ధ్యాన సాధనలో బుద్ధుని బోధనాసారం యొక్క అనివార్యత

[సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్]

బుద్ధుని బోధనలలోని అనివార్యమైన మూడు తత్వాలు, అనిత్య (పాలిలో అనిచ్చ), దు:ఖ, అనాత్మ (పాలిలో అనత్త).

మీకు అనిచ్చ (నశ్వరత) నిజంగా తెలిస్తే, దాని పర్యవసానంగా దు:ఖ (అసంతృప్తి) కూడా మీకు తెలుస్తుంది ఇంకా అంతిమ సత్యంగా అనత్త (అనాత్మ) కూడా మీకు తెలుస్తుంది. ఈ మూడింటిని కలిపి ఒకేసారి అర్థం చేసుకోవటానికి సమయం పడుతుంది. సాధనలో మొట్టమొదట అనుభవంతో తెలుసుకోవలసిన అనివార్యమైన అంశం అనిచ్చ. కేవలం బౌద్ధం మీద పుస్తకాలు చదవటం వలన గాని లేదా బుద్ధుని బోధనల పుస్తక జ్ఞానం వలన గాని వాస్తవిక అనిచ్చ యొక్క అవగాహన వుండదు, ఎందుకంటే అనుభవపూర్వక అంశం తప్పిపోయింది కాబట్టి. మీలో నిరంతరంగా జరిగే మార్పులను అనిచ్చ స్వభావంగా స్వయం అనుభవంతో అవగాహన చేసుకోగలిగితేనే, అప్పుడు బుద్ధుడు ఏవిధంగానైతే అవగాహన చేసుకోమన్నాడో, ఆ విధంగా మీరు అనిచ్చను అర్థం చేసుకున్నట్లు. బుద్ధుని సమయంలో మాదిరిగానే, ఇప్పుడు కూడా అనిత్య-బోధను ఏమాత్రం బౌద్ధ గ్రంథాల పుస్తక జ్ఞానం లేని వ్యక్తులలో కూడా వికసింపచేయవచ్చు.

అనిత్య (పాలీలో అనిచ్చ) ను అర్థం చేసుకోవాలంటే, ఒకరు ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గాన్ని ఖచ్చితంగా మరియు శ్రద్ధగా పాటించాలి, ఇది శీల (పాలీలో సీల), సమాధి మరియు ప్రజ్ఞా (పాలీలో పఞ్ఞా) అనే మూడు దశలుగా విభజింపబడింది.

సమాధికి ఆధారం శీలం లేదా సరైన ఉద్దేశాలను కలిగిన నైతిక జీవితం, అదే మనస్సును ఏకాగ్రపరుస్తుంది. సమాధి బాగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే పఞ్ఞా (ప్రజ్ఞ) ను వికసింప చేసుకోగలుగుతాం. కాబట్టి, శీల, సమాధిలు, పఞ్ఞా (ప్రజ్ఞ) కు అత్యంత ఆవశ్యకం. విపశ్యనా సాధన ద్వారా అనిత్య (అనిచ్చ), దు:ఖ మరియు అనాత్మ (అనత్తా) లను అవగాహన చేసుకొనటమే ప్రజ్ఞ (పఞ్ఞా).

ఒక బుద్ధుడు ఉత్పన్నమయినా, కాకపోయినా, శీల మరియు సమాధిల అభ్యాసం మానవ లోకంలో వుంటుంది. వాస్తవానికి, ఇవి అన్ని ధార్మిక ఆస్తిత్వముల యొక్క సామాన్య అంగాలు. అయినప్పటికీ, అవి అంతిమ లక్ష్యం వరకు, అంటే అన్ని దు:ఖాల విముక్తి వరకు తీసుకుపోలేవు.

ఈ దు:ఖాల అంతం కొరకు తన అన్వేషణలో, రాజకుమారుడు సిద్ధార్థుడు మార్గాన్ని కనుగొన్నాడు ఇంకా ఆ దు:ఖాల అంతం కొరకు ఆ మార్గంలో పయనించాడు. ఆరు సంవత్సరాల కఠిన పరిశ్రమ తరువాత, అతను మార్గాన్ని కనుగొన్నాడు, సమ్యక్ సంబుద్ధుడయ్యాడు, మరియు మానవులకు, దేవతలకు ఈ దు:ఖ నిరోధ మార్గాన్ని బోధించాడు.

దీనికి సంబంధించి నేనొకటి చెప్పాలి, మనసా, వాచా, కర్మణా చేసే ఇలాంటి ప్రతి చర్య ద్వారా బీజ శక్తిని సంస్కార (పాలీలో సంఖార లేదా కర్మ, పాలీలో కమ్మ) రూపంలో నాటుకుంటాం, ఇది జీవితాన్ని నడిపించే మూల శక్తిని సరఫరా చేస్తుంది, తద్వారా దు:ఖం మరియు మరణం మనల్ని అనుసరిస్తాయి. అనిత్య (అనిచ్చ), దు:ఖ, అనాత్మ (అనత్త) ల యొక్క అవగాహనలోని అంతర్లీనంగా వున్న శక్తి యొక్క పురోగతి ద్వారానే, ఒకరి స్వంత వ్యక్తిగత ఖాతాలో జమయిన సంస్కారాల (సంఖారాల) నుండి తనకు తాను విముక్తి పొందగలడు. ఈ ప్రక్రియ అనిత్య (అనిచ్చ) యొక్క నిజమైన అవగాహనతోనే ప్రారంభమవుతుంది, అయితే ఒకవైపు నూతన కర్మల యొక్క (సంస్కారాల లేదా సంఖారాల) సంచితం (జమ) మరియు ఇంకొకవైపు (ఇదివరకటి సంస్కారాల లేదా సంఖారాల) జీవితాన్ని నిలబెట్టడానికి కావలసిన శక్తి యొక్క సరఫరా తగ్గిపోవటం ఎప్పటికప్పుడు మరియు రోజు రోజుకు ఒకేసారిగా జరుగుతూనే వుంటాయి. అందువల్ల, ఒకరి స్వార్జిత సంస్కారా (సంఖారా) లు లేదా కర్మ (కమ్మ) ల నుంచి విముక్తి పొందటానికి ఒక జీవితకాలం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పట్టవచ్చు. ఎవరైతే అన్ని సంస్కారా (సంఖారా లేక కర్మ) ల నుంచి విముక్తిని పొందారో, వారు అన్ని దు:ఖాలను అంతం చేసినవారు, అప్పటికిక వారిలో జీవితాన్ని ఏరకంగానైనా నిలబెట్టటానికి కావలసిన శక్తినిచ్చే సంస్కారా (సంఖారా) లు ఇక ఏవీ మిగిలివుండవు. బుద్ధుడు, అరహంతులు వారి జీవితాలను ముగించి పరినిర్వాణాన్ని (పరినిబ్బాన) పొందినప్పుడు, వారి దు:ఖాలన్నీ అంతమైపోతాయి. ఈ రోజుల్లో విపశ్యనా సాధన చేసే మనం, అనిత్య (అనిచ్చ) ను బాగా అర్ధచేసుకొని ఆర్య (అరియ) స్థితికి చేరుకుంటే సరిపోతుంది: శ్రోతాపన్న పుద్గల (సోతాపత్తి-పుగ్గల, జ్ఞానోదయం యొక్క మొదటి దశకు) స్థితికి చేరుకుంటే, మిగిలిన తన అన్ని దు:ఖాల అంతానికి ఇంకా ఏడు జన్మలకు మించి పుట్టవలసిన అవసరం వుండదు.

దు:ఖ మరియు అనత్తల యొక్క అవగాహనా తలుపులను ఈ అనిచ్చ తెరుస్తుంది, తుదకు అన్ని దు:ఖాల అంతానికి దారి చూపిస్తుంది, ఇది (అనిచ్చ) బుద్ధుని లేదా బుద్ధుని పరినిర్వాణము తరువాత చెక్కుచెదరకుండా వున్న ఆయన బోధనలలోని ఆర్య అష్టాంగ మార్గం మరియు జ్ఞానోదయం యొక్క 37 అంశాల (బోధి-పక్ఖియ) (ధర్మాల) సంపర్కముల వలన కలుగుతుంది ఇంకా ఇవి సాధకులకు అందుబాటులో వుండటం వలన.

విపశ్యనా సాధనలో పురోగతి కోసం, సాధకుడు అనిత్యను (అనిచ్చను) నిరంతరం తెలుసుకోవాలి. బుద్ధుడు, భిక్షువులకు ఇచ్చిన ఉపదేశం ఏమిటంటే, వారు కూర్చున్నా, నిల్చొన్నా, నడుస్తున్నా, లేక పడుకొన్నా, ఇలా అన్ని స్థితులలోను అనిచ్చ లేక దు:ఖ లేక అనత్త యొక్క ఎరుకలో వుండటానికి ప్రయత్నించమని. అనిచ్చ మరియు దు:ఖ మరియు అనత్త యొక్క నిరంతర ఎరుకే (ఈ ధర్మ మార్గంలోని) విజయ రహస్యం. బుద్ధుడు, తన తుది శ్వాసను తీసుకొని మహా-పరినిబ్బానాన్ని(మహా-పరినిర్వాణాన్ని) పొందే ముందటి చివరి మాటలు:

వయధమ్మా సఖ్ఖారా
అప్పమాదేన సమ్పాదేథా"తి

వ్యయ ధర్మం కలవే సంస్కారాలన్నీ
అప్రమత్తతో (మీ జీవన్ముక్తిని) సంపాదించండి.
దీఘ-నికాయ, సుత్తం 16 (మహాపరినిబ్బానసుత్తం)[1]

నశ్వరత లేక అనిచ్చ అనేది, (నామ, రూపాల) కలయికలో అంతర్లీనంగా వుంది.
అప్రమత్తంగా మీ ముక్తికై శ్రమించండి.

వాస్తవానికి నలభై ఐదు సంవత్సరాలలో ఆయన బోధించిన అన్ని బోధనల సారాంశం ఇదే. మీరు నామ, రూపాలలో అంతర్లీనంగా వున్న అనిత్య (అనిచ్చ) యొక్క ఎరుకలో నిరంతరంగా వుండగలిగితే, కాలక్రమేణా మీరు మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం ఖాయం.

