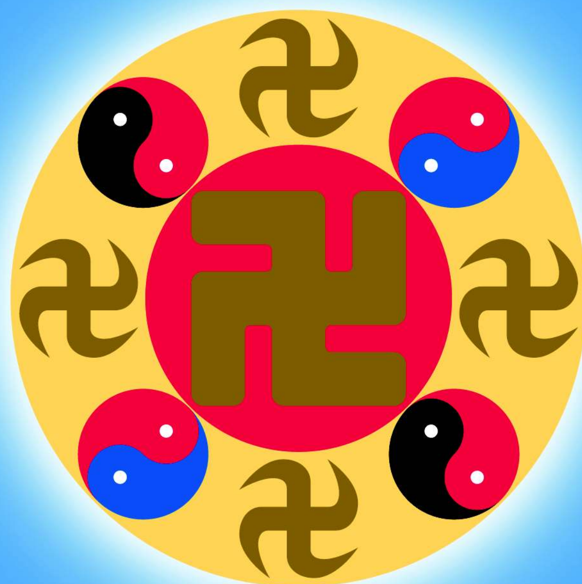
రచయితయొక్క ఇటీవల చిత్రం

旋法至極

佛法無邊

法輪常轉



ఈ ఫాలున్ యొక్క ఆకృతి ఈ విశ్వంయొక్క సూక్ష్మ స్వరూపం, మరియు అన్ని ఇతర పరిమాణాల్లో దీని యొక్క ఉనికి స్వరూపాలు మరియు దీని యొక్క పరిణామ ప్రక్రియలు ఉన్నాయి, అందుకే దీన్ని నేను ఒక ప్రపంచం అని అంటాను.

లీ హోంగ్ జీ

這個法輪圖形是宇宙的縮影，他在其它各個空間也有他存在的形式、演化過程，所以我說是一個世界。

李洪志

ఫాలున్ గొంగ్

(తెలుగు అనువాదం)

లీ హోంగ్ జీ

Falun Gong (Telugu Version)

First Edition: 2014
1st Impression: 2014

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without any prior written permission of the publisher.

© Li, Hongzhi.

HEALTH HARMONY

An Imprint of
Published by Kuldeep Jain for

B. JAIN PUBLISHERS (P) LTD.
1921/10, Chuna Mandi, Paharganj, New Delhi 110 055 (INDIA)
Tel.: +91-11-4567 1000 Fax: +91-11-4567 1010
Email: info@bjain.com Website: **www.bjain.com**

Printed in India by
J.J. Imprints Pvt. Ltd.

ISBN: 978-81-319-3293-3

లున్యు[1]

బుద్ధ ఫా[2] అత్యంత ప్రగాఢమైనది; ప్రపంచంలోని అన్ని సిద్ధాంతాలలో, ఇది అత్యంత క్లిష్టమైన మరియు అసాధారణమైన శాస్త్రం. ఈ రంగాన్ని శోధించాలంటే, మానవులు తమ సాంప్రదాయకమైన మానవ అభిప్రాయాలను సమూలంగా మార్చుకోవాలి. లేకపోతే, ఈ విశ్వాన్ని గురించిన సత్యం మానవాళికి ఎప్పటికీ ఒక రహస్యంగానే మిగిలిపోతుంది, మరియు సామాన్య మానవులు ఎప్పటికీ వారి స్వంత అజ్ఞానంచేత నియంత్రించబడిన పరుధుల్లోనే పారాడుతూ ఉంటారు.

అయితే, **బుద్ధ ఫా** అంటే కచ్చితంగా ఏమిటి? ఒక మతమా? ఒక తత్వశాస్త్రమా? ఇది కేవలం ఆధునికతను ఆపాదించుకున్న బౌద్ధమత పండితుల యొక్క అవగాహన మాత్రమే. వీరు కేవలం సిద్ధాంత స్థాయిలోనే అధ్యయనం చేస్తారు, దీన్ని విమర్శనాత్మక అధ్యయనాలకు మరియు అలా-పిలవబడే పరిశోధనలకు పనికి వచ్చే ఒక తత్వశాస్త్ర రంగానికి చెందినదిగా భావిస్తారు. నిజానికి **బుద్ధ ఫా** గ్రంథాల్లో చిన్న భాగానికే పరిమితం కాదు, అది కేవలం **బుద్ధ ఫా** యొక్క ప్రాథమిక స్థాయిలోనిది. **బుద్ధ ఫా** అన్ని రహస్యాల్లోకి ఒక అంతర్దృష్టి. కణాలు మరియు అణువుల నుండి ఈ విశ్వం వరకు, అత్యంత చిన్న దాన్నుండి అత్యంత మహత్తరమైన దాని వరకు, బుద్ధ ఫా అన్ని రహస్యాల్లోకి అంతర్దృష్టిని ప్రసాదిస్తుంది, అన్నిటినీ ఇముడ్చుకుని దేన్నీ వదిలిపెట్టదు. ఇది విశ్వం యొక్క లక్షణం జెన్-షాన్-రెన్[3], విభిన్న స్థాయిల్లో విభిన్నమైన విధాలుగా వ్యక్తమవుతుంది. ధావొ పాఠశాల "ధావొ"[4] అని దేనినైతే పిలుస్తుందో, లేక ఏదైతే బుద్ధ పాఠశాల "ఫా" అని అంటుందో అది కూడా ఇదే.

---

[1] లున్యు (loon-yew)—భాషను ఉపయోగించి ఇచ్చే వివరణ.

[2] ఫా (fah)—ధర్మం, మార్గం, లేదా సూత్రాలు.

[3] జెన్-షాన్-రెన్ (jhun-shahn-ren)—జెన్—సత్యం, సత్య శీలత; షాన్—దయ, ఉదారగుణం, అనుగ్రహము, మంచితనం; రెన్—సహనము, ఓర్పు, తాళిమి, స్వయం-నిగ్రహం.

[4] ధావొ (dow)—"మార్గం" (థావొగా కూడా లిఖించబడుతుంది). ఈ పదం "ధావొను సాధించిన" వారిని కూడా ఉద్దేశిస్తుంది.

ప్రస్తుత మానవాళి యొక్క విజ్ఞాన శాస్త్రం ఎంత పురోగతిని సాధించినా గాని, అది ఇంకా ఈ విశ్వం యొక్క రహస్యాల్లో కొంత భాగానికి మాత్రమే సమాధానం చెప్పగలదు. మనం ఒకసారి **బుద్ధ ఫా** యొక్క ప్రత్యేకమైన ఉత్పాతాలను గురించి ప్రస్తావించినంతనే, ఇలా అనే మనుషులు ఉంటారు: "మనం ఇప్పుడు ఎలక్ట్రానిక్ యుగంలో ఉన్నాం, మరియు విజ్ఞాన శాస్త్రం ఏంతో పురోగతి చెందింది. అంతరీక్ష నౌకలు ఇతర గ్రహాలకు ఎగిరాయి, అయినాగాని మీరు ఇంకా ఈ పాత మూఢ నమ్మకాలను గురించి మాట్లాడుతున్నారు." నిజంగా చెప్పాలంటే, కంప్యూటర్లు ఎంత పురోగమించినా గాని, అవి మానవ మెదడుకు ఏదైతే ఈనాటి వరకూ ఒక అంతుపట్టని గూఢ ప్రశ్నగా మిగిలిపోయిందో దానికి సరి సమానం కాలేవు. అంతరీక్ష నౌకలు ఎంత దూరం ప్రయాణించినా గాని, అవి ఇంకా మన మానవజాతి ఉండే ఈ భౌతిక పరిమాణాన్ని దాటి ప్రయాణం చెయ్యలేవు. ఈనాటి మానవ పరిజ్ఞానంతో అర్థం చేసుకోగలిగింది ఏదైతే ఉందో అది అత్యంత లోతులేనిది మరియు పరిమితమైనది–అది ఈ విశ్వం నిజ తత్వం యొక్క అసలైన అవగాహనకు ఎక్కడా దగ్గరగా లేదు. కొంతమందైతే విషయాత్మకమైన ఉనికిని కలిగి ఉన్న అద్భుతాల యొక్క నిజాల్ని ఎదుర్కోడానికి, సమీపించడానికి, లేదా గుర్తించడానికి కూడా సాహసం చెయ్యరు, అంతా ఎందుకంటే ఈ వ్యక్తులు మరీ కట్టుదిట్టాలను కలిగి ఉండి వారు ఆలోచన చేసేటప్పుడు సాంప్రదాయకమైన అభిప్రాయాలను మార్చుకోడానికి ఇష్టపడరు కాబట్టి. కేవలం **బుద్ధ ఫా** మాత్రమే ఈ విశ్వం యొక్క, అంతర–కాలం యొక్క మరియు మానవ శరీరం యొక్క రహస్యాలను పూర్తిగా విశదం చేయగలదు. ఇది దయగల దాన్నుండి దుష్టత్వాన్ని, మంచి నుండి చెడుని నిజంగా గుర్తించగలదు, మరియు అన్ని తప్పుడు భావనలను తొలగించగలదు, అలాగే సరియైన అవగాహనను కలుగజేస్తుంది.

ఈనాటి మానవ విజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క మార్గదర్శక సూత్రాలు దాని అభివృద్ధిని మరియు పరిశోధనను ఈ భౌతిక ప్రపంచానికే పరిమితం చేసాయి, ఎందుకంటే ఒక అంశాన్ని గుర్తించేదాక దాన్ని అధ్యయనం చెయ్యడం జరగదు కాబట్టి—అది ఈ మార్గాన్ని అనుసరిస్తుంది. స్పర్శించలేని మరియు అదృశ్యంగా ఉండే ఉత్పాతాల విషయానికి వస్తే, కాని ఏవైతే విషయాత్మకమైన ఉనికిని కలిగియుండి మన భౌతిక ప్రపంచంలోకి నిజమైన సాక్షాత్కారాలుగా ప్రతిబింబించబడ్డాయో, అవి తప్పింపబడి, వివరించలేని ఉత్పాతాలుగా పరిగణింపబడతాయి. మూర్ఖత్వం ఉన్న మనుషులు నిరూపిత ఆధారం అనేది లేకుండా అవి "ప్రాకృతిక" ఉత్పాతాలంటూ తమని తాము వారి తర్కంలో సురక్షితం చేసుకుంటారు. ఎవరికైతే నిగూఢమైన ఉద్దేశాలుంటాయో, వాళ్ళు తమ మనస్సాక్షికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించారు, ఈ ఉత్పాతాలన్నీ మూఢ నమ్మకాలని ముద్ర వేయడం ద్వారా. శోధించే మనస్తత్వం లేని వ్యక్తులు, విజ్ఞాన శాస్త్రం వాటితో వ్యవహరించేందుకు ఇంకా అంత పురోగతి

సాధించలేదనే సాకుతో ఈ విషయాల నుండి తప్పించుకున్నారు. తమని తాము మరియు విశ్వాన్ని కొత్తగా చూడగలిగి, తమ బిరుసు మనస్తత్వాలను మార్చుకోగలిగితే, మానవాళి ముందుకు దూకగలుగుతుంది. **బుద్ధ ఫా** మనుషులకు కొలవలేని మరియు అపారమైన ప్రపంచాలలోకి అంతర్దృష్టిని అందజేస్తుంది. యుగ–యుగాలుగా, **బుద్ధ ఫా** మాత్రమే మానవులను, విషయాత్మక ఉనికి కలిగియున్న విభిన్న పరిమాణాలను, జీవమును మరియు మొత్తం విశ్వాన్ని సంపూర్ణంగా వివరించగలిగింది.

లీ హోంగ్ జీ

జూన్ 2, 1992

విషయ సూచిక

లున్యు

మొదటి అధ్యాయం......1

పరిచయం......1

1. ఛిగొంగ్ యొక్క మూలములు......2
2. ఛి మరియు గొంగ్......5
3. గొంగ్ పాటవం మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు......7
    1. గొంగ్ పాటవం షిన్ షింగ్ సాధన ద్వారా వృద్ధి చెందుతుంది......7
    2. సాధకులు అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేయరు......8
    3. గొంగ్ పాటవాన్ని చేపట్టడం......11
4. మూడవ కన్ను......12
    1. మూడవ కన్నును తెరవడం......12
    2. మూడవ కంటి స్థాయిలు......15
    3. దూర దృష్టి......18
    4. పరిమాణాలు......18
5. ఛిగొంగ్ చికిత్సలు మరియు ఆసుపత్రి చికిత్సలు......20
6. బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్ మరియు బౌద్ధమతం......23
    1. బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్......24
    2. బౌద్ధ మతం......25
7. ధర్మబద్ధ సాధనా మార్గాలు మరియు దుష్ట మార్గాలు......28
    1. ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలు (పాంగ్ మెన్ జువొ ధావొ)......28
    2. యుద్ధ కళల ఛిగొంగ్......29
    3. తిరోగమన సాధన మరియు గొంగ్ అప్పు తెచ్చుకోవడం......30
    4. జగత్ సంబంధిత భాష......31
    5. ఆత్మ ఆవహన......33
    6. ఒక ధర్మబద్ధ అభ్యాసం దుష్ట సాధనా మార్గం కాగలదు......34

రెండవ అధ్యాయం......35

ఫాలున్ గొంగ్ ...35
1. ఫాలున్ యొక్క పని ...35
2. ఫాలున్ యొక్క సమగ్రాకృతి...38
3. ఫాలున్ గొంగ్ సాధన యొక్క లక్షణాలు ...39
1. ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది ...39
2. ప్రధాన చైతన్యమును సాధన చేయడం...41
3. దిక్కుకు, సమయానికి పట్టింపు లేకుండా వ్యాయామాలు చేయడం ...43
4. మనస్సు, శరీరం రెండిటి సాధన ...44
1. ఒకరి మూల–శరీరాన్ని మార్చడం ...44
2. ఫాలున్ దివ్య వలయం ...46
3. మెరిడియన్ లను తెరవడం ...48
5. మానసిక సంకల్పం ...49
6. ఫాలున్ గొంగ్ లో సాధనా స్థాయిలు ...52
1. ఉన్నత–స్థాయిలలో సాధన...52
2. గొంగ్ యొక్క సాక్షాత్కారాలు ...52
3. ముల్లోకాతీత–ఫా సాధన ...54
మూడవ అధ్యాయం...55
1. షిన్ షింగ్ అంతరార్థం...55
2. నష్టం మరియు లాభం ...57
3. జెన్, షాన్, రెన్ లను ఒకేసారి సాధన చేయడం ...61
4. అసూయను తొలగించడం ...63
5. బంధాలను వదలడం ...66
6. కర్మ ...68
1. కర్మ యొక్క మూలం ...68
2. కర్మను తొలగించడం ...71
7. పైశాచిక జోక్యం ...75
8. జన్మసిద్ధ గుణం మరియు జ్ఞానోదయపు నాణ్యత ...77
9. ఒక స్పష్టమైన మరియు స్వచ్ఛమైన మనస్సు...80
నాలుగవ అధ్యాయం ...83

ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాస విధానం 83

1. ఫోజాన్ చ్యేన్ షో ఫా (బుద్ధుడు వేయి చేతులను చూపడం వ్యాయామం) 84

2. ఫాలున్ జ్వంగ్ ఫా (ఫాలున్ నిలబడు భంగిమ వ్యాయామం) 97

3. గ్వన్ టొంగ్ ల్యాంగ్ జీ ఫా(జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం వ్యాయామం) 102

4. ఫాలున్ జో టియన్ ఫా (ఫాలున్ దివ్య ప్రవాహం వ్యాయామం) 108

5. షెన్ టొంగ్ జియా చి ఫా (దైవిక శక్తులను బలపరచడం వ్యాయామం) 116

అయిదవ అధ్యాయం.. 129

ప్రశ్నలు మరియు జవాబులు.. 129

1. ఫాలున్ (ధర్మ చక్రం) మరియు ఫాలున్ గొంగ్ 129

2. అభ్యాస సూత్రాలు మరియు విధానాలు.. 134

3. షిన్ షింగ్ ను (మనస్తత్వాన్ని) సాధన చేయడం... 161

4. టియన్ము (మూడవ కన్ను) 168

5. ఉపద్రవాలు.. 178

6. పరిమాణాలు మరియు మానవాళి... 180

మొదటి అధ్యాయం

పరిచయం

మన దేశంలో (చైనాలో) *ఛిగొంగ్*[1] ప్రాచీన కాలంనాటిది కాబట్టి, దీర్ఘమైన చరిత్రను కలిగి ఉన్నది. అందువలన, మన ప్రజలు ఛిగొంగ్ అభ్యాసం చేయడంలో ఒక సహజమైన అనుకూలతను కలిగి ఉన్నారు. ఛిగొంగ్ సాధనాభ్యాసాల యొక్క రెండు ధర్మబద్ధ పాఠశాలలైనట్టి, బుద్ధ పాఠశాల మరియు ధావొ పాఠశాల, ఇంతకుముందు ఏకాంతంగా నేర్పబడుతున్న అనేక గొప్ప సాధనా మార్గాలను, ఇప్పటికే బహిర్గతం చేసాయి. ధావొ పాఠశాల యొక్క సాధనా మార్గాలు చాలా ప్రత్యేకమైనవి, అట్లుండగా బుద్ధ పాఠశాలకు దానియొక్క స్వంత సాధనా విధానాలున్నాయి. *ఫాలున్ గొంగ్*[2] బుద్ధ పాఠశాలకు చెందిన ఉన్నత స్థాయి సాధనా విధానము. ఈ ప్రసంగాల క్రమంలో, ముందుగా నేను మీ శరీరాన్ని ఉన్నత స్థాయి సాధనకు అనుకూలమైన స్థితికి సవరించి, తరువాత మీ శరీరంలో ఫాలున్[3] మరియు *ఛిజి* (శక్తి యంత్రాంగాలను)లను అమర్చడం చేస్తాను. నేను మీకు మన వ్యాయామాలను కూడా నేర్పుతాను. ఈ విషయాలన్నిటికీ తోడుగా, నాకు ధర్మ శరీరాలు (ఫాషన్) ఉన్నాయి, ఎవరైతే మీకు రక్షణ కల్పిస్తారో. అయితే మీరు కేవలం ఈ విషయాలను మాత్రమే కలిగి ఉండడం సరిపోదు, ఎందుకంటే ఇవి గొంగ్[4] ను పెంపొందించే లక్ష్యాన్ని సాధించలేవు కాబట్టి—ఉన్నత స్థాయిల సాధన కోసం అవసరమయ్యే సూత్రాలను కూడా మీరు అర్థం చేసుకోవడం అవసరం. ఈ పుస్తకం వాటినే సంబోధిస్తుంది.

---

[1] ఛిగొంగ్ (chee-gong)—మానవ శరీర సాధన చేయునట్టి నిర్దిష్ట అభ్యాసాలకు వాడే సాధారణ పదం. ఇటీవలి దశాబ్దాలలో, ఛిగొంగ్ వ్యాయామాలు చైనాలో అధికంగా జనప్రియం అయ్యాయి.

[2] ఫాలున్ గొంగ్ (fah-lun-gong)—"ధర్మ చక్ర ఛిగొంగ్". ఫాలున్ గొంగ్, ఫాలున్ దాఫా రెండూ ఈ అభ్యాసాన్ని ఉద్దేశిస్తాయి.

[3] ఫాలున్ (fah-lun)—"ధర్మ చక్రం" (ముందున్న రంగు పేజీని చూడండి).

[4] గొంగ్ (gong)—"సాధన శక్తి".

నేను ఉన్నత స్థాయిల అభ్యాస విధానాన్ని నేర్పుతున్నాను, కాబట్టి ఏ ఒక్క ప్రత్యేక మెరిడియన్[5], ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు, లేదా శక్తి మార్గానికి సంబంధించిన సాధనను చర్చించను. నేను ఒక గొప్ప సాధనా విధానాన్ని నేర్పుతున్నాను, అంటే ఉన్నత స్థాయిలకు చేసే నిజ సాధనకు ఒక గొప్ప విధానాన్ని. మొదట్లో ఇది అంత నమ్మశక్యంగా అనిపించకపోవచ్చు. అయితే, అంకిత భావంతో ఛిగొంగ్ అభ్యాసం చేసే వారు, శ్రద్ధగా ఉండేందుకు ప్రయత్నం చేస్తూ, వారి అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకుంటూ ఉన్నంత కాలం, వారు అందులోని అన్ని అద్భుతాలను, మరియు మర్మాలను కనుగొంటారు.

1. ఛిగొంగ్ యొక్క మూలములు

మనం ఈ రోజు చెప్పుకుంటున్న ఛిగొంగ్, నిజానికి మొదట్లో ఛిగొంగ్ అని పిలువబడలేదు. ఇది ప్రాచీన చైనీయుల ఏకాంత సాధనా మార్గాలు మరియు మతాల సాధన నుండి పుట్టింది. ఈ రెండు అక్షరాల పదం, *ఛి గొంగ్*, *దన్ సాధనా గ్రంథం, ధావొ కేనన్*[6], లేదా *త్రిపిటక*[7] మూల గ్రంథాల్లో ఎక్కడా కనబడదు. మన ప్రస్తుత మానవ నాగరికత వికాస క్రమంలో, మతాలు వాటి పిండదశలో రూపుదిద్దుకుంటున్న కాలాన్ని ఛిగొంగ్ దాటింది. మతాలు ఉనికిలోకి రాక మునుపే అది అప్పటికే ఉనికిలో ఉంది. మతాలు ఏర్పడిన తరువాత, అది మతపరమైన విశేషార్థాలను కొంతమేరకు

---

[5] మెరిడియన్—ఒకరి శరీరంలోని శక్తి మార్గాల సమూహము, వీటిని ఛి కాలువలుగా భావిస్తారు. సాంప్రదాయిక చైనీయ వైద్య శాస్త్రంలో, మరియు సాధారణ చైనీయ ఆలోచన ప్రకారం, ఈ మెరిడియన్ల ద్వారా ఛి సరిగా ప్రవహించకపోతే, రోగాలు కలుగుతాయి.

[6] దన్ సాధనా గ్రంథం (dahn), ధావొ కేనన్—సాధనాభ్యాసం చేయడం కోసం ప్రాచీన, శాస్త్రీయ చైనీయ ధావొ గ్రంథాలు.

[7] త్రిపిటక—"మూడు బుట్టలు", పాళీ కేనన్ అని కూడా అంటారు. ఇది ప్రాథమిక పాళీ గ్రంథ సముదాయం, తెరవాద బౌద్ధమతం యొక్క మూల సిద్ధాంతం. దీనిలోని మూడు భాగాలు: బుద్ధుని బోధనలు, సన్యాసుల నడవడి, మరియు విశేష తత్వ శాస్త్ర ప్రబంధాలు.

పొందింది. బుద్ధుని గొప్ప సాధనా మార్గం, థావొ గొప్ప సాధనా మార్గం అనేవి ఛిగొంగ్ యొక్క మొదటి పేర్లు. దానికి వేరే పేర్లు ఉండేవి, తొమ్మిదంతాల అంతర్గత రసవాదం (Nine-fold Internal Alchemy), అర్హతుని మార్గం[8] (The Way of Arhat), వజ్ర ధ్యాన[9] (The Dhyana of Vajra) వంటివి. ఆధునిక ఆలోచనకు బాగా తగినట్లుగా, మరియు సమాజంలో ఇంకా సులువుగా ప్రాచుర్యం పొందటానికి ఇప్పుడు మనం దీన్ని ఛిగొంగ్ అని అంటున్నాము. ఛిగొంగ్ అనేది నిజానికి చైనాలో కేవలం మానవ శరీర సాధన చేయడమనే ఒకే ఒక ఉద్దేశంతో ఉనికిలో ఉంది.

ఛిగొంగ్ అన్నది ఈ నాగరికత ద్వారా కనుగొనబడినదేదో కాదు. దీనికి సుదూర సంవత్సరాల క్రితంనాటి చాలా దీర్ఘమైన చరిత్ర ఉంది. అయితే, ఛిగొంగ్ ఉనికిలోకి ఎప్పుడు వచ్చింది? కొందరు ఛిగొంగ్ మూడువేల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగియుందని, మరియు టాంగ్ రాజవంశ[10] కాలంలో ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం పొందిందని అంటారు. కొందరు దీనికి చైనీయ నాగరికత ఉన్నంత ప్రాచీనంగా, ఐదువేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉందని చెబుతున్నారు. పురాతత్వశాస్త్ర కనుగోలు చేసిన విషయాల ఆధారంగా, కొందరు ఇప్పటివరకు దీనికి ఏడువేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉందంటారు. ఛిగొంగ్ ఆధునిక మానవాళిచేత సృష్టించబడిందేదో కాదని నేను భావిస్తాను–ఇది చరిత్ర పూర్వమున్న సంస్కృతి నుండి వచ్చింది. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలవారి పరిశీలనల ప్రకారం, మనం నివసించే విశ్వం తొమ్మిది సార్లు విస్ఫోటనం చెందిన తరువాత, మళ్లీ నిర్మితమైన ఒక సత్వం. మనం నివసించే ఈ గ్రహం పలు మార్లు నాశనమయింది. ప్రతీసారి గ్రహం మళ్లీ నిర్మితమైన తరువాత, మానవజాతి మళ్లీ సంఖ్యలో విస్తరించడం మొదలుపెట్టింది. ప్రస్తుతం, ఈనాటి నాగరికతను అధిగమించిన ఎన్నో విషయాలు ఈ భూమిపై ఇప్పటికే మనం కనుగొన్నాం. డార్విన్ పరిణామ సిద్ధాంతం ప్రకారం, మానవులు కోతులనుండి పరిణమించారు, మరియు నాగరికత పదివేల సంవత్సరాలకంటే

---

[8] అర్హతుడు—బుద్ధ పాఠశాలలో, త్రిలోకాన్ని దాటి, బోధిసత్వ స్థాయికి తక్కువ స్థాయిలో జ్ఞానోదయమైనవాడు.

[9] వజ్ర ధ్యాన—ధ్యాన అనేది "మెడిటేషన్"గా అనువాదం చెందుతుంది, వజ్ర అనే పదాన్ని "పిడుగు", "వజ్రం", లేదా "నాశనరహితం" అని అనువదించవచ్చు.

[10] టాంగ్ రాజవంశం—చైనీయ చరిత్రలో (618 – 907 ఏ.డి.) బాగా వర్ధిల్లిన కాలావధుల్లో ఒకటి.

పురాతనమైంది కాదు. అయినా, ఐరోపా ఆల్ప్సు (European Alps) పర్వత గుహలలో, రెండువందల ఏభైవేల (250,000) సంవత్సరాల క్రితం అత్యున్నత కళా వికాసం చూపుతున్న నీటి రంగు చిత్రాలు ఉన్నాయని పురాతత్వశాస్త్రం కనుగొన్న విషయాలు బయటపెట్టాయి–ఇవి ఆధునిక మానవుల సామర్థ్యాలకు చాలా మించి ఉన్నాయి. పెరులోని జాతీయ విశ్వవిద్యాలంలోని వస్తు ప్రదర్శనశాలలో టెలిస్కోపును పట్టుకొని నక్షత్రాలను పరిశీలిస్తూ ఉన్న చెక్కబడిన ఆకారంతో ఒక పెద్ద బండరాయి ఉంది. ఈ ఆకారం ముప్పైవేల (30,000) సంవత్సరాలకంటే ప్రాచీనమైనది. కేవలం క్రిందటి మూడువందల సంవత్సరాలకంటే కొంచెం ఎక్కువగా, 1609 సం.లో గెలీలియో ఖగోళ శాస్త్రానికి సంబంధించిన 30X టెలిస్కోపును కనిపెట్టిన విషయం మనకు తెలిసిందే. మరి ముప్పైవేల సంవత్సరాల క్రితమే టెలిస్కోపు ఎలా ఉండగలిగింది? భారత దేశంలో తొంభై తొమ్మిది శాతం (99%) పైగా ఇనుముతో చేసిన ఇనుప స్థంభమొకటి ఉంది. ఇంతటి అధిక స్వచ్ఛతగల ఇనుమును, లోహాలను కరిగించే ఆధునిక సాంకేతికం కూడా ఉత్పత్తి చేయలేదు; ఇది ఆధునిక సాంకేతిక స్థాయిని ఆనాడే అధిగమించింది. ఆ నాగరికతలను ఎవరు సృష్టించారు? మరి మానవులు—ఆ కాలంలో సూక్ష్మ జీవులుగా ఉన్న ఎడల—ఈ విషయాలను ఎలా సృష్టించగలుగుతారు? ఈ ఆవిష్కరణలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాస్త్రవేత్తల దృష్టిని ఆకర్షించాయి. వీటిని వివరించడం అసాధ్యం కాబట్టి, వీటిని చరిత్ర పూర్వమున్న సంస్కృతి నుండి వచ్చినవిగా భావించారు.

ప్రతి ఒక్క కాల–అవధిలో, వైజ్ఞానిక సాధనా స్థాయి భిన్నంగా ఉండేది. కొన్ని కాల–అవధులలో మన ఆధునిక మానవాళియొక్క స్థాయికంటే అధిగమించినదై అత్యున్నతంగా ఉండేది. కాని, ఆ నాగరికతలు నాశనం కాబడ్డాయి. కాబట్టి, ఛిగొంగ్ ఆధునిక మానవులు ఆవిష్కరించింది, లేదా సృష్టించింది కాదని నేను చెబుతున్నాను. కాని ఆధునిక మానవులచేత కనుగొనబడి, పరిపూర్ణం గావించబడింది. ఇది చరిత్ర పూర్వమున్న సంస్కృతి నుండి వచ్చింది.

ఛిగొంగ్ కేవలం మన దేశంలోనే ఉత్పాదితమైంది కాదు. విదేశాలలో కూడా ఉంది, కాని వారు దానిని ఛిగొంగ్ అని అనరు. అమెరికా, బ్రిటన్ మొదలగు పాశ్చాత్య దేశాలలో దీనిని

ఇంద్రజాలమని అంటారు. అమెరికాలోని డేవిడ్ కాపర్ఫీల్డ్ అను మాంత్రికుడు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలలో నిపుణుడు, ఎవరైతే ఒకసారి చైనాలోని మహా కుడ్యంగుండా (The Great Wall of China) నడిచే అద్భుతాన్ని ప్రదర్శించాడో. గోడగుండా వెళ్లబోయే సమయంలో, అతను ఒక తెల్లని వస్త్రాన్ని కప్పుకుని, ఆ గోడకు హత్తుకుని, తరువాత దానిగుండా పోవడం ప్రారంభించాడు. అతను అలా ఎందుకు చేసాడు? ఆ విధంగా చేయడంవల్ల, చాలామంది దానిని ఇంద్రజాల ప్రదర్శనగా భావించే అవకాశం ఉంది. చైనాలో గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలవారు అనేకమంది ఉన్నారని అతనికి తెలియడంవల్ల అలా చేయవలసి వచ్చింది. వారివల్ల జోక్యం కలుగుతుందనే భయంతో, అతను లోపలికి వెళ్లే ముందు అలా తనను కప్పుకున్నాడు. బయటకు వచ్చేటప్పుడు, ఆ వస్త్రాన్ని ఒక చేతితో పైకెత్తి, బయటకు నడిచాడు. "నిపుణులు యుక్తుల కోసం చూస్తారు, సామాన్యులు ఉత్తేజం కోసం చూస్తారు" అని ఒక నానుడి ఉండనే ఉంది. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల, ప్రేక్షకులు దానిని ఇంద్రజాల ప్రదర్శన అని అనుకున్నారు. మానవ శరీర సాధనకు వాటిని ఉపయోగించడం కాకుండా, కేవలం వినోద పరచడానికి మరియు అద్భుత విషయాలను చూపడానికి చేసే వేదిక ప్రదర్శనల కోసం కాబట్టి, ఈ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఇంద్రజాలమని అంటారు. తక్కువ స్థాయి దృక్పథంలో, ఛిగొంగ్ ఒకరి శరీర స్థితిని మార్చగలదు, తద్వారా స్వస్థత మరియు ఆరోగ్యం చేకూర్చు లక్ష్యాలను సాధిస్తుంది. ఉన్నత-స్థాయి దృక్పథంలో, ఛిగొంగ్ ఒకరి యొక్క మూల-శరీర (*బెన్ టి*) సాధన గురించినది.

2. ఛి మరియు గొంగ్

మనం ఇప్పుడు మాట్లాడుకుంటున్న *ఛి*[11]ను ప్రాచీనులు *చి*[12] అని అనేవారు. ఆ రెండూ ప్రధానంగా ఒకటే, ఎందుకంటే రెండూ విశ్వం యొక్క ఛి ను ఉద్దేశిస్తున్నాయి—విశ్వమంతటా ఉండే ఆకారంలేని,

---

[11] ఛి (chee)—చైనీయ ఆలోచన ప్రకారం ఈ పదార్థం (లేదా శక్తి), శరీరంలో, పరిసరాలలో అనేక రూపాలను వహిస్తుంది. సాధారణంగా దీనిని "మూలాధార శక్తి"గా అనువదిస్తారు, ఈ ఛి వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారిస్తుందని భావిస్తారు.

[12] చి ఈ పదం ఛి కు భిన్నంగా ఉండే అక్షరాన్ని వాడుతుంది, కాని ఉచ్చారణ ఒకటే.

కనిపించని ఒక రకమైన పదార్థం. ఛి అనేది గాలిని ఉద్దేశించడం లేదు. ఈ పదార్థం యొక్క శక్తి మానవ శరీరంలో సాధనాభ్యాసం ద్వారా ఉత్తేజమవుతుంది. దాని ఉత్తేజం శరీరం యొక్క భౌతిక స్థితిని మార్చుతుంది, మరియు స్వస్థత, ఆరోగ్యం చేకూర్చు ప్రభావాన్ని కలిగియుంటుంది. అయినా, ఛి ఛి మాత్రమే—నీలో ఛి ఉంది, అతనిలో ఛి ఉంది, ఒక వ్యక్తి యొక్క ఛి వేరొకరి ఛి ను నిరోధించే ప్రభావాన్ని కలిగియుండదు. కొందరు ఛి రోగాలను నయం చేయగలదని, లేదా అతని లేక ఆమె రోగం నయం చేయటానికి, మీ ఛి ను వారి వైపు ప్రసరింపజేయగలరని అంటారు. ఈ వ్యాఖ్యలు అశాస్త్రీయమైనవి, ఎందుకంటే ఛి ఏ మాత్రం రోగాలను నయం చేయలేదు. ఒక అభ్యాసకుడి శరీరంలో ఛి ఉన్నంత వరకు, అతని లేదా ఆమె శరీరం ఇంకా పాల-తెలుపు శరీరం (Milk-White Body) కాలేదని అర్థం. అంటే, అభ్యాసకుడు ఇంకా రోగాలను కలిగియున్నాడు.

సాధన ద్వారా ఉన్నత-స్థాయి సామర్థ్యాలు పొందే వ్యక్తి ఛి ను ప్రసరింపజేయడు. దానికి బదులుగా, అతను లేదా ఆమె ఉన్నత శక్తి రాశిని ప్రసరింపజేస్తారు. ఇది వెలుగు రూపంలో వ్యక్తమయ్యే ఒక ఉన్నత-శక్తి పదార్థం, దీని రేణువులు నాణ్యంగా ఉంటాయి, మరియు దాని సాంద్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇదే గొంగ్. ఇది మాత్రమే సామాన్య మానవులపై నిరోధించే ప్రభావాన్ని కలిగియుంటుంది, మరియు దీనితోనే ఒకరు ఇతరుల రోగాలను నయం చేయగలరు. "బుద్ధుని కాంతి సర్వవ్యాపితమై ప్రకాశిస్తుంది, మరియు అన్ని అసాధారణతలను బాగుచేస్తుంది" అని ఒక సూక్తి ఉంది. అంటే, నిజ సాధనను అభ్యాసం చేసేవారు, వారి శరీరాల్లో అత్యంత శక్తిని కలిగియుంటారు. ఈ వ్యక్తులు ఎక్కడికి వెళ్లినా, వారి యొక్క శక్తి ఆవరించిన క్షేత్రంలో అసహజ స్థితి ఏదైనా సరికాగలదు, మరియు సహజ స్థితికి తిరిగి రాగలదు. ఉదాహరణకు, ఒకరి శరీరంలోని రోగం నిజానికి ఒక అసహజ శారీరిక స్థితి, ఈ స్థితి బాగు చేయబడిన తరువాత అనారోగ్యం పోతుంది. స్పష్టంగా చెప్పాలంటే, గొంగ్ ఒక శక్తి. గొంగ్ భౌతిక లక్షణాలను కలిగియుంది, అభ్యాసకులు సాధనను అభ్యాసం చేయడం ద్వారా దానియొక్క భౌతిక ఉనికిని గ్రహించగలరు, మరియు అనుభవించగలరు.

3. గొంగ్ పాటవం మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు

1. గొంగ్ పాటవం షిన్ షింగ్[13] సాధన ద్వారా వృద్ధి చెందుతుంది

నిజంగా ఒకరి గొంగ్ పాటవం (*గొంగ్ లి*) యొక్క స్థాయిని నిర్ణయించే గొంగ్ ఛిగొంగ్ వ్యాయామాలు చేయడంవల్ల వృద్ధి చెందదు. ఇది పుణ్యము (*డ*) అను పదార్థం యొక్క పరివర్తనం ద్వారా, మరియు షిన్ *షింగ్* సాధన ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ పరివర్తనా ప్రక్రియ సామాన్య మానవులు ఊహించినట్లుగా, "మూస మరియు కొలిమిని ఏర్పాటు చేసి, సేకరించిన రసాయనాలతో సంజీవిని తయారుచేయడం"[14] ద్వారా సాధించేది కాదు. మనం ఉద్దేశిస్తున్న గొంగ్ శరీరం బయటినుండి ఉత్పత్తి అవుతుంది, మరియు శరీరం యొక్క దిగువ భాగంనుండి మొదలవుతుంది. ఒకరి షిన్ షింగ్ అభివృద్ధిని అనుసరించి, ఇది సర్పిలాకారంలో పైకి ఎదుగుతుంది, మరియు ఒకరి శరీరం బయట పూర్తిగా ఏర్పడుతుంది. నడినెత్తిని చేరుకున్నప్పుడు, అది తరువాత ఒక గొంగ్ స్తంభంగా ఎదుగుతుంది. ఈ గొంగ్ స్తంభంయొక్క ఎత్తు వ్యక్తి యొక్క గొంగ్ స్థాయిని నిర్ధారిస్తుంది. ఈ గొంగ్ స్తంభం ఒక లోతుగా దాగియున్న పరిమాణంలో ఉంటుంది, అందువల్ల సగటు మనిషికి దీనిని చూడడం కష్టం అవుతుంది.

అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు గొంగ్ పాటవంవల్ల బలపడుతాయి. వ్యక్తి యొక్క గొంగ్ పాటవం మరియు స్థాయి ఉన్నతంగా ఉంటే, అతని లేదా ఆమె అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు గొప్పగాను, మరియు అవి ఉపయోగించేందుకు సులభంగాను ఉంటాయి. తక్కువ గొంగ్ పాటవం కలవారు బలహీనమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుంటారు; వారికి వాటిని ఉపయోగించడం కష్టంగా ఉంటుంది, మరియు కొన్ని బొత్తిగా ఉపయోగంలేనివి. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వాటంతట అవే ఒకరి గొంగ్ పాటవం యొక్క స్థాయినిగాని, లేదా ఒకరి సాధనా స్థాయినిగాని సూచించవు. ఒకరి స్థాయిని నిర్ధారించేది గొంగ్ పాటవం, కాని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కావు. కొందరు "తాళం వేసిన"

---

[13] షిన్ షింగ్ (shin–shing)–"మనస్తత్వం", లేదా "హృదయ తత్వం"; "నైతిక గుణం."

[14] ధావొ సాంప్రదాయంలో, మానవ శరీరంలో అంతర్ సాధనను వర్ణించడానికి, చాలా కాలంనుండి బయటి రసవాద ప్రక్రియలు అలంకారాలుగా పనిచేసాయి.

రీతిలో సాధన చేస్తారు, అందువల్ల వారి గొంగ్ పాటవం ఉన్నతంగా ఉన్నాగాని, వారు అవశ్యంగా ఎక్కువ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుండకపోవచ్చు. గొంగ్ పాటవం నిర్ధారణ చేసే అంశం, షిన్ షింగ్ సాధన ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతుంది, మరియు ఇది చాలా కీలకమైన విషయం.

2. సాధకులు అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేయరు

అభ్యాసకులందరూ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పట్టించుకుంటారు. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు సామాన్య ప్రజలకు ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి, మరియు చాలామంది కొన్నిటిని పొందాలని కోరుకుంటారు. అయినాగాని, మంచి షిన్ షింగ్ లేకుండా, ఒకరు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందలేరు.

తెరిచిన మూడవ కన్ను[15] (*టియన్ము*), అప్రత్యక్ష శ్రవణం (clairaudience), దూర శ్రవణం(Telepathy), గతం తెలియడం (precognition) వంటి కొన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను సామాన్య మానవులు కలిగియుండవచ్చు. ఈ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలలో అన్నీ క్రమమైన జ్ఞానోదయ దశలలో కనబడవు, ఎందుకంటే ఇవి ప్రతి వ్యక్తికీ వేరుగా ఉంటాయి కాబట్టి. సామాన్య మానవులు కొన్ని నిర్దిష్ట అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుండడం అసాధ్యం, ఈ భౌతిక పరిమాణంలో ఒక రకమైన పదార్థాన్ని ఇంకొక రకమైన పదార్థంగా మార్చడం వంటివి—ఇలాంటిది సామాన్య మానవులు పొందలేరు. గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పుట్టుక తరువాత కేవలం సాధన చేయడం ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఫాలున్ గొంగ్ విశ్వ సూత్రాల ఆధారంగా వృద్ధి చెందింది, కాబట్టి విశ్వంలోని అన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు ఫాలున్ గొంగ్ లో ఉన్నాయి. అంతా అభ్యాసకుడు ఎలా సాధన చేస్తున్నాడు అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కావాలనుకోవడం తప్పుగా భావించబడదు. అయినాగాని, అత్యంత తీవ్రమైన యత్నం మామూలు ఆలోచనకు మించింది, మరియు ప్రతికూల ఫలితాలను ఇస్తుంది. తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారు ఎవరైనా అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందడంవల్ల అంత ప్రయోజనం లేదు; సామాన్య మానవుల ఎదుట అతని లేదా ఆమె

---

[15] మూడవ కన్ను—కొన్ని సార్లు, "దివ్య నేత్రం"గా అనువదిస్తారు. ఈ పదం (టియన్ము) మూడవ కంటి విధము, లేదా ఆ విధంలో ఒక ప్రత్యేక అంశాన్ని ఉద్దేశించి వీలుగా వాడబడుతుంది.

సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించి, వారిలో బలవంతులు కావాలనే ఆశతో వాటిని ఉపయోగించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇదే నిజమైతే, ఆ వ్యక్తి షిన్ షింగ్ ఉన్నతంగా లేదని, మరియు అతనికి లేదా ఆమెకు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఇవ్వడం సరి కాదని కచ్చితంగా తెలుస్తుంది. కొన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను తప్పుడు పనులు చేయడానికి ఉపయోగించగలరు, వాటిని తక్కువ షిన్ షింగ్ గల వ్యక్తులకు ఇస్తే. ఆ వ్యక్తుల షిన్ షింగ్ స్థిరంగా లేనందువల్ల, వారు చెడు చేయరని భరోసా లేదు.

మరో వైపు, ప్రదర్శించేందుకు, మరియు బయట చూపేందుకు తగిన ఏ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలైనా మానవ సమాజాన్నిగాని, సామాన్య సామాజిక జీవనాన్నిగాని, మార్చలేవు. నిజమైన ఉన్నత–స్థాయి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ప్రదర్శన కోసం బయటపెట్టేందుకు అనుమతి లేదు, ఎందుకంటే, ప్రభావం మరియు ప్రమాదం చాలా హెచ్చుగా ఉంటుంది; ఉదాహరణకు, ఒక పెద్ద కట్టడాన్ని పడగొట్టడాన్ని ఒకరు ఎప్పుడూ ప్రదర్శించకూడదు. ప్రత్యేకమైన కార్యార్థంగల వ్యక్తులచేత తప్ప, గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగించడం అనుమతింపబడదు, మరియు ఈ సామర్థ్యాలను వెల్లడి చేయకూడదు; ఎందుకంటే ఉన్నత–స్థాయి గురువులు వాటిని నిర్బంధిస్తారు.

అలాగే, కొందరు సామాన్య మానవులు ఛిగొంగ్ గురువులను ప్రదర్శించమని పట్టు బడతారు, వారి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను చూపమని బలవంతం చేస్తారు. వీటిని బహిర్గతం గావించడం నిషేధం కాబట్టి, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలవారు వాటిని ప్రదర్శన కోసం ఉపయోగించేందుకు అంగీకరించరు; వాటిని ప్రదర్శించడంవల్ల మొత్తం సమాజ స్థితి ప్రభావితం అవుతుంది. నిజంగా, గొప్ప పుణ్యం ఉన్న వ్యక్తులు వారి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ప్రజల ముందు ఉపయోగించేందుకు అనుమతి లేదు. కొందరు ఛిగొంగ్ గురువులు ప్రదర్శన చేస్తున్నప్పుడు, ఇబ్బందిని, తరువాత బాధను అనుభవిస్తారు. వారిని ప్రదర్శించమని బలవంతపెట్టకండి! ఈ విషయాలను వెల్లడి చేయడం వారికి మనస్తాపం కలిగిస్తుంది. ఒక శిష్యుడు నా వద్దకు ఒక పత్రికను తెచ్చాడు. దానిని చదివినంతనే, నాకు చిరాకు కలిగింది. అందులో అంతర్జాతీయ ఛిగొంగ్ సమావేశం జరగనున్నట్లు వ్రాసి ఉంది. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కల వ్యక్తులు ఆ పోటీలో పాల్గొనవచ్చు, గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలవారు ఎవరైనా సరే, ఆ సమావేశంలో పాల్గొనవచ్చు. అది చదివాక, కొన్ని రోజుల వరకు నాకు మనస్తాపం కలిగింది. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పోటీ కోసం బహిర్గతంగా

చూపించేవి కావు—వాటిని జనుల ముందు ప్రదర్శించడం విచారకరం. సామాన్య మానవులు లౌకిక ప్రపంచంలోని వ్యావహారిక విషయాలపై దృష్టి కలిగియుంటారు, అయినా ఫిగొంగ్ గురువులు మర్యాదస్థులై ఉండాలి.

అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కోరడం వెనుకనున్న ఉద్దేశం ఏమిటి? వాటిని కావాలనుకోవడం అభ్యాసకుడి మానసిక స్థాయిని, మరియు యత్నాలను సూచిస్తుంది. అపవిత్రమైన యత్నాలతో, మరియు అస్థిరమైన మనస్సుతో, ఒక వ్యక్తి గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందడం అసంభవం. ఎందుకంటే, మీరు పూర్తిగా జ్ఞానోదయులు కాక ముందు, మీరు భావించే మంచి, లేదా చెడు కేవలం ఈ ప్రపంచం యొక్క ప్రమాణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు విషయాల నిజ తత్వాన్ని, మరియు వాటి మధ్యనున్న కర్మ సంబంధాలను చూడలేరు. మనుష్యుల మధ్య జరిగే పోట్లాటలు, శాపాలు పెట్టడాలు, అవమానించడాలు వంటివి సహజంగా కర్మ సంబంధాలవల్లనే జరుగుతాయి. మీరు వాటిని గ్రహించలేకపోతే, మీరు సాయంకంటే ఎక్కువ ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు. సామాన్య మానవుల కృతజ్ఞతలు మరియు కోపాలు, తప్పొప్పులు ఈ ప్రాపంచిక నియమాలపై నడుస్తాయి; అభ్యాసకులు ఈ విషయాలను పట్టించుకోకూడదు. మీరు పూర్తి జ్ఞానోదయం సాధించక ముందు, మీరు మీ కళ్ళతో చూసేది నిజం కాకపోవచ్చు. ఒక వ్యక్తి ఇంకొకరిని కొట్టినప్పుడు, వారు వారి యొక్క కర్మ ఋణాలను తీర్చుకుంటూ ఉండవచ్చు. మీ జోక్యం ఆ ఋణం తీరడానికి ఆటంకం కలిగించవచ్చు. కర్మ అనేది మానవ శరీరం చుట్టూ ఉండే ఒక రకమైన నల్లని పదార్థం. ఇది వేరొక పరిమాణంలో భౌతిక ఉనికిని కలిగియుంది, మరియు ఇది రోగంగా గాని, లేదా దురదృష్టంగా గాని పరిణమిస్తుంది.

అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అందరిలో ఉంటాయి, ఇక్కడ ఉద్దేశం ఏమిటంటే, వాటిని నిరంతర సాధన ద్వారా పెంపొందించాలి, మరియు బలపరచాలి. అభ్యాసకుడిగా ఒక వ్యక్తి కేవలం అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేసినట్లయితే, అతను దూర దృష్టిలేని, మలినమైన మనస్సు కలిగినవాడై ఉంటాడు. ఏ కారణంచేత అతను అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కోరుకున్నా, అతని యత్నంలో స్వార్థపు అంశాలున్నాయి, అవి కచ్చితంగా సాధనకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. పర్యవసానంగా, అతను ఎప్పటికీ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందలేడు.

3. గొంగ్ పాటవాన్ని చేపట్టడం

కొందరు అభ్యాసకులు ఎక్కువ కాలం సాధన చేసి ఉండకపోయినా, వారి సమర్థతను తెలుసుకోవడం కోసం, ఇతరుల వ్యాధులను నయం చేయాలని అనుకుంటారు. మీలో ఉన్నత గొంగ్ పాటవం లేనివారు ఎవరైనా, మీ చేతిని చాపి ప్రయత్నించినప్పుడు, రోగి శరీరంలోని నల్లని, అనారోగ్యకరమైన, అశుద్ధమైన ఛి ను, పెద్ద మొత్తంలో మీ శరీరంలోకి పీల్చుకుంటారు. మీకు ఈ అనారోగ్యకరమైన ఛి ను వారించే సామర్థ్యం లేనందువల్ల, మరియు మీ శరీరానికి రక్షణ కవచం కూడా లేనందువల్ల, మీరు రోగితో ఒకే పంచుకున్న క్షేత్రాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు; ఉన్నత గొంగ్ పాటవం లేకుండా, మీరు ఈ అనారోగ్య ఛి ను వారించలేరు. అందువల్ల, చాలా అసౌఖ్యతను అనుభవిస్తారు. మిమ్మల్ని ఎవరూ చూసుకోకపోతే, కాలం గడిచే కొద్దీ, మీ శరీరమంతటా రోగం కూడుకుంటుంది. కాబట్టి, ఉన్నత గొంగ్ పాటవం లేనివారు ఎవరైనా ఇతరుల రోగాలను నయం చేయకూడదు. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేసియుండి, మరియు ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిలో గొంగ్ పాటవంగల వ్యక్తి మాత్రమే, ఛిగొంగ్ తో రోగాలను నయం చేయవచ్చు. కొందరు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వృద్ధి చేసుకుని, రోగాలను నయం చేయగలిగినా గాని, వారు తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు, రోగాన్ని నయం చేయడానికి నిజానికి వారి యొక్క పెరిగిన గొంగ్ పాటవాన్ని—వారి స్వంత శక్తిని—వాడుతున్నారు. ఎందుకంటే గొంగ్ అనేది శక్తి మరియు తెలివి కలిగిన పదార్థం, ఇది అంత సులభంగా పెరిగేది కాదు కాబట్టి, మీరు దాన్ని ప్రసరింపజేసినప్పుడు, నిజానికి మీరు మీ గొంగ్ ను తరిగించుకుంటున్నారు. గొంగ్ ను విడుస్తున్న కొద్దీ, దానితో పాటు మీ తలపైనున్న గొంగ్ స్తంభం పొడవు తగ్గుతుంది మరియు తరిగిపోతుంది. అది ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. మీ గొంగ్ పాటవం ఉన్నతంగా లేనప్పుడు, ఇతరుల రోగాలను నయం చేయడాన్ని నేను ఆమోదించను. మీరు ఎంతటి గొప్ప విధానాలను ఉపయోగించినా, మీరు మీ స్వంత శక్తినే వ్యయం చేస్తారు.

వ్యక్తి యొక్క గొంగ్ పాటవం ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు, అన్ని రకాల అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు ఉద్భవిస్తాయి. ఈ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వాడేటప్పుడు, మీరు చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. ఉదాహరణకు, ఒకసారి తెరుచుకున్నాక, వ్యక్తి తన మూడవ కన్నును ఉపయోగించాలి, అతను ఎప్పటికీ దానిని వాడకపోతే అది మూసుకుపోతుంది. అయినాగాని, దాని

ద్వారా తరచుగా చూడకూడదు. అతను మరీ తరచుగా దాని ద్వారా చూసినట్లయితే, చాలా ఎక్కువ శక్తి విసర్జింపబడుతుంది. అంటే ఒకరు దానిని ఎప్పుడూ వాడకూడదని అర్థమా? అలా కాదు. మనం దానిని ఎప్పుడూ వాడకపోతే, మరి మన సాధనాభ్యాసంవల్ల ఉపయోగయం ఏమిటి? ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి అనేదే ప్రశ్న. మీరు ఒక నిర్దిష్ట స్థితికి సాధన చేసినప్పుడు, మరియు మీరే స్వయంగా భర్తీ చేసుకోగలిగే సామర్థ్యం పొందినప్పుడు మాత్రమే, మీరు దానిని ఉపయోగించవచ్చు. ఫాలున్ దాఫా సాధకుడు ఒక నిర్దిష్ట స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు, అతను లేదా ఆమె ఎంత గొంగ్ ను విడిచినా, ఫాలున్ స్వయంస్సిద్ధంగా పరివర్తనం చేసి, భర్తీ చేయగలదు. ఫాలున్ స్వయంస్సిద్ధంగా అభ్యాసకుడి గొంగ్ పాటవం స్థాయిని నిలుపుతూ ఉంటుంది, ఒక్క క్షణం పాటు కూడా అతని లేదా ఆమె గొంగ్ తరగదు. ఇది ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క లక్షణం. ఈ స్థితిని చేరుకోనంత వరకు, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వాడకూడదు.

4. మూడవ కన్ను

1. మూడవ కన్నును తెరవడం

మూడవ కన్ను యొక్క ముఖ్య మార్గం నుదుటి మధ్య భాగానికి మరియు షన్ *గన్*[16] బిందువుకు మధ్య ఉంది. సామాన్య మానవులు భౌతిక నేత్రాలతో వస్తువులను చూసే విధానం కెమెరా పనిచేసే మాదిరిగానే పనిచేస్తుంది: ఒక వస్తువు ఉన్న దూరం, మరియు వెలుగు తీక్షణతను బట్టి కటికం (లేదా కనుపాప) యొక్క పరిమాణం సర్దుకుంటుంది. దృష్టి నాడులగుండా, మెదడు వెనుకనున్న వినాళ గ్రంథిపై (పీనియల్ గ్రంథి) ప్రతిబింబాలు ఏర్పడుతాయి. వినాళ గ్రంథి మూడవ కన్ను ద్వారా నేరుగా బయటకు చూడగలిగే సామర్థ్యం "దూసుకుని పోయే చూపు" అనబడే అతీంద్రియ సామర్థ్యం. సామాన్య వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్ను మూసుకుని ఉంటుంది, ఎందుకంటే అతని లేదా ఆమె ముఖ్య మార్గం ఇరుకుగాను, చీకటిగాను ఉంటుంది కాబట్టి. లోపల శ్రేష్టమైన ఛి లేదు, వెలుగూ లేదు. కొందరి

[16] షన్ గన్ (shahn-gun) బిందువు—కనుబొమ్మల మధ్య కొంచెం క్రింద ఉండే ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు.

వ్యక్తుల మార్గాలు అడ్డగింపబడి ఉన్నందువల్ల, వారు చూడలేరు.

మూడవ కన్నును తెరవడానికి, ముందుగా మనం బాహ్య శక్తిని ఉపయోగించి లేదా స్వయం సాధన ద్వారా మార్గం యొక్క అడ్డును తొలగించాలి. ఈ మార్గం యొక్క ఆకృతి అండాకారం నుండి గుండ్రంగా, సమచతుర్భుజాకారం (రాంభస్) నుండి త్రికోణంగా, ప్రతి వ్యక్తికీ భిన్నంగా ఉంటుంది. బాగా సాధన చేసినట్లయితే, ద్వారం మరింత గుండ్రంగా తయారవుతుంది. రెండవది, గురువు మీకు ఒక కన్నును ఇస్తారు. మీరు స్వంతంగా సాధన చేసిన పక్షంలో, దానిని మీ అంతట మీరే సాధన చేసుకోవాలి. మూడవది, మీ మూడవ కన్ను ఉన్న చోట మీరు శ్రేష్టమైన ఛి[17]ను కలిగి ఉండాలి.

సామాన్యంగా మనం మన రెండు కళ్ళతో విషయాలను చూస్తాం, కచ్చితంగా ఈ రెండు కళ్ళే ఇతర పరిమాణాల మార్గానికి అడ్డు కలిగిస్తాయి. ఇవి కవచంలా పనిచేయడంవల్ల, మనం కేవలం మన భౌతిక పరిమాణంలోని వస్తువులనే చూడగలం. మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటే, మనం ఈ రెండు కళ్ళను ఉపయోగించకుండానే చూడడానికి వీలవుతుంది. మీరు అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకున్న తరువాత, సత్య నేత్రాన్ని కూడా పొందడానికి సాధన చేయవచ్చు. ఆ తరువాత, మీరు మూడవ కంటి యొక్క సత్య నేత్రం ద్వారా, లేదా షన్ గన్ బిందువు దగ్గరున్న సత్య నేత్రం ద్వారా చూడగలుగుతారు. బుద్ధ పాఠశాల ప్రకారం, శరీరంలోని ప్రతి రంధ్రం ఒక కన్నే—మీ శరీరమంతటా కన్నులున్నాయి. ధావొ పాఠశాల ప్రకారం, ప్రతి ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు ఒక కన్ను. అయినా ముఖ్య మార్గం మూడవ కన్ను వద్ద ఉంటుంది, మరియు ముందుగా దీనిని తెరవాలి. ఈ తరగతిలో, మూడవ కన్నును తెరవగల విషయాలను నేను అందరిలో నాటుతాను. వ్యక్తుల భౌతిక లక్షణాలలోని బేధాలవల్ల, ఫలితాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. కొందరికి లోతైన బావి మాదిరిగా చీకటి కన్నం కనిపిస్తుంది. అంటే, మూడవ కంటి మార్గం చీకటిగా ఉందని అర్థం. ఇతరులు తెల్లని సొరంగాన్ని చూస్తారు. ఎదురుగా వస్తువులు కనబడినట్లయితే, మూడవకన్ను తెరుచుకోబోతుంది. కొందరికి పరిభ్రమిస్తున్న వస్తువులు కనిపిస్తాయి,

---

[17] "ఛి"ను విశాలమైన దృక్పథంలో, కనిపించని, ఆకారం లేని పదార్థములైనట్టి గాలి, వాసన, కోపం మొదలగువాటిని వివరించడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

ఇవి గురువు[18] మూడవ కన్ను తెరవడానికి నాటినవి. మూడవ కంటిని తొలుస్తూ, తెరిచిన తరువాత మీరు చూడగలరు. కొందరికి మూడవ కన్ను ద్వారా ఒక పెద్ద కన్ను కనిపిస్తుంది, వారు దానిని బుద్ధుని కన్ను అని అనుకుంటారు. నిజానికి అది వారి స్వంత కన్నే. సాధారణంగా, ఇటువంటి వారు మేలైన జన్మసిద్ధ గుణం కలిగియున్న వారు.

మన లెక్కల ప్రకారం, ప్రతీసారి మనం ఇచ్చే వరుస ప్రసంగాలకు హాజరైన వారిలో సగం మందికి పైగా మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటుంది. మూడవ కన్ను తెరుచుకున్న తరువాత ఒక సమస్య తలెత్తవచ్చు, అదేమిటంటే ఒక వ్యక్తి షిన్-షింగ్ ఉన్నత స్థాయిలో లేనట్లయితే, మూడవ కన్నును చెడు పనులు చేయడానికి తేలికగా ఉపయోగించగలరు. ఈ సమస్యను నివారించడానికి, నేను మీ మూడవ కన్నును నేరుగా జ్ఞానదృష్టి స్థాయిలో తెరుస్తాను—ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, ఇతర పరిమాణాలలోని దృశ్యాలను, మరియు సాధన చేసేడప్పుడు కనబడే విషయాలను చూసేందుకు సాధ్యపడే అత్యున్నత స్థాయిలో, మీకు వాటిపై నమ్మకం కలిగడానికి, తెరుస్తాను. ఇది సాధనపై మీ నమ్మకాన్ని దృఢపరుస్తుంది. ఇప్పుడే అభ్యాసం మొదలుపెట్టిన వారి షిన్-షింగ్ అతీంద్రియ వ్యక్తుల షిన్-షింగ్ స్థాయిని ఇంకా చేరలేదు. అందువల్ల, వారు చెడు చేయడంపై మొగ్గు చూపగలరు, ఒకసారి అతీంద్రియ విషయాలను పొందగానే. ఒక సరదా ఉదాహరణను ఇద్దాం: మీరు దారిలో పోతున్నప్పుడు లాటరీ స్టాండు ఎదురుబడితే, మొదటి బహుమతిని తీసుకుని పోగలరు. అలా జరగడానికి వీలు లేదు—ఇది విషయాన్ని వివరించడానికి మాత్రమే. ఇంకో కారణం ఏమిటంటే, చాలామందికి మేము మూడవ కన్నును తెరుస్తున్నాం. ఒకవేళ ప్రతీవారికి మూడవ కన్నును తక్కువ స్థాయిలో తెరిచినట్లయితే—ప్రతి ఒక్కరూ మానవ శరీరంగుండా, గోడల వెనుక ఉన్న వస్తువులను చూడగలిగితే ఊహించండి—ఇంకా దీనిని మనం మానవ సమాజమని అనగలమా? మానవ సమాజానికి తీవ్రమైన భంగం కలుగుతుంది, అందువల్ల ఇది అనుమతింపబడదు, మరియు అసాధ్యం కూడా. పైగా, అభ్యాసకులకు ఎటువంటి మేలు కలుగజేయదు, కేవలం వారి బంధాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి, మీ మూడవ కన్నును మేము తక్కువ స్థాయిలో తెరవడం అనేది చెయ్యం. దానికి బదులు, మేము నేరుగా ఉన్నత స్థాయిలో తెరుస్తాం.

---

[18] గురువు—ఇక్కడ వాడిన చైనీయ పదం, షిఫు, రెండు అక్షరాలను కలిగి ఉంది; ఒకదానికి "గురువు" అని, ఇంకోదానికి "తండ్రి" అని అర్థం.

2. మూడవ కంటి స్థాయిలు

మూడవ కన్నుకు అనేక భిన్నమైన స్థాయిలున్నాయి; విభిన్న స్థాయిలలో విభిన్న పరిమాణాలను చూస్తుంది. బౌద్ధమతం ప్రకారం ఐదు స్థాయిలున్నాయి: భౌతిక దృష్టి, దివ్య దృష్టి, జ్ఞాన దృష్టి, ధర్మ దృష్టి, మరియు బుద్ధ దృష్టి. ప్రతీ స్థాయి పై, మధ్య, మరియు కింది స్థాయిలుగా మరల విభజింపబడింది. దివ్య దృష్టి స్థాయిలో, మరియు దానికన్నా తక్కువ స్థాయిలో కేవలం మన భౌతిక ప్రపంచాన్ని మాత్రమే చూడగలం. జ్ఞాన దృష్టి స్థాయిలో మరియు అంతకన్నా ఎక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ఇతర పరిమాణాలను చూడగలం. దూసుకుని పోగల చూపు అను అతీంద్రియ సామర్థ్యం కలవారు విషయాలను సీటీ స్కానుకంటే మేలైన స్పష్టతతో సరిగ్గా చూడగలరు. అయినా, వారు చూడగలిగేది మనం ఉండే భౌతిక ప్రపంచంలోనివి మాత్రమే, మరియు మనం ఉండే పరిమాణాన్ని దాటలేదు; వారు మూడవ కంటి యొక్క ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్నారని భావించలేం.

ఒక వ్యక్తి యొక్క మూడవ కంటి స్థాయి అతని లేదా ఆమె యొక్క శ్రేష్టమైన ఛి మొత్తం, మరియు ముఖ్య మార్గం యొక్క వెడల్పు, ప్రకాశం, అడ్డంకి యొక్క పరిమాణం బట్టి నిశ్చయమవుతుంది. మూడవ కన్ను ఎంత బాగా తెరుచుకుంటుంది అనేది ముఖ్యంగా లోపల ఉన్న శ్రేష్టమైన ఛిని బట్టి నిర్ధారితమవుతుంది. ఆరేళ్ళ కంటే తక్కువ వయస్సుగల పిల్లలకు మూడవ కన్ను తెరవడం ప్రత్యేకంగా సులభం. నేను చేతిని ఉపయోగించే శ్రమ కూడా ఉండదు, ఎందుకంటే నేను మాట్లాడడం మొదలుపెట్టగానే అది తెరుచుకుంటుంది. ఇది ఎందుకంటే, పిల్లలు మన భౌతిక ప్రపంచపు వ్యతిరేక ప్రభావాలకు ఎక్కువగా లోనుకాకుండా ఉండడంవల్ల, మరియు వారు ఎటువంటి తప్పుడుపని చేయనందువల్ల. వారి శ్రేష్టమైన ఛి బాగా పరిరక్షింపబడి ఉంటుంది. ఆరు సంవత్సరాలు దాటిన పిల్లలకు వారు పెరిగే కొద్దీ బయటి ప్రభావాలు కూడా పెరుగుతూ ఉండడం వల్ల, మూడవ కన్నును తెరవడం క్రమంగా కష్టసాధ్యమవుతూ ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి, మంచి చదువు లేకపోవడం, చెడుగా తయారవడం, నీతి లేకుండా తయారవడం—ఇవన్నీ శ్రేష్టమైన ఛి ను తరిగిపోయేలా చేయగలవు. ఒకానొక స్థితిని చేరిన తరువాత, అది అంతా పోతుంది. శ్రేష్టమైన ఛి ను పూర్తిగా పోగొట్టుకున్నవారు, సాధన ద్వారా క్రమంగా దాన్ని తిరిగి పొందగలరు, కాని దానికి చాలా కాలం, మరియు కఠినమైన శ్రమ అవసరమవుతాయి. కాబట్టి శ్రేష్టమైన ఛి చాలా అమూల్యమైంది.

ఒక వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్నును దివ్య దృష్టి స్థాయిలో తెరవడాన్ని నేను ఆమోదించను, ఎందుకంటే తక్కువ గొంగ్ పాటవం ఉన్న అభ్యాసకుడు సాధన ద్వారా అతను కూడుకుంటున్న శక్తికంటే, వస్తువులను చూడడానికి ఎక్కువ శక్తిని పోగొట్టుకుంటాడు. ఈ అవసరమైన శక్తి మరీ ఎక్కువగా పోతే, మూడవ కన్ను తిరిగి మూసుకుపోగలదు. ఒకసారి మూసుకునిపోతే, మళ్లీ తెరవడం అంత సులభం కాదు. కాబట్టి, సాధారణంగా నేను మనిషులకు మూడవ కన్నును జ్ఞాన దృష్టి స్థాయిలో తెరుస్తాను. సాధకుడి దృష్టి ఎంత స్పష్టంగా ఉన్నా, లేకపోయినా, అతను లేదా ఆమె ఇతర పరిమాణాల్లోని వస్తువులను చూడగలరు. వ్యక్తులు తమ సహజసిద్ధమైన గుణాల ప్రభావంవల్ల, కొందరు స్పష్టంగా, కొందరు విషయాలను ఆంతరాయికంగా, ఇతరులు అస్పష్టంగా చూస్తారు. కాని కనీసం, మీరు వెలుగును చూడగలరు. ఇది సాధకుని ఉన్నత స్థాయిల అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. స్పష్టంగా చూడలేని వారు సాధన ద్వారా దీనిని బాగుచేసుకోగలరు.

తక్కువ శ్రేష్టమైన ఛి కలవారు మూడవ కన్ను ద్వారా ప్రతిమలను కేవలం తెలుపు, మరియు నలుపులో చూడగలరు. అంతకంటే ఎక్కువ శ్రేష్టమైన ఛి ఉన్న వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్ను, దృశ్యాలను రంగులో, మరింత స్పష్టమైన రూపంలో చూడగలుగుతుంది. శ్రేష్టమైన ఛి ఎక్కువగా ఉంటే, స్పష్టత మేలుగా ఉంటుంది. కాని ప్రతి వ్యక్తి వేరు. కొందరు తెరిచిన మూడవ కన్నుతో పుడతారు, మరి కొందరికి అది గట్టిగా అడ్డంపడి ఉండవచ్చు. మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటున్నప్పుడు, ప్రతిమ ఒక పువ్వు రేకు తరువాత రేకు తెరుచుకుని విచ్చుకునే తీరును పోలియుంటుంది. కూర్చుని ధ్యానం చేసేటప్పుడు, మొదట్లో మూడవ కన్ను ప్రాంతంలో వెలుగు ఉన్నట్లు మీకు తెలుస్తుంది. మొదట్లో వెలుగు అంత ప్రకాశవంతంగా ఉండదు, తరువాత ఎర్రగా మారుతుంది. కొందరి మూడవ కన్ను గట్టిగా మూతబడి ఉంటుంది, అందువల్ల వారి మొదటి భౌతిక ప్రతిస్పందనలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఈ వ్యక్తులకు ముఖ్య మార్గం, మరియు షన్ గన్ బిందువు చుట్టూ ఉన్న కండరాలు బిగుసుకున్నట్లుగా, వాటిని లోపలికి నొక్కినట్లు, పిండినట్లు అనిపిస్తుంది. వారికి కణతలు మరియు నుదురు వాచినట్లు, మరియు నొప్పిగాను అనిపించడం మొదలవుతుంది. ఇవన్నీ మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటున్నట్లు తెలిపే చిహ్నాలు. సులభంగా తెరుచుకోగలిగినట్టి మూడవ కన్ను గల వ్యక్తులు

అప్పుడప్పుడూ కొన్నిటిని చూడగలరు. నా తరగతులలో, కొందరు వారికి తెలియకుండానే నా ధర్మ శరీరాలను చూస్తారు. వారు ఉద్దేశపూర్వకంగా చూసేందుకు ప్రయత్నించినప్పుడు, అవి మాయమవుతాయి, ఎందుకంటే అప్పుడు వాస్తవానికి ఈ వ్యక్తులు వారి భౌతిక నేత్రాలను ఉపయోగిస్తారు కాబట్టి. మీరు మీ కళ్ళు మూసుకుని ఉన్నప్పుడు కొన్ని విషయాలను చూస్తే, అదే చూసే స్థితిలో ఉండడానికి ప్రయత్నించండి, క్రమంగా విషయాలను ఎక్కువ స్పష్టతతో చూడగలరు. మీరు ఇంకా పరికించి చూడాలనుకుంటే, మీరు నిజానికి మీ స్వంత నేత్రాలకు మారి, దృష్టి నాడులను ఉపయోగిస్తారు. అప్పుడు మీరు ఇంక దేనినీ చూడలేరు.

ఒక వ్యక్తి యొక్క మూడవ కంటి స్థాయిని బట్టి, మూడవ కన్ను చూడగలిగే పరిమాణాలు మారుతూ ఉంటాయి. కొన్ని శాస్త్రీయ పరిశోధనా విభాగాలు ఈ సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో విఫలమై, కొన్ని ఛిగొంగ్ పరిశోధనలు అవి ఆశించిన ఫలితాలు చేరకుండా అడ్డుపడ్డాయి. అప్పుడప్పుడు, కొన్ని పరిశోధనలు వ్యతిరేక తీర్మానాలను కూడా చేసాయి. ఉదాహరణకు, ఒక సంస్థ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పరీక్షించడానికి ఒక విధాన్ని కల్పించింది. వారు ఛిగొంగ్ గురువులను మూసియున్న పెట్టెలోని వాటిని చూడమన్నారు. ఆ గురువుల మూడవ కంటి స్థాయిలు భిన్నంగా ఉన్నందువల్ల, వారి జవాబులు వేరు వేరుగా ఉన్నాయి. అప్పుడు ఆ పరిశోధక కార్యవర్గం మూడవ కన్ను ఒక అసత్యమని, మరియు తప్పుదారి పట్టించే ఒక భావన అని భావించారు. ఇటువంటి పరిశోధనలో, తక్కువ స్థాయిలో మూడవ కన్ను తెరుచుకున్నవారు సాధారణంగా మెరుగైన ఫలితాలను సాధించగలరు, ఎందుకంటే అతని మూడవ కన్ను దివ్య దృష్టి స్థాయిలో తెరుచుకుంది కాబట్టి—ఈ స్థాయిలో కేవలం ఈ భౌతిక పరిమాణంలోని వస్తువులను చూడడం వీలవుతుంది. కాబట్టి, మూడవ కన్ను గురించి అర్థంకాని వారు, ఈ వ్యక్తులకు అందరికన్నా గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలున్నాయని అనుకుంటారు. సజీవం, మరియు నిర్జీవం అయిన అన్ని వస్తువులు విభిన్న పరిమాణాల్లో విభిన్న ఆకృతులలో, మరియు రూపాలలో కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు, ఒక గ్లాసు తయారు అయినంతనే, వేరొక పరిమాణంలో ఒక తెలివైన అస్తిత్వం ఉనికిలోకి వస్తుంది. పైగా, ఈ అస్తిత్వం ఉనికిలోకి రాకముందు, అది వేరొకటిదై ఉండవచ్చు. మూడవ కన్ను దాని యొక్క అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు, ఒకరు గ్లాసును చూస్తారు. ఉన్నత స్థాయిలో, ఒకరు వేరొక పరిమాణంలోని అస్తిత్వాన్ని

చూస్తారు. అంతకంటే పై స్థాయిలో, ఒకరు ఆ తెలివిగల అస్తిత్వం ఉనికిలోకి రాకముందున్న పదార్థ రూపాన్ని చూస్తారు.

3. దూర దృష్టి

మూడవ కన్ను తెరుచుకున్న తరువాత, కొందరికి దూరదృష్టి అను అతీంద్రియ సామర్థ్యం ఉద్భవిస్తుంది, మరియు వారు వేల మైళ్ల దూరంలోని వస్తువులను చూడగలరు. ప్రతి వ్యక్తి తనదైన స్వంత పరిమాణాలను ఆక్రమిస్తాడు. ఆ పరిమాణాల్లో అతను విశ్వమంత పెద్దగా ఉంటాడు. ఒకానొక నిర్దిష్ట పరిమాణంలో, అతడు నుదుటి ఎదుట అద్దమును కలిగియుంటాడు, అయినా అది మన పరిమాణంలో కనబడదు. ఈ అద్దం అందరికీ ఉంటుంది, కాని అభ్యాసకుడు కాని వాడికి అద్దం లోపలికి తిరిగియుంటుంది. అభ్యాసకులకు, ఈ అద్దం నెమ్మదిగా అటు వైపుకు తిరుగుతుంది. ఒకసారి, అటు వైపుకు తిరిగాక, అభ్యాసకుడు చూడాలనుకున్న వాటిని అద్దం ప్రతిబింబింప చేయగలదు. అతని యొక్క నిర్దిష్ట పరిమాణంలో, అతను చాలా పెద్దగా ఉంటాడు. అతని శరీరం చాలా పెద్దగా ఉంటుంది, కాబట్టి అద్దం కూడా అలాగే ఉంటుంది. సాధకుడు ఏది చూడాలనుకున్నా, అద్దంపై ప్రతిబింబింప చేయబడతాయి. బింబాన్ని పట్టుకోగలిగినా, అతను ఇంకా చూడలేడు, ఎందుకంటే బింబం అద్దంపై ఒక సెకనుపాటు నిలవాలి. అద్దం ఇటు వైపుకు తిరుగుతుంది, అది ప్రతిబింబించిన వస్తువులను అతడు చూడటానికి వీలు కలిగిస్తుంది. తరువాత వెనక్కి తిరుగుతుంది, వేగంగా వెనక్కి తిరుగుతుంది, అలా ముందుకి, వెనక్కి ఆగకుండా తిరుగుతుంది. చలనచిత్ర ఫిల్ము నిరంతర చలనమును సృష్టించడానికి సెకనుకు ఇరవై నాలుగు ఫ్రేముల చొప్పున తిరిగుతుంది. అద్దం తిరిగే వేగం అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటుంది, అందువల్ల బింబాలు అంతరం లేకుండా, స్పష్టంగా కనబడతాయి. ఇదే దూర దృష్టి—దూర దృష్టి యొక్క సూత్రం ఇంత సాధారణం. ఇది చాలా రహస్యంగా ఉండేది, అయినా నేను కేవలం కొన్ని వాక్యాల్లో తెలియజేసాను.

4. పరిమాణాలు

మన దృక్పథంలో, పరిమాణాలు చాలా క్లిష్టమైనవి. మానవాళికి కేవలం ప్రస్తుతం మనం ఉండే పరిమాణం మాత్రమే తెలుసు, ఇతర పరిమాణాలను అన్వేషించడంగాని, కనిపెట్టడంగాని ఇంకా

జరగలేదు. ఇతర పరిమాణాల విషయానికి వస్తే, ఛిగొంగ్ గురువులైనట్టి మేము ఇప్పటికే డజన్ల కొద్దీ స్థాయిల పరిమాణాలను చూసాం. విజ్ఞాన శాస్త్రం వీటిని నిరూపించలేకపోయినా, వీటిని కూడా సిద్ధాంతరీత్యా వివరించవచ్చు. కొందరు కొన్ని విషయాల ఉనికిని అంగీకరించకపోయినా, నిజానికి అవి మన పరిమాణంలోకి ప్రతిబింబించాయి. ఉదాహరణకు, బెర్ముడా త్రికోణం (దయ్యపు త్రికోణం) (Bermuda Triangle) అను ఒక ప్రదేశం ఉంది. కొన్ని ఓడలు, విమానాలు ఆ ప్రదేశంలో అదృశ్యమయ్యాయి, కొన్ని ఏళ్ళ తరువాత తిరిగి బయటకు వచ్చాయి. ఇలా ఎందుకు జరిగిందో ఎవరూ వివరించలేరు, ఎందుకంటే మానవ ఆలోచనలను, సిద్ధాంతాల పరిధిని ఎవరూ అధిగమించలేదు కాబట్టి. నిజానికి ఆ త్రికోణం వేరొక పరిమాణానికి దారి. నిర్దిష్ట స్థానాన్ని కలిగియుండే మన సామాన్య తలుపుల మాదిరిగా కాకుండా, ఇది అనూహ్యమైన స్థితిలో ఉంటుంది. ఆ తలుపు తెరిచి ఉన్నప్పుడు, ఓడ ద్వారంగుండా పోయినట్లయితే, ఆ వేరొక పరిమాణంలోకి తేలికగా ప్రవేశించగలదు. మానవులు పరిమాణాల మధ్యనున్న బేధాలను గ్రహించలేరు, వారు తక్షణమే వేరొక పరిమాణంలోకి ప్రవేశిస్తారు. ఆ పరిమాణానికి, మన పరిమాణానికి గల కాల-అంతర బేధాన్ని మైళ్లలో వ్యక్తం చేయలేం-వేల మైళ్ల దూరం ఇక్కడ ఒక బిందువులో ఉండవచ్చు, అంటే, అవి ఒకే స్థానంలో, ఒకే సమయంలో ఉండవచ్చు. ఓడ క్షణంపాటు లోపలికి తూగి, అకస్మాత్తుగా తిరిగి బయటికి వస్తుంది. అయినా, కాలం ఈ రెండు పరిమాణాల్లో భిన్నంగా ఉంటుంది కాబట్టి, మన ప్రపంచంలో దశాబ్దాలు గడిచిపోయాయి. అంతేగాక, ప్రతి పరిమాణంలో ఐకిక లోకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మన అణు ఆకృతుల నమూనాల మాదిరిగా ఉంటుంది, ఒక బంతిని ఇంకొక దానికి తీగతో సంధించినట్లుగా, చాలా బంతులు, తీగలు కలిసి; చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానికి నాలుగు ఏళ్ళ క్రిందట, ఒక బ్రిటిష్ వైమానికుడు ఒక కార్యాన్ని నిర్వహిస్తున్నాడు. విమానం నడుపుతున్నప్పుడు, మధ్యలో ఉరుములతో పెను తుఫాను ఎదురైంది. పూర్వమున్న అనుభవంతో, అతను వాడుకలో లేని ఒక విమానాశ్రయాన్ని కనుగొనగలిగాడు. ఆ విమానాశ్రయం అతని కళ్ళ ఎదుట కనబడిన క్షణమే, పూర్తి భిన్నమైన దృశ్యం కనబడింది: ఒక్కసారి మబ్బులు లేకుండా ఎండగా ఉంది, వేరొక ప్రపంచంనుండి అతను అప్పుడే వచ్చినట్లుగా అనిపించింది. ఆ విమానాశ్రయంలోని విమానాలు పసుపు రంగులో ఉన్నాయి, నేలపైన

మనుషులు పనులలో నిమగ్నులైయున్నారు. అది చాలా విచిత్రంగా ఉందని అతను అనుకున్నాడు! అతను క్రిందకు దిగిన తరువాత, ఎవ్వరూ అతనిని గమనించలేదు; కంట్రోలు టవరు కూడా అతనితో సంభాషించలేదు. ఆకాశం తెరిపిగా మారినందువల్ల, ఆ వైమానికుడు అక్కడి నుండి వెళ్లడానికి నిశ్చయించుకున్నాడు. తిరిగి విమానం నడపడం ప్రారంభించాడు, సరిగ్గా ఎంత దూరం నుండి కొన్ని క్షణాల క్రితం విమానాశ్రయాన్ని చూసాడో, అంతే దూరంలో మళ్లీ తుఫానులోకి చొరబడ్డాడు. తుదకు, కష్టపడి తిరిగి రాగలిగాడు. ఈ సంఘటనను నివేదించి, ఫ్లైటు రికార్డులో కూడా వ్రాసాడు. కాని అతని పై అధికారులు అతనిని నమ్మలేదు. నాలుగు ఏళ్ళ తరువాత, రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం సంభవించినప్పుడు, అతను అదే, ఆ వాడుకలో లేని విమానాశ్రయానికి బదిలీ చేయబడ్డాడు. వెంటనే అతనికి నాలుగు ఏళ్ళ క్రిందట సరిగ్గా అదే దృశ్యాన్ని చూసిన సంగతి గుర్తుకు వచ్చింది. ఛిగొంగ్ గురువులైన మా అందరికీ దీనిని వివరించడం తెలుసు. అతను నాలుగేళ్ల తరువాత చేయవలసినదానిని ముందుగానే చేసాడు. మొదటి కృత్యం ప్రారంభంకాక ముందే, అతను అక్కడికి వెళ్లి తన పాత్రను ముందే వహించాడు. తరువాత విషయాలు తిరిగి సరియైన క్రమంలోకి వచ్చాయి.

5. ఛిగొంగ్ చికిత్సలు మరియు ఆసుపత్రి చికిత్సలు

సిద్ధాంతపరంగా చెప్పాలంటే, ఛిగొంగ్ చికిత్సలు ఆసుపత్రుల్లో ఇచ్చే చికిత్సలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటాయి. పాశ్చాత్య చికిత్సలు సామాన్య మానవ సమాజం యొక్క పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాయి. ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఎక్స్-రే పరీక్షలు వంటి సాధనాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి ఈ పరిమాణంలోని రోగ మూలాలను మాత్రమే చూడగలవు, మరియు అవి ఇతర పరిమాణాల్లోని మూల కారణాలను చూడలేవు. కాబట్టి, రోగం యొక్క కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో విఫలమయ్యారు. అతని లేదా ఆమె యొక్క అనారోగ్యం తీవ్రంగా లేనప్పుడు, మందుల ద్వారా రోగి అనారోగ్యం యొక్క మూలాన్ని తొలగించవచ్చు, లేదా తరిమి వేయవచ్చు (పాశ్చాత్య వైద్యులు పెథోజన్ (రోగ కారకం) అని, ఛిగొంగ్ లో కర్మ అని భావిస్తారు). రోగం తీవ్రంగా ఉన్న సందర్భంలో, మందులు పనిచేయవు, ఎందుకంటే ఎక్కువ మోతాదులను రోగి భరించలేకపోవచ్చు కాబట్టి. అన్ని వ్యాధులు ఈ ప్రపంచ నియమాలకు

లోబడి ఉండవు. కొన్ని రోగాలు అతి తీవ్రంగా ఉంటాయి, మరియు ఈ ప్రపంచ పరిమితులకు మించి ఉంటాయి, కాబట్టి ఆసుపత్రులకు వీటిని నయం చేసే సామర్థ్యం ఉండదు.

మన దేశంలో చైనీయ వైద్యం సాంప్రదాయసిద్ధ వైద్యశాస్త్రం. ఇది మానవ శరీర సాధన ద్వారా పెంపొందే అతీంద్రియ సామర్థ్యాల నుండి వేరు చేయలేనిది. ప్రాచీనులు మానవ శరీర సాధనకు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ వహించారు. కన్ఫ్యూషియన్ పాఠశాల, థావొ పాఠశాల, బుద్ధ పాఠశాల—కన్ఫ్యూషియనిజం శిష్యులు సైతం—అందరూ ధ్యానానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. ధ్యానంలో కూర్చోవడం ఒక నైపుణ్యంగా భావించబడేది. వారు వ్యాయామాలు చేయనప్పటికీ, కాలం గడిచే కొద్దీ, వారి గొంగ్ మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కూడా వృద్ధి చేసుకోగలిగారు. చైనీయ ఆక్యుపంక్చర్ మానవ శరీరంలోని మెరిడియన్ లను అంత స్పష్టంగా ఎలా కనిపెట్టగలిగింది? ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు అడ్డంగా ఎందుకు కలిసిలేవు? ఇవి ఒకదానిని ఒకటి ఖండిస్తున్నట్లు కాకుండా, నిలువుగా ఎందుకు కలిసున్నాయి? వాటి అమరిక అంత కచ్చితంగా ఎలా గీయబడింది? చైనీయ వైద్యులు చిత్రించిన విషయాలను అతీంద్రియ సామర్థ్యాలుగల ఆధునిక మానవులు కూడా తమ కళ్ళతో చూడగలరు. ఎందుకంటే, ప్రసిద్ధిగాంచిన ప్రాచీన చైనీయ వైద్యులు సాధారణంగా అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలిగియుండేవారు. చైనీయ చరిత్రలో, *లీ షిజెన్, సన్ సుమ్యా, బ్యన్ చుయె,* మరియు *హ్వాటో*[19], వీరందరూ నిజానికి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలుగల ఛిగొంగ్ గురువులు. ఈనాటికి అందించబడి వచ్చే సరికి, చైనీయ వైద్యం దాని యొక్క అతీంద్రియ సామర్థ్యాల అంశాన్ని కోల్పోయి, కేవలం చికిత్స పద్ధతులను మాత్రమే మిగుల్చుకుంది. పూర్వం, రోగ నిర్ధారణకు చైనీయ వైద్యులు (అతీంద్రియ సామర్థ్యాలుగల) వారి కళ్ళను ఉపయోగించారు. తరువాత, వారు నాడులను[20] పరీక్షించే విధానాన్ని కూడా వృద్ధి చేసారు. చైనీయ చికిత్సా పద్ధతులకు తిరిగి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను చేరిస్తే, రాబోయే చాలా సంవత్సరాల వరకు పాశ్చాత్య వైద్యం చైనీయ వైద్యానికి సాటిరాలేదని ఒకరు చెప్పవచ్చు.

---

[19] లీ షిజెన్ (lee shr-juhn), సన్ సుమ్యా (sun szz-meow), బ్యన్ చుయె (byen chueh), మరియు హ్వాటో (hwa-toah)—ప్రాచీన కాలపు చైనీయ వైద్య శాస్త్రంలో ప్రసిద్ధి చెందిన వైద్యులు.

[20] చైనీయ వైద్యంలో, నాడి ద్వారా రోగాన్ని కనుగొనే ఒక క్లిష్టమైన కళ, దీని ద్వారా శరీరంలోని ప్రతి అవయవము యొక్క సజీవత్వం నిర్ణయించబడుతుంది.

ఛిగొంగ్ చికిత్సలు రోగం యొక్క మూల కారకాన్ని తొలగిస్తాయి. నేను రోగాన్ని ఒక రకమైన కర్మగా భావిస్తాను, మరియు రోగాన్ని చికిత్స చేయడం ఈ కర్మను తగ్గించడానికి దోహదపడుతుంది. రోగుల నల్లని ఛి ను తొలగించడానికి, కొందరు ఛిగొంగ్ గురువులు, ఛిను విసర్జించు మరియు భర్తీ చేసే విధానాన్ని ఉపయోగించి, రోగాలకు చికిత్స చేస్తారు. కొంచెం తక్కువ స్థాయిలో, ఈ గురువులు నల్లని ఛిను విసర్జింపజేస్తారు, అయినా వారికి నల్లని ఛి యొక్క మూల కారణం తెలియదు. ఈ నల్లని ఛి తిరిగి వచ్చి, రోగం మరల తిరగబెడుతుంది. నిజానికి, ఈ నల్లని ఛి రోగానికి కారణం కాదు—ఈ నల్లని ఛి ఉండడం కేవలం రోగి అసౌఖ్యతను అనుభవించేలా చేస్తుంది. రోగి జబ్బుకు మూల కారణం, వేరొక పరిమాణంలో ఉండే ఒక తెలివిగల జీవి. చాలామంది ఛిగొంగ్ గురువులకు ఈ విషయం తెలియదు. ఆ తెలివిగల జీవి అతి శక్తివంతమైంది కాబట్టి, సగటు మానవులు దీనిని తాకలేరు, సాహసించరు కూడా. ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క చికిత్సా విధానం ఈ తెలివిగల జీవిని కేంద్రీకరించి, దాని నుండి మొదలవుతుంది, రోగం యొక్క మూల కారణాన్ని తొలగిస్తుంది. అంతేకాక, ఆ భాగంలో ఒక కవచం అమర్చబడుతుంది, అందువల్ల రోగం తిరిగి దాడి చేయడం అనేది సాధ్యం కాదు.

ఛిగొంగ్ రోగాలను నయం చేయగలదు, కాని మానవ సమాజ పరిస్థులకు జోక్యం కలుగజేయకూడదు. దానిని పెద్ద ఎత్తులో ఉపయోగిస్తే, అది సామాన్య మానవ సమాజ పరిస్థితులతో జోక్యం చేసుకుంటుంది, మరియు అది అనుమతించబడదు; వాటి చికిత్స ప్రభావాలు కూడా సరిగా ఉండవు. మీకు తెలిసినట్లుగానే, కొందరు ఛిగొంగ్ రోగ నిర్ధారణ కేంద్రాలను, ఛిగొంగ్ ఆసుపత్రులను, మరియు ఛిగొంగ్ పునరుద్ధరణ కేంద్రాలను తెరిచారు. ఈ వ్యాపారాలను ప్రారంభించక ముందు, వారి చికిత్సలు మంచి ప్రభావాన్ని కలిగియుండి ఉండవచ్చు. ఒక్కసారి, రోగాలను చికిత్స చేయడానికి వ్యాపారాలు తెరిచాక, ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. అంటే, సామాన్య మానవ సమాజ కార్యాలను నెరవేర్చడానికి, మనుషులు అతీంద్రియ పద్ధతులను ఉపయోగించడం నిషిద్ధం. అలా చేస్తే తప్పనిసరిగా వాటి ప్రభావం సామాన్య మానవ సమాజ పద్ధతులు ఉన్నంత తక్కువ స్థాయికి పడిపోతుంది.

ఒక వ్యక్తి తన అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగించి మానవ శరీరం లోపల, ఒక పొర తరువాత మరొక పొరను చూడగలడు, వైద్య శాస్త్రంలో అడ్డ కోత చేసినట్లుగా. మెత్తని కణరాశులను,

మరియు శరీరంలో ఏ ఇతర భాగమునైనా చూడవచ్చు. ఇప్పటి సీటీ స్కాను స్పష్టంగా చూడగలిగినా, ఇంకా యంత్రం యొక్క అవసరం ఉంది; ఇది నిజంగా చాలా సమయం తీసుకుంటుంది, ఎక్కువ మోతాదు ఫిల్మును వాడుతుంది, మరియు చాలా నెమ్మదిగా, ఖరీదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మానవ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు, ఉన్నంత వీలుగా లేదా కచ్చితంగా ఉండదు. ఛిగొంగ్ గురువులు వారు కళ్ళు మూసుకుని త్వరగా పరికించినప్పుడు, రోగి యొక్క ఏ భాగమునైనా నేరుగా, స్పష్టంగా చూడగలరు. ఇది ఉన్నత సాంకేతికత కాదా? ఈనాడు మనం ఉన్నత సాంకేతికతగా భావిస్తున్న వాటికంటే ఇంకా ఉన్నతమైంది. అయినా, ఇటువంటి నైపుణ్యం చైనాలో ప్రాచీన కాలంలోనే ఉండేది—ఇది ప్రాచీన కాలపు ఉన్నత సాంకేతికత. హ్వాటో ట్సౌ ట్సావ్[21] మెదడులో కణితిని కనిపెట్టి, అతనికి శస్త్ర చికిత్స చేయాలని అనుకున్నాడు. అది నమ్మక, తనకు హాని తలపెట్టే మార్గమని అపార్థం చేసుకుని, ట్సౌ ట్సావ్ హ్వాటోను బంధింపచేసాడు. ఆ మెదడులోని కణితివల్ల చివరికి ట్సౌ ట్సావ్ మరణించాడు. చరిత్రలో, అనేకమంది గొప్ప చైనీయ వైద్యులు నిజానికి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుండేవారు. ఈ ఆధునిక సమాజంలో ప్రజలు ప్రాపంచిక విషయాల కోసం ఆసక్తిగా యత్నంచేస్తూ, పూర్వ సాంప్రదాయాలను మరిచిపోయారు.

మన ఉన్నత-స్థాయి ఛిగొంగ్ సాధన ఈ సాంప్రదాయక విషయాలను తిరిగి పరీక్షించి, వారసత్వంగా పొంది, మరియు మన అభ్యాసం ద్వారా వాటిని వృద్ధిచేసి, మానవ సమాజం యొక్క మేలు కోసం మరల ఉపయోగించాలి.

6. బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్ మరియు బౌద్ధమతం

బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్ గురించి మనం ప్రస్తావించినంతనే, చాలామంది ఒక విషయం గురించి ఆలోచిస్తారు: బుద్ధ పాఠశాల యొక్క లక్ష్యం బౌద్ధత్వాన్ని సాధన చేయడం కాబట్టి, వారు దీన్ని

[21] ట్సౌ ట్సావ్ (tsaow-tsaow)—మూడు రాజ్యముల కాలంలో (220 – 265 ఎ.డి.) ఒక చక్రవర్తి.

బౌద్ధమత విషయాలతో సంబంధం చూపడం మొదలుపెడతారు. ఫాలున్ గొంగ్ బుద్ధ పాఠశాలకు చెందిన ఛిగొంగ్ అని నేను యథావిధిగా స్పష్టం చేస్తున్నాను. ఇది ఒక ధర్మబద్ధమైన, గొప్ప సాధనా మార్గం, మరియు బౌద్ధమతంతో ఎటువంటి సంబంధం లేనిది. బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్ బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగే, అలాగే బౌద్ధమతం బౌద్ధమతమే. సాధనలో వాటి లక్ష్యాలు ఒకటే అయినా, భిన్న మార్గాలను అవలంబిస్తాయి. ఇవి విభిన్న ఆవశ్యకతలు కలిగియున్నట్టి భిన్న అభ్యాస పాఠశాలలు. నేను "బుద్ధ" అను పదాన్ని ప్రస్తావించాను, తరువాత ఉన్నత-స్థాయిలలో అభ్యాసాన్ని బోధించినప్పుడు, మళ్లీ ప్రస్తావిస్తాను. ఈ పదానికి ఎటువంటి మూఢనమ్మకపు విశేషార్థాలు లేవు. కొందరు బుద్ధ అను పదాన్ని వినడం సహించలేరు, మనం మూఢనమ్మకాన్ని ప్రచారం చేస్తున్నామని అంటారు. ఇది సరి కాదు. "బుద్ధ" మొదట సంస్కృత పదంగా భారత దేశంలో మొదలయింది. ఉచ్చారణ ప్రకారం, చైనీయ భాషలోకి అనువదించి, ఫోటో[22] అని పేర్కొన్నారు. జనులు "టో" పదాన్ని విడిచి, "ఫో" ని మాత్రమే ఉంచారు. చైనీయ భాషలోకి అనువాదం చేస్తే, "జ్ఞాని" అని అర్థం—జ్ఞానోదయం అయిన వ్యక్తి అని అర్థం. (సి హాయ్[23] నిఘంటువును చూడండి.)

1. బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్

ప్రస్తుతానికి, రెండు రకాల బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్ లు బహిర్గతం చేయబడ్డాయి. ఒకటి బౌద్ధమతం నుండి వేరై, వేల సంవత్సరాల దాని వికాసంలో, అనేకమంది విశిష్ట మునులను తయారుచేసింది. ఇందులోని అభ్యాసకులు సాధనలో చాలా ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్న తరువాత, వారు ఇంకా ఉన్నత స్థాయిల నుండి నిజమైన బోధనను అందుకోడానికి, ఉన్నత స్థాయి గురువులు వీరికి ఏదో నేర్పించడానికి వస్తారు. బౌద్ధమతంలోని విషయాలన్నీ, ఒక సమయంలో, ఒకే వ్యక్తికి అందించబడేవి. విశిష్టుడైన యోగి తన జీవిత అంత్య దశకు దగ్గరలో ఉండగా మాత్రమే, బౌద్ధ సిద్ధాంతాల ప్రకారం సాధన చేసి, పరిపూర్ణంగా వృద్ధి కాగలిగే శిష్యునికి వీటిని అందించేవాడు. ఇటువంటి ఛిగొంగ్ కు

[22] ఫోటో (foah-toah)—"బుద్ధ".

[23] సి హాయ్ (tsz high)—అధికార చైనీయ నిఘంటువు.

బౌద్ధమతానికి దగ్గర సంబంధం ఉన్నట్లుగా తెలుస్తుంది. తరువాత, అంటే, గొప్ప సాంస్కృతిక విప్లవం[24] (The Great Cultural Revolution) కాలంలో, సన్యాసులను దేవాలయాల నుండి తరిమివేసారు. తరువాత, ఈ వ్యాయామాలు ప్రజలలో వ్యాప్తి చెంది, సంఖ్యలో విస్తరించాయి.

ఇంకో రకమైన ఛిగొంగ్ కూడా బుద్ధ పాఠశాలకు చెందింది. తరాలుగా, ఎప్పుడూ ఈ రకం బౌద్ధ మతంలో భాగం కాలేదు. ప్రజల మధ్యగాని, పర్వత లోతుల్లోగాని, ఇది ఎప్పుడూ ఏకాంతంగా అభ్యసించబడింది. ఇటువంటి అభ్యాసాలకు వాటి యొక్క ప్రత్యేకత ఉంది. అవి మంచి శిష్యుని ఎంపిక చేసుకోవాలి-అధికంగా పుణ్యం కలిగియుండి, నిజంగా అత్యున్నత స్థాయికి సాధన చేయగల సామర్థ్యం కలిగియున్న వ్యక్తిని. ఇటువంటి వ్యక్తి ఈ ప్రపంచంలో చాలా, చాలా సంవత్సరాలకు ఒకసారి మాత్రమే కనిపిస్తాడు. ఈ అభ్యాసాలను బహిర్గతం చేయకూడదు, ఎందుకంటే వాటికి అత్యున్నతమైన షిన్ షింగ్ అవసరం ఉంది, మరియు వారి గొంగ్ కూడా చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది కాబట్టి. ఇటువంటి అభ్యాసాలు చాలా ఉన్నాయి. ఇదే ధావొ పాఠశాలకు కూడా వర్తిస్తుంది. ధావొ ఛిగొంగ్, అన్నీ ధావొ పాఠశాలకు చెందినవి, ఇవి ఇంకా *కున్ లున్, ఏమే, ఉడాంగ్* మొదలగువాటిగా విభజింపబడ్డాయి. ప్రతి భాగంలో విభిన్న ఉపభాగాలున్నాయి, ఉపభాగాలన్నీ ఒకదానికి ఒకటి చాలా భిన్నంగా ఉన్నాయి. వాటిని కలిపి అభ్యాసం చేయకూడదు.

2. బౌద్ధ మతం

బౌద్ధమతం భారత దేశంలో, రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం శక్యముని[25] స్వయంగా జ్ఞానోదయం చెందినటువంటి ఒక సాధనాభ్యాస విధానం, మరియు ఇది ఆయన యొక్క అసలైన సాధనాభ్యాసంపై ఆధారపడి ఉంది. దీనిని మూడు పదాలలో సంక్షిప్తం చేయవచ్చు: సూత్రం, సమాధి[26], జ్ఞానం.

---

[24] "గొప్ప సాంస్కృతిక విప్లవం"—చైనాలో సాంప్రదాయ విలువలను మరియు సంస్కృతిని నిందించిన కమ్యూనిస్టుల రాజకీయ ఉద్యమం.

[25] శక్యముని—బుద్ధ శక్యముని, లేదా "బుద్ధుడు", గౌతమ సిద్ధార్థుడు. ప్రాచీన భారత దేశంలో ఐదవ శతాబ్దంలో జీవించాడు, బౌద్ధమత స్థాపకుడిగా ప్రసిద్ధి చెందాడు.

[26] సమాధి—బౌద్ధ ధ్యానం.

సూత్రాల లక్ష్యం సమాధి కోసం. బౌద్ధమతంలో నిజానికి వ్యాయామాలున్నాయి, అది ఆ విషయాన్ని చర్చించకపోయినా. బౌద్ధ మతస్థులు ధ్యానంలో కూర్చుని, శాంత స్థితిలోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు, నిజానికి వారు వ్యాయామాలను చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే, అతని మనస్సు కుదుటపడి శాంతంగా ఉన్నప్పుడు, విశ్వంలోని శక్తి ఆ వ్యక్తి శరీరం చుట్టూ చేరడం మొదలై, ఇది ఛిగొంగ్ వ్యాయామాలు చేసినట్టి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. బౌద్ధమత సూత్రాలు అన్ని మానవ కోరికలను వదలడం కోసం, మరియు సామాన్య మానవుడు బంధాలు కలిగియున్నవాటిని అన్నిటినీ త్యజించడం కోసం; తద్వారా, సన్యాసి ప్రశాంతమైన, స్తబ్ధ స్థితిని చేరుకొని, అతను సమాధిలోకి ప్రవేశించడానికి సాధ్యమవుతుంది. సమాధిలో వ్యక్తి నిరంతరం తనను తాను వృద్ధి చేసుకుంటాడు, అతను తుదకు జ్ఞానోయుడు అయ్యేంత వరకు, దానితో అతని జ్ఞానం ఉద్భవిస్తుంది. ఆ తరువాత అతనికి విశ్వం తెలుస్తుంది, మరియు దాని యొక్క సత్యాన్ని చూడగలడు.

శక్యముని బోధించినప్పుడు, రోజూ మూడు పనులు మాత్రమే చేసారు: శిష్యులకు ధర్మాన్ని[27] (ముఖ్యంగా అర్హత ధర్మాన్ని) బోధించడం, పాత్రను పట్టి భిక్షాటన చేయడం (తిండి కోసం భిక్షమెత్తడం), మరియు ధ్యానంలో కూర్చుని సాధన చేయడం. శక్యముని ఈ ప్రపంచాన్ని విడిచిన తరువాత, బ్రాహ్మణత్వం మరియు బౌద్ధమతాల మధ్య వివాదం జరిగింది. ఈ రెండు మతాలు తరువాత ఒకటై, హిందూమతంగా పిలువబడుతుంది. దాని ఫలితంగా, నేడు భారత దేశంలో బౌద్ధమతం ఇక లేదు. తరువాత వికాసాలతో, మరియు మార్పులతో, మహాయాన[28] బౌద్ధమతం అవతరించి చైనాలోని లోపలి ప్రదేశాలకు వ్యాపించింది, అక్కడ ఇది ఈనాటి బౌద్ధమతం అయింది. మహాయాన బౌద్ధమతం శక్యమునిని దాని యొక్క ఒకే ఒక్క స్థాపకుడిగా పూజించదు—ఇది అనేక మంది బుద్ధులను నమ్మునట్టి మతం. బుద్ధ అమితాభ, వైద్య బుద్ధ (బైషజ్య గురువు) మొదలగు అనేక మంది "తథాగత"[29]లను నమ్ముతుంది, ఇప్పుడు ఇంకా చాలా సూత్రాలు ఉన్నాయి, అట్లుండగా సాధన లక్ష్యం కూడా ఇంకా ఉన్నతమయింది. పూర్వం ఆయన కాలంలో, శక్యముని కొంతమంది

---

[27] ధర్మ—ఇది "ఫా" అను చైనీయ పదానికి అనువాదం, బౌద్ధమతం ప్రస్తావనలో వాడేది.

[28] మహాయాన—"మహా వాహన బౌద్ధమతం".

[29] తథాగత—బుద్ధ పాఠశాలలో అర్హత, బోధిసత్వ స్థాయిలకు మించిన ప్రాప్త స్థాయిగల జ్ఞానోదయుడు.

శిష్యులకు బోధిసత్వ[30] ధర్మాన్ని బోధించారు. తరువాత ఆ బోధనలను తిరిగి క్రమపరచి, నేటి మహాయాన బౌద్ధమతంగా అభివృద్ధి చెందింది, ఇది బోధిసత్వ స్థాయిని సాధన చేయడం కోసం. తెరవాద బౌద్ధమతం యొక్క సాంప్రదాయం ఈనాటికీ ఆగ్నేయ ఆసియాలో మిగిలియుంది, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగించి ఆచారకర్మలను జరిపిస్తారు. బౌద్ధమతం యొక్క వికాస క్రమంలో, ఒక సాధనా మార్గం మన దేశంలోని టిబెట్ ప్రాంతంలో శాఖగా ఏర్పడింది, మరియు టిబెటన్ తాంత్రిజంగా పిలువబడుతుంది. ఇంకో సాధనా మార్గం షిన్ జ్యాంగ్[32] ద్వారా హాన్[31] ప్రాంతంలోకి వ్యాపించి, టాంగ్ తాంత్రిజంగా పిలువబడుతుంది. (హ్వేచాంగ్[33] సంవత్సర కాలంలో బౌద్ధమతాన్ని అణచివేసిన తరువాత, ఇది అదృశ్యమైంది.) ఇంకో శాఖ భారత దేశంలో యోగాగా వికసించింది.

బౌద్ధమతంలో ఎటువంటి వ్యాయామాలు నేర్పబడవు, ఛిగొంగ్ ను అభ్యాసం చేయరు. ఇది బౌద్ధ సాధన యొక్క సాంప్రదాయక పద్ధతిని పరిరక్షించడం కోసం. బౌద్ధమతం క్షీణించకుండా, రెండువేల సంవత్సారకు పైగా నిలవడానికి, ఇది కూడా ఒక ముఖ్య కారణం. పరాయిది ఏదీ దానిలోకి స్వీకరించకుండా ఉన్నందువల్ల, కచ్చితంగా అందువల్లనే తనదైన స్వంత సాంప్రదాయాన్ని సహజంగా నిలుపుకోగలిగింది. బౌద్ధమతంలో సాధన చేయడానికి విభిన్న మార్గాలున్నాయి. తెరవాద బౌద్ధమతం స్వయం-ముక్తి మరియు స్వయం-సాధనపై కేంద్రీకరిస్తుంది; మహాయాన బౌద్ధమతం స్వయమునకు, మరియు ఇతరులకు కూడా ముక్తిని ప్రసాదించడానికి వికసించింది—అన్ని సచేతన జీవుల ముక్తి కోసం.

---

[30] బోధిసత్వ—బుద్ధ పాఠశాలలో అర్హతుని కంటే ఎక్కువ స్థాయిలో ఉండి, తథాగత స్థాయి కంటే తక్కువ స్థాయిలో ప్రాప్త స్థాయిగల జ్ఞానోదయ జీవి.

[31] హాన్ (hahn) ప్రాంతం—చైనాలో హన్ ప్రజలు అతి పెద్ద జాతిపరమైన సామూహికం, హన్ ప్రాంతం వారు నివసించే ప్రాంతం; అంటే, చాలామటుకు మధ్య పరగణాలు, చైనాలోని ప్రదేశాలు (టిబెట్ మొదలైనవి).

[32] షిన్ జ్యాంగ్ (shin-jyang)—చైనాలోని వాయువ్యమూల ఉన్న ప్రదేశం.

[33] హ్వే చాంగ్ (hway-chahng)—టాంగ్ రాజవంశ చక్రవర్తి ఉ జోంగ్ పాలనా కాలం. (841-846 ఏ.డి.)

7. ధర్మబద్ధ సాధనా మార్గాలు మరియు దుష్ట మార్గాలు

1. ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలు (పాంగ్ మెన్ జువొ ధావొ)

ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలను అసంప్రదాయక (ఛిమెన్) సాధనా మార్గాలని కూడా అంటారు. మతాల స్థాపనకు పూర్వం వివిధ ఛిగొంగ్ సాధనా మార్గాలు ఉండేవి. మతాలతో సంబంధం లేని అనేక అభ్యాసాలు ప్రజానీకంలో వ్యాపించాయి. వీటిలో చాలా వాటికి క్రమబద్ధమైన సిద్ధాంతాలు లేవు, అందుకే సంపూర్ణ సాధనా విధానాలు కాలేదు. అయినా, అసంప్రదాయక సాధనా మార్గాలకు తమ యొక్క స్వంత క్రమబద్ధమైన, సంపూర్ణమైన, మరియు అసాధారణ తీవ్రతగల సాధనా విధానాలున్నాయి, అవి కూడా ప్రజానీకంలో వ్యాపించాయి. ఈ అభ్యాస విధానాలను సామాన్యంగా ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలని అంటారు. వాటిని ఇలా ఎందుకు అంటారు? *పంగ్ మెన్* మాటకు శబ్దార్థం ప్రకారం "ప్రక్క-ద్వార"మని, *జువొ ధావొ* అంటే "అస్తవ్యస్త మార్గాలు" అని అర్థం. జనులు బుద్ధ మరియు ధావొ రెండిటి పాఠశాలల సాధనా మార్గాలను సరియైన మార్గాలుగా భావిస్తారు; తక్కినవాటిని ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలుగా, లేదా దుష్ట సాధనా మార్గాలుగా భావిస్తారు. నిజానికి ఇది సరి కాదు. చరిత్ర అంతటా, ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలు రహస్యంగా అభ్యసింపబడేవి, ఒక సమయంలో ఒకే శిష్యునికి బోధింపబడేవి. వీటిని ప్రజలకు వెల్లడి చేసేందుకు అనుమతి లేదు. ఒకసారి వెల్లడి చేసాక, జనులు వాటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేరు. వీటిని అభ్యాసం చేసేవారు కూడా బుద్ధ మరియు ధావొ పాఠశాలలకు చెందినవి కావని అంటారు. అసంప్రదాయక మార్గాల సాధనా సూత్రాలు కఠినమైన షిన్ షింగ్ ప్రమాణాలు కలిగియున్నాయి. వీరు దయగల కృత్యాలు చేయడం, మరియు షిన్ షింగ్ ను చూసుకోవడాన్ని సమర్థిస్తూ, విశ్వ తత్వం ప్రకారం సాధన చేస్తారు. ఈ అభ్యాసాలలో అత్యంత ప్రావీణ్యులైన గురువులందరికీ ప్రత్యేక సామర్థ్యాలున్నాయి, వారి ప్రత్యేకమైన నైపుణ్యాలలో కొన్ని చాలా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. నేను అసంప్రదాయక సాధనా మార్గాలలోని అత్యంత నేర్పును సాధించినట్టి ముగ్గురు గురువులను కలిసాను, వారు బుద్ధ మరియు ధావొ పాఠశాలలో లేని కొన్ని విషయాలను నాకు నేర్పించారు. సాధన చేసే క్రమంలో ఈ విషయాలలో ప్రతి ఒకదాన్ని అభ్యాసం చేయడం కొంచెం కష్టంగా ఉండేది, కాబట్టి పొందిన గొంగ్ కూడా ప్రత్యేకమైంది. దీనికి వ్యత్యాసంగా, కొన్ని బుద్ధ మరియు ధావొ పాఠశాలల సాధనా విధానాలకు

కఠినమైన షిన్ షింగ్ ప్రమాణాలు లేనందువల్ల, వాటిని అభ్యాసం చేసేవారు ఉన్నత స్థాయికి సాధన చేయలేరు. అందుకని, మనం ప్రతి సాధనా విధానాన్ని నిష్పక్షపాతంగా చూడాలి.

2. యుద్ధ కళల ఛిగొంగ్

యుద్ధ కళల ఛిగొంగ్ కు దీర్ఘమైన చరిత్ర ఉంది. ఇది స్వంతమైన, సమగ్ర సిద్ధాంతాలు, మరియు సాధనా విధానాలను కలిగియుండి, ఒక స్వతంత్ర విధానంగా ఏర్పడింది. అయినా కచ్చితంగా చెప్పాలంటే, ఇందులో విశదమయ్యే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అంతర్గత సాధనలో అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉత్పన్నమయ్యేవి మాత్రమే. యుద్ధ కళల సాధనలో కనబడే అన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అంతర్గత సాధనలో కూడా కనిపిస్తాయి. యుద్ధ కళల సాధన కూడా, ఛి వ్యాయామాలు చేయడంతో మొదలవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఒక బండరాయిని కొట్టినప్పుడు, యుద్ధ కళల అభ్యాసకుడు ముందుగా ఛిను కదపడానికి తన చేతులను ఊపాలి. కాలం గడిచే కొద్దీ, అతని ఛి స్వభావం మారి, వెలుగు రూపంలో ఉన్నట్లు కనిపించే ఒక శక్తి ముద్దగా మారుతుంది. ఆ క్షణంనుండి అతని గొంగ్ పనిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. గొంగ్ తెలివి కలిగియుంటుంది, అది వెలువడిన పదార్థం కాబట్టి. ఇది ఇంకొక పరిమాణంలో ఉంటుంది, ఒకరి మెదడులోనుండి వచ్చే ఆలోచనలచేత నిగ్రహింపబడుతుంది. దాడి జరిగినప్పుడు, యుద్ధ కళల అభ్యాసకుడు ఛిను కదపవలసిన అవసరం లేదు; ఒక్క తలపుతోనే గొంగ్ వస్తుంది. సాధనా క్రమంలో, అతని గొంగ్ నిరంతరం శక్తివంతమవుతుంది, దాని రేణువులు నాణ్యంగా తయారవుతూ, మరియు శక్తి అధికమవుతూ ఉంటుంది. ఇనుప మన్ను హస్తం (Iron Sand Palm), మరియు సిన్నబార్ హస్తం (Cinnabar Palm) వంటి నైపుణ్యాలు కనబడతాయి. మనం సినిమాల్లో, పత్రికల్లో, టీవీల్లో చూసినట్లు, బంగారపు గంట కవచం (Golden Bell Shield) మరియు ఇనుప వస్త్ర కమీజు (Iron Cloth Shirt) నైపుణ్యాలు ఇటీవలి సంవత్సరాలలో వెలికి వచ్చాయి. ఇవి అంతర్గత సాధన మరియు యుద్ధ కళల సాధనను ఒకేసారి అభ్యాసం చేయడంవల్ల కలిగినవి. అవి అంతర్గతంగా, మరియు బాహ్యంగా ఒకేసారి సాధన చేయడంవల్ల కలిగుతాయి. అంతర్గత సాధన చేయడానికి, వ్యక్తి పుణ్యమునకు విలువనిచ్చి, అతని లేదా ఆమె షిన్ షింగ్ ను సాధన చేసుకోవాలి. సిద్ధాంతరీత్యా వివరించినట్లయితే, ఒక వ్యక్తి సామర్థ్యం ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిని

చేరుకున్న తరువాత, శరీరం లోపలి నుండి బయటకు గొంగ్ విడువబడుతుంది. దాని యొక్క అధిక సాంద్రతవల్ల, అది ఒక రక్షణ కవచం అవుతుంది. సూత్రాల ప్రకారం, యుద్ధ కళలకు, మరియు మన అంతర్గత సాధనకుగల పెద్ద వ్యత్యాసం ఎందులో ఉందంటే, యుద్ధ కళలు బలమైన కదలికలతో చేసేవి, మరియు అభ్యాసకులు శాంత స్థితిలోకి వెళ్లరు. శాంత స్థితిలో లేనందువల్ల, ఛి వ్యక్తి యొక్క దన్ త్యెన్[34] లోకి ప్రవహించకుండా, చర్మం క్రింద ప్రవహిస్తూ, కండరాలగుండా పోయేలా చేస్తుంది. కాబట్టి ఇవి జీవమును సాధన చేయవు, చేయలేరు కూడా.

3. తిరోగమన సాధన మరియు గొంగ్ అప్పు తెచ్చుకోవడం

కొంతమంది ఛిగొంగ్ ను ఎప్పుడూ అభ్యాసం చేయలేదు. అయితే అకస్మాత్తుగా, రాత్రికి రాత్రే వారు గొంగ్ ను పొంది, చాలా బలమైన శక్తి కలిగినవారై, ఇతరుల రోగాలను కూడా చికిత్స చేయగలరు. జనులు వారిని ఛిగొంగ్ గురువులని అంటారు, వారు కూడా ఇతరులకు నేర్పించడం మొదలుపెడతారు. కొంతమంది, ఛిగొంగ్ ను ఎప్పుడూ నేర్చుకోకపోయినా, లేక దాని కదలికలు కొన్ని మాత్రమే నేర్చుకునియున్నా, వారు స్వల్పంగా మార్చిన విషయాలను జనులకు నేర్పుతున్నారు. ఇటువంటి వ్యక్తికి ఛిగొంగ్ గురువు కావడానికి అర్హత లేదు. ఇతరులకు నేర్పించడానికి అతనివద్ద గాని, ఆమెవద్ద గాని ఏమీ లేదు. అతను లేదా ఆమె నేర్పించేవి ఉన్నత స్థాయి సాధనకు కచ్చితంగా ఉపయోగపడవు; మహా అయితే అనారోగ్యాన్ని తొలగించడానికి, మరియు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడానికి సాయపడవచ్చు. ఈ రకమైన గొంగ్ ఎలా వస్తుంది? ముందుగా మనం తిరోగమన సాధన గురించి చెప్పుకుందాం. సాధారణంగా, తెలిసిన "తిరోగమన సాధన" అనే పదం అత్యంత ఉన్నత షిన్ షింగ్ గల మంచి వ్యక్తులకు సంబంధించింది. వీరు సాధారణంగా ఏభై ఏళ్ళకు పైబడిన వృద్ధులు. వీరికి మొదటి నుండి సాధన చేయడానికి సమయం సరిపోదు, ఎందుకంటే మనస్సు, శరీరం రెంటిని సాధన చేసే వ్యాయామాలను నేర్పించే ఉత్తమ ఛిగొంగ్ గురువులను కలవడం అంత సులభం కాదు కాబట్టి. ఇటువంటి వ్యక్తి సాధన చేయాలనుకున్న క్షణమే, ఉన్నత-స్థాయి గురువులు అతని లేదా ఆమె యొక్క *షిన్ షింగ్* పునాదిని బట్టి, పెద్ద మొత్తంలో గొంగ్ ను ఆ వ్యక్తిపై ఉంచుతారు. ఇది తిరోగమనంగా,

[34] దన్ త్యెన్ (dahn-t'yen)—"దన్ ఆవరణ", ప్రొత్తి కడుపు క్రింది భాగం వద్ద ఉంటుంది.

పై నుండి క్రిందకు సాధన చేయడానికి వీలు కలిగిస్తుంది, మరియు ఈ విధంగా అది చాలా వేగంగా ఉంటుంది. వేరే పరిమాణంలో నుండి, ఉన్నత-స్థాయి గురువులు పరివర్తనం చేసి, నిరంతరంగా అతని లేదా ఆమె శరీరం బయటి నుండి వ్యక్తికి గొంగ్ ను చేరుస్తారు; ఇది ముఖ్యంగా వ్యక్తులు చికిత్సలు చేస్తున్నప్పుడు, మరియు శక్తి క్షేత్రం ఏర్పడుతున్నప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. గురువులు ఇచ్చిన గొంగ్ గొట్టం ద్వారా ప్రవహిస్తున్నట్లు ఉంటుంది. కొందరికి గొంగ్ ఎక్కడి నుండి వచ్చిందో కూడా తెలియదు. ఇదే తిరోగమన సాధన.

ఇంకో రకం "గొంగ్ అప్పు తెచ్చుకోవడం", దీనికి వయస్సుతో నిర్బంధం లేదు. మానవునికి ప్రధాన చైతన్యంతో (జు యుషి) పాటు, సహాయక చైతన్యం (ఫు యుషి) కూడా ఉంటుంది, సామాన్యంగా ఇది ప్రధాన చైతన్యంకంటే ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటుంది. కొందరి సహాయక చైతన్యాలు జ్ఞానులతో సంభాషించగలిగే ఉన్నత స్థాయిలను చేరాయి. ఇటువంటి వ్యక్తులు సాధన చేయాలనుకున్నప్పుడు, వారి సహాయక చైతన్యాలు కూడా వాటి స్థాయిలను వృద్ధి చేసుకోవాలని, తక్షణమే ఆ జ్ఞానుల వద్ద నుండి గొంగ్ ను అప్పుగా తెచ్చుకోడానికి, వెంటనే వారిని కలుస్తాయి. గొంగ్ అప్పుగా తెచ్చుకున్న తరువాత, రాత్రికి రాత్రే ఆ వ్యక్తి దాన్ని పొందుతాడు. గొంగ్ పొందిన తరువాత, అతను లేదా ఆమె మనుషులకు వారి బాధలను తగ్గించడానికి చికిత్స చేయగలరు. ఆ వ్యక్తి సామాన్యంగా, శక్తి క్షేత్రాన్ని ఏర్పరిచే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తాడు. అతను లేదా ఆమె ప్రతి వ్యక్తికీ వేరుగా శక్తిని ఇవ్వగలుగుతారు, మరియు కొన్ని నైపుణ్యాలను కూడా నేర్పగలరు.

సాధారణంగా, ఇటువంటి వ్యక్తులు మొదట్లో బాగానే ఉంటారు. వారి వద్ద గొంగ్ ఉన్న కారణంగా, వారు పేరుగాంచి, ఖ్యాతిని, స్వంత లాభాన్ని పొందుతారు. సాధనకంటే ఎక్కువగా, ప్రఖ్యాతి, మరియు స్వంత లాభం అనే బంధాలు వారి ఆలోచనలలో ఎక్కువ వంతులో ఆక్రమిస్తాయి. ఆ క్షణం నుండి, వారి గొంగ్ తరగడం మొదలవుతుంది, తగ్గి, తగ్గి చివరకు పూర్తిగా పోతుంది.

4. జగత్ సంబంధిత భాష

కొందరు అకస్మాత్తుగా ఒక రకమైన భాషను మాట్లాడగలుగుతారు. దానిని పలికినప్పుడు, అనర్గళంగా ధ్వనిస్తుంది, అయినా అది మానవ సమాజంలోని భాష మాత్రం కాదు. దీనిని ఏమంటారు? దీన్ని ఒక

దివ్య భాషగా ఉద్దేశిస్తారు. "జగత్ సంబంధిత" భాష అనబడే ఈ భాష నిజానికి అంత ఎత్తులో లేని జీవుల భాష. ఈ ఉత్పాతాలు దేశమంతటా కొంతమంది ఫిగొంగ్ అభ్యాసకులకు జరుగుతుంది; ఇందులో కొందరు అనేక భిన్నమైన భాషలను కూడా మాట్లాడగలరు. అయినా, మన మానవాళిలోని భాషలు అధునాతనమైనవి కూడా, మరియు వేల రకాలకు పైగా ఉన్నాయి. ఈ జగత్ సంబంధిత భాషను అతీంద్రియ సామర్థ్యంగా భావిస్తారా? నేను చెప్పేదేమిటంటే, ఇది అలా లెక్కించబడదు. ఇది మీ దగ్గర నుండి వచ్చిన అతీంద్రియ సామర్థ్యం కాదు, బయటి నుండి మీకు ఇవ్వబడిన ఒక రకమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యం కూడా కాదు. ఇది పరాయి జీవుల కౌశల్యం. ఈ జీవులు కొంచెం పై స్థాయిలో—మానవాళికి పై స్థాయిలో పుట్టాయి. వాటిలో ఒకటి మాట్లాడుతుంది, జగత్ సంబంధిత భాషను మాట్లాడువాడు కేవలం మధ్యమంగా వర్తిస్తాడు. చాలమందికి వారు మాట్లాడుతుంది ఏమిటో వారికే తెలియదు. మనస్సును చదివే సామర్థ్యాలు గలవారు మాత్రమే ఒక మోస్తరుగా పదాల అర్థాలను గ్రహించగలరు. ఇది అతీంద్రియ సామర్థ్యం కాదు, కాని ఈ భాషలను మాట్లాడిన చాలామంది వ్యక్తులు ఇతరులకంటే ఘనులమని తలుస్తారు, మరియు పొంగిపోతారు, ఎందుకంటే వారు దీనిని ఒక అతీంద్రియ సామర్థ్యమని భావిస్తారు. నిజానికి, ఉన్నత-స్థాయి మూడవ కన్ను కలిగియున్న వ్యక్తి కచ్చితంగా వికర్ణంగా పైన ఉండే జీవిని మనిషి నోటి ద్వారా మాట్లాడడాన్ని చూడగలడు.

ఆ జీవి అతనికి గాని ఆమెకు గాని దాని శక్తిని కొంత అందించి, ఆ వ్యక్తికి జగత్ సంబంధిత భాషను మాట్లాడడం నేర్పుతుంది. ఆ తరువాత నుండి ఈ వ్యక్తి దాని స్వాధీనంలో ఉంటాడు, కాబట్టి ఇది ఒక ధర్మబద్ధమైన సాధనా మార్గం కాదు. ఆ జీవి కొంచెం ఎత్తులోని పరిమాణంలో ఉన్నా, అది ధర్మబద్ధమైన మార్గాన్ని సాధన చేయడంలేదు. అందువల్ల దానికి సాధకులకు ఆరోగ్యంగా ఉండడంగాని, మరియు రోగాలను నయం చేసుకోవడంగాని నేర్పడం రాదు. పర్యవసానంగా, మాట ద్వారా శక్తిని పంపే పద్ధతిని అది ఉపయోగిస్తుంది. ఇది చెదిరి ఉండడంవల్ల, ఈ శక్తికి ఎక్కువ పాటవంలేదు. ఇది చిన్న జబ్బులకు చికిత్స చేయడానికి పనిచేస్తుంది, కాని తీవ్రమైన జబ్బులతో విఫలమౌతుంది. పైన ఉండే వారికి కష్టాలు, మరియు విబేధాలు లేనందువల్ల, వారు సాధన చేయలేరు అనేదాన్ని బౌద్ధమతం ప్రస్తావించింది; పైగా వారు తమను తాము మలచుకోలేరు, మరియు వారి స్థాయిలను వృద్ధి చేసుకోలేరు. కాబట్టి అవి మనుషులకు మెరుగైన ఆరోగ్యం కలిగేలా చేసి,

దానివల్ల వాటిని వృద్ధి చేసుకోగల మార్గాల కోసం చూస్తూ ఉంటాయి. జగత్ సంబంధిత భాష మాట్లాడడం అంతా దీని గురించే. ఇది అతీంద్రియ సామర్థ్యం కాదు, ఛిగొంగ్ కూడా కాదు.

5. ఆత్మ ఆవహన

తక్కువ స్థాయి జీవి ఆవహించడం అనేది, ఆత్మ ఆవహనలలో (ఫుటి) అన్నిటికన్నా హానికరమైంది. ఇది దుష్ట మార్గంలో సాధన చేయడంవల్ల కలుగుతుంది. ఇది మనుష్యులకు నిజంగా హానికరం, మనుషులు ఆవహింపబడడం అనేదాని పరిణామాలు భయానకంగా ఉంటాయి. అభ్యాసం ఆరంభించి ఎక్కువ కాలం కాకుండానే, కొందరు రోగులకు చికిత్స చేయాలని, మరియు ధనవంతులు కావాలని యావతోనుంటారు; వారు ఈ విషయాల గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మొదట్లో ఈ వ్యక్తులు మంచిగానే ఉండి ఉండవచ్చు, లేదా గురువు వారిని అప్పటికే చూసుకుంటూ ఉండి ఉండవచ్చు. అయినా, చికిత్సలు చేయడం, మరియు ధనం సంపాదించడం గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెడుతూనే, విషయాలు చేదుగా మారుతాయి. వారు అప్పుడు ఈ రకం జీవిని ఆకర్షిస్తారు. ఇది మన భౌతిక పరిమాణంలో లేకపోయినా, ఇది నిజంగా ఉంది.

ఇటువంటి అభ్యాసకుడికి అకస్మాత్తుగా మూడవ కన్ను తెరుచుకున్నట్లు, మరియు అతనికి గాని, ఆమెకు గాని ఇప్పుడు గొంగ్ ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది, కాని అది నిజానికి ఆ ఆవహించిన ఆత్మ అతని లేదా ఆమె మెదడును నియంత్రిస్తుంది. అది చూసే బింబాలను ఆ వ్యక్తి మెదడుపై ప్రతిబింబింపజేస్తుంది, అందువల్ల అతనికి లేదా ఆమెకి మూడవ కన్ను తెరుచుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది. నిజానికి ఆ వ్యక్తి మూడవ కన్ను ఎంత మాత్రమూ తెరుచుకోలేదు. ఆ ఆవహించిన ఆత్మ లేదా జంతువు ఆ వ్యక్తికి గొంగ్ ఇవ్వాలని ఎందుకు అనుకుంటుంది? ఎందుకు అతనికి గాని, ఆమెకు గాని సాయం చేయాలని అనుకుంటుంది? ఎందుకంటే, మన విశ్వంలో జంతువులు సాధన చేయడం నిషిద్ధం కాబట్టి. జంతువులు ధర్మబద్ధమైన సాధనా విధానమును పొందడానికి అనుమతి లేదు, ఎందుకంటే వాటికి షిన్ షింగ్ గురించి ఏమీ తెలియదు, మరియు అవి వాటిని వృద్ధి చేసుకోలేవు. అందుకు కారణంగా, అవి వాటిని మానవ శరీరాలకు అంటుకుని ఉండాలని, మరియు మానవ సారాన్ని పొందాలని కోరుకుంటాయి. ఈ విశ్వంలో ఇంకో నియమం కూడా ఉంది, అదేమిటంటే:

నష్టం లేనిదే, లాభం ఉండదు. అందుకని అవి ప్రఖ్యాతి, మరియు స్వంత లాభం కోరే మీ కాంక్షను తీర్చాలనుకుంటాయి. అవి మిమ్మల్ని ధనవంతులుగా, మరియు ప్రఖ్యాతి పొందేలా చేస్తాయి, కాని ఏమీ కోరకుండా, మీకు సాయం చేయవు. అవి కూడా ఎదో పొందాలనుకుంటాయి: మీ సారాన్ని. అవి మిమ్మల్ని వదిలి పోయేసరికి మీ దగ్గర ఏమీ ఉండదు, మీరు చాలా బలహీనంగా లేదా కూరగాయలాగా నిస్సత్తువగా తయారవుతారు. మీ దిగజారిన షిన్ షింగ్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఒక ధర్మమైన మనస్సు వంద దుష్టాలను అణుస్తుంది. మీరు ధర్మబద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు దుష్టాన్ని ఆకర్షించరు. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, ఉత్తమ అభ్యాసకుడిగా అవ్వండి, అన్ని చెత్తవాటికి దూరంగా ఉండండి, ధర్మబద్ధమైన సాధనా మార్గాన్ని మాత్రమే అభ్యాసం చేయండి.

6. ఒక ధర్మబద్ధ అభ్యాసం దుష్ట సాధనా మార్గం కాగలదు

కొంతమంది నేర్చుకునే అభ్యాస విధానాలు ధర్మమైన సాధనా మార్గాల నుండి వచ్చినా, వారికి తెలియకుండానే వాస్తవానికి దుష్ట మార్గాలను అభ్యాసం చేయవచ్చు, తమకు కఠినమైన స్వంత ఆవశ్యకతలు విధించుకోక, షిన్ షింగ్ సాధన చేయక, మరియు వ్యాయామాలు చేసేడప్పుడు వ్యతిరేక ఆలోచనలు చేయడంవల్ల ఇలా జరగవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యకి అక్కడ నిలబడు భంగిమ, లేదా కూర్చుని ధ్యానం చేసే వ్యాయామాలు చేస్తున్నపుడు, నిజానికి అతని ఆలోచనలు ధనంపై, ప్రసిద్ధి పొందాలని, స్వంత లాభంపై ఉన్నా, లేదా "అతను నాకు చెడు చేసాడు, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పొందాక అతని పని చెబుతాను." లేదా ఇదీ, అదీ అతీంద్రియ సామర్థ్యం గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటే, అతని అభ్యాసంలో చాలా చెడును చేర్చి, నిజానికి దుష్ట మార్గాన్ని అభ్యాసం చేస్తున్నాడు. ఇది అత్యంత వ్యతిరేకమైన విషయాలను, తక్కువ స్థాయి జీవులవంటి వాటిని ఆకర్షించగలదు, అందువల్ల ఇది చాలా ప్రమాదకరం. ఆ వ్యక్తికి తను వాటిని ఆకర్షించినట్లు కూడా తెలియకపోవచ్చు. అతని బంధం గట్టిది; ఒకరి కోరికలు తీరడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా సాధనాభ్యాసం చేయడం అనేది అంగీకరింపబడదు. అతను ధర్మబద్ధంగా లేడు, అతని గురువు కూడా అతనిని రక్షించలేడు. అందువల్ల అభ్యాసకులు కచ్చితంగా షిన్ షింగ్ ను నిలుపుకోవాలి, ధర్మబద్ధమైన మనస్సు ఉంచుకుని, దేనిని ఆశించకూడదు. ఇలా చేయని పక్షాన, సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

రెండవ అధ్యాయం

ఫాలున్ గొంగ్

ఫాలున్ గొంగ్ బుద్ధ పాఠశాలలోని "ఫాలున్ షూలియన్ దాఫా"[35] నుండి పుట్టింది. ఇది బుద్ధ పాఠశాలలోని విశేషమైన ఛిగొంగ్ విధానాల్లో ఒకటి, అయినా, దీనికి బుద్ధ పాఠశాలలోని సామాన్యమైన సాధనా మార్గాల నుండి వేరు చేసే స్వంతమైన ప్రత్యేక లక్షణాలున్నాయి. ఈ సాధనా విధానం సాధకులకు అత్యంత ఉన్నతమైన షిన్ షింగ్, మరియు గొప్ప జన్మసిద్ధ గుణం ఉండాలనే అవసరం కలిగియుండినట్టి ఒక విశేష, తీవ్ర సాధనా విధానం. ఎక్కువమంది అభ్యాసకులు వృద్ధి కావడానికి వీలుగా, మరియు అధిక సంఖ్యలో అంకిత భావంగల సాధకుల అవసరాలకు తగినట్లుగా, ఇప్పుడు ప్రజాదరణ పొందడానికి వీలుగా ఈ సాధనా విధానాల వర్గాన్ని, నేను పునర్నిర్మించి బహిర్గతం చేసాను. ఈ మార్పులు చేసినప్పటికీ, ఈ అభ్యాసం ఇతర అభ్యాసాలను, వాటి బోధనలను, మరియు స్థాయిలను చాలా అధిగమించింది.

1. ఫాలున్ యొక్క పని

ఫాలున్ గొంగ్ లోని ఫాలున్ యొక్క తత్వం, విశ్వ తత్వంలాగానే ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది విశ్వం యొక్క సూక్ష్మ ఆకారం కాబట్టి. ఫాలున్ గొంగ్ సాధకులు అతి త్వరగా వారి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను, గొంగ్ పాటవాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడమే కాకుండా, తక్కువ కాలంలోనే ఒక అసమానమైన, శక్తివంతమైన ఫాలున్ ను కూడా పెంపొందించుకుంటారు. ఒకసారి వృద్ధి చెందిన తరువాత, ఒకరి ఫాలున్ తెలివిగల సత్వంగా ఉంటుంది. ఇది అభ్యాసకుని పొత్తికడుపు భాగంలో స్వయంసిద్ధంగా ఆగకుండా గిరగిరా తిరుగుతూ, విశ్వం నుండి శక్తిని నిరంతరం పీల్చుకుంటూ,

---

[35] ఫాలున్ షూలియన్ దాఫా (fah–lun shyo–lien dah–fah)—"ధర్మ చక్ర గొప్ప సాధనాభ్యాస మార్గం."

పరివర్తనం చేస్తూ, చివరకు అభ్యాసకుని మూల-శరీరంలోని శక్తిని గొంగ్ గా మారుస్తుంది. పర్యవసానంగా, "ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది" అనే ప్రభావాన్ని సాధిస్తుంది. అంటే, అతను లేక ఆమె ప్రతి నిమిషం వ్యాయామాలు చేయనప్పటికీ, ఫాలున్ నిరంతరమూ ఈ వ్యక్తిని శుద్ధి చేస్తుంది. అంతర్గతంగా, ఫాలున్ ఒకరికి ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఇది వ్యక్తిని మరింత బలంగాను, ఆరోగ్యంగాను, ఎక్కువ తెలివి మరియు విజ్ఞత కలుగజేస్తుంది, మరియు ఇది అభ్యాసకుడు పక్కదారి పట్టకుండా కాపాడుతుంది. తక్కువ షిన్ షింగ్ కలవారి జోక్యం నుండి కూడా సాధకుడిని కాపాడగలదు. బాహ్యంగా, ఫాలున్ ఇతరులకు రోగాలను నయంచేయడం, మరియు దుష్టాలను తొలగించడం రెండిటిని చేయగలదు, అన్ని అసాధారణ స్థితులను సరిచేస్తూ ఉంటుంది. ఫాలున్ పొత్తికడుపు భాగంలో నిరంతరం పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది, అనుఘడి దిశలో తొమ్మిది సార్లు, తరువాత ప్రతిఘడి దిశలో తొమ్మిది సార్లు తిరుగుతుంది. అనుఘడి దిశలో పరిభ్రమిస్తున్నప్పుడు, ఇది విశ్వం నుండి శక్తిని బలంగా పీల్చుకుంటుంది, ఆ శక్తి చాలా బలమైంది. వ్యక్తి యొక్క గొంగ్ పాటవం మెరుగవుతున్న కొద్దీ, దాని భ్రమణ శక్తి కూడా దృఢమవుతుంది. ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా ఛి ను తలపై నుండి లోపలికి పోసే ప్రయత్నాల వల్ల సాధించునట్టి స్థితి కాదు. ప్రతిఘడి దిశలో పరిభ్రమిస్తున్నప్పుడు, శక్తిని విడుదల చేసి, అన్ని జీవులకు ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది, అసాధారణ స్థితులను సరిచేస్తూ ఉంటుంది. అభ్యాసకుని చుట్టూ ఉన్న వారు లాభపడతారు. మన దేశంలో నేర్పబడే అన్ని ఛిగొంగ్ అభ్యాసాల్లో, ఫాలున్ గొంగ్ "ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది" అనే దాన్ని సాధించిన మొదటి, ఏకైక సాధనా విధానం.

ఫాలున్ చాలా అమూల్యమైంది, ఎంతటి డబ్బుతోనైనా వినిమయం చేయలేనిది. నా గురువు నాకు ఫాలున్ ను అందించినప్పుడు, ఫాలున్ ను వేరెవ్వరికీ అందించరాదని నాతో చెప్పారు; వేల సంవత్సరాలపై చిలుకు, సాధన చేసిన వ్యక్తులు కూడా దానిని పొందాలనుకుంటారు, కాని పొందలేరు. కొన్ని దశాబ్దాలకు ఒకసారి ఒక వ్యక్తికి అందించబడే వాటి మాదిరిగా కాకుండా, ఈ సాధనా విధానం ఒక వ్యక్తికి చాలా, చాలా కాలం తరువాత మాత్రమే అందించబడుతుంది. కాబట్టి, ఫాలున్ చాలా అమూల్యమైంది. ఇప్పుడు మేము దీనిని బహిర్గతం చేసి, శక్తి తగ్గే విధంగా మార్పు చేసినా, ఇంకా ఇది చాలా అమూల్యమైందే. దీనిని పొందిన సాధకులు వారి సాధనలో సగం దూరం దాటినవారు. ఇక మిగిలింది ఒకే ఒక విషయం, మీరు మీ షిన్ షింగ్ ను అభివృద్ధి చేసుకోవడమే, ఒక

అత్యున్నత స్థాయి మీ కోసం వేచి ఉంది. అయినా, పూర్వ విధిచేత సంబంధం లేని వ్యక్తులు కొంత కాలం తరువాత సాధన చేయడం ఆపవచ్చు, ఆ తరువాత ఫాలున్ వారిలో ఉండడం ఆగిపోతుంది.

ఫాలున్ గొంగ్ బుద్ధ పాఠశాలకు చెందింది, కాని బుద్ధ పాఠశాల యొక్క పరిమితిని చాలా మించింది: ఫాలున్ గొంగ్ లో సాధన పూర్తి విశ్వాన్ని అనుసరించి ఉంటుంది. గతంలో, బుద్ధ పాఠశాలలోని సాధన బుద్ధ పాఠశాలలోని సూత్రాలను మాత్రమే ప్రస్తావించింది, అలాగే ధావొ పాఠశాలలోని సాధన ధావొ పాఠశాల యొక్క సూత్రాలను మాత్రమే ప్రస్తావించింది. ఈ రెండిటిలో ఏదీ కూడా విశ్వం యొక్క మౌలిక స్థాయిని క్షుణ్ణంగా వివరించలేదు. విశ్వానికి మనుషులకు మాదిరిగా పదార్థ మిశ్రమంతో పాటు తనదైన స్వంత స్వభావం కూడా ఉంది. ఈ స్వభావాన్ని మూడు పదాల్లో సంక్షిప్తం చేయవచ్చు: *జెన్-షాన్-రెన్* (సత్యం-దయ-సహనం). ధావొ పాఠశాల యొక్క సాధన దాని అవగాహనను జెన్ పై కేంద్రీకరిస్తుంది: నిజం చెప్పడం, నిజాయితీ పనులు చేయడం, తన యొక్క మౌలికమైన, మరియు నిజ స్థితికి తిరిగి చేరుకోవడం, తుదకు నిజ వ్యక్తి కావడం. బుద్ధ పాఠశాల యొక్క సాధన షాన్ పై కేంద్రీకరిస్తుంది: గొప్ప దయను పెంపొందించుకోవడం, మరియు అన్ని జీవులకు ముక్తిని ప్రసాదించడం. మన సాధనా మార్గం జెన్, షాన్, రెన్ లను ఒకేసారి సాధన చేస్తుంది, నేరుగా విశ్వం యొక్క మూల తత్వం ప్రకారం సాధన చేస్తుంది, తుదకు అభ్యాసకులను విశ్వంతో సదృశం అయ్యేలా చేస్తుంది.

ఫాలున్ గొంగ్ మనస్సు, మరియు శరీరం ఈ రెండిటి యొక్క సాధనా విధానం; అభ్యాసకుడి గొంగ్ పాటవం మరియు షిన్ షింగ్ ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిని చేరిన తరువాత, అతను గాని ఆమె గాని ఈ ప్రపంచంలో జ్ఞానోదయమును (గొంగ్ తాళం తెరుచుకునే స్థితి (*కై గొంగ్*)), మరియు నాశనం కాని శరీరాన్ని రెండిటినీ తప్పక పొందుతారు. సాధారణంగా, ఫాలున్ గొంగ్ "ముల్లోకాలలోని-ఫా" మరియు "ముల్లోకాతీత-ఫా" లుగా విభజింపబడింది, ఇవి అనేక స్థాయిలను కలిగియున్నాయి. అంకిత భావంగల అభ్యాసకులందరూ, శ్రద్ధతో సాధన చేస్తూ, మరియు వారి షిన్ షింగ్ ను ఎల్లప్పుడూ వృద్ధి చేసుకుంటూ, సిద్ధతను సాధిస్తారని నేను ఆశిస్తున్నాను.

2. ఫాలున్ యొక్క సమగ్రాకృతి

ఫాలున్ గొంగ్ లోని ఫాలున్ ఒక తెలివిగల, గిరగిరా తిరిగే ఒక ఉన్నత–శక్తి పదార్థాల ఆకారం. ఇది యావత్తు విశ్వం యొక్క అన్నీ గతి సూత్రాలను అనుసరించి పరిభ్రమిస్తుంది. ఒక రకంగా, ఫాలున్ విశ్వం యొక్క సూక్ష్మరూపం.

ఫాలున్ మధ్యలో బుద్ధ పాఠశాలలోని శ్రీవత్స, 卍, గుర్తు ఉంటుంది (సంస్కృతంలో, శ్రీవత్స అంటే "సౌభాగ్యాన్నంతా సేకరించడం"–సి హాయ్ నిఘంటువును చూడండి), ఇది ఫాలున్ యొక్క మూలాంశం. దీని రంగు బంగారు పసుపుకు దగ్గరగా ఉంటుంది, మరియు దాని యొక్క మూల రంగు ప్రకాశించే ఎరుపులో ఉంటుంది. బయటి వలయం యొక్క మూల రంగు నారింజ. నాలుగు టైజీ[36] గుర్తులు, మరియు నాలుగు బుద్ధ పాఠశాల శ్రీవత్స గుర్తులు, ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా ఎనిమిది దిక్కులలో అమర్చబడ్డాయి. ఎరుపు, నలుపు రంగులు కలిగియున్న టైజీ ధావొ పాఠశాలకు చెందింది, అది అలా ఉండగా ఎరుపు, నీలం కలిగియున్న టైజీ గొప్ప ప్రాథమిక ధావొ పాఠశాలకు చెందింది. నాలుగు చిన్న శ్రీవత్సలు కూడా బంగారు పసుపులో ఉంటాయి. ఫాలున్ మూల వర్ణం ఎరుపు, నారింజ, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలం, ఇండిగో (ముదురు నీలం), మరియు ఊదా రంగులలోకి క్రమానుగతంగా మారుతుంది. ఇవి అసాధారణమైన అందం కలిగిన రంగులు (రంగు పేజీని చూడండి). మధ్యలో ఉన్న శ్రీవత్స, 卍, మరియు టైజీల రంగులు మారవు. విభిన్న కొలతలలో ఉండే ఈ శ్రీవత్సలు, 卍, ఫాలున్ లాగా స్వంతంగా వాటంతట అవే భ్రమిస్తూ ఉంటాయి. ఫాలున్ విశ్వంలో పొదుకుని ఉంది. విశ్వం పరిభ్రమిస్తుంది, పాలపుంతలన్నీ పరిభ్రమిస్తున్నాయి, కాబట్టి ఫాలున్ కూడా పరిభ్రమిస్తుంది. మూడవ కన్ను తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న వారు ఫాలున్ పంఖాలాగా తిరగడాన్ని చూడగలరు; ఎవరైతే ఉన్నత స్థాయిలో మూడవ కన్ను కలిగియున్నారో, వారు విశేషమైన అందంతో, మరియు ప్రకాశవంతంగా ఉండే ఫాలున్ యొక్క పూర్తి ఆకారాన్ని చూడగలరు, ఇది అభ్యాసకులు ఇంకా శ్రద్ధగా సాధన చేసి, త్వరగా పురోగమించటానికి ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది.

---

[36] టైజీ (tye-jee)—ధావొ పాఠశాల యొక్క గుర్తు, పశ్చిమంలో సామాన్యంగా "యిన్-యాంగ్" గుర్తుగా వాడుకలో ఉంది.

3. ఫాలున్ గొంగ్ సాధన యొక్క లక్షణాలు

1. ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది

ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేసే వ్యక్తులు త్వరగా వారి గొంగ్ పాటవాన్ని, మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవడమే కాకుండా, సాధన ద్వారా ఫాలున్ ను కూడ పొందగలుగుతారు. ఫాలున్ తక్కువ కాలంలోనే ఏర్పడుతుంది, ఒకసారి ఏర్పడిన తరువాత చాలా శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఇది అభ్యాసకులను వక్రమార్గం పట్టకుండా, మరియు తక్కువ షిన్ షింగ్ కల వారి జోక్యం నుండి కాపాడుతుంది. ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క సూత్రాలు సాంప్రదాయక సాధనా విధానాల వాటి నుండి పూర్తి భిన్నంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే, ఒకసారి ఫాలున్ ఏర్పడిన తరువాత, దానంతట అదే ఆగకుండా పరిభ్రమిస్తుంది; ఒక తెలివిగల సత్వం రూపంలో ఉంటుంది, అభ్యాసకుని పొత్తికడుపు భాగంలో నిరంతరమూ శక్తిని ప్రోగుచేస్తూ ఉంటుంది. ఫాలున్ భ్రమణం ద్వారా స్వయంసిద్ధంగా విశ్వం నుండి శక్తిని పీల్చుతూ ఉంటుంది. ఫాలున్ "ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది" అనే లక్ష్యాన్ని సాధిస్తుంది, కచ్చితంగా ఇది నిరంతరమూ పరిభ్రమించడం వల్లనే, అంటే ఫాలున్ మనుషులను నిరంతరం సాధన చేస్తుంది, వారు ప్రతి క్షణం వ్యాయామాలు చేయనప్పటికీ. సామాన్య మానవులు పగటి పూట పని చేసి, రాత్రి పూట విశ్రాంతి తీసుకుంటారన్న విషయం మీకు తెలిసిందే. అందువల్ల వ్యాయామాలు చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లభించదు. ఎల్లప్పుడూ వ్యాయామాలు చేయాలన్న ఆలోచన కలిగి ఉండడం, కచ్చితంగా రోజూ ఇరవై నాలుగు గంటలు నిరంతరం చేసే లక్ష్యాన్ని సాధించలేదు. రాత్రింబవళ్ళు చేసే లక్ష్యాన్ని ఏ ఇతర విధానం కూడా నెరవేర్చలేదు. అయినా, ఫాలున్ ఆగకుండా పరిభ్రమిస్తుంది, లోపలి వైపుకు పరిభ్రమిస్తున్నప్పుడు, పెద్ద మొత్తంలో ఛి ను (శక్తి యొక్క మొదటి రూపం) పీల్చుతుంది. రాత్రి, పగలు, ఫాలున్ పీల్చిన ఛి ను ఫాలున్ ఉండే ప్రతి ఒక్క స్థానంలో దాచి, పరివర్తనం చేస్తుంది. ఇది ఛి ను ఉన్నత-స్థాయి పదార్థాలుగా మారుస్తుంది, చివరికి సాధకుని శరీరంలో గొంగ్ గా మారుస్తుంది. ఇదే "ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేయడం." ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క సాధన దన్[37] ను సాధన చేసే అన్ని ఇతర అభ్యాస విధానాలకు, లేదా ఛిగొంగ్ సాధనా

---

[37] దన్ (dahn)—అంతర్గత రసవాదంలో సాధకుల శరీరాల్లో ఏర్పడు ఒక శక్తి రాశి. బహిర్గత రసవాదంలో , దీనిని "అమరత్వ ద్రావకం"గా వ్యవహరిస్తారు.

విధానాలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది.

దన్ ని కాకుండా ఫాలున్ ని సాధన చేయడమనేది ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క ముఖ్య లక్షణం. ఇప్పటివరకు, బహిర్గతమైన అన్ని సాధనా విధానాలు, ఏ పాఠశాల లేదా సాధనా మార్గం నుండి వచ్చినా గాని—బౌద్ధమత లేదా ధావొమత, బుద్ధ పాఠశాల లేదా ధావొ పాఠశాల, లేదా జనుల మధ్య వ్యాపించిన మార్గాలు, శాఖలైనాగాని—అన్నీ దన్ ను సాధన చేస్తాయి. ప్రక్క-ద్వార సాధనా మార్గాలు కూడా ఇలాగే చేస్తాయి. వాటిని దన్-విధాన ఛిగొంగ్[38] అని అంటారు. సన్యాసులు, సన్యాసినులు, మరియు ధావొ మతస్థులు చేసిన సాధన, దన్ ను సాధన చేసే ఈ మార్గాన్ని అవలంబించాయి. ఈ వ్యక్తులు చనిపోయి, దహనం చేయబడిన తరువాత, "*శరీర*"[39] తయారవుతుంది, ఇది ఒక గట్టిదైన, అందమైన పదార్థంచేత కూర్చబడింది, ఆధునిక వైజ్ఞానిక పరికరాలు గుర్తించలేనట్టిది. నిజానికి, అవి ఇతర పరిమాణములలో నుండి సేకరించిన ఉన్నత-శక్తి పదార్థాలు—మన పరిమాణంలోనివి కావు. అదే దన్. దన్-విధాన ఛిగొంగ్ అభ్యాసం చేసే వారికి ఆ వ్యక్తి యొక్క జీవిత కాలంలో జ్ఞానోదయం పొందడం చాలా కష్టం. దన్-విధాన ఛిగొంగ్ అభ్యాసం చేసిన చాలామంది వ్యక్తులు వారి దన్ ను పైకి ఎత్తడానికి ప్రయత్నం చేసారు. *నీవన్ ప్యాలెస్*[40] వరకు ఎత్తిన తరువాత ఇంకా బయటకి ఎత్తడం సాధ్యపడలేదు, అందుకని అక్కడ ఆగిపోయారు. కొంతమంది దాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా పగులగొట్టాలని అనుకున్నారు, కాని అలా చేయడానికి మార్గం లేకపోయింది. ఇటువంటి కొన్ని సందర్భాలు ఉన్నాయి: ఒక వ్యక్తి పితామహుడు సాధనలో సఫలం కాలేదు, కాబట్టి తన జీవిత అంత్య కాలంలో దన్ ను బయటకు ఉమ్మి, ఆ వ్యక్తి తండ్రికి అందజేసాడు; అతని తండ్రి సాధనలో సాఫల్యత పొందలేదు, అతను జీవిత అంత్య కాలంలో దాన్ని బయటకు ఉమ్మి, ఈ వ్యక్తికి అందించాడు. ఈ రోజు వరకు కూడా, ఆ వ్యక్తి ఎక్కువ సాధించలేక పోయాడు. నిజంగా ఇది కష్టం! అయినా, ఎన్నో యోగ్యమైన సాధనా విధానాలున్నాయి. ఎవరి వద్ద నుండి అయినా అసలైన బోధనలు అందుకుంటే మంచిదే, కాని అతను లేక ఆమె ఉన్నత-స్థాయి విషయాలను బోధించకపోయే అవకాశం ఉంది.

---

[38] దన్ ను సాధన చేసే ఛిగొంగ్ విధానాలు.

[39] శరీర—కొంతమంది సాధకులు దహనం చేయబడిన తరువాత, మిగిలిన విశేష అవశేషాలు.

[40] నీవన్ (nee-wahn) ప్యాలెస్—పినియల్ గ్రంథికి ధావొ పదం.

2. ప్రధాన చైతన్యమును సాధన చేయడం

ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రధాన చైతన్యం ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి చేతలకు, ఆలోచించడానికి సాధారణంగా ప్రధాన చైతన్యం మీద ఆధారపడతాడు. ఒకరు ప్రధాన చైతన్యంతో పాటు, ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ సహాయక చైతన్యాలను, మరియు పూర్వీకుల నుండి వారసత్వంగా వచ్చిన ఆత్మలను కూడా కలిగియుంటారు. సహాయక చైతన్యం (లకు) ప్రధాన చైతన్యం యొక్క పేరే ఉంటుంది, కాని సాధారణంగా అది ఎక్కువ సామర్థ్యం కలిగియుండి, ఉన్నత స్థాయికి చెందియుంటుంది. మన మానవ సమాజపు భ్రమలో పడకుండా, తనదైన నిర్దిష్ట పరిమాణాన్ని చూడగలదు. అనేక సాధనా విధానాలు సహాయక చైతన్యాన్ని సాధన చేసే మార్గాన్ని చేపట్టాయి, అందులో ఒకరి భౌతిక శరీరం, మరియు ప్రధాన చైతన్యం కేవలం మాధ్యమంగా పని చేస్తాయి. ఈ అభ్యాసకులకు సాధారణంగా ఈ విషయాలు తెలియవు, ఇంకా పైగా వారికి తమ గురించి బాగుగా అనిపిస్తుంది. సమాజంలో జీవిస్తూ ఉన్నప్పుడు, వ్యావహారిక విషయాల నుండి వేరు పడడం అనేది నమ్మలేనంతటి కష్టం, ప్రత్యేకంగా వ్యక్తి బంధాలను కలిగియున్న విషయాల నుండి. అందువల్ల, చాలా సాధనా విధానాలు పారవశ్యపు స్థితిలో వ్యాయామాలు చేయడం గురించి నొక్కి చెప్పాయి—పూర్తి పారవశ్యపు స్థితిలో. ఈ పారవశ్యపు స్థితిలో పరివర్తనం జరుగుతున్నప్పుడు, నిజానికి సహాయక చైతన్యం వేరొక సమాజంలో పరివర్తనం చెంది, ఈ ప్రక్రియ ద్వారా వృద్ధి చెందుతుంది. ఒక రోజు సహాయక చైతన్యం తన సాధనను పూర్తి చేసుకుని, మీ గొంగ్ ను తీసుకుని పోతుంది. మీ ప్రధాన చైతన్యానికి, మరియు మీ మూల-శరీరానికి ఏమీ మిగలదు, మీ జీవిత కాలపు సాధన విఫలమవుతుంది. ఇది చాలా విచారకరం. కొందరు ప్రసిద్ధిగాంచిన ఛిగొంగ్ గురువులు అన్ని రకాల గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను తమ స్వాధీనం చేసుకుంటారు, వాటితో పాటు వారికి ప్రతిష్ట, గౌరవం చేకూరుతాయి. అయితే వారి గొంగ్ నిజానికి వారి సొంత శరీరాలపై పెరగలేదని వారికి ఇంకా తెలియదు.

మన ఫాలున్ గొంగ్ నేరుగా ప్రధాన చైతన్యాన్ని సాధన చేస్తుంది; గొంగ్ నిజంగా మీ శరీరంపై పెరిగేలా హామీ ఇస్తాం. అయితే, సహాయక చైతన్యం కూడా ఒక భాగాన్ని పొందుతుంది, రెండో స్థానంలో ఉండి, అది కూడా వృద్ధి చెందుతుంది. మన సాధనా విధానానికి కఠినమైన షిన్ షింగ్ ప్రమాణాలు ఉన్నాయి, మానవ సమాజంలో అతి క్లిష్టమైన పరిస్థితులలో ఉంటూ, మీ షిన్

షింగ్ ను మలచుకుని, వృద్ధి చేసుకోడానికి సాధ్యమవుతుంది—బురుద నుండి తామర పూవు బయటికి వచ్చినట్లుగా. దీని వల్ల, మీ సాధనలో మీరు సాఫల్యం పొందగలరు. అందుకనే, ఫాలున్ గొంగ్ అంత అమూల్యమైంది: మీరు, మీరే స్వయంగా గొంగ్ పొందుతారు కాబట్టి అమూల్యమైంది. కాని, చాలా కష్టమైంది కూడా. చాలా క్లిష్టమైన పరిసరంలో మిమ్మల్ని పరీక్షించి, మలచే మార్గాన్ని మీరు ఎన్నుకున్న విషయంలోనే కష్టం ఉంది.

మన అభ్యాసం యొక్క లక్ష్యం ప్రధాన చైతన్యాన్ని సాధన చేయడం కాబట్టి, ఒకరి సాధనలో దారి చూపేందుకు, ఎల్లప్పుడూ ప్రధాన చైతన్యాన్నే ఉపయోగించాలి. ప్రధాన చైతన్యమే నిర్ణయాలను తీసుకోవాలి, సహాయక చైతన్యం మీదకు నెట్టకూడదు. అలా కాని పక్షంలో, ఏదో ఒక రోజున సహాయక చైతన్యం తన సాధనను ఉన్నత స్థాయిలో పూర్తి చేసి మీ గొంగ్ ను దానితో తీసుకుని పోతుంది, మీ మూల–శరీరానికి, ప్రధాన చైతన్యానికి ఏమీ మిగలదు. మీరు ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మీరు చేసే వాటిని మీ ప్రధాన చైతన్యానికి తెలియకుండా, అది నిద్ర పోయినట్లుగా ఉండకూడదు. మీరే వ్యాయామాలు చేస్తున్నట్లు, సాధన ద్వారా పైకి ఎదుగుతున్నట్లు, మరియు మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకుంటున్నట్లు, మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి—అప్పుడే మీరు స్వాధీనంలో ఉండి, గొంగ్ ను పొందగలుగుతారు. ఒక్కొక్కసారి మీరు పరధ్యానంగా ఉన్నప్పుడు, ఎలా జరిగిందో మీకు తెలియకుండానే, దేనినైనా సాధించవచ్చు. నిజానికి మీ సహాయక చైతన్యం ప్రభావం వల్ల జరిగింది; మీ సహాయక చైతన్యం స్వాధీనంలో ఉంది. కూర్చుని ధ్యానం చేసే సమయంలో, మీ కళ్ళను తెరిచి చూసినప్పుడు, మీ ఎదుట మీలాగే ఇంకొక మీరు కనబడితే, అప్పుడు అది మీ సహాయక చైతన్యం. మీరు ఉత్తర ముఖంగా కూర్చుని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా మీకు ఉత్తరం వైపున "నేను బయటికి ఎలా వచ్చాను?" అని ఆశర్యపోతున్న మీరే కనబడితే, అప్పుడు అది బయటకు వచ్చిన మీ నిజ స్వయం. అక్కడ కూర్చున్నది మీ భౌతిక శరీరం, మరియు సహాయక చైతన్యం. వీటిలోని బేధాన్ని చెప్పవచ్చు.

ఫాలున్ గొంగ్ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, మీకు మీరు పూర్తిగా తెలియకుండా ఉండకూడదు. అలా చేయడం, ఫాలున్ గొంగ్ సాధన గొప్ప మార్గానికి అనుగుణంగా ఉండదు. వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, మనస్సును స్పష్టంగా ఉంచుకోవాలి. మీ ప్రధాన చైతన్యం దృఢంగా

ఉంటే, అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు ప్రక్క దోవ పట్టదు, ఎందుకంటే ఏదీ మిమ్మల్ని నిజంగా హాని చేయలేదు కాబట్టి. ప్రధాన చైతన్యం దృఢంగా లేకపోతే, మీ శరీరం మీదకు ఏవైనా రావచ్చు.

3. దిక్కుకు, సమయానికి పట్టింపు లేకుండా వ్యాయామాలు చేయడం

చాలా సాధనా విధానాలు వాటి యొక్క వ్యాయామాలను ఏ సమయంలో, మరియు ఏ దిక్కు వైపున చేస్తే మేలుగా ఉంటుంది అనే దానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తాయి. మనకు ఈ విషయాల మీద ఏ మాత్రం పట్టింపు లేదు. ఫాలున్ గొంగ్ సాధన విశ్వం యొక్క తత్వం, మరియు విశ్వం యొక్క వికాస సూత్రాల ప్రకారం జరుగుతుంది. కాబట్టి దిక్కు, మరియు సమయం ముఖ్యం కాదు. మనం వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, ఫాలున్ లో స్థితి చెందియున్నట్టి ప్రభావం ఉంటుంది, ఈ ఫాలున్ అన్ని దిక్కులలోనూ, ఎల్లప్పుడూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది. మన ఫాలున్ విశ్వంతో సమకాలీనమై ఉంది. విశ్వం తిరుగుతూ ఉంది, ఆకాశగంగ తిరుగుతూ ఉంది, నవగ్రహాలు సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతున్నాయి, భూమి కూడా పరిభ్రమిస్తుంది. మరి ఉత్తరం, తూర్పు, దక్షిణం, పడమర ఏ వైపున ఉన్నాయి? భూమిపై నివసించే జనులు ఈ దిక్కులను కల్పించారు. కాబట్టి, మీరు ఏ దిక్కు వైపుకు తిరిగి ఉన్నా, అన్ని దిక్కుల వైపుకు ఉన్నట్లే.

కొందరు వ్యాయామాలను అర్థరాత్రి చేయడం మేలని, మరి కొందరు మధ్యాహ్న సమయం లేదా ఇంకో సమయం మేలని అంటారు. మనకు దీనితో కూడా పట్టింపు లేదు, ఎందుకంటే మీరు వ్యాయామాలు చేయనప్పుడు కూడా ఫాలున్ మిమ్మల్ని సాధన చేస్తుంది. ఫాలున్ మీరు ప్రతి క్షణం సాధన చేయడానికి తోడ్పడుతూ ఉంటుంది—ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది. దన్-విధాన ఛిగొంగ్ లో, మనుషులు దన్ ను సాధన చేస్తారు; ఫాలున్ గొంగ్ లో, ఫా మనుషులను సాధన చేస్తుంది. మీకు సమయం ఉన్నప్పుడు, వ్యాయామాలు ఎక్కువ సేపు చేయండి, తక్కువ సమయం ఉన్నప్పుడు తక్కువ సేపు చేయండి. ఇది చాల అనుకూలమైంది.

4. మనస్సు, శరీరం రెండిటి సాధన

ఫాలున్ గొంగ్ మనస్సును, శరీరాన్ని రెండిటిని సాధన చేస్తుంది. వ్యాయామాలు చేయడం అనేది ముందుగా వ్యక్తి యొక్క మూల–శరీరాన్ని మారుస్తుంది. మూల–శరీరం వదిలి వేయబడదు. ప్రధాన చైతన్యం భౌతిక శరీరంతో ఒకటై, ఒకరి సమస్థ జీవం యొక్క పూర్తి సాధన సాధ్యమవుతుంది.

1. ఒకరి మూల–శరీరాన్ని మార్చడం

మానవ శరీరం విభిన్న అణు నిర్మాణాలు, మరియు భాగాలు కలిగియున్న మాంసం, రక్తం, మరియు ఎముకలతో కూర్చబడింది. సాధన ద్వారా, మానవ శరీరం యొక్క అణు సంబంధిత మిశ్రమం ఉన్నత–శక్తి పదార్థంగా మారుతుంది. ఆ తరువాత నుండి మానవ శరీరం మొదట్లో ఉన్న పదార్థాలతో కూడియుండదు, దాని మూల లక్షణాలలో మార్పు జరిగింది కాబట్టి. కాని సాధకులు సామాన్య మానవుల మధ్య జీవిస్తూ సాధన చేస్తారు, మరియు వారు మానవ సామాజం యొక్క తీరుకు భంగం కలిగించకూడదు. కాబట్టి, ఇటువంటి మార్పు శరీరం యొక్క మొదటనున్న అణువుల నిర్మాణాన్నిగాని, లేదా అణువులు అమర్చబడిన క్రమాన్నిగాని మార్చదు; మొదటనున్న అణు సంబంధిత మిశ్రమాన్ని మాత్రమే మారుస్తుంది. శరీరం యొక్క మాంసం మెత్తగానే ఉంటుంది, ఎముకలు గట్టిగానే ఉంటాయి, మరియు రక్తం ద్రవంగానే ఉంటుంది. చాకుతో కోసినప్పుడు, ఒకరికి రక్తం కూడా కారుతుంది. చైనీయుల పంచ–భూతముల సిద్ధాంతం ప్రకారం, అన్నీ లోహం, చెక్క, నీరు, నిప్పు, భూమితో కూర్చబడి ఉంటాయి. మానవ శరీరం కూడా అంతే. సాధకుడు అతని లేదా ఆమె మూల–శరీరంలో మార్పులు జరిగినప్పుడు, ఏదైతే మొదటనున్న అణు సంబంధిత భాగాలను ఉన్నత–శక్తి పదార్థాలతో భర్తీ చేయబడిందో, ఆ క్షణం నుండి మానవ శరీరం దానియొక్క మొదటనున్న పదార్థాలను ఇకపై కలిగియుండదు. "పంచ భూతాలను అధిగమించడం" అని దేనినయితే అంటారో, దాని వెనుకనున్న సూత్రం ఇదే.

మనస్సు, శరీరం రెండిటిని సాధన చేసే సాధనా విధానాలలో ముఖ్యంగా గమనించదగ్గ విషయం ఏమిటంటే, ఇవి వ్యక్తి యొక్క జీవితాన్ని పొడిగిస్తాయి, మరియు వార్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. ఈ గమనించదగ్గ లక్షణం మన ఫాలున్ గొంగ్ లో కూడా ఉంది. ఫాలున్ గొంగ్ ఈ విధంగా పని

చేస్తుంది: ప్రధానంగా మానవ శరీరంలోని అణు సంబంధిత మిశ్రమాన్ని మార్చుతుంది, సేకరించిన ఉన్నత–శక్తి పదార్థాన్ని ప్రతి కణంలో దాస్తూ, చివరకు ఈ ఉన్నత–శక్తి పదార్థం కణ సంబంధిత భాగాలను భర్తీ చేసేలా చేస్తుంది. ఆ పై ఇంక జీవక్రియ జరగదు. వ్యక్తి ఈ విధంగా పంచ భూతాలను అధిగమిస్తాడు, అతని లేదా ఆమె శరీరం ఇతర పరిమాణాల్లోని పదార్థాలతో కూడి ఉన్నదిగా మారుతుంది. ఈ వ్యక్తి ఎప్పటికీ యౌవనంగానే ఉంటారు, అతను లేక ఆమె మన కాల–అంతరముచేత ఇకపై నిరోధింపబడరు.

చరిత్రలో, చాలా దీర్ఘమైన జీవిత కాలములు కలిగియున్న అనేక మంది నిష్ణాతులైన సన్యాసులు ఉన్నారు. వందల ఏళ్ళ వయస్సుగల మనుషులు ఇప్పుడూ వీధులలో తిరుగుతున్నారు, కాని మీకు వారు ఎవరని చెప్పడం కష్టం. వారు చూడడానికి చాలా కుర్రగా ఉండి, సామాన్య ప్రజలకు మాదిరిగా బట్టలు ధరిస్తారు కాబట్టి, మీరు వారిని గుర్తించలేరు. మానవ జీవిత కాలం ఇప్పుడుండే అంత తక్కువగా ఉండకూడదు. ఆధునిక వైజ్ఞానిక దృక్పథం నుండి చెప్పినట్లయితే, మనుషులు రెండు వందల ఏళ్ళకు పైగా జీవించగలగాలి. రికార్డుల ప్రకారం, బ్రిటన్ లో ఫెమ్కాత్ అను వ్యక్తి రెండువందల ఏడు సంవత్సరాలు జీవించాడు. జపాన్ లో మిత్సు తైర అనే వ్యక్తి రెండువందల నలభై రెండు ఏళ్ళు జీవించాడు. మన దేశంలో, టాంగ్ రాజవంశ కాలంలో, హ్వే జావో అనే సన్యాసి రెండువందల తొంభై ఏళ్ళు బ్రతికాడు. *ఫుజియన్*[41] పరగణాలోని *యొంగ్ టాయ్* జిల్లా యొక్క ప్రతి ఏటా నమోదయ్యే సంఘటనల రికార్డులలో, టాంగ్ రాజవంశ చక్రవర్తి షి *జొంగ్* పరిపాలనా కాలంలో, *చెన్ జున్ జొంగ్* హె కాలం మొదటి సంవత్సరంలో (881 ఎ.డి.) జన్మించాడు. *యన్* రాజవంశ *టాయ్ డింగ్* కాలంలో (1324 ఎ.డి.), నాలుగువందల నలభై మూడు ఏళ్ళు జీవించిన తరువాత చనిపోయాడు. ఇవన్నీ రికార్డులలో ఉన్నాయి, వాటిని శోధించవచ్చు—ఇవి కట్టు కథలు కావు. సాధన వల్ల, మన ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసకుల ముఖాలలో గుర్తించదగ్గ రీతిలో ముడతలు తగ్గి, ఇప్పుడు ఎరుపు రంగులో, ఆరోగ్యవంతమైన కాంతిని కలిగియున్నారు. వారి శరీరాలు చాలా తేలికగా అనిపిస్తాయి, నడిచినప్పుడుగాని, పని చేస్తున్నప్పుడుగాని కొంచెం కూడా అలసట చెందరు. ఇది ఒక సాధారణ

---

[41] ఫుజియన్ ప్రదేశం—చైనాలో ఆగ్నేయం వైపు ఉంది.

ఉత్పాతం. నేను సైతం దశాబ్దాలు సాధన చేసాను, ఇరవై ఏళ్ళలో నా ముఖం ఎక్కువగా మారలేదని ఇతరులు అంటారు. దానికి ఇదే కారణం. మన ఫాలున్ గొంగ్ శరీరాన్ని సాధన చేయడానికి చాలా శక్తివంతమైన విషయాలను కలిగియుంది. ఫాలున్ గొంగ్ సాధకులు వయస్సులో సామాన్య మానవులకు చాలా భిన్నంగా కనిపిస్తారు—వారి అసలు వయస్సులాగా కనిపించరు. కాబట్టి మనస్సు, శరీరం రెండిటిని సాధన చేసే సాధనా విధానాల ముఖ్య లక్షణాలు ఇవి: జీవితమును పొడిగించడం, వార్ధక్యాన్ని నివారించడం, మరియు మనుషుల జీవిత కాలాన్ని పొడిగించడం.

2. ఫాలున్ దివ్య వలయం

మన మానవ శరీరం ఒక చిన్న విశ్వం. మానవ శరీరం యొక్క శక్తి శరీరం చుట్టూ తిరుగుతుంది, దీనినే చిన్న విశ్వం యొక్క ప్రవాహమని, లేదా దివ్య ప్రవాహమని అంటారు. స్థాయిల ప్రకారం చెప్పినట్లయితే, *రెన్*, మరియు *డు*[42] అను రెండు మెరిడియన్లను కలపడమనేది పై పైని దివ్యవలయం మాత్రమే. ఇది శరీరాన్ని సాధన చేసే ప్రభావం కలిగియుండదు. దాని యొక్క నిజ భావంలో, చిన్న దివ్య వలయం అనేది శరీరం లోపల నీవన్ ప్యాలెస్ నుండి దన్ త్యెన్ వరకు ప్రవహిస్తుంది. ఈ లోపలి ప్రవాహం వల్ల, వ్యక్తి యొక్క అన్ని మెరిడియన్ లు తెరవబడుతాయి, మరియు శరీరం లోపలినుండి బయటకు విస్తరిస్తాయి. మన ఫాలున్ గొంగ్ లో ముందునుండి అన్ని మెరిడియన్ లు తెరుచుకోవాలి.

గొప్ప దివ్య వలయం అనేది ఎనిమిది అదనపు మెరిడియన్[43] ల గమనం, ఒక ఆవృత్తిని పూర్తి చేయడానికి ఇది ఒకసారి మొత్తం శరీరం చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఈ గొప్ప దివ్య వలయం

---

[42] రెన్ మరియు డు—డు నాళం, లేదా "అధికార నాళం" కటి కుహరం నుండి మొదలై, వీపు మధ్య భాగంగుండా పైకి ప్రయాణిస్తుంది. రెన్ నాళం లేదా "ఊహాత్మక నాళం", కటి కుహరం నుండి శరీరం ముందు వైపున మధ్య భాగంగుండా పైకి పోతుంది.

[43] ఎనిమిది అదనపు మెరిడియన్ లు—చైనీయ వైద్యంలో, సాధారణంగా ఉండే పన్నెండు మెరిడియన్ లు కాకుండా, ఈ మెరిడియన్ లు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ఎనిమిది మెరిడియన్ లలో చాలామటుకు ఆ పన్నెండు మెరిడియన్ ల ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులను ఖండిస్తాయి, కాబట్టి వాటిని స్వతంత్రమైన, లేదా ముఖ్యమైన మెరిడియన్ లుగా భావించారు.

తెరుచుకుంటే, మనిషి భూమిపై నుండి గాలిలోకి ఎగరగలిగే స్థితిని కల్పిస్తుంది. ఇదే దన్ సాధనా గ్రంథంలో ప్రస్తావించినట్టు, "పట్ట పగలు పైకి ఎగరడం" అనే దానికి అర్థం. అయినాగాని, మీ శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం సామాన్యంగా బంధింపబడి ఉంటుంది, అందుచేత మీరు ఎగరడం సాధ్యంకాదు. అయినా మిమ్మల్ని ఈ స్థితికి తీసుకుని వస్తుంది: మీరు వేగంగా, శ్రమ లేకుండా నడుస్తారు, పైకి ఎక్కేడప్పుడు, మీకు వెనుక నుండి ఎవరో తోసినట్లుగా అనిపిస్తుంది. గొప్ప దివ్య వలయం తెరుచుకోవడం ఒక రకమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని కూడా కలుగజేస్తుంది. శరీరంలోని విభిన్న అవయవాలలో ఉండే ఛి ను స్థానాలు మార్చేలాగా చేస్తుంది. గుండె యొక్క ఛి పొట్ట వైపుకు కదులుతుంది, పొట్ట యొక్క ఛి ప్రేగుల వైపుకు ప్రయాణం చేస్తుంది, ఇంకా ఈ విధంగా ఛి కదులుతుంది. ఒకరి గొంగ్ పాటవం బలబడుతున్న కొద్దీ, ఈ సామర్థ్యాన్ని మానవ శరీరం బయటకు వదిలితే, ఇది టెలికైనెసిస్ (ఒక వస్తువును ముట్టుకోకుండా కదపగలిగే సామర్థ్యం) అనే అతీంద్రియ సామర్థ్యం అవుతుంది. ఇటువంటి దివ్య వలయాన్ని మెరిడియన్ దివ్య వలయం అని, లేదా దివి మరియు భువి దివ్య వలయమని అంటారు. కాని దాని గమనం ఇంకా శరీరాన్ని పరివర్తనం చేసే లక్ష్యాన్ని సాధించలేదు. ఇంకొక సంబంధిత దివ్య వలయం, సరిహద్దురేఖ దివ్య వలయం అనేది కూడా ఉండాలి. ఈ సరిహద్దురేఖ దివ్య వలయం ఇలా కదులుతుంది: ఇది హ్వేయిన్[44] లేదా బాయ్ హ్వే[45] బిందువు నుండి ఉద్భవించి, *యిన్ యాంగ్* ను[46] చుట్టే చోట, శరీరం పక్కల వైపుగుండా ప్రయాణిస్తుంది.

ఫాలున్ గొంగ్ లోని దివ్య వలయం సాధారణ సాధనా విధానాలలో చర్చించిన ఎనిమిది అదనపు మెరిడియన్ ల కదలిక కంటే చాలా ఉన్నతమైంది. ఇది మొత్తం శరీరమంతటా అడ్డంగా, నిలువుగా కలిసినట్టి అన్ని మెరిడియన్ ల యొక్క కదలిక. మొత్తం శరీరం యొక్క మెరిడియన్ లు

---

[44] హ్వేయిన్ (hway-yin) బిందువు—"పెరినియం" (మూలాధారం) మధ్యనున్న ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు.

[45] బాయ్ హ్వే (bye-hway) బిందువు—ఒకరి తల శిఖరంపై ఉన్న ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు.

[46] యిన్ (yin) మరియు యాంగ్ (yahng)—ధావొ పాఠశాల అన్నిటిలో యిన్, యాంగ్ అను వ్యతిరేక శక్తులు. ఉంటాయని నమ్ముతుంది, ఈ రెండూ పరస్పరం వేరుగా, స్వతంత్రంగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఆడ (యిన్), మరియు మగ (యాంగ్), శరీరం ముందు భాగం (యిన్) మరియు శరీరం వెనుక భాగం (యాంగ్).

అన్నీ ఒకేసారి పూర్తిగా తెరుచుకోవాలి, అవన్నీ కలిసి కదలాలి. ఈ విషయాలన్నీ మన ఫాలున్ గొంగ్ లో ఇప్పటికే పొదిగి ఉన్నాయి, అందుకని ఉద్దేశపూర్వకంగా వాటిని చేయకూడదు, మరియు మీ ఆలోచనలతో వాటిని నిర్దేశించకూడదు. ఆ విధంగా చేస్తే వక్ర మార్గం పడతారు. ఈ ప్రసంగ క్రమంలో, మీ శరీరం బయట నేను వాటంతట అవే స్వతసిద్ధంగా తిరిగే శక్తి యంత్రాంగాలను అమర్చుతాను. ఈ శక్తి యంత్రాంగాలు అనేవి ఉన్నత-స్థాయి సాధనకు ప్రత్యేకమైనవి, వీటి వలనే మన వ్యాయామాలు స్వయంచలితమవుతాయి. ఫాలున్ మాదిరిగానే, అవి ఆగకుండా తిరుగుతాయి, లోపలి మెరిడియన్ లను భ్రమించే గతిలోకి తెస్తాయి. మీరు దివ్య వలయం మీద ఏమీ పని చేయనప్పటికీ, నిజానికి ఆ మెరిడియన్ లు అప్పటికే కదలికలోకి తేబడినవి, మరియు లోతుగా లోపల, బయట అవన్నీ కలిసి కదులుతున్నాయి. మన వ్యాయామాలను మనం శరీరం బయట ఉండే ఈ శక్తి యంత్రాంగాలను బలపరచడానికి ఉపయోగిస్తాం.

3. మెరిడియన్ లను తెరవడం

ఈ మెరిడియన్ లను తెరవడంలోని ఉద్దేశం ఏమిటంటే, శక్తిని ప్రవహింపజేసి, కణాల యొక్క అణు సంబంధిత మిశ్రమాన్ని మార్చి, వాటిని ఉన్నత-శక్తి పదార్థంగా పరివర్తనం చేయడం. అభ్యాసం చేయని వారి మెరిడియన్ లు ఇరుకుగాను, వెడల్పు తక్కువగాను ఉంటాయి. అభ్యాసకుల మెరిడియన్ లు క్రమంగా ప్రకాశవంతమై, ఇరుకుగా ఉన్న భాగాలు తేటపడతాయి. ఎక్కువ కాలం అభ్యాసం చేసిన అభ్యాసకుల మెరిడియన్ లు వెడల్పుగా అవుతాయి, ఉన్నత స్థాయిలలో సాధన చేసేటప్పుడు ఇంకా వెడల్పుగా అవుతాయి. కొంతమంది వ్రేలి వెడల్పుగల మెరిడియన్ లను కలిగియుంటారు. అయినా గాని మెరిడియన్ లు తెరుచుకోవడం ఒకటే ఒకరి సాధనా స్థాయినిగాని, గొంగ్ పొడవునుగాని సూచించదు. వ్యాయామాలు చేయడంవల్ల మెరిడియన్ లు ప్రకాశవంతం అవుతాయి, మరియు వెడల్పుగా తయారవుతాయి, తుదకు ఒక పెద్ద బద్దగా అవడానికి అన్నీ కలుస్తాయి. ఆ క్షణం నుండి, ఆ వ్యక్తిలో మెరిడియన్ లు గాని, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు గాని ఉండవు. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, అతని లేదా ఆమె శరీరమంతటా, మెరిడియన్ లు, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు ఉంటాయి. ఈ స్థితి కలిగినా కూడా, వ్యక్తి ధావొను సాధించినట్లు కాదు. ఫాలున్ గొంగ్ సాధన ప్రక్రియలో ఇది ఒక స్థాయి యొక్క సాక్షాత్కారం మాత్రమే. ఈ స్థాయిని చేరుకుంటే, ఈ వ్యక్తి "ముల్లోకాలలోని-ఫా" సాధనలో

అంతాన్ని చేరుకున్నాడని తెలుస్తుంది. అదే సమయంలో, బయటికి అగుపడే రూపాన్ని బట్టి ఒక గమనించదగ్గ స్థితిని కలిగిస్తుంది: మూడు పువ్వులు తలపై చేరడం (*సన్ హ్వా జుడింగ్*). అప్పుడు గొంగ్ స్తంభం కూడా ఎత్తుగా ఉంటుంది, చాలా ఎక్కువ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి, అన్నీ ఒక రూపం, ఆకారం కలిగియుంటాయి. ఆ మూడు పువ్వులు నడినెత్తి పైన కనబడతాయి, ఒకటి చామంతి పూవులాగా, ఇంకొకటి తామర పూవులాగా ఉంటాయి. ఆ మూడు పువ్వులు విడిగా గిరగిరా తిరుగుతూ ఉంటాయి, ఇంకా ఒకదాని చుట్టూ ఇంకొకటి ఒకేసారి తిరుగుతాయి. ప్రతి పూవు పైన ఆకాశం వరకు చేరుకునే ఒక అతి పొడవైన స్తంభం ఉంటుంది. ఈ మూడు స్తంభాలు కూడా పువ్వులతో పాటు, భ్రమిస్తూ తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఆ వ్యక్తికి అతని లేదా ఆమె తల బరువుగా తయారయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ క్షణంలో, ఆ వ్యక్తి "ముల్లోకాలలోని-ఫా" సాధనలో చివరి మెట్టును మాత్రమే చేరుకున్నాడు.

5. మానసిక సంకల్పం

ఫాలున్ గొంగ్ సాధనలో మానసిక-సంకల్పం యొక్క ఉపయోగంలేదు. వ్యక్తి యొక్క మానసిక-సంకల్పం స్వయంగా దేనినీ సాధించలేదు, అయినాగాని ఆదేశాలను ఇవ్వగలదు. నిజానికి పని చేసేవి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు, వీటికి తెలివిగల జీవివలె ఆలోచించే సామర్థ్యం ఉంటుంది మరియు మెదడి సంకేతాల ఆదేశాలను అందుకోగలవు. అయినా చాలామంది, ప్రత్యేకంగా ఛిగొంగ్ సమూహాలలో, దీనిని గూర్చి అనేక భిన్నమైన సిద్ధాంతాలను కలిగియుంటారు. వారు మానసిక-సంకల్పం చాలా విషయాలను సాధించగలదని అనుకుంటారు. కొందరు మానసిక-సంకల్పం ఉపయోగించడం ద్వారా అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పెంపొందించడం, దానిని ఉపయోగించి మూడవ కన్నును తెరవడం, రోగాలు నయం చేయడం, టెలికైనెసిస్ వంటివి చేయడం గురించి చెబుతారు. ఇది సరియైన అవగాహన కాదు. తక్కువ స్థాయిలలో, సామాన్య మానవులు మానసిక-సంకల్పాన్ని ఉపయోగించి, వారి ఇంద్రియాలను, చేతులు, కాళ్ళను నిర్దేశిస్తారు. ఉన్నత స్థాయిలలో, సాధకుని మానసిక-సంకల్పం ఇంకో మెట్టు ఎదిగి, సామర్థ్యాలను నిర్దేశిస్తుంది. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు

మానసిక-సంకల్పంచేత ఆదేశింపబడతాయి. మనం మానసిక-సంకల్పాన్ని ఈ విధంగా అర్థం చేసుకుంటాం. ఒక్కొక్కసారి, మనం ఛిగొంగ్ గురువులు ఇతరులకు చికిత్సలు చేయడాన్ని చూస్తాం. గురువు చేతి వ్రేలిని కదపక ముందే, రోగులు వారికి బాగైపోయిందని గుర్తిస్తారు, రోగం గురువు మానసిక-సంకల్పం వల్ల కుదిరిందని భావిస్తారు. నిజానికి, ఆ గురువు ఒక రకమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని విడుదలచేసి, దానిని చికిత్స చేయడానికి, లేదా ఇంకేదైనా చేయాడానికి ఆదేశిస్తాడు. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వేరొక పరిమాణంలో ప్రయాణిస్తాయి కాబట్టి, సామాన్య మానవులు వాటిని తమ కళ్ళతో చూడలేరు. అది తెలియనివారు మానసిక-సంకల్పం జబ్బును చికిత్స చేసిందని అనుకుంటారు. కొంతమంది మనుషులు మానసిక-సంకల్పాన్ని జబ్బులను చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చని నమ్ముతారు, ఇది మనుషులను తప్పుదారి పట్టించింది. ఈ దృక్పథాన్ని స్పష్టం చేయాలి.

మానవ ఆలోచనలు ఒక రకమైన సందేశం, ఒక రకమైన శక్తి, మరియు భౌతికమైన ఉనికిగల ఒక ఆకారం. ఒక వ్యక్తి ఆలోచించినప్పుడు, మెదడు ఒక ఫ్రీక్వెన్సీని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి మంత్రాన్ని జపించడం కూడా చాలా ప్రభావం కలిగియుంటుంది. ఎందుకని? ఎందుకంటే విశ్వానికి తనదైన స్వంత కంపించే ఫ్రీక్వెన్సీ ఉంది, మీ మంత్రం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ విశ్వం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీతో సమానమైనప్పుడు, ఒక ప్రభావం ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రభావం కలిగియుండేందుకు, కచ్చితంగా హిత స్వభావం కలిగినదై ఉండాలి, ఎందుకంటే దుష్టపు విషయాలు ఈ విశ్వంలో ఉండడం నిషేధం కాబట్టి. మానసిక-సంకల్పం కూడా ఒక రకమైన నిర్దిష్ట ఆలోచనే. ఉన్నత-స్థాయి ఉత్తమ గురువు యొక్క ధర్మ శరీరాలు అతని ప్రధాన శరీరం యొక్క ఆలోచనలచేత నిగ్రహింపబడతాయి, మరియు ఆదేశింపబడతాయి. ధర్మ శరీరానికి కూడా తనదైన స్వంత ఆలోచనలు, సమస్యలను తీర్చడానికి మరియు పనులను నిర్వర్తించడానికి తనదైన స్వంతమైన, స్వతంత్ర సామర్థ్యాన్ని కలిగియుంటుంది. అతను పూర్తిగా స్వతంత్ర జీవి. అదే విధంగా, ధర్మ శరీరాలకు ఛిగొంగ్ గురువు యొక్క ప్రధాన శరీరం ఆలోచనలు తెలుస్తాయి, మరియు ఆ ఆలోచనల ప్రకారం పనులను నిర్వర్తిస్తాయి. ఉదాహరణకు, ఛిగొంగ్ గురువు ఒక ఫలానా వ్యక్తి యొక్క రోగం నయం చేయదలచినప్పుడు, ధర్మ శరీరాలు అక్కడికి వెళ్తాయి. ఆ తలపు లేకుండా, అవి వెళ్లవు.

చేయడానికి చాలా మంచి విషయాన్ని చూసినప్పుడు, అవి దాన్ని స్వయంగా చేస్తాయి. కొంతమంది గురువులు జ్ఞానోదయం పొందలేదు, వారికి ఇంకా తెలియని విషయాలున్నాయి, కాని వారి ధర్మ శరీరాలకు ముందే తెలుసు.

"మానసిక-సంకల్పం" వేరే అర్థం కూడా కలిగియుంది, అదేమిటంటే, ప్రేరణ. ప్రేరణ అనేది ఒకరి ప్రధాన చైతన్యం నుండి రాదు. ప్రధాన చైతన్యం యొక్క విజ్ఞాతాధారం చాలా పరిమితమైంది. సమాజంలో ఇంకా ఉనికిలేని విషయాలను సృష్టించడం అనేది కేవలం ప్రధాన చైతన్యం మీద ఆధారపడితే పనిచేయదు. ప్రేరణ అనేది సహాయక చైతన్యం నుండి వస్తుంది. కొంతమంది క్రియాత్మక పనుల్లోగాని, విజ్ఞాన పరిశోధనా పనుల్లోగాని ఉన్నప్పుడు, వారి మేధాశక్తినంతా వ్యయంచేసిన తరువాత ఇకపై ఆలోచించలేరు, పనులను ప్రక్కకు నెట్టి, కొంతసేపు విశ్రమిస్తారు, లేదా బయట విహారానికి వెళ్తారు. అప్పుడు వారు ఆలోచించకుండానే, అకస్మాత్తుగా ప్రేరణ వస్తుంది. వెంటనే వారు అంతా త్వరత్వరగా వ్రాయడం మొదలుపెడతారు, తద్వారా కొంత సృష్టించగలుగుతారు. ఎందుకంటే, ప్రధాన చైతన్యం దృఢంగా ఉన్నప్పుడు, అది మెదడును నియంత్రిస్తుంది, అది ఎంత శ్రమ పెట్టినా ఏమీ బయటకు వెలువడదు. ఒక్కసారి ప్రధాన చైతన్యం విశ్రమించినప్పుడు, సహాయక చైతన్యం పనిచేయడం మొదలుపెట్టి, మెదడును నియంత్రిస్తుంది. సహాయక చైతన్యం కొత్త విషయాలను సృష్టించగలుగుతుంది, ఎందుకంటే ఇది ఇతర పరిమాణానికి చెందింది కాబట్టి, దీనితో నిరోధింపబడదు. అయినాగాని, సహాయక చైతన్యం మానవ సమాజం యొక్క స్థితిని మీరకూడదు, లేదా జోక్యం కలుగజేయకూడదు; అది సమాజం యొక్క అభివృద్ధి క్రమాన్ని ప్రభావితం చేయడం అనుమతింపబడదు.

ప్రేరణ అనేది రెండు మూలాల నుండి వస్తుంది. ఒకటి సహాయక చైతన్యం. సహాయాక చైతన్యం ఈ ప్రపంచపు భ్రాంతికి లోను కాదు, మరియు ప్రేరణను సృష్టించగలదు. ఇంకో మూలం ఉన్నత-స్థాయి జీవుల యొక్క ఆదేశం, మరియు మార్గ నిర్దేశం నుండి వస్తుంది. ఉన్నత-స్థాయి జీవులు నిర్దేశించినప్పుడు, మనుషుల మనస్సులు విస్తారమవుతాయి, చాలా అద్భుతమైన విషయాలను సృష్టించగలరు. సమాజం మరియు విశ్వం యొక్క సమస్త అభివృద్ధి, వాటి యొక్క స్వంతమైన ప్రత్యేక నియమాలను అనుసరిస్తాయి. ఏదీ యాదృచ్ఛికంగా జరగదు.

6. ఫాలున్ గొంగ్ లో సాధనా స్థాయిలు

1. ఉన్నత-స్థాయిలలో సాధన

ఫాలున్ గొంగ్ సాధన నిజంగా ఉన్నత స్థాయిలలో జరుగుతుంది కాబట్టి, గొంగ్ చాలా వేగంగా ఉత్పాదితమవుతుంది. ఒక గొప్ప సాధనా మార్గం అత్యంత సాధారణమైంది, మరియు సులభమైంది. ఫాలున్ గొంగ్ లో కొన్ని కదలికలు ఉన్నాయి. అయినా, విశాల దృక్పథంలో చూసినప్పుడు, ఇది శరీరం యొక్క అన్ని అంశాలను నిర్వహిస్తుంది, ఉత్పాదితం కావలసిన అనేక విషయాలను కూడా. వ్యక్తి షిన్ షింగ్ పెరుగుతున్నంత కాలం, అతని లేదా ఆమె గొంగ్ వేగంగా పెరుగుతుంది; ఉద్దేశ-పూర్వక యత్నం, ఎటువంటి ప్రత్యేకమైన విధానం యొక్క ఉపయోగం, మూస మరియు కొలిమిని ఏర్పాటు చేసి సేకరించిన రసాయనాలతో లేదా సేకరించిన రసాయనాలను నిప్పుతో కాల్చడం ద్వారా సంజీవిని తయారు చేయడం, ఇటువంటి వాటి అవసరం లేదు. మానసిక-సంకల్పం యొక్క నిర్దేశంపై ఆధారపడడం చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది, మరియు ఇలా చేయడం వల్ల ఒకరు సులువుగా వక్రమార్గం పట్టగలరు. ఇక్కడ మేము చాలా అనుకూలమైన, మరియు ఉత్తమమైన సాధనా విధానాన్ని అందిస్తున్నాం, అయినా చాలా కష్టమైంది కూడా. ఇతర విధానాలను ఉపయోగించి సాధకుడు పాల-తెలుపు శరీర స్థాయిని చేరుకోడానికి, దశాబ్ద కాలంపైగా, లేదా కొన్ని దశాబ్దాలు, అంతకన్నా ఎక్కువ కాలం కూడా పట్టవచ్చు. అయినా, మేము ఈ స్థాయికి మిమ్మల్ని వెంటనే తీసుకుని వస్తాం. మీకు అనుభూతి కలగక ముందే, ఈ స్థాయి దాటి పోవచ్చు. అది కొన్ని గంటల పాటు మాత్రమే ఉండవచ్చు. ఒక రోజు మీకు గ్రాహకంగా తెలుస్తుంది, కొద్ది సేపటి తరువాత, అంత గ్రాహకం ఉండదు. నిజానికి, మీరు ఒక ముఖ్యమైన స్థాయిని అప్పుడే దాటి ఉంటారు.

2. గొంగ్ యొక్క సాక్షాత్కారాలు

ఫాలున్ గొంగ్ శిష్యులు వారి భౌతిక శరీరం సవరించబడిన తరువాత, వారు *దాఫా*[47] సాధనకు అనువైన స్థితిని చేరుకుంటారు: అది పాల-తెలుపు శరీర స్థితి. ఈ స్థితి చేరుకున్న తరువాతనే గొంగ్

[47] దాఫా (dah-fah)–"గొప్ప మార్గం", లేదా "గొప్ప ధర్మం", ఫాలున్ దాఫాకు చిన్న పేరు, "ధర్మ చక్ర గొప్ప సాధనా మార్గం."

వృద్ధి చెందుతుంది. ఉన్నత–స్థాయి మూడవ కన్నుగల వ్యక్తులు గొంగ్ అభ్యాసకుడి చర్మం ఉపరితలలో పెరగడం, ఆ తరువాత అతని లేదా ఆమె శరీరంలోకి పీల్చబడడాన్ని చూడగలరు. ఇలా గొంగ్ ఉత్పత్తి అవడం, పీల్చబడడం అనే ప్రక్రియ మళ్లీ మళ్లీ జరుగుతుంది, ఒక స్థాయి తరువాత ఇంకొక స్థాయిలో, ఒక్కొక్కసారి చాలా వేగంగా. ఇది మొదటి–విడత గొంగ్. మొదటి విడత తరువాత, అభ్యాసకుడి శరీరం ఇక పై మామూలు శరీరం కాదు. పాల–తెలుపు శరీరం స్థితి చేరుకున్న తరువాత, అభ్యాసకుడు ఇంక ఎప్పుడూ రోగగ్రస్థుడు కాడు. అక్కడా ఇక్కడా కలిగే నొప్పి లేదా ప్రత్యేక భాగంలో కలిగే అసౌఖ్యాత రోగం మాదిరిగా అనిపించినా, అది అనారోగ్యం కాదు: ఇది కర్మ వల్ల కలుగుతుంది. రెండో విడత గొంగ్ వృద్ధి చెందాక, ఒకరి తెలివిగల జీవులు చాలా పెద్దగా పెరిగి, కదులుతూ, మాట్లడగలుగుతాయి. అప్పుడప్పుడూ అంత దట్టంగా కాకుండా, అప్పుడప్పుడూ అధిక సాంద్రతతో ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఒకదానితో ఒకటి మాట్లాడగలుగుతాయి. ఈ తెలివిగల జీవులలో చాలా పెద్ద మొత్తంలో శక్తి దాచబడి ఉంటుంది, ఇది ఒకరి మూల–శరీరాన్ని మార్చడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఫాలున్ గొంగ్ సాధనలో, ఒకానొక ఉన్నత స్థాయిలో, అభ్యాసకుడి శరీరమంతటా సాధన చేయబడిన శిశువులు (*యింగ్ హాయ్*) అప్పుడప్పుడూ కనబడతాయి. ఇవి అల్లరిగా ఉంటూ, ఆడుకోవడం ఇష్టపడతాయి, మరియు దయగల హృదయం కలిగియుంటాయి. ఇంకో రకమైన శరీరం కూడా తయారవుతుంది: అమర శిశువు (*యన్ యింగ్*). అతను లేదా ఆమె చాలా అందంగా ఉండే తామర పూవు సింహాసనంపై కూర్చుని ఉంటుంది. సాధన ద్వారా కలిగిన అమర శిశువు మానవ శరీరంలోని *యిన్* మరియు *యాంగ్* ల కలియక వల్ల సృష్టింపబడింది. సాధకులైన స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ ఈ అమర శిశువును సాధన చేయగలరు. ఆరంభంలో, ఈ అమర శిశువు చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. క్రమక్రమంగా పెరిగి పెద్దదై, తుదకు సాధకుని ప్రమాణానికి ఎదుగుతుంది. అతను సాధకుని మాదిరిగానే ఉంటాడు, నిజానికి సాధకుని శరీరంలోనే ఉన్నాడు. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలవారు అతనిని లేక ఆమెను చూసినప్పుడు, ఆ వ్యక్తికి రెండు శరీరాలు ఉన్నాయని అంటారు. వాస్తవానికి, ఈ వ్యక్తి అతని లేదా ఆమె యొక్క నిజ శరీరాన్ని సాధన చేయడంలో సఫలమయ్యారు. అనేక ధర్మ శరీరాలు కూడా సాధన ద్వారా వృద్ధి చెందుతాయి. టూకీగా, విశ్వంలో పెంపొందే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్నీ, ఫాలున్ గొంగ్ లో పెంపొందుతాయి; ఇతర సాధన విధానాల్లో వృద్ధి చెందే అతీంద్రియ

సామర్థ్యాలన్నీ కూడా ఫాలున్ గొంగ్ లో ఉన్నాయి.

3. ముల్లోకాతీత-ఫా సాధన

ఫాలున్ గొంగ్ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల, అభ్యాసకులు వారి మెరిడియన్ లను వెడల్పు, వెడల్పుగా చేసుకుంటారు, అవన్నీ కలుస్తూ ఒక్క బద్దగా తయారయ్యేలా. అంటే, వ్యక్తి మెరిడియన్ లు, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు లేని స్థితికి సాధన చేస్తాడు, లేదా వ్యతిరేకంగా, మెరిడియన్ లు, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు అంతా ఉంటాయి. అయినా కూడా, అతను లేదా ఆమె ధావొను సాధించారని అర్థం కాదు—ఫాలున్ గొంగ్ సాధనా ప్రక్రియలో ఇది ఒక రకమైన సాక్షాత్కారం మాత్రమే, మరియు ఒక స్థాయి యొక్క ప్రతిఫలనం మాత్రమే. ఈ స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు, వ్యక్తి "ముల్లోకాలలోని-ఫా" సాధన అంతంలో ఉంటాడు. అతను లేదా ఆమె పెంపొందించుకున్న గొంగ్ అప్పటికే చాలా శక్తివంతంగా ఉంటుంది, మరియు రూపం దాల్చడం పూర్తియై ఉంటుంది. ఇంకా, ఈ వ్యక్తి యొక్క గొంగ్ స్తంభం చాలా ఎత్తులో ఉంటుంది, మరియు అతని లేదా ఆమె తలపై మూడు పూవులు కనబడతాయి. ఆ సమయానికే ఈ వ్యక్తి "ముల్లోకాలలోని-ఫా" సాధన యొక్క చివరి మెట్టును చేరుకొని ఉంటాడు.

ఇంకో మెట్టు ముందుకు వెళ్లినట్లయితే, ఏదీ మిగలదు. వ్యక్తి యొక్క అన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు శరీరం యొక్క అతి లోతైన పరిమాణంలోకి నొక్కబడతాయి. అతను లేదా ఆమె శుద్ధ-తెలుపు శరీర స్థితిని ప్రవేశిస్తాడు, ఇందులో శరీరం పారదర్శకంగా ఉంటుంది. ఇంకొక మెట్టు ముందుకు వెళ్లినట్లయితే, ఈ వ్యక్తి "ముల్లోకాతీత-ఫా" సాధనను ప్రవేశిస్తాడు, దీన్ని "బుద్ధ శరీరమును సాధన చేయడం" అని కూడా అంటారు. ఈ దశలో వృద్ధి చెందే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు దివ్య శక్తుల వర్గానికి చెందుతాయి. ఈ సమయంలో, అభ్యాసకుడు అమితమైన శక్తులను కలిగియుంటాడు, మరియు నమ్మరానంత మహోన్నతంగా తయారై ఉంటాడు. ఇంకా ఉన్నత స్థాయిలను చేరుకున్నప్పుడు, అతను లేదా ఆమె గొప్ప జ్ఞానోదయ వ్యక్తి అవడానికి సాధన చేస్తారు. ఇదంతా మీ షిన్ షింగ్ ను మీరు ఎలా సాధన చేసుకుంటారు అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు ఏ స్థాయికయితే సాధన చేస్తారో, అదే మీ ప్రాప్త స్థితి. అంకిత భావంగల సాధకులు ధర్మబద్ధమైన సాధనా మార్గాన్ని పొంది, ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని సాధిస్తారు—ఇదే సిద్ధత.

మూడవ అధ్యాయం

షిన్ షింగ్ సాధన

ఫాలున్ గొంగ్ సాధకులందరూ షిన్ షింగ్ సాధనకు అగ్ర ప్రాధాన్యతనివ్వాలి, మరియు గొంగ్ పెంపొందేందుకు షిన్ షింగ్ ను కీలకంగా భావించాలి. ఉన్నత స్థాయిలలో సాధన చేసేందుకు ఇదే సూత్రం. కచ్చితంగా చెప్పాలంటే, ఒకరి స్థాయిని నిర్ధారించే గొంగ్ పాటవం వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల కాకుండా, షిన్ షింగ్ సాధన వల్ల వృద్ధి చెందుతుంది. షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోవడం చెప్పినంత తేలిక కాదు. సాధకులు చాలా ఎక్కువగా శ్రమ పెట్టాలి, వారి జ్ఞానోదయపు నాణ్యతను మెరుగుపరచుకోవాలి, కష్టాల మీద కష్టాలను ఓర్చుకోవాలి, భరించలేని వాటిని కూడా భరించాలి, ఇటువంటివి చేయగలగాలి. సంవత్సరాల పాటు అభ్యాసం చేసినాగాని, కొంతమంది వ్యక్తుల గొంగ్ ఎందుకని పెరగలేదు? ప్రధాన కారణాలు ఇవి: మొదటిది, వారు షిన్ షింగ్ ను అలక్ష్యం చేస్తారు; రెండోది, వారికి ఉన్నత-స్థాయి ధర్మమైన సాధనా మార్గం తెలియదు. ఈ విషయాన్ని వెలుగులోకి తేవలసి ఉంది. అభ్యాస విధానాన్ని నేర్పించే అనేకమంది గురువులు షిన్ షింగ్ గురించి మాట్లాడుతారు—వారు అసలైన విషయాలను బోధిస్తున్నారు. షిన్ షింగ్ ను అస్సలు చర్చించకుండా, కేవలం కదలికలను, మరియు యుక్తులను నేర్పేవారు నిజానికి దుష్ట సాధనను నేర్పుతున్నారు. కాబాట్టి ఉన్నత స్థాయిలలో సాధనను మొదలుపెట్టే ముందు, అభ్యాసకులు వారి షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోడానికి చాలా శ్రమ పెట్టాలి.

1. షిన్ షింగ్ అంతరార్థం

ఫాలున్ గొంగ్ లో ఉద్దేశింపబడిన "షిన్ షింగ్" పూర్తిగా "పుణ్యం"తోనే కూడియుండదు. పుణ్యం కంటే ఇంకా చాలా వాటిని కూడియుంటుంది. ఇది పుణ్యంతో పాటు, విషయాల యొక్క అనేక విభిన్న లక్షణాలను కూడియుంటుంది. పుణ్యం అనేది ఒకరి షిన్ షింగ్ యొక్క ఒక సాక్షాత్కారం మాత్రమే, కాబట్టి కేవలం పుణ్యం ద్వారా షిన్ షింగ్ ను అర్థం చేసుకోవడం సరిపోదు. షిన్ షింగ్

లాభము, మరియు నష్టము అను రెండు విషయాల పట్ల వ్యవహరించే తీరును కూడియుంది. “లాభం” అనేది విశ్వం యొక్క తత్వంతోటి అనుగుణ్యం పొందడం. విశ్వం జెన్-షాన్-రెన్ అనే తత్వాన్ని కలిగియుంది. సాధకుడు ఎంతమేరకు విశ్వ తత్వంతో అనుగుణ్యం పొందాడనేది, అతని లేక ఆమె యొక్క పుణ్యం మొత్తమును బట్టి తెలుస్తుంది. “నష్టం” అనేది వ్యతిరేక ఆలోచనలు, మరియు నడవడులను త్యజించడం, అంటే అత్యాశ, స్వలాభం కోసం యత్నించడం, కామం, కోరిక, చంపడం, పోట్లాడడం, దొంగతనం, దోపిడి, మోసం చేయడం, ఈర్ష్య పడడం వంటివి. ఒకరు ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేయాలంటే, మనుషులలో స్వాభావికంగా ఉండే కోరికల యత్నాన్ని కూడా విడనాడాలి. వేరే మాటలలో చెప్పాలంటే, ఒకరు అన్ని బంధాలను వదిలివేసి, స్వంత లాభం, మరియు ప్రఖ్యాతికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలను తేలికగా తీసుకోవాలి.

ఒక సంపూర్ణ మనిషి భౌతిక శరీరం, మరియు స్వభావం కలిగియుంటాడు. ఇది మన విశ్వానికి కూడా వర్తిస్తుంది: పదార్థాలు కలిగియుండడంతో పాటుగా, జెన్-షాన్-రెన్ అనే తత్వాన్ని కూడా కలిగియుంది. గాలిలోని ప్రతి రేణువు ఈ తత్వాన్ని కలిగియుంది. ఈ తత్వం మానవ సమాజంలో, మంచి కృత్యాలకు మంచి ప్రతిఫలాలు, చెడ్డ కృత్యాలకు శాస్తులు కలుగుతాయనే విషయంలో సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఉన్నత స్థాయిలో, ఈ తత్వం అతీంద్రియ సామర్థ్యాలుగా కూడా సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఈ తత్వంతో నడుచుకునేవారు మంచి మనుషులు; దాని నుండి దూరమయ్యేవారు చెడ్డవారు. ఈ తత్వాన్ని అనుసరించి నడుచుకునే వారు, ఈ తత్వంతో సదృశం అయ్యే వారు ధావొను సాధించేవారు. ఈ తత్వంతో అనుగుణ్యం పొందాలంటే, అభ్యాసకులకు అత్యున్నతమైన షిన్ షింగ్ ఉండాలి. ఈ విధంగా మాత్రమే ఒకరు ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేయగలరు.

మంచి వ్యక్తిగా ఉండడం సులభమేగాని, షిన్ షింగ్ ను సాధన చేయడం సులభం కాదు—సాధకులు మానసికంగా సిద్ధపడాలి. మీ హృదయాన్ని మీరు సరిచేసుకోవడానికి ముందుగా నిజాయితీ అనేది అవసరం. మనుషులు ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నారు ఎక్కడైతే సమాజం అతి క్లిష్టంగా తయారైందో. మీరు మంచి కృత్యాలు చేయదలచినా, కొంతమంది మనుషులు మీరు అలా చేయడం ఇష్టపడరు; మీరు ఇతరులకు హాని తలపెట్టరు, అయినాగాని ఇతరులు వివిధ కారణాల వల్ల మీకు హాని కలుగజేస్తారు. ఇందులో కొన్ని విషయాలు అసాధారణ కారణాల వల్ల జరుగుతాయి. ఈ కారణాలు

మీకు అర్థమవుతాయా? మీరు ఏం చెయ్యాలి? ఈ ప్రపంచంలోని పోరాటములు ప్రతి క్షణం మీ షిన్ షింగ్ ను పరీక్షిస్తాయి. చెప్పుకోలేని అవమానం జరిగినప్పుడు, మీ స్వార్థపు ప్రయోజనాలు అతిక్రమింపబడినప్పుడు, డబ్బు మరియు కామం ఎదురైనప్పుడు, పదవీ పోరాటములోనున్నప్పుడు, విబేధాల్లో క్రోధం మరియు ఈర్ష్య చెలరేగినప్పుడు, సమాజంలో మరియు కుటుంబంలో వివిధ రకాల కలతలు ఏర్పడినప్పుడు, అన్ని రకాల బాధలు సంభవించినప్పుడు, మీరు కచ్చితమైన షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకతల ప్రకారం మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ వ్యవహరించుకోగాలరా? ఒకవేళ వీటన్నిటి పట్ల మీరు సరిగా వ్యవహరించినట్లయితే, అప్పటికే మీరు జ్ఞానోదయమయిన వ్యక్తి అయ్యుంటారు. అయినప్పటికీ, చాలామంది అభ్యాసకులు సామాన్య మానువులుగా మొదలుపెడతారు, షిన్ షింగ్ సాధన క్రమంగా ఉంటుంది; కొద్ది, కొద్దిగా పైకి ఎదుగుతుంది. పట్టుదలగల సాధకులు పెద్ద కష్టాలను సహించడానికి, మరియు దృఢమైన మనస్సుతో ఆపదలను ఎదుర్కోడానికి సిద్ధంగా ఉంటే, వారు తుదకు తప్పక ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని పొందుతారు. సాధకులైన మీలో ప్రతి ఒక్కరూ మీ షిన్ షింగ్ ను బాగా నిలుపుకుని, మరియు మీ గొంగ్ పాటవాన్ని త్వరగా పెంచుకుంటారని నేను ఆశిస్తున్నాను.

2. నష్టం మరియు లాభం

ఛిగొంగ్ మరియు మతపరమైన, రెండు సమూహాల్లోను నష్టం, మరియు లాభం గురించి మాట్లాడుతారు. కొంతమంది "నష్టం" అంటే దానధర్మాలు చేయడం, కొన్ని మంచి పనులు చేయడం, లేదా అవసరంలో ఉన్న వారికి చేయూతనివ్వడం అని, మరియు "లాభం" అంటే గొంగ్ ను పొందడం అని అర్థంచేసుకున్నారు. దేవాలయాలలో సన్యాసులు సైతం దానధర్మాలు చేయాలని అంటారు. ఈ అవగాహన నష్టం యొక్క అర్థాన్ని సంకుచితం చేస్తుంది. మనం చెప్పుకుంటున్న నష్టం చాలా విశాలమైంది—ఇది పెద్ద ప్రమాణం కలిగియుంది. మీరు సామాన్య మానవుల బంధాలను, మరియు ఆ బంధాలను వదలలేని మనస్తత్వాన్ని వదులుకోవడం అవసమరని మేం భావిస్తాం. మీకు ముఖ్యం అనిపించే విషయాలను, మరియు వదలలేరు అనుకునే విషయాలను వదలగలిగితే, అదే నిజమైన భావంలో నష్టం అనేది. సహాయం అందించడం, దానధర్మాలు చేయడం నష్టంలో కొంత భాగం మాత్రమే.

ఒక సామాన్య వ్యక్తి ప్రఖ్యాతిని, స్వంత లాభాన్ని, మేలైన జీవన ప్రమాణాన్ని, అధిక సౌఖ్యతను, మరియు అధిక ధనమును అనుభవించాలని కోరుకుంటాడు. ఇవి సామాన్య మానవుని లక్ష్యాలు. అభ్యాసకులుగా, మనం వేరు, మనం పొందేది గొంగ్, ఆ విషయాలు కావు. మనం స్వంత లాభాన్ని తక్కువగా లెక్కచేయాలి మరియు దానిని తేలికగా తీసుకోవాలి, అయినాగాని నిజంగా మనం భౌతిక విషయాలను వదులుకోమని అడగడం లేదు; మనం మానవ సమాజంలో సాధన చేస్తూ సామాన్య మానవుల మాదిరిగా బ్రతకాలి. మీరు మీ బంధాలను వదులుకోవడం కీలకమైన విషయం—మీరు నిజంగా దేనినీ వదులుకోవలసిన అవసరం లేదు. మీకు చెందిన వాటిని పోగొట్టుకోలేరు, అలాగే మీకు చెందని విషయాలను పొందలేరు. ఒకవేళ వాటిని పొందితనట్లయితే, వాటిని ఇతరులకు తిరిగి ఇవ్వాలి. లాభం పొందటానికి, మీరు నష్టపోవాలి. అయినాగాని, ఒక్కసారిగా అన్నిటి పట్ల చాలా బాగా వ్యవహరించడం అసాధ్యం, రాత్రికి రాత్రే జ్ఞానోదయం పొందిన వ్యక్తి అవడం అసాధ్యం అయినట్లుగా. కాని కొంచెం కొంచెం సాధన చేస్తూ, మరియు ఒక మెట్టు తరువాత ఇంకో మెట్టు ఎదుగుతూ ఉంటే, ఇది సాధ్యమవుతుంది. మీరు ఎంత నష్టపోతే అంత లాభం పొందుతారు. మీరు స్వంత లాభం విషయాలను ఎల్లప్పుడూ తేలికగా తీసుకోవాలి, మరియు మనశ్శాంతిగా ఉండడానికి తక్కువ లాభమును ఆశించాలి. ప్రాపంచిక విషయాలకు వస్తే, మీరు కొన్ని నష్టాలు అనుభవించినా, మీరు పుణ్యం మరియు గొంగ్ విషయాలలో లాభం పొందుతారు. ఇందులోనే నిజం ఉంది. మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా మీ ప్రఖ్యాతి, ధనం, మరియు స్వంత లాభం బదులుగా పుణ్యం మరియు గొంగ్ ను పొందకూడదు. దీన్ని ఇకపై మీ జ్ఞానోదయపు నాణ్యతతో అర్థం చేసుకోవాలి.

ఉన్నత-స్థాయి ధాఫా అభ్యాసాన్ని సాధాన చేసిన వ్యక్తి ఒకరు ఇలా అన్నారు: "ఇతరులు కోరే విషయాలు నాకు వద్దు, ఇతరుల వద్ద ఉన్నవి నా వద్దలేవు; కాని ఇతరుల వద్ద లేనివి నా దగ్గర ఉన్నాయి, ఇతరులు కోరని విషయాలు నాకు కావాలి." సామాన్య మానవునికి అతను లేక ఆమె సంతృప్తిపడే క్షణం అరుదుగా ఉంటుంది. ఇటువంటి వ్యక్తికి ఎవ్వరూ ఏరుకొని నేలపైని గులకరాళ్లు తప్ప, అన్నీ కావాలి. అయినా, ఈ ధాఫా సాధకుడు ఇలా అన్నాడు, "అయితే నేను ఆ గులకరాళ్లను ఏరుకుంటాను" అని. ఒక సామెత ఇలా ఉంది: "అరుదుగా ఉండేదానికి విలువను తెస్తుంది, కొరతగా ఉండేదానికి ప్రత్యేకతను తెస్తుంది." గులకరాళ్లు ఇక్కడ విలువలేనివి, కాని ఇతర పరిమాణాలలో

అత్యంత విలువైనవి కావచ్చు. ఇది సామాన్య మానవునికి అర్థం కాని సూత్రం. చాలామంది జ్ఞానోదయం పొందిన, గొప్ప పుణ్యం కలిగియున్న ఉన్నత-స్థాయి గురువుల వద్ద ప్రాపంచిక ఆస్తులు లేవు. వారికి, విడువలేని విషయమంటూ ఏదీ ఉండదు.

సాధనా మార్గం అన్నిటికన్నా సరియైనది, అభ్యాసకులు నిజానికి అందరికన్నా తెలివైన వ్యక్తులు. సామాన్య మానవులు పోరాడే విషