113038801

సామాన్యముగా శాస్త్రవిచారంలో శమ దమ పదములు మనము వింటూ వుంటాము. శమము అతేంద్రియ నిగ్రహమని, దమము బహిరింద్రియ నిగ్రహమని లోకము వాడుక. శమము అంతర్ బహిరింద్రియములు రెండింటి నిగ్రహము. ఇంద్రియములలో నేత్రము, శ్రోత్రము, జిహ్వ ప్రధానమైనవి. ఇవి ఒకదానినొకటి అనుసరించటానికి ప్రయత్నిస్తాయి. నేత్రము చూడగానే శ్రోత్రానికి వినాలనిపిస్తుంది. శ్రోత్రము విన్నతక్షణమే నేత్రము ఆదృశ్యాన్ని పరికించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. విన్న విషయాన్ని దృశ్యముగా సృష్టించుకుంటుంది.

ఐతే యింద్రియాలేవీ స్వశక్తితో కూడుకున్నవి కావు. ఇవి ఉపకరణాలు మాత్రమే. వీటన్నింటికి మూలాధారమైనది మనస్సు. మనస్సే జగత్తును సృష్టించుకుంటుంది. తన సంకల్పాలకు ఒక రూపము కల్పించుకుంటుంది. నేత్రము, శ్రోత్రము, జిహ్వ ఉపకరణాలనటానికి ఆధారమేమిటో పరిశీలిద్దాము. జాగ్రదవస్థలో నేత్రము చూస్తుంది. శ్రోత్రము వింటుంది. జిహ్వ మాట్లాడుతుంది. ఐతే స్వప్నములో నేత్రము, శ్రోత్రము, జిహ్వ యివేవీ ఏమి పనులను చేయలేవు. స్వప్నములో చూచేది మనస్సే. మాట్లాడేది మనస్సే. అన్ని యింద్రియాలలో పనిచేసేది మనస్సే. సర్వేంద్రియాలకు మనస్సే అంతర్యామి.

మనో నిగ్రహము లేకపోతే మానవుడు క్షణమైనా శాంతిని అనుభవించలేడు. శాంత జీవనము, సంతోష జీవనము గడుపగోరిన మానవుడు యింద్రియ నిగ్రహమును అత్యవసరముగా పాటించాలి. ఈనాటి మానవునికి శాంతి సంతోషములు అతి దూరము కావటానికి కారణము యింద్రియ నిగ్రహము లేక పోవటమే. ఈ యింద్రియములు ఒకదానికంటె ఒకటి తేలికై విశాలమై తిరుగుతుంటాయి. మానవుడు పంచేంద్రియములతో కూడినవాడు. వీటి తన్మాత్రలే శబ్ద, స్పర్శ రూప, రస, గంధాలు. పంచేంద్రియాలకు పంచ భూతాలు ఆధారముగా వున్నాయి. పృథ్వి, జలము అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము పంచ భూతములు. జలము పృథ్వికంటె సూక్ష్మమై, విశాలమై వుంటుంది. అగ్ని జలముకంటె సూక్ష్మమై విశాలమై వుంటుంది. గాలి అగ్నికంటె సూక్ష్మమై, విశాలమై సంచరిస్తుంది. ఆకాశము గాలికంటె అతి సూక్ష్మమై సర్వత్రా వ్యాపించి వుంటుంది. ఒకదానికంటె ఒకటి సూక్ష్మత్వము, విశాలత్వము పొందుతుంది. ఉన్నత స్థాయికి పోయేకొద్దీ సూక్ష్మ విశాల రూపము ధరిస్తుంది. దిగువ స్థాయికి వచ్చేకొద్దీ స్థూల, ఘన స్వరూపము దాలుస్తుంది. ఆకాశము కంటె గాలి, గాలికంటె అగ్ని, అగ్ని కంటె జలము స్థూలస్వరూపము లేక ఘన స్వరూపము కలిగి వుంటాయి. జలముకంటె భూమి మరింత ఘనము.

అన్నింటికిని ఆకాశమే మూలాధారము. అవకాశము నందించేది ఆకాశము. పెద్ద కుండ వంటిది అది. అచటినుండే నాలుగు భూతాలు ఆవిర్భవిస్తున్నాయి. ఆకాశ ఘంటు చలనము నుండి గాలి ప్రారంభమవుతున్నది. గాలి అగ్నిని సృష్టిస్తుంది. గాలి లేకున్న అగ్ని లేదు. అగ్ని

వేడి చేత జలము వుత్పన్నమవుతున్నది. దేహములో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత యేర్పడి అది తగ్గే సమయంలో జలము ఉద్భవిస్తుంది. ఎండలో ప్రయాణము చేసినప్పుడు దేహమంతా చెమట పడుతుంది. వేడి నుండి జలము వుద్భవిస్తుంది. జలము ఘనీభావమే ప్రకృతి. జలమే ఘన పదార్థముగా మారిపోతుందన్నమాట. ఇదే విశాల ప్రకృతిగా రూపొందుతుంది. ఒక ఉదాహరణము. గదిలో బల్లపైన మల్లెపూవు పెట్టాము. దాని పరిమళము గదంతా వ్యాపించింది. మల్లెపువ్వు ఆక్రమించిన ప్రదేశము చాలా చిన్నది. కాని సుగంధము ఆక్రమించిన ప్రదేశము చాలా విశాలము. మల్లెపువ్వు ఘనమైనది. పరిమళము సూక్ష్మమైనది. అదే విధముగా ఆవిరి, చెమ్మ కంటె జలము అధిక ప్రదేశమును ఆక్రమిస్తుంది. సూర్యరశ్మి జలము కంటె అధిక ప్రదేశమును ఆక్రమిస్తుంది.

మానవుని తెలివి తేటలు, మనస్సు, స్వభావము అది సూక్ష్మ స్వరూపము ధరించినప్పుడు విశాలత్వాన్ని అనుభవిస్తుంది. ఇంద్రియాల ద్వారా అనేక విషయ వాసనలు, వస్తువుల చేత ఆకర్షింపబడుతుంది. వస్తు సంబంధము అధికమయ్యేకొద్దీ మనసు విశాలత క్షీణిస్తూ పోతుంది. వాంఛలు తగ్గించుకున్నప్పుడే మనస్సు విశాలతను పొందుతుంది. మానవుడు జగత్తులో కట్టుబడి, బంధితుడై, అశాంతిని అనుభవించటానికి కారణము యేమిటి? విషయ సమ్మిళితమైన తత్వసేకరణ అధికముగా చేయుటమే అశాంతికి కారణము. ప్రపంచానికి గాని, సంసారానికి గాని బంధించటానికి కాళ్ళు చేతులు లేవు. ప్రకృతి చేత నీకు నీవే బంధితుడవవుతున్నావు గాని ప్రకృతి నిన్ను బంధించుటము లేదు. నీవే ప్రకృతికి అంటుకొని, ప్రకృతి మీద అభిమాన మమకారాల చేత బంధింపబడుతున్నావు. ప్రకృతి దృశ్యాలనుండి తన్ను తాను నిగ్రహించుకోటానికి దృష్టిని, శ్రవణాన్ని, జిహ్వను అదుపులో పెట్టుకోవాలి.

స్థూల, సూక్ష్మ, కారణాలకు చింతపండును ఉదాహరణముగా తీసుకోవచ్చును. పైన గుల్ల, లోన పండు. ఆలోపల గింజ-విత్తనము. చింతపండు మీద గుల్లవంటిది దేహము. లోపలి పండు వంటిది మనస్సు. దానిలోని గింజ వంటిది కారణము శరీరము. ఈ మూడింటి సమ్మిళిత స్వరూపము మానవత్వము. దీనిలో అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశాలున్నాయి. అన్నమయ కోశానికి మూడు గుణాలున్నాయి. ఆకలి, దప్పి, నిద్ర. ఈ మూడు దేహ తత్వాలు. ప్రాణమయ కోశానికి మూడు గుణాలు వున్నాయి. ఉచ్ఛ్వాస శక్తి, నిశ్వాస శక్తి, చలన శక్తి. మనోమయ కోశానికి కూడా మూడు గుణాలు వున్నాయి. అవి సంకల్ప, వికల్ప, మననాలు. అదే విధముగా మేధా, వివేక, విజ్ఞాన శక్తులు విజ్ఞానమయ కోశానికి గల మూడు గుణాలు. ఇక ఆనందమయ కోశము. ప్రియము నుండి ప్రారంభమవుతుంది. ప్రియం, మోదం, ప్రమోదం-అని మూడు ఆనందమయ కోశ తత్వాలు.

ప్రతి వ్యక్తి ప్రియం, మోదం, ప్రమోదం అనే మూడింటిని ఆశిస్తాడు. ఇష్టమైనవానిని చూచినప్పుడు కలిగేది ప్రియానందము. ఇష్టవస్తు విషయానుభవము మోదం. ఇష్టమైన వ్యక్తిలో, వస్తువులో, విషయములో తాదాత్మ్య భావము పొందటము ప్రమోదము. ఒకడు తనకిష్టమైన మామిడి పండ్లు మార్కెట్టులోకి వచ్చాయని విన్నాడు. వెళ్ళి చూ

113038803

డగానే ఆనందము కలిగింది. అది ప్రియం. వెంటనే డబ్బిచ్చి తీసుకున్నాడు. చేతిలో పట్టుకొని
ఆనందిస్తున్నాడు. అది మోదం. ఇంటికి వెళ్ళి చక్కగా కడిగి భుజించాడు. ఇది ప్రమోదం. 'నిత్యా
నందం పరమ సుఖదం' అని భక్తుడు భగవంతుని ప్రేమతో ప్రార్థిస్తాడు. లేక ఒక వ్యక్తిని చూ
డాలని ఆశిస్తాడు. చూచిన తక్షణమే ఆనందము కలుగుతుంది. సమీపించి అన్యోన్యముగా క
లిసి వుండటం మోదం. అతనితో చేరి ఆనందము అనుభవించటము ప్రమోదము. ఆనందమ
నకు మూడు స్థాయిలు. భగవంతుడు స్వామి స్వప్నంలో కనుపిస్తే ఆనందము కలుగుతుంది. స్వప్న
ములో కనుపించిన స్వామి ప్రత్యక్షముగా వచ్చేసరికి మరింత ఆనందము కలుగుతుంది. ఏకత్వ
మే బ్రహ్మానందం. అదే యోగానందం. అదే అద్వైతానందం. అదే ప్రేమానందం. ఆనందములో ఏ
కత్వము అమితమైన ఆనందము. ఈ ఆనందమును అనుభవించాలంటే ఇంద్రియములను
నియమ మార్గములో పెట్టాలి.

ఇంద్రియాలను ఏ విధముగా అదుపులో పెట్టుకోవాలి. అన్ని ఇంద్రియాలకు
మానసిక శక్తి ఆధారము. మనో చైతన్యము లేకుంటే ఇంద్రియాలు ఏ మాత్రము పని చేయలేవు
ఒక్కొక్కసారి ఇంద్రియము పెడదారి పడుతుంది. ఉదాహరణకు పింగాణీ పాత్రను కర్రతో
కొడితే శబ్దము వస్తుంది. అనగా శబ్దము ఏర్పడుతుంది. అనగా స్పందన ఏర్పడుతుంది. అలాం
టి స్పందన చేతనే మనస్సు సుఖదుఃఖాలను అనుభవిస్తుంది. మన మెదడు కూడా పింగాణీ
పాత్ర వంటిది. దూషణతో మనస్సులో స్పందన ఏర్పడుతుంది. తక్షణం ఆనందము దెబ్బతింటుం
ది. ఉద్రేకము కలుగుతుంది. మనో నిగ్రహము కోల్పోయి కొట్లాటకు దిగుతాము. ఒక వ్యక్తి గొ
ప్పగా వర్ణిస్తాడనుకోండి. దాని ప్రభావము మనస్సుపైన పడుతుంది. మైమరచి ఆనందములో
మునిగి పోతాము.

ఐతే దుఃఖములో, ఆనందములో కూడా విచక్షణా శక్తి క్షీణిస్తుంది. విచక్షణా
శక్తి కోల్పోయినవానికి మంచి చెడ్డ తెలియక మనస్సు పెడమార్గము పడుతుంది. మనస్సు స్థాన
మెక్కడ? మనస్సు క్రింద ప్రాణము, మనస్సు పైన బుద్ధి వుంటుంది. బుద్ధి అగ్ని తత్త్వము. ప్రాణ
ము కూడా అగ్నితత్త్వమే. రెండింటికి మధ్యనున్నది మనస్సు. మనస్సునకు అధిష్ఠాన దేవత చం
ద్రుడు. చంద్ర తత్త్వము జలమయము. పైన అగ్ని క్రింద అగ్ని. ఇక్కడ ప్రాణము. అక్కడ
బుద్ధి. రెండింటికి మధ్యన వుండి తబ్బిబ్బు పడి పోతుంది. అలలు అధికమైపోతాయి. అది
జలమయమవుతుంది. పల్లము వైపు ప్రవహించటం జలస్వభావము. నీరు కొండపై పోసినా
క్రిందకే పారుతుంది. అగ్ని గుంటలో పెట్టినా జ్వాల పైకి పోతుంది. అగ్ని ఉన్నత స్థాయికి పో
తుంది. జలము క్రిందికి పోతుంది. నీటి తత్త్వము అధోస్థితికి పోవటమైతే అగ్ని తత్త్వము ఉన్న
తస్థితికి పోవటము. మనస్సును బుద్ధిలో చేరుస్తే ఉన్నత విచారణలో మునిగి పోతుంది. క
నుక ఏ పని చేసినా కొంచెం కాలము అధికమైనా బాగా విచారణ చేసి మరీ పనిలో ప్రవేశించా
లి. విచారణ చేయకపోతే మనస్సు అనేక అవస్థలకు గురౌతుంది.

మనస్సు ప్రతి ఇంద్రియానికి అంతర్వాహినిగా ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. నీవు

113038804

నిద్రిస్తూ స్వప్నము చూస్తున్నావనుకో. స్వప్నములో మిత్రులను, తల్లిదండ్రులను చూశావు. చూచినదెవరు? కనులు, మరి అవి మూసుకునే వున్నాయి కదా. నీవు స్వప్నములో మాట్లాడుతున్నావు. కానీ నోరు మూసుకునే వుంది. స్వప్నములో తల్లిదండ్రులు చెప్పిన మాటలు బాగా విన్నావు. స్వప్నములో చూడటం, వినటం, మాట్లాడటం అన్నీ మనస్సు ప్రోద్బలముతోనే జరుగుతున్నాయి. స్వప్నములో మాట్లాడినదీ మనస్సే, విన్నదీ మనస్సే, చూచినదీ మనస్సే. కాబట్టి యింద్రియాలన్నీ ఉపేంద్రియాలేగాని స్వతసిద్ధమైన యింద్రియాలు కావు. మనస్సు, బుద్ధి, యింద్రియాలకు అతీతమైన స్థాయిలో ఒకటున్నది. అదే ఆత్మ. ఒక్కొక్క యింద్రియానికి ఒక్కొక్క పని. ఆ ఒక్క పని తప్ప ఆ యింద్రియానికి మరోపని చేయటానికి శక్తిలేదు. కన్ను చూపిస్తుందే గానీ వినలేదు. చెవులు వింటాయిగానీ చూడలేవు. నోరు మాట్లాడుతుందిగాని వినలేదు. ఒక్కొక్క యింద్రియానికి ఒక్కొక్క శక్తి మాత్రమే పరిమితమై వుంది. వీటికి అతీతమైనది ఆత్మ. ఆత్మ చూస్తుంది, వింటుంది, మాట్లాడుతుంది. అన్ని శక్తులు వున్నాయి ఆత్మకు. 'బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్' ఇంద్రియాలకు అతీతమైనది. బుద్ధికి మాత్రమే గ్రాహ్యమైనది

ఇంద్రియాలు సకల రోగాలతో కూడుకొన్నవి. ఇవి సత్యతత్వాన్ని నిరూపించలేవు. నాలుక వుంది. ఆరోగ్యముగా వున్నప్పుడు లడ్డు తీపి, పకోడా కారము, మందు చేదుగా వుంటుంది. ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క రుచి. కానీ మలేరియా జ్వరము వస్తే లడ్డూ కూడా చేదు అవుతుంది. రోగము దోషం. సత్యాన్ని అసత్యముగా నిరూపిస్తుంది. కనులు ఆరోగ్యముగా వుంటే రంగులు స్పష్టంగా కనుపిస్తాయి. Jaundice పచ్చకామెర్ల వ్యాధి వస్తే అన్నీ పచ్చగానే కనుపిస్తాయి. రోగ కారణముగా సత్యము అసత్యముగా రూపొందుతుంది. దేహములో వున్న యింద్రియాలన్నీ రోగాలున్నవే. నయముగాని రోగము మరొకటి వున్నది. అది అహంకారమనే రోగము. అది యింద్రియాలను మరింత విచ్చలవిడిగా సంచరింపచేస్తుంది. దీనికి ఏడు తత్వాలు. దేహము, కర్మ, రాగము, ద్వేషము, అజ్ఞానము, అవివేకము, అభిమానము. అహంకారమునకు రాగద్వేషములు కవల బిడ్డలు. రాగద్వేషాలు కలిగినప్పుడు అనేక కర్మలు ఆచరిస్తాడు మానవుడు. దూషణ తిట్టటం, కొట్టటం యిత్యాది యేవేవో సంభవిస్తూ వుంటాయి.

కర్మల ద్వారా దేహము ఆవిర్భవిస్తుంది. జన్మకు మూలకారణం కర్మ. సరైన కర్మలు ఆచరిస్తే సరైన జన్మ పొందుతాము. కర్మ చేతనే జన్మ. ఎట్టి జన్మమో అట్టి రాగద్వేషములు. రాగము భగవంతుని పైన వుంటే శాంత, సఖ్య, దాస్య, వాత్సల్య, మధుర యిత్యాది అనేక రకముల భక్తి ఆవిర్భవిస్తుంది. శాంత భక్తిని అనుభవించినది భీష్ముడు. 56 దినములు శరతల్పముపైన పరుండి కూడా ప్రాణాలు పోవాలి, పరమాత్మ సన్నిధి లభించాలి అని ఎంతో సహనముతో క్లేశాన్ని అనుభవించాడు. ఇది శాంత భక్తి. సఖ్య భక్తికి ఉదాహరణ అర్జునుడు. అర్జునుడు యింతసేపూ బావా బావా అంటూ సఖ్యాన్నే అనుభవించాడు. దేహ రీత్యా సంబంధము పెట్టుకున్నాడు. అర్జునుడు దేహరీత్యా ఆలోచించినంతవరకు కృష్ణుడు కూడా అదే సంబంధము కలిగివున్నాడు. ఇంక దాస్య భక్తికి హనుమంతుడు ఆదర్శము. నిరంతరము రామసేవ చేయాలనే

చింత అతనికి. ఒకానొక సమయములో రాముడు ప్రశ్నించాడు హనుమంతుని నీవు నన్నేవిధముగా ప్రేమిస్తున్నావని. హనుమంతుడు చెప్పాడు ప్రభూ దేహరీతిగా మీరు ప్రభువులు నేను దాసుణ్ణి. మానసికముగా మీరు బింబము నేను ప్రతిబింబము. ఆత్మరీతిగా నీవే నేను నేనే నీవు. ఈ విధమైన భావములో నేను నిన్ను అనుభవిస్తున్నాను. దేహ భ్రాంతి వుండేంత వరకు నీవు ప్రభువు. నేను దాసుడిని. నీ నీడనే నేను. దాస్య భక్తిలో యీ బిగువు అధికముగా వుంటుంది.

అనురాగ భక్తికి ఆదర్శము గోపికలు. ఏపని చేసినా కృష్ణ నామములో కాలము పవిత్రము చేసుకునేవారు. సర్వకర్మలూ భగవత్ప్రీత్యర్థంగా భావించి చేసేవారు. ఏది చేసినా కృష్ణార్పణము. దానితో వారు చేసిన ప్రతి పనీ ఆరాధనగా రూపొందింది. కష్టనష్టాలు, సుఖదుఃఖాలు అన్నీ అనుభవిస్తూ కృష్ణుని అనురాగ భక్తిని అనుభవించేవారు. 'అత్తలు మొత్తుకున్న మరి భర్తలు కత్తులు నూరుచున్న... కృష్ణునితో మాట్లాడితే గొంతు కోసేస్తానంటాడు భర్త. కోపగించరు, ఎచటికేగరు; భీతిల బోరు గోపికలు. పాత్రమునందు చిత్తరువు బొమ్మలరీతిగా వున్నాడు వారిలో కృష్ణుడు. కాగితము నుండి అచ్చు వేరు చేయుటానికి వీలుకాదు. హృదయములో ముద్రితమై పోయాడు. ముద్రితమైన బొమ్మను కాగితము నుండి వేరుచేయ వీలుకాదు. వారి భావములు కృష్ణమయమై పోయాయి. ఇది అనురాగ భక్తి. ఎడబాటులేని భక్తి.

వాత్సల్య భక్తికి యశోద ఆదర్శము. ఎన్నివిధములైన మహాత్తులు, అద్భుతములు చూచినా కృష్ణుడు తన కొడుకే అని ఆమె భావము. నోటిలో పదునాలుగు లోకములను చూచి కూడా యిదంతా నా భ్రమ, కృష్ణుడు నాకొడుకే అనుకునేది. ఒకసారి ఉద్ధవుడు మధురాపురి నుండి వ్రేపల్లెకు వచ్చాడు. అతనిని అడుగుతుంది యశోద. ఉద్ధవా! మా గోపాలుడు బాగున్నాడా అని. ఆ మధురాపురి విహారికేమి తక్కువమ్మా, చక్కగా వున్నాడు' అని చెప్పాడాయన. కాదు మధురా విహారిని నేను అడగలేదు. మా గోపాలుని గురించి అడుగుతున్నాను అన్నది యశోద. ఆ బృందావన సంచారి ఆనందముగా వున్నాడమ్మా. అన్నాడాయన మళ్ళీ. ఆయన కాదయ్యా! మా గోపాలుని సంగతి నేను అడుగుతున్నాను అన్నదా తల్లి. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క పేరుపైన అభిరుచి ఏర్పడుతుంది. కృష్ణుడు భగవంతుడని తెలిసి కూడా మీరా గిరిధర గోపాలా గిరిధర గోపాలా గిరిధర అనేదే తప్ప అన్యమైన పేరు ఆమె వుచ్చరించలేదు. సక్కుబాయి రంగా, పాండురంగా అనేది. కృష్ణా అని మాత్రం అనలేదు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క పేరు ఎంపిక చేసుకుంటారు. ఐతే అన్ని నామాలూ ఒక్క నామములో లీనమయ్యేవే.

మధుర భక్తి రాధా భక్తి. ఆమెకు తానువేరు కృష్ణుడు వేరు కాదు. అవినాభావ అన్యోన్యాశ్రయ సంబంధము. కృష్ణుడున్నచోట రాధ వుంది. రాధ వున్నచోట కృష్ణుడు వున్నాడు. రాధాకృష్ణులంటే ప్రకృతి పరమాత్మలే. కృష్ణుడు పరమాత్ముడు. రాధ ధర. ధరా అంటే ప్రకృతి matter పరమాత్మ energy. ఈ రెండింటి సమ్మేళనము మానవ జీవితము.

దేహము matter పదార్థం. ఆత్మ energy శక్తి. ఈ రెండూ చేరివుంటాయి మనస్సును ఆత్మకంటె భిన్నముగా భావించరాదు. ఇంద్రియాల వల్ల భిన్నత్వమేర్పడుతున్నది.

113038806

కనుపించే దృశ్యమంతా ఒకానొక సమయములో మిథ్యగా మారేదే. కాని దృష్టిమాత్రం ఒక్కటిగానే వుంటుంది. దృశ్యము, దృక్కు రెండింటిని అనగా దృక్కును దృశ్యాన్ని వేరు చేయుటమే నిజమైన సాధన. ఇదంతా ప్రకృతి. పరమాత్మ అంతర్వాహిని. ఈ రెండింటిని చేర్చి శక్తిని యింద్రియశక్తిని అనుభవిస్తున్నారు. కాబట్టి సుఖదుఃఖాలకు గురైపోతున్నారు. కనుక మొట్టమొదట మన యింద్రియములను వాంఛలనుండి తప్పించటానికి ప్రయత్నించాలి.

వాంఛలు లేకుండా జీవుడు వుండలేడు కాని మితమైన మార్గములో వాటిని అనుభవించాలి. నియమము లేకపోతే శ్రేయస్సుకు భంగము కలుగుతుంది. ఇంద్రియాలలో మూడు చాలా ప్రధానమైనవి. ఇందులో రెండు మరీ ముఖ్యమైనవి. కనుకనే భగవంతుడు అందరికి హెచ్చరిక చేస్తున్నాడు. రెండు చాలా బలమైనవి కనుకనే వాటికి మూతలు వున్నాయి. వాటిని విచ్చలవిడిగా వినియోగించవద్దు అని. కన్నులకు మూతలున్నాయి. అవసరము లేకపోతే మూసుకోవచ్చు. చెవులకు మూతలు లేవు. ముక్కుకు మూతలు లేవు. నోటికి మూతవున్నది. కనుక మాటలు తగ్గించాలి. నాలుకను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. కనులను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ఈ రెండింటిని అదుపులో పెడితే మిగతా యింద్రియాలు సహజముగా అదుపులోకి వస్తాయి. కన్నులు చూచే కొలది నోరు యిష్టము వచ్చినట్లు వాగుతుంది. నోరు చెప్పేకొద్దీ కన్నులు చూడాలని ఆశపడుతూ వుంటాయి. ఈ రెండూ చేరితే జీవితాన్ని భ్రష్టు పట్టిస్తాయి. కనుక యేమి చూచినా మంచినే చూడాలి.

విద్యార్థులారా! ఈ మూడు యింద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకుంటే ఆనందము మీ స్వంతమవుతుంది. అందువలననే మంచిని చూడండి. మంచిగా తయారు కండి. మంచిగా మాట్లాడండి. మితభాషిగా వుండాలి. మితం హితం. సంభాషణ హితంగా వుండాలి. మితముగా వుండాలి.

జయదేవుడు నాలుకను వుద్దేశించి చెబుతాడు. రసమెరిగిన ఓ నాలుకా! సత్యం, ప్రియం, హితం బోధించే నాలుకా! పరమాత్మ తత్వాన్ని నాట్యమాడించే నాలుకా! నీవు సక్రమమైన మార్గాన్ని అనుసరించు. అసత్యవాదము, అప్రియమైన మాటలు, వుద్రేకపూరితమైన పలుకులు పలుకవద్దు. 'అనుద్వేగ కరం వాక్యం, సత్యం ప్రియ హితంచ యత్' అన్నది భగవద్గీత. భగవంతునికి ప్రీతికరమైనవి మూడు. అసత్యాదులచేత దూషితము కానటువంటి నాలుక భగవంతునికి చాలా యిష్టం. హింసాదులచే దూషితముకాని దేహము కూడా భగవంతునికి యిష్టము. రాగద్వేషాదులచే దూషితము కాని మనస్సు భగవంతునికి యిష్టం. ఈ మూడు త్రికరణములు. మాటలలో యే అసత్యమో రావచ్చు కనుక అధికముగా మాట్లాడకూడదనే పూర్వము ఋషులు మౌనము విధించారు. ప్రియమైనవని అసత్యమైన మాటలను వుచ్చరించకూడదు. ఊరిలో వుంటే యెవరినో కలువవలసి వస్తుంది. ఏదో మాట్లాడవలసి వస్తుంది. ఎందుకే అవస్థలని అరణ్యానికి వెళ్ళేవారు ఋషులు. అరణ్యములో మాటలకు అవకాశము లేదు. అక్కడ దూషణ భూషణలు విన వచ్చే అవకాశము లేదు. చెడు దృశ్యాలు చూడవలసిన పరిస్థితి వుండదు. అరణ్యములో ప్రశాంతముగా కూర్చొని దివ్యమైన తత్వాన్ని యింద్రియాలతో వారు అనుభవించారు.

113038807

ఇంద్రియాలున్నవని యిష్టం వచ్చినట్లు వినియోగించకూడదు. ఇష్టము వచ్చిన పదార్థాలనంతా మ్రింగకూడదు. ఆకలి కోసం అన్నము తినాలి. రుచి కోసం కాదు. దేహ తత్త్వము అన్నపానీయాలపైన ఆధారపడి వుంది. ఆకలనే రోగానికి అన్నం మందు. చేదు మందు మలేరియాను తగ్గిస్తుంది. చేదు మందు వద్దు తీపి మందు కావాలనటం తప్పు. డాక్టరు దగ్గరకి వెళ్లి తీయని మందు కావాలంటే యిస్తారా? రోగం నివారణ కావాలి. అదే రీతిగా ఆహారము సాత్వికమైనదిగా వుండాలి. దేహరక్షణకు ఆహారము, శీత నివారణకు వస్త్రము. ఆశలు విరివిగా పెంచుకోకూడదు కోరికలు పెరిగిన కొద్దీ మనము బంధితులమై పోతాము. ఇంద్రియాలు కేవలం కృత్రిమమైనవి. గడియారం కీ యిస్తే నడచినట్లు మన సంచారము వల్ల కోరికలను పెంచుకోటం వల్ల యింద్రియాలు తిరుగుతూ వుంటాయి. ఇవి యినుప రజను ముక్కల వంటివి. అయస్కాంతము చూడగానే అటు యిటు కదులుతూ వుంటాయి. చైతన్యము అయస్కాంతములో వుంది గాని యినుప ముక్కలలో లేదు. మనసే అయస్కాంతము. మనసే జాగ్రత స్వప్న సుషుప్తులలో పని చేస్తూ వుంటుంది. కానీ కారణావస్థలో మాత్రం మనస్సు శూన్యమై పోతుంది. కారణ స్థితే సమాధిస్థితి. భగవంతుని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంటే మరి యే చింత వుండదు, అన్ని కోరికలు అణగిపోతాయి కోరికలు అణగినప్పుడే ఆనందము చేకూరుతుంది. మనస్సున్నంతవరకు దుఃఖము తప్పదు మనసును అదుపులో పెట్టినప్పుడే కొంతవరకు సంతోషం కలుగుతుంది. కనుక ఆశలను తగ్గించుకోండి. ఆశలను తగ్గించుకోటానికి పనులు ఎక్కువగా చేయండి. తిని కూర్చోటం వలన మనస్సు విచ్చలవిడిగా సంచరిస్తుంది. ఆడుకోండి. పాడుకోండి. ఈ విధంగానైనా పనులలో మనసును ప్రవేశపెడితే వాంఛలు తగ్గిపోతాయి.