అనిత్య దర్శనము - నిర్వాణ పథము

అనువాదకులు

Dr. N.P. Subrahmanyam
Retired Scientist,
Bhabha Atomic Research Center

ప్రకాశకులు

Dr. K. RAMULU

ప్రచురణకర్త

కె. రవికుమార్ రెడ్డి
28-1-133/1, 3వ రోడ్డు, శాంతినగర్, ఏలూరు,
ప.గో. జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్ elr.anitya@gmail.com

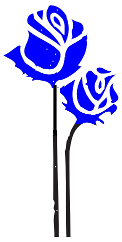
అనిత్య దర్శనము - నిర్వాణ పథము

KNOWING ANICCA AND THE WAY TO NIBBANA

సద్ధమ్మ జోతిక ధజ

నయాజీ ఊ చిట్ టిన్

ప్రకాశకులు	:	**విలియమ్ ప్రుఇట్ Ph.D.**
తెలుగు ప్రచురణ	:	**జూలై 2017**
ప్రతులు	:	**1000**
వెల	:	**అమూల్యం (FREE DISTRIBUTION ONLY)**
ప్రతులకు	:	**కె. రవికుమార్ రెడ్డి** 28-1-133/1, 3వ రోడ్డు, శాంతినగర్, ఏలూరు, ప.గో. జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్ elr.anitya@gmail.com
డి.టి.పి. & ముద్రణ	:	**హసిత గ్రాఫిక్స్ అండ్ ప్రింటర్స్, ఏలూరు** Cell : 9704275472, 9494275472



పరిచయం / ఒక మాట

❖

ఆంగ్లమూలం **KNOWING ANICCA AND THE WAY TO NIBBANA.**

ఈ ప్రవచనాలు, బుద్ధుని బోధనల ఆధారంగా సయ్యాజి ఊ బా ఖిన్ గారు బర్మీస్ మరియు ఆంగ్ల భాషలలో ఇచ్చినవి. వాటి ఆంగ్ల, హిందీ భాషల అనువాదాల ఆధారంగా, తెలుగులోకి అనువదించడం జరిగింది. అనువాదంలో భావం మారకుండా వుండటానికి ప్రయత్నించాం.

ఈ ప్రవచనాల ఆధారంగా విపశ్యన సాధకులు ధర్మమార్గంలో మరింత ప్రగతిని సాధిస్తారని, అంతిమ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారనే ధ్యేయంతో ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగు భాషలోనికి తీసుకురావడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకం వ్యాపార ధృక్పధం గాని, లేక లాభార్జన లక్ష్యంగా ప్రచురించ బడలేదు. సద్ధర్మ మార్గంలో పయనించే వారికి ఉచితంగా అందించాలనే ఉత్తమ లక్ష్యంతో ప్రచురించబడింది.

ఈ పుస్తకం తెలుగులోకి రావటానికి సహాయపడిన ప్రకాశకులు డా॥ కె. రాములు గారు మరియు మిత్రులందరికి కృతజ్ఞతలు. వారిని సదా సధర్మం రక్షించు గాక.

సద్ధర్మం అందరికి అందాలని ఆకాంక్షిస్తూ...

సధర్మ గురు పరంపరకు అంకితం.

– ప్రచురణకర్త

విషయసూచిక

ప్రథమ ప్రచురణ ఉపోద్ఘాతం 9

సంస్కరింపబడిన రెండవ ప్రచురణ ఉపోద్ఘాతం 10

ఆనాపాన మరియు విపశ్యన ధ్యానం 11

గురువు గారికి తమను తాము సమర్పించుకొనుట: 13

బోధనల అభ్యర్థన: 14

సాధనా పద్ధతి: 14

ఆనాపానసాధన 14

మొదటి రోజు – ఉదయం ప్రవచనం 16-21

వివేకం వృద్ధిచెందే రీతిలో మన ఆచరణ, ప్రవర్తన ఉండాలి.

ప్రశాంతత మరియు అంతర్దృష్టి (అంతర దృష్టి)

త్రిరత్న శరణం

ఆచార్యుడు

పోట్టిల థేర కథ

నమ్మకం

పుక్కుసాతి కథ

ప్రశాంతత మరియు అంతర్దృష్టి

మొదటి రోజు – సాయంకాల ప్రవచనం 22-29

శీలం, సమాధి, ప్రజ్ఞ :

ఆర్య అష్టాంగమార్గం

మహాధనుని కథ

సమాధి :

ప్రజ్ఞ: (పాలీలోపఞ్ఞ) :

ఆనాపాన అభ్యాసం

రెండవరోజు – ఉదయం ప్రవచనం 30-37

ధర్మచక్ర ప్రవర్తన సూత్రం (పాలీలో, ధమ్మచక్క పవత్తన సుత్త)

మధ్యమ మార్గం

ఆర్య అష్టాంగిక మార్గం

నాలుగు ఆర్యసత్యాలు

నాలుగు ఆర్యసత్యాలు, వాటి పండెండు అంశాలు

కొండన్నకు జ్ఞానోదయమగుట, దేవతలు బ్రహ్మలు హర్షించుట :
అజ్ఞాత కొండఙ్ఞ
ప్రథమ ప్రవచన ఉపదేశపు నేపథ్యం
సాతాగిరి, హేమవత మరియు కాళీ కథ
మనోనిగ్రహం
సప్త సోపానాల విశుద్ధీకరణ

రెండవరోజు – సాయంకాల ప్రవచనం 38-43
మనోవశీకరణ : మనసును అదుపులోకి తెచ్చుకొనుట
అంచెలంచెల శిక్షణ
మార్గంపైన నడవవలసిన అవసరం:
శ్వాసపై శ్రద్ధ ఉంచుట

మూడవరోజు – ఉదయం ప్రవచనం 44-49
శ్రేష్ఠమైన లక్ష్యం
జోతికుని కథ
ఐదు నీవరణాలు
ఎవరు ఆర్యులవుతారు
మాతికామాత కథ
సాధన మరియు శిక్షణలో సయామాతాజీ శుభారంభం

మూడవ రోజు – సాయంకాల ప్రవచనం 50-56
ఇంద్రియ నిగ్రహ ప్రాముఖ్యత : మహాకాల మరియు చుల్లకాల
ఐదు నీవరణాలు
1) కామచ్ఛందం (కామవికారం)
2) వ్యాపాదం (దుర్భావనలు)
3) థినమిద్ధం (థిన:మత్తు; మిద్ధం: బద్ధకం)
4) ఉద్ధచ్చకుక్కుచ్చం (ఉద్ధచ్చ : ఉద్వేగం; కుక్కుచ్చ : శోకం)
5) విచికిచ్ఛ (సంశయం).
ఐదు నీవరణాలను పరిత్యజించడంవల్ల కలిగే లాభాలు

నాల్గవరోజు – ఉదయం ప్రవచనం 57-62
చూలపంథకుని కథ
మనశ్శాంతి
వెబూ సయదా గారి అభిప్రాయం

నాల్గవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం 63-69

జాగరూకత కలవాడు ప్రపంచాన్ని ప్రకాశింపజేస్తాడు

ఆనాపాన వల్ల కలిగే లాభాలు

ఇద్దరు ప్రముఖ శిష్యులు

రాజా "పసేనది"కి బుద్ధుడిచ్చిన సలహా

మేలుకొలుపుకు తయారీ

అత్యధిక ప్రయత్నం, సోణుని ఉదాహరణ

ఐదవ రోజు - ఉదయం ప్రవచనం 70-75

చక్ఖుపాల కథ

మట్ఠకుండలి

పటాచార

నాలుగు ఆర్యసత్యాలు

ఐదవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం 76-82

తిలక్ఖన : మూడు లక్షణాలపై ధ్యానం

పరిశోధన ద్వారా పూర్ణ అవగాహన

మౌలిక పరివర్తనం మరియు సూక్ష్మ పరివర్తనం

పంచ స్కంధాలు

మనసు మరియు శరీరం

పదార్థం

మనస్సు

ఆరవరోజు - ఉదయం ప్రవచనం 83-88

అమరపదం (మరణం లేని స్థితిని) చూడడం

కిసా గౌతమీ

మాతా విశాఖ కథ

దుఃఖం

డా. రైట్ గారి అనుభవం

ఆరవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం 89-94

చంచల మనసును తిన్నగా చేయుట

గురువుగారు చెప్పిన దానిని పాటించుటలోని మహత్వం

ముక్తికి ప్రథమ అనుకూల పరిస్థితి

మంచి స్నేహితుడు

జోతిపాలుని కథ
దేవదత్తుడు మరియు అజాత శత్రువుల కథ
రెండవ ఆవశ్యకత : నైతిక జీవనము
మూడవ ఆవశ్యకత: ధర్మప్రవచనాలను వినడం
నాల్గవ ఆవశ్యకత: అంతరదృష్ఠి
అనాత్మ (పాలీలో అనత్త)
విశ్వాసం గురించి కలామాల కిచ్చిన ప్రవచనం

ఏడవ రోజు – ఉదయం ప్రవచనం 95–103
విశుద్ధి మార్గం
అనిత్యత యొక్క ఎరుక (జాగరూకత)
కలాపాలు
అంతర దృష్ఠి జ్ఞానం యొక్క పది స్థాయిలు
గృహస్థుల సాధన

ఏడవ రోజు – సాయంకాల ప్రవచనం 104–110
ధ్యాన తేజస్సు
గొల్లనందుని కథ
సరైన అవగాహన
సమ్యక్ సంకల్పం
ప్రతీత్య సముత్పాదం

ఎనిమిదవరోజు – ఉదయం ప్రవచనం 111–119
తనను తానే శరణుపొందుట:
కుమార కశ్యపుడు–అతని తల్లి కథ
రెండర్థాల చీమలపుట్ట కథ (Allegory)
ఏడు బోజ్జంగాలు : (ఏడు బోధ్యంగాలు)
ఏడు దశల విశుద్ధి మార్గాలు

ఎనిమిదవ రోజు – సాయంకాల ప్రవచనం 120–126
మారుని పది సైనికులు

తొమ్మిదవ రోజు – ఉదయం ప్రవచనం 127–135
సరైన శ్రద్ధ, సరైన సంరక్షణ, సరైన సమాధి
అత్తదత్థుని కథ: (అత్తదర్థుని కథ)
ఆనందునికి బుద్ధుని సలహా:

తిత్తర జాతక కథ
స్వీయ రక్షణ మరియు ఇతరుల రక్షణ
దీఘావు కథ
గారడి పని జేసే ఇద్దరు దొమ్మరివాండ్ల కథ
ఎరుక (సతి)తో నాలుగు క్షేత్రాల అన్వేషణ

తొమ్మిదవ రోజు - సాయంకాల ప్రవచనం 136-142
సర్వబుద్ధుల సందేశాలు:
పారమీలు (గుణసంపత్తులు)
అంచెలంచల శిక్షణ
వేలుద్వార గ్రామ ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రవచనం
వెస్సంతర కథ
బుద్ధుని అంతిమ జీవితం
మహా త్యాగం
తపస్సు
జ్ఞానోదయం
ముప్పై ఒక్క లోకాలు

పదవరోజు - ఉదయం ప్రవచనం 143-151
విపక్షాన్ని వశపరచుకోవడం
మైత్రీ భావన
సాలెవాని కూతురు కథ
ఆకలిగొన్న బీద రైతు కథ
బ్రహ్మవిహార భావనా వికాసం

ఆంగ్ల పుస్తక ప్రథమ ప్రచురణ

ఉపోద్ఘాతము :

ఈ ప్రవచనాలు సయాజీ ఊ బా ఖిం గారు నేర్పిన ప్రకారం విపశ్యన సాధన చేసే గంభీర సాధకులకోసం ఉద్దేశింపబడ్డాయి. ఇందులో యునైటెడ్ కింగ్ డమ్ విశ్వ విపస్సనా కేంద్రంలో (International Meditation Centrer, U.K.) పదిరోజుల కోర్సులో ఇవ్వబడుతున్న ప్రవచనాలు సమకూర్చబడ్డాయి.

ఈ ప్రవచనాలలోని మూలసిద్ధాంతాలు, వ్యాఖ్యానాలూ ఆచార్య బుద్ధఘోషునిచే ఆవిష్కరింపబడిన **విశుద్ధి మగ్గ** (The path of purification) పై ఆధారపడ్డాయి. ఇవి గౌరవనీయులైన లెదీ సాయదా, వెబూ సాయదా మరియు సయాజీ ఊ బా ఖిం వారి బోధనలు, రచనల నుండి సేకరించబడ్డాయి. ప్రత్యేకంగా సయాజీ ఊ బా ఖిం గారి అన్ని పాలీ, ఆంగ్ల రచనలు, బోధనల నుండి సేకరించబడినాయి. ఇ వేగాక The wheel (Sri Lanka) మరియు The light of the Dhamma (Myanmar) లోని రచనలు ఉపయోగపడినాయి. పాలీ పదాల ఆంగ్ల అనువాదాలు చాలా వరకు ఒకే రీతిలో ఉండేందుకు ప్రయత్నించడం జరిగింది. పాలీ రచనలను అంకితభావంతో ఆంగ్లంలోకి అనువదించి ప్రచురించిన పాలి టెక్స్ట్ సొసైటీ (Pali text Society) వారికి, శ్రీలంక బుద్ధిస్ట్ పబ్లికేషన్ సొసైటీ (Buddhist Publications Society of Srilanka) వారికి, మయన్మార్ బుద్ధ–శాసన కౌన్సిల్ (Buddha-Sasana Council of Myanmar) వారికి, మహాథేరులు మరియు ఇతర బౌద్ధ రచయితలకూ ఎంతో ఋణపడి ఉన్నాము. ఈ ప్రవచనాలు ఏ యే మూలగ్రంథాల నుండి సేకరించామో వాటన్నింటినీ వీలైనంత వరకు గుర్తించి స్వీకరిస్తున్నాము. ధమ్మపదలో ఇచ్చిన ఉదాహరణలు (quotations) చట్ఠసంఘ పీటక ప్రచురణ (Chattha sangha Pitaka - 1972) నుండి సేకరింపబడ్డాయి. సయాజీ గారి బోధనలు, జీవితము బుద్ధుని బోధనలపై ఎలా ఆధార పడ్డాయో, అలాగే ఈ ప్రవచనాలు కూడా బుద్ధుని బోధనలపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఈ ప్రవచనాలకు ఎలాంటి మార్పులు గాని, కూర్పులుగాని చేయగూడదని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాము. ఇవి మానవుని శారీరక–మానసిక కార్యకలాపాల మౌలిక ఆధారాలను గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాయి. ఇవి అన్ని దేశాలు, అన్నికాలాల ప్రజలకూ వర్తిస్తాయి. అంతిమ సత్యం యొక్క అనుభవం మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోని కొత్త విషయాల అవగాహనకు దోహదపడుతాయి. అంతిమ సత్యానికి దేనినిగూడా కలపలేము, తీసివేయలేము.

విపస్సన సాధకుడు సమర్థవంతంగా కృషి చేయాలనేదే ఈ బోధనల ముఖ్యోద్దేశము. సాధకులు సైద్ధాంతికపరంగా అర్థం చేసుకోవాలనేందుకు మాత్రమే ఈ ప్రవచనాలు ఇవ్వబడలేదు. చాలామంది విద్యార్థులు తమ పదిరోజుల కోర్సులలో ఈ ప్రవచనాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయని తెలుసుకొని, తమ దైనందిన సాధనలో సంప్రదించడానికై వీటి కాపీలు కావాలని అభ్యర్థించారు. ఇవి వారికి సరైన అవగాహనకు, ఉత్సాహంగా సాధన చేయడానికి దోహదపడుతాయి. ఈ విషయం మనసులో ఉంచుకొని ప్రవచనాలను ముద్రిస్తున్నాము.

కృతజ్ఞతలు :

ఈ ప్రవచన ప్రచురణను తయారు చేయటానికి నాకు సహకరించిన డా॥ విలియం ప్రుఇట్ గారికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను. వారు గొప్ప విశ్వాసంతోను, అంకితభావంతోను వ్రాతప్రతులను పూర్తిగా చదివి అనువైన రీతిలో మార్పులు చేసి ప్రచురణకు తోడ్పడ్డారు. నేను శ్రీ పీటర్ మాల్ గారికి శ్రీ క్రైగ్ స్ట్రోట్టిగారికి, శ్రీ బుజ్ హార్గేవ్ గారికి యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ విపశ్యనా కేంద్ర అధ్యయన వర్గానికి (Study Group) వారందరికి సహాయ సహకారాలకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను. ఊ బా ఖిం గారి పద్ధతిలో విపశ్యన నేర్చుకుంటున్న వారికి ఈ ధర్మప్రవచనాలను ప్రచురించి పంచుతున్నాము. వీటిని వ్యాపార లావా దేవీలకు ఉపయోగించకూడదు.

Sayagyi U Chit Tin,
International Meditation Centre, Lot 78 Jacoby Street,
Mahogany Creek, W.A. 6072, Australia
January 19, 1989

సంస్కరింపబడిన ఆంగ్ల పుస్తక రెండవ ప్రచురణ

ఉపోద్ఘాతము :

మొదటి ప్రచురణలో పొందుపరచిన సంభాషణలు, మొదటి మూడు రోజులలో ఆనాపాన సాధన చేసే పదిరోజుల శిబిర సాధకుల కొరకు ఉద్దేశింపబడినవి. ఒక సమయంలో యాంగోన్‌లోని విశ్వ విపస్సనా కేంద్రంలో ధ్యానం చేసుకోవటానికి మయన్మార్‌కు వచ్చే విదేశీ సాధకులకు ఏడు రోజులకు మాత్రమే వీసా ఇవ్వబడేది. అందువల్ల వారు ఏకాగ్రత పెంచుకోవటానికి చేసే అనాపానా సతి ధ్యానము మూడు రోజులకు పరిమితమై ఉండేది. సయాజీ ఊ బా ఖిం గారు సాధకులను విపస్సనలో ప్రవేశపెట్టేముందు ఎల్లప్పుడూ ఐదురోజుల అణాపాన సతి ధ్యానం చేయించేవారు. మొదటినుండీ ధ్యానం చాలా బాగా చేసే కొద్దిమంది సాధకులకు మాత్రమే ఈ నియమానికి మినహాయింపులుండేవి.

మయన్మార్ బయటి దేశాలలో చాలా సంవత్సరాలు బోధించిన తరువాత, సాధకులలో ఏకాగ్రత పెంపొందించటానికి సయాజీ గారి లాగే ఐదు రోజుల అనాపానాసతి ధ్యానం సరైనదని గ్రహించాము. ఈ ఆలోచనకు అద్దం పట్టడానికి సంభాషణలలో కొన్ని మార్పులు చేయబడ్డాయి. కొన్ని కొత్త సంభాషణలు / లేక సంభాషణ భాగాలు చేర్చబడ్డాయి. కొన్ని భాగాలు తొలగించబడ్డాయి. ఈ కొత్త ప్రచురణను అవకాశంగా తీసుకొని మొదటి ప్రచురణలో దొర్లిన కొన్ని తప్పులు సవరించబడ్డాయి.

Sayagyi U Chit Tin,
International Meditation Centre,
Heddington near Calne Wilts, SN11 OPE, U.K.
January 19, 1995

నమో తస్స భగవతో అరహతో సమ్మా సమ్ముద్ధస్స.

ఆనాపాన మరియు విపశ్యన ధ్యానం

సయాజీ ఊబా ఖిన్ గారు బౌద్ధ ధర్మాన్ని థేరవాద సాంప్రదాయ పద్ధతిలో బౌద్ధధర్మం నేర్పించే పదిరోజుల శిబిరం ఈ విషయాలతో మొదలవుతుంది.

1) త్రిరత్నశరణం,

2) ఐదు లేక ఎనిమిది నైతిక ధర్మాలు స్వీకరించడం,

3) బుద్ధునికి, ఆచార్యునికి వశమగుట,

4) సాధన నేర్పమని ఆచార్యుని ఆనవాయితీ ప్రకారం వేడుకొనుట. వీటి వివరాలు ప్రవచనాలలో విశదంగా ఇవ్వబడుతాయి.

ఇప్పుడు ఒక చిన్న పరిచయంతో మొదలెట్టి అందులో వీటికి సంబంధించిన పాలీగ్రంథాలను, వాటి ఆంగ్ల అనువాదాలను తెలియజేస్తాము. ఈ సాధన యొక్క మౌలిక విషయాలను విశదీకరిస్తాము.

త్రిరత్నాల శరణం

సాధకులు మొట్టమొదట మూడు రత్నాల శరణు (రక్షణ) కోరాలి. **బుద్ధుడు** (జ్ఞానోదయుడు), ఆయన బోధించిన ధర్మం మరియు ఆయన బోధించిన ధర్మాన్ని సాధనచేస్తూ దానిని తరతరాలుగా కాపాడుతూ వస్తున్న **సంఘం అనే త్రిరత్న శరణం.** బుద్ధుని కాలంలో ఆయన బోధించిన ధర్మాన్ని తగినంతగా నేర్చుకొని, బుద్ధధర్మంపైన నమ్మకం కలిగినవారు త్రిరత్న శరణం స్వీకరించేవారు. ఆ కాలంలో వివిధ రకాల బోధనలు (ధర్మాలు) ఉండేవి. త్రిరత్నశరణం స్వీకరిస్తున్నా మన్నప్పుడు–"బుద్ధుడు, ఆయన కనుగొన్న ధర్మం, సంఘం మాకు నిజమైన రక్షణ కల్పిస్తాయని నమ్ముతున్నాం" అని ప్రకటించడం. ఇలా చేయడం వల్ల వారు ఏ ఇతర ధర్మాలనూ పాటించమని తెలియజేస్తారు. అందువల్ల ధర్మమంటే ఇక్కడ బుద్ధధర్మమేనని స్పష్టీకరిస్తున్నాం.

ఆ కాలంలో బుద్ధుని ప్రవచనం ముగిసిన తరువాత, చాలామంది ప్రజలు, "మేము మా శేష జీవితాన్ని త్రిరత్నశరణంతో గడుపుతాం" అని చెప్పేవారు. పదిరోజుల శిబిరంలో, కనీసం ఆ పది రోజలకాలంలోనైనా త్రిరత్నశరణం నిజంగా స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం. ఆ తరువాత ఈ త్రిరత్నాలపైన వారు ఆధారపడి ఉండడమో, లేక ఆధారపడకపోవడమో వారి వారి యిష్టప్రకారం చేయవచ్చు. ఈపద్ధతి ప్రకారం ఒక మోస్తరు ప్రయత్నం చేయడానికి కొంత నమ్మకం కావాలి. ఈ సాధన కొనసాగించడమనేది వారి ప్రయత్నంలోని అనుభవంబట్టి ఉంటుంది.

పాలీ భాషలో త్రిరత్న శరణం:

బుద్ధం సరనం గచ్ఛామి
ధమ్మం సరనం గచ్ఛామి.
సంఘం సరనం గచ్ఛామి.

నేను జ్ఞానోదయుడైన (బుద్ధుని) శరణం పొందుతున్నాను; ఆయన బోధించిన ధర్మం శరణం పొందుతున్నాను. నేను సంఘం శరణం పొందుతున్నాను.

మేము బుద్ధుని శరణం పొందుతున్నాం అన్నప్పుడు, ఆయన గుణగణాలకు అని అర్థం చేసుకోవాలి.

బుద్ధుని ప్రత్యేక గుణాలు ఏవనగా– రాగ, ద్వేష మోహాలన్నింటిని భగ్నం చేసుకున్న భగవానుడు. మనో మాలిన్యాలను హరింపచేసిన అరహంతుడు. స్వయం కృషితో సంపూర్ణమైన భోదిని పొందినవాడు. ధర్మాన్ని అర్థంచేసుకోవడంలో, ఆచరించడంలో సంపూర్ణమైనవాడు. ఉత్తమగతిని చేరిన వాడు. సమస్త లోకాలను ఎరిగినవాడు. మానవులను సన్మార్గంలో నడిపెడి సాటిలేని సారధి. దేవతలకు, మానవులకు శిక్షకుడు. అలాంటివాడే బుద్ధ భగవాన్!

ధర్మం శరణం గచ్ఛామి

బుద్ధుని బోధనలు జీవుల కోరికల సమూల నిర్మూలనానికి దోహదపడి జ్ఞానోదయానికి దారితీస్తాయి. ఆయన బోధించిన ధర్మము,"ఇప్పుడే ఇక్కడే సత్ఫలితాలనిస్తాయి; ఇది శాశ్వతమైనది; దీని పరిశీలనకు అందరూ ఆహ్వానితులే! ఇది పురోగతికి దారి చూపుతుంది; విజ్ఞులకు ప్రత్యక్షానుభవము కలిగిస్తుంది" అని బుద్ధుడు ఎలుగెత్తిచాటాడు.

ధర్మము అనే పదానికి పాలీలో పలు అర్థాలున్నాయి. ఇక్కడ ధర్మం అంటేఅర్థం: పాలీ గ్రంథాలలో ఉన్న బుద్ధుని బోధనలు, వాటిసారమైన "చతురార్యసత్యాలు (నాలుగు ఆర్యసత్యాలు)" అని. బుద్ధశాసనము ఉన్నంతకాలం ఈ బోధనలు ఉంటాయి. ధర్మంయొక్క విస్తారమైన అర్థంలో, పదిలోకోత్తర (పాలీలో,లోకుత్తర) ధర్మాలు ఇమిడి ఉన్నాయి -నాలుగు దశల మెలకువ మార్గాలు, నాలుగు మార్గఫలాలు, మరియు నిర్వాణము, పరియత్తి (సైద్ధాంతికనిపుణత).

సంఘం శరణం గచ్ఛామి

సంఘమును శరణుజొచ్చుచున్నాను అంటే, సన్మార్గములో నడిచే బుద్ధుని శిష్య సంఘము అని అర్థం. ఇది ఋజు మార్గములో నడిచే సంఘము. నాలుగుమెలకువల మార్గములు, మార్గఫలములుపొందినవారి సమూహము. ఈ శిష్యసంఘము ఆహ్వానింపదగినది. అతిథ్యమీయదగినది. దక్షిణనీయదగినది. ప్రణామము చేయదగినది. జనులకిది శ్రేష్ఠతమమైన పుణ్యక్షేత్రము.

త్రిరత్నాలను కొన్ని ఉపమానాలతో బాగా అర్థంచేసుకోవచ్చు. బుద్ధుని ఒక మంచి జాతి గుర్రాలకు తర్ఫీదునిచ్చే రౌతుతో పోల్చుకుంటే, ధర్మాన్ని అతడు తర్ఫీదునిచ్చే పద్ధతిగా భావించవచ్చు. సంఘాన్ని చక్కని క్రమశిక్షణగల మంచి జాతి గుర్రాల సముదాయంతో పోల్చవచ్చు. మరొక ఉపమానం: బుద్ధుడిని పూర్వ సంస్కారాలవల్ల కలిగిన కల్మషరోగాలను చికిత్సజేసే వైద్యుడుగా పోల్చుకుంటే, ధర్మం దానికి సరైన మందు అని చెప్పవచ్చు. ఆ మందు సరిగా తీసుకొని జబ్బులను నిర్మూలించుకున్న సముదాయంగా సంఘాన్ని పోల్చవచ్చు. లేక, బుద్ధుని దారిచూపే గైడ్‌గా పోల్చుకుంటే, ధర్మమును రక్షితమైన ప్రదేశానికి దారిగా తీసుకోవచ్చు. ఈ చక్కని దారిద్వారా పయనించి సురక్షిత ప్రదేశాన్ని చేరుకున్న బాటసారులుగా సంఘ సముదాయాన్ని పోల్చుకోవచ్చు.

నైతిక ధర్మాలు స్వీకరించడం

చక్కని ఏకాగ్రత అభివృద్ధి చేసుకోటానికి నైతిక సూత్రాలు అవసరం. చేసిన తప్పులకు బాధపడుతూ చింతతో నిండిన మనసు కుదుటబడి ధ్యానవిషయంపై నిలబడలేదు. గృహస్థులు కనీసం ఐదు నైతిక సూత్రాలు పాటించాలి. కొత్త సాధకులు గూడా వీటిని పాటించాలని అభిలషిస్తున్నాం. గృహస్థులు మూడవ సూత్రాన్ని, అంటే వివాహ బంధానికి బయట లైంగిక కలాపాలకు తావివ్వగూడదు అనే అర్థంలో తీసుకోవాలి. పదిరోజుల శిబిరంలో సాధకులు పూర్తి నిగ్రహంతో మెలగాలి. ఆ ధర్మసూత్రాలు కింద ఇవ్వబడ్డాయి.

పాలీలో:

1. పాణాతిపాతా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి.
2. అదిన్నాదానా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి.
3. అబ్రహ్మచరియావేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి.
4. ముసావాదా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి.
5. సురా- మేరయ- మజ్జమాదట్ఠానా వేరమణీ సమాదియామి.

   ఇంతకు పూర్వమే పదిరోజుల శిబిరం చేసిన సాధకులు ఇంకొన్ని నియమాలు స్వీకరించాలి.

6. వికాల-భోజనా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి.
7. నచ్చ-గీత-వాదిత విసూకదస్స నా మాలా-గంధ-విలేపన-ధారణ-మణ్డన -
   విభూసనట్ఠానా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి.
8. ఉచ్చాసయన-మహాసయనా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

తెలుగులో:

౧. నేను "ప్రాణహింస చేయకూడదు" అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

౨. నేను "దొంగతనం చేయకూడదు" అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

౩. నేను "వ్యభిచారం మొదలగు చెడ్డపనులు చేయను" అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

౪. నేను"అసత్యం పలుకగూడదు" అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

౫. నేను"సారాయి– గంజాయి మొదలైన మత్తుపదార్థాలను సేవించగూడదు" అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

ఇంతకు పూర్వమే పదిరోజుల శిబిరం చేసిన సాధకులు ఇంకొన్ని నియమాలు స్వీకరించాలి.

౬. నేను "అకాలభోజనం (మధ్యాహ్నం తరువాత భోజనం) చేయకూడదు అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

౭. నేను "నాట్యం, గానం, సంగీతం, అసభ్యకరమైన ఆటలు, పాటలు, తమాషాలు మొదలైన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనకూడదు" అనే నియమాన్నీ, పూలమాలలు, సుగంధ ద్రవ్యాలూ మొదలైన అలంకరణ వస్తువులు వాడగూడదు" అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

౮. నేను "ఎత్తైన, విలాసవంతమైన పడకలను వాడగూడదు" అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

ఆచార్యుల వారికి తమను తాము సమర్పించుకొనుట:

త్రిరత్నశరణము, నైతికసూత్రాలను స్వీకరించిన తరువాత సాధకుడు తనకు తాను బుద్ధునికి, ఆచార్యులవారికి సమర్పించుకుంటాడు. ఆచార్య అశ్వఘోషుడు తన "పాత్ ఆఫ్ ప్యూరిఫికేషన్ (Path of purification)" అనే గ్రంథంలో, ఈకింది విధంగా సమర్పించుకోవాలని తెలియజేస్తాడు.

పాలీలో:

ఇమా హం భన్తే అత్తాభావం జీవితం భగవతో పరిచ్చజామి.

ఇమా హం భన్తే అత్తాభావం జీవితం ఆచారియస పరిచ్చజామి.

తెలుగులో:

గౌరవనీయ ఆచార్యులవారూ, "నేను నా వ్యక్తిత్వాన్ని పూజనీయునికి (బుద్ధునికి) సమర్పించుకుంటున్నాను".

గౌరవనీయ ఆచార్యులవారూ, "నేను నావ్యక్తిత్వాన్ని ఆచార్యునికి సమర్పించుకుంటున్నాను.

ఆదరణీయ బుద్ధఘోషుడు ఇలా చెబుతాడు. సాధకుడు తనను తాను బుద్ధునికి సమర్పించుకున్నప్పుడు, "నేను సంసారంలోకి తిరిగివచ్చి, మరేదో తప్పుడు అన్వేషణ చేస్తూ నాశమవుతానేమో" అనే భయం పోగొట్టుకుంటాడు అని. సమర్పణ చేసుకోవడంవల్ల సాధకునకు ఏదైనా భయంకరమైనది కనబడినపుడు అతడు భయపడడు. దీనిని గురించి ఆలోచించినపుడు అతడు, "అరే, నువ్వుబుద్ధునికి సమర్పించుకొని తెలివైన పని చేశావురా" అని సంతోషపడుతాడు. అతనిని ఒక విలువైన గుడ్డ గలవానితో పోల్చవచ్చు. ఆ గుడ్డను ఎలుకలుగానీ, క్రిమికీటకాలుగానీ కొరికి పాడుచేస్తే బాధపడాల్సి వస్తుంది. అదే గుడ్డను ఒక భిక్షువుకు ఇచ్చినపుడు, అతడు దాన్ని చించి తనకు కావలసిన విధంగా కుట్టుకొని ధరించినపుడు సంతోషం కలుగుతుంది కదా!

సాధకుడు ఆచార్యునికి అంకితభావంతో సమర్పించుకోనప్పుడు, తనను తాను సరిదిద్దుకోడానికి సుముఖుడుగా ఉండడు. ఆయన సలహాలు విని సరిదిద్దుకోడు. ఆచార్యులవారి అనుమతి లేకుండా ఇష్టమొచ్చినచోటుకు పోతుంటాడు. గురువుగారు ధర్మవిషయంలో గాని, మరే విషయంలోగాని అతనికి సహాయపడలేదు. సాధన నేర్పలేదు. అలాంటి సహాయం లేకుండా సాధకుడు బుద్ధశాసములో నిలదక్కుకోలేడు. అలా కాక, ఆచార్యులవారికి అంకితమైనపుడు, తప్పులు సరిదిద్దుకోడానికి సుముఖుడుగా ఉంటాడు. అనుమతిలేకుండా ఎక్కడికీపోడు. ఆయనపై ఆధారపడి ఆయన చెప్పినట్లు వింటాడు. గురువు గారు అతనికి సహాయం చెయగలుగుతాడు. సాధనలో అభివృద్ధి చెంది బుద్ధశాసనంలో సంపూర్ణుడవుతాడు.

బోధనల అభ్యర్థన:

చివరకు సాధకుడు గురువుగారిని ధ్యాన విషయం నేర్పమని అభ్యర్థించాలి. గురువుగారిని నిష్కపటహృదయంతో, దృఢ సంకల్పంతో అభ్యర్థించాలని ఆదరణీయ బుద్ధఘోషుడు చెబుతాడు. నిష్కపట హృదయ ప్రవృత్తి అంటే లోభము, ద్వేషము, మోహములు లేకుండా, ఏకాంతజీవనము, త్యాగ-వైరాగ్య భావాలు కలిగి ఉండడం. వర్తమాన, భూతభవిష్యత్కాలాలలో మెలకువ నాలుగు దశలు చేరినవారు, ప్రత్యేక (పచ్చేక) బుద్ధులు, మరియు బోధబుద్ధులందరూ పైన చెప్పిన ఆరు ప్రవృత్తులతో ఆ దశలు చేరుకున్నారు.

హృదయపూర్వకంగా సంకల్పించుకున్నాను అంటే దాని అర్థం, నేను నా మనసును కేంద్రీకరించి నిర్వాణ పథానికి మలిచేందుకు కృషి చేస్తాను అని. నిర్వాణమే మన ముఖ్యలక్ష్యం కావాలని అదరణీయ బుద్ధఘోషుని వివరణ చెబుతుంది. సయాజీ ఊ బాఖిం గారు గూడా ఈ విషయానికే ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. అందువల్లనే మనం మొదటి నుండీ నిర్వాణాన్నే లక్ష్యంగా ఉంచుకొని, తీవ్ర ఏకాగ్రతలవల్ల (ఝానాలవల్ల) సమకూడే అస్థిర శాంతికోసం కృషిచేయం.

ఆనాపాన ధ్యానంలో గురువు గారిని ఈ విధంగా అభ్యర్థిస్తాం:

"నిబ్బానస్స సచ్ఛి- కరనత్థాయ మే భన్తే : ఆనాపానకమ్మట్ఠానం దేహి"

"ఓ భన్తే! నేను నా అంతరంగంలో నైర్వాణిక శాంతి అనుభవం కోసం మిమ్ములను ఆనాపాన అభ్యాసం నేర్పమని కోరుతున్నాను".

"నిబ్బానస్స సచ్ఛి- కరనత్థాయ మే భన్తే : విపస్సనా కమ్మట్ఠానం దేహి"

"ఓ భన్తే! నేను నా అంతరంగంలో నైర్వాణిక శాంతి అనుభవం కోసం మిమ్ములను విపస్సనా భ్యాసం నేర్పమని కోరుతున్నాను" అని.

సాధనాపద్ధతి :

ఆనాపాన సాధన : ఈసాధనలో లోపలికి వెళ్ళే శ్వాసపట్ల, బయటికి వచ్చే శ్వాసపట్ల మెలకువగా ఉండాలి. సాధన ఏకాగ్రతను అభివృద్ధిచేస్తుంది. నీకు సుఖంగా ఉండేటట్లు (సుఖాసనంలో) కూర్చొని, వీపు (వెన్ను), తలనిటారుగా ఉంచాలి. మామూలుగానైతే మనం నేలమీద ఒక దిండు వేసి, దానిపైన బాసుమట్టం వేసుకొని కూర్చుంటాం. కాని, ఇలా కూర్చోడం కష్టంగా ఉన్నవాళ్ళు కుర్చీపై కూర్చోవచ్చు. కాని వీపును గోడకు ఆనుకొనిగాని, కుర్చీ వెనుకకు ఆనుకొనిగాని కూర్చోడం చేయగూడదు. ఇలాచేస్తే నిద్రమత్తు కలుగుతుంది. కొంతసేపు ధ్యానం చేసిన తరువాత అప్పుడప్పుడు దేనికైనా ఆనుకొని కొంచెం సేపు కూర్చోవచ్చు. అలాగే కాళ్ళుగూడా జాపుకోవచ్చు. అలా కొంచెంసేపు సేదదీర్చుకున్న తరువాత మళ్ళీ మొదట కుర్చున్నట్లే కూర్చొని సాధన సాగించాలి.

ఇతర వస్తువులపై దృష్టి పోకుండా ఉండటానికి కళ్ళు మూసుకొని ఉండాలి. మీ మనసును ముక్కుకిందా పైపెదవి పైభాగం పైనా -ఏభాగంపైన లోపలికి వెళ్ళేశ్వాస, బయటికి వచ్చేశ్వాస తగులుతుంటుందో ఆ భాగంపైన కేంద్రీకరించాలి. ఇక్కడ మూడింటిని గమనిస్తూ సాధన చేయాలి. 1) గాలి లోనికి వస్తున్నప్పుడు గాలి లోనికి వస్తోంది అని, 2) గాలి బయటికి వస్తున్నప్పుడు, గాలి బయటికి వస్తోంది అని 3) గాలి ఎక్కడ తగులుతోందో ఆ బిందువును, వీలుంటే గాలి తగులుతుండడంవల్ల అక్కడ కలిగే సంవేదనను, అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటూ సాధన చేయాలి.

గాలి తగులుతుండే బిందువు ప్రదేశము, బిందువుపైన కలిగే అనుభవ తీవ్రతా ఒక్కొక్కప్పుడు, ఒక్కొక్కరికి, ఒక్కొక్క విధంగా ఉండొచ్చు. ఏ సంవేదనా తెలియనప్పుడు, మనసును ముక్కుకింది పైపెదవి పైభాగం పైన ఉంచాలి. ఏ సంవేదనా అనుభవంలోకి రానప్పుడు, అక్కడ ఏదో సంవేదన ఉందన్నట్లు ఊహించుకోగూడదు. జలుబుచేసి గాని, మరేకారణం వల్లనైనాగానీ ముక్కుతో గాలిపీల్చుకోలేనప్పుడు మనసును ముక్కుకింద, పైపెదవి పైభాగంలో ఉంచాలి.

ఎప్పుడైనా అవసరమొచ్చినపుడు, మెలకువను స్థిరపరచుకోడానికి, ఇష్టపూర్వకంగా కొన్ని దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవచ్చు. గట్టిగా పీల్చుకోవచ్చు. కాని పక్కసాధకులకు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా చూసుకోవాలి. ఆ బిందువుపైన మనసు స్థిరపడినపుడు మళ్ళీ మామూలు

శ్వాసకు తిరిగిరావాలి. మనసు కుదురుగా లేనప్పుడు ఇంకొక సహాయం గూడా ఉంది. గాలి లోనికి వస్తున్నప్పుడు, "లోనికి" అని, బయటికి వెళ్తున్నప్పుడు "బయటికి" అని మనసుతో అనుకుంటూ ఉండొచ్చు.

మనసు ఎక్కడెక్కడికో పోతోందని తెలుసుకున్నప్పుడు, దాన్ని ధ్యాన విషయంపైకి తిరిగి తీసుకోరావాలి. ఎన్నిమార్లు ఇలా జరిగినా సరే, మనసును తిరిగి ధ్యానం పైకి తీసుకొస్తూ పోవాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు ఏవిధమైన చికాకుగాని, బాధ, నిరాశలుగానీ లేకుండా చూసుకోవాలి. మనసంత చంచలమైనది ఏదీలేదనీ, దాన్ని మచ్చిక చేసుకునేటంత కష్టమైనపని మరింకేదీ లేదనీ బుద్ధభగవానుడే చెప్పాడు. అందువల్ల మనసు ఎక్కడెక్కడికో పారిపోతోందన్న విషయంలో ఆశ్చర్యపడాల్సిందేమీలేదు.

విపశ్యన ధ్యానం :

సాధకుడు కొంత మేరకు ఏకాగ్రత అభివృద్ధి చేసుకున్న తరువాత, తన మానసిక-శారీరక పరమసత్యం యొక్క అంతర్ దృష్టిని (విపశ్యనను) అభివృద్ధి చేసుకోడానికి తయారవుతాడు. సాంప్రదాయకంగా వస్తున్న ఈ ప్రక్రియలో, తన శరీరంపైన ఉన్న ప్రతి ఒక్క భాగంపైన ఒక క్రమపద్ధతిలో మనసును కేంద్రీకరించి పరిశీలిస్తూ, అక్కడ ఎలాంటి సంవేదనలు (అనుభూతులు) కలుగుతున్నాయో తెలుసుకుంటూ, ఆ అనుభూతులన్నీ అనిత్యమేనని (అనిచ్చ) గ్రహిస్తూ సాధనచేయాలి.

ఈ ప్రక్రియలో మనం తల నుండి పాదాల వరకూ, పాదాల నుండి తలవరకూ శరీరం గుండా మనసును ప్రసరింపజేస్తూ ఆయా భాగాలలోని సంవేదనల (అనుభూతుల) పట్ల మెలకువగా (జాగరూకతతో) ఉంటూ సాధన సాగించాలి. కొన్నిసార్లు శరీరం యొక్క మూడు చిట్టచివరి భాగాలపైన అంటే 1) తల పైభాగంపైన, 2) అరచేతులపైన, 3) పాదాల మడమల పైన ఎక్కువ ధ్యాసపెట్టాలి. శరీరంలో మనసు పెట్టడం కష్టమైనప్పుడు, శ్వాసను కొంచెం వేగవంతం చేయాలి. ఇతర సమయాలలో సాధకుడు ఒక్కొక్క భాగంపైన ధ్యాస పెడుతూ సంవేదనలలో లోపలకు చొచ్చుకొనిపోవాలి. ఒక భాగంలో సంవేదనలు గమనిస్తున్నప్పుడు, మరేదో భాగంలోని తీవ్ర సంవేదనల వైపుకు మనసు మళ్ళకుండా జాగ్రత్త పడాలి. శరీరంలో వెళుతున్నప్పుడు అన్ని భాగాలకూ సమానమైన సమయం కేటాయిస్తూ పోవాలి. కాని శరీరం చిట్టచివరి భాగాలకు ఈ నియమం నుండి మినహాయింపు యివ్వాలి. ఏ సంవేదనలూ అనుభవంలోకిరాని భాగాలలోగూడా ఈ నియమం పాటించాలి. సంవేదనలు సృష్టించుకోవడంగాని, ఊహించుకోవడం గాని చేయగూడదు. సంవేదనలపై మనసు పెట్టడం తప్ప, శరీర నిర్మాణంపైన దృష్టిపెట్టగూడదు. ప్రకటింపబడే సంవేదనలపట్ల మెలకువగా ఉండడం, లేక ఏ సంవేదనా లేని భాగాలపైన అవసరమైనంత కాలం మనస్సు కేంద్రీకరించడమే ఈప్రక్రియ.

ఇందులో మనస్సును కలత లేకుండా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. సంవేదనలను సమతుల్యతతో గమనిస్తూ పోవాలి. ఎలాంటి సంవేదన కలిగినా గూడా మనస్సు క్రుంగిపోవడంగాని, పొంగిపోవడంగానీ ఉండగూడదు. కొన్నిసార్లు "అనిత్యం, అనిత్యం"అని మనసులో అనుకుంటూ ఉండడం మనసును కేంద్రీకరించడానికి, శరీరంలో మార్పులకు గురవుతున్న సంవేదనల పరిణామాలను సమభావంతో చూడటానికీ దోహదపడుతాయి. ఏకాగ్రత కుదురుగా లేకపోతే, కొంతసేపు ఆనాపాన చేయడం మంచిది. ఎక్కడ మనస్సు పెడితే అక్కడే అది కుదురుగా ఉంటున్నప్పుడు విపశ్యన సాధన మళ్ళీ మొదలుపెట్టొచ్చు.

మొదటిరోజు - ఉదయం ప్రవచనం

నమో తస్సభగవతో అరహతో సమ్మా సమ్బుద్ధస్స

(అరహతుడు, సమ్మా సమ్బుద్ధుడు అయిన భగవానునికి నమస్కారములు)

వివేకము వృద్ధిచెందే రీతిలో మన ఆచరణ, ప్రవర్తన ఉండాలి.

యోగావే జాయతీ భూరి, అయోగా భూరి సంఖయో.
ఏవం ద్వేధా పథం జ్ఞత్వా, భవాయ విభవాయచ.
తథాత్తానం నివేసేయ్య, యథాభూరి పవడ్ఢతి.

యోగము (ధ్యానము) వల్ల ప్రజ్ఞ జనిస్తుంది. ధ్యానము లేకపోతే ప్రజ్ఞ నశిస్తుంది.

ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయే మార్గము, నశించే మార్గము రెండూ తెలుసుకొని, ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయ్యేందుకు కృషి చేయండి.

ధమ్మపద, గాథ 282

మనమందరం పది రోజుల సాధనా శిబిరంలో పాల్గొనాలనే సంకల్పంతో ఇక్కడికి వచ్చాం. భగవానుని కాలంలో ఆర్యజనులు సాధన ఎలా చేసేవారో అలాగే మనం గూడా ఇల్లూ-వాకిలి, కుటుంబ పరివారం, మిగతా అన్ని పనులు వదలుకొని సాధనతో జ్ఞానం పొందటానికి ఇక్కడికి వచ్చాం.

త్రిరత్న శరణం : త్రిరత్న శరణం అంటే మూడు రత్నాల రక్షణను ఆశ్రయించడం. విపశ్యన ధ్యానం మొదలుపెట్టే ముందు ఆనవాయితీగా వస్తున్న కొన్ని ఆచారాలు తప్పక పాటించవలసి ఉంటుంది. ఈ ఆచరణల ద్వారా మనలో అంతఃశక్తులను మేల్కొలిపే శక్తులతో సంపర్కమేర్పడుతుంది. త్రిరత్నాలంటే మూడు రత్నాలని అర్థం. ఇందులో మొదటి రత్నం "బోధి" (జాగృతి); రెండవది ధర్మం, బుద్ధుడు బోధించిన సత్యం – సిద్ధాంతం (పాలి భాషలో దీన్ని "ధమ్మ" అంటారు). మూడవ రత్నం "సంఘం" – బుద్ధుడు ఇచ్చిన ప్రశిక్షణను ఇంతకాలం సజీవంగా కాపాడిన వ్యక్తుల సముదాయము. ఈ సాధన చేసే పదిరోజులూ రక్షణ కోసం, మార్గదర్శనం కోసం బుద్ధభగవానునికి మనం పూర్తిగా, మనస్ఫూర్తిగా సమర్పించుకుందాం.

సాధనను "బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి", "ధమ్మం శరణం గచ్ఛామి", సంఘం శరణం గచ్ఛామి" అనే త్రిరత్నాల శరణంతో ప్రారంభిద్దాం. జ్ఞానోదయుడైన **బుద్ధుని,** ఆయన బోధించిన **ధర్మాన్ని** (సిద్ధాంతాన్ని), ఆ సిద్ధాంతం ప్రకారం సాధన చేస్తూ ధర్మాన్ని 2500 సంవత్సరాలకు పైగా కాపాడుతూ వస్తున్న వ్యక్తుల సమూహమైన "సంఘం" యొక్క రక్షణ కోసం, మార్గదర్శనం కోసం వేడుకుంటున్నాము. ఆఖరున గురువుగారిని మనకు "ఆనాపాన" ధ్యానం నేర్పమని వేడుకుందాం.

త్రిరత్న శరణం అంటే త్రిరత్నాల రక్షణను ఆశ్రయించటం. అందులో మొదటి రత్నం బుద్ధుడు. బుద్ధుడంటే జ్ఞానోదయుడని అర్థం. స్వయంకృషితో జ్ఞానం పొందినవాడు. అతడు జ్ఞానస్వరూపుడు. గౌతముడు తన అజ్ఞానమంతా రూపుమాపుకొని, ప్రపంచం యొక్క అంతిమ సత్యాన్ని, పరమసత్యాన్ని కనుగొన్నాడు. ఈ పరమ సత్యమే "ధర్మము". ఇది రెండవ రత్నం. ఇది ఆయన బోధించిన నాలుగు ఆర్య సత్యాలలో (చతురార్య సత్యాలలో) ఇమిడి ఉంది. మూడవ రత్నము సంఘము, భిక్షువుల సముదాయం. ఆర్య పురుషుల సముదాయం. ఆర్యుడంటే ముక్తి పొందినవాడు. ముక్తి నాలుగు మార్గాలను, నాలుగు ఫలాలను పొందినవాడు. **సమ్ముతి సంఘం** కూడ దీనిలో భాగమే. సమ్ముతి సంఘమంటే బుద్ధుని బోధనలను పాలిస్తూ, తమ దుఃఖ నివారణ కోసం పాటు పడేవారి కోసం ఆ బోధనలను సజీవంగా కాపాడుతూ వస్తున్న సంఘం.

బుద్ధుడు కనుగొన్న మొదటి ఆర్యసత్యం **"దుఃఖం"**. దుఃఖానికి **"కారణము"** ఉంది. ఇది ఆయన కనుగొన్న రెండవ ఆర్య సత్యం. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడలేకపోతున్నాం. జాతి, మత, కుల బేధాల వల్లనో, భూత భవిష్యత్ కాలాల గురించి ఏర్పడిన రాగద్వేష ప్రభావాల వల్లనో, ఇలా అనేకానేక కారణాల వల్ల ఇంతకుముందే మనసులో ఏర్పడిన భావాల వల్ల, వర్తమానపు సత్యాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడలేక (గ్రహించలేక) పోతాం. వీటినే సంస్కారాలు (పాలీ భాషలో సంఖారాలు) అంటాం. ఈ సంఖారాల నుండి బయటపడే **"మార్గం"** ఉంది. ఇది ఆయన పేర్కొన్న మూడవ ఆర్య సత్యం. ఆ మార్గమే శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలతో కూడిన **"ఆర్య అష్టాంగ యోగమార్గం"**. ఈ మార్గం సర్వజీవుల దుఃఖనివారణ మార్గం.

సత్యాన్ని కనుగొనటానికి శాస్త్రజ్ఞుడు ఎలా ప్రయత్నిస్తాడో, అలానే మనం గూడా ప్రయత్నిద్దాం. సత్యం ఫలానా విధంగా ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞుడు ఊహించి ఒక సిద్ధాంతం ప్రతిపాదించుకొని (హైపోథెసైస్), అది నిజమో, కాదో తేల్చుకోటానికి అనువైన ప్రయోగాలు చేస్తాడు. ప్రయోగాల ఫలితాలను బట్టి ఆ ఊహాకల్పిత సిద్ధాంతం నిజమైనదో, కాదో నిగ్గుతేల్చుకుంటాడు. అదేవిధంగా ఇక్కడ చెప్పేవి మీరు గుడ్డిగా నమ్మవద్దు. ప్రయోగాలు చేయమని మాత్రమే చెప్తాం. వాటివల్ల వచ్చే ఫలితాలు ఎంతో సహాయకారులౌతాయి. శాస్త్రజ్ఞుడు ప్రయోగాలు జాగ్రత్తగా చేయనట్లైతే, అతని ఊహాకల్పిత సిద్ధాంతం (హైపొథెసిస్) నిజమైనదో కాదో ఎప్పటికీ తేల్చుకోలేడు.

కలామా సుత్తంలో బుద్ధుడు ఈ విధంగా చెప్పాడు. "ఓ కలామాలారా! ఏ విషయాన్నైనా, అది "ఎన్నోతరాల నుండి వస్తున్నదనీ, సాంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా ఉన్నదనీ, చాలామంది ఈ విధంగా అంటున్నారనీ, అనుకుంటున్నారనీ, ఎవరో ఋషి ఇలా చెప్పాడనీ, అది రాతపూర్వకంగా ఉందనీ, మా ధర్మానుసారంగా ఉన్నదనీ, మా నమ్మకాలకు అనుగుణంగా ఉన్నదనీ. మా మతానికి అనుకూలంగా ఉన్నదనీ, దీనిని గురించి చెప్పే వ్యక్తి ఆకర్షణీయంగా ఉన్నాడనీ, ఆ చెబుతుండే శ్రమణుడు పూజనీయుడనీ" అనే ఉద్దేశంతో ఏ విషయాన్నైనా నమ్మవద్దు. "ఇది మంచిదనీ, నిర్దోషమైనదనీ, బుద్ధిమంతులకు ప్రశంసనీయమైనదనీ; ఆచరణీయంగా ఉన్నదనీ, దీనిని పాటించడం వల్ల మేలు జరుగుతుందనీ, సుఖ–సౌఖ్యాలు లభిస్తాయనీ మీకై మీరు అనుభవపూర్వక గీటురాయిపై పరీక్ష జరిపి స్వయంగా తెలుసుకున్నప్పుడే దానిని పాటించండి. ఆ ప్రకారం జీవించండి" అని చెప్పాడు.

అంగుత్తర నికాయ, తికనిపాత, మహావగ్గ, కేసముత్తి సుత్తం 65.

పై విధంగానే, "బౌద్ధధర్మమంటే ఏమిటి?" (What Buddhism is) అనే తన ప్రసంగంలో ఊ బా ఖిన్ గారు ఇలా చెబుతారు. "నేను తాత్విక విషయాలను గురించి ఎప్పుడు మాట్లాడినా, అవి సంపూర్ణంగా హేతుబద్ధమైనవనీ, వ్యావహారిక జీవితంలో ఆచరణీయమైనవనీ తెలుసుకున్న తరువాతే నమ్మండి" అని.

మేం గూడా చెప్పేదేమంటే "మేము చెప్పే మాటలు ఆచరణీయమైనవనీ, వాటివల్ల లాభంచే కూరుతోందనీ మీ అనుభవంలోకి వచ్చేంత వరకూ మా మాటలు నమ్మవద్దు". అయినా బుద్ధుని పట్ల కొంత శ్రద్ధ, విశ్వాసాలతో సాధన ప్రారంభిద్దాం. సాధన ఒక పరికల్పిత సిద్ధాంతంతో మొదలెడదాం. మనకు సత్యజ్ఞానం లభిస్తుందనీ, ఈ జ్ఞానం ఇతరులకు లాభం చేకూరుస్తుందని దానిని సచేతనంగా కాపాడుతున్న వారు కొందరున్నారనే పరికల్పనతో సాధన మొదలెడదాం. అప్పుడే మనం మన ప్రయోగాలను నిర్ధారించుకోగలుగుతాం. శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞాపాలన చేయగలుగుతాం. మొదటి ప్రయోగంలో మనం **ఐదు** లేక **ఎనిమిది శీలాలు** పాటించాలి. బుద్ధుడు కనుగొన్నదేమంటే, మనం ఏ ప్రాణినైనా హత్య చేసినా, దొంగతనం చేసినా, అబద్ధాలు మొదలైన అనుచిత మాటలు మాట్లాడినా, వ్యభిచారం చేసినా, మాదకద్రవ్యాలు సేవించినా మనసు శాంతి–సుఖాలు కోల్పోతుంది. అందువల్ల అలాంటి పనులు చేయకుండా ఉండాలి. ఈ ఐదు శీలాలను ఖచ్చితంగా, నిజాయతీగా అభ్యాసం చేసినపుడు మనసులో ఎంత శాంతి పెల్లుబుకుతుందో తెలుసుకుంటాం.

రెండవ ప్రయోగంలో మనసును ఒకే ఆలంబనపైన కేంద్రీకరించాలి. ఇది సమాధి అభ్యాసం. ఇక్కడ మనం శ్వాసను ఆలంబనగా తీసుకుంటాం. మన చంచల మనసు దేనిపై గూడా నిలకడగా ఉండదు. ఒక ఆలోచన నుండి మరొక ఆలోచనపైకి ఎగురుతూ, పరుగెత్తుతూ ఉంటుంది. కాని శ్వాసపై ఏకధాటిగా అనేకసార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ ధ్యాస పెట్టినప్పుడు, మనసు కనీసం కొన్ని క్షణాలైనా ఆలంబనపై నిలబడ గలుగుతుంది. ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

సాధనలో ఎంతెంత పురోగతి సాధిస్తూ పోతామో, అంతంత జ్ఞానం మనకు లభిస్తుంటుంది.

ఆచార్యుడు : బుద్ధునికి, మనకు బోధిస్తున్న ఆచార్యులకు సమర్పించుకోవడం

త్రిరత్న శరణాలతో పాటు, సాధన కొనసాగించే కాలంలో బుద్ధునికి, మనకు బోధిస్తున్న గురువుగారి సంరక్షణకు సమర్పించుకుంటాం. ఈ విద్య (సాధన) నేర్చుకునే సమయంలో, పరిశోధన జరిపే శాస్త్రజ్ఞునిలా మనం తయారవుతాం. ఆచరణీయమైన పరికల్పన ఎలా చేసుకోవాలో, ఏఏ ప్రయోగాలు చేయాలో, ఆ ప్రయోగాల వల్ల వచ్చే ఫలితాలను ఎలా విలువ గట్టాలో తెలుసుకోటానికి ఒక మార్గదర్శకుని అవసరం ఉంది. సాధన చేయటానికి, ఆ సమయంలో ఎదుర్కొనే ప్రశ్నలకు సరైన సూచనలివ్వటానికి గురువు గారి

అవసరం ఉంది. అందుకే గురువు గారిని శరణు పొందుతాం. లెక్కలేనంత మంది ఈ సాధనతో ముక్తిమార్గంలో పడ్డారనే విషయం జ్ఞాపకముంచుకోవాలి.

మనం పంచశీలాలు (లేక అష్టశీలాలు) తీసుకున్నాం. ఆనాపానా నేర్పమని గురువును వేడుకున్నాం. బుద్ధత్వం పొందిన తరువాత బుద్ధుడు సర్వాన్నీ అంతర్దృష్టితో చూసి, తాను సంపాదించిన జ్ఞానం ఇతరులకు నేర్పడం అంత సులువైన పనిగాదని తెలుసుకున్నాడు. మెలకువ గల వ్యక్తిగా అన్ని కోరికలకూ ఆయన అతీతుడయ్యాడు. ఈ శిక్షణ ఇతరులకు ఇవ్వాలా వద్దా అనే సంశయం ఆయనను పట్టుకుంది. కాని సర్వప్రాణుల దుఃఖాన్ని చూసి ఆయనలో అనంత కరుణ, దయ ఉదయించాయి. అదృష్టవశాత్తు ఆ సమయంలో బ్రహ్మ సహంపతి అయనను సమీపించి ధర్మ వితరణ చేయమనీ, అందరికీ ధర్మం నేర్పించమనీ వేడుకున్నాడు. ఆ తరువాత ఇక మరింకెప్పుడూ అతడు ముందూ–వెనకా చూడలేదు. హృదయపూర్వకంగా అభ్యర్థించిన ప్రతి వ్యక్తికీ శిక్షణనిస్తూ పోయాడు.

హృదయపూర్వక అభ్యర్థన చేయమని చెప్పాం కదా! సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు మయన్మార్ (పూర్వపు బర్మా) దేశంలోని గొప్పవ్యక్తులలో ఒకరు. 1948 మే 4వ తేదీన ఆ దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చినపుడు, ఆయన బర్మా దేశపు అకౌంటంట్ జనరల్ (Accountant General)గా నియుక్తులయ్యారు. వారి ఆఫీసులో పనిచేసే వారిలో కోరిన వారందరికీ ధ్యాన ప్రశిక్షణనిచ్చేవారు. కాని వీరిలో కొందరికి శిక్షణ మీది దృష్టి కన్నా, ఆయనకు దగ్గరై లాభం పొందాలనుకొనేవారు ఉంటారని ఆయనకు తెలుసు. వారి సంగతి తెలుసుకోటానికి ఒక చిన్న పరీక్ష పెట్టదలచుకున్నారు. ఇక ముందు ఎవరైనా ఈ శిక్షణ పొందాలనుకుంటే వారు తమ ఆఫీసు కాంపౌండు చుట్టూ ఒకటి రెండుసార్లు పరుగెత్తాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు. ఆ కాంపౌండు చుట్టు కొలత దాదాపు ఒక కిలోమీటర్ ఉంటుంది. అలా పరుగెత్తటానికి తయారయ్యే వారు అహంకారం లేనివారుగా, సున్నిత మనస్సు గలవారిగా తెలుసుకోవచ్చు. కాని ఊఖా ఖిన్ గారికి ఇలాంటి పరీక్ష పెట్టే అవకాశమే రాలేదు. ఆ ఉద్దేశమున్న వారు ఇదంతా పసిగట్టి, శిక్షణకు రాకుండా వారికై వారే విరమించుకొనేవారు.

పోఠ్ఠిల థేర కథ :

సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు తరచుగా బుద్ధుని సమకాలీనుడైన పోఠ్ఠిల థేరునికథ చెప్పేవారు. అతడు గొప్ప విద్వాంసుడు. కాని గర్విష్ఠి. క్రిందటి జన్మలలో ఆయన ఏడుగురు బుద్ధుల నీడన సర్వశ్రేష్ఠ పండితుడిగా ప్రసిద్ధి చెందినవాడు. గౌతమ బుద్ధుని కాలంలో గూడా ఐదు వందల మంది భిక్షువులకు ధర్మగ్రంథాలు నేర్పాడు. ఈ స్థవిరుడు తన అంతిమ ముక్తి కోసం సాధన చేయటానికి తయారుగా ఉన్నాడని బుద్ధుడు గ్రహించాడు. కాని ఈ స్థవిరునికి దుఃఖ విముక్తి గురించి సాధన చేయాలన్న ఆలోచన గూడా లేదని గ్రహించాడు. సాధనపై దృష్టి పెట్టేందుకు అతనిని కవ్వింప దలచుకున్నాడు. అప్పటి నుండి అతనిని బుర్రలేని పోఠ్ఠిలా, ఇటురా! పనికి మాలిన పోఠ్ఠిలా, అటు కూర్చో! తుచ్ఛపోఠ్ఠిలా నమస్కరించు! అని సంబోధించడం మొదలెట్టాడు.

అతని బుర్ర తిరిగిపోయింది. నేను బౌద్ధగ్రంథాలన్నీ క్షుణ్ణంగా చదివాను. వాటి వ్యాఖ్యానాలు గూడా బాగా తెలుసు. ఐదు వందల మంది భిక్షువులకు నేర్పుతున్నాను. అయినా గురువుగారు నన్ను బుర్రలేని పనికిమాలిన వాడంటాడేమిటి? ఇక నేను అరణ్యాలకు వెళ్ళి ధ్యానం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ధ్యానానికి ఆలంబన కావాలి. సాధనా పద్ధతి నేర్పటానికి ఒక గురువు కావాలి. అందుకని 30 మంది భిక్షువులు బస చేస్తున్న అరణ్యంలోని ఒక విహారానికి వెళ్ళాడు. మర్యాదానుసారం అక్కడ అందరి కన్నా పెద్దవాడైన భిక్షువు దగ్గరి కెళ్ళి, “భన్తే! దయచేసి మీరు నాకు శరణమివ్వండి” అని వేడుకున్నాడు. “సోదరా! నీవు సిద్ధాంతాన్ని ఉపదేశిస్తున్నావు. నేనే మీనుండి నేర్చుకోవాలి” అని చెప్పాడు. “దయచేసి మీరు అలా అనకండి. నాకు శరణమివ్వండి” అని కోరాడు. అక్కడి భిక్షువులందరూ అరహంతులే. అందువల్ల వారికి పోఠ్ఠిల సమస్య అర్థమయింది. పోఠ్ఠిలకు తాను గొప్ప విద్వాంసుడననే గర్వముంది. మహాస్థవిరుడు దాన్ని పసిగట్టాడు. “నువ్వు నాకన్న క్రింది వాడి వద్దకు వెళ్ళమని చెప్పాడు. ఆ రెండవ భిక్షువు కూడా తనకన్న క్రింది వాని దగ్గరకు వెళ్ళమన్నాడు. అలా కిందికి, ఇంకా కిందికి వెళుతూ వెళుతూ ఆఖరుకు ఏడేళ్ళ శ్రామణేరుని వద్దకు చేరుకున్నాడు. అతడే దోదీవానుపై కూర్చొని బట్టలు కుట్టుకుంటున్నాడు. ఈ ఏడేళ్ళ శ్రామణేరుడు కూడా అరహంతుడే. అతనూ మొదట తిరస్కరించాడు. కాని ఆఖరున శరణు ఇవ్వటానికి ఒప్పుకుంటూ ఒక షరతుపెట్టాడు. “ నేనెప్పుడు కోప్పడినా నువ్వు అణగి–మణగి ఉంటేనే శరణు ఇస్తాను” అని అన్నాడు. ప్రతి తిరస్కరణా పోఠ్ఠిల పొగరుపై దెబ్బతీస్తూ వచ్చింది. తప్పు గ్రహించాడు. “సరే స్వామీ, మీరు ఎలా చెబితే అలానే చేస్తాను. మంటలోకి దూకమన్నా దూకుతాను” అని చెప్పాడు. పోఠ్ఠిల చాలా విలువైన దుస్తులు ధరించడం చూసి, శ్రామణేరుడు “ ఆ బట్టలతో నీటిలో దూకు” అన్నాడు. అతను అలాగే చేశాడు. పోఠ్ఠిల బట్టల నుండి

నీటిబొట్లు పడుతున్నాయి. ఇప్పుడతని గర్వం అణిగిందదని తెలిసింది. పరీక్షలో పోట్ఠిల ఉత్తీర్ణుడయ్యాడు. ఇప్పుడతడు ఏ ఆదేశాలనైనా సరిగా అర్థం చేసుకొని వాటితో సాధన చేయటానికి కావలసినంత మెత్తదనం సంతరించుకున్నాడని శ్రామణేరుడు గ్రహించాడు.

శ్రామణేరుడతనితో, " ఆరు రంధ్రాలు గల పుట్ట ఉందనుకుందాం. దాని లోపలికి ఒక పాము ప్రవేశించింది. దాన్ని పట్టుకోవాలంటే, మిగతా ఐదు రంధ్రాలూ మూసేసి, ఒక రంధ్రం మాత్రమే తెరిచి ఉంచాలి. ఆరు రంధ్రాలనూ ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాలతో పోల్చవచ్చు. అలాగే, "మిగతా ఐదు ఇంద్రియాల ద్వారాలనూ మూసేసి, మనో ఇంద్రియాన్ని ధ్యానానికి సమర్పించు" అని ఆదేశమిచ్చాడు. పోట్ఠిలుడు అంతకుముందే గొప్ప విద్వాంసుడు కదా! ఈ కొద్దిమాటలే అతనిలో "దీపం" వెలిగించినట్లయింది. వెలుగు నిండింది. స్వామీ, "ఇదిచాలు" అని చెప్పి ధ్యానంలో మునిగిపోయాడు. తన శరీరంపై మనసును కేంద్రీకరించి ధ్యానం మొదలెట్టాడు. పోట్ఠిలుడు ధ్యానా భ్యాసం చేయడం చూసి బుద్ధభగవానుడు ఇలా అనుకున్నాడు. "ఈ భిక్షువు స్వతహాగా స్థిరపడాలి. అప్పుడే తాను మహాజ్ఞాని కాగలుగుతాడు" అని, తన రూపం లాంటి కాంతిపుంజాన్ని పోట్ఠిల వద్దకు ప్రసరింపజేసి, ఈ ప్రవచనంలో మొదట చెప్పిన సుత్తం వినిపించాడు. ఆసుత్తం అతనిలో మరింత ఉత్సాహం నింపింది. ఇదంతా అతనికి ఎంతో అవసరమై ఉండింది. సుత్తం పూర్తయ్యేలోపే అతను అరహంతుడయ్యాడు.

సాధకునికి వినమ్రత ఎంత మహత్వపూర్ణమైనదో ఈ కథ వల్ల తెలుసుకోవచ్చు. సమర్థుడైన గురువు గారి వద్దకు వెళ్ళడం గూడా చాలా ముఖ్యం. ఇక్కడ గురువు ఏడేండ్ల శ్రామణేరుడే. అయినా అతడు పరిపూర్ణజ్ఞాని. అందువల్లే అతడు గొప్ప చదువులు చదివిన వానికన్నా ఎంతో తెలివైన వాడయ్యాడు.

నమ్మకము: ఈ శిబిరంలో భగవానుని కాలం నాటి కథలెన్నో వినిపిస్తుంటాం. కాని ఆ సంఘటనలను గురించిన సందేహాలెన్నో కలుగుతుంటాయి. ఈ శిబిరాలకు ఒక సాధకుడు అమెరికా నుండి వచ్చాడు. అత్యున్నతమైన బ్రహ్మలోకం నుండి అతి క్రిందనున్న నరకలోకం వరకూ 31 లోకాలున్నాయన్న విషయం అతడు (అమెరికా దేశస్తుడు) నమ్మలేకపోయాడు. అతనితో ఊ బా ఖిన్ ఇలా చెప్పాడు.

"ఈ లోకాలన్నింటి గురించి చెబుతున్నప్పుడు మీరు వీటిని నమ్మాల్సిన పనిలేదు. మీ విశ్వాసం ప్రకారం మీరు స్వర్గ – నరకాలే ఉన్నాయని నమ్మండి. కాని మీ మానసిక శక్తి అంత మేరకు వికసించినపుడు, ఆ 31 లోకాల ద్వారాలు తెరిచి అక్కడి ప్రాణులను చూడగలుగుతారు. ఆ విధంగా చూడగలిగేటట్లు నేనెందరికో తరిఫీదిచ్చాను. అప్పుడు మీకు మా మాటలపైన తప్పక నమ్మకం కలుగుతుంది.

"మీరు ఆ లోకాలను స్వీయానుభవముతో ప్రత్యక్షంగా చూడనంత వరకూ మీరు మా మాటలు నమ్మవద్దు. ఏ విషయంలోనైనా ఇదే ప్రకారం నడచుకోండి" అని సయాజీ ఊ బా ఖిన్ చెప్పారు. "స్వీయానుభవం లేనంత వరకూ దేనినీ మీరు నన్ను నమ్మవద్దు" అని బుద్ధభగవానుడు గూడా చెప్పాడు. ఈ సాధన వల్ల మేలు కలుగుతుందని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్న తరువాతే మీరు దీన్ని స్వీకరించండి. ఇక్కడ నేర్పేదంతా అనుభవ పూర్వకశిక్షణే. సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు ఎలా శిక్షణ ఇచ్చారో, అలాగే ఇక్కడ గూడా శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. కాని శిక్షణంతా సరైన పద్ధతిలో ఉండటం ఎంతో అవసరం. అందువల్ల బుద్ధభగవానుడి శిక్షణ పట్ల భక్తి-శ్రద్ధలతో మెలగాలి. ప్రవచనాలలో ధర్మ గ్రంథాల కథలతో దృష్టాంతాలిస్తున్నప్పుడు, ఆ మూల గ్రంథాలలో ఎలా ఉందో అలాగే మనం స్వీకరించాలి. గ్రంథాలలో పేర్కొన్న వాటిలో కొన్ని భాగాలను సాధకులు నమ్మలేరేమోనని తీసెయ్యగూడదు. అలా చేయడం వల్ల బుద్ధుని బోధనలు వికృతీకరణమవుతాయి.

పుక్కుసాతి కథ :

ఈ కథ గురువు పట్ల, శిక్షణ పట్ల సరైన దృక్పథం కలిగి ఉండేందుకు సహకరిస్తుంది. **ధాతుభంగసుత్త వ్యాఖ్యానంలో బుద్ధఘోషుడు ఈ కథను వర్ణించాడు.** బింబిసార చక్రవర్తి, గాంధారదేశపు రాజైన పుష్కరసరిన్ (పాలీ భాషలో పుక్కుసాతి) సమకాలీనులు. గొప్ప స్నేహితులు. వారి మధ్య స్నేహం వైవాహిక బంధాలతో కూడా ముడిపడి ఉండేది. ఒకమారు పుక్కుసాతి అమూల్య ఆభరణాలతో నింపిన, ఎంతో చక్కగా మెరుగుపెట్టిన ఎనిమిది చిన్నచిన్న పెట్టెలను బింబిసారునికి కానుకగా పంపించాడు. అంత విలువైన కానుకకు బదులుగా ఇవ్వటానికి బింబిసారుని వద్ద ఏమీలేదు. అందువల్ల అతడు ప్రపంచంలో త్రిరత్నోదయాన్ని (బుద్ధుడు,

ధర్మము మరియు సంఘము ఉదయించుట) పుక్కుసాతికి పరిచయం చేయటానికి సంకల్పించుకున్నాడు. నాలుగు మూరల పొడవు, జానెడు వెడల్పున్న బంగారపు పటంపైన – బుద్ధుని శిక్షణను, దానికి సంబంధించిన మిగతా సిద్ధాంతాలైన **సతి** (జాగరూకత) పైన ఇచ్చిన ప్రసంగాలను, అష్టాంగిక ఆర్య మార్గాన్ని, జ్ఞానోదయానికి ఉపకరించే 37 బోధిపక్షీయ ధర్మాల వర్ణనను – పటంపైన చెక్కించి పుక్కుసాతికి కానుకగా పంపాడు. పుక్కుసాతి ఆ స్వర్ణ పటంపైన చెక్కిన శాసనాలను చూసి అనంత ఆనందంతో పులకితుడై వెంటనే సన్యాసం పుచ్చుకోటానికి నిర్ణయించుకున్నాడు. తల గొరికించుకొని, సన్యాసికి తగిన దుస్తులు ధరించి రాజభవనాన్నుండి బయలుదేరాడు. శ్రావస్తి వరకు సుదీర్ఘ ప్రయాణం సలిపి జేతవనపు గేటు వద్దకు వచ్చాడు. కాని బింబిసారుని లేఖ వల్ల బుద్ధుడు రాజగృహ (పాలీలో రాజగహ, ఆధునిక రాజగిరి)లో ఉంటాడని తలచి, అక్కడ ఎవరినీ అడగకుండానే జేతవనాన్ని విడిచి రాజగృహానికి బయలుదేరాడు.

ఇక్కడ ఒక విషయం గ్రహించాలి. పుక్కుసాతి నియమానుసారం దీక్ష తీసుకొని భిక్షువు కాలేదు. అతడు దారిలో ఒక రాత్రి ఒక కుమ్మరివాని గుడిసెలో బసచేశాడు. బుద్ధుడు కూడా తాను పర్యటిస్తూ, ఆ గుడిసెలోనే ఉండటానికి అనుమతి పొందాడు. ఈ యువకుని నడవడిక చూసి ఇతడు ఏదో మంచి కుటుంబపు వాడనిపించి, బాబూ "మీరు సన్యాసమెందుకు పుచ్చుకున్నారు? మీగురువెవరు?" అని అడిగాడు. "గౌతమ బుద్ధుని కారణంగా నేను గృహస్థ జీవితం త్యాగం చేశాను" అని పుక్కుసాతి చెప్పాడు. "నువ్వు గౌతమ బుద్ధుని ఎప్పుడైనా కలిశావా?" అని బుద్ధుడడిగాడు. "లేదు" అని పుక్కుసాతి జవాబిచ్చాడు.

"నువ్వు బుద్ధుని కలిస్తే ఆయనను గుర్తించగలవా?" అని బుద్ధుడు అడిగాడు. "లేదు" అని అతను మళ్ళీ జవాబిచ్చాడు. "ఒక గౌరవనీయ కుటుంబం నుండి వచ్చిన ఇతడు నా మూలాన సన్యాసిఅయ్యాడు. ఇతనికి ధర్మంలో శిక్షణ ఇస్తే బాగుంటుంది" అని బుద్ధునికి తోచింది. "భిక్ఖూ, నీకు నేను ధర్మంలో శిక్షణనిస్తాను. నేను చెప్పేదంతా సావధానంగా విను. మనసుపెట్టి విను" అని చెప్పాడు. "మంచిదే మిత్రమా" అని పుక్కుసాతి అన్నాడు.

బుద్ధుడు పుక్కుసాతికి అన్ని వివరాలతో కూడిన ధర్మోపదేశం చేశాడు. ఆ ఉపదేశం విన్న తరువాత స్వయంగా బుద్ధుడే తనకు ఉపదేశమిస్తున్నాడని పుక్కుసాతి తెలుసుకున్నాడు. బుద్ధునికి నమస్కరించి, నేను "మిత్రమా" అని సంబోధించాను. "నాతో సమానవైనవాడుగా మిమ్మల్ని సంబోధించి గొప్ప తప్పు చేశాను, నన్ను క్షమించండి" అని పుక్కుసాతి వేడుకున్నాడు. బుద్ధుడతని క్షమాపణ స్వీకరించాడు. పుక్కుసాతి బుద్ధుని సమక్షంలో దీక్ష కావాలని ప్రార్థించాడు. అతడు తనకు తానే పరిపూర్ణుడయి ఉండి ఉంటే బుద్ధుడు "ఓ భిక్ఖూ, ఇటురా" అని అప్పటికప్పుడే దీక్షనిచ్చి సంఘంలో చేర్చుకునేవాడు. పుక్కుసాతికి దీక్షనిచ్చేందుకు అతని వద్ద కావలసిన చీవరాలు (సన్యాసి దుస్తులు), భిక్షా పాత్రలేవు. అందువల్ల వాటిని సంపాదించుకొని రమ్మని బుద్ధుడు ఆదేశించాడు. వాటికై పుక్కుసాతి వెదుకబోయిన సమయంలో ఒక గోవు అతనిని పొడిచి చంపేసింది. "మృత్యువాత బడ్డాక అతనికి ఏమయింది?" అని పలువురు భిక్షువులు బుద్ధుని అడిగారు. "పుక్కుసాతి అనాగామి అయిఉన్నాడు కాబట్టి ఉన్నత లోకంలో జన్మనెత్తాడు. అక్కడే అరహంతుడవుతాడు. నిర్వాణం ప్రాప్తిస్తుంది" అని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

ఇక్కడ మనమొక విషయం గమనించాలి. ఎవరు తనకు ఉపదేశిస్తున్నారన్న విషయం పుక్కుసాతి పట్టించుకోలేదు. అతడు తన మనోద్వారాన్ని బారుగా తెరచి, పూర్తి ధ్యాసపెట్టి సత్య-ధర్మ విషయాలను గురించి విన్నాడు. స్వయంగా సత్య సాక్షాత్కారం చేకోవటంలో కృతకృత్యుడయ్యాడు. అలాంటి దృష్టి కోణమే మీకుండాలి. మన సాధనలో అంధ విశ్వాసానికి స్థానం లేదు. శ్రద్ధను (నమ్మకం) గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు, చెప్పే విషయాల పట్ల మీరు అనుభవపూర్వకంగా సంపాదించినదాన్నే నమ్మాలి. మొదట్లో మేం చెప్పే విషయాల పట్ల, ఈ శిక్షణ పట్ల (టెక్నిక్ పట్ల) కొంతైనా విశ్వాసం లేకపోతే, మీరు వాటిని నిష్పక్షపాతంగా పరిశీలించి అవి సరైనవా, కావా? లాభదాయకమా, కాదా అని పరిశీలించలేరు. కాని మీ అనుభవపూర్వక విశ్వాసంతో సాధన చేస్తే అవి మీకు మంచి చేస్తాయని గ్రహించగలుగుతారు.

ఏ విషయం తీసుకున్నా, దానికొక పేరు పెట్టి, ఆ పేరు లేబుల్‌ను (పట్టీని) దానికి అతికించడం మనకు పరిపాటి. మత సంబంధమైన (ధార్మిక) విషయాలలో ఇది మరింత ప్రత్యేకత సంతరించుకుంటుంది. అన్ని మతాలూ నైతికత అవసరాన్ని అంగీకరిస్తాయి. మత ప్రసక్తి లేకుండా వ్యక్తిగతంగా ఎదుగదలచుకున్న వారికి గూడా ఇది అవసరమే. అన్ని మతాలూ "ధ్యానం" యొక్క అవసరాన్ని గుర్తించాయి. దీనివల్ల చిత్త ఏకాగ్రత, సమతా భావం అభివృద్ధి చెందుతాయి.

"బౌద్ధమతమంటే ఏమి? (What Buddhism is) అనే వ్యాసంలో దానిలో సయాజీ ఊ బా ఖిన్‌గారు ఇలా చెబుతారు."చిత్తం అన్ని నీవరణల నుండి (బాధల నుండి) విముక్తి చెంది,శుద్ధత్వంతో, శాంతితో, లోపల, బయట గూడా వెలుగు నింపుకుంటుంది. ఆస్థితిలో మనసు శక్తిశాలిగా, ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది. పూర్ణ అంధకారంలో మనోనేత్రం ముందు పరివర్తించే ఈ కాంతి, మనసు యొక్క పవిత్రతను, శాంతిని, ధైర్యాన్ని అభివ్యక్తీకరిస్తుంది. తెలియజేస్తుంది. దీని లభ్యత కోసమే హిందువులు అవిశ్రాంత కృషి చేస్తారు. ప్రకాశం నుండి శూన్యానికి, శూన్యాన్నుండి మళ్ళీ ప్రకాశంలోనికి పయనించడమే వాస్తవానికి బ్రాహ్మీగుణం. "న్యూటెస్టమెంట్ (New Testament) లోని "బుక్ ఆఫ్ మ్యాథ్యూ (book of Mathew) లో "పూర్ణ ప్రకాశంతో నిండిన శరీరం, తేజోమయ శరీరం" అనే మాట ప్రస్తావింపబడింది. రోమన్ కేథలిక్ ఫాదరీలు (Fathers) గూడా ఈ అద్భుత, ఆశ్చర్య జనకపు కాంతి (miraculous light) లభ్యత కోసం నియమితరూపంలో ధ్యానం కొనసాగిస్తుంటారని విన్నాం. ఖురాను గూడా "దివ్యకాంతి అభివ్యక్తి"కి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ప్రకాశవంతమైన మనసు పరిశుద్ధతకు తార్కాణం. వెలుగు అంతర్మనస్సు యొక్క పవిత్రతను అభివ్యక్తీకరిస్తుంది. మనసు యొక్క పవిత్రతే ధార్మిక జీవనసారం. ఒక వ్యక్తి బౌద్ధుడైనా, హిందువైనా, క్రైస్తవుడైనా, ముస్లిం అయినా, అన్ని మతాలలోనూ ఇది ముఖ్యమైన అంగం.

ప్రశాంతత మరియు అంతర్దృష్టి:

శీల పాలన చేయాలనే సంకల్పంతో మనం మొదటి అడుగువేశాం. ఈ సాధనలో రెండు అంశాలున్నాయి. సమతా ధ్యానం (Tranquility) మరియు అంతర్దృష్టి ధ్యానం లేక వివేక పూర్ణ ధ్యానం (wisdom). ఈ రెండు శాఖలు మానసిక వికాసానికి దోహదపడుతాయి. ఈ రెండు రకాల ధ్యానం వల్ల మనకు గొప్పలాభం చేకూరుతుంది. ఏకాగ్రత లేక సమతా ధ్యానం వలన మానసిక వృద్ధి జరుగుతుంది. మానసిక వృద్ధి జరిగినపుడు మనలోని పేరాశను, తృష్ణను తుడిచి పెట్టగలుగుతాం. అంతర్దృష్టి ధ్యానం వల్ల వివేకాన్ని (wisdom) వృద్ధి చేసుకుంటాం. అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలుతాం.

మనస్సుకు స్థిరమైన, శాంతిపూర్ణమైన, తేజోమయమైన స్థితి ఉంది. ఈ స్థితి ఉన్నత శ్రేణి ఏకాగ్రత వల్ల లభిస్తుంది. మొదటి ఐదు రోజులూ మనం దీని కోసమే సాధన చేస్తాం. అంతర్దృష్టి వృద్ధి కోసం ఉన్నత శ్రేణి ఏకాగ్రత తప్పక ఉండాలి. వీటివల్ల సమాధి లేదా – ధ్యానం – పాలీలో ఝానంలో ప్రవేశించగలుగుతాం. అయితే ఎంతో గొప్ప సమాధి స్థితి మనకంత అవసరం లేదు. కావలసినంత ప్రశాంతత, ఏకాగ్ర స్థితికి మనసు చేరినపుడు అంతర్దృష్టి (insight) వృద్ధి కాగలుగుతుంది. ఈ సమత లేదా ప్రస్సద్ధి (పాలీలో "పస్సద్ధి") మనసును కల్మషాల నుండి, బాధల నుండి ముక్తి కలిగిస్తుంది. సమతలో ఎంతశక్తి ఉంటుందంటే దానివల్ల మనలోని కోరికలు, బాధలు, ద్వేషాల నుండి ముక్తులమవుతాం. మనస్సుకు స్థిరత, ఏకాగ్రత లభిస్తుంది. ఇది మనను వెలుగు వైపుకు, బోధి వైపుకు, సత్యం వైపుకు, ఆనందం వైపుకు, అత్యున్నత ధ్యానం వైపుకు దారితీస్తుంది.

అంతర్ దృష్టి అంటే విపశ్యన (పాలీలో విపస్సన) ధ్యానం మనను ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా "అనిత్యత (పాలీలో అనిచ్చ)", "దుఃఖం", "అనాత్మ (అస్తిత్వము లేనిది)" అనే సత్యాల్లోకి చొచ్చుకొనిపోయే శక్తినిస్తుంది. ఈ అంతర్ దృష్టియే మనను ఇంద్రియాతీత స్థితికి, పారలౌకిక స్థితికి చేర్చుతుంది. అంతర్ ముక్తికి దారి తీస్తుంది. ముమ్ముందు ఇచ్చే ప్రవచనాలలో విపశ్యన విషయంలో మరింత విస్తృతంగా తెలుపబడుతుంది. కాని ఈ ప్రారంభదశలో ఏకాగ్రత వృద్ధికి సాధనసలుపుతాం.

ఇక్కడి శిక్షణ మరియు ఆచార్యుని పట్ల సముచిత ప్రవర్తన కోసం పుక్కుసాతి దృష్టాంతం సంక్షిప్తంగా ఇవ్వబడింది. చక్కని దృక్పథంతో బుద్ధ భగవానుడిచ్చిన ఒకే ఒక్క విస్తారమైన ప్రవచనం విన్న వెంటనే, అతడు ముక్తి మార్గంలో మూడవ చరణమైన "అనాగామీ" ఫలాన్ని పొందాడు. పూర్వ జన్మలలో అవసరమైనంతగా సాధన చేయకపోయి ఉంటే, జాగ్రదావస్థ ఫలాలు పొందటం సులభమయ్యేది కాదు.

నమో తస్స భగవతో అరహతో సమ్మా సమ్బుద్ధస్స

సబ్బ పాపస్స అకరణం, కుసలస్స ఉపసంపదా.
సచిత్త పరియోదపనం, ఏతం బుద్ధాను సాసనం

ఏ పాపాలు చేయకపోవడం, మంచికార్యాలు చేయడం,
మనసును నిర్మలం చేసుకోవడం, ఈ మార్గాన్నే బుద్ధులు నేర్పారు. **– *ధమ్మపద, గాథ-183***

శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞ :

బుద్ధుని బోధనల సారాంశం ధమ్మపదంలోని ఈ పైగాథలో సంక్షిప్తంగా ఇవ్వబడింది. దీనితో పాటు జ్ఞానోదయ మార్గమైన ఆర్య అష్టాంగిక మార్గాన్ని కూడా అభ్యాసం చేస్తాం. ఆర్య అష్టాంగమార్గం శీల (పాలీలో సీల), సమాధి, ప్రజ్ఞ (పాలీలో పఞ్ఞ) అనే మూడు భాగాలుగా విభజింపబడింది.

పాపపు పనులు (చెడు పనులు) చేయకుండడం; పుణ్యకర్మలు (కుశల కర్మలు-లేక మంచి పనులు) చేయడమే **శీల** పాలనం. మనస్సు దేనిపైనైనా ధ్యాస ఉంచినపుడు, అంటే **"సమాధి"** చెందినపుడు చెడుతలపులు మనసులోకి రావు. మనసు కల్మష రహితమవుతుంది. పరిశుద్ధమవుతుంది. కామ వాసనలకు (కోరికలకు) దూరమవుతుంది. ఇది ప్రజ్ఞకు - ప్రత్యక్ష జ్ఞానానికి (అనుభవపూర్వక జ్ఞానానికి) దారితీస్తుంది.

చెడుకు దూరంగా ఉండటమంటే, చెడ్డ పనులు చేయకుండటం. ఇదే శీలం. శీల పాలనం.

మంచి పని (పుణ్యకార్యం) చేయడమంటే మనలో మంచిని పెంపొందించుకోవడం. వృద్ధి చేసుకోవటం. మంచితో నింపుకోవడం. మనసులో ఏ చెడు భావమూ లేకుండా చూసుకోవడం. మనసు ఏకాగ్రత చెందినపుడు, సమాధి స్థితికి చేరినపుడు దానిలో చెడు భావం ఉండదు. పరిశుద్ధ స్థితిలో ఉంటుంది. అప్పుడది కామ్య కోరికలకు, తృష్ణకు అతీతమవుతుంది. చెడుశక్తులకు, అకుశల శక్తులకు దూరమవుతుంది. వాటినుండి ముక్తి చెందుతుంది. అలా సాధన చేస్తూ పోతే మనం ధ్యాన స్థితికి (పాలీలో ఝాన స్థితికి), విలీన స్థితికి చేరుకుంటాం.

మనస్సును పరిశుద్ధం చేసుకోవడమంటే, మనకు సరైన జ్ఞానం, సరైన అవగాహన, సరైన దృష్టి లభింపజేసే సాధన చేయడం. దీనినే వివేకం, అంతర్ దృష్టి లేక **ప్రజ్ఞ** (పాలీలో పఞ్ఞ) అని పేర్కొంటారు. నైతికజీవనం (శీలం) తో సమాధి, సమాధి ద్వారా ప్రజ్ఞ లభించే సాధన చేయటానికి ఇక్కడికి వచ్చాం. ఈ సాధన పదిరోజులు చేస్తాం. ఫలితాలు అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోటానికి ఈ పదిరోజుల అభ్యాసం చాలు. ఈ సాధనను ఉన్నత నైతిక ప్రశిక్షణ (ఆధిసీల సిక్ఖ), ఉన్నత మానసిక వికాస ప్రశిక్షణ (ఆధి చిత్త సిక్ఖ), ఉన్నత వివేక ప్రశిక్షణ (అధిపఞ్ఞసిక్ఖ) అని పేర్కొంటారు. (దీనినే అధిశీలం, అధి సమాధి, అధి ప్రజ్ఞగా చెప్పుకోవచ్చు)

మరోవిధంగా చెప్పాలంటే మనం ఇప్పుడు ఆర్య అష్టాంగ మార్గసాధన చేయబోతున్నాం. గౌతమ బుద్ధుడు 2500 సంవత్సరాల పూర్వం తన ప్రథమ శిష్యులకు బోధించిన విధంగానే సాధన చేయబోతున్నాం. దీనిని పాలీ భాషలో "ధమ్మచక్క పవత్తన సుత్తం" లేక "ధర్మచక్ర ప్రవర్తన సూత్రం" అని పేర్కొంటారు. జ్ఞానోదయ ప్రాప్తికోసం ఆయన ఆరు సంవత్సరాల పాటు కఠోర తపస్సు చేసినపుడు, ఆ ఐదుగురు తాపసులు తనతో ఉన్నారు. ఈ ఆష్టాంగయోగమార్గం మన గమ్యమైన దుఃఖవిముక్తికి దారితీస్తుంది. మీరు ఎంతో శ్రద్ధ, పట్టుదలతో సాధన కొనసాగించండి.

ఒకానొక సమయంలో ఐదువందల భిక్షువులతో బుద్ధుడు దేశ పర్యాటన చేసి శ్రావస్తికి తిరిగివచ్చాడు. వారందరూ ఒకచోట సమావేశమై, తాము ప్రయాణం సలిపిన మార్గాలను గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారు. "ఫలానా గ్రామం నుండి ఫలానా గ్రామానికి వెళ్ళేదారి నున్నగా, ఏ గతుకులూ లేక ఉందనీ; ఫలానా గ్రామం నుండి ఫలానా గ్రామానికి వెళ్ళే దారి ఒడుదుడుకులుగా ఉందనీ, కొన్నిదారులలో గులకరాళ్ళున్నాయనీ, మరో కొన్నిదారులలో అవి లేవనీ" ఇలా ఏవేవో కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. కాని వీరందరూ పరిపూర్ణ జాగ్రదావస్థను (అరహత స్థితిని) చేరుకోటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని గ్రహించిన బుద్ధుడు అక్కడికి వెళ్ళి తన ఆసనం మీద కూర్చొని, "భిక్షువులారా! మీరు చర్చించుకునే మార్గాలన్నీ మన సాధనకు సంబంధించినవి కావు. మనమందరం ఆర్య అష్టాంగమార్గం మీద నడవాలి. అదొక్కటే మనకు దుఃఖ విముక్తి మార్గం అని ఈ కింది సుత్తాలు (పద్యాలు) చెప్పారు.

మగ్గానట్ఠంగికో సేట్ఠో, సచ్చానం చతురో పదా;
విరాగో సేట్ఠో ధమ్మానం, ద్విపదానంచ చక్ఖుమా.

"మార్గాలలో అష్టాంగిక మార్గం; సత్యాలలో నాలుగు ఆర్యసత్యాలూ; ధర్మాలలో (గుణాలలో) కోరికలు లేని స్థితి-వీతరాగ స్థితి గొప్ప గుణం (ధర్మం); జీవులలో - (పరమ సత్యాన్ని) చూడగలిగిన వాడైన బుద్ధుడు శ్రేష్ఠుడు".

ఏసేవ మగ్గో నత్థఞ్ఞో, దస్సనస్స విసుద్ధియాబీ
ఏతఞ్హి తుమ్హే పటిపజ్జథ, మారస్సేతం పమోహనం.

విశుద్ధ దర్శనానికి (జ్ఞానప్రాప్తికి) ఇదొక్కటే మార్గం. మరే మార్గమూ లేదు. ఈ మార్గం పైనే ప్రయాణం కొనసాగించు. అప్పుడు ముక్తి మార్గానికి అడ్డుపడే మారుడు ఏమీ చేయలేడు.

ఏతఞ్హి తుమ్హే పటిపన్నా, దుక్ఖస్సన్తం కరిస్సథ;
అక్ఖాతో వో మయా మగ్గో, అఞ్ఞాయ సల్లకన్తనం.

ఈ మార్గంపై చేరుకుంటే దుఃఖాలన్నీ అంతమౌతాయి. తీవ్రకోరికలనే బాణం(తృష్ణ) ఎలా పెరికిపారేయాలో తెలుసుకొన్న తరువాత (జ్ఞానోదయుడనయిన తరువాత), ఈ మార్గాన్నే నేను బోధించాను, అని బుద్ధుడు చెబుతాడు.

తుమ్హేహి కిచ్చమాతప్పం, అక్ఖాతారో తథాగత;
పటిపన్నా పమోక్ఖన్తి, ఝాయినో మారబన్ధనా.

ఈ ప్రయాణమంతా నువ్వే చేయాలి. తపస్సు చేయటం, సాధన చేయటం, శ్రమించడం అంతా నువ్వే చేయాలి. తథాగతులు దారి మాత్రమే చూపిస్తారు. తెలియజెబుతారు. అంతే! ఈ మార్గప్రకారం (సాధనా పద్ధతి ప్రకారం) ధ్యానం చేసేవారు మారుని బంధాల నుండి సర్వదా విముక్తులవుతారు. ***ధమ్మపద** గాథలు 273-276*

ఈ గాథలు ఉపదేశించడం పూర్తయేసరికి అక్కడ సమావేశమైన ఐదు వందల భిక్షువులు అరహంతులయ్యారు. అరహంతులవడం సులభమేమీ కాదు. కాని అప్పటికే ఆ భిక్షువులు తగినంత సాధన చేశారు. గమ్యం చేరుకోటానికి వారికి ఈ కొద్దిపాటి ప్రోత్సాహం అవసరమయింది.

ఆర్య అష్టాంగిక మార్గం : అష్టాంగమార్గం (ఎనిమిది అంగాల మార్గం) - ఇందులో మూడు ముఖ్య భాగాలున్నాయి

శీలము (సత్ప్రవర్తన) :

1. సమ్మావాచ- సమ్యక్ వాక్కు, సరైన వాక్కు
2. సమ్మా కమ్మంత - సరైన శారీరక కర్మలు
3. సమ్మా ఆజీవ - సమ్యక్ ఆజీవిక (సరైన జీవనోపాధి).

సమాధి- ఏకాగ్రత

4. సమ్మా వాయోమో - సమ్యక్ వ్యాయామం (సరైన కసరత్తు)
5. సమ్మా సతి - సరైన ఎరుక
6. సమ్మా సమాధి - సరైన ఏకాగ్రత

ప్రజ్ఞ - ప్రత్యక్ష జ్ఞానం

7. సమ్మా సంకప్పో - సరైన సంకల్పం
8. సమ్మా దిట్ఠి - సరైన దృష్టి

1. సమ్మావాచ - సమ్యక్ వాక్కు : సరైన మాట

మనం పలికేమాట శుద్ధంగా ఉండాలి. పవిత్రంగా ఉండాలి. అబద్ధాలు చెప్పి మోసగించడం; కఠినంగా మాట్లాడి మనసు నొప్పించడం; చాడీలు చెప్పి పరస్పర ప్రేమలను పాడుచేయటం; పనికిరాని నిరర్థక మాటలతో సమయాన్ని వృథా చేసుకోవడం - ఇవన్నీ

మాటలను మలినం చేస్తాయి. ఈ నాలుగు రకాలైన కల్మషాల నుండి మన మాటను కాపాడుకోవాలి. అప్పుడు వాక్కు తనకు తానే పవిత్రమైపోతుంది. శుద్ధమైపోతుంది.

సాధన పదిరోజులూ మనం ఆర్యమౌనం (Noble silence) పాటిస్తాం కాబట్టి, మాట్లాడనే మాట్లాడం కాబట్టి, సమ్యక్ వాక్కును గురించి చింతలేకుండా ఉండొచ్చు.

2. సమ్మా కమ్మంతం – సరైన శారీరక కర్మ

మన శరీర కర్మలు సరియైనవిగా ఉండాలి. "కమ్మన్తం" అని దేనికన్నారంటే మనం చేసే ప్రతికర్మ గూడా మొదట మనసులోనే పుడుతుంది. ఆ తరువాత అది వాక్కుగా మారుతుంది. వాక్కుగా మారిన తరువాతే అది శరీరపు చేష్టగా మారుతుంది. శరీరం యొక్క ప్రతికర్మ గూడా పవిత్రంగాను, శుద్ధంగాను ఉండాలి. శరీరంతో నాలుగు రకాలైన కర్మలు చేయకూడదు. 1) ఏ ప్రాణినీ హత్య చేయకూడదు. 2) ఇవ్వబడని వస్తువులను గ్రహించడగూడదు 3) వ్యభిచారం చేయగూడదు 4) మాదక పదార్థాలు సేవించగూడదు. ఈ నాలుగు చెడ్డకర్మలు చేయడం మానేస్తే, శరీర కర్మలు వాటంతటవే నిర్మలమవుతూ పోతాయి.

ఇక్కడ ప్రాణహత్యను గురించి ఇంకొంచెం వివరాల్లోకి వెళదాం. ప్రాణహత్యలో ఏ ఏ విషయాలు ఇమిడి ఉన్నాయో పరిశీలిద్దాం. సచేతనంగా ఉన్న జీవిని హత్య చేయడమంటే, మొదట నీలో దానిని చంపాలన్న ఉద్దేశం మొలకెత్తాలి. ఆ తరువాత దానిని చంపటానికి కావలసిన ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ చంపడం నువ్వైనా చేయొచ్చు, లేదా చంపటానికి ఇతరులనైనా ప్రోత్సహించవచ్చు. ఆఖరుకు ఆ జీవి తప్పక చంపబడాలి అనే దుర్భావాన్ని మనసులో కలగజేసుకుంటున్నాం. అంటే మనసును కలుషితం చేసుకుంటున్నాం. కాని ఏ క్రిమి–కీటకం పైనైనా పొరపాటున కాలుపెట్టినపుడు అది చనిపోతే, అక్కడ నీ తప్పులేదు. ఎందుకంటే అప్పుడు నీ మనసులో ఏ దుర్భావమూలేదు. కాబట్టి మనం మెలకువలో నున్నప్పుడు ఏ జీవిని చంపినా, ఏ క్రిమి–కీటకాన్ని చంపినా, గుడ్లను నులిమేసినా, ఏ జంతువునైనా హత్యచేసినా, ఎవరికైనా గర్భస్రావం చేయించినా ఇవన్నీ మన మనసులో కల్మషాలను పెంపొందిస్తాయి కాబట్టి అవన్నీ దుష్కర్మలే.

ఇతరులకు చెందిన ఏ (సజీవ లేక నిర్జీవ) వస్తువునుగాని, వారి అనుమతి లేకుండా, మన ప్రయత్నంతో గాని, ఇతరుల ప్రయత్నంతో గాని దొంగతనం చేసే ఉద్దేశంతో గ్రహించకూడదు.

వ్యభిచారం చేయడం వల్ల ఇతరుల దాంపత్య జీవితంలో ఎంతో బాధ కలిగించిన వారమవుతాం. తల్లిదండ్రుల, లేక ఇతరుల సంరక్షణలో పెరిగే కన్యలను లైంగిక బలాత్కారానికి గురిచేయడం దుష్కర్మ.

మాదకద్రవ్యాలను సేవించడం, జూదమాడడం లాంటి వ్యసనాల నుండి గూడా మనలను మనం కాపాడుకోవాలి.

3. సమ్మా ఆజీవో – సరైన జీవనోపాధి

ప్రతివారికీ తమ జీవితావసరాలు తీర్చుకోటానికి ఏదో ఒక సంపాదన తప్పక కావాలి. కాని ఆ సంపాదన ఇతరులెవ్వరికీ ఏ విధమైన హాని కలిగించకుండా ఉండాలి. ఉదాహరణకు బానిసల వ్యాపారం, ఆయుధ వ్యాపారం, కల్లు, సారా, మద్యం మొదలైన మాదకద్రవ్యాల వ్యాపారాలు ఇతరులకు హానికలిగిస్తాయి. కాబట్టి అలాంటి జీవనోపాధులను ఎన్నుకోగూడదు. నాలుగు రకాలైన సంపాదనలు చేయగూడదు. 1) చెడ్డ పనులపైన ఆధారపడినవి. 2) తప్పుడు దారులు తొక్కే నల్లధనం, సుంకం కట్టకుండా చేసే దొంగవ్యాపారాలు మొదలైనవి. 3) ఇతరులను మోసానికి గురిచేసేవి. 4) లంచాలు మరిపేవి. 5) గూండాగిరిపై ఆధారపడిన హానికరమైన పనులు. పైన చెప్పిన వాటిపై ఆధారపడని వృత్తో, వ్యాపారమో, వ్యవసాయమో సరైన సంపాదన మార్గాలు.

నైతిక పాలన (శీలపాలన) గురించి భిక్షువులకు, తదితర ఆధ్యాత్మక చింతన కల వారికి గుడా వర్తించే పలు ఆదేశాలు బుద్ధభగవానుడు ఇచ్చాడు. భిక్షువులు 227 నియమాలు పాటించాలి. కాని మనమిక్కడ పూర్తి భిక్షువులం కాదు కాబట్టి మనం ఈ నియమాలన్నీ తెలుసుకోనక్కర లేదు. గృహస్థులుగా మనం ఐదు గాని, లేక ఎనిమిది శీల నియమాలు పాటిస్తే చాలు. కొత్తగా వచ్చిన సాధకులకు ఐదు నియమాలు చాలు. పాతసాధకులు మరో మూడు నియమాలు పాటించాలి.

మొదటి ఐదు నియమాలు : పంచ శీలాలు

1. **పాణాతిపాతా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** ప్రాణంతో మసలుతున్న జీవులను హత్యచేయడం విరమించుకోవాలి. ప్రతి జీవికిగూడ తన ప్రాణం అత్యంత విలువైనది. ***ఈ శీలం మనలో కరుణ జనించదానికి సహాయపడుతుంది.***

2. **అదిన్నాదానా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** మనకు ఇవ్వబడని దానిని తీసుకోకూడదు. ఈ శీలం, సంపద గురించిన దుర్భావాలు మనసులో చెలరేగకుండా చేసేందుకు సహకరిస్తుంది.

3. **కామేసుమిచ్చాచారా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** లైంగిక దురాచారాలను (వ్యభిచారం) వదలాలి. ప్రతివారిలోనూ కామవాసనలు నిద్రావస్థలోనో, లేక మెలకువగానో ఉండితీరుతాయి. ఆ వాసనలపై విజయం సాధించడం చాలా కష్టమైన పని. కాని ఈ విషయంలో అనుచిత ప్రవర్తన నుండి కాపాడుకోవాలి. వ్యభిచారం చేయగూడదు.

4. **ముసావాదా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** అబద్ధాలాడకూడదు. సత్యసారాన్ని అమలుపరచటానికి ఈ నియమం ఉపకరిస్తుంది.

5. **సురా–మేరయ–మజ్జ–పమాదట్ఠానా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** మాదకద్రవ్యాలు (మత్తు కలిగించే వస్తువులు) సేవించడం మానుకోవాలి. మత్తు పదార్థాల నషాలో ఉన్నపుడు మనసు స్థిరంగా ఉండలేదు. సరిగా ఆలోచించలేదు. సత్యదర్శనం కోసం సదాలోచనలు అత్యవసరం.

   ఈ శీలాలను పాటించడానికి మనం పూనుకున్నాం. ఇక్కడ మనం ఒకరిని మరొకరం చంపుకునే ప్రసక్తే లేదు. కాని ఏదో "దోమ" మనకు చికాకు కలిగిస్తున్నప్పుడు దానిని చంపకూడదనే విషయం జ్ఞాపకముండాలి. ఇక్కడ అవసరాలు ఎక్కువగా ఉండవు. భోజనం లభిస్తోంది కాబట్టి మనది కానిదాన్ని తీసుకోకుండా ఉండడం ఇక్కడ సులభమైనపని. ఇక్కడున్న పదిరోజులు ఎలాంటి లైంగిక సంబంధమైన భావాలూ అభివ్యక్తీకరించం. అందువల్ల ఈ విషయం గురించిన ఆలోచన చేసే అవసరం మనకు లేదు. మాటల్లో ఎటువంటి తప్పులేకుండా ఉండటం కోసం ఆర్యమౌనం పాటిస్తున్నాం. మనసుకు భ్రమ కలిగించే మత్తు పదార్థాలేవీ ఇక్కడ సేవించగూడదు. కాని మీ ఆరోగ్య సంరక్షణకు కావలసిన మందులు తీసుకోవచ్చు.

   పాత సాధకులు మరో **మూడు** నియమాలు పాటించాలి.

6. **వికాల భోజనా వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** సమయం గాని సమయంలో భోజనం చేయగూడదు.

7. **నచ్చ– గీత – వాదిత – విసూకదస్సన – మాలా–గంధ విలేపన ధారణ – మణ్డన – విభూసనట్ఠాన వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** నాట్యం చేయడం, పాటలు పాడటం, అశ్లీల ప్రదర్శనలు చూడటం, మాలలు వేసుకోవడం, సెంట్లు వాడడం, కాటుక పెట్టుకోవడం, ఆభరణాలు పెట్టుకోవడం మొదలైన అలంకరణలేవీ లేకుండా చూసుకోవాలి.

8. **ఉచ్చాసయన–మహాసయన వేరమణీ సిక్ఖాపదం సమాదియామి :** ఉన్నతం, విలాసవంతమైన ఆసనాలు, సౌఖ్యవంతమైన పరుపులను ఉపయోగించకుండా ఉండాలి. ఇవి మన సోమరితనాన్ని, అభిమానాన్ని పెంచుతాయి.

సమయంగాని సమయంలో భోజనం చేయగూడదంటే సాయంకాలం పూట భోజనం మానుకోవాలి. చాంద్రాయణమానం ప్రకారం ప్రతి నెల పూర్ణమి, అమావాశ్య, రెండు అష్టమి రోజులలో బౌద్ధులు ఈ ఎనిమిది నియమాలను పాటిస్తారు. వీటిని "ఉపోసథ" లేక "ఉపవాసపు రోజులు" అంటారు. మధ్యాహ్నం తరువాత ఘనపదార్థాల భోజనం చేయరు. ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవచ్చు.

బుద్ధుని కాలంలో ఐదు వందల మంది గృహస్థ శిష్యులు ఉండేవారు. వారు ఐదు పంచశీలాలను గూడా పాటించేవారు కాదు. కేవలం ఒక శీలాన్ని పాటిస్తేనే చాలు అని అనుకొనేవారు. అందువల్ల కొందరు హత్యచేయడం మానేసేవారు. మరికొందరు అబద్ధాలు చెప్పడం మానేసేవారు. వీటిలో ఏ శీలం కష్టమైనది అనే చర్చ చెలరేగింది. "నేను పాటించే శీలమే కష్టమైనది– నేను పాటించే శీలమే కష్టమైనది" అని వాగ్వివాదాలు చెలరేగాయి. వారు బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళి ఏ శీలపాలన కష్టమైనదో తేల్చమన్నారు. బుద్ధుడు ఏ ప్రత్యేక శీలాన్నీ ఎన్నుకోకుండా, "ప్రతి శీలపాలనా కష్టమైనది" అని చెబుతూ ఈ సుత్తం వినిపించాడు.

యో పాణమతి పాతేతి, మూసావాదశ్చ భాసతి;
లోకే అదిన్నమాదియతి, పరదారశ్చ గచ్ఛతి.
సురామేరయ పానశ్చ, యో నరో అనుయుఞ్జతి;
ఇధేవమేసో లోకస్మిం, మూలం ఖణతిఅత్తనో.

ప్రాణహత్య చేసేవారు, అబద్ధాలాడేవారు, దొంగతనం చేసేవారు, పరాయివాళ్ల భార్యలతో సంబంధం పెట్టుకొనేవారు, మద్యం, మాదకద్రవ్యాలు సేవించేవారు ఈ లోకంలోనే తమ తమ గోతులను తవ్వుకుంటారు.

ఏవం భో పురిస జానాహి, పాపధమ్మాఅసఞ్ఞత;
మా తం లోభో అధమ్మోచ, చిరం దుక్ఖాయ రన్ధయుం

ఓ మానవా! విషయం తెలుసుకో! పాపపు పనులు చేయకుండా నిగ్రహించుకోడం సులభమైన పనికాదు. నీ లోభం, నీవుచేసే పాపపు పనులు నిన్ను చిరకాలం దుఃఖంలోనే ముంచెత్తుతాయి. ***ధమ్మపద సుత్తాలు : 246-248***

కాబట్టి అన్ని శీలాలూ పాటించాలి. వీటిలో ఏ శీలమైనా పాటించకపోతే, ముమ్ముందు ఆ దుష్కర్మ వల్ల కలిగే దుఃఖం అనుభవిస్తావు.

మహాధనుని కథ:

మనం ఎంత అదృష్టవంతులమో అర్థం చేసుకోలేం. మనకు మానవ జీవితం లభించింది. అందునా మన దుఃఖాలన్నింటి నుండీ బయట పడవేయగల ధ్యాన సాధన చేసే అవకాశం లభించింది. ఇది ఎంతటి అదృష్టమో చెప్పలేం!

"The Real values of True Buddhist Meditation" ("బుద్ధ ధ్యానం యొక్క సరైన విలువ") అనే పుస్తకంలో, మనలో మెలకువ కలగటానికి ఎంతకాలం పడుతుందో ఊ బా ఖిన్ గారు వివరించారు. అరహంతుడు కావాలంటే దాదాపు 100 కల్పాల నుండి 1000 కల్పాల (విశ్వచక్రాల) కాలం పరిశ్రమ చేయాల్సి ఉంటుందని ఆయన చెబుతారు. మనం అంత దీర్ఘకాలం పరిశ్రమ చేయగలుగుతాం. కానీ మనకు ముక్తి లభించే అవకాశం లభించినపుడు దాన్ని జారవిడుచుకుంటే, ఇంతవరకు చేసిన కృషి వృథా అవుతుంది. బుద్ధుని కాలంలోని మహాధనునికి ఇలానే జరిగింది. మహాధనుడు వారణాసిలోని అత్యంత ధనవంతుల కుటుంబంలో జన్మించాడు. అతడు కోశాధ్యక్షుని పుత్రుడు. ఇంత ధనమున్న మా కొడుకు తన ఇష్టమొచ్చినట్లు ఆనందమైన జీవితం గడపాలని తలిదండ్రులు అతనికి సంగీతం మాత్రమే నేర్పించారు. తమకు తగిన సంపన్న కుటుంబంలో జన్మించిన అమ్మాయితో వివాహం జరిపించారు. ఆమె గూడా నృత్యం, సంగీతం తప్ప మరేమీ నేర్చుకోలేదు.

ఆ నగరంలోని కొందరు యువకులు మహాధనుని భ్రష్టు పట్టించాలనుకున్నారు. మహాధనునికి తప్పకుండా కనపడే ఒక ప్రదేశం ఎన్నుకున్నారు. అతడు తన భవనానికి వెళ్ళేదారిలో అందరికీ కనబడే విధంగా గుమిగూడి మత్తుపానీయాలు, మాదక ద్రవ్యాలు సేవించడం మొదలైన పనులు చేయడం మొదలెట్టారు. వారేం చేస్తున్నారని మహాధనుడు తన సేవకుడిని అడిగాడు. వారు త్రాగేది మంచిపానీయమేనా అని అడిగాడు. వాడు "స్వామీ! ఈ పానీయంతో సమానమైన పానీయం ప్రపంచంలో మరేదీ లేదు" అని చెప్పాడు. రుచి చూడటానికని కొంచెం తెప్పించుకున్నాడు. ఆ తరువాత మరికొంచెం తెప్పించుకొని సేవించాడు. త్వరలోనే ఇది అతనికి వ్యసనంగా మారింది. యువకులు అతని చుట్టూ చేరి ఆ దంపతుల సంపదనంతా తాగుళ్ళకూ, తిండ్లకూ, అలంకారాలకూ ఖర్చు చేయించారు. సంపదంతా ఆవిరై పోయాక, ఏమీ మిగలక వారు బిచ్చగాళ్ళయ్యారు. ఆఖరుకు ఇతరుల ఇండ్లలో అడపాదడపా మిగిలిన తిండిపదార్థాలను అడుక్కొని తినే గతికి దిగజారిపోయారు.

ఒకరోజు బుద్ధభగవానుడు అతనిని చూసి చిరునవ్వు నవ్వాడు. ఏ బుద్ధుడైనా నవ్వాడంటే దానికి కారణం ఉండి తీరుతుంది. బుద్ధుని అనుచరుడైన ఆనందుడు, బుద్ధుడు నవ్వడానికి కారణమేమని అడిగాడు. "ఆ మహాధనుని చూడు. తమ ఇద్దరి ధనాన్ని పోగొట్టుకున్నాడు. ఇప్పుడు అతడు, అతని భార్య బిచ్చమడుక్కుంటున్నారు. అతడు తన ధనం పోగొట్టుకోకుండా, తన వృత్తిలో తాను మునిగిఉంటే అతడు ముఖ్యకోశాధ్యక్షుడయి అయి ఉండేవాడు. అలాకాక భిక్షువు అయిఉంటే అతనికి పూర్ణమెలకువ కలిగేది. అరహత్వం ప్రాప్తించేది. అతని భార్య అనాగామీ స్థితికి చేరుకొని ఉండేది. అలాకాక అతడు తన జీవితం మధ్యలో తన వృత్తి తను చేసుకొని ఉంటే, రెండవ కోశాధ్యక్షుడు అయి ఉండేవాడు. భిక్షువు అయిఉంటే "అనాగామీ" ఫలం ప్రాప్తించి ఉండేది. ఆయన భార్య సకదాగామీ అయిఉండేది. అలా కూడా కాక తన జీవితంలోని మూడవ భాగంలో తన వృత్తి చేసుకుంటూ ఉండి ఉంటే మూడవ కోశాధ్యక్షుడు అయిఉండేవాడు. భిక్షువు అయిఉంటే సకదాగామీ అయి ఉండేవాడు. అతని భార్య శ్రోతాపన్న అయిఉండేది. అని చెబుతూ బుద్ధుడు ఈ కింది సుత్తాలు వినిపించాడు.

అచరిత్వా బ్రహ్మచరియం, అలద్ధా యొబ్బనే ధనం;
జిణ్ణకోఞ్చావ ఝాయన్తి, ఖీణమచ్ఛేవ పల్లలే.

బ్రహ్మచర్య పాలనం చేయనివారు (పవిత్ర జీవితం గడపనివారు), యౌవనంలో డబ్బు గణించనివారు, వృద్ధాప్యంలో చేపలులేని ఎండిపోయిన సరస్సులో క్రౌంచ పక్షువుల వలె క్షీణించిపోతారు.

అచరిత్వా బ్రహ్మచరియం, అలద్ధా యోబ్బనేధనం;
సేన్తి చాపాతిఖీణావ, పురాణాని అనుత్థునం.

బ్రహ్మచర్య పాలనం చేయనివారు (పవిత్ర జీవితం గడపనివారు), యౌవనంలో డబ్బు గడించనివారు, వృద్ధాప్యంలో క్రితం చేసిన పొరపాట్లను నెమరువేసుకుంటూ, దుఃఖంలో మునిగివుంటారు. పనికిరాని ధనుస్సుల వలె ఒక మూలనపడి ఉంటారు.

ధమ్మపద సుత్తాలు – 155-156

మహాధనుని విషయంలో బుద్ధుడు చెప్పిన దానివల్ల తెలిసేదేమంటే, మహాధనుడు ఆయన భార్య గూడా "జాగృతి" స్థితిని చేరుకునేందుకు అవసరమైన సాధనంతా ముందే చేసిఉన్నారు. కాని వారి అనైతిక ఆచరణ మూలంగా రావలసిన ఫలితం పోగొట్టుకున్నారు. కాబట్టి మనకు వచ్చిన ఈ అవకాశాన్ని చేజార్చుకోగూడదు. సాధన చేస్తూ, సమయం వృథా కాకుండా చూసుకోవాలి. ఎంత తొందరగా ప్రారంభిస్తే, అంత మంచిపని చేయగలుగుతాం. చక్కని ఫలితాలు సాధింపగలుగుతాం.

బుద్ధుడు తన పాటలి గ్రామ శిష్యులతో మాట్లాడుతూ ఎవరైతే శీలపాలన చేయరో, వారికి ఐదు అపాయాలు కాచుకొని ఉంటాయి. అనైతికమార్గం తొక్కేవారు 1) తమ అజాగ్రత వల్ల ధనం పోగొట్టుకుంటారు. 2) వారికి పేరు ప్రతిష్ఠలు దక్కవు. 3) పిరికివారుగా తయారవుతారు. 4) ఏ సభా సమావేశాలకు (అది ఆర్యులదైనా, పూజారులదైనా, గృహస్థులదైనా, తాపసులదైనా) వెళ్ళినా వారి మనసు పిరికిదనంతో, ఆందోళనతో నిండిఉంటుంది. 5) మరణ సమయంలో ఎంతో ఆందోళనకు గురవుతుంది. ఆ తరువాత వారు కింది లోకాలలో, బాధామయమైన నరకలోకంలో జన్మనెత్తుతారు.

ఎవరు శీలాన్ని పాటిస్తారో వారికి ఐదు దీవెనలు లభిస్తాయి. వారికి కృషి వల్ల ధనాభివృద్ధి జరుగుతుంది. పేరు ప్రతిష్ఠలు లభిస్తాయి. ఏ సమావేశలకు వెళ్ళినా, వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం ఉట్టిపడుతుంటుంది. వారు శాంతియుత మరణం పొందుతారు. చనిపోయిన తరువాత, సుఖ-సంతోషాలతో నిండిన స్వర్గలోకాలలో జన్మిస్తారు.

అన్నింటికంటే మనకు ముఖ్యమైన విషయమేమంటే, నైతిక జీవితం వల్ల మనస్సు సముచితమైన ఏకాగ్రత పొందుతుంది. దుష్కర్మల చింతల నుండి, ధ్యానానికి భంగం కలిగించే చింతల నుండి ముక్తులమైనప్పుడు మనస్సును శాంతింపజేయగలుగుతాం. ప్రశాంతి లభిస్తుంది.

సమాధి :

మనమిప్పుడు ఆర్య అష్టాంగ మార్గంలోని రెండవ భాగం "సమాధి"కి వచ్చాం. ఇందులో 1) "సమ్మావాయామో, 2) సమ్మా సతి, 3) సమ్మా సమాధి" అనే మూడు అంశాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

"సమ్మా వాయామో" అంటే "సమ్యక్ కృషి" అన్నమాట. శారీరక వికారాలు, రోగాలను దూరం చేసుకోటానికి సరియైన వ్యాయామం (కసరత్తు) ఎలా అవసరమో, మనో వికారాలను తొలగించుకోటానికి సరైన వ్యాయామం అవసరం. అయితే ఈ వ్యాయామం ఎలాచేయాలి?

(1) "నా మనస్సులో ఫలానా దోషముంది; ఫలానా చెడుంది" అని తెలుసుకొని వాటిని తొలగించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి.

(2) మళ్ళీ మనస్సును చూసి దానిలో ఏ విధమైన చెడూ లేదని నిర్ధారణ చేసుకొని, ఏ చెడైతే లేదో దాన్ని మనసులోకి రానీయకుండా మనసు యొక్క తలుపులు మూసెయ్యాలి.

(3) మళ్ళీ మనస్సును చూసి "దానిలో ఈ మంచి ఉంది. ఈఈ సద్గుణాలు ఉన్నాయి" అని తెలుసుకొని అవి స్థిరంగా ఉండటానికి, వాటిని అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి కావలసిన ప్రయత్నం చేయాలి.

(4) మళ్ళీ మనస్సును పరీక్షించి ఫలానా సద్గుణాలు మనసులో లేవని నిర్ధారణ చేసుకొని వాటిని సంపాదించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. "సమ్యక్ వ్యాయామమంటే ఈ నాలుగు ప్రయత్నాలు చేయడమే!"

"సమ్మాసతి" అంటే సమ్యక్ స్మృతి. ఈ రోజుల్లో జ్ఞాపక శక్తిని – స్మరణ శక్తిని, స్మృతి అని అంటున్నాం. కానీ ఆ కాలంలో సతి, లేక స్మృతి అంటే "మెలకువ". మెలకువతో ఉండటం. జాగరూకతతో ఉండటం. జాగరూకత అనేది ప్రస్తుతం ఉన్న క్షణంలోనే

ఉంటుంది. గడచిపోయిన క్షణాలపట్ల మెలకువ పాటించలేం కదా! మనకు వాటి జ్ఞాపకం మాత్రమే ఉంటుంది. వర్తమాన క్షణంలో మనం ఎంత అప్రమత్తంగా ఉంటామో మనకు అంత "సమ్యక్ స్మృతి – సమ్మాసతి" ఉందన్నమాట. సమ్మాసతి కోసం ఈ క్షణంలో మనసులో ఏది వాస్తవంగా ఉందో దానికే ప్రాధాన్యత నివ్వాలి.

సరైన "సతి" కావాలంటే సరైన వ్యాయామం చేయవలసి ఉంటుంది. చంచలం, అస్థిరమైన మనస్సుయొక్క ఆలోచనలను కట్టడి చేయటానికి, ఆలోచనలను మనకు కావలసిన పరిధిలోనికి తీసుకురావటానికి, మనమెంత వరకు దృఢ ప్రయత్నం చేయమో, అంతవరకు మన మానసిక అప్రమత్తత (మెలకువ)ను ఆశించలేం. సరైన మెలకువ లేకపోతే, మనస్సుకు సరైన ఏకాగ్రత, సమతుల్యత లభించవు. మనసు పూర్ణ ఏకాగ్ర స్థితిలోనున్నపుడు, అది నీవరణల నుండి (అడ్డంకుల నుండి) బయటపడి శుద్ధము, శాంతం, (లోపల, బయటగూడా) తేజోమయమవుతుంది. ఈ స్థితిలో మనసు శక్తివంతం, ప్రకాశవంతం అవుతుంది. బయటికి కనిపించే ఈ ప్రకాశం మానసిక ప్రకాశపు ప్రతిబింబం. ఈ వెలుగు మినుకు మినుకుమనే నక్షత్రపు కాంతి మొదలుకొని మిరుమిట్లు గొలిపే సూర్యుని ప్రకాశం వరకూ వృద్ధి కాగలుగుతుంది. గాఢాంధకారంలో మనోనేత్రం ముందు ప్రతిబింబించే ఈ కాంతి మనసు యొక్క పవిత్రతను, శాంతిని, ధైర్యాన్ని అభివ్యక్తీకరిస్తుంది.

సాధకుల ధ్యానశక్తి చిత్త ఏకాగ్రత వరకు పెంపొందటానికి, శ్వాసలోనికి వచ్చేటప్పుడు, బయటికి పోయేటప్పుడు ముక్కుకింద, పైపెదవి పైభాగంపైన ఏ బిందువుపైన తగులుతుంటుందో, ఆ బిందువుపైన ధ్యాసపెట్టి, శ్వాస రాకపోకడలను మౌనంగా గమనించాలి. మన జీవితం దేవుడు ప్రసాదంచిన వరమనో, పూర్వజన్మ కర్మల ఫలమనో, లేక మానసిక సంస్కారాల (పాలీలో సంఖారాలు) ఫలితమనో,మీరు ఏ విధంగా నమ్మినా సరే, ప్రాణముందన్న దానికి ఒకే ఒక్క గురుతుంది! అది గుండెకూ ఊపిరికీ ఉన్న లయ సంబంధమే! శ్వాస ఈ సంబంధం యొక్క ప్రతిబింబమే! మనమిప్పుడు సాధనచేసే ఆనాపాన ధ్యానంలో ఉండే గొప్ప లాభమేమంటే, మన శ్వాస ఒక సహజ స్వాభావిక శారీరిక ప్రక్రియ. అది రేయింబవళ్ళూ మనతో ఉంటుంది. అందువల్ల ఏ సమయంలోనైనా సరే, శ్వాస–నిశ్వాసలను గమనిస్తూ, మన ధ్యాస ఏ ఆలోచనల వైపూ మళ్ళకుండా, ఆ బిందువుపైనే కదలకుండా ఉంచగలుగుతాం.

దృఢ సంకల్పంతో మన ఆలోచనల పరిధి పరిమితంగా ఉండేట్లు చూసుకోగలుగుతాం. మొదట మనం ముక్కుకు దగ్గరలో ఉన్న ప్రదేశంలో మనస్సు కేంద్రీకరించి ముక్కు లోపలికి, బయటికి వెళుతుండే ప్రతి శ్వాసను, నిశ్వాసను అప్రమత్తంగా గమనిస్తూ ఉంటాం. క్రమక్రమంగా ఈ శ్వాస–నిశ్వాసలు చిన్న చిన్నవిగా, పలచగా అవుతూపోతాయి. ఆఖరుకు మన ధ్యాస పైపెదవిపైన ఒక చిన్న స్థానానికి పరిమితమవుతుంది. శ్వాస బయటికిపోతున్న సమయంలో వేడిగా, లోపలికి వస్తున్న సమయంలో చల్లగా ఉండటం మన అనుభవంలోకి వస్తుంది. కొన్నిరోజుల సాధనతో ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. ఏకాగ్రత కుదరక పోవడానికి కారణం ఏమీలేదు.

ప్రజ్ఞ: (పాలీలో పఞ్ఞ) :

ఆర్య అష్టాంగ మార్గంలో ప్రజ్ఞ (పాలీలో "పఞ్ఞ") అంతిమ భాగం. దీనినే వివేకం, లేక జ్ఞానం అని పేర్కొంటారు. జ్ఞాన సముపార్జనకు మూడు సోపానాలు ఉన్నాయి.

1. శృతమయీ ప్రజ్ఞ : వినటం వల్ల గానీ, లేక శాస్త్ర గ్రంథాలు చదవటం వల్ల గానీ లభించే జ్ఞానం.
2. చింతనామయీ ప్రజ్ఞ : విన్నదానిపైన, చదివిన దానిపైన తార్కికంగా ఆలోచన సలిపి లభింపజేసుకున్న జ్ఞానం.
3. భావనామయీ ప్రజ్ఞ : వ్యక్తిగత అనుభవం ద్వారా లభించిన ప్రత్యక్ష జ్ఞానం – ప్రజ్ఞ.

వ్యక్తిగత అనుభవం ద్వారా మనకు ప్రత్యక్షజ్ఞానం లభించినపుడే మనం బుద్ధుని బోధనలను నిజంగా పాటించగలుగుతాం. దీనిని గురించిన వివరణ ధ్యానపు రెండో చరణంలో విస్తారంగా చర్చించబడుతుంది.

ఆనాపాన అభ్యాసం :

మొదటి కొద్దిరోజులూ మనం ఆనాపాన అభ్యాసం చేస్తాం. ఈ అభ్యాసంలో మూడు విషయాలు నిరంతరం మనకు గుర్తుండాలి. 1) ఉచ్ఛ్వాసం – అంటే ముక్కులోనికి ప్రవేశించే శ్వాస. 2) నిశ్వాసం – ముక్కులో నుండి బయటికివెళ్ళే శ్వాస 3) ముక్కు కింద పై పెదవి పైభాగంలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు తగులుతున్న బిందువు. ఈ స్పర్శ బిందువు ఉన్న స్థలమే మన ధ్యాస కేంద్రీకరించవలసిన బిందువు. శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు, శ్వాస తీసుకుంటున్నానని తెలియాలి. శ్వాస వదలిపెట్టే సమయంలో,

శ్వాసను వదలిపెడుతున్నానని తెలియాలి. మనసును స్థిరంగా ఉంచడం కోసం, శ్వాసలోనికి తీసుకుంటున్నప్పుడు "లోనికి వస్తోంది" అని, బయటికి వదలి పెట్టేటప్పుడు" బయటికిపోతోంది" అని మనసుకు తెలుస్తూ వుండాలి.

కొన్నిసార్లు మీరు గందరగోళానికి గురయి, సరిగా గమనించలేకపోతారు. అలాంటప్పుడు మీరు మళ్ళీ ప్రారంభించండి. ఇప్పుడు స్వాభావిక శ్వాసనుగాక, ఉద్దేశపూర్వకంగా కొన్ని శ్వాసలు తీసుకోండి. దృఢ నిశ్చయంతో గట్టిగా ప్రయత్నించండి. ఈ విషయం గురించి చదవడమో, మాట్లాడటమో లేక ఆలోచించడమో చేసే పనిలేదు. సాధన చేస్తూ పోవడమే మన పని! చదవడమో, మాట్లాడటమో లేక ఆలోచించడమో చేస్తే ధ్యాస మళ్ళించడమవుతుంది. అది సమాధికి అడ్డమవుతుంది. ఎక్కువగా మాట్లాడినా, ఆలోచించినా ఆమాటలే, ఆ ఆలోచనలే ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించినపుడు మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తుంటాయి.

కాబట్టి పురోగతి సాధించదలచుకుంటే, "ఆనాపానసతి" (ఆనాపాన భావన) మీదే ధ్యాసపెట్టాలి. ఈ శిబిరం పదిరోజులు మాత్రమే ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ సమయంలో మాట్లాడడంగాని, ఆలోచించడం గాని చేయవద్దు. లోనికి వచ్చే శ్వాస, బయటికివెళ్ళే శ్వాసలను కేంద్రిత బిందువుపైనే గమనిస్తూపోవాలి. నిరంతరం శ్వాసపై ధ్యాస ఉంచడం ఎంతో కష్టమైన పని. అయినా మీరు శక్తివంచన లేకుండా కృషిచేయండి. చాలా సంవత్సరాల క్రితం, ఊ బా ఖిన్ గారు ఆచార్యులుగా ఉండిన సమయంలో అంతర్రాష్ట్రీయ సాధనా కేంద్రం, యాంగోన్‌ను (International Meditation center) గౌరవనీయులైన **వెబు సాయదా** గారు సందర్శించారు. ఆధ్యాత్మికతలో వారు అత్యున్నతస్థితికి చేరినవారని, సంపూర్ణ శాంతి, పరమానందం అనుభవించిన వారనే నమ్మకం ఉంది. వారు సాధకులకు ఒక ప్రశ్న వేశారు. "మీకు నిద్రలో ఏమి లభిస్తుంది?" అని. "ఏమీ లేదు" అని మేం సమాధానమిచ్చాం. "అయితే మీరెందుకు నిద్రపోతున్నారు?" అని వారడిగారు. అలా అడగంలోని అంతరార్థమేమంటే, మనం చాలా సమయాన్ని నిద్రలో గడుపుతున్నాం. నిద్రలో గడిపే సమయాన్ని తగ్గించుకొని ధ్యానంలో గడిపితే మరెంతో లాభముంటుంది అని చెప్పడం దాని అంతరార్థం. అర్ధరాత్రి వరకు ధ్యానంలో గడిపి, మళ్ళీ ఉదయం నాలుగు గంటలకు లేచే సాధకులతో కూడిన పలు కేంద్రాలు మయన్ మార్‌లో ఉన్నాయి. అంతర్రాష్ట్రీయ కేంద్రం, యాంగోన్ సమయసారిణీ (Time Table) లాగానే, ఒత్తిడి లేని టైమ్ టేబుల్ ఇక్కడ గూడా అమలవుతోంది. ఈ కాలపట్టికను తప్పక పాటించండి.

చాలా సంవత్సరాల కిందట అమెరికా నుండి ఇద్దరు మహిళలు ఐ.యమ్.సి (ఇంటర్ నేషనల్ సెంటర్), యాంగోన్‌కు వచ్చారు. సయాజీ ఊ బా ఖిం గారు ధ్యాన కార్యక్రమాన్ని గురించి వారికి తెలియజేశారు. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలకు లేవాలని గూడా చెప్పారు. అందులో ఒక మహిళ "నేను ఎనిమిది గంటలకు ముందు లేవలేను" అంది. కార్యక్రమ పట్టికను అనుసరించమని ఊ బా ఖిం గారు ఆమెతో చెప్పారు. "నేను అంత పొద్దున లేవలేను. అదేగాక ఎవరి ఆదేశాలనూ, ప్రత్యేకంగా పురుషుల ఆదేశాలను పాటించే అలవాటు నాకు లేదు" అని కచ్చితంగా చెప్పింది. "ఎంత ఎక్కువగా వీలుంటే, అంత ఎక్కువగా ధర్మఫలాలు సాధకులు పొందాలి, అనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాలు రూపొందింపబడ్డాయి. ఎంత కృషి చేస్తే అంత ఫలం పొందుతారు" అని ఊ బా ఖిన్ గారు చెప్పారు. ఎవరు వీటిని అనుసరించరో వారికే నష్టం కలుగుతుంది.

సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు మరో దృష్టాంతం గూడా ఇచ్చారు. ఒకమారు అమెరికా నుండి ఒక వృద్ధ మహిళ 20 గంటలు విమాన ప్రయాణం చేసి రాత్రిపూట కేంద్రానికి వచ్చింది. ఆమెకు ఎంతో అలసట ఉండింది. అయినా 4 గంటలకే లేచి తన సాధన ప్రారంభించింది. మీరు గూడా దూర దేశాలనుండి వచ్చిన ఈ అమెరికా మహిళ పరిస్థితిలోనే ఉండొచ్చు. ఎంతో అలసి ఉండొచ్చు.

మీరు చూశారు కదా! ఎవరిలో సరైన పాళ్ళలో పారమితలు (పూర్వజన్మ సత్కర్మలు – పాలీలో పారమీలు) ఉంటాయో, వారికి నియమపాలనను గురించి నచ్చజెప్పే అవసరం ఉండదు. ఆ అమెరికా మహిళ కాలపట్టికను తు.చ.తప్పకుండా పాటించడం వల్ల తన ధ్యానంలో పురోగతి సాధించ గలిగింది. శాంతి, సుస్థిరతలను లభింపజేసుకుంది.

ధర్మము దుఃఖాలను పారద్రోలి సుఖశాంతులనిస్తుంది. ఇక్కడి నియమాలను, కాలపట్టికను అనుసరించి ధ్యానం కొనసాగించిన సాధకులు చాలామంది సుఖశాంతులు పొందడం గమనించాం. ఇందులో అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది ఇక్కడున్న పదిరోజులూ ఆర్యమౌనం పాటించడం. సాధకుల మధ్య ఎలాంటి మాటలూ ఉండగూడదు. కాని మీకు ఏదైనా అవసరమైతే కార్యనిర్వాహకులను గాని, ఆచార్యులను గానీ సంప్రదించవచ్చు.

రెండవరోజు - ఉదయం ప్రవచనం

ధర్మచక్ర ప్రవర్తన సూత్రం (పాలీలో, ధమ్మచక్క పవత్తన సుత్త)
భగవానుని ప్రథమ ఉపదేశం

ఏకం సమయం భగవా వారణాసియం విహరతి ఇసిపత్తనే మిగాదాయే – ఒక మారు బుద్ధభగవానుడు వారణాసిలోని మృగదావనము, ఋషిపట్టణము (సారనాథ్)లో విహరించేవారు. **తత్ర ఖో భగవా పఞ్చవగ్గియే భిక్ఖూ ఆమన్తేసి –** అక్కడ పంచవర్గీయ భిక్షువులను (భగవానుడు కఠిన తపస్సు చేసిన సమయంలో భగవానునితో ఉండిన – కొండఞ్ఞ, వప్ప, భద్దియ, మహానామ, మరియు అస్సాజీలను) సంబోధిస్తూ ఈ ఉపదేశమిచ్చారు.

మధ్యమ మార్గము :

ద్విమే, భిక్ఖవే, అన్తా పబ్బజితేన న సేవితబ్బా – "భిక్షువులారా, అన్నీ త్యాగము జేసి భిక్షువులైనవారు ఈ రెండు అతిశయ (అంతిమ) మార్గాలకు పోకూడదు. **కతమేద్వే?** ఆ రెండు అతిశయములు ఏవి? **యో చాయం కామేసు కామసుఖల్లికానుయోగో హీనో గమ్మో పోథుజ్జనికో అనరియో అనత్థసంహితో, యో చాయం అత్తకిలమథానుయోగో దుక్ఖో అనరియో అనత్థసంహితో.** అందులో మొదటి అతిశయం కామానికి సంబంధించినది – సుఖ భోగాల కోసం లైంగిక కోరికలపై ఆసక్తి పెంచుకోవడం. ఇది నీచం, అశ్లీలం, నష్టం కలిగించే కోరిక. ఇది మామూలు మనుషులు చేసేపని. ఇక రెండవ అతిశయం – శరీరాన్ని ఎంతెంత ఎక్కువ కష్టానికి గురిచేస్తే అంతంత కర్మ బంధాలు తొలిగిపోతాయనే పిచ్చిలో పడి (శరీరాన్ని) భరించలేనంత బాధ పెట్టుకోవడం. ఇది పీడామయం, దుక్ఖమయం. ఇలా చేయటం వల్ల గూడా వచ్చే లాభమేమీలేదు.

"ఏతేఖో, భిక్ఖవే, ఉభే అన్తే అనుపగమ్మ మజ్ఝిమా పటిపదా తథాగతేన అభిసమ్బుద్ధా చక్ఖుకరణీ ఞాణకరణీ ఉపసమాయ అభిఞ్ఞాయ సమ్బోధాయ నిబ్బానాయ సంవత్తతి". కాబట్టి భిక్షువులారా, ఈ రెండు అతిశయాలను విడిచి తథాగతుడు మధ్యేమార్గమును అనుసరించాడు. సంపూర్ణ మెలకువగలవాడయ్యాడు. ఆ మార్గం ఆయనకు చక్షువులనిచ్చింది. జ్ఞానోదయుడయ్యాడు. సంపూర్ణ శాంతి, అలౌకిక మానసికశక్తుల (అభిజ్ఞ) నిచ్చింది. సంబోధి మరియు నిర్వాణ ప్రాప్తి కలిగించింది.

ఆర్య అష్టాంగిక మార్గం: "కతమాచసా, భిక్ఖవే, మజ్ఝిమ పటిపదా తథాగతేన ఆభిసమ్బుద్ధా చక్ఖుకరణీ ఞాణకరణీ ఉపసమాయ అభిఞ్ఞాయ సమ్బోధాయ నిబ్బానాయ సంవత్తతి?" భిక్షువులారా మధ్యే మార్గమంటే ఏమిటి? దేనివల్ల తథాగతుడు సంపూర్ణ మెలకువ గలవాడయ్యాడో, ఏది జ్ఞాన చక్షువునిస్తుందో, ఉపశమనం (సంపూర్ణ శాంతి) ఇస్తుందో, అలౌకిక మానసిక శక్తి (అభిజ్ఞ) నిస్తుందో, సంబోధిని, నిర్వాణాన్ని ప్రాప్తింపజేస్తుందో ఆ మధ్యే మార్గమేది? **అయమేయ అరియో అట్ఠఙ్గికో మగ్గో, సేయ్యథిదం- సమ్మాదిట్ఠి 'సమ్మా సఙ్కప్పో సమ్మావాచా సమ్మాకమ్మన్తో సమ్మాఆజీవో సమ్మావాయమో సమ్మాసతి సమ్మా సమాధి.** అదే ఈ ఆర్య అష్టాంగిక మార్గం. దీనిలోని అంశాలు : 1) సమ్యక్ దృష్టి 2) సమ్యక్ సంకల్పము. 3) సమ్యక్ వాణి 4) సమ్యక్ కర్మాంతం లేక కార్యం 5) సమ్యక్ ఆజీవిక. 6) సమ్యక్ వ్యాయామం 7) సమ్యక్ సంజ్ఞానం లేక స్మృతి (పాలీలో సతి) మరియు 8) సమ్యక్ సమాధి లేక ఏకాగ్రత.

"అయం ఖో సా, భిక్ఖవే, మజ్ఝిమా పటిపదా తథాగతేన అభిసమ్బుద్ధా చక్ఖుకరణీ, ఞాణకరణీ ఉపసమాయ అభిఞ్ఞాయ సమ్బోధాయ నిబ్బానాయ సంవత్తతి భిక్షువులారా! దేనివల్ల తథాగతుడు సంపూర్ణ మెలకువ గలవాడయ్యాడో, ఏది జ్ఞాన చక్షువునిస్తుందో, ఉ పశమనం (సంపూర్ణ శాంతి) ఇస్తుందో, అలౌకిక మానసిక శక్తి (అభిజ్ఞ) నిస్తుందో, సంబోధిని, నిర్వాణాన్ని ప్రాప్తింపజేస్తుందో ఆ మధ్యేమార్గము ఇదే.

నాలుగు ఆర్య సత్యాలు:

"ఇదం ఖో పన, భిక్ఖవే, దుక్ఖం అరియసచ్చం – జాతిపి దుక్ఖా, జరాపిదుక్ఖా, వ్యాధిపి దుక్ఖో, మరణమ్పి దుక్ఖం, అప్పియోహి సమ్పయోగో దుక్ఖో, పియోహి విప్పయోగో దుక్ఖో, యమ్పిచ్ఛం న లభతి తమ్పిదుక్ఖం – సంఖిత్తేన పఞ్చుపాదానక్ఖన్దా దుక్ఖా."

భిక్షువులను సంబోధిస్తూ, భిక్షువులారా! నాలుగు ఆర్య సత్యాలున్నాయి. దుఃఖం యొక్క ఆర్య సత్యమేమనగా – జన్మించడమే దుఃఖదాయకం; వృద్ధాప్యం దుఃఖదాయకం; రోగగ్రస్థం కావడం దుఃఖదాయకం. మరణం దుఃఖ దాయకం; ఇష్టం లేనివారితో/ వాటితో సంపర్కం దుఃఖదాయకం; ఇష్టమైన వాటి నుండి /వారి నుండి విడిపోవడం దుఃఖదాయకం. మనకు ప్రాప్తించని వాటిపై

ఆశపడడం దుఃఖదాయకం - సంక్షిప్తంగా ఐదు స్కంధాలూ -- రూపం, సంవేదనా, సంస్కారం (సంఖారం-అనుబంధిత మనోదశలు), విజ్ఞానం - ఏవైతే మన పునర్జన్మకు దారితీస్తాయో ఇవన్నీ దుఃఖదాయకములే.

ఇదం ఖో పన, భిక్ఖవే, దుక్ఖసముదయం అరియసచ్చం- యాయం తణ్హా పోనోబ్భవికా నన్దిరాగసహగతా తత్ర తత్రాభినన్దినీ, సేయ్యతిథిదం-కామతణ్హా, భవతణ్హా, విభవతణ్హా.

భిక్షువులారా, దుఃఖం ఉత్పన్నమయే (సముదయమయ్యే) ఆర్య సత్యం. దుఃఖం కలగడానికి కారణం తృష్ణ. దీనివల్లనే పునర్జన్మ కలుగుతుంది. రకరకాల కోరికల వల్ల కలిగే తృష్ణ ఉన్నపుడు, ఆ తీవ్ర కోరికలు తీర్చుకోడానికే జన్మ లభిస్తుంది. కోరికలు తీరినప్పుడు సంతోషం కలుగుతుంది. ఈ తృష్ణలు మూడు రకాలు. **1) కామతృష్ణ (కామ కోరికల వల్ల కలిగే తృష్ణ) 2) భవతృష్ణ (ఉత్తమ జన్మలు కలగాలన్న తృష్ణ) 3) విభవ తృష్ణ. (జన్మ రాహిత్యం కలగాలన్న తృష్ణ).**

ఇదం ఖో పన, బిక్ఖవే, దుఃఖ నిరోధం అరియ సచ్చం - యో తస్సో మేవ తణ్హాయ అసీన విరాగ నిరోథో చాగో పటినిస్సగ్గోముక్తి అనాంయో.

భిక్షువులారా, దుఃఖం యొక్క అంతం ఆర్యసత్యం. అది పేరాశ లేదా లోభం యొక్క సమాప్తి, సంపూర్ణంగా లేకుండా చేయడం, తీసివేయడం, అదే ముక్తి లేదా అనాసక్తి. దాన్ని త్యజించాలి, ఏ ఆలంబనం లేకుండా చేయడం.

ఇదం భోపద, భిక్ఖవే, దుఃఖ నిరోధగామినీ పటిపద అరియ సచ్చం - అయమేవ అరియో అట్ఠంగితో మగ్గో - సమ్మాదిట్ఠి, సమ్మా సంకప్పో, సమ్మావాచా, సమ్మా కమ్మంతే, సమ్మా ఆజీవో, సమ్మా వాయాయో, సమ్మాసతి, సమ్మాసమాధి.

భిక్షువులారా, దుఃఖాన్ని అంతం చేసే మార్గం ఆర్య సత్యం. అదే ఆర్య అష్టాంగ మార్గం. అవి 1) సమ్యక్ దృష్టి 2) సమ్మక్ సంకల్పం, 3) సమ్మక్ వాచ 4) సమ్మక్ కార్యం (5) సమ్మక్ ఆజీవిక 6) సమ్మక్ వాయామ్మ, 7) సమ్మక్ స్మృతి (పాలీలోసతి) మరియు 8) సమ్మక్ సమాధి లేదా ఏకాగ్రత.

1) "దుఃఖం ఉంది" అనేది మొదటి ఆర్య సత్యం. 2) "దుఃఖానికి కారణముంది" ఇది రెండవ ఆర్యసత్యం, 3) ఆ కారణం మూలంగా ఏది జరుగుతుంటుందో దానికి నివారణముంది. "దుఃఖానికి నితాంత నిరోధం ఉంది". ఇది మూడవ ఆర్య సత్యము. 4) ఈ నిరోధానికి ఒక ఉపాయముంది. ఇది నాల్గవ ఆర్య సత్యం.

ఈ నాలుగు ఆర్య సత్యాలలో ఒక్కొక్క దాన్ని మూడు విధాలుగా పూర్తి చేసుకోవాలి. అంటే మొత్తం పండెండు విధాలుగా ఈ నాలుగు ఆర్య సత్యాలను పూర్తి చేసుకోవాలి. ఎవరైనా బుద్ధులైనపుడు వారు తమ అనుభవంలోకి రాని ఏ మాటలనూ సాధకులు నమ్మవద్దని చెబుతారు. ఆ మాటలను అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్న తరువాతే వాటిని నమ్మమంటారు.

(1). **"దుఃఖం ఉంది" అన్నది ఒక ఆర్య సత్యం.** దుఃఖం యొక్క "పరిజ్ఞానాన్ని (సంపూర్ణ జ్ఞానం) పొందాలి (పరిజ్ఞేయం)" అనేది ఈ అర్య సత్యంలోని రెండవ అంశం. "పరిజ్ఞానం పొందాను (పర్ణితి)" అనేది ఈ ఆర్యసత్యంలోని మూడవ అంశం.

(2) అలాగే "దుఃఖానికి కారణం ఉంది (దుఃఖ సముదయం)" అనేది రెండవ ఆర్య సత్యం. ఆ కారణాన్ని కూకటివేళ్ళతో పెరికివేయాలి (పహాతబ్బ)" అన్నది ఇందులోని రెండవ అంశం. "కూకటివేళ్ళతో పెరికివేశాను (పహీనం)" అనేది ఈ ఆర్యసత్యంలోని మూడవ అంశం.

(3) "ఈ స్థితిలో దుఃఖం లేనేలేదు - దుఃఖనిరోధం" అనేది మూడవ ఆర్యసత్యం. దాని ఊరూ పేరూ గూడాలేవు. అలాంటి స్థితిని "సాక్షాత్కరింపజేసుకోవాలి (సచ్ఛికాతబ్బం)" అనేది ఈ మూడవ ఆర్యసత్యంలోని రెండవ అంశం. "సాక్షాత్కరింపజేసుకున్నాను (సచ్ఛికతం) అనేది ఈ ఆర్యసత్యంలోని మూడవ అంశం.

(4) "ఇది దుఃఖాన్ని నిరోధించే ఉపాయం; మార్గం - దుక్ఖ నిరోధగామినీ పటిపదా" అనేది నాల్గవ ఆర్యసత్యం. దీన్ని "అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి (భావేతబ్బ)" అనేది ఈ ఆర్యసత్యంలోని రెండవ అంశం. "అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్నాను (భావితం)" అనేది ఈ ఆర్యసత్యంలోని మూడవఅంశం.

అలా ఈ నాలుగు ఆర్యసత్యాలలో, ప్రతి ఆర్యసత్యంలోని మూడు అంశాలనూ పూర్తి చేసుకోవాలి. నేను ఈవిధంగా పన్నెండు ఆర్య సత్యాలను పూర్తిచేశాను అని బుద్ధుడు చెపుతాడు.

వీటి వివరణలు కింద చర్చింపబడ్డాయి.

నాలుగు ఆర్యసత్యాలు, వాటి పండెండు అంశాలు : **"ఇదం దుక్ఖం అరియ సచ్చ" న్తి మే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది".** "దుఃఖము ఉంది" అన్నది మొదటి ఆర్యసత్యము. "ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేను ఎప్పుడూ వినియుండలేదు; నాలో చక్షువు (దృష్టి, చూపు) ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానము ఉత్పన్నమయింది; ప్రజ్ఞఉత్పన్నమయింది; విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి".

"తం ఖో పనిదం దుక్ఖం అరియసచ్చం పరిఞ్ఞేయ్య"న్తిమే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, పఞ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. ఇదేగాక దుఃఖము యొక్క ఆర్యసత్యాన్ని "పరిపూర్ణంగా తెలుసుకోడం అత్యవసరం". ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది; జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది; ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది; విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

"తం ఖో పనిదం దుక్ఖం అరియసచ్చం పర్ఞితి"న్తిమే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసుచక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, పఞ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. ఇదే గాక దుఃఖం యొక్క ఆర్యసత్యాన్ని నేను "పరిపూర్ణంగా తెలుసుకున్నాను". ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది; జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది; ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది; విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

"ఇదం దుక్ఖ సముదయం అరియసచ్చ"న్తి మే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, ప్రజ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. ఇది దుఃఖ సముదయం (ఉదయించుట, ఉత్పన్నమగుట, పుట్టుట) రెండవ ఆర్యసత్యము". ఇది రెండవ ఆర్య సత్యం. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది; ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది; విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

"తం ఖో పనిదం దుక్ఖసముదయం అరియసచ్చం పహాతబ్బ" న్తిమే, భిక్ఖవే పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, పఞ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. ఇదేగాక దుఃఖపు పుట్టుకను సంపూర్తిగా నిర్మూలించాలి. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది. ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది. విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

"తం ఖో పనిదం దుక్ఖసముదయం అరియసచ్చం పహీన" న్తిమే, భిక్ఖవే పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, పఞ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. దుఃఖపు పుట్టుక (దుఃఖ సముదయం) పూర్తిగా నిర్మూలింపబడింది. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది. ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది. విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

"తం ఖో పనిదం దుక్ఖ నిరోధం అరియసచ్చ" న్తిమే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అనను సుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, ప్రజ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. ఇది దుఃఖము యొక్క నిరోధము లేక దుఃఖపు అంతము అనే ఆర్యసత్యము. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది. ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది. విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

"తం ఖో పనిదం దుక్ఖనిరోధం అరియసచ్చం సచ్ఛికాతబ్బ' న్తి మే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, ప్రజ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. దుఃఖనిరోధము అనే ఆర్యసత్యాన్ని సాక్షాత్కారము చేసుకోవాలి. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ విని యుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానము ఉత్పన్నమయింది. ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది. విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

"తం ఖో పనిదం దుక్ఖ నిరోధం అరియసచ్చం సచ్ఛికత'న్తిమే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, ప్రజ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. దుఃఖ నిరోధము అనే ఆర్యసత్యాన్ని సాక్షాత్కారము చేసుకున్నాను. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది. ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది. విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

“ఇదం దుక్ఖనిరోధగామినీ పటిపదా అరియసచ్చ’ న్తిమే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, ప్రఞ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. ఇది దుఃఖాన్ని నిరోధించే (నిర్మూలించే) మార్గం. ఇది నాల్గవ ఆర్య సత్యం. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది. ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది. విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

తం ఖో పనిదం దుక్ఖనిరోధగామినీ పటిపదా అరియసచ్చం భావిత’న్తి మే, భిక్ఖవే, పుబ్బే అననుసుత్తేసు ధమ్మేసు చక్ఖుం ఉదపాది, ఞాణం ఉదపాది, ప్రఞ్ఞా ఉదపాది, విజ్జా ఉదపాది, ఆలోకో ఉదపాది. దుఃఖాన్ని నిర్మూలించే మార్గాన్ని అనుభవంలోకి (భావితం) తెచ్చుకున్నాను. ధర్మం విషయంలో ఇలాంటి భావాన్ని నేనెప్పుడూ వినియుండలేదు. నాలో చక్షువు ఉత్పన్నమయింది. జ్ఞానం ఉత్పన్నమయింది. ప్రజ్ఞ ఉత్పన్నమయింది. విద్య మరియు వెలుగు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

యావకేవం చ మే, భిక్ఖవే, ఇమేసు చతూసు అరియ సచ్చేసు ఏవం తిపరివట్టం ద్వాదసాకారం యధా భూతం ఞాణ దస్సనం నసువిస ఉద్ధం అహోసి, నేవతావాహం, భిక్ఖవే, సదేవకే లోకే, సమారకే, సబ్రహ్మకే సస్సమణ బ్రాహ్మణియా పజాయ సదేవ మనుస్సాయ అనుత్తరం సమ్మా సంబోధిం అభి సమ్బుద్ధోతి పచ్చఞ్ఞాసిం. భిక్షువులారా, నాలుగు ఆర్యసత్యాలు, ఒక్కొక్కటి మూడు విధాలుగా మొత్తం పన్నెండు విధాలుగా, సంపూర్తిగా, వివరంగా నాకు తెలియనంత వరకు నేను సమ్యక్ సంబోధిలో అభి సంబుద్ధడనని ప్రకటించలేదు. ఇది మారుడు మరియు బ్రహ్మలోకాల సహితం దేవలోకాలలోను, ఈ తరంలోని శ్రమాణ బ్రాహ్మణ, మానవ లోకాలలోను దీనికి మించిన సత్యం ఏదీ లేదు.

“యతో చ ఖో మే, భిక్ఖవే, ఇమేసు చతూసుఅరియసచ్చేసు ఏవం తిపరివట్టం ద్వాదసాకారం యథాభూతం ఞాణదస్సనం సువిసుద్ధం అహోసి, అథాహం, భిక్ఖవే, సదేవకే లోకే సమారకే సబ్రహ్మకే సస్సమణబ్రాహ్మణియా పజాయ సదేవమనుస్సాయ– “అనుత్తరం సమ్మాసంబోధిం అభిసమ్బుద్ధో’తి పచ్చఞ్ఞాసిం. ఈ పన్నెండు విధాలైన జ్ఞానం ద్వారా, నాలుగు ఆర్యసత్యాలలో ఒక్కొక్క దానిలో మూడు చరణాలలో అభివృద్ధి అయ్యానో అప్పుడు “నేను సంపూర్ణ జ్ఞానోదయుడను అయ్యాను” అని ప్రకటించాను. ఇది మారుడు మరియు బ్రహ్మలోకాలసహితం దేవలో కాలలోను, ఈ తరంలోని శ్రమణ, బ్రాహ్మణ, మానవ లోకాలలోను దీనికి మించినది ఏదీలేదు.

ఞాణఞ్చ పన మే దస్సనం ఉదపాది – “అకుప్పా మే విముత్తి, అయమన్తిమా జాతి, నత్థిదాని పునబ్భవో” తి. “నాలో జ్ఞానం యొక్క దర్శనం ఉత్పన్నమయ్యింది. నాకు విముక్తి లభించింది. ఇది నా అంతిమ జన్మం. ఇక నాకు పునర్జన్మ ఉండదు”.

ఇదమోచ భగవా. భగవానుడు అలా చెప్పాడు. **అత్తమనా పఞ్చవగ్గియా భిక్ఖూ భగవతో భాసితం అభినన్దున్తి.** భగవానుడు అలా చెప్పినపుడు ఎంతో సంతోషించిన పంచ వర్గీయ భిక్షువులు ఆనందంలో మునిగి తేలారు.

కొణ్డఞ్ఞ కు జ్ఞానోదయమగుట, దేవతలు బ్రహ్మలు హర్షించుట: ఇమస్మిఞ్చ పన వేయ్యాకరణస్మిం భఞ్ఞమానే ఆయస్మతో కొణ్డఞ్ఞస్స విరజం వీతమలం ధమ్మ చక్ఖుం ఉదపాది – “యం కిఞ్చి సముదయ ధమ్మం, సబ్బం తం నిరోధధమ్మ’న్తి. అయన అలా సంభాషిస్తున్నప్పుడు చిరంజీవి కొండణ్ణకు విరజం, విమలం అయిన సత్య దర్శనమయింది. “దేనికి సముదయ ధర్మం ఉంటుందో దానికి నిరోధ ధర్మం ఉంటుంది – ఏది ఉత్పన్నమవుతుందో దానికి అంతం ఉంటుంది” అనే జ్ఞానం ఆయనలో ఉదయించింది.

పవత్తితే చ పన భగవతా ధమ్మచక్కే భుమ్మాదేవా సద్దమనుస్సావేసుం– “ఏతం భగవతా వారణాసియం ఇసిపతనే మిగదాయే అనుత్తరం ధమ్మచక్కం పవత్తితం అప్పటివత్తియం సమణేన వా బ్రాహ్మణేన వాదేవేన వా మారేన వా బ్రహ్మనా వా కేనచి లోకస్మి”న్తి. ఈ విధంగా బుద్ధభగవానుడు ధమ్మచక్రం కదిలించినపుడు భూదేవతలు ఇలా ప్రకటించారు. “వారణాసిలోని ఋషిపట్టణం వద్ద మృగదావనం (సారనాథ్) లో బుద్ధభగవానుడు సాటిలేని ధర్మచక్రప్రవర్తనం చేశాడు. ధర్మచక్రం కదిలింది. దీనిని ఏ శ్రమణులు గాని, బ్రాహ్మణులు గాని, దేవతలు గాని, మారుడు గాని, బ్రహ్మ గాని, ఆ లోకాలలోని ఎవ్వరుగాని దీనిని వెనక్కు తిప్పలేరు” అని భూదేవతలు చాటించారు.

భూదేవతల ఈ ఘోషణ విని చాతుర్మహారాజిక (నాలుగు దిశలను రక్షించే మహారాజిక) దేవతలు, తావతింస దేవతలు, యమ దేవతలు, తుషిత దేవతలు, నిర్మాణ రతి దేవతలు, పరనిర్మతివశవర్తిం దేవతలు, బ్రహ్మకాయిక దేవతలు అందరూ ఈవిధంగా ప్రకటించారు. “వారణాసిలోని ఋషిపట్టణం వద్ద మృగదావనం (సారనాథ్) లో బుద్ధభగవానుడు సాటిలేని ధర్మచక్ర ప్రవర్తనం

చేశాడు. ధర్మచక్రం కదిలింది. దీనిని ఏ శ్రమణులు గాని, ఏ బ్రాహ్మణులు గాని, ఏ దేవతలు గాని, ఏ మారుడు గాని, ఏ బ్రహ్మగాని, ఆ లోకాలలోని ఎవ్వరుగాని దీనిని వెనక్కు తిప్పలేరు" అని చాటించారు.

వెంటనే, అదే ముహూర్తంలో, అదే క్షణంలో, ఈ సమాచారం బ్రహ్మలోకం వరకూ చేరింది. అదే సమయంలో పదివేల విశ్వచక్రాలు (లోకధాతువులు, బ్రహ్మాండాలు) దద్దరిల్లాయి. గడగడ వణికాయి. సకల దేవతల కాంతిని మించిన అనంతమైన వైభవ ప్రకాశం సర్వత్రా వ్యాపించింది.

అప్పుడు భగవానుడు పవిత్రమైన ఆచారం ప్రకారం ఇలా చెప్పారు. "ఇప్పుడు కొండణ్ణకు పరమపద జ్ఞానం లభించింది" అని ప్రకటించాడు. ఈవిధంగా చిరంజీవి కొండణ్ణ "అఞ్ఞకొండఞ్ఞ" (పరమపద జ్ఞాని కొండఞ్ఞ) అయ్యాడు".

అఞ్ఞా కొణ్డఞ్ఞ దీక్ష :

అప్పుడు, ధర్మదర్శనం అయిన, ధర్మం గ్రహించిన, ధర్మంలో ప్రవేశించిన, సర్వ సందేహాలూ తీరిన, భగవానుని శిక్షణతో లభించిన సంపూర్ణ విశ్వాసంతో కొణ్డఞ్ఞ భగవానుని ఎంతో వినమ్రతతో "నేను భగవానుని నుండి సంపూర్ణ దీక్ష పొందగలనా?" అని వేడుకున్నారు.

"భిక్ఖూ?! ఇలారా, ధర్మం చక్కగా నేర్పబడింది. దుఃఖాన్ని అంతమందించేందుకు సరియైన సాధన చేస్తూ జీవితం గడుపు" అని భగవానుడు చెప్పాడు. "భిక్ఖూ"అని భగవానుడు పిలిచాడంటే ఆయనకు దీక్ష ఇవ్వబడింది అని అర్థం. ఇలా కొణ్డఞ్ఞ భగవానుని వద్ద దీక్ష పొందిన మొట్టమొదటి భిక్షువు అయినాడు. మిగతా నలుగురు శిష్యులకూ (వప్ప, భద్దియ, మహానామ మరియు అస్సాజీలకు) మరికొంత శిక్షణ కావలసి ఉండింది.

బుద్ధుడు నాలుగు రోజుల శిక్షణ నిచ్చిన తరువాత వారు గూడా "జ్ఞానం పొందిన (మెలకువ కలిగిన) వారై బుద్ధుని వద్ద దీక్ష పొందారు. వారు గూడ సంపూర్ణ జ్ఞానులై అరహయతులయ్యారు.

ప్రథమ ప్రవచన ఉపదేశపు నేపథ్యం :

ఇంతకు ముందు తెలిపినట్లుగా జ్ఞానోదయుడయిన తరువాత ఇతరులకు శిక్షణ నివ్వడానికి బుద్ధుడు సంకోచించాడు. "ధర్మం అగాథమైనది. దీనిన దర్శనం చేసుకోవడం గాని, లభింపజేసుకోడంగాని ఎంతో కష్టమైన పని. ఈ లక్ష్యం అన్నింటి కన్నా శాంతిపూర్ణం మరియు శ్రేష్ఠమైనది. ఇది ఆలోచనలతోనో, చర్చలతోనో లభించేది కాదు. ప్రపంచంలోని ప్రజలు తమ తమ ఆసక్తులతో బంధింపబడ్డారు. అలాంటి వారు సత్యాన్ని చూడటం, నిర్వాణస్థితికి చేరుకోవటం ఎంతో కఠినమైన పని. నేను ధర్మాన్ని నేర్పించినా వారునన్ను అర్థం చేసుకోలేకపోతారు. నేర్పించటానికి చేసే ప్రయత్నం వల్ల నేను అలసిపోవడం, కష్టపడడం మాత్రమే మిగులుతుంది". అంతేకాని ప్రయోజనముండదని తలచాడు.

ఆ సమయంలో బ్రహ్మ సహమ్పతి బుద్ధుని ఆలోచనలు గ్రహించాడు. అతనికి బుద్ధునితో పూర్వజన్మలో పరిచయముండేది. "గౌతమ బుద్ధుడు ఇతరులకు శిక్షణనివ్వ గూడదన్న నిర్ణయం తీసుకుంటే ప్రపంచం ఈ విద్యను కోల్పోతుంది" అని అ బ్రహ్మ బుద్ధుని నమస్కరించి, "మహాప్రభూ, తమరు ప్రజలకు శిక్షణనివ్వండి. ఇక్కడి కొందరి ప్రజల కళ్ళలో చాలా చిన్నచిన్న కల్మషాలే ఉన్నాయి. వారు ధర్మం గురించి వినకపోవడం వల్ల పాడైపోతున్నారు. మీ శిక్షణతో వారిలో కొందరికి సంపూర్ణ జ్ఞానం తప్పక లభిస్తుంది" అని చెప్పాడు.

బుద్ధుడు బ్రహ్మసహమ్పతి ప్రార్థన విన్నాడు. జీవుల మీద ఉన్న అపార కరుణతో, తన జ్ఞాన చక్షువులతో ప్రపంచాన్నంతా పారజూశాడు. ఎలాగైతే, సరసులో నున్న తెలుపు, నీలము ఎరుపు మొదలైన రంగు రంగుల కమలాలలో, కొన్ని నీళ్ళలోనే పెరుగుతాయి, కాని నీటిపైకి రాలేవు; మరికొన్ని కమలాలు నీటిలోనే పెరుగుతాయి గాని, నీటి అంచుల వరకే చేరుతాయి; ఇంకొన్ని కమలాలు నీటిలో మొలకెత్తుతాయి, నీటిలోనే పెరుగుతాయి, కాని స్పష్టంగా నీటిపైకి పెరిగి, నీటితో తడవకుండా పైకి లేస్తాయి. ఈ విధంగానే తమ కళ్ళలో కొంచెం కల్మషమున్న వారు, ఎక్కువ కల్మషమున్న వారు, ఉత్సాహమున్న ఇంద్రియాలు గలవారు, ఆరోగ్యమున్న ఇంద్రియాలు గలవారు, మంచి గుణాలున్నవారు, చెడు గుణాలున్నవారు, సునాయాసంగా నేర్చుకోగలిగేవారు, కష్టపడి నేర్చుకొనేవారు గలరని అన్ని రకాల జీవరాసులను చూసి తెలుసుకున్నారు. ఇవన్నీ చూసిన తరువాత, బ్రహ్మసహమ్పత్తితో,

“అమరత్వపు దారులు పూర్తిగా తెరిచి ఉన్నాయి. నా మాటను విన్నవారిలో నమ్మకం కలుగుగాక! నేను ఈ నిగూఢ ధర్మశిక్షణ ఇవ్వటానికి ఎందుకు సంకోచించానంటే, ఈ శిక్షణా కార్యం ఎంతో అలసట కలిగించేది. ఎంతో కష్టమైనది” అని చెప్పాడు.

ఆ తరువాత బుద్ధుడు, “తాను ఎవరికి మొదట శిక్షణనిస్తే బాగుంటుంది?” అని ఆలోచించాడు. అతడు మొదట శిక్షణ పొందిన ఆలార కాలాముడు, ఉద్దకరామపుత్తుడు ఇద్దరూ గతించారు. వారిద్దరూ ఇప్పుడు అరూప బ్రహ్మలోకాలలో ఉన్నారుగా బట్టి వారికి శిక్షణ నివ్వలేను. అప్పుడాయనకు మనసులో ఒకమాట మెదిలింది. నేను కఠోర తపస్సు చేసే సమయంలో నాతో పాటు తపస్సు చేస్తున్న ఐదుగురు తాపసులు నాకు ఎంతో సేవ జేశారు. నేను వారికేనా ప్రథమ ఉపదేశమిస్తే బాగుంటుంది, అని అనుకున్నాడు.

ఆ తరువాత బుద్ధ భగవానుడు వారి వద్దకు వెళ్ళి ఉపదేశమివ్వడం జరిగింది. ఈ మధ్యమ మార్గ ఉపదేశం నిర్వాణానికి దారి తీస్తుంది. మనం అత్యధిక కామ్య సుఖాలకు అలవాటు పడితే ధ్యానం సరిగా కుదరదు. అదే విధంగా శరీరాన్ని అతిగానూ కష్టపెట్టుకోగూడదు. మధ్యంతర మార్గాన తపస్సు జేయాలని భగవానుని ఉపదేశసారం.

బుద్ధుడు అష్టాంగికమార్గాన్ని బోధించాడు. ఆ తరువాత నాలుగు ఆర్యసత్యాలు బోధించాడు. “తనకు ఏ గురువు గారి వల్లనూ లభింపని “బోధి”, ఈ నాలుగు ఆర్య సత్యాలను పూర్తిగా, అన్ని విధాలా అర్థం చేసుకున్నప్పుడే లభించింది” అనే విషయాన్ని ఆయన నొక్కిచెప్పాడు.

బుద్ధుడి బోధనలను తనకు తానుగా అర్థం చేసుకున్న వారిలో కొణ్డఞ్ఞ ప్రప్రథముడు. బుద్ధునిచే “ఇటురా,భిక్ఖూ” అని పిలిపించుకున్న ప్రప్రథమ భిక్షువు గూడా ఆయనే. మిగిలిన నలుగురికీ ఇంకొంత శిక్షణ కావలసిఉండింది. ఆ తరువాతి నాలుగు రోజులలో బుద్ధుడు వారికి తన ప్రసంగాలతో తగు శిక్షణనిచ్చాడు. వారు గూడా “మెలకువ (జాగరూకత)” సంపాదించి బుద్ధునిచే భిక్షుత్వం లభింపజేసుకున్నారు.

భగవాన్ బుద్ధుడు ఐదవ రోజున “అనత్తలక్ఖన (అనాత్మ లక్షణ) సుత్తం” ఉపదేశించారు. ఈ ఉపదేశం చివరలో వారికి గూడా “సంపూర్ణ జాగరూకత (అర్హత్వము)” ప్రాప్తించింది.

సాతాగిరి, హేమవత మరియు కాలీకథ :

బుద్ధ భగవానుడు తన ప్రథమ ఉపదేశమిస్తున్నపుడు, ఇతర లోకాలలో ఉన్న ప్రాణులు గూడా ఆ ఉపదేశం విన్నాయి. వాటిలో భూచరులైన ఐదు వందల యక్షులు, వారి నాయకుడైన సాతాగిరి విన్నారు. యక్షులంటే ఒక రకమైన నరభక్షక రాక్షసులు. సాతాగిరి తన స్నేహితుడైన హేమవత గురించి (మరొక యక్షుని) ఆలోచిస్తుండడం వల్ల భగవానుని ఉపదేశంపైన దృష్టి నిలపలేకపోయాడు. వారిద్దరిలో ఇంతకు ముందే ఒక అవగాహన ఉండింది. ఎవరికైనా ఏదైనా అసాధారణమైనది తెలిసినపుడు ఒకరికి మరొకరు తెలియపరచుకోవాలన్న అవగాహన ఉండింది. సాతాగిరి ఉపదేశం వింటున్నపుడు “గౌతముడు నిజమైన బుద్ధుడు” అని అనుకున్నాడు. ఆయన ఉపదేశాలు మంచివి, ప్రభావశాలులైనవి. అందువల్ల అతడు బుద్ధుని ఆర్య అష్టాంగిక మార్గం, మరియు చతురార్య సత్యాల ఉపదేశాలు వినడానికి తన మిత్రుని ఆహ్వానింపదలుచుకున్నాడు.

బుద్ధుడు తన ప్రథమ ఉపదేశమిచ్చినపుడు 32 అద్భుతాలు జరిగాయి. సాతగిరి మిత్రుడు హేమవతుడు తన 500 మంది శిష్యులతో పాటు హిమాలయాలలో ఉన్నాడు. ఇదే సమయంలో అక్కడ గూడా ఫలాలనిచ్చే వృక్షాలలో, కాలంగాని కాలంలో పువ్వులు పూచాయి. పండ్లు కాచాయి. ఈ అద్భుతాలు చూడటానికి హేమవతుడు తన మిత్రుని ఆహ్వానింపదలచాడు. యక్షులైన సాతగిరి, హేమవతుడు గాలిలో తేలిరాగలరు. వారిద్దరూ ఎదురెదురు దిశలలో ప్రయాణం చేస్తూ రాజగృహ నగరంపైన కలిశారు. అదే సమయంలో “కాలి” అనే స్త్రీ రాజభవనంపైన ఉన్న వరండాలోకి వచ్చింది. బయటవేడిగా ఉండటం వల్ల ఆ గర్భిణీ స్త్రీకి ఇంట్లో ఉక్కగా ఉండి చల్ల గాలిలో ఆనందంగా ఉందామని వరండాలోకి వచ్చింది. ఆ ఇద్దరు యక్షులూ బుద్ధుని శిక్షణ గురించి చర్చించడం వినింది. హేమవతుడు సాతాగిరితో, “బుద్ధుని గుణాలేవి? గౌతముడు నిజంగా బుద్ధుడేనా? ఆయన ఇచ్చే ఉపదేశాలను స్వయంగా ఆచరిస్తున్నాడా?” మొదలైన చర్చలతో పాటు, ధర్మం–అష్టాంగమార్గం– చతురార్య సత్యాలు మొదలైన వాటిని గురించి మాట్లాడుకోవడం వినింది.

సయాజీ ఊబా ఖీంగారు ఈ కథను 1950లో రేడియో ప్రసారం చేస్తూ ఒకమాట అన్నారు. ఈ చర్చను వింటూనే “కాలి” short circuit అయిందని తమాషాగా అన్నారు. ఆవిడ మెలకువలోని మొదటిదశ అయిన “శ్రోతాపన్న” అయ్యారు. ఈ కథ లోతుల్లోకి వెళితే ఒక విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఆమె వారణాసికి చాలా దూరంలో ఉన్నా, ఆమె బుద్ధుని బోధల గురించిన చర్చ విన్నంతనే, ఆమెకు జాగృతి స్థితులలోని మొదటి శ్రోతాపన్న స్థితి ఫలం లభించింది. ఇలా ఆవిడ బుద్ధుని ద్వారా గాక, ఇతర శిష్యుల నుండి ధర్మం గురించి విని శ్రోతాపన్న స్థితికి చేరిన మొట్టమొదటి శిష్యురాలు.

ఆ ఇద్దరు యక్షుల కథ నుండి గూడా మనం ఎంతో నేర్చుకొనేది ఉంది. వారిద్దరూ పూర్వజన్మలో భిక్షువులు. భిక్షువుల నియమాలలో ఆరితేరిన వారు. ఎప్పుడైనా నియమాల వివరణ విషయంలో వాద వివాదాలు చెలరేగినపుడు ఏవాదం సరైనదో వారు నిర్ణయించేవారు. ఒకరోజు ఇద్దరు భిక్షువుల మధ్య ఈ విషయంలో భేదాలు వచ్చాయి. వారిలో ఒకరు తన విహారం విడిచిపెట్టి, వర్షా వాసం వరకు ఈ ఇద్దరు విద్వాంస భిక్షువుల వద్దకు వచ్చాడు. కాని అతని తప్పు మామూలుదే అయినా తప్పుతప్పే! వీరిద్దరు విద్వాంసులూ తన పక్షాన ఉండాలన్నది అతని కోరిక.

వర్షావాసం వరకు అతడు వీరితో ఉండివారి ఆజ్ఞలను పాలిస్తూ చక్కని సపర్యలు చేశాడు. ఆఖరున వీరిద్దరు స్థవిరుల వద్దకు సెలవు తీసుకోడానికి వెళ్ళి నమస్కారం చేసి, ఈ విధంగా వేడుకున్నాడు. “ఎవరైనా భిక్షువు తమ వద్దకు వచ్చి, నియమాల విషయంలో తమ నిర్ణయాన్ని కోరినపుడు, తమరు మౌనంగా ఉండి ఏమీ మాట్లాడవద్దు” అని. అలాగేనని వారు తమ సమ్మతి తెలిపారు. ఆ తరువాత భిక్షువు తన విహారానికి వెళ్ళి తను చేసిన తప్పు విషయంలో ఇతర భిక్షువులతో పోట్లాడాడు. సరైన నిర్ణయం కోసం ఆభిక్షువులు, ఈ విద్వాంసుల వద్దకు వచ్చారు. మాట ఇచ్చిన ప్రకారం ఆ ఇద్దరు విద్వాంసులు మౌనంగా ఉండిపోయారు. అందువల్ల ఆభిక్షువులు ఓడిపోయి వెనక్కు వస్తూ, “బుద్ధశాసనం ఈ ఇద్దరు స్థవిరులతో పాడైపోయింది” అని అనుకున్నారు. ఇది ఆ ఇద్దరు స్థవిరులు చేసిన గొప్పతప్పు. ఆ తప్పు వల్లనే వారు చనిపోయిన తరువాత యక్షులయ్యారు.

ఈ విషయం చెబుతూ సయాజీ గారు మరో మాట గూడా చెప్పారు. “వారిద్దరే గాక వారిలో ప్రతి స్థవిరుని వద్ద ఉన్న ఐదు వందల అనుయాయులు గూడా యక్షువులయ్యారు” అని. సయాజీ గారు ఒక హెచ్చరిక గూడా చేశారు. “మీ గురువు గారి వల్ల ఏదైనా తప్పు జరిగినప్పుడు, మీరు గూడా తప్పు చేసినవారవుతారు. శిష్యులు తమ గురువు గారి అడుగుజాడలలో మెలుగుతారు కాబట్టి వారు గూడా తప్పు చేసిన వారవుతారు” అని.

మనం చేసే ఇక్కడి సాధనలో బుద్ధభగవానుడు మొట్టమొదటి ధర్మోపదేశంలో ఇచ్చిన శిక్షణ ప్రకారం సాధన చేస్తున్నాం. ఆర్య అష్టాంగ మార్గం ద్వారా నాలుగు ఆర్యసత్యాలను అనుభవంలోకి తెచ్చుకోటానికి కృషి చేస్తున్నాం. ఐదు లేక ఎనిమిది శీలాల ద్వారా శీలాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నాం. మొదటి కొన్ని రోజులు ఆనాపానధ్యాన సాధన ద్వారా ఏకాగ్రత అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నాం. విపశ్యన సాధన ద్వారా మనం త్వరలోనే అంతర్దృష్టి కోసం సాధన చేస్తాం.

మనోనిగ్రహం:

మనో నిగ్రహం ఎంత కష్టతరమైనదో మీరు గ్రహించే ఉంటారు. సయాజీ ఊ బాఖీం గారు ఒక ప్రవచనంలో ఈ ఆదేశాలు ఇచ్చారు. “అమెరికాలో రైతులు (cow boys) అడవి గుర్రాలను ఎలా మచ్చికజేసుకుంటారో బహుశా మీరు సినిమాలలో చూసే ఉంటారు. వారి పట్టు నుండి విడిపించుకోటానికి గుర్రాలు మొదట్లో గింజుకుంటూ, పెనుగులాడుతూ చాలా కష్టపడతాయి. చాలా సేపటివరకు నిలకడగా ఉండలేవు. మన మనస్సులు గూడా అడవి గుర్రాల లాంటివి. ఏ ప్రత్యేక వస్తువుపై కూడా ధ్యాస పెట్టి చాలాసేపు నిలబడలేవు. అదేగాక మనస్సు, శరీరం లోపలి వైపు దృష్టి నిలుపలేదు. పుట్టినప్పటి నుండీ మనస్సు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా బహిర్గతమై ఉంటుంది. బయటి దృశ్యాలు, ధ్వనులు, సువాసనలు, రుచులు, స్పర్శలు, ఆలోచనలపైకే మనసు వెళుతుంటుంది.

ఆనాపాన ధ్యానంలో శ్వాసను గుర్తించడం, తెలుసుకోవడం, లోనికి వచ్చే ప్రతి శ్వాసను, బయటికి వెళ్ళే ప్రతి శ్వాసను గమనించడం జరుగుతుంది. దీని ఉద్దేశ్యమేమంటే మన చంచలమైన మనస్సు వ్యాకులతలతో నిండి ఉంటుంది. దానిని ఒక నిర్దిష్ట వస్తువు లేక ఆధారంపైకి తిరిగి లాక్కొని వచ్చి, మనసును నిగ్రహించగలగాలి. ఉదాహరణకు ఇంతవరకూ అదుపులోలేని ఒక దూడను

తీసుకుందాం. అది ఎక్కడెక్కడికో పోకుండా దాన్ని తాడుతో మనమొక గూటానికి కట్టేస్తాం. ఆనాపాన ధ్యానంలో మనస్సును ముక్కు కింది భాగానికి (గూటానికి), శ్వాస-నిశ్వాసల (తాళ్ళతో)తో బంధిస్తాం. ఈ ధ్యానం ద్వారా మనసు శాంతించి నిలకడగా ఉండగలుగుతుంది. సమాధిని చేరగలుగుతుంది. సమాధి (ఏకాగ్రత) కుదిరిన తరువాతనే విపశ్యన ధ్యానం చేయగలుగుతాం. "నాకు జ్ఞానోదయం కలిగేటంత వరకు నేను ధ్యానం నుండి లేవను" అని ప్రతిజ్ఞ చేసేటంత వరకు బుద్ధునికి గూడా ఆరోజు రాత్రి ప్రారంభదశలో సమాధి లభించడం కష్టతరమయింది. "మారుని" శక్తులు ఆయనను చలింపజేసికలవరపెట్టాయి. ప్రతిజ్ఞ చేసి సమాధి స్థితిలో కూర్చుండేటంత వరకు ఆయనకు జ్ఞానోదయం కలుగలేదు. దీన్ని బట్టి సమాధి ఎంత ముఖ్యమైనదో మీరు తెలుసుకోవచ్చు.

ఈ సాధన ఒక క్రమపద్ధతిలో నేర్పే శిక్షణ; క్రమపద్ధతిలో జరిగే కార్యక్రమం; క్రమపద్ధతిలో చేసే సాధన. ఒక్కొక్క అడుగు ముందుకు వేస్తూ పోవాలి. శీలం, సమాధి, ప్రజ్ఞ ఇందులోని మూడు ప్రధానమైన, ఆధారభూతమైన చరణాలు. శీలం ఈ శిక్షణకు పునాది. శీలం ద్వారా మనం మన భౌతిక, మానసిక కల్మషాలను అదుపులో ఉంచగలుగుతాం. ఆనాపాన ధ్యానం వల్ల చేకూరిన సమాధితో మనం మన అనైతిక ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటాం. విపస్సన ధ్యానం ద్వారా లభించే ప్రజ్ఞతో మనలోని కల్మషాలన్నింటినీ ఒక క్రమపద్ధతిలో పూర్తిగా నిర్మూలించగలుగుతాం.

శీలం గల వ్యక్తి మాత్రమే సమాధిని పెంపొందించుకోగలుగుతాడు. సమాధితో మాత్రమే ప్రజ్ఞ లభిస్తుంది. సమాధి లేకుండా ప్రజ్ఞ లభించదు. శీలం లేకుండా సమాధి లభించదు.

సప్తసోపానాల వల్ల కలిగే విశుద్ధీకరణ :

మనోశుద్ధీకరణకు కావలసిన ఏడు సోపానాలనూ సయాజీ ఊబా ఖీం గారు స్పష్టంగా వివరించారు. ఈ వివరాలు భగవాన్ బుద్ధుని ప్రముఖ శిష్యుడు **సారి పుతుడు** (పాలీలో సారిపుత్త) మరియు **మైత్రాయణీ పుత్రపూర్ణ** (పాలీలో మంతాణి పుత్తపుణ్ణ)లు జరిపిన ఒక చర్చలో లభిస్తాయి. మంతాణి కపిల వస్తుకు చెందిన అఞ్ఞ కొండన్న సోదరి. ఈ శుద్ధీకరణ సప్తసోపానాలకు ఆచార్య మహా బుద్ధఘోషుని **"విశుద్ధి మార్గం"**లో (పాలీలో విసుద్ధి మగ్గలో) ఒక సమగ్ర రూపం ఇవ్వబడింది. భంతే సారిపుత్రుడు, భంతే పుణ్ణను "బుద్ధుని బోధనలను ఏవ్యక్తి అయినా అనుసరించడానికి కారణమేమి?" అని అడిగినప్పుడు, "శుద్ధీకరణ సప్త సోపానాల ద్వారా తమ అంతిమగమ్యాన్ని సాధించగలుగుతారు" అని ఆయన చెప్పాడు. కోసల రాజైన ప్రసేనజిత్తుడు (పాలీలోపసేనది) "శ్రావస్తి"నుండి "సాకేత"కు వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు ఆయనకు ఏడు రథాలు అంచెలంచెలుగా ఎలా ఉపయోగపడతాయో, అలాగే విశుద్ధి మార్గంలోని ఏడు సోపానాలూ అంచెలంచెలుగా ఉపయోగపడుతాయని చెప్పాడు. ఈ సోపానాలు : 1) శీల విశుద్ధి 2) చిత్త విశుద్ధి (మనోవిశుద్ధి) 3) దృష్టి విశుద్ధి 4) సందేహ నివారణ వల్ల కలిగే విశుద్ధి 5) మార్గం ఏదో, ఏదికాదో అనే జ్ఞానం (దర్శనం) యొక్క విశుద్ధి? 6) మార్గ ప్రగతిపైన జ్ఞాన (దర్శన) విశుద్ధి మరియు 7) జ్ఞానం మరియు దర్శనం యొక్క విశుద్ధి.

"శీలశుద్ధి సాధన కంతటికీ మూలాధారం" అని సయాజీ ఊ బా ఖీం గారు స్పష్టంగా తెలియజేశారు. శారీరిక వాచిక కర్మలు పవిత్రంగా ఉండాలని దీని అర్థం. వీటిలో సఫలులమైన తరువాతనే సమాధి ద్వారా శుద్ధి కలుగుతుంది. మనోశుద్ధి అంటే ఆలోచనల పవిత్రత. ఆలోచనల శుద్ధి తరువాతే మిగిలిన అన్ని సోపానాలూ "సముచిత జ్ఞానం" అనే శీర్షికలో భాగమై పోతాయి. అంతర్గతమవుతాయి. వాటిని "విపస్సన" లేక "అంతర్దృష్టి" ద్వారా లభింపజేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ గూడా మీరు మళ్ళీ సమాధి యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం జేసుకోవాలి. సమాధి లేకుండా విపశ్యనాభ్యాసంలో సఫలులం కాలేం.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

రెండవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం

మనోవశీకరణ : మనసును అదుపులోకి తెచ్చుకొనుట

బుద్ధ భగవానుడు ఇలా చెప్పాడు :

భిక్షువులారా! అదుపులో లేని మనస్సును నియంత్రించడం కన్నా కష్టమైన ఏ ఒక్క పనీ నాకు తెలియదు. వాస్తవంలో అదుపులో లేని మనస్సు నియంత్రింపబడదు.

భిక్షువులారా ! అదుపులో ఉన్న మనస్సును నియంత్రించడం కన్నా సులభమైన పని నాకు ఏ ఒక్కటీ తెలియదు. వాస్తవంలో అదుపులో ఉన్న మనస్సును నియంత్రించడం చాలా సులభమైన పని.

భిక్షువులారా! అదుపులో లేని మనస్సు కన్నా హానికరమైనది. నాకు ఏఒక్కటీ తెలియదు. వాస్తవంలో అదుపులో లేని మనస్సు అత్యంత హానికరమైనది.

భిక్షువులారా! అదుపులో ఉన్న మనస్సు కన్నా లాభదాయకమైనది నాకు ఏ ఒక్కటీ తెలియదు. అదుపులో ఉన్న మనస్సు అత్యంత లాభదాయకమైనది.

భిక్షువులారా! అదుపులోలేని, నియంత్రణ లేని, కాపలా లేని మనస్సు కన్నా శోకదాయకమైనది నాకు ఏఒక్కటీ తెలియదు. వాస్తవంలో అలాంటి మనస్సు ఎంతో శోకదాయకమైనది.

భిక్షువులారా! అదుపులో ఉన్న, నియంత్రణ ఉన్న, సంరక్షణలో నున్న మనస్సు ఎంతో ఆనందదాయకమైనది. వాస్తవంలో అలాంటి మనస్సు పరమానందదాయకమైనది.

అంగుత్తరనికాయ, 1, 4-5 (అంగుత్తరనికాయ 1, ఏకకనిపాత 4,అదన్తవగ్గో)

అంచెలంచెల శిక్షణ :

ఒకమారు బుద్ధభగవానుడు శ్రావస్తిలో విశాఖ కట్టించిన విహారంలో ఉండేవాడు. అప్పుడు గణక మౌద్గల్యాయనుడనే (పాలీలో మోగ్గలాన) బ్రాహ్మణుడు, (గృహస్థ బ్రాహ్మణుడు) బుద్ధ భగవానుని ఒక ప్రశ్న అడిగాడు. స్వామీ! జీవితంలో అంచెలంచెలుగా చేసే విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు విశాఖ నివసించే భవనం ఒక మెట్టు తరువాత మరొక మెట్టు కడుతూ పైమెట్టు వరకూ నిర్మాణం చేశారు. అలాగే బ్రాహ్మలకు తమ పవిత్ర గ్రంథాలైన మూడు వేదాలనూ ఒకదాని తరువాత మరొక దానిని క్రమక్రమంగా నేర్పుతారు. ధనుర్విద్య నేర్చుకునే వారు గూడా క్రమక్రమంగా తమ నైపుణ్యం పెంచుకుంటారు. వ్యాపారస్థులు అంచెలంచెలుగా లెక్కలు రాయడం నేర్చుకుంటారు. "ఓ గౌతమా! తమ సిద్ధాంత విషయంలో గూడా ఒక క్రమం ప్రకారం శిక్షణ, ఒక క్రమం ప్రకారం కార్యక్రమం, ఒక క్రమం ప్రకారం సాధనాభ్యాసం నేర్పేట్లుగా నిశ్చయించారా?" అని అడిగాడు.

బుద్ధభగవానుడు ఇలా సమాధానమిచ్చాడు. "అవును. అలాగే జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు గుర్రాలకు సాధననిచ్చే నిపుణుడు తన వద్ద అందమైన మంచి జాతి గుర్రమున్నప్పుడు దానికి, మొదట కళ్ళెం వేసుకొనే అలవాటు చేస్తాడు. ఆ తరువాత మిగతాపనులు సమర్థంగా చేయడానికి శిక్షణనిస్తాడు. అలాగే తథాగతుడు ఏవ్యక్తినైనా సాధనలో శిక్షణ నివ్వడానికి స్వీకరించినపుడు అతనికి మొట్టమొదట క్రమశిక్షణ నేర్పుతాడు.

ఆ తరువాత, భగవానుడు ధర్మశిక్షణలో క్రమేణా నేర్పే వివిధ అడుగులను మోగ్గలానకు స్పష్టంగా వివరించాడు. సాధన చేయదలచినవారు మొట్టమొదట నైతిక విలువలు కలిగినవారై ఉండాలి. నైతిక విలువలు అభ్యాసం చేసిన తర్వాత, ఇంద్రియాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం నేర్చుకోవాలి. "కళ్ళతో ఏదో సామాన్యమైన, లేక ప్రత్యేకమైన రూపం చూసినపుడు దానిపట్ల గానీ, దాని వివరాల పట్ల గానీ సమ్మోహితులు కాగూడదు". చూపు అదుపులో లేనపుడు చెడు తలంపులో, లేక చెడ్డ కోరికలో మనస్సులో మెదలవచ్చు. అలాగే శబ్దం, గంధం, రుచి, స్పర్శలు గూడా. ఇంద్రియాలపై అదుపు ఉండాలి. ఇంద్రియ నిగ్రహం ఉండాలి.

ఆ తరువాత బుద్ధుడు మితాహారాన్ని గురించి మాట్లాడాడు. ఆహారం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. శరీరం కాపాడుకోడానికి కావలసినంత మాత్రమే తీసుకోవాలి. నడుస్తున్నా, కూర్చున్నా, రాత్రి పడుకునే సమయంలో గూడా మనస్సును పరిశుద్ధం చేసుకుంటూ పోవాలి. నిద్రపోవడానికి పడుకునే సమయంలో గూడా, విశ్రాంతి ముగిసిన తరువాత లేవాలనే ఆకాంక్ష ఉండాలి.

జాగరూకత పెంపొందించుకున్న తరువాత, ఏ పని చేస్తున్నా గూడా దానిపై దృష్టిపెట్టి అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అలా మెలకువ పెంపొందించుకున్న తరువాత, మన దృష్టి ఐదు నీవరణలపై (మనస్సుపై తెరలా అడ్డుపడే ఐదు ధర్మాలపై) విజయం సాధించాలి. మెలకువ ద్వారా మనస్సులోని లోభం, దుర్భావనలను శుద్ధి చేసుకోగలుగుతాం. దుర్భావం లేనప్పుడు ప్రతివారి పట్లా కరుణ, దయ ఉదయిస్తాయి. వెలుగు అనుభవంలోకి వచ్చినపుడు సోమరితనాన్ని, మత్తును వదలగొట్టుకో గలుగుతాం. వ్యాకులతను, దుఃఖాన్ని దూరం జేసుకోగలుగుతాం. మనసు శాంతితో నిండుతుంది. సందేహాల నుండి విముక్తులమై లాభదాయకమైన మనోస్థితులతో ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతాం.

ఐదు నీవరణల నిర్మూలనతో సమాధిని, అంటే ధ్యానాన్ని (పాలీలో "ఝాన"ను) వృద్ధి చేసుకోగలుగుతాం. ఇది ప్రత్యేకంగా భిక్షువులకు వర్తిస్తుంది, ఎందుకంటే వారి జీవితాలు ఎక్కువ పరిశుద్ధంగా ఉంటాయి కాబట్టి. తమ గొప్ప పవిత్రత కారణంగా వారు చిత్త ఏకాగ్రతకు సంబంధించిన ఉన్నత స్థితులను పొందగలుగుతారు. గృహస్థులకు ఒక మాదిరి ఏకాగ్రత సరిపోతుంది.

బుద్ధుడు తన ఉపదేశం ముగిస్తూ ఇలా చెబుతాడు. "ఎవరికైతే సంపూర్ణ జాగరూకత లభించలేదో, ముక్తి కలుగుతుందన్న ఆశతో సాధన చేస్తున్నారో వారందరూ ఇంకా విద్యార్థులే. కాని పూర్ణ జాగృతి లభించినవారు ఇప్పుడు, ఇక్కడే సంపూర్ణ సుఖశాంతులతో ఓలలాడుతున్నారు" అని చెప్పాడు.

మార్గంపైన నడవవలసిన అవసరం :

ప్రవచనం పూర్తి అయిన తరువాత గణక మొగ్గలాన మరో ప్రశ్నవేశాడు. "ఒక క్రమం ప్రకారం ఇచ్చే ఈ శిక్షణ తరువాత, ప్రతివారూ సర్వోచ్చ లక్ష్యమైన నిర్వాణం (పాలీలో నిబ్బాన) ప్రాప్తి జేసుకోగలుగుతారా?" "కొందరు లభింపజేసుకోగలుగుతారు, మరికొందరు లభింపజేసుకోలేరు" అని భగవానుడు చెప్పాడు. అప్పుడు మొగ్గలాన, "నిర్వాణముంది. దానిని లభింపజేసుకోటానికి కావలసిన మార్గముంది. మార్గదర్శనం కోసం బుద్ధుడే ఉన్నాడు. అలాంటప్పుడు కొందరు మాత్రమే లక్ష్యాన్ని ఎందుకు చేరుకోగలుగుతున్నారు. మరికొందరు ఎందుకు చేరుకోలేకపోతున్నారు? "అని అడిగాడు.

"మీకు రాజగృహ (పాలీలో రాజగహ, ఇప్పటి రాజ్‌గిరి) కు దారి తెలుసా?" అని బుద్ధుడు అడిగాడు. "నాకు తెలుసు" అన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధ భగవానుడు, "మొగ్గలానా! నిన్ను ఎవరైనా రాజగహకు దారి అడిగినప్పుడు, వారికి దారి చెబుతావు. అతడు నువ్వు చెప్పినదారిపైన గాక తప్పు దారిలో వెళితే రాజగహ చేరుకోలేడు. చెప్పిన దారిలో వెళ్ళినవాడు చేరుకోగలుగుతాడు. ఇప్పుడు చూడు: రాజగహ ఉంది; అక్కడికి వెళ్ళడానికి మార్గముంది. దారిచెప్పేవాడు గూడా ఉన్నాడు. కాని కొందరు సరైన దారిలో వెళతారు. మరికొందరు తప్పుదారిలో వెళతారు. "ఇలాగే నిర్వాణముంది; నిర్వాణానికి శ్రేష్ఠమైన మార్గముంది. కాని నిర్దేశించిన మార్గంలో వెళ్ళిన శిష్యులు పరమలక్ష్యాన్ని లభింపజేసుకుంటారు. మిగతా శిష్యులు లభింపజేసుకోలేరు. నేనేం చేస్తాను. నేను మార్గదర్శకుడను మాత్రమే"!

ఈ విషయాన్ని మొగ్గలాన అర్థం చేసుకున్నాడు. అతడు బుద్ధునితో "కొందరు ఏ జీవనోపాధి లేనివారున్నారు. శ్రద్ధ లేనివారున్నారు. ధూర్తులు, మోసం జేసేవాళ్ళు, కపటులు, విశ్వాసఘాతకులు, తులనాత్మక లేనివారున్నారు. అహంకారులు, అవమానం జేసేవారు, చాడీలు చెప్పేవారు, వదరు బోతులు, ఇంద్రియ నిగ్రహం లేనివారు, అమితా హారులు, సాధన పట్ల ఉదాసీనత గలవారు, శిక్షణ పట్ల ఉత్సాహం లేనివారు, ప్రగల్భాలు పలికేవారు, ఆచార భ్రష్టులు ఉన్నారు. సోమరిపోతులు, శక్తి లేనివారు, మెలకువలేనివారు, ఏకాగ్రత లేనివారు, చంచల మనస్కులు, తెలివితక్కువ వారు, మొదలైన వారంతా భిక్షువులవుతున్నారు. వీరిలో బుద్ధుని సాంగత్యానికి కావలసిన గుణాలు లేనే లేవు. ఇలాంటి వారే గాక, వీరికి విరుద్ధంగా మంచిగుణాలు గలవారు గూడా బుద్ధుని సాంగత్యంలో ఉన్నారు అని, తరువాత, బుద్ధుని బోధనలు అత్యంత ఉత్తమమైనవని మొగ్గలాన భావించి, వాటిని పొగడుతూ తనకు "త్రిరత్నశరణం (భిక్ష) ఇవ్వమని వేడుకున్నాడు".

ఈ చర్చ వల్ల, అంచెలంచెలుగా ఒకమెట్టు తరువాత మరొకమెట్టు ఎక్కుతూ మనకై మనమే సాధన చేసే విధానానికి భగవానుడు ఎంత ప్రాముఖ్యతనిచ్చాడో గ్రహించవచ్చు. ఇంకొకరెవ్వరూ మన ధ్యానాన్ని మన కోసం కేంద్రీకలించలేరు. మరొకరెవ్వరూ మన కోసం మన మనసును శుద్ధి చేయలేరు. ఈపనంతా మనమే స్వయంగా చేసుకోవాలి.

మోగ్గలానకు ఇచ్చిన తన ప్రవచనంలో, బుద్ధుడు తన శిష్యులకు "సతి" (మెలకువ, అప్రమత్తత, జాగరూకత) సాధన నేర్పుతున్నట్లు చెప్పాడు. కాని ఆ సమయంలో "సతి" విషయంలో ఆదేశాలు పూర్తిగా ఇవ్వలేదు. ఆ ఆదేశాలు మరో ప్రవచనంలో, "ఆనాపాన సతిసుత్త"లో లభిస్తాయి.

శ్వాసపై శ్రద్ధ ఉంచుట

బుద్ధభగవానుడు బోధించడం మొదలెట్టినపుడు చాలామంది ఆకర్షితులయ్యారు. అనేక భిక్షువులకు నేర్పాల్సి వచ్చింది. సాధన చేసి లక్ష్యాన్ని సాధించిన వారు కొత్తగా దీక్ష పుచ్చుకున్న భిక్షువులకు శిక్షణ ఇవ్వడం చేశారు. కొత్త భిక్షువులకు నైతికతలో (శీలంలో) శిక్షణ నిచ్చి, ఆ తరువాత వారికి ప్రశాంతి, ప్రజ్ఞలలో శిక్షణ నిచ్చేవారు. ఒకానొక సమయంలో చాలామంది భిక్ఖువులు బుద్ధునితో సమావేశమయ్యారు. ఆ భిక్షువులనందరినీ పరిలోకించి బుద్ధభగవానుడు ఇలా పలికాడు. "భిక్షువులారా! ఈ పరిషత్తులో నిరర్థకమైన మాటలుండవు. ఇక్కడి ఏమాటా వ్యర్థమైనది కాదు. ఇది శుద్ధ మార్గం పైన స్థాపింపబడినది. ఇలాంటి భిక్షు సంఘం పూజనీయమైనది. కానుకలు ఇవ్వదగినది. వీరికి ఇచ్చే దానం గొప్ప ఫలప్రదమైనది. "ఇది ప్రపంచంలో సాటిలేని పుణ్యక్షేత్రం" అనే భావంతో నమస్కరింపదగినది. భిక్షువులారా! ఇలాంటి భిక్షు సంఘాలలో దేనికైనా కొద్దిగా దానమిస్తే, అది అధికమవుతుంది. అధికంగా ఇస్తే అత్యధికమవుతుంది. ఆయన ఇది గూడా ప్రకటించారు– ఇక్కడి సంఘంలో లక్ష్యానికి సంబంధించిన నాలుగు చరణాలలో స్థాపితమైన వారున్నారు. మిగతా భిక్షువులు లక్ష్యం చేరుకోటానికి కావలసిన సాధన చేస్తున్నారు అని. ఆ తరువాత సాధన గురించి విస్తృతమైన వివరణలు ఇచ్చారు.

ఉచ్ఛ్వాస–నిశ్వాస ప్రక్రియల పట్ల శ్రద్ధ వహించే సాధనలో ఉపయోగపడే ఈక్రింది వివరణలు ఇవ్వబడ్డాయి. సాధనకు తయారు కావటానికి నాలుగు మానసికస్థితులను వికసింపజేసుకోవాలి. **1) ప్రేమతో గూడిన దయ (మైత్రి – పాలీలో మెత్త); 2) కరుణ 3) ముదిత–పరోపకారంలో ఆనందం, 4) సమత (పాలీలోఉపేక్ష).** బౌద్ధ దేశాలలో ఉండేవారు వీటిని దైనందిన జీవితంలో అభివృద్ధిజేసుకోటానికి కృషి చేస్తుంటారు. ఈ శిబిరంలో గూడా మనం అదే పనిచేద్దాం. మనం పనిచేస్తున్నప్పుడైనా, ఆటలాడుకుంటున్నప్పుడైనా, ఇతర ఏ సమయంలోనైనా ఇతరుల పట్ల నిష్కామ ప్రేమ, కరుణ, వారికి మంచి జరిగినపుడు– వారు సఫలులైనప్పుడు మనలో ఆనందంతో కూడిన సహానుభూతి, ముదిత పెంపొందాలి. ఇలాంటి మనోవైఖరితో, మనం నైతిక జీవనం గడపడానికి తయారు కాగలుగుతాం. మనస్సును కేంద్రీకరించడం సులభమవుతుంది.

"ఆనాపానసతి" సాధన చేస్తున్నప్పుడు బుద్ధుడు ఇచ్చిన ఈ ఆదేశాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. "ఆన" అంటే ఉచ్ఛ్వాసం – లోనికి తీసుకునే గాలి; "అపాన" అంటే నిశ్వాసం – బయటికి వదిలే గాలి. వీటి "సతి" (ఎరుక) యొక్క సాధన పలు మార్లు నిరంతరంగా చేసినప్పుడు, మనకు గొప్ప ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. అది ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాం.

ఒక భిక్షువు ఏ అడవికో పోయి, ఏకాంతస్థానంలో ఒక చెట్టు కింద బాసుమట్టం వేసుకొని, వెన్నముక నిటారుగా ఉండేట్లు కూర్చొని, తన సమక్షంలో తన ధ్యానాన్ని కేంద్రీకరిస్తాడు. పూర్తి ఎరుకతో శ్వాసను లోనికి తీసుకుంటాడు. అలాగే పూర్తి ఎరుకతో శ్వాసను బయటికి వదలుతాడు. ఆలోచనలను శాంతింపజేస్తూ శ్వాసను తీసుకుంటున్నానని, ఆలోచనలను శాంతింపజేస్తూ శ్వాసను బయటకు వదలుతున్నానని పూర్తిగా తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. ఎరుకతో ఉంటాడు. ఇలా తనకు తానే శిక్షణ నిచ్చుకుంటూ పోతాడు. "మనసును కేంద్రీకరిస్తూ నేను శ్వాసను తీసుకుంటున్నాను". "మనసును కేంద్రీకరిస్తూ నేను శ్వాస వదలుతున్నాను" అని తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. అనిత్యతను అర్థం చేసుకుంటూ శ్వాస తీసుకుంటున్నాను. అనిత్యతను (అంటే మార్పును) అర్థం చేసుకుంటూ నేను శ్వాసను వదలుతున్నాను" అని తనకు తానే శిక్షణ నిచ్చుకుంటాడు. ఈవిధంగా భిక్షువులారా, లోపలికి వచ్చేశ్వాస, బయటికి వెళ్ళేశ్వాసల ఎరుకను అభివృద్ధి చేసుకుంటూ పలుమార్లు సాధన చేస్తూ పోతే సత్ఫలితాలు, లాభము కలుగుతాయి.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల ఎరుకతో ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేసుకునే సాధనలో తప్పకుండా తెలుసుకోవలసిన విషయాలను బుద్ధభగవానుడు ఇచ్చిన మరో ముఖ్యమైన ప్రవచనం **సతిపట్ఠాన సుత్తము** నుండి తెలుసుకుందాం.

ఈ ప్రవచనంలో ఆయన ఇలా చెప్పాడు. **"స సతో వా అస్ససతి, సతోవా పస్ససతి"** అని. అతడు ఎరుక(సతి)తో గాలిని లోనికి పీలుస్తాడు; ఎరుకతో గాలిని బయటికి వదులుతాడు. సాధకుడు తన ఆనాపాన అభ్యాసంలో, లోనికి తీసుకునే గాలి పట్ల, బయటకు వదిలే గాలిపట్ల జాగరూకత (ఎరుక) తో ఉండాలి. ఎరుక లేని ఉచ్ఛ్వాసం గాని, నిశ్వాసంగాని ఉండకూడదు.

పరిముక్ఖమ్ సతిమ్ ఉపట్ఠపేత్వాః సతిః ఎరుకను; **పరిముఖంః** నోటికి చుట్టూ ఉన్న పైభాగంలో; **ఉపట్ఠపేత్వాః** స్థిరపరచుకొని; అంటే ధ్యాసనంతా నోటికి పైభాగాన పై పెదవిపైన శ్వాస స్పర్శ ఉన్న బిందువుపై స్థిరంగా ఉంచి, ఆ బిందువుపై నుండి లోనికి వెళ్ళే గాలి, బయటికి వచ్చే గాలి ఎరుకతో మనసును స్థిరంగా ఉంచాలి. మనసు స్థిరంగా ఆ బిందువుపైనే ఉంటూ ఏ విషయంపైకీ పోగూడదు. ఎరుక వర్తమానంలో ఉండటం ఎంతో ముఖ్యం.

“సతిమ్ అవిజాహన్తో”ః మన ఎరుక నిరంతరంగా ఏ విఘ్నమూ లేకుండా నిలకడగా ఉండాలి. మరచిపోవడమో, లేక పూర్తి ఎరుక లేకుండా ఉండటమో జరిగితే మన సాధన సత్ఫలితాలనివ్వదు. నిష్ఫలమవుతుంది. కాబట్టి నిరంతర ఎరుకలో ఉండాలి.

పఞ్ఞాయ సల్లక్ఖే తబ్బమ్ః ఎరుక నాయకత్వంలో “ప్రజ్ఞ”తో ధ్యాన సాధన చేయాలి. దీని అర్థమేమంటే, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను పూర్తిగా తెలుసుకుంటూ, వాటి ప్రత్యక్షజ్ఞానంతో (ప్రజ్ఞతో) సాధన చేయాలి.

ఆచార్య బుద్ధఘోషుడు చెప్పేదేమంటే, “పొడవు ముక్కుగల వారికి ముక్కుకిందా, పొట్టి ముక్కు కలవారికి పైపెదవిపైనా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు తగిలే బిందువు స్పష్టంగా తెలుస్తుంటుంది” అని.

ఈ కింది మూడు విషయాలు ఎరుక సాధనలో సహాయకారులవుతాయి.

1. లోనికి వచ్చే ప్రతిశ్వాస, బయటికి వెళ్ళే ప్రతి శ్వాస పట్ల ఎరుక గలిగిఉండాలి. ప్రతి శ్వాసను మనసుతో గమనిస్తూ ఉండాలి.
2. లోనికి వచ్చే ప్రతిశ్వాసను, బయటికి వెళ్ళే ప్రతిశ్వాసను నిరంతరంగా, ఎడతెగకుండా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.
3. ముక్కుకింది భాగాన, పైపెదవిపై భాగంపైన, ప్రతి ఒక్క శ్వాస తగులుతుండే బిందువును ఎంతో జాగ్రత్తతోను, ఎరుకతోను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.

మానసిక సంస్కృతి, మానసిక శిక్షణ లేక ధ్యానాన్ని పాలీభాషలో “భావన” అని పేర్కొంటారు. ఇంతకు మునుపు చెప్పినట్లు రెండు రకాల ధ్యానాలున్నాయి. సమత “శాంతి”ని పెంపొందించే ధ్యానం, మరియు “ప్రజ్ఞ”ను, అంతర్దృష్టిని పెంపొందించే ధ్యానం.

బుద్ధుడు ఇలా ప్రబోధించాడు. “భిక్షువులారా! రెండు రకాల రోగాలున్నాయి. మొదటిది శరీరానికి సంబంధించిన రోగం. రెండవది మనస్సుకు సంబంధించిన రోగం. సంవత్సరంపాటో, లేక వంద సంవత్సరాల పాటో గూడా శారీరక రోగం లేనివారిని చూడవచ్చు. కాని ఒక్క క్షణం పాటైనా మానసిక రోగం లేనివారిని చూడటం తటస్థించదు. పూర్తిగా వికార విముక్తులు అయినవారు (అరహఅతులయిన వారు) తప్ప.

ఏకాగ్రత మరియు శాంతిని చేకూర్చే “ఆనాపాన” సాధన బౌద్ధానికి మాత్రమే సంబంధించినది కాదు. బుద్ధ బోధనలు సాధన చేయటానికి ముందే ఇలాంటి సాధనలు ఉన్నాయి. బౌద్ధ గ్రంథాలలో ఇలాంటి నలభై రకాల ధ్యానాలు పేర్కొనబడ్డాయి. ఇవి గూడా ఉన్నత విలీన (ఝూన) స్థితులకు చేర్చగలుగుతాయి. కాని ఇవి ఎంత శుద్ధం, ఉన్నతమయినవైనా, ఇవన్నీ మానసిక సృజన (సృష్టి) వల్ల కలిగే స్థితులే. ఇవి మనస్సుచే నిర్మితమయినవి. నిబద్ధమయినవి. నియమింపబడ్డవి; కూర్చ బడినవే కాని పరమసత్యాలు కావు. ఈ స్థితులు నిర్వాణానికి తప్పనిసరైనవి కావు.

ఈ స్థితులకు చేరినవారు ఆ స్థితిలో ఉన్న కొద్దిపాటి సమయంలో మాత్రమే మనోశుద్ధి చేసుకున్న వారవుతారు. ఆ స్థితులలో ఉన్నకాలంలో మాత్రమే వారికి మనోశుద్ధి ఉంటుంది. కాని వారి మనస్సుల లోలోపల వేళ్ళూనికొని ఉన్న కల్మషాలు అలాగే ఉండిపోతాయి. లోలోతుల్లో పాతుకుపోయిన కల్మషాలను కూకటివేళ్ళతో సహా నిర్మూలించడం అంతర్దృష్టి (ప్రజ్ఞా) సాధనతోనే జరుగుతుంది. బౌద్ధధర్మం యొక్క ప్రత్యేకత ఇదే! కాని అంతర్దృష్టికి సతి తప్పనిసరి అని మనం గుర్తుంచుకోవాలి. “సతి” ఎంత కష్టమైనదో తెలుసుకోటానికి ఇది తగిన సమయం.

ధ్యాసను శ్వాసపై ఉంచడం మొదట్లో ఎంతో కష్టంగా ఉంటుంది. మనసు ఎలా పారిపోతుంటుందో చూస్తే మీకే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. అది ఎంత చంచలంగా ఉంటుందంటే, దానికి ఒక్కక్షణం గూడా నిలకడ ఉండదు. కాబట్టి శ్వాసకు నిరంతరత, నిలకడ ఉండేట్లు ఉద్దేశపూర్వకంగా మీరు ప్రయత్నం చేయాలి. అలా చేసిన కొంతకాలానికి, మీ మనస్సు ఒక చిరుక్షణం పాటు శ్వాసపై నిలకడగా ఉండగలుగుతుంది. ఆ అద్భుతమైన చిరుక్షణంలో మనస్సు ఎంతో ఆనందం, సుఖశాంతులతో నిండిపోతుంది. తనను తానుమైమరచిపోతుంది. దగ్గరలో నున్న ధ్వనులు గూడా వినపడనంతగా తయారవుతుంది. దానికి బయటి ప్రపంచపు స్పృహే

ఉండదు. అలాగే ఉండిపోవాలనిపిస్తుంటుంది. కాని ఉండిపోలేదు. సాధన నిరంతరంగా, నిలకడగా కొనసాగిస్తూ పోతే, ఆ అనుభవం మళ్ళీ మళ్ళీ చాలాసేపు కలుగుతూ ఉంటుంది.

ఆనాపాన సాధన బుద్ధులందరూ, వారి ప్రముఖ శిష్యులూ చేశారు. ఇది అత్యంత పరిశుద్ధం, సూక్ష్మం మరియు శక్తివంతమైన సాధన. ఈ సాధనకు చక్కని ఏకాగ్రత, మంచిబుద్ధి అవసరం. బలహీనమైన బుద్ధిగలవారు, ఏకాగ్రత లేనివారు ఈ సాధన చేయలేరు.

సయాజీ ఊ బా ఖిం గారు నుడివినట్లు, ఈ సాధనలో మనం "ఒకటిలో మూడు" పద్ధతి అవలంభించాలి; అంటే బిందువు, దానిని స్పృశించి లోనికి వచ్చేశ్వాస, బయటికి వేళ్ళే శ్వాస అని అర్థం. ఈ రోజు ఉదయం ప్రవచనంలో, బుద్ధఘోషుని విశుద్ధి మార్గంలో ఇచ్చిన "ఒకటిలో మూడు" దృష్టాంతాన్ని పేర్కొన్నాం. రండి! మనమిప్పుడు "కంచుగంట" ఉదాహరణను గూడా తీసుకుందాం.

సాధకుని స్థూల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు ఆగిపోయిన తరువాత, అతని ఎరుక సూక్ష్మ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను ఆలంబనగా చేసుకుంటుంది. ఆ తరువాత వరుసగా అతిసూక్ష్మం, అత్యంత సూక్ష్మమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను ఆలంబనగా చేసుకుంటూ పోతుంది. అది ఎలా జరుగుతుందో చూద్దాం.

ఒకరెవరో ఒక కంచుగంటను ఇనుప కడ్డీతో గట్టిగా కొట్టారనుకుందాం. మొదట ఎంతో పెద్దశబ్దం వినిపిస్తుంది. ఆ స్థూల ధ్వని ఎరుకకు ఆలంబనమవుతుంది. స్థూల ధ్వని అణగిపోయినపుడు సూక్ష్మ ధ్వని ఎరుకకు ఆలంబనమవుతుంది. ఇలా వరుసగా సూక్ష్మధ్వని, అతిసూక్ష్మధ్వని, అత్యంత సూక్ష్మధ్వని ఆలంబనమవుతూ పోతాయి. ఇక్కడ మనమొకటి తెలుసుకోవాలి. సాధన కొనసాగుతున్న కొద్దీ ఇతర ఆలంబనలు చాలాచాలా స్పష్టమవుతూపోతాయి. కాని శ్వాస విషయంలో, శ్వాస సూక్ష్మమవుతూ అవుతూ పోయి ఆఖరుకు శ్వాస లేనేలేదేమో అనే స్థితి వస్తుంది. ఈ స్థితిలో సాధకుడు గాభరా పడిపోయి సాధన నుండి లేచి ఆసనాన్ని వదిలేసి, నా సాధనలో తప్పు ఏమైనా ఉందా? గురువు గారిని అడుగుదామా? అని అనుకోకూడదు. లేచి వెళ్ళిపోగూడదు. అలా లేచి వెళితే సాధన మళ్ళీ మొదటికి వస్తుంది. కాబట్టి అలాగే కూర్చొని శ్వాస తగిలే బిందువుకు బదులు, శ్వాస సంవేదననే ఆలంబన చేసుకొని గమనిస్తూపోవాలి.

సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు ఆనాపాన ధ్యానం గురించి మాట్లాడుతూ, అది అత్యంత సూక్ష్మం, అత్యంత లోతు మరియు అత్యంత కఠినమైనదని చెప్పారు. ఇది ఎంతో గొప్ప పారమీలు ఉన్న వారికి మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. మీరిక్కడికి వచ్చి సాధన చేస్తున్నారంటే, మీలో తగినంత పారమీ ఉందని అర్థం. పారమీ అంటే పరిపూర్ణత. మనం ఎక్కడున్నా అదంతా పూర్వజన్మల కర్మ పరిణామమే. మానవ జన్మ లభించడం ఎంతో దుర్లభమని భగవానుడు చెప్పాడు. మహాసముద్రంలో కదలాడుతున్న ఒకగుడ్డి తాబేలుపిల్ల, ఆ మహాసాగరంలో తేలాడుతున్న రబ్బరు ట్యూబులో తలదూర్చి పైకి రావడం ఎంత అసంభవమో, మానవ జన్మ లభించడం గూడా అంతే అసంభవం. అలాంటి దుర్లభమైన మానవ జన్మ మనకు లభించడం, అది గూడా బుద్ధభవానుని శాసనము ప్రాచుర్యంలో ఉన్నపుడు, అంటే బుద్ధ భగవానుని బోధనలు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నపుడు మనకు లభించడం ఎంతో ముదావహం. బుద్ధ భగవానుని బోధనల సంపర్కంలోనికి రావడం మనం చేసుకున్న గొప్ప పుణ్యం.

ఒక వ్యక్తి ధ్యానంలో ప్రగతి సాధించటమో, సాధించలేక పోవటమో అతడు ఇంతకు మునుపు చేసిన కృషిపై ఆధారపడిఉంటుంది. సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు మొట్టమొదట విపస్సనా ధ్యానం చేయటానికి వెళ్ళినపుడు, ఆయనకు ఆనాపానధ్యానం గురించి చెప్పారు. ఆయన ధ్యానం చేయటానికి ప్రయత్నించిన వెంటనే వెలుగు కనపడటం మొదలైంది. ఆయన పూర్తి విపస్సనా శిబిరానికి వెళ్ళినపుడు, రెండో రోజే ఆయనకు విపస్సన ఇవ్వబడింది. ఆయన ఏకాగ్రత ఎంతో తీవ్రమైనది. అందువల్లే ఆయనకు ఎక్కువ రోజులు ఆనాపాన సాధన చేయాల్సిన అవసరం పడలేదు. **మా సయామా**కు గూడా ఆనాపాన సాధన మొదలుపెట్టిన కొద్దికాలంలోనే వెలుగు కనబడటం మొదలైంది. పది నిముషాలు మామూలు సాధన చేసిన వెంటనే వెలుగు కనపడడం మొదలైంది.

కాని మనం అంత తొందరగా పురోగతి సాధించలేం. ఇతరుల అనుభవాలను గురించి విన్నపుడు, మనం అలాంటి పురోగతి సాధించలేదని నిరుత్సాహపడకూడదు.

ఆనాపానసాధనలో లోనికి వచ్చేశ్వాసను, బయటికి వదిలే శ్వాసను తెలుసుకోడానికి మనం ఉద్దేశపూర్వకంగానే కొన్ని శ్వాసలను తీసుకోవాలి. అలా చేసినపుడు శ్వాస స్పర్శ మరింత స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అలా స్పష్టంగా తెలుస్తున్నప్పుడు, మనసుకు విశ్రాంతినిస్తూ

సహజంగా, స్వాభావికంగా జరిగే శ్వాసనిశ్వాసలను గమనిస్తూపోవాలి. శ్వాస తేలిక అవుతున్న కొద్దీ, మొదట పొడవైన, తరువాత కురచనైన శ్వాసలు ఉంటాయి. ఎందుకంటే శ్వాసలోనికి రావడం బయటికి పోవడం జరుగుతూనే ఉంటుంది కాబట్టి. కాని చివరకు పొడవు తగ్గుతూ తగ్గుతూపోయి, శ్వాసలేనే లేనట్లుగా తయారవుతుంది. అదృశ్యమయినట్లుగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో, లోనికి వచ్చే శ్వాస, బయటికి వెళ్ళే శ్వాస, శ్వాస తగిలే బిందువు, ఆ మూడు గూడా ముక్కు కిందా, పైపెదవి పైభాగానా కలిసిపోతాయి. ఆసమయంలో, ఆ బిందువుపైన శ్వాస గుణమైన వెచ్చదనం తెలుస్తుంది. మీ మనస్సును దీనిపైనే కేంద్రీకరిస్తే, మనస్సు శాంతిస్తుంది. **చిత్త ఏకాగ్రత, సమాధి** లభిస్తాయి.

ధ్యానం చెస్తూపోతే చిత్తం ఏకాగ్రమవుతుంది. మనసు శాంతిస్తుంది. శాంతించిన మనసు యొక్క ప్రథమ లక్షణాలు శారీరికంగాను, మానసికంగాను వెల్లడవుతాయి. అందులో మొదటిది తృప్తి లేక ప్రీతి (పాలిలో పీతి). తరువాత ఆనందం, సుఖం లభిస్తాయి. ఆ తరువాత శాంతమనస్సు యొక్క గుర్తయిన వెలుగు ఉత్పన్నమవుతుంది. మనస్సు సహజంగా శుద్ధం, మరియు ప్రకాశవంతమైనదని భగవానుడు చెబుతాడు. కాని మనస్సులో చోటుచేసుకున్న లోభం, క్రోధం, ద్వేషం, మదం, మోహం, మాత్సర్యం మొదలైన మలినాలు (అరిషడ్వర్గాలు), స్వయం ప్రకాశం, శుద్ధమైన మనస్సును కప్పివేస్తాయి. ధ్యానం చేస్తూచేస్తూ పోతే ఈ మలినాలు కొద్దికొద్దిగా నిర్మూలనమవుతూ మనస్సును శాంతింపజేస్తాము.

విశుద్ధి మార్గ గ్రంథంలో చెప్పినట్లు ఆనాపాన సాధన చేసే భిక్షువులోనికి వచ్చేశ్వాసను, బయటికి వెళ్ళే శ్వాసను గుర్తించక ముందే ముక్కు కిందిభాగాన శ్వాస తగిలే బిందువును వెదకగూడదు. సాధకునికి ఈ మూడింటి ఎరుక ఖచ్చితంగా ఉండాలి. ఇదెక్కడుంది, అదెక్కడుంది అని ఆలోచిస్తూ ధ్యానం చేయడం వల్ల ప్రయోజనముండదు. ఆ గ్రంథంలో చెప్పినట్లు "ఎరుక"ను పగ్గం గాను, "ప్రజ్ఞ"ను కొరడాగాను ఉపయోగించి, శ్వాసతగిలే (స్పృశించే) ఈ బిందువును సాధకుడు వెదకాలి.

కొంతకాలం తరువాత ఒక బిందువుపైన స్వాభావిక వేగంతో లోనికి వెళ్ళే గాలి, బయటికి వచ్చే గాలి యొక్క ప్రాకృతిక లక్షణం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మనం దానిపైన పూర్తి ధ్యాస ఉంచుతూ ఆ బిందువు ఎరుక జారిపోకుండా చూసుకోవాలి. అయినా అది చిన్నదవుతూ అవుతూపోయి అదృశ్యమవుతుంది. అలా అదృశ్యమయినపుడు, మనం ఉద్దేశపూర్వకంగా శ్వాసనులోనికి తీసుకుంటూ బయటికి వదులుతూ, దారిని మళ్ళీ తెరిచి, తిరిగి పనిచేయాలి. సాధకుడు మళ్ళీమళ్ళీ ఇలా తిరిగి తిరిగి చేస్తూ పోతే, కొంతకాలానికి పవిత్రత యొక్క మొదటి సంకేతం వెల్లడవుతుంది. ఈ సంకేతం అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. గ్రంథాలలో చెప్పినట్లు ఇది కొందరికి దూదిలాగా, చుక్కలలాగా, ముత్యాలలాగా తెలుస్తుంటుంది. మరికొందరికి పొగలాగా, మేఘాల్లాగా, సాలీడు గూడులాగా, పూల సజ్జలాగా, చంద్రుని లాగానో లేక సూర్యుని లాగానో ఉంటుంది. సరైన దారిలో వెళుతున్నప్పుడు ఈ సంకేతాలు తప్పక తెలిసివస్తాయి. తటాలున మెరిసే వెలుగు గానో, వేకువఝామునో గూడా ఉండొచ్చు. ఇవన్నీ మీరు కోరుకుంటేనో, లేక ప్రార్థన చేస్తేనో రావు. ఒక విషయం జ్ఞాపక ముంచుకోవాలి. ఏవిధంగానైతే ప్రజలు తమకు సరిపోయిన వృత్తులలో పనిచేస్తూ డబ్బు సంపాదిస్తారో, అలాగే మీరు గూడా సరిగా సాధన చేస్తూ ఈ సంకేతాలను సంపాదించుకోవాలి.

ఫలానా లాంటి సంకేతం మీకు కావాలనే కోరిక మీలో ఉంటే అది జరగదు. ఎందుకంటే మీ మనసు కోరికల నుండి, అంటే లోభం నుండి ముక్తికాలేదు కాబట్టి. ఒక వ్యక్తి కోరికల నుండి ముక్తుడయినప్పుడే ఇలాంటి సంకేతాలు వస్తాయి. ప్రబలమైన ఆసక్తి మనసులో ఉన్నపుడు ఇలాంటి సంకేతాలు రావు.

మీరు ముక్కు కింద పూర్తి ధ్యాసతో లోనికి వచ్చే శ్వాస, బయటికి వెళ్ళే శ్వాస ఎరుకతో ఉన్నపుడు, మీలో లోభం, క్రోధం, ద్వేషం, మదం, మాత్సర్యములతో కూడిన ఆలోచనలు తలెత్తవు. ఈ మనోస్థితిని "సమాధి" అంటారు. ఏక్షణంలో మీకు "ఒకటిలో మూడు" ఎరుకపోయింది అని అనిపిస్తుందో, వెంటనే మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా శ్వాసను లోనికి తీసుకోవడం, బయటికి వదలడం మొదలెట్టి, ఈ సాధనా దారిని తిరిగి తెరిచిపెట్టాలి. ఈ దారి మీకు తిరిగి దొరికినపుడు మీ ఎరుక మళ్ళీ ఉదయిస్తుంది. మీరు కష్టపడి సాధన చేస్తున్న ఈ ఎరుక ఎంతో విలువైనది. దీని ఆధారంతో ఎందరికో నిర్వాణం లభించింది.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

మూడవ రోజు - ఉదయం ప్రవచనం

శ్రేష్ఠమైన లక్ష్యం:

సబ్బదానం ధమ్మదానం జినాతి, సబ్బరసం ధమ్మరసో జినాతి;
సబ్బరతిం ధమ్మరతి జినాతి, తణ్హక్ఖయో సబ్బదుక్ఖం జినాతి.

ధర్మదానం అన్ని దానాలను జయిస్తుంది (అన్నిదానాల్లోను శ్రేష్ఠమైనది). ధర్మ రుచి అన్ని రుచులను జయిస్తుంది (అన్ని రుచుల్లోను ధర్మ రుచి శ్రేష్ఠమైనది). ధర్మం వల్ల కలిగే ఆనందం అన్ని ఆనందాలను జయిస్తుంది (అన్ని ఆనందాల కన్నా శ్రేష్ఠమైనది). తృష్ణ క్షయం అన్ని దుఃఖాలను జయిస్తుంది. ధమ్మపద, గాథ, 345

జేతవనంలోఉంటున్నప్పుడు బుద్ధుడు ఈ ప్రవచనాన్ని ముప్పై మూడు దేవతల రాజ్యాలకు మహారాజైన శక్ర (పాలీలో సక్క అంటే ఇంద్రుడు) కి ఇచ్చాడు. ఈ దేవతల సభ ఒకటి జరిగింది. ఆ సభలో నాలుగు ప్రశ్నలు చర్చించబడ్డాయి"1) దానాలలో అన్ని దానాల కన్నా శ్రేష్ఠమైన దానం ఏది? 2) రుచులలో అన్నింటి కన్నా శ్రేష్ఠమైన రుచి ఏది? 3) ఆనందాలలో అన్నింటి కన్నా శ్రేష్ఠమైన ఆనందమేది? 4) తృష్ణ వినాశనం అన్ని విషయాల కన్నా సర్వోన్నతమైనదని ఎందుకు పేర్కొంటారు?" అని. ఎవరు కూడా ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు ఇవ్వలేకపోయారు. పండ్రెండు సంవత్సరాల వరకు ఈ దేవతలు పదివేల చక్రవాలాలలో (విశ్వ తంత్రాలలో) ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు కోసం వెదికారు. చివరకు నాలుగు దిక్కులను (తూర్పు, పడమర, దక్షిణం, ఉత్తరం) సంరక్షించే చతుర్మహా రాజుల రాజ్యాలను చేరుకున్నారు. ఈ ప్రశ్నలు విని, ఆచతుర్మహా రాజులు "సక్క (ఇంద్రుడు)" ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు ఇవ్వగలడేమో అని అన్నారు. వారు ఆయన వద్దకు వెళ్ళినపుడు, "స్నేహితులారా! బుద్ధుడు మాత్రమే వీటికి జవాబివ్వగలుగుతాడు. బుద్ధుడు ఇప్పుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు?" అని అడిగాడు. బుద్ధుడు జేత వనములో ఉన్నారని వారు చెప్పారు. అప్పుడు వారు బుద్ధుడిని అడగటానికి జేతవనం వెళ్ళారు . సక్క అన్ని ప్రశ్నలను బుద్ధుని అడిగారు. ఆయన ఇలా సమాధానమిచ్చారు. "మహారాజా! మీరు సరిగా చెప్పారు. నేను అన్ని పారమితలను పూర్తి చేశాను. ఐదు గొప్ప కానుకలు లభించడమే దాని పరాకాష్ఠ. సర్వజ్ఞుడనయ్యాను. ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వగలను. నా సమాధానాలు ఇవి. "అన్ని దానాలలో పరమ సత్యమైన ధర్మదానం గొప్పది. అన్ని రుచుల కంటే ధర్మ రుచి గొప్పది. అన్ని ఆనందాల కన్నా ధర్మ ఆనందం సర్వోత్కృష్టమైనది. తృష్ణ వినాశనంతోనే మానవుడు పూర్ణ మెలకువ, అర్హత్వం పొందగలుగుతాడు. అందువల్ల ఇది అన్ని విషయాలలో సర్వశ్రేష్ఠమైనది". ఆ సమయంలోనే ఈ ప్రవచన ప్రారంభంలో ఇచ్చిన గాథను భగవానుడు ప్రకటించాడు.

ప్రపంచం కారణ-కార్యవిధానంపై ఆధారపడి ఉంది. కారణం - కార్యము ఈ రెండూ ఒకదానికి మరొకటి అవసరం. ఒకదానిపై మరొకటి ఆధారపడి ఉన్నాయి. ప్రతి పరిణామానికి (కార్యానికి, ఫలితానికి) ఒక కారణం ఉంటుంది. మంచి పనులు చేస్తే, మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. చెడు పనులు చేస్తే చెడు ఫలితాలు వస్తాయి. ఎప్పుడూ మంచి పనులే చేయగలిగితే మనకు కష్టాలుండవు. కొన్ని మంచి పనులున్నాయి. మనం వాటిని చేస్తే ప్రాపంచిక సుఖాలు లభ్యమవుతాయి. మనమొక పక్షికి ఆహారం ఇస్తే మనకు అపారలాభముంటుంది. అదే మనమొక మనిషికి అన్నం పెడితే అంతకన్నా ఎక్కువ లాభమంటుంది. మనం దానమిచ్చే వ్యక్తిలో ఎంత ఎక్కువ పవిత్రత ఉంటే మనకు అంత అధిక లాభం చేకూరుతుంది. కొందరు ప్రత్యేక (పాలీలో పచ్చేక) బుద్ధులకు చీవర దానాలు చేశారు. బోధించే బుద్ధులకు, వారి ప్రముఖ శిష్యులకు చీవర దానాలు, భోజనాలు, విహారాలు, ఔషధాలు మొదలైన గొప్పదానాలు చేశారు. అలాంటి దానాలు చేసిన వారికి ఎంత గొప్ప లాభాలు కలిగాయో మనం ఊహించను గూడా ఊహించలేం.

ఈ చిన్న నాలుగు పంక్తుల సుత్తంలో, బుద్ధుడు పరమ సత్యం విషయం గురించి, అంటే ధర్మాన్ని గురించి ఇచ్చిన బోధ, ధర్మ దానం అన్ని దానాల కంటే అంతులేని విలువ కలదని తెలుపుతుంది. ఎందుకంటే ధర్మం ద్వారా సాంసారిక సుఖాలను మించిన సుఖం పొందగలుగుతాం. కార్య-కారణబంధంతో నడిచే ఈ ప్రపంచంలో, మనం ఎంత సుఖంగా ఉన్నా, ఎంతకాలం సుఖంగా ఉన్నా అదంతా అంతమయ్యేదే. ఆ సుఖం అంతమయిన తరువాత మళ్ళీ దుఃఖం అనుభవించాల్సిందే! కేవలం బుద్ధ ధర్మం ద్వారానే దుఃఖం సమాప్తం కాగలుగుతుంది.

ధర్మ రుచి అన్ని రుచులకంటే ఎందుకు ఎక్కువ రుచిగా అయినదో దీనివల్ల మనకు స్పష్టంగా తెలియవస్తుంది. ధర్మరుచిలో "మెలకువ"కు అవసరమైన ముప్పైఏడు కారకాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. అవి నిర్వాణానికి దారితీస్తాయి. నిర్వాణ సుఖం అనుబంధంతో కూడిన ప్రాపంచిక సుఖానికి అతీతమైనది.**"నిర్వాణం పరమం సుఖం"!**

ధర్మం వల్ల లభించే ఆనందం అన్ని ఆనందాల కంటే అతీతమైనది. ఎందుకంటే ఆ ఆనందంలో దుఃఖం యొక్క అంతం కోసం ప్రయత్నింపజేసే ఉత్సాహం ఉంది. తృష్ణ క్షయమే దుఃఖాన్ని అంతం చేస్తుంది. నిజంగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడమంటే ఇదే! దీనివల్ల సంపూర్ణ మెలకువ, అరహంత స్థితి లభిస్తాయి. అందువల్ల ఇది అన్నింటి కంటే గొప్పది.

బుద్ధ భగవానుడు దేవతలకు ధర్మ శిక్షణనివ్వడం పూర్తి అయిన తరువాత, "సక్క" ఆయనను నమస్కరించి ఈ విధంగా వేడుకున్నాడు. "భన్తే! ధర్మదానం బహు మూల్యమైనది కాబట్టి, తమరు ఆ దాన పుణ్యంలో మా అందరి దేవతలకు భాగం ఉండేట్లు చేయండి. భవిష్యత్తులో తమరు భిక్షువులకు ధర్మదానం చేసినప్పుడల్లా, ఆ పుణ్యాన్ని మాకు గూడా వితరణ చేయండి" అని. అప్పుడు బుద్ధుడు భిక్షు సముదాయమును పిలిచి, "భిక్షువులారా! ఇప్పటి నుండి ఎప్పుడు, ఏ ప్రత్యేక పరిస్థితులలోనైనా, మామూలు పరిస్థితులలోనైనా ధర్మ ప్రవచనం ఇచ్చినపుడు, ఆమోదం తెలిపినపుడు (సంతోషం తెలిపినపుడు), దానివల్ల ఆర్జించే పుణ్యాన్ని సర్వప్రాణులకూ వితరణ చేయండి. పంచి పెట్టండి" అని చెప్పాడు.

ఇందువల్లనే ప్రవచనం విన్న తరువాత, లేక ధ్యానం చేసిన తరువాత, ఆ సంపాదించిన పుణ్యాన్ని అందరికీ పంచుతాం (వితరణ చేస్తాం). ఎందుకంటే ధ్యాన సాధన గూడా ధర్మసాధనే! అది మహాపుణ్యానికి యోగ్యమైనది. మంచి పనులు చేసేటప్పుడు, లేదా చెడ్డ పనులు చేసేటప్పుడు మన మనోవైఖరి ఎంత ముఖ్యమో ఇంతకు ముందే నొక్కి చెప్పాం. కొన్ని రకాల జీవులలో మంచి పనులు చేయడం చాలాకష్టం. కాని ఇతరులు చేసే మంచిపనుల పట్ల సంతోషించగల స్వభావం ఉండడం సులభం. ముదిత కలిగి ఉండడం సులభం. ఇది మానసిక కార్యం గనుక ఎంతో శక్తివంతమైనది. దీనిని నోటి మాట ద్వారా బలోపేతం చేయవచ్చు. అందువల్లే ఆచార్యులు పుణ్య వితరణ చేస్తున్నప్పుడు శిష్యులు "సాధు, సాధు, సాధు (సరిగా చెప్పారు, సరిగా చెప్పారు, సరిగా చెప్పారు)" అని ప్రతిస్పందిస్తుంటారు.

జోతికుని కథ:

ధర్మ రుచి అన్ని రుచుల కంటే ఎక్కువ రుచి అని తెలుసుకోటానికి జోతికుని కథను ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు. జోతికుని పారమితలు అపారమైనవి. పూర్వ బుద్ధులకు ఆయన గొప్ప గొప్ప దానాలు చేశాడు. గౌతమబుద్ధుని కాలంలోజన్మించినపుడు, అతడు అత్యంత ధనికుడు. ఆయన భార్య చాలా సౌందర్యవతి. విలువైన వజ్రవైఢూర్యాలతో నిర్మించిన మహలులో అతడు నివసించేవాడు. జోతికుడు ఒకరోజు విహారానికి వెళ్ళినపుడు బుద్ధభగవానుని ప్రవచనం విన్నాడు. వెంటనే తన సంపదనంతా వదలిపెట్టి భిక్షువు కావాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. ఒక చీవరం, పాత్ర మాత్రమే తీసుకొని భిక్షువులాగా ఉన్నాడు. ఆయన అరహంతుడయినప్పుడు తన పూర్వ సంపదంతా పోయింది. కొందరు భిక్షువులు ఆయనను "మీ సంపద, భార్యలేని లోటు మీకేమైనా ఉందా" అని ప్రశ్న వేశారు. "లేదు" అని ఆయన చెప్పినపుడు ఆ భిక్షువులు బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళి ఆయనతో "భన్తే! ఈ భిక్షువు అబద్ధం చెబుతున్నాడు" అన్నారు. తన పూర్వ జీవనపు లోటును జోతికుడు అనుభవించడం లేదనే విషయం వారు ఆలోచించను గూడా లేకపోయారు. నమ్మలేకపోయారు. కాని వారికి భగవానుడు ఇలా చెప్పాడు. "భిక్షువులారా! నా ఈ కుమారునికి ప్రాపంచిక విషయాలలో ఏవిధమైన ఆకాంక్ష లేదు" అని. ఈ కథ వల్ల ధర్మరుచి, ధర్మ ఆనందం సర్వోన్నతం, సర్వశ్రేష్ఠం సర్వోత్కృష్టమైనవని గ్రహించవచ్చు.

ఐదు నీవరణలు:

సర్వోత్తమం, సర్వోత్కృష్టమైన వస్తువును లభింపజేసుకోవడం సులభం కాదు. సాధన చేస్తున్నపుడు, మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వడం ఎంతకష్టమైనదో మీరు తెలుసుకుంటారనడంలో సందేహం లేదు. ఎన్నో కష్టాలున్నాయి, కాని ప్రత్యేకంగా ఐదు కష్టాలున్నాయి. అవి **నీవరణలు** అనే శీర్షికలో అంతర్భాగమై ఉన్నాయి. మనసు యొక్క స్పష్టతకు తెరలా అడ్డుపడే మనోధర్మాలను నీవరణలు, ఆటంకాలు అని పేర్కొంటారు. అవి : 1) కామచ్ఛందం (కామవికారం) 2) వ్యాపాదం (దుర్భావనలు), 3) థినమిద్ధం (థిన : మత్తు; మిద్ధం : బద్ధకం), 4) ఉద్ధచ్చ కుక్కుచ్చం (ఉద్ధచ్చ : ఉద్వేగం; కుక్కుచ్చ : శోకం), 5) విచికిచ్ఛ (సంశయం). ఈ సాధన మొదలుపెట్టిన రెండు మూడురోజుల్లో బహుశా మీరు ఏ కొన్నో, లేక అన్ని ఆటంకాలను ఎదుర్కొని ఉండవచ్చు. **ఈ ఆటంకాలను నిర్మూలించుకోటానికి మీ వద్ద అన్నింటికన్నా మంచి సాధనం ఉంది. మీ వద్ద శ్వాస ఉంది. శ్వాస స్పృశిస్తున్న (తగులుతున్న) ముక్కు కింది బిందువు వద్ద మీ మనసును దృఢంగా బంధించిపెట్టొచ్చు. ఈ ఆటంకాలు ఉన్నాయని తెలిసినపుడు ఉద్దేశపూర్వకంగా మీరు కొన్ని దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవచ్చు.**

ఎంతవరకు మనం సాంసారిక భోగాలు అనుభవిస్తూ ఉన్నామో, అంటే మెలకువలోని మొదటిమెట్టును చేరుకోలేదో (శ్రోతాపన్నులం కాలేదో), అంతవరకు ఈ నీవరణలను నివారించలేం. కాని మనసు ఎంతసేపు కేంద్రీకృతమై ఉంటుందో, అంతకాలం ఈ

నీవరణలు ఉండలేవు. మనసు ఎంతోవేగంగా ఆలోచిస్తుండడం వల్ల ఒకే సమయంలో రెండు ఆలోచనలు చేస్తున్నామని అనుకుంటాం. కాని వాస్తవంలో ప్రతి సమయంలో ఒక్క ఆలోచన మాత్రమే చేస్తుంటాం. ప్రతి ఆలోచన ఒంటరిగానే ఉంటుంది. కాబట్టి నీవరణ వచ్చిన తరువాతనే, నీవరణ ఉంది అని తెలుసుకోగలుగుతాం. ఈ విషయం మనకు ఎంతో ఉపయోగకారి అవుతుంది. నీవరణ ఉంది అని తెలిసిన వెంటనే మనసును ఆ నీవరణ నుండి లాగుకొని వచ్చి, అలంబనపై కేంద్రీకరించగలుగుతాం. **మనస్సును కేంద్రీకరించలేకపోతున్నామని నిరాశ, నిస్పృహలకు గురిగాకుండా, ఆ నీవరణ మనసులో ఉందని తెలుసుకున్నామని ఆనందపడాలి.**

నీవరణలను ఈ విధంగా తాత్కాలికంగా నిర్మూలించగలుగుతాం. అంతిమ నిర్మూలనం సంపూర్ణ జాగృతి లభించిన తరువాతనే జరుగుతుంది. జాగృతిలోని మొదటి చరణం నుండే నీవరణల నిర్మూలనం ప్రారంభమవుతుంది. సోతాపన్న అయిన తరువాత సందేహాల అవశేషాలు ఏవీ ఉండవు. సోతాపన్నునికి పరమ సత్యం యొక్క అనుభూతి కొద్దికాలం మాత్రమే లభించినా, ఆ మెలకవను చేరుకొనే విషయంలో ఎలాంటి సందేహమూ ఉండలేదు. మెలకువలోని మూడవ చరణమైన "అనాగామీ" స్థితికి చేరినపుడు, కామ్య కోరికలు, దుర్భావనలు నశిస్తాయి. అరహత్వము పొందిన తరువాత సోమరితనము, మత్తు, వ్యాకులత, దుఃఖం సమసిపోతాయి.

కామ్య కోరికలు (కామచ్ఛందం) వివిధ రంగులు కలిపిన నీళ్ళ లాంటివి. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే మనకు ఏది అందంగా అనిపిస్తుంటుందో, దాని పట్ల ఆకర్షితులమవుతాం. మోజు పడతాం.

దుర్భావన లేక ద్వేషం (వ్యాపాదం) మరుగుతున్న నీళ్ళ లాంటివి. ఎప్పుడైతే మనం వ్యతిరేకత, ద్వేషంతో నిండి ఉంటామో, అప్పుడు మనలో వేడిపుడుతుంది. ఉత్తేజితులమవుతాం. ఉద్రేకంతో ఊగిపోతాం.

ఇక **మత్తు, సోమరితనం (థిన-మిద్ధ). ఇవి ఏ పనీ చేయడం ఇష్టముండని అనుభూతులు. పాచితో కప్పబడిన నీళ్ళలాంటివి.**

వ్యాకులత మరియు శోకం (ఊద్ధచ్చ-కుక్కుచ్చ). ఈ అనుభూతులు, అతి వేగంగా వీచే గాలితో కుదుపబడి ఉవ్వెత్తున పైకిలేస్తూ కిందికి పడుతూ ఉన్న నీటిలోని కెరటాల్లాంటివి. ఇక్కడ శోకము అంటే అర్థం చెడ్డకర్మలు చేశామనో, లేక మంచి పనులు చేయలేకపోయామనే అసంతోషంతో పశ్చాత్తాపం చెందే అనుభూతి. పశ్చాత్తాపం చెందే మనసుకు శాంతి ఉండదు.

ఇక ఆఖరు నీవరణం విచికిచ్ఛ. సందేహం. ఇది బురదనీళ్ళ లాంటిది. దేనిపై గూడా స్పష్టత ఉండదు. ఏది మంచో, ఏది చెడో నిర్ణయించుకోలేం. ఇలా చేద్దామా, లేక అలా చేద్దామా అనే డోలాయమానముంటుంది. ఏదీ తేల్చుకోలేం. మనకు బుద్ధునిపైనా, ఆచార్యునిపైనా, సత్యంపైనా, బోధనలను సజీవంగా ఉంచిన సంఘంపైనా, అన్నింటిపైనా సందేహమే. కారణ-కార్యవిధానంపై గూడా సందేహమే! సందేహం గల మనసు దుఃఖం పాలవుతుంది.

అయితే ఈ నీవరణలను ఎలా నిర్మూలించుకోగలుగుతాం? ఈ విషయంలో పాలీ గ్రంథాలు ఏమని చెబుతాయంటే, భిక్షువు తన మనసులో కామవికారం ఉన్నపుడు, కామవికారం ఉందని తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. కామవాసన లేనపుడు "నా మనసులో కామవాసన లేదు" అని తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. తన మనస్సులో సంచితమై ఉన్న కామవికారం ఇకపైన ఎలాపైకి వచ్చేదీ అతడు అనుభూతి ద్వారా తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. తన మనస్సులో ఇప్పుడు తలెత్తిన కామవికారం ఏ విధంగా నిర్మూలింపబడేదీ భిక్షువు అనుభూతి ద్వారా తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. తన మనస్సులో ఇప్పుడు నిర్మూలమైన కామవాసన ఇక ఎప్పటికీ తలెత్తకుండా ఏలా ఉండేదీ భిక్షువు తన అనుభూతితో తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు.

ఇలాగే తన మనస్సులో ఉన్న దుర్భావం, మత్తు-బద్ధకం, వ్యాకులత-శోకం, సందేహం ఎలా నిర్మూలింపబడేదీ భిక్షువు అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. ఆనాపాన సాధనతో వీటిని స్పష్టంగా చూడవచ్చు. మనమిక్కడ ముక్కు కింద ఉన్న బిందువుపై లోనికి వచ్చే శ్వాసను, బయటికి వెళ్ళే శ్వాసను గమనిస్తూఉన్నాం. అకస్మాత్తుగా మన మనస్సు మరెక్కడికో పోతుంది. ఇక్కడే నీవరణ పుట్టుకను తెలుసుకోవాలి. ఇక్కడ మనకు ఆ ఆలోచనను గాని, మనోభావాన్నిగాని విశ్లేషించే పనిలేదు. ఆ నీవరణ మూలాన్ని తెలుసుకోటానికి మన బాల్యంలోకి గాని, పూర్వజన్మలలోకి గాని (మన పూర్వజన్మలను తెలుసుకోగలిగితే) వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేదు. మనస్సును కేంద్రీకరించటానికి మనం ప్రయత్నిస్తున్నా, ఈ నీవరణలు స్వతహాగానే ఎలా తలెత్తుతుంటాయో తెలుసుకుంటే చాలు. అయితే వీటిని ఎలా నివారించాలి? ఉద్దేశపూర్వకంగా కొన్ని దీర్ఘఉచ్ఛ్వాసాలు, కొన్ని దీర్ఘ నిశ్వాసాలూ తీసుకుంటే చాలు. అవిపోతాయి. అప్పుడప్పుడు అవి ఇంకా ఉన్నట్లనిపిస్తుంటాయి. ఏదో తీవ్రకోరిక ఉదయిస్తుంది. దాని ఎరుకతో కొంచెం గట్టిగా గాలిని లోనికి పీల్చుకోవడం, బయటికి వదలడం చేయాలి. ఆ క్షణానికి, కేవలం ఆ ఒక్క క్షణానికి మనస్సులోని నీవరణల నుండి విముక్తులమౌతాం. కాని అది ప్రబలమైన నీవరణమయితే, దానిలాంటి మరో ఆలోచనో, లేక మొదటి మనోభావానికి

పోలిన ఆలోచనో, దాని కవలనో ఉదయించవచ్చు. అప్పుడు మనం మళ్ళీ కొన్నిశ్వాసలను ఉద్దేశపూర్వకంగా తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం నీవరణ శృంఖలాలను నిర్మూలించుకోగలుగుతామనే గట్టి నమ్మకం కలుగుతుంది. కాని ప్రతిసారీ ఇంతకుముందు ఉత్పన్నమైన నీవరణేతలెత్తదు.

నీవరణాలు తలెత్తకుండా ఎలా కాపాడుకోగలుగుతాం? మొదటి రెండు అడుగులను మనం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోగలిగితే, అంతిమ చరణమైన సతి (ఎరుక) గూడా స్పష్టమవుతుంది. ఇప్పుడే, ఇక్కడే సరైన ఏకాగ్రతతో సాధన చెయడమే నీవరణల నుండి కాపాడుకోడానికి ఏకైక మార్గం. మనం నిజంగా మన దుఃఖాలను సమాప్తం చేసుకోవాలనుకుంటే, ఈ సాధన ఎంత మహత్వపూర్ణమైనదో గ్రహించవచ్చు. "ఎవరి హృదయాలలో నిరంకుశ కామ్యకోరికలు ఉంటాయో, వారు ఏ పని చేయగూడదో అది చేసి తీరుతారు; ఏ పనులు చేయాలో అవి చేయరు" అని బుద్ధభగవానుడు చెబుతాడు. ఈ కారణం వల్ల వారి గౌరవ ప్రతిష్ఠలు, సుఖసంతోషాలు మట్టి గొట్టుకుపోతాయి.

ఎవరిలో దుర్భావన, సోమరితనం, వ్యాకులత, పశ్చాత్తాపం, సందేహాలు ఉంటాయో వారు చేయగూడని పనులు చేస్తుంటారు. చేయాల్సిన పనులు చేయరు. అందువల్ల వారికి గౌరవ ప్రతిష్ఠలు, సుఖసంతోషాలు ఉండవు.

కాని, ఏ ఆర్య శిష్యుడైతే మనసు యొక్క ఈ ఐదు దోషాలను అనుభవపూర్వకంగా చూశాడో, అతడు వాటిని త్యజిస్తాడు. అలాంటి వానిని మహాజ్ఞాని, గొప్ప వివేకవంతుడు, స్పష్టద్రష్ట మరియు ప్రజ్ఞాసంపన్నుడని పేర్కొంటారు.

నీవరణాలను బుద్ధభగవానుడు బంగారంలోని ఇతర లోహమలినాలతో పోలుస్తాడు. బంగారం ఇతర లోహాలతో కలిసి ఉన్నప్పుడు అదికాంతి మరియు, మెత్తదనం లేక, సరైన ఆకృతిలో ఆభరణాలను తయారు చేయటానికి వీలుండదు. బంగారంలో రాగి, ఇనుము, సీసం, తగరం, వెండి మొదలైన లోహాలు కలిసి ఉంటాయి. వీటివల్ల బంగారం పెళుసుగా తయారై, మెత్తదనం లేక సరైన ఆకృతిలో ఆభరణాలను తయారు జేయటానికి వీలుండదు. కాని మలినాలను వేరుచేసినపుడు, బంగారం మెత్తగా, కాంతివంతమై చక్కని ఆభరణాల తయారీకి అనువుగా ఉంటుంది. ఈ విధంగానే మనసులో నీవరణాలు ఉన్నప్పుడు మనస్సుకు మెత్తదనం లేక సాధనకు అనువుగా ఉండదు. నీవరణాలు వదలిపోయినప్పుడు, మనస్సు అదుపులోకి వచ్చి కాంతివంతంగా, దృఢ నిశ్చయం కలిగి ఉంటుంది. నీవరణాల నిర్మూలానికి కావలసిన ఏకాగ్రత కలిగి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో మనస్సును ఉన్నత దశల వైపుకు మళ్ళించే వీలుంటుంది. ఉన్నత గుణాలు కలిగి, మిగతా పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉంటే, అత్యున్నత స్థితికి చేరుకోగలుగుతుంది.

ఇప్పుడు నీలో ఒక ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. "ఈ నొప్పులు ఏమిటి? ఇది మరో నీవరణ కదా అని? ఈ నొప్పులే లేకపోతే ఇంకెంతో చక్కగా సాధన చేయగలిగేవాణి?" అని అనిపిస్తుండవచ్చు. సాధనలో మనసు ఎంత ముఖ్యమైనదో, మనో వైఖరి ఎంత ముఖ్యమైనదో ఇంతకుముందే నొక్కి వక్కాణించాం. ఐదు నీవరణలు గూడా మీ మనోభావాలలో జనించేవే. ఇప్పటి సమస్య మీ నొప్పికాదు. నొప్పి పట్ల మీకున్న మనోభావం. ఈ నొప్పి వల్ల మీలో ద్వేషభావం, వ్యాకులత జనిస్తున్నాయి.

ఇంతటి గొప్పసాధన చేయడానికి రావడమే మన అత్యంత సౌభాగ్యమని గుర్తుంచుకోవాలి. ఎన్నో సంవత్సరాల పాటు, ఎన్నో జన్మల పాటు మన మనసులు ఈ నీవరణల అధీనంలో ఉన్నాయి. ఒక్క చిరుక్షణం పాటు మనసు శాంతంగా, ఏకాగ్రత ఉండే స్థితికి రాగలిగితే అది మనకు ఏంతో ముఖ్యమైన స్థితి. గొప్ప లాభం కలుగుతుంది. చాలా ముఖ్యమైన సమయంలో మనం సాధన చేస్తున్నామనే గుర్తు మనకుండాలి.

ఎవరు ఆర్యులవుతారు?

ఒకమారు వెబూ సయదా గారు అంతర్రాష్ట్రీయ సాధనా కేంద్రాన్ని దర్శించారు. అప్పుడు వారు ఊ బా ఖిన్ గారిని ఒక ప్రశ్న వేశారు. "బుద్ధుని కాలంలో జీవులు ఆర్యులైనట్లుగా, ఈ కాలంలో గూడా ఆర్యులు (మెలకువ గలవారు, జాగ్రదావస్థకు చేరినవారు) అవుతున్నారా?" అని అడిగారు. "అవును, అవుతున్నారు" అని ఊబా ఖీన్ గారు జవాబిచ్చారు. "పెద్దసంఖ్యలో ఆర్యులు అవుతున్నవారు మానవులా, దేవతలా, బ్రహ్మలా? అని వెబూసయదా గారు మళ్ళీ ప్రశ్నించారు. ఉన్నత స్థితులలో ఉన్న దేవతలు, బ్రహ్మలు ఎక్కువగా ఆర్యులవుతున్నారని ఊ బా ఖిన్ గారు చెప్పారు. బుద్ధ భగవానుడు ఎనభై ఏళ్ళ వయసులో మరణసమయంలో తన ముందుచూపుతో ఇలా చెప్పాడు. "నాలుగు అసంఖ్యేయ మరియు రెండువందల వేల కోట్ల ప్రాణులు మెలకువలోని మొదటి దశ చేరుకోబోతున్నారు. వారి కోసం నా బోధనలు నా నిర్యాణం తరువాత ఐదువేల సంవత్సరాలు సజీవంగా ఉంటాయి" అని. ఇది ఊహకు అందని సంఖ్య. అసంఖ్యేయ అంటే ఒకటి తరువాత 140 సున్నాలు పెడితే వచ్చే సంఖ్య.

ఆర్యులు అయ్యేవారిలో చాలావరకు "విముత్తి (అంటే "ముక్తి")" సమయంలో ఆర్యులవుతారు. ఆ సమయం బుద్ధభగవానుని

మరణం తరువాత 2500 సంవత్సరాలకు వస్తుంది. అందువల్లనే ఊ బా ఖిన్ గారు వెబూ సాయదా గారి మొదటిప్రశ్నకు "అవును" అని జవాబు చెప్పగలిగారు. ఆర్యులయ్యే వారిలో దేవతలు, బ్రహ్మలే అధిక సంఖ్యలో ఎందుకు ఉంటున్నారనే విషయం తెలుసుకోటానికి ప్రపంచ జనాభాను పరిశీలిస్తే తెలుస్తుంది. ప్రపంచ జనాభా అంతా కలిపి 500 కోట్లు మాత్రమే ఉంది. మానవ క్షేత్రంలో జన్మించిన వారిలో చాలాకొద్ది శాతం ప్రజలే ఆర్యులు కాగలుగుతారు.

మాతికామాత కథ :

"బౌద్ధధర్మం అంటే ఏమిటి (what is Buddhism?)" అనే తాను (ఊ బా ఖీన్ గారు) రాసిన పుస్తకంలో, "ఇతరుల అసంతులిత మనసులను సంతులితం చేయటానికి, సంతులిత మనసుల అవసరం ఉంటుంది" అని ఆయన పేర్కొంటారు. బుద్ధుడు ఇలా చెప్పాడు. "బాణాలు తయారు చేసేవాడు, తన బాణాలను ఏవంపూ లేకుండా తిన్నగా ఉండేట్లు ఎలా తయారు చేస్తాడో, అలాగే తెలివైన వ్యక్తి తన చంచలం, స్థిరం లేని ఆలోచనలను నియంత్రణతో సరిచేస్తాడు. అంతర్రాష్ట్రీయ కేంద్రం, యాంగాన్‌లో కొందరు బర్మా శిష్యులకు ఇచ్చిన ప్రవచనంలో బుద్ధుని కాలంలోని ఒక సాధారణ గృహిణి, చక్కని సాధన చేయడంలో ఎలా కృతకృత్యురాలైందో ఊ బా ఖిన్ గారు తెలిపారు.

ఒకసారి బుద్ధుని వద్దకు అరవై మంది భిక్షువులు వచ్చి ధ్యాన సాధన చేయడానికి అనుమతి అడిగారు. బుద్ధ భగవానుడు సాధనా పద్ధతి తెలిపిన తరువాత వారందరూ సాధన చేయటానికి తగిన ప్రదేశానికి వెళ్ళారు. వారు **మాతికా గ్రామానికి** వచ్చి అక్కడ సాధన చేయటానికి నిర్ణయించుకున్నారు. ఆ గ్రామంలో **మాతికామాత** అనే సంపన్నురాలు ఉండింది. ఆమె జమీందారిణి. తన జమీందారీలో సాధన చేసుకొమ్మని భిక్షువులను కోరింది. వారికి భోజన సదుపాయాలు గూడా ఏర్పాటుచేసింది.

ఆ విధంగా భిక్షువులు ఆమె నిర్మించిన విహారంలో ఉండిపోయారు. సాధనసరిగా సాగటానికని ఏ ఇద్దరు భిక్షువులూ ఒకేచోట ఒకే సమయంలో కూర్చోగూడదని వారిలో వారు ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. కొంతకాలం తరువాత, వారు ఏమి చేస్తున్నారని మాతికా మాత భిక్షువులను అడిగింది. వారెందుకు ధ్యానం చేస్తున్నారని మాతికామాత అడిగింది. ధ్యానం మనస్సును శాంతింపజేస్తుందని వారు చెప్పారు. తాను గూడా తనకు దొరికిన సమయంలో సాధన చేయవచ్చా అని ఆమె అడిగింది. చేయవచ్చని చెప్పి, ధ్యానం ఎలా చేయాలో వారు ఆమెకు తెలిపారు. సమాధి కుదిరినపుడు మనసు శాంతించి, నిశ్చలత సమకూరుతుంది. అప్పుడు సరైన జ్ఞానం లభిస్తుందని వారు చెప్పారు. ఆమె తన ఇంటిలో తగిన ప్రదేశాన్ని ఎన్నుకొని, పనులన్నీ పూర్తయిన తరువాత రాత్రిపూట సాధన చేయడం మొదలెట్టింది. త్వరలోనే ఆమె మనస్సు శాంతించి, ప్రీతి (పీతి–తృప్తి), ప్రశాంతి (పస్సద్ధి), సుఖ సంతోషాలు (సుఖ) ఆమెలో మేల్కొన్నాయి. సమాధి స్థితికి చేరుకొంది. ఆమె "మెలకువను (ఎరుకను, జాగరూకతను) సాధన చేసినపుడు, ఆమెలో విపస్సన జ్ఞానం ఏ గురువు సహాయం లేకుండానే లభించింది. చివరకు ఆమె **సోతాపన్న *(శ్రోతాపన్న)*** అయింది. నిర్వాణంలో ప్రవేశించే ప్రవాహం (శ్రోత) చేరుకుంది. ఆ తరువాత ఆమె **"అనాగామి"** అయింది. నిర్వాణపు దారిలోని మూడు స్థితులు, వాటి ఫలాలు ప్రాప్తించాయి. సమాధి స్థితుల (ఝాన స్థితుల) వల్ల ఆమెకు దివ్యదృష్టి, దివ్యశ్రవణం, పూర్వజన్మల గురించి, ఇతరుల ఆలోచనలను గురించి తెలుసుకొనే శక్తి ప్రాప్తించింది. ఒక విషయం ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాలి. ఆమెకు ధర్మం గురించిన ప్రవచనాలు ఎవ్వరూ ఇవ్వలేదు. భిక్షువులు చెప్పినట్లు ఆమె సాధన చేసింది. అంతే!

ఇతరుల ఆలోచనలు గ్రహించగల శక్తితో, భిక్షువులు ఎంతో పురోగతి సాధించి ఉంటారనే నమ్మకంతో ఆమె వారిని తన దివ్యచక్షువులతో చూసింది. వారెవరూ సోతాపన్న స్థితికి గూడా చేరుకోలేదన్న విషయం ఆమెకు ఆశ్చర్యం కలిగించింది. వారు పురోగతి సాధించలేకపోవటానికి కారణం కనుగొంది. ఆ భిక్షువులందరూ అన్ని సదుపాయాలు గల తమ గృహాలను వదలివచ్చారు. సదుపాయాలు లేని సన్యాసి జీవితం వారికి చికాకు కలిగిస్తోంది. అందువల్ల వారు సరైన ధ్యానం చేయలేకపోతున్నారని గ్రహించింది. కొందరికి కూర్చోటానికి చాపలు లేవని, మరికొందరు తినటానికి తీపిపదార్థాలు లేవని, ఇలా ఎన్నెన్నో చిన్నచిన్న కారాణాల వల్ల చికాకు పడుతూ పురోగతి సాధించలేకపోతున్నారు. వీరిని తృప్తిపరటాని కని మాతికామాత తన సహచరులతో పాటు వారికి కావలసిన సదుపాయాలన్నీ సమకూర్చిపెట్టింది.

ఎవరికి కావలసినవి వారికి లభించిన తరువాత, భిక్షువులు శ్రద్ధగా ధ్యానం చేయటం మొదలెట్టారు. ఆ సాయంత్రం ఒక భిక్షువు అరహతుడై ఇతరుల మనోభావాలు తెలుసుకోగల స్థితికి చేరాడు. ఇతరుల పురోగతి ఎలాగుందో చూశాడు. వారు గూడా అరహతులైనట్లు తెలుసుకున్నాడు. మాతికామాత వారి మనోభావాలను తెలుసుకొని, వారికి కావలసిన సదుపాయాలన్నీ చేయడం వల్ల వారందరూ ఒకేసారి అరహంతులయ్యారు.

సాధన మరియు శిక్షణలో సయామాతాజీ శుభారంభం :

సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారి లాంటి ప్రతిష్ఠాత్మకమైన గురు పరంపర సంపర్కంలోకి రావడం మన గొప్ప సౌభాగ్యం. అదేగాక మారుని చిత్తు–జిత్తుల నుండి కాపాడుకోగలిగిన సరైన ధ్యానం నేర్పగల సయా మాతా లాంటి వారు ఉండడం గూడా మన గొప్ప అదృష్టం. సయాజీ ఉ బా ఖిన్ గారి జీవితకాలంలో, ఏప్రిల్ 1951లో సయాజీ ఊచిత్ తిన్ గారు, ఊ బా ఖీన్ గారితో సాధన చేయడం మొదలెట్టారు. ఆయన ఇంట్లో భార్య సయా మాత, నాలుగేళ్ళ కూతురు ఉండేవారు. కూతురు తనతో ఆడుకోమని, భార్య తనతో కాలక్షేపం చేయమని పట్టుబట్టేవారు. కాని ఆయనకు సాధనపైనే రుచి ఉండేది. "నువ్వు ఊ బా ఖిం గారిని చూశావు గదా! ఊ బా ఖిన్ గారిని గురువుగా తలచుకొని ధ్యానం చేయమని చెప్పి, కొన్ని ప్రాథమిక విషయాలను, ఆనపాన వివరణలను భార్యకు, కూతురుకు తెలియజేశాడు. తన కూతురు తన పక్కనే పడుకొని ఆనపాన చేస్తూ కొన్ని నిముషాల తరువాత నిద్రపోయేది. దీనివల్ల నిద్రపట్టకపోయే జబ్బు గలవారికి ఆనాపాన మంచి చేస్తుందదని తెలుసుకోవచ్చు. సయా మాత, మొదటిరోజే, మొదటి పది నిముషాల్లోనే వెలగును చూసింది. ఈ విషయం ఇంతకు ముందే ప్రస్తావించబడింది. రెండవ రోజు చుక్కలను, మూడవ రోజు చంద్రుని లాంటి గుండ్రని ఫలకాన్ని (disc) చూసింది. నాల్గవరోజున సయాజీ ఊ చిత్ తిన్ విపస్సన నిచ్చారు. ఆమెకు శరీరంలోనంతా సంవేదనలు అనుభవంలోకి వచ్చాయి.

కాని ఈ సంఘటన తరువాత సయాజీ ఊ చిత్ తిన్ గారు తన శరీరంలో సంవేదనల ఎరుక కోల్పోయారు. ఈ విషయం తెలుపటానికి వారు తన ఆఫీసుకు ఏడుస్తూ ఎలా వచ్చిందీ సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు చెప్పేవారు. సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు ఈ విషయానికి నవ్వుతూ, అనుమతి లేకుండా బోధనలను ఇతరులకు తెలియజేస్తే వచ్చే ఇబ్బందులు ఇలా ఉంటాయని చెప్పారు. సయాజీ ఊ చిత్ తిన్తో పాటు సాధన చేసి, ఆయనకు మళ్ళీ సంవేదనల ఎరుక కలిగేట్లు చేశారు. మాతాజీ సయామా గారు దాదాపు రెండేళ్ళ పాటు ఇంట్లోనే సాధన చేసేవారు. అప్పటికి 1952 మేలో యాంగోన్‌లో ఇంటర్నేషనల్ మెడిటేషన్ సెటర్ (అంత ర్రాష్ట్రీయ సాధనా కేంద్రము–ఐ.యమ్.సి) స్థాపింపబడింది. ఏప్రిల్ 1953 మధ్యలో జలమహోత్సవ శలవులలో, సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారి కార్యాలయంలో పనిచేసే వారి కుటుంబాల కోసం ఐ.యమ్.సి యాంగోన్‌లో మొదటి శిబిరం నిర్వహింపబడింది. సయామాజీ ఇతర నలభై మంది శిష్యులతో పాటు ధ్యానం చేశారు. ఆ మొదటి శిబిరం తరువాత దాదాపు నెలరోజులు ఆమె అక్కడే సాధన చేస్తూ ఉండిపోయారు. అ నెలరోజులలో సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు ఆమెకు విస్తృత రూపంలో సాధన నేర్పారు. 1953 మే నెల ప్రారంభం నుండి సయామాజీ గారు ఈ శిక్షణ కార్యానికే పూర్తిగా అంకితమైపోయారు. వారు, సయాజీ ఊచిత్ తిన్, సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారితో, మే 1953 నుండి 19 జనవరి, 1971 వరకు, అంటే సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారి మరణ సమయం వరకూ అక్కడే ఉండి, ఊ బా ఖీన్ గారికి అన్ని విధాలా సహాయపడేవారు. అక్కడికి వచ్చే సాధకులందరికీ, బర్మీయులకు, విదేశీయులకు గూడా సహాయపడేవారు. సాధనలో వారందరికీ చక్కని ప్రగతి లభించింది.

1953లో వెబూ సాయదా గారు ఒక వారం పాటు ఆ కేంద్రాన్ని సందర్శించినప్పుడు, ఒక విశ్రాంత సర్కారు ఆఫీసరు (retired govt. officer) గూడా ఉండిన్నారు. వెబూ సాయదా గారికి మూడు సాధనా కేంద్రాలు ఉండేవి. అందులో ఒకటి మాండలేకు 40 మైళ్ళ దక్షిణంలో నున్న చావుషేలోను, రెండవది మాండలేకు ఉత్తరదిశలో 60 మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న ష్వేబో లోను, ఆయన జన్మస్థానమైన ఇంజింగ్బ్యిం టోయా లోను ఉండేవి. ఆ మూడు కేంద్రాల నుండి మొదటిమారు బయటకు వచ్చి, ఆయన ఐ.యమ్.సి ని దర్శించారు. సామాన్యంగా వారు సంవత్సరంలో ఆ ఒక్కొక్క కేంద్రంలో నాలుగు నాలుగు నెలల పాటు మూడు కేంద్రాలలోనూ గడిపేవారు. 1953లో వారియాం గోన్యాత్ర తరువాత, వారి చాలామంది శిష్యులు (ఈ విశ్రాంత పూర్వ అధికారి సహా) ప్రతి సంవత్సరం వెబూ సాయదా గారు, కింది మయన్మార్‌కు గూడా రావాలని, అక్కడి మహానగరాల లోను, మామూలు నగరాలలోను ఉండేవారికి వారి ఆశీర్వాదాలు, మార్గదర్శకము లభించాలని కోరుకున్నారు.

విశ్రాంత సర్కారు అధికారి 1953 నుండి సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారి అధ్వర్యంలో సాధన నేర్చుకోడం మొదలెట్టి చక్కని ప్రగతి సాధించారు. సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు ఆఫీసుకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ అధికారికి సయా మాజీ మార్గదర్శనమిచ్చారు. అది ఆయన ప్రగతికి ఎంతో తోడ్పడింది. "మీ శిష్యురాలు మామూలు శిష్యురాలు కాదు" అని ఆయన సయాజీకి చెప్పారు. అప్పటి నుండి ఆయన ఆమెను "సయామా" (అంటే మహిళా టిచరు) అని పిలిచేవారు. సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు గూడా "సయామా" అనే పిలుపుకు ఆమోదం తెలిపారు. మిగతా ఎందరో కేంద్రానికి వచ్చి సాధనా లాభాన్ని పొంది ఎంతో ఆనందించారు. అందులో ఒక వృద్ధ పాలీపండితుడు ఆమెను "మాతా" అని పిలిచారు. అప్పటి నుండి మిగతా వారు గూడా ఆమెను "సయామామాత" అని పిలిచేవారు. గౌరవ సూచకంగా ఆమెను "సయామా మాతగారు" (లేదా సయామా) అని పిలువడం జరుగుతోంది.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

మూడవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం

ఇంద్రియ నిగ్రహ ప్రాముఖ్యత: మహాకాల మరియు చుల్లకాల

సుభానుపస్సింవిహరన్తం, ఇన్ద్రియేసు అసంవుతం;
భోజనమ్హి చామత్తఞ్ఞు, కుసీతం హీన వీరియం;
తం వే పసహతి మారో, వాతో రుక్ఖంవ దుబ్బలం.

బలహీనమైన చెట్టును గాలి పడగొట్టినట్లు, ఇష్టమైన వాటికి వెంపర్లాడుతూ, ఇంద్రియ నిగ్రహం లేకుండా, ఆహార విషయాల్లో మితం పాటించకుండా, ఏ పని మీదా శ్రద్ధ లేకుండా సోమరిగా ఉండేవాడిని మారుడు సతాయిస్తాడు.

అసుభానుపస్సిం విహరన్తం, ఇంద్రియేసు సుసంవుతం;
భోజనమ్హి చమత్త ఞ్ఞు, సద్ధం ఆరద్ధవీరియం;
తం వే నప్పసహతి మారో, వాతో సేలంవ పబ్బతం.

అశుభాలను అశుభాలుగా తెలుసుకుంటూ సాధన చేసేవారిని, ఇంద్రియాలను నియంత్రణలో ఉంచుకునే వారిని, ఆహార విషయంలో మితం పాటించే వారిని, శ్రద్ధావంతుడిని, పనిలో నిమగ్నమయ్యేవారిని, గాలి పర్వతాన్ని కూల్చివేయలేనట్లుగా మారుడు వారిని ఏమీ చేయలేడు. ***ధమ్మ పదసుత్తాలు, 7-8;***

బుద్ధభగవానుడు చుల్లకాల, మహాకాలలను గురించి చెబుతూ ఈ సుత్తాలు ఇచ్చారు. ఈ ఇద్దరు సోదరులూ వ్యాపార నిమిత్తం పోతూ, బుద్ధుని ప్రవచనాలు వినటానికి శిష్యులు వెళుతుండడం చూశారు. చుల్లకాలా,"నువ్వు సామాన్ల బండ్లను చూసుకో. నేను ప్రవచనాలు వింటాను" అని చెప్పి, మహాకాలుడు ఆ సభలో చిట్టచివరన కూర్చున్నాడు.

బుద్ధ భగవానుడు మహాకాలుని మనోవైఖరికి తగినట్లుగా క్రమానుసారంగా సాధన చేయడం గురించి ప్రసంగించాడు. ఇంద్రియ వాంఛల వల్ల కలిగే అపాయాల గురించి ఎన్నో విధాలుగా వర్ణించారు. బుద్ధ భగవానుడు మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఆయన పలుకులు ఎంతదూరంలో కూర్చున్న వారికైనా స్పష్టంగా వినపడుతూ, ఆయన తమను గురించే మాట్లాడుతున్నట్లు అనిపించేది.

మహాకాలుడు ఈ ప్రవచనం వల్ల ప్రేరితుడై భిక్షువు కావాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అలా చేయటానికి అతని సోదరుని అనుమతి కోరాడు. కాని సోదరుడు భిక్షువు కావద్దని వేడుకున్నాడు. కాని ఆపలేకపోయాడు. మహాకాలుడు భిక్షువు అయ్యాడు. తన సోదరుని ఎలాగైనా భిక్షు సంఘాన్నుండి విరమింపజేసే ఉద్దేశంతో చుల్లకాలుడు గూడా భిక్షువైపోయాడు.

ఆ తరువాత మహాకాలుడు ఉపసంపదను లభింపజేసుకొని, ధర్మాన్ని ఎన్నిరకాలుగా పాటించవచ్చని బుద్ధుని అడిగాడు. "ధర్మ గ్రంథాలను చదువవచ్చు, అంతర్దృష్టి ధ్యానం చేయవచ్చు" అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. "స్వామీ! నేను నా వృద్ధాప్యంలో ఉపసంపద తీసుకున్నాను. ధర్మగ్రంథాలను చదివే పని నిర్వర్తించలేను. కాబట్టి అంతర్దృష్టి ధ్యానం చేస్తాను" అని చెప్పాడు.

భిక్షువులకు ఉపయుక్తమైన 40 సాధనా పద్ధతులలో ఆతనికి ఒక పద్ధతి ఇవ్వబడింది. స్మశానంలో కూర్చొని తపస్సు చేసే పద్ధతి ఆయనకు ఇవ్వబడింది. స్మశానం నుండి అందరూ వెళ్ళిపోయిన తరువాత అక్కడికి వెళ్ళి, ఎవరూ నిద్ర నుండి లేవక మునుపే ఆయన తపస్సు చేసుకొని తిరిగి వచ్చేవాడు.

అక్కడ "కాలీ" అనే పేరుగల స్త్రీ అక్కడ దహనసంస్కారాలు చేసేది. ఎవరో స్మశానానికి రోజూ రాత్రి వచ్చి, ఒకచోట కూర్చొని వెళుతున్నారనే విషయం ఆమె గమనించింది. అలా ఎవరు వస్తున్నారనే విషయం తెలుసుకోటానికి ఒకరాత్రి కాపలాకాచింది. అర్ధరాత్రిపూట మహాకాలుడు వచ్చిందిచూసి, ఆయన దగ్గరకు వెళ్ళి నమస్కారం చేసి, "అయ్యా! స్మశానానికి వచ్చేవారు ఇక్కడి నియమాలను తెలుసుకోవాలి" అని చెప్పింది. మహాకాలుడు వినమ్రత గల వ్యక్తి కాబట్టి, "నీ నియమాలు నేనెందుకు తెలుసుకోవాలి"? అని అనకుండా, "అమ్మా! నేను ఏమి చెయ్యాలి?" అని అడిగాడు. "తమరు విహార పెద్దలకు, గ్రామపెద్దకు, స్మశాన సంరక్షకులకు మీ విషయం తెలియజేయాలి. లేకపోతే దొంగలెవరైనా దొంగిలించిన సొమ్మును ఇక్కడ పారేసిపోతే, వారిని వెంబడించేవారికి ఆ సొమ్ము దొరికితే, తమకు కష్టాలు కలగవచ్చు. మీ గురించి ఇక్కడి వారికి ముందుగానే తెలిసి ఉంటే వారెవరూ మిమ్ములను సందేహించరు" అని చెప్పింది.

“అయితే నేను ఇంకా ఏమేమి చెయాలి”? అని మహాకాలుడు అడిగాడు. ఇక్కడ మాంసం, చేపలు, పిండి, నూనె, పానకం మొదలైన వాటి నుండి రక్షించుకోవాలి. ఆహారపదార్థాల వాసనతో, ఆకలితో మండుతున్న ప్రేతాలు ఆకర్షించబడవచ్చు. పగటి సమయంలో ఇక్కడ నిద్రపోకూడదు. సోమరిగా ఉండగూడదు. నిరంతరం పనిచేస్తూనే ఉండాలి. మనసులో కపటభావం గాని, విశ్వాస ఘాతక భావన గాని ఉండగూడదు. మంచి ఉద్దేశంతోనే ఉండాలి. అందరూ నిదురించిన తరువాత విహారాన్ని విడిచిపెట్టాలి. అలాగే ఎవరూ లేవక మునుపే విహారానికి చేరుకోవాలి. స్మశానానికి ఏదైనా శవం వచ్చినపుడు దాన్ని గమనించి ధ్యానం చేసుకోవటాని కోసమై మీకు తెలుపుతాను” అని చెప్పింది.

ఒకరోజు ఒక యౌవనవతియైన మహిళా శవాన్ని దహనసంస్కారాల కోసమై స్మశానానికి తీసుకువచ్చారు. ఈ విషయాన్ని కాళీ, మహాకాలునికి తెలిపింది. ఆ యువతి అప్పుడే చనిపోయి ఉండింది. శవము బంగారువన్నెతో ఇంకా మెరుస్తూనే ఉండింది. మహాకాలుడు శవాన్ని చూసి, ఆ శవాన్ని ఎప్పుడు దహనపరుస్తారో తెలియజేయమన్నాడు. శవాన్ని దహనపరుస్తున్నప్పుడు కలిగే జుగుప్సాకరమైన మార్పులను మహాకాలుడు చూశాడు. ఆ జుగుప్సాకరమైన మార్పులను తన అంతర్దృష్టి ధ్యానానికి ఆలంబనలుగా చేసుకొని అరహంతుడయ్యాడు.

అరహంతుడయిన తరువాత, అతడు– అతని సోదరుడు బుద్ధ భగవానునితో పాటు “సింసాపా” అనే తమ సొంత నగరానికి వెళ్ళారు. చిన్న సోదరుడైన చుల్లకాలుని ఇద్దరు భార్యలూ బుద్ధుని, భిక్షువులను భోజనానికి ఆహ్వానించారు. ఎప్పుడైనా ఇంతకు ముందు వెళ్ళని స్థలానికి వెళ్ళేటప్పుడు, బుద్ధుడు తాము కూర్చుండే ఆసనాలను సరియైన పద్ధతిలో ఉంచటానికి ఒక భిక్షువును పంపుతాడు. బుద్ధుడు మధ్యలో కూర్చుంటాడు. కుడివైపున సారిపుత్రుడు, ఎడమవైపున మొగ్గలానుడు కూర్చుంటారు. వారికి ఇరువైపుల భిక్షువులు కూర్చుంటారు. ఈ ఏర్పాట్ల కోసం మహాకాలుడు తన తమ్ముడైన చుల్లకాలుణ్ణి పంపాడు. ఇంటిలోని వారు అతనిని ఎగతాళి చేస్తూ, ఆసనాలను క్రమం లేకుండా ఎలా ఉంచాలో అలా అమర్చటానికి చాలా శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. వేళాకోళానికి పెద్దవారికి చిన్న సీట్లు, చిన్నవారికి పెద్దసీట్లు అమర్చారు. చుల్లకాలుడు ఇలా చేయగూడదని మొత్తుకుంటున్నా, ఏమీ విననట్లు నటించారు.

చుల్ల కాలుని భార్యలు ఆయన బట్టలు మార్చి, తెల్లని బట్టలు ధరింపజేసి, మెడలో పూల మాలవేసి అతనిని, “ఇక వెళ్ళు, మీ గురువు గారిని తీసుకురా. మేము ఆసనాలు తయారు చేస్తాం” అన్నారు. ఎవరైతే చాలాకాలం వరకు భిక్షువు కాలేరో, లేక సంవత్సరంలోపే సంఘాన్ని విడిచిపెడతారో, వారు ఇలాంటి చేష్టలకు సిగ్గుపడరు. అందువల్ల చుల్లకాలుడు సిగ్గూ – ఎగ్గూ లేకుండా ఆ వేషంతోనే బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళాడు.

మహాకాలుని భార్యలు గూడా తమ భర్తను అతని సోదరునిలాగా గృహస్థునిగా మార్పు చేయడంలో తప్పేమీ లేదని తలచారు. తమ భోజనం సరిగా ఉందో లేదో తెలుసుకోడానికి మహాకాలుని వారి ఇంట్లోనే ఉండనివ్వమని వారు బుద్ధుని అడిగారు. ఆ విధంగానె చెయ్యమని బుద్ధుడు అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయాడు.

ఆ నగరద్వారం వద్దకు వచ్చిన తరువాత భిక్షువులు మెల్లగా గొణుక్కోవడం మొదలెట్టారు. “గురువు గారు ఇలా చేశారేమిటి? తెలిసి చేశారా లేక తెలియకచేశారా?” అని గొణగడం మొదలెట్టారు. ఇక్కడ మనం ఒక విషయం గమనించవచ్చు. స్వయంగా బుద్ధుని వద్ద ఉన్న భిక్షువులు గూడా వారికి సంబంధించని విషయాలలో ఆయన నిర్ణయాలను సందేహించేవారని. గురువు గారి కంటే మాకే ఎక్కువ తెలుసు అనే భావనకు ఇది ఒక తార్కాణం.

“మహాకాలుడు చుల్లకాలుని లాంటి వాడేనా” అని బుద్ధుడు భిక్షువులను అడిగారు. “అవును భంతే! చుల్లకాలునికి ఇద్దరు భార్యలే ఉన్నారు. మహాకాలునికి ఎనిమిదిమంది భార్యలున్నారు. వారు అతనిని రాకుండా చేస్తే ఆయన ఏం చేయగలుగుతాడు?” చుల్లకాలుడు ధ్యానం తరువాత ఇంద్రియ వాంఛలను గురించి ఆలోచించేవాడు. కాని మహాకాలుడు తనకు ఇష్టం లేని వాటిని గురించి ఆలోచించేవాడు. “అతడు దృఢమైన రాళ్ళతో కూడిన పర్వతంలా స్థిరంగా, చలనం లేనివాడుగా ఉంటాడు” అని బుద్ధుడు చెబుతూ, ఈ ప్రవచనం మొదట్లో ఇచ్చిన సుత్తాలను ప్రబోధించాడు.

సుభానుపస్సిం విహరన్తం, ఇన్ద్రియేసు అసంవుతం;
భోజనమ్హి చ మత్త ఇఞ్ఞు, కుసీతం హీన వీరియం;
తం వే పసహతి మారో, వాతో రుక్ఖవం దుబ్బలం.

బలహీనమైన చెట్టును గాలి పడగొట్టినట్లు, ఇష్టమైన వాటికి వెంపర్లాడుతూ, ఇంద్రియ నిగ్రహం లేకుండా, ఆహార విషయాల్లో మితం పాటించకుండా, ఏ పని మీదా శ్రద్ధ లేకుండా సోమరిగా ఉండేవాడిని మారుడు సతాయిస్తాడు.

అసుభానుపస్సిం విహరన్తం, ఇంద్రియేసు సుసంవుతం;
భోజనమ్హి చమత్తఞ్ఞు, సద్ధం ఆరద్ధవీరియం;
తం వే నప్పసహతి మారో, వాతో సేలంవ పబ్బతం.

అశుభాలను అశుభాలుగా తెలుసుకుంటూ సాధన చేసేవారిని, ఇంద్రియాలను నియంత్రణలో ఉంచుకునే వారిని, ఆహార విషయంలో మితం పాటించే వారిని, శ్రద్ధావంతుడిని, పనిలో నిమగ్నమయ్యే వారిని, గాలి పర్వతాన్ని కూల్చివేయలేనట్లుగా మారుడు వారిని ఏమీచేయలేడు.

మహాకాలుడి భార్యలు ఆయనను చుట్టుముట్టి, "మీరు భిక్షువు అవడానికి ఎవరు అనుమతినిచ్చారు? మీరు మళ్ళీ గృహస్థులు కావలసిందే" అని పట్టుబట్టి ఆయన కాషాయ వస్త్రాలను ఊడదీయటానికి ప్రయత్నించారు. కాని మహాకాలుడు తన శక్తులను ఉపయోగించి, గాలిలో ఎగురుతూ, ఇంటి మూలలో ఒక భాగాన్ని కూల్చివేసి ఆకాశమార్గంలో పయనించి, బుద్ధుడు తన గాథలను పూర్తిచేసే సమయానికి అక్కడ చేరుకున్నాడు.

ఐదు నీవరణలు:

ఈరోజు ఉదయం 1) కామచ్ఛందం (కామవికారాలు), (2) వ్యాపాద (దుర్భావనలు), 3) థిన-మిద్ధ (థిన: మత్తు; మిద్ధ :బద్ధకం), 4) ఉద్ధచ్చ-కుక్కుచ్చ ఉద్ధచ్చ : ఉద్వేగం; కుక్కుచ్చ(శోకం), 5) విచికిత్స (సంశయం) అనే ఐదు నీవరణలను గురించి చర్చించాం. ఈ నీవరణలను విపులంగా చర్చించి అవి ఎలా పుడుతున్నాయో, వాటిని ఎలా దూరం చెయ్యాలో తెలుసుకుందాం.

1) కామచ్ఛందం : బుద్ధభగవానుడు ఇలా చెప్పాడు. "ఎన్నో సుందరమైన వస్తువులున్నాయి. కాని తెలివితక్కువదనం వలనవాటిపై ధ్యాస పెట్టడమనేది ఇంద్రియ సుఖాల కామేచ్ఛను పోషించడం అవుతుంది. ఇంతకుముందు ఉదయించని కామేచ్ఛ ఉదయిస్తుంది. ఇంతకుముందే ఉదయించిన కామేచ్ఛలకు బలం చేకూరుతుంది. గౌరవనీయులైన బుద్ధఘోషుడు కామేచ్ఛలను వదిలించుకోడానికి ఆరు విషయాలను పేర్కొంటాడు. 1)అశుద్ధ వస్తువులపై ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోవడం, 2) అశుద్ధ వస్తువులను ధ్యానించడంపైన శ్రద్ధచూపడం, 3) ఇంద్రియ ద్వారాలను కాపాడుకోవడం, 4) ఆహార విషయాలలో మితం పాటించడం, 5) సత్పురుషులతో సాంగత్యం పెంచుకోవడం, 6) అవసరమైన విషయాలు మాత్రమే మాట్లాడుకోవడం.

అశుద్ధవస్తువులపై ధ్యాసపెట్టడం మహాకాలుని కథలో చూశాం. ఇది ప్రత్యేకంగా భిక్షువులకు తగినసాధన. దీనిలో శరీరాన్ని గురించిన అసహ్యపు విషయాలపై ధ్యాస ఉంచడం జరుగుతుంది. అలాగని శరీరాన్ని దహనపరుస్తున్నప్పుడున్నంత అసహ్య విషయాలు అక్కరలేదు. దీక్షనిచ్చే సమయంలో భిక్షువు, లేక శ్రమణునకు తలగొరక ముందు, పాలీ గ్రంథాలలో చెప్పినట్లుగా శరీరం యొక్క ఐదు భాగాలను గురించి మొదట ధ్యానించమని ఆచార్యులు చెబుతారు. అవి ఏవనగా 1) తల మీది వెంట్రుకలు, 2) శరీరంపైన ఉండే వెంట్రుకలు, 3) గోర్లు, 4) దంతాలు, 5) చర్మము. శ్రమణుడు, "ఇవి అసహ్యమైనవి. ఇవి నేను కాదు. ఇవి నావి కావు. ఇవేవీ ప్రాణి గాని, ఆత్మగానీ కావు. ఇవి నశించిపోయేవే. ఇవి అనిత్యము, దుఃఖానికి కారణాలు. ఇవినేను గాదు. అని ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి. (పాలీలో అనిచ్చ, దుక్ఖ, మరియు అనత్త)"

బుద్ధుని కాలంలో, ఏడు సంవత్సరాల వయస్సు గల శ్రమణులు, వారు తలముండనం చేయించుకుంటున్నప్పుడు శరీరంలోని 32 భాగాల మీద అంతర్దృష్టి పెట్టి అర్హంతులయ్యారు. ఆదరణీయ దబ్బముల్ల పుత్ర ముండనం యొక్క మొదటి వెంట్రుకలు గొరికినప్పుడు శ్రోతాపన్నుడైనాడు, రెండవసారి కత్తితో గొరికినప్పుడు సగదాగామి, మూడవసారి కత్తితో గొరికినప్పుడు అనాగామి, నాలుగోసారి కత్తితో గొరికినప్పుడు అరహంతుడైనాడు. ఆదరణీయ సంకిచ్చ ఏడు సంవత్సరాల వయస్సున్నప్పుడు వాళ్ళ బంధువు ఒకాయన, ఆ కుర్రాడిని గౌరవనీయుడైన సారి పుత్ర వద్దకు శ్రమణీరుడిని చేయించటానికి తీసుకువెళ్ళాడు. సారిపుత్రుడు, ఆ బాలునకు, అయిదు శరీర భాగాల మీద ధ్యానం చేయమని చెప్పాడు. ఆ సమయంలో ఆ బాలునికి, ముండనం చేయటానికి, వెంట్రుకలకు కత్తి తగలగానే, ఆ బాలుడు అరంత స్థితికి చేరుకున్నాడు. అలాగే ఆదరణీయ చుల్ల సుమన్ అనే బాలుడు కూడా కోసంచిలోని తిస్స స్థవిరుని వద్ద ప్రవజ్య తీసుకొని, శ్రమణత్వంలోని ముండన సమయంలో అర్హంత స్థితిని పొందాడు.

జ్ఞానేంద్రియాలను జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుకొని ఉండడం సాధనా శిబిరంలోను, దైనందిన జీవితంలోను ఎంతో ఉపయోగమైన విషయం. గౌరవనీయ సారీపుత్రుడు ఒక భిక్షువుకు జ్ఞానేంద్రియ నియంత్రణలో చక్కని సలహానిచ్చాడు. "ఏదైనా వస్తువును చూసినపుడు దాని రూపం వల్ల గాని, దాని మొత్తం వివరాల వల్లగానీ తప్పుదారి పట్టగూడదు. ఎందుకంటే చక్షువుల చైతన్యం అదుపులో లేకపోతే లోభం, దుఃఖం, మరియు చెడుభావాల అనుభూతి కలగవచ్చు. అందువల్ల మనం కంటిచూపును అదుపులో పెట్టడానికి ప్రయత్నించాలి. చక్షుద్వారంపైన కాపలాదారులా కూర్చొని ఉండాలి. అలాగే ఏదైనా శబ్దం వింటున్నప్పుడు, వాసన చూస్తున్నప్పుడు, రుచి గల వాటిని తింటున్నప్పుడు, శరీరానికి ఏదైనా స్పర్శ కలిగినప్పుడు ఇలాగే చేయాలి. ప్రతి జ్ఞానేంద్రియంపైనా నియంత్రణ కలిగి ఉండాలి; ఇంద్రియ ద్వారపాలకునిగా లోపలికి వెళ్ళే విషయాలన్నింటిపై కాపలాకాస్తూ ఉండాలి. ఈవిధంగా మనం వాటిని అదుపులో పెట్టవచ్చు.

ఈ నియంత్రణ ఎలా పనిచేస్తుందో బుద్ధభగవానుడు ఆదరణీయుడైన మిగజాలకు తెలియజెప్పాడు. కనపడే వస్తువులన్నింటినీ మనం చక్షువులతో చూడగలుగుతాం. అవి సుందరంగా. ఆనందదాయకంగా, మనసును పులకింపజేసేవిగా, ఇష్టమైన వాటిగా, వాసనలను ఉత్తేజపరిచేవిగా ఉంటాయి. అలాంటి వస్తువులను చూసినపుడు వాటిపట్ల ముగ్ధులమై, అవి కావాలన్న ఆసక్తి పెంచుకుంటాం. ఆ ఆసక్తి బంధమైపోతుంది. అలాగే ధ్వని, వాసన, రుచి, స్పర్శలకు దాసులమై బంధితులమవుతుంటాం. ఇంద్రియాలకు బంధింపబడడం ఒక ప్రేమికునితో పాటు ఉండడం వంటిది. ఇక్కడ మన ప్రేమికుడు మన ఆసక్తి. అలాకాక మనం వీటిపట్ల ముగ్ధులం కాకుండా, ఆనందం పొందకుండా, అతుక్కుపోకుండా, ఆసక్తి లేకుండా ఉంటే, వాటిపై ప్రలోభం, అవి కావాలి అనే తీవ్ర కోరిక తగ్గుతూ పోతుంది. ప్రలోభం లేకపోతే ఆసక్తి ఉండదు. ఆసక్తి లేకపోతే బంధనముండదు.

మితాహారం తీసుకోటాన్ని మనం సులభంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. ఈ శిబిరాలలో శాఖాహారం మాత్రమే తీసుకోడం, సాయంకాలం గూడా ఏ కొంచెమో తీసుకోడమో, లేదా అసలు ఆహారం తీసుకోకపోవడమో చేస్తాం.

ధ్యానంలో పురోగతి సాధించాలంటే మనకు ఆర్యమిత్రుల స్నేహంచాలా ముఖ్యం. ఒకసారి ఆనందుడు బుద్ధునితో "మంచి మిత్రులు, మంచి సహచరులు, మంచి స్నేహితులతో సహవాస ప్రవృత్తి మనకు సగం పవిత్ర జీవితం" అని చెప్పాడు. ఆ మాటలకు **బుద్ధుడు "మంచిమిత్రులు, మంచి సహచరులు, మంచి స్నేహితులతో సహవాస ప్రవృత్తి మనకు సగం పవిత్ర జీవితం కాదు. నిండు పవిత్రజీవితం" అంటాడు.** "ధర్మాన్ని బోధించే మంచిస్నేహితుడు ఉంటేనే, ఆర్య అష్టాంగిక మార్గాన్ని అనుసరించడంలో కృతకృత్యులం అవుతాం. నేను ప్రాణులకు మంచిస్నేహితుడను కాబట్టే జీవులు జన్మల నుండి ముక్తి పొందగలుగుతున్నాయి".

బుద్ధభగవానుడు ఆనందునికి ఇచ్చిన ఒక ప్రవచనంలో, సరైన సంభాషణలలోని అంతర్గత అంశాలను విపులంగా స్పష్టీకరించాడు. ధర్మాన్ని సరైన రీతిలో పాటించే భిక్షువు తప్పుడు మాటలు, కఠినమైన మాటలు, ప్రాపంచిక విషయాలు, చెడ్డమాటలు, గమ్యం నుండి దూరం చేసే మాటల వంటివి మాట్లాడడం మానుకోవాలి. మామూలు చక్కని జీవితం గడపటానికి, మానసిక వికాసానికి తోడ్పడే, త్యాగం వైపుకు మళ్ళించి, అనాసక్తిని పెంచి, కామ్య కోరికల నుండి ముక్తి కలిగించే, మాటలను మాట్లాడుకోవాలి. కామ్యకోరికలు నిరోధించి, ఎరుక ఉన్నత జ్ఞానం వైపుకు, శాంతివైపుకు మళ్ళించి, నిర్వాణానికి దారితీసే మాటలు మాట్లాడుకోవాలని భగవానుడు తెలిపాడు. చిన్నచిన్న కోరికల గురించిన విషయాలను, పుణ్యవిషయాలను గురించిన, ఏకాగ్రతను గురించిన విషయాలు, సంతోషకర విషయాలు, సహజ జ్ఞాన మరియు ముక్తి విషయాలు, జ్ఞానం మరియు దర్శనం గురించి మాట్లాడుకొనే సంభాషణలు మంచివి అని ఆయన పేర్కొన్నాడు.

2) వ్యాపాదం (దుర్భావన-ద్వేషము) : మనమిప్పుడు రెండవ నీవరణ అయిన ద్వేష-దుర్భావనల గురించి తెలుసుకుందాం. ద్వేషం జనింపజేసే విషయాలపై తెలివితక్కువగా (మూర్ఖంగా) ఎక్కువ ధ్యాసపెట్టడం వల్ల ద్వేషం జనిస్తుందని పాలీగ్రంథాలలో పేర్కొనబడింది. ఆ విషయాలను గురించే ఆలోచిస్తూపోతే ద్వేషం ఉత్పన్నమవుతుంది. మన మనసులో ఇంతకుముందే వాటిపై ద్వేషం ఉండిఉంటే అది ఇంకా ఎక్కువగా వృద్ధి అవుతుంది. ఇలాంటి ద్వేషపోషణను సమాప్తం చేయడానికి బుద్ధిపుర్వకంగా మైత్రినివ్వడం చక్కని పద్ధతి. మైత్రి గురించిన ఆలోచనలను మననం చేస్తూపోతే ద్వేషం పుట్టడాన్ని నిరోధించగలుగుతాము. ఇంతకుమునుపే ద్వేషం ఉండి ఉంటే, అది గూడా తుడిచి పెట్టుకుపోతుంది.

3) థిన-మిద్ధ (థిన : మత్తు, మిద్ధ : బద్ధకం) : మత్తుగా, బద్ధకంగా ఉండడం మూడవ నీవరణ. ఏమీ తోచకుండా ఉండడం, బద్ధకంగా ఒళ్ళు విరుచుకోవడం, అలసటగా ఉండటం, భోజనం తరువాత నిద్రమత్తుగా ఉండటంలాంటి అలవాట్లు చేసుకుంటే,

మూడవ నీవరణ అయిన సోమరితనాన్ని, బద్ధకాన్ని పోషిస్తున్న వారమవుతాం. వీటిపైన ఎక్కువ దృష్టి పెట్టినపుడు అవి పుట్టి వృద్ధి అవుతూపోతాయి. శక్తిని మేలుకొలిపి, నిరంతరం పనిచేయడంపైనా బుద్ధిపూర్వకంగా ధ్యాసపెడితే మత్తు, బద్ధకము ఉండటానికి ఆస్కారముండదు. మత్తు, బద్ధకాల నుండి బయటపడటానికి బోధ్యంగాలలో మూడింటిని ఉపయోగించగూడదని భగవానుడు చెప్పాడు. శారీరకంగాను, మానసికంగాను అలసటగా ఉన్నప్పుడు, బోధ్యంగాలైన శాంతి, చిత్తఏకాగ్రత, సమతా భావవికాసాలకు ప్రయత్నించ గూడదని భగవానుడు చెప్పాడు. తడిగడ్డి, తడిపిడకలు, పచ్చికర్రలతో పెద్దమంట తయారు కాలేనట్లు, బద్ధకం, సోమరితనం ఉన్న మనసులలో శాంతినిచ్చే మానసిక ప్రయత్నాలు ఫలించవు.

మరోవైపున మనసును సులభంగా ఉత్తేజపరచగల ఈ మూడు కింది బోధ్యంగాలను ఉపయోగించుకోవాలి. ధర్మవిచయము, వీర్యం, మరియు ప్రీతి (ఆనందం). ఎండుగడ్డి, ఎండుపిడకలు, ఎండుటాకులు, ఎండు కర్రలు వేసి చిన్న మంటను గాలి విసిరి పెద్దగా తయారు చేసినట్లుగా ఈ మూడు బోధ్యంగాలు సాధనకు చక్కగా ఉపయోగపడుతాయి. బోధి యొక్క ఏడవ అంగము "సతి". సతిని అభివృద్ధి చేసుకోడం ఎప్పుడూ మంచిదే. అంతర్దృష్టి సాధన అంశానికి వచ్చినపుడు ఈ ఏడు బోధ్యంగాలను గురించి విస్తారంగా చర్చిద్దాం.

ఉద్ధచ్చ-కుక్కుచ్చ (వ్యాకులత మరియు శోకం): మనస్సు యొక్క వ్యాకులతపైన మూర్ఖంగా దృష్టిపెట్టడమే, వ్యాకులతను-దుఃఖాన్ని పెంచి పోషించడమవుతుంది. ఇలా వాటిపైన దృష్టి పెట్టడం వల్ల అవి వృద్ధి అవుతూ బలం పుంజుకుంటాయి. శాంత చిత్తంపైన మనసు పెడుతూ, వ్యాకులతను దుఃఖాన్ని పారద్రోలగలుగుతాం. మన మనసు వ్యాకులతతో నిండి ఉత్తేజితమయినప్పుడు మనము ధమ్మ విచయం, వీర్యం, ప్రీతి అనే ఈ మూడు బోధ్యంగాలను ఉపయోగించగూడదు. ఇది ఎలా ఉంటుందంటే బాగా మండే మంటపై ఎండుగడ్డి, ఎండుపిడకలు, ఎండుటాకులు, ఎండుకర్రలు వేసి గాలి విసిరి మంటను పెద్దగా తయారు చేసినట్లవుతుంది. మనసు వ్యాకులతతో నిండినపుడు బోధి యొక్క మూడు అంగాలైన **ప్రశాంతి, చిత్త ఏకాగ్రత మరియు సమభావనలను** మేల్కొలుపుకోవాలి. మండేమంటను ఆర్పటానికి ఆ మంటపై తడి గడ్డిని, తడి పిడకలు, తడి కర్రలు వేసి, దానిపైన మన్ను చల్లినట్లవుతుంది. మంట సులభంగా చల్లారిపోతుంది. అలాగే వ్యాకులత, దుఃఖం సమసిపోతాయి. మనము మత్తు-బద్ధకాలను గురించి చర్చిస్తున్నప్పుడు సతి ఎల్లప్పుడూ సహాయపడుతుందని చెప్పినట్లుగానే, సతి ఇక్కడ గూడా చాలా సహాయపడుతుంది.

విచికిత్స (పాలీలో, విచికిచ్ఛ), సందేహం: సందేహం రేకెత్తించే విషయాలపైన మూర్ఖంగా పదేపదే ఆలోచించడం వల్ల ఐదవ నీవరణమైన విచికిత్స (సందేహం) కలుగుతుంది. అది అభివృద్ధి అవుతూ బలపడుతుంది. కాని మనం లాభదాయకమైన విషయాలేవో, నష్టదాయకమైన విషయాలేవో; నిందనీయమైన విషయాలేవో, నిర్దోషమైన విషయాలేవో; వేటిని వికసింపజేసుకోవాలో, వేటిని వికసింపజేసుకోగూడదో; నిమ్న విషయాలేవో, ఉచ్ఛవిషయాలేవో; చీకటిఏదో, వెలుతురేదో అనే ఆ మనోస్థితులను అర్థం చేసుకోటానికి బుద్ధిపూర్వకంగా ప్రయత్నించడం వల్ల సందేహాలు తుడిచిపెట్టుకుపోతాయి.

ఐదు నీవరణలను పరిత్యజించుట వల్ల కలిగే లాభాలు: ఐదు నీవరణలను త్యజించుట వల్ల కలిగే లాభాలను గురించి బుద్ధభగవానుడు ఇలా తెలిపాడు. ఆర్య నైతికత, ఆర్య ఇంద్రియ నిగ్రహం, ఆర్య సంతోషం ఆర్జించిన భిక్షువు, భిక్షాటనం నుండి తిరిగి వచ్చిన తరువాత-అడవిలోని ఏ వృక్షమూలంలోనో, పర్వత గుహలోనో, కొండచరియ ఉన్న ప్రదేశంలోనో, స్మశానంలోనో, చెట్ల గుంపు మధ్యన ఉన్నప్రదేశంలోనో లేక ఆరు బయట గాలి వీస్తున్న ప్రదేశంలోనో, గడ్డి పరుపు మీదనో ఏకాంతంగా కూర్చొని, శరీరం నిటారుగా ఉంచి బాసుమట్టం వేసుకొని సతిని తన సమక్షంలో స్థాపించుకోటానికి ధ్యాసను కేంద్రీకరిస్తాడు.

సాంసారిక కోరికలను త్యాగం చేస్తూ, సాంసారిక కోర్కెల నుండి ముక్తి చెందిన మనస్సుతో భిక్షువు విహరిస్తాడు. ఆ విధంగా అతని మనసు పరిశుద్ధమవుతుంది. ద్వేష-దుర్భావనలను త్యజిస్తూ ... సకల జీవరాసుల మేలుకొరకై కరుణతో కూడిన ప్రేమ పెంపొందించుకుంటూ ఉండడం వల్ల అతని మనసు ద్వేష-దుర్భావాలు లేకుండా పరిశుద్ధమవుతుంది. మత్తు మరియు బద్ధకాన్ని వదిలించుకుంటూ.. మనసులో వెలుతురును చూస్తూ, స్పష్టమైన రీతిలో ఎరుక గలిగి ఉంటూ, అతని మనసు సోమరితనాన్ని, బద్ధకాన్ని వదిలించుకొని పరిశుద్ధమవుతుంది. వ్యాకులతను, దుఃఖాన్ని వదిలించుకుంటూ... అంతర్మనసులోని ప్రశాంత చిత్తంతో పరిశుద్ధుడవుతాడు. సందేహాలను వదిలించుకుంటూ, హితకరమైన విషయాలపైన అనిశ్చితస్థితి లేకుండా, సందేహాలను వెనక్కి నెట్టి సందేహాలు లేకుండా మనసు పరిశుద్ధమవుతుంది.

మనసులో సందేహమున్నపుడు, సందేహాన్ని నిర్మూలించుకున్నప్పుడు ఉండే మనోస్థితులను కొన్ని ఉదాహరణల ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

వ్యాపార నిమిత్తం ఒక వ్యక్తి ఋణం తీసుకొని, వ్యాపారంలో సఫలుడవుతాడు. అప్పుడతడు ఋణం తీర్చి వేసి, మిగిలిన ధనంతో పెళ్ళాం బిడ్డలను పోషింపగలుగుతాడు. అప్పుడు, "అరే! నేను ఋణం తీసుకొనేటప్పుడు తటపటాయించాను. సందేహించాను. కాని ఆ ఋణం తీసుకున్న ధనంతో వ్యాపారం వృద్ధి చేశాను". అందువల్ల నేను ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నాను. మనస్సులో ఉన్న సందేహంతో, రుణం తీసుకొని వ్యాపారం చేయకపోయి ఉండిఉంటే నేను ఇంత ఆనందంగా ఉండేవాడిని కాదు అని అనుకుంటాడు.

ఒకవ్యక్తి రోగగ్రస్తుడై, తిండి సహించక దుర్బలుడై పోయాడు. కొంతకాలం తరువాత అతడు ఆరోగ్యవంతుడై తిండి సరిగా తింటూ బలం పుంజుకుంటాడు. అప్పుడతడు, "అరే! నేను మొదట జబ్బుపడి ఉన్నాను. కాని ఇప్పుడు బాగున్నాను..." అని అనుకుంటూ ఆనందంగా, ఆహ్లాదంగా కాలం గడుపుతాడు.

ఒక వ్యక్తి ఏజైలులోనో ఖైదీగా ఉన్నాడు. కొంతకాలం తరువాత, అతడు జైలు నుండి విడుదలై తన పూర్వ ఆస్తినంతా పొంది సుఖమనుభవిస్తుంటాడు. అప్పుడు "అరే, నేను మొదట జైలులో ఉన్నాను. కాని ఇప్పుడు స్వతంత్రుడను" అని ఆనందంతో ఆహ్లాదంగా కాలం గడుపుతాడు.

ఒక వ్యక్తి ఎవరికో దాసుడుగా ఉన్నాడు. అప్పుడతడు తనకు యజమాని కాదు. ఇతరులపై ఆధారపడి ఉంటాడు. ఎక్కడికైనా వెళ్ళాలనుకుంటే వెళ్ళలేడు. కాని కొంతకాలం తరువాత అతడు బానిసత్వం నుండి బయటపడ్డాడు. ఎక్కడికి వెళ్ళాలనుకుంటే అక్కడికి వెళ్ళగలుగుతాడు. అప్పుడతడు ఇలా ఆలోచిస్తాడు. "నేను మొదట దాసుడను. ఇప్పుడు స్వతంత్రుడను" అని ఆనందంగా, ఆహ్లాదంగా ఉంటాడు.

ఇలా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఒక వ్యక్తి చాలా ధనవంతుడు. అతడు ఏ ఎడారిలోనో సుదూర ప్రయాణానికి బయలుదేరాడు. ఎడారి ప్రాంతంలో భోజనం దొరకదు. అన్ని వైపులా అపాయాలు తరుముతుంటాయి. కొంతకాలం తరువాత అతడు ఆ ఎడారి సరిహద్దులోని గ్రామ సమీపానికి సురక్షితంగా చేరుకుంటాడు. అప్పుడతడు ఆనందంతో ఆహ్లాదంగా ఉంటాడు.

భిక్షువు ఎప్పటివరకు తనలోని ఐదు నీవరణలను తొలగించుకోలేడో, అంతకాలం వరకు రోగగ్రస్తునిగా, బందీగా, దాసునిగా, ఎడారిలో ఉన్నవాడుగా బాధ పడుతుంటాడు. ఎప్పుడతడు తనలోని నీవరణలు అదృశ్యమయ్యాయని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటాడో, అప్పుడతనికి ఋణం, రోగం, జైలు, బానిసత్వం, ఎడారి బాధల నుండి బయట పడినట్లుగా హాయిగా ఉంటుంది.

ఐదు నీవరణలు వదలిపోయాయని భిక్షువుకు ఎప్పుడు తెలుస్తుందో, అప్పుడతనిలో సంతోషం వెల్లివిరుస్తుంది. సంతోషంతో ఆనందం పొర్లిపోతుంది. ఆనందంతో శరీరానికి, మనసుకు శాంతి లభిస్తుంది. ఆనందమున్నపుడు మనసును కేంద్రీకరింపగలుగుతాడు. ఈవిధంగా భిక్షువు కామేచ్ఛ మరియు మిగిలిన అహితకరమైన మనోస్థితుల నుండి బయటపడి, ప్రథమ ధ్యానంలో (పాలీలో ఝానము) ప్రవేశించి ఉండిపోతాడు. అనాసక్తితో ఉత్పన్నమయిన ఆనందం మరియు ఉల్లాసాలలో మునిగిపోతాడు. మిగిలిన ధ్యానాలలో వికసింపజేసుకోడానికి ముందుకుపోతాడు.

Developing the Jhana factors:

ఝాన (విలీన ధ్యాన) కారకాభివృద్ధి:

నీవరణములను (అడ్డంకులను) తొలగించుకోడం వల్ల భిక్షువులు ఝానాలను (విలీనధ్యానాలను) ఏ విధంగా అభివృద్ధి చేసుకుంటారో బుద్ధుడు ఈ ప్రవచనంలో విశదీకరించాడు. గృహస్థులుగా మనం ఈ స్థితుల కోసం ప్రయత్నించడంలేదు. వాస్తవంలో ఈస్థితులు మన లక్ష్యమైన నిర్వాణపథం నుండి వికర్షితులను జేసి దారి మళ్ళించవచ్చుగూడా. అలాకాక మనం ఆ స్థితులకు చేర్చగలిగే ఐదు కారకాలను వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఐదు నీవరణలను అణచివేసినపుడు, **వితక్క, విచార, పీతి, సుఖం, ఏకాగ్రత** అనే ఐదు కారకాలను అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చని ఆదరణీయ బుద్ధఘోషుడు చెబుతాడు. ఈ కారకాల అభివృద్ధి **ఉపాచార** మరియు **అర్పణా** సమాధులకు

దారితీస్తాయి. ఈ శిబిరంలో మనం ఉపాచార సమాధికి సాధన చేస్తున్నాం. ఆస్థితిని చేరుకున్నప్పుడు, మనం నీవరణలను తొలగించుకొని, ఆ తరువాతి దశను, అంతర్దృష్టి సాధనను (విపశ్యనను) కొనసాగింప గలుగుతాం.

అభిధమ్మ పిటకలో, అన్నిమానసిక స్థితులు **ఝానము** అనే పేరుతోనే పేర్కొనబడ్డాయి. అందువల్ల మనం ఝాన కారకాలను ఎల్లప్పుడూ ఉపయోగిస్తుంటాం. మామూలు మానసికస్థితులలో మరో రెండు అదనపు కారకాలున్నాయి: దౌర్మనస్యం (పాలీలో, దోమనస్స) మరియు సమతుల్యత–ఉపేక్ష (పాలీలో, ఉపేక్ఖ). గౌరవనీయులైన లెది సయదాగారు ఇలా చెబుతారు: “దానం చేసే పని అనండి, లేక హత్యచేసే పని అనండి, అలా ఏపనైనాసరే, ఝానంలోని అవసరమైన అంశాలు లేకుండా బలహీన మనస్సుతో ఏపనీ చేయలేం అని. నైతిక కార్యాలకు, అనైతిక కార్యాలకు, అన్ని కార్యాలకుగూడా ఈ నియమం వర్తిస్తుంది”. మనసును ఏదైనా మొదట స్పృశించినపుడు **(వితక్క)**, మనస్సు దాని గురించే మళ్ళీ మళ్ళీ **విచారణ** చేస్తుంది. మనసును దానిపైనే నిలుపుతుంది.

ఏ వస్తువునైనా లేక ఏ వ్యక్తినైనా మొదట గమనించిన సందర్భాన్ని **వితర్కం** అని అంటారని **పిటక–ఆవిష్కరణ** (Pitaka-disclosure) వివరిస్తుంది. దానిపైనే శ్రద్ధ పెట్టి పరిశీలించడాన్ని **విచారం** అని అంటారు. ఉదాహరణకు దూరంగా ఉన్న ఒక మనిషిని చూసి పురుషుడా, లేక స్త్రీయా అని తేల్చుకోలేకపోవటం వితర్కం. ఆ మనిషే దగ్గరికి వచ్చినపుడు, ఆ మనిషి పురుషుడా లేక స్త్రీయా అని గుర్తించి, మరికొన్ని వివరాల్లోకి వెళ్ళడం జరుగుతుంది. ఈ మనిషి మంచి వాడా లేక చెడ్డవాడా? ధనవంతుడా, బీదవాడా? వితర్కంతో మనస్సును వస్తువు (లేక వ్యక్తి) పై నిలబెడుతాం. ఆ తరువాత వివరాల్లోకి వెళతాం. **ఒకపక్షి వేగం పుంజుకోవడాన్ని వితర్కం అనవచ్చు. ఆ తరువాత అది గాలిలో దూసుకుపోవడాన్ని విచారణ అని అనవచ్చు**. ఈ విధంగా సరైన ఆలోచనలను వృద్ధి చేసుకుంటున్నప్పుడు మనకు శారీరక–మానసిక బాధలు ఉదయించవు. ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఆనందం (పీతి) కలుగతుంది. ఏకాగ్రత వీటన్నింటినీ కూడగడుతుంది.

ఆనాపాన సాధన చేస్తూ మనం వితర్కం, విచారణ, పీతి (ఆనందం), పస్సద్ధి (ప్రశాంతత), ఏకాగ్రతలను వృద్ధి చేసుకుంటున్నాం. అకుశల మానసికస్థితులలో మనకు సంతోషం ఉండదు. సంతోషం కాని దాన్ని దూరం చేసుకోడానికి సాధన చేస్తున్నాం. అంతర్దృష్టి సాధన (విపశ్యన) చేస్తూ సమతాభావం పెంచుకుంటాం.

ఝానములోని ఐదు అంశాలూ, ఐదు నీవరణలతో ప్రత్యక్షంగా పోరాటం సలుపుతుంటాయి. విశుద్ధిమార్గం (path of purification) ప్రకారం, లైంగిక కామ్య కోరికలు ఉన్నప్పుడు ఏకాగ్రత పొసగదు; ద్వేషమున్నచోట ఆనందం ఉండదు; నిద్రమత్తు, సోమరితనం ఉన్నప్పుడు వితర్కం ఉండదు; భయాందోళనలు ఉన్నప్పుడు ఆనందం ఉండదు. సందేహాలున్నప్పుడు మనస్సును స్థిరపరచి పనిచేయలేం. ఈ విధంగా ఝానపు ఐదు అంశాలు నీవరణల ఐదు అంశాలతో కలిసి ఉండలేవు. ఈ రెండూ విరుద్ధప్రవృత్తులు. ఈ ఝానాంశాలను అత్యున్నత స్థితివరకు వృద్ధి చేసుకోలేకపోయినా, వాటిని వృద్ధి చేసుకునేందుకు మనం చేస్తున్న సాధనంతా చక్కని లాభం చేకూరుస్తుంది. మనసును కేంద్రీకరించడానికి ఈ మొదటిదశలో ఎంతెంత గట్టి కృషిచేస్తామో, విపశ్యన సాధనలో మనకు అంతంతగా అభివృద్ధి జరుగుతుంది.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

నాల్గవరోజు -ఉదయం ప్రవచనం

ఉట్ఠానేనప్ప మాదేన, సంయమేన దమేనచ;
దీపం కయిరాథ మేధావీ, యం ఓఘో నాభికీరతి.

మేధావి తన సామర్థ్యం, మెలకువ, (ఇంద్రియ) నిగ్రహం, నియంత్రణలతో (నాలుగు రకాల క్లేశాల) వరదలు తనను ముంచి వేయకుండా (తనకోసం) ఒక ద్వీపాన్ని తయారు చేసుకుంటాడు. ***ధమ్మపద, సుత్త 25***

చూలపంథకుని కథ :

సాధన చేయడంలో శక్తి, వేగం ఇంతకుమునుపే చేసిన కృషిపై ఆధారపడి ఉంటుందని ఎన్నిసార్లో చెప్పాం. అతిశీఘ్రంగా సాధనలో ప్రగతి చూపిన వారి గురించిన కథలు చెప్పాం. ఇప్పుడు ఒక మందమతి సాధకుని కథ మీకు చెబుతాను. అతి నిదానంగా నేర్చుకొనేవారు కూడా, సరైన పద్ధతిలో సాధన చేస్తే వారు కూడా ధర్మ సాధన చేయగలుగుతారు. లక్ష్యాన్ని చేరుకో గలుగుతారు.

ఈ ప్రవచనం ఏ సుత్తంతో మొదలుపెట్టామో, ఆసుత్తం చూల పంథకుని కథ సందర్భంలో ఇవ్వబడింది. రాజగృహ (పాలీలో రాజగహ, ప్రస్తుత రాజగిరి)లో, ఒక ధనిక వ్యాపారి ఉండేవాడు. అతనికి ఒక కుమార్తె ఉండింది. ఆమెకు యుక్తవయస్సు వచ్చిన తరువాత ఆ ధనికుడు ఏడు అంతస్తుల భవనం కట్టించి, అందులో ఆమెను ఉంచి గట్టి కాపలాపెట్టాడు. కాని ఆమె తన సేవకుని పట్ల ఆకర్షితురాలయింది. ఈ సంబంధం ఎక్కడ బయటపడుతుందో అని భయపడి తన సేవకునితో, “మనమిక్కడ ఉండడం అసంభవం. ఒకవేళ మన సంబంధం నా తల్లిదండ్రులకు తెలిస్తే వారు మనను ముక్కలు ముక్కలుగా నరికేస్తారు. ఎక్కడికైనా వెళ్ళిపోదాం” అని అక్కడి నుండి పారిపోయారు.

ఆమె గర్భవతి అయింది. ప్రసవకాలం ఆసన్నమయింది. ఆమె తన భర్తతో ఇలా చెప్పింది. “నా ప్రసవకాలం వచ్చింది. ఏ స్నేహితులో, లేక బంధువుల సహాయం లేకుండా ప్రసవించడం చాలాకష్టం. అందువల్ల నా తల్లిదండ్రుల వద్దకు వెళదాం” అని చెప్పింది. కాని ఆ సేవకుడు తన జీవితానికి ముప్పు కలుగుతుందేమోనని భయపడి తాత్సారం చేస్తూ పోయాడు.

ఆమె ఇలా అనుకుంది. “ఈ మూర్ఖుడు తాను చేసిన పెద్ద తప్పుకు భయపడి అక్కడికి రావటానికి భయపడుతున్నాడు. కాని ఎంతయినా తలిదండ్రులు బిడ్డల మేలే చూస్తారు కదా!. ఈయన వచ్చినా, రాకున్నా నేను వెళుతాను” అని బయలుదేరి వెళ్ళిపోయింది. భర్త ఇంటికి వచ్చిన తరువాత ఆమె వెళ్ళిపోయిందని తెలుసుకొని, ఆమె వెనుకేవెళ్ళాడు. ఆమెను దారిలో కలుసుకున్నాడు. కాని ఆమె అక్కడే ఒక బిడ్డడికి జన్మనిచ్చింది. ఇప్పుడామెకు తల్లిదండ్రుల ఇంటికి వెళ్ళే అవసరం లేకపోయింది. ఆమె తిరిగి వచ్చింది. ఆ బిడ్డడు దారిలో పుట్టాడు కాబట్టి అతనికి “పంథక్ (రాస్తా)” అని పేరు పెట్టారు. త్వరలోనే ఈ విధంగానే మళ్ళీ జరిగింది. ఇంకో బిడ్డడు అలాగే పుట్టాడు. మొదట పుట్టినవానికి “మహా(పెద్ద) పంథకుడు”, తరువాత పుట్టినవానికి “చూల (చిన్న) పంథకుడు” అని పేరుపెట్టారు.

వీరిలో పెద్దవాడు తన స్నేహితులతో ఆడుకుంటున్నప్పుడు, వారు తమ మామ, తాత-అమ్మమ్మలను గురించి మాట్లాడుకోడం విన్నాడు. ఇంటికి వచ్చి “మన బంధువులెవ్వరూ ఈ ఊర్లోలేరా”? అని తల్లినడిగాడు. ఆమె “మన బంధువు లెవ్వరూ ఈ ఊర్లోలేరు. కాని రాజగృహలో మీ తాతగారు గొప్ప ధనిక వ్యాపారి. మన బంధువులు చాలామంది అక్కడ ఉన్నారు” అని చెప్పింది. “నాకు అక్కడికి వెళ్ళాలని ఉంది” అని ఆ బాలుడు పోరుపెట్టాడు. అతని తల్లి తాము ఎలాంటి పరిస్థితులలో ఇల్లు విడిచిపెట్టి వచ్చిందీ అతనితో చెప్పలేకపోయింది. ఆ పిల్లలిద్దరూ తమ తాత గారింటికి వెళ్ళాలని తల్లిని సతాయించారు. ఆఖరున ఆమె భర్తతో, “ఈ పిల్లలు నన్ను చాలా సతాయిస్తున్నారు. మా తల్లిదండ్రులు మనను మింగిపారయలేరు గదా! ఈ పిల్లలను తీసుకొని తాత, అమ్మమ్మల వద్దకు వెళదాం” అని చెప్పింది.

“నేను వారికి ఎదురుపడలేను. కాని నిన్ను వారి వద్దకు తీసుకువెళతాను” అని అతడు చెప్పాడు. వారు ఆవిధంగా రాజగృహ నగర ద్వారంలో ఉన్న ఒక విశ్రాంతి గృహంలో ఆగిపోయారు. తల్లి తన తలిదండ్రులకు తాము వచ్చినట్లు ఆమె ఒక సందేశం పంపించింది. ఆ తల్లిదండ్రులు ఈ విధంగా తెలిపారు. “ఈజన్మ- పునర్జన్మల గొలుసులో ఎవరు గూడా కొడుకులు- కుమార్తెలు లేనివారుండరు.

కాని, మా ఈ కుమార్తె, ఈ సేవకుడు మా మనస్సును చాలా బాధపెట్టారు. మేం వారిని మళ్ళీ చూడలేం. వారి జీవనాధారం కోసం కావలసినంత ధనమిస్తాం. కాని పిల్లలను మా వద్దకు పంపొచ్చు" అని కబురంపించారు.

మహాపంథకుడు పెద్దవాడయ్యాడు. అతడు తన తాత, అమ్మమ్మలతో పాటు బుద్ధుని ప్రవచనాలు వినడానికి వెళ్ళేవాడు. కాని చూలపంథకుడు ఇంకా చిన్నవాడే. మహా పంథకుడు బుద్ధుని ప్రవచనాలను ప్రతిరోజూ సక్రమంగా వింటూ ఉండేవాడు కాబట్టి అతనికి భిక్షువు కావాలన్న తీవ్ర కోరిక కలిగింది. అతడు దీనికోసమై తాత అనుమతి కోరాడు. అతని తాత ఎంతో సంతోషించి, "ప్రపంచంలో అన్నింటి కన్నా నువ్వు భిక్షువు కావడమే నా తీవ్ర కోరిక. నువ్వు భిక్షువుగా కాగలిగితే అలానే తప్పకచెయ్యి!" అని చెప్పాడు. ఎవరైనా భిక్షువ గాదలచుకున్న వారికి సహాయం చెయ్యడం ఎంతో గొప్ప పుణ్యకార్యం. స్వయంగా మనం భిక్షువు అయినా, లేక ఇతరులు భిక్షువు కావడానికి తోడ్పడినా, రానున్న జన్మలో సన్న్యాసి కావడంలో కృతకృత్యులమవుతాం.

అలా, మహాపంథకుడు శ్రామణేరుడు (పాలీలో, సామనేరు) అయ్యాడు. అతని గురువుగారు ధ్యానం చేయడానికి ఉపయోగపడే 40 రకాల సాధనలలో అతనికి సరిపడిన ఒక సాధన ఇచ్చాడు. దీనిలో తలపైనున్న వెంట్రుకలు, శరీరంపైనున్న వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, దంతాలు మరియు చర్మం గురించిన ధ్యానం ఇమిడి ఉంది. ఇలాంటి ధ్యానం భిక్షువులకు సరైన ధ్యానం. ఆ తరువాత మహాపంథుడు బుద్ధుని యొక్క అనేక బోధనల అవగాహనలో సమర్థుడయ్యాడు. సరైన వయసు వచ్చిన తరువాత ఉపసంపద పొంది భిక్షువయ్యాడు.

అతడు ధ్యానఫలాన్ని గూడా పొంది ఆనందంలో మునిగిపోయాడు. అతనికి ఒక ఆలోచన వచ్చింది. "చూలపంథకునికి ఈ ఆనందమివ్వడం కుదరదా"? అని చూలపంథకుని వద్దకు వెళ్ళి, అతడు భిక్షుసంఘంలో చేరడానికి వారి తాత గారి అనుమతి కోరాడు. ఆ అనుమతి లభించింది. కోశాధ్యక్షుడైన అతని తాతగారి అనుమతి ఇంత సులభంగా పొందడం వెనుక ఒక కారణముంది. అతని మనుమల తల్లి ఎవరు అని ఎవరైనా ప్రశ్నించినపుడు, తన కుమార్తె అవినీతి విషయం గురించి మాట్లాడడం చాలా ఇరకాటంగా ఉండేది.

చూల పంథకుడు శీలనియమాలను గురించి గట్టిపట్టు సాధించాడు. కాని ఆధ్యాత్మిక సాధన విషయంలో మందకొడిగా ఉండే వాడు. అతనికి నాలుగు పంక్తుల పద్యం మాత్రమే ఇవ్వబడింది.

> **"పద్మం యథా కోకనదం సుగన్ధం, పాతో సియా ఫుల్లమవీత గన్ధం;**
> **అఙ్గీ ర సం పస్స విరోచమానం, తపన్త మాదిచ్చమివన్తలిక్ఖే?" తి.**

సం.ని. 1.123, అం.ని. 5-195.

సుగంధంతో కూడిన ఎర్రని కలువపువ్వు ఉదయాన వికసించినట్లు, ఆకాశంలో సూర్యుడు వెలుగొందుతున్నట్లుగా నున్న, దేదీప్యమాన ప్రతాపం గల బుద్ధుని ధ్యాన పూర్వకంగా పరికించు, అని.

కాని చూలపంథకుడు ఆ నాలుగు పంక్తులను గూడ జ్ఞాపకం పెట్టుకోలేకపోయాడు. దీని వెనుక నిస్సందేహంగా ఒక కారణముంది. గౌతమ బుద్ధునికి పూర్వమున్న కాశ్యప బుద్ధుని సమయంలో అతడు ఒక భిక్షువు. ఆ జన్మలో అతడు చాలా తెలివైనవాడు. కొంచెం నిదానంగా నేర్చుకొనే భిక్షువును అతడు కించపరిచాడు. ఆ భిక్షువు సిగ్గుపడిపోయి తన పాఠాలు నేర్చుకోటానికి నిరాకరించాడు. ఈ కారణం వల్లనే చూలపంథకుడు ఈ జన్మలో మందమతి అయ్యాడు. ఏదైనా నేర్చుకోడం మొదలెడితే, ఇంతకుముందు నేర్చుకున్నది మరచిపోయేవాడు.

ఇలా నాలుగు నెలలు గడిచాయి. కాని అతడు ఒక పద్యం గూడా నేర్చుకోలేకపోయాడు. మహాపంథకుడు అతని దగ్గరకు వెళ్ళి, నువ్వు ఈ సంఘంలో ఉండటానికి అర్హుడవు కావు. నాలుగు పంక్తులు గూడా నేర్చుకోలేకపోతే, భిక్షువు కావాలనుకొనే లక్ష్యం ఎలా చేరుకోగలవు? ఇక్కడి నుండి వెళ్ళిపోవడం మంచిది అని చెప్పాడు. కాని చూలపంథునికి సాధారణ గృహస్థ జీవనం గడపటానికి ఇష్టంలేదు. అతనికి బుద్ధభగవానుని శిక్షణపై చాలా ఆసక్తి ఉంది.

అదే సమయంలో జీవకుడనే ఒక గృహస్థ వైద్యుడు బుద్ధుడిని, ఆయన 500 వందల భిక్షువులను భోజనానికి ఆహ్వానించాడు. ఇలాంటి ఆహ్వానాల ఏర్పాట్లను మహాపంథకుడు చూసుకొనేవాడు. "చూలపంథకుడనే మందబుద్ధి భిక్షువు, ధర్మంలో ఎదగడంలేదు. అతనిని తప్ప మిగతా అందరి ఆహ్వానాలను స్వీకరిస్తాను" అని మహాపంథకుడు జీవకునితో చెప్పాడు.

ఇది విన్న చూలపంథకుడు, తప్పక నిరాశ చెందాడు. నేను ఇక భిక్షుసంఘంలో ఉండి లాభమేమిటి? నేను మళ్ళీ గృహస్థుడవడం మంచిదేమో. ఏవో దానధర్మాలు చేసి పుణ్యం సంపాదించొచ్చు" అని అనుకున్నాడు. ఆ మరుసటిరోజున వేకువఝాముననే తన భిక్షుచీవరాలు (బట్టలు) వదలివేసే పని మొదలెట్టాడు. బుద్ధ భగవానుడు ఎల్లప్పుడూ తెల్లవారుఝామున్నే తన బోధనల వల్ల ఎవరెవరు లాభపడుతున్నారో తెలుసుకోటానికి ప్రపంచాన్నంతా తన దివ్యదృష్టితో అవలోకించే వారు (సర్వే చేసేవారు). చూలపంథకుడు ఏమి చేస్తున్నాడో ఆయన చూశాడు. ఆయన అక్కడికి వెళ్ళి చూలపంథకుడు ఏ ద్వారం నుండి బయటకు వెళుతున్నాడో ఆ ద్వారం ఎదురుగా తిరుగాడడం మొదలెట్టాడు. చూలపంథకుడు ఆయనను చూసి నమస్కరించాడు.

"ఈ సమయంలో ఎక్కడికి వెళుతున్నావు?" అని బుద్ధుడడిగాడు. "భన్తే! నా సోదరుడు నన్ను వెళ్ళి పొమ్మన్నాడు. అందువల్ల నేను వెళుతున్నాను" అని చెప్పాడు. "నీవు సంఘంలో చేరే విషయం నాకు సంబంధించింది. నీ సోదరుడు నిన్ను వెళ్ళమన్నప్పుడు నాకు ఎందుకు తెలుపలేదు? గృహస్థ జీవితంలోనికి మళ్ళీ వెళ్ళడం వలన లాభమేముంది? "నా వెంటరా" అని భగవానుడు చెబుతూ, శుభ చిహ్నములతో కూడిన అరచేతితో అతని శిరసుపైన తరచి (కొట్టి), అతనిని తీసుకువెళ్ళి గంధ కుటీరం ముందు కూర్చోబెట్టాడు. ఒక స్వచ్ఛమైన బట్ట పీలికను అతని కిచ్చి, "చూలపంథకా, నువ్వు తూర్పువైపుకు తిరిగి ఈ బట్టపీలికను, "రజోహరణం, రజోహరణం (అశుద్ధత తొలగిపోవు గాక! అశుద్ధత తొలగిపోవు గాక) అని అనుకుంటూ తడుముతూ ఉండు" అని ఆదేశమిచ్చాడు.

చూలపంథకుడు, "రజోహరణం, రజోహరణం" అని అంటూ ఆ గుడ్డ పీలికను తడుముతూ ఉంటే, అది మురికిదై పోతోంది. అప్పుడతడు ఇలా అనుకున్నాడు. "ఈగుడ్డ పీలిక ఎంతో స్వచ్ఛంగా ఉండింది. కాని నా వల్ల ఇది ఇలా మురికిగుడ్డగా తయారయింది" అని అనుకున్నాడు. జీవకుని ఇంట్లో భోజనం చేస్తున్న భగవానుడు, "ఈ చూలపంథకుడు నేను చెప్పినట్లు మననం చేస్తూ, అనుబంధిత (ఒక వస్తువుతో మరొక వస్తువుకు సంబంధమున్న) వస్తువులన్నీ నశ్వరమే! అనే అంతర్దృష్టిపై స్థిరత్వం సాధించాడని, తన ప్రతిబింబాన్ని అక్కడికి పంపించి, చూలపంథకునితో ఇలా చెప్పాడు. "దుమ్ము-ధూళితో దూషితమైనది ఈ పీలికగుడ్డ మాత్రమే కాదు. నీలో రాగం, ద్వేషం, మోహం అనే మలినాలున్నాయి. వాటిని వదిలించుకో!" అని ఈ కిందటి సుత్తం రూపంలో మళ్ళీ చెప్పాడు.

"రాగో రజో న చ పన రేణు వుచ్చతి, రాగస్సేతం అధివచనం రజోతి;
ఏతం రజ్జం విప్పజహిత్వ భిక్ఖవో, విహరన్తి తే విగతరజస్స సాసనే.

కోరికలే (రాగమే) మలినం (రజము). అంటే దుమ్ముకాదు. వాసన అని అర్థం. భిక్షువు వాసనల మలినాలను త్యజించి సాధన చేస్తాడు. ఆ విధంగా వాసనలు అనే మలినాల నుండి ముక్తి పొందుతాడు.

"దోసో రజో న చ పన రేణు వుచ్చతి, దోసస్సేతం అధివచనం రజోతి;
ఏతం రజం విప్పజహిత్వ భిక్ఖో, విహరన్తి తే విగతరజస్స సాసనే.

ద్వేషాన్ని (పాలీలో దోస) ధూళి (మలినం) అని పేర్కొంటారు. దీని అర్థం ధూళి అని కాదు. ఈ ద్వేషమనే ధూళిని (మలినాన్ని) త్యజించి, భిక్షువు బోధనలను సాధన చేస్తాడు. ఆ విధంగా అతడు ద్వేషాన్నుండి ముక్తి పొందుతాడు.

మోహో రజో న చ రేణు వుచ్చతి, మోహస్సేతం అధివచనం రజోతి;
ఏతం రజం విప్పజహిత్వ భిక్ఖవో, విహరన్తి తే విగత రజస్స సాసనే" తి. *(మహాని. 209)*

అజ్ఞానం, లేక మోహాన్ని రజము (మలినం) అంటారు. దీని అర్థం ధూళి అని కాదు. దీని అర్థం మోహం. ఈ మోహమనే ధూళిని త్యజించి, భిక్షువు బోధనలను సాధన చేసి మోహం నుండి ముక్తి పొందుతాడు.

భగవానుని నుండి ఈ గాథలు విన్న తరువాత, చూలపంథకునికి విశ్లేషణాత్మక జ్ఞానంతో పాటు అరహత్వం సిద్ధించింది. దీని ద్వారా చూల పంథకునికి త్రిపిటకలోని అన్ని బోధనలు అర్థమయ్యాయి.

జీవకుడు తన దానానికి ప్రతీకగా బుద్ధునికి నీరు తీసుకువచ్చినపుడు, "ఇంకా ఎవరైనా భిక్షువులు విహారంలో ఉన్నారా?" అని బుద్ధుడు అడిగాడు. "విహారంలో ఇంకెవ్వరూ లేరని మహాపంథకుడు చెప్పాడు" అని జీవకుడు జవాబిచ్చాడు. "ఇంకా ఉన్నారు" అని బుద్ధుడు చెప్పినపుడు, అక్కడ చూడటానికి జీవకుడు ఒకరిని పంపాడు.

చూలపంథకునికి తన సోదరుడు చెప్పిన మాటలు గుర్తుకు వచ్చి, వేయి మంది భిక్షువులను సృష్టించి ఆ మామిడి తోట నింపాడు. వారిలో కొందరు బట్టలు కుట్టుకుంటూ, మరికొందరు బట్టలకు రంగులద్దుకుంటూ, ఇంకొందరు చదువుకుంటూ ఉన్నారు. జీవకుడు పంపినవాడు తిరిగి వచ్చి, "తోటంతా భిక్షువులతో నిండి ఉంది" అని చెప్పాడు. ఆ వచ్చిన వానిని బుద్ధుడు పిలిచి "నీవు విహారానికి వెళ్ళి చూలపంథకుడు అనే భిక్షువును గురువుగారు రమ్మంటున్నారు అని చెప్పు. మిగతా వారంతా అదృశ్యమవుతారు" అని చెప్పాడు. ఆయన చెప్పినట్లే జరిగింది. ఆ విధంగా చూలపంథకుడు గూడా మిగతా భిక్షువులతో జీవకుని ఇంట్లో కలిసిపోయాడు.

భోజనం తరువాత, ఆ సమయంలో సామాన్యంగా ఇచ్చే ప్రవచనం ఈ రోజు చూలపంథకుడు ఇస్తాడు అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. అప్పుడు చూలపంథకుడు, అన్ని బోధనలు (అంటే త్రిపిటకములన్నీ) కూడిన చక్కని బోధనలతో ప్రవచనమిచ్చాడు.

సాయంకాలం భిక్షువులలో ఒక వర్గం వారు ఆరోజు జరిగిన సంగతులను చర్చించుకుంటున్నారు. బుద్ధుడు వారి వద్దకు వెళ్ళి తనకోసం తయారు చేసిన అసనంపైన కూర్చున్నాడు. మైత్రీ పూర్ణమైన కోమల హృదయంతో ఇలా అనుకున్నాడు. "ఈ సమావేశం ఎంతో సుఖంగా ఉంది. కాలు గాని, చెయ్యిగాని కదపకుండా, దగ్గు గాని, తుమ్ము గానీ, మరే శబ్దంగాని లేకుండా ఎంతో నిశ్శబ్దంగా ఉంది. వీరు బుద్ధునిపైన ఉండే ఆశ్చర్యజనకమైన గౌరవంతో నిండిఉన్నారు. ఇక్కడ జీవితమంతా మౌనంగా కూర్చున్నా, ఏ చడీ-చప్పుడూ చేయకుండా, మౌనభంగం చేయకుండా కూర్చుంటారు. అందువల్ల, నేనే వీరితో మాటలు మొదలెడుతాను" అని అనుకొని, మీరు "ఏ విషయం చర్చిస్తున్నారు"? అని అడిగారు. ఆ తరువాత, చూలపంథకునికి ఆశ్రయమివ్వడం ఇదే మొదటిమారు కాదని ఆయన వారితో చెప్పారు.

మనశ్శాంతి:

మనసు స్థిరపడినపుడు, అది ధృఢంగాను, శాంతంగాను ఉంటుందని ఇంతకుముందే చెప్పాం. మనసు శాంతించినపుడు ఏదో ఒక మానసిక సంకేతం ప్రకటితమవుతుంది. మనసు శుద్ధమవుతుండడం వల్ల అలా జరుగుతుంది. ఆ వ్యక్తి యొక్క పారమితల పైన ఆధారపడి, అతని కృషితో లభించిన సమతుల్యత వలన ఈ సంకేతం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తప్పక ఉదయిస్తుంది. మనం ఎలాంటి సాధన చేయాలో బుద్ధ ఘోషుడు తన "విశుద్ధిమార్గ" గ్రంథంలో వర్ణించాడు.

మన మనస్సు శ్వాసపైన ధ్యాసపెట్టడానికి ఇష్టపడదు. అది అడవి ఎద్దులతో నడుస్తున్న రథంలాగ, అటూ ఇటూ కదులుతుంటుంది. అడవి దూడను అడవి గోవుపాలు తాపి మచ్చిక చేసుకోడానికి ప్రయత్నించే గోపాలకునితో మన మనసును పోల్చవచ్చు. అతడు మొదట ఆవుకు దూరంగా ఒక గూటంకొట్టి, తాళ్ళతో ఆ దూడ ఒక్కటే ఉండేట్లు ఆ గూటానికి కట్టేస్తాడు. ఆ దూడ ఈ బంధాన్నుండి విడిపోడానికి ఇక్కడికి అక్కడికి వెళ్ళడానికి ఎంతో ప్రయాసపడుతుంది. కాని తాను ఎంతో దూరానికి పోలేనని తెలుసుకున్న తరువాత ఆఖరుకు శాంతించి అక్కడే కూలబడుతుంది.

ఈ విధంగానే మనం మనస్సును మన ఆధీనంలోకి తీసుకురాదలచుకుంటే, దానికి ఆహార-పానీయాలైన జ్ఞానేంద్రియ విషయాలైన దృష్టి, ధ్వని, వాసన, రుచి, స్పర్శల నుండి మనసును మళ్ళించాలి. అలా మళ్ళించడానికి ఉపయోగపడే ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలను, సతి (ఎరుక) అనే తాళ్ళతో మనసును బంధించాలి. మనసు తనకు అలవాటైన విషయాల నుండి మళ్ళించడం వల్ల ఇటూ-అటూ పరుగెత్తటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాని, ఎరుక అనే తాడుతో బంధించడం వల్ల అది తన ధ్యాన ఆలంబనలైన ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలపైన నిలబడ గలుగుతుంది. ఉపాచార సమాధి, లేక అర్పణాసమాధి (ఝానము) దీనికి తోడ్పడగలుగుతుంది.

సాధకుడు నియమిత రూపంలో సాధన చేసినపుడు, "నిమిత్తం" లేక సంకేతం ఉదయిస్తుందని ఆచార్యబుద్ధ ఘోషుడు చెబుతాడు. ఈ సంకేతం అందరికీ ఒకేలా ఉండదని ఆయన స్పష్టంగా చెప్పాడు. కొందరికి మెత్తని దూది తగిలినట్లుగానో, కొందరికి ఆకాశంలోని తారల లాగానో, లేక ముత్యాలు-రత్నాలగుంపు లాగానో, మరికొందరికి పత్తి గింజలు గట్టిగా తగిలినట్లుగానో, ఇంకొందరికి చీలిన కర్ర తగిలిన స్పర్శ లాగానో ఉండొచ్చు. పెద్ద జడలాగానో, పూలగుచ్ఛం లాగానో, ఊదిన పొగలా గానో, సాగదీసిన సాలెపురుగు గూడు లాగానో, సన్నని మేఘపు పొరలాగానో, రథచక్రం లాగానో, చంద్రుని లాంటి గుండ్రని మేఘాల గుంపు గానో, సూర్యుని లాంటి గుండ్రని ఫలకం లాగానో, తామరపువ్వులా గానో, గొలుసులాగానో ఉండొచ్చు. ఇలాంటి నిమిత్తము ఏదైనా కనపడినపుడు దానిని గురించి పెద్దగా ఆలోచన చేయగూడదు.

అనేక రకాల నిమిత్తాలను బుద్ధఘోషుడు ఈ కింది విధంగా పోలుస్తాడు. కొందరు భిక్షువులు ఒకచోట కూర్చొని బుద్ధ భగవానుని ప్రవచనాల గురించి చర్చించుకుంటున్నప్పుడు, "ఆయన ప్రవచనం మీకు ఎలాగుంది"? అని ఒక భిక్షువు అడిగినప్పుడు, "నాకు పర్వతంపైన పొంగిపొర్లుతున్న వరదలా ఉంది" అని ఒక భిక్షువు, "అడవిలోని వృక్షపంక్తిలా ఉంది" అని మరొకరు, "చల్లని నీడనిచ్చే విరివిగా పండ్లు కాచిన విశాలవృక్షంలా ఉందని" ఇంకొక భిక్షువు వర్ణించినట్లు ఉంటుంది అని బుద్ధఘోషుడు స్పష్టం చేశాడు. ఇలా ఒకే విషయం విభిన్న వ్యక్తులకు వారి వారి గ్రహింపు శక్తిపైనా, వారివారి మనసులలోని అనుభవాల ఆధారాలను బట్టి పరిపరి విధాలుగా కనబడుతుంటాయి. నిమిత్తం గ్రాహ్యశక్తిపైన ఆధారపడి, గ్రహించిన విధంగా ఉదయిస్తుంటుంది" అని బుద్ధఘోషుడు చెబుతాడు.

ఆనాపానసతి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, ఉచ్ఛ్వాసాన్ని ఒక చిత్త చైతన్యం, నిశ్వాసాన్ని మరొక చిత్తచైతన్యం, పై రెండూ నడిచే బిందువును మరొక చిత్తచైతన్యం ఆలంబనాలుగా చేసుకుంటూ ఉంటాయి. ఏ సాధకునికి ఈ మూడు ధర్మగుణాలు స్పష్టంగా ఉండవో, ఆసాధకుడు ఉపాచార సమాధి వరకు గాని, అర్పణా సమాధి వరకు గాని చేరుకోలేడు. ఎవరికి ఈ మూడు చిత్తాలు స్పష్టంగా తెలియబడుతాయో, వారు ఉపాచార సమాధిని, అర్పణా సమాధిని తప్పక చేరుకోగలుగుతారు. ఈ కింద తెలపడిన గాథను బుద్ధఘోషుడు ఉదాహరణగా ఇస్తాడు.

నిమిత్తం అస్సాసపస్సాసా అనారమ్మణమేక చిత్తస;
అజానతో చ తయో ధమ్మే భావనా నుపలబ్భతి.

నిమిత్తం, ఉచ్ఛ్వాసం మరియు నిశ్వాసం, ఈ మూడూ ఒకే చిత్తం యొక్క ఆలంబనములు కావు. ఎవరికి ఈ మూడు విషయాలు తెలియలేవో వారికి సాధనలో పురోగతి ఉండదు.

నిమిత్తం అస్సాసపస్సాసా అనారమ్మణమేకచిత్తస;
జానతో చ తయో ధమ్మే భావనా ఉపలబ్భతి.

నిమిత్తం, ఉచ్ఛ్వాసం మరియు నిశ్వాసం, ఈ మూడూ ఒకే చిత్తం యొక్క ఆలంబనములు కావు. ఎవరికి ఈ మూడు విషయాలు తెలుస్తాయో వారికి సాధనలో పురోగతి ఉంటుంది.

గౌవరవనీయ వెబూ సయదా గారి అభిప్రాయం:

మన మనస్సును ఆధీనంలోకి తీసుకురావడం చాలాసార్లు కష్టతరమవుతుంటుంది. మనకు ఎన్నో సందేహాలు కలుగుతుంటాయి. ఈ సాధన నాకు లాభకారి కాదా, లేక నేను సరిగా సాధన చేయటం లేదా అనే అనుమానాలు వస్తుంటాయి. ఆచార్య వెబూసయాదా గారు ఒక ప్రవచనంలో అటువంటి వారిని ఈ విధంగా ప్రోత్సాహించారు.

మీరు శీలసాధన చేస్తున్నారు. శీలపారమీని పూర్ణరూపంలో పూర్తి చేసుకోవాలని సంకల్పించుకున్నారు. ఎంత ఎక్కువగా పూర్తిచేసుకోగలిగితే అంత ఎక్కువగా పూర్తి చేసుకోండి. అప్పుడే మీ ఆకాంక్షలు పూర్తవుతాయి. మీరు వర్తమానంలోను, భవిష్యత్తులోను సుఖంగా ఉండగలుగుతారు. బుద్ధుని శిక్షణ మాత్రమే వర్తమానంలోను, అన్ని కాలాలలోనూ మీకు నిజమైన ఆనందాన్నిస్తుంది. బుద్ధుని సాధనా బోధనలు త్రిపిటకాలలో ఇమిడి ఉన్నాయి. త్రిపిటకాలు అత్యంత విస్తారమైనవి. మనం త్రిపిటకాల సారాంశం తీసుకున్నప్పుడు, 37 బోధిపక్షీయ (పాలీలో బోధిపక్కియ ధర్మాలు) లభిస్తాయి. మెలకువ కలిగించు ధర్మాలు లభిస్తాయి. ఈ 37 బోధిపక్షీయ ధర్మాలసారం ఆర్య అష్టాంగికమార్గంలో ఇమిడి ఉంది. ఆర్య అష్టాంగిక మార్గసారం "ఉన్నత నైతికత, ఉన్నత ఎరుక, ఉన్నత ప్రజ్ఞ (అధిశీలం,అధిచిత్తం, అధిపఞ్ఞా) అనే మూడు సాధనలలో ఉంది. ఈ మూడు సాధనల సారం అద్వితీయ విశ్వధర్మం ***(ఏకోధమ్మో-ఏకాయనో మగ్గో)***లో ఉంది.

మీ శరీరం, మనస్సు మీ అధీనంలో ఉంటే, మీరు ఈ సమయంలో ఉన్నట్లుగా ఉంటే, మీ చేతలలో గానీ, మాటలలో గాని కఠినత్వం ఉండలేదు. ఇదే ***అధిశీలం,*** లేక పరిపూర్ణశీలం.

అధిశీలం బలోపేతమైనపుడు, మనసు శాతంగాను, స్థిరంగాను ఉంటుంది. దీనినే ***అధిచిత్తం*** అని పేర్కొంటారు.

అధిచిత్తం (సమాధి) బలోపేతమై, మనసు చాలా సమయం వరకు ఏకాగ్రతతో ఉండగలిగితే, ఒక చిరుక్షణంలో కోటానుకోట్ల సార్లు పదార్థం పుట్టడం, గిట్టడం జరుగుతోందని తెలియవస్తుంది. మనసు (నామం), పదార్థాన్ని (రూపాన్ని) తెలుసుకున్నప్పుడు, పదార్థం కోటానుకోట్లసార్లు పుడుతూ–గిడుతూ (సృష్టింపబడుతూ–నశించుతూ) ఉందని గ్రహించగలుగుతుతుంది. పుడుతూ–గిడుతూ ఉండే జ్ఞానాన్నే **అధిపఞ్ఞ** అని పేర్కొంటారు.

శ్వాసలోనికి తీసుకుంటున్నప్పుడు, బయటికి వదలుతున్నప్పుడు, గాలి నాసికా రంధ్రాలలోనో, లేక దాని పరిసరాలలోనో తగులుతుంటుంది. సంవేదన శీలమైన పదార్థం ***(కాయపాసాద)*** గాలి తగలడాన్ని నమోదు చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో స్పర్శ జరిగే తత్వం పదార్థం, స్పర్శ తెలుసుకునేది మనస్సు. కాబట్టి బయటికి వెళ్ళిపదార్థం, మనస్సు అంటే ఏమిటో ఇతరులతో చర్చ జరిపే పనిలేదు. మీశ్వాసను గమనిస్తూ పోతేచాలు. మనసు–పదార్థముల గురించి మీకైమీరే తెలుసుకోగలుగుతారు.

గాలి లోపలికి వచ్చినపుడు స్పర్శ జరుగుతుంది. బయటికి వెళ్ళినపుడూ స్పర్శ జరుగుతుంది. ఈ స్పర్శను మీరు ఎడతెగకుండా, నిరంతరం తెలుసుకుంటూపోతే, మీలో కోరికలు (లోభం), దుర్భావన (ద్వేషం) మరియు భ్రమ (మోహం) ఉదయించే అవకాశమే ఉండదు. లోభం, క్రోధం, మోహపు మంటలు మీలోక్షీణిస్తూ పోతాయి.

స్పృశించక పూర్వం గాలి ఉందని మనకు తెలియదు. గాలిపోయిన తరువాత గూడా దాని ఎరుక మనకుండదు. అదిలోనికి వచ్చే సమయం, బయటికి వెళ్ళే సమయంలో మాత్రమే మనకు ఆ స్పర్శ యొక్క అనుభూతి కలుగగలుగుతుంది. దీనినే వర్తమాన క్షణమని పేర్కొంటాము. మనం గాలి స్పర్శను అనుభవిస్తున్నప్పుడు అక్కడ మనస్సు–పదార్థం మాత్రమే ఉన్నాయని తెలుస్తుంది. అక్కడ "నేను" అనే వ్యక్తిగాని, లేక మరోవ్యక్తి గాని, పురుషుడు గానీ, స్త్రీగానీ లేదని బుద్ధభగవానుడు చెప్పినది నిజమని మనకు మనమే స్వయంగా తెలుసుకోగలుగుతాం. దీనిని గురించి మరెవరినీ అడిగే అవసరమే లేదు. మనమెంత వరకు ఉచ్ఛ్వాస–నిశ్వాసాల ఎరుక గలిగిఉంటామో, అంతవరకు "నేను" గాని, "నా ఆత్మ"గానీ ఉండదు.

దీనిని తెలుసుకుంటే మన దృష్టి శుద్ధమవుతుంది. ఇదే సరైన దృష్టి. మనస్సు–పదార్థం మినహా మరేదీ లేదని ఆ క్షణంలో మనకు తెలిసివస్తుంది. మనస్సు–పదార్థం రెండూ వేర్వేర్వేరుగా ఉన్నాయని గూడా తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా మనస్సు–పదార్థాల మధ్యన ఉన్న తేడా తెలుసుకోగలిగితే **నామ–రూప–పరిచ్ఛేద జ్ఞానాన్ని** తెలుసుకున్నవారమవుతాము.

గాలి స్పర్శ ఎప్పుడెప్పుడు జరుగుతుంటుందో, అప్పుడప్పుడు మనం దానిని తెలుసుకుంటూ ఉంటే మన మనసు శుద్ధమవుతూ పోతుంటుంది. ఆ విధంగా మనకు లాభం కలుగుతుంటుంది. ఒక్క క్షణంలో అలా కలిగే లాభం తక్కువైనదేమీ కాదు. ధ్యానం చేసేవారికి, ఆ సాధన వల్ల లాభమేమీ ఉండదని కూడా అనుకోవద్దు. ఇప్పుడు మీరు ఆనందమయ లోకంలో జన్మించారు. బుద్ధ భగవానని సాధనా సంపర్కంలోకి వచ్చారు. అందువల్ల మీకు అనేక లాభాలు ఒనగూరుతాయి. ఇక్కడి భోజన–వసతి సౌకర్యాల గురించి ఆలోచించకండి. ఎంత ఎక్కువ సాధన చేయగలుగుతారో అంతా చేసి చక్కని లాభం పొందండి.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

నాల్గవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం

జాగరూకత కలవాడు ప్రపంచాన్ని ప్రకాశింపజేస్తాడు

యో చ పుబ్బే పమజ్జిత్వా, పచ్చా సో నప్పమజ్జతి;
సోమం లోకం పభాసేతి, అబ్భా ముత్తేవ చన్దిమా.

మొదట జాగరూకత లేనివారు తర్వాత జాగరూకులైనప్పుడు; చంద్రుడు మేఘాల నుండి ముక్తుడైనప్పుడు ప్రపంచాన్ని ఎలా ప్రకాశింపజేస్తాడో, అలాగే వారు గూడా ప్రపంచాన్ని ప్రకాశింపజేస్తారు. *ధమ్మపద, సుత్తము 172*

జేతవనంలో నివసిస్తున్న సమయంలో బుద్ధభగవానుడు సమ్మజ్జనీ స్థవిరుని గురించి మాట్లాడుతున్న సమయంలో ఈ పై సుత్తాన్ని ఇచ్చాడు. వయసులో పెద్దవాడైనా ఇతడు ప్రతిరోజూ ఎడతెరపి లేకుండా పొద్దున, మధ్యాహ్న సమయాలలో చీపురుతో ఊడుస్తూ ఉండేవాడు. ఒకరోజు అతడు రేవత స్థవిరుడు ఉండేచోటికి వెళ్ళి ఆయన కూర్చొని ఉండడం చూశాడు. "ఈ సోమరివాడు, ధర్మపారాయణులైన వారు సమర్పించే ఆహార–పానీయాలను ఆనందంగా అనుభవించి మళ్ళీ తిరిగి వచ్చి తన స్థలంలో కూర్చుంటాడు. ఇతడు ఒక గది గూడా ఊడ్చి శుభ్రం చేయలేడా?" అని అనుకున్నాడు.

ఈ సమయంలోనే రేవత స్థవిరుడు "ఈ భిక్షువుకు కొంచెం సలహా ఇవ్వాలి" అని అనుకొని, అతనిని పిలిచి "సోదరా, నువ్వు స్నానంచేసి ఇక్కడికిరా" అని చెప్పాడు. సమ్మజ్జనీ అలానే చేశాడు. రేవత స్థవిరుడు అతనితో, "సోదరా! భిక్షువు ఎల్లప్పుడూ ఊడుస్తూనే ఉండగూడదు" అని మందలించి, అతడు ఏమేమి చేయాలో చెప్పాడు. "భిక్షానికి వెళ్ళాల్సిన సమయంలో భిక్షానికి వెళ్ళి తిరిగి వచ్చిన తరువాత ధ్యానం చేయాలి. కావాలంటే, పొద్దున ఒకసారి, సాయంకాలం ఒకసారి ఊడవవచ్చు" అని చెప్పాడు. సమ్మజ్జనీస్థ విరుడు అతని సలహా ప్రకారం ఎంతో నిష్ఠతో సాధన చేసి చాలా తక్కువ సమయంలోనే అరహతుడయ్యాడు.

ఆ తరువాత అన్ని రూములూ చెత్తా–చెదారాలతో నిండిపోయాయి. ఎందుకు శుభ్రం చేయడం లేదని ఇతర భిక్షువులు అతనిని అడిగినప్పుడు, నేను ఇంతకు ముందు జాగరూకత లేనివానిగా ఉన్నాను. ఇప్పుడు జాగరూకతతో ఉంటున్నాను, అని జవాబిచ్చాడు. బుద్ధునికి భిక్షువులు ఈ విషయం తెలిపినపుడు ఆయన ఈ ప్రవచన ప్రారంభంలో ఇచ్చిన సుత్తం వినిపించాడు.

సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు ప్రశిక్షణ ఇస్తున్న సమయంలో గొప్పగొప్ప అధికారులు, ప్రముఖ వ్యక్తులు సాధనాభ్యాసం చేశారు. "జాగరూకత కలవారు ప్రపంచాన్ని జ్యోతిర్మయం చేస్తారు" అనే విషయాన్ని వారు ధ్రువీకరిస్తారు. వారిలో కొందరి వివరాలు తెలుసుకుందాం.

ఆనాపాన వల్ల కలిగే లాభాలు :

ఆనాపానాలో శ్వాసను ఆలంబనంగా చేసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఇంతకుముందే చెప్పాం. శ్వాస ఎల్లప్పుడూ మనతో ఉండడం ఈ ఆలంబన యొక్క గొప్ప అనుకూలత. మనకు శ్వాసలేని సమయాలు మనమింకా పుట్టక మునుపో, మునిగిపోతున్నప్పుడో, లేక చనిపోయిన తరువాత మాత్రమే! అచేతనంగా ఉన్నప్పుడో (చనిపోయినప్పుడో), సూక్ష్మదేహం గల భౌతిక లేక అభౌతికలోకంలో జన్మించినపుడో, నాల్గవ ధ్యానస్థితిలో ఉన్నపుడో మాత్రమే శ్వాసలేని ఇతర సమయాలు.

మయన్మార్ (బర్మా) పూర్వ రాష్ట్రపతి, తన సాధనా ప్రారంభంలో శ్వాస ఆగిపోయిందని కలవరపడ్డాడు. "నేను సాధన నుండి లేచినప్పుడు కూడా శ్వాస ఆగిపోయింది" అని ఆయన చెప్పినపుడు, సయామా గారు, "శ్వాస ఆగిపోలేదు. అది అతి సూక్ష్మమైపోయింది" అని చెప్పారు. "నేను నిజంగా శ్వాస తీసుకోవడంలేదు" అని కలవరపడుతూ మళ్ళీ చెప్పాడు. స్నానానికి వెళ్ళి, స్నానమయిపోయిన తరువాత ఆయన సాయిమా వద్దకు పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి సంతోషంతో, "మీరు నిజమే చెప్పారు. నేనిప్పుడు శ్వాస తీసుకుంటున్నాను" అని. భౌతిక కదలికలు శ్వాసను బలోపేతం చేయడం వల్ల అతడు మళ్ళీ శ్వాస తీసుకోవడం మొదలెట్టాడు. సాధన చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస చాలా సూక్ష్మమవుతుంది. స్థూల మనసు అంత సూక్ష్మమైన శ్వాసను తెలుసుకోలేకపోతుంది. అందువల్లనే మనకు శ్వాసలేదేమో అనిపించవచ్చు. సూక్ష్మశ్వాసను గూడా తెలుసుకొనే శక్తిని మనం పెంపొందించుకోవాలి.

సరైన విధంగా సాధన చేయడంలో ఎన్నో గొప్ప లాభాలున్నాయి. సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు నుడివినట్లు, మంచి ఉద్దేశంతో సాధన చేసేవారికే సత్ఫలితాలు లభిస్తాయి. మనసు శుద్ధి పొందినపుడు, ప్రకృతి యొక్క పరమ సత్యమైన అంతర్దృష్టి ఆధారంగా, మనసు యొక్క శక్తి, మరియు మానవజాతికి మేలు చేసే దిశలో సత్కార్యాలు చేసే శక్తి వారికి లభిస్తుంది. ఎవరికి ఏకాగ్రత

బలంగా ఉంటుందో, ఎవరికి సమతుల్యత ఉంటుందో అలాంటి వారు చేసే పనులలో మిగతా వారికన్నా శ్రేష్ఠతరమైన సత్ఫలితాలు లభిస్తాయి.

ఎవరైతే ఒక సాధనా శిబిరంలో పాల్గొని మంచి అనుభవం లభింపజేసుకుంటారో, అతడు ధర్మపారాయణుడైనా, పాలకుడైనా, రాజనీతిజ్ఞుడైనా, పారిశ్రామికుడైనా లేక విద్యార్థి అయినా మంచిలాభాలు కలుగుతాయి.

ఇంతకు ముందు పేర్కొన్న ప్రభుత్వఅధికారి పదవీకాలం ముగిసిన తరువాత సాధన చేయడానికి ధ్యానకేంద్రానికి వచ్చాడు. అతడు అప్పటికీ ప్రముఖ వ్యక్తి కాబట్టి ఆయుధధారులైన అంగరక్షకులతో పాటు సాధనా కేంద్రానికి వచ్చాడు. ప్రాచ్యదేశాలలో చదువుకున్నవాడు కాబట్టి అతనికి ఒక దురలవాటు ఉండేది. ఆ అలవాటు ఎంతగా ఉండేదంటే అతడు మామూలుగా నీళ్ళకు బదులు మద్యమే తీసుకొనేవాడు. సయాజీ గారు, సయామాజీ గారి మార్గదర్శకంలో అతడు ఒకటిన్నర గంటల వరకు లోతైన ధ్యానం చేయడంలో సమర్థుడయ్యాడు. "ధర్మంలో స్థిరపడిన తరువాత మళ్ళీ మద్యం తాగడం అసంభవమయింది. ఇదే నిజమైన శీలం. తాగడం మానివేయడంలో ఇప్పుడు కష్టమేమీ అనిపించడంలేదు." అని అతడు చెప్పాడు. ఆయనే "సయామా"ను "సయామాత" అని పిలిచాడు. సయాజీగారు గూడా ఆమెను అలా పిలవడానికి ఆమోదం తెలిపారు. ఆ తరువాత వారు ఆమెను సయామాజీ (మహా మహిళ) అని, గురువుగారుగా గుర్తింపు పొందారు. అక్కడ ఒక ఉన్నత న్యాయస్థానపు న్యాయమూర్తిగారు గూడా ఉండినారు. చాలా లావుగా ఉండడం వల్ల ఆయనకు కింద కూర్చోడానికి కష్టమయ్యేది. కాని ఆనాపాన సాధన మొదలెట్టిన తరువాత సరిగా కూర్చోగలిగేవారు. సయాజీ, సయామాజీ సహాయంతో వారు తమ ఇచ్ఛానుసారం లోతైన ధ్యానం చేయడంలో నిష్ణాతులయ్యారు. పాలీ విద్వాంసులైన మరొకరు గూడా సయాజీ, సయామాజీ సహాయంతో తన ఇచ్ఛానుసారం లోతైన ధ్యానం చేయగలిగేవారు. ఈ ధ్యానం చేయడం మొదలెట్టక మునుపు తనకు సర్కారీ రిపోర్టులు రాయటానికి కొన్నినెలలు పట్టేదని, కాని ధ్యానం చేయడం వలన ఏకాగ్రత పెంపొంది రిపోర్టులను ఇప్పుడు కొద్దిరోజులలోనే రాయగలుగుతున్నానని వారు చెప్పారు. ఆయనే సయామాజ్యీ గారిని సయామా మాత అని సంబోధించారు. అక్కడికి ఒక ఆదాయశాఖ అధికారి (Income Tax officer) గూడా వచ్చారు. ఆయన తీవ్రమైన ఉబ్బసం దగ్గు (Asthma) తో బాధపడేవారు. పగోడాలోని పైఅంతస్థుకు వెళ్ళే మెట్లు ఎక్కలేకపోయేవారు. కాని ఆయన గూడా సాధనలో ఇంతకుముందు వారి వలెనే పురోగతి సాధించారు. ఉబ్బసం దగ్గు చాలావరకు తగ్గింది.

ధ్యానం వల్ల ఆధ్యాత్మిక పురోగతే గాక, వారి వారి వృత్తులలో గూడా ప్రవీణులయి, శక్తి సామర్థ్యాలతో తాము చేయవలసిన పనులు చేయగలుగుతున్నామని వీరందరూ తెలుసుకున్నారు.

డా.ఇ.కె. నాటింగ్ హామ్ గారు, "బర్మాలో బౌద్ధధ్యానం" అనే ఆమె పత్రంలో "సంక్షేమ రాజ్యనిర్మాణానికి, సార్వజనిక జీవనంలో లంచగొండితనం మొదలైన రుగ్మతలను రూపుమాపడానికి కావలసిన శాంతం, సంతులితమైన మనోభండారాలను సమకూర్చడానికి ధ్యానం తోడ్పడలేదేమో" అనే అనుమానం వ్యక్త పరచారు. ప్రజోపయోగాల కోసమై నియమింపబడిన ఉన్నత అధికారుల సహాయ–సహకారాలు ఈ విషయాలలో ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటాయనిపైన ఇవ్వబడిన ఉన్నత అధికారుల ఉదాహరణలు తెలియజేస్తాయి. ఇదే ఆమె అనుమానానికి సరైన సమాధానం.

ఆనాపాన సాధనకు ఆదేశాలు ఇవ్వడం చాలా సులభం. కొన్ని నిముషాలలలోనే సాధనను గురించిన వివరణలు ఇవ్వవచ్చు. కాని ఆదేశాలను పాటించడం చాలాకష్టం. బలమైన సతి (జాగరూకత), చక్కని అవగాహన, చాలా అవసరం.

విశుద్ధి మార్గంలో ఆచార్య బుద్ధఘోషుడు సాధన చేసేవారిని నాగలితో దున్నే రైతును ఉదాహరణగా తీసుకొని అతనిని అనుసరించమంటాడు. అతడు పొలం దున్నిన తరువాత, ఎద్దులను పొలంలో మేయడానికి విడిచిపెట్టి వచ్చి, ఏ చెట్టునీడనో కూర్చొని విశ్రాంతి తీసుకుంటాడు. ఎద్దులు ఎక్కడెక్కడికోపోతాయి. అవెక్కడ తిరుగుతున్నాయో తెలుసుకోడానికి తెలివైన రైతు వాటి గిట్టల జాడలను చూసుకుంటూ చుట్టుపక్కల అడవుల్లోకి కాకుండా ముల్లుకర్ర, తాడు పట్టుకొని తిన్నంగా అవి తాగేనీటి కోసం, స్నానం చేయడం కోసం ఎక్కడికి వెళతాయో అక్కడికే వెళతాడు. వాటిని చూసిన తరువాత తాడుతో కట్టి ముల్లు కర్ర సహాయంతో అదిలిస్తూ తీసుకువస్తాడు. నాగలికి కట్టి మళ్ళీ దున్నడం మొదలెడతాడు.

సాధకునికి, సతి (ఎరుక) తాడుగాను, అవగాహన ముల్లుకర్రగాను ఉపయోగపడాలి. అతడు తన ఉచ్ఛ్వాస (లోనికి తీసుకొనే శ్వాస), నిశ్వాస (బయటికి వచ్చే శ్వాస) ల కోసం ముక్కు కింద, పైపెదవి పైభాగంలో అవి ఎక్కడ తగులుతుంటాయో (స్పృశిస్తుంటాయో)

వెదుకుతాడు. ఈవిధంగా రైతు తన ఎద్దులను, నీళ్ళు ఎక్కడుంటాయో అక్కడ కనుక్కోగలిగినట్లు, సాధకుడు ఉచ్ఛ్వాస–నిశ్వాసాలను, అవి తగిలే బిందువును సులభంగా తెలుసుకోగలుగుతాడు.

సరైన పద్ధతిలో సాధన చేస్తే నిమిత్తాలు (సంకేతాలు) శీఘ్రమే ప్రకటితమవుతాయి. ఇంతకు ముందే చెప్పినట్లు వేర్వేరు సాధకులకు వేర్వేరు నిమిత్తాలు ప్రకటితమవుతూ ఉంటాయి. కాని విశుద్ధ మనసు గలవారందరిలో ప్రకటింపబడే నిమత్తాలలో ఒక గుణం సహజంగా ఉంటుంది. విశుద్ధి లక్షణం ఎప్పుడూ నల్లగా ఉండదు. తెల్లగా ఉంటుంది. వాటిపై పదేపదే ధ్యాసపెడుతూ ఉండాలి. ఆచార్య బుద్ధఘోషుడు పూర్వీకులు చెప్పిన దానిని ఉదాహరణగా ఇస్తాడు.

నిమిత్తే రపయం చిత్తం నానాకారం విభావయం;
ధీరో అస్సాసపస్సాసే సకం చిత్తం నిబన్ధతి. (వి. ట్ఠ2–30)

నిమిత్తంపైన మనసును స్థిరంగా ఉంచుతూ, మిగతా అన్నింటినీ దూరంగా ఉంచి, ధైర్యవంతుడైన సాధకుడు ఉచ్ఛ్వాస – నిశ్వాసాలను మనసుకు బంధిస్తాడు. ***విశుద్ధిమార్గము, అధ్యాయము 8, 219.***

మనం ఇలాంటి ఏకాగ్రతను వృద్ధి చేసుకోగలిగితే, అది మనకేగాక ప్రపంచానికంతా లాభదాయకమవుతుంది.

బుద్ధుని బోధనల సంపర్కానికి రావడానికి పూర్వం, పది పారిమితలను చాలాకాలం పాటు (ఎన్నో జన్మల పాటు) సాధన చేయవలసిన అవసరం ఉందని ఇంతకు ముందే చెప్పాం. వాటిని ఎంతగా అభివృద్ధి చేసుకున్నామో, దానిని బట్టే మన సాధనలో పురోగతి ఉంటుంది. బుద్ధుని కాలంలో గూడా నైర్వాణిక స్థితిని చేరుకోలేని వారు ఎందరో ఉండినారు. కాని కొందరికి చాలా తొందరగానే నిర్వాణం లభించింది. వారిలో ఇద్దరు ముఖ్యశిష్యులను గురించి తెలుసుకుందాం.

ఇద్దరు ప్రముఖ శిష్యులు :

ఉపతిస్స మరియు కోలిత అనే ఇద్దరు స్నేహితులుండేవారు. ఇద్దరూ మహా ధనవంతులు. వారిద్దరూ ఒకరాత్రి నాటకం చూస్తూ ఆఖరున ఒక మృత్యుదృశ్యం చూశారు. తమ మామూలు జీవితంలో వారెప్పుడూ ఇలాంటి వాస్తవ సంఘటనలు చూడలేదు కాబట్టి, ఇద్దరూ తీవ్రంగా చలించిపోయారు. "మనం గూడా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తప్పక మరణిస్తాం. అయితే మరణం అనే స్థితి ఉన్నప్పుడు, మరణం లేనిస్థితి గూడా ఉండాలి గదా" అని వారిద్దరూ చర్చించుకున్నారు. ఆ స్థితిని చేరుకోవాలనే దృఢసంకల్పం చేసుకున్నారు. తమ సంపదనంతా వదలిపెట్టి, సంపూర్ణ జ్ఞానంగల గురువులను వెదకడం కోసం బయలుదేరారు. రాజగ్రహ (ప్రస్తుత రాజగిరి) లో సంజయుడనే గురువుకు శిష్యులయ్యారు. సిద్ధార్థుడు జ్ఞానోదయుడయి బుద్ధుడు కాకముందు, సంజయుడు ఆ కాలంలోని ఆరుగురు గొప్పగురువులలో ఒకరు. ఆయన ఎంతగా అభివృద్ధి చెందిన వాడంటే, కేవలం ఒక ఎముకను చూసి ఆ జీవి మళ్ళీ ఎక్కడ పుట్టిందో (పునర్జన్మించిందో) చెప్పగలిగేవాడు. కాని ఆయనకు దుఃఖం, అనిత్యం, అనాత్మ అనే వాటిని గురించిన జ్ఞానం లేదు.

ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో, ఇద్దరు స్నేహితులూ త్వరలోనే ఆయన బోధించిన విషయాలలో పారంగతులయ్యారు. కాని సంజయుడు మరణం లేని స్థితిని గురించిబోధించలేకపోయాడు. అందువల్ల ఇద్దరు స్నేహితులూ ఇంకా బాగా తెలిసిన గురువు గారిని వెదకటానికి నిర్ణయించుకొని అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయారు. ఒకరోజు ఉపతిస్స (తరువాత సారిపుత్రుడని పిలువబడిన) బుద్ధ భగవానుని పంచవర్గీయ శిష్యులలో అతి పిన్న వయసు గలవాడైన అస్సాజీని కలిశాడు. అస్సాజీ బుద్ధుని బోధనలోని ఒక గాథను (పద్యాన్ని) వినిపించాడు. ఆ పద్యం పూర్తిగా వినకముందే, అంటే సగం విన్నంతనే సారిపుత్రుడు నిర్వాణదశలోని మొదటిదశ ఫలాన్ని పొందాడు. సోతాపన్నుడయ్యాడు.

అస్సాజీ ఈ కింది గాథను వినిపించాడు.

యే ధమ్మా హేతుప్పభవా, తేసం హేతుం తథాగతో ఆహ;
తేసం చ యో నిరోధో, ఏవం వాది మహాసమనో.

అనుబంధితమైన ధర్మాలన్నింటికీ (ఒక దానిపై ఆధారపడిన మరో ధర్మం) కారణాలు, వాటి నిరోధం (సమాప్తిని) ఆ మహాశ్రమణుడు (తథాగతుడు) స్పష్టంగా బోధించాడు.

సారిపుత్రుడు తన స్నేహితుని వద్దకు వెళ్ళి అస్సాజీతో తన కలయికను గురించి చెప్పాడు. అస్సాజీ ప్రశాంతత, నమ్రత మరియు సమతాభావాన్ని ప్రశంసిస్తూ ఆయన గురువైన బుద్ధుని గురించి చెప్పాడు. ఆయనకు అస్సాజీ వినిపించిన గాథను తిరిగి వినిపించాడు. కోలితుడు గూడా ఆగాథ విని సోతాపన్నుడయ్యాడు. కోలితుడు ఆ తరువాతి కాలంలో మొగ్గల్లానుడని పిలువబడ్డాడు.

వారు బుద్ధుని వద్దకు పోయి భిక్షువులుగా ఉపసంపదను పొంది సాధన ప్రారంభించారు. బుద్ధుడు వారిద్దరినీ చూసిన వెంటనే వారు తన ప్రముఖ శిష్యులవుతారని చెప్పాడు. బుద్ధుడు తన పరిసరాలలో ఉన్న భిక్షువులతో, "ఇక్కడికి ఉప తిస్స, కోలిత అనే స్నేహితులు వస్తున్నారు. వీరిద్దరూ నా ప్రముఖ శిష్యులవుతారు. వీరిద్దరి జంట శుభప్రదమైనది. సంపత్కరమైనది" అని చెప్పాడు. అక్కడ ఉన్న భిక్షువులలో కొందరు తమ గృహస్థ జీవితంలో ఎంతో గొప్ప జీవితం గడిపినవారు. బుద్ధుని మాటలకు వారు అభ్యంతరం తెలిపారు. "ఈ ఇద్దరు స్నేహితులూ లెక్కలేనన్ని పూర్వజన్మలలో తీవ్రసాధన చేశారు కాబట్టే వారికి ఈ అర్హత దక్కింది" అని వారి పూర్వజన్మలలోని కొన్ని ఉదాహరణలిచ్చారు. "భిక్షువులారా, పూర్వజన్మలలో ఇది వారి ఆకాంక్ష. అందువల్లనే వారు నా ప్రముఖ శిష్యులవుతున్నారు. నేను పక్షపాతంతో కూడిన పని ఏదీ చేయను". పురోగతి సాధిస్తున్న వారెవరిపైనైనా ఈర్ష్య పెంచుకోవడం సమయాన్ని, శక్తిని వృథా చేసుకోవడమే అవుతుంది. ధర్మంలో ఏ పక్షపాతమూ ఉండదు.

సారిపుత్తుడు, మొగ్గల్లానుడు తమ జీవితంలోని సంఘటనలను బుద్ధునికి వివరించారు. వారు సోతాపన్నులయిన తరువాత తమ పూర్వపు గురువైన సంజయుని వద్దకు వెళ్ళారు. "వారిని మేము మీవద్దకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించాం. వారి బోధనల నిరర్థకతను వివరించాం. ఇక్కడికి రావడం వల్ల ఒనగూడే లాభాలను వివరించాం. కాని ఆయన ఇలా చెప్పాడు. "నేను ఇప్పుడు శిష్యునిగా తయారు కావడమంటే, పెద్ద జాడీ చిన్నకప్పుగా తయారయినట్లవుతుంది. నేను శిష్యునిగా జీవించడం ఇప్పుడు అసంభవం". "అనేక మంది బుద్ధుని వద్దకు వెళుతున్నారు. ఇక మీరేమవుతారు" అని సంజయుని ప్రశ్నించినపుడు, వారొక ప్రశ్న వేశారు. "ఈ ప్రపంచంలో బుద్ధిమంతులు ఎక్కువగా ఉన్నారా, లేక మందమతులు ఎక్కువగా ఉన్నారా"? "మహోదయా! ఈ ప్రపంచంలో మందమతులు అనేకులున్నారు. కాని బుద్ధిమంతులు చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నారు" అని జవాబిచ్చారు. సంజయుడు, "సరే! బుద్ధిమంతులైనవారు బుద్ధిమంతుడైన గౌతముని వద్దకు వెళుతారు. మందమతులు నాలాంటి మందమతుల వద్దకు వస్తారు" అని వారిని వెనక్కు పంపారు.

వారువారి కథ చెప్పిన తరువాత బుద్ధుడు "భిక్షువులారా! సంజయుడు తన తప్పుడు దృష్టికోణం మూలంగా, అవసరమైన వాటిని అనవసరమైనవని, అనవసరమైన వాటిని అవసరమైనవని అర్థం చేసుకున్నాడు. అనవసరమైన వాటిని దూరముంచి, మీరు అవసరమైన వాటిని పట్టుకున్నారు" అని ప్రకటించాడు.

ఈ విధంగా సారిపుత్తుడు, మహా మొగ్గల్లానుడు అరహత్వం కోసం సాధన మొదలెట్టారు. సారిపుత్తుడు రాజగృహకు దగ్గరగా నున్న ఎలుగుబంటు గుహకు వెళ్ళాడు. మొగ్గల్లానుడు మగధలోని కుల్లవలపుత్తకు దగ్గరగా నున్న అడవిలోకి వెళ్ళాడు. వారు తమ సాధనకు చాలా గొప్ప ప్రయత్నం చేశారు కాని నిద్రమత్తుపై నియంత్రణ చేయలేకపోయారు. నిద్రపోకుండా ఉండేందుకు వారు శతవిధాలా ప్రయత్నించారు కాని తమ శరీరాన్ని, తలను నిటారుగా ఉంచడంలో సఫలులు కాలేకపోయారు.

కాని బుద్ధుడు, గురువుకు శిష్యుల పట్ల ఉండే ఉత్సుకత వల్ల తన దృష్టిని వారి నుండి తప్పించలేదు. తన అలౌకిక దృష్టితో మొగ్గల్లానుడు పడుతుండే కష్టాలు తెలుసుకున్నాడు. తానే ఆయన ముందుకువెళ్ళాడు. బుద్ధుని తన ముందుచూసిన వెంటనే మొగ్గల్లానకు తన నిద్రమత్తు, అలసట, వ్యాకులత మాయమైపోయాయి.

బుద్ధుడు, "మొగ్గల్లానా! నువ్వు నిద్రమత్తుతో తూగిపోతున్నావా? అని అడిగాడు. "అవును భన్తే" అని అతడు జవాబిచ్చాడు. "మొగ్గల్లానా, నీకు నిద్రమత్తు ఎప్పుడొచ్చినా, దాని మీద దృష్టి పెట్టవద్దు. దాన్ని గురించి ఆలోచించవద్దు. ఇలా చేస్తే నీ నిద్రమత్తు దూరం కావచ్చు. అప్పటికీ దూరం కాకపోతే, నువ్వు ఏఏ ఉపదేశాలు విన్నావో, వేటిని కంఠస్థం చేశావో, వాటిని నెమరు వేసుకో! మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుకు తెచ్చుకో! మననం చేసుకో. వాటి అనుసారం ధర్మాన్ని గురించి వితర్క విచారణలు చెయ్యి. అప్పుడు నీ నిద్రమత్తు వదలిపోతుంది. అప్పటికీ వదలకపోతే నీ రెండు చెవులనూ చేతులతో లాగుకో. చేతులను కాళ్ళను తడుముకో. రుద్దుకో. అప్పటికీ నీ మత్తు వదలకపోతే, లేచి కళ్ళను నీళ్ళతో తుడుచుకో. అన్నివైపులా చూడు. ఆకాశం వైపు తలెత్తి చుక్కలను చూడు. ఇంకా మత్తుగా ఉంటే, పగటికాంతిని ఊహించుకొని మనసును నింపుకో. రాత్రింబవళ్ళు అలానే చెయ్యి. ఆ విధంగా నిర్మలం, స్వచ్ఛం, దేదీప్యమానమైన మనస్సును అలవరచుకో. ఇవన్నీ గూడా విఫలమైనప్పుడు ఎరుకతో పాటు స్పష్టమైన రూపంలో

తెలుసుకుంటూ – సింహముద్రలో – అంటే కుడివైపు తిరిగి పడుకొని, ఒక కాలును మరొక కాలుపై వేసి, మనసులో లేవాలన్న ఉద్దేశంతో పడుకో. నిద్రనుండి లేచేటప్పుడు, "నేను విశ్రాంతి, నిద్రసుఖాలతో సంతృప్తి చెందుతూ ఉండగూడదు" అనుకుంటూ లేవాలి.

ఆనాపాన సాధన ప్రముఖ శిష్యులకు గూడా సులభం కాదనే విషయం దీనివల్ల తెలిసివస్తుంది. బుద్ధుని మార్గదర్శకత్వం, సంరక్షణ సహాయంతో మోగ్గల్లానుడు సాధన చేసి ఒక వారంలోనే అరహతుడయ్యాడు. సారిపుత్తుడికి అరహతుడవడానికి ఇంకొక వారం పట్టింది. ధర్మాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో సారిపుత్తుడు బుద్ధుని తరువాత రెండవవాడు. ఈ అవగాహన కోసం ఆయన ఎక్కువ పని చేయాల్సి వచ్చింది.

రాజా "పసేనది"కి బుద్ధుడిచ్చిన సలహా :

నిద్రమత్తు వదిలించుకోడానికి బుద్ధుడు గృహస్థులకు గూడా సలహానిచ్చాడు. ఒకమారు కోసల రాజైన పసేనది, బుద్ధుడిని చూడటానికి వచ్చాడు. అతను తూగిపోతూ చాలా అలసటగా ఉన్నట్లనిపించాడు. "విశ్రాంతి తీసుకోక మునుపే నువ్విక్కడికి వచ్చావా" అని బుద్ధుడు అడిగాడు. "కాదు. భోజనం చేసిన తరువాత నేను ఎల్లప్పుడూ ఇలానే బాధపడుతుంటాను" అని చెప్పాడు. అతడు అన్నంతో పాటు బకెటు నిండాపప్పు, కూరలు, చట్నీమొదలైనవితినేవాడు. "అతిగా తినడం ఎల్లప్పుడూ కష్టాలు తెస్తుంది" అని చెబుతూ బుద్ధుడు ఈ గాథ వినిపించాడు.

"మిద్ధీ యదా హోతి మహగ్ఘసో చ, నిద్దాయితా సమ్పరివత్తసాయీ;
మహావరాహోవ నివాపపుట్ఠో, పునప్పునం గబ్భముపేతి మన్దో"తి. *(ధ.ప. 325)*

ఏ వ్యక్తయినా ఏ పనీ చేయకుండా బద్ధకంగా ఉంటూ, ఎక్కువెక్కువ భోజనం చేస్తుంటాడో, అతడు ఎక్కువ సమయం నిద్రలోనే అటూఇటూ పొర్లుతూ, బాగా మెక్కిన పందిలా తయారయి కూర్చుంటాడు. అలాంటి బుద్ధిహీనుడు మళ్ళీమళ్ళీ గర్భంలో ప్రవేశిస్తుంటాడు.

"మనుజస్స సదా సతీమతో, మత్తం జానతో లద్ధభోజనే;
తనుకస్స భవన్తి వేదనా, సణికం జీరతి ఆయుపాలయ"న్తి.

ఏ వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ ఎరుకలో ఉంటాడో, పరిమితమైన ఆహారం తీసుకుంటాడో, అటువంటి వాని కష్టాలు సాధారణమైనవిగా ఉంటాయి. అతడు నిదానంగా ముసలివాడవుతాడు. ఎక్కువ కాలంబ్రతుకుతాడు.

బుద్ధుడు పసేనది మేనల్లుడైన సుదర్శనునికి ఈ గాథ నేర్పి, రాజుగారు భోజనం చేసే సమయంలో ఈ గాథను వల్లె వేయమని చెప్పాడు. కొంతకాలం తరువాత రాజుగారు కొంచెం అన్నంతోనే సంతుష్టి చెందడం మొదలెట్టి, సన్నంగా తయారయి సంతోషంగా ఉన్నారు.

మేలుకొలుపుకు తయారీ

నేను (సయాజీ ఊ భా ఖీన్) చాలామార్లు పూర్వజన్మలలో చేసిన పుణ్యకార్యాలను గురించి, ప్రత్యేకంగా పది పారమీల వృద్ధిని గురించి మాట్లాడాను. మీలో కొందరికి తమ పారమీలు తగినంతగా అభివృద్ధి చెందాయా లేదా అనే అనుమానం మనసులో మెదలుతుంటుంది. "ఎవరిలో సద్గుణాల ప్రోగు పరిపక్వంగా ఉందో, వారే నిర్వాణ సంకల్పానికి ప్రేరితులవుతారు, మరియు తీవ్ర బౌద్ధసాధనకు పూనుకుంటారు" అని వారు చెప్పారు.

మనం అరహతులం కావడానికి పారమీలను ప్రోగు చేసుకుంటూ ఉండి ఉంటాం. దీనికి నూరు, లేక వేయి కల్పాలకాలం పడుతుంది. కాని ఎవరికైనా అరహతుడు అవడాని కన్నా ఉన్నతమైన లక్ష్యం ఉండి ఉంటే వారు ఇంకా ఎక్కువకాలం పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. ఎవరైనా ఎనభై మంది ప్రముఖశిష్యులలో ఒకరు కావాలనుకుంటే వారికి పదివేలకల్పాలు పడతాయి. ఇద్దరు ప్రముఖ శిష్యులలో ఒకరు కావాలనుకుండే వారికి ఇంకా ఎక్కువగా తయారీ కావలసిన అవసరముంది. ప్రత్యేక బుద్ధుడు (పాలీలో పచ్చేకబుద్ధ) – ఎవరైతే ఇతరులకు శిక్షణ ఇవ్వరో వారు ఇంకా చాలా ఎక్కువగా తయారీ కావలసిఉంటుంది. శిక్షణ ఇచ్చే బుద్ధుడు కావాలనుకుంటే, మూడు శ్రేణుల తయారీలు ఉన్నాయి. ప్రజ్ఞానం ఒక శ్రేణి – ఈ శ్రేణిలోని శిక్షక బుద్ధునిలో అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన ప్రజ్ఞ ఉండాలి. మరో శ్రేణి బుద్ధునికి ప్రబలమైన శ్రద్ధ ఉండాలి. ఇక మూడవ శ్రేణి బుద్ధునిలో సర్వాధిక పురుషార్థం

(వీరియం) ఉండాలి. ఇలా కావడానికి పదహారు అసంఖ్యేయ మరియు వేయివేల కల్పాలకాలం పడుతుంది. ఈ కల్పంలోని భావి బుద్ధుడు మైత్రేయ (పాలీలో మేత్తేయ). ఈశ్రేణి బుద్ధుడు కావడానికి అందరికన్నా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈయన గౌతమ బుద్ధుని కన్నా ముందు నుండే తన పారమితలు పూర్తిచేయడం ప్రారంభించాడు.

మనం పలుమార్లు ఆచార్య బుద్ధఘోషుని విశుద్ధి మార్గం (పాలీలో విశుద్ధి మగ్గ - The path of purification) నుండి ఉదాహరణలను తీసుకున్నాం. ఆయన భారతదేశం నుండి శ్రీలంకకు పాలీమూల గ్రంథాల వ్యాఖ్యానాలు అధ్యయనం చేయడానికి వెళ్ళాడు. శ్రద్ధగా చదివి తెలుసుకోడానికి వెళ్ళాడు. ఆ గ్రంథాలను చూస్తానని ఆయన కోరినప్పుడు, ఆయన శ్రద్ధను, అవగాహనను పరీక్షించడానికి అక్కడి భిక్షువులు ఒక గాథలోని రెండు పంక్తులనిచ్చి వాటిపై వ్యాఖ్యానం రాయమన్నారు.

ఆగాథ (పద్యము) ఈకిందపేర్కొనబడింది.

సీలే పతిట్ఠాయ నరో సప్ఞ, చిత్తం పఞ్ఞం చ భావయం;
ఆతాపీ నిపకో భిక్ఖు, సో ఇమం విజటయే జటం. *(సం. 1-15)*

శీల సదాచారాలలో ప్రతిష్ఠితుడై (స్థిరత్వం సంపాదించి), ఏ బుద్ధిమంతుడు సమాధి, ప్రజ్ఞలలో అనుభవజ్ఞానం పొందుతాడో, ఆ జ్ఞానవంతుడు భిక్షువై ఈ జంజాటాలను (భవ బంధాలను) ఛిన్నాభిన్నం చేయగలుగుతాడు.

దీని పర్యవసానంగా (ఫలితంగా) ఇంగ్లీషులో అనువదింపబడిన ఎనిమిదివందల పేజీలపుస్తకం రాయబడింది. ఈ గ్రంథమే పాలీ గ్రంథాలన్నింటి యొక్క ముఖ్య సారాంశ సంగ్రహము. ఈ వ్యాఖ్యానం చదివిన తరువాత, బుద్ధఘోషుడు తప్పక బోధిసత్వుడేనని, అతడు రాబోయే మైత్రేయ బుద్ధుడని పట్టలేని సంతోషంతో ఆ భిక్షువులు కేకలేశారు.

సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు ఈ వ్యాఖ్యానం గురించి మాట్లాడుతూ, దీనిని వెయ్యి భాగాలుగా విభజించి, ఆ తరువాత తన శిక్షణను గూడా వెయ్యిభాగాలుగా విభజించి రెండింటినీ పోల్చినట్లైతే రెండూ ఒకదానికొకటి సరి సమానంగా ఉంటాయి అని పేర్కొన్నారు.

మనం సాధన చేయకుండా ఉండటానికి ఏదో కోరికను (ఆకాంక్షను) సాకుగా పెట్టుకోవడం సరికాదు. బుద్ధుడు మాత్రమే ఆ ఆకాంక్ష సరైనదో కాదో చెప్పగలరు. ఎందుకంటే వారు మీ కిందటి జన్మలను, రాబోయే జన్మలను చూసి మీరు ఆ ఆకాంక్షను పూర్తి జేసుకొనే శక్తిని తయారీ చేసుకున్నారో లేక చేసుకోగలుగుతారో చెప్పగలరు.

దీనికి విశుద్ధిమార్గంలో మహా సంఘ రక్షిత థేర ఉదాహరణ ఇవ్వబడింది. ఆయన మరణశయ్యపై ఉన్నపుడు, తమరు అరహతులయ్యారా లేదా అని వారిని అడిగారు. ఆయన "లేదు" అని జవాబిచ్చారు. అప్పుడు ఒక యువభిక్షువు ఆయనతో, "భన్తే! మీరు నిర్వాణం పొందారని అనుకొని మిమ్మల్ని చూడటానికని చాలామంది పదిపండెండు ఆమడల దూరం నుండి వచ్చారు. కాని మీరు సాధారణ జీవిగా మరణిస్తే వారు చాలా నిరాశ చెందుతారు" అని అన్నాడు.

"మిత్రమా! నేను మైత్రేయ బుద్ధుణ్ణి చూద్దామని అనుకొని, అంతర్దృష్టి కోసం ప్రయత్నం చేయలేదు. నన్ను కూర్చోబెట్టడానికి సహాయం చేసి నేను అరహతుడవటానికి ఒక అవకాశమివ్వండి" అని అడిగాడు. ఆ యువభిక్షువు అతనిని కూర్చోబెట్టి, అక్కడి నుండి వెళ్ళబోయాడు. అంతలోనే ఆ మహాథేరుడు తాను అరహతుడయ్యాడని చిటుక వేసి తెలిపాడు.

అక్కడ కొందరు భిక్షువులు జమ గూడి, మరణ సమయంలో సర్వోన్నత పదవిని పొందడం కష్టం గదా అని అడిగారు. "మిత్రులారా, అదేమీ కష్టం కాలేదు. నేను భిక్ష పొందిన తరువాత నాకు తెలిసిగాని తెలియకగాని, ఎరుక (సతి) లేకుండా ఏపనీ చేయలేదు. మనం గమ్యాన్ని చేరకమునుపు ఎరుకలో ఉండటం ఎంత కష్టమో మీకు తెలుసు". ఆ భిక్షువు నిర్వాణస్థితిని పొందడం సులభమని ఎందుకు చెప్పగలిగాడంటే, అతడు అంతకుముందే దానికి కావలసిన సాధనంతా చేశాడు కాబట్టి. మనగమ్యానికి కావలసిన తయారీ చేయకపోతే, గమ్యం చేరడం చాలాకష్టం. చేరలేం కూడా!

ఆకాంక్షలను (కోరికలను) గురించి మనం మరో విషయం తెలుసుకోవాలి. మనం అరహతులం కావాలని కోరుకున్నపుడు, అది బుద్ధుడు సరైనదని, ఆ కోరిక తీరుతుందని చెప్పినా సరే, సరైన సమయం వస్తే గాని అరహతులం కాలేం. ఎంత ఎక్కువగా తయారయితే, ఎంత ఎక్కువగా సాధన చేస్తే, మన కోరిక తీరడం అంత సులభమవుతుంది.

అత్యధిక ప్రయత్నం, సోణుని ఉదాహరణ:

ప్రయత్నాన్ని గురించి ఎంతో చర్చించాం. అత్యధిక ప్రయత్నాన్ని గురించి గూడా ఒక ఉదాహరణ తీసుకుందాం. బుద్ధుని కాలంలో సోణుడు అనే పేరు గల ఒక యువకుడు ఉండేవాడు. అతడు ఎంత సుకుమారుడంటే, అతని కాళ్ళ కింద కూడా వెంట్రుకలు మొలిచాయి. ఒకరోజు రాజగృహ రాజైన బింబిసారుడు ఎనభైవేల గ్రామాల ప్రతినిధులను సమావేశపరచి, ఆ సమావేశానికి రావలసిందిగా సోణునికి కబురంపాడు. రాజుగారు తన కాళ్ళ కింది వెంట్రుకలను చూడాలని అనుకున్నా, రాజుగారి వైపు కాళ్ళుపెట్టడం అగౌరవ సూచకం కాబట్టి, ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండమని అతని తలిదండ్రులు చెప్పారు. అతడు బాసుమట్టం వేసుకొని కూర్చున్నప్పుడు అతని పాదాల కిందిభాగం రాజు చూడగలుగుతారు. సోణుడిని రాజమహలుకు ఎత్తుకెళ్ళి, ఎలా అనుకున్నారో అలానే కూర్చోబెట్టారు. రాజుగారు గృహస్థ జీవనం గురించి ప్రతినిధులకు నిర్దేశాలిచ్చారు. ఆ తరువాత, వారిని వచ్చే జన్మలలోని నిర్దేశాల కోసం బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళమన్నారు. వారందరూ బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళి త్రిరత్నశరణం పొంది వెళ్ళిపోయారు. సోణుడు మాత్రం అక్కడే వుండి భిక్షు దీక్ష తీసుకున్నాడు.

అతడు నిరంతర సాధన చేస్తూ ఎరుకతో పలుచోట్లకు వెళ్ళడం మొదలెట్టాడు. కాని చాలా సుకుమారుడయినందు వల్ల కాళ్ళకు బొబ్బలులేచాయి. అతడు వెళ్ళిన దారంతా రక్తపు మరకలు కనపడ్డాయి. బుద్ధుడు ఆయన వద్దకు వెళ్ళి తనకు తయారు చేసిన అసనంపైన కూర్చొని, సోణుని ఇలా అడిగాడు. "సోణా, నువ్వు ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు నీ మనసులో కొన్ని ఆలోచనలు వచ్చాయి గదా! భగవానుని శిష్యులెందరిలోనో నేనూ ఒకడిని. నా మనసు గూడా మలిన విముక్తికాలేదు. నాది ధనిక కుటుంబము. ఆ ధనాన్ని వినియోగించుకొని నేను పుణ్యం సంపాదించుకోవచ్చు.అందువల్ల నేను మళ్ళీ గృహస్థుడనై ధనాన్ని ఉపయోగించుకొని పుణ్యం ఆర్జించుకోవచ్చు" అనే ఆలోచనలు వచ్చాయి గదా! వాస్తవంలో సోణుడు తను ముక్తి పొందటానికి కావలసిన పారమీలు తనలో లేవని అనుకున్నాడు.

బుద్ధుడు అతనిని మళ్ళీ ఇలా అడిగాడు. "నువ్వు గృహస్థ జీవితంలో ఉన్నప్పుడు వీణవాయించేవాడివి గదా"? "అవునుభన్తే" అని సోణుడు జవాబిచ్చాడు.

"అయితే నీ వీణ తీగలు అవసరాని కన్నా బిగువుగా ఉంటే, వీణ నుండి మంచి స్వరాలు వచ్చేవా? మధుర స్వరాలువచ్చేవా?"

"లేదు భన్తే".

"అయితే నీ వీణ తీగలు అవసరాని కన్నా వదులుగా ఉంటే, వీణ నుండి మంచి స్వరాలు వచ్చేవా? మధురస్వరాలు వచ్చేవా?"

"లేదు భన్తే".

"అయితే నీ వీణ తీగలు అవసరాని కన్నా ఎక్కువ బిగువుగా లేకుండా, అవసరాని కన్నా వదులుగా లేకుండా ఉంటే నీ వీణ నుండి మంచి స్వరాలు వచ్చేవా? కమనీయమైన స్వరాలు వచ్చేవా?"

"అవును భన్తే !"

"ఇదేనా సందేశం, సోణా!"

అతి ఎక్కువ ప్రయత్నమూ చేయగూడదు. అతి తక్కువ ప్రయత్నమూ చేయగూడదు. సమతుల్యంగా ఉండాలి. అప్పుడే సఫలులమవుతాం. ఆదేశాలను నిష్ఠగా పాలించాలి.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

మనోపుబ్బఙ్గమా ధమ్మా, మనోసేట్ఠా మనోమయా;
మనసా చే పదుట్ఠేన, భాసతి వా కరోతి వా;
తతో నం దుక్ఖమన్వేతి, చక్కం వ వహతేపదం.

మన ప్రవృత్తులన్నింటికీ (ధర్మాలన్నింటికీ) మనసే ముందుంటుంది. మనసే శ్రేష్ఠమైనది. అన్ని ప్రవృత్తులూ మనోమయమే. బండికి గట్టిన ఎద్దుల గిట్టల వెనక, బండిచక్రాలున్నట్లే మనసుచే ప్రేరేపింపబడి పలికే చెడ్డ మాటలకూ, చెడ్డ పనులకూ దుఃఖం వెంటనే ఉంటుంది. ***ధమ్మపద గాథ : 1.***

చక్షుపాల కథ:

బుద్ధుని కాలంలో ఒక భిక్షువు అరహంతుడయ్యాడు. అదే సమయంలో అతడు తన చూపు కోల్పోయాడు. దీన్ని బట్టి అరహంతుడు కూడా కారణ–కార్య నియమానికి అతీతుడు కాలేదని తెలుస్తుంది. అతని భౌతికకాయం మానసికశక్తితో నడుస్తున్నంత కాలం, అతడు ఇంతకుముందు చేసిన పాపకర్మల ఫలితాలు అనుభవించవలసిందే. మెలకువ కలిగిన అరహంతునికి, మామూలు మనిషికి ఉండే బేధమేమంటే, అరహంతురయిన వాడు శారీరక సుఖ దుఃఖాలకు అతీతుడు కాబట్టి, అతడు మానసిక దుఃఖం అనుభవించడు.

ఆ అంధ అరహతుడు ఉన్న విహారంలో, బుద్ధుడు, అతని ఎనిమిది మంది ముఖ్యశిష్యులు బసచేసి ఉన్నారు కాబట్టి, మరికొందరు భిక్షువులు కూడా అక్కడికి వచ్చారు. పెద్దవర్షం పడటం వల్ల ఆ భిక్షువులు చక్షుపాలుని చూడలేకపోయారు. ఆ మరుసటిరోజు ఉదయం అక్కడి నుండి బయలుదేరాలని నిశ్చయించుకున్నారు. ఆ రాత్రికి వర్షం ఆగిపోయింది. చక్షుపాలుడు అక్కడ పచార్లు చేయడం మొదలెట్టాడు. వర్షం బాగా కురియడం వల్ల అ ప్రదేశంలో కొన్ని క్రిమి–కీటకాలు బయటికి వచ్చాయి. చక్షుపాలుడు అంధుడు కాబట్టి, అతని కాళ్ళ కిందపడి నలిగి చాలా క్రిమికీటకాలు చనిపోయాయి. ఈ విషయం భిక్షువులు బుద్ధునికి చెప్పారు. “చక్షుపాలునికి కళ్ళున్నంత కాలం అతడు చాలాసేపు పడుకొని ఉండేవాడు. కళ్ళుపోయిన తరువాత పచార్లు చేయడం మొదలెట్టాడు” అని చెప్పారు.

చక్షుపాలుడు చాలా కీటకాలను చంపాడని వారు చెప్పినపుడు, “అతడు కీటకాలను చంపుతున్నప్పుడు మీరు చూశారా?” అని బుద్ధుడు అడిగాడు. “చూడలేదు” అని వారు చెప్పారు. “వాటిని చంపుతున్నప్పుడు మీరు చూడనట్లే, చక్షుపాలుడు గూడా సజీవ కీటకాలను చూడలేదు”. ఎవరైతే చెడు ప్రవృత్తుల నుండి ముక్తులయ్యారో, వారిలో సజీవ ప్రాణులను చంపే ప్రవృత్తే ఉండదు” .కాబట్టి మనోవాంఛతో చేసిన కర్మకే ఆ కర్మ పరిణామాలు ఉంటాయనే నియమం, కారణ–కార్య నియమం వర్తిస్తుంది.

“అరహంతుడయినవాడు గుడ్డివాడుగా ఎందుకు అయ్యాడు” అని భిక్షువులు అడిగారు. పూర్వజన్మలలో మనోవాంఛతో చేసిన కర్మల ప్రభావమని బుద్ధుడు చెబుతూ, చక్షుపాలుడు గుడ్డివాడవడానికి కారణమైన పూర్వజన్మలో అతడు పాపం చేసిన కథ చెప్పాడు.

పూర్వజన్మలో చక్షుపాలుడు ఒక వైద్యుడు. ఆ జన్మలో అతడు ఒక మహిళ కంటికి చికిత్స చేశాడు. తనకన్ను బాగయితే, తాను తనపిల్లలతో సహా ఆయనకు దాసులమై సేవ చేస్తామని ఆమె వాగ్దానమిచ్చింది. ఆయన చికిత్స వల్ల ఆమె కన్ను బాగయింది కాని ఆమె తన వాగ్దానాన్నుండి వెనక్కు తగ్గింది. ఆయనకు సేవ చేయాల్సి వస్తుందని తనకన్ను బాగు కాలేదని ఆమె నటించింది.

ఆమె అబద్ధాలు చెబుతోందని గ్రహించిన చికిత్సకుడు ఆమెకు బుద్ధి చెప్పాలనుకున్నాడు. ఆమెను గుడ్డి దాన్ని చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఆమెకు ఒక మలాం ఇచ్చాడు. ఆమె ఆ మలాం కంటికి రాసుకొని గుడ్డిదయిపోయింది. ఆ కథ చెబుతూ ఈ ప్రవచనం మొదట ఇచ్చిన గాథను బుద్ధుడు చెప్పాడు.

మనోపుబ్బఙ్గమా ధమ్మా, మనోసేట్ఠామనోమయా;
మనసా చే పదుట్ఠేన, భాసతి వా కరోతి వా;
తతో నందుక్ఖమన్వేతి, చక్కం వ వహతే పదం.

ప్రవృత్తులన్నింటికీ (ధర్మాలన్నింటికీ) మనసే ముందుంటుంది. మనసే శ్రేష్ఠమైనది. అన్ని ప్రవృత్తులూ మనోమయమే. బండికి గట్టిన ఎద్దుగిట్టల వెనక, బండి చక్రాలు అనుసరిస్తున్నట్లే మనసుచే ప్రేరేపింపబడి పలికే చెడ్డమాటలనూ, చెడ్డ పనులనూ దుఃఖం వాటిని అనుసరిస్తుంటుంది. ***ధమ్మపద గాథ: 1.***

కథలో మనం మనోభీష్టాలచే చేసిన కర్మల యొక్క ఒక కోణాన్ని పరిశీలించాం. మనఃపూర్వకంగా చేసిన చర్యలకు ప్రతీకారం ఉంటుంది. దీనికి మరో పర్యవసానం కూడా ఉంది. అదే నిరంతరత. వ్యక్తిగత విశేషతలు, ప్రభావాలు, పరివర్తనలు ఈ జన్మతోనే ఆగిపోవు. పునర్జన్మలున్నంత వరకూ అవి జీవితో పాటే వస్తుంటాయి. అరహంతుడు కల్మషాలు లేనివాడు. కాని అతడు పూర్వజన్మలలో నాటిన విత్తనాలన్నింటి ఫలితాలను తన నామరూపాలు ఉన్నంత వరకు వెంటనే వస్తుంటాయి. బుద్ధులు, అరహంతులు కొత్తకర్మలు పోగుచేసుకోరు. ఎందుకంటే వాటి వేర్లయిన అజ్ఞానం, తృష్ణలను వదలించుకున్నారు కాబట్టి. కాని ఇతర జీవులలాగానే వారు పూర్వజన్మలలో చేసిన మంచి, చెడుల పరిణామాలను అనుభవించాల్సిందే. అన్నింటికన్నా మనసు ముందుంటుంది. చేసే పనులకు, వాటి ప్రతి క్రియలకూ మనసే ప్రధానమైనది. మనసే పనులన్నింటినీ నియంత్రిస్తూ వాటికి ఆకారాన్నిస్తుంటుంది.

మట్ఠకుండలి కథ :

ధమ్మపదములోని మొదటి రెండుగాథలలో జీవితంలో మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి బుద్ధుడు నొక్కి చెబుతాడు. పనులు మంచివో, చెడ్డవో నిర్ణయించేది ఆ సమయంలో ఉన్న మనో ప్రవృత్తేనని బుద్ధుడు వివరిస్తాడు. ఆ చర్యల పరిమాణాలను అనుభవించడం తప్పనిసరిగా ఉంటుందని ఆయన చెబుతాడు.

మనోపుబ్బఙ్గమా ధమ్మా, మనోసేట్ఠా మనోమయా;
మనసా చే పసన్నేన, భాసతి వా కరోతివా;
తతో నం సుఖమన్వేతి, ఛాయా వ అనపాయని.

ప్రవృత్తులన్నింటికీ (ధర్మాలన్నింటికీ) మనసేముందుంటుంది. మనసే శ్రేష్ఠమైనది. అన్ని ప్రవృత్తులూ మనోమయమే. మన నీడ మన వెనకే ఎలా వస్తుంటుందో, మనసుచే ప్రేరేపింపబడి పలికే మంచి మాటలనూ, మంచి పనులనూ సుఖం వెంటనే అనుసరిస్తుంటుంది. ***ధమ్మపద గాథ : 2.***

ఈ రెండవగాథ, మొదటిగాథకు పూరకం. మొదటిగాథ చెడు కార్యాలకు చెడు పరిణామాలుంటాయని చెబుతుంది. రెండవ గాథ మంచికి మంచి జరుగుతుందని చెబుతుంది. మత్థకుండలిని గురించి మాట్లాడుతున్న సమయంలో భగవానుడు ఈ గాథ చెప్పాడు. మత్థకుండలి ఒక ధనిక కుటుంబంలో పుట్టాడు. అతడు కామెర్ల వ్యాధి (jaundice) వాత పడి చావుబ్రతుకులలో ఉన్నాడు. కాని అతని తండ్రి పరమ లోభి. డబ్బు ఖర్చవుతుందని వైద్యుని పిలిపించలేదు. ఆ వైద్యుని పిలిపించే లోపు జరగాల్సిందేదో జరిగిపోయింది. బుద్ధభగవానుడు ఈ విషయమంతా గ్రహించి,ఆ బాలుడు చనిపోక ముందు బుద్ధుని చూసి పరిశుద్ధుడై దేవలోకాలలో జన్మించి, ఆయన బోధనలను అక్కడ తెలుసుకొని మెలకువలో ప్రథమ దశ అయిన సోతాపన్నస్థితికి చేరుతాడనీ, అతని తండ్రి కూడా అతని అదృష్టాన్ని చూసి తను ఆస్థితి చేరుకుంటాడని బుద్ధుడు తెలుసుకొని తనను చూసేటట్లుగా ఆ యింటివైపుకు వెళ్ళాడు.

పటాచార కథ:

యో చ వస్ససతం జీవే, అపస్సం ఉదయబ్బయం;
ఏకాహం జీవితం సేయ్యో, పస్సతో ఉదయబ్బయం.

(పంచస్కంధాల) ఉదయ వ్యయాలను చూడని వ్యక్తి వంద సంవత్సరాల జీవితం కన్నా, ఉదయవ్యయాలు చూసిన వ్యక్తి యొక్క ఒకరోజు జీవితమే శ్రేయస్కరం. ***ధమ్మపద గాథ-113.***

ఈ గాథ పటాచారను గురించిన సందర్భంలో బుద్ధ భగవానుడిచ్చాడు. ఆమె శ్రావస్తిలోని నలభై కోట్ల వరహాలున్న ధనికుని కుమార్తె. ఆవిడకు వయసు వచ్చినప్పుడు, తన తండ్రి ఆమెను ఏడంస్తుల మేడలో ఉంచి కాపలా వుంచారు. కాని ఆమె తన సేవకునితో చెడు సంబంధం పెంచుకుంది. ఆ సంబంధాన్ని తలిదండ్రులు ఎలాగూ ఒప్పుకోరని ఆమె సేవకునితో పారిపోయింది. వారు దూరపు గ్రామానికి వెళ్ళి నివసించేవారు. అతడు పొలందున్నుతూ, అడవిలోని ఆకులు పోగుచేస్తుండేవాడు. ఆమె వంటపని, బట్టలు ఉతకడం మొదలైన ఇంటి పనిచేస్తూ ఉండేది.

కొంతకాలానికి ఆమె గర్భం ధరించింది. ఆమె, “తన తలిదండ్రుల వద్దకు వెళదాం, వారు బిడ్డ మీది ప్రేమతో నన్ను తప్పక బాగా చూసుకుంటారు” అని బ్రతిమాలింది. కాని ఆ సేవకుడు తనను ఆమె తలిదండ్రులేమిచేస్తారో అని భయపడి ఆమె మాటకు

ఒప్పుకోలేదు. ఆమె తను ఒక్కర్తే తల్లిదండ్రుల ఇంటికి వెళదామని నిశ్చయించుకొని, పొరుగువారికి తాను ఎక్కడికి వెళుతున్నదీ చెప్పి బయలుదేరింది. ఆమె భర్త ఇంటికి తిరిగి వచ్చి సంగతంతా తెలుసుకొని ఆమెను వెంబడించాడు. ఆమెను కలిసి ఎలాగైనా తిరిగి వెళ్ళిపోదామని చెప్పాడు. ఆమె ఎంతకూ ఒప్పుకోలేదు. ఇంతలో దారిలోనే ఒక బాలుని ప్రసవించింది. ఇక తల్లిదండ్రుల ఇంటికి వెళ్ళడం అనవసరమని వారిద్దరూ ఇంటికి తిరిగివచ్చారు. రెండవసారి గూడా ఆమె గర్భం దాల్చి తలిదండ్రుల ఇంటికి బయలుదేరింది. ఆమె భర్త ఆమెతో కలిసి వెనుకకు వెళదామన్నాడు. అంతలోనే ఆమెకు నొప్పులు వచ్చాయి. భర్త, వారి రక్షణ కోసం కట్టెలు, ఆకులు పోగుచేయడానికి అడవిలోకి వెళ్ళాడు. ఇంతలో అతనిని ఒక విషపాము కరిచి అక్కడే చనిపోయాడు. పటాచార రెండవ బాలుని కనింది. ఆ రాత్రంతా భోరున వర్షం కురిసింది. ఆమె ఆ చిన్నపిల్లలు తడిసిపోకుండా ఒదుగుగా పడుకొని రాత్రంతా వారిని కాపాడింది. భర్త రాకపోయే సరికి అతడు తనను వదలిపోయాడని అనుకొని మళ్ళీ బయలుదేరింది. దారిలో భర్త శవం చూసి, "నా వల్లనే నా భర్త చనిపోయాడు" అని ఏడుస్తూ, మొత్తుకుంటూ బయలుదేరింది.

దారిలో ఆమె ఒక వాగు దగ్గరికి వచ్చేసరికి, ఆ రాత్రి పెద్ద వర్షం కురియడం వలన వాగు పొంగిపొరలుతుంది. ఇద్దరు పిల్లలనూ తీసుకొని నది దాటి అవతలి గట్టుకు వెళ్ళడానికి ఆమెకు ఓపిక లేకపోయింది. పెద్దవాడిని ఈ గట్టునే ఉంచి, చిన్నపాపడిని ఎత్తుకొని అవతలి గట్టున ఉంచి పెద్దవాడి కోసం ఇవతలి గట్టుకు తిరిగివస్తోంది. కాని ఆమె వాగు మధ్యలో ఉన్నప్పుడు, ఒక గద్ద వచ్చి అవతలి గట్టున ఉన్న చిన్నపాపడు ఒక మాంసపు ముద్ద అనుకొని ఆ పాపను పట్టుకొని ఎగిరిపోయింది. గద్దను పారదోలుదామని ఆమె చేతులు పైకెత్తి, "ఉష్, ఉష్"మని అనింది. పెద్దపిల్లాడు తల్లి తన చేతులెత్తి తననే పిలుస్తోంది అనుకొని వాగులోకి వెళ్ళాడు. ఆ ప్రవాహంలో బాలుడు కొట్టుకొనిపోయాడు.

ఇద్దరు పిల్లలూ ఇలా చనిపోవడం చూసి ఎంతో బాధతో తల్లడిల్లిపోతూ తలిదండ్రుల ఇంటికి బయలుదేరింది. దారిలో శ్రావస్తి నుండి వస్తున్న ఒక ప్రయాణీకునితో కలిసి తన తల్లిదండ్రులను గురించి అడిగింది. "వారిని గురించి ఏం చెబుతామమ్మా! వారిని గురించి గాక ఇతరు లెవరిని గురించైనా అడగు" అని ఆ బాటసారి చెప్పాడు. ఆమె బ్రతిమాలుకున్న తరువాత, ఒక తుఫాను వచ్చి ఆమె తల్లిదండ్రులూ, సోదరుడు గూడా చనిపోయారనీ, ఆ తల్లిదండ్రుల శవాలు కాలుతున్న దృశ్యం చూడమని దహనమై పొగలేస్తున్న స్మశానంలోని ఒక ప్రదేశం చూపెట్టాడు.

పటాచార ఇవన్నీ భరించలేక పిచ్చిదై, గుడ్డలు లేకుండా వీధుల వెంబడి పరుగెత్తడం మొదలెట్టింది. తన ఒంటిపై గుడ్డలు లేవని ఆమె గ్రహించలేక భర్త, పిల్లలు తల్లిదండ్రులను గురించి ఏడుస్తూ వీధుల వెంబడి తిరగడం మొదలెట్టింది.

అలా ఆమె దూరం నుంచి రావటం బుద్ధుడు చూశాడు. ఆ సమయంలో బుద్ధుడు అక్కడున్న భిక్షావులకు శిక్షణనిస్తూ వున్నాడు. బుద్ధునికి తెలుసు, అప్పటికీ ఆవిడ ఒక లక్ష కల్పాలుగా తన పుణ్య సారామితులను పెంపొందించుకుంటూ వుందని, పద్ముత్తర బుద్ధుని సమయంలో, ఆమె వుంది, ఇంకా ఆ బుద్ధుని సంఘంలోని ధర్మంలో అగ్రగణ్యమైన ఒక భిక్షునిలా తను కూడా ముందుకాలంలో, ఒక బుద్ధుని వద్ద కావాలని కోరుకుంది. పద్ముత్తర బుద్ధుడు. ఆమెలో ఆ శక్తి బీజ రూపంలో వుందని, గుర్తించి మున్ముందు భవిష్యత్ కాలంలో గౌతమబుద్ధుని శరణుపొంది ధర్మంలో అగ్రగామియైన ఒక భిక్షుని అవుతుందని భవిష్యవాణి వినిపించాడు. ఇటువంటి భవిష్యవాణిని, ఒక్క బుద్ధుడే చెప్పగలడు.

కొంతదూరంలో ఆమె వస్తుందని చూసి, భిక్షువులకు బోధిస్తున్న బుద్ధుడు తాను మాత్రమే ఆమెకు శరణు (రక్షణ) ఇవ్వగలడని తెలుసుకున్నాడు. ఆమె తమ వద్దకు వస్తుండడం చూసి భిక్షువులు ఆమెను అక్కడి నుండి పారద్రోలాలని చూశారు. కాని బుద్ధుడు వారిని వారించి, ఆమెను తన వద్దకు రావటానికి అనుమతించమని చెప్పాడు. ఆమె ఆయన వద్దకు వచ్చినపుడు, నీ మనసు బాగుపడుగాక" అని పలికాడు (ఆశీర్వదించాడు). వెంటనే ఆమెకు తెలివివచ్చి, తను గుడ్డలు లేకుండా ఉన్నానని గ్రహించి సిగ్గుతో ముడుచుకుపోయింది. అక్కడున్న ఎవరో ఒక వస్త్రాన్ని ఆమెపై విసిరారు. (ఎవరో విసిరిన వస్త్రం ధరించింది కాబట్టి ఆమెకు పటాచార అని అని పేరు పడింది). ఆ తరువాత ఆమె బుద్ధుని వద్దకు వచ్చి నమస్కరించి, తనకు శరణు ఇవ్వమని ప్రార్థించింది. తనకు జరిగిన సంగతులన్నీ ఆమె విడమరచి చెప్పింది.

బుద్ధుడు ఆమెతో,

చతీసు సముద్దేసు జలం పరిత్తకం, తతో బహుం అస్సుజలం అనప్పకం;
దుక్ఖేన ఫుట్ఠస్స నరస్స సోచనా, కిం కారణా అమ్మ తువం పమజ్జసీ'తి.

"అమ్మా! ఈ జనన–మరణాల వలయంలో చిక్కుకొని, నీ సంతానం మరియు ప్రియమైన వారికోసం తిరిగి తిరిగి ఏడుస్తూ, మహా సముద్రాలలోని నీటికన్నా ఎక్కువ కన్నీటి బొట్లు విడిచావు" అని చెప్పి ఈ క్రింది గాథ చెప్పాడు.

బుద్ధుడు ఆ విధంగా ఓదార్చినప్పుడు ఆమె దుఃఖం కొంత తగ్గింది. ఆమె కొంతవరకు శాంతించిందని కనుగొన్న బుద్ధుడు, "పటాచారా! బిడ్డలు గానీ, ప్రియమైనవారు గానీ భావిజన్మలలో రక్షణ కల్పించలేరు. ఈ జన్మలో గూడా అంతంత మాత్రం రక్షణనిస్తారు. తెలివైనవారు తమను తాము నియంత్రించుకుంటూ నైతికజీవనం అవలంబిస్తూ నిర్వాణానికి దారి సమకూర్చుకోవాలి" అని చెప్పాడు. బుద్ధుడు ప్రవచనం ముగించెసరికి ఆమె "సోత్తాపన్నస్థితి"లో స్థిరపడింది.

ఆమె తనను భిక్షుణిల సంఘంలో చేర్చుకోమని వేడుకుంది. భిక్షుణి అయిన తరువాత, ఆమె పూర్తి జాగృతి కోసం గట్టి కృషి చేయడం మొదలెట్టింది. ఒకరోజు ఆమె కాళ్ళు కడుక్కుంటున్నప్పుడు కొంచెం నీళ్ళు కిందపడి కొంత దూరం పారి నిలిచిపోయాయి. రెండవసారి ఇంకొంత ఎక్కువ దూరం పారి ఆగిపోయాయి. మూడవసారి ఇంకాస్త ఎక్కుదూరం ప్రవహించి ఆగిపోయాయి. దీనినే అమె తన ధ్యానానికి ఆధారం చేసుకొని ధ్యానం చేయడం మొదలెట్టింది. కిందపడిన నీరు మొదటిసారి కొంతదూరం మాత్రమే పారి నిలిచిపోయాయి. రెండవసారి ఇంకాస్త దూరం వెళ్ళి నిలిచిపోయాయి. మూడవసారి ఇంకా ఎక్కువ దూరం వెళ్ళి నిలిచిపోయాయి. అలాగే ఈ ప్రపంచంలో కొందరు చిన్నప్పుడే చనిపోతారు. మరికొందరు మంచి వయసులో చనిపోతారు. ఇంకొందరు వృద్ధులై చనిపోతారు, అని అనుకుంది.

ఆమె తన పూర్తి జాగృతికి సంసిద్ధమయిందని గంధ కుటీరంలో నుండి తెలుసుకున్న బుద్ధుడు తన తేజోమయమూర్తిని ఆమె వద్దకు పంపించి, "పటాచారా, పంచస్కంధాల ఉదయ–వ్యయాలను తెలుసుకున్న ఒకరోజు జీవించడం / ఒక క్షణం జీవించడం ఉదయ–వ్యయాలను తెలుసుకోని వంద సంవత్సరాల జీవించడం కన్నా మేలైనదని ఈ కింది గాథను బోధించాడు.

యో చ వస్ససతం జీవే, అపస్సం ఉదయబ్బయం;
ఏకాహం జీవితం సేయ్యో, పస్సతో ఉదయబ్బయం.

(పంచస్కంధాల) ఉదయ వ్యయాలను చూడని వ్యక్తి వంద సంవత్సరాల జీవితం కన్నా, ఉదయవ్యయాలు చూసిన వ్యక్తి ఒకరోజు జీవితమే శ్రేయస్కరం. ***ధమ్మపద గాథ–113.***

ఈ గాథ భగవానుడు పలికిన వెంటనే పటాచార అరహంతురాలై, ధర్మంలో నిపుణులైన భిక్షుణీలలో సర్వోత్తమ నాయకురాలయింది.

నాలుగు ఆర్యసత్యాలు:

శ్రద్ధాభక్తులు తప్పక ఉండాలి కాని, (బోధలను) సాధన చేయడమే లెక్కలోకి వస్తుంది. అందువల్ల బుద్ధుడు ఇలా చెబుతాడు :

తుమ్హేహి కిచ్చమాతప్పం, అక్ఖాతారా తథాగతా

తపస్సంతా (సాధనంతా) నువ్వే చేయాలి. తథాగతులు (బుద్ధులందరూ) మార్గం **చూపెడతారు.**

ఈ మధ్యాహ్నం మేము విపస్సన ధ్యానం నేర్పిస్తాం. విపస్సన నేర్చుకునే ముందు నాలుగు ఆర్యసత్యాలను గురించి స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.

బుద్ధుడు ఇచ్చిన ప్రప్రథమ ధర్మోపదేశంపైన ఈ తత్వమంతా ఆధారపడిఉంది. ఈ ఉపదేశం, **"ధమ్మ చక్క పవత్తన సుత్తం – ధర్మరూప చక్రాన్ని తిప్పిన ఉపదేశం"** అని ప్రసిద్ధి గాంచింది. ఈ చతురార్య సత్యాలలో మొదటి మూడు ఆర్యసత్యాలు బుద్ధుని తత్వాన్ని వివరిస్తాయి. నాలుగవ ఆర్య సత్యమైన **అష్టాంగ మార్గం** ధర్మాన్ని ఆచరించడానికి కావలసినటువంటి నైతిక నియమావళి. దీని ఆచరణ మనను లక్ష్యానికి చేరుస్తుంది.

అయితే ఈ నాలుగు ఆర్యసత్యాలు ఏమిటి? 1. **దుక్ఖ సచ్చ;** దుఃఖసత్యం. 2. **సముదయ సచ్చ: దుక్ఖ సముదయ సత్యం** (దుఃఖము ఉదయించడానికి కారణమైన సత్యం) 3. **నిరోధ సచ్చ :** దుఃఖాన్ని అంతం చేసే సత్యం, లేక దుఃఖ నిరోధసత్యం. 4.**మగ్గసచ్చ :** దుఃఖ నివారణకు (దుఃఖ సమాప్తికి) దారితీసే మార్గసత్యం.

బుద్ధుని మౌలిక భావనలను సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోటానికి, దుఃఖసత్యాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవలసిన ఆవశ్యకతను గురించి నొక్కి చెప్పడమైంది. ఈ విషయం గురించి ఎలాంటి సందేహం లేకుండా చేయటానికి బుద్ధుడు 1. తార్కిక దృష్టి కోణం మరియు 2. అనుభవపూర్వక దృష్టి కోణం అని రెండు భాగాలుగా వివరించాడు.

తార్కికకోణంలో అర్థం చేసుకోటానికి జీవితం ఒక సంఘర్షణ అని, జీవితం దుఃఖదాయకమని, రోగం దుఃఖదాయకమని, వృద్ధాప్యం దుఃఖదాయకమని, మృత్యువు దుఃఖదాయకమని తెలిసేటట్లు చేశాడు. కాని వాసనలు మానవ జాతిని ఎంత ప్రభావితం చేస్తుంటాయంటే, మానవుడు తన మంచిని మరచిపోయి, తన కామ్య సుఖాలకు ఎంత మూల్యం చెల్లిస్తున్నాడో పూర్తిగా మరచిపోతాడు అని బుద్ధుడు తన శిష్యులకు బోధించాడు.

"ప్రసవ సమయానికి ముందు శిశువు ఎంత దుఃఖపడతాడో ఒక్కక్షణం ఆలోచన చేయండి. పుట్టేటప్పుడు బ్రతకడానికి ఎంత కష్టపడుతాడో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ఆ తరువాత జీవించడానికి ఎంతెంత తయారుకావాలో, ఎన్నెన్ని పాట్లుపడాలో, ఎన్నెన్ని అవసరాలుంటాయో తెలుసుకోండి. ఈ విధంగా ఆఖరు శ్వాస విడిచే వరకు జీవితమంతా దుఃఖమయమే!"

మానవుడు నేను, నాది అనే అహంభావాన్ని ఎంతెంత గట్టిగా పట్టుకొని ఉంటాడో, అంతంత ఎక్కువగా బాధపడవలసి ఉంటుంది. క్షణిక కామ్య సుఖానికై తన నొప్పులను, బాధలను అణచి ఉంచుతుంటాడు. ఈ సుఖాలు అంధకారంలోని క్షణిక మెరపులలాంటివి మాత్రమే. మాయామోహాలే మానవునికి తన నిజాన్ని చూడలేకుండా చేస్తున్నాయి. అలాకాకపోయి ఉంటే అతడు దుక్ఖము-మృత్యువు అనే జీవిత విష వలయం నుండి బయటపడడానికి తప్పక ప్రయత్నించేవాడు.

అనుభవమనే ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తూ, ఒక దానికి మరొకటి అనుబంధితమైన స్థితులను అర్థం చేసుకుంటూ నిజస్వభావాన్ని తెలుసుకోమని బుద్ధుడు చెబుతాడు. ఈ మానవ శరీరం అత్యంత చిన్నదైన (పరమాణువు కన్నా చిన్నవైన) "కలాపములు" అనే ప్రమాణాలతో (units-probably "quarks") కూర్చ బడినదనియు, ఆ కలాపాలు ఉదయించిన వెంటనే (పుట్టిన వెంటనే) నశించుచున్నాయనియూ (గిట్టుతున్నాయని) తన శిష్యులకు బోధించాడు. కలాపం ప్రకృతిలోని ఎనిమిది తత్వాల సంఘటిత పుంజం. మొదటినాలుగు తత్వాలు మహా భూతాలని పేర్కొనబడుతాయి. ఒక కలాపము ఏఏ భౌతిక పదార్థాలపై అత్యధికంగా ఆధారపడి ఉందో అవి మహాభూతములని పిలువబడుతాయి. అవి ఏవనగా : 1. పృథ్వి 2. జలం 3. అగ్ని 4. వాయువు. (పథవి, ఆపో, వాయు మరియు తేజో). పృథ్వి విస్తరణ (extension) స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. జలం కలిసికట్టుగా ఉండే స్వభావముకు (cohesion), వాయువు కదలికల స్వభావము కలిగి ఉంటుంది. అగ్ని (వేడి లేక చల్లదనాన్ని) ప్రసరింపజేసే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. మిగిలిన నాలుగు స్వభావాలు మొదటి నాలుగింటిపై ఆధారపడి ఉన్న అనుబంధిత స్వభావాలు. అవి రంగు, రుచి, వాసన మరియు పోషకసారములు. (వణ్ణ, గంధ, రస, ఓజా). ఒక కలాపం ఏఏ భౌతికగుణాలపై అత్యధికంగా ఆధారపడి ఉందో అవి మహాభూతములని పిలువబడుతాయి. అవి ఏవనగా : 1. పృథ్వి 2. జలం 3. అగ్ని 4. వాయువు.

కలాపం ఉదయించిన చిరుక్షణంలో ఈ ఎనిమిది ప్రకృతి స్వభావాలు కలిసి ఉంటాయి. ఈ కలాప పుంజములు నిరంతరం మార్పు చెందే స్వభావం కలిగిఉంటాయి. వాటిని శక్తి ప్రవాహంలని పేర్కొనవచ్చు. క్రొవ్వొత్తుల నుండి, విద్యుత్బల్బుల నుండి వెలువడే శక్తి ప్రవాహపుంజములతో వీటిని పోల్చవచ్చు. మన శరీరం జీవశక్తితో కదలాడుతున్న భౌతిక పదార్థపు నిరంతర ప్రవాహం. మొదటి నాలుగు తత్వాలు మహాభూతములని పేర్కొనబడుతాయి.

మామూలు మనిషికి ఒక లోహపు ముక్క కదలికలు లేనిది అనిపిస్తుంది. కాని ఇది

ఎలక్ట్రానులతో (అతిసూక్ష్మ పరమాణువుల విద్యుత్కణములతో) సంఘటితం అయినదనియు అవన్నీ నిరంతరం పుడుతూ గిడుతూ, ఎన్నెన్ని దిశలలోనో ప్రవహిస్తున్న కణపుంజాలనియు శాస్త్రజ్ఞునికి తెలుసు. ఒక చిన్న లోహం యొక్క సత్యం ఇదయినపుడు, ఏ జీవియో, లేక మానవుని స్థితి ఎలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మానవుని శరీరంలోని మార్పులు ఊహింపలేని స్థితిలో ఉంటాయి. మానవుడు తనలోనున్న ఉద్వేగాలను, ప్రకంపనలను అనుభవంలోకి తెచ్చుకోగలుగుతున్నాడా? ప్రపంచమంతా నిరంతర మార్పులతో కూడిన ప్రవాహాలేనని తెలిసిన వైజ్ఞానికుడు తన శరీరం, శక్తి మరియు ప్రకంపనలేనని గ్రహింపగలుగుతున్నాడా? అంతర్దృష్టి ద్వారా అలా గ్రహించిన వాని యొక్క మనోస్థితి ఎలా ఉంటుంది?

దాహం గల వ్యక్తి సమీపంలోని బావినీళ్ళను ఒక గ్లాసుతో తీసుకొని దాహం తీర్చుకుంటాడు. కాని అతని కళ్ళు సూక్ష్మదర్శినిలా చూడగలిగినపుడు, అందులోని రోగాలను పెంపొందించే జీవులను చూసి ఆ నీరు తాగడానికి తప్పక సంకోచిస్తాడు. అలాగే అతడు తనలోని నిరంతర పరివర్తనలను, అనిత్యతను, అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించినపుడు దుఃఖసత్యాన్ని తప్పక తెలుసుకో గలుగుతాడు. అయితే దుఃఖం ఎలా పుడుతోంది? దుఃఖం మనలోని తీవ్రకోరికల వలన, తృష్ణ వలన జనిస్తోందని బుద్ధుడు చెబుతాడు. మనం ఒకమారు కోరిక అనే బీజాన్ని నాటినపుడు అది దురాశగా పెరిగి తృష్ణగా వృద్ధి అవుతుంది. ఇది తన

లోకీయశక్తికి సంబంధించినది గాని, లేక ధనానికి సంబంధించినదిగాని కావచ్చు. ఏవ్యక్తిలోనైనా ఈ బీజం నాటుకున్నప్పుడు అతడు తీవ్ర వాంఛలకు దాసుడైపోతాడు. ఆ తరువాత తన జీవిత పర్యంతం, అంటే చనిపోయే వరకు గూడా మానసికంగాను, శారీరకంగాను ప్రయాసపడతాడు. దీని అంతిమపరిణామం ఏమంటే అతడు తనలోని లోభం, ద్వేషం వలన ఉత్పన్నమయిన మాటలు, చేతలు, తలపులతో దుష్ట మానసిక శక్తులు అతనిలో జమగూడుతాయి.

తాత్విక రూపంలో ఈ సంస్కారాలు (పాలీలో సంఖారాలు), ఈ మానసిక కర్మశక్తులు కాలం గడచిన కొద్దీ అతని మీద ప్రతిచర్య చేసి అతనికి బాధ (దుఃఖము) కలుగజేసే భౌతిక, మానసిక కలాపాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

అయితే దుఃఖాన్ని సమాప్తం చేసే దారి ఏది? అది ఏదో కాదు. బుద్ధుడు తన ప్రప్రథమ ఉపదేశంలో ఇచ్చిన ఆర్య అష్టాంగమార్గమే! ఆర్య అష్టాంగమార్గంలో **శీలము, సమాధి, ప్రజ్ఞ** అనే మూడుభాగాలుగా విభజింపబడ్డాయి.

శీలములో మూడు భాగాలున్నాయి. "సమ్మావాచా (సమ్యక్ వాక్కు), సమ్మాకమ్మంతం (సరైన కర్మలు), సమ్మా ఆజీవిక (సరైన జీవనోపాధి).

సమ్మాసతి (సమ్యక్ స్మృతి), సమ్మావాయామ (సరైన పరిశ్రమ), సమ్మా సమాధి (సరైన ఏకాగ్రత) సమాధిలోని మూడుభాగాలు.

సమ్మాసంకప్పో (సమ్యక్ సంకల్పము), సమ్మా దిట్ఠి (సరైన అవగాహన) **ప్రజ్ఞ**లోని రెండు భాగాలు.

సత్యం యొక్క సముచిత జ్ఞానమే బౌద్ధ ధర్మ లక్ష్యం. సమ్యక్ సంకల్పమంటే మన లోపల, బయట ఉన్న మానసిక–భౌతిక క్షేత్రవిశ్లేషణతో సత్యం యొక్క నిజస్వరూపాన్ని దర్శించడం.

మనసు–పదార్థాలను, పాలీ భాషలో నామం, రూపం అని పేర్కొంటారు. మనస్సును "నామం" అని ఎందుకు అన్నారంటే, ఇంద్రియాల విషయాల వైపు మనస్సు మొగ్గుతుంది. కాబట్టి పదార్థాన్ని రూపం అని ఎందుకు అన్నారంటే అవి (కలాపాలు) పరిపరి విధాలుగా మార్పు చెందుతూ నశిస్తుంటాయి.

వాస్తవంలో నామం అనే శబ్దప్రయోగము చేతనం లేక విజ్ఞానం (విఞ్ఞాన్) వేదనలు, సంజ్ఞ (సంయుక్త జ్ఞానం–పాలీలో సఞ్ఞ), ఇచ్ఛాశక్తి–సంస్కారం (సంఖారం)లకు చేయబడుతుంది. మనస్సు యొక్క నాలుగు భాగాలు, పదార్థం (రూపం) కలిసి ఐదు స్కంధాలని (పంచస్కంధాలు) అని పిలువబడుతున్నాయి. ఈ పంచస్కంధాలతోనే బుద్ధుడు జీవి అస్తిత్వమును, జీవితం యొక్క మానసిక– భౌతికప్రక్రియలను సంఘటితం చేశాడు. నిజానికి ఒక వ్యక్తి ఈ మానసిక– భౌతికకలాపాల నిరంతర ప్రవాహం అని పేర్కొన్నారు. కాని అజ్ఞానంతో కూడిన మానవుడు ఇది తన వ్యక్తిత్వం **"నేను"** (అహము) అని అపోహపడుతున్నాడు. ఈ భావం వల్ల కలిగే పరిణామాల వల్ల నిరంతరం దుఃఖం పాలవుతున్నాడు.

సమ్యక్ సంకల్పం : ఏ సాధకుడు శక్తివంతమైన సమాధిని అభివృద్ధి చేసుకున్నాడో, అతడు అంతర్ముఖుడై తనలోని భౌతిక–మానసిక పదార్థాలను విశ్లేషించి చూడగలుగుతాడు. అతడు కలాపాలను అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటాడు. అప్పుడప్పుడతడు వాటిని చూడగలుగుతాడు కూడా! నామ రూపాలు రెండూ నిరంతరం అనంతపరిణామాలకు గురిఅవుతున్నాయని అతడు తెలుసుకోగలుగుతాడు. అవన్నీ అనిత్యమైనవని అతడు గ్రహిస్తాడు. ఏకాగ్రత పెంపొందిన కొలదీ ఈ విషయంలో అతనికి మరింత స్పష్టత లభిస్తుంది.

"బౌద్ధ ధర్మమంటే ఏమిటి? (What is Buddhism?) అనే పుస్తకంలో సయాజీ ఉ బా ఖీన్ గారు వీటిని స్పష్టీకరించారు.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

ఐదవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం

తిలక్ఖన : మూడు లక్షణాలపై ధ్యానం.

సబ్బ పాపస్స అకరణం, కుసలస్స ఉపసంపదా ;
సచిత్త పరియోదపనం, ఏతం బుద్ధాన - సాసనం.

అన్ని విధాలైన పాపాలు చేయకుండటం, పుణ్యం (కుశలం) సంపాదించుకోవడం, మనసును (చిత్తాన్ని) పరిశుద్ధిచేసుకోవడం, బుద్ధులయిన వారందరూ ఇచ్చే శిక్షణ ఇదే.

సబ్బే సఙ్ఖారా అనిచ్చాతి, యదా పఞ్ఞాయ పస్సతి;
అథ నిబ్బన్దతి దుక్ఖే, ఏసమగ్గో విసుద్ధియా.

సంఘటితం చేయబడినవన్నీ (సంఖారాలు) అనిత్యములు. దీనిని ఎవరు ప్రజ్ఞతో చూడగలుగుతారో, వారు సర్వదుఃఖాల నుండీ విముక్తులవుతారు. ఇదే చిత్తవిశుద్ధి మార్గం.

సబ్బే సఙ్ఖారాదుక్ఖా తి, యదా పఞ్ఞాయ పస్సతి;
అథ నిబ్బన్దతి దుక్ఖే, ఏసమగ్గో విసుద్ధియా.

సంఘటితం చేయబడినవన్నీ (సంఖారాలు) దుఃఖదాయకములే. దీనిని ఎవరు ప్రజ్ఞతో చూడగలుగుతారో, వారు సర్వదుఃఖాల నుండీ విముక్తులవుతారు. ఇదే చిత్తవిశుద్ధి మార్గం.

సబ్బే ధమ్మా అనత్తా'తి, యదాపఞ్ఞాయ పస్సతి
అథ నిబ్బన్దతి దుక్ఖే, ఏసమగ్గో విసుద్ధియా.

అన్ని ధర్మములూ అనాత్మలే. దీనిని ఎవరు ప్రజ్ఞతో చూడగలుగుతారో, వారు సర్వ దుఃఖాల నుండీ విముక్తులవుతారు. ఇదే చిత్త విశుద్ధిమార్గం.

వీటిలో మొదటి గాథ విషయంలో ధమ్మపదలో ఇచ్చిన వ్యాఖ్యానంలోని కథ ఇలా ఉంది. ఒకమారు ఐదువందల మంది భిక్షువులు, ధ్యానం చేయడానికి బుద్ధుడు ఇచ్చిన తమతమ ఆలంబనలను గ్రహించారు. వారందరూ ఎంతో నిష్ఠతో కృషి చేశారు కానీ సంపూర్ణ మెలకువ లభించుకోలేకపోయారు. కాబట్టి తమకు తగిన ఆలంబన లభింపజేసుకోవచ్చని వారందరూ బుద్ధభగవానుని వద్దకు వెళ్ళారు. "ఈ భిక్షువులకు ధ్యానానికి తగిన ఆలంబన ఏది?" అని బుద్ధుడు వారి పూర్వజన్మలను చూశాడు. బుద్ధకాశ్యపుని కాలంలో వీరు ఇరవై వేల సంవత్సరాలపాటు "అనిత్యతను", "నశ్వరతను"ఆలంబనగా జేసుకొని ధ్యానం చేశారు. అందువల్ల బుద్ధుడు వారికి అనిత్యతపై ధ్యానం చేయడం నేర్పించాడు. "విషయాసక్తిగల లోకాలలోను, విషయాసక్తి లేని లోకాలలోను సంఘటితమైన స్కంధాలన్నీ అనిత్యాలే (నశించేవే). ఇదే వాటి నిజమైన సత్యం" అని వారికి బోధించాడు. ఆ తరువాత మొదట పేర్కొన్నగాథ, "సబ్బే సంఖారా అనిత్యాతి"అనే గాథ వినిపించారు.

మరొక భిక్షు సముదాయానికి "అన్ని సంస్కారాలూ దుఃఖమయ స్వభావము కలిగినవే" అని రెండవ గాథ వినిపించారు. వారి కథ గూడా మొదటి సముదాయపు వారికి సమానంగానే ఉండింది. అంతకంటే ఎక్కువగా వీరు పూర్వజన్మలలో దుఃఖ లక్షణాన్ని తమ ధ్యానపు అలంబనగా తీసుకొని ఉన్నారు.

మూడవ సముదాయపు కథ గూడా అలాంటిదేగాని, వీరు "అనాత్మ"ను ఆలంబనగా చేసుకొని ఉండినారు.

"బౌద్ధధర్మ ధ్యానంలో మామూలుగా అనుసరించవలసిన అనివార్యతలు (The essentials of Buddha-Dhamma in meditative practice) అనే తన ప్రవచనంలో సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు అనిచ్చ, దుక్ఖ మరియు అనత్త (అనిత్యం, దుఃఖం మరియు అనాత్మ)ల గొప్పదనాన్ని గురించి నొక్కి వక్కాణించారు. అన్ని సంస్కారాలకూ (సంఘటితమైన అన్నింటికీ) ఈ మూడు లక్షణాలు ఉంటాయి." మీరు అనిత్యతను సరైన రీతిలో అర్థం చేసుకున్నపుడు దానివల్ల పరమసత్యాలైన దుఃఖం మరియు అనాత్మ (అనత్త) లను గూడా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. కాని అన్నింటినీ అర్థం చేసుకోటానికి కొంతకాలం పడుతుంది.

వీటన్నింటిలో ప్రధానమైనది అనిత్యత (అనిచ్చ). దీనిని మనం మొదట అనుభవంలోకి తెచ్చుకొని అభ్యాసం ద్వారా అర్థం చేసుకోవాలి. కేవలం బౌద్ధ గ్రంథాలను చదివో, లేక బౌద్ధం మీద రాసిన పుస్తకాలను చదివో లభింపజేసుకున్న జ్ఞానం నిజమైన అనిత్యతను అర్థం చేసుకోటానికి సరిపోదు. ఎందుకంటే దీనిలో అనుభవంతో పొందిన అవగాహన ఉండదు కాబట్టి. నీలోనే అనునిత్యం మార్పు చెందుతుండే అనిత్య జ్ఞానాన్ని అనుభవంతో పొందితేనే నువ్వు అనిత్యతను బుద్ధభగవానుడు చెప్పిన రీతిలో అర్థం జేసుకున్నట్లవుతుంది. బుద్ధుని కాలంలో ఏ పుస్తకపఠనమూ లేని సాధకులు ఏవిధంగా అనిత్యతను అర్థం చేసుకున్నారో, అలాగే మనం గూడా అర్థం చేసుకుంటేనే అనిత్యత అవగాహన అభివృద్ధి అవుతుంది.

అనిత్యతను అర్థం చేసుకోటానికి ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని శ్రద్ధగా, నిష్ఠతో పాటించాలి. దీనిలో శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞ అనే మూడు భాగాలున్నాయి.

సదాచారంతో కూడిన శీలం ఏకాగ్రతకు (సమాధికి) ఆధారం. సమాధి చక్కగా ఉన్నపుడే ప్రజ్ఞ అభివృద్ధి అవుతుంది. కాబట్టి శీలం మరియు సమాధి అభివృద్ధి ప్రజ్ఞా వికాసానికి దోహదపడుతాయి.

ఈ విధంగా ప్రజ్ఞకు శీలం, సమాధి ఆధారాలు. ప్రజ్ఞ, లేక అంతర్దృష్టికి అర్థం, విపశ్యన–అంతర్దృష్టి ధ్యానం ద్వారా అనిత్యత, దుఃఖం మరియు అనాత్మల జ్ఞానం సంపాదించటం.

పరిశోధన ద్వారా పూర్ణ అవగాహన:

ఇప్పుడు మనం సంస్కారాల (సంఖారాల) మూడు లక్షణాల (తిరన్– పరిజ్ఞ) వివరాలను పరిశోధన ద్వారా అవగాహన చేసుకోవచ్చు. దీనిని ఊ బా ఖిన్ గురువుగారి గురువుగారు ఇచ్చారు. గౌరవనీయులైన లెది సయదా గారు ఈ మూడు లక్షణాలను గురించి తన పుస్తకం "విపస్సనా దీపనీలో చర్చించారు. లెది సయదాగారు ఈ శతాబ్ది మొదలులోని గొప్పవిద్వాంసుడైన భిక్షువు.

ఆ మూడు ప్రముఖ విశేషతలు :- అనిత్య లక్షణం, దుఃఖ లక్షణం మరియు అనాత్మ లక్షణం.

ఈ సాయంకాలం అనిత్య లక్షణం పైన చర్చిద్దాం.

మౌలిక పరివర్తనం మరియు సూక్ష్మ పరివర్తనం:

అనిత్యతలో రెండు రకాలున్నాయి : మౌలిక పరివర్తనం, మరియు సూక్ష్మ పరివర్తనం. సుదీర్ఘకాలంలో జరిగే మార్పును సూక్ష్మ పరివర్తనం అని పేర్కొంటారు. పాలీలో మౌలిక పరివర్తనాన్ని "విపరిణామం" అని, సూక్ష్మ పరివర్తనను అజ్ఞాతాభావం (ఈ శబ్దం యొక్క అర్థం "అది మరొకటిగా తయారవుతుంది"అని). ఈ మౌలిక మరియు సూక్ష్మ పరివర్తనలను చక్కగా చూడగలిగితే, మానసిక మరియు భౌతిక సంఘటనలన్నీ నశించేవేనని స్పష్టమవుతుంది. సూక్ష్మపరివర్తనలో ఐదు ప్రముఖ లక్షణాలున్నాయి : పుట్టుట, పెరుగుట, కొనసాగుట, క్షీణించుట, మరియు మరణించుట.

"సాధకుడు విపస్సనలో అభివృద్ధి సాధించటానికి అనిత్యతను వీలైనంత వరకు నిరంతరం తెలుసుకుంటూ ఉండాలి" అని ఊ భా ఖిన్ గారు సలహానిచ్చారు. "మనం నిత్యకర్మలను పాటిస్తున్నప్పుడు గూడా (మలమును విసర్జిస్తున్నప్పుడు, ఒంటికి పోసుకుంటున్నప్పుడు గూడా) అనిత్యతను తెలుసుకుంటూ ఉండటం మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది" అని భగవానుడు చెబుతాడు.

"అన్నింటిలోనూ అనిత్యత ఎరుక కలిగి ఉంటే గమ్యాన్ని తప్పక చేరుకుంటాం" అని ఉ బా ఖీన్ గారు గుర్తు చేశారు.

ఇప్పుడు మనం అభిధర్మ దర్శన దృష్టిలో (పాలీలో అభిధమ్మ) చూద్దాం. పంచస్కంధాలన్నీ ఉదయించి వెంటనే నశిస్తున్నాయని (ఖంధానాం ఉదయబ్బయం) తెలిసినప్పుడు, అవి అనిత్యమని తెలుసుకోవడం కష్టం కాదు కదా!

ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రాలలోనే గాక బౌద్ధంలో గూడా మౌలిక కణాలైన "కలాపాలు" ప్రస్తావింపబడ్డాయి. మానవ శరీరంలో కోట్లాదికోట్ల అణువులు, కణములు ఉన్నాయి. కలపాలన్నీ నాలుగు గుణవృత్తుల తాత్కాలిక సముదాయాలని నిన్న చర్చించాం. అత్యంత సూక్ష్మ కణాలైన ఈ కలాపాలు ఉదయించి, వెంటనే నశిస్తున్నాయి. పాతదాన్ని కొత్తది అనుసరిస్తూ అనిత్యతభావనకు (concept) దారితీస్తోంది.

అంతర్దృష్టి ధ్యానంతో తన స్వభావం యొక్క నిజాన్ని గమనిస్తున్నప్పుడు, శరీరంలో మామూలుగా కనబడుతున్న ఘనత్వం ఏమీ లేదని బుద్ధ భగవానునికి స్పష్టంగా తెలిసివచ్చింది. ఇది అనంతకోటి కలాపాల సమూహం తప్ప మరేమీ కాదు. రథం కదులుతున్నప్పుడు లేచే దుమ్ము కణంతో పోలిస్తే ఈ కలాపము 46,656వ వంతు మాత్రమేనని సయాజీ ఉ బా ఖిన్ గారు తెలియజేశారు.

బుద్ధభగవానుని ఆఖరుమాట, మహాపరి నిర్వాణానికి ముందుమాట, **"వయధమ్మా సంఖారా, అప్పమాదేనసంపాదేథ".** "అన్ని సంఖారాలూ నశించేవే. ఈ విషయాన్ని ఎంతో జాగరూకతతో (జీవిత లక్ష్యాన్ని లభించుకోటానికి) సంపాదించుకో !"ఆయన నలభై ఐదు సంవత్సరాలపాటు చేసిన బోధనల సారాంశము ఇది.

"అన్నింటిలోనూ నిక్షిప్తమై ఉన్న ఈ అనిత్యత ఎరుకను కలిగి ఉంటే, కాలక్రమేణ మీరు మీ గమ్యాన్ని తప్పక చేరుకుంటారు" అని ఉ బా ఖిన్ గారు తెలియజేశారు. "అనిత్యత యొక్క అవగానను అభివృద్ధి చేసుకుంటే, మీ నిజ స్వభావపు అంతర్దృష్టి ఎక్కువవుతూ, ఎక్కువవుతూపోయి ఆఖరుకు మీకు అనిత్యత, దుఃఖం మరియు అనాత్మ అనే ఈ మూడు స్వభావాలపైన ఎలాంటి అనుమానమూ ఉండబోదు. అప్పుడే మీరు మీ గమ్యం వైపు సాగే స్థితిలో ఉంటారు" .

అనిత్యతను గురించి మనం ఇప్పుడు తెలుసుకున్నాం. మిగతా రెండు గుణాలైన దుఃఖము మరియు అనాత్మలను గురించి తరువాత తెలుసుకుందాం.

పంచస్కంధాలు :

రండి! మనమిప్పుడు ఐదు స్కంధాలను పరిశీలిద్దాం.

1. పదార్థం (రూపస్కధం) : మనలోపల , బయట కనిపించే భౌతికపదార్థాలు.
2. సంవేదనలు లేక అనుభూతులు (వేదనా స్కంధము). మన శరీరం పదార్థాలు, లేక ఆలోచనల సంపర్కంలోకి వచ్చినపుడు కలిగే అనుభూతులు.
3. సంజ్ఞానం లేక సంజ్ఞ (సంజ్ఞాస్కంధము) : ఇదిరంగు, ఆకారము, ధ్వని మొదలైన వాటిని గుర్తిస్తుంది.
4. సంఖార స్కంధము: కోరికపై ఆధారపడిన మానసిక కార్యం; సంస్కారం; ఇది సంపర్కం వలన చేసే ప్రతిక్రియలు.
5. చేతనం లేక విజ్ఞానం (విజ్ఞాన స్కంధము) అనుభవానికి ముందు కలిగే విషయాలను గురించిన మెలకువ (జాగరూకత).

మనస్సు మరియు శరీరం:

మనము జీవించడానికి కావలసిన ఈ ఐదు స్కంధాలను గమనించినపుడు మనస్సు ఎంత ముఖ్యమైన పనులు జేస్తుందో తెలుస్తుంది. పై ఐదింటిలో ఒకటి మాత్రమే ఘనపదార్థం. దీనిని భౌతిక అస్తిత్వం అని అనవచ్చు. మిగిలిన నాలుగూ మానసిక చర్యలు. మనను మనం మనసు, పదార్థము అని విభజించుకునే దానికంటే ఇది ఎంతో భిన్నమైనది. మనస్సు, పదార్థం అని పేర్కొన్నప్పుడు ఆ రెండింటినీ సమానంగా చూసినట్లవుతుంది. కాని అది సరికాదు. వాస్తవంలో మనస్సు చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ విషయాన్ని మనం నమ్మలేం. దేనిని మనం బయట చూస్తామో, అనుభవిస్తామో అదే నిజమని అనుకోవడం మనకు అలవాటయిపోయింది. మనం మన శరీరాలే ఎక్కువ నిజమైనవని భావిస్తుంటాం. ఈ విషయాన్ని కాస్త లోతుగా పరిశీలిద్దాం.

పదార్థం : నాలుగు మౌలికతత్వాలు (పాలీలో– చత్తారో మహాభూత్) పారంపరిక రూపంలో ఘనత్వం, ద్రవస్థితి, ఉష్ణత మరియు చలనం అనబడే వాటి కలయిక వల్ల పదార్థము ఏర్పడినది (పథవి,ఆపో,తేజో మరియు వాయో).

1) ఘనత్వం లేక పృథ్వీతత్వం సంవేదన, ఒత్తిడి మరియు స్పర్శచే గుర్తింపబడుతుంది.

2) ద్రవస్థితి లేక జలతత్వంలో నిరంతరత (అవిచ్ఛిన్నత) మరియు కలిసికట్టుగా ఉండే తత్వం (cohesion) ఇమిడి ఉన్నాయి.

3) ఉష్ణత్వం : ఇది అగ్నితత్వం. వేడిమి, శీతలం ఎన్ని విధాలుగానో సమ్మిళితమైనతత్వం.

4) చలనం : ఇది వాయుతత్వం. కదలికలతో కూడినది.

ఈ నాలుగు తత్వాలూ పదార్థములో వేర్వేరు విధాలుగా కలిసి ఉన్నాయి. వీటిలో ఏదో ఒకతత్వం ప్రబలంగా ఉండి ఆ పదార్థపు గుణాలను నిర్ధారిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక మట్టి ముద్దను తీసుకున్నప్పుడు దానిలో పృథ్వీతత్వం అనుభవంలోకి వస్తుంది. కాని దీనిలో కలిసికట్టుగా ఉన్న తత్వం (cohesion) కూడా కొంత ఉండి అన్నింటినీ కలిపి ఉంచుతుంది. దీనిలో కొంత వేడి గూడా ఉంది. ఇది పరమాణువులతో కూడినదని చూడగలిగినప్పుడు ఆశ్చర్యకరం, అద్భుతమైన కదలికలతో కూడినదని కూడా గ్రహించగలుగుతాం.

అవిచ్ఛిన్నత గుణాన్ని తప్ప మిగిలిన గుణాలనన్నీ మనం అనుభవంలోకి తెచ్చుకోగలుగుతాం. ఘనత్వాన్ని, కఠినతను, దృఢతను అనుభవంలోకి తెచ్చుకోగలుగుతాం. బరువుగా ఉందో, తేలికగా ఉందో అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలుగుతాం. కదలికలను అనుభవించగలుగుతాం. కాని అవిచ్ఛిన్నతను బుద్ధిస్థాయిలోనో, లేక తార్కిక అనుమానంతోనో తెలుసుకోగలుగుతాం, ఎందుకంటే వస్తువులు ఎగిరిపోవడంలేదు కనుక. కాని ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా మనం ఒక కాలంలో ఒక విషయాన్ని మాత్రమే గ్రహించగలుగుతాం. కాబట్టి ఒక విషయం తెలుసుకున్న తరువాతే మనం మరొక విషయాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాం. మన ఏకాగ్రత శక్తి అత్యధికంగా అభివృద్ధి కానప్పుడు ఒక విషయం మరో విషయంతో కలిసి ఉన్నట్లుగా (సన్నిహితంగా ఉన్నట్లుగా) అనిపిస్తుంది. కాని యథార్థంగా మనసు ఒక సమయంలో ఒక విషయాన్ని మాత్రమే తెలుసుకోగలుగుతుంది.

ఈ నాలుగు మూలతత్వాల కలయికవల్ల వాటికి సంబంధించిన మాధ్యమిక గుణాలైన రంగు, రుచి, వాసన, పోషకపదార్థం (శక్తి ఉత్పత్తి చేసే పదార్థం) ఉంటాయి. మట్టిముద్ద ఎరుపు, బూడిద రంగు, గోధుమ రంగు కలిగి ఉంటుంది. మన వాసన కనుగొనే ఇంద్రియం మంచిదైనట్లైతే వాసన గూడా చూడవచ్చు.

ఈ ఎనిమిది మౌలిక పదార్థాలు నిర్జీవ పదార్థాలలో ఉంటాయి. వీటికి జీవం కావాలంటే శక్తి ఉండాలి. సంవేదనల అనుభవానికి భౌతిక జ్ఞానేంద్రియాల అవసరం ఉంది. చూడటానికి కళ్ళు, వినటానికి చెవులు, వాసన చూడటానికి ముక్కు, రుచి చూడటానికి నాలిక, స్పర్శానుభవానికి శరీరం మరియు ఆలోచనలకు, ఊహలకు మనస్సు కావాలి.

మనస్సు: మనం దేనినైతే మనస్సు అని అంటున్నామో, అది మిగిలిన నాలుగు స్కంధాలకలయిక. ఈసందర్భంలో చేతనం, లేక విజ్ఞానం పరిమిత అర్థంలో ప్రయోగించబడింది. ఇక్కడ దీని అర్థం కేవలం ఎరుక మాత్రమే. ఏది అనుభవంలోకి వస్తోందో దానిని గుర్తించడంగానీ, ప్రతిచర్యగానీ ఇక్కడ ఉండదు. జ్ఞానేంద్రియములపై ఆధారపడి చేతనం ఉత్పన్నమవుతోంది. చేతనములు ఆరు రకాలు; చక్షువిజ్ఞానం, శ్రవణ విజ్ఞానం, జిహ్వా విజ్ఞానం, గంధ విజ్ఞానం, స్పర్శా విజ్ఞానం మరియు మనోవిజ్ఞానం. చక్షువులు వెలుతురును గ్రహించినట్లు మనస్సు ఆలోచనలను గ్రహిస్తుంది. మానసిక ఆలోచనలు పూర్వ అనుభవాలపైన ఆధారపడి ఉండవచ్చు. ఈ అనుభవాలు ఐదు జ్ఞానేంద్రియాల ఆధారంగా కలిగినవి.

బుద్ధుడు వీటిని వివిధ రకాల అగ్నులతో పోలుస్తాడు. గడ్డి మండుతున్నప్పుడు అది గడ్డిమంట అని, కర్రమండుతున్నప్పుడు కర్రమంట అని పిలుస్తాం. అలాగే చేతనం కూడా.

సరైన మూల పదార్థాలు దృష్టికి కావలసిన రీతిలో కలిసినప్పుడు **"దృష్టి చైతన్యం"** మేలుకుంటుంది. వీటిలో ఈయీ భాగాలు కలిసి ఉంటాయి: భౌతికపదార్థం లేక **రూపం**–నాలుగు మహాభూతాలతో కూడిన శరీరం లేక వస్తువు–**దృశ్యం; జీవం:** జీవితమున్నప్పుడే మనం చూడగలుగుతాం. చక్షువు (చక్షు ఆధారం) : మనం అంధులమైతే చూడలేం కదా; **వెలుతురు**:పూర్తి చీకటిగా ఉన్నప్పుడు మనం ఏమీ చూడలేం. చేతనం – మూర్ఛితులముగా ఉన్నప్పుడో, లేక నిద్రలో ఉన్నప్పుడో చూడలేం. కాబట్టి దృష్టి **చేతనం** ఉండటానికి ఈ అన్ని తత్వాలూ అవసరం. "ఫలానావాడు చూడటంలేదు" అన్నప్పుడు అతనికి దృష్టి చేతనం లేదు అని చెబుతున్నాం. ఈ తత్వాలలో ఏది లేనప్పుడైనా ఆచేతనం ఉండజాలదు. ఉదాహరణకు రాత్రిపూట వెలుతురునిచ్చే ఏ దీపమూ లేనపుడు చక్షువులో దృష్టి చేతనం మేలుకోలేదు. తాత్కాలికంగా ఆగిపోతుంది. కాని అక్కడ అగ్ని యొక్క ఉష్ణం, వెలుతురు ఉన్నప్పుడు అది ఉదయిస్తుంది. ఆ వెలుతురును ఆర్పివేసినపుడు చైతన్యంగూడా సమాప్తమవుతుంది.

ఏ విధంగానైతే భౌతిక పదార్థాలలో ఐదు రకాల ముఖ్యమార్పులున్నాయో, సరిగ్గా అదే విధంగా మానసిక సంఘటనలలోగూడా ఐదు రకాల ముఖ్యమార్పులున్నాయి. ఉదాహరణకు మంట నుండి మొదట వెలుగువస్తుంది. అది పెరుగుతుంది. కొంతకాలముంటుంది. తగ్గడం మొదలెడుతుంది. ఆఖరుకు ఆరిపోతుంది. మానసిక చైతన్యంలో ఇలాంటి మార్పులే వస్తాయి.

దృష్టి చైతన్యాన్ని అర్థం చేసుకున్నట్లుగానే, వినికిడి (శ్రవణ) , వాసన (గ్రంథ), రుచి (రస), మానస చైతన్యాలు. రుచికి నాలుక కావాలి. ఊహలు, భావాలు, ఆలోచనలు మనసుకు కావాలి. కాని వీటన్నింటిలో కలిగే మౌలిక మార్పులూ, సూక్ష్మమార్పులూ అన్నీ అనిత్యములే. మానసిక చైతన్యంలో విభిన్నమైన అభివ్యక్తీకరణలు ఉన్నాయి. మౌలిక మరియు సూక్ష్మ మానసిక పరివర్తనములు వివిధ రకాలైన ఆలోచనలలో జరిగే మార్పులలో కనిపిస్తాయి. వివిధరకాలైన సంవేదనలతో కూడిన మానసిక చైతన్యాలలోని మార్పులు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి; అవి సంతోషకరమైనవైనా, బాధాకరమైనవైనా, శోకంతోకూడినవైనా, తటస్థ భావనాపరమైనవైనా స్పష్టంగా కనబడతాయి. ఎవరైనా ఒంటరిగా కూర్చున్నప్పుడు మనసులో అనేక రకాలైన రాగ, ద్వేష, లోభ, మద, మోహ, మాత్సర్యాదులతో కూడిన ఆలోచనలు ఒకదాని తరువాత మరొకటి పుడుతూనే ఉంటాయి.

ఇప్పుడు మనం తరువాతి స్కంధమైన సంజ్ఞకు (సంయుక్త జ్ఞానానికి) వద్దాం. మన ఇంద్రియ క్షేత్ర పరిధిలోకి వచ్చినవి మనకు తెలిసినపుడు మనం వాటి సంజ్ఞానం లేక వాటి విశిష్టతల గ్రహణ జరుగుతుంది. అది ఎరుపా, నీలమా, పసుపా, గట్టిగా ఉందా, మెత్తగా ఉందా, గరుకుగా ఉందా, నున్నగా ఉందా అనే విషయాలను గ్రహిస్తాం. ఈ గ్రహింపు శక్తులుగూడా చైతన్యం లాగానే ఇంద్రియాలపై ఆధారపడి, ఆరు రకాలుగా ఉన్నాయి.

ఒక వస్తువును, లేక విషయాన్ని గ్రహించిన తరువాత సంవేదన కలుగుతుంది. మళ్ళీ ఇవిగూడా ఆరు రకాలైన సంవేదనలు. అనుభవాలు. ఇవి దృశ్యసంపర్కం, శ్రవణ సంపర్కం మొదలైన మాధ్యమాల ద్వారా కలుగుతాయి.

ఇక్కడగూడా ఒక కొత్తదనముంది. ఇక్కడ కేవలం విజ్ఞానం మరియు గుర్తింపులే కాదు. ఈ సంవేదనల వల్ల మన శరీరం, మనస్సులలో సుఖానుభూతో, దుఃఖానుభూతో లేక సుఖం, దుఃఖం లేని తటస్థ అనుభూతో ఉంటుంది.

తటస్థ సంవేదనను మనం పట్టించుకోనక్కరలేదు. ఎందుకంటే అవి అలాగానే ఉండినా ఫరవాలేదు. మనం వాటిని మన అలవాటు ప్రకారం ఇష్టపడటమో లేక ఇష్టపడకపోవడమో ఉండదు.

విపస్సనలో మనం సంవేదనలపట్ల మెలకువగా ఉండడం అభివృద్ధి చేసుకుంటాం. అవి ఇష్టమైనవైనా, ఇష్టం లేనివైనా, తటస్థమైనవైనా వాటిపట్ల ఉపేక్షాభావంతో, సమతాభావంతో అనుభవించడం నేర్చుకుంటాం. ఇది ఆరు ఇంద్రియాలలో ఏదానితోనైనా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. కాని సమతా భావాన్ని స్పర్శచే అభివృద్ధి చేసుకోవడం అన్నింటి కన్నా మంచిది. మిగిలిన ఐదు ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరచే విషయాలు దుర్బలమైనవి. కళ్ళపైన వెలుతురు ప్రభావం, చెవులపైన ధ్వని ప్రభావం మొదలైనవి అంతస్పష్టంగా అర్థం కావు. జ్ఞానేంద్రియాల ప్రభావం అత్యధికంగా తటస్థ సంవేదనల ద్వారా ఉదయిస్తుంది. కన్ను, కాంతివల్ల దేనిని చూస్తోందో అర్థం చేసుకొనే అతి స్వల్ప సమయంలో అది ఇష్టమైనదో, ఇష్టం కానిదో గ్రహించలేం. దాని ప్రతి క్రియ తరువాత జరుగుతుంది.

కాని స్పర్శతోపాటు నైతిక కార్యాలవల్ల ఏ సుఖ సంవేదనలు కలుగుతున్నాయో, అనైతిక కార్యాలవల్ల ఏ దుఃఖ సంవేదనలు కలుగుతున్నాయో తక్షణమే తెలుస్తాయి. పాలీ వ్యాఖ్యానాలలో ఐదు జ్ఞానేంద్రియాల వల్ల పడే ప్రభావం ఒక దూది పింజతో మరో దూది పింజను కొట్టినపుడు ఎంత తక్కువ ప్రభావముంటుందో అంతే తక్కువ ప్రభావముంటుందని పోల్చారు. అలాకాక స్పర్శ యొక్క సంజ్ఞ ఎలా ఉంటుందంటే అదే పత్తిపింజను కమ్మరివాని దిమ్మెపై పెట్టి సుత్తితో కొడితే పత్తి నలిగిపోతుంది. దిమ్మె గట్టిగా మోగుతుంది. అంతగొప్ప ప్రభావముంటుందని పేర్కొన్నారు.

ఇక ఆఖరు స్కంధానికి వద్దాం. ఇది విపశ్యనలో అన్నింటికన్నా మహత్వపూర్ణమైనది. ఇది యదార్థం యొక్క అంగం. ఈ విషయంలో మనం కొంత కృషి చేయగలుగుతాం. దీనిని సరైన విధంగా చేస్తే మన దుఃఖాలన్నింటి నుండీ ముక్తిపొందగలం. ఇది **సంస్కారం**. పాలీలో **సంఖారం**. ఇది ఇచ్ఛాపూర్వక కార్యం.

నిజానికి ఇది ప్రతిక్రియా క్షేత్రం–ఇందులో మనసు శరీరం కలిసి ఉన్నాయి. చేతనం, జ్ఞానేంద్రియములు మరియు వాటి విషయాల కలయికవల్ల కలిగే పరిణామం. ఆ వస్తువు యొక్క గుర్తింపు (సంజ్ఞ) వల్ల కలిగే సంవేదన. దీనిని మనం ఇష్టపడొచ్చు. లేక ఇష్టపడకపోవచ్చు. లేక ఉదాసీనంగానైనా ఉండవచ్చు.

ఇష్టమైనది కావాలనుకుంటాం. ఇష్టం లేనిది వద్దనుకుంటాం. ఇష్టాయిష్టాలు లేని దానిని పట్టించుకోకుండా ఉండొచ్చు. ఇష్టాయిష్టాలనుబట్టి మనం మంచిపనో లేక చెడ్డపనో చేస్తాం. ఈ కార్యంతో కూడుకొనిన శక్తిని “కర్మ ’అని పేర్కొంటాం. మనం

మనసు, వాక్కు లేక శరీరంతో పనిచేస్తాం. కార్య–కారణ సిద్ధాంతం ప్రకారం దీనికి ఫలితాలుంటాయి. మంచి పనులు మంచి ఫలితాలను, చెడ్డపనులు చెడ్డ ఫలితాలనిస్తాయి. తటస్థమైన పనులకు ఏ ఫలితమూ ఉండదు.

మనం మన ప్రతిక్రియ కంటే ముందే ఆగిపోతే, ప్రతిక్రియ కంటే ముందు జరిగిన వాటికి ఏఫలితమూ ఉండదు. సంవేదనలు ఇష్టమైనవో, ఇష్టంకానివో లేక తటస్థమైనవో ఉండొచ్చు. కాని వాటిని పట్టించుకోవడంగానీ తిరస్కరించడంగానీ ఉండదు.

ఇప్పుడు నేను చెప్పిన దానిని కాస్త ధ్యాస పెట్టి ఆలోచన చేస్తే, ఆశ్చర్యానికి గురి కావలసి వస్తుంది. మనం మంచి పనులు చేయడం మానేయాలా ఏమి అనే ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. కాని దీనిని అర్థం చేసుకోవడం అంత సులభంకాదు. మనం చేసే పనులకు రెండు విధాలుగా విలువకట్టవచ్చు. 1) ఏ వ్యక్తైతే ఒక పని చేశాడో, అతని పరిసరాలలో ఆపనియొక్క ప్రభావమేమిటి? 2) ఎవరైతే ఆపని చేశారో వారిపైన ఆపనియొక్క ప్రభావమేమిటి అనే ప్రశ్నలకు జవాబును బట్టి ఆ పనుల విలువకట్టవచ్చు.

ఎవరు సంఖారాలకు ప్రతిచర్య చేయకుండా ఉంటాడో, అలాంటి వ్యక్తి యొక్క పనులు అతని పరిసరాలకు మేలు చేకూరుస్తాయి. అలాంటి వారు చేసే పనులన్నింటిలో కర్మను తయారు చేసే శక్తి ఉండదు కాబట్టి ఆ పనుల ప్రభావం వారిపై ఉండదు. మనం అవ్యక్తి మనస్సులో దూరిచూడగలిగినట్లైతే అతడు ప్రతిచర్య చేయడం లేదని తెలుసుకుంటాం. ఆ పనుల ఫలితాలపై ఇష్టంగాని, తిరస్కారంగానీ వారికి కోరిక ఉండదు. వారి పనులన్నీ సహజంగా ఉండి ఇతరులకు లాభం చేకూరుస్తుంటాయి. ప్రతిచర్యలవల్లనే హానికరమైన కార్యాలు జరుగుతుంటాయి. సహజం, లేక స్వాభావికమైన పనులు సంపూర్ణంగా మెలకువ కలిగిన వ్యక్తుల వల్లనో, లేక సంపూర్ణంగా ముక్తి పొందిన వారివల్లనే జరుగుతుంటాయి.

మనం గమ్యానికి చేరుకున్నప్పుడు, సహజం, స్వాభావికమైన పనులు చేయడంలో కృతకృత్యులమవుతాం. ఈ మధ్య కాలంలో మనం నేర్చుకుంటున్నాం. మన వద్ద ఎంత శక్తి ఉందో దానితోనే మనం మన పనులు సాగించాలి. ఈ సమయంలో మనం ఇక్కడి నుండే మొదలెట్టాలి.

దీని ప్రత్యక్ష సాక్షాత్కారం కోసం మనం ఎంత అభివృద్ధి కావాలంటే, మనసుపై మనకు పూర్తి నియంత్రణ ఉండాలి. ఆనాపాన మరియు విపశ్యనల ద్వారా ఆ విధంగా అభివృద్ధి చెందాలి. ఈ మధ్యలో మనం మంచి పనులు చేస్తూ పోవాలి.

ఒక సుచక్రముంది. మనం ఎంత ఎక్కువగా మంచి పనులు చేస్తూపోతామో, మన జీవితం అంత సుగమమవుతూపోతుంది. ఈ కారణం వల్ల మనం ధ్యానం పైన కేంద్రీకరించడం గూడా అంతే సులభమవుతుంది. అంతర్దృష్టిని అభివృద్ధి చేసుకోటానికి సహాయపడుతుంది. మంచి పనులు చేయడానికి ఉత్సాహముంటుంది.

అనిరుద్ధుని కథ: అనిరుద్ధుడు ఒక సుకుమారమైన యువకుడు. అతడు ఏది కావాలన్నా అది ఇవ్వబడేది. **"లేదు"** అనే శబ్దం అతడు ఎప్పుడూ విననుగూడా వినలేదు. ఒకరోజు అతడు ఇతర శాక్యరాజకుమారులతోపాటు ఆటలాడుకొనేవాడు. వాళ్ళమ్మ తనకు, తనతో పాటు ఆడుకునే పిల్లలందరికీ తీపి పూరీలు చేసి పంపింది. వారు వాటిని తింటూ ఆడుకొనేవారు.అనిరుద్ధుడు ఆటలో ఓడిపోతూ, మూడుసార్లు ఆ తియ్యని పూరీలు (అరిసెలు) తెప్పించుకు తిన్నాడు. అతడు నాలుగో మారుగూడా అరిసెలు కావాలి అన్నప్పుడు అతని తల్లి అనిరుద్ధునికి "లేదు" అనే మాటకు అర్థం తెలియాలన్న ఉద్దేశంతో **"అరిసెలేదు"** అని సందేశం పంపింది. అనిరుద్ధుడు ఇదేదో కొత్తరకమైన అరిసె అని అనుకొని, ఆ పూరీలు పంపమని తల్లికి కబురు పంపించాడు. ఆయన తల్లి అతనికి **"లేదు"** అనే పదానికి అర్థం తెలియాలని చెప్పి, ఒక బంగారు పాత్రను మరో బంగారు మూతతో మూసి అతని వద్దకు పంపాలనుకుంది.

ఆ పట్టణపు నగర రక్షక దేవతలకు ఈ అనిరుద్ధుడు తన పూర్వజన్మలో ఒక ప్రత్యేక బుద్ధునికి తన భాగం భోజనాన్ని, ఆ ప్రత్యేక బుద్ధుడు **"లేదు"** అనే శబ్దాన్ని ఎప్పుడూ వినగూడదు అనే కోరికతో ఇచ్చాడని నగర దేవతలకు తెలుసు. అందువల్ల అనిరుద్ధుడు "లేదు" అని వినడం జరిగితే, ఆ నగర రక్షక దేవతలకు దేవతల సభలలో పాల్గొనే అర్హత ఉండదు. అదేగాక వారి తలలు ముక్కలు ముక్కలైపోతాయి. అందువల్ల అ నగర దేవతలు అనిరుద్ధుని తల్లి పంపిన పాత్రనిండా "దేవతల పూరీలు" నింపి పంపారు. ఆ పాత్రమూత తీసిన వెంటనే తీపి పదార్థాల చక్కని సుగంధము ఆ నగరమంతా వ్యాపించింది. ఆ యువకులు వాటి రుచి చూసినపుడు వారిలోని ఏడు వేల రుచుల ఖజానాలు నిండి ఆనందంతో తబ్బిబ్బైపోయారు. అనిరుద్ధుడు ఇంటికి వెళ్ళి తన తల్లితో, "అమ్మా!

నువ్వు నన్ను ప్రేమిస్తున్నావా?" అని అడిగాడు. అవును అని ఆమె చెప్పింది. అయితే నువ్వు **"అరిసెలేదు"** పూరీలను ఎప్పుడూ ఎందుకు చేయలేదు అని అడిగాడు. ఆ అరిసెలు దేవతల వద్ద నుండి వచ్చి ఉంటాయని తల్లి గ్రహించింది. అప్పటి నుండి అనిరుద్ధుడు ఇంట్లో ఉండి అరిసెలు అడిగినప్పుడల్లా ఆమె ఖాళీ పాత్రలను పంపేది. దేవతలు వాటి నిండా తీయని దివ్యపూరీలు నింపేవారు.

ఒకరోజు అనిరుద్ధుని సొంత సోదరుడు మహానాముడు, అనిరుద్ధుడు స్వయంగా భిక్షువు కావాలి. దానివల్ల కుటుంబంలో కనీసం ఒకరైనా గొప్ప జీవితం గడిపిన వారవుతారు అన్నాడు. భిక్షువు అయితే ఏమి చేయాలి అని అనిరుద్ధుడు అడిగాడు. భిక్షువు గడ్డం, తల కొరుగుకొని, కాషాయ వస్త్రం ధరించి చెట్టుకొమ్మలతోనో, లేక గడ్డితోనో తయారైన పరుపుపై పడుకోవాలి. భిక్షాటనానికి వెళ్ళాలి అని మహానాముడు చెప్పాడు. తాను చాలా సుకుమారుడైనందువల్ల అది కుదరదేమోనని అనిరుద్ధుడు గృహస్థ జీవితంలో ఏమి చేయాల్సి ఉంటుందని అడిగాడు. అనిరుద్ధుడు ఎంత అమాయకుడంటే, ఇంటిలో మణిమయ బంగారు పాత్రలో అన్నం ఉడికించి పంపినట్లే, గృహస్థుని జీవితం ఉంటుందని అనుకున్నాడు. కాని పొలం పనులు చేసి కష్టపడి పైరు పండించాల్సి ఉంటుందని, ప్రతి సంవత్సరం మొదట్లో అలాగే చేయాల్సి ఉంటుందని తెలిశాక, అది తనకు చాలా కష్టమని అనుకున్నాడు. అందువల్ల తను భిక్షువు కావాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. సన్యాసం పుచ్చుకున్న ఆరుగురు రాజకుమారులలో అతడు గూడా ఒకడు.

ఆ ఆరుగురిలో గౌరవనీయులైన భద్దియ మొదటి వర్షావాసంలోనే, పూర్ణమెలకువ గలవాడయ్యాడు. ఆ తరువాత అనిరుద్ధుడు తన లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకున్నాడు. ఆనందుడు ఆ తరువాత బుద్ధుని పరిచర్య చేసేవాడై జాగరుకతలోని మొదటి దశలో స్థాపితుడయ్యాడు. భగుస్థవిరుడు మరియు కింబలుడు అరహంతులయ్యారు. కాని దేవదత్తుడు కొన్ని లౌకికశక్తులను మాత్రమే సంపాదించుకొని ముందుకు వెళ్ళలేకపోయాడు. ఆశక్తులు చిత్తఏకాగ్రతతో అభివృద్ధి కాగలుగుతాయి. ఆ దేవదత్తుని కథ రేపు సాయంకాలం వినిపిస్తాం.

భవతు సబ్బ మంగలం ; భవతు సబ్బ మంగలం ; భవతు సబ్బ మంగలం.

ఒకరోజు అమర పదం (మరణం లేని స్థితిని) చూడడం, నూరు సంవత్సరాల అమరపదం చూడని జీవితంకన్నా శ్రేయస్కరమైనది.

యో చ వస్ససతం జీవే, అపస్సం అమతంపదం;
ఏకాహం జీవితం సేయ్యో, పస్సతో అమతంపదం.

అమరపదం చూడని నూరేళ్ళ జీవితంకన్నా, అమరపదం చూసిన ఒకరోజు జీవితం మంగళకరమైనది. ***ధమ్మపదగాథ, 11***

కిసా గౌతమీ కథ:

నిన్న నేను తన కుటుంబం సర్వస్వాన్నీ కోల్పోయిన పటాచారకథ వినిపించాను. ప్రపంచం ఎంత దుఃఖమయమో తెలపడానికి ఇవ్వాళ అలాంటి మరో కథ చెబుతాను.

కిసాగౌతమీ అనే పేరుగల ఒక యువకురాలు తల్లి అయింది. ఆమె నిరుపేద ఇంట్లో పుట్టింది కాబట్టి ఆమెను ఎవరూ పట్టించుకొనేవారు కాదు. "కిసా" అంటే "సన్నది" లేక "పొట్టిది" అని అర్థం. ఆమెకు పెళ్ళయి ఒక పిల్లాడు పుట్టాడు. దీనివల్ల ఆమెకు ఆ పేరు వచ్చింది. తల్లయిన సంతోషం ఆమెకు ఎక్కువ కాలం లేకుండా పోయింది. ఆపిల్లాడు చిన్న వయస్సులోనే చనిపోయాడు. పాపం ఆతల్లికి మరణమంటే ఏమో తెలియదు. అందువల్ల బాబు చనిపోయాడని తెలుసుకోలేకపోయింది. ఆ పిల్లాడికి ఏదో పెద్ద జబ్బు వచ్చిందని అనుకొని, పిల్లాణ్ణి చంకనేసుకొని చికిత్స కోసమై అన్నిచోట్లకూ వెళ్ళింది. ఎవరో ఆమెను బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళమని చెప్పారు. అప్పటికే ఆమె పిచ్చిదైంది. ఆమెను చూసి అందరూ నవ్వడం మొదలెట్టారు. ఆమె భరించలేనంత కలత చెందింది.

ఆమె బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళేసరికి ఆయన భిక్షువులకు ఉపదేశాలిస్తూ జేతవన విహారంలో ఉండినారు. ఆమె ఆసభలోకి వెళ్ళి తన కుమారునికి ఇంతవరకూ దొరకని చికిత్సకోసం ప్రాధేయపడింది. చనిపోయిన వ్యక్తిని ఆమె ఎప్పుడూ చూడలేదని, ఆమె ధర్మంలో స్థిరపడటానికి తయారుగా ఉందని బుద్ధుడు గ్రహించాడు. "కొన్ని ఆవగింజలు పట్టుకురా"అని బుద్ధుడు ఆమెతో చెప్పాడు. ఆమె వెంటనే బయలుదేరడానికి సిద్ధమయింది. "ఒక్క నిముషం ఆగమ్మా! ఏ ఇంట్లో ఎవరూ చనిపోలేదో ఆ ఇంటి నుండి ఆవగింజలు తీసుకురావాలి" అని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

చనిపోయిన బిడ్డను చంకనేసుకొని ఎంతో ఆశతో ఆవగింజలకోసం ఊరంతా తిరిగింది. కాని మృత్యువంత క్రమంతప్పకుండా వచ్చే అభ్యాగతుడు ఎవ్వరూ లేరని తొందరలోనే గ్రహించింది. మృత్యువు సర్వసాధారణమైనదని, దానిని తప్పించుకోడం ఎవ్వరికీ సాధ్యం కాదనీ, బుద్ధుడు తనకు పాఠం చెప్పడానికని ఆవగింజలు తెమ్మన్నాడని తెలుసుకుంది. పిల్లాడిని తీసుకొని శ్మశానానికి వెళ్ళింది. అక్కడ కూడా చనిపోయేది తన పిల్లవాడొక్కడే కాదని గ్రహించి కొంతవరకు శాంతించింది. ఆమె బుద్ధుని వద్దకు తిరిగివచ్చి భిక్షుణి అయింది. పూర్వజన్మలో చేసిన ధ్యానం ఆమెకు తోడ్పడింది. ఏదీ శాశ్వతం కాదని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోడం ఆమెకు కష్టమేమీ కాలేదు. అన్ని లోకాలలోనూ, బ్రహ్మలోకంతో సహా జీవులకు మరణం తప్పదని తెలుసుకుంది. ఒక అరహంతుడు మాత్రమే పూర్ణరూపంలో వెళ్ళిపోతాడు. అతడు మళ్ళీ పుట్టడు కాబట్టి ఆజీవికి ఇక మరణముండదు. అలాంటి రోగమే రాని ఉత్తమ చికిత్సకోసం తాను గూడా తయారయిపోయింది.

బుద్ధుడు ఆమెకు, మనందరినీ **ముంచెత్తే నాలుగు జల ప్రవాహాల గురించి ప్రవచనమిచ్చాడు.** వీటిని మత్తెక్కించే మద్యాలు , లేక "ఆసవాలు" అని పేర్కొంటారు. అవి 1) కామేచ్ఛ 2) శాశ్వతంగా జీవించాలనే కోరిక 3) అనుచిత భావాలు కలిగి ఉండడం, 4) అజ్ఞానం. ఈ నాలుగు వరదలనూ (ఓఘతిన్నో) అరహంతులు మాత్రమే దాటగలుగుతారు. సామాన్యులు అర్థం చేసుకోలేని ఈ సత్యాలను కిసా గౌతమీ అర్థం చేసుకోగలిగింది. ఆ విధంగా ఆమె అమరపదాన్ని (నిర్వాణాన్ని) ప్రాప్తింపజేసుకున్నప్పుడు, బుద్ధుడు "అమరపదం చూడని నూరేళ్ళ జీవితం కన్నా, అమరపదం చూసిన ఒకరోజు జీవితం మంగళకరమైనది" అనే గాథనుడివాడు.

మాతా విశాఖ కథ:

ఇంకొక సమయంలో గృహస్థ శిష్యులలో నాయకురాలైన **మాతా విశాఖ** బుద్ధుని దగ్గరికి వచ్చింది. ఆమె బట్టలూ, తలంతా తడిసిపోయి ఉన్నాయి. దీనికి కారణమేమని బుద్ధుడు అడగగా ఆమె, "స్వామీ! నాకు అత్యంత ప్రియమైన మనుమడు చనిపోయాడు.

అందువల్లనే నేను తడి వస్త్రాలతోనూ, తడి నెత్తితోనూ సమయం కాని సమయంలో మీవద్దకు వచ్చాను" అని ఆమె వాపోయింది. తడిగుడ్డలు, తడితల తాను ఎంతో దుఃఖంలో ఉన్నానని చెప్పడానికి సంకేతాలు.

"విశాఖా, శ్రావస్తిలో ఎంత మంది ప్రజలున్నారో, నీకు అంతమంది మనుమలు ఉండడం ఇష్టమేనా?" అని బుద్ధుడడిగాడు. ఎంత మంది పిల్లలుంటే అంత గొప్ప సంతోషం ప్రపంచంలో ఉంటుంది. "అవును" అని విశాఖ జవాబిచ్చింది.

"అయితే విశాఖా! శ్రావస్థిలో రోజుకు ఎంతమంది చనిపోతుంటారు" అని బుద్ధుడడిగాడు.

"ఒకటి నుండి పదిమంది వరకు ప్రతిరోజూ శ్రావస్తిలో చనిపోతుంటారు. శ్రావస్తిలో ఎవరో ఒకరు చనిపోని రోజే ఉండదు" అని ఆమె చెప్పింది.

"అయితే నువ్వు ఎప్పుడూ తడిసిన బట్టలతో, తడిసిన తలతో ఉండాల్సిందేనా" అని బుద్ధుడడిగాడు.

"వద్దు వద్దు స్వామీ! నాకే చాలామంది పిల్లలు, మనుమలున్నారు" అని చెప్పింది.

ఆ తరువాత బుద్ధుడు, "విశాఖా! ప్రపంచంలో ఎంతమంది ప్రియమైన వారుంటే అన్ని కష్టాలుంటాయి. ఒక్క ప్రియమైనవాడున్నాసరే, కష్టాలుంటాయి. ఎవరికైతే ప్రియమైన వారంటూ ఉండరో, "వారికి కష్టాలుండవు. వారు శోకరహితులై, నిరాశలేకుండా, ఆవేశాలు లేకుండా ఉంటారు" అని ఈ కింది గాథను బుద్ధుడునుడివాడు.

"యే కేచి సోకా పరిదేవితావా, దుక్ఖా చ లోకస్మిమనేకరూపా;
పియం పటిచ్చప్పభవన్తి ఏతే, పియే అసన్తే న భవన్తి ఏతే.
"తస్మా హి తే సుఖినో వీతసోకా, యేసం పియం నత్థికుహిఞ్చి లోకే;
తస్మా అసోకం విరజం పత్థయానో, పియంన కయిరాథ కుహిఞ్చిలోకే"తి.

ప్రియజనుల కారణంగానే ప్రపంచంలో మనకు దుఃఖం, శోకం మరియు అనేకమైన కష్టాలు కలుగుతుంటాయి. మనకు ప్రియమైన వారు ఎవ్వరూ లేనపుడు ఆ బాధలన్నీ సమసిపోతాయి. ఎవరికి ఇష్టమైన వారు ఉండరో వారు సుఖంగా, శోకరహితంగా ఉంటారు. ఎవరైతే శోకం, ఆవేశం లేకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారో వారికి ఇష్టమైన వారు ప్రపంచంలో ఎవరూ ఉండగూడదు.

విశాఖను మిగారుని తల్లిలాంటిదని అందరూ పేర్కొంటుంటారు. వాస్తవంలో మిగారుడు ఆమె మామగారు. అతడు విశాఖ మూలంగానే ధర్మంలో స్థిరపడ్డాడు. అందువల్ల విశాఖ తనకు తల్లిలాంటిదని మిగారుడు చెబుతుండేవాడు. ఈభావంలోనే శిష్యులు సయామాను, మాతాసయామా అని పిలుస్తుంటారు.

విశాఖ తనకు కావలసినంత మంది పిల్లలు, మనుమలు, మనుమరాండ్లు ఉన్నారని చెప్పడంలో విశేషమేమీ లేదు. ఆమెకు పదిమంది కొడుకులు, పదిమంది కూతుళ్ళు ఉండేవారు. ఆమె ప్రతి సంతానానికి పదిమంది కొడుకులు, పదిమంది కూతుళ్ళు ఉండేవారు. అలా ఆమెకు నాలుగు వందల మనుమలు, మనుమరాండ్లు ఉండేవారు. ఆ విధంగా ఆమెకు 8 వేల మంది మునిమనుమలు, మనుమరాండ్లు ఉండేవారు. విశాఖకు ఆమె పతితో సహా కుటుంబపరివారం మొత్తం 8422 మంది. విశాఖ ఎప్పుడైనా తన కుమార్తెలు, మనుమరాండ్లు, మునిమనుమరాండ్లతో కూర్చున్నప్పుడు, అందులో విశాఖ ఎవరో చెప్పడం కష్టమయ్యేది. అందరిలో కూర్చొని లేచేటప్పుడు ఆమె ముసలితనం మూలంగా మోకాళ్ళు పట్టుకొని లేచేది. ఆ విధంగా ఆమెను విశాఖ అని తెలుసుకోగలిగేవారు. ఆమె ఇతరులతో పోల్చలేనంత అందంగా ఉండేది. ఆమె నూటా ఇరవై సంవత్సరాలు జీవించింది.

ఆమె జీవించినంత కాలం శ్రావస్తిలోని భిక్షువులందరికీ అన్నాలు పెట్టేది. ఆమె పెట్టిన అన్నం రుచిచూడని భిక్షువు శ్రావస్తిలో ఒక్కరుగూడా ఉండేవారు కాదని ప్రతీతి. ప్రతిరోజూ ఆమె వేలాది భిక్షువులకు, భిక్షుణిలకు, గృహస్థులకు అన్నాలు పెట్టేది.

మాతా విశాఖ తన ఏడవ ఏటనే ప్రథమఫలం (సోతాపన్నస్థితి) పొందింది. అయినా తాను గూడా జీవితంలో అన్ని దుఃఖాలనూ నిర్మూలించుకోలేకపోయింది. ఆమెకు ప్రథమ ఫలం అనుభవంలోనికి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఆమెకు దుఃఖం లేదు. కాని సంపూర్ణ దుఃఖ నిర్మూలన కోసమై ఆమెకు ఇంకా ఎంతో సాధనచేయాల్సి ఉండింది.

దుఃఖం:

నిన్న మనం **జీవితం యొక్క మూడు విశేష గుణాలను గురించి చర్చించుకున్నాం.** 1. అనిత్యత 2. దుఃఖం 3. నేను అనే శాశ్వతమైనది ఏదీ లేదు (అనత్త). అనిత్యతను గురించి విస్తారంగా చర్చించాం. ఈ ఉదయం మనము దుఃఖాన్ని గురించి విపులంగా చర్చిద్దాం.

అనిత్యత యొక్క ప్రత్యేకతలు దుఃఖ ప్రత్యేకతలతో గాఢంగా ముడిబడి ఉన్నాయి. ఆకస్మిక పరివర్తనములైన మరణం-పునర్జన్మలు, దీర్ఘకాల మార్పులు శరీరానికి తప్పకఉంటాయి. **శరీరంలో ప్రాణమున్నంత వరకూ మృత్యువు కాచుకొనే ఉంటుంది. మార్పులు, అనిత్యతలు ఉన్నంత కాలం మనకు దుఃఖం ఉంటుంది.**

పరస్పర ఆధారిత జీవన స్థాయిలో క్షీణించడం, మరణించడం గురించి ఎక్కువ భయముంటుంది. మనం ఒకనిర్దిష్ట కాలం వరకు జీవిస్తుంటాం ఎందువల్లనంటే, మన జీవితాలను ఆదుకోటానికి కొన్ని పరిస్థితులు ఉన్నాయి కాబట్టి. అవిలేకపోయి ఉంటే మనం చనిపోయేవారం. ఆహారం, గాలి, వేడి లేకపోతే మన దేహాలు జీవించలేవు. కాని కేవలం ఇవి మాత్రమే మనకు సరిపోవు. రకరకాలైన భౌతిక, మానసిక రోగాలు, బాధలు మనను వేధిస్తుంటాయి. ఎన్ని జాగ్రతలు తీసుకున్నా, మనకు ఎప్పుడు ఏరోగమొస్తుందో గూడా తెలుసుకోలేం. ఈ రోగాలను తప్పించుకున్నా మన దేహాలు వయసుతో పాటు క్షీణిస్తూపోతాయి.

భౌతికంగా కనబడేవిషయాలన్నీ మౌలిక, సూక్ష్మమార్పులకు గురవుతూనే ఉంటాయి. ఇంద్రియ ప్రాబల్యం గల లోకాలలోనూ, సూక్ష్మభౌతిక లోకాలలోనూ, అరూపబ్రహ్మ లోకాలలో గూడా మార్పులు జరుగుతూనే ఉంటాయి. మానవులు, దేవతలు, బ్రహ్మలు, మరియు అథో లోకాలలో గూడా అన్నీ అనిత్యమే. అందువల్ల అన్ని లోకాలూ దుఃఖమయమే! దేవ, బ్రహ్మలోకాలలో మార్పులకు గురవుతున్న విషయం తెలుసుకోడం చాలాకష్టం. అక్కడి జీవులు ఎంతో సంతోషమయ జీవితం గడుపుతుంటారు కాబట్టి దుఃఖమంటే ఏమో వారు అర్థం చేసుకోలేరు. మానవలోకంలో, దుఃఖం మనకు సరైన అవగాహన కలిగిస్తుంది కాబట్టి దాన్ని మన స్నేహితునిగా పరిగణించవచ్చు.

దుఃఖాన్ని మూడు విధాలుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. 1. నిజమైన నొప్పివల్ల కలిగే దుఃఖం (దుక్ఖ-దుక్ఖతా) 2. ఒక దానిపై మరొకటి ఆధారపడిన స్థితులలో స్వాభావికంగా ఇమిడి ఉన్న దుఃఖం (స్వర- దుక్ఖతా) 3. అనిత్యత కారణంగా కలిగే దుఃఖం (విపరిణామ-దుక్ఖతా). నిజమైన బాధతో కలిగే దుఃఖంలో భౌతిక-మానసిక బాధలు రెండూ ఉంటాయి. ఒకదానిపై మరొకటి ఆధారపడి నిరంతరం మార్పులకు గురవుతున్న స్థితులలో, మనసును కుంగదీసే దుఃఖం ఇమిడి ఉంటుంది. నిరంతరభౌతిక-మానసిక జీవితానికి గొప్ప ప్రయత్నం, నిరంతర ప్రయత్నం ప్రతి జీవితంలోనూ, అన్ని జీవితాలలోనూ కావలసి ఉంటుంది. శుద్ధం, సంతోషదాయకమైన లోకాలలో గూడా ప్రయత్నం అత్యవసరమే. ఈ లోకాలలో చాలాగొప్ప కృషి అవసరమౌతుంది. కామసుఖాలు వదలి పెట్టినవారు, సంసారాలు వదలి ఎంతో త్యాగంచేసి, అత్యున్నత సాధన చేసే వారిలో గూడా వందలో ఒకరు బ్రహ్మలోకాలకు వెళ్ళగలుగుతారేమో చెప్పలేం. చాలా కొద్ది మంది మాత్రమే బ్రహ్మలోక సుఖాలకై పాటు పడుతుంటారు. వారు దీనికోసం ఎంతో కష్టమైన కృషి చేయవలసి ఉంటుంది. అంతకష్టపడి ఝానస్థితులను చేరుకున్నా, అస్థితులు నిలబెట్టుకోటానికి చాలా జాగరూకత, నిరంతర ప్రయత్నమూ చేయవలసి ఉంటుంది. అలా నిలబెట్టుకోలేకపోతే, ఆ స్థితులను తొందరలోనే పోగొట్టుకుంటారు. కాని అలాంటి ప్రయత్నాలన్నీ అతిస్వల్ప ప్రయోజనాలు మాత్రమే చేకూర్చగలుగుతాయి.

పాలీగ్రంథాలలో ఇలాంటి ఉదాహరణలు కొన్ని ఉన్నాయి. కొందరు అడవులకు వెళ్ళి కొన్ని ప్రత్యేక శక్తులకోసం ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలాంటి శక్తులు సంపాదించిన వారు నాల్గవఝానంతో లభించిన మానసిక శక్తులతో గాలిలో తిరుగగలుగుతారు. కాని అటువంటి శక్తులను పొందిన వారు ఒక స్త్రీ పాట వింటే చాలు, ఆ ఆకర్షణవల్ల ఆ స్థితుల నుండి ఒక్క కుదుపుతో కిందికి పడిపోతారు. వారు ఎంతో కష్టపడి అభివృద్ధి చేసుకున్న ఏకాగ్రత, సమాధి ఒకచిన్న కారణం మూలంగా పోగొట్టుకుంటారు. ఒక స్త్రీ పాట వింటేనే వారిలో నిగూఢమై ఉన్న కామవాసనలు ఉబికి పైకి వస్తాయి. కల్మష మనసులతో ఈ స్థితులను నిలుపుకోలేకపోతారు. కాబట్టి ఇలాంటి ప్రాపంచిక సుఖాలకై కృషి చేయడం చాలా కష్టం. పరిస్థితులను బట్టి ఎవరికైనా ఏ రోజైనా, ఏ నిమిషంలోనైనా మరణం సంభవించవచ్చు. ఇది అనిత్యత వల్ల కలిగే దుఃఖంలో ఒక భాగం. పరస్పర ఆధారిత అస్తిత్వంలో దేవతలు, మానవులు, బ్రహ్మలలోగూడా మొదటపేర్కొన్న మూడు రకాలైన దుఃఖాలున్నాయి.

దుఃఖాన్ని పదకొండు విధాలుగా విభజింపవచ్చు. 1. పుట్టుకతో కూడిన దుఃఖం 2. క్షీణించడంతో కూడిన దుఃఖం 3. మరణబాధ. 4.విచారం 5.శోకం 6.శారీరకబాధ 7. మానసికబాధ 8.నిరాశ 9. శత్రువులవల్ల కలిగేబాధ 10. ప్రియమైన వారి వియోగంతో కలిగేబాధ. 11. ప్రియమైనవి లభింపకపోవడంవల్ల కలిగేబాధ.

పుట్టుకతో కూడిన దుఃఖమంటే అర్థం మానవునిగానో, దేవత (మొదలగు) గానో జన్మనెత్తేటప్పటి దుఃఖమేకాదు. ఈ పదం ఇంకా లోతైన అర్థంలో వాడబడింది. ఇందులో కల్మషాల పుట్టుక, (భౌతిక–మానసిక) కర్మలపుట్టుక, ఆకర్మల ప్రభావాల పుట్టుక ఇమిడి ఉన్నాయి. దురాశ, ద్వేషం, తప్పు చెయ్యడం, కపటం, చురుకుదనం లేకుండుట మొదలైనవన్నీ మనోమలినాలు. పూర్వకర్మల ఫలితాలలో శారీరకరోగాలు, రకరకాల మానసికబాధలు ఉంటాయి.

మనమిక్కడ విపస్సనకు కూర్చున్నప్పుడు జనింప జేసుకొనే మానసిక శుద్ధత, ఏకాగ్రత మన పూర్వపు చెడుకర్మలు పరిపక్వం చెందటానికి కావలసిన స్థితులకు దోహదపడుతాయి. మనకు కలిగే నొప్పులు మన పూర్వకర్మలఫలితాలు. మనందరికీ విపస్సనవల్ల కలిగే నొప్పుల గురించి చక్కగా తెలిసి ఉండాలి. **కొందరు సాధకులు ఈనొప్పుల బాధకు తట్టుకోలేక, నేను చాలా చెడ్డవాణ్ణిమోనని కుంగిపోతుంటారు. అలాంటప్పుడు, ఈ జన్మకు పూర్వం ఎన్నో జన్మలు ఎత్తామని, ఈ నొప్పులు ఈ జన్మకర్మ ఫలితాలే కావని గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ నొప్పులు చేతన క్షేత్రస్థితికి** (conscious level **కు**) **చేరడం, మనం కొంతవరకు శుద్ధత చేకూర్చుకున్నామని, ఆశుద్ధతే ఈ మలినాలను బయటికి లాగుతున్నాయని తెలుసుకోవాలి.** విపస్సనలో పురోగమిస్తున్నప్పుడు, ఈ నొప్పులు అనిత్యమైనవనీ, అనునిత్యం మార్పు చెందేవేనని తెలుసుకుంటూ వాటిని మెల్లగా వదిలించుకుంటున్నాం.

ఈ జన్మలో మనం గట్టిగా కృషి చేసినప్పుడు అనిత్యతలోని మరొక విషయాన్ని గురించి ఆలోచించనక్కరలేదు. మనో మలినాలను వదలగొట్టుకుంటున్నాం కాబట్టి అధో లోకాలలో పుట్టే పరిస్థితులు నిర్మూలింపబడుతాయి.

మనలోని కల్మషాలలో దురాశ చాలా భయంకరమైనది. హింసతో కూడినది. అనుకూల పరిస్థితులున్నప్పుడల్లా అది తలెత్తుతుంది. మనలో దురాశ ఉన్నపుడు దాన్ని వదిలించుకోవడం చాలా కష్టం. మందుగుండు సామానుకు నిప్పురవ్వ తగిలినట్లుగా, ఒక్కక్షణంలో అది గొప్పదవుతుంది. అది ఒక్కటే కాదు. దానితోపాటు ద్వేషం, మాంద్యం మొదలైన పదహైదు వందల కల్మషాలుంటాయి. అవన్నీ చాలా శక్తివంతమైనవి. వాటన్నింటినీ వదిలించుకొనే అవకాశం దొరికిన మనం ఎంత అదృష్టవంతులమో చెప్పలేం. గాలిని పీల్చుకుంటూ, వదులుతూ ఉన్నకొన్ని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలే మనసును శాంతింపజేసి అనిత్యతను తెలుసుకొనే సమతుల్యతను పెంపొందించి కల్మషాలను నిర్మూలించగలుగుతాయి.

విష సర్పమున్న పాముల పుట్టను చూసి అందరూ భయపడుతుంటారు. ఎవరూ దాని దగ్గరికి పోరు. అలాగే ధర్మంలో స్థిరపడిన వారు మానవలోకం, దేవలోకాలు, బ్రహ్మలోకాలు కోరుకోదగనివిగా భావిస్తారు.

కల్మషాలన్నీ మనో కర్మలకు ముడిబడి ఉంటాయి. మనోకర్మలు శారీరక కర్మలకు ముందుంటాయి. అందువల్ల మనోకల్మషాలు ఎంత భయంకరమైనవైతే శారీరక కర్మలు గూడా అంత భయంకరంగానూ ఉంటాయి.

దొంగలు, గజదొంగలున్న గ్రామాలకు నిజాయతీపరులు వెళ్ళటానికి ఎంత భయపడుతుంటారో, మానవలోకం, దేవలోకాలు, బ్రహ్మలోకాలుగూడా అంత భయపడాల్సినవే. ముక్తికి ప్రయత్నిస్తున్న వారెవ్వరూ “ఇది నేను” “ఇది నాశరీరం” అనే తలపులతో ఆ లోకాలను సమీపించరు.

కాబట్టి ప్రతి జీవితంగూడా, అది మానవ జీవితమైనా, దేవతల జీవితమైనా, బ్రహ్మల జీవితమైనా దుఃఖమయమే! లోకంలో సుఖం లభింపజేసే ఉన్నతస్థాయిలో కాలనైతికకార్యాలు గూడా కల్మషాలకు పోషకాలవుతాయి. మలినాల మంటలకు ఇంధనమవుతాయి.

శారీరక క్షీణతను, మృత్యువునుగూడా ఇంకా లోతుల్లో అర్థంచేసుకోవచ్చు. గర్భంలో పడినప్పటి నుండి గూడా క్షణికక్షీణత్వము, మరణం నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటాయి. పరిస్థితులు తోడైనప్పుడు ఎప్పుడైనాసరే, మనను దుఃఖక్షేత్రాల పాలుచేస్తుంటాయి.

మానసిక శారీరకబాధలు, నిరాశలాంటి ఇష్టం లేని దుఃఖాలు స్పష్టంగా కనపడుతుంటాయి. అవి ఏక్షణంలోనైనా మానవులకు, దేవతలకు, బ్రహ్మలకు కలగవచ్చు. కొన్ని అధోలోకాలలో అవి ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంటాయి.

మనకు ఇష్టంలేని వాటితో సాంగత్యం దుఃఖం కలిగిస్తుందని చెప్పినప్పుడు, మనకు ఇష్టంలేని వ్యక్తులు, ఇతర ప్రాణులు, వస్తువులు తటస్థపడినప్పుడు కలిగే దుఃఖం.

బ్రతికి ఉన్నప్పుడు, మరణించినపుడుగూడా మనకు ఇష్టమైన వారితో/వాటితో విడిపోకుండా ఉండాలనే తీవ్ర కోరిక ఉన్నప్పుడు, వారితో/వాటితో వేరుపడినప్పుడు దుఃఖం కలుగుతుంది. దీనినే విడిపోయినప్పుడు కలిగే దుఃఖమని తెలుసుకోవాలి.

మొత్తం ఈపదకొండు రకాల దుఃఖాలలో, **పుట్టడం–క్షీణించడం, మృతి చెందడం** అనేవి చాలా ముఖ్యమైన దుఃఖాలు. ప్రతి సంవేదన పుడుతుంది; క్షీణిస్తుంది; నశిస్తుంది. విపస్సనలో మనం వీటితో నిరంతరం స్పర్శ కలిగి ఉంటాము. ఈ విధంగా అనిత్యతను తెలుసుకుంటూ ఉండే ఈ సాధనతో దుఃఖాన్నిగూడా తెలుసుకుంటూ ఉంటాం.

డా॥ రైట్ గారి అనుభవం:

ధ్యానం ద్వారా ఆంతరంగిక శాంతిని, ఆనందాన్ని పొందిన వ్యక్తి కథ ఇపుడు చెబుతాను.

యాంగాన్ లోని అమెరికా రాయబారి కార్యాలయంలో సాంస్కృతిక దూతగా ఉన్న ఒక నలుపు రంగువ్యక్తి, అక్కడి విపస్సనా అంతర్జాతీయ కేంద్రానికి ఏప్రిల్ 1957లో వచ్చాడు. అప్పుడు సయాజీ మరియు సయామాజీ, సాధనా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుండే వారు. అతడు మయన్మార్‌లోని ఒకచిన్న కోర్టు జడ్జిగారి స్నేహితుడు. ఆ జడ్జిగారు బౌద్ధ సాధనాపద్ధతులలో వేరే పద్ధతి అవలంబించేవారు. ఇతరులకుగూడా ఆ పద్ధతిని ఆయన నేర్పిస్తుండేవారు. విపస్సనలో ఒకగంటసేపు అధిష్ఠానంలో కూర్చోవాలని సయామాజీ చెప్పినపుడు, ఆ! ఇదెంత అనే ధోరణిలో ఒక నవ్వు నవ్వి, "ఏకధాటిగా ఇరవై రెండుగంటలపాటు కదలకుండా సాధనలో కూర్చొనే అలవాటు నాకుంది" అని ప్రకటించాడు. తానొక ధ్యాన టీచరు కాబట్టి, ఇంకొకరి కింద, అదిగూడా **lady teacher** మార్గదర్శకంతో సాధన చేయడం ఆయన ఇష్టపడలేదు. అయినా ఆమె మార్గదర్శకంతో సాధన మొదలెట్టాడు. కాని ఒక గంటలోనే ఈ సాధనా విధానం అత్యంత శక్తివంతమైనదని బోధపడింది. ఇంతకు ముందు ఎంతోకాలం పాటు సాధనలో కూర్చొనగలిగేవాడు ఒక గంట సేపు గూడా కూర్చోలేకపోయాడు. అప్పటి నుండి ఆయనకు సయామాజీ అంటే గొప్ప గౌరవం ఏర్పడింది.

అందువల్ల నల్లరంగు అమెరికనును సయాజీ, సయామాజీలతో అంతర్గత సాధనచేయమని ఆయన ప్రోత్సహించాడు. జడ్జిగారు పాత సాధకుడు కాబట్టి, తన పని ముగిసిన తరువాత వచ్చి ధ్యానం చేసి రాత్రి అక్కడే వుండి పొద్దున్నే లేచివెళ్ళేవాడు. ఈవిధంగా గూడా నల్ల అమెరికన్ను ప్రోత్సహించేవాడు.

డా. రైట్‌గారు మయన్మార్‌లో చాలా మంది ఆధ్యాత్మిక గురువులను చూశారు కాని ఆయనకు ఇదే మొదటి సాధనా శిబిరం. మామూలుగా పగటిపూట సయాజీ ఆఫీసు పనికి వెళతారు కాబట్టి సయామాజీ ఆ సమయంలో కేంద్రం నిర్వహిస్తుండేది. విపస్సనా సమితి కార్యనిర్వాహకులలో సభ్యుడైన ఊమాఉంగ్ మాఉంగ్ ఖిన్ (U MaungMaung khin) డా. రైట్‌కు, సయామాజీల మధ్య జరిగే సంభాషణలలో అనువాదకుడుగా ఉండేవాడు.

యాంగోన్ కేంద్రంలో సాధకులు పగోడా చుట్టూ ఉన్న ఎనిమిది గదులలో సాధనచేసేవారు. డా. రైట్ అందులోని ఒకగదిలో సాధన చేసేవాడు. సయామాజీ పగోడాకు మధ్యనున్న గదిలో కూర్చొని ధ్యానం చేసేది.

డా.రైట్ ఒకరోజు శాంతి లేకుండా చికాకుగా ఉన్నాడు. తాను కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఒక రాక్షసి రూపం తన ముందు కదలాడుతోందని అనువాదకుని ద్వారా సయామాజీకి తెలియజేశాడు. డా. రైట్‌కు తన మాటపై విశ్వాసముండదేమోనని తలచి సయాజీగారు వచ్చేవరకు ఆగమంది. "మీరు చెప్పేది అధికారికమైనదని (authoritative అని) విశ్వసిస్తున్నాను కాబట్టి మీ మాటలను నేను తప్పకవింటాను. మీరు ఎలా చెబితే అలానే చేస్తాను"అని డా.రైట్ చెప్పాడు. "నీ సాధనకు సరిపడనిదేనినో పట్టుకొని ఉన్నావు" అని ఆమె చెప్పింది.

డా. రైట్ తన జేబునుండి ఒకచిన్న బర్మాపర్సు తీసి ఆమెకు ఇవ్వబోయాడు. "నాకు ఇవ్వవద్దు. U maungmaung khin కు ఇవ్వమని ఆమె చెప్పింది. అతడు దాన్ని తీసుకోటానికి తటపటాయించాడు. తనకు గూడా ఏమైనా జరగవచ్చని అనుకున్నాడు.

“నేను దాన్ని తీసుకుంటే ఏమైనా జరిగితే మీకు బోధించే వారెవ్వరూ ఉండరు. అతను తీసుకుంటే తాను రక్షణ ఇవ్వగలనని సయామాజీ చెప్పింది. ఊమౌంగ్ ఖిన్ దాన్ని తీసుకొని డా. రైట్ స్నేహితుని తలగడ కింద ఉంచాడు.

డా. రైట్‌కు ఆ రాక్షసిపై దయకలిగి తనపారమీలను దానితో పంచుకోవాలని కోరుకున్నాడు. ఏదో పెద్ద తుఫానులాంటి పెనుగాలిలో ఆ రాక్షసికొట్టుకుపోయినట్లు అతనికి అనిపించింది. ఆ తరువాత అతని ధ్యానం సరిగా సాగింది.

సాయంకాలం ఆ జడ్జిగారు కేంద్రానికి వచ్చినపుడు ఈ విషయం తెలియజేశారు. “దాన్ని ఎందుకు పారేయగూడదు? దాని ప్రభావం చూశారుగదా! దానిపై మీకు ఇంకా ఆసక్తి ఉందా?”అని సయాజీ అడిగారు. డా.రైట్ దాన్ని కేంద్రం కాంపౌండ్ బయట ఎవరూ లేని ప్రదేశానికి విసిరేశాడు.

వాస్తవంలో ఆ కేంద్రంలో, “ఎవరి వద్దనైనా జపమాలలుగానీ, తాయెత్తులుగానీ ఉంటే వాటిని కేంద్ర నిర్వాహకులకు అప్పజెప్పాలి” అనే సూచనతో ఒక బోర్డుగూడా ఉంది. ఈ నిర్దేశాన్ని పాటించనివారు డా. రైట్‌లాగా కష్టాలుపడి నేర్చుకోవాల్సివస్తుంది.

ఆ తరువాత డా. రైట్ తన అంతఃచక్షువులతో సయాజీ పెద్ద ఆకారంలో ఉన్నట్లు, బుద్ధుడు ఆయన పక్కన ఉన్నట్లు, ఆ పక్కనే ఒక చిన్న నల్లటి ఆకారం ఉన్నట్లు చూశాడు. ఆ ఆకారం తనదే. తానే కోతిలాగా గంతులేస్తున్నట్లు చూశాడు.

ఆ తరువాత విపస్సన చేసినప్పుడు డా. రైట్‌గారు బాగా చేశారు. ఆ సమయంలో కేంద్రంలోని కిందిసెల్స్ కడుతుండినారు. కాంక్రీటు వైబ్రేటర్ పెద్ద శబ్దంతో ఐదు అడుగుల దూరంలో ఉండినా సరే అతడు ఆ శబ్దం వినకుండా ఆనాపాన చక్కగా చేయగలిగాడు.

డా. రైట్ 1963లో అమెరికా వెళ్ళిపోయారు. ఆయనకు ఆనాపానా నేర్పే అధికారమిస్తూ ఊబా ఖిన్ గారు ఒక జాబు పంపారు. మయన్మార్ దేశానికి బయట నేర్పడానికి అధికారం ఇచ్చిన వారిలో రైట్ ప్రథముడు. ఈ ఉత్తరం అమెరికాలోని మయన్మార్ రాయబారి కార్యాలయంలో ఆయనకు సన్మానపూర్వకంగా ఆ దేశపు రాయబారి అందరి సమక్షంలో అందజేశారు. ఆ తరువాతి మూడు సంవత్సరాలలో డా. రైట్ కాలేజీలలోని స్త్రీ పురుషులకు, తనలాంటి రాయబారిసభాసదశ్యులకు, దాదాపు 10,000 మందికి ఆనాపాన నేర్పారు.

ఇంగ్లాండు నుండి పాలీ టెక్ట్స్ సొసైటీ కార్యదర్శి యాంగోన్ కేంద్రం సందర్శించినప్పటి కథ చెప్పడానికి ఎంతో ఉత్సుకత చూపేవారు. పాలీ గ్రంథాలే చదవని అమెరికన్ ప్రొఫెసర్ బౌద్ధం మీద ఉపన్యాసాలివ్వడం ఎలా కుదురుతుందని ఆమె అన్నప్పుడు, బౌద్ధ ధర్మాన్ని నేను నావ్యక్తిగత అనుభవంతో తెలుసుకున్నానని ఆయన చెప్పారు. అలాగే సయామాగూడా ఏ గ్రంథాలూ చదవకుండానే మామూలు వారికే గాక, బాగా చదువుకున్న భిక్షువులకు గూడా సరైన జవాబులిస్తుందని పేర్కొన్నాడు. వ్యక్తిగత అనుభవంతో చెప్పినది తప్పు ఎలాగవుతుందని ఆయన ప్రశ్నించేవారు.

చంచల మనసును తిన్నగా చేయుట:

ఫన్దనం చపలం చిత్తం, దూరక్ఖం దున్ని వారయం;
ఉజుం కరోతి మేధావీ, ఉసుకారోవ తేజనం.
వారిజో వ థలే ఖిత్తో, ఓకమోకత ఉబ్భతో;
పరిఫన్దతిదం చిత్తం, మారధేయం పహాతవే.

తన చంచల, చపల చిత్తంలో ఉదయించే ఆలోచనలను, బాణాలను తయారు చేసేవాడు ఎంతో కష్టపడి బాణపు వంపులను సరిచేసి తిన్నగా చేస్తాడో, మేధావిగూడా కష్టపడి చపల చిత్తాన్ని తిన్నగా తయారు చేసుకుంటాడు.

నీటి నుండి బయటపడిన చేప చావు బతుకుల మధ్య ఎలా బాధతో మెలి తిరిగి పోతుందో మారుని గుప్పిట్లో పట్టుబడిన చిత్తం అలా బాధతో మెలి తిరిగి పోతుంది. ***ధమ్మపద, గాథ33-34.***

గురువుగారు చెప్పిన దానిని పాటించుటలోని మహత్వం :

చాలిక పర్వతం మీద ఉన్నప్పుడు పెద్ద మేఘీయుని గురించి మాట్లాడుతూ బుద్ధుడు ఈ ఉపదేశాలు ఇచ్చాడు. బుద్ధునికి సేవజేసిన వారిలో పెద్ద మేఘీయుడు ఎనిమిదవవాడు. అతని తరువాత బుద్ధుని దాయాదియైన ఆనందుడు బుద్ధుని జీవిత పర్యంతం విశిష్టమైన సేవ చేశాడు.

ఒకానొక సమయంలో మేఘీయుడు తనకు ఇంకా సేవ చేస్తున్నప్పుడు, అతడు భిక్షాటన ముగించి వచ్చి, జణ్టుగామ దగ్గర ఉన్న కిమిలాల అనే నది ఒడ్డుకు వెళ్ళాడు. అక్కడ ఒక మామిడి తోటను చూసి, తాను ఆ ప్రదేశంలో ధ్యానంచేస్తే బాగుంటుందని అనుకున్నాడు. బుద్ధుని వద్దకు వచ్చి అక్కడికి వెళ్ళటానికి అనుమతి కోరాడు. మేఘీయా, “కొంచెం సేపు ఉండు, ఇతర భిక్షువులు వచ్చేంతవరకు ఉండు. వారు రానంత వరకు నేనొక్కడిని అవుతాను” అని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

కాని మేఘీయుడు అనుమతి కోసం మూడుసార్లు అడిగాడు. బుద్ధుడు మేఘీయా, నువ్వు మళ్ళీ మళ్ళీ అడుగుతున్నావు. కనుక “వెళ్ళు, నీ ఇష్టం వచ్చినట్లు చెయ్యి” అని చెప్పాడు.

ఆ విధంగా బుద్ధుడిని ఒక్కడినే విడిచిపెట్టి మామిడి తోటకు వెళ్ళాడు. అక్కడ ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మేఘీయునికి మూడు రకాలైన అకుశలమైన ఆలోచనలు వచ్చేవి. 1) కామపరమైన ఆలోచనలు 2) ద్వేషంతో కూడిన ఆలోచనలు మరియు 3) క్రూరమైన ఆలోచనలు.

“అరే, ఇది విచిత్రంగా ఉందే! నేను సంసారం వదలివచ్చాను. నన్ను ఇలాంటి చెడు ఆలోచనలు పట్టుకుంటున్నాయేమిటి? “అని అనుకొని బుద్ధుని వద్దకు తిరిగివచ్చి “స్వామీ! నేను మామిడి తోటలో ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు నాకు మూడు రకాలైన అకుశలమైన ఆలోచనలు 1) కామపరమైన ఆలోచనలు 2) ద్వేషంతో కూడిన ఆలోచనలు మరియు 3) క్రూరమైన ఆలోచనలు వచ్చేవి అని చెప్పాడు.

మేఘీయ తన పూర్వ జన్మలో ఒకరాజు. ఆ మామిడితోట ప్రదేశంలో నివసించేవాడు. అతని అంతఃపురంలో రాణివాస స్త్రీలు ఉండేవారు. అందువల్లే అతనికి అక్కడ విపరీతమైన కామవాంఛలు కలిగేవి. రాజుగా తాను నేరస్థులను ఉరి తీయించే వాడు కాబట్టి అతనికి క్రూరమైన ద్వేషంతో కూడిన ఆలోచనలు వచ్చేవి. “అక్కడికి పోవద్దని నేను చెప్పాను గదా” అని బుద్ధుడు అతనికి జ్ఞప్తి చేశాడు.

ముక్తికి ప్రథమ అనుకూల పరిస్థితి:

ఈ ప్రవచనం మొదట ఇచ్చిన గాథలను చెప్పిన తరువాత బుద్ధుడు ఒక ప్రవచనమిచ్చాడు. ఇందులో చిత్త విముక్తికి (పాలీలో చేతో విముత్తికి) ఐదు అనుకూల పరిస్థితులను నిర్దేశించాడు. 1) మంచి స్నేహితుడు, 2) నైతిక జీవనం, 3) ఉపదేశాలను వినడం 4) ధర్మము లేక ఉపదేశాల సాధన చేయడం 5) అంతర్దృష్టి (ప్రజ్ఞ) లభించుకోవడం.

మంచి స్నేహితుడైన వాని మాటలు సరైనవిగా ఉండాలి. అతని సాన్నిహిత్యంలో మనమెప్పుడూ వినని మాటలు వినగలగాలి. అతడు ఇంతకు ముందు మనం విన్నమాటలను సరిచేస్తాడు. సందేహాలను తీరుస్తాడు. ఆలోచనలను సరిచేస్తాడు. ధైర్యం కలిగేలా చేస్తాడు. అతడు మనకు శ్రద్ధ, నైతికత, ఉదారత, జ్ఞానోపార్జనం మొదలైన వాటిలో శిక్షణనిస్తాడు. స్వయంగా బుద్ధుడే మనకు మంచి మిత్రుడని చెప్పడంలో సందేహమేమీ లేదు. ఆయన ఇలా చెప్పాడు. "నేను మంచి స్నేహితుడిని కాబట్టే, జనన మరణాలు కలిగిన జీవులు జననం నుండి విముక్తులు కాగలుగుతున్నారు"అని. బుద్ధుడు మన కోసం ధ్యానం చేయకపోవచ్చు. కాని ఆయనవల్లనే మనం సాధన ఎలా చేయాలో తెలుసుకోగలిగాం. ఆయన ఇచ్చిన శిక్షణ ప్రకారం సాధన జేసిన వారికి రక్షణ, మార్గదర్శకత్వం లభించి పురోగతి సాధింపగలుగుతారు. మంచి స్నేహితుని (కళ్యాణమిత్రుని) రూపంలో ధ్యాన గురువులు ఉన్నారని నేను (ఊభా ఖిన్) విశుద్ధి మార్గంలోని ఉదాహరణ నిచ్చాను. బుద్ధుడు మొదలుకొని మీరు ధ్యానం నేర్చుకోడానికి ఏ మంచి స్నేహితుని వద్దకు వెళ్ళాలో నేను ఇంతకు ముందే చెప్పాను. ఆ ఆచార్యుడు గ్రంథాలలోని విషయాలు తెలిసిన వాడై, వారసత్వాన్ని రక్షిస్తూ, పారంపర్యాన్ని కాపాడుతూ, తన ఆచార్యుడు చెప్పిన ప్రకారం చేస్తూ, తన ఇష్టమొచ్చినట్లుగా చేయని వాడై ఉండాలి.

జోతిపాలుని కథ:

బుద్ధునికి గూడా తన పూర్వజన్మలో ఒక కళ్యాణ మిత్రుడు సహాయం చేశాడు. ఆ జన్మలో బుద్ధుని పేరు జోతిపాలుడు. అది తనకన్నా ముందుండిన బుద్ధకాశ్యపుని కాలం. జోతిపాలుడు బుద్ధకాశ్యపుని నుండి సునిశ్చితమైన ఆఖరు భవిష్యవాణిని స్వీకరించవలసి ఉండింది. తన స్నేహితుడైన ఘటికారుడు ఆ బుద్ధుని దర్శించుకుందామని సలహా ఇచ్చాడు. "గుండు గీసుకున్న ఆ భిక్షువును ఎవరు కలుస్తారు" అని తృణీకారంగా జోతిపాలుడు జవాబిచ్చాడు. అలాంటి ప్రతికూల అకుశల భావం వల్లనే బోధిసత్వ సిద్ధార్థ గౌతముడు జ్ఞానోదయం లభింపజేసుకోటానికి ఆరేళ్ళపాటు సాధన చేయాల్సి వచ్చింది. ఆ మాట అనకపోయి ఉంటే జ్ఞానోదయం ఇంకా తొందరగా లభించి ఉండేది.

గట్టిగా మందలించైనా సరే, ఇతనిని ఒప్పించాలని అతని స్నేహితుడు నిర్ణయించుకున్నాడు. వారిద్దరూ నదిలో స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, జోతిపాలుని తల వెంట్రుకలు గట్టిగా పట్టుకొని, నువ్వు కాశ్యప బుద్ధుని దగ్గరికి పోకపోతే నిన్నిక్కడే నదిలో ముంచేస్తానని బెదిరించాడు. ఆ బెదిరింపు పనిచేసింది.

దేవదత్తుడు మరియు అజాత శత్రువుల కథ:

మంచి స్నేహితుడు మనకెంత మేలు చేస్తాడో, చెడ్డ స్నేహితుడు అంత కీడు చేస్తాడు. బుద్ధుని దాయాది సోదరుడైన దేవదత్తుడు ఒకభిక్షువు. అతడు మొదట ఎంతో సాధన చేశాడుగాని ఫలపదవిని పొందలేకపోయాడు. కాని ధ్యాన (ఝాన) స్థితులు అభివృద్ధి చేసుకున్నాడు. అతడు మంచి భిక్షువు. అందువల్లనే భగవానుని ప్రముఖ శిష్యుడైన సారిపుత్రుడు అతనిని గొప్పగా ప్రశంసించాడు. కాని అతనికి పదవీ వ్యామోహం ఎక్కువైంది. తాను భిక్షువులందరికీ నాయకుడు కావాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. బుద్ధుడిని సంఘ సముదాయానికి అధ్యక్షునిగా చూసిన దేవదత్తుడు, ఆ పదవిని ఎవరైనా గూడా పొందవచ్చని అనుకున్నాడు. కాని బుద్ధుడు దేవదత్తుడిని సంఘ నాయకుడుగా చేయటానికి ఒప్పుకోలేదు. ఆ పదవిని బలవంతంగానైనాసరే పొందాలని దేవదత్తుడు నిర్ణయించుకున్నాడు.

దేవదత్తుడు బింబిసారుని కుమారుడైన అజాతశత్రువు రాజకుమారుని మిత్రుడు. అజాత శత్రువుకు బింబిసారుని చంపి సింహాసనమెక్కమని, ఆ తరువాత బుద్ధుడిని చంపి తాను సంఘాన్ని చేజిక్కించుకుంటానని చెప్పాడు. దేవదత్తుడు బుద్ధుడిని హత్య చేయడానికి ఎన్ని విధాలుగానో ప్రయత్నించాడు. ఆయన పైకి పెద్దరాయి విసరడం, అడవి ఏనుగుతో చంపించడానికి ప్రయత్నించడం, బాణాలతో చంపడానికి విలుకాళ్ళను పంపడం మొదలైన పనులన్నీ చేశాడు కాని అవేవీ ఫలించలేదు.

తండ్రిని చంపడమనేది పంచ మహాపాతకాలలో ఒకటి. అలా చేసిన వారు అధో లోకాలలో జన్మించి నమ్మలేనంత దీర్ఘకాలం ఆ లోకాలలో ఉండవలసి వస్తుంది. అజాతశత్రువు బాధలు మరో జన్మ వరకు ఆగలేదు. అతని మనసుకు స్వచ్ఛత లేకపోయింది. అతడు రాజు అయిన తరువాత ఒక పౌర్ణిమ రోజున సంధ్యా కాలంలో బుద్ధుని దర్శనం కోసం ఆయన భిక్షువులతో బసచేస్తున్న మామిడి తోపుకు వెళ్ళాడు. అందరూ ధ్యానంలో మునిగి ఉండడం వల్ల అక్కడి నిశ్శబ్దమంతా తనకు విరుద్ధంగా చేస్తున్న ఏదో కుట్ర అని అతడు అదిరిపోయాడు. అతని మనసు వికలమయిపోయింది. ఆయన బుద్ధుని ఉపదేశంపైన ధ్యాస పెట్టలేకపోయాడు. అతడు ధ్యాసపెట్టి ఆ ఉపదేశం విని ఉంటే అతడు సోతాపన్నుడయి ఉండే వాడని బుద్ధుడు భిక్షువులతో చెప్పాడు.

రెండవ ఆవశ్యకత : నైతికజీవనం:

మనసు ముక్తి పొందటానికి కావలసిన రెండవ ఆవశ్యకత నైతిక జీవనం. భిక్షువు అయినవానికి, సంఘ మార్గదర్శకానికి బుద్ధుడు నిర్ధారించిన నియమాలు (పాటిమోక్ష) పాటించాలి. ఈ నియమాలు పాటించకుండా ఏ చిన్న తప్పు చేసినా సరే దాని వల్ల జరిగే అపాయాన్ని భిక్షువులు, భిక్షుణిలు గ్రహించాలి. గృహస్థులు పంచశీలాలను పాటించాలి, మరియు ప్రత్యేక రోజులలోను, సాధనా శిబిరాలలోను మరో మూడు నియమాలు కలిపి మొత్తం ఎనిమిది నియమాలు పాటించాలి.

మూడవ ఆవశ్యకత : ధర్మప్రవచనాలను వినడం:

బుద్ధుని శిక్షణ గురించిన ప్రవచనాలు వినడం మనో విముక్తికి మూడవ ఆవశ్యకత. ధర్మాన్ని గురించిన ప్రవచనాలు వినడం, ప్రజ్ఞ లభింపజేసుకోటానికి మార్గమని ఆలవకుడు అనే దానవునికి బుద్ధుడు చెప్పాడు. ధర్మాన్ని గురించిన పుస్తకాలు చదవడం గూడా ఇందులో భాగమే. దీనివల్ల సిద్ధాంతానికి సంబంధించిన జ్ఞానం లభిస్తుంది. అందువల్ల మనం సాధనకు పూనుకోగలుగుతాం. సాధన చక్కగా చేయగలుగుతాం. కొన్నిసార్లు ప్రవచనాలు వినడం, చదవడం వల్ల మనకు ఇంతకు ముందే కలిగిన అనుభవాలను బాగా అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. కొన్ని ప్రవచనాలు చప్పగా ఉండి బోరు కొట్టిస్తుంటాయి. కాని సాధన చేసి అనుభవం సంపాదించిన తరువాత ఆ ప్రవచనమే ఆకస్మికంగా స్పష్టమవుతుంది. బోరు కొట్టించిన సిద్ధాంతమే యథార్థమైనదనిపిస్తుంది.

దీనిలో సమ్యక్ వాణిని గూడా చేర్చవచ్చు. ధ్యానాత్మకమైన మనసును విముక్తి గావించుటకు పదిరకాల మాటలున్నాయని బుద్ధుడు మేఘీయునికి తెలిపాడు. ఇవి మనస్సులోని మలినాలను గొప్ప పరిమాణంలో తగ్గించటమేగాక, సాంసారిక మోహ-మాయల నుండి విరక్తులను జేసి, శాంతి, ప్రజ్ఞ, పూర్ణజాగృతి, నిర్వాణాలకు దారితీస్తాయి.

సమ్యక్ వాణిని అష్టాంగ మార్గంలో ఒక భాగంగా తీసుకొని వ్యాఖ్యానించినపుడు పలు రకాలైన మాటలు మాట్లాడగూడదని చెప్పాం. ఇప్పుడు మనం ఎక్కువగా ఎలాంటి మాటలు మాట్లాడాలో బుద్ధుడు తెలిపాడు. 1) కోరికలు తగ్గించుకొనే దానికి సంబంధించిన మాటలు 2) సంతోషం కలిగించే మాటలు 3) శారీరక మానసిక ఏకాంతత గురించిన మాటలు, ఉన్నతమైన నైర్వాణిక ఏకాంతత గురించిన మాటలు 4) ఇతరుల నుండి దూరంగా ఒంటరిగా ఉండే మాటలు 5) సమ్యక్ ప్రయత్నము గురించిన మాటలు 6) నీతిని గురించిన మాటలు 7) ఏకాగ్రత లేక సమాధి గురించిన మాటలు 8) ప్రజ్ఞను గురించిన మాటలు లేక ప్రజ్ఞను అర్థం చేసుకొనే మాటలు 9) విముక్తిని గురించిన మాటలు నిర్వాణమును గురించిన మాటలు 10) విముక్తి జ్ఞానదర్శనం (పాలీలో పచ్చవేక్షణదస్సన) ను గురించిన మాటలు. ఇలా చేసినపుడు సమాధి లేక ధ్యాన (పాలీలోఝాన) ఫలమో, లేక నాలుగు ఫలస్థితులలో ఏ ఫలస్థితినైనా లభించుకొనగలుగుతాం. ఫలపదం సంపాదించుకొన్న తరువాత సాధకుడు గడచిన కాలం గురించి సింహావలోకనం చేసుకొని, ఏ మలినాలు పరిత్యజింపబడ్డాయో, ఇంకా మిగిలిన మలినాలు ఏమున్నాయో తెలుసుకొని నిర్వాణానికి పాటుబడుతాడు.

నాల్గవ ఆవశ్యకత: అంతర్దృష్టి:

మనసును ముక్తి స్థితికి కొనిపోవటానికి కావలసిన గుణం అంతర్దృష్టి. ప్రజ్ఞ. యథార్థం యొక్క నిజస్వరూపాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకోవడం. ఇది విపస్సనద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. విపస్సనద్వారా మాత్రమే దీనిని గ్రహించగలుగుతాం. ఉదయ-వ్యయాలను విపస్సన సాధనతోనే అర్థం చేసుకోగలుగుతాం.

ఈ గుణాలను అభివృద్ధి చేసుకోటానికి ఈ కింద చెప్పిన సాధనలు చేయాలని భగవానుడు మేఘీయకు స్పష్టంగా చెప్పాడు. 1) ఈ శరీరం యొక్క అసహ్యతపై దృష్టి పెట్టడం. ఆలోచించడం; దీనివల్ల కామోన్మాదం నశిస్తుంది. 2) మెత్త మరియు కరుణాభావంతో కూడిన దయను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. దీనివల్ల ద్వేషం నశిస్తుంది. ఇక 3) సాధకుడు లోనికి వచ్చే శ్వాసను, బయటకు వెళ్ళే శ్వాసను పూర్తి ఎరుకతో గమనిస్తూ పోవాలి. ఇది ఆలోచనా భావానికి (వితర్కమునకు) ఆస్కారమివ్వదు. ఆలోచనలను కట్టివేస్తుంది. 4) సాధకుడు అనిత్యత గుణంపై ధ్యానం చేయాలి. దీనివల్ల అహంకార భావం, "నేను-నాది" అనే భావం నశిస్తుంది. బుద్ధుడు ఇలా చెబుతాడు. "మేఘీయా, అనిత్యత భావం ఎవరికి అనుభవంలోకి వస్తుందో, వారికి అనాత్మభావం తనంతట తానే అనుభవంలోకి వస్తుంది. "నేను-నాది" అనేది లేదు అనే భావం ఎవరికి అనుభవంలోకి వస్తుందో, వారికి ఈజన్మలోనే నిర్వాణం లభిస్తుంది.

ఈ ప్రవచనం ఆఖరున బుద్ధుడు ఈ ప్రవచం మొదట ఇచ్చిన గాథను ఉటంకించాడు.

ఫన్దనం చపలం చిత్తం, దూరక్ఖం దున్ని వారయం;
ఉజుం కరోతి మేధావీ, ఉసుకారోవ తేజనం.
వారిజో వథలే ఖిత్తో, ఓకమోకత ఉబ్భతే;
పరిఫన్దతిదం చిత్తం, మారధేయం పహాతవే.

తన చంచల, చపల చిత్తములో ఉదయించే ఆలోచనలను, బాణాలను తయారు చేసేవాడు ఎంతో కష్టపడి బాణపు వంపులను సరిచేసి, తిన్నగా చేస్తాడో, మేధావి గూడా కష్టపడి చపల చిత్తాన్ని తిన్నగా తయారు చేస్తాడు.

నీటినుండి బయటపడిన చేప చావు బతుకుల మధ్య ఎలా బాధతో మెలి తిరిగిపోతుందో మారుని గుప్పిట్లో పట్టుబడిన చిత్తం అలా బాధతో మెలి తిరిగిపోతుంది.

బుద్ధుడు మేఘీయునికి ఇచ్చిన సలహాను అనుసరించి మనం ఇక్కడ ఎంత వరకు ఎదగగలుగుతున్నామో తెలుసుకుందాం. బుద్ధుడు చెప్పినట్లుగా మనకు ఇక్కడ మంచి మిత్రులతో సంబంధముంది. నైతికతను అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నాం. ధర్మప్రవచనాలు వింటున్నాం. ఏకాగ్రతను, అంతర్దృష్టిని అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నాం. ఇలా మనం ఐదింటికి ఐదు సంపాదించుకుంటున్నాం.

అనాత్మ (పాలీలో అనత్త):

నియంత్రించబడని, సర్వాధికారం గల, స్వతంత్రం గల "అహం" (నేను అనేది) ఏదీ లేదనే విషయాన్ని గురించి విపులంగా చర్చిద్దాం. మన భౌతిక, మానసిక ఘటనలలో, లోపల గాని, బయటగాని నేను (ఆత్మ) అనే శాశ్వతమైన పదార్థమేదీ లేదు. ఇదే బౌద్ధధర్మం యొక్క మూల (కేంద్రీయ) సిద్ధాంతము. ఈ విషయం ఎప్పటి వరకు అర్థంకాదో, అంతవరకు మనకు బౌద్ధం యొక్క నిజమైన అవగాహన లేదని చెప్పవచ్చు. ఈ అవగాహన ఎంతవరకు ఉండదో, "మన వ్యక్తిత్వం దుఃఖానికి గురవుతున్నదని, చెడు లేక మంచి పనులు చేస్తున్నదని, వాటి పరిణామాలను అనుభవిస్తున్నదని, నైర్వాణిక స్థితికి ప్రవేశిస్తున్నదని, అష్టాంగ మార్గంపై నడుస్తున్నదని" అనుకుంటాం.

పాలీలో అనత్త అనే శబ్దం, అన్ మరియు అత్త శబ్దములను జోడించి తయారయింది. "అన్" అంటే లేదు అనే సంకేతం, అత్త అంటే ఆత్మ, లేక ఆవశ్యకమైనది. దైనిక జీవితంలో భాష రెండు ప్రమాణములలో (అంతస్తులలో) ఉపయోగింపబడుతుంది. పారంపరికంగా అంటే స్థూలంగా ఉపయోగించే విధమొకటి. పరమ సత్యాన్ని తెలియపరచటానికి అంటే సూక్ష్మంగా రెండవ విధం ఉపయోగింపబడుతుంది. రెండవ రకమైన భాష అతిపరిశుద్ధంగా, అసందిగ్ధంగా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుపుతుంది. బౌద్ధ పాలీ గ్రంథాలలో మూడవదైన "అభిధమ్మం" (లేక "పరమసత్యం") లో రెండవ రకమైన భాష ఉపయోగించబడింది. ఆ గ్రంథాలలో వ్యక్తుల గురించి రాయడం ఉండదు. వీటిలో "శారీరక-మానసిక సంఘటనల గురించి రాయడముంటుంది. ప్రవచనాలలోని సంగ్రహసూత్రాలు (పాలీలో సుత్తములు) ఈ భాషనే ఉపయోగించి అంతిమ సత్యాలను తెలిపారు. కాని బుద్ధుడు పారంపరిక భాషను అంటే స్థూలభాషను ఉపయోగించినపుడు తనను ఎవరు గూడా తప్పుగా అర్థం చేసుకోకుండా చాలా జాగ్రత్తపడ్డాడు. "ఈశారీరక – మానసికసంఘటులు" అన్నప్పుడు, సామాన్యులు అర్థంచేసుకోలేరు కాబట్టి, "నేను– నన్ను–నాది" అనే మామూలు పదాలు ఉపయోగించాడు. ఆయన మనసులో "శాశ్వతమైనది, నియంత్రించేది ఏదీలేదు అనే భావన ఉంది" అనే విషయంలో పొరపాటేదీలేదు.

"యథాపి అఙ్గసమ్భారా, హోతి సద్దో రథో ఇతి;
ఏవం ఖన్దే సుసన్తేసు, హోతి సత్తోతి సమ్ముతీ" తి. **సంయుత్త నికాయ** ౧ ౧౩౫

కావలసినభాగాలను – ఇరుసు, చక్రము మొదలైన భాగాలను– అనువైన రీతిలో అమర్చినపుడు "రథం" అనేది ఎలా వ్యక్తమవుతుందో, స్కంధాలు సరైన రీతిలో అమరినపుడు, సామాన్యభాషలో దానిని "వ్యక్తి" అని పిలువడమైనది.

ఆచార్య బుద్ధఘోషుడు ఇలా చెబుతాడు. ఇరుసు, చక్రం మొదలైన భాగాలు జోడించి ఉన్నప్పుడే దానిని రథం అని పేర్కొంటాం. అలాగే వివిధ రకాలైన సామాన్లు సరైనరీతిలో శూన్యస్థానాన్ని కప్పివేసినప్పుడే దానిని ఇల్లు అని పిలుస్తాం. చేతివేళ్ళు, బొటనవేలు నిశ్చితరూపంలో ఉన్నప్పుడే దానిని పిడికిలి అంటాం. అలాగే ఐదుస్కంధాలు–రూపం, వేదన, సంజ్ఞ, మరియు చైతన్యం లేక

విజ్ఞానం జోడించి ఉన్నప్పుడు దానిని సామాన్య భాషలో "ఒకవ్యక్తి" లేక ఒక "జీవి" అని పేర్కొంటాం. కాని అంతిమ అర్థంలో, ఒక్కొక్క భాగాన్ని వేర్వేరుగా గుర్తించినపుడు "నేను" ఉన్నాను అనే దానికి ఆధారం ఏదీలేదు.

శాశ్వతమైన ఆత్మ ఉందన్న మిథ్యాదృష్టిని దూరం చేసుకోటానికి "నేను" లేను (అనత్త), అనే అంతర్దృష్టి జ్ఞానం అవసరమని ఆదరణీయ లెదీ సయదా చెబుతారు. ఇది చేయాలంటే మనం అనిత్యత (అనిచ్చ) యొక్క అంతర్దృష్టి జ్ఞానం అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఈ జ్ఞానం పూర్తిగా లభించినప్పుడు, అనాత్మ యొక్క అంతర్దృష్టి లభించడం సులభమవుతుంది.

దుఃఖం యొక్క అంతర జ్ఞానం పూర్తిగా లభించడానికి ఇంకొంత కాలం అవసరం. ముక్తి లభించడానికి నాలుగు చరణాలున్నాయి. అరహంతుడయ్యే వరకు గుడా సున్నితమైన కోర్కెలు, అహంభావం ఉంటాయి.

బుద్ధుని శిక్షణ లభ్యమవుతుండే ఈ కాలంలో, ఎవరైతే ఆశిక్షణను సాక్షాత్కరింప జేసుకుంటారో, అనుభవంలోకి తెచ్చుకోగలుగుతారో వారు అధోలోకాలలో జన్మించరు. ఆలోకాలలో పుట్టకుండా ఉండటానికి శాయశక్తులా కృషిచేయాలి. బుద్ధుని శిక్షణను అనుభవంలోకి తెచ్చుకోకపోతే ఈ పని చేయటానికి వీలుపడదు. ఈవిధంగా మనం అనిత్యతను గురించి ఆలోచించడం, ధ్యానం చేయడం చేస్తే అనాత్మ యొక్క అంతర్దృష్టి జ్ఞానం లభిస్తుంది.

సాధన చేయడానికి జ్ఞానంలో పరిపక్వత ముఖ్యమైన అంశం. జ్ఞానంలో పరిపక్వత ఉన్నప్పుడు, ప్రవచనాలు వినే సమయంలోనో, లేక మామూలు గృహస్థునిగా పనులు చేస్తున్నప్పుడు గూడా అనిత్యత అంతర్దృష్టి లభించవచ్చు.

లెదీ సయదా ఇంకా ఇలాచెబుతాడు: ఎవరి జ్ఞానం అభివృద్ధి అయిందో, అతని లోపల బయట, ఇంటి లోపల బయట, తన ఊరు లేక పట్టణం లోపల బయట, ఉన్న ఏ వస్తువును చూసినా అనిత్యత అంతర్దృష్టి ఉత్పన్నమయి అభివృద్ధి చెందుతుంది. అంతర దృష్టి కోసం అభిధమ్మ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి, రెప్పపాటుకాలంలో అసంఖ్యాకమైన క్షణిక పుట్టుక-గిట్టుకలను గురించి ఆలోచించే అవసరంలేదు. ధ్యాన సాధనతో మన శరీరంలో జరుగుతున్న మౌలిక, సూక్ష్మపరిణామాల అనుభవం పొందవచ్చు.

బౌద్ధధర్మంలో అనాత్మ (అనత్త) సత్యం మౌలికమైనది. దీనిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా కష్టం. సైద్ధాంతికపరంగా దీనిని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకొని ఉండొచ్చు. అయినా "నేను", "నన్ను", "నాది" అనే భావనతోనే ఆలోచనలు, పనులు నిర్వహిస్తుంటాం. అనిత్యత అవగాహనతో త్వరితగతిలో శారీరక- మానసిక ఉదయ-వ్యయాలు జరుగుతున్నాయని అర్థం చేసుకున్నప్పుడే "అనత్త"ను సరిగా అర్థం చేసుకున్న వారమవుతాం.

"అనత్త" మన అనుభవంలోకి రాకున్నప్పుడు, దానిని బలవంతంగా నమ్మే అవసరంలేదు. బలవంతంగా నమ్మితే, మనకు ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. సాధన చేయడం కష్టమవుతుంది. అందువల్లనే ఊ బా ఖిన్ గారు, "మీకు అనుభవంలోకి వచ్చినప్పుడే (మీరు చూసినప్పుడే) నమ్మండి" అని చెబుతారు.

విశ్వాసం గురించి కాలామాలకు ఇచ్చిన ప్రవచనం:

బుద్ధుని కాలంలో ఒక కాలామా గృహస్థుల సమూహం, "ఎవరిని నమ్మాలో ఎలా తెలుసుకోవాలి"? అని ప్రశ్న వేశారు. కేసపుత్త సుత్తంలో ఈ ప్రశ్నకు వివరాలతో కూడిన జవాబు దొరుకుతుంది. బుద్ధుడు గొప్ప సంఖ్యతో కూడిన భిక్షువులతో కోసల రాజ్యంలోని జనపదాలలోని నాలుగు వైపులకు వెళుతుండేవాడు. అలా కాలామాల మార్కెట్ (బజారు) పట్టణమైన కేసపుత్తను వారు చేరుకున్నారు. బుద్ధుడు సంపూర్ణ జాగరూకత గలవాడని, చక్కని శిక్షణ ఇచ్చేవాడని, జ్ఞాన సంపన్నుడని, సముచిత ఆచరణీయుడని, విశ్వజ్ఞానం కలవాడని, పరమసత్యాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్నవాడని, మానవులకు, దేవతలకు బ్రహ్మలకు అద్వితీయ శిక్షకుడని కాలామాలు విన్నారు. అదేగాక వారు ఈలోకంతో పాటు దేవత, మార, బ్రహ్మలలోకాలను, భిక్షువుల సముదాయాలను గురించి తెలిసిన వారని విన్నారు. ఆరంభంలోను, మధ్యలోను, అంతంలో గూడా వివరించి చెప్పటంతో సమృద్ధమై, చక్కని ధర్మోపదేశాలు ఇచ్చేవారని విన్నారు. పరిపూర్ణం, సంపూర్ణం శుద్ధమైన సాధన నేర్పేవాడని ప్రతీతి.

అందువల్ల తమను వేధించే ప్రశ్నకు స్పష్టత ఇస్తాడన్న ఆశతో కాలాములు బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళారు. "భగవాన్! కేసపుత్తకు భిక్షువులు, బ్రహ్మణులు వస్తుంటారు. వారు వారి ఆలోచనలను, సిద్ధాంతాలను తెలిపి వ్యాఖ్యానాలు ఇస్తుంటారు. కాని వారు ఇతరులు చెప్పే వాటిని తృణీకరిస్తూ అవమానకరంగా మాట్లాడుతుంటారు. వారి మాటల పట్ల మాకు సందేహాలున్నాయి. ఎవరు నిజం చెబుతున్నారో మేము తెల్చుకోలేకపోతున్నామని చెప్పారు.

అవును, “మీ సందేహాలకు సరైన కారణాలున్నాయని బుద్ధుడు చెప్పాడు. ఆయన ఇంకా ఇలా చెప్పాడు.

“ఏథ తుమ్హే, కాలామా, మా అనుస్సవేన, మా పరమ్పరాయ, మా ఇతికిరాయ, మా పిటకసమ్పదానేన, మా తక్కహేతు, మా నయహేతు, మా ఆకారపరివితక్కేన, మా దిట్ఠినిజ్ఝాన క్ఖన్తియా, మా భబ్బరూపతాయ, మా సమణో నో గురూతి”.

“ఓ కాలాములా రారండి. మీరు ఏమాటనుగూడా ఈ యీ కారణాలవల్ల మాత్రమే స్వీకరించవద్దు. వదంతులను, గాలికబుర్లను నమ్మవద్దు. అవి పారంపర్యంగా వస్తున్నాయనో, మా ధర్మ గ్రంథాలలో రాశారనో, తార్కికంగా ఉన్నాయనో, సాక్ష్యాధారాలున్నాయనో, చెప్పేవాడి వ్యక్తిత్వము ఆకర్షణీయంగా ఉందనో, మాట్లాడే శ్రమణుడు పూజనీయుడనో తలచి, ఆ కారణాల వల్ల మాత్రమే ఎవరి మాటలనూ స్వీకరించవద్దు.

“ఓ కాలాములారా, మీ అనుభవం ద్వారా మీరు తెలుసుకోవాలి”. ఈ ఈ విషయాలు అకుశలమైనవని, ఈ విషయాలు దోషపూరితమైనవని, విజ్ఞులు వాటిని తప్పుపడతారని, ఈ ఈ విషయాలను పాటించడం వలన అహితమని, దుఃఖదాయకమని, కాలములారా అటువంటి విషయాలను మీరు తృణీకరించండి.

ఆ తరువాత ప్రశ్నల, జవాబుల సమయంలో, ఎవరిలోనైనా పేరాశ జనించినప్పుడు అది వారికి హాని చేస్తుంది. లోభంతో నిండిన వ్యక్తి మనసు, లోభానికి ఎంతగా లొంగి పోతుందంటే అతడు ఇతర జీవులను హత్య చేయాడానికిగాని, దొంగతనం చేయడానికిగాని, వ్యభిచారం చేయడానికిగాని, అబద్ధాలు చెప్పడానికిగాని వెనుకాడడు. పైపెచ్చు ఇతరులను అలా చేయడానికి ఉత్సాహపరుస్తాడు. అలా చేయడం అతనిని చాలా కాలం వరకు హానిచేస్తుంది. దుఃఖం పాలుచేస్తుంది. తప్పుడు పనులు తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా ఫలితాలు మాత్రం ఒకటిగానే ఉంటాయి.

ఆ తరువాత బుద్ధుడు కాలామాలతో ఇలా చెప్పాడు. లోభం లేని వ్యక్తి హత్యచేయడు. దొంగతనం, వ్యభిచారం, అబద్ధాలు చెప్పడు. అలా చేయమని ఇతరులకు చెప్పడు. ఇది అతనికి మంచి చేస్తుంది. మేలు చేసేపనులు, దోషం లేని పనులు, బుద్ధిమంతులచే కొనియాడబడే పనులు చేసినపుడు మనకు సుఖసంతోషాలుంటాయని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటాం. మనం ఇలాంటి ఆచార వ్యవహారాలను ఆర్జించుకొని, అవి జీవితంలో భాగమయ్యేట్లు చూసుకోవాలి.

ఆ తరువాత బుద్ధుడు కాలామాలకు బ్రహ్మలోకాలకు చేరుకొనే నాలుగు బ్రహ్మ విహారసాధనలు నేర్పించాడు. ౧) మెత్త, ౨) కరుణ ౩) ముదిత ౪) ఉపేక్ష. ఆ తరువాత ఇలా నిర్దేశించాడు. “మానవుడు ద్వేషరహిత, ఉపేక్షాపూర్ణ, ఉత్కృష్టభావాలను ప్రపంచానికి పైన, కింద, అన్ని వైపులా అనంతంలోకి వ్యాపింపజేయాలి” అని.

మీకు ఎలాంటి నమ్మకమున్నా సరే, ఇలా చేసినప్పుడు పరిణామం మంచిదిగా ఉంటుంది. ఆనందపూర్ణమైన ఉన్నత లోకాలలో జన్మలభిస్తుంది. ఇంకో ప్రపంచమనేది ఉన్నా, లేకున్నా, కారణ–కార్యవిధానం లేకున్నా గూడా మన వర్తమాన జీవితం సుఖమయమవుతుంది, ఎందుకంటే మనం శతృత్వం, ద్వేషం దుఃఖముల నుండి విముక్తులమయ్యాము కాబట్టి. చెడ్డపనులు చేసిన వానికి చెడు లభించినట్లే మంచి పనులు చేసే వారికి మంచి తప్పక లభిస్తుంది. చెడ్డపనులు చేసిన వానికి చెడు లభించకపోయినా, చెడ్డపనులు చేయనివాడు సంతోషంగా ఉంటాడు.

బుద్ధుడు ఇచ్చిన ఉపదేశాలను కాలామాలు అర్థం చేసుకున్నారు. సత్యం వారికి స్పష్టంగా తెలిసివచ్చింది. అందువల్ల వారు త్రిరత్న (మూడురత్నాల) శరణం పొందారు. కాలామాలు అంతర్దృష్టి ధ్యానం చేయడానికి తయారుగా లేరని (రడీగా లేరని) భగవానుడు గ్రహించాడు. అందువల్లే దానిని గురించి ఆయన మాట్లాడలేదు. నాలుగు బ్రహ్మ విహారాలూ అంతర్దృష్టి ధ్యానానికి తయారు చేస్తాయని మనకు తెలుసు. తన ఉపదేశం వింటున్న వారు ఏ దశలో ఉన్నారో బుద్ధభగవానునికి తప్పక తెలుసు. అందువల్లనే వారికి తగిన ఉపదేశాలే ఆయన ఇచ్చేవారు.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం ; భవతు సబ్బ మంగలం.

విశుద్ధిమార్గం:

సబ్బే సఙ్ఖారా అనిచ్చాతి, యదాపఞ్ఞాయ పస్సతి ;
అథ నిబ్బిన్దతి దుక్ఖే, ఏసమగ్గో విసుద్ధి యా.

అన్ని సంఖారాలూ అనిత్యాలే. దీనిని (ఈ సత్యాన్ని) ఎవరైతే స్వీయ ప్రజ్ఞతో కనుగొంటారో, వారు వైరాగ్యభావంతో దుఃఖాన్ని స్వీకరించగలుగుతారు. భోక్తాభావంతో దుఃఖపడరు. ఇదే విశుద్ధిమార్గం.

సబ్బే సఙ్ఖారా దుక్ఖాతి, యదాపఞ్ఞాయ పస్సతి ;
అథ నిబ్బిన్దతి దక్ఖే, ఏసమగ్గో విసుద్ధి యా.

అన్ని సంఖారాలూ దుఃఖదాయకములే. దీనిని (ఈసత్యాన్ని) ఎవరైతే స్వీయ ప్రజ్ఞతో కనుగొంటారో, (వారు నిర్వేదము) తో దుఃఖాన్ని స్వీకరించగలుగుతారు. భోక్తాభావంతో దుఃఖపడరు. ఇదే విశుద్ధిమార్గం.

సబ్బే సఙ్ఖారా అనత్తాతి, యదా పఞ్ఞాయ పస్సతి ;
అథ నిబ్బిన్దతి దుక్ఖే, ఏసమగ్గో విసుద్ధి యా.

అన్ని సంఖారాలూ అనాత్మలే. దీనిని (ఈ సత్యాన్ని) ఎవరైతే స్వీయ ప్రజ్ఞతో కనుగొంటారో, వారు వైరాగ్యభావంతో దుఃఖాన్ని స్వీకరించగలుగుతారు. భోక్తాభావంతో దుఃఖపడరు. ఇదే విశుద్ధిమార్గం ***ధమ్మపద, గాథలు 277-279***

ఈ శిక్షణంతా ముక్తిమీద ఆధారపడింది. "మహాసముద్రమంతా ఒకే రుచి కలిగి ఉన్నట్లుగా (ఉప్పగా ఉన్నట్లుగా) , ధర్మశిక్షణకంతా కేవలం ఒకే రుచి ఉంటుంది - ముక్తి రుచి ఉంటుందని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

మన లక్ష్యమంతా నాలుగు పాదాల మార్గస్థితులను, వాటి ఫలస్థితులను (మార్గఫలములను) లభింపజేసుకోవడమే. వాటిద్వారా అంతిమ లక్ష్యమైన నిర్వాణం లభింపజేసుకోవడం. వీటిని అంతరదృష్టి సాధనతో, అంటే విపస్సన ధ్యాన సాధనతోనే లభింపజేసుకోగలం. గ్రంథాలలో పలుచోట్ల ఈ విషయం స్పష్టంగా తెలుపబడింది. ఉదాహరణకు ధర్మపదంలోని ఈగాథ (276)ను తీసుకుందాం.

తుమ్హేహి కిచ్చమ్ ఆతప్పం, అక్ఖాతారో తథాగత ;
పటిపన్నా, పమోక్ఖన్తి, ఝాయినో మారబన్ధనా .

నీ ప్రయత్నం నువ్వే చేయాలి. తథాగతులు (బుద్ధులు-మార్గదర్శకులు) గురువులు మాత్రమే. ఈ మార్గంలో ప్రవేశించి సాధనచేసిన వారు మారుని (మృత్యువు) బంధాలనుండి విముక్తులవుతారు.

ఈ గాథతో ఎక్కువ సంబంధమున్న బుద్ధుని ప్రవచనాన్ని చూద్దాం రండి. గృహస్థుడైన అనాథపిండకుని ద్వారా ఇవ్వబడిన జేతవన విహారంలో నివసించే సమయంలో బుద్ధుడు భిక్షువులకు ఈ ప్రవచనం ఇచ్చాడు. "అనుబంధిత (ఒకదానికొకటి ముడిబడి ఉన్న) ఘటనలకు శాశ్వతత్వం (నిత్యత - పాలిలో "నిచ్చ") ఉందని నమ్మేవారికి అంతర్ దృష్టి జ్ఞానం (విపస్సన జ్ఞానం) లభించడం అసంభవం" అని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

అంతరదృష్టి జ్ఞానం లేకుండా నిశ్చిత(సమ్మత్తనియమ) (assured) మార్గంలో ప్రవేశించడం అసంభవం. ఈ మార్గంలో ప్రవేశం లేకుండా జ్ఞానోదయ మార్గాలైన సోతాపన్న, సకదాగామి, అనాగామి, అరహిత స్థితులను అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవడం కుదురదు. ఆ మనోస్థితులు నిర్వాణానికి దారి తీస్తాయి. నైర్వాణిక రుచి చూసిన తరువాతగూడా ఇంకా చాలా సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. సాధనచేస్తూ చేస్తూ మెల్లమెల్లగా ఉన్నత స్థితులకు చేరుకోవాలి.

సంస్కారిత ధర్మాలు అనిత్యమైనవని ఎవరు అర్థం చేసుకుంటారో, వారికి అంతరదృష్టి జ్ఞానం లభిస్తుందని అనటానికి కారణం, తార్కాణం ఉన్నాయి. వారు నిశ్చిత మార్గంలో ప్రవేశించి, నాలుగు జ్ఞానోదయ స్థితులను, ఫలాలను అనుభవించడానికి సాధ్యమవుతుంది.

ఈ విధంగానే సంస్కారితధర్మాలు సుఖమైనవని, ఆత్మ (పాలీలో "అత్త") యుక్తమైనవని ఎవరు తలపోస్తారో, వారు ఈ శిక్షణను సఫలంగా పూర్తి చేయడం అసంభవం. కాని ఎవరైతే సంస్కారిత ధర్మాలు దుఃఖము, అనాత్మలని అర్థం చేసుకుంటారో, వారికి ఈ శిక్షణను పూర్తిజేయడం సాధ్యమవుతుంది.

ఆఖరుకు, నిర్వాణం దుఃఖదాయకమని అసంతోషదాయకమని ఎవరు అనుకుంటారో, వారు నిశ్చితమార్గంలో ప్రవేశించి, నాలుగు జ్ఞానోదయ స్థితులను, ఫలాలను పొంది అంతర్దృష్టి జ్ఞానం లభించినవారవుతారని అనటానికి కారణంగాని, తార్కాణంగాని లేవు. నిర్వాణం సంతోషకరమైనదని తలచిన వారికే సఫల పూర్వకంగా ప్రశిక్షణ పూర్తిజేయడం సాధ్యమవుతుంది. నైర్వాణిక సుఖం లౌకిక ప్రపంచములోని సాంస్కారిక ధర్మాల వల్ల కలిగే సుఖం లాంటిది కాదని స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.

అయితే సంఖారాలు అనిత్యం, దుఃఖదాయకం, అనాత్మలని సంపూర్ణంగా ఎలా తెలుసుకోగలుగుతాం? ఈ మూడింటికీ ఒకదానితో మరొకదానికి ప్రగాఢమైన బంధముంది. వీటిలో ఒకదాన్ని అర్థం చేసుకుంటే మిగిలినవి అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. అందువల్ల వీటిలోఒకదానిని పూర్ణరూపంలో అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నిద్దాం. నిజమైన అవగాహన అంటే ప్రత్యక్షంగా అర్థంచేసుకోవడం. స్వయంగా అనుభవించడం. ఈ మూడు విశేషతలలో ఒకదానిని స్వయంగా అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవడం సిద్ధాంతాలను అంగీకరించడం కాదు. సిద్ధాంతాలను, అభిమతాలను సులభంగా మార్పు చేయవచ్చు. వికృతం చేయవచ్చు. అవి తప్పులని నిరూపించవచ్చు. లేక వాటిపట్ల సరైన అవగాహన లేకపోవచ్చు. కాని ప్రత్యక్షానుభవం వల్ల ఎలాంటి జ్ఞానం లభిస్తుందంటే, అది మనతోపాటే ఉంటుంది. మనమే పరీక్షించి చూసిన దానిపట్ల మనకు ఎలాంటి సందేహమూ ఉండదు. సంవేదనలలో మార్పు ఎలా జరుగుతూ వుందో తెలుసుకోవటానికి మనం ప్రయత్నిస్తూ వుంటాం. ఇదే ప్రత్యక్ష జ్ఞానం మరియు అంతర్ దృష్టి యొక్క ద్వారాలను తెరిచే తాళం చెవి.

అనిత్యతయొక్క ఎరుక (జాగరూకత) :

అనిత్యత యొక్క ఎరుకను వీలున్నంత నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలని సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు సలహానిచ్చారు. "కూర్చొని ఉన్నా, నిలబడి ఉన్నా, నడుస్తున్నా, పడుకొని ఉన్నా, ఏ స్థితిలో ఉన్నాసరే అనిత్యత, దుక్ఖ, అనాత్మల ఎరుక కలిగి ఉండాలి" అని బుద్ధుడు భిక్షువులకు బోధించాడు. ఈ మూడు విశేషతలలో దేనిపై ధ్యానం చేస్తుంటామో దానినిబట్టి గూడా ఈ విషయం ఆధారపడి ఉంటుంది. కాని మనం అనిత్యతను నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. అనిత్యత నిరంతర ఎరుక, మనస్సు అనత్త మరియు దుఃఖాన్ని కూడా పూర్ణరూపంలో తెలుసుకునేట్లు చేస్తుంది. ఇదే విజయ రహస్యం. బుద్ధ భగవానుడు ఆఖరి శ్వాస విడిచి పరినిర్వాణ స్థితిని చేరే సమయంలో ఆయన నుడివిన మాటలు: **"వయధమ్మా సంఖారా, అప్పమాదేన సమ్పాదేథ"**. అన్ని సంఖారాలూ (కలిసి ఏర్పడిన ఘటనలన్నీ) అనిత్యములే; ఈసత్యాన్ని ఏ పొరపాటూ లేకుండా గ్రహించి, జీవనలక్ష్యమైన ముక్తి సంపాదించుకోండి. ***(దీఘనికాయ, సుత్తము ౧౬, మహాపరినిబ్బాన సుత్తము)***

బుద్ధుని నలభై ఐదు సంవత్సరాల బోధలన్నింటి సారాంశం ఇదే. అన్ని అనుబంధిత సంఘటనలలోనూ (కలిసి ఏర్పడిన వాటిలో) ఇమిడి ఉన్న అనిత్యత ఎరుక కలిగిఉంటే, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనం లక్ష్యాన్ని (ముక్తిస్థితిని) తప్పక చేరుకుంటాం.

అనిత్యతా జ్ఞానం అభివృద్ధి చేసుకుంటూపోతే, మూడు విశేషతల – అనిత్య, దుఃఖ, అనాత్మల – విషయంలో ఏ సందేహమూ ఉండని స్థితికి ఎదగగలుగుతాం. ఆ తరువాతగూడా లక్ష్యాన్ని ధ్యాసలో ఉంచుకొని ముందుకు పోగలుగుతాం.

అనిత్యత అన్నింటిలో మొట్టమొదటి అవసరమని మీరు తెలుసుకున్న తరువాత, అనిత్యత అంటే ఏమిటి అనే విషయంలో స్పష్టత ఉండాలి. అందువల్ల దానిగురించి ఎంత విస్తారంగా వీలుంటే అంత తెలుసుకుందాం.

అనిత్యత యొక్క నిజమైన అర్థం క్షీణించుట, లేక నశించుట. అంటే బ్రహ్మాండములో ఉన్న ప్రతివస్తువు, సజీవమైనదైనా, నిర్జీవమైనదైనా దానిలో క్షీణించడం, నశించడం అనే స్వభావము ఇమిడి ఉంది. అంతర్గతమై ఉంది.

కలాపములు:

అనిత్యత సిద్ధాంతాన్ని స్పష్టం చేయడానికి బుద్ధుడు భౌతిక పదార్థముల స్వభావంతో మొదలెడతాడు. ఆయన ప్రకారం, భౌతికపదార్థాలు ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానముల ద్వారా తెలుసుకొన్న పరమాణువుల కన్నా చాలా సూక్ష్మముగా ఉన్నాయి. బ్రహ్మాండములో ఉన్న

ప్రతిదీ, అది సజీవమైనదైనా, నిర్జీవమైనదైనా సరే, నిరంతరం పుడుతూ గిడుతూ ఉండే అత్యంత సూక్ష్మమైన కలాపాలతో కూర్చబడినవే. కలాపం నాలుగు భౌతికగుణాలు, వాటిపై ఆధారపడిన నాలుగు సహాయక గుణాలతో సంఘటితమైన అత్యంత సూక్ష్మకణమని ఇంతకు ముందే పేర్కొన్నాం. కన్నుమూసి తెరచే లోపల కోటానుకోట్లసార్లు కలాపాలు పుట్టి నశిస్తుంటాయి. అవి నిరంతరం పరివర్తనం చెందుతూ ప్రవాహ స్థితిలో ఉంటాయి. విపస్సన సాధన అభివృద్ధి చేసుకున్న వారి శరీరంలో అవి ధారాప్రవాహంగా లేదా నిరంతర ప్రవాహంగా అనుభూతిలోకి వస్తాయి.

శరీరం అతిసూక్ష్మ కలాపాలతో కూడి నిరంతరంగా మార్పు చెందుతోందని తెలుసుకున్నప్పుడు, క్షీణతయొక్క వాస్తవ స్వభావం తెలుసుకోడం మొదలెడతాం. శరీరం మార్పు చెందడం, క్షీణించడం కలాపాల నిరంతర పుట్టుక గిట్టుకలవల్ల జరుగుతోంది. అవన్నీ ప్రజ్వలిత స్థితిలో, మంటరగులుతున్న స్థితిలోఉన్నాయి. ఇదే దుఃఖం. దీనినే మనం దుఃఖసత్యమని, ఆర్య సత్యాలలోని ప్రథమ సత్యమని గుర్తించాలి, దుఃఖం యొక్క సూక్ష్మ స్వభావాన్ని గ్రహించినపుడు, సంస్కారితులమైన (అనుబంధితులమైన) కారణంగా, మనం ఒకరెప్పపాటు కాలం గూడా దుఃఖం నుండి తప్పించుకోలేం. అందువల్లే మనం భయభీతులమై, ఏవగింపు, విసుగుతో కాలం గడుపుతుంటాం, ఈ దుఃఖ వలయం నుండి బయటపడి ముక్తులమయ్యే మార్గం కోసం వెదుకుతుంటాం. ఈ జీవితంలోనే ఆస్థితిని తెలుసుకోవడం, దాని రుచి చూసే ఆస్కారముంది. జాగరూకత (ఎరుక) లోని ప్రథమ చరణమైన సోతాపన్నస్థితిని చేరుకున్నపుడు ఇది జరుగుతుంది. అప్పుడు అంతర్గత శాంతి లభించి నిర్వాణస్థితికి చేరుకోవచ్చు.

కాని శీఘ్రంగానే మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. దైనందిన జీవితంలోఅనిత్యతపట్ల జాగరూకులమై ఉండగలిగితే, శరీరంలోను, మనసులోను మంచి మార్పులు జరుగుతున్నాయని మనకు మనమే గ్రహించగలుగుతాం.

ఇక్కడ మనధ్యాస శారీరక సంవేదనలపైన, అంటే భౌతిక పరివర్తనలపైన (మార్పులపైన) కేంద్రీకరిస్తున్నాం. అప్పుడప్పుడు సంవేదనలలో వచ్చే మార్పులపై ధ్యాస పెడుతున్నాం. మరొకప్పుడు ఆలోచనాధోరణిలోని మార్పులపైన పెడుతున్నాం. మన ఆలోచనలలోని మార్పులు భౌతిక సంవేదనలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో వాటిపై కూడా ధ్యాస పెడుతున్నాం. భౌతిక మార్పులపై ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, ఆ సమయంలో కలిగే ఆలోచనలలో గూడా మార్పులు జరుగుతున్నాయని తెలుసుకుంటాం. ఇలా జరుగుతున్నప్పుడు, శారీరక-మానసికపదార్థముల అనిత్యత ఎరుక ఉంటోంది. నామరూపాల అనిత్యత ఎరుక ఉంటుంది.

ఆరు జ్ఞానేంద్రియాల - కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక , శరీరం, మనస్సు - వీటిలో దేని ద్వారానైనాగూడా అనిత్యత బోధను అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. కాని అన్ని సంవేదనలలోను స్పర్శవల్ల కలిగే అనుభూతులకు అంతర్దృష్టి ధ్యానంలో గొప్ప విస్తారమైన క్షేత్రముంది. ఈ స్పర్శా క్షేత్రం విస్తృతమైనదే కాక, దీనివల్ల కలిగే సంవేదనలు ఎక్కువ స్పష్టంగా ఉంటాయి. ఈ సంవేదనలు శరీరంలోని కలాపాల మధ్య జరిగే ఘర్షణ, ప్రసరణ మరియు ప్రకంపనాల పరిణామం. విపశ్యనధ్యానసాధన మొదలెట్టినవారు శారీరిక సంవేదనలద్వారా అనిత్యత అవగాహన చాలా సులభంగా పొందగలుగుతారు. వేరే సాధనల ద్వారా ఈ అవగాహన సంపాదించుకోడానికి ఎవరికైనా సరే, స్వతంత్రముంది. కాని మొదట శారీరక సంవేదనలద్వారా అనిత్యత అవగాహన సంపాదించుకున్న తరువాతనే ఇతర విధాలను ప్రయత్నించడం మంచిది.

అంతరదృష్టి జ్ఞానం యొక్క పది స్థాయిలు:

అంతరదృష్టి వల్ల లభించే జ్ఞానంలో పది స్థాయిలున్నాయి. దీనిలో మొదటిది సైద్ధాంతిక జ్ఞానం. ఇది ప్రవచనాల ద్వారానో, లేక గ్రంథపఠనం ద్వారా పొందవచ్చు. కాని మిగిలిన తొమ్మిది స్థాయిలు శుద్ధ బౌద్ధిక ధ్యానం ద్వారానొ లేక సమర్థుడైన ఆచార్యుని ద్వారా మాత్రమే లభించగలుగుతాయి. ఈ స్థాయిలను గురించిన వివరాలు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి.

౧. తీవ్ర నిరీక్షణ మరియు విశ్లేషణల ద్వారా అనిత్యం, దుఃఖం మరియు అనాత్మ (అనత్త) లజ్ఞానం (సమ్మసన) సంపాదించడం ఇందులో మొదటి చరణం.

౨. పదార్థం మరియు మనస్సులు (రూప-నామములు) శీఘ్రగతిన ఉదయించి, వ్యయమయ్యే జ్ఞానం రెండవ చరణం. సంవేదనలలోని మార్పులను ఎప్పుడు గమనించగలుగుతామో అప్పుడు ఈ స్థాయిలో ఉంటాం. (ఉదయబ్బయ)

౩. పదార్థము మరియు మనసు యొక్క తీవ్రమైన మార్పుల స్వభావ జ్ఞానం మూడవ చరణం. ఇది తీవ్రంగా ప్రవహించే ధారలాగా, లేక మెరపులాంటి శక్తి లాగా అనుభూతిలోకి వచ్చే జ్ఞానం. కలాపాలక్షీణించే స్వభావం, విఘటనం (భంగం) ఈ స్థాయిలోని ముఖ్యాంశాలు.

౪. ఈ స్థితిలో మన మనసు–శరీరాలు అవాస్తవాలు (నిజంగా లేవు) అనే అనుభూతి కలుగుతుంది. ఈ స్థితిలో మన అస్తిత్వం (ఉనికి) భయానకమైనదనే జ్ఞానం ఉత్పన్నమవుతుంది. (భయం).

౫. ఈ స్థాయిలో మన అస్తిత్వం (ఉనికి) చెడుతో నిండి ఉందని గ్రహించడం. (ఆదీనవ).

౬. ఈ స్థాయిలో మన అస్తిత్వం ఏవగింపుతో, అసహ్యంతో కూడినది అనే జ్ఞానం లభిస్తుంది (నిబ్బిద).

౭. ఈ అస్తిత్వం నుండి వెంటనే బయటపడాల్సిన అవసరముందని గ్రహించడం (ముృతకమ్యతా) ఏడవస్థాయి.

౮. అనిత్యతను ఆధారం చేసుకొని ముక్తికోసమై పూర్తిగా మనసు పెట్టి సాధన చేయాల్సిన సమయం ఆసన్నమైనదని గ్రహించడం (పటిసంఖా) ఎనిమిదవస్థాయి.

౯. సంఖారాల నుండి, పూర్తిగా విడిబడి, అహంకారం నుండి బయటపడాల్సిన క్షేత్రం తయారయిందని తెలుసుకోవడం (సంఖార ఉపేక్షా) తొమ్మిదవస్థాయి.

౧౦. ఆఖరున, లక్ష్యాన్ని వేగవంతంగా చేరుకునే జ్ఞానం లభించడం (అనులోమం).

ఎవరు లక్ష్యాన్ని స్వల్పకాలంలోనే చేరుకోగలుగుతారో, వారికి ఈపది చరణాలను గురించి జ్ఞాపకం చేసుకోవడం ద్వారా తెలిసివస్తుంది. అనిత్యత (అనిచ్చ) అవగాహనలో పురోగమిస్తున్నకొద్దీ, సమర్థుడైన ఆచార్యుని సహాయం ద్వారా ఈపది స్థాయిలను లభింపజేసుకోవడంలో సఫలులవుతారు. మనం దేనికోసం గూడా ఆశించగూడదు. అదికావాలి, ఇది కావాలి అనే కోరికలున్నప్పుడు అనిత్యతపట్ల నిరంతర జాగరూకత చలించిపోతుంది. విచలితమవుతుంది. **నిరంతర జాగరూకతే మనను లక్ష్యానికి చేరుస్తుంది.**

గృహస్థుల సాధన:

మీరందరూ స్వల్పకాలంలోనే అంతిమ లక్ష్యానికి చేరుకోలేరు. అయితే రండి! గృహస్థులుగా ఎలా సాధన చేసి లాభం పొందాలో ఇప్పుడే, ఇక్కడే తెలుసుకుందాం. మొట్టమొదట మీలో అనిత్యతను మేల్కొల్పుకోవాలి. అంతరంగంలో గూడా అనిత్యత అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు మనం లోపల, బయటగూడా శాంతి, సమతాస్థితులతో ఉండగలుగుతాం. ఈ లక్ష్యం అనిత్యత అనుభవంలో అంతరంగం లీనమైనపుడు లభిస్తుంది.

ప్రస్తుతం ప్రపంచం గంభీరమైన సమస్యలు ఎదుర్కుంటోంది. మానవ జాతి సమూలంగా నాశనమయ్యే పరిస్థితులు వచ్చాయి. ఇలాంటి భయంకర వాతావరణంలో, ప్రతి ఒక్కరు విపస్సనా సాధనచేసి శాంతి సరస్సులలో ఓలలాడగలరు. విపస్సన సాధన చేయడానికి పరిపక్వస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. అనిత్యత అందరిలోనూ ఉంది. అందరికీ అందుబాటులో ఉంది. అనిత్యత అనుభవం పొందండి. అనిత్యతలో తన్మయత్వం పొందండి. ఈ విధంగా విచారగ్రస్థమైన బయటి ప్రపంచంతో బంధం తెగతెంచుకోగలుగుతాం. అనిత్యతా భావము మన జీవితానికి మణిరత్నం వంటిది. ఇది మన లోపల బయట శాంతి, సమతాస్థితుల భాండాగారము. దీనివల్ల వ్యక్తికి, సమాజానికి ఎనలేనిమేలు చేకూరుతుంది.

బుద్ధుని కాలంలో శ్రావస్తి (సావత్తి) మరియు పరిసర ప్రాంతాలలోని గ్రామల జనాభా 1.9 కోట్లు ఉండేది. అందులో 1.5 కోట్లమంది ఆర్యులు జాగరూకతలోని మొదటి దశ అయిన సోతాపన్న స్థితిని చేరుకున్నారు. దీనివల్ల విపస్సన చేసే గృహస్థుల సంఖ్య భిక్షువుల సంఖ్య కన్నా ఎక్కువగా ఉండేదని తెలుస్తుంది. అంటే అనిత్యత ప్రత్యేకించి భిక్షువులకే పరిమితమై ఉండేది కాదని తెలుస్తుంది. గృహస్థులకు గూడా ఉండేది. గృహస్థులకు కార్యభారాలవల్ల వ్యాకులతలున్నా, సమర్థుడైన ఆచార్యుడో లేక మార్గదర్శో తక్కువ సమయంలోనే వారిలో అనిత్యత క్రియారూపం దాల్చేటట్లు చేయవచ్చు. ఒకమారు అలా జరిగిన తరువాత వారే దానిని పరిరక్షించుకోవాలి. కాని వారు విపశ్యనా జ్ఞానంలో ఇంతకు ముందుపేర్కొన్న మూడవస్థాయికి చేరుకోడానికి ప్రయత్నించాలి.

పదార్థం మరియు మనస్సు యొక్క తీవ్రమైన మార్పుల స్వభావ జ్ఞానం (భంగ) స్థాయిని చేరుకోవాలి. ఈ స్థాయికి చేరితే ఇక సమస్యే ఉండదు. ఇక ఎక్కువ ప్రయత్నం లేకుండానే అనిత్యత దానంతట అనుభవంలోకి వస్తుంది.

ఈ స్థితిలో అనిత్యత మనకు ఆధారమవుతుంది. దైనందినన వ్యవహారాలు పూర్తయిన వెంటనే అనిత్యతకు తిరిగిరావచ్చు. ఇప్పటి వరకు మీరు భంగస్థితికి చేరకపోయినట్లయితే కొన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి రావచ్చు. లోపలి అనిత్యతకు బయటి శారీరిక మానసిక కార్యక్రమాలకు మధ్య ఒత్తిళ్ళు పెరగవచ్చు. అందువల్ల మీకు అనుగుణమైన ఈ సూక్తి ఉయోగపడుతుంది. "పనిచేసేటప్పుడు పనిచేయి, ఆడుకునేటప్పుడు ఆడుకో (work while you work and play while you play). అనిత్యతను అన్నివేళలాపాటించనక్కరలేదు. దీనిని పగలు, రాత్రులలో నియమిత సమయాలలో పాటిస్తే చాలు. కనీసం ఈ సమయాలలో మనసును, ధ్యాసను శరీరం లోపల ప్రత్యేకంగా అనిత్యబోధతో ఉంచటానికి ప్రయత్నించాలి. అనిత్యబోధ క్షణక్షణం ప్రతిక్షణం నిరంతరంగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. మిగతా ఏ ఆలోచనలపైకి గూడా మనసు పోకుండా ఉంచాలి. లేకపోతే ధ్యానానికి భంగం కలుగుతుంది.

అలా వీలు కాకపోతే మనసును శ్వాసపైకి తీసుకువచ్చి ఆనాపాన సాధన చేయాలి. ఎందుకంటే అనిత్యతకు కీలకం సమాధి కాబట్టి. మంచి సమాధికోసం ఉత్కృష్టమైన శీలం ఉండాలి. సమాధి, శీలంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి. సమాధి ఉత్కృష్టమైనదైతే అనిత్యబోధ ఉత్కృష్టంగా ఉంటుంది.

సమతుల్యతతో కూడిన మనస్సును ఉపయోగించుకొని, ధ్యాన వస్తువుపై ధ్యాస ఉంచడం తప్ప అనిత్య బోధను క్రియారూపం చేయడానికి మరే విశేష మార్గమూ లేదు. విపశ్యనలో ధ్యాన వస్తువు అనిత్యతనే. మీకు శరీరంపైన ఉండే సంవేదనలపైకి తీసుకువచ్చే సాధనాభ్యాసం ఉంటే, నేరుగా అనిత్యతను సాధన చేయడంలో కృతకృత్యులవుతారు. ఏభాగంపైన కేంద్రీకరించడం సులభంగా ఉంటుందో, ఆభాగంపైన అభ్యాసం చేయడంతో మొదలెట్టండి. ఆ తరువాత తల నుండి పాదాల వరకూ, పాదాల నుండి తల వరకూ ధ్యాన క్షేత్రమును మార్పు చేస్తూపోండి. అప్పుడప్పుడు శరీరం లోపలి భాగాలను పరిశీలిస్తూపోండి. శరీరం యొక్క అంగవిశ్లేషణం (anatomy) పైధ్యాస ఉంచనక్కరలేదు. నేరుగా పదార్థానికి (కలాపాలకు) వెళ్ళి వాటి ఉత్పత్తిని, వాటి నిరంతర మార్పుల స్వభావాన్ని గమనిస్తూ పోవాలి.

ఈ ఆదేశాలను పాటిస్తే, పురోగతి తప్పక ఉంటుంది. కాని ఈప్రగతి మీ పూర్వ పారమితల మీద, మీ సాధనలోని నిష్ట మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు మంచి స్థాయిలో జ్ఞానం సంపాదిస్తే, ఈ మూడువిశేషతల-అనిచ్చ, అనత్త, దుక్ఖ- స్వభావాలాను అర్థంచేసుకునే శక్తి పెరిగుతుంది. అప్పుడు మీరు మీలక్ష్యమైన ఆర్యపదానికి, అంటే నిర్వాణదశను చవిచూడటానికి దగ్గరవుతారు.

మూడు తప్పుడు రకాల గమనింపులు : ఇప్పుడు మనం మూడు రకాలైన తప్పుడు పద్ధతులలో అర్థం చేసుకోడం గురించిన చర్చను చూద్దాం. ఇది బౌద్ధభిక్షువైన గౌరవనీయ **లెది సయదా** గారిచే రచింపబడిన The Exposition of Insight గ్రంథం నుండి గ్రహించబడింది. దీనిలో వారు మూడు తప్పుడు రకాల గమనింపులను **(విపల్లాస),** మూడు రకాల తప్పుడు ఆలోచనలను **(మణ్ణానా)** గురించి చర్చించారు.

విపల్లాస అనే పాలీ పదానికి అర్థం భ్రాంతి, వంచన అని అర్థం. తప్పుడు రీతిలో చూడటం. ఉన్నదాన్ని లేనట్లుగా, లేనిదాన్ని ఉన్నట్లుగా చూడడం. మూడు రకాలైన తప్పుడు చూపులున్నాయి. 1) తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం ; 2) తప్పుగా ఆలోచించడం; 3) తప్పుడు నమ్మకాలు కలిగి ఉండడం. శాశ్వతమైనదాన్ని అనిత్యమైనదిగా, శుద్ధము కానిదాన్ని శుద్ధమైనదని, చెడ్డదానిని మంచిదిగా; "నేను"అన్నది లేని దాంట్లో "నేను" ఉన్నానని అనుకోవడమే తప్పుడుగా అర్థం చేసుకోవడం. భ్రాంతి చెందడం. ఆలోచనలు, భావాలుగూడా తప్పుడు అభిప్రాయలవైపు మొగ్గవచ్చు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, "ఇది నాది; ఇది నేను; ఇది నా సజీవ ఆత్మ" అని పొరపాటుపడటం!

తప్పుడు మార్గంలో అర్థం చేసుకోటాన్ని, ఆలోచించటాన్ని, చూడటాన్ని కొన్ని ఉపమానాలతో విశదీకరించవచ్చు.

గ్రహణశక్తితో కలిగే తప్పుడు అభిప్రాయాలు : అడవికి దగ్గరగా పొలంగల ఒక రైతును ఉపమానంగా తీసుకుందాము. అతడు

దూరంగా ఉన్నపుడు జింకలొచ్చి ఆ పొలంలో మేసిపోయేవి. ఆ రైతు ఒక గడ్డి మోపును మానవాకారంలో తయారుజేసి, దానికి రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులు, తల ఉండేట్లు చేసి తలకు రంగువేసి, పాతగుడ్డలు కట్టి, ఒక విల్లుతో బాణాన్ని ఎక్కుపెట్టినట్లు తయారుజేసి ఆ పొలం మధ్యన ఉంచాడు. జింకలు మేయడానికి వచ్చి ఆకృత్రిమ మనిషిని (దిష్టిబొమ్మను) నిజమైన మనిషి అని భ్రమించి భయపడి పారిపోతాయి.

ఈ విధంగా జింకలు పొలం మధ్యనున్న దిష్టి బొమ్మను మనిషిగా అర్థం చేసుకొని మోసపోయాయని స్పష్టమవుతుంది. ఇంకొక ఉదాహరణ తీసుకుందాం. ఒక మనిషి సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం చూస్తున్నా గూడా తూర్పు దిశ ఏదో, పడమటి దిశ ఏదో అర్థం చేసుకోలేడు. అలాంటివాడు ఏ దిక్కుకు వెళ్ళాలో తెలియక అటూ ఇటూ తిరుగుతూ దారి తప్పిపోతాడు. ఒక అభిప్రాయం స్థిరపడినపుడు దాన్ని వదిలించుకోడం చాలా కష్టం. తప్పుడు రీతిలో అర్థం చేసుకొనే ఎన్నెన్నో విషయాలు మనలోనూ ఉన్నాయి. మనలో శాశ్వతతమైన ఆత్మ (soul) ఉందని అనుకుంటాం. కాని వాస్తవంలో అనిత్యత ఉంది. ఆత్మ అనేది లేదు (అనాత్మ). మనం గూడా దిష్టిబొమ్మను చూసి భయపడిన జింకల లాంటివారమే. ఈ ఉదాహరణ అర్థం చేసుకోవడంలోని మన తప్పు తెలుపుతుంది.

ఆలోచనలతో కలిగే తప్పుడు అభిప్రాయాలు :

ఆలోచనలతో కలిగే తప్పుడుఅభిప్రాయాలు స్పష్టీకరించడానికి ఒక ఉపమానం తీసుకుందాం. గారడీవాడు గుంపులోని ప్రజలకు కొన్ని మట్టి ముద్దలు చూపెడతాడు. ఆ తరువాత అక్కడి వారందరూ వాటిని బంగారమో, లేక వెండి ముద్దలో అనేట్లు భ్రమింపజేస్తాడు. ఆ సమయంలో అక్కడి ప్రజలందరికండ్లు (eyes) మోసపోతాయి. అలా వారి నమ్మకాలు, గమనికలు, ఉద్దేశాలన్నీ తప్పైనవే. ఇలాగే మన ఆలోచనలకు, భావాలకు తప్పుడు అలవాట్లున్నాయి. నిజం కాని వాటిని నిజాలని అనుకుంటాం. మనను మనమే మోసగించుకుంటుంటాం. ఉదాహరణకు మసక చీకట్లోని ఒక విరిగిన కొమ్మను చూసి అది మనిషి అని భ్రమపడుతుంటాం.

ఈ ప్రపంచాన్ని, వికృతమైన ఆలోచనలతో చూస్తూ తప్పుడు భావాలు కలిగి ఉంటున్నాం. ఇలా తప్పుడు ఆలోచనలతో చూడబడేవి, తప్పుగా అర్థం చేసుకునే వాటి కన్నా లోతైనవి, బలమైనవి. ఇలాంటి ఆలోచనలు తప్పుడు వాటిని నిజమైనవని భ్రమింపజేస్తాయి. కారణాలను, పరిస్థితులను వెదకి విశ్లేషించడం ద్వారా వీటిని తొలగించుకోవచ్చు. మన ఆలోచనల వలన కలిగే తప్పుడు అభిప్రాయాలకు ఇది ఒక ఉదాహరణ.

తప్పుడు భావాలతో కూడిన చూపులు : ఒక అడవిలో దయ్యాలు తిరుగుతుండేవి. అక్కడ ఉండే దయ్యాలు గ్రామాలను, పట్టణాలను నిర్మించుకున్నాయి. అడవిదారులతో పరిచయంలేని బాటసారి అక్కడకు వచ్చాడు. దయ్యాలు తమ పట్టణాలను స్వర్గధామంలాగా అద్భుతంగా నిర్మించుకొని దేవతా రూపాలు ధరించాయి. తమ రోడ్లను ఎంతో సంతోషంగా, ఆహ్లాదంగా, దేవతలు నిర్మించిన వాటిలా ఉండేట్లు చేశాయి. బాటసారి ఆరోడ్లు ఆనందమయ రోడ్లకు దారి తీస్తాయనుకొని సరైన మార్గాన్ని వదలి, ఆరోడ్లపైకి వెళ్ళాడు. అలా అతడు దయ్యాల గ్రామం చేరి కష్టాలు పడ్డాడు.

ఈ ఉదాహరణలోని విశాలమైన అడవిని ప్రపంచంలోని మూడు లోకాలుగా తీసుకోవచ్చు. 1) కామలోకము, 2) రూపలోకము 3) అరూపలోకము. బాటసారిని ఈ మూడు లోకాలలో నివసించే జీవిగా పరిగణించవచ్చు. ఇందులో సరైన భావాలు సరైనదారి. తప్పుదారి పట్టించేవి తప్పుడు భావాలు. సరైన భావాలు రెండురకాలు: 1) ప్రపంచానికి సంబంధించిన భావాలు 2) మెలకువకు సంబంధించినవి. ప్రపంచానికి సంబంధించిన భావాలన్నింటినీ కలిపి ఈ కింది విధంగా చెప్పవచ్చు. "సర్వప్రాణులకూ తాము చేసిన పనులు తమ సొంతం. తాను చేసిన ప్రతిపనీ–అది కుశలమైనదైనా, అకుశలమైనదైనా – అది అతని సొంత సొత్తు. తను చేసిన పనులు తన జీవితమంతా తన వెంటనే ఉంటాయి". మెలకువకు సంబంధించిన సరైన చూపు అంటే కారణ–కార్య సమాహారజ్ఞానము; స్కంధజ్ఞానము; ఇంద్రియజ్ఞానము మరియు అనత్త (అనాత్మ) జ్ఞానము.

ప్రపంచానికి సంబంధించిన సరైన దృష్టి, జీవితం కొనసాగుతూ ఉండటానికి సరైన మార్గము. అదృష్టవంతులైన మానవుల, దేవతల, బ్రహ్మల లోకాలు మానవుడు వెళ్ళటానికి ఇష్టపడే మంచి వారి నగరాలు. నైతిక, అనైతిక కార్యాలకు ఫలితాలు ఉండవని అనుకునే వారివి తప్పుడు భావాలు. అవి సరైన దారులకు తీసుకు పోకుండా తప్పుడు దారులు పట్టిస్తాయి. అవి యాతనలు

అనుభవించే దురదృష్ట జంతువులు, భూతాలు మరియు ప్రేతాలు నివసించే నరక లోకాలకు దారితీస్తాయి. అవి అడవిలో కనబడిన దయ్యాల నగరాలు. మెలకువకు సంబంధించిన సరైన భావాలు పునర్జన్మల ఆవలికి తీసుకెళ్ళే సరైన మార్గాలు. నిర్వాణము మంచి వారి నగరము.

“ఇది నా శరీరము”, “ఇది నా ఆత్మ” అని అనుకునే భావాలు తప్పుదుదారి పట్టించే మార్గాలు. అదృష్టవంతులైన మానవ, దేవతల, బ్రహ్మలోకాలు గూడా ఒక విధంగా దయ్యాల నగరాలే; ఎందుకంటే అవి ఎడతెగని పునర్జన్మలకు దారి తీస్తుంటాయి కాబట్టి.

ఈ తప్పుడు దృష్టులను పెకలించివేసి, స్పష్టంగా ఎలా చూడగలుగుతాం? అంతర దృష్టితోనే, విపశ్యనతోనే, మనము దయ్యాల మార్గాల నుండి తప్పించుకోగలుగుతాం. ఈ అంతర్దృష్టి కోసం మనస్సు కేంద్రీకరించడానికి అవసరమైన నైతికతను నిలబెట్టుకుంటూ పోవాలి.

మూడు రకాలైన తప్పుడు ఆలోచనలు : ఇప్పుడు మనం మూడు రకాల తప్పుడు ఆలోచనలను **(మణ్ణాన)** గురించి తెలుసుకుందాం. ఆధునిక మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం వీటిని గ్రహింపడానికి వీలున్న (cognitive) వికృతమైన ఆలోచనలని పేర్కొంటుంది. **మణ్ణాన** అంటే ఊహా లోకంలో విహరించడం. తనను తాను గొప్పగా భావించడం; నటించడం. తనలో గొప్పదనమేమీ లేకున్నా గొప్పదనం ఉన్నట్లు నటించడం.

ఇలాంటి తప్పుడు దృష్టులు అజ్ఞానం వల్ల ఉదయిస్తుంటాయి. తప్పుడు ఆలోచనలు భ్రమ, భ్రాంతుల వల్ల కలుగుతుంటాయి.

తప్పుడు ఆలోచనలు మూడు రకాలు. 1) తృష్ణ (greed) వల్ల కలిగే తప్పుడు ఆలోచనలు **(తణ్హా-మణ్ణాన)**, 2) భ్రమలవల్ల కలిగే తప్పుడు ఆలోచనలు **(మాన-మణ్ణాన),** 3) తప్పుడు నమ్మకాలవల్ల కలిగే ఆలోచనలు **(దిట్ఠి మణ్ణాన).**

“ఇది నాది. ఇది నాకు చెందినది” అనే ఆలోచనలు తృష్ణవల్ల, లోభం వల్ల కలుగుతుంటాయి. వాస్తవంలో ఏది నాది కాదో, ఏది నాకు చెందదో దానినే పట్టుకొని వేలాడుతుండడం. అంతిమసత్యం (పరమసత్యం) ప్రకారం “నేను” అనేది లేనేలేదు. “నేను” అనేదే లేనప్పుడు, “ఇది నాది; ఇది నాకు చెందినది” అని ఎలా అనగలుగుతాం? వ్యక్తిగతమైన బాహ్య వస్తువులనైనా (విషయాలనైనా), వ్యక్తిగతం కాని బాహ్య వస్తువులనైనా (విషయాలనైనా) అవి నావేననో, లేక నావి కానివనో తీవ్రమైన ఊహలతో మసలుతుంటాం. వ్యక్తిగతమైనవి అని అన్నప్పుడు అవి తన దేహానికి సంబంధించినవి అని, వ్యక్తిగతం కానివి లేక బాహ్య వస్తువులు అన్నప్పుడు తన బంధువులవని-తల్లిదండ్రులు మొదలైనవారని, లేక తనకు చెందిన వాటిని గురించి అని అర్థం.

రెండవ రకమైన తప్పుడు ఆలోచనలు భ్రమ-భ్రాంతుల వల్ల కలుగుతుంటాయి.

వ్యక్తిగతంగా సంబంధించినవైన కళ్ళు, చెవులు, చేతులు, కాళ్ళు, నైతికత, అంతర్దృష్టి, జ్ఞానం, మరికొన్ని శక్తులు కలిగి ఉండటం మొదలైన వాటిని “నేను” అని, “నేను అనే వాడిని ఉన్నాను” అనే దానిలో భాగమని తలచడం. ఈ “నేను” అనే దానికి ఇది నా కుటుంబం, నా బంధువులు, నా పరిసరాలు, నా ఇల్లు, నాకున్న వస్తువులు, అనేవన్నీ అదనపు బలం చేకూరుస్తుంటాయి.

“ఇది నాశరీరం, ఇది నాసారం (essence); ఇది నా ఆత్మ” అని అనుకునేవి తప్పుడు ఆలోచనలు. దీనికి ఉపమానంగా ఒక పాత్రను తీసుకొని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఒకపాత్ర మట్టితోగాని, లోహముతోగాని చేసి ఉండొచ్చు. అందువల్ల ఇది “మట్టిపాత్ర” అని, ఇది “లోహపాత్ర” అని పిలుస్తుంటాం. ఈ విధంగా మట్టికిగాని, లోహానికిగాని ఒక ఆకార మిచ్చినపుడు అది పాత్ర అనబడుతుంది. అలా “పాత్ర” అనేది తాత్కాలిక ఆకారము మాత్రమే.

అలాగే మూల పదార్థాలైన పృథ్వి (విస్తరించే పదార్థము), జలము (కలిసికట్టుగా ఉండేట్లు చేసే పదార్థము), మొదలైనవి సమగూడి ఒక తాత్కాలిక జీవిగా తయారవుతాయి. ఈ పృథ్వీ పదార్థాన్నే మనం, “నేను” అంటున్నాం.

ఇలాంటి తప్పుడు ఆలోచనలకు మరోపేరు **“మూడు పట్టులు (గాహకాలు)”** ; ఇవి మనం గట్టిగా, స్థిరంగా పట్టుకొనినంటి వాటిని తెలియజేస్తాయి. వాస్తవంలో మనమే వాటిచే గట్టిగా పట్టుకొనబడి ఉంటాం. ఈ పట్టు బిగింపుల వల్ల మన తప్పుడు ఆలోచనలు, అకుశల కార్యాలు నిరంతరం అభివృద్ధిపోయి హద్దుపద్దులు లేనివిగా తయారవుతాయి. వాటిని అలాగే పెంపొందనిస్తే అవి ఇక ఎప్పుడూ తగ్గిపోలేవు. అందువల్ల వీటిని **మూడు బహులీకరణలు** (three multipliers) **(పపఞ్చాలు)** అని గూడా పేర్కొంటారు.

రెండు అంధ (dogmatic) విశ్వాసాలు:

ఇప్పుడు మనం రెండు రకాలైన మతాంధకార విశ్వాసాల **(అభినివేశాలు)** గురించి చర్చిద్దాం. అతిగట్టి నమ్మకాలను అంధ విశ్వాసాలంటాం. అవి మనస్సులో, రాతి స్తంభాలలాగానో, స్మారకాలలాగానో చాలా గట్టిగా నాటుకుపోయి ఉంటాయి. ఎంత గట్టి ప్రయత్నం చేసినా వాటిని విడదీయలేం.

అవి : ౧) తృష్ణతో ప్రభావితమైన అంధవిశ్వాసాలు (తణ్హాభినేశ) మరియు ౨) తప్పుడు దృష్టితోనో, లేక నమ్మకాలతోనో **(దిట్ఠాభినేశ)** ఏర్పడినవి. తృష్ణతో ఏర్పడే అంధ నమ్మకాలు మనన్ను రాబోయే ఎన్ని జన్మలపాటో "ఇది నా శరీరము, నా తల, నా చేతులు, నా కాళ్ళు" అనే తప్పుడు నమ్మకాలు కలుగజేస్తుంటాయి. ఇక్కడ మనము భౌతిక శరీరాన్ని పట్టుకొని వేలాడుతుంటాము.

తప్పుడు దృష్టితో ఏర్పడిన గుడ్డి నమ్మకాలవల్ల ఒకవ్యక్తి, లేక జీవి, "ఆత్మ", లేక "నేను" ఉన్నాననే అచంచల విశ్వాసం కలిగి ఉండడం. అంటే తన శరీరంలో ఒకమార్పులేని ఉన్నత శక్తి నడుపుతోంది అనే నమ్మకం. ఈ అంధ విశ్వాసాలు తృష్ణకు, తప్పుడు అభిప్రాయాలకు **(తణ్హా-నిస్సయ, దిట్ఠి-నిస్సయలకు)** సహాయకారులు.

రెండు దశలు :

ఇప్పుడు జీవి యొక్క రెండు స్థితులను (భూములను) గమనిద్దాం. 1) ఒక జీవి యొక్క మామూలు దశ. 2) జీవియొక్క ఆర్యదశ **(ఆర్యభూమి)**. అంతిమసత్యం (పరమసత్యం) ప్రకారం మామూలుగా జీవి అనేది ఒక భ్రమ. తప్పుడు అభిప్రాయం. మామూలు ప్రాపంచిక ప్రాణులన్నింటికీ ఈ తప్పుడు ఆలోచనే **(దిట్ఠి విపల్లాసనే)** ఆధారం. ఇవన్నీ "నాలో, నా శరీరంలో ఏదో శాశ్వతమైనది, ఆహ్లాదకరమైనది, సత్తాగలిగినది ఉంది" అనే తప్పుడు ఆలోచన కలిగి ఉంటాయి. మామూలు జీవులన్నీ ఊహా కల్పిత తప్పుడు భావన, తప్పుడు దృష్టితో పట్టుబడి ఉంటాయి. వాటిలో తప్పుడు భావనలు బహూళీకృతమవుతూ ఉంటాయి. ఎంతకాలం పాటు తప్పుడు భావనల ఆధారంతో ఉంటాయో, అంతవరకూ మామూలు స్థితి నుండి (మామూలు **భూమి** నుండి) బయటపడలేవు.

కాని ఆర్య జీవనస్థితిలో **(ఆర్య భూమిలో)** అన్ని భ్రమలూ తొలగిపోతాయి. అంతిమంగా వాటికి సరైన దృక్పథం, సరైన అవగాహన ఉంటాయి. **"నాలో, నాశరీరంలో శాశ్వతమైనది, ఆహ్లాదకరమైనది, సత్తాగలది ఏదీ లేదు"** అనే సరైన భావన ఉంటుంది. ఆర్యునికి సరైన దృక్పథమే ప్రధాన ఆధారం కాబట్టి, సరైన దృక్పథమే అర్యస్థితి.

ఒక మామూలు మనిషి, మొదలు అనేదే లేని తన అనేక జీవిత వలయాలలో తనకు ఉన్న భ్రమను వదిలించుకొని, సరైన దృక్పథం కలిగిన తక్షణమే అతడు ఆర్యుడవుతాడు. అరహంత స్థితికన్నా కింది స్థితి మెలకువ కలిగి కొన్ని తప్పుడు దృక్పథాలు, భ్రమలు ఉన్నాసరే, వారు అథో లోకాలకు దారి తీసే అకుశలకర్మలు చేయరు. వీరిలోని తీవ్ర దృక్పథ వికారం నిర్మూలింపబడి ఉంటుంది. మిగిలిన రెండు తప్పుడు ద ృక్పథాలు వారికి ఉన్నాసరే, అవి వారిని న్యాయసమ్మతమైన ప్రాపంచిక సుఖాలు అనుభవింపడానికి మాత్రమే సహకరిస్తాయి.

రెండు గమ్యాలు :

ఇప్పుడు మనం రెండు గమ్యాలను **(గతులను)** గురించి తెలుసుకుందాం. గతి అంటే "పోవడం"; ఒక జన్మ నుండి మరో జన్మకు పునర్జన్మ ద్వారా పోవడం. అది జీవుల భవిష్యత్ గమ్యం. ఇందులో 1) మామూలు జనుల గమ్యం **(పుథుజ్జన గతి),** 2) ఆర్యజీవుల గమ్యం **(అరియ-గతి).** మొదటిరకపు గమ్యం చెదరు కావడం (dispersive); **(వినిపాతన)**; చెదరు కావడం అని ఎందుకు పేర్కొన్నారంటే, వారి పూర్వ కర్మను బట్టి వారు ముప్పై ఒక్క లోకాలలో దేనిలోనైనా మళ్ళీ జన్మించవచ్చు. చెట్టు నుండి కిందబడ్డ పండు భూమి పైన ఎక్కడ పడుతుందో చెప్పలేని విధంగానే ఈ మామూలు జీవులు మళ్ళీ ఎక్కడ జన్మిస్తారో చెప్పలేం. పుట్టినదంతా గిట్టవలసిందే. కాబట్టి మామూలు జనులకు చనిపోవడం, మళ్ళీ ఎక్కడో జన్మించడం అనే ఈ రెండుచెడులూ ఒకదానితో మరొకటి తప్పనిసరిగా ముడిబడి ఉంటాయి.

"చనిపోయిన తరువాత చెల్లా చెదరుగావడం (dispersal)" చనిపోవడం కంటే చెడ్డది, ఎందుకంటే మామూలు జీవి చనిపోయిన తరువాత అతనికి నాలుగు దుఃఖ క్షేత్రాల తలుపులూ బార్లా తెరిచి ఉంటాయి. ఆ జీవి ఏలోకంలోనిదైనా, ఎక్కడ ఉన్నదైనా, చనిపోయిన తరువాత లభించే పునర్జన్మకూ, చనిపోకముందు ఉన్న జన్మకూ; ఈ రెండు జన్మలకూ మధ్యన కాల వ్యవధే ఉండదు. ఒక త ృటిలో, అంటే కనురెప్ప తెరచి మూసేటంత లోపల అతడు జంతువుగానో, ప్రేతముగానో, లేక దేవేంద్రుని (శక్క) శత్రువు దానవునిగానో పుట్టవచ్చు. ఉన్నత కామ లోకాలలోని వారికి గూడా ఈవిధంగానే జరగవచ్చు. కాని రూప బ్రహ్మలోకాలలోనివారుగానీ, అరూప బ్రహ్మలోకాలలోని వారుగానీ నేరుగా ఈ దుఃఖ లోకాలలో జన్మించరు. మొదటవారు మానవ లోకంలో గానీ, దేవ లోకాలలోగానీ జన్మిస్తారు. ఆ లోకాలలో పుట్టిన తరువాత దుఃఖ లోకాలలో జన్మించే ఆస్కారం ఉంటుంది.

అయితే మృత్యువు అంటే ప్రజలు ఎందుకు భయపడుతుంటారు? చనిపోయిన తరువాత ఏ లోకంలో పుడుతారో (వినిపాతన-dispersal) తెలియదు కాబట్టి భయపడిపోతుంటారు. తాను ఏలోకంలో జన్మించాలనుకుంటాడో, ఆ లోకంలో జన్మించగలిగితే మరణమంటే భయముండదు.

చెల్లాచెదరు అవడానికి ఉన్న లోతైన ప్రాముఖ్యతను తెలుపడానికి పాలీభాషలో రెండు ఉపమానాలున్నాయి. అందులో 1) గోరుమీద ఉన్న దుమ్ముకణాల ఉపమానం; 2) గుడ్డి తాబేలు ఉపమానం.

ఒకరోజు బుద్ధభగవానుడు తన గోరు మొనన కొన్ని దుమ్ముకణాలు ఉంచి, భిక్షువులను ఈవిధంగా అడిగాడు: "నాగోరు మొనపైనున్న దుమ్మును విశ్వంలో ఉన్న దుమ్ము కణాలతో పోలిస్తే ఏవి ఎక్కువగా ఉంటాయి?" అని. "విశ్వమంతటా ఉన్న దుమ్ము చాలా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది" అని భిక్షువులు చెప్పారు.

అలాగే, "మానవ లోకంలోను, దేవలోకాలలోను మళ్ళీ జన్మించే వారిని గోటిమొనపై ఉన్న దుమ్ము కణాల సంఖ్యతో పోల్చవచ్చు. దుఃఖ లోకాలలో జన్మించే వారి సంఖ్యను విశ్వంలో నున్న దుమ్ము కణాల సంఖ్యతో పోల్చవచ్చు. వారు మానవులుగా చనిపోయినా, దేవతలుగా చనిపోయినా, అధోలోకాలలో చనిపోయినా ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది" అని ఆయన చెప్పారు.

మహాసముద్రాలలో నివసిస్తున్న రకరకాల జీవులను, వాటి సంఖ్యను చూసి చెల్లా చెదరు గతి (dispersal) ఎంత పెద్ద పరిణామంలో ఉంటుందో ఊహించుకోవచ్చు.

ఇంకొకమారు బుద్ధుడు భిక్షువులతో ఇలా అడిగాడు. "ఒక గుడ్డి తాబేలు మహాసముద్రంలో ఉందని ఊహిద్దాం. అది నీటిలో మునిగి ఈదుతూ ఏవైపుకైనా పోవచ్చు. గుడ్డిది కాబట్టి ఏవైపుకు వెళుతోందో తెలుసుకోలేదు. ఆ సముద్రంలోనే ఒక "బండికాడి" నీటిపై తేలుతోంది. అది ఆ మహాసముద్రంలోని అలలు, గాలితో తోయబడి ఏవైపుకు పడితే ఆవైపుకు పోతోంది. అలా ఈ తాబేలు ఈదుతూ పోవడం, ఈకొట్టుకు పోతున్నకాడి, ఎంతకాలమైనాసరే, రెండూ ఒకేచోట కలవడం, తాబేలు కాడిలోకి దూరి తలపైకెత్తడం జరగ గలుగుతుందా?" అని భిక్షువులను ప్రశ్నించాడు. "మామూలుగా ఇది జరగడం అసంభవం, కాని తాబేలు ఒక ప్రపంచవలయం కాలం బ్రతికితే, ఆకాడి అంత కాలం కుళ్ళిపోకుండా ఉంటే అలాంటి ఘటన జరుగవచ్చు" అని వారు చెప్పారు.

ఈ పైచెప్పిన విషయమే అంత దుర్లభమైనప్పుడు, అధోలోకాలలోని జీవులు మానవునిగా జన్మించడం అంతకన్నా నూరు లేక వెయ్యిరెట్లు ఎక్కువ కష్టం అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. "ఎవరు సత్కర్మలు చేస్తారో, దుష్కర్మలు చేయరో వారే మానవులుగా, దేవతలుగా జన్మించ గలుగుతారు" అని ఆయన చెప్పాడు. అధోలోకాలలోని జీవులు ఏది సుగుణమో, ఏది దుర్గుణమో, ఏది మంచో, ఏది చెడో; ఏది నైతికమో, ఏది అనైతికమో తెలుసుకోలేరు. ఆ జీవులు అనైతికం, మరియు పాప కర్మలు చేస్తూ, చేతనైనంతవరకు ఒకరినొకరు బాధపెడుతూ, హింసించుకుంటూ ఉంటారు. నరకలోకాలలోని జీవులు, ముఖ్యంగా ప్రేత లోకాలలోని జీవులు శిక్షలు, మానసిక బాధలు అనుభవిస్తూ క్షోభపడుతూ ఉంటారు.

ఈ ప్రవచనంలో వర్ణించిన అధోలోక జీవులు మానవుల మనో స్థితికి అత్యంత దూరంగా ఉంటారు. వారికెప్పుడూ కిందిచూపే ఉంటుంది. పైచూపు ఉండదు. కింది చూపే ఉంటుంది అంటే వారి అజ్ఞానం ప్రతి జన్మలో బలపడుతూనే పోతుంతుంటుంది అని. నదిలోని నీళ్ళు ఎప్పుడూ కిందికే పోతున్నట్లుగా, వారుగూడా కింది లోకాలకే పోతుంటారు.

ఇప్పటి వరకూ మనం నిరుత్సాహపరిచే విషయాలను మాట్లాడుకున్నాం. ఇక మనం ఆర్యజీవుల గమ్యాన్ని (అరియగతి) గురించి మాట్లాడుకుందాం. వారు చెల్లాచెదరయ్యే (dispersion) జీవితాల నుండి బయట పడుతారు. ఉన్నత లోకాలలో జన్మించడానికి, కోరుకున్న గమ్యం చేరడానికి వారికి వీలుంటుంది. ఒకపక్షి ఆకాశంలో ఎగురుతూ, ఏకొమ్మమీద వాలాలంటే అక్కడ వాలవచ్చు. అరియహోదా సంపాదించిన మానవులు, దేవతలు, బ్రహ్మలు ఇంకా ఉన్నత లోకాలకుగూడా వెళ్ళగలుగుతారు. ఏ ప్రత్యేక లోకాన్నీ కోరుకోకుండా వారు అకస్మాత్తుగా చనిపోయినా, వారు ఉన్నత లోకాలలో జన్మిస్తారు. నాలుగు అధోలోకాలలో వారిక జన్మించరు. వారు మానవులుగా పుడితే వారెప్పుడూ బీదవారుగా, మూర్ఖులుగా, ధర్మవిరుద్ధులుగా పుట్టరు. ఆర్యగతి దేవతలు, బ్రహ్మలకుగూడా ఈ నియమమే వర్తిస్తుంది. వారు మామూలు ప్రజల గమ్యానికి దూరంగా ఉంటారు.

ఈ వివరణలన్నీ మనకు ఏవేవో చెడ్డ పరిస్థితులు కలగవచ్చనే నిరుత్సాహం నుండి దూరం చేస్తాయి. అదేగాక మనము సంతోషమయ జీవితాలు గడుపుతూ ఆఖరున పునర్జన్మనే లేని స్థితికి చేరుకుంటామనే ఉత్సాహంతో సాధన కొనసాగిద్దాం.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం ; భవతు సబ్బ మంగలం.

ఏడవరోజు - సాయంకాల ప్రవచనం

ధ్యాన తేజస్సు

దివా తపతి ఆదిచ్చో, రత్తిమాభాతి చన్దిమా;
సన్నద్ధో ఖత్తియో తపతి, ఝాయీ తపతి బ్రాహ్మణో;
అథ సబ్బమహోరత్తిం, బుద్ధో తపతి తేజసా.

సూర్యుడు పగటిపూట ప్రకాశిస్తాడు. రాత్రిపూట చంద్రుడు ప్రకాశిస్తాడు. కవచం ధరించినపుడు క్షత్రియుడు ప్రకాశిస్తాడు. ధ్యానం చేసేటప్పుడు బ్రాహ్మణుడు ప్రకాశిస్తాడు. కాని బుద్ధుడు రాత్రింబవళ్ళూ ప్రకాశిస్తూనే ఉంటాడు. *ధమ్మపద.గాథ. ౩౮౭*

బుద్ధుడు ఈ సుత్తాన్ని మాతా విశాఖచే ఇవ్వబడిన విహారంలో ఉన్నప్పుడు ఇచ్చాడు. అక్కడ తాను చూసిన విషయాన్ని ఆనందస్థవిరుడు దృఢ పరిచాడు. ఒక ప్రత్యేక పండగరోజున కోసలరాజైన ప్రసేన జిత్తుడు, కవచం మొదలైన రాజ వేషభూషణలతో, పూలదండలు ధరించి, అత్తరు మొదలైన సువాసనలుగల సుగంధ ద్రవ్యాలను శరీరంపై పులుముకొని విహారానికి వచ్చాడు. బంగారు వన్నెతో మెరుస్తున్న ఆయన శరీరం చూట్టానికి ఇంపుగా ఉంది. ఆ సమయంలో కాలుదాయి అనే పేరుగల స్థవిర భిక్షువు, ఆ సమూహంలోని బయటి వరుసలో కూర్చొని ధ్యాన నిమగ్నుడై ఉన్నాడు. అది సంధ్యా సమయం. సూర్యుడు అస్తమిస్తున్నాడు. చంద్రుడు ఉదయించాడు. ఆనంద స్థవిరుడు అస్తమించే సూర్యుని ప్రకాశాన్ని, ఉదయించే చంద్రుని ప్రకాశాన్ని చూశాడు. రాజా ప్రసేనజిత్తు కాంతిని, స్థవిర భిక్షువు కాలుదాయి ప్రకాశాన్ని చూశాడు. తన గురువుగారైన బుద్ధుని నుండి వెలువడే కాంతి, అన్ని కాంతులకన్నా ఉత్తమోత్తమమైనదని గమనించాడు.

ఆనందుడు బుద్ధుని నమస్కరించి, “భంతే! నేను ఇక్కడి అన్ని శరీరకాంతులనూ చూస్తున్నాను. కాని మీ శరీరం నుండి వెలువడే కాంతి నన్ను సంతోషపరుస్తోంది” అని చెప్పాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు ఈ ప్రవచనం మొదట్లో ఉదహరించబడిన గాథ చెప్పాడు.

దీనివల్ల ధ్యానంలో నిమగ్నులైనవారుగూడా కాంతి వెదజల్లుతుంటారని గ్రహించవచ్చు. అరహంతులు ధ్యాన నిమగ్నులై ఉన్నపుడు మాత్రమే ప్రకాశిస్తుంటారు. కాని బుద్ధుడు రాత్రింబవళ్ళు కాంతిని వెదజల్లుతుంటాడు.

గొల్లనందుని కథ:

దిసో దిసం యం తం కయిరా, వేరీ వా పన వేరినం;
మిచ్ఛాపణిహితం చిత్తం, పాపియో నం తతో కరే.

శత్రువు శత్రువుకు, వైరమున్నవాడు వైరమున్నవానికి ఎంత హానిచేస్తాడో, చెడుమార్గంపై సంచరించే మనసు అంతకన్నా చాలా ఎక్కువ హాని కలుగజేస్తుంది. ***ధమ్మపద.గాథ. ౪౨***

గొల్ల నందుడు బుద్ధుని గృహస్థ శిష్యుడైన అనాథపిండకుని పశువులకాపరి. అతడు బుద్ధుని తన ఇంటికి ఆహ్వానించాడు. అతడు జ్ఞానంలో ఇంకా పరిపక్వుడు కాలేదని తెలిసిన బుద్ధుడు, అతడు వివేకంలో పరిపక్వుడైన తరువాత అతని గృహానికి వెళ్ళి అతనిని జాగరూకతలో మొదటి దశయైన సోతాపన్నస్థితిలో ప్రతిష్టింపజేసి తిరిగివస్తున్నాడు. బుద్ధుని సాగనంపడానికి వస్తున్న నందుడు ఒకవేటగాని బాణపు దెబ్బకు గురి అయి మరణిస్తాడు.

ఆ సమయంలో బుద్ధుని అనుసరించి వస్తున్న భిషువులు బుద్ధునితో, “భంతే! తమరు ఇక్కడికి రాకపోయి ఉంటే, నందుడు చంపబడేవాడు కాదేమో” అనే సందేహాన్ని వెలిబుచ్చారు. “భిక్షువులారా! నేనువచ్చినా, రాకపోయినా, నందుడు నాలుగు దిశలలోని ఏ దిశకువెళ్ళినా, ఏ మూలవైపు వెళ్ళినా గూడా మృత్యువాత నుండి తప్పించుకొనేవాడు కాదు. నందుని పూర్వజన్మ పాపకర్మలవల్ల అతడు మృత్యువాత పడ్డాడు. చెడ్డవైపు వెళుతున్న అతని మనసే అతనికి హానికారకమైనది” అని, పైన పేర్కొన్న గాథను వినిపించాడు.

మనస్సు పది రకాలైన చెడుమార్గల వైపు పయనిస్తుంటుంది. అందులో ధర్మ సూత్రాలను ఉల్లంఘించడం, చెడు మూలాలు కలిగి ఉండడం కూడా చేరి ఉన్నాయి. ద్వేషం, లోభం, మోహం అనేవి మిథ్యామూలాలు. జీవరాసులను చంపడం, దొంగతనం చేయడం, వ్యభిచారం చేయడం, అబద్ధాలు-చాడీలు చెప్పడం, పరనింద, ఇతరులను నొప్పించే మాటలు మాట్లాడడం, వ్యర్థప్రలాపాలు ఇవన్నీ చెడు కర్మలే. వాక్కుకు సంబంధించిన ధర్మసూత్రాలను ఈ విధంగా విభజించవచ్చు. అబద్ధాలు చెప్పడంకన్నా చెడ్డవైన మాటలున్నాయి.

సరైన అవగాహన

మొదటి కొద్ది రోజులలో, ఆనాపాన సాధన చేసే సమయంలో, ఆర్య అష్టాంగ మార్గంలో ఆనాపానకు సంబంధించిన ఆరు భాగాలను గురించి చర్చించాం. మనమిప్పుడు పూర్తిగా విపస్సన మార్గంలో ఉన్నాం కాబట్టి, అందులోని ఆఖరు రెండు భాగాలను గురించి–సమ్యక్ దృష్టి (పాలీలో, **సమ్మాదిట్ఠి**), మరియు సమ్యక్ సంకల్పము (పాలీలో, **సమ్మా సఙ్కప్పో**) లను గురించి వివరంగా చర్చిద్దాం. ఈ చర్చ సయాజీ ఊ బా ఖీన్ వారి గురువు గారి గురువుగారైన గౌరవనీయులైన ఆచార్య లేదీ సయాదా గారు రచించిన "ఆర్య మార్గంగ నియమ దీపిక" పుస్తకము (The manual of constituents of the noble path) మీద ఆధారపడ్డాయి.

సరైన అవగాహనను మూడు దశలుగా విభజింపవచ్చు. ౧) జీవులను ఒక జీవితం నుండి మరో జీవితానికి కేవలం పుణ్య (కుశల) కర్మలు, పాప (అకుశల) కర్మలు (**కమ్మస్సకత సమ్మా దిట్ఠి**) మాత్రమే అనుసరిస్తాయి. ఇదిసరైన అవగాహన యొక్క మొదటిదశ. ౨) ఇచ్ఛాపూర్వకంగా చేసిన పనుల వల్ల కలిగే జన్మచక్రం (పునర్జన్మచక్రం) మరియు ముక్తిని గురించిన పది రకాల విషయాలపై సరైన అవగాహన ౩) నాలుగు ఆర్యసత్యాల సరైన అవగాహన.

ప్రపంచంలో భవనాలు, కార్లు, బంగారు, వెండి మొదలైన ఎన్నెన్నో సంపదలున్నాయి. ఇవన్నీ మన ఈ వర్తమాన జీవితంలోని సంపదలు. కాని చనిపోయిన తరువాత ఈ సంపదలు ఏవీ మనవెంట రావు. ఇలాంటి సంపదలన్నీ రుణం తెచ్చుకున్న సంపదలలాంటివే. కేవలం మనసా, వాచా, ఇచ్ఛాపూర్వకంగా చేసిన కర్మలు మాత్రమే మనను ఈ జీవితంలోనూ, రాబోయే జీవితాలలోనూ అనుసరిస్తూపోతాయి. ఇచ్ఛాపూర్వకంగా చేసిన కర్మలను అగ్నిగాని, నీరుగాని, దొంగలుగాని, శత్రువులుగాని నాశనం చేయలేరు.

ప్రాణులు మెలకువలో నున్నప్పుడు భౌతిక, మౌఖిక మరియు మానసిక కార్యాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా చేస్తుంటాయి. ప్రాణులకర్మలన్నీ వీటిద్వారానే జరుగుతుంటాయి. అవి నిద్రపోతున్నప్పుడు ఈ కర్మలన్నీ అచేతనమవుతాయి. మరణించినప్పుడు, శరీరానికి సంబంధించినంతవరకు ఈ కార్యాలన్నీ ఆగిపోతాయి. కాని ఇచ్ఛాపూర్వకంగా చేసిన మూడు విధాలైన పనులన్నీ మంచివో లేక చెడ్డవో అయిఉంటాయి. అవి మనకు ఈజీవితంలోనో లేక భావి జీవితాలలోనో తప్పక ఫలితాలనిస్తాయి.

ధమ్మపదలోని రెండవ గాథను ఉదాహరణగా ఇస్తూ పదిరకాలైన అనైతిక కార్యాలను పేర్కొన్నాం. జీవనోపాధి సంపాదించుకుంటున్నప్పుడు గాని, భౌతికవస్తువులను సంపాదించుకుంటున్నప్పుడుగాని, జ్ఞానోపార్జన చేసేటప్పుడుగాని అనైతికమైన కర్మల నుండి బయటపడాలి. ఇలా చేసినపుడు, ఈ జన్మలో చేసే మన కర్మలు పుణ్య (కుశల) కర్మలవుతాయి. కాని మనం ఏ ఉన్నత లోకంలోనో జన్మించాలనే కోరిక ఉంటే, ఈమాత్రపు పుణ్యకర్మలేకాక, దానధర్మాలు చేయడం, ఎనిమిది నియమాలను పాటించడం వంటి మంచికర్మలు గూడా చేయాలి. ధ్యానసాధన చేయాలి. త్రిరత్న–బుద్ధ, ధర్మ, సంఘ – వందనం చేయాలి.

భూమి, నీరు మరియు ఆకాశంలోని అన్ని రకాల జీవులు ఎలాంటి శారీరక, మౌఖిక, మానసిక కర్మలు చేస్తున్నాయో మనం గమనించాలి. వీటిని స్వయంగా మనకళ్ళతో చూస్తున్నాం కాబట్టి , ఇవి తమ అనంత విశ్వ చక్రాల పూర్వజన్మలలో గూడా ఇలాగే ప్రవర్తిస్తున్నాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. భావి జన్మలలో కూడా అవి ఇలాగే ప్రవర్తిస్తూ పోతాయి. మన నాలుగు వైపుల నున్న అసంఖ్యాకమైన బ్రహ్మాండాలు, వాటిలోని భూమి, జలము, ఆకాశాలలో ఉన్న ప్రాణులు పైన పేర్కొన్న మూడు రకాలైన ఇచ్ఛాపూర్వక కర్మలు చేస్తుంటాయి. అవిచేసే సత్కర్మలవల్ల సత్ఫలితాలు, దుష్కర్మలవల్ల వివిధ రకాలైన దుఃఖాలు, బాధలు కలుగుతుంటాయి.

ఈ జీవితంలో ప్రాపంచిక లాభాలైన ధనసంపదలు, పేరుప్రతిష్టలు, అధికారం, గౌరవం కావాలనుకున్న వారు, వాటికి కావలసిన విద్య, జ్ఞానం సంపాదించి లక్ష్యాలు నెరవేర్చుకోవచ్చు. కేవలం గొంతెమ్మ కోరికలు కోరుకుంటూ, వాటికోసం ప్రార్థన చేసినంత మాత్రాన అవి సిద్ధించవు. నిజంగా అలా జరుగుతే, ఇక ఎవ్వరూ కళలనుగానీ, శాస్త్రాలనుగానీ అభ్యసించే అవసరంగానీ, వ్యవసాయం మొదలైన వృత్తులను చేసే పనిగాని ఉండవు. ఏ విధంగానైతే ఈ ప్రపంచంలో మానవులకు తమ కృషి ద్వారా ఏమేమి లభిస్తుంటాయో, అలాగే ఎవరైతే కుశల కర్మలు చేస్తారో వారు భవిష్యత్తులో మంచి జన్మ పొందుతారు. మనకర్మలే మన సంపదలని బుద్ధుడు చెబుతాడు (**సబ్బేసత్తాకమ్మస్సకా**). ఇచ్ఛా శక్తితో మనం ఏఏ కర్మలు చేస్తామో, వాటిని విత్తనాలతో పోల్చవచ్చు. భూతకాలంలో మొక్క విత్తనాలను ఉత్పత్తి చేసింది. సరైన పరిస్థితులలో ఆ విత్తనంలో అలాంటి మొక్కనే ఉత్పత్తి చేయగల అంతర్నిహితశక్తి (potential) ఉంది. ఆ మొక్క కొత్త విత్తనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆ విత్తనాలు మళ్ళీ అలాంటి మొక్కలనే మొలకలెత్తిస్తుంటాయి. అలాగే మనకు శలకర్మలు మనను మంచి జన్మలకు దారితీస్తాయి. అకుశల కర్మలు (పాపకర్మలు) అధోలోకాలైన అసుర, ప్రేత, జంతు, నరకలోకాలలోనో జన్మ ప్రాప్తించేటట్లు చేస్తాయి.

ఒక మొక్క భౌతిక సంఘటన మాత్రమే. దానిలో ఇచ్ఛాపూర్వక చేతనం లేదు. కాని చైతన్యంగల జీవులలో శారీరక, మానసిక ప్రక్రియలు రెండూ ఉంటాయి. వీటిలో మానసిక ప్రక్రియ ముఖ్యమైనది. ఒక మానసిక ప్రక్రియ కేవలం ఒక పునర్జన్మ చేతనాన్ని సంతరిస్తుంది. కాబట్టి ఒక ప్రాణికి అనేక పుణ్యకర్మలు, పాపకర్మలు ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో ఒక కర్మ మాత్రమే పునర్జన్మ చేతనానికి పుట్టుకనిస్తుంది. అదే ఆ జీవితాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఏ జీవి కూడా, మరో ఏ ఉన్నత ప్రాణితోనో సృష్టించబడదు. ఈ విశ్వాసం సరైనది కాదు. ఇది తప్పు నమ్మకం. సరైన దృక్పథం ఏదంటే, జీవులైన మానవులు, జంతువులు మొదలైనవన్నీ పూర్వజన్మలలోని తమకర్మ బీజాల వల్లనే జన్మిస్తున్నాయి.

భౌతిక వస్తు సంపద వారసత్వం కేవలం ఈ జన్మకే పరిమితమై ఉంటుంది. కాని మన మానసిక, మౌఖిక మరియు చేతలతో కూడిన కర్మల ఫలితాలు మన జీవితాలన్నింటినీ అనుసరిస్తాయి. ఇదే మన నిజమైన వారసత్వం. పక్షులు, కోళ్ళు, శునకాలు మొదలైన జీవులకు మనం సమకూర్చే తిండివల్ల మనకు అనేక జన్మల సుఖమయ జీవితం ప్రాప్తిస్తుంది. శీలవంతులైన భిక్షువులకు భోజనం పెట్టడంవల్ల లెక్కలేనన్ని జన్మలలో సుఖమయ జీవితం లభిస్తుంది. కాని మనం ఏవైనా జంతువులనో, చేపలనో, పక్షులనో చంపితే వాటికి వెయ్యిరెట్ల జీవితాలలో మనం చంపబడుతాం.

ఉదాహరణకు మనం ఒక చిన్న ఆపిల్ విత్తనం నాటితే, అది ఒక పెద్ద ఆపిల్ చెట్టు అవుతుంది. అందులో లెక్కలేనన్ని ఆపిల్ పండ్లు ఉంటాయి. అలాగే మనం కుశల కర్మలు చేస్తే – ఒక భిక్షువుకు అన్నం పెట్టడమో, నైతిక జీవనం గడపడమో, లేక ధ్యానం చేస్తేనో, ఆకర్మలకు భావి జన్మలలో చక్కని పరిణామాలుంటాయి. కర్మల ప్రభావాలు అనేక జన్మల వరకూ జీవులను అనుసరిస్తూనే ఉంటాయి. సరైన సమయాలలో అవి మంచో, లేక చెడు పరిణామాలకో దారితీస్తాయి. అందువల్లనే, “మన కర్మలే మన వారసత్వ సంపదలు” అని బుద్ధ భగవానుడు చెబుతాడు”. **(సబ్బే సత్తా కమ్మ దాయదా).**

ఏ మొక్క అయినా పెరగాలంటే విత్తనం, నేల మరియు నీరు కావాలి. వీటిలో ముఖ్యమైనది బీజం. మన్ను, మరియు జలం ద్వితీయ ప్రాముఖ్యతలు. ఏ వ్యక్తికైనా పూర్వ జన్మల కుశల కర్మలు ప్రాథమిక కారణాలు. తలిదండ్రులు మాధ్యమిక కారణాలు. అందువల్లే “మన కుశల మరియు అకుశల కర్మలే మన అనేక జన్మల పుట్టుక–గిట్టుక భ్రమణ ప్రవాహాలు” అని బుద్ధుడు చెబుతాడు. **(సబ్బే సత్తా కమ్మ–యోని).**

మన తల్లి దండ్రులు, అక్కా చెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు, కొడుకులు–కూతుళ్ళు, బంధువులు, మిత్రులు, గురువులు మొదలైన వారందరినీ మనం ప్రేమిస్తాం. వారిపై ఆధారపడతాం. ఇదంతా కొద్ది కాలానికి మాత్రమే. మనం చనిపోయే వరకే! కాని మనకర్మలు ఎల్లప్పుడూ మన వెంటనే ఉంటాయి. మన పుణ్యకర్మలే భావి జీవితాలలో మనకు సుఖసమృద్ధులు లభింపజేస్తాయి. అందువల్లే, “మనకర్మలు మాత్రమే మన నిజమైన స్నేహితులు, బంధువులు” అని బుద్ధుడు చెబుతాడు. **(సబ్బే సత్తా కమ్మ–బంధు).**

వర్తమాన జీవితంలో మన కుశల కర్మలే మనను బాధల నుండి రక్షిస్తుంటాయి. భవిష్యత్ జన్మలలో కూడా బాధలు తొలగించుకోటానికి వాటిపైనే మనం నమ్మకం ఉంచగలుగుతాం. ప్రతి జన్మలోనూ అవే మనకు ఆశ్రయమిస్తాయి. రక్షిస్తాయి. ఏ నియమమైతే విశ్వంలో పనిచేస్తోందో, ఆ నియమమే అన్ని అసంఖ్యాక బ్రహ్మాండాల్లోనూ పనిచేస్తుంది. ఈ నియమం మనం బుద్ధ శాసనకాలంలో ఉన్నాలేకపోయినా వర్తిస్తుంది. అందువల్లనే బుద్ధుడు కర్మను గురించే మాట్లాడాడు. త్రిరత్నాలను గురించి కాదు. “ప్రాణులు ఎక్కడ, ఏజన్మలో మసలుతున్నా, వాటి ఇచ్ఛాపూర్వక కర్మలే వాటికి ఆశ్రయం (రక్షణ) ఇస్తాయి” అని బుద్ధుడు పేర్కొంటాడు. **(సబ్బే సత్తా కమ్మప్పతిసరణ).**

“శరణం” పొందడమంటే ఎవరిపైననో ఆధారపడటం, లేక కష్టాల నుండి, అపాయాలనుండి రక్షణ పొందటం. దీని అర్థం, గౌరవ సూచకంగా శ్రద్ధాంజలి ఘటించడమే కాదు. శరణం (లేకపాలీలో “సరణ”) అనే పదానికి అర్థం ఏదైతే మనను రక్షించి, రక్షింపబడటానికి సహాయం చేస్తుందో దానిని శరణమని పేర్కొంటారు. భౌతిక ప్రపంచంలో రక్షింపబడటానికి మనం వస్తువులపై ఆధారపడుతుంటాం. ఉదాహరణకు అన్నం, నీళ్ళు దీర్ఘకాలం బ్రతకడానికి సహాయపడుతుంటాయి. మందులు, సరైన ఆహారం రోగాల నుండి రక్షింస్తుంటాయి. ప్రభుత్వం మనను నేరస్థుల నుండి, దొంగల బారి నుండి రక్షిస్తుంటుంది. ఇళ్ళు మనను చలి, వానల బారి నుండి రక్షిస్తుంటాయి. నేల, నీరు, అగ్ని, వాయువు మనకు ఆధారం.

బుద్ధుని బోధనలు సజీవంగా ఉన్న ప్రస్తుత కాలంలో మనకు మరో మూడు ఆశ్రయాలున్నాయి–బుద్ధుడు, ధర్మం మరియు సంఘం.

మన కుశల, అకుశల కర్మలే మనను ఒక జీవితం తరువాత మరో జీవితానికి అనుసరిస్తుంటాయని గ్రహించడమే మనకు సరైన అవగాహన.

జీవనచక్రం, కర్మల పరిణామాలు మరియు ముక్తి విషయాలను గురించి పదివిధాలైన సరైన అవగాహనలున్నాయి. **(దశ వత్థుక సమ్మా దిట్ఠి)**. ఈ జన్మలో పరోపకారంతోపాటు దానగుణమున్నప్పుడు, రాబోయే జీవితాలలో లాభకరమైన పరిణామాలుంటాయి అనేది సరైన అవగాహనలలో మొదటిది. **(అత్థిదిన్నం)**. దానం తీసుకునేవారి పట్ల మంచి శ్రద్ధాభక్తులుండి గొప్పదానాలు చేసినట్లైతే, అవి రాబోయే జన్మలలో మంచి పరిణామాలకు దారి తీస్తాయి. **(అత్థి యిత్థం)**. ఇది రెండవ సరైన అవగాహన. ఇచ్చే కానుకలు చిన్నవైనా సరే, సుహృద్భావంతో ఇచ్చినట్లైతే రాబోయే జన్మలలో అవి మంచి పరిణామాలకు దారితీస్తాయి. ఇది మూడవ సరైన అవగాహన. **(అత్థి హుతం).** ఒక జన్మలో ప్రాణుల పట్ల చేసే కరకర్మలు రాబోయే జన్మలలో చెడు పరిణామాలకు దారితీస్తాయి. ఇలాంటి చెడుకర్మల నుండి రక్షించుకోవడం లాభకారియైన పరిణామాలకు దారితీస్తాయి. **(అత్థి సుకత దుక్కతనం కమ్మానం ఫలం విపాకో)**. ఇది నాల్గవ సరైన అవగాహన.

వీటికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది ఎందుకంటే, చాలా ఎక్కువ పరిణామాలు ఈ జన్మలోనే కాక, రాబోయే జన్మలలో ఉంటాయి కాబట్టి. సత్యం దీనికి విపరీతంగా ఉండినట్లైతే, ప్రతి వ్యక్తికీ వారి కుశల కర్మలకు పారితోషికం, అకుశల కర్మలకు దుఃఖం ఈ జన్మలోనే తప్పక ఉండేవి.

ఇక ఐదవ మరియు ఆరవ సరైన దృక్పథాలేవంటే, తమ తల్లిదండ్రులకు చేసే మంచి చెడులవల్ల, మంచి లేక చెడు పరిణామాలు భవిష్యత్జన్మలలో ఉంటాయి. మన తల్లిదండ్రుల పట్ల మన కర్తవ్యం చాలా ముఖ్యమైనది. అందువల్లనే ఆ ఇద్దరి గురించి రెండుమాటల్లో చెప్పారు, **అత్థి మాత, అత్థి పిత** అని.

ఏడవ సరైన దృక్పథమేమంటే, అదృశ్య ప్రాణులు వాస్తవంగా ఉన్నాయి అనే విషయం. అవి మానవుల కళ్ళకు కనపడవు. ఈ అదృశ్య ప్రాణులు ఏ తల్లిగర్భంలోనో గర్భధారణవల్ల జన్మించవు. అవి తమ పూర్వకర్మల శక్తి వల్ల అన్ని అంగాలు అభివృద్ధి చెందిన సంపూర్ణమైన దేహంతో జన్మిస్తాయి. ఇక అవి పెరగకుండా, ఉన్నవి ఉన్నట్లే ఉంటాయి. అదృశ్య జన్మలు తీసుకునే ప్రాణులు మానవులు, జంతువుల లోకాలలో తప్ప మిగతా అన్ని లోకాలలోనూ జన్మిస్తాయి.

అవి మానవులకు దగ్గరగా ఉన్నా, మానవ చక్షువులు వాటిని చూడలేవు **(అత్థి సత్తా ఓపపతికా)**. అవి వాటి రూపాన్ని ప్రకటించినప్పుడే మానవులు వాటిని చూడగలరు.

ఇది మానవలోకము అన్నది ఎనిమిదవ సరైన దృక్పథం **(అత్థి అయం లోకో)**. మిగిలిన లోకాలలో నాలుగు అధోలోకాలు, దేవలోకాలు, బ్రహ్మలోకాలు ఉన్నవి అనేది తొమ్మిదవ సరైన దృక్పథం. **(అత్థి పరో లోకో)**. అన్ని దిశలలోనూ లెక్కలేనన్ని బ్రహ్మాండాలున్నాయి .

ఆఖరున మనం పదవ సరైన దృక్పథానికివద్దాం. సర్వజ్ఞుడైన బుద్ధుడు, భిక్షువులు మరియు బ్రాహ్మణులు (బుద్ధుడు వీరందరిని సదాచార వ్యక్తులనే అర్థంలో పేర్కొన్నారు) వాస్తవంలో మానవలోకంలో ఉంటారు. వారు సత్యమైన ధర్మం కోసం సాధన చేస్తూ, మనశ్శాంతి పొందుతారు. తమ స్వీయ అంతర్ దృష్టి జ్ఞానం వల్ల ఈ లోకం మరియు ఇతర లోకాలను తెలుసుకొని వాటిని సిద్ధింపజేసుకుంటారు. ఇతరులకు ఈజ్ఞానాన్ని లభింపజేస్తారు. (అత్థి లోకే సమన–బ్రాహ్మణ సమగ్గతా సమ్మాపతిపన్నాయే ఇమంచ లోకం పరం చ లోకం సయం అభిఞ్ఞా సచ్చికత్వాపవేదేన్తి).

నాలుగు ఆర్యసత్యాల సమ్యక్ దృష్టిని – దుఃఖసత్యం, దుఃఖకారణసత్యం, దుఃఖ నిరోధమార్గ సత్యం, దుఃఖ నిరోధం వీటిని గురించి ఇంతకు ముందే చర్చించాం.

సమ్యక్ సంకల్పం:

ఆర్య అష్టాంగిక మార్గములోని అంతిమ చరణం సమ్యక్ సంకల్పం **(సమ్మా సంకప్పో)**. దీనిని మనం మూడు భాగాలుగా విభజింపవచ్చు. ౧) నిష్కామ సంకల్పం **(నెక్ఖమ సంకప్పో)**. లోభం మరియు ఇంద్రియ సుఖాల నుండి (కామ్య కోరికల నుండి) ముక్తులమయ్యే సంకల్పాలు, పునర్జన్మల నుండి ముక్తులమయ్యే లక్ష్యం కలిగిన సంకల్పాలు. ౨) సర్వజీవుల హితం కోరే సత్సంకల్పాలు ; ద్వేషరహిత సంకల్పాలు **(అబ్యాపాదసంకప్పో)** ౩) అవిహింసా సంకల్పాలు. సర్వజీవులకు హింస కలుగకూడదనే సత్సంకల్పాలు.

ఇందులో కామ్య కోరికలను ఉత్తేజపరిచే ఆలోచనలను త్యజించడం; త్యాగం చెయ్యడం మరియు మైత్రి, దయ, కరుణ, ముదిత మరియు ధైర్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడము అనే సంకల్పాలు కలిసి ఉన్నాయి.

ప్రతీత్య సముత్పాదం:

కర్మతోపాటు కార్య–కారణ ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో చూద్దాం. వీటిలో ఒకదానిని మరొకటి (ప్రతీత్య) ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో చూద్దాం. దీనిని ప్రతీత్య సిద్ధాంతం **(పటిచ్చ–సముప్పాద)** అని పేర్కొంటారు. ఇది బుద్ధుని మూలసిద్ధాంతం. బుద్ధుడు ఆదరణీయ ఆనందునితో ఇలా చెప్పాడు."ఆనందా! ప్రతీత్య సిద్ధాంతం లోతైనదని అనిపిస్తుంది. దీనిని అర్థం చేసుకోక, ఈ సిద్ధాంతంలోనికి చొచ్చుకొనిపోలేక జీవులు దారపు ఉండవలె చిక్కుముడులలో పడి దుఃఖమయమైన జన్మ–పునర్జన్మల (సంసార) వలయం నుండి బయటపడలేకపోతున్నాయి.

ఈ సిద్ధాంతాన్నే అస్సాజీ ఉపతిస్స (తరువాతసారిపుత్రుడని పేరొందిన) కు బుద్ధుని బోధనలకు ఉదాహరణగా పేర్కొన్నాడు. ఈ రెండు పంక్తుల సిద్ధాంతాన్ని విన్నవెంటనే సారిపుత్రుడు జాగరూకతలోని మొదటి దశ అయిన సోతాపన్నదశను చేరుకున్నాడు.

యే ధమ్మా హేతుప్పభావా తేసం హేతుం తథాగతో ఆహ,
తేసం చ యో నిరోధో ఏవం వాది మహాసమనో.

తథాగతుడు అన్ని ఘటనలకు కారణాలు, వాటి నిరోధం గురించి వివరంగా చెప్పాడు. ఇదే ఆ మహాశ్రమణుని సిద్ధాంతము.

– వినయపిటకము. *IV 54.*

ఈ సిద్ధాంతం బుద్ధునిచే కనుగొనబడినదో, లేక తెలివితేటలతో తయారు కాబడిన తాత్విక ప్రణాలికనో కాదు. ఇది ఏదో దేవుడు కనిపెట్టినదీ కాదు. ప్రతీత్య సముత్పాదం అన్ని ఘటనల ఉత్పత్తి మరియు వాటి సమాప్తి యొక్క పరమసత్యం. బుద్ధుడు ఉన్నా లేకున్నా ఇలా తప్పక జరిగి తీరుతుంది.

ఇమస్మిం సతి ఇదం హోతి, ఇమస్సుప్పదా ఇదం ఉపజ్జతి,
ఇమస్మిం అసతి ఇదం నో హోతి, ఇమస్సా నిరోధో ఇదం నిరుజతి.

ఇది ఉంటే అది ఉంటుంది. ఇది ఉత్పన్నమయినప్పుడు, ఇది ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇది లేనప్పుడు అది ఉండదు. ఇది సమాప్తమయిపుడు ఇది సమాప్తమవుతుంది.

ప్రతీత్య సముత్పాదమనే పరమ సత్యం బుద్ధుని జ్ఞానోదయం ద్వారా కనుగొనబడింది. బుద్ధుడు జ్ఞానోదయుడయిన తరువాత, ఆపరమానందాన్ని అనుభవిస్తూ (గ్రోలుతూ) గయలోని బోధివృక్షం కింద ఏడు రోజులు కూర్చున్నాడు. తన తీవ్ర ధ్యానం నుండి బయటపడిన రాత్రి మొదటిజామున ప్రతీత్యసముత్పాదములోని ఉత్పత్తి (అనులోమ) విషయాన్ని "ఇది ఉంటే ఇది ఉంటుంది. ఇది ఉత్పన్నమయినప్పుడు, ఇది ఉత్పన్నమవుతుంది" గురించి ఆలోచించాడు.

ఆ రాత్రి నడిజామున ప్రతీత్య సముత్పాదము యొక్క సమాప్తిదృక్కోణంలో (ప్రతిలోమ) విషయాన్ని, "ఇది లేనప్పుడు (ఫలానాది) ఇది ఉండదు. దీని సమాప్తముతో పాటు, ఇదీ (ఫలనాది) సమాప్తమవుతుంది" అని విచారించాడు. ఆ రాత్రి ఆఖరుజామున బుద్ధుడు ప్రతీత్య సముత్పాదము యొక్క రెండుకోణాలను, ఉత్పన్నమయే వాటిని, సమాప్తమయే వాటిని గురించి ఆలోచించి, "దుఃఖం ఉదయించడం. దుఃఖానికి మూలకారణం, దుఃఖ సమాప్తం" గురించి తెలిపాడు.

ఈ ప్రతీత్య సముత్పాదములోని పదకొండు చరణాలు ఈ ప్రకారముగా ఉన్నాయి.

అవిజ్జాపచ్చయా సఙ్ఖారా – "అవిద్య", అజ్ఞానం మూలంగా ప్రతి క్రియ (సంఖారము) జరుగుతుంది.

సఙ్ఖార పచ్చయా విఞ్ఞాణం– ప్రతిక్రియ (సఙ్ఖారం, వాసన, సంస్కారం) మూలంగా విజ్ఞానం (consciousness) కలుగుతుంది.

విఞ్ఞాణ పచ్చయా నామరూపం – విజ్ఞానం మూలంగా నామరూపాలు (మనసు–శరీరాలు) ఒనగూరుతాయి.

నామరూప పచ్చయా సళాయతనం– నామరూపాల మూలంగా ఆరు ఇంద్రియాలూ కలుగుతాయి.

సళాయతన పచ్చయా ఫస్సో – ఆరు ఇంద్రియాల (ఆయతనముల) మూలంగా "స్పర్శ" కలుగుతుంది.

ఫస్స పచ్చయా వేదనా – స్పర్శ మూలంగా సంవేదనలు కలుగుతాయి.

వేదనా పచ్చయా తణ్హా – సంవేదనల మూలంగా తృష్ణ జనిస్తుంది.

తణ్హా పచ్చయా ఉపాదానం– తృష్ణ మూలంగా ఆసక్తి (పట్టుకు వేలాడడం) జనిస్తుంది.

ఉపాదాన పచ్చయా భవో– ఈ ఆసక్తే భవం (మార్పుకు గురయ్యే పుట్టుక–గిట్టుకల) యొక్క ఉనికికి కారణమవుతుంది.

భవ పచ్చయాజాతి – భవంవల్ల జన్మ కలుగుతుంది.

జాతిపచ్చయా జరామరణం – జన్మకారణంగా ముసలితనం, మరణం.

సోక పరిదేవదుక్ఖ దోమనస్సుపాయాసా సంభవన్తి – శోకం, ఏడుపులు–ఏవగింపులు, వ్యాకులత, దుఃఖం, చింత కలుగుతాయి. ఇలా దుఃఖపర్వం జనించి విస్తరిస్తుంది. **(జరా–మరణం సోక పరిదేవ దుక్ఖ దోమనస్సు పాయాసా)**

ఈ విధంగా దుఃఖ భాండారం ఉత్పన్నమవుతుంది.

సమాప్తి దృక్కోణంలో ప్రతీత్య సముత్పాదం యొక్క ఆ పదకొండు శృంఖలాలే ఉన్నాయి. వీటిలోని ఏ శృంఖలము తెగిపోయినా, దాని తరువాతి శృంఖలము (link) తెగిపోతుంది.

అవిద్య సంపూర్ణంగా సమాప్తమయినపుడు, సంఖారాలు సమాప్తమవుతాయి.

సంఖారాలు పుర్తిగా సమాప్తమయినపుడు విజ్ఞానం (చేతనము) సమాప్తమవుతుంది.... (మొదలయినవి) ఇలా దుఃఖ భాండారమంతా సమాప్తమవుతుంది.

ఇక్కడ అవిద్యతోనే దుఃఖమంతా మొదలవుతుందని అనుకోగూడదు. ఆ మొదలు ఎలా ప్రారంభమయిందో ఊహించడం అసంభవం. దుఃఖానికి మూలం ఎల్లప్పుడూ జరుగుతుండే ప్రక్రియల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఎవరుగూడా, ఆఖరుకు బుద్ధుడు గూడా ఈ మొదలు ఎలా అయిందో తెలుసుకోలేరు.

రండి! మనమిప్పుడు ప్రతీత్య సముత్పాదములోని విభిన్న చరణాలను వివరంగా చూద్దాం. పూర్వజన్మలలో మన ఇచ్ఛాశక్తితో, మంచి మరియు చెడు మానసిక, శారీరక, వాచక కర్మలను చేశాం. వాటికి అనుబంధితమైన నిజ స్వరూపాల జ్ఞానము మనకు లేదు కాబట్టి ఆకర్మలన్నీ చేశాం. ఈ అవిద్య (అవిజ్జ) లేక అజ్ఞానము చేత సంఖారాలు (మానసికవాసనలు) ఉత్పన్నమయ్యాయి. ఆసంఖారాలే మన వర్తమాన జీవితానికి దారితీశాయి.

మన పూర్వజన్మల కర్మల కారణంగా, వర్తమాన జీవిత చైతన్యము (విఞ్ఞానము, విజ్ఞాణము, consciousness) కలిగింది. ఇది మన మానసిక శారీరక "నేను–నాది"అనుకునే (నామ–రూప) ఘటనలకు, నిరంతరంగా చేయూతనిస్తోంది. ఈనామ–రూపఘటనలో ఆరు జ్ఞానేంద్రియాలు (సళాయతనాలు) – దృష్టి, శ్రవణము, రుచి, వాసన, స్పర్శ మరియు ఆలోచనలు (కల్పనలు) ఉన్నాయి. తమకు సంబంధించిన విషయాలతో స్పర్శ (ఫస్స) కలిగినపుడు ఇవి ఉత్తేజితమై, మనకు ఇష్టమైన (ప్రియమైన), అయిష్టమైన (అప్రియమైన) లేక తటస్థమైన అనుభూతులను, సంవేదనలను కలిగిస్తాయి. వీటిపట్ల ప్రతి క్రియారూపంగా తృష్ణ పుడుతుంది. ఇంకా కావాలి – ఇంకా కావాలి అనో లేక ఇవి వద్దు , వద్దు అనో తృష్ణ జనిస్తుంది. ఈ తృష్ణ పట్ల మనకు ఆసక్తి (ఉపాదానము) కలుగుతుంది. వీటిని పట్టుకొని వేళ్ళాడటం జరుగుతుంది. ఈ ఆసక్తివల్ల భవం, అంటే అనుబంధిత అస్తిత్వం, జన్మ కలుగుతుంది. ఈ జన్మలో మనం మళ్ళీ లెక్ఖ లేనన్ని మంచిపనులో, చెడ్డపనులో చేస్తాం. ఈ విధంగా మనం కొత్త జన్మనెత్తి, మళ్ళీ శోకం, వ్యాకులత, దుఃఖం, చింత మొదలైన వాటితో బాధపడుతూ పోతాం.

ఇదే కార్య – కారణ దుశ్చక్రం. ఈ పూర్తి ప్రక్రియకు మనమే బాధ్యులం. మన లోభం, పేరాశ, ఆసక్తి మనను మంచి పనులో లేక చెడ్డపనులో చేయడానికి పురికొల్పి, ఈ పూర్తి దుఃఖ ప్రక్రియకు బంధిస్తాయి.

కాని దీన్ని సమాప్తం చేయవచ్చు. ఈ గొలుసులోని ఏ కొక్కెము (link) తెగిపోయినా, ప్రక్రియంతా ఆగిపోతుంది. ఆ పనిలో సఫలులం కావడానికే ఇక్కడ సాధన చేస్తున్నాం. గృహస్థ సాధకులకు ఉపయోగకరంగా ఉండే ఒక కొక్కెం ఈ గొలుసులో ఉంది. సంవేదనలకు తృష్ణకు మధ్య నున్న ప్రతిక్రియే ఈ కొక్కెం.

మనం కళ్ళు మూసుకొని వేదనల అనుభవం పొందుతున్నప్పుడు, ఈ ప్రక్రియంతా ఒకసెకనులో లెక్ఖలేనన్నిమార్లు జరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రతి సంవేదనగూడా, అవిద్యమూలంగా మనం చేసిన పూర్వకర్మ పరిణామమే. సంవేదనల మార్పు గమనిస్తూ, వాటి అనిత్యతపట్ల నిమగ్నులమైనపుడు, సహజంగానే మనకు సమతా భావం కలుగుతుంది. సమతాభావమున్నపుడు సంవేదనలకు ప్రతి క్రియ జేయకుండా ఉండగలుగుతాం కాబట్టి, సంవేదనలకు–తృష్ణకు మధ్యనున్న "ప్రతిక్రియ" అనే కొక్కెం తెగిపోతుంది.

ఈవిధంగా మనలో తృష్ణ ఉదయించకుండా చేయగల శక్తి సంపాదించుకుంటూ, ముక్తి పొందే స్థితికి చేరుకోగలుగుతాం. దీనికి మనం తయారుకావాలి.

ప్రతీత్య సముత్పాదం గురించి ఎంతైనా చెప్పవచ్చు. కాని ఇప్పటి వరకు తెలుసుకున్నది ఈ ధ్యాన ప్రాముఖ్యతను, ఈ విధంగా ఎందుకు సాధనచేస్తున్నామో అర్థం చేసుకోడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు సంవేదనలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా, అంటే వాటి అనిత్యతను అర్థం చేసుకుంటే, మీతృష్ణను వదిలించుకోగలుగుతారు. దుఃఖాన్ని అంతం జేసుకోగలుగుతారు. అజ్ఞానం నశించి, ప్రతీత్య సముత్పాదమంతా ముగిసిపోతుంది.

దుఃఖం ఉదయించే క్రమం (అనులోమం) తెలుసుకున్న తరువాత బుద్ధుని నోటి నుండి ఈ సుత్తం వెలువడింది.

"యదాహవే పాతుభవన్తి ధమ్మా, ఆతాపినో ఝాయతో బ్రాహ్మణస్స.
అథస్సఖఙ్ఖా వపయన్తి సబ్బా, యథాపజానాతిసహేతుధమ్మ" న్తి

"తీవ్ర ధ్యానంలో మునిగియున్న తపస్వికి, అంటే ధ్యానీ బ్రాహ్మణునికి, తన సమక్షంలో ధర్మం ప్రకటితమయినపుడు అతని సందేహాలన్నీ సమసిపోతాయి. ప్రతి సంఘటనకూ కారణముంటుందని తెలుసుకుంటాడు (అనులోమం)".

ప్రతీత్య సముత్పాదం యొక్క ప్రతిలోమ ప్రక్రియను గురించి అలోచించిన తరువాత బుద్ధుని నోటి నుండి ఈ సుత్తము వెలువడింది.

"యదా హవే పాతుభవన్తి ధమ్మా, ఆతాపినో ఝాయతో బ్రాహ్మణస్స.
అథస్స ఖఙ్ఖా వపయన్తి సబ్బా, యతో ఖయం పచ్చయానం అవేదీ"తి

"తీవ్ర ధ్యానంలో మునిగియున్న తపస్వికి, ధ్యానీ బ్రాహ్మణునికి, తన సమక్షంలో ధర్మం ప్రకటితమయినపుడు అతని సందేహాలన్నీ సమసిపోతాయి. ఎందుకంటే ఏ కారణాలవల్ల పైన జెప్పిన కారణాలు (ప్రత్యయాలు–సంఘటన జరగడానికి గలకారణాలు) అంతమవుతాయో అతనికి బోధపడుతుంది.

ప్రతీత్య సముత్పాదం యొక్క అనులోమ, మరియు ప్రతిలోమ ప్రక్రియలు రెండింటినీ కలిపి ఆలోచించిన తరువాత బుద్ధుని నోటి నిండి ఈ సుత్తమువెలువడింది.

"యదా హవే పాతుభవన్తి ధమ్మా, ఆతాపినో ఝాయతో బ్రాహ్మణస్స.
విధూపయం తిట్టతి మారసేనం, సూరియోవ ఆభాసయమన్తలిక్ఖ" న్తి.

తీవ్ర ధ్యానంలో మునిగియున్న తపస్వికి, ధ్యానీ బ్రాహ్మణునికి, తన సమక్షంలో ధర్మం ప్రకటితమయినపుడు అతని సందేహాలన్నీ సమసిపోతాయి. ఏ విధంగానైతే సూర్యుడు (అంధకారాన్ని చీల్చుకొని) ఆకాశాన్ని వెలుగుతో నింపుతాడో, అతడు మారుని సేనలను ఛిన్నాభిన్నం చేస్తాడు. ఆయన సంపూర్ణ జ్ఞానుడైన తరువాత, జ్ఞానోదయుడైన తరువాత, ఆయన నోటి నుండి వెలువడిన శబ్దాలు:

అనేక జాతి సంసారం, సన్ధావిస్సం అనిబ్బిసం,
గహకారం గవేసన్తో, దుక్ఖా జాతి పునప్పునం.

అనేక జన్మలుగా సంసారంలో ఆగకుండా పరుగులు తీస్తున్నాను. ఈ దేహమనే (ఇంటిని) నిర్మించిన వానిని వెదుకుతూ వెదుకుతూ తిరిగి తిరిగి దుఃఖమయమైన జన్మలు పొందుతున్నాను.

గహకారక దిట్ఠోసి, పునగేహం న కాహసి,
సబ్బా తే ఫాసుకా భగ్గా, గహకూటం విసఙ్ఖితం.
విసఙ్ఖార గతం చిత్తం, తణ్హానం ఖయమజ్ఝగా".

ఓ గృహ నిర్మాతా! ఇప్పుడు నిన్ను చూడటమైనది. ఈ ఇంటిని ఇక నీవు తిరిగి నిర్మించలేవు. ఇంటి దూలాలన్నీ విరిగిపోయాయి. కప్పు గూడా కూలిపోయింది. చిత్తము సంస్కార రహితమై పోయింది. సమూలంగా తృష్ణ నశించిపోయింది.

ఇక నాకు పునర్జన్మలేదు. ఈ విధంగా దుఃఖపర్వమంతా నశించిపోయింది.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

ఎనిమిదవ రోజు-ఉదయం ప్రవచనం

తనను తానే శరణు పొందుట:

అత్తాహి అత్తనో నాథో కో హి నాథో పరోసియా?
అత్తనా హి సుదన్తేన నాథం లభతి దుల్లభం.

నీకు నీవే రక్షకుడవు. ఇంకొకడు నిన్నెట్లు రక్షించగలడు? అటువంటి రక్షణ చాలా కష్టమైనది. స్వయం నియంత్రణతో దానిని సమకూర్చుకోవాలి. **ధమ్మపద.** ***160***

తనకు తానే శరణు పొందాలంటే దానికి పది కార్యాలు చేయాలి. నైతిక కర్మలు చేయడం, బోధించినది నేర్చుకోవడం, ఇతరులకు సద్గుణవంతమైన సహచరుడుగా ఉండడం, ఓర్పు- వినయం కలిగి ఉండడం, రోజువారీ కార్యక్రమాలను ఉత్సాహంగా, ఆనందంగా చేయడం. ధర్మవిషయాలపట్ల ఆహ్లాదంగా ఉండడం, జీవితచర్యకు కావలసిన తిండి, బట్ట, పరుపు, మందులు మొదలైన విషయాలలో సంత ృప్తిగా ఉండడం; శక్తినంతా సరైన కర్మలు చేయటానికి వినియోగించడం, మనసును కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేయడం, ఆఖరుకు మన లక్ష్యమైన అంతర్ దృష్టి ప్రజ్ఞానం సంపాదించుకోవడం. ఇది మనకు ముక్తినిస్తుంది.

కుమార కశ్యపుడు-అతని తల్లి కథ:

ఈ ప్రవచనం మొదట్లో ఇచ్చిన సుత్తం కుమార కశ్యపుని తల్లిని గురించి మాట్లాడుతున్నపుడు ఇవ్వబడింది. ఉన్నత దశ నుంచి క్షీణించడం, పతనం కావడం అన్ని విషయాల్లోనూ అనివార్యమైనవి. తప్పనిసరైనవి. బుద్ధశాసనానికి గూడా ఈ విషయంలో మినహాయింపులేదు. బుద్ధకశ్యపుని శాసనం క్షీణదశలో ఉన్నపుడు అత్యున్నతస్థితికి చేరిన ఏడుగురు భిక్షువుల కథను ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నాం. వారిలో ఇద్దరు మాత్రమే తమ లక్ష్యం చేరుకున్నారు. మిగిలిన ఐదుగురూ గౌతమబుద్ధుని కాలము వరకు వేచి ఉండాల్సి వచ్చింది. ఎనభైమంది ఆదర్శ శిష్యులలో **దబ్బ-మల్లపుత్ర భిక్షువు** భగవానుడు కూర్చునేందుకు ఆసనములు ఏర్పాటు చేయడంలో ముమ్ముందు ఉండేవాడు. సన్యాసియైన బాహియదారు చరియ అతి తక్కువ సమయంలో అరహంతుడయ్యాడు. ఒకచిన్న వాక్యంతో ఆయన బోధను అర్థం చేసుకున్నాడు. చర్చలలో సాభియ నిపుణత కలవాడు. **పుక్కుసాతి** ఒక బ్రాహ్మణుడు. అతడు బుద్ధుడు ఇచ్చిన ఒక ప్రవచనంతోనే సోతాపన్న స్థితికి చేరుకున్నాడు. మనం ఇప్పుడు కుమారకశ్యప భిక్షువును గురించి మాట్లాడుకుందాం. ప్రజ్ఞతో కూడిన ప్రవచనాలు ఇవ్వడంలో ఆయన అగ్రగణ్యుడు.

కుమార కశ్యపుని తల్లి రాజగృహ నగరంలోని కోశాధికారి కూతురు. తనకు భిక్షుణి కావాలనే కోరిక ఉందని, దానికి అనుమతి నివ్వమని ఆమె తల్లిదండ్రులను వేడుకుంది. కానివారు ఆమెను అలా చేయనివ్వలేదు. వయసు వచ్చిన తరువాత ఆమెకు తగిన వరుని చూసి వివాహం చేశారు. కాని ఆమె తన భర్తను ఒప్పించి, ఆయన అనుమతితో భిక్షుణి అయింది. కాని దీక్ష పుచ్చుకునే సమయానికే గర్భవతి అయి ఉందని ఆమెకు తెలియదు.

దేవదత్తుని వర్గంలో ఉన్న భిక్షుణిలలో ఒకతిగా ఆమె దీక్ష పుచ్చుకుంది. ఆయన వర్గం బుద్ధుని వర్గం నుండి అప్పటికే విడివడి ఉంది. అప్పటికే గర్భవతి అయింది కాబట్టి భిక్షుణిలకు ఏమి చేయాలో తోచలేదు. తనను ఎవరైనా విమర్శిస్తారేమోనని దేవదత్తుడు ఆమెను తన వర్గం నుండి వెలివేయించాడు. ఆమెకు బుద్ధుని మీద నమ్మకముంది కాబట్టి ఆయన వద్దకు తీసుకెళ్ళమని కోరింది. దీక్ష పుచ్చుకోటానికి ముందే ఆమె గర్భవతి అయి ఉందని బుద్ధుడు అర్థం చేసుకున్నాడు. కాని ఇతరులెవ్వరికీ ఎలాంటి అనుమానమూ కలగకుండా, ఆయన తన నలుగురు ప్రముఖ శిష్యులను-కోసల దేశపు రాజైన ప్రసేనజిత్తుడు, మహా అనాథ పిండకుడు, చిన్న అనాథ పిండకుడు, మాతా విశాఖను-పిలిచి వారి సమక్షంలో వినయ నియమాలలో అగ్రగణ్యుడైన "ఉపాలి"తో, ఆమెపై ఆరోపింపబడిన తప్పిదాన్ని తొలగించమన్నాడు. మాతా విశాఖ ఆభిక్షుణిని పరిశీలించి, ఆమె భిక్షుణి కాక ముందే గర్భిణి అయి ఉందని నిశ్చయించింది. భిక్షుణిగానే ఉండి, కొంత కాలం తరువాత ఆమె ఒక మగబిడ్డను కనింది.

ఒక రోజు ఆ దేశపు రాజు భిక్షుణుల వైపు నుండి వెళుతూ ఆ బిడ్డడి ఏడుపు విన్నాడు. ఆ విషయం గురించి విచారించి, ఒకభిక్షుణి మగ బిడ్డను కనింది అని తెలుసుకున్నాడు. రాజు గారు ఆ బిడ్డను దత్తతకు స్వీకరించి, అతనికి కుమార కశ్యపుడని పేరుపెట్టారు. ఒక రోజు తనతో ఆడుకునేపిల్లలు, కుమారకశ్యపుడు తల్లిగాని, తండ్రిగాని లేనివాడని వేళాకోలం చేశారు. ఆ బాలుడు ఈ విషయం గురించి రాజుగారిని అడిగాడు. రాజుగారు ఆ బాలునుకి సపర్యచేసిన తన కుమార్తెలను చూపి వీరే మీతల్లులు అని

చెప్పాడు. కాని తనకు ఒక తల్లే ఉండాలని ఆ బాలునికి తెలుసు. ఆఖరుకు రాజు గారు అన్ని విషయాలూ తెలియజేశారు. తనను గురించిన సత్యాన్ని విన్న తక్షణమే ఆ బాలుడు ప్రపంచాన్ని త్యజించి భిక్షువు అయ్యాడు.

కుమారకశ్యపునికి దీక్ష నిచ్చిన తరువాత అతనికి ఒక ధ్యానాలంబనం ఇవ్వబడింది. ఆయన ధ్యానం చేస్తున్న వనంలో ఒక రాత్రి ఒక దేవత ప్రత్యక్షమై ఆ ప్రదేశాన్నంతా వెలుగుతో నింపివేసాడు. ఈ దేవి బుద్ధ కాశ్యపుని శాసన సమయంలో అనాగామీ స్థితిని పొందాడు. ఆ దేవ కుమారకశ్యపునికి రెండర్థాల భావాన్ని స్ఫురింపజేసే ఒక కథ (allegory) చెప్పి, ఆ కథ వివరాలను బుద్ధుడిని అడగమన్నాడు. "అన్ని లోకాలలోను నేను బుద్ధుడినే చూస్తున్నాను. దీని అర్థాన్ని బుద్ధుని శిష్యుడుగాని, లేక వారి నుండి నేర్చుకున్న ఎవరైనాగాని చెప్పమని అడిగాడు.

రెండర్థాల చీమలపుట్ట కథ (Allegory):

ఒక చీమలపుట్ట (పాములపుట్ట) నుండి రాత్రి పూట పొగలు చెలరేగుతుంటాయి. పగటిపూట అగ్నిజ్వాలలు వెలువడుతుంటాయి. ఒక బ్రాహ్మడు తన పనిమనిషితో ఒక గునపం తీసుకువచ్చి దానిని తవ్వమంటాడు. ఆ తెలివైనవాడు తవ్వుతాడు. అందులో నుండి 1) ఒక గడియ, 2) ఒక కప్ప, 3) రెండు దారులు చూపే స్తంభము, 4) వడపోసేపనిముట్టు (filter), 5) ఒక తాబేలు 6) ఒక కసాయి కత్తి, 7) ఒక మాంసపు ముక్క, మరియు 8) ఆ చీమల పుట్టలో నివసిస్తున్న నాగుపాము బయటపడ్డాయి.

కుమారకశ్యపుడు బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళి దీని అర్థమేమో చెప్పమన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు కశ్యపునితో "శరీరమును పుట్టతో పోల్చవచ్చు. అది నాలుగు మౌలిక విషయాలవల్ల పుట్టినది. తల్లిదండ్రులు, తీసుకునే ఆహారము. అది ఎల్లప్పుడూ తోమబడుతూ, విరగగొట్టబడుతూ, పొడి చెయ్యబడుతూ, వెదజల్లబడుతూ ఉంటుంది. ఎవరైనా రాత్రి సమయంలో పగలు ఏమేమి చేయాలో ఆలోచించుకోడాన్ని పొగలు గక్కడము అనవచ్చు. రాత్రి ఆలోచించి నిర్ణయించిన పనులను పగటిపూట మనసుతోను, మాటలతోను, శరీరముతోను చేసే పనులను అగ్నిజ్వాలలతో పోల్చవచ్చు.

బ్రాహ్మణుని బుద్ధునితో పోల్చవచ్చు. అతడు జ్ఞానోదయుడు. ఆయన తెలివైన పనివానికి మార్గము చూపెట్టగలుగుతాడు.
తెలివైన ఆ పని వాడు విద్య నేర్చుకునేవాడు. ధర్మంలో స్థిరపడిన వాడిని, ముక్తిమార్గంలో పయనించే వానిని బుద్ధుడు విద్య నేర్చుకునేవాడు అని పేర్కొనేవాడు.

త్రవ్వే పనిముట్టు అంతర్దృష్టిద్వారా, విపశ్యన ద్వారా లభించిన ప్రజ్ఞానము. త్రవ్వడమంటే గొప్ప ప్రయత్నము చేయుట. వీర్యము. గడియ (bolt) అజ్ఞానము. సాధకుడు అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకొని, తవ్వుతూ (ప్రయత్నంచేస్తూ) అంతర్దృష్టితో నేర్చుకునే వాడుగా తయారుకావాలి.

కప్పకోపానికి, ద్వేషానికి, మనసులో వాటివల్ల కలిగే అలజడులకు గుర్తు. రెండు దారులు చూపే స్తంభము ఏవైపు పోవాలో తెలియని సందిగ్ధతకు గుర్తు; వడపోత పనిముట్టు మనలోని అడ్డంకులు. ఆటంకాలు. ఇంద్రియ భోగాలు, ద్వేషం, నిద్రమత్తు, సోమరితనము, అలజడి, బాధలు, నమ్మకం లేకపోవుటకు గుర్తు. తాబేలు మనము పట్టుకు వేలాడే ఐదు (నామ–రూప) సముదాయాలకు గుర్తు. భౌతికరూపాలు, సంవేదనలు, గ్రహణశక్తులు, మానసికపోకడలు మరియు చైతన్యమునకు గుర్తు. కసాయి వాని కత్తి ఐదు ఇంద్రియాలవల్ల–కన్ను, చెవి, ముక్కు, నాలుక, మరియు శరీరముల వల్ల కలిగే సుఖానుభూతులు. అవి మనస్సుకు ఎంతో ఇష్టమైన ఇంద్రియానుభూతులు. మాంసపు ముక్క ఉద్రేకంతో కూడిన సంతోషానికి గుర్తు.

తెలివైనవాడు గురువుతో దారి చూపబడి, తన అంతరంగాన్ని తవ్వుకొని, గొప్ప ప్రయత్నముతో మనసు కేంద్రీకరిస్తూ, అంతర్దృష్టి జ్ఞానము (ప్రజ్ఞ) సంపాదించుకొని, అజ్ఞానం, ద్వేషం, సందిగ్ధత, గందరగోళం మొదలైన వాటిని మరియు ఐదు అడ్డంకులను, ఐదు రకాలైన ఇంద్రియ సుఖాలను, ఉద్రిక్తతో కూడిన సంతోషం నుండి బయటపడి లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటాడు. బయటికి వచ్చిన నాగుపాము లక్ష్యానికి గుర్తు. అతడు నిర్వాణస్థితి చేరుకుంటాడు.

కుమారకశ్యపుడు లక్ష విశ్వ వలయాల పాటు సాధన చేస్తూ ఆఖరుకు గమ్యాన్ని చేరుకున్నాడు. రెండర్థాలను స్ఫురణకు తెచ్చే కథ (Allegory) లోని విషయాలు ఆయన గాఢ వాంఛను తెల్పుతాయి. అందువల్లే ఆయన ప్రజ్ఞావంతమైన ప్రవచనాలు ఇవ్వడంలో అగ్రగణ్యుడయ్యాడు. కుమార కశ్యపుడిని రాజుగారు తీసుకు వెళ్ళిన పండ్రెండు సంవత్సరాల వరకూ ఆయన తల్లి దుఃఖంతో

ఏడుస్తూనే ఉండింది. ఆయనతో ఆవిడ బంధం అంత బలవత్తరమైనది. ఆయన అరహంతుడయిన తరువాత ఒకరోజు ఆయనను ఆమె దారిలో చూసింది. "నా కుమారుడా, కుమారుడా" అంటూ పరుగెత్తుకు వెళ్ళి ఆయన పాదాలపై పడింది. ఆమె చనులలో పాలు సేవడం మొదలయింది. "నేనిప్పుడు ఆమెతో దయతో మాట్లాడితే ఆమెకు కీడు చేసిన వాడనవుతాను" అని అనుకొని కశ్యపుడు "ఏంజేస్తున్నావమ్మా? ఆవేశంతో కూడిన అనురాగబంధాన్ని తెంచుకోలేవా?"అని గట్టిగా మందలించాడు. ఈ మాటలు ఆమెను ఒక కుదుపు కుదిపాయి."అరే! ఇతని కోసమేనా, నేను పండెండేళ్ళ నుండి ఏడుపు మానుకోలేకపోయింది? కాని ఇతడు తన హృదయంలో నాపట్ల కాఠిన్యం పెంచుకున్నాడు. ఇతనితో నాకిక పనేముంది?" అని, కొడుకుపట్ల ఉన్న అనురాగ బంధాన్ని హృదయం నుండి సమూలంగా పెకలించి వేసుకుంది. ఈ విధంగా తన అనురాగాన్ని పెకలించి వేసుకున్న తరువాత శ్రద్ధతో సాధన చేసింది. అరహతురాలయింది.

కొంతకాలం తరువాత భిక్షువులు ఈ విషయం గురించి ఇలా చర్చించుకుంటున్నారు. "జాగరూకత కోసం ఎంతో కృషి చేసిన కశ్యపుడు దేవదత్తుని వల్లనే గదా పాడయిపోయింది! ఆయన తల్లికి కూడా అదే విధంగా జరిగింది. కాని గురువు గారు రక్షకుడయ్యాడు. బుద్ధుడు అపార కరుణామయుడు". అని మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు, బుద్ధుడు వారితో, నేను కుమారకశ్యపునికి, అతని తల్లికి ఇప్పుడే కాదు. ఇంతకు ముందు గూడా రక్షకునిగా ఉన్నాను. తల్లి తన పుత్ర ప్రేమను మనసు నుంచి పెకలించుకోటాన్ని మెచ్చుకుంటూ బుద్ధ భగవానుడు ఈ ప్రవచనం మొదట పేర్కొన్న సుత్తం చెప్పాడు.

అత్తాహి అత్తనో నాథో కో హి నాథో పరోసియా?
అత్తనా హి సుదన్తేన నాథం లభతి దుల్లభం.

నీకు నీవే రక్షకుడవు.ఇంకొకడు నిన్నెట్లు రక్షించగలడు? అటువంటి రక్షణ చాలా కష్టమైనది. స్వయం నియంత్రణతో దానిని సమకూర్చుకోవాలి. ***ధమ్మపద. 160***

ఏడు బోజ్ఝంగాలు : (ఏడు బోధి అంగాలు):

మనమిప్పుడు ఏడు బోధి అంగాలను (సప్త బోజ్ఝంగాలు) పరిశీలిద్దాం. బోధి అంగాన్ని పాలీ భాషలో "బోజ్ఝంగ" అని పేర్కొంటారు. ఈ పదం "బోధి", నుండి పుట్టినది. "బోధి" అంటే జ్ఞానోదయుడు అని అర్థం. పాలీ గ్రంథాలలో బోజ్ఝంగాలు ఒకదానితో మరొకటి పోలిన మూడు సందర్భాలలో ఇవ్వబడ్డాయి. బాధలు, రోగాలు, జబ్బులు, ప్రతికూల పరిస్థితి సమయాలలో బోజ్ఝంగాలు రక్షణగా (పరిత్తగా) ఇవ్వబడ్డాయి. బౌద్ధదేశాలలోని ప్రజలు వీటిని ఇప్పటికీ రక్షణగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు.

మూడు విభిన్న సందర్భాలలో మహాకశ్యపుడు, మహామొగ్గల్లాన మరియు బుద్ధుడు తీవ్ర వ్యాధితో బాధపడుతుండినారు. బోధ్యంగాలు పఠించడం విని ఆ ముగ్గురూ స్వస్థులయ్యారు. ఆరోగ్యం పుంజుకున్నారు.

మహాకశ్యపుని వివరాలనే తీసుకుందాం. బుద్ధ భగవానుడు రాజగిరిలోని వెదురు వనంలో,ఉడుతలు మేసే భూములలో ఉండినపుడు మహాకశ్యపుడు పిప్పలి గుహలో తీవ్ర వ్యాధిగ్రస్తుడై ఉన్నాడు. భగవానుడు ఆయన గుహకు వెళ్ళి, తనకు తయారు జేసిన ఆసనంపై కూర్చొని మహాకశ్యపునితో, "కశ్యపా! ఎలాఉన్నావు? భరించగలుగుతున్నావా? నీ నొప్పులు తగ్గుతున్నాయా, పెరుగుతున్నాయా? నొప్పులు తగ్గే సూచనలుగానీ, ఎక్కువ కాకుండా ఉన్న సూచనలుగానీ ఏమైనాఉన్నాయా?"అని పరామర్శించాడు.

"లేదు స్వామీ! భరించలేకున్నాను. నొప్పి చాలా ఎక్కువగా ఉంది".

అప్పుడు బుద్ధుడు, "కశ్యపా! సప్త బోజ్ఝంగాలూ నాచే వివరంగా చెప్పబడ్డాయి. పెంచి పోషింపబడ్డాయి. వాటిని అలవరచుకొని, అభివృద్ధి చేసుకుంటే, అవి సంపూర్ణ అనుభవానికి, సమగ్రమైన ప్రజ్ఞకు దారితీస్తాయి. నిర్వాణానికి దోహదపడుతాయి" అని బోధించాడు.

ఆ ఏడు బోజ్ఝంగాలను బుద్ధుడు చెబుతూ పోయాడు: 1) సతి-ఎరుక: చెసే అన్ని పనుల, అన్ని కదిలకల ఎరుక కలిగి ఉండటం. 2) ధమ్మ విచయం-అన్ని సంఘటనల నిజ స్వరూపాన్ని స్వీయ ప్రజ్ఞతో పరిశీలించడం 3) వీరియం-పరాక్రమం. కార్యం పూర్తి అయ్యే వరకూ గట్టి పట్టుదలతో పనిచేయడం. 4) ప్రీతి (పాలీలో "పీతి") -ఆనంద పారవశ్యం; ఈ మానసిక స్థితి నిరాశ, కుంగుపాటు, విచారగ్రస్థమైన మానసిక స్థితికి పూర్తిగా విరుద్ధమైనది. 5) ప్రశబ్ధి (పాలీలో "పస్సద్ధి") - మానసిక, శారీరక

ప్రశాంతి. 6) సమాధి-ఏకాగ్రత. 7) ఉపేక్ష (పాలీలో "ఉపేక్ష") - సమతుల్యత. ఏ ప్రయత్నమూ అవసరం లేని మానసిక శారీరక సమతుల్యస్థితి.

బుద్ధ భగవానుడు ఏడు బోజ్ఝంగాలను గురించి వివరించడం పూర్తయిన వెంటనే, మహాకశ్యపుడు, "స్వామీ! ఇవి నిజమైన బోధ్యంగాలు. జ్ఞానోదయానికి తోడ్పడే బోధి అంగాలు" అని, పరమానందంతో లేచి నిల్చున్నాడు. ఆయన జబ్బు అప్పటికప్పుడే మటుమాయమై పోయింది.

మరొక సమయంలో బుద్ధుడు రాజగృహలోని వెదురు వనంలోనే ఉంటున్నప్పుడు గౌరవనీయులైన మహామొగ్గలాన గిజ్జకూట పర్వతముపైన ఉండే వాడు. ఆయన తీవ్రమైన జబ్బుతో బాధపడుతుండేవాడు. భగవానుడు ఆయన వద్దకు వెళ్ళి సప్తబోజ్ఝంగాలను గురించి పైచెప్పిన ప్రవచనమే ఇచ్చాడు. మహామొగ్గలానుడు దాన్ని సావధానంగావిని, ఆయన గూడా తన జబ్బు నుండి బయటపడ్డాడు.

ఇక మూడవ సమయంలో బుద్ధుడు ఆ నగరంలోనే నివసించుచున్నప్పుడు తీవ్రమైన జబ్బుకు గురయ్యాడు. పెద్ద చుందుడు భగవానుని వద్దకు వెళ్ళి ఆయనకు సపర్యలు చేసేవాడు. బుద్ధుడు ఆయనను తాను నేర్పిన సప్త బోజ్ఝంగాలను పఠించమన్నాడు. పెద్దచుందుడు అలాగే వల్లించాడు. అది పూర్తయిన తరువాత బుద్ధుడు దానిని ఆమోదించి తన జబ్బు నుండి బయటపడ్డాడు.

ఆనాపాన, విపస్సన ధ్యానాలతో మనము ఏడు బోధ్యంగాలనూ వృద్ధిచేసుకుంటూ, మేల్కొంపుకుంటున్నాం. గట్టి పట్టుదలతో శక్తివంచన లేకుండా సాధన చేస్తూ మనలో ఎరుకను, ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకుంటూ,ఉత్పన్నమైన వాటిని అన్నింటినీ సమతా భావంతో స్వీకరిస్తూ పోతున్నాం. సరిగా సాధన చేస్తున్నప్పుడు మనకు ఒక్కొక్కమారు ఆనందం, ప్రశాంతత లభిస్తాయి. సత్యాన్ని గురించిన బుద్ధుని బోధనలను పరిశోధించడానికి ఈ సాధన చేస్తున్నాం. కాబట్టి మనం గూడా సప్త బోజ్ఝంగాలను విని ఆమోదం తెలుపవచ్చు.

ఏడు దశల విశుద్ధిమార్గాలు : ఈ మార్గ ప్రయాణానికి అవసరమైన మరో ఏడు దశల సాధనలపట్టీ ఉంది -సత్త-విశుద్ధి. 1) శీలవిశుద్ధి 2) చిత్తవిశుద్ధి 3) దిట్టివిశుద్ధి, ధర్మం పట్ల సరైన నమ్మకం - దృష్టి. 4) సాధనా పద్ధతిపట్ల, ధర్మంపట్ల ఉన్న సంశయాల నుండి బయటపడడం (కఙ్ఖా విశుద్ధి) 5) మార్గం ఏదో, ఏది కాదో (ఏది మార్గమో, ఏది అమార్గమో) తెలుసుకునే జ్ఞానం (మగ్గామగ్గ- జ్ఞాన దస్సన -విశుద్ధి) 6) జ్ఞానం వల్ల లభించే శుద్ధి, మరియు మార్గ పురోగతి (పటిపాదా-జ్ఞానదస్సన విశుద్ధి). ఈ దశ విపస్సన జ్ఞానపు పది అంతస్తుల జ్ఞానానికి సంబంధించినది. 7) ఆఖరుదశ-జ్ఞానం మరియు దృష్టివిశుద్ధి (జ్ఞానదస్సన - విశుద్ధి)- మెలకువ, లేక జ్ఞానోదయ దశ.

మొదటి రెండు దశల విశుద్ధి ఆనాపాన ధ్యానంతో సమకూరుతాయి. అందువల్ల మనం నేరుగా మూడవ దశ విశుద్ధికి వెళదాం. నమ్మకము యొక్క విశుద్ధి అంటేఏమిటి? శరీరం-మనస్సుల భిన్నత్వాన్ని తెలుసుకొనే జ్ఞానం **(నామ-రూప-పరిచ్ఛేధ జ్ఞానం).**

శరీరమంటే ఏమిటో, మనస్సంటే ఏమిటో తెలుసుకునే వివేచనా జ్ఞానం. జీవులలో, చైతన్యంగల వాటిలో, మనస్సు-శరీరం మినహా మరేదీ లేదని తెలుసుకోడం. ఈ విషయాన్ని గ్రహింపగల వివేచనా శక్తి **దిట్ఠి విశుద్ధి** అని అనబడుతుంది. **"నేను"** అనే **ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వ భావాన్ని తొలగించడమే ఈ విశుద్ధి ప్రయోజనం.** ఇక్కడ ప్రత్యేక వ్యక్తి అనే వారు ఎవరూలేరు. నామ-రూపాలు కొన్ని సముదాయాలు మాత్రమే.

దిట్ఠి విశుద్ధి అంతర్దృష్టి ధ్యాన సాధనలో, విపశ్యనాసాధనలో మొదటిదశ. అందువల్లనే విపశ్యన సాధన చేసే ముందే శరీరం-మనసులనుగురించి తెలుసుకోవడం అత్యవసరం. లోక రూఢమైన సత్యానికి, పరమసత్యానికి గల బేధాన్ని వివేచనతో గ్రహించాలి. మొదట దీనిని సైద్ధాంతికపరంగా అర్థం చేసుకుంటాం. కాని నిజమైన సాధన చేసేటప్పుడు శారీరకగుణాలు, మానసిక గుణాలు ఉదయిస్తుంటాయి. ఇక మరి ఏదీ ఉండదు. మీరు స్వానుభవంతో (సొంత అనుభవంతో) ఈదశకువచ్చినప్పుడు, నామ- రూపాలను సరిగా గ్రహించగలుగుతారు. ఈ విషయాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకున్నప్పుడే మీలో ఏదో శాశ్వతమైనది "నేను" అనేది ఉన్నదనే అహంకారం నుండి, తప్పుడు అభిప్రాయాన్నుండి బయటపడగలుగుతారు. "నేను" అనే శాశ్వతమైనది ఉన్నదనే తప్పుడు భావాన్ని, తప్పుడు అభిప్రాయాన్ని, పాలీభాషలో **"సక్కాయ-దిట్ఠి"** అని పేర్కొంటారు.

ఇక తరువాతి దశ, సందేహ నిర్మూలనం. మన జన్మకు పూర్వపు కారణం ఏదీ లేదు అనేది మామూలు నమ్మకం **(అహేతుకదిట్ఠి).**

తల్లిదండ్రుల మూలంగానే మనకు జన్మ లభించింది. మరింకే కారణమూ లేదు అనేది తప్పుడు భావన. ఈ భావనను తప్పక తొలగించాలి.

అయితే మనం ఇక్కడ ఉండటానికి కారణం ఏమిటి? దానికి రెండు కారణాలున్నాయి. 1) దీర్ఘ (దూరపు) కారణం 2) తక్షణ కారణం. దూరపు కారణం చతురార్య సత్యాల జ్ఞానం లేకపోవడం మరియు తృష్ణ. వీటి జ్ఞానం లేకపోవడంవల్ల సంఖారాలు తలెత్తుతాయి. మనందరమూ వీటిలోని భాగమే. శరీరానికి, శరీర లక్షణాలకు సంబంధించినంతవరకు తక్షణ కారణం మనం తీసుకునే ఆహారం. ఆహారం మన శరీరానికి బలమిచ్చి బ్రతికిస్తుంది. మనస్సుకు, మనస్సు లక్షణాలకు తక్షణ కారణం స్పర్శ (ఫస్స). జ్ఞానేంద్రియాలు, వాటికి సంబంధించిన విషయాలకు నిరంతరం స్పర్శ జరుగుతుంటుంది. స్పర్శవల్ల చైతన్యం ఉదయిస్తుంది. ఇవి మన వర్తమాన జీవితానికి కారణాలు.

విపశ్యన సాధనలో ధ్యానానికి ఆలంబనంగా మానసిక లక్షణమును (నామం) గాని శారీరక ధర్మమును గానీ (రూపం) గాని తీసుకుంటాం. ఎరుకను (సతిని) నాలుగు విధాలుగా స్థిరపరచుకోవచ్చు. 1) శారీరకధర్మాలపైన ఎరుక (కాయానుపస్సనా - సతిపట్ఠాన), 2) సంవేదనల ఎరుక (వేదనానుపస్సనా-సతిపట్ఠాన), 3) మనసును గురించిన ఎరుక (చిత్తానుపస్సనా-సతిపట్ఠాన, 4) మనోధర్మాల ఎరుక (ధమ్మానుపస్సనా--సతిపట్ఠాన)

కాయానుపశ్యనను మనం ఆనాపానసతి ధ్యానంతో చేస్తాం. లోనికి తీసుకొనే శ్వాస, బయటికి విడిచే శ్వాస శారీరక ధర్మాలు. శ్వాసలోనికి తీసుకోవాలని, బయటికి వదలాలని కోరుకుంటున్నాం కాబట్టి ఇవి మానసిక కర్మల వల్ల జరుగుతున్నాయి.

ఆ తరువాత మనం విపశ్యన చేస్తున్నప్పుడు సంవేదనల ఎరుక ఉంటుంది. ఇది రెండవ రకమైన ఎరుక. మనం సంవేదనలను గమనిస్తాం. వాటిపట్ల మెలకువగా ఉంటాం. వాస్తవంగా మనం చేసేదేమిటంటే, ప్రతి సంవేదన యొక్క లక్షణాన్ని (పాలీలో, లక్ఖణ) గమనిస్తున్నాం. సంవేదనల ప్రవర్తనను గమనించటం చేస్తున్నాం. అవి శాశ్వతమైనవా, అశాశ్వతమైనవా నియంత్రణలో ఉన్నాయా, నియంత్రణలో లేవా అని గమనిస్తున్నాం. శాశ్వతం కానట్లైనపుడు అవి అనిత్యమైనవే కదా! అవి మన నియంత్రణలో లేనట్లైతే అవి అనత్త (అనాత్మ), మనవి కానివే. అవి నొప్పిగా ఉండి, ఇష్టం లేనివైనపుడు అవి దుఃఖం. ఈ విధంగా సంవేదనల లక్షణాలను గమనించడమే విపశ్యన. సరైన సంకల్పం **(సమ్మా సంకప్పో)** మరియు సరైన జ్ఞానం **(సమ్మా దిట్ఠి)** ఆర్యాష్టాంగ మార్గములోని ఆఖరు రెండు అంశాలు.

విపశ్యనలో మొదటిదైన ఉదయ-వ్యయ (ఉదయబ్బయ) దశలో, పాతసంవేదనపోయిన తరువాతనే కొత్త సంవేదన వస్తుందనే ఎరుక మనకు ఉంటుంది. ఏ రెండు సంవేదనలు కూడా ఒకేసారి ఒకే చోట ఉదయించవు. దీనివల్ల ఏదీ శాశ్వతం కాదు అనేది గ్రహించగలుగుతాం. అన్నీ మార్పులకు గురవుతున్నాయి. ఎక్కువ నొప్పిగాఉన్నపుడు, సంవేదనలు మనం కోరుకున్నట్లు ఉదయించవు అని తెలుసుకుంటాం. అవి వాటంతటకు అవే వస్తుంటాయి. ఈ విధంగా మనం వాటిని నియంత్రించలేమని తెలుసుకుంటాం. ఈ విధంగా "అనిత్యం" అనే పదానికి అర్థం బోధపడడం జరుగుతుంటుంది. మనం సంవేదనలను గమనిస్తూ పోయిన కొద్దీ అవి పుట్టడం-గిట్టడం జరుగుతోందనని తెలుసుకుంటాం. దీనినే ఉదయ్-వ్యయ **(ఉదయబ్బయ)** దశ అని పేర్కొంటారు.

మనలో రెండు రకాలైన నమ్మకాలున్నాయి. ఈ జీవితం తరువాత మరొక జీవితం లేదు అనేది ఒక నమ్మకం. ఈ జీవితం తరువాత ఇది ముగిసిపోతుంది అని. ఈ విశ్వమంతటిలోనూ ఉన్న భౌతిక-మానసిక స్వభావాలన్నీ నశించిపోతున్నాయి. మళ్ళీ పుట్టుకొస్తున్నాయి. ఈ రెండింటినీ జతచేసి చూసినపుడు, ఒక నిర్ణయానికి రావచ్చు. వర్తమానంలో ఎలా జరుగుతోందో, భవిష్యత్కాలంలోగూడా ఇలానే జరుగుతుంది అనే నిర్ణయానికి రావచ్చు. ఇవి తక్షణ పుట్టుక-గిట్టుకలు. పుట్టిన వెంటనే గిట్టడం జరుగుతోంది. ఇలా పుట్టడం-గిట్టడం ఎడతెరపి లేకుండా, ఆగకుండా జరుగుతూనే పోతున్నాయి. ఈ పుట్టుక-గిట్టుకలు నిరంతరంగా ఎందుకు జరుగుతున్నాయి? ఇవన్నీ కర్మలవల్ల, ఇచ్ఛాపూర్వకంగా చేస్తున్న కర్మల వల్ల జరుగుతున్నాయి. పౌష్టిక ఆహారం భౌతిక ధర్మాలు మనకు కలిగి ఉండేట్లుగా చేస్తున్నాయి.

ఈ విధంగా ఒక జీవితం తరువాత ఇంకో జీవితం ఉంటుందని కొంతవరకు తెలుసుకోవచ్చు. ఈ సంఘటనలు జరుగుతూనే పోతాయి. ఈ విధంగా చనిపోయిన తరువాత జీవితం ముగుస్తుంది అనే తప్పుడు భావనను తొలగించుకోవచ్చు.

మరో భావన ఏమంటే శాశ్వతంగా ఏదో ఉంది. మనం చనిపోయినాగూడా, ఈ తప్పుడు భావన ప్రకారం, ఆశాశ్వతమైనది ఏదో

అది సాగుతూనే పోతుంది. ఇక్కడ గూడా మనం గమనించేదేమంటే పోయిందేదో పోయింది. శాశ్వతమైన మౌలికమైనది ఏదీ లేదు. పాతభౌతిక ధర్మాలకు, కొత్త మౌలిక ధర్మాలకు సంబంధమే లేదు. రెండూ విభిన్నమైనవి. అయితే ఈకొత్త భౌతికధర్మాలు పుట్టడానికి కారణమేమి? అవి కర్మ వలన పుడుతాయి. దీనిని గమనించిన తరువాత చనిపోయినప్పుడు శాశ్వతమైనది ఏదీ కొత్తదానికి బదలీ కావడం లేదని నిర్ణయించవచ్చు. ఇది సత్యమని తెలుసుకొని మనం కొంత పురోగతి సాధించవచ్చు. చనిపోయిన తరువాత మిగిలేదేమంటే కర్మయొక్క శక్తి. ఈ శక్తే పునర్జన్మకు, అంటే మళ్ళీ పుట్టడానికి దోహదపడుతుంది. మనం మళ్ళీ పుట్టడంలేదు. అయితే దానికి, దీనికి సంబంధమేమిటి? కర్మ ద్వారా దీనికి దానికి బంధం ఉంటుంది. చనిపోయినప్పుడు మనస్సు ఆగిపోయిన వెంటనే, కారణ-కార్య నియమం, ఒకదానిపై ఆధారపడి మరొకటి జరిగే శాసనంవల్ల, చనిపోవడం-మళ్ళీ పుట్టడం వెంట వెంటనే జరిగిపోతాయి. చనిపోయిన తరువాత ఉండే చైతన్యం, కొత్త చైతన్యం. పునర్జన్మ చైతన్యం. దీన్ని ఈ విధంగా చెప్పవచ్చు. మనం మళ్ళీ పుట్టడం లేదు. మనం కిందటి జన్మలో చేసిన కర్మలే ఈ జన్మలో ప్రతిబింబిస్తాయి అని.

సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారి కాలంలో ఎవరో ఒకప్రశ్న వేశారు. “ఆ జన్మించే మరో వ్యక్తి నేను కానప్పుడు ఆ వ్యక్తిని గురించి నేనెందుకు దిగులు పడాలి?” అని. దీనికి జవాబు ఎలా చెప్పుకోవచ్చంటే, ఆ ఇతర వ్యక్తి పూర్వ జన్మలో చేసిన కర్మల వలనే ఇప్పుడు మనం ఇక్కడ ఉన్నాం. ఆతడు చేసిన కర్మల వల్లనే మనమిప్పుడు బాధపడుతున్నాం. ఈ విధంగా మనం మన తప్పుడు అభిప్రాయాల నుండి బయటికిరావచ్చు.

ఉదయ-వ్యయస్థితులను గమనించడానికి ఇక్కడ మనమందరం కృషిచేస్తున్నాం. ఈ దశ మనపురోగతికి ఆధారం. మొదట మనకు ప్రాథమిక అవగాహన కావాలి. సైద్ధాంతికపరంగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ క్షేత్రంలోనే ఉన్నత అవగాహన కావాలి. ఈ ఉదయ - వ్యయ ప్రక్రియను అవగాహన చేసుకునే సమయంలోమనకు పది అడ్డంకులు రావచ్చు. ఈ అడ్డంకులనే **“ఉపక్కిలేశ”** అని పేర్కొంటారు. ఈ మలినాలు స్థూలమైనవో, తీవ్రమైనవోకావు. ఉదాహరణకు ఈదశలో కాంతి కనపడవచ్చు. సంతోషం కలుగవచ్చు. ఆనందంకలుగవచ్చు. కొన్ని సార్లు కొన్ని విషయాలు తెలిసి రావచ్చు. బుద్ధి చాలా చురుకుగా పనిచేయవచ్చు. వీటివల్ల సాధనపెంపొందుతుంది. మీరు అలాగే చాలాసేపు కూర్చొనిపోవచ్చు. కొన్నిసార్లు మనస్సు సమతుల్యతను పొందవచ్చు. ఈ సమతా భావం కలిగినప్పుడు కొందరు గమ్యాన్ని చేరామని అనుకుంటారు.

ఈ సమయంలోనే మీకు గురువుగారి అవసరం ఎంతో ఉంది. ఆయన మీస్థితి తెలుసుకొని, ఇది మీ పురోగతిలో ఒక చిన్న ఆటంకము మాత్రమే అని తెలియజెబుతాడు. మీరు వీటిని పట్టించుకోకుండా అనిత్యతపైన, ఆటంకాలపై దృష్టి పెట్టి ఏది శాశ్వతమో, ఏది అశాశ్వతమో తెలుసుకోమని మార్గదర్శకం చేస్తాడు. ఈ దశకు మీరు వచ్చినపుడు అనిత్యతను గురించి ఆలోచన చేయండి. ఇది గూడా అనిత్యమని ఆలోచించినపుడు, ఇది ఆఖరు దశ కాదని తెలుసుకుంటారు. కాని ఆఖరున మీరు తుది దశకు చేరుకున్నప్పుడు, మీ ఆలోచన దేనిపై గూడా ఆధారపడక, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ఆలోచించగలుతారు. ఈస్థితిలో దుఃఖం గురించిగాని, అనిత్యతను గురించిగాని ఆలోచనరాదు.

ఉదయ - వ్యయ స్థితి అభివృద్ధి పొందినపుడు, మీ అవగాహన ఉదయ-వ్యయస్థితి కంటే ఉన్నతంగా ఉంటుంది. సంవేదనలకు ఆధారమైన భౌతిక ధర్మాలు అవగతమవుతాయి. ఉదహరణకు కఠినత్వం, మృదుత్వం మొదలైన గుణాలు. ఏ అతిసూక్ష్మ పరమాణువులు క్షణికంగా కలిసి ఈ గుణాలకు కారణమవుతున్నాయో, వాటికి ఈ (కఠినత్వం, మృదుత్వం) గుణాలు తెలియవు. చైతన్యమే వాటిని సంవేదనలని తెలుసుకో గలుగుతుంది. దీని పరిణామ కర్మగా స్పర్శ చైతన్యం ఉదయిస్తుంది. ఈ చైతన్యానికి మూలాలు ఏవీ ఉండవు. శరీరంపైనున్న ఒకచోట మనస్సు కేంద్రీకరించినపుడు, మీ మనస్సు ఆచోటికి వెళుతుంది. ఆచోటుపైన మనసు పెట్టినపుడు స్పర్శ చైతన్యం ఉదయిస్తుంది. దానిని గురించి ఆలోచిస్తూ ఆసంవేదన ప్రవర్తన గమనించాలి. మీ ఉదయ-వ్యయజ్ఞానం బాగాపెంపొందినపుడు సంవేదనలు నున్నంగా సమంగా ఉంటాయి. ఏ ఆటంకాలూ ఉండవు. అప్పుడు ఇవి మనం అలవాటు పడిన సంవేదనలుగా అనిపించవు. ఇవి కాలుగానో, చెయ్యిగానో, కఠినంగానో, మృదువుగానో ఉన్నట్లుగాక అప్రతిహతంగా, స్వతంత్రంగా ఉంటాయి.

సంవేదనలు మొదట నెమ్మదిగా కలుగుతుంటాయి. కాని మీరు ఈ దశలో తీవ్ర ఏకాగ్రతతో గమనించడంవల్ల అవి వేగవంతమవుతాయి. ఉదయ- వ్యయ ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుంది. దేహంలోకి మీరు సులభంగా చొచ్చుకొని వెళ్ళగలుగుతారు. ఇలా సాధనచేస్తున్న కొద్దీ మీరు “వ్యయ” ప్రక్రియను స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు. మీరు ఈ ప్రక్రియను చూడలేకపోయినా దానిని గురించి

పట్టించుకోవలసిన అవసరంలేదు. ఉదయ ప్రక్రియను చూస్తూ పోతే వ్యయ ప్రక్రియ గూడా అందులోనే ఇమిడి ఉంటుంది. జననంలోనే మరణం ఇమిడి ఉంది. ఆఖరుకు మీ ఏకాగ్రత చాలా బాగా తయారై సంవేదనలు కరిగిపోయే ప్రక్రియ ఎక్కువగా కనపడుతుంటుంది. ఎక్కడికి వెళ్ళి చూసినా సంవేదనలు కరిగిపోవడమే కనబడుతుంటుంది.

కొన్నిసార్లు ఈ విధంగా గూడా సంవేదనలు చూస్తుంటాం. సంవేదనను చూస్తాం. అది అనిత్యమని అనుకున్నంతలోనే ఆసంవేదన ఉండదు. మళ్ళీ అలాగే చూస్తావు. మళ్ళీ అదిపోతుంది. ఈ విధంగా సంవేదనలను పలుసార్లు తిరిగి తిరిగి చూస్తాం. చిమచిమలాడుతుండే ఈ సంవేదనలు, అతిచిన్న కణాలు అలలలాగా పైకీ కిందికీ, పక్కలకూ కదులుతూ ఉన్నట్లు అనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు అవి నిజంగా అంతర్ధానం అవడం (లేకుండా పోవడం) గమనించగలుగుతాం. అవి విడివిడిగా విరిగిపోవడం, దూరమైపోతుండడం తెలుస్తుంటుంది. ఇసుక దిబ్బపైనుండి ఇసుక రేణువులు విడిపోయి కింద పడుతున్నట్లు చూస్తాం. అన్నీ, అంతా కరిగిపోతున్నట్లనిపిస్తుంది. ఈ విధమైన అనుభవ స్థితికి మీరు చేకున్నప్పుడు అదశను “భంగజ్ఞాన స్థితి” అని పేర్కొంటారు.

ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ శాశ్వతమైనది కాదు అనే విషయాన్ని భంగజ్ఞానస్థితి అనుభవపూర్వక అవగాహనను ఇస్తుంది. ఏదో శాశ్వతమైనది ఉన్నది అనే నమ్మకం ఎంత తప్పుడు నమ్మకమో తెలియజేస్తుంది. అన్నీ కరిగిపోయేవే అని తెలుసుకున్నప్పుడు, కూర్పు చెందిన అన్ని సముదాయాలకూ అపాయముందనీ, వాటిని పట్టుకు వేలాడడం మంచిదికాదనీ, వాటిపై ఆధారపడగూడదనీ తొందరగానే గ్రహిస్తాం.

ఈ సమయంలోగూడా కొన్నిసార్లు భయమేస్తుంటుంది. ఈ భయం మరణాన్ని గురించింది కాదు. ఈ (నామ-రూప) సముదాయాలపై ఆధారపడలేమనే భయం వేస్తుంటుంది. మామూలుగా మన దేహం బలమైనది కాబట్టి ఏ అపాయమూ లేదనే నమ్మకంతో ఉంటాం. మనం ఈ దేహానికి గొప్పగా బంధింపబడి ఉంటాం. ప్రతి క్షణమూ మరణం సంభవిస్తోందని గ్రహించలేం. మామూలుగా దాన్నిచూడలేం. కానీ అన్నీ నిరంతరం పతనమవుతున్నాయని ఈ దశలో చూడగలుగుతాం.

కాని, మన దేహం తయారయిన ఈ ఐదింటి సముదాయంలో ఇమిడి ఉన్న అపాయాన్ని గుర్తించినపుడు, ఇవి మనకు అవసరమైనవి, ఇవి కావాలి అనే వైఖరిలో (మనోస్థితిలో) మార్పువస్తుంది.వీటితో ఏర్పరచుకున్న అవినాభావ సంబంధం తొలగిపోతుంది. ఇప్పుడు మన భావం మారిపోయి, ఇవి కోరుకోగూడనివి అని అనిపిస్తుంది. ఈ దశలో మన వైఖరి ఎలా ఉంటుందంటే వ్యక్తిత్వమనే ఈ అసాధారణ సంఘటన, దేనిని “నేను”, “మనం”అని పిల్చుకుంటామో “అది వాస్తవంలో వాంఛించదగ్గది కాదు (కోరుకోదగ్గది కాదు) అని అనిపిస్తుంది. ఇవి మనం ఆధారపడతగినవి కావు. అవి ఎప్పుడూ మార్పు చెందుతుండేవే. అందువల్లనే అవి కోరుకో తగినవికావు.

మనం నెమ్మదిగా ఈ “నేను” అనే దానికి బంధం సడలించుకుంటూ, వాటిలో (నామ - రూపసముదాయంలో) సహజంగా ఇమిడి ఉన్న దుఃఖాన్ని చూడగలుగుతాం. సూక్ష్మ దుఃఖాన్ని చూడగలుగుతాం. ఇక్కడ మనం నొప్పి కలిగించే దుఃఖ గుణాలను చూడటంలేదు. దీనిని మయన్మార్లో దుఃఖ-దుఃఖతా (ఇనుమడించిన దుఃఖం) అంటారు. నొప్పి గలిగించే దుఃఖం ఉండగూడదని అందరికీ తెలుసు. మనము తెలుసుకోటానికి కృషి చేస్తున్న దుఃఖం, **విపరిణామ దుఃఖతా**-అనునిత్యమూ సంభవించే మార్పుల వల్ల కలిగే దుఃఖం.

ఆ తరువాత నువ్వు నిత్యమూ మార్పుచెందే “అనిత్యత” పైన, దుఃఖం పైన, అనాత్మ (అనత్త) పైన ఆలోచన చేయడం మొదలుపెట్టు. వీటిలో ఎక్కువగా దేనిని గ్రహించగలుగుతావో దానిపై దృష్టిపెట్టు. వీటిలో అనిత్యతను సులభంగా గ్రహించవచ్చు. ఈ దశలో ఎలా ఉంటుందనే దాన్ని ఇలా గ్రహించవచ్చు. ఈత రాని వాని పడవ సముద్రంలో మునిగిపోతోందనుకుందాం. అతడు ఈదలేడు. అక్కడ ఒక చనిపోయిన వాని శవం తేలాడుతుంటుంది. తనను రక్షించుకోటానికి అతడు ఆ శవాన్నేపట్టుకుని, ఒడ్డుకు చేరడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. శవాన్ని పట్టుకోడం సరైన పనికాదని తెలుసు. కాని అతడు దాన్ని వదలలేడుకదా!

మనం ఇప్పుడున్న దశ ఇది. ఇది మనకు ఇష్టమైన పనికాదు. అయినా దాన్ని విడిచి పెట్టలేంకదా! విడిచి పెడితే మునిగిపోతాం. కాబట్టి మనం నిరంతరం మార్పు చెందుతూ పోయే ఈ నామ-రూపసముదాయాన్ని గురించి పదేపదే ఆలోచన చేస్తూ పోవాలి. గట్టుకు చేరటానికి మంచి కృషిచెయ్యి. నువ్వు అక్కడికి చేరుకున్నప్పుడు ఆ శవాన్ని విడిచిపెట్టవచ్చు. ఇది మనకు ఇష్టమైన

విషయం కాకపోయినా, అనిత్యతను ఆధారం చేసుకొని ఆ విషయాన్ని గురించి మననం చేస్తూ పోవాలి.

చేసిన పనినే పదేపదే చేస్తూ పోతే బోరు కొడుతుంది. విసుగు జనిస్తుంది. చికాకు కలుగుతుంది. మామూలుగా ఈ సమయంలో దుఃఖం ఉండదు. అందువల్ల సాధకులకు చికాకు కలుగుతుంది. సాధకులు ఇంకా గట్టి ప్రయత్నం చేయాలి. ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవాలి. ఈ విధంగా విసుగును జయించవచ్చు. ఇష్టం లేని వాటి నుండి బయట పడాలనే కోరిక పుడుతుంది. ఇలాంటి ప్రేరేపణ కలిగినపుడు నామ–రూప సముదాయాలను గురించి ఆలోచించవచ్చు. ఐదింటిలో ఏ సముదాయము గురించైనా ఆలోచన చేయవచ్చు. మీరు భౌతిక విషయాన్నిగాని, సంవేదనల గురించిగాని మననం చేయవచ్చు. మనం ఎక్కువగా సంవేదనలపైన మనసు కేంద్రీకరిస్తుంటాం. అలా చేస్తూ అనిత్యతను తెలుసుకుంటూ పోవచ్చు.

ఈ దశలో మనం ఇంకా ఎక్కువ ప్రయత్నం చేస్తాం. దీని నుండి బయట పడాలనే కోరిక జనిస్తుంది. ఇది నొప్పి నుండి బయటపడాలనే కోరిక కాదు. అనుభవంలో జరుగుతున్న పూర్తి ప్రక్రియ నుండి బయట పడాలనిపిస్తుంది. ఇంకా ఎక్కువ శక్తి పెట్టి ప్రయత్నం చేస్తావు. అప్పుడు ఈ "అనిత్యం" అనే విషయం స్పష్టమవుతుంది.

ఆ తరువాత అన్ని ప్రతి క్రియలనూ, సంఖారాలను సమతాభావంతో చూసే శక్తి లభిస్తుంది. వాటిని ఇష్టంగాని, అయిష్టంగాని లేకుండా చూడగలుగుతావు. ఈ దశలో, సంఖార **ఉపేక్ఖా ఞాణ** దశలో, **సంఖారాలను** అనుభవానికి తెచ్చుకోటానికి ఏ ప్రయత్నమూ చేసే అవసరం ఉండదు. దానంతట అదే, ఆటొమాటిక్గా జరిగిపోతుంటుంది. వాటిని చూడటం, గ్రహించడం, ఆలోచన చేయడం చాలా సేపటివరకు మీవైఖరిలో ఎలాంటి మార్పు లేకుండానే జరుగుతూ పోతుంది. ఇది ఎలాంటి అడ్డంకులూ లేకుండా మార్గం (మగ్గ) లో ప్రవేశించేట్లు చేస్తుంది. ఈ సమతా దశకు చేరుకున్న తరువాత–సంఖారాలను గురించి తెలుసున్న తరువాత, మీరు ఇంతకు ముందు ఏ విశిష్టతనో (ప్రత్యేకతనో) సాధించడానికి ఆశించకున్నా, ఉన్నతస్థితికి చేరుకోటానికి ఏ ఆటంకమూ ఉండదు. ఎందుకంటే ఈ దశ తరువాత అనులోమఞ్ఞాన **(అనిలోమణ)** దశవెంటనే అనుసరిస్తుంది కాబట్టి.

సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు ఈ దశను గురించి చెబుతున్నప్పుడు, చెట్టు కొమ్మకు కట్టిన తాడు పట్టుకొని వేలాడుతున్న ఒకవ్యక్తి ఉదాహరణను ఇచ్చేవారు. ఆ వ్యక్తి తాడు పట్టుకొని ఊగుతూ, రెండుకొండల మధ్యన ఉన్న ఏరును దాటేటంత ఊపు వచ్చిన తరువాత ఆవతలి ఒడ్డునున్న కొండపైకి చేరుకున్న తరువాత ఆ తాడును విడిచిపెడుతాడు. అలాగే మన శారీరక–మానసిక బంధాన్నుండి విడిపోతాం.

సాధనలో **గోత్రభూ** (గోత్రం మారే) దశకు వచ్చిన తరువాత, ధ్యాన ఆలంబనం మారిపోతుంది. ఇంతవరకు సంఖారాలు (అంతకు పూర్వమే ఏర్పడిన మనో వైఖరులు) ఆలంబనముగా ఉండేవి. అలా కాక మనసు ఇప్పుడు ఏపూర్వపు వైఖరీ లేకుండా పూర్తిగా ఉన్న దానిని ఉన్నట్లుగా చూసే స్థితికి, మార్గ దశకు చేరుతుంది. దుఃఖం అనే ఆర్య సత్యాన్ని సైద్ధాంతిక పరంగా అనుభవంలోకి తెచ్చుకోటానికి విపశ్యన ఈ విధంగా తోడ్పడుతుంది.

వివిధ రకాల బౌద్ధులు :

ఇంతకు ముందు కుమారకశ్యపుని గురించి మాట్లాడుతూ అతడు తన అంతిమ విమోచనంకోసం చాలా కాలం వరకు వేచి ఉండవలసి వచ్చిందని పేర్కొన్నాం. సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు రాసిన చిన్నపుస్తకం, The real value of Buddhist Meditation లో ఈ విమోచన ప్రక్రియలో ఏయే ఇబ్బందులు ఎదుర్కుంటామో వివరించారు.

బౌద్ధులంటే ఎవరో సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు ఈ విధంగా చెబుతారు. **బుద్ధుడు, ధర్మం, సంఘం అనే త్రిరత్న శరణం** పొందినవారే **బౌద్ధులు** అని ఆయన స్పష్టీకరించారు. బౌద్ధులలో నాలుగు రకాల వారున్నారు. ౧) ఏదో అపాయం కలిగినపుడు బౌద్ధులైనవారు, ౨) ప్రతిఫలం కోసం ఆశించి బౌద్ధులైనవారు, ౩) జన్మతః బౌద్ధులైనవారు, మరియు ౪) నమ్మకం వలన బౌద్ధులైనవారు.

మరో విధంగా గూడా బౌద్ధులను రెండు వర్గాలుగా విభజింపవచ్చు. ౧) ఈ జన్మలోనే విమోచనం పొందడానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేసేవారు, ౨) రాబోయే జన్మలలో మెలకువ పొందగలగడానికి దోహదపడే సుగుణాలను (పారమీలను) పోగుజేసుకునేవారు.

ఈ జన్మలోనే విమోచనం పొందడానికి ప్రయత్నించేవారు నాలుగు రకాలు. ౧) వ్యక్తిగతంగా బుద్ధభగవానుడు తారసపడి, వారిచ్చిన ఒక చిన్న ప్రవచనం విన్నంతనే మెలకువ పొందేశక్తి గలిగినవారు. గౌరవనీయులైన సారిపుత్రుడు, మహామొగ్గలానుడు ఆ కోవకు చెందిన వారని ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం. ౨) ప్రవచనాలను భగవానుని ద్వారా విని, వారిచ్చిన వివరాలను జీర్ణించుకున్న

కొంతకాలానికి మార్గం, మార్గఫలము పొందినవారు రెండవ వర్గం వారు. బుద్ధ భగవానుడిచ్చిన ప్రప్రథమ ప్రవచనం విన్న తరువాత అరహతుడయిన కొండణ్ణ ఈ వర్గం వాడు.

బోధనలను బాగాచదివి, ఆ బోధనల ప్రకారం కొన్ని రోజులు, వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలపాటు సాధన చేసి మార్గం, మార్గఫలం పొందినవారు మూడవ రకం వారు. బోధి–రాజకుమారుడు అడిగిన ప్రశ్నకు బుద్ధభగవానుడు ఈ వివరణ ఇచ్చాడు. "సంపూర్ణ సత్యాన్ని సాక్షాత్కారం చేసుకోడానికి ఎంతకాలం పడుతుందో సరిగా చెప్పలేను. సంసారాన్ని పూర్తిగా త్యజించి సంఘ సభ్యులైన వారికి గూడా ఏడు సంవత్సరాల కాలం పట్టవచ్చు. కాని కొందరికి తక్కువ కాలం–అంటే ఒక వారమో, ఒక రోజో, లేక రోజులోని కొన్ని గంటలు మాత్రమే పట్టవచ్చు. ఇదంతా ఎన్నో కారణాలపైన ఆధారపడి ఉంటుంది".

ఇక విమోచనం కోసం పాటుబడే వారిలోని నాలుగో రకం వారిని తీసుకుందాం. వారికి బుద్ధశాసనం తారసపడి, వారు తమ శక్తినంతా ఉపయోగించి బోధనలు చదివి సాధన చేసినా గూడా వారికి ఈ జన్మలో మార్గం, మార్గఫలం లభించవు. వారు కొన్ని సద్గుణాలను, కొంత సంభావ్యతా పూరకమైన శక్తి (potential energy) పోగుచేసుకోగలుగుతారు. వారికి ఈ జన్మలో సంసార విమోచనం లభించదు. వారు చనిపోయేటపుడు సమతా సాధన చేస్తూ–ఆనాపానగాని విపశ్యనగాని సాధనచేస్తూ–చనిపోతే, వారికి దేవలోకంలోనో, మానవ లోకంలోనో పునర్జన్మ లభిస్తుంది. ఆ జన్మలో వారికి మార్గం, మార్గఫలం వర్తమాన బుద్ధ శాసనములో లభిస్తాయి. ఈ బుద్ధశాసనం బుద్ధుని పరినిర్వాణము తరువాత 5000 సంవత్సరాలపాటు కొనసాగుతుంది.

పైన పేర్కొన్న నాలుగు రకాలలాంటివారే, అంటే పారమీలను ప్రోగు చేసుకోవడంలో పరిపక్వత గలవారే విమోచనానికి మొగ్గు చూపుతూ, బౌద్ధ ధ్యానంలో తీవ్ర సాధన చేయగలుగుతారని భావించవచ్చు.

దీని పర్యవసానంగా సయాజీ ఈ విధంగా చెబుతాడు. ఈ అష్టాంగ మార్గ బౌద్ధ సాధనను, అర్హత గల ఆచార్యుని మార్గదర్శకత్వంలో క్రమంతప్పకుండా సరైన విధంగా సాధనచేస్తే, అరహంతస్థితి ఈ జన్మలోనో, లేక ఇంకో జన్మలోనో తప్పక లభిస్తుందని చెప్పడంలో సందేహం లేదని ఆయన చెబుతాడు.

ఇంతకు మునుపు చెప్పినట్లుగా, పారమీలను ప్రోగుచేసుకుంటూ ఈ క్రింది దశలను చేరుకోటానికి ప్రయత్నించే వారు గూడా ఉన్నారు. ఇతరులకు సాధన నేర్పుతూ వారిని మెలకువ స్థితికి దారిచూపే బుద్ధునిగానో; సాధన ఇతరులకు నేర్పని ప్రత్యేక (పచ్చేక) బుద్ధునిగానో; బుద్ధుని ఇద్దరు ముఖ్య శిష్యులుగానో; 80 మంది శిష్యులుగానో, లేక అరహంతులుగానో కావడానికి వారు ప్రయత్నిస్తుంటారు.

సాధన బోధించే బుద్ధులను, వారి విశేషగుణాల ఆధారంగా మూడు రకాలుగా విభజింపవచ్చు. బుద్ధులలో **గౌతమ** బుద్ధుని లాంటివారిలోని విశేష గుణం **జ్ఞానం**. ఇలాంటి బుద్ధులు కావటానికి వారు నాలుగు అసంఖేయ మరియు నూరువేల లోకచక్రాల కాలంపాటు సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక **అసంఖేయ** అంటే ఒకటి తరువాత 140 సున్నాలు పెడితే సమకూరే సంఖ్య. **నమ్మకం** విశేష గుణములుగల బుద్ధులు ఎనిమిది అసంఖేయ మరియు నూరువేల లోకచక్రాలకాలం పాటు సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. **ప్రయత్నం** విశేష గుణమైన రాబోయే **మైత్రేయ బుద్ధుడు** మూడవ వర్గానికి చెందినవాడు. వీరు పదహారు అసంఖేయ మరియు నూరువేల లోకచక్రాల కాలం పాటు సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది.

సాధన నేర్పని బుద్ధులైన ప్రత్యేక (పచ్చేక) బుద్ధులు రెండు అసంఖేయ మరియు నూరువేల లోకచక్రాల కాలంపాటు సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. బుద్ధుని కాలంలోని దేవదత్తుడు మరియు మారుడు ప్రత్యేక బుద్ధుని దశకు చేరుతారు.

ప్రధానశిష్యులు **(అగ్గ–సావకులు)** ఒక అసంఖేయ్య మరియు నూరువేల లోకచక్రాల కాలంపాటు సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎనభై మంది నాయక శిష్యులలో **(మాహా–సావక)** ఒక్కొక్కరు నూరువేల లోకచక్రాల కాలంపాటు సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. **అరహంతు**లైనవారు ఒక వందో, లేక దాదాపుగా నూరువేల లోకచక్రాల కాలంపాటు సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది.

అందువల్లనే బుద్ధుడు ఇలాచెబుతాడు: "చిన్న రంధ్రంలోకి దూసుకుపోయేలా ఒక బాణం తరువాత ఇంకొక బాణం వేస్తున్నప్పుడు ఒక బాణం గూడా గురి తప్పకుండా వేయడం ఎంతో కష్టం; అలాగే ఒకవెంట్రుక మొనతో మరొక వెంట్రుకను నూరు భాగాలుగా చీల్చడం ఇంకా ఎంతో కష్టం. "ఇదంతా దుఃఖమేనని తెలుసుకోవడం" వీటి కన్నా మరెంతో కష్టమని బుద్ధభగవానుడు చెబుతాడు.

ఎనిమిదవ రోజు-సాయంకాల ప్రవచనం

మారుని పది సైనికులు

కామా తే పఠమా సేనా, దుతియా అరతి వుచ్చతి;
తతియా ఖుప్పిపాసా తే, చతుత్థీ తణ్హా పవుచ్చతి. (438)

కామ సుఖము నీ మొదటి సేన; అసంతృప్తి నీ రెండవసేన. నీ మూడవసేన ఆకలి దప్పులు. నాల్గవది తృష్ణ.

"పఞ్చమం థిన మిద్ధం తే, ఛట్ఠా భీరూ పవుచ్చతి;
సత్తమీ విచికిచ్ఛా తే, మక్ఖో థమ్భో తే అట్ఠమో. (439)

సోమరితనము, బద్ధకము ఐదవ సేన. భయము ఆరవసేన. సందేహము ఏడవ సేన. కపటము, మొండి పట్టుదల ఎనిమిదవసేన.

"లాభో సిలోకో సక్కారో, మిచ్ఛాలద్ధో చ యో యసో;
యో చత్తానం సముక్కంసే, పరే చ అవజానతి. (440)

లాభము, కీర్తి, సమ్మానము వీటిని మోసపూర్వకంగా పొందటం, తనను గురించి గొప్పగా చెప్పుకోవటం, ఇతరులను గురించి అవమాన పూర్వకంగా మాట్లాడడం;

"ఏసా నముచి తే సేనా, కణ్హస్సాభిప్పహారినీ;
నసం అసూరో జినాతి, జేత్వా చ లభతే సుఖమ్. (441)

ఇదీ నీ సేన (నముచి). కణ్హను దెబ్బ తీసే శక్తి కలది. వీరుడు కాని వాడు నీ సేనను జయించలేడు. కాని దీనిని జయించిన వాడు అత్యంత సుఖం పొందుతాడు.

"సమన్తా ధజినిం దిస్వా, యుత్తం మారం సవాహనం;
యుద్ధాయ పచ్చుగ్గచ్ఛామి, మా మం ఠానా అచావయి. (444)

ఏనుగు మీద సవారీ చేస్తున్న మారుని, పక్కా వ్యూహంతో చుట్టుముట్టిన సేనను చూసి, యుద్ధం చేయటానికి నేను ముందుకు వెళ తాను.

యం తే తం నప్పసహతి, సేనం లోకో సదేవకో;
తం తే పఞ్ఞాయ భేచ్ఛామి, ఆమం పత్తవం అస్మనా. (445)

దేవతలతో పాటు ప్రపంచమంతా గూడా నిన్ను ఓడించలేదు. కాల్చని తడికుండను రాయితో కొట్టి పగలగొట్టినట్లు నీ సేనను నేను ప్రజ్ఞతో విధ్వంసం చేస్తాను.

వసీకరిత్వా సఙ్కప్పం, సతిఞ్చ సూపతిట్ఠితం;
రట్ఠా రట్ఠం విచరిస్సం, సావకే వినయం పుథూ. (446)

ఆలోచనలను నియంత్రించుకుంటూ, ఎరుకను (సతిని) చక్కగా స్థిరపరచుకొని, ఒక సామ్రాజ్యం తరువాత మరో సామ్రాజ్యంలో సంచరిస్తూ శిష్యులకు శిక్షణనిస్తాను.

సుత్తనిపాత (సుత్తపిటక/ ఖుద్దకనికాయ / మహావగ్గ / పధాన సుత్త) *గాథా-436-439, 442-444.-*

ఈ సాయంకాలపు ప్రవచనము యాంగోన్ అంతర్ రాష్ట్రీయ విపశ్యనా కేంద్రంలో మారుని సేనలను గురించి ఊబా ఖీన్ గారు ఇచ్చిన ప్రవచనంపై ఆధారపడి ఉంది.

సయాజీ ఊబా ఖీన్ గారు సాధకులతో ఈ విధంగా చెప్పారు. "విపశ్యన సాధనలో మారుడు ఎప్పుడూ అడ్డుపడుతుంటాడు కాబట్టి మీకు మార్గదర్శకం, రక్షణ కావలసి ఉంది. మారుడు నాపైన కోప పడినా సరే, నేను మీకు మారుని గురించి చెప్పవలసి ఉంది. ఇవి లేనప్పుడు నా నిర్దేశాలు అసంపూర్ణమైనవవుతాయి. మనం మారుని ఎప్పుడూ తక్కువగా అంచనా వేయగూడదు. ఎందుకంటే అతడు ప్రజలను ఎక్కువ తికమక పెట్టి కష్టపెడుతుంటాడు. బుద్ధవిహారాలకు గూడా వెళ్ళి కష్ట పెడుతుంటాడు.

ఒకసారి బుద్ధుడు విదేహ దేశానికి వచ్చాడు. అది చాలా పెద్ద దేశం. ఎక్కువ మంది ప్రజలతో, ధనవంతులతో వర్ధిల్లుతూ ఉండేది.

ఎక్కువ మంది ప్రజలు నగరాలలో నివసిస్తుండేవారు. ఒక ధనవంతుడైన బ్రాహ్మణునికి అక్కడ ఒక పెద్ద మామిడి తోట ఉండేది. ఆ దేశపు రాజధానియైన మిథిలాపురానికి బుద్ధుడు వచ్చాడు. బుద్ధుడు మొట్టమొదటిసారి ఆ బ్రాహ్మణుని ఆయన తోటలో కలిసి, సమస్యల గురించి అతడు వేసిన ప్రశ్నలన్నింటుకీ స్పష్టమైన జవాబు లిచ్చాడు. ఆ బ్రాహ్మడు, "స్వామీ! మీద్వారా నేను వెలుగు చూశాను. మీరు మా తోటలోనే ఉండి మా సపర్యలు గైకొనండి. మేము ధర్మ సంభాషణలు వినగలుగుతాము" అని వేడుకున్నాడు.

"సరే! నేను ఇక్కడనే ఉంటాను" అని భగవానుడు చెప్పిన వెంటనే భోజనం తెమ్మని ఆ బ్రాహ్మణుడు తన సేవకులకు చెప్పాడు. మారుడు తక్షణమే అడ్డుపడడం మొదలెట్టాడు. అతడు ఆ నగర గృహాలన్నింటికీ, అక్కడి ప్రజలందరి వద్దకూ వెళ్ళాడు. బ్రాహ్మణుడు విరోచనాలతో మంచం పట్టాడు. మారుడు అక్కడి ప్రజలందరినీ భయభీతులను చేశాడు. బుద్ధభగవానుని భిక్షువులెవ్వరూ గౌరవం పొందకుండా ఉండేట్లు చేశాడు. ఆఖరుకు ఆ నగరంలో ఉండే ప్రజలు ఎవ్వరు కూడా బుద్ధునికి, ఆయన భిక్షువులకు భోజనంపెట్టలేదు. అందువల్ల బుద్ధుడు ఆ వనంలో ఆకలితో మాడవలసివచ్చింది. గుర్రాలకు ఇచ్చే ధాన్యాన్ని ఆనందుడు పిండిచేసి, నీటితో కలిపి బుద్ధునికి ఇచ్చాడు. బుద్ధుడు తన జీవితంలో మూడు సందర్భాలలో ఆకలితో మాడవలసి వచ్చింది. అందులో ఇది ఒకటి. కాబట్టి తాము పూర్వం చేసిన చెడు కర్మలకు బుద్ధులంతటి వారు గూడా ఫలితాలు అనుభవించాల్సిందే. మారుడు ఎంత నీచుడో ఈ కథను బట్టి తెలుసుకోవచ్చు.

అయితే మారుడు ఎప్పుడు ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తాడు? బుద్ధుడు ధర్మాన్ని ఇచ్చినపుడు ఆయన శిష్యులు ఈ సంసారం (జన్మ-పునర్జన్మల వలయం) నుండి బయటపడుతారు. ధర్మం విస్తరించకుండా చేయడమే మారుని స్వభావం. ఎవరైనా ధర్మం పొందడానికి ప్రయత్నిస్తే అలా జరగకుండా చూడటానికి మారుడు గట్టి ప్రయత్నం చేస్తాడు. అందువల్లనే నిజమైన, శుద్ధమైన ధర్మం సులభంగా దొరకదు. ఎవరికైనా అనిత్యతను గురించి నేర్పుతున్నప్పుడు, మారుడు తప్పుడు అనిత్యతను, అనిత్యతగా అనిపించేదే కాని అనిత్యత కానిది, ఉదయించేటట్లు చేస్తాడు.

అందువల్లనే బుద్ధుడు మారుని "పాపిమా"- పాపి , దుష్టుడు అంటాడు. మారుడు దుష్టశక్తులన్నింటినీ నడిపిస్తుంటాడు. మనను నాశనం చేస్తుంటాడు. అతడు అలా చేయగలిగినప్పుడు మనం మన కోరికలను తీర్చుకోలేం. కాని సయాజీ గారు సాధకులను భయపడవద్దని చెబుతారు. ఆయన ధర్మం నేర్పుతున్నప్పుడు, తమ శరీరం-మనస్సు-జీవితము అర్పించిన సాధకుల బాధ్యత తనే తీసుకుంటానని చెబుతాడు. అది తన కర్తవ్యమని ఆయన చెబుతాడు.

"సాధకుడు అనిత్యతను గమనిస్తూ తాను చేసిన పూర్వకర్మల శక్తులనన్నీ (సంఖారాలను) నిర్మూలించగలుగుతాడు"అని సయాజీ తెలిపారు. మొదట చెడు కర్మల వలన కలిగిన దుష్టశక్తులు (అకుశలసంఖారాలు) నిర్మూలింపబడుతాయి. అందువల్లనే సాధన మొదట్లో బాధలు, చికాకులు కలుగుతుంటాయి. అవి నిర్మూలింప బడిన తరువాత సాధకుడు అలజడి లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. ఆఖరుకు కుశలకర్మల వలన కలిగే మంచి శక్తులు గూడా నిర్మూలింపబడుతాయి. ఆ విధంగా పూర్వకర్మల వల్ల కలిగే అన్ని శక్తులు నిర్మూలింపబడి నిర్వాణాన్ని చేరుకుంటాడు.

దీనికంతా కొంత సమయం పడుతుంది. సంఖారాలు తరుగుతూ పోయి పూర్తిగా దహింపబడుతాయి. ఈ శక్తులన్నీ ఎలా నిర్మూలింప బడుతున్నాయో సాధకుడు అనుభవపుర్వకంగా తెలుసుకోగలుగుతాడు. కాని ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నప్పుడు, ఇంకా ఎన్నెన్నో సంఖారాలు ఉన్నాయి, అవి నిర్మూలింపబడతాయో లేదో అని ఆశ్చర్య పడుతుంటాం. కాని నిరాశ చెందగూడదు. పలువురు ఈ సాధన చేసి ఎంతో కొంత శాంతి పొందారు. వారు శిబిరం విడిచిపోతున్నప్పుడు, ఇతరులకు గూడా ఇలాంటి శాంతి లభించాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు.

సాధకులకు విపశ్యన ఇస్తున్నప్పుడు తాను ఎంతో జాగ్రత్తగా, అప్రమత్తంగా ఉంటానని సయాజీగారు చెబుతారు. సాధకులకు ధర్మాన్ని ఇచ్చేటపుడు తనకు ఎవరిపట్లా పక్షపాతం ఉండదని ఆయన చెబుతాడు. తాను యుద్ధభూమిలో దిగి, ఇతర సాధకుల లాగానే కష్టపడేవారని చెబుతారు. తన శరీరం-మనస్సులలో అనిత్యతను అనుభవం పొందినప్పుడే తన సాధన బాగా ఉందని తలచేవారు. తరచుగా అనిత్యత అనుభవం పొందుతున్న సాధకులలో వ్యతిరేకశక్తులు ఉత్పన్నమవుతుంటాయని హెచ్చరించేవారు. కాని వారు సఫలులవుతారని హామీ ఇచ్చేవారు.

సయాజీ ఊ బా ఖీన్ గారు తన గురువు గారైన సయా థెట్ గారు ధర్మం నేర్పేటప్పుడు ఎదురైన సమస్యలను గురించి సరదాగా చెప్పేవారు. ధర్మాన్ని నేర్పేటప్పుడు సాధకులు అర్థం చేసుకునే వారు కాదు. "మీరు తలపైన మనసు కేంద్రీకరించమని చెప్పినపుడు సాధకులు తలపైన మనస్సు ఎక్కడ పెట్టాలో తెలుసుకొనేవారు కాదు. వారికి ఏవీ కనపడేవి కాదు. ఆయన ఆనా-పానా ఇచ్చినపుడు

సాధకులు తమ ముక్కులు ఎక్కడ ఉన్నాయో తెలుసుకోలేకపోయేవారు. వారు నాసికలను చేతితో పట్టుకొని ఆనాపాన సాధన చేసేవారు. శ్వాసపై మనస్సు పెట్టమన్నపుడు, కొందరికి శ్వాస తెలిసివచ్చేది కాదు. ఒకతీగల తెరను (gauze)ను అడ్డం పెట్టుకొని, దాని కదలికలు చూసేవారు. అప్పుడు వారి తలంతా అదృశ్యమయ్యేది. "గురువుగారూ, మా తల ఎక్కడుందో తెలియటంలేదు" అని చెప్పేవారు. తలను పట్టుకొని ధ్యానం చేయమనేవారు. ఆ తరువాత వారి దేహం కనబడేది కాదు. ఇలా ఎన్నెన్నో తంటాలు పడేవారు.

అలాంటి సమస్యలనే ఊ బా ఖిన్ గారి శిష్యులు ఎదుర్కొనే వారు. వారి మనసు చెదిరిపోయి, తల ఎక్కడుందో తెలుసుకొనేవారు కాదు. లేకుంటే వారికి నిర్వాణము లభించిందని తలచేవారు. "మీకు మీ శరీరం ఎక్కడుందో తెలియకపోతే శరీరం మీద ఒక దెబ్బ కొట్టుకోండి, అప్పుడు తెలిసి వస్తుందని చెప్పేవారు. గురువుగారి వద్దకు వచ్చి అడగనక్కరలేదు. లేకుంటే ఒకసారిగిల్లుగిల్లుకోండి అని చెప్పేవారు. అప్పుడు శరీరం ఎక్కడుందో తెలిసివస్తుందని చెప్పేవారు.

ఇలాంటి ప్రతిక్రియలు భ్రమలు, భ్రాంతులు మాత్రమే **(విపల్లాస)** అని సయాజీ చెప్పేవారు. అవి తమలో నిద్రాణమై ఉన్న "అకుశల అదృశ్యశక్తులు" అని ఆయన చెప్పేవారు. సాధకులు వాటితో జోడై వాటిని పట్టుకొని వేలాడుతుంటారు. ఈ శక్తులు అందరిలోనూ ఉంటాయి. అనిత్యత మెలకువ సాధకులకు కలిగినపుడు, ఈ శక్తులు మెలకువను ఎంత తొందరలో వీలుంటే అంత తొందరగా పారద్రోలడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. ఆ శక్తులు అనిత్యతను "వెళ్ళిపో,వెళ్ళిపో!"అని తరుముతాయి. కాని అనిత్యత బాగా వేళ్ళూనుకున్నప్పుడు ఆ శక్తులు తప్పక వెళ్ళిపోతాయి. అనిత్యత ఎరుక చాలా ప్రత్యేకమైనది. నిర్వాణధాతువు అందులో ఇమిడి ఉంది. అందువల్ల మనలో అనిత్యత మెలకువ ఎంత ఎక్కువకాలం వీలైతే అంత ఎక్కువ కాలం ఉండాలి.

ఇక మారుడు తయారవుతాడు. అతనికి పది సైనికులున్నారు. (పది సేనలున్నాయి). బుద్ధుడు వీటిని గురించి పధాన సుత్తలో వివరించాడు. (సుత్తనిపాత, సుత్త–425–440). ఈ సేనలపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీ సాధనను ఆపుజేసే సేన లేవిటో తెలుసుకుందాం.

అందులో **మొదటిది కామతృష్ణ, కోరికలతృష్ణ.** తన దగ్గరకు సాధనకు వచ్చే వారిలో కొందరు, నిర్వాణాన్ని పక్కనపెట్టి, "సయాజీ గారు మంచి పలుకుబడి గలవారు. వారితో స్నేహం చేసినా సమస్యలకు వారి ద్వారా సహాయం పొందవచ్చు" అని వచ్చే వారు కూడా ఉంటారు. వారి ద్వారా మంచి ఉద్యోగం సంపాదించవచ్చు అనే ఉద్దేశంతో వస్తుంటారు. వారి ద్వారా ప్రధానమంత్రిని స్నేహం చేసుకొని మంచి లైసెన్సులు పొందవచ్చని కూడా వచ్చే వారుంటారు. అలాంటి వారు ప్రాపంచిక ప్రయోజనాల కోసమై సాధనకు వస్తుంటారు. ఇలాంటి కోరికలను మారుడు ప్రేరేపిస్తుంటాడు. కోరికలున్నప్పుడు ఈ సాధన అర్థంకాదు. మారుడు మనస్సు స్థిరంగా లేకుండా చేస్తూ ధర్మాన్ని అర్థం కానీయకుండా చేస్తాడు. అందువల్ల ఇలాంటి కోరికలు లేకుండా చూసుకోవాలి.

అందువల్లనే మనం సయాజీ గారి ఉదాహరణ తీసుకొని సాధకులతో **"నిబ్బానస్స సచ్చి–కరణత్థాయ మే భన్తే (గురువు గారూ! మేము అంతరంగంలో నైర్వాణిక శాంతి అనుభవంలోకి తెచ్చుకోటానికి సాధన నేర్పండి)"** అని సాధకులతో చెప్పిస్తుంటాం. అయితే, నిర్వాణం అనుభవంలోకి ఎందుకు తెచ్చుకోవాలి? మానవులు చనిపోయిన తరువాత చాలా వరకు అధో లోకాలలో జన్మిస్తుంటారని పాలీభాషలోని ధర్మశాస్త్రాల నుండి తెలుసుకుంటాం. బుద్ధుడు ఇలా చెప్పాడు. "భిక్షువులారా! మానవులు చనిపోయిన తరువాత మళ్ళీ మానవులుగా జన్మించేవారు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే. నా చేతి గోళ్ళపైన ఎన్ని ఇసుక రేణువులు నిలబడ గలుగుతాయో అంతమంది మాత్రమే మానవులుగా జన్మిస్తుంటారు. మొత్తం భూమిపైన ఎన్ని ఇసుక రేణువులు ఉన్నాయో అంతమంది అధోలోకాలలో జన్మిస్తుంటారు. అయితే దీనికి కారణమేమిటి? నాలుగు ఆర్యసత్యాలను అర్థం చేసుకోకపోవడమే దీనికి కారణం.

కాబట్టి నాలుగు ఆర్యసత్యాలను అర్థం చేసుకోకపోతే అధోలోకాలలో తప్పక జన్మిస్తారు. నాలుగు ఆర్యసత్యాలను అర్థంచేసుకోటానికే ధర్మం నేర్పిస్తున్నాం.

కొంత మంది సాధకులు సయాజీతో ఇలా చెబుతుంటారు. "మేము ఆర్య సత్యాలను నేర్చుకోం అనో, లేక నెమ్మదిగా సాధన చేస్తాం అనో. ఆర్య సత్యాలు అర్థం కాకపోయినా పర్వాలేదు" అని చెబుతుంటారు. వారి మనస్తత్వం అలాంటిదయితే నేనేమీ సహాయం చేయలేనని సయాజీ చెప్పేవారు. ఆయన అందరికీ ఉచితంగా నేర్పేవారు. కానీ నాలుగు ఆర్య సత్యాలు అర్థం చేసుకోమని ఎవరినీ బలవంతం చేసేవారు కాదు.

"నేను మీకు ధర్మం నేర్పడం సులభమేమీ కాదు. మీకు ధర్మం నేర్పే సమయంలో నేను మారునితో పోరాడాల్సి వస్తుంటుంది. మారుడు నాపై కోపం తెచ్చుకొని ఉండవచ్చు. దానికి ఏమీ చేయలేం" అని సయాజీ చెబుతుండేవారు.

మారుని రెండవసేన అసంతృప్తి(అరతి). ఇతరుల నుండి వేరుగా, ఒంటరిగా ఉండడం కొందరికి ఇష్టముండదు. శిబిరం నుండి పారిపోవాలని అనుకున్న ఒక సాధకుని కథ సయాజీగారు చెప్పేవారు. సాధకులు తెల్లవారుఝామున ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అతడు తన సామన్లన్నీ సర్దుకొని, సయాజీగారు సాధకులను పరీక్ష (check) చేస్తున్న సమయంలో ఎవరికీ తెలియకుండా వెళ్ళిపోవాలని పథకం వేసుకున్నాడు. ఎంత తొందరగా వీలుంటే అంత తొందరగా, వీలైతే మొదటి బస్సునే పట్టుకొని వెళ్ళాలనుకున్నాడు. సామాన్లు తరువాత తెచ్చుకోవచ్చు అని. ఆరోజు ఎందుకో సయాజీ గారు మామూలు సమయానికి ముందే గంటసేపు అధిష్ఠాన ధ్యానం చేయమని ఆదేశమిచ్చారు. అతడు అధిష్ఠానంలో కూర్చోవలసివచ్చింది. పారిపోలేకపోయాడు. అధిష్ఠానం తరువాత అతనికి వెళ్ళిపోవాలనే కోరికపోయింది.

మారుని మూడవ సేన శిబిరంలోని ఆహారం నచ్చకపోవడం. ఆకలితో మాడిపోవడం (ఖుప్పిపాస). "ఆకలి, ఆకలి"అని లోపల ఒకటే ఘోష. సయాజీ వద్దకు వచ్చిన ఒక సాధకునికి "తిండి" అంటే ఎంత ఇష్టమంటే అతడు ఒకపెద్ద పెట్టె నిండా తిండి సరుకులు తెచ్చుకున్నాడు. "నేను సాయంకాలం తిండి లేకుండా ఉండలేను"అని అతడు సయాజీతో చెప్పాడు.

"అయితే సరే, నీకు తినాలని ఉంటే తప్పక తిను. కాని మొదటి రెండు మూడు రోజులు తినకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించు" అని సయాజీ చెప్పారు.

"నేను పొద్దునలేచిన వెంటనే ఏదో ఒకటి తాగాలి" అని గూడా అతడు చెప్పాడు.

"కావాలంటే పొద్దు పొడిచిన వెంటనే ఏదైనా తాగుగాని తినడాన్ని గురించి ఆలోచించకు" అని సయాజీ చెప్పారు.

మరొక సాధకుడు తాను విశ్వవిపస్సనా కేంద్రము (I.M.C), యాంగోన్కు వెళ్ళి మూడు రోజులు సాధన చేసిన తరువాత తల తిరగడం మొదలైందని చెప్పాడు. తాను మూడు రోజుల కంటే ఎక్కువ రోజులు ఉపోసథ నియమాలను పాటించలేనని, ఈచిన్నపాటి నియమాల నుండి మినహా ఇవ్వమని కోరాడు.

అలాగే నియమాల నుండి మినహా ఇస్తానని సయాజీ గారు చెప్పిన తరువాత ఆయన కేంద్రానికి వెళ్ళాడు. మొదటిరోజు, రెండవరోజు సాధన చేసిన తరువాత ఆయనకు ఆకలి కాలేదు. తినకుండా ఉండడం అలవాటయిపోయింది.

ధర్మాన్ని పాటించే వారికి ఆకలి ఉండదు. అలా పాటించనప్పుడు ఆకలి వేస్తుంది. మనలో ఉన్న"ఆకలి కోరిక"వల్లనే ఆకలి వేస్తుంటుంది. ఆకలిపై పట్టుసాధిస్తే అది ఉండదు. "ఆకలి, ఆకలి"అని అనిపిస్తుంటుంది. కాని సాధన చేస్తూపోతే ఆకలి ఉండదు.

4) ఇక మారుని నాల్గవ సైనికుడు "తృష్ణ". వివిధ రకాల తిండి రుచులు చూడాలని, వివిధ పానీయాల రుచులను చూడాలనే తీవ్రమైన కోరిక. ఇక్కడ శాకాహార భోజనాలు చేస్తున్నపుడు మాంసాహారం తినాలనే కోరిక పుడుతుంటుంది. కొంత మంది జర్మనీ వాళ్ళు కేంద్రంలోని తిండి ఇష్టం లేక బయటి నుండి వేగించిన నూడిల్స్‌ను కొని తెచ్చుకున్నారు.

కొన్ని కోరికలు ఆపుకోలేనివి అవుతాయి. అందువల్లనే మేము సయాజీ గారిని ఉదాహరణగా తీసుకొని మంచి ఆహారం సమకూరేట్లు చేస్తుంటాం. సయాజీ గారి సమయంలో సయామాజీ వంటపనులు చూసుకొనేది. చక్కని, రుచికరమైన భోజనం సమకూర్చడానికి ఆమె అన్ని విధాలుగా పాటుపడేది.

మీరు వివిధ రకాలైన రుచికర పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఏమవుతుందో తెలుసా? అవి తినాలనే కోరికలు ఎక్కువవుతాయా, తక్కువవుతాయా? మనం తినే పదార్థం నాలుకను స్పృశిస్తుంది. అప్పుడు రుచి చూడకుండా తినగలుగుతామా? అరహంతులు తప్ప మరెవరూ అలా చేయలేరు.

మీలో పూర్తిగా కోరికలు లేకుండా చేసుకోటానికే ఇక్కడికి వస్తారు. మీ మనో మలినాలను నిర్మూలించు కొని కోరికలు తగ్గించుకోటానికి వస్తారు.

కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు భౌతిక ఆకారాలపై కోరికలు తలెత్తవు. అలాగే వినాలనే కోరికలు గూడా వదిలించుకోవచ్చు. ఇష్టమైన పాటలు వినడానికి రేడియో ఇక్కడికి ఎవరూ తెచ్చుకోరు. మీరు కావాలనుకున్నా ఇక్కడ వినలేరు. ఎవరూ ఇక్కడికి సెంట్లు తెచ్చుకోరు కాబట్టి సువాసనలు కావాలన్న కోరిక తగ్గుతుంది. స్పర్శకు ఇక్కడ అవకాశమేలేదు. అలా ఆ కోరిక గూడా వదిలిపోతుంది. కాని మీరు రుచుల నుండి తప్పించుకోలేరు. ఏమీ తినకుండా ఉంటేనే రుచుల నుండి తప్పించుకోవచ్చు. మీ శరీరానికి శక్తి కావాలి కాబట్టి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం నోటి గుండా నాలికపై నుండే వెళ్ళాలి. తినే వాటికి కొంచెం రుచి తగ్గిస్తే రుచి మీద

తృష్ణ తగ్గుతుందా? ఏదైనా మంచి రుచిగల పదార్థపు మాంసపు ముక్కను ముందు ఉంచితే చాలు. దానిపై కోరిక వెంటనే కలుగుతుంది. కాని మనమిక్కడికి అలాంటి కోరికలు తగ్గించుకోటానికే వచ్చాం. అందువల్ల ఇక్కడ శాకాహారానికి మాత్రమే పరిమితమవుతాం. మీలోని మలినాలను పూర్తిగా నిర్మూలించుకోటానికి మీరు ప్రయత్నిస్తే, మారుడు మీలో లోపల తీవ్రమైన కోరికలు పుట్టిస్తాడు.

మేమిక్కడ సాయంత్రం పూట పాత సాధకులకు ఆహారం ఇవ్వము. రాత్రి భోజనం చేస్తే నిద్రమత్తు ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం కాస్త ఎక్కువగా తింటే చాలు, సాయంకాలం తిండి లేకున్నా సరిపోతుంది.

5) ఇక మారుని ఐదవ సైనికుడు సోమరితనము, నిద్రమత్తు (థిన–మిద్ధ). దీన్ని సామాన్యంగా ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. బుద్ధుని ఇరువురు ముఖ్య శిష్యులలో ఒకరైన మహామొగ్గల్లానుడు కూడా దీనికి లోనయ్యాడు. మీరుకూడా ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు నిద్ర మత్తుకు గురవుతుంటారు. తూలుతుంటారు. కొందరు సాధకులు ధ్యానంలో కూర్చొనికూడా నిద్రపోతారు. కొంతమంది గురక పెడుతుంటారు. వీటిని పూర్తిగా వదిలించుకోవడం చాలా కష్టం.

విపస్సన బలోపేతమైనపుడు నిర్వాణధాతువు (నిబ్బాన ధాతువు) ఉదయిస్తుంది. ఆ సమయంలో మీలో నిద్రాణంగా ఉన్న కల్మషాలు చెలరేగుతాయి. అవి దట్టపు పొగలాగా ప్రకటితమై నిద్రమత్తు కలిగిస్తాయి. అప్పుడు కాస్త గట్టిగా తల కదిలించుకో. అదిపోయిన తరువాత వెంటనే దీర్ఘ శ్వాస పీల్చు. అప్పుడు సమాధిస్థితి పోతుంది. మళ్ళీమీరు మొదటికి వచ్చి సహజ శ్వాసను గమనించండి.

కొన్నిసార్లు అనిత్యతను గ్రహించడం సులభంగా ఉంటుంది. అనిత్యత భావనను అర్థం చేసుకుంటున్న కొద్దీ, దాని అనుభవం శరీరంలోనే పొందగలుగుతావు. దాని అవగాహన మీ మనసులో పాతుకు పోతుంది. మీ మనసు తేజోమయమై తేలికగానున్నప్పుడు, బలమైన అంతర్శత్రువులు ఎదిరిస్తాయి. ప్రతిక్రియ చేస్తాయి. విస్ఫోటం చెంది బాధలు కలిగిస్తాయి. బాధలు అనిత్యతను మరిచిపోయేటట్లు చేస్తాయి. బాధలకు తట్టుకోలేక ధైర్యం సడలిపోతుంది.

ఈ సమస్యపట్ల రెండు విధాలుగా వ్యవహరించవచ్చు. ఇంతకు ముందు వివరించినట్లుగా సమాధి పెంపొందించుకోవచ్చు. లేకుంటే బయటికి వెళ్ళి విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ఈ శక్తులు అణిగిపోవడానికి ఏదో ఒకటి చేయాలి. మనస్సు కాస్త కుదుటపడ్డ తరువాత మళ్ళీ సాధనకు పోవచ్చు. కాని నిద్రపోవద్దు. ఈ సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించుకోడానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. అవి ఆచరణీయం మరియు ముఖ్యమైనవి. ఇలాంటి మగతనిద్ర ధ్యానంలో ఎప్పుడూ వస్తుంటుంది.

ముప్పైఒక్క లోకాలలో మానవలోకానికి కింద నరక లోకాలు, జంతు లోకాలు, ప్రేత (దయ్యాల) లోకాలు, అసుర (రాక్షస) లోకాలు ఉన్నాయి. మనందరిలో అకుశల కర్మలున్నాయి. ఆ కర్మలు ఈ అధోలోకాలలో జన్మ లభించేటట్లు చేస్తాయి. మీలో ఉన్న అకుశల (చెడు) శక్తులను ఇప్పటి నుండే గమనిస్తూపోతే అవి నిర్మూలింపబడి కుశల (పుణ్య) శక్తులు ఉబికి వస్తాయి. నరకలోకాలలో జన్మనిచ్చే అకుశల శక్తులు నరక లోకాల అగ్ని అంత వేడిగానూ ఉంటాయి. జంతు లోకాలలో పునర్జన్మనిచ్చే అకుశల శక్తులు పైకి వచ్చినపుడు మీరు మందకొడిగా, బరువుగా, మూర్ఖంగా ఉంటారు. ప్రేతలోకంలోకి తీసుకువెళ్ళే శక్తులు బయటపడినపుడు, ఆకలితో మాడుతున్న దయ్యాల్లాంటి అనుభూతి కలుగుతుంటుంది. మీకు ఇలా జరగదని మీరు అనుకోవచ్చు. కాని అలా జరగదని అనుకోవద్దు.

మీనుండి అకుశల శక్తి వదలిపోయినపుడు కష్టాలు ఎదుర్కుంటారు. గట్టిగా, బిగువుగా ఉన్న శక్తులు బయటికొస్తాయి. ప్రతి శక్తికీ తనదైన ప్రత్యేక స్వభావముంటుంది. అది బయటపడినప్పుడు ఆ స్వభావాన్ని ప్రకటిస్తుంది. ఆశక్తి బయటపడుతున్నప్పుడు దాన్ని తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. దేహంలోని అనిత్య స్వభావం వల్ల అదిపోతుంది. అనిత్యాన్ని గురించి, ఈశక్తులు ఉదయించడం–సమసిపోవడంగురించి, మాట్లాడనవసరం లేదు. ఈ శక్తి భౌతికంగా ఉదయించడం, సమసి పోవడం అనే అనిత్యతా జ్ఞానం అనుభవంలోకి రావాలి. ఈ విధంగా ఈ శక్తులను జయిస్తారు.

6) ఇక మారుని ఆరవ సైనికుడు భయం (భీరు). భయంవల్ల ఒంటరిగా ఉండలేరు. సయాజీగారు కొన్ని విషయాలు చెప్పేవారు. IMC యాంగోన్ ధర్మహాలులో కొందరు కూర్చోలేక పోయేవారు. వారు వేరే రూములకు వెళ్ళవలసి వచ్చేది. వాళ్ళతో ఇంకొకరుగూడా పోవాల్సి వచ్చేది. కారణం ఏదీ లేకపోయినాసరే, కొందరు భయపడుతుంటారు. భయం వారి లోపలి నుండి వస్తుంటుంది.

సయాజీగారి ఒక శిష్యురాలు ఒంటరిగా ఉండటానికి భయపడేది. తాను ఒక పెద్ద భవనంలో ఉండేది. భవనపు వెనుక భాగాన్ని పెద్దఖర్చు పెట్టి ప్రహరీగోడ కట్టించింది. ఆవిడ ఇల్లు చాలాపెద్దది. ఒక్కర్తే ఉండలేకపోయేది. ఎవరో ఒకరు ఆ యింట్లో తనతో

పాటు ఉండేటట్లు చూసుకొనేది. ఆమె సయాజీ మార్గదర్శకంలో ధ్యానం నేర్చుకోడానికి వచ్చింది. తనతోపాటు ఒక సేవకుని కూడా తీసుకువచ్చింది. తన సేవకుడిని ధ్యానపు గది వద్దకుగూడా తీసుకువచ్చేది. "సయాజీ, ధ్యానం చేసుకునేప్పుడు నాకు వెలుతురుకావాలి" అని చెప్పింది. సయాజీ దానికి ఒప్పుకున్నారు. తన వెనుక గూడా ఒకరు ఉండాలని చెప్పింది. ఇలా ఆవిడ ఎప్పుడూ భయపడుతూనే ఉండేది. ఆవిడ ఒక్కర్తే ఉన్నప్పుడు విచిత్రంగా ఉండేది. ఆమెకు ఒళ్ళంతా భయంగానే ఉండేది. వణుకుతూ ఉండేది.

ఆవిడ శిబిరానికి వచ్చినపుడు సయాజీ ఒక పెద్ద రూము ఇచ్చారు. తన సామాన్ల కోసం ఒక ట్రాలీ కూడ వెంట తీసుకొచ్చింది. ఒక టేబులు, ఎన్నో సామాన్లు, ఒక సహాయకునిగూడా తీసుకువచ్చింది. రెండవ శిబిరానికి చాలా తక్కువ సామాన్లు తీసుకువచ్చింది. మూడవ శిబిరంలో ఆవిడ ఒక చిన్నగది (cell)లో ఉంది. సహాయకులెవ్వరూ అవసరం లేకపోయారు. చీకటి గదిలో తాను ఒక్కర్తే ఉండగలిగింది. ఆ తరువాత ప్రతిరోజూ సాయంకాలం కేంద్రానికి వచ్చేది. ప్రతినెల ఒక పది రోజుల శిబిరం చేసేది. ఈ విధంగా ధ్యానమువల్ల ఆవిడ చాలా లాభపడింది. తన భయాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టుకుంది.

7) మారుని ఏడవ సైనికుడు సందేహము (విచికిత్స). నాకు ధర్మం లభిస్తుందా, లేదా? అని ప్రతి ఒక్కరికీ అనుమానం రావచ్చు. ఈ సాధనలో నేను ఏమైనా లాభం పొందగలుగుతానా? అని. మీరు తప్పకుండా కొంతలాభం పొందగలుగుతారు. కొంత కాలం తరువాత మీకు **మార్గము, మార్గఫలము** కావాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఈస్థితులు సులభంగానే లభిస్తాయన్న భావం కొంతమంది మయన్మార్ ప్రజలలో ఉంది. నిర్వాణానుభవం కావాలని కొందరు శిబిరంలో తమ సాధన మొదలెట్టక ముందునుండే కోరుకుంటూ వస్తుంటారు. అలాంటి వారికి తక్షణం నిర్వాణాన్ని ఇస్తామని ప్రకటించే గురువుల శిబిరాలకు వెళ్ళమని సయాజీ సలహానిచ్చేవారు.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా చేయాల్సిన పనేమంటే మనలో నిద్రాణంగా ఉన్న కల్మషాలను, (అకుశల శక్తులను) నిర్మూలించడం.

8) మారుని ఎనిమిదవ సైనికుడు గర్వం, పొగరుబోతుతనం (దంభాచారం, మోసం, మొండి పట్టుదల - మక్ష మరియు థంభ). ధర్మంలో మీకు కొంత అంతర్దృష్టి లభించిందంటేచాలు, పొగరు పుడుతుంది. నీ దేహంలో ధర్మాన్ని కనుగొన్నప్పుడు దాని విలువ కట్టగలుగుతావు. నీవు అనుకున్న కొన్ని శక్తులను నిర్మూలించుకున్నప్పుడు "నేను మంచిని సాధించాను" అనే గర్వం తలెత్తుతుంది. "పక్కవాడు ఇంకా అర్థం చేసుకోలేదు. నేను అతనికి సహాయం చేస్తాను" అనే ఆలోచన వస్తుంది. సయాజీ 1953లో శిబిరానికి వచ్చిన ఒక ఫుట్‌బాల్ ప్లేయర్ ఉదాహరణ నిచ్చేవాడు. అతడు గట్టి పట్టుదల గలవాడు. ధర్మం బాగా తెలుసుకొని సాధన చేశాడు. Cellలో పడుకొని ఉన్నప్పుడు తన శరీరం నుండి వినీలకాంతులు వెలువడడం చూసేవాడు. కాని ఇంకొకతను ఎడతెరపిలేకుండా సాధన చేయలేక పోయేవాడు. అతడు బకెటు, నీళ్ళు, చీపురు తీసుకొని శుభ్రం చేసేవాడు.

సయాజీ అతనితో, నువ్వు ఇక్కడికి సాధన చేయటానికి వచ్చావు. చిన్నచిన్న పుణ్య కర్మలు చేసి దేవలోకాలకు వెళ్ళటానికిరాలేదు. బ్రహ్మలోకాలకు వెళ్ళడానికి రాలేదు. పునర్జన్మ లేకుండా చేసుకోటానికి వచ్చావు. నీపుణ్యకార్యాలను కూడా నిర్మూలించుకొని నిర్వాణ దశకు చేరడానికి వచ్చావు. కాబట్టి పుణ్యం సంపాదించుకోవాలని ఇలాంటి పనులు చేయకు" అని చెప్పాడు.

ఆ ఫుట్బాలు ఆటగాడు త్వరత్వరగా అభివృద్ధి సాధించుకుంటూపోయాడు. ఆ కాలంలోని కేంద్రంలో ధమ్మాహాలు గూడా ఉండేది కాదు. అక్కడ ఒక గుడిసె ఉండేది. సయాజీగారు తన శిష్యులతో ఉదయంపూట మాట్లాడుతున్నపుడు ఆ ఆటగాడు సాధన రూము నుండి బయటకు వచ్చాడు. "గురువు గారూ, చూడండి" అని తన లుంగీని తొడల వరకు ఎత్తాడు. ఆ కాలు మొత్తం కింది నుండి పైవరకూ బుడిపెలు కట్టాయి. నాలో ఉండే శక్తులు ఇంత కష్టపెడుతూ పైకి వస్తున్నాయి. ఇతర సాధకుల వైపుకు తిరిగి, "మీరు గూడా ఇలాగే సాధన చేయాలి" అని చెప్పాడు.

ధ్యాన శిబిరంలో ఉన్నప్పుడు ధర్మం గురించి మాట్లాడగూడదని సయాజీగారు హెచ్చరించారు. ప్రశ్నలేమైనా ఉంటే ఆచార్యులను అడగాలి. ఏమైనా చర్చించదలచుకుంటే ఆచార్యుల వద్దకే పోవాలి. మీకు లభించిన ఫలితాలను గురించి ఇతర సాధకులతో చర్చిస్తే మీకు గర్వం, అహంకారం పెరుగుతాయి. ఇతడు తాను మంచి సాధన చేస్తున్నానని, ఇతరులకు తన సహాయం కావాలని అనుకుంటున్నాడు.

కేంద్రంలోని ఇంకొక సాధకుడు ప్రశాతంగా, "నేను నాపని చేసుకుంటూ పోతాను" అని ఫుట్బాల్ ఆటగాడితో క్లుప్తంగా జవాబు చెప్పాడు. ఇది తాబేలు-కుందేలు కథలా ఉంటుంది అని సయాజీ చెప్పారు. ఫుట్బాల్ ఆటగాడితో నువ్వు కుందేలువు. చాలా త్వరగా అభివృద్ధి అవుతున్నాను అని అనుకుంటున్నావు. కాని తాబేలు నెమ్మదిగా, స్థిరంగా పోతూ నిన్ను దాటిపోతుంది.

ఆ తరువాతి రోజున ఫుట్‌బాల్ ఆటగాడు అనిత్యతను అర్థం చేసుకోలేకపోయాడు. బుడుపులన్నీ కనపడకుండా పోయాయి. ఇక ఎక్కడ చూడాలో అతనికి తోచలేదు. "గురువు గారూ, నాకు సహాయం చేయండి" అని అడిగాడు. కాని మరో సాధకుడు నెమ్మదిగా, క్రమ బద్ధంగా సాధన చేస్తూ సాధనలో ముందుకుపోయాడు. ఫుట్‌బాల్ ఆటగాడు ముందుకు సాగలేకపోయాడు.

సయాజీగారు ఈ కథలన్నీ ఎందుకు చెప్పారంటే సాధకులలో అంతర్శక్తులు ఎలా ఎలా పనిచేస్తుంటాయో తెలపడానికి చేశారు. ఇంకొక సాధకుడు సాధనలో అభివృద్ధి పొందలేక పోవడం సయాజీ చూశారు. అతడు నేలను, గోడలను శుభ్రం చేయడంతో కాలం గడిపేవాడు. ఒకరోజు ధ్యాన సమయంలో సయాజీ అకస్మాత్తుగా అతని సెల్లోకి వెళ్ళారు. అతడు విపస్సన చేయకుండా జపమాల పూసలను తిప్పుతూ కూర్చున్నాడు. ఆ జపమాలను సయాజీగారు బలవంతంగా లాక్కొని వెళ్ళారు.

అతడు జపమాలలోని పూసలను లెక్కపెడుతున్నపుడు ఒక నరభక్షరాక్షసుడు (యక్షుడు) జపమాలలోని పూసలతో కలిసి అతనిని ముందుకు సాగనివ్వకుండా చేస్తున్నాడు. సాధకులు జపమాలను తిప్పుతున్నపుడు కొన్ని శక్తులు పూసలలో ప్రవేశిస్తాయి. అన్నీ అలాంటివి కాదుగాని, కాని యక్షులు పట్టుకొన్న కొందరు మాస్టర్ల నుండి పొందిన జపమాలలలో ఇలాంటి శక్తులు ఉంటాయి. అందువల్లనే సయాజీగారు ఆ జపమాలను అతని వద్ద నుండి తీసుకువెళ్ళారు. ఆ తరువాత అతడు చక్కగా ధ్యానం చేసి ధర్మం పొందాడు.

"ఆ శక్తులు నామీద కోపపడుతుండవచ్చు. అది నాకు తెలియదు" అని సయాజీ చెప్పేవారు. ధర్మంలో పండుతున్న కొద్దీ మనం వినమ్రంగా ఉండాలి. సాధన చేస్తూ, వినమ్రంగా ఆడంబరంలేని జీవితం గడపాలని సయాజీ చెప్పేవారు.

9) మారుని తొమ్మిదవ సైనికుడు పేరు ప్రతిష్టలు. మంచిపేరుగల ఆచార్యులకు కానుకలు వస్తుంటాయి. తనకు గూడా గౌరవమర్యాదలు, కానుకలు వచ్చేవని సయాజీ చెప్పేవారు. తనలో గర్వం తలెత్తకుండా ఉండేందుకు ఆయన వాటిని అదుపులో పెట్టేవారు. పరిమితం చేసేవారు. అదేగాక తన విద్యార్థులు సాధించిన వాటిని చూసి గర్వపడగూడదు. తమ గర్వాన్ని అణచుకోవాలి.

సయాజీగారు సాధన నేర్పడం మొదలెట్టినపుడు తనతో ప్రత్యక్ష సంబంధమున్న కొందరు సహచరులు మాత్రమే యంగాన్‌లోని విపస్సనా కేంద్రానికి వెళ్ళేవారు. తన ఆఫీసు వాళ్ళు వీలున్నప్పుడల్లా వెళ్ళి ధ్యానం చేసుకోడానికి తగిన ప్రదేశంలో విపస్సన కేంద్రం నిర్మించారు. కేంద్రం స్థాపించిన సమయంలో సయాజీగారు డబ్బులను గురించి ఆలోచించలేదు. ధర్మం గురించే ఆలోచించారు. పదిరోజుల కోర్సు పూర్తిచేసిన ఆఫీసు వాళ్ళు ఎవరికైనా సరే, ఆ కేంద్రం సంఘంలో సభ్యత్వముంటుంది. దానికి ప్రవేశ రుసుం పదిరోజుల సాధన. దానిలో ప్రవేశానికి ఒక్క పైసా కూడా ఖర్చు పెట్టనక్కరలేదు. వారు క్రమం తప్పకుండా కేంద్రానికి వచ్చి ధ్యానం చేసుకోవాలి, అంతే!

ఆ కేంద్రం ఈ విధంగా స్థాపింపబడింది. "మనం నోట్లు అచ్చువేయలేం. కాని ధర్మసాధన చేయగలుగుతాం. నేను దీనినే నమ్ముతాను. అందువల్లే నావద్ద డబ్బులేదు" అని సయాజీ చెప్పేవారు. ఈ కేంద్రంలోని వారెవ్వరూ ధనవంతులు కాదు. ఈ కేంద్రాన్ని"ఉ బా ఖిన్ కేంద్రం"అని పేర్కొంటారు కానీ ఈ కేంద్రం నాసొంతం కాదు. ఆయన టీచరు అయినా గూడ అది తన సొంతం కాదు. అకౌంటెంట్ జనరల్ ఆఫీస్ విపస్సనా సంఘం తనను అక్కడి నుండి వెళ్ళి పొమ్మంటే తాను అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోవాల్సిందే, అని నమ్రంగా చెప్పేవారు. సయాజీవారు ప్రతి సంవత్సరం ఆ సంఘపు అధ్యక్ష పదవి నుండి దిగిపోయేవారు; అయినా సరే, అక్కడివారు ఆయనను మళ్ళీ ఎన్నుకునేవారు.

10) మారుని పదవ సైనికుడు లాభం కోసం, తప్పుడు ధర్మాన్ని సరైన ధర్మంతో కలపడం. ఒక ధర్మాన్ని గురించి గొప్పగా చెప్పడం, మరో ధర్మాన్ని కించపరచడం **(యో చ అత్తానమ్ సముక్కంసే పరే చ అవజానతి)** చేస్తుంటారు. ధర్మం నేర్పుతున్నప్పుడు వచ్చే కొన్ని కానుకలు ఆశించినపుడు ఇలాంటి అపాయం జరుగుతుంది. కానుకలు ఆశించినప్పుడు శుద్ధమైన ధర్మం నేర్పడం జరగదు. ఎక్కువ మంది శిష్యులను పోగుచేసుకొని వారిని సంతోషపరచి కానుకలు పొందుదామని ఆశించేవారు శుద్ధ ధర్మం నేర్పలేరు. వారి దురాశవల్ల అలా జరుగుతుంది.

ఈ పది అపాయాలనూ మీరు గుర్తు పెట్టుకోండి. వీటిని మారుని సైనికులని పేర్కొంటుంటాం.

భవతు సబ్బమంగలం; భవతు సబ్బమంగలం; భవతు సబ్బమంగలం.

తొమ్మిదవ రోజు - ఉదయం ప్రవచనం

సరైన శ్రద్ధ, సరైన సంరక్షణ, సరైన సమాధి

అత్థ దత్థం పరత్థేన, బహునాపి న హాపయే బీ
అత్థదత్థ మభిఞ్ఞాయ, సదత్థ పసుతోసియా.

ఇతరులకు ఎంత మంచి మేలుచేస్తున్నా, మన మంచిని మాత్రం అశ్రద్ధ చేయగూడదు. మనకు మంచి ఎలా జరుగుతుందో తెలుసుకొని, దానికోసం శ్రద్ధతో కృషిచేయాలి. ***ధమ్మపద, సుత్తము 166***

అత్తదత్తుని కథ :

అత్తదత్తుడు అంటే తన మేలు తాను చూసుకునే వాడు అని అర్థం. ఈపై సుత్తాన్ని బుద్ధ భగవానుడు అత్తదత్తుని గురించి మాట్లాడే సందర్భంలో ఇచ్చాడు. బుద్ధ భగవానుడు తన జీవితపు ఆఖరు రోజులలో, భిక్షువులతో తాను మూడు నెలలలో పరినిర్వాణం చెందుతానని ప్రకటించాడు. తనతోపాటున్న ఏడు వందల భిక్షువులు అరహంత స్థితిని పొందలేదు. వారందరూ తమకు ఏమవుతుందో అనే తీవ్రమైన భయంతో గాభరా పడిపోయారు. తాము ఇక ఏమి చెయ్యాలి అనే విషయం గురించి తమలో తాం గుసగుసలాడుకోవడం మొదలెట్టారు.

కాని అత్తదత్తుడు ఇలా ఆలోచన చేశాడు. "నేను నా సంఖారాల నుండి ఇంకా విముక్తుడను కాలేదు. బుద్ధుడు బ్రతికి ఉన్న ఈ స్వల్పకాలంలోనే నేను అరహంతుడను కావటానికి శక్తివంచన లేకుండా సాధన చేస్తాను" అని అనుకొని వారి నుండి విడిపోయాడు. మిగిలిన భిక్షువులు అత్తదత్తుడు తమతోపాటు ఉండడం లేదని అతనిని బుద్ధుని వద్దకు తీసుకెళ్ళారు. నువ్వు ఇలా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నావు? అని బుద్ధుడు అడిగాడు. ఆతను తనలో ఉన్న మాటను చెప్పాడు. బుద్ధుడు అతడు చేసిన పనికి మెచ్చుకుంటూ , "భిక్షువులారా, మీకు నామీద నిజమైన ప్రేమ గనక ఉంటే అత్తదత్తథేరునిలా ఉండాలి. ఎవరైతే ఉన్నత మరియు నిమ్న ధర్మాలను పాటిస్తారో వారే నాకు నిజమైన గౌరవమిస్తున్నవారు. నాకు గౌరవమివ్వడమంటే ధూపదీప నైవేద్యాలు, ఫలపుష్పాలు సమర్పించడం కాదు. ఈ విషయంలో అత్తదత్తథేరుని ఉదాహరణగా తీసుకొని ధర్మసాధన చేయాలి. ధర్మం పాటించాలి, అని చెప్పాడు. ఇవే సరైన భక్తి, శ్రద్ధలు.

బుద్ధుని జీవితంలో సరైన భక్తిని గురించిన మరొక సంఘటన గూడా చోటుచేసుకుంది. బుద్ధుని ఆఖరి ఘడియలలో తాను రెండు సాల వృక్షాల (టేకుచెట్ల) మధ్యన మరణశయ్యపై పడుకున్నప్పుడు ఆయన పూజ కోసమా అన్నట్లు కొన్ని అద్భుతాలు జరిగాయి. కాలంగాని కాలమైనా ఆ రెండు చెట్లలో పూలు పుష్పించి, ఆయన దేహంపైన పుష్పపు జల్లులు కురిశాయి. ఆకాశం నుండి పగడాల్లాంటి ఎర్రని పూలు రాలాయి. సంగీతము, పాటలు వినిపించాయి. కాని బుద్ధుడు ఆనందునితో, "ఆనందా! తథాగతునికి ఇవ్వవలసిన సరైన గౌరవం, శ్రద్ధ ఇవి కావు. భిక్షుణిలు గాని, భిక్షువులు గాని, గృహస్థులు గాని ఆయన బోధనలకు అనుగుణంగా జీవితం గడుపుతూ, ఆయన చూపెట్టిన మార్గంలో నడచినప్పుడే వారు ఆయనకు గొప్ప గౌరవం ఇచ్చినట్లవుతుంది. కాబట్టి ఆనందా! ఆయన బోధనలకు కట్టుబడి ఉండండి; ఆయన బోధనలను నిజంగా పాటించండి. ఆయన మార్గంలో నడవండి. సాధన చేయండి"అని చెప్పాడు.

సయాజీగారు జీవించి ఉన్నప్పుడు, వర్షావాసం తరువాత కొందరు శిష్యులు కానుకలు సమర్పించుకోడానికి ఆయన వద్దకు వెళ్ళేవారు. అప్పుడు సయాజీ అత్తదత్తుని కథ చెబుతూ, గురువు గారు చెప్పినట్లు సాధన చేయడమే వారికి నిజమైన గౌరవమిచ్చినట్లవుతుంది. "అధిష్ఠాన ధ్యానం చెయ్యడమే నాకు ఎక్కువ ప్రీతికరంగా ఉంటుంది" అని చెప్పేవారు. వారు ఆవిధంగానే ఒక గంటపాటు అధిష్ఠాన సాధన చేసి, ఆ తరువాత ఆయనకు కానుకలు సమర్పించుకొనేవారు.

తిత్తర జాతక కథ:

అలాగని గురువు గారికి, పెద్దలకు గౌరవ మర్యాదలు ఇవ్వడం ముఖ్యం కాదని చెప్పడంలేదు. సాధన సరిగా చేస్తున్నట్లయితే గురువులపైన, పెద్దలపైన గౌరవ మర్యాదలు మామూలుగానే ఉంటాయి. వారి సలహా పాటిస్తుంటాం. బుద్ధుని పూర్వజన్మలలోని తిత్తర జాతక కథను ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. ఆ కథా సందర్భంలో భగవానుదు ఈ సుత్తాన్ని ఇచ్చాడు.

"యే వుడ్డమపచాయన్తి, నరా ధమ్మస్స కోవిదా;
దిట్ఠే ధమ్మే చ పాసంసా, సమ్పరాయే చ సుగ్గతి" తి. *(జా. 1.1.37)*

ఎవరు పెద్దలను గౌరవిస్తారో, వారు సత్యంలో నిపుణులవుతారు. ఈ జీవితంలో ప్రశంసింపబడుతారు. రాబోయే జీవితాలకు ఆనందం సంపాదించుకుంటారు.

ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనం తన ప్రథమ శిష్యుడైన సారీపుత్రుడు నాయకుడుగా ఉండిన భిక్షు సంఘానికి ఇవ్వబడింది. కొంత కాలం వైశాలి నగరంలో కాలం గడిపిన తరువాత, బుద్ధుడు అంచెలంచెలుగా శ్రావస్థికి ప్రయాణం చేస్తున్నాడు. అదే సమయంలో సాబగ్గి వర్గానికి చెందిన భిక్షువులు, ముందే వెళ్ళి అక్కడి సత్రంలోని పరుపులు మొదలైన వసతులనన్నీ ఆక్రమించారు.

ఆదరణీయుడైన సారీపుత్రుడు అక్కడికి వెళ్ళేసరికి వారికి ఏ వసతులూ లభించలేదు. సారీపుత్రునికి పడక లభించకపోవడంతో ఆయన బుద్ధుడు బసచేసిన స్థలానికి దగ్గరగా ఒకచెట్టు కింద రాత్రంతా గడిపాడు. బుద్ధుడు ఉదయానికి ముందే లేచి బయటికివస్తూ దగ్గు దగ్గాడు. సారిపుత్రుడు కూడా దగ్గాడు. "ఎవరది" అని బుద్ధుడు అడిగినప్పుడు, "నేను, సారిపుత్రుడను" అని జవాబిచ్చాడు.

"సారి పుత్రా! అక్కడ కూర్చున్నావేమిటి?" అని బుద్ధుడు అడిగాడు. సారిపుత్రుడు జరిగిందంతా చెప్పాడు. భిక్షువులందరినీ పిలిచి బుద్ధుడు, "నేను విన్నది నిజమేనా?" అని అడిగారు. "అవును" అని వారు జవాబిచ్చారు. అప్పుడు బుద్ధుడు వారిని మందలిస్తూ,"భిక్షువులారా, ఇలాంటి పనులు శ్రద్ధలేని వారిలో శ్రద్ధ కలిగింపవు. శ్రద్ధ ఉన్న వారిలో, అశ్రద్ధను వృద్ధిచేయవు. అదే గాక, శ్రద్ధా విహీనులలో శ్రద్ధలేనితనం ఇంకా పెరుగుతుంది. శ్రద్ధ ఉన్న వారికి గూడా కొంత హాని జరుగుతుంది".

భిక్షువులను ఆ విధంగా మందలించి ధర్మం గురించి మాట్లాడిన తరువాత, "భిక్షువులారా! సర్వోత్తమమైన ఆసనం, సర్వోత్తమమైన జలం మరియు సర్వోత్తమమైన భిక్షాన్నం, పొందుటకు అర్హులయిన వారెవరు?" కొందరు క్షత్రియుల కివ్వాలని, కొందరు బ్రాహ్మణులకు ఇవ్వాలని, మరికొందరు గృహస్థ కుటుంబంవారికి ఇవ్వాలని చెప్పారు. కొందరు అభిధమ్మం చదివిన వారికి ఇవ్వాలని, ఝూనస్థితులైన సోతాపన్నులకు, సకదాగామికి, అనాగామికి, అరహతులకు ఇవ్వాలని మరికొందరు చెప్పారు.

వారందరి అభిప్రాయాలు విన్న తరువాత, వీరికి ఎవరికీ కాదని బుద్ధుడు చెప్పాడు. "ఉన్న వారిలో ఎవరైతే మొదట భిక్షువులయ్యారో వారే సర్వోత్తమమైన ఆసనం, సర్వోత్తమమైన జలం మరియు సర్వోత్తమమైన భిక్షాన్నం, పొందుటకు అర్హులయినవారు". బుద్ధుడు అమలు చేసిన ఈ నియమం సంఘములో ఇప్పటికీ గౌరవించబడుతోంది.

ఈ విషయాన్ని స్పష్టపరచటానికి బుద్ధుడు, సారీపుత్రుడు తన ప్రముఖ శిష్యులలో ఒకరని, లఘు ధర్మచక్ర ప్రవర్తనకు కారకుడని, ఆయన ఉండవలసిన స్థలం బుద్ధుని సమీపంలోనే ఉండవలసి ఉందని, కాని అటువంటి వాడు రాత్రంతా ఏ పడకా లేకుండా గడిపాడు. పూర్వ కాలంలో జంతువులు గూడా ఆ విధమైన అగౌరవం ఇవ్వరాదని తెలుసుకొనేవి" అని మందలించాడు. ఆ సందర్భంలోనే ముగ్గురు స్నేహితుల కథను ఆయన చెప్పారు.

హిమాలయ పర్వతాలలో ఒక పెద్ద మర్రిచెట్టు ఉండేది. ఆ చెట్టు కింద ముగ్గురు స్నేహితులు ఉండేవారు. వాటిలో ఒకటి తిత్తిరి పిట్ట. రెండవది కోతి. మూడవది ఏనుగు. అవి మూడూ మొరటుగా, ఒకదానికొకటి పొంతనలేకుండా ఉండేవి.

అవి ఒకసారి ఒక ఆలోచన చేశాయి. మనలో ఎవరైతే వయసులో పెద్ద వారో వారికి గౌరవం, మర్యాద ఇద్దాం. అది చెప్పినట్లు విందాం అని అనుకున్నాయి.

తిత్తిరి పిట్ట, కోతి ఏనుగును అడిగాయి. "నీకు ఎంత పూర్వం వరకు జ్ఞాపకముంది?". "నేను దూడగాఉన్నప్పుడు ఈ మర్రిచెట్టు మీద నుండి పోయాను. ఈ చెట్టు అప్పుడు నా పొట్టను తగులుతుండేది".

ఆ తరువాత పిట్ట, ఏనుగు కలిసి కోతిని అడిగాయి. "నీకు ఎంత పూర్వం వరకు జ్ఞాపకముంది?" అని. "నేను చిన్నగా ఉన్నప్పుడు నేలపై కూర్చొని ఈ చెట్టుపై కొసన ఉన్న రెమ్మలను నమిలేదానిని."

ఆఖరున కోతి, ఏనుగు పిట్టను అడిగాయి "నీకు ఎంత పూర్వము వరకు జ్ఞాపకముంది?" "ఇక్కడికి వేరొకచోట ఒక మర్రిచెట్టు ఉండింది. నేను దాని విత్తనాలు తిని ఇక్కడ విసర్జించాను. ఆ విత్తనం నుండే ఈచెట్టు మొలకెత్తింది. కాబట్టి మీకంటే నేను పెద్దదాన్ని".

అప్పుడు కోతి, ఏనుగు "నువ్వు మాఇద్దరి కంటే పెద్దదానివి. నీకు మేం గౌరవ-మర్యాదలు ఇస్తాం. నువ్వు చెప్పినట్లు వింటాం."ఆ తిత్తిరి పిట్ట ఏనుగుకు, కోతికి పంచశీలాలను ఇచ్చి తాను గూడా వాటిని పాటించింది. ఆ తరువాత అవి పరస్పర గౌరవమర్యాదలతో, సహకారంతో జీవితం చక్కగా గడిపాయి. మరణం తరువాత అవి మూడూ సంతోషానికి గమ్యమైన స్వర్గలోకాలలో జన్మించాయి.

ఆ సమయంలోనే బుద్ధుడు మొదట పేర్కొన్న గాథను ఇచ్చాడు.

అత్థ దత్థం పరత్థేన, బహునాపి న హాపయే;
అత్థదత్థ మభిఞ్ఞాయ, సదత్థ పసుతో సియా.

ఇతరులకు ఎంత మంచి మేలుచేస్తున్నా, మన మంచిని మాత్రం అశ్రద్ధ చేయగూడదు. మనకు మంచి ఎలా జరుగుతుందో తెలుసుకొని, దాని కోసం శ్రద్ధతో కృషి చేయాలి. ***ధమ్మపద, సుత్తము166***

భిక్షువులారా! మీరుకూడా పరస్పర గౌరవ మర్యాదలతో మెలగండి. వాటిని అనుకరించండి.

ఇలాంటి కథలు బౌద్ధ సంప్రదాయ దేశాలలో తరచుగా చెబుతుంటారు. మయన్మార్లో ఇలాంటి కథలు పాఠశాలలో చెబుతుంటారు. ఆ విధంగా ఆ పిల్లలు సత్ప్రవర్తన గలవారుగా తయారవుతారు.

ఈ కథ చెప్పిన తరువాత బుద్ధభగవానుడు ఆ ముగ్గురు స్నేహితులను గుర్తించాడు. ఆ ముగ్గురి స్నేహితులలో సారిపుత్రుడు కోతి; ఆ ఏనుగు ముఖ్య శిష్యుడైన మొగ్గలానుడు. ఆ తిత్తిరి పిట్ట బుద్ధ భగవానుడే.

బుద్ధ భగవానుడు ప్రకటించిన ఈ గాథలో, వ్యక్తిగత సత్ప్రవర్తన గురించి మాట్లాడాడు. తాను రాత్రిపూట బయటనే ఎందుకు గడపవలసి వచ్చిందని సారి పుత్రుడు అడిగినపుడు బుద్ధుడు తనలో తాను ఇలా ఆలోచించాడు. "అరే, నేను జీవించి ఉన్న ఈ సమయంలోనే భిక్షువులు మర్యాద, క్రమశిక్షణ లేకుండా ప్రవర్తిస్తున్నారు. నేను మరణించిన తరువాత ఇంకెలా ప్రవర్తిస్తారో చెప్పలేం". దీన్ని బట్టి బుద్ధుడు గూడా ధర్మం గురించి ఎంత కలత పడేవాడో తెలుస్తుంది. శీలం లేకపోవడం వ్యక్తులకు హాని జరగడమేగాక, బోధనలకు గూడా హాని కలుగుతుంది.

స్వీయ రక్షణ మరియు ఇతరుల రక్షణ:

సత్కార్యాలకు గౌరవం లేనిచోట ఏమి జరుగుతుందో, వేరే సందర్భంలో బుద్ధుడు చెప్పాడు. ప్రజలు నీతి, న్యాయం లేని తీవ్రమైన కోరికల వ్యామోహంతో తప్పుడు సిద్ధాంతాలకు లోబడినప్పుడు, వారు మూడు వినాశకర పరిస్థితులను, 1) యుద్ధం 2) క్షామం 3) మహామారి రోగాలను ఎదుర్కొంటారు. అది ఏ చారిత్రక కాలమైనా, ఎలాంటి ప్రభుత్వమైనా సరే, ఈ నియమం అధిగమింపబడలేదు.

ఆధునిక ప్రపంచాన్నే తీసుకుందాం. ఈ ఇరవైయవ శతాబ్ది ఎన్నోరకాలైన యుద్ధాలు చవిచూసింది. రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలు, చిన్నచిన్న యుద్ధాలు, మతపరమైన యుద్ధాలు, శీతల యుద్ధాలు (cold -wars), వేడి యుద్ధాలు (hot wars), మరింకా ఎన్నెన్నో యుద్ధాలు చూసింది. వర్షాభావ కారణంగా, మితిమీరిన జనాభా మూలంగా క్షామం, క్రమం తప్పకుండా పీడిస్తోంది. కొత్తకొత్త రోగాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. ఒక రోగానికి చికిత్స కనుగొంటే మరో కొత్తరోగం పుట్టుకొస్తుంది.

బుద్ధ భగవానుడు చెప్పినట్లు ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం నీతి, ఏకాగ్రత, అంతర దృష్టి వృద్ధిచేసుకోడమే. దీనిలో **బ్రహ్మవిహారాలైన మైత్రి, కరుణ, ముదిత మరియు ఉపేక్షలను** వృద్ధి చేసుకోవడం ఇమిడి ఉంది. బుద్ధభగవానుడు "మెత్త" సుత్తంలో ఇలా చెప్పాడు. "తల్లి తన కుమారుని, తన ఒకే ఒక్క కుమారుని రక్షించడానికి తన జీవితాన్నైనా ఎలా పణంగా పెడుతుందో, అలాగే మనం ప్రపంచంలోని సర్వ జీవులపట్ల అనంత మైత్రి అలవరచుకోవాలి.

ప్రపంచ జనాభాలో తగినంత మందికి ఇలాంటి నిస్వార్థ ప్రేమ అలవడినప్పుడు ప్రపంచ సంపద, శక్తియుక్తులు సర్వమానవుల సేవవైపు మళ్ళింపబడుతాయి.అనేకుల మనోహృదయాలలో మార్పు జరిగినప్పుడే ప్రగతిని ఆశించవచ్చు. మన మనస్సులు, హృదయాలలోనే మార్పులేనపుడు, ఇతరులు మార్పు చెందటానికి మనమెలా సహాయపడగలుగుతాం?

మనలో ఎలాంటి మనోవైఖరి ఉండాలో ఉదాహరణలతో స్పష్టంగా వివరించడానికి బుద్ధుడు ఒక కథ చెప్పాడు. కోశాంబిలోని భిక్షు వర్గంలో విభేధాలు సృష్టించడానికి ప్రయత్నం జరిగినప్పుడు బుద్ధుడు ఈ కథ చెప్పాడు.

ఏదో ఒకచిన్న తప్పిదానికి ఒక భిక్షువుపై మరొక భిక్షువు నిందారోపణ చేశాడు. ఆరోపణ చేయబడిన భిక్షువు తాను తప్పు చేశానని అనుకోలేదు. కాని ఆరోపణ చేసిన భిక్షువు మొండిపట్టుపట్టి తన అంతరంగికులు, ఇతర స్నేహితుల సహాయంతో భిక్షు సంఘం నుండి తాత్కాలికంగా తొలగింపజేశాడు. తొలగింపబడిన భిక్షువు సహాయకులు ఆరోపణ చేయబడిన వానికి మద్దతు ఇచ్చారు. ఈ విధంగా భిక్షువులు రెండు వర్గాలుగా విడిపోయారు. ఇరువైపు వారిని సముదాయించడానికి బుద్ధుడు రెండుసార్లు ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకపోయింది. అప్పుడు ఆయన దిఘావు కథ చెప్పాడు.

దీఘావు కథ:

బ్రహ్మదత్తుడు వారణాసి రాజుగా ఉన్నప్పుడు, అతడు కోసల రాజ్యాన్ని తన సామ్రాజ్యంలో కలుపుకొని, కోసల రాజును, రాణిని చంపడానికి ఆజ్ఞనిచ్చాడు. కోసల రాజు వధ్య ప్రదేశానికి వెళుతున్నప్పుడు తన కుమారుడు దీఘావును మారువేషంలో చూసి, "ప్రియమైన దీఘావూ! దూరంగా చూడడం గాని, దగ్గరగా చూడడంగానీ లేకుండా ఉండు. క్రోధభావం, అక్రోధభావంతో దూరమవుతుంది". ఈమాటలు విన్న అక్కడి ప్రజలు ఈరాజు పిచ్చివాడై ఏదేదో వదరుతున్నాడని అనుకున్నారు.

ఆ తరువాత దీఘావు రాజా బ్రహ్మదత్తుని సేవకుడిగా నియమింపబడడంలో కృతకృత్యుడయ్యాడు. ఒకరోజు బ్రహ్మదత్త మహారాజు అడవిలో వేటకుపోయి, దారి తప్పిపోయాడు. ఆయనతో ఉన్న ఒకే ఒక వ్యక్తి దీఘావు రాజకుమారుడు మాత్రమే. రాజుగారు అలసిపోయి దీఘావు తొడపై తలపెట్టుకొని నిద్రపోయాడు. తన తల్లిదండ్రుల మరణానికి కారకుడైన బ్రహ్మదత్తునిపై కక్ష తీర్చుకోడానికి దీఘావు ఒర నుండి రెండుసార్లు ఖడ్గం తీశాడు. రెండుసార్లూ తన తండ్రి మాటలే జ్ఞాపకమొచ్చి ఖడ్గం పక్కన పెట్టాడు.

కోసలరాజు కుమారుడు తనపై ఖడ్గంతో దాడి చేస్తున్నాడని బ్రహ్మదత్తుడు కలగని ఉలికిపడి లేచాడు. తన కల గురించి అతడు సేవకునికి చెప్పాడు. అప్పుడు రాజకుమారుడు దీఘావు, "రాజా! నేను కోసలరాజు కుమారుడను. మీరు నాకు ఎంతో అపకారం చేశారు. మా దేశాన్ని మీ దేశంలో కలుపుకున్నారు. నా తల్లిదండ్రులను చంపించారు. ఇప్పుడు నా కోపాన్ని మీమీద చూపించగలను" అని అన్నాడు. అప్పుడు బ్రహ్మదత్తుడు, "ప్రియమైన దీఘావూ, నా జీవితం కాపాడు" అన్నాడు. రాజుగారి కోరికను దీఘావు మన్నించాడు. రాజుగారు దీఘావుకు ఎలాంటి అపాయం కలగజేయనని వాగ్దానం చేశాడు.

వారందరూ రాజభవనానికి వచ్చిన తరువాత రాజుగారు, దీఘావును ఆయన తండ్రి గారి మాటలను విశదీకరించి చెప్పమన్నారు. దీఘావు ఇలా చెప్పాడు. "దూరంగా చూడడంగాని, దగ్గరగా చూడడంగానీ లేకుండా ఉండు" అనే మాటలకు-దూరంగా చూడకుండా ఉండడమంటే, **శత్రుత్వాన్ని దీర్ఘకాలం వరకూ పెంచుకోకు. దగ్గరగా చూడడమంటే, స్నేహితునితో తొందరపడి విడిపోకు"** అని. "క్రోధభావం అక్రోధభావంతో దూరమవుతుంది" అన్నప్పుడు, నా తల్లిదండ్రులు ఒక రాజుతో చంపబడ్డారు. కాని నేను ఆ రాజుకు ప్రాణం లేకుండా చేస్తే, వారి మంచిని కోరేవారు, నా ప్రాణం తీస్తారు. నేను మీకు ప్రాణమిచ్చాను కాబట్టి, మీరు కూడా నన్ను ప్రాణం లేకుండా చేయవద్దు. కోపం, కోపం లేకుండా ఉండడంతో (క్రోధం అక్రోధంతో) సమసిపోతుంది.

బ్రహ్మదత్తుడు ఈ మాటలకు ఎంతో సంతోషపడి కోసల రాజ్యాన్ని దీర్ఘావుకు ఇవ్వడమేగాక, తన కూతురును ఇచ్చి వివాహం చేశాడు. ఈ కథ ముగిస్తూ బుద్ధుడు భిక్షువులతో, "భిక్షువులారా! ఖడ్గం పట్టుకొనే రాజులే ఇంత ఓర్పు, దయ కలిగి ఉన్నవారైనపుడు, సిద్ధాంతం, క్రమశిక్షణను గురించి బోధింపబడిన మీరు అంతకంటే ఎక్కువ ఓర్పు, దయ కలిగి మీకాంతిని నలువైపులా వెదజల్లండి" అని చెప్పి, మూడోసారి, విడివడిన భిక్షువర్గాలతో, "మీ పోట్లాటాలు, వివాదాలు ఇకమానండి" అని చెప్పాడు. అలా వారికి ఎంతచెప్పినా ప్రయోజనం లేకపోయింది."ఈ మూర్ఖులు వ్యామోహంలో పడ్డారు. వీరికి తెలియజెప్పడం సులభం కాదు" అని అనుకొని బుద్ధ భగవానుడు అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయాడు.

ఆ రెండవ రోజు బుద్ధభగవానుడు భిక్షు సమూహానికి ఈ క్రింది గాథలు వినిపించాడు.

"పుథుసద్దో సమజనో, నబాలోకోచిమఞ్ఞథ;
సఙ్ఘస్మిం భిజ్జమనస్మిం, నాఞ్ఞం భియ్యో అమఞ్ఞరుం.

సామాన్య వ్యక్తుల వేర్వేరు భావాలను మూర్ఖమైనవని ఎవరూ అర్థం చేసుకోరు. సంఘంలో విభజనలు వచ్చినా, విభజనలు వచ్చాయని అర్థం చేసుకోలేరు.

"పరిముట్ఠా పణ్డితాభాసా, వాచా గోచర భాణినో
యావిచ్ఛన్తి ముఖాయామం, యేన నీతా న తం విదూ.

పండితుల మాటలు సరిగా అర్థం కాక తికమక పెదుతున్నా, పాఠకులు ఆశబ్దాలనే పట్టుకొని తమ జీవితం వెళ్ళబుచ్చుతున్నారు. నోరు తెరుచుకొని ఆ మాటలు గట్టిగా పలుకుతున్నా, అవి వారిని ఎక్కడికి తీసుకోపోతున్నాయో తెలుసుకోలేరు.

"అక్కోచ్ఛి మం అవధి మం, అజిని మం అహాసిమే;
యే చ తం ఉపనయ్హన్తి, వేరం తేసం న సమ్మతి.

"వాడు నన్ను తిట్టాడు. వాడు నన్ను కొట్టాడు. వాడు నన్ను జయించాడు. వాడు నన్ను దోచుకున్నాడు" అని ఈ విధంగా పగపెంచుకున్న వాని కోపం ఎప్పటికీ చల్లారదు.

"అక్కోచ్ఛి మం అవధి మం, అజిని మం అహాసిమే;
యే చ తం నుపనయ్హన్తి, వేరం తేసూపసమ్మతి.

"వాడు నన్ను తిట్టాడు. వాడు నన్ను కొట్టాడు. వాడు నన్ను జయించాడు. వాడు నన్ను దోచుకున్నాడు" అని ఈ విధంగా పగ పెంచుకోని వారి కోపం చల్లారిపోతుంది.

"న హి వేరేన వేరాని, సమ్మన్తీధ కుదాచనం;
అవేరేన చ సమ్మన్తి, ఏసధమ్మో సనన్తనో.

పగ పగతో ఎప్పుడూ చల్లారదు. పగ లేకుంటేనే మనసు చల్లబడుతుంది. తరతరాల నుండి మనకు వస్తున్న బోధ ఇదే.

"పరే చ న విజానన్తి, మయమేత్థ యమామసే;
యే చ తత్థ విజానన్తి, తతో సమ్మన్తి మేధగా.

ఇక్కడే మనం సమాప్తమవుతాం. ఈ జ్ఞానం ఇతరులకు కూడా లేదు. ఎవరిలో ఈ జ్ఞానం కలుగుతుందో వారి పోట్లాటలు సమసిపోతాయి.

"అట్ఠిచ్ఛిన్నా పాణహరా, గవాస్సధన హారినో;
రట్ఠం విలుమ్పమానానం, తేసమ్పి హొూతి సఙ్గతి .
"కస్మా తుమ్హాక నో సియా .

ఒకరి ఎముకలు ఇంకొకరు విరుగగొట్టు కుంటూ ఉండేవారు, ఇతరుల ప్రాణాలు తీసేవారు, ఇంకొకరి గోవులను, గుర్రాలను డబ్బును దోచుకొనేవారు, రాజ్యాలు దోపిడీ చేసేవారు, అలాంటి వారు గూడా ఐకమత్యంగా ఉంటున్నారు. మీరు అలాగూడా చేయలేరా!

"సచే లభేథ నిపకం సహాయం; సద్ధించరం సాధువిహారి ధీరం;
అభిభుయ్య సబ్బాని పరిస్సయాని; చరేయ్య తేనత్తమనో సతీమా .

ఉత్సాహవంతులైన స్నేహితులు దొరికినవారు, మంచి స్వభావం గల సహచరులు, గట్టి సంకల్పముండి కష్టాలపైన పట్టుసాధించేవారు, అలాంటి వారితో మనం ఎరుకతో, సంతోషంగా కలిసి మెలిసి ఉండాలి.

"నో చే లభేథ నిపకం సహాయం; సద్ధిం చరం సాధువిహారి ధీరం;
రాజావ రట్ఠం విజితం పహాయ; ఏకో చరే మాతఙ్గరఞ్ఞేవ నాగో.

ఉత్సాహవంతుడైన, మంచి స్వభావం గల సహచరుడు దొరకనపుడు, చెడు సంకల్పముగల సహచరుడు దొరికినపుడు, ఒక రాజు ఇంకొక రాజ్యాన్ని జయించి కూడా ఎలా వదలి పెడతాడో, అతనిని వదలివేయాలి. ఏకాకి ఏనుగు వనంలో తిరిగినట్లే , అలాంటి వారిని వదలి పెట్టి ఒంటరిగానే ఉండాలి.

"ఏకస్స చరితం సేయ్యో; నత్థి బాలే సహాయతా ;
ఏకో చరే న చ పాపాని కయిరా; అప్పోస్సుక్కో మాతఙ్గరఞ్ఞేవ నాగో"తి.

మూర్ఖులతో సాంగత్యం లేకుండా ఏకాకిగా ఉండటమే శ్రేయస్కరం. ఎలాంటి చెడూ చేయకుండా, అనాసక్తులమై ఒక ఏనుగే ఉండే అడవిలో ఆ ఒకే ఏనుగు ఉన్నట్లుగా ఉండాలి.

ఈ గాథలు చెప్పిన తరువాత, ఈభిక్షు వర్గాలు రాజీ కావు అని తెలిసి , బుద్ధుడు ఒంటరిగా పారిలేయ్యవనానికి వెళ్ళిపోయాడు. భిక్షు వర్గాల విభేదాలు మామూలు ప్రజలలోకి కూడా పాకాయి. కోశాంబి నగరమంతా రెండు వర్గాలుగా విడిపోయి అక్కడి భిక్షువులకు, మమూలు ప్రజలకు ఎనలేని కష్టాలు తెచ్చిపెట్టాయి. వారంతా తమ తప్పు తెలుసుకొని, విబేధాలు మాని శాంతి సామరస్యాలతో జీవితం గడపడం మొదలెట్టారు. బుద్ధుడు మళ్ళీ వారివద్దకు వచ్చాడు.

ఈనాటి ప్రపంచం విబేధాలతో నిండి ఉంది. రెండు శక్తివంతమైన రాజ్యాల కూటములు ఏర్పడ్డాయి. చిన్న చిన్న దేశాలు ఆ కూటముల మధ్య నలిగిపోతున్నాయి. మయన్మార్‌లోని నానుడి చెబుతున్నట్లుగా, రెండు దున్నలు పోట్లాడుకుంటున్నప్పుడు మధ్యనున్న గడ్డి నలిగిపోయినట్లుగా, చిన్న చిన్న దేశాలు నిస్సహాయంగా సతమతమవుతున్నాయి.

మన ప్రపంచంలోని ప్రజలు మంచిగా ఉండటానికి మనమెలా సహాయపడగలమని ఆలోచన కలిగినపుడు, బుద్ధుని ఉదాహరణ తీసుకుందాం. భిక్షువులు తమ తప్పు తెలుసుకోటానికి ఆయన ఎంతో కృషి చేశాడు. కాని వారిని మార్చడానికి తన అధికారం ఉపయోగించలేదు. తను ఏమీ చేయలేకపోయినపుడు, ఆయన అక్కడ ఉండలేదు. భిక్షువులు తన మాట వింటారని మళ్ళీ నమ్మకం కలిగేటంతవరకు ఆయన వేరే ప్రదేశానికి వెళ్ళిపోయాడు.

మనంకూడా మన పరిమితులు తెలుసుకోవాలి. మనకు సంపూర్ణ మెలకువ కలిగేటంత వరకు, స్వార్ధ ప్రయోజనాల నుండి బయట పడటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. యుద్ధాలు, క్షామం మరియు రోగాలను ఆపడానికి మన శక్తి మేరకు ప్రయత్నం చేయాలి.

అయితే ఈ పనిచేయటానికి మనకు ఉన్న మార్గాలలో అతి మంచి మార్గమేది? బుద్ధుని బోధనలు దైనందిన జీవితంలో అలవరచుకోవాలి. ఉదారమైన గుణాలను పెంపొందించుకుంటూ, నైతిక జీవనం గడపాలి. అందరినీ మన సోదరులుగా భావించాలి.

కాని ఈ విధంగా చేయగలగడానికి ఏకాగ్రత, అంతర్ దృష్టి పెంపొందించుకోవాలి. మనమే తెలివి తక్కువవారమైతే, ఇతరులకు మనం ఏవిధంగా సహాయం చేయగలుగుతాము?

"సతి" స్థిరపరచుకోటానికి ఇచ్చిన ప్రవచనంలో, బుద్ధుడు ఈ సుత్తం చెప్పాడు.

అత్తానం రక్ఖన్తో పరం రక్ఖతి, పరం రక్ఖన్తో అత్తానం రక్ఖతి.

మనను మనం రక్షించుకున్నప్పుడు ఇతరులను రక్షింపగలుగుతాం. ఇతరులను రక్షిస్తూ మనను రక్షించుకుంటున్నాం. ఈ సందర్భంలో బుద్ధుడు ఈ కింది కథ చెప్పాడు.

గారిడీ పనిజేసే ఇద్దరు దొమ్మరివాండ్ల కథ:

ఇద్దరు దొమ్మరులు ఎదురుకర్ర సహాయంతో గారడీలు (acrobats) చేస్తున్నారు. వీరిలో పెద్దవాడు శిక్షకుడు. చిన్నవాడు శిక్షణ పొందేవాడు. వారిలో పెద్దవాడైన శిక్షకుడు చిన్నవాడు **మేదకథాలికతో**, "నువ్వు నా భుజాల పైనుండి వెదురుగడ పైకి ఎక్కు". అన్నాడు. చిన్నవాడు ఆ విధంగా చేసిన తరువాత, "నువ్వు నన్ను రక్షించు; నేను నిన్ను రక్షిస్తాను. ఆ విధంగా మన నైపుణ్యం ప్రజలకు చూపి మంచి లాభం పొందుదాం" అని పెద్దవాడు చెప్పాడు.

కాని చిన్నవాడైన మేధకథాలిక, "అలాకాదు. నిన్ను నువ్వు రక్షించుకో. నేను నన్ను రక్షించుకుంటాను. నన్ను నేను రక్షించుకుంటూ నేను నిన్ను రక్షిస్తాను. ఇలా మనం మనను రక్షించుకుంటూ మన బలాన్ని చూపుదాం" అని చెప్పాడు.

ఈ విధంగా ఈ ప్రవచనం, మనతోపాటు ఉన్న వారికి; వ్యక్తులకు-సమాజానికి గల సంబంధాల గురించి తెలుపుతుంది. వ్యక్తికి-సంఘానికి, అహంకారానికి-పరహితానికి సంబంధించిన బుద్ధ భావనలను అందరూ మెచ్చుకొనే విధంగా క్రోడీకరింపబడినవి. మనను మనం రక్షించుకుంటూ ఇతరులను రక్షిస్తాం. ఇతరులను రక్షిస్తూ మనను రక్షించుకుంటాం.

ఈ కాలంలోని సాంఘిక కలాపాలు ఎక్కువ వత్తిడికి గురవుతున్నాయి. "ఇతరులను రక్షిస్తూ మనను రక్షించుకుంటాం" అనే రెండవ నుడికారాన్ని దానికి ఆసరాగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. ఏకపక్షంగా ఉన్న ఈ మాటలు, బుద్ధుని బోధనలను తప్పుడుగా ఉపయోగించడమవుతోంది. బుద్ధుడు, శిక్షను తీసుకొనే చిన్నవాని పద్ధతిలో పనిచేయమన్నాడు. ఇతరులు అపాయాల పాలుకాకుండా చూడాలనుకుంటే, మన అడుగులు జాగ్రత్తగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. తానే బురదలో కూరుకున్నవాడు, ఇతరులకు ఎలా సహాయం చేయగలుగుతాడు? కాని తనను తాను కాపాడుకోవాలనడం, తన స్వార్థం కాపాడుకోమని చెప్పడంకాదు. స్వీయ నియంత్రణ అనే నియమాన్ని, సొంతనైతిక-ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి అనే అర్థంలో తీసుకోవాలి.

"మనను కాపాడుకుంటూ, ఇతరులను కాపాడుతాం"అనే నానుడికి ఒక చిన్న ఉదాహరణ తీసుకుందాం. మన ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటే, చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని కాపాడినట్లే గదా! అన్ని పనులలోనూ జాగ్రత్తగా ఉంటూ అన్ని అంశాలలో జాగ్రత్తగా ఉండడం ఇతరులను కాపాడుతుంది. మన అజాగ్రత, నిర్లక్ష్యంవల్ల ఇతరులెందరికో హాని కలిగిస్తుంటాం.

ఇంకొక స్థాయిలో ఈ విషయం పరిశీలిస్తే, మన శీలం కాపాడుకోవడంవల్ల, ఇతరులకూ, సమాజానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. మన హృదయాలలో అకుశల గుణాలైన లోభ, ద్వేష, మోహాలు వేళ్ళూనుకుంటే, మన పరిసరాలన్నీ ఆరోగ్యవంతమైన అభివృద్ధికి నోచుకోలేవు.

అదేగాక మనం అకుశల గుణాలైన లోభ, ద్వేష, మోహాల నుండి కాపాడుకుంటే, సహచరులు మన ధనం, పదవి మొదలైన దురాశలు, హద్దులేని కామకోరికలు, ఈర్ష్యల బారినబడకుండా క్షేమంగా ఉండగలుగుతారు. మన వినాశనకర క్రోధం, ద్వేషం, పోట్లాటల నుండి బయటపడుతారు.

దురాశ, ద్వేషాలు అంటురోగాలవలె ఇతరులకు గూడా వ్యాపిస్తాయి. మనం అన్నీ ఎక్కువ కావాలని కోరుకుంటున్నప్పుడు ఇలాంటి గుణాలే ఇతరులకు పాకి, వారు కూడా "అవి కావాలి, ఇవి కావాలి" అని కోరుకోడం జరుగుతుంది. మన చెడ్డ ఉదాహరణ, పిల్లలకు, యువకులకు ప్రామాణిక గుణంగా తయారవుతుంది. మన ఇంద్రియ సంబంధమైన కోరికలు, ఇతరులలోకూడా అటువంటి కోరికలను పురిగొల్పుతాయి. మనం ద్వేషంతో పనిజేస్తే, ఇతరులు కూడా ద్వేషపరులవుతారు. మనం మనను-ఇతరులను కాపాడినప్పుడు, వీలైనంతవరకు ఆ చెడుగుణాల బారిన పడకుండా ఉండగలుగుతాం.

ఇక మూడవ అకుశల గుణమైన మోహం, ఒక వ్యక్తి యొక్క మూర్ఖత్వం, ఆలోచనా రాహిత్యం, భ్రమ-భ్రాంతులతో ఎంతహాని కలుగజేస్తుందో చెప్పలేం.

మనకు ఎరుక-ప్రజ్ఞ లేకుండా ఇతరులను కాపాడలేం. చేతులు కాలిన తరువాత ఆకులు పట్టుకుంటాం. ముందుచూపు ఉండదు. ఇతరులను కాపాడడంలో సరైన, సమర్థమైన కార్యం వీలుకాదు. కాబట్టి ఎరుక-ప్రజ్ఞతో సొంతరక్షణ అతి ముఖ్యమైనపని.

అధిక సంఖ్యాకులు మతిభ్రమణం ద్వారా తప్పుడు అభిప్రాయాలతో గొప్ప వినాశనానికి దారితీయడం చరిత్రలో చూస్తున్నాం. ఇలాంటి పని ఏదో ఒక వ్యక్తి ద్వారానో, లేక ఒక చిన్న సమూహం ద్వారానో రగిలింపబడుతోంది.

మనం మనలోని నిజమైన, లేక సంభావితశక్తి గల సామాజిక దుష్ప్రవాహాలను గ్రహించలేకపోతే, మనం చేసే సాంఘిక సేవలన్నీ వ్యర్థమవుతాయి. అసంపూర్తిగా ఉండిపోతాయి. కాబట్టి సామాజిక బాధ్యతలను తీసుకోదలచినపుడు స్వీయనైతిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కోసం కృషి చేయాలి. అలా అభివృద్ధి చేసుకున్నప్పుడు, అది సమాజంలో బలవంతమైన శక్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. ఏ కార్యమూ చేయకపోయినా కూడా, అది ఆదర్శమైన ఉదాహరణగా తయారై, నిస్వార్థ, నిరాపాయ సామాజికశక్తులకు ప్రోత్సాహమిస్తుంది. ధర్మం, ప్రవచనాల పరిధిని దాటి సామాజిక ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

"స్వీయ రక్షణతో ఇతరుల రక్షణ జరుగుతుంది" అనే సూత్రం ఉన్నత స్థాయిలో మనను పలుమార్లు ధ్యానం చేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. మనలోని ఉద్దేశాలకు-వ్యతిరేక అలవాట్ల సంఘర్షణతో స్వీయనైతిక రక్షణ జరిగి అది మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందనే నమ్మకం లేదు. ఇలాంటి సంఘర్షణ మనమంచి ఉద్దేశాలకు, అంతరంగంలో వేళ్ళూనికొని ఉన్న చెడు అలవాట్లకు విరుద్ధం కావచ్చు. ఎలాంటి సంఘర్షణలూ లేకుండా తనంతట తానే సహజంగా సాధన జరిగినప్పుడే స్వరక్షణ, పరరక్షణ నిజంగా జరుగుతుంది. స్వీయరక్షణ ఏదో ఆకాశం నుండి ఊడిపడదు. ఈ జన్మలోనో, లేక పూర్వజన్మలలోనో పలుమార్లు కృషి చేసి ఉంటేనే లభిస్తుంది.

కాని, వాస్తవిక- ఉద్వేగపూరిత-బుద్ధి స్థాయిలో పనులు చేయడం చాలదు. ఇవన్నీ ధ్యానంతో పాటు చేసినప్పుడు స్వీయ రక్షణలో లోతుల్లో వేళ్ళూనుకుంటుంది. అప్పుడు మన మానసిక సంపత్తి సులభంగా వదలిపోదు.

ఇక "పరులను రక్షించడం ద్వారా మన రక్షణ చేసుకుంటాం" అనే రెండవ భావం తీసుకుందాం. ధైర్యం, అహింస, మైత్రి, కరుణలతో ఇతరులను కాపాడినపుడు ఆ భావాలు మనలో వేళ్ళూనుకుంటాయి అని భగవానుడు చెబుతాడు.

ఈ గుణాలతో సంబంధాలు నెలకొల్పుకున్నప్పుడు, అవి మన శారీరక, ఆయుధ శక్తి కంటే ఎక్కువ రక్షణనిస్తాయి. ఓర్పు, ధైర్యాలతో మనం పలు ఘర్షణలు తొలగించుకుంటాం. ఓర్పుతో కూడిన అవగాహనతో ఎక్కువమంది స్నేహితులు తయారవుతారు. హింస, బలాత్కారాలతో ఇతరులను లోబరచుకోనప్పుడు, మనంకూడా హింసకు గురికాము. హింసాయుత కార్యాలు త్వరలో సమసిపోతాయి.

దీనికి స్వీయ నైతిక రక్షణమే ఆధారం. కాని ఇది పరుల రక్షణకు విరుద్ధమైనదైనప్పుడు కుదిరే పనికాదు. ఆ విధంగా కానప్పుడు అది వ్యక్తిని మలిన పరుస్తుంది. వ్యక్తికి అపాయకరమవుతుంది. ఇతరులను కాపాడటంలో ఓర్పు, అహింస, ప్రేమ, కరుణలకు మధ్యపోరాటం ఉండ కూడదు. వ్యక్తిగత ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి ఆటంకం కాకూడదు.

స్వరక్షణ-పరరక్షణ, ప్రజ్ఞ-కరుణలకు సంబంధించినది. **సరైన స్వరక్షణ ప్రజ్ఞకు సంబంధించినది. సరైన పరరక్షణ కరుణకు సంబంధించినది. ఈ రెండూ బోధికి (మెలకువకు) సంబంధించిన గుణాలు.** వీటి పరిపూర్ణత జ్ఞానోదయుడైన బుద్ధునిలో కనబడుతుంది. **ఈ రెండింటి సామరస్య అభివృద్ధే సంపూర్ణ ధర్మపు ప్రత్యేక గుణం.** ఈ దివ్యగుణాలు నాలుగు బ్రహ్మ విహారాలలో కనబడుతాయి. సమతుల్యభావం, ప్రజ్ఞకు-స్వీయ రక్షణకు సంబంధించినది. వీటిలోని ప్రేమ-కరుణ- ముదిత గుణాలు పరరక్షణకు సంబంధించిన గుణాలు.

స్వరక్షణ, పరరక్షణ అనే ఈ రెండు ప్రధాన సిద్ధాంతాలు వ్యక్తిగత, మరియు సామాజిక నైతికతలకు ప్రధానమైనవి. ఈ రెండు సిద్ధాంతాలూ వ్యక్తిగత-సామాజిక సామరస్యానికి తోడ్పడుతాయి. ఇవి ఒక వ్యక్తికి ధర్మం యొక్క అత్యున్నత అనుభవం కలిగించడమే గాక సమాజానికి స్థిరమైన పునాదులవుతాయి.

"నేను నన్ను రక్షించుకుంటాను" అనే సిద్ధాంతంతో ఎరుకను స్థిరపరచుకుంటాం. ఆనాపాన మరియు విపస్సనను ఈ భావంతోనే చేయాలి. "ఇతరులను సంరక్షిస్తాను" అని ఎరుకను స్థిరపరచుకుంటాం. ఈ విధంగా ఆనాపాన, మరియు విపశ్యనల సాధనలతో మనం విముక్తిని పొందుతూ, సమాజ శ్రేయస్సు, సంతోషానికి దోహదపడుతాం.

ఎరుక (సతి)తో నాలుగు క్షేత్రాల అన్వేషణ:

ఎరుకతో నాలుగు క్షేత్రాల అన్వేషణను గురించి తన **"బోధి పక్షీయ దీపని"**లో ఆచార్య **"లెది సయదా గారు"** వివరించారు. ఆయన ప్రకారం "సతిపట్ఠానం" అంటే ఎరుక (సతి లేక స్మృతి) లో దృఢంగా స్థిరపడటం (ప్రతిష్ఠాపనం) అని అర్థం. ఇందులో నాలుగుక్షేత్రాల అన్వేషణలు ఉన్నాయి.

౧) కాయానుపస్సన -సతిపట్ఠానం

౨) వేదనానుపస్సన - సతిపట్ఠానం

౩) చిత్తానుపస్సన- సతిపట్ఠానం

౪) ధమ్మానుపస్సన -సతిపట్ఠానం

"పస్సన" అంటే చూడటం. నీకు నీవే ప్రత్యక్షంగా చూడటం. "అనుపస్సన" అంటే క్షణక్షణం, ప్రతిక్షణం, నిరంతరంగా, ఎడతెగకుండా ఆ క్షణంలోని నిజాన్ని శ్రద్ధతో చూస్తూ పోవడం. ఈ సాధన మనస్సును శుద్ధి పరచి, దుఃఖ-దోమనస్సాలను అతిక్రమించి, నిర్వాణదశను అనుభవించే స్థితికి చేరుస్తుందని సతిపట్ఠాన సుత్తంలో చెప్పబడింది. ఈ నాలుగు సతిపట్ఠానాలనూ వివరంగా పరిశీలిద్దాం.

౧) కాయానుపస్సన - సతి పట్ఠానం : "కాయే కాయానుపస్సీ", అనగా కాయంలో, (శరీరములో) కాయాన్ని (శరీరాన్ని) ఎడతెగకుండా చూస్తూపోతావు. పూర్తిఎరుకతో శ్వాసలోనికి తీసుకోవాలి. పూర్తి ఎరుకతో శ్వాసను బయటికి వదలాలి. ఆవిధంగానే దీర్ఘంగా

శ్వాసలోనికి తీసుకుంటున్నప్పుడు, దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటున్నానని తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. పదిరోజుల నుండి మీరు ఇదే సాధన చేస్తున్నారు.

౨) **వేదనానుపస్సన -సతిపట్ఠానం :** దీని అర్థం సంవేదనలపట్ల ఎరుక స్థిరపడాలి అని. ఇష్టమున్న సంవేదనలనూ, ఇష్టంలేని సంవేదనలనూ, తటస్థ సంవేదనలనూ తలపై నుండి పాదాల వరకూ, ఒక శరీర భాగం నుండి ఇంకొక భాగాన్ని క్రమంగా అనుభవపూర్వకంగా చూస్తూ అన్ని భాగాలనూ అర్థం చేసుకుంటూ పోవాలి. దీన్నికూడా మీరు విపస్సన నేర్చుకుంటున్నప్పటి నుండీ చేస్తూ ఉన్నారు.

౩) **చిత్తానుపస్సన-సతిపట్ఠానం :** దీని అర్థం చిత్తం లేక మనస్సు యొక్క ప్రక్రియల ఎరుక దృఢంగా స్థిరపడాలి. ఉద్వేగంతో కూడిన మనస్సును, ఉద్వేగంతో కూడిన మనస్సు అని, ఉద్వేగంతో కూడని మనస్సును, ఉద్వేగంతో కూడని మనస్సని తెలుసుకుంటూ, ఆ ఎరుకతో ఉండాలి. విపస్సన ధ్యానంలో దీనిని ఏ విధంగా చేయాలో సయాజీ ఊబా ఖిన్ గారు ఇలా తెలియజేశారు. "విపశ్యన ధ్యానంలో సాధకుడు మార్పు చెందుతున్న పదార్థాన్ని (రూపాన్ని) గురించే గాక, దానితోపాటు మార్పు చెందుతున్న మానసిక ప్రక్రియలను (నామమును) గూడా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. కొన్ని సందర్భాలలో రూపముయొక్క అనిత్యతను, మరికొన్ని సందర్భాలలో నామము యొక్క అనిత్యతను తెలుసుకుంటూ వాటి ఎరుకలో ఉండాలి. రూపంలో మార్పుచెందడం (అనిత్యతను) గమనిస్తున్నప్పుడు, అదే సమయంలో జరుగుతున్న ఆలోచనా సరళిలో (నామములోని) మార్పునూ గమనించాలి. ఆ విధంగా రూపం, నామం రెండూ ఒకేసారిగా మార్పు చెందుతున్నాయనీ, రెండూ అనిత్యమేననీ "బోధ" కలుగుతుంది. మీరు ఈ శిబిరంలోనైనా, లేక మీ ఇంటిలోనైనా సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఈ విషయంపై దృష్టి పెట్టాలి.

౪) **ధమ్మానుపస్సన-సతిపట్ఠానం :** దీని అర్థం, సాధనలోని ఆటంకాలపట్ల (నీవరణల పట్ల) దృఢమైన ఎరుక స్థిరపడడం. ఇంతకు ముందు ఇవ్వబడిన ప్రవచనాలలో వీటిని గురించిన వివరాలు ఇవ్వబడినాయి. మానసిక స్థితులను గమనిస్తున్నప్పుడు, అయిదునీవరణలలో ఏది ఎప్పుడు ఆటంకం కలిగిస్తోందో, ఎప్పుడు ఆటంకం కలిగించడం లేదో తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. అవి ఏవిధంగా ఉదయిస్తున్నాయో, ఏ విధంగా వాటి నుండి బయటపడుతున్నామో, రాబోయే కాలంలో ఇక అవి ఎలా తలెత్తకుండా (ఉదయించకుండా ఉంటాయో) తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. పంచస్కంధాలు ఎలా పుడుతున్నాయో (ఉదయిస్తున్నాయో), ఎలాగిడుతున్నాయో (వ్యయమవుతున్నాయో) తెలుసుకోవాలి. మానసిక ప్రక్రియలకు కారణమయ్యే పండెంద్రు ఆధారాలనూ (ఆయతనాలనూ), కంటికి- కనపడే వస్తువులకు, చెవులకు- వినపడే విషయాలు (మొదలైన వాటిని) తెలుసుకోవాలి. దీనిని కూడా మీరు ఎంతో కాలం నుండి సాధన చేస్తున్నారు.

ఈ విధంగా సరైన శ్రద్ధ, సరైన సంరక్షణ, సరైన సమాధి ఈ మూడూ కలిసి ఏవిధంగా పనిచేస్తున్నాయో, వాటి ఎరుక మీరు కలిగి ఉన్నారు. మనం మన ఎరుకలో దృఢమైన స్థిరత్వం కలిగిఉంటూ, మనను మనం సంరక్షించుకుంటూ , ఇతరులను గూడా సంరక్షించడానికి కంకణం కట్టుకుందాం. స్థిరమైన సంకల్పం కలిగి ఉందాం.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

సర్వబుద్ధుల సందేశాలు:

సబ్బపాపస్స అకరణం, కుసలస్స ఉపసమ్పదా;
సచిత్త పరియోదపనం, ఏతం బుద్ధాన సాసనం.

అన్ని రకాలైన పాపాలు చేయకుండడం, పుణ్యం (కుశలం) సంపాదించుకోడం,
మనసు (చిత్తం) పరిశుద్ధం చేసుకోవడం, ఇదే బుద్ధులయిన వారందరూ ఇచ్చే శిక్షణ.

ఖన్తీ పరమం తపో తితిక్ఖా, నిబ్బానం పరమం వదన్తి బుద్ధాబీ
న హి పబ్బజితో పరూపఘాతీ, న సమణోహోతి పరం విహేఠయన్తో.

సహనశీలత, క్షమాశీలత కలిగి ఉండడం పరమోన్నత తపస్సు. నిర్వాణం సర్వోన్నతమైనదని బుద్ధులందరూ చెబుతారు. ఇతరులకు హాని కలిగించేవాడు తపస్వి కాలేడు. ఇతరులను సతాయించేవాడు సన్యాసి కాలేడు.

అనూపవాదో అనూపఘాతో, పాతిమోక్ఖే చ సంవరో;
మత్తఞ్ఞుతా చ భత్తస్మిం, పన్తఞ్చ సయనాసనం;
అధిచిత్తే చ ఆయోగో, ఏతం బుద్ధాన సాసనం .

ఇతరులను నిందించగూడదు. వారికి హాని చేయగూడదు. భిక్షువుల ఆచారనియమావళి (ప్రాతిమోక్ష) ప్రకారం స్వరక్షణ చేసుకుంటూ, మితాహారం భుజిస్తూ, ఏకాంతంగా కూర్చుంటూ-నిదురిస్తూ మనసును ఏకాగ్రం చేయడంలో నిమగ్నులమై ఉండాలని బుద్ధులందరూ చెబుతారు. ***ధమ్మపద గాథలు-183-185.***

ఈ గాథలు, "మనము మంచిగా ఉంటూ ఇతరులకు మంచి చేయాలి. నిజమైన తపస్వి యొక్క ప్రత్యేక గుణం అహింస. పరిశుద్ధ హృదయంతో ఉదాత్త జీవనం గడపాలి" అని బోధిస్తున్నాయి.

పూర్వపు బుద్ధులు ఉపోసథ (చంద్రగ్రహ కళ దశలలైన నెలపొడుపు, అమావాశ్య, అష్టమి, పౌర్ణమి) నాలుగు రోజులలో ఎలాంటి ప్రత్యేక నియమాలను అనుసరించే వారని ఆనంద స్థవిరుడు బుద్ధుని అడిగినపుడు ఈ గాథలను చెప్పాడు. ఉపోసథను గురించి చెబుతున్నప్పుడు, అందరు బుద్ధులూ ఈ గాథలను పఠించేవారని ఆయన చెప్పాడు.

బుద్ధుల బోధనలను సాధన చేసే భాగ్యం మనకు లభించింది. అన్నింటి కన్నా గొప్ప అదృష్టం మనం మానవలోకంలో జన్మించడమే! కార్య-కారణ అనుబంధిత నియమం ప్రకారం అన్నింటిలోనూ జరుగుతున్న నిరంతర పరిణామాలను అర్థం చేసుకోడానికి, ఈమార్పులలో ఇమిడిఉన్న దుఃఖాన్ని అవగాహన చేసుకోడానికి ముప్పై ఒక్క సజీవలోకాలలో మానవలోకమే ఉత్తమమైనది. అధోలోకాలలో జన్మించి ఉంటే వీటిని అర్థం చేసుకొనే తెలివి ఉండేది కాదు. నిరంతరం దుఃఖంతో బాధపడే ఆ లోకాలలో సదాలోచనలకు గాని, సత్కార్యాలు చేయడానికిగాని వీలుపడదు. అలాగాక మనం ఉన్నత లోకాలలో జన్మించి ఉంటే సుఖాలలో ఓలలాడుతూ దుఃఖాలనేవి ఉంటాయి అనే విషయాన్ని నమ్మడం గూడా కష్టమై ఉండేది. ఆ లోకాలలో ఎంతో కాలం జీవిస్తాం కాబట్టి "మరణం" అనేది ఉందనే నమ్మకం గూడా ఉండదు. కొన్ని బ్రహ్మాలోకాలలో దీన్ని గురించి ఆలోచనే చేయలేరు.

పారమీలు (గుణసంపత్తులు):

అంతిమ లక్ష్యాన్ని చేరుకోటానికి పది పారమీలలో – గుణసంపత్తులలో – మనం దోష రహితమైన పరిపూర్ణతను సాధించవలసి ఉంటుంది. ఈ పరిపూర్ణత సంపాదించటానికి మనం నమ్మశక్యం కానన్ని జన్మల కాలం పడుతుంది. ఈ పారమీలను మూడు స్థాయిలలో అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. మామూలు స్థాయి అయిన మొదటి దశలో సుఖానుభవాలు పొందే లోకాలలో పునర్జన్మలభిస్తుంది. ఈ పారమీలు ఇంకా అభివృద్ధి చెందినపుడు బుద్ధుని శిక్షణ లభించి నిజమైన ఆనందం పొందే అరహంత స్థితియో, లేక బుద్ధుని ఎనభై మంది శిష్యులలో ఒకరిగానో, లేక ఆయన ఇరువురు ప్రముఖ శిష్యులుగానో కావచ్చు. పారమీలను అత్యున్నత స్థితిలో పరిపూర్ణం చేసుకున్నపుడు జ్ఞానోదయుడుగా, ప్రశిక్షణను ఇవ్వని బుద్ధునిగానో, లేక ప్రశిక్షణ ఇచ్చే మూడు రకాలైన బుద్ధులుగానో అవుతారు.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా పది పారమీలు ఉన్నాయి. 1) దానం 2) శీలం 3) నిక్ఖామపారమి 4) ప్రజ్ఞపారమి 5) వీరియపారమి 6) ఖన్తిపారమి 7) సచ్చపారమి 8) దృఢసంకల్పం 9) మెత్తా (మైత్రి) పారమి 10) ఉపేక్షా (ఉపేక్ఖ) పారమి.

వీటిలోని చాలా పారమీలకు మనం చేసే సాధనతో ప్రత్యక్ష సంబంధముంది. బోధనల సాధన చేస్తూ శీలం కాపాడుకుంటున్నాం. ఏకాగ్రత, అంతర దృష్టులను పెంచుకోవడంలో మనం గట్టి ప్రయత్నం (వీర్యం), ఓర్పు (క్షమత), దృఢసంకల్పం (అధిష్ఠానం), సమతాభావం (ఉపేక్ష) అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నాం. సాధనవల్ల లభిస్తున్న మన పుణ్యం అందరికీ పంచుతూ దానం, మైత్రీభావాలను అభ్యాసం చేస్తున్నాం. జీవితంలో మనం చేసే పుణ్యకార్యాలలో, ఈ పారమీలలో రెండో లేక అంతకన్నా అధిక పారమీలు కలిగి ఉంటున్నాయి. ఎంత బాగా సాధన చేస్తే అంతగా ఈ పారమీలు వృద్ధి చెందుతాయి.

మన మనస్సు ఏకాగ్రత పొందినట్లయితే మనం మనలోని లోభాన్ని, క్రోధాన్ని మరియు అజ్ఞానాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకోగలుగుతాం.

మనం కోపంగా వున్నాం, అరుస్తున్నాం, అప్పుడు అప్రియమైన సంవేదనంత కలుగుతూ వుంటాయి. ఈ ధ్యాన సాధన ద్వారా చాలా చక్కగా అతి స్పష్టంగా తెలుసుకోగలుగుతాం. ఈ నకారాత్మక భావనల నుండి బయటపడాలని కోరుకుంటాం. ఇలా దుఃఖాన్ని కలిగించే ఆలోచనలు, పనులు, వ్యవహారాలకు దూరంగా వుంటూ, మన శక్తియుక్తులను మంచి ఆలోచనలు, మంచి మాటలు, మంచి పనులు ద్వారా వికసింపజేసుకొని మనల్ని మనం సంతోషంగా వుంచుకుంటాం, ఇంకా ఇతరులను కూడా సంతోషపరుస్తాం.

అంచెలంచలుగా శిక్షణ:

సాంసారిక సుఖాలను పొందడమే మన ముఖ్య ఉద్దేశం అయినా గూడా, ఈపారమీలను వృద్ధి చేసుకోటానికి ప్రయత్నించాలి. బుద్ధభగవానుని ప్రవచనాలతో అంచెలంచెలుగా అభివృద్ధి జరుగుతుంది. ఆయన ప్రప్రథమంగా “దాన” పారమితతో మొదలెడతాడు. ఎందుచేతనంటే నైతిక క్షేత్రంలోని కుశల కర్మల సారమంతా దానంలో ఇమిడి ఉంది. దాన గుణమే మనను ఉన్నత లోకాలలో పునర్జన్మకు దారితీస్తుంది. పుక్కుసాతి మరియు బాహీయ దారుచరియల ఉదాహరణలతో చాలాకథలు విని ఉంటారు. వారిద్దరూ బుద్ధుని సాన్నిధ్యానికి వచ్చినా కూడా, వారి ఎనిమిది అవసరాలను పొందలేకపోయారు ఎందుకంటే వారి పూర్వజన్మలలో భిక్షువులకు వారి ఎనిమిది అవసరాలకు (భిక్షుపాత్రలు, వస్త్రాలు మొదలైనవి) కావలసిన కానుకలు ఇవ్వలేదు. లేక ఏ ప్రత్యేక బుద్ధులకో హాని కలిగించి ఉంటారు. అందువల్లనే వారు భిక్షువులు కాలేకపోయారు. అదేగాక వారిద్దరు ఆర్యులు గూడా పిచ్చెక్కిన ఆవులతో చంపబడ్డారు. అందువల్లనే బుద్ధభగవానుడు “దాన” పారమీ స్థిరపడేట్లు చేయడంతో ప్రారంభిస్తాడు. ఈ పునాది లేకుండా పైకి ఎదగడం కష్టమవుతుంది.

ఆ తరువాత ఆయన దానగుణంతో మెత్తబడిన తన శ్రోతలకు నైతికతను బోధిస్తాడు. అందువల్ల చెడుపనులు చేయకుండా, మంచి పనులు చేయడం మంచిది అనే జ్ఞానం మనకు అలవడుతుంది.

ఆపైన బుద్ధభగవానుడు తన శ్రోతలను బ్రహ్మవిహారాలలో స్థిరపరుస్తాడు. ఆఖరుకు, కార్యరూపం దాల్చే శక్తి గల వారికి (potential), ఏకాగ్రత మరియు అంతర దృష్టి బోధించేవారు. అందువల్ల బౌద్ధ దేశాలలో భిక్షువులు తమ శిష్యులకు దానము, శీలము మరియు ధ్యానం బోధిస్తారు. శీలం వల్ల దీర్ఘాయుస్సు లభిస్తుంది. దానం వల్ల భౌతిక లాభాలు కలుగుతాయి. దానపరులైన అనిరుద్ధుడు, అనాథ పిండకుడు, విశాఖల ఉదాహరణలతో, దానం జీవితచక్రాలలో ఎంత గొప్పపాత్ర వహిస్తుందో తెలుసుకోవచ్చు.

వేలు ద్వార గ్రామ ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రవచనం:

తన శ్రోతలకు అనుకూలంగా బుద్ధుడు ఎలాంటి ప్రవచనాలు ఇస్తాడో తెలుసుకోడానికి ఆయన వేలు ద్వార ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రవచనాన్ని దృష్టాంతంగా తీసుకోవచ్చు. ధర్మమార్గంలో మనం ఇతరులతో ఏవిధంగా పోల్చుకోవాలో తెలిపే ప్రవచనమిది. తమకు పెద్ద సంఖ్యలో సంతానం, సువాసననిచ్చే సెంట్లు, పూలు, బంగారం, వెండి మొదలైనవి ఈ జీవితంలో కావాలని, ఆ తరువాత దేవలోకాలలో తాము పునర్జన్మనెత్తాలనే కోరికలున్నాయని, ఆ కోరికలు ఎలా తీరుతాయో చెప్పమని బుద్ధ భగవానుని అడిగారు.

ఇలాంటి క్షణిక సుఖాలు కోరుకోగూడదని బుద్ధుడు వారితో చెప్పలేదు. మానవులు తమ స్వార్థం కోసమే ప్రేరేపింపబడుతారని ఆయనకు తెలుసు. ఏ విధమైన ఆసక్తులు లేకుండా ఉండమని వారితో చెప్పడంవల్ల ప్రయోజనముండదు. అరహంతులు కాక ముందు ఆసక్తి లేకుండా ఉండడం అసంభవం. మనం చేసే పనులలో ఎంతో కొంత అహంభావం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.

కాబట్టి ఒకరితో ఒకరు ఏవిధంగా పోల్చుకోవాలో ఆయన చెప్పాడు. “నేను బ్రతకాలనే కోరిక ఉంది. నేను చనిపోగూడదు. నాకు సుఖమంటే ఇష్టం. బాధన్నా, దుఃఖమన్నా ఇష్టం లేదు. ఇప్పుడు నన్ను ఎవరైనా చంపితే నాకు సుఖంగాని, ఆనందంగాని ఉండవు.

ఆ విధంగా నేను ఎవరినైనా చంపితే వారికి సుఖంగాని, ఆనందంగాని ఉండవు. ఏ పరిస్థితైతే నాకు సుఖంగాను, ఆనందంగాను ఉండదో, అది ఇతరులకు గూడా సుఖంగాను, ఆనందంగాను ఉండదు. అటువంటి స్థితి ఇతరులకు నేను ఏవిధంగా కలిగించను? ఆ విధంగానే దొంగతనం, వ్యభిచారం, అబద్ధాలు చెప్పి ఇతరుల సౌభాగ్యానికి నష్టం కలిగించడం, స్నేహితుల మధ్య కలహాలు పెట్టడం, మూర్ఖపు మాటలు, పనికిరాని మాటలు చెప్పడానికి ముందు ఆలోచన చేయాలి. ఈవిధమైన పనులన్నీ మనసును నొప్పిస్తాయి కాబట్టి, ఆ పనులు చేయడం విరమించుకోవాలి. ఇలాంటి పనులు చేయకుండా ఉండేటందుకు ఇతరులను ప్రోత్సహించాలి.

ఆఖరుకు మనం బుద్ధుడు, ధర్మం, సంఘముల పట్ల, ఆ గుణాలను అర్థంచేసుకుంటూ దృఢమైన భక్తిశ్రద్ధలను పెంచుకోవాలి. ఈ గుణాలను గురించి మనం ఇంతకు ముందే మాట్లాడాం. వాటి లోలోతుల అర్థాలు గూడా వివరించాం.

వేలుద్వార ప్రజలకు శీలం ద్వారా సమాధి లభిస్తుందని, సమాధి సోతాపన్నస్థితికి దారితీస్తుందని చెబుతూ బుద్ధుడు తన ప్రవచనం ముగించాడు. ఈ విధంగా మెలకువలోని మొదటిపాదంలో అడుగుపెట్టిన వాడు అధోగతిపాలుగాడు.

ఇంకా ఈ ప్రవచనం పారమితలలోని రెండవ స్థాయిని అభివృద్ధి చేసుకునే వారికి అనువర్తిస్తుంది. బుద్ధుడు, ఈ పారమితలను సర్వోన్నత స్థాయిలో వృద్ధి చేసుకున్న వ్యక్తి.

పాలీభాషలో జాతక కథల సంగ్రహ గ్రంథముంది. ఈ గ్రంథం బుద్ధుని పూర్వ జన్మల గురించిన, బోధిసత్వుని గురించిన దాదాపు 550 కథల కథా సంగ్రహం. బుద్ధుడు తన పారమితలు అభివృద్ధి చేసుకోటానికి ఎన్నెన్ని ప్రశంసనీయ సన్నాహాలు చేశాడో ఈ కథల వల్ల తెలుస్తుంది. కాని ఇవన్నీ ఆయన పూర్వజన్మలలోని కొన్ని కథలు మాత్రమే సుమా!

వెస్సంతర కథ:

బుద్ధుడుకాక ముందు ఆయన ఆఖరు మానవ జన్మకథ. ఇది బౌద్ధ దేశాలలో అన్నింటి కన్నా ఎక్కువ మందికి తెలుసు. ఆ జన్మలో ఆయన పేరు వెస్సంతరుడు. ఆ జన్మలో దానపారమీని ఆయన అత్యున్నతంగా వృద్ధి చేసుకున్నాడు. ఆయన రాజకుమారునిగా ఉండినాడు. ఆయన దానశీలత ఎంత గొప్పదంటే, తను ఎంతదానం చేయగలుగుతాడో అంతా చేశాడు. ఆ రాకుమారుని వద్ద ఒక ఏనుగు ఉండేది. దానికి ఎలాంటి శక్తి ఉండేదంటే అది ఏ ప్రదేశంలో ఉన్నా అక్కడ వానలు కురిసేవి. దాన్ని గూడా ఆయన దానం చేశాడు. అందువల్ల తన దేశం నుండి బహిష్కరింపబడ్డాడు. ఆయన భార్య, పిల్లలు ఆయనతోపాటే వస్తామని పట్టుపట్టారు. ఎవరు ఏది అడిగినా కాదని చెప్పే అలవాటు ఆయనకు లేదు. ఆఖరుకు ఆయన భార్యాపిల్లలను కూడా దానం చేశాడు. దేవతలరాజైన దేవేంద్రుడు (పాలీలోసక్క) మానవునిగా మారువేషంలో వచ్చి ఆయన భార్యను దానంగా ఇవ్వమని అడిగాడు. బోధి సత్వుడైన వెస్సంతరుడు తన దాన పారమీని పరిపూర్ణం చేసుకునేందుకు సహాయపడాలనే ఉద్దేశంతోనే ఆయన భార్యను దానంగా ఇవ్వమన్నాడు. ఆమెకు ఏ విధమైన హాని కలుగకుండా చూశాడు. ఆయన పిల్లలను ఒక బ్రాహ్మడు సేవకులుగా వినియోగించుకునేందుకు దానమడిగి పుచ్చుకున్నాడు. కాని వెస్సంతురుని తండ్రి (రాజుగారు) బ్రాహ్మణునికి ధనమిచ్చి పిల్లలను తిరిగి తీసుకున్నాడు.

మనం మన పారమీలను ఇంత గొప్పస్థాయిలో పెంపొందిచుకోవలసిన పనిలేదు. ఉన్నదంతా దగ్గరి బంధువులకు, ప్రియమైన వారికి ఇచ్చివేయనక్కర లేదు. కాని మనం మన సహజమైన ఉదార గుణంతో ఉండాలి. గృహస్థులు తమ సంపదను తెలివిగా ఉపయోగించాలని బుద్ధుడు సలహా ఇచ్చాడు. మన కుటుంబం బయట ఉన్న వారికి దానం చేయడమే గాక, సొంత కుటుంబ సభ్యులైన భార్యా పిల్లలను, తల్లి దండ్రులను బాధ్యతాయుతంగా చూసుకోవాలని చెప్పాడు.

బుద్ధుని అంతిమ జీవితం :

తన అంతిమ జీవితానికి ముందు బోధిసత్వుడు తుషిత స్వర్గ లోకంలో స్వేత కేతు దేవతగా ఉన్నాడు. సరైన పరిస్థితులు ఏకమవడాని కోసమై ఆయన అక్కడ వేచి చూస్తున్నాడు. మానవలోకంలో తన కార్యానికి అనుకూలమైన పరిస్థితులు బలపడేందుకు నిరీక్షిస్తున్నాడు. ప్రపంచంలోని ఏమూలన తనకు సరైన తల్లిదండులున్నారో వెదికి ఆ తల్లి గర్భంలో ప్రవేశించాడు.

గౌతమ బుద్ధుని తల్లి దండ్రులది భారత దేశంలోని ఆధునిక నేపాలు దేశ సరిహద్దుకు దగ్గరగానున్న కపిలవస్తు నగరం. తండ్రి శుద్ధోధన మహారాజు, తల్లి మహారాణి మాయాదేవి.

ఆయన పుట్టుక సమయంలో ప్రకృతిలోని విప్లవాత్మక సూచకంగా ముప్పై రెండురకాలైన అద్భుతాలు జరిగాయి. ఆ సమయంలో ఆ మహారాజుగారి దర్బారులోనున్న కాళదేవల (అసితుడు) అనే మహర్షి తావతింస దేవలోకంలోని దేవతలతో సంభాషణ జరుపుతున్నాడు. మహారాజుగారికి పుత్రుడు జన్మించాడని, దానికి ప్రపంచమంతా హర్షిస్తోందని విన్నాడు. ఈ వార్త విని రాజమహలుకు వెళ్ళి ఆబాలుని చూపించమని అడిగాడు. మహారాజుగారు ఆశిశువును తన గురువుగారి సమక్షానికి తీసుకురాగానే, శిశువు ఎగిరి

తనపాదాలు ఆమహర్షి తలమీద ఉంచాడు. శిశువు, భవిష్యత్ బుద్ధుడని తెలుసుకున్న తపస్వి ఆనందంతో మందహాసం చేశాడు. తన లోకాతీత శక్తులతో తన పునర్జన్మ అరూప బ్రహ్మలోకంలో జరుగుతుందని, ఆలోకవాసులకు రూప లోకంలో ఉన్న వారితో సంపర్కం ఉండదని తెలుసుకొని, ఈబుద్ధుని ఉపదేశాలు వినటానికి తాను నోచుకోలేదని గ్రహించి ఏడుపు మొదలెట్టాడు.

ఐదు రోజుల తరువాత శిశువుకు సిద్ధార్థుడని నామకరణం జరిగింది. రాజజ్యోతిష్కులు ఆ శిశువు శరీర చిహ్నాలను చూసి, ఈ శిశువు సర్వవిశ్వానికి చక్రవర్తి కావచ్చు, లేదా బుద్ధుడైనా అవుతాడు అని జోస్యం చెప్పారు. అందులో ఒకరైన కొండణ్ణ మాత్రం ఒకే వేలును పైకెత్తి, ఆయన బుద్ధుడే అవుతాడని జోస్యం చెప్పాడు.

తన కుమారుడు చక్రవర్తై ప్రపంచాన్ని పరిపాలించాలన్నది రాజుగారి కోరిక. అందువల్ల కుమారునికి విలాసవంతమైన పరిస్థితులు కల్పించాడు. సంవత్సరంలోని మూడు ఋతువులకు అనుగుణంగా మూడు రాజభవనాలు కట్టించాడు. ప్రాపంచిక భోగాలలో మునిగి తేలడానికి అన్ని ఏర్పాట్లూ చేశాడు. అక్కడి సేవకులెవ్వరూ ముసలితనం గురించి గాని, రోగాలను గురించిగాని, మృత్యువు గురించిగాని ఒక్కమాటగూడా మాట్లాడ గూడదని ఆదేశమిచ్చాడు. ప్రపంచంలో ఎలాంటి ఇష్టంలేని విషయాల గురించి కూడా ఆయనకు తెలియకుండా ఏర్పాట్లు చేశాడు. పరిచారకులు, సేవకులలో ఏ కొంచెం వృద్ధాప్యంగాని, రోగంగాని, బలము లేకుండా ఉన్నవారు ఎవరైనా ఉన్నారని తెలిస్తే అక్కడి నుండి తీసేసే వారు. రాజభవనాలు సంగీత, నృత్య కార్యకలాపలతో ఆనందంలో ఓలలాడేట్లు చేశాడు.

కాని కాలం గడిచినకొద్దీ ఇంద్రియ సంబంధమైన విషయాలపట్ల రాకుమారునికి విసుగు జనించింది. తన అసంఖ్యాక జన్మలలో బుద్ధత్వ మహాలక్ష్యంతో పోగుచేసుకున్న సుగుణ మానసిక శక్తులు తమంతట తామే ఉద్భవించాయి. ఇంద్రియభోగాలపై ఆసక్తి సడలిన సమయంలో ఆయన మనసు పరిశుద్ధతను సంతరించుకొని శాంతితో సుసంపన్నమై కాళదేవల శిరస్సును అ బుల్లి పాదాలు తాకినప్పుడు సమకూరిన సమాధి శక్తులు బలోపేతమయ్యాయి.

మహాత్యాగం:

తనకొక కుతూహలం కలిగింది. రాజభవన సముదాయపు గోడలకు బయట ఏముందో చూడాలన్న తపన మొదలయింది. బాహ్యావాహ్యాళికి రాజుగారి ఉద్యానవనం చూడాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. మానవ నిర్మితమైన కృత్రిమ వాతావరణం నుండి బయటపడి సహజ ప్రకృతిని చూడాలని సంకల్పించుకున్నాడు. ఆయన వెళ్ళే దారిలో ఎలాంటి అసంతోషకరమైన దృశ్యాలు సిద్ధార్థునికి కనపడకుండా ఉండాలని రాజుగారు ఎంత ప్రయత్నించినా, ఆ దారిలో సిద్ధార్థుడు మొదట ఒక ముసలి వానిని చూశాడు. ఆ తరువాత ఏదో ఘోరమైన జబ్బుతో బాధపడుతున్న ఒక రోగిని చూశాడు. ఒక శవం ఎదురైంది. ఆఖరుకు ఆయన ఒక భిక్షువును చూశాడు. ఇవన్నీ చూసి ఆలోచనలో పడ్డాడు. ఇప్పుడాయన వైఖరిలో మార్పు వచ్చింది. మనస్సులోని దోషాలన్నీ తొలగిపోయాయి. తన సంస్కార లోకంలోకి , తాను కూడ బెట్టుకున్న సద్గుణాల లోకానికి మనసు లాగింది. తనలోని నీవరణల (ఆటంకాలు) నుండి ముక్తుడయి, ఆయన మనస్సుకు శుద్ధత, ప్రశాంతత, దృఢత్వం చేకూరింది. మానవ లోకంలో వాస్తవ దుఃఖ కారకాలయిన వృద్ధాప్యాన్ని, రోగాన్ని, మృత్యువును కళ్ళారా చూశాడు. దుఃఖానికి ప్రత్యామ్నాయంగా భిక్షువు ముఖంలోని ప్రశాంతతను చూశాడు.

భార్య, కొడుకును కన్న రాత్రిలో ఆయన మనసు మారింది. తన సమతుల్యతకు ఆటంకం కలిగించే దేనినీ పట్టించుకోలేదు. సద్గుణ సంపత్తులు ఉబికి వచ్చి ఆయన దృఢ సంకల్పానికి తోడునిచ్చాయి. దుఃఖ కారణాలయిన పుట్టుక, వృద్ధాప్యం, రోగం, మరణాల నుండి బయటపడే మార్గం కనుగొనడానికి కృతనిశ్చయుడయ్యాడు.

ఈ పవిత్ర దృఢ సంకల్పాన్ని ఆయన అర్థరాత్రిపూట తీసుకున్నాడు. తన సేవకుడు **ఛన్న**ను పిలిచి, తన గుర్రం **ఖణ్డిక**ను తయారు చేయమన్నాడు. తన కొడుకును ఒకసారి చూడాలని వెళ్ళాడు. కొడుకుకు **"రాహులుడు"** అని పేరు పెట్టాడు. రాహులుడు అంటే "అడ్డంకి" అని అర్థం. ఆ శిశువును రాకుమారునిగా చూడాలన్న ప్రలోభం తన సంకల్పానికి అడ్డురావచ్చని తెలుసుకున్నాడు కాబట్టి ఆపేరు పెట్టాడు. భార్య గదికి వెళ్ళినపుడు, ఆమె తన కుమారునికి అడ్డుగా చేయిపెట్టి పడుకొని ఉంది. అయినా అతడు బయటికి వచ్చాడు. ఆమె చెయ్యి అడ్డు తీయబోతే ఆమె లేచి మాట్లాడి తన నిశ్చయానికి ఎక్కడ ఆటంకం కలుగిస్తోందోనని ఆయన ఆపనిచేయలేదు. ఈ విధంగా తన కుటుంబంతోను, ప్రపంచంతోను పూర్తిగా సంబంధాలు తెంచుకొని మహాత్యాగం చేశాడు. పట్టణం నుండి బయటికి వచ్చి **అనోమా** నది వద్దకు వెళ్ళాడు. ఆ నదిని దాటి, తన లక్ష్యం నెరవేరనంత వరకు మళ్ళీ తిరిగి రానన్న దృఢసంకల్పంతో బయలుదేరాడు.

చేతిలో భిక్షాపాత్ర పట్టుకొని తపస్విలా జీవితం గడపసాగాడు. తనను తాను సుప్రసిద్ధ ఆధ్యాత్మిక గురువులైన **ఆలార** మరియు **ఉద్దక** అనే ఇద్దరు బ్రాహ్మణులకు తనను సమర్పించుకొని వారి మార్గదర్శనంలో మెలగడం ఆయనవేసిన మొదటి అడుగు. ఆలారుడు **ఆత్మ** యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని నొక్కిచెబుతూ, భౌతిక పరిధులను దాటినపుడు ఆత్మ పూర్తిగా ముక్తి పొందుతుందని బోధించేవాడు. ఈ బోధనలు బొధిసత్వునికి తృప్తినివ్వలేదు. ఆ తరువాత ఉద్దక వద్దకు వెళ్ళాడు. ఉద్దకుడు "కర్మ"ను బట్టి, ఒక శరీరం తరువాత మరొక శరీరానికి మారుతూ ఉంటుందనే సిద్ధాంతం బోధించాడు. వారిద్దరు గురువులూ, ఆత్మభావానికి మించి ఏమీ బోధించలేకపోయారు. ఆ యిద్దరు గురువులూ, బోధిసత్వుని తమ స్థాయిలో భావిస్తామని చెప్పినా, అది ఆయనకు రుచించలేదు. తానే స్వయంగా ముక్తి మార్గాన్ని అన్వేషించడం కోసం బయలుదేరాడు.

ఈ సమయానికి ఆయన "రూప" మరియు "అరూప" క్షేత్రాలలోని (సమాపత్తి) ఎనిమిది ధ్యానాలలో పారంగతుడయ్యాడు. పట్టు సంపాదించాడు. అలౌకిక శక్తులలో నిపుణుడయ్యాడు. వీటివల్ల ఆయన, పూర్వపు విశ్వ చక్రాలలోని, భవిష్యత్విశ్వచక్రాలలోని సంఘటనలను తెలుసుకోగల శక్తులు సంపాదించాడు. కాని ఇవన్నీ ఐహిక సంబంధమైనవే కాబట్టి ఆయనకు తృప్తినివ్వలేదు. జన్మ, దుఃఖం మరియు మృత్యువు నుండి బయటపడే మార్గం కనుగొనడమే ఆయన గొప్ప ఆకాంక్ష.

తపస్సు :

బోధిసత్వుని వెంట ఐదుగురు తాపసులు బయలుదేరారు. సిద్ధార్థుడు తప్పక జ్ఞానోదయుడవుతాడని భవిష్యత్తు చెప్పిన కొండణ్ణ కూడా వారిలో ఒకరు. దుఃఖ నివారణ అన్వేషణలో ఆరు సంవత్సరాల పాటు అనేక ప్రయత్నాలు చేశాడు. ఐదుగురు తాపసులు ఆయనకు అన్ని విధాలైన సేవలు చేశారు. ఉపవాసం చేస్తూ పలు రకాలైన క్రమశిక్షణలతో కఠోర తపస్సు సాగిస్తూ అస్థిపంజరంలా తయారయ్యాడు. దుర్బలుడై అలసిపోయి ఒకరోజు మూర్ఛవచ్చి పడిపోయాడు. స్పృహ వచ్చిన తరువాత తాను పాటిస్తున్న కఠోర సాధనా మార్గాలేవీ సరైనవి కావని తెలుసుకున్నాడు. పద్ధతిమార్చుకొని మధ్యే మార్గంలో సాధన చేయడం మొదలెట్టాడు. ఇప్పుడు తాను అనుసరించవలసిన మార్గం స్పష్టమయింది. కఠోర తపస్సే మంచిదని భావిస్తున్న ఐదుగురూ, సిద్ధార్థుడు గంభీరతా పూర్వకంగా సాధన చేయడంలేదని అనుకున్నారు. ఎంతో నిరాశతో ఆయనను వదలివెళ్ళారు.

జ్ఞానోదయం:

2500 సంవత్సరాలకు పూర్వం వైశాఖపౌర్ణమి సాయంకాల సమయంలో ఉరు వేల వనంలోని నిరంజనా నదీతీరంలో ఉన్న బోధి వృక్షం కింద బోధి సత్వ సిద్ధార్థుడు బాసుమట్టం వేసుకొని కూర్చున్నాడు. ఈ ప్రదేశము ఇప్పటి బోధగయకు సమీపంలో ఉంది. "ఏమైనా సరే, మరణం సంభవించినా సరే, నేను సత్యాన్ని కనుగొనే వరకు, నాకు జ్ఞానోదయం కలిగే వరకు కూర్చున్న తీరు నుండి కదలను" అనే దృఢ సంకల్పంతో కూర్చున్నాడు.

సత్యాన్వేషణ కొరకు అత్యంత అవసరమైన చిత్త ఏకాగ్రతను సురక్షితంగా ఉంచడానికీ, తన సర్వ మానసికశక్తులను సమకూర్చుకోటానికీ, సంతులితం చేయటానికీ ఆయన చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ ఇంతకు ముందు జరిగినంత సులభతరం కాలేదు. తన చుట్టూ ఉన్న అధో లోకాల మరియు ఊర్ధ్వ లోకాల మానసిక శక్తులకు మించిన శక్తులేవో ఆయనకు మానసిక సమతుల్యత లేకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి. వాటివల్ల తన మామూలు ప్రకాశవికిరిణ (radiation) ను అసాధారణమైన శక్తులు అడ్డుకున్నాయి. బుద్ధత్వ ప్రాప్తి కోసం ఆయన చేసే ప్రయత్నాలలో, ఇది ఆఖరు ప్రయత్నమయిన కారణంగానేమో, దుష్టశక్తుల నాయకుడైన **మారుడు** ఈ శక్తుల వెనక ఉండి నడిపించాడు. ఇక్కడ మనం ఒక విషయం గ్రహించాలి. ఇతరులు ఏదైనా కనుగొనకుండా అడ్డుపెట్టి సంతోషించే లోకవాసి ఈ మారుడు. అన్ని అనుబంధ వస్తువులూ తనవే అనుకొనే తప్పుడు భావన కలవాడు. కాని, బోధిసత్వుడు మెల్ల-మెల్లగా, స్థిరంగా ముందుకు సాగాడు. ఆయనకు తన పుణ్య మానసిక శక్తులు సరైన సమయంలో సహాయపడ్డాయి. సకలదేవతల, బ్రహ్మలసాక్షిగా తాను తన పదిపారమితలను పరిపూర్ణం చేసుకున్నాడు కాబట్టి వారందరినీ తనకు సహాయం చేయమని ఆహ్వానించాడు.

ఇలా చేయడంవలన బ్రహ్మాది దేవతల విశుద్ధ, ఉత్కృష్ట మానసిక శక్తుల ప్రభావము ఆయనకు తోడైంది. ఇంతకు ముందు అభేధ్యమై, చొచ్చుకుపోలేని శక్తులు విచ్ఛిన్నమవుతూపోయాయి. తన మనో శక్తులపై పూర్తి అధికారం సంపాదించాడు. అన్ని అడ్డంకులూ తొలగిపోయాయి. ఆ తరువాత ఏకాగ్రతను వృద్ధి పరచుకుంటూ పరిశుద్ధత, ప్రశాంతత, సమతుల్యత కలిగిన వాడయ్యాడు. క్రమక్రమంగా తను ఎదుర్కుంటున్న సమస్యలకన్నింటికీ అంతర్దృష్టి ప్రేరణతో ఆయనకు పరిష్కారం దొరికింది.

తనలోని నిజ నైజంపై అంతర్ముఖ సాధన చేస్తూ బయటికి ఏదో ఉన్నట్లుగా అనిపించే శరీరంలో సారమేదీ లేదని తెలుసుకున్నాడు. ఈ శరీరములెక్క పెట్టలేనన్ని కోట్లాది కోట్ల కలాపాల గుంపు మాత్రమే కాని మరేదీ కాదని తెలుసుకున్నాడు. మనం ఇంతకు

ముందే వివరించినట్లుగా "కలాపం" అనేది ఉనికిలోని అత్యంత చిన్నదైన ప్రమాణం (unit). ఇంకా లోలోతుల్లో పరిశీలించి, కలాపాలు నిరంతరం మార్పుకు లోనవుతున్నాయని, అవి ప్రవాహ శీలమై ఉన్నాయని తెలుసుకున్నాడు. మనస్సు గూడా ఇంతే! అదీ కలాప పుంజమే. అది ఒక వ్యక్తి యొక్క అనేక జన్మల భవ చక్రంలో బయటికి వెళ్ళే మానసిక శక్తులకు, సృజనాత్మక మానస శక్తులకు, అంతర్గత మానసిక శక్తులకు ప్రతీక మాత్రమే.

"నేను-(అహం)" అని అనుకునే ఈ దేహంలోగానీ, "నాది" అని అనుకునే మనసులోగాని సారమేదీ లేదని, నిరంతరం మార్పు చెందుతూ, ప్రవాహ రూపంలో ఉన్న కోటానుకోట్ల కలపాల సమూహమేననీ, తన ఏకాగ్రత అనే సూక్ష్మదర్శినితో (సమాధితో) కనుగొని, తన మిథ్యాదృష్టిని (తప్పుడు భావనను) అధిగమించిన తరువాతనే తనలో "ప్రజ్ఞా (ప్రత్యక్ష జ్ఞాన) చక్షువు" ఉదయించిందని ప్రకటిస్తున్నానని బుద్ధుడు పేర్కొన్నాడు. నిరంతరం ఉదయించి, నశిస్తున్న ఈ కలాపాల సమూహం అనిత్యమైనదని, అందువల్ల "నేను-నాది" అని అనుకునే ఈ శరీరము-మనసు గూడా అనిత్యమేనని బుద్ధుడు తేల్చాడు. ఎప్పుడైతే తాను శక్తుల స్వభావము యొక్క పరమ సత్యస్థితిని, పరమార్థాన్ని లభింపజేసుకున్నాడో అప్పుడు బౌద్ధము (బౌద్ధము ఒక మతము, లేక అభిప్రాయము) అనే భావనను (idea, concept, designation-**"పణ్ణత్తి"**ని) పక్కన పెట్టాడు. అది భౌతిక మరియు మానసిక శక్తుల స్వభావాన్ని తెలుపుతుంది. పరమసత్యమును తెలియజేస్తుంది.

తన లోపలి నిరంతర మానసిక మరియు భౌతిక మార్పులను, అంటే అనిత్యతను అనుభవంలోకి తెచ్చుకొని, దీని పరిణామమే దుఃఖము అని తెలుసుకున్నాడు. దీనివల్ల "అహం (నేను)" అనే భావన పటాపంచలైంది. శూన్యమే మిగిలింది. అప్పుడు ఆయన దుఃఖాన్ని అధిగమించి, దుఃఖ-నిరోధస్థితికి చేరాడు. "నేను"అనే భావనలు గుర్తు లేకుండా ప్రకృతి నియమాలను అనుసరిస్తూ శూన్య ప్రక్రియలయ్యాయి. పరమసత్యం అనుభవంలోకి వచ్చింది. నిగూఢమైన బుద్ధ గుణాలతో బుద్ధత్వగర్భ శిశువు ఉనికిలోకి వచ్చి, అభివృద్ధి చెంది వైశాఖపూర్ణిమ తెల్లవారుఝామున (ఉషఃకాలములో) బోధిసత్త్వుడు జ్ఞానోదయుడయ్యాడు.

సిద్ధార్థునికి సరైన అర్థంలో జాగరూకత లభించింది. ఆయన ఒక ప్రబుద్ధుడు, ఒక సమ్యక్ బుద్ధుడయ్యాడు. జ్ఞానోదయుడయ్యాడు. సర్వజ్ఞుడయ్యాడు. అయనతో పోల్చుకుంటే, మిగిలిన వారందరూ నిద్రబోతూ కలలుగంటున్నవారే! చీకటిలో దారి తప్పి తడబడుతున్న వారే! ఆయన జ్ఞానముతో పోల్చుకుంటే మిగతా వారందరూ అజ్ఞానులే!

వీటిని గురించి సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు "బుద్ధ ధర్మమంటే ఏమిటి" అనే పుస్తకములో పేర్కొన్నారు. ఈ పుస్తకంలో ఆయన బుద్ధుని మహత్వం, బుద్ధత్వం లభించుకోడానికి ఎదుర్కోవాల్సిన కష్టాలు, బ్రహ్మాండమును గురించి బౌద్ధుల భావం మొదలైనవి తెలిపారు.

మనం పలుమార్లు ముప్పై ఒక్క లోకాలను గురించి మాట్లాడుతున్నాం కాబట్టి, వాటిని గురించి తెలుసుకుందాం.

ముప్పై ఒక్క లోకాలు:

మూడు విశ్వాలు ఒకదానిలో ఒకటి అల్లుకొనిపోయి, చొచ్చుకొనిపోయి విడదీయరానివిగా ఉన్నాయని సయాజీ ఊబా ఖిన్ గారు పేర్కొన్నారు. అందులో ఒకటి ఆకాశలోకం. రెండవది మానసిక శక్తులతో ఏర్పడిన చైతన్య లోకం (సంఖార లోకం). మూడవది జీవలోకము (సత్వలోకము). ఆకాశ లోకం అన్ని లోకాలకు నివాసం. అన్నీ ఇందులో ఇమిడి ఉన్నాయి. సత్వలోకం మానసిక శక్తులతో ఏర్పడిన దృశ్య మరియు అదృశ్య జీవుల క్షేత్రం. మానసిక శక్తులు సృజనాత్మకమై, ఆశక్తులతోనే సృజింపబడినవి. మనసు-పదార్థము ఈ రెండూ కార్య--కారణ నియమాలతో బంధింపబడ్డాయి. ఈ మూడు లోకాలనూ ఒక దాని నుండి మరొక దానిని విడదీయలేం.

మూడింట ఒకటైన బ్రహ్మాండంలో కోటానుకోట్ల విశ్వవ్యవస్థలు, చక్రవాలాలు ఉన్నాయి. వీటిని లెక్కపెట్టడం అసంభవం. మనము ఈ విశ్వ వ్యవస్థలలో ఒకదానిలో ఉన్నాము. మనకు దగ్గరగా ఉన్న పదివేల విశ్వవ్యవస్థలు "జాతిక్షేత్రాలు" అని పిలవబడతాయి, ఎందుకంటే, ఏ బుద్ధుడైనా ఈక్షేత్రాలలోనే జన్మిస్తాడు కాబట్టి. బుద్ధభగవానుడు కపిలవస్తు నగరానికి దగ్గరగా ఉన్న వనంలో, "మహా సమయము"అనే ప్రవచనం ఇచ్చినప్పుడు, మన విశ్వ వ్యవస్థలోని బ్రహ్మాది దేవతలేగాక, ఈ పదివేల విశ్వవ్యవస్థలలోని బ్రహ్మాది దేవతలు గూడా వచ్చారు.

బుద్ధభగవానుడు ఎంత అభివృద్ధి చెందిన వాడంటే, ఆయన అనంతమైత్రి, కరుణలతో కూడిన మానసిక తరంగాలు నూరు కోట్ల విశ్వ వ్యవస్థల వరకు చేరుకోగలుగుతాయి (అఞ్ఞా ఖేత్త – అఞ్ఞా క్షేత్రము). ఈ క్షేత్రం బుద్ధభగవానుని పరిధిలో ఉంటుంది. ఆ

తరంగాల ప్రభావానికి బయట ఉన్న విశ్వవ్యవస్థలను, అనంత విశ్వ క్షేత్రం లేక విషయ క్షేత్రం అని పిలువబడుతుంది.

ఈ బ్రహ్మాండంలో మనమున్న మానవ క్షేత్ర ప్రాముఖ్యత అత్యల్పమైనది. అది విశ్వంలో ఒక కణమంత మాత్రానిదే!

రండి! మనమిప్పుడు మన విశ్వ క్షేత్రంలోని ముప్పై ఒక్క లోకాలను పరిశీలిద్దాం. మిగతా అన్ని విశ్వక్షేత్రాలు గూడా ఇలాగే ఉంటాయి. వీటిని మూడు శ్రేణులుగా విభజింపవచ్చు. వీటిలో అత్యుత్తమ శ్రేణికి చెందినవి **"అరూప బ్రహ్మలోకాలు"; "రూప బ్రహ్మలోకాలు"** వీటి కన్నా కింది శ్రేణికి చెందినవి. వాటికన్న కింది శ్రేణికి చెందినవి విషయాసక్త లోకాలైన దేవ, మానవ, అధోలోకాలు.

అరూపబ్రహ్మలోకాలు నాలుగు. ఈ లోకాలలోని వారికి కింది లోకాల వారితో సంపర్కముండదు. అందువల్లనే సాధుశిక్షకుడైన **అసితుడు** తన పునర్జన్మ అరూప బ్రహ్మలోకంలో జరుగుతుందని, బుద్ధుడు జన్మించినా గూడా ఆయన సంపర్కంలోకి రాలేకపోతానని, ఆయన బోధనలు వినడానికి వీలుండదని తెలుసుకొని దుఃఖ పడ్డాడు. ఆ లోకాలలో తాను అత్యుత్తమ చిత్త ఏకాగ్రత కలిగిన వాడినవుతాను కాని బుద్ధుని బోధనలను వినలేడు కాబట్టి మృత్యు చక్రంనుండి బయటపడలేనని బాధపడ్డాడు.

సూక్ష్మ-భౌతిక పదార్థ రూప బ్రహ్మలోకాలు పదహారున్నాయి. ఇక్కడున్న పునర్జన్మ తీసుకొనే బ్రహ్మలు ఎంతో దీర్ఘకాలం బ్రతికి ఉంటారు కాబట్టి, తమను అమరులని అనుకుంటారు. వారు వారి లోకాలలో ఇతర ప్రాణులు ఉండాలని అనుకున్న తక్షణమే ఇతర బ్రహ్మలు ఆ లోకాలలో పునర్జన్మ నెత్తుతారు. అందువల్ల వారు తాము సృష్టికర్తలమని తలుస్తారు.

ఈ బ్రహ్మ లోకాలను సమాధి ద్వారా చేరవచ్చు. కామాసక్తి లేని ఈ లోకాలు అంతరిక్షంలో ఉన్నాయి. ఈ లోకాలలో కామ కోరికలు గాని, కల్మష మనసులుగాని మచ్చుకు గూడా ఉండవు. అంతా తేజోమయమే! ఈ లోకాలలోని ప్రాణులు పరిపూర్ణ అతీంద్రియానందం పొందుతుంటారు. మనం మన మనస్సును ఆదర్శ శుద్ధ స్థితికి విపసింప జేసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తూ, మన చిత్తాన్ని ప్రథమర్ఘూన ప్రకృతికి అనుగుణంగా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఈ ప్రయత్నంలో మనము కనీసం అధోగతి లోకాల నిమ్న అయస్కాంత శక్తుల క్షేత్రాల నుండి, ఊర్ధ్వ కామావచర లోకాల ఊర్ధ్వ అయస్కాంత క్షేత్రాల నుండి బయటపడడానికి ప్రయత్నిస్తాం.

బ్రహ్మలోకాల కింది క్షేత్రాలన్నీ కామావచర లోకాలే. ఆరు దేవలోకాలలో దివ్యప్రాణులు ఉంటాయి. అవి వాసనల సర్వోత్తమ ఆనందం అనుభవిస్తుంటాయి. నైతిక జీవనాన్ని గడుపుతూ, పుణ్యకార్యాలు చేయడం ద్వారా ఆ ప్రాణులు ఈ లోకాలను చేరుకుంటాయి. అలా ఆనందం అనుభవిస్తూ అనుభవిస్తూ, పుణ్యకర్మల ప్రభావం ఇకలేనప్పుడు, అవి మళ్ళీ ఏ లోకంలోనో పునర్జన్మనెత్తుతాయి.

మనము దేవలోకాలకు, అధోలోకాలకు మధ్యన ఉన్న మానవలోకంలో ఉంటున్నాము. ఈ లోకానికి కింద నాలుగు అధోలోకాలున్నాయి. భూమిపై నుండే దానవుల అసురలోకం, భూతాల ప్రేతలోకం, జంతులోకం (తిరిచ్చాన లోకం), నరకలోకం (నిరయ లోకం).

మనస్సుల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే మానసిక శక్తులవలన, మరియు కర్మలవల్ల జనించే సంస్కారాలవల్ల ఈముప్పై ఒక్క లోకాలు శుద్ధమైనవో, అశుద్ధమైనవో; వేడిగానో, చల్లగానో; కాంతితో నిండో, కాంతి లేనివిగానో; తేలికగానో, బరువుగానో; సుఖంతోనో, అతి దుఃఖంతోనో ఉన్నాయి. మన ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే మానసిక శక్తులు కుశలమైనవో, అకుశలమైనవో అయిన లోకాలలో ఇవి స్థాపితమవుతాయి. మన భవిష్య జీవితాలకు భద్రపరుస్తాయి. రిజర్వ్ చేస్తాయి. మనము ఇప్పుడున్న స్థానాన్ని ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకొని, ఎలాంటి పనిచేయాలో అలాంటి పనిచేస్తూ, అవసరమైన పూర్వ సంస్కారాలు కలిగి ఉంటే, ఈ ఒకటిలో మూడున్న లోకాలను ఛేదించి నిర్వాణ ప్రాప్తినొందగలుగుతాము. అప్పుడు ఎలాంటి మానసిక శక్తులైనా సరే-మంచివిగానీ, చెడ్డవిగానీ- మనను ఈ జనన-మరణ చక్రంలో బంధించలేవు.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం ; భవతు సబ్బ మంగలం.

పదవ రోజు - ఉదయం ప్రవచనం

విపక్షాన్ని వశపరచుకోవడం:

కుమ్భూసమం కాయమిమం విదిత్వా, నగరూపమం చిత్తమిదంఠపేత్వా;
యోధేత మారం పఞ్ఞా వుధేన, జితఞ్చరక్ఖే అనివేసనోసియా.

శరీరం మట్టి కుండకు సమానమైనదని (భంగురమైనదని) తెలుసుకో. మనసును దృఢమైన కోట లాగ స్థిరపరచుకో. ప్రజ్ఞ అనే ఆయుధంతో మారునితో యుద్ధంచేయి. అతనిని జయించిన తరువాత కూడా మనసును రక్షించుకో. ఆసక్తి లేకుండా ఉండు.

మైత్రీ భావన :

బుద్ధ భగవానుడు శ్రావస్తిలో విహరిస్తున్నప్పుడు, ఒక వనంలో సాధన చేస్తున్న ఐదు వందల మంది భిక్షువులు తన వద్దకు వచ్చినపుడు ఈగాథ వినిపించాడు.

బుద్ధుడు ఐదువందల మంది భిక్షువులకు ఒక కర్మస్థానం (ధ్యాన విషయం) ఇచ్చాడు. దీనివల్ల సరైన సాధనతో వారు అరహంతులు కావచ్చు. ఆభిక్షువులు100 పరుగుల (పరుగు-రెండున్నరమైళ్ళు-league) దూరాన ఉన్న ఒక పెద్ద గ్రామానికి వెళ్ళారు. ఆ ఊరి ప్రజలు వీరందరికీ భోజన పానీయాదులు సమకూర్చి, గౌరవనీయులైన భిక్షువులారా, మీరు ఎక్కడికి వెళుతున్నారని అడిగారు.

మేమంతా సుఖవంతమైన ప్రదేశానికి వెళుతున్నామని చెప్పారు. గౌరవనీయులారా! ఈమూడు నెలలూ మీరు ఇక్కడే ఉండండి. మీ నిర్దేశాల ప్రకారం మేంగూడా త్రిరత్న శరణం, సదాచారాలను దృఢంగా పాటిస్తాం అని వేడుకున్నారు. భిక్షువులు వారి అభ్యర్థనకు సమ్మతి తెలిపారు. ఆగ్రామ ప్రజలు దగ్గరనున్న ఒక అడవిని చూపి మీరు అక్కడ నివాసం చేయండి అని చెప్పారు.

ఆ అరణ్యంలో పుణ్యవంతులైన భూదేవతలు (యక్షులు) ఉండేవారు. భిక్షు సమూహం అక్కడికి రావడంచూసి, వారు ఇలా అనుకున్నారు. "ఈ భిక్షువులు అడవిలోకి వస్తే మనం మన భార్యాబిడ్డలతో చెట్లపైన నివసించడం మంచిది కాదు. అలా అనుకొని చెట్లపైనుండి కిందికి దిగివచ్చి, "ఈ భిక్షువులు ఈ రాత్రికి ఇక్కడ ఉండి వెళ్ళిపోతారు" అని అనుకున్నారు. ఆ తరువాతి రోజున భిక్షువులు గ్రామానికి భిక్షకు వెళ్ళి తిరిగివచ్చారు. "ఎవరో వీరిని రేపటికి ఆహ్వానించి ఉంటారు. అందువల్లనే వీరు తిరిగి వచ్చారు. వీరు ఇవ్వాళ వెళ్ళరు కాని రేపు తప్పక వెళ్ళిపోతారు" అని అనుకున్నారు. ఈ విధంగా రెండువారాలు జరిగిపోయాయి.

ఆఖరున, వీరు ఈ మూడు నెలలూ ఇక్కడే తిష్టవేసేటట్లున్నారు. అందువల్ల మనం మన కుటుంబాలతో చెట్లపైకి ఎక్కి ఉండలేం. భూమిపైన ఉండడం మనకు కష్టమవుతుంది కాబట్టి వీరిని ఎలాగైనా ఇక్కడి నుండి పారిపోయేట్లు చేయాలి అని నిశ్చయించుకున్నారు.

ఆ తరువాత భిక్షువులకు తలలులేని మొండాలు, మొండాలు లేనితలలు, పగటివేళల్లోను, రాత్రిపూటలలోను వారు ఉండే ప్రదేశాలలో రాక్షస శబ్దాలు వినపడడం మొదలైంది. భిక్షువులు తుమ్ములు, దగ్గులు మొదలైన జబ్బుల పాలయ్యారు. వీటన్నింటినీ భూదేవతలే సృష్టించారు. ఈ కారణాలవల్ల భిక్షువులు బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళాలని నిశ్చయించుకున్నారు.ఆ అడవి వదిలిపెట్టి బుద్ధుని వద్దకు శ్రావస్తివచ్చి, బుద్ధునికి నమస్కారం చేసి, ఆయన దగ్గర ఒకవైపున కూర్చున్నారు.

బుద్ధుడువారితో వారెక్కడికి వెళ్ళారో అక్కడ ఉండగలిగారా, అని అడిగాడు. భంతే! మేం అక్కడ ఉన్నప్పుడు భయానక దృశ్యాలు కనపడ్డాయి. అందువల్ల ఆప్రదేశం విడిచిపెట్టి మీవద్దకు వచ్చామని చెప్పారు. "మీరు అక్కడికే వెళ్ళాలి" అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. "భంతే! మేం వెళ్ళలేం" అని వారు చెప్పారు.

"భిక్షువులారా! మొదట మీరు అక్కడికి వెళ్ళినపుడు, ఏ ఆయుధమూ లేకుండా వెళ్ళారు. ఇప్పుడు మీరు ఒక ఆయుధం తీసుకొని వెళ్ళండి. "ఎలాంటి ఆయుధము" భంతే! అని వారు అడిగారు. "నేను మీకు ఒక ఆయుధం ఇస్తాను. అక్కడికి వెళ్ళినపుడు దీన్ని మీరు తీసుకువెళ్ళండి" అని "కరణీయ మెత్తసుత్రం" నిచ్చాడు.

కరణీయ మత్థ కుసలేన, యన్తం సన్తం పదం అభిసమేచ్చ;
సక్కో ఉజూ చ సుహుజూ చ, సువచో చస్స ముదు అనతిమానీ.

పరమపద నిర్వాణప్రాప్తికి ప్రయత్నిస్తూ , ఆనంద సాధనలో నిపుణుడయిన వివేకవంతుడు సుయోగ్యుడు, సరళుడు కావాలి. అతిసరళుడు కావాలి. సుభాషితుడు, మ ృదుస్వభావుడు, నిరభిమాని కావాలి.

సన్తుస్సకో చ సుభరో చ, అప్పకిచ్చో చ సల్లుహుక వుత్తి;
సన్తిన్ద్రియో చ నిపకో చ, అప్పగబ్భో కులేసు అనను గిద్ధో.

అతడు ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తితో ఉండాలి. ఇతరులకు భారం కాకుండా ఉండాలి. సాధారణ జీవితం గడపాలి. ఎక్కువ పనులలో మునిగి ఉండగూడదు. ఇంద్రియ శాంతిగలవాడు కావాలి. పరిపక్వ ప్రజ్ఞ కలవాడు కావాలి. దేనిని లెక్కచేయని వాడుగా ఉండ కూడదు. తన కులం, వంశములపైన అత్యంత ఆసక్తి చూపని వాడుగా ఉండాలి.

న చ ఖుద్దం సమాచరే కిఞ్చి, యేన విఞ్ఞూ పరే ఉపవదేయ్యుం;
సుఖినో వా ఖేమినో హోన్తు, సబ్బే సత్తా భవన్తు సుఖితత్తా.

ప్రాజ్ఞులు తప్పుపట్టేట్టుగా ఏచిన్నతప్పు చేయగూడదు. మనస్సులో ఎల్లప్పుడూ మైత్రీభావం కలిగి ఉండాలి. "సమస్త ప్రాణులూ సుఖంగా నుండును గాక! నిర్భయంగా, క్షేమంగా నుండును గాక! సత్యసుఖమందెదరు గాక!" అని కోరుతూ ఉండాలి.

యే కేచి పాణభూతత్థి, తసా వా థావరా వ అనవసేసా;
దీఘా వాయే మహన్తా వా, మజ్ఝిమా రస్సకా అణుకథూలా.
దిట్ఠా వా యే వా అదిట్ఠా, యే చ దూరే వసన్తి అవిదూరే;
భూతా వా సమ్భవేసీ వా, సబ్బే సత్తా భవన్తు సుఖితత్తా .

జగత్తులోని ప్రాణులన్నీ, అవి స్థావరములైనా, జంగమములైనా. పొడగరివైనా పెద్దవైనా, మధ్యస్థమైనవైనా, పొట్టివైనా, సూక్ష్మమైనవైనా, స్థూలమైనవైనా, కనిపించేవైనా, కనబడనివైనా, దూరంలోఉన్నవైనా, సమీపంలోఉన్నవైనా, పుట్టినవైనా, పుట్టబోయేవైనా ఎన్నెన్ని ప్రాణులున్నాయో అవన్నీ సుఖంగా ఉండాలి.

న పరో పరం నికుబ్బేథ, నాతిమఞ్ఞేథ కుత్థచి నం కఞ్చి;
బ్యారోసనా పటిఘసఞ్ఞా, నాఞ్ఞమఞ్ఞస్స దుక్ఖమిచ్ఛేయ్య

ఒకడు మరొకనిని వంచించకుండా ఉండును గాక! ఎప్పుడూ ఎవరినీ అవమానించకుండా ఉండునుగాక! కోపంతో గానీ, దురుద్దేశంతోగానీ ఒకరు మరొకరి కీడును కోరకుండా ఉండెదరుగాక!

మాతా యథా నియం పుత్తం, ఆయుసా ఏకపుత్త మనురక్ఖే;
ఏవమ్పి సబ్బ-భూతేసు, మానసం భావయే అపరిమాణం.

ఒక తల్లి ఏవిధంగానైతే తన ప్రాణాలనైనా అడ్డుపెట్టి, తన ఏకైక పుత్రుని రక్షించుకుంటుందో, అలాగే సమస్త ప్రాణుల ఎడల అపరిమిత ప్రేమ భావమును పెంచుకుందురు గాక!

మేత్తఞ్చ సబ్బ-లోకస్మిం, మానసం భావయే అపరిమాణం;
ఉద్ధం అధో చ తిరియఞ్చ, అసమ్బాధం అవేరం అసపత్తం.

ఆ అపరిమిత మైత్రీ భావనను ఎలాంటి బాధ, ద్వేషం, శత్రుత్వం లేకుండా ఊర్ధ్వలోకం, అధోలోకం, మరియు తిర్యక్ లోకములలో, సర్వత్రా సర్వలోకాలకూ వ్యాపింప జేయుదురు గాక!

తిట్ఠం చరం నిసిన్నో వా, సయానో వా యావతస్స విగతమిద్ధో;
యేతం సతిం అధిట్ఠేయ్య, బ్రహ్మమేతం విహారం ఇధమాహు.

నిలబడి ఉన్నా, నడుస్తున్నా, కూర్చొని ఉన్నా, పడుకొనిఉన్నా, ఎంతవరకు జాగరూకులై ఉంటారో అంతవరకూ ఆ మైత్రీ భావన నిలిపెదరుగాక! దీనినే ప్రాజ్ఞులు బ్రహ్మ విహారమంటారు.

దిట్ఠిం చ అనుపగమ్మ సీలవా, దస్సనేన సమ్పన్నో;
కామేసు వినేయ్య గేధం, న హి జాతు గబ్భ సేయ్యం పునరేతీ'తి .

సుత్తనిపాత గాథలు- 143-152

ఈ విధంగా మైత్రీ బ్రహ్మ విహారం చేసే సాధకుడు మిథ్యా దృష్టిలో పడడు. శీలం గలవాడిగా, ప్రజ్ఞాదృష్టి గలవాడుగా అవుతాడు. కామ తృష్ణను నాశనం చేస్తాడు. ఇక మళ్ళీ గర్భంలో పడడు. పునర్జన్మ దుఃఖం నుండి నితాంత విముక్తుడవుతాడు.

ఈ ప్రవచనమిచ్చిన తరువాత బుద్ధుడు భిక్షువులతో, "మీరు ఉండే ప్రదేశానికి నాలుగువైపులా ఈ సుత్తం పఠించిన తరువాత, మీరు మీ నివాసాలకు వెళ్ళండి" అని చెప్పాడు.

భిక్షువులు ఆయనకు వందనం చేసి, తిరిగి ఆ ప్రదేశానికి వెళ్ళారు. వారు ఈ సుత్తమును పఠించిన తరువాత పృథ్వీ దేవతల మనసులు మారాయి. భిక్షువుల పట్ల వారి మనసులలో మైత్రీభావం ఉదయించింది. వారు బయటికి వచ్చి భిక్షువులతో కలవడం, వారికి చీవరాలు- పాత్రలను అందజేయడం, వారి కాళ్ళు-చేతులకు మాలిష్ చేయడం మొదలైన పనులు చేస్తూ వారికి నాలుగు దిక్కులా రక్షణ కల్పించడం, వారితోపాటు కూర్చోడం చేసేవారు. రాక్షస శబ్దాలు రాకుండా వుండేవి. భిక్షువుల మనసులు శాంతించి, వారు రాత్రింబవళ్ళు విపస్సన ధ్యానం చేయడంలో మునిగిపోయేవారు. విపస్సనలో భిక్షువులకు అనుకూలమైన కర్మస్థానంతో, తమ దేహములలో ఇమిడి ఉన్న క్షీణత, మరణముల గురించి ధ్యానం చేశారు. భిక్షువులు తమ అంతర దృష్టిని అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నది బుద్ధ భగవానుడు చూసి, స్వయంగా ఆరు రంగులతో ప్రకాశిస్తూ తానే వచ్చినట్లుగా ఉండే తన ప్రకాశవంతమైన ఒక ప్రతిబింబాన్ని వారివద్దకు పంపి, ఈ ప్రవచనంలో మొదట ఇచ్చిన సుత్తం చెప్పాడు.

కుమ్భూపమం కాయమిమం విదిత్వా, నగరూపమం చిత్తమిదం ఠపేత్వా;
యోధేథ మారం పఞ్ఞా వుధేన, జితఞ్చ రక్ఖే అనివేసనోసియా.

శరీరము మట్టి కుండకు సమానమైనదని (భంగురమైనదని) తెలుసుకో. మనసును దృఢమైన కోటలాగ స్థిరపరచుకో. ప్రజ్ఞ అనే ఆయుధంతో మారునితో యుద్ధంచేయి. అతనిని జయించిన తరువాత గూడా మనసును రక్షించుకో. ఆసక్తి లేకుండా ఉండు.

ఈ గాథవల్ల మనం నేర్చుకునేదేమంటే, మైత్రి పరుల మేలుకు మాత్రమే కాదు, మన స్వరక్షణకు గూడా అని. ఇతరులకు మైత్రీ భావనను పంపేముందు మనం నైతిక జీవనం గడుపుతూ, సరళ జీవితంలో సంతృప్తి పొందడంలో తయారుకావాలి. సంపూర్ణ మెలకువలేని వారు సాధన మొదటిదశలో మైత్రిని ఇవ్వడం నిర్వాణప్రాప్తి కోసమే జరుగుతుంటుంది. పూర్తి మెలకువ కలిగిన తరువాతనే మైత్రీ భావం నిస్వార్థంగా ఉండగలుగుతుంది.

స్వీయ జాగృతి పొందిన బుద్ధుడు మాత్రమే అందరికన్నా శ్రేష్టమైన మైత్రి ఇవ్వగలిగాడు. ఆయన పూర్వపు జీవిత కథలలో (జాతక కథలలో) ఆయన ప్రతి ఆలోచన, మాట, చేత అన్నీ మైత్రి, ధైర్యం, కరుణ మరియు సమతా భావములతో నిండి ఉన్నాయి. దీనికి మనము రెండు ఉదాహరణలను తీసుకుందాం.

సాలెవాని కూతురు కథ:

అన్ధభూతో అయం లోకో, తనుకేత్థ విపస్సతి;
సకుణో జాలముత్తేవ, అప్పో సగ్గాయ గచ్ఛతి.

(ప్రజ్ఞా చక్షువులు లేని) ఈలోకం గుడ్డిది. విపస్సన చేసేవారు ఈలోకంలో చాలా కొద్ది మంది మాత్రమే ఉన్నారు. వారు స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు. వలనుండి బయటపడే కొన్ని పక్షుల లాగానే, విపస్సన చేసేవారు సంసారమనే వలనుండి బయటపడి మంచి లోకాలకు వెళ్ళడమో, లేక నిర్వాణం పొందడమో జరుగుతుంది. ***ధమ్మపద, గాథ.174***

ఈ గాథను బుద్ధుడు ఒక సాలెవాని కూతురు గురించి చెప్పే సందర్భంలో ఇచ్చారు. అప్పుడాయన అగ్గాళవ అనే పుణ్యక్షేత్రంలో నివసించేవారు. ఒకరోజు ఆ ఆళవి ప్రజలు బుద్ధుని భోజనానికి ఆహ్వానించారు. ఆఖరున ఆమోద సమయంలో బుద్ధుడు ఈ నిర్దేశాలను ఇచ్చాడు.

"మరణానుస్మృతి" (మృత్యువుపైన) ధ్యానం చేయండి. మీలో మీరు ఇలా తలచుకోండి. "నా జీవితం అనిశ్చితమైనది. మరణం కచ్చితంగా ఉంటుంది. నేను తప్పక చనిపోతాను. జీవితానికి మరణమే ముగింపు. జీవితం స్థిరమైనది కాదు. మరణం తప్పక సంభవిస్తుంది అని. "ఎవరైతే మృత్యువు పైన అభ్యాసం చేయరో, వారి అంతిమ ఘడియలలో భయంతో వణికి పోతుంటారు. పామును చూసి అపరిమిత భయంతో కేకలేసినట్లుగా వారు గూడా అపరిమిత భయంతో కేకలేస్తూ చనిపోతారు. కాని మరణానుస్మృతితో

ధ్యానం చేసే వారికి చనిపోయేటప్పుడు భయం ఉండదు. వారు దృఢంగా వుండి, పామును చూసినపుడు కర్రతో దాన్ని పైకి లేపిపారేశావాడిలాగా నిర్భయంగా ఉంటారు.

ఆ ఆళవి గ్రామ ప్రజలలో ఒక్కరు తప్ప మిగతా వారందరూ మామూలు పనులలో మునిగిపోయారు. ఒకసాలెవాని పదహారేండ్ల కూతురు మాత్రమే తనలో తాను ఇలా అనుకుంది. "బుద్ధుని ప్రవచనం అద్భుతంగా ఉంది. నేను మరణాను స్మృతి సాధన చేస్తాను" అని మూడు సంవత్సరాలపాటు ఆచింతనతోనే అభ్యాసం చేస్తూ పోయింది. బుద్ధుడు ఆళవి వదలి శ్రావస్తికి వెళ్ళిపోయాడు.

ఒకరోజు వేకువఝామున బుద్ధుడు విశ్వాన్నంతా పరిశీలించాడు. ఆ బాలిక తన జ్ఞాన జాలంలో ప్రవేశించిందని చూశాడు. మూడు సంవత్సరాల నుండి ధ్యానం చేస్తోందనీ, తను వేసే నాలుగు ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పగలదనీ తెలుసుకున్నాడు. తన ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పినందుకు ఆమెను అభినందించి, "అంధభూతో అయం లోకో" అనే గాథను ప్రకటిస్తాను . ఆగాథ పూర్తయే వరకు ఆ బాలిక మెలకువలోని మొదటి చరణమైన "సోతాపన్నస్థితి"లో స్థిరపడుతుంది. ఆ తరువాత మిగతా ప్రజలు గూడా ఈ ప్రవచనం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు.

ఈ విధంగా బుద్ధుడు 30 పరుగుల (75 మైళ్ళ) దూరాన ఉన్న అగ్గళావ విహారానికి 500 మంది భిక్షువులతో పాటు వెళ్ళాడు. ఆళవి ప్రజలు వారిని ఆనందంగా ఆహ్వానించారు. అక్కడి బాలిక బుద్ధుడు వచ్చాడని విని ఎంతో సంతోషపడింది. "నాకు తండ్రి, తల్లి, గురువు అయిన మహానుభావుడు ఆ బుద్ధుడు వచ్చాడట. ఆయన ముఖము పూర్ణచంద్రబింబములా కాంతులీనుతుంది". ఆమె మనసులో ఇలా అనుకుంది. "మూడు సంవత్సరాల తరువాత నేను గురువు గారిని చూడబోతున్నాను. ఆయన నుండి ఉదాత్తము, మధురమైన ప్రవచనం వినగలుగుతానని ఆనందపడింది.

కాని ఆమె నాన్న తను పనిచేసేచోటుకు వెళుతూ, "బిడ్డా! ఒక కొనుగోలుదారు కోసం తయారు చేస్తున్న వస్త్రం మగ్గంపైనే ఉంది. దాన్ని ఈరోజే పూర్తిచేయాలి. నువ్వు మగ్గం నాడె (shuttle) కు దార మెక్కించి తీసుకురా" అన్నాడు. ఆమాటలకు బాలిక ఉలికిపడింది. "నేను నాడెను నాన్న దగ్గరికి తీసుకెళ్ళకుంటే ఆయన నన్ను కొడుతాడు, తిడుతాడు. కాబట్టి ఆయన పనిచేసిన తరువాతే ధర్మం గురించి వినడానికి వెళుతాను" అని అనుకుంది.

ఆళవి ప్రజలు భగవానునికి, భిక్షువులకు భోజనాలు పెట్టిన తరువాత ఆయన పాత్ర తీసుకొని ఆయన ఆమోదం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు.

కాని బుద్ధుడు "నేను ఒకసాలెవాని కూతురు కోసం ఇంత దూరం నడిచి వచ్చాను. ఆమె వచ్చే వరకు వేచి ఉండి, ఆ తరువాత నేను ఆమోదం తెలుపుతాను" అని చెప్పాడు.

ఆ బాలిక తండ్రి చెప్పినట్లుగా నాడెకు దారాన్ని ఎక్కించి, బుట్టలో పెట్టుకొని తండ్రి పనిచేసే చోటుకు బయలుదేరింది. దారిలో బుద్ధభగవానుని చూట్టూ ఉన్న ప్రజల గుంపుకు ఒక అంచున నిలబడి బుద్ధుని చూసింది. బుద్ధభగవానుడు తలపైకెత్తి ఆమెవంక చూశాడు. ఆయన తనను రమ్మంటున్నాడని తెలుసుకొని ఆయన వద్దకు వెళ్ళింది.

ఆ బాలికవైపు చూడకపోతే ఆమె తన వద్దకు రాదని బుద్ధునికి తెలుసు. ఆమెకు ఈరోజు మృత్యువు మూడింది. మరణం నుండి ఆమె తప్పించుకోలేదు. కాని ఆమె ధర్మం విన్న తరువాత సోతాపన్నఅయి తుషిత స్వర్గలోకంలో పునర్జన్మనెత్తుతుంది అని అనుకొని బుద్ధుడు ఆమె వైపు చూశాడు.

తన వద్దకు రమ్మని చూసిన వెంటనే ఆమె బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళింది. బుద్ధుడామెను నాలుగు ప్రశ్నలడిగాడు.

"కుమారీ, నువ్వు ఎక్కడి నుండి వచ్చావు?"

"భన్తే! నాకు తెలియదు".

"నువ్వు ఎక్కడికి వెళుతున్నావు?"

"భన్తే! నాకు తెలియదు".

"నీకు తెలియదా?"

"నాకు తెలుసు, భన్తే".

"నీకు తెలుసా? "

"భన్తే, నాకు తెలియదు".

అక్కడి ప్రజలందరూ ఆమె జవాబులకు ఖంగుతిన్నారు. "ఈ అమ్మాయి ఏమి తోస్తే ఆ జవాబు బుద్ధుడికి ఇస్తోంది. "నువ్వు ఎక్కడి నుండి వచ్చావు?" అని అడిగినప్పుడు, నేను నేత వాని ఇంటి నుండి వచ్చానని చెప్పాల్సి ఉంది. "ఎక్కడికి వెళుతున్నావు" అని అడిగినప్పుడు, "నేను నేతవాని కార్యాగారానికి వెళుతున్నాను" అని చెప్పాల్సింది.

ఆ తరువాత బుద్ధుడు అడిగాడు."నువ్వు ఎక్కడి నుండి వస్తున్నావు?" అని నేనడిగినప్పుడు, "నాకు తెలియదు" అని ఎందుకు చెప్పావు? "భన్తే, నేను మా నాన్న ఇంటి నుండి వస్తున్నాను" అని మీకు తెలుసు. అయినా మీరు ఆ ప్రశ్న వేశారంటే దాని అర్థం, "పుట్టినప్పుడు ఎక్కడినుండి వచ్చావు" అని. "నాకు తెలియదు" అనేది ఆ ప్రశ్నకు నా జవాబు.

ఆ అమ్మాయి తన ప్రశ్నను సరిగా అర్థం చేసుకున్నదని ఆయన ఆ అమ్మాయికి అభినందనలు తెలిపాడు. "నువ్వు ఎక్కడికి వెళుతున్నావు?" అని అడిగినప్పుడు నువ్వు "నాకు తెలియదు" అని ఎందుకు జవాబిచ్చావు?" అని అడిగాడు. "భన్తే! నేను నాడి బుట్ట తీసుకొని నాన్న కార్యాగారానికి వెళుతున్నానని మీకు తెలుసు. అయినా మీరు ఆ ప్రశ్న వేశారు. అంటే ఆ ప్రశ్నకు అర్థం "నేను పునర్జన్మ ఎక్కడ ఎత్తుతున్నాను" అని దాని అర్థం. పునర్జన్మ నేను ఎక్కడ తీసుకుంటానో నాకు తెలియదు కాబట్టి నేను ఆ జవాబు చెప్పాను అని అనింది.

బుద్ధుడు ఆమెను మళ్ళీ అభినందిస్తూ, "నీకుతెలుసా?" అని అడిగినప్పుడు, "తెలుసు" అని ఎందుకు జవాబిచ్చావు? "భన్తే, నేను తప్పక చనిపోతానని నాకు తెలుసు. అందుకే ఆ జవాబిచ్చాను" అని చెప్పింది.

బుద్ధుడు ఆమెను మూడవమారు అభినందించి, "నీకు తెలుసా?" అని అడిగినప్పుడు, "నాకు తెలియదు" అని ఎందుకు జవాబిచ్చావని అడిగాడు. "భన్తే! నేను తప్పక చనిపోతానని తెలుసు. కాని అది రాత్రి పూటనో, పగటి పూటనో, ఎప్పుడు జరుగుతుందో నాకు తెలియదు కాబట్టి ఆ జవాబిచ్చాను" అని ఆమె చెప్పింది. ఆమె తను వేసిన ప్రశ్నను సరిగా అర్థం చేసుకున్నందుకు బుద్ధుడు ఆమెను మళ్ళీ అభినందించాడు.

బుద్ధుడు ప్రజలతో, "మీలో చాలామంది ఆ ప్రశ్నలను అర్థం చేసుకోలేకపోయారు. మీకు కోపం వచ్చింది. ఎవరికైతే ప్రజ్ఞాచక్షువు ఉండదో, వారు నిజంగా గుడ్డివారే. ఎవరికి ప్రజ్ఞాచక్షువు ఉంటుందో వారే అర్థం చేసుకుంటారు, అని ఈ కథకు మొదట ఇచ్చిన గాథను జ్ఞాపకం చేశారు.

అన్ధభూతో అయంలోకో, తనుకేత్థ విపస్సతి;
సకుణో జాలముత్తేవ, అప్పో సగ్గాయ గచ్ఛతి.

(ప్రజ్ఞా చక్షువులులేని) ఈ లోకం గుడ్డిది. విపస్సన చేసేవారు ఈ లోకంలో చాలా కొద్ది మంది మాత్రమే ఉన్నారు. వారు స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు. వల నుండి బయటపడే చాలా కొద్ది పక్షులలాగానే, విపస్సన చేసే వారు సంసారమనే వల నుండి బయటపడి మంచి లోకాలకు వెళ్ళడమో, లేక నిర్వాణము పొందడమో జరుగుతుంది.

ఈ గాథ ప్రకటించిన వెంటనే ఆమెకు మెలకువలోని ప్రథమ దశ ఫలం లభించి సోతాపన్న అయింది.

అప్పుడామె మగ్గం నాడె ఉన్న బుట్ట తీసుకొని తండ్రి వద్దకు వెళ్ళింది. అతడు మగ్గంపైనే కుర్చొని నిద్రపోతున్నాడు. ఆయన నిద్రపోతున్నాడని తెలియక, బుట్టను ఆయనకు ఇచ్చింది. ఆ బుట్ట మగ్గం యొక్క అంచుకు తగిలి, మగ్గం కదిలి ఆమె వక్షస్థలానికి గుచ్చుకుంది. ఆమె వెంటనే చనిపోయింది. ఆమె తండ్రి విషయమంతా తెలుసుకొని చాలా బాధపడ్డాడు. బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళి, "భన్తే! నా బాధను పోగొట్టండి"అని వేడుకున్నాడు.

"నువ్వు బాధపడకు. మొదలంటూ ఎక్కడ ఉందో తెలియని లెక్కలేనన్ని భవచక్రాలలో నువ్వు నీ కూతురు కోసమై, ఎంతో ఏడ్చావు.ఆ కనీళ్ళన్నీ కలిపితే నాలుగు మహాసముద్రాలూ నిండిపోతాయి" అని చెప్పాడు. బాధ తొలగిపోయి, ఆయన సంఘంలో భిక్షువుగా చేరాడు. కాలం ఆసన్నమైన తరువాత అరహంతుడయ్యాడు.

ఆకలిగొన్న బీద రైతుకథ:

జిగచ్ఛాపరమా రోగా, సఙ్ఖార పరమా దుక్ఖా;
ఏతం ఞత్వా యథాభూతం, నిబ్బానం పరమం సుఖం.

ఆకలి అన్నింటికన్నా పరమ రోగం. సంఖారం అన్నింటికన్నా పరమ దుఃఖము. దీనిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకున్న వాడు పరమ సుఖమైన నిర్వాణం పొందుతాడు. ***ధమ్మపద. గాథ. 203***

ఈ గాథను భగవానుడు ఆళవిలో నివాసమున్నప్పుడు ఒక రైతును గురించి మాట్లాడుతున్న సందర్భంలో ఇచ్చాడు. ఒక రోజు భగవానుడు జేతవనంలోని గంధ కుటీరంలో కూర్చుని, ఉషఃకాలంలో విశ్వాన్నంతా పరిశీలిస్తున్న సమయంలో ఆళవిలో నివసిస్తున్న బీద రైతును చూశాడు. అతనిలో సోతా పన్నునికి కావలసిన గుణాలన్నీ ఉన్నాయని తెలుసుకొని, ఐదు వందల మంది భిక్షువుల సమూహంతో ఆళవికి వెళ్ళాడు. అక్కడి ప్రజలు బుద్ధుని భోజనాలకు ఆహ్వానించారు. బీద రైతు బుద్ధుడు వచ్చాడని విని ఆయన ఉపదేశాలు విందామని అనుకున్నాడు. కాని ఆరోజుననే అతని ఎద్దు తప్పిపోయింది. అతడు, "నేను ఏం చేయాలి? బుద్ధుని ధర్మోపదేశాలు వినాలా? లేక ఎద్దును వెదకాలా?" అని తటపటాయించాడు. "మొదట నేను ఎద్దును వెదికి, ఆ తరువాత బుద్ధుని ఉపదేశం వింటాను" అని నిశ్చయించుకొని, ఎద్దును వెదకడానికి వెళ్ళాడు.

ఆళవి ప్రజలు బుద్ధునికి, ఆయన ఐదు వందల మంది శిష్యులకు తగిన ఆసనాలు ఏర్పాటు చేసి భోజనాలు పెట్టారు. భోజనాలయిన తరువాత ఆయన పాత్రను తీసుకొని ఆమోదం కొరకు వేచి ఉన్నారు. కాని ఆయన, "నేను ముప్పై పరుగుల దూరం నడిచి వచ్చి, ఎవరికైతే ఉపదేశం ఇద్దామనుకున్నానో, అతడు తన తప్పిపోయిన ఎద్దును వెదకడానికి వెళ్ళాడు. అతడు వచ్చిన తరువాత ఉపదేశం ఇస్తాను అని చెప్పాడు.

రాత్రి పడక ముందే ఆ రైతు ఎద్దును కనుగొని తన ఇంటికి తోలుకొని పోయాడు. ఆ తరువాత అతడు, "ఏమి చెయలేకపోయినా బుద్ధునికి నమస్కారమైనా చేస్తాను", అని అనుకొని అక్కడికి వెళ్ళాడు. ఆకలి వేస్తున్నా లెక్కచేయకుండా, అతడు నేరుగా బుద్ధుడున్న చోటుకు వెళ్ళి నమస్కారం చేసి, ఆ సమూహంలో ఒకవైపు కూర్చున్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు భోజనాలు ఏర్పాటు చేసే వ్యక్తితో, "భోజనం ఏమైనా మిగిలి ఉందా?" అని అడిగాడు. అతను "ఉంది" అని చెప్పాడు. అయితే ఈ బీద రైతుకు భోజనం పెట్టమని ఆదేశించాడు.

ఆ ప్రబంధకుడు బుద్ధుడు చెప్పినట్లే బీద రైతుకు భోజనం ఏర్పాటు చేశాడు. అతడు శారీరక ఆకలి బాధ నుండి బయటపడిన తరువాత మనసు శాంతించింది. అప్పుడు బుద్ధుడు క్రమక్రమంగా నాలుగు ఆర్య సత్యాలనూ వివరించాడు. ఆ ప్రవచనం పూర్తయ్యే సమయానికి ఆ రైతు సోతాపన్న ఫలప్రాప్తి కలిగి సోతాపన్న స్థితిలో స్థిరపడ్డాడు.

ఇప్పుడు మనకు తెలిసింది ఏమంటే బుద్ధుడు ఈ ఒక్కసారి మాత్రమే భోజనం గురించి అడిగాడని. భిక్షువులతో పాటు తిరిగి వస్తున్నప్పుడు కొందరు భిక్షువులు చాలా కోపంగా ఉండినారు. చూడండి! గురువు గారు ఏం చేశారో చూడండి! ఈ విధంగా ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ జరగలేదు. ఒక బీద వానిని చూసి గురువుగారు భోజనం గురించి అడగడం, అతనికి భోజనం పెట్టమని ఆదేశించడం ఎప్పుడూ జరగలేదు.

బుద్ధుడు ఆగిపోయి, వెనక్కు తిరిగి, "మీరేమి మాట్లాడుకుంటున్నారు" అని అడిగాడు. నేను 30 పరుగుల దూరం కష్టపడి వచ్చింది ఇతనిని సోతాపన్న స్థితిలో స్థిరపరచడానికే. ఉదయం పూట ఆకలిగా ఉన్నా, తన ఎద్దును వెదకడానికని అడవికి వెళ్ళాడు. రోజంతా ఆ ఎద్దును వెదకడం చేశాడు. కాబట్టి ఇతడు ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు ధర్మం గురించి చెబితే తలకెక్కదు. అందుకనే ఆ విధంగా చేశాను అని ఈ కథకు ముందు ఇచ్చిన గాథ చెప్పాడు.

జిగచ్ఛా పరమా రోగా, సఙ్ఖార పరమా దుక్ఖా;
ఏతం ఞత్వా యథాభూతం, నిబ్బానం పరమం సుఖం.

ఆకలి అన్నింటికన్నా పరమ రోగం. సంఖారం అన్నింటి కన్నా పరమదుఃఖము. దీనిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకున్నవాడు పరమ సుఖమైన నిర్వాణం పొందుతాడు. ***ధమ్మపద. గాథ. 203***

బ్రహ్మవిహార భావనా వికాసం :

ఈ కథల నుండి మనం మైత్రీ భావం వికసింపజేసుకోవలసిన ఆవశ్యకతను తెలుసుకోవచ్చు. దీనికి బుద్ధ భగవానుడే ఆదర్శ ఉదాహరణ. ఆయన తన బోధనలను ఎవరి మీదా బలవంతంగా రుద్దలేదు. ఎవరైనా మెలకువకు తయారుగా ఉన్నారని తెలిస్తే, వారి సహాయం కోసం ఎంతైనా కష్టపడేవాడు. ఆ బీద రైతును గురించి మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు, ఆయన ఏ గుడ్డి నియమాలనుగాని, సాంప్రదాయాలనుగాని పాటించక ఆకలిగొన్న వానిపై కరుణ చూపాడు. ప్రపంచాన్ని త్యాగం చేసిన భిక్షువులు తమ ఆహారం కోసం ఎవరినీ అడగరు. తమకు ఏమి కావాలో గూడా సూచించరు. అందువల్లే బుద్ధుడు ఆ రైతుకోసం ఆహారం అడగడం భిక్షువులకు సాధారణమైన విషయమని అనిపించలేదు. కాని ఆకలిగొన్నవానికి పంచశీలాలు పాటించమని చెప్పడం వృథా. కష్టపడి వచ్చిన తరువాత ఆహారం అవసరం. మనసు సరిగా పనిచేయలేదు. అందువల్లే మామూలు నియమాలకు విరుద్ధమైనా బుద్ధుడు ఆ రైతు ఆహారాన్ని గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నాడు.

మనమిప్పుడు బ్రహ్మవిహార భావాలైన మైత్రి, కరుణ, ముదిత, సమతలను ఏ విధంగా వికసింపజేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వీటిని అవధులులేని (అప్పమఞ్ఞ) మనో దశలు అని గూడా పేర్కొంటారు. వీటి అభివృద్ధి కొరకు బుద్ధుడు ఈ క్రింది సూచనలనిచ్చారు.

భిక్షువులారా! భిక్షువు తన మనస్సును మైత్రితో నింపుకొని మొదట ఒక దిశ వైపుకు, తరువాత రెండవ దిశవైపుకు, అలాగే మూడవ దిశవైపుకు, నాలుగవ దిశవైపుకు మైత్రి వ్యాపింపజేస్తాడు. అలాగే పైకి, కిందికి గూడా. ఆ ప్రదేశాలన్నింటిలో అందరూ తనతో సమానంగా భావిస్తాడు. తన మనసును హద్దు లేకుండా వ్యాపించేట్లు, వికసించేట్లు చేసి, ద్వేషదౌర్మనస్యాలు లేకుండా జేసి, విశ్వమంతటా వ్యాపింపజేస్తాడు. ఈ విధంగానే మనస్సును కరుణ, ముదిత, సమతలతో వికసింపజేస్తాడు.

విశుద్ధి మార్గంలో ఆచార్య బుద్ధఘోషుడు ఇలా చెబుతాడు. ఎవరైనా శాంతి వాతావరణంగల ప్రదేశానికి వెళ్ళి సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. ఆ తరువాత అతడు ద్వేషంవల్ల ఉత్పన్నమయ్యే బాధలను, ఓర్పు వల్ల లభించే లాభాల గురించి ఆలోచన చేయాలి. ద్వేషాన్ని ఓర్పుతో జయించడమే దీని ఉద్దేశం. మనం తెలియని అపాయాల నుండి రక్షించుకోలేం. అలాగే తెలియని లాభాలను పెంపొందించుకోలేం.

మొదటి దశలో ఇష్టంలేని వారిపట్ల ఇష్టంగా ఉండడం కష్టమైనపని. ఇష్టమైన వారిపట్ల తటస్థంగా ఉండడం గూడా కష్టమే. మన స్నేహితులకు ఏ కొంచెం ఆపద కలిగినా ఏడుపొస్తుంటుంది. శత్రువును తలచుకుంటే చాలు కోపమొస్తుంటుంది. మనకు తటస్థ వైఖరి ఉన్నవారిపట్ల ప్రేమగా ఉండటం అలసట కలిగించేపని. పురుషులు స్త్రీలను గాని, స్త్రీలు పురుషులను గాని తలచినప్పుడు కామోద్రేకం కలుగవచ్చు. చనిపోయిన వారిపట్ల మైత్రి కలిగి ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తే మనం అర్పణా సమాధిగాని, ఉపచార సమాధిగాని పొందలేం.

కాబట్టి ప్రారంభంలో, మనపట్ల మనమే,"నేను శత్రుత్వము నుండి, బాధల నుండి విముక్తుడనై సుఖంగాఉండాలి" అని మళ్ళీ మళ్ళీ మైత్రిని ఇచ్చుకుంటూ ఉండాలి. స్వీయ ఉదాహరణను తీసుకుంటూ, "నేను సుఖంగా ఉన్నాను" అని తలచుకుంటూ ఉంటే, ఇతరుల సుఖం గురించి, వారి సంక్షేమం గురించి రుచి కలుగుతుంది. కొంతకాలంపాటు వారి సుఖం గూడా మన సుఖంలాగానే ఉంది అని అనిపిస్తుంది. అప్పుడు మనం, "నేను ఎలా సుఖపూర్వకంగా ఉండాలనుకుంటానో, మృత్యువు వద్దను కుంటానో, వారుగూడా సుఖంగా ఉండాలని, మృత్యువు వద్దని అనుకుంటారు" అనే ఆలోచనలు మొదలౌతాయి. ఈ విధంగా మనం మనలో మైత్రీ తరంగాలను పూర్తిగా వ్యాపింపజేసుకున్న తరువాత, మనం ఇష్టపడేవారిని, మెచ్చుకొనే వారిని, గౌరవించేవారిని ఎన్నుకోవాలి. ఆ తరువాత, వారి గుణాలను తలచుకొని, "వారు సుఖంగా ఉందురు గాక" అని మైత్రి ఇవ్వాలి!

మొదట గౌరవ పూర్వకంగా చూసే వారితో అలవాటైన తరువాత, మనకు ఇష్టమైన వారికి మైత్రిని ఇవ్వడం చేయవచ్చు. ఆ తరువాత తటస్థ భావమున్న వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఆ తరువాత మన శత్రువులకు గూడా మన మిత్రులకు ఇచ్చినట్లుగానే మైత్రీ తరంగాలను వ్యాపింపజేయవచ్చు.

ఈ దశలో మనం మైత్రిని అందరికీ ఇవ్వవచ్చు, లేదా కొన్ని గ్రూపులకు ఇస్తూ పోవచ్చు. ఒకదిక్కు వైపున్న అన్ని ప్రాణులకూ మైత్రి నివ్వవచ్చు, లేదా కొన్ని వర్గాలకు (గ్రూపులకు) ఒకదాని తరువాత మరొక వర్గానికి ఇస్తూ పోవచ్చు.

మనము మైత్రిని నిలుపుకుంటూ, ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ, దానిని ప్రయాణ సాధనంగా , పునాదిగా ఉపయోగిస్తూ పోయినపుడు మనకు పదకొండు రకాల దీవెనలు లభిస్తాయి. మనం మైత్రిలో స్థిరపడి, సంఘటితం చేసుకొని చక్కగా ఉపయోగించినపుడు ఈ దీవెనలు లభిస్తాయని మెత్తాసుత్తంలో తెలుపబడింది.

“అతడు శాంతి యుతంగా సుఖంగా నిద్రపోతాడు. శాంతి యుతంగా, సుఖంగా నిద్ర నుండి లేస్తాడు. చెడు కలలు కనడు. మానవులకు, మానవులు కాని వారికి గూడా ప్రేమపాత్రుడవుతాడు. దేవతలు అతనిని రక్షిస్తారు. అగ్నిగాని, విషంగాని, ఆయుధాలుగాని అతనికి అపాయము చేయలేవు. మనసు త్వరగా కేంద్రికరించబడుతుంది. అతని మోము ఎప్పుడూ ప్రసన్నంగా ఉంటుంది. చికాకులు లేకుండా చనిపోతాడు. ఎక్కువ లోతులకు చొచ్చుకుపోలేకపోయినా, ఉత్తమ దివ్యలోకాలకు, బ్రహ్మ లోకాలకు వెళుతాడు”.

కరుణను వికసింపజేసుకోడానికి మనం కరుణ లేకుంటే కలిగే బాధలను, కరుణ ఉండడం వల్ల కలిగే లాభాలను సింహావలోకనం చేయడంతో (పునఃపరిశీలనతో) ప్రారంభించాలి. మైత్రీభావనతో చేసినట్లుగానే మనకు తటస్థభావమున్న వారిపట్ల, శత్రుత్వం, ద్వేషం ఉన్న వారిపట్ల, లింగ విభేధమున్న వారిపట్ల, మృతుల పట్ల కరుణ ప్రసరింప జేయడంతో మొదలుపెట్టగూడదు.

కరుణతో నిండిన మనసును ఒకవైపుకు విస్తరించి ఏ విధంగా విహారంచేయాలి? దురదృష్టవంతుడిని, దౌర్భాగ్యుడిని చూసినప్పుడు కరుణ ఎలా కలుగుతుందో, ఆ విధంగానే ఆ దిక్కువైపు ఉన్న ప్రాణులన్నిటికీ కరుణను ప్రసారం చేయాలి.

కరుణాభావాన్ని వికసింపజేయడానికి, మొదటి నుండే ఒక దయనీయ వ్యక్తిని ధ్యానవిషయంగా తీసుకొని ధ్యానం చేయాలి. మనము దురదృష్టవంతుడినో, దౌర్భాగ్యుడినో, కురూపినో, అన్నివిధాలుగా దయనీయుడైన వ్యక్తిని గురించి ఆలోచించాలి. “ఈ వ్యక్తి నిజంగా ఎంతో దుఃఖంలో మునిగి ఉన్నాడు. అతడు దుఃఖ విముక్తుడైతే ఎంత బావుండును” అని ఆలోచించాలి.

బుద్ధుడు నగర వధువైన ఆమ్రపాలిపట్ల, నరహంతకుడైన అంగులీమాలుని పట్ల అపారమైన కరుణచూపాడు. వారిద్దరూ ఆయన ప్రియశిష్యులై తమ స్వభావం పూర్తిగా మార్చుకున్నారు.

ఇక **ముదితను**, ఇతరుల సంతోషంలో పాలుపంచుకునే గుణం, గురించి తెలుసుకుందాం. ముదితతో నిండిన మనస్సును ఒకవైపుకు విస్తరించి ఏ విధంగా విహారం చేయాలి? దీనికోసం మొదట్లో మనము ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండే ఆప్తమిత్రుణ్ణి ఎన్నుకోవాలి. అలాంటి ప్రియమిత్రునికి ముదితను విస్తరింపజేయాలి.

మనకు ప్రియమైనవాడు ప్రస్తుతం దురదృష్టాన్ని, దౌర్భాగ్యాన్ని ఎదుర్కుంటున్నా, జరిగిపోయిన కాలంలో అతను ఎంత సంతోషంగా ఉండేవాడో తలచుకొని అతనికి ముదితను వ్యాపింపజేయవచ్చు. “నాకు ప్రియమైన ఇతడు భవిష్యత్తులో అంతే విజయం పొంది, వెండి, బంగారాలు సంపాదించి, బంగారు పల్లకీలో తిరగాలి” అని సంతోషంతో తలచుకోవాలి.

ఆ తరువాత అలాగే ఒక తటస్థ వ్యక్తిపట్ల,శతృవుపట్ల ముదిత విస్తరింపజేయాలి. శతృవును గురించి తలచుకుంటున్నప్పుడు కోపం వస్తే, కరుణను విస్తరింపజేసినప్పుడు ఎలా చేశామో, అలాగే కోపాన్ని అణచుకోవాలి. ముదిత అంటే సంతోషం వెలుబరచడమే కాదు, అది తన ప్రత్యక్ష శత్రువైన ఈర్ష్యను నాశనం చేస్తుంది. ఇతరుల వృద్ధిని చూసి సంతోషించే ఈ గుణమును, సంవృద్ధి చెందుతున్న, విజయం పొందుతున్న అందరిపట్ల వ్యాపింపజేయగలగాలి.

ఇక నాల్గవ బ్రహ్మ విహార గుణమైన **“ఉపేక్ష”.** ఇది అన్నింటిలోనూ అత్యావశ్యకము, మరియు కష్టమైన గుణం. తన బౌద్ధ శబ్దకోశం (Buddhist Dictionary) లో జ్ఞాన తిలక ఇలా చెబుతాడు. “ఉపేక్ష” యాభై యొక్క నైతిక గుణసముదాయమైన సంస్కార స్కంధములలో ఒకటి. దీనికి ఉదాసీన భావం, లేక అశ్రద్ధకు సంబంధం లేదు. ఈ పదాన్ని ఈ రెండు భావాలలో కూడా వాడుతారు.ఇక్కడ మనం “ఉపేక్ష”ను సమతాభావం అనే శుద్ధ చైతన్యరూపంలో (పాలీలోసోభనా భావంలో) తీసుకుంటున్నాం. దీని అర్థం నిష్పక్షపాతంగా, సరైన విధంగా అర్థం చేసుకోడం. ఆసక్తిగాని, ఇష్టం లేకుండాగానీ చూడగూడదు.

గౌరవనీయులైన నారద థేర గారు ఇలా చెబుతారు.“సాధారణ ప్రజలు సమతుల్యత లేని, వివిధ రూపాలలో మార్పు చెందుతున్న ప్రపంచంలో ఉన్నారు. నిర్లక్ష్యం, అనాదరణలకు గురవుతున్నారు. మంచివారు, నీతిమంతులు ఈ ప్రపంచంలో అన్యాయమైన విమర్శల పాలవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితులలో సమతాభావంతో ఉండడం వీరోచితమైన కార్యం” అని.

ఉపేక్షగుణం వికసింపజేసుకోడానికి మన ఆలోచనలను మనకు మామూలుగా తటస్థభావం ఉండే వారితో మొదలుపెట్టాలి. ఆ తరువాత మనకు ఇష్టమైన వారిపట్ల, ఆ తరువాత శత్రుత్వ భావం గల వారివైపు, ఆఖరున మిగతా అందరివైపుకు వ్యాపింపజేయాలి. “ధ్యానంలో సాధకుడు సమతా భావంతో నిండిన మనసు ఎలా వ్యాపింపజేయాలి? అనే విషయం గురించి చెబుతూ, మొదట మనకు ఇష్టముగాని, అయిష్టముగాని లేనివారి వైపుకు, అంటే మనకు తటస్థభావము ఉన్న వారి వైపుకు సమతాభావము ప్రసరింపజేయాలి. ఆ తరువాత అందరివైపుకు ప్రసరింపజేయాలి”

మనకు తటస్థ భావం గల వారిని తలచుకున్నప్పుడు, మనకు ఇష్టమైన వారిపట్ల, ఇష్టంలేని వారిపట్ల, శత్రుత్వం గలవారిపట్ల ఉండే అవరోధాలు తొలగించుకుంటున్నాం. అయితే అవరోధాలను ఏవిధంగా ధ్వంసం చేస్తున్నాం? దీనికి ఒక ఉదాహరణ తీసుకుందాం. ఒక వ్యక్తి తనకు ఇష్టమైనవాడొకరు, ఇష్టంలేని వాడొకరు, శత్రువైనవాడొకడు ఈ ముగ్గురితో ఉన్నాడనుకుందాం. కొందరు దొంగలు తనతోపాటు వీరి ముగ్గురినీ తీసుకొనిపోయి, “మేము మా దేవతకు ఒకరిని నరబలి ఇవ్వాలి. ఎవరిని బలి ఇమ్మంటారు” అని అడిగినప్పుడు, ఆ వ్యక్తి అముగ్గురిలో ఒకరిని చూపి వారిని బలి ఇమ్మంటే అతడు అవరోధాలను అధిగమించలేదని అర్థం. తననే బలి ఇమ్మని చెప్పినా గూడా అతడు అవరోధాలను అధిగమించలేదు. ఎందుకంటే అతడు తనను అపాయానికి గురిచేసుకుంటూ ఇతరుల క్షేమం కోరుతున్నాడు కాబట్టి. అతడు ఇతరులతో పాటు తనను గూడా నిష్పక్షపాతంగా అందరూ క్షేమంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్లయితే అన్ని అవరోధాలు అధిగమించాడని చెప్పొచ్చు.

ఈ నాలుగూ బ్రహ్మ విహారాలు. ఇవి మన దైనందిన జీవితంలో సహాయకారులవుతాయి. ఈ బ్రహ్మ విహారాలను ఎంతగా వికసింపజేసుకుంటామో, సాధనలో అంత పురోగతి సాధిస్తాం. విపస్సన సాధనలో ఉపేక్షకు సమున్నత స్థానముంది.

ఈ బ్రహ్మ విహార సద్గుణాలను మాటిమాటికీ పలుమార్లు వికసింపజేసుకుంటూపోతే, ఇష్టమైనవారిపట్ల, ఇష్టంలేనివారిపట్ల, శత్రువులపట్ల మానసిక నిష్పక్షపాతం అలవడి, బ్రహ్మ విహారభావనలు ఎంతో సహాయం సమకూరుస్తాయి.

మైత్రి సమస్త ప్రాణులనూ ఆదరంతో స్వీకరిస్తుంది. కరుణ దురదృష్ట ప్రాణులను స్వీకరిస్తుంది. ముదిత సుఖం, సమృద్ధిగల ప్రాణులను స్వీకరిస్తుంది. ఉపేక్ష మంచి వారిని-చెడ్డ వారిని; ఇష్టమున్న వారిని-ఇష్టంలేని వారిని; సుఖమున్న వారిని- సుఖంలేని వారిని అందరినీ స్వీకరిస్తుంది.

మీ అందరిలో మైత్రి, కరుణ, ముదిత, సమతాభావాలు వికసించు గాక!

మీరుశీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలలో అభివృద్ధి పొందుదురు గాక!

మీరు లోభం, ఆసక్తుల నుండి ముక్తులవుదురు గాక!

ద్వేషం, అసహ్యతగుణముల నుండి ముక్తులగుదురు గాక!

అజ్ఞానం, మిథ్యాదృష్టిల నుండి ముక్తులగుదురు గాక!

మీరందరూ సంపూర్ణ జ్ఞానం గలవారగుదురు గాక!

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బమంగలం.

NOTES