ఈ సాధనా కాలంలో, మీరు అనిత్య యొక్క అవగాహనలో పురోగతి చెందుతున్నప్పుడు, "(నామ, రూపాల) సత్య స్వభావం ఏమిటి" అనే దానిపై మీ అంతర్దృష్టి చాలా, చాలా బాగా పెరుగుతుంది. ఈ (అంతర్దృష్టి) ఎంతగా పెరుగుతుందంటే, చివరకు మీకు (నామ, రూపాల) అనిత్య, దు:ఖ, అనాత్మ అనే ఈ మూడు లక్షణాల మీద ఎటువంటి సందేహం వుండదు. అప్పుడే మీరు నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యం వైపు ముందుకు వెళ్ళే స్థితిలో ఉంటారు.

ఇప్పుడు మీరు అనిత్యతను మొదటి ముఖ్యమైన అంశంగా తెలుసుకున్నందున, అనిత్య అంటే ఏమిటో స్పష్టంగా మరియు సాధ్యమైనంత విస్తృతంగా అర్థం చేసుకోవడానికి మీరు ప్రయత్నించాలి-తద్వారా సాధన లేదా చర్చల సమయాలలో ఎటువంటి కలవరపాటు లేకుండా వుండవచ్చు.

అనిత్య యొక్క నిజమైన అర్థం అశాశ్వతం లేదా నశ్వరం-అనగా, విశ్వంలో ఉన్న ప్రతిదానిలో, జీవియైనా లేక నిర్జీవియైనా, వాటి స్వాభావిక స్వభావం అశాశ్వతం లేదా నశ్వరం.

ప్రస్తుత తరానికి నా వివరణాత్మక పనిని సులభతరం చేయడానికి, ఐజాక్ అసిమోవ్ (Isaac Asimov) రాసిన "ఇన్సైడ్ ది ఆటమ్ (Inside the Atom)" పుస్తకంలోని “అటామిక్ కంటెంట్స్ (Atomic Contents)” అధ్యాయం యొక్క ప్రారంభ వాక్యాలకు మరియు 159 వ పేజీలోని విషయాలలో కొంత భాగానికి నా దృష్టిని సారించాను, మానవుడిలాంటి జీవి యొక్క శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో ఒకే సమయంలో జరుగుతున్న రసాయన ప్రతిక్రియల గురించిన పుస్తకం అది.

(ఈ పుస్తకంలో) భిన్నంగా కనిపించే అన్ని విషయాలు (జీవులు, నిర్జీవ పదార్థాలు), "అణువులు (atoms)" అని పిలవబడే అతి చిన్న కణాలతో తయారయ్యాయి, అని మన బుర్రలు తిరిగి మరల సందేహించకుండా చెప్పబడింది. అణువులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి, క్షయమవుతున్నాయి లేదా ఇలా మార్పు చెందుతున్న స్థితులలో వున్నాయని ఈ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో నిరూపించబడింది. తదనుగుణంగా అన్ని సమ్మిళత పదార్థాలు (రూప లేక కలాపాల కలయిక) మార్పు, క్షయం లేదా అనిత్యతకు లోనవుతున్నాయనే బుద్ధుని భావనను అంగీకరించవలసి వస్తుంది.

కానీ అనిత్యతా సిద్ధాంతాన్ని వివరించడంలో, బుద్ధుడు, గుణ, స్వభావాలతో తయారుచేయబడిన "రూప" తో ప్రారంభించాడు మరియు బుద్ధునికి తెలిసిన "రూప (కలాప)" నేటి విజ్ఞానం కనుగొన్న అణువు కంటే చాలా చిన్నది. విశ్వంలో ఉన్న ప్రతిదీ, జీవి కాని నిర్జీవి కాని, కలాపాల (అణువుల కన్నా చాలా చిన్నవాటి) తో కూడి ఉందని బుద్ధుడు తన శిష్యులకు తెలియజేశాడు, ప్రతి ఒక్కటి ఉత్పన్నమవటం మరియు నశించటం అనేది ఒకేసారిగా నిరంతరం జరుగుతూ వుంటుంది. ప్రతి కలాపం ఒక సమూహం (mass), ఎనిమిది ప్రకృతి మూలకాల (*Aṭṭa kalāpa, అట్ఠ కలాప*) తో ఏర్పడింది, అవి, పృథ్వీ (పాలిలో పథవీ), జలం (పాలీలో ఆపో), అగ్ని (పాలీలో తేజో), వాయు (పాలీలో వాయో), వర్ణ (పాలీలో వణ్ణ), గంధ (పాలీలో గంధ), జిహ్వ (పాలీలో రస), ఆహార లేక పోషకాలు (పాలీలో ఓజా) (ఘన, ద్రవ, వేడి, కదలిక, రంగు, వాసన, రుచి మరియు పోషకాలు). కలాపాలలో ప్రధానంగా వుండే మొదటి నాల్గింటిని, భౌతిక లక్షణాలు (చత్తారో మహాభూతాని, cattāro mahābhūtāni) అంటారు. మిగిలిన నాలుగు (వర్ణ, గంధ, రస, ఆహార లేక పోషకాలు) కేవలం వాటి (పృథ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయు) సహజ లక్షణాలు, ఇవి మొదటి (పృథ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయు) నుండి పుట్టి, వాటి మీద ఆధారపడి

ఉంటాయి. కలాపా అనేది భౌతిక లోకంలో అతిచిన్న కణం-ఈ రోజుకు కూడా విజ్ఞాన పరిధికి అందనిది.

ఎప్పుడు ఈ ఎనిమిది ప్రాకృతిక తత్వాలు (పథవీ, ఆపో, తేజో, వాయో, వణ్ణ, గంధ, రస, ఓజా) కలుస్తాయో, అప్పుడు ఒక కలాపం (భౌతిక లోకంలోని పదార్థం యొక్క అతి చిన్న కణం) యొక్క అస్థిత్వం ఏర్పడుతుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఈ ఎనిమిది ప్రాకృతిక తత్వాల స్వభావం యొక్క ఒక్క క్షణపు ఏకకాల ఉనికి ఒక రేణువును తయారు చేస్తుంది, బౌద్ధంలో దీనిని కలాపా అని అంటారు. ఒక కలాపం యొక్క పరిమాణం, వేసవిలో భారతదేశంలోని ఒక రథచక్రం నుండి లేచిన దుమ్ము కణంలో 1 / 46,656 వ భాగం. ఒక కలాపం యొక్క జీవిత కాలం ఒక క్షణం, అటువంటి కొన్ని కోట్ల క్షణాలు, ఒక మనిషి కనురెప్ప పాటులో వుంటాయి. ఈ కలాపాలన్నీ నిరంతర మార్పు లేదా ప్రవాహ స్థితిలో వుంటాయి. విపశ్యనా సాధనలో ప్రగతి సాధించిన సాధకునికి, అవి (కలాపాలు) ధారా ప్రవాహంగా (ప్రవహిస్తున్న శక్తిగా) అనుభూతిలోనికి వస్తాయి. మానవ శరీరం అనేది ఒక వస్తువు కాదు, అది మనస్సు (నామ), కలాపాల (రూపాల) కలయిక గల ఒక జీవన శక్తి.

మన శరీరం అతిచిన్న కలాపాలతో కూడి ఉందని, అన్నీ మార్పు చెందుతూ వున్న స్థితిలో వున్నాయని తెలుసుకోవడం అనేది, మార్పు లేదా నశ్వరత అనేది వాటి వాస్తవిక స్వభావమేనని తెలుసుకోవటం. ఈ కలాపాల స్వాభావిక మార్పు లేక క్షయం (అనిచ్చ), నిరంతరంగా నశించడం మరియు పునరుత్పత్తి, కాలిపోయే తత్వం, ఇదంతా తప్పక దు:ఖంగా తెలుసుకోవాలి, అదే "దుక్ఖం అరియసచ్చం (మొదటి ఆర్య సత్యం)!". మీరు అనిత్యను (అనిచ్చను) దు:ఖంగా (వ్యధగా లేక బాధగా) అనుభూతి పొందినప్పుడే, నాలుగు ఆర్య సత్యాలలోని దు:ఖ ఆర్య సత్యాన్ని మీరు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నట్లు, దీనిపైనే బుద్ధుడు తన బోధనలలో అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చాడు. ఎందుకని? ఎందుకంటే ఒక క్షణం కూడా తప్పించుకోలేని దు:ఖం యొక్క సూక్ష్మ స్వభావాన్ని మీరు గ్రహించినప్పుడు, నిజంగా భయపడతారు, విరక్తి (పాలిలో నిబ్బిదా) కలుగుతుంది, ఈ నామ, రూపాల ఉనికిని కొనసాగించడానికి ఇష్టపడరు, ఈ దు:ఖ స్థితి నుంచి తప్పించుకునే మార్గం కోసం చూస్తారు, అదే దు:ఖాతీత స్థితి, దు:ఖ నిరోధ స్థితి. మీరు సోతాపత్తి స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు మరియు సాధనలో మంచి ప్రగతిని సాధించి సంస్కార రహిత (unconditioned, అసంఖత) మైన నిర్వాణ శాంతిని పొందినప్పుడు, ఆ దు:ఖ రహిత స్థితి ఏమిటో మీరు ఈ మనుష్యరూపంలోనే రుచి చూడగలరు.

రోజువారీ జీవితంలో, మీరు అనిత్య గురించిన అవగాహనను ఆచరణలో ఉంచుకున్నట్లయితే, శారీరకంగా మరియు మానసికంగా, మీలో ఒక మంచి మార్పు జరుగుతోందని మీరే తెలుసుకుంటారు, దానినట్లా వుంచుకోండి.

విపశ్యనా ధ్యానం యొక్క సాధనలోకి ప్రవేశించే ముందు, అనగా, సమాధిని సరైన స్థాయికి వృద్ధి చేసిన తరువాత, ఒక సాధకునికి మొదట రూప (కలాపం) మరియు నామ (చిత్తం మరియు చేతసిక) యొక్క సైద్ధాంతిక పరిజ్ఞానాన్ని కలిగివుండాలి. సిద్ధాంతపరంగా సాధకుడు వీటిని (రూప, నామ) గురించి సరిగా అర్థం చేసుకున్నప్పుడు మరియు సమాధిలో సరైన స్థాయికు చేరుకున్నప్పుడు, బుద్ధుడు చెప్పినట్లుగా, వాస్తవిక దృష్టితో అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మల గురించి చక్కగా అర్థం చేసుకునే అవకాశం వుంది.

విపశ్యనా ధ్యానంలో, రూప లేక కలాపాల మార్పు స్వభావాన్ని(అనిచ్చ) గమనించడమే కాకుండా, నామ (చిత్తం) మరియు రూప లేక కలాపాల యొక్క మార్పు ప్రక్రియకు పురికొల్పే చేతసికలలో జరిగే స్వాభావిక మార్పు (అనిచ్చ) ను కూడా గమనించడం జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు

ధ్యాస, రూప లేదా కలాపాల అనిత్యతపైనే వుంటుంది. మరి కొన్నిసార్లు ధ్యాస చేతసికల (నామ) అనిత్యతపై వుంటుంది.

రూప లేదా కలాపాల యొక్క అనిత్యతను గమనిస్తున్నప్పుడు, రూప లేదా కలాపాల అనిత్యత యొక్క అవగాహనతో పాటు ఏకకాలంలో ఉత్పన్నమయ్యే చేతసికలు (ఉదా: వేదనలు, సంస్కారాలు) కూడా పరివర్తన లేదా మార్పు స్థితిలో ఉన్నాయని గ్రహిస్తారు. అలాంటప్పుడు మీరు రూప మరియు నామ, రెండింటి యొక్క అనిత్యతను తెలుసుకుంటున్నారు.

నేను ఇప్పటివరకు చెప్పినదంతా , రూప లేదా కలాపాల యొక్క మార్పు ప్రక్రియ మరియు వాటితో (కలాపాలతో) సమన్వితమయిన నామ యొక్క మార్పు ప్రక్రియల అవగాహనంతా, సంవేదనల మాధ్యమంగా అనిత్యతా అవగాహన కలిగిందని. ఇతర పద్ధతుల ద్వారా కూడా సంవేదనలను మాధ్యమంగా చేసుకొని అనిత్యతను తెలుసుకోవచ్చని మీకు తెలియాలి.

(ఈ క్రింది విధంగా కలిగిన) సంవేదనల ద్వారా అనిత్యతను వికసింపచేయవచ్చు
(i) కనిపించే రూపంతో చక్షు ఆయతనం (eye sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),
(ii) వినిపించే శబ్దంతో సోత ఆయతనం (ear sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),
(iii) వాసన విషయం (గన్ధ) తో ఘాన ఆయతనం (nose sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),
(iv) రుచిగల విషయంతో జిహ్వా ఆయతనం (tongue sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),
(v) స్పర్శనీయ విషయంతో కాయ ఆయతనం (body sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),
(vi) మానసిక విషయం (ఉదా: ఆలోచనల) తో మనో ఆయతనం (mind sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),

వాస్తవానికి, ఆరు ఇంద్రియ ఆయతనాల (six organs of sense) లో దేనితోనైనా అనిత్య యొక్క అవగాహనను వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అయితే, ఆచరణలో, అన్ని రకాలుగా పొందే సంవేదనలలో, స్పర్శనీయ విషయాలతో శరీర భాగాలకు కలిగిన స్పర్శవల్ల కలిగిన సంవేదనలలో కలిగే మార్పు ప్రక్రియలను గమనించడానికి (శరీరమంత) విశాల ప్రదేశంలో స్వపరిశీలనను చేసుకోవటానికి వీలుగా వుంటుందని కనుగొన్నాము. అంతే కాదు, శరీర భాగాల స్పర్శ (కలాపాల మధ్యగల రాపిడి, ధార్మిక శక్తి ఇంకా ప్రకంపనల) ద్వారా పొందిన సంవేదనలు ఇతర విధాలుగా పొందిన సంవేదనల కంటే సుస్పష్టం, అందువల్ల ప్రప్రథమంగా విపశ్యనా సాధన చేసే సాధకుడు కూడా రూప లేదా కలాపాలలో స్వాభావికంగా జరిగే మార్పులను సంవేదనల మాధ్యమంగా అనిత్య బోధగా పొందగలగుతాడు. అనిత్యతను శీఘ్రంగా గ్రహించటానికి శరీర సంవేదనలను మాధ్యమంగా ఎంచుకోవటానికి ఇదే ప్రధాన కారణం. ఇతర మార్గాలను కూడా మీరు కావాలంటే అన్వేషించుకోవచ్చు, కాని నా సలహా ఏమిటంటే, ఇతర రకాల ఆయతనాల సంవేదనలతో ప్రయత్నం చేయడానికి ముందు శరీర సంవేదనల అనిత్యబోధలో ఒకరు బాగా స్థిరపడాలి.

విపశ్యనా జ్ఞానం యొక్క పది సోపానాలు, అవి:
(i) సమ్మసన: అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మల పూర్ణత: పరిశీలన మరియు విశ్లేషణ గురించి సిద్ధాంతపరంగా తెలుసుకొనటం.

(ii) ఉదయబ్బయ: నామ, రూపాల ఉదయ, వ్యయ జ్ఞానం.

(iii) భఙ్గ: నామ, రూపాల యొక్క వేగంగా మారుతున్న (అనిత్య) స్వభావ జ్ఞానం - త్వరపడే ధారా ప్రవాహం లేదా శక్తి ప్రవాహం వలె వుంటుంది.

(iv) భయ: ఈ వర్తమాన (నామ, రూపాల) ఉనికి భయానకమైనదనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(v) ఆదీనవ: ఈ వర్తమాన ఉనికి లోపభూయిష్టం అనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(vi) నిబ్బిదా: ఈ వర్తమాన ఉనికి పట్ల విరక్తి కలిగుతుందనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(vii) ముఞ్చితుకమ్యతా: ఈ వర్తమాన ఉనికి (సంసారం) నుండి తప్పించుకోవలసిన అత్యవసర అవసరం గురించిన జ్ఞానం.

(viii) పటిసఙ్ఖా: అనిత్య ఆధారంగానే సంపూర్ణ విముక్తిని పొందగలం, ఇప్పుడు శ్రమించవలసిన సమయం వచ్చిందనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(ix) సఙ్ఖారుపేఖ్ఖా: సంస్కారాల (సంఖారాల) నుండి వేరుపడే సమయం మరియు అహంభావ కేంద్రీకృతం నుంచి వైదొలగే దశ ఇప్పుడు సిద్ధమైంది అనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(x) అనులోమ: లక్ష్యాన్ని చేరుకునే ప్రయత్నాన్ని వేగవంతం చేసే జ్ఞానం.

విపశ్యనా ధ్యాన సాధనలో ఒకరు పొందే స్థాయిలు ఇవి, తక్కువ సమయంలోనే లక్ష్యాన్ని చేరుకున్న వారి విషయంలో గతావలోకనము ద్వారా వీటిని తెలుసుకోవచ్చు. అనిత్య బోధ యొక్క పురోగతితో, ఒకరు సాధన ద్వారా ఈ సోపానాలను అధిరోహించవచ్చు, కాని కొన్ని స్థాయిలలో సమర్ధవంతుడైన గురువు యొక్క సహాయం, దిద్దుబాటులు అవసరం. ఈ సోపానాల అధిరోహణకై ఒకరు ఎదురుచూడకూడదు, ఎందుకంటే అవి అనిత్య యొక్క నిరంతర ఎరుక నుంచి ధ్యాసను మరలుస్తాయి, ఎటూ కావలసిన ప్రతిఫలం అనిత్యబోధే సమకూరుస్తుంది కదా.

ఇప్పుడు నేను రోజువారీ జీవితంలో విపశ్యనా ధ్యానం గురించి ఒక గృహస్థుడి దృక్కోణంతో చర్చిస్తాను మరియు ఈ జీవితకాలంలో ఇప్పుడు మరియు ఇక్కడ దాని నుండి పొందగలిగే ప్రయోజనాన్ని వివరిస్తాను.

తనలో అనిత్యతను చైతన్యవంతం చేయటం లేక తనలో స్వయంగా అనిత్యబోధ అనుభవాన్ని పొందటం ఈ విపశ్యనా ధ్యానం యొక్క ప్రధమ లక్ష్యం, ఇంకా క్రమంగా ఆంతరంగికంగా మరియు బాహ్యంగా శాంతిని మరియు సమతుల్యతను పొందటం. ఒకరు అనిత్య అనుభూతిలో లీనమయినప్పుడు ఇది ప్రాప్తించుకుంటారు.

ప్రపంచం ఇప్పుడు తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటోంది-మానవాళి మనుగడనే ప్రశ్నిస్తోంది. ప్రతి ఒక్కరూ విపశ్యనా ధ్యానం చేయటానికి మరియు ఇప్పుడు ఈ రోజుల్లో జరుగుచున్న విషయాల మధ్య అత్యంత లోతైన ప్రశాంతతనే కొలనును ఎలా కనుగొనాలో తెలుసుకోవడానికి ఇది సరైన సమయం. అనిత్య అందరి లోపల ఉంది. ఇది ప్రతిఒక్కరితో ఉంటుంది. ఇది ప్రతిఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉంటుంది. సరిగ్గా ఒకరు స్వయంగా తనలో తాను చూసుకోవాలి-అనిత్య అనుభవమవుతుంది. ఒకరు అనిత్యతను తెలుసుకోగలిగినప్పుడు, ఒకరు అనిత్యత అనుభూతిని పొందగలిగినప్పుడు మరియు ఒకరు అనిత్యతలో లీనమవగలిగినప్పుడు, బయట ప్రపంచపు ఆలోచనలను స్వతంత్రంగా త్రెంచివేయగలరు. అనిత్య అనేది గృహస్థుల కోసం, అది జీవిత రత్నం, అది అతని నిధి, దానితోనే ప్రశాంతమైన మరియు సమతా శక్తి యొక్క జలాశయాన్ని సృష్టిస్తాడు, అది అతని శ్రేయస్సు కోసం మరియు సమాజ శ్రేయస్సు కోసం. అనిత్యతను సరిగా అభివృద్ధి చేసుకున్నప్పుడు, అది అతని శారీరక, మానసిక రుగ్మతల వ్రేళ్ళను తెగకొడుతుంది, ఇంకా అలాంటి

శరీరక, మానసిక రుగ్మతల మూలమైన అధర్మాన్ని క్రమంగా తొలగిస్తుంది. బుద్ధుని జీవితకాలంలో ప్రసేనజిత్తు కోసల రాజ్యంలో శ్రావస్తి మరియు చుట్టుపక్కల ప్రదేశాలలో మొత్తం ఏడు కోట్ల మంది దాకా ఉండేవారు. వారిలో, అయిదు కోట్ల మంది శ్రోతాపన్న స్థితికి చేరిన ఆర్యులున్నారు. దీనిని బట్టి చూస్తే, విపశ్యనా సాధన చేసే వాళ్ళ సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువగానే ఉండివుండాలి[2].

అనిత్య అనేది కేవలం ప్రపంచాన్ని త్యజించిన బిక్షువులు లేదా గృహత్యాగుల కొరకు ప్రత్యేకించి కేటాయించబడ లేదు. ఈ రోజుల్లో గృహస్థుడిని ఇబ్బంది పెట్టే అవరోధాలు ఎన్నో వున్నప్పటికి, సమర్థుడైన శిక్షకుడు లేదా మార్గనిర్దేశకుడు ఒక సాధకుడిని తక్కువ సమయంలో అనిత్యతలో చైతన్యవంతుడిని చేయడానికి సహాయపడగలడు. అనిత్యతలో చైతన్యుడైన తరువాత, దానిని అతడు ఇంకా సాధన చేస్తూ సంరక్షించుకోవాల్సిన అవసరం వుంది, కాని సమయం ఇంకా అవకాశం లభించినప్పుడు మరింత పురోగతిని సాధించి, విపశ్యనా జ్ఞానం యొక్క మూడవ సోపానమయిన భంగ స్థితి కొరకు శ్రమించాలి. అతను ఈ స్థాయికి (భంగ స్థితికి) చేరుకుంటే, కొద్దిపాటి లేదా ఏ సమస్య ఉండదు, ఎందుకంటే అతను ఎక్కువ శ్రమ లేకుండానే మరియు దాదాపు స్వతస్సిద్ధంగా అనిత్యతను ఎప్పుడూ తెలుసుకోగలడు. ఈ సందర్భంలో అనిత్య అతని పునాదిగా మారుతుంది, రోజూవారీ జీవితంలోని కుటుంబ అవసరాలు, భౌతిక మరియు శారీరక కార్యకలాపాలు ముగియటంతోటే తిరిగి దానితో (అనిత్యతతో) సునాయాసంగా వుండవచ్చు. కాని, భంగ స్థితికి ఇంకా చేరుకోని వ్యక్తి, (అనిత్యబోధను పొందటంలో) కొంత ఇబ్బంది పడే అవకాశం వుంది. అప్పుడతనికి అనిత్య మరియు నిత్య జీవితంలోని శారీరక మరియు మానసిక కార్యకలాపాల మధ్య గుంజాటన (tug-of-war) మొదలవుతుంది. ఇక అప్పుడు మీరు "పనిచేయాల్సి వచ్చినప్పుడు పనిచేయడం, ఆడవలసి వచ్చినప్పుడు ఆడటం" అనే నినాదాన్ని అనుసరించడమే ఉత్తమం. ఇక నిరంతరం అతను అన్ని సమయాలలో అనిత్యను చైతన్యపరుచవలసిన అవసరం లేదు. దీనిని (అనిత్యతను) పగలు లేదా రాత్రిళ్ళు కేటాయింపబడిన క్రమబద్ధమైన పరిమిత సమయంలో లేదా సమయాలలో చైతన్యపరిస్తే లక్ష్యసాధనకు సరిపోతుంది. ఈ సమయంలో కనీసం, మనస్సును / ధ్యాసను శరీరం లోపల కేవలం అనిత్యత గురించిన అవగాహనతో ఉంచడానికి ప్రయత్నం చేయాలి, అంటే, క్షణం, ప్రతి క్షణం మీ ధ్యాసను అనిత్య యొక్క అవగాహన మీదే వుంచాలి, లేక నిరంతరంగా వుంచాలి, అప్పుడు పురోగతికి ఖచ్చితంగా హాని కలిగించే కొత్తవి ఏవి కల్పించలేరు, విచికిత్స వెన్నంటదు, మనసును చెదరగొట్టే ఆలోచనలు రావు. ఒకవేళ ఇది (అనిత్యతను పొందటం) సాధ్యం కాకపోతే, ఆనాపానకు తిరిగి వెళ్ళవలసి ఉంటుంది, ఎందుకంటే సమాధి అనిత్యకు కీలకం. మంచి సమాధిని పొందడానికి, శీలం పరిపూర్ణంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే సమాధి శీలం యొక్క పునాది మీద నిర్మించబడింది. సరియైన అనిత్య బోధ కోసం, మంచి సమాధి అవసరం. సమాధి సర్వోత్కృష్టమైనదైతే, అనిత్య బోధ కూడా సర్వోత్కృష్టమైనదే అవుతుంది.

మనస్సును పరిపూర్ణ సమతా స్థితిలో వుంచటం మరియు ధ్యాసను కర్మస్థానం మీద కేంద్రీకరించి వుంచటం మినహా అనిత్యను చైతన్యపరచటానికి ఇంకా వేరే ఏ విశేషమైన మర్మం లేదు. విపశ్యనలో కర్మస్థానం (ధ్యాన ఆలంబన) అనిత్యయే, అందువల్ల సాధకులు తమ ధ్యాసను తిరిగి శరీర సంవేదనల మీద పెడుతూవుండటం వలన, అనిత్య యొక్క అనుభవాన్ని చక్కగా తిన్నగా పొందగలరు. శరీరం మీద లేదా శరీరం లోపల అనిత్యతను అవగాహన చేసుకుంటున్నప్పుడు, మొదటగా మీ ధ్యాసను ఏ స్థానంలో వుంచాలంటే, ఎక్కడైతే మీరు సులభంగా మీ ధ్యానంలో లీనమవగలరో అక్కడ వుంచాలి, ధ్యాన స్థానాలను మారుస్తూ ఒక అంగం నుంచి ఇంకొక అంగం మీదకు, తల నుంచి పాదాల వరకు, పాదాల నుంచి తల వరకు, అప్పుడప్పుడు శరీర అంతరంగాలలో అన్వేషిస్తూ వుండాలి. ఈ దశలో అర్థంచేసుకోవలసినది, శరీర నిర్మాణం పై ఎటువంటి ధ్యాస పెట్టకూడదు, కాని తిన్నగా మహాభూతాల కలయిక (కలాపాల) మీద ఇంకా వాటి నిరంతర పరివర్తనశీల గుణం మీద ధ్యాస వుంచాలి. ఈ సూచనలు పాటించినట్లయితే, ఖచ్చితంగా పురోగతి ఉంటుంది, కానీ పురోగతి ఒకరి పారమితులు (పాలిలో పారమి) మరియు ధ్యాన సాధన పట్ల

వ్యక్తికి వున్న శ్రద్ధపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకరు తగినంత స్థాయిలో అనిత్య బోధను పొందగలిగితే, అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మల యొక్క మూడు లక్షణాలను అర్థం చేసుకునే శక్తి పెరుగుతుంది మరియు తదనుగుణంగా అతను అర్యుడి యొక్క లక్ష్యానికి దగ్గర దగ్గరగా వస్తాడు- దీనిని ప్రతి గృహస్థుడు తన దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఇది వైజ్ఞానిక యుగం. ఈ రోజులలోని వ్యక్తులు గుడ్డిగా దేనిని నమ్మరు. ఫలితాలు మంచిగా, నిర్దిష్టంగా, స్పష్టంగా, స్వలాభంగా మరియు ఇప్పుడు ఇక్కడవిగా లేకపోతే అంగీకరించరు.

బుద్ధుని జీవన కాలంలో, అతను కాలామాలతో ఇలా అన్నాడు:
"కాలాములారా మీరిది తెలుసుకోండి. వదంతులు లేదా సంప్రదాయాలు లేదా మతమౌఢ్యాల ద్వారా తప్పుదారి పట్టకండి. గ్రంధాలలోని పాండిత్యాని చూసి కాని, తర్క వితర్కాలను చూసి కాని, చింతన మననల ద్వారా ఎంతో మంది ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఆమోదించారని కాని, ఇది మన స్వభావానికి అనుకూలంగా వుందని కాని, మరియు ఎవరో ప్రతిష్ఠకలిగిన ఒక గురువు మీది గౌరవంతో కాని తప్పుదారి పట్టకండి.

కాలాములారా, మీ బుద్ధికి అనిపిస్తుంది, ఈ ధర్మం అకుశలం, ఈ ధర్మం దోష పూరితం, ఈ ధర్మం బుద్ధిమంతులచే నిందింపబడినది, ఈ ధర్మాన్ని పరిశీలించినప్పుడు ఇంకా సాధన చేసినప్పుడు అహితము, దు:ఖం కలుగుతుంది కాబట్టి ఇటువంటి ధర్మాన్ని స్వీకరించ కూడదు. కాని ఎప్పుడో మీ బుద్ధికి అనిపిస్తుంది, ఈ ధర్మం కుశలం, ఈ ధర్మం దోషరహితం, ఈ ధర్మాన్ని బుద్ధిమంతులు ప్రశంసిస్తున్నారు, ఈ ధర్మాన్ని పరిశీలించినప్పుడు మరియు సాధన చేసినప్పుడు, హితము మరియు సుఖం కలుగుతుంది కాబట్టి కాలాములారా ఇటువంటి ధర్మాన్ని స్వీకరించండి, దానికి బద్ధులై వుండండి.

విపశ్యనా కాలపు గడియారపు గంట ఇప్పుడు మ్రోగింది-అంటే, బుద్ధ-ధమ్మ పునరుద్ధరణ కొరకు, విపశ్యనా సాధన కొరకు. సమర్థుడైన, యోగ్యుడైన ఆచార్యుని క్రింద మనఃపూర్వకముగా శిక్షణ పొందేవారికి, హృదయ ద్వారాలు పూర్తిగా తెరిచివున్న వారికి, వచ్చే ఖచ్చితమైన ఫలితాల గురించి మాకు ఎటువంటి సందేహం లేదు. నా ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే మంచివైన, నిర్దిష్టమైన, స్పష్టమైన, వ్యక్తిగతమైన, మీకు సుఖాలనిచ్చే, శేష జీవితాన్ని కళ్యాణకరం మరియు ఆనందమయం చేసే ఫలితాలు ఇక్కడే, ఇప్పుడే పొందగలరు.

సర్వ ప్రాణులు సుఖంగా వుండు గాక
ఈ విశ్వమంతా శాంతితో నిండియుండు గాక.

([1]: Dialogues of the Buddha, II,p.173)

([2]: ధమ్మపద మీది వ్యాఖ్యానం చూడండి (I. 4) [ఇదివరకటి బుద్ధుల చరిత్రలు (Buddhist Legends), I. 147], రెండు కోట్ల మంది ఇంకా అరియ స్థితిని సాధించలేదని వ్యాఖ్యానం పేర్కొంది)