విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:11 NO - 11 1 FEBRUARY, 2018

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

సచ్చనామో జినో ఖేమో సబ్బాభిభూ ।
సచ్చధమ్మో నత్యష్టో తస్స ఉత్తరి ॥

నెత్తిప్పకరణ్‌పాలి,
సాసన్‌పఠాన్ - 124

ఎవరి పేరే సత్యమవుతుందో, అనగా ఎవరి చిత్తమైతే సతతము వాస్తవంలోనే ఉంటుందో, వారే జినో (పాప కర్మములను జయించినవారు) వారే అభయులు, వారే విజేతలు. సత్యధర్మలకంటే శ్రేష్ఠులైన వారెవరూ లేరు.

సాధకుల ప్రశ్నలకు పూజ్యగురూజీ సమాధానాలు

గత సంచిక తరువాయి భాగం

ప్రశ్న : సంఖారాలు (సంస్కారాలు) ఒక్కొక్కటిగా తొలగించుకుంటూ పోతే ఎంతోకాలం పడుతుందని నా కానిపిస్తుంది.

గోయంకాగారు : ఒక క్షణంలోని సమత ఒకే ఒక గత సంస్కారాన్నే తొలగిస్తే అలా అనుకోవచ్చు. కానీ నిజానికి సంవేదనల ఎరుక, మనసులోలోతులలోకి తీసుకుపోయి, గతంలో ఏర్పడిన ముడులను వేరులతో సహా ఖండించేదిగా చేస్తుంది. మీ ఎరుక (awarness) సమత (equanimity) కనుక బలంగా ఉంటే, ఈ విధంగా ఎవరికి తగ్గట్టు వారు తక్కువ కాలంలోనే అన్ని సంస్కారాల ముడులను తొలగించుకోగలుగుతారు.

ప్రశ్న : అయితే ఎంతకాలం పడుతుంది?

గోయంకాగారు : అది నీవు తొలగించుకోవలసిన **సంఖారాల** నిలవ ఎంత ఎక్కువగా ఉన్నది మరియు నీ ధ్యానము ఎంత పటిష్ఠంగా జరుగుతుంది అన్న దానిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. గత నిలవలను మనం కొలవలేము, కానీ ఎంత నిష్ఠగా ధ్యానం చేస్తే అంత త్వరగా విముక్తికి దగ్గరవుతామనేది నిశ్చయంగా చెప్పవచ్చు. లక్ష్యంవైపు స్థిరంగా పనిచేస్తూ పోండి. సమయం తప్పక ఆసన్నమవుతుంది. గమ్యాన్ని త్వరలోనే చేరుకుంటాము.

ప్రశ్న : నా మనసు ఇప్పటికీ కామవాసనలకు చెందిన కోరికలలో మునిగిపోయి ఉన్నది. అందువలన నిరంతరంగా అభ్యాసాన్ని కొనసాగించలేకపోతున్నాను. నేను ఏమి చేయగలను?

గోయంకాగారు : యుద్ధం చేయాలి. రజన్నజన్నల నుండి మనలను వెంటాడుతున్న వాటిలో కామవాసన ఒకటి. అది చాలా లోతుగా పాతుకపోయిన **సంఖార** (సంస్కారము). మనసులో కామవాసనకి చెందిన కోరిక జనించినప్పుడు, కామ వాంఛకి చెందిన విషయంపై మనసును కేంద్రీకరించవద్దు. వాసనను వాసనగా స్వీకరించండి. "ఈ క్షణం నా మనసంతా వాసనతో నిండి ఉంది." దీనిని అంగీకరించండి. ఏ రకమైన సంవేదనలు కలుగుతున్నాయో తెలుసుకోండి. ఆ క్షణంలో శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా తీవ్రంగా కలిగే సంవేదనలను గమనించటం ప్రసారంభించండి. **"అనిత్య, అనిత్య"**అని అర్థం చేసుకుంటూ ఉండండి. ఇది శాశ్వతమైఐనది కాదు. ఎంతసేపు ఉంటుందో చూస్తాను. ఈ విధంగా కామవాసనకు చెందిన కోరిక బలహీనపడి, బలహీనపడి నశించిపోతుంది.

ప్రశ్న : శారీరక పీడన ఏవిధంగా చూస్తామో, పీడాకారమైన ఆలోచనలను కూడా అదేవిధంగా చూడవచ్చునా?

గోయంకాగారు : మనసులో భయంకరమైన ఆలోచన ఉన్నది, భావావేశం ఉన్నది అనే నిజాన్ని, మొదట అంగీకరించండి. అదెప్పుడో మనసులో నాటుకుపోయి అణగద్రొక్కబడినది, ఇప్పుడది పైకొచ్చి మనసు ఉపరితలం మీద గోచరిస్తుంది. దాని వివరాలలోకి పోవద్దు. భావావేశాన్ని, భావావేశంలాగానే స్వీకరించండి. దానితోపాటు ఏ రకమైన సంవేదన కలుగుతుందో గమనించండి. శారీరక స్థాయిలో సంవేదన లేకుండా ఏవిధమైన భావావేశము ఉండదు. ఆ సంవేదనను గమనించటం ప్రారంభించండి.

ప్రశ్న: విముక్తి పొందుటకు విపశ్యన ఒక్కటే మార్గమని మీరు చెపుతారా?

గోయంకాగారు : తనను తాను పరీక్షించుకుంటూ మనోమాలిన్యాలను తొలగించుకోవటం ద్వారా విముక్తి పొందుట సాధ్యపడుతుంది. దీనిని మీరు ఏ పేరుతో పలికినా, ఇది చేయటమే విపశ్యన. కొంతమంది ఎప్పుడూ విపశ్యన పేరు కూడా విని ఉండరు. అయినప్పటికి వారిలో అనన్య ప్రేరితంగా ఈ పద్ధతి పనిచేయటం ప్రారంభిస్తుంది. భారతదేశంలోని సాధువులలో ఎంతోమందికి ఈ అనుభవం కలిగినట్లనిపిస్తుంది. ఇది వారే స్వయంగా పలికిన మాటలను విశ్లేషిస్తే తెలుస్తుంది. అయితే వారు దీనిని ఒక క్రమపద్ధతిలో నేర్చుకోలేకపోయినారు కాబట్టి, ఇతరులకు అర్థమయ్యేలా వివరిచలేకపోయినారు. ఇప్పుడు మీకు దీనిని ఒక క్రమపద్ధతిలో నేర్చుకొనే అవకాశం కలిగింది. ఇది మిమ్ములను విముక్తి వరకు చేర్చుతుంది.

(పైన పేర్కొన్నవి నవంబరు, 2010 ఆంగ్ల పత్రిక "విపస్సన న్యూస్‌లెటర్"లో ప్రచరితమై ప్రశ్నలు-సమాధానాల యొక్క తెలుగు అనువాదము.)

ధర్మం యొక్క అసలు అర్థం

(ఏప్రియల్,2010 నాటి "హిందీ విపశ్యన మాసపత్రిక" మరియు "విపశ్యన న్యూస్ లెటర్"లలో ప్రచురితమైన శ్రీ సత్యనారాయణ యొయంకా గారి వ్యాసం నుండి అనువదింపబడినది.)

గత 1500 నుండి 2000 సం॥ల కాలంలో 'ధర్మం' అనే పదము దుర్వినియోగ పరచబడినది. ప్రజలు దీనిని ఏదో ఒక మతాన్నో లేక సాంప్రదాయాన్నో తెలియజేయటానికి వాడటం మొదలుపెట్టినారు. హిందూ ధర్మం అనగా వారి ఉద్దేశ్యంలో హిందూ సాంప్రదాయం. అదే విధంగా బౌద్ధ ధర్మం, ముస్లిం ధర్మం, క్రైస్తవ సాంద్రాయం అని వారి ఉద్దేశ్యము. బౌద్ధం, క్రైస్తవం, హిందూత్వం, జైనిజం, ముస్లిం మొదలగునవి ధర్మం కాదు. ఇవి భిన్న – భిన్న మతాలు లేదా సాంప్రదాయాలు. ధర్మం అభిన్నమైనది. ధర్మము సార్వజనీనము, సార్వకాలికము అయినది.

ప్రాచీనకాలంలో 'ధర్మం' అనే శబ్దాన్ని సార్వజనీనము, సార్వకాలికము, అందరికి సమానంగా వర్తించే ప్రకృతి నియమం, విశ్వం యొక్క విధానం అనే అర్థంలో ఉపయోగించేవారు. ఈ రోజులలో కూడా ధర్మం అనే పదాన్ని ఈ భావంలో వాడటంలో మనం చూస్తాము. ఉదాహరణకు అగ్నియొక్క ధర్మం తగులబడటం, తగులబెట్టడం. ఇక్కడ ధర్మానికి ఏ మతంతోనూ సంబంధం లేదు. ఇది అగ్ని యొక్క స్వభావాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది హిందూ అగ్ని, బౌద్ధ అగ్ని ముస్లిం లేక క్రైస్తవ అగ్ని ఎలా అవుతుంది?

అదే విధంగా ఐస్ (హిమము) యొక్క ధర్మం చల్లగా ఉండటం, చల్లబరచడం. ఇది ఐస్ యొక్క ధర్మం. ఎల్లవేళలా అందరికీ సమానంగా వర్తించే ధర్మం. దీనికి కుల, మతాలతో సంబంధం ఏముంది?

అదేవిదంగా ఒక వ్యక్తి తనలో మనోవికారాలైన కోపము, ద్వేషము, అసూయ, పగ, ప్రతీకారాములాంటివి వృద్ధి చేసుకొంటే అప్పుడతని మనసుపైనా, శరీరంపైనా అలజడి ప్రారంభమవుతుంది. బి.పి, పెరుగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. సంతాపితుడవుతాడు. శరీరంపై అప్రియమైన సంవేదనలు (unpleasant sensations) కలిగి వ్యాకులుడవుతాడు.

మనోవికారాన్ని కానీ లేదా దానివలన కలిగే సంతాపాన్ని కానీ, వ్యాకులతను కానీ, క్రైస్తవం, హిందూత్వం, బౌద్ధం లేక జైనిజం అని పిలవలేం కదా! ఇది ఒక వ్యక్తిని వ్యాకులతకు గురిచేసే మనోవికారాల స్వభావం అయి ఉన్నది. దీనిని మనోవికారాల ధర్మం అని చెప్పారు. వ్యాకులపరచటం మనోవికారాల ధర్మం. ఇది ఎల్లవేళలా అందరికీ వర్తించే ప్రకృతి నియమం. దీనికి సంప్రదాయంతో సంబంధం లేదు.

భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యము వచ్చినపుడు, భారత ప్రభుత్వం తన రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించుకొన్నది. దానిలో భారత ప్రభుత్వం మరియు రాజ్యాంగ వ్యవస్థ ధర్మ నిరపేక్షమైనది అని చెపుతుంది. అనగా ప్రభుత్వానికి ధర్మానితో ఏమీ సంబంధం లేదు అని వ్రాసుకొన్నారు. చాలా పెద్ద తప్పు జరిగింది. ఏ ప్రభుత్వం అయినా ధర్మ నిరపేక్షం ఎలా అవుతుంది? ధర్మసాపేక్షం కావాలి. ఏ రాజ్యమైనా తన ప్రజలు ధర్మబద్ధంగా జీవించాలి. నైతిక విలువలు కలిగి ఉండాలి అనుకొంటుంది. సదాచారానికి ప్రాముఖ్యాన్నిస్తుంది. దురాచారానికి కాదు. వాస్తవంగా దాని ఉద్దేశ్యం ఇది కుల, మతాలకు, భిన్న సంప్రదాయాలకు అతీతమైన వ్యవస్థ అని, సాంప్రదాయక నిరపేక్ష అని వ్రాసుకోవటానికి బదులు, ధర్మ నిరపేక్ష అని వ్రాసుకొన్నారు. 'సెక్యులర్' అనే ఆంగ్ల పదాన్ని 'ధర్మ నిరపేక్షమైనది' అని తప్పుగా అనువాదం చేసినారు.

సేఠ్ గోవిందదాస్ ఒక సుప్రసిద్ధ హిందీ సాహిత్యకారుడు. వారితో నాకు బాగా పరిచయమున్నది. వారు తరచు మ్యాన్‌మార్ (బర్మా) వస్తూ ఉండేవారు. ఇంగ్లీషులో తయారైన రాజ్యాంగం యొక్క హిందీ అనువాదాన్ని తయారు చేయటంలో వారు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించారు. ఈ తప్పిదాన్ని వారి దృష్టికి తెచ్చాను. వారికి కూడా ఇది చాలా పెద్ద తప్పుగా అనిపించింది. తదుపరి వారు దీనిని సవరించారు. లోగడ కీ॥శే॥ లక్ష్మీమల్ సింగ్వీజీ గారు కూడా ఇది తప్పని ఆక్షేపించి, సవరించమని కోరినారట. నేను భారతదేశం వచ్చిన తరువాత నాకీ విషయము తెలిసినది. చివరికి "ధర్మనిరపేక్ష" అనే పదాన్ని "పంత్ నిరపేక్ష" గా మార్చినారు. అయినప్పటికి, ఇప్పటికి కూడా జాతీయ నాయకులతోపాటు చాలామంది ఇతర ప్రముఖులు "ధర్మనిరపేక్ష" శబ్దాన్ని నిస్సంకోచంగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

'ధర్మం' శబ్దానికి ఏదైనా సాంప్రదాయక విశేషణం చేరినప్పుడల్లా దాని అర్థం అనర్థం అయిపోతుంది. ఈ విషయాన్ని ఎంత త్వరగా అర్థం చేసుకొంటే అంత త్వరగా శుభం జరుగుతుంది బుద్ధుడు మతపరమైన విశేషణాన్ని ధర్మానికి ఎప్పుడూ జోడించలేదు. అతను ధర్మానికి జోడించిన ఒకే ఒక శబ్దం 'సత్యం'. అతని బోధనలకు **'సద్ధమ్మ'** (సత్యమైన ధర్మము) అని ఉపయోగించేవాడు. ఎప్పుడైతే శిక్షణ సద్ధర్మం (నిజమైన ధర్మము)పై ఆధారపడి ఉంటుందో అప్పుడు మూఢనమ్మకాలకు, మిథ్యా ఆరోపణలకు, కల్పనలకు తావుండదు. శిక్షణ సద్ధర్మం అయితే అది యదార్థమైన ప్రకృతి నియమాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రకృతి నియమాలు అందరికీ సమానంగా వర్తిస్తాయి. కనుక 'సద్ధర్మం' అనే శబ్దం ఒక శాఖను సృష్టించలేదు. ఇది సత్యంపైన ఆధారపడిన బోధన.

అందువలన బుద్ధుని **సచ్చనామ** (సత్యనామ) అని కూడా పిలిచేవారు. సత్యమే అతని పేరు. నామ అనగా మనస్సు అని కూడా అర్థం అనగా ఎవరి చిత్తమైతే సతతమూ సత్యంలోనే సమాహితమూ ఉంటుందో వారే **సచ్చనామ** అని పిలవబడినారు. తరువాతి కాలంలో ఈ **సచ్చనామ** యే **సతనామగా** పిలవబడినది.

భారతదేశంలో ఎప్పుడైతే భక్తిమార్గం ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకుందో అప్పుడు కొంతమంది సాధుపుంగవులు **సతనామ** పదాన్ని భగవంతునికి పర్యాయపదంగా వాడేవారు. ఉదాహరణకి,

హోతపనీత జపై సతనామా,

ఆపు తెదై తారై కుల దోయి ।............ కబీర్‌దాస్

కాహె దరియా సతనామ్ భజన్ బిను,

రోయి రోయి జనమ్ గాంవైహహెు ।........ దరియా సాహెబ్

సతనామ్ కి రఠనా కరికై,

గగన్ – మండల్ ఛడి దేఖు తమాసా ।..........జగ్‌జీవన్ సాహెబ్

అప్పుడప్పుడు **సతనామ** పదం దాని అసలు అర్థంతో కూడా ఉపయోగించబడినది. ఉదాహరణకి, గురునానక్ జీ చెప్పింది చూస్తే **సతినామ్ కరతా పురుఖ్** అనగా ఎవరి వ్యక్తిత్వం అయితే సత్యాన్నే ప్రతిబింబిస్తుందో, సత్యాన్నే అభ్యాసం చేస్తాడో, స్వయంకృషితో **సచ్చనామ** స్థితికి చేరుకుంటాడో అటువంటి వ్యక్తి, ఈస్థితికి చేరిన తరువాత ద్వేషం నుండి, భయం నుండి పూర్తిగా ముక్తిని పొందుతాడవు. అతనికి ఎవరిపట్ల వైరం ఉండదు. ఎప్పుడైతే వైరం ఉండదో అప్పుడు భయంమ ఉండదు. ఎవరినీ భయపెట్టడు. ఎవరివలన భయపడడు. **అకాల్ మూరతి,** అతను కాలరహితుడు అమరుడు అవుతాడు. **అజూని,** తిరిగి అతను యోనిలోనికి ప్రవేశించడు. అనగా పునర్జన్మ ఉండదు. దీనిని పాలిభాషలో **నత్థిదాని పునఃభవోతి** అంటారు. **గురుప్రసాది** అనగా గురువు కృపవలనే ఈ **సచ్చధర్మం** ప్రాప్తమవుతుంది.

అందువలనే ధర్మమార్గంలో అభ్యాసం చేయటానికి గురునానక్ గారు సత్యము, వాస్తవము అయిన ఆధారానికే ప్రాముఖ్యాన్నిచ్చారు. వారు చాలా స్పష్టమైన మాటలలో క్రింది విధంగా బోధించారు.

కివ సచియారా హెూఇయే, కివ కూడైఁ తూటై పాలి।

సాధకుడు ఎంతో నిజాయతీగా తాను వేసే ప్రతి అడుగు స్వానుభవంతో కూడిన సత్యంపైనే ఆధారపడినదై ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. పొరలు పొరలుగా మనసును ఆవరించిన భ్రాంతులన్నీ ఛేదించుకోవాలి.

ముక్తినిచ్చే మార్గం ఆసాంతం సత్యంపైనే ఆధారపడి ఉన్నది. అందువలనే ఈక్రింది విధంగా చెప్పారు.

ఆది సచు, జుగాది సచు, హైభిపచుర, నానక్ హెూసి భి సచు ।

సత్యమే ఆలంబనగా సాధన ప్రారంభించాలి, ముందుకు సాగిపోయేకొద్దీ **హై భి సచు** అనగా ప్రతిక్షణం, వర్తమాన క్షణంలో ప్రకటితమయ్యే సత్యానికే ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. అలా సత్యాన్నే ఆసరాగా చేసుకునా ఒక్కొక్క అడుగు వేసుకుంటూ ముందుకు సాగేకొద్దీ **హెూసి భి సచు** చివరకు పరమసత్యాన్ని చేరుకుంటాము.

ఈ మార్గంలో సాధన చేయాలి అనుకునే వ్యక్తి కేవలం చింతన ద్వారానో లేక తర్క–వితర్కముల ద్వారానో ఏమి పొందలేదు. అందువలన ఈక్రింది విధంగా చెప్పబడినది.

సోచై సోచినహెూవఈ, జె సోచి లఖవార్ ।

అనగా లక్షలసార్లు చింతన చేసినప్పటికి, పరమరసత్యం ప్రాప్తించదు. బుద్ధ భగవానుడు కూడా ఇలానే చెప్పడు.

సుత మయ ప్రజ్ఞ అనగా వినికిడి జ్ఞానము. పరమసత్యాన్ని గురించి వినటము. **చింతా మయ ప్రజ్ఞ** అనగా విని, దానిపై చింతన –మననములు చేయటం ద్వారా కలిగిన జ్ఞానము. కేవలం ఇవి చేసినంతమాత్రానే అంతిమ అవస్థ ప్రాప్తించదు. కనుక సాధన చేసేటప్పుడు మనసును నిశ్శబ్దంగా ఉంచే అభ్యాసాన్ని చేయటం నేర్పినాడు.

మౌనంగా ఉండటం ద్వారా అంతిమ అవస్థను పొందగలమని విశ్వసించే పరంపర కూడా ఒకటి ఉన్నది. కానీ వాణిని మౌనంగా ఉంచినంత మాత్రాన మనసు మౌనంగా ఉండదు. మనసులో అనేక రకాల ఆలోచనలు, సంకల్ప – వికల్పాలు జరుగుతూనే ఉంటాయి.

అందవలన గురుదేవులు శ్రీ నానక్‌దేవ్‌గారు ఇలా అన్నారు.

చుపై చుప్ న హెూవఈ , జె లూయి రహా లివ్ తార్ ।

కఠోరమైన ఉపవాసాల ద్వారా ఎముకల గూడులాగా శరీరాన్ని శుష్కింపచేసే అంతిమ అవస్థ ప్రాప్తిస్తుంతదని విశ్వసించే పరంపర ఒకటుంది. ఇంకో అతిలోకిపోయి, బాగా తిను, కడుపు నిండా త్రొక్కి తినాలి, జీవించినంతకాలం సుఖంగా జీవించాలి అని విశ్వసించే పరంపర మరొకటి ఉంది. కానీ జీవితాంతం తిన్నా ఆకలి నశించదు. తినాలి అనే కోరిక నశించదు.

భూఖియా భూఖ్ న ఉతరీ, జె బఁనా పురీఆ భార్ ।

బుద్ధ భగవానుడు కూడా చెప్పాడు. సాధకుడు **భత్తమతన్యూ** అనగా భోజన మాత్రను తెలుసుకొన్నవాడై ఉండాలి. మితాహారి అయి ఉండాలి. ఎంత ఆహారమైతే తనకు సరిపోతుందో, ఎక్కువ కాకుండా తక్కువ కాకుండా ఆ భోజన మాత్రను ఎరిగినవాడై ఉండాలి.

సహస్ సియాణప లఖ హెూహి, త ఇక్ నా చలై నాలి ।

అనేక రకాలుగా తన విజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శించి మహాజ్ఞానిలాగా కనపడిప్పటికి వేలకొలది జనులలో ఏ ఒక్కరో మాత్రమే అంతిమ అవస్థ వరకు చేరుకోగలుగుతారు.

భారతదేశపు మహాసంతుడైన శ్రీ గురునానక్ గారు ఆ స్థితికి చేరుకునే మార్గాన్ని ఈక్రింది విధంగా వివరించారు.

హుకుమి రజాఈ చలణా, నానక్ లిఖియా నాలి ।

సత్యమే ఆధారంగా అనగా ప్రకృతి నియమానుసారంగా సాగిపోవాలి. స్వానుభవంతో తెలుసుకోవాలి. ఆ సత్యరూపుడైన ఈశ్వరుని హుకుమ్ ఇదే, ఆజ్ఞ ఇదే, ఇచ్ఛ ఇదే. ఈ హుకుమ్‌ను, ఈ ఆజ్ఞను ఏ ప్రవచనాలలోనో లేదా పుస్తకాలలోనో తెలుసుకోలేము. స్వానుభవంతో మాత్రమే తెలుసుకోగలము. గురుదేవ్ శ్రీ నానక్‌దేవ్‌గారు ఇంకా ఇలా చెప్పారు.

హుకుమై అందరి సభుకొ, బాహరి హుకుమ్ నకోఈ ।

ఈ హుకుమ్, ఈ రజా (ఆజ్ఞా, విల్లు) ప్రతి వ్యక్తికి తనలోనే లిఖించబడినది. బయట వెతకటంలో అర్థం లేదు. అతను స్వానుభవంతో

తెలుసుకుంటూనే ముందుకు పోవాలి. ప్రతిదీ ఈ హుకుమ్‌కి లోబడే ఉన్నది. ప్రకీతి నియమాలకు లోబడే ఉన్నది. వీటికి అతీతమైనదేది లేదు. ఈ నియమం అందరికి సమానంగా వర్తిస్తుంది.

ముక్తినిచ్చే ఈ సాధనా మార్గంలో స్వయంగా తనకు తానే శిక్షణ ఇచ్చుకుంటూ ఇతరులకు కూడా నేర్పేవారిని సూచించటానికి **'సిక్ఖ'** అనే పదాన్ని మహాసంతులు ఉపయోగించారు. బుద్ధ భగవానుడు కూడా ఇలా శిక్షణ ఇచ్చేవారిని **'సిక్ఖ'** అని చెప్పేవాడు.

నానక్ హుకుమై జె భుజై త హవుమై కహైన కోఇ ।

"ఎప్పుడైతే ఈ **హుకుమై** (law of nature) ను స్వానుభవతో తెలుసుకోగలుగుతారో అప్పుడు అహంకారం నశించిపోతుంది. నేను నాది అనేది తొలగిపోతుంది" అని నానక్ పలికిరి.

హుమై ఎహ జాతి హై హుమై కరమ్ కమాహి ।
హుమై ఎఈ బంధనా ఫిరి ఫిరి జోనీ పాహి ॥

అహంకారమే కర్మను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. అహంకారమే జన్మ, జాతి అయి ఉన్నది. ప్రతిసారి ఏదో ఒక యోనిలో జన్మించబడే బంధం అహంకారం వల్లే కలుగుతుంది. ఇంకా ఈక్రింది విధంగా అన్నారు.

హఉమై దీరఘ రోగుహై దారు భీ ఇసుమాహి ।

అహంకారము చాలా భయంకరమైన రోగము. అయినప్పటికి దానిని నయంచేసే ఔషధం కూడా మనలోపలే ఉన్నది. అనగా స్వానుభవంతో తెలుసుకొన్న తదుపరి, ముక్తి పొందే ఔషధం కూడా మనలోపలే ఇమిడి ఉన్నది అనేది బాగా అర్థం అవుతుంది.

ఎహ్ మాఇఆ మోహణీ జిని ఎతు భర్మి భులాఈఆ ।

నేను, నాది అనే మోహం యొక్క భ్రమ, భ్రాంతిలోపడి జనులు సత్యాన్ని మర్చిపోతున్నారు.

అసంతు అనాడీం కదెన బూజై, కథనీ కరె తై మాఇఆ నాలి లుజె

అవివేకులు, మూర్ఖులు దీనిని ఎప్పటికీ అర్థం చేసుకోలేరు. ఆదర్శాలు వల్లిస్తారే కాని ఆచరణలో పెట్టరు. అటువంటి వ్యక్తులు శ్లేష్మంలో పడ్డ ఈగలలాగా భ్రమలోపడి కొట్టుకుపోతారు. అందరితో తగవులాడుతుంటారు.

మన మాఇఆ మెంఉరజియోహై
బూజై నహింకుచ్చు గిఆనా ।

మనసు మాయాజాలంలో చిక్కుకుపోయి ఉన్నవారికి ఈ సత్యజ్ఞానము అసలు అర్థమే కాదు.

జినాపోతై పున్ను తి హుమై మారీ ।

ఎవరైతే స్వయంకృషితో, స్వానుభవంతో సత్యాన్ని తెలుసుకునే పుణ్యాన్ని సంపాదిస్తారో వారే వారి అహంకారాన్ని నశింపచేసుకుంటారు.

సబదె ఊచో ఉచాంహోఇ । నానక్ సాచి సమావై సోఇ ॥

దేనినైతే విని, అర్థం చేసుకున్నంతనే సాధకుడు సత్యంలో లీనమై పోతాడో అదే సరియైన అత్యంత శుభప్రదమైన శబ్దం అవుతుంది.

నానక్ మాఇఆ మోహ పసారా, ఆగై సాతిన జాఈ ।

"ఎవరైతే మాయలో బంధింపబడ్డారో వారికి తాము అంతిమ స్థితికి చేరేవరకు అది తమతో ఉండదని అర్థం కాదు" అని నానక్ పలికెను. పరమసత్యాన్ని తెలుసుకొనే మార్గాన్ని కూడా విశదపరిచారు.

బుద్ధభగవానుడు కూడా ఇదే చెప్పాడు. ఈ క్షణంలో మనలోపల ఏదైతే ప్రకటితమవుతుందో దానినే తెలుసుకోవాలి. స్వానుభవంతో తెలుసుకోవాలి. కల్పించుకున్నది, ఆరోపించుకున్నది, తయారు చేసుకున్నది కాకుండా ఉన్నది ఉన్నట్లుగా (యథాభూత) తెలుసుకోవాలి. ఇదే విద్యను మహాసంత్ నానక్‌జీ గారు క్రింది శబ్దాలలో వివరించారు.

(తరువాయి భాగం వచ్చేనెల సంచికలో)

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ **100/-** **విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక** జీవిత చందా రూ. **500/-**
ప్రచురణ తేది: ప్రతినెల **30/31** పోస్టింగ్ తేది: ప్రతి నెల **1/2** వెల: రూ **5/-**
విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యానకేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ధ్యానకేంద్రం)
ఆఫీసు పని చేయు వేళలు : ఉదయం 9గం॥ల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు

Postal Reg. HSE 864/2016-2018 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

If Undelivered please return to :
VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,
12/6KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070.
Website : www.vri.dhamma.org
E-mail : info@khetta.dhamma.org

Published for Vipassana International Meditation Centre, 12/6KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd.(A.P)-70 Ph: 040-24240290, Published by Smt. Sabrina Katakam.
Editor : Sri G.V.Subrahmanyam., Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 2332579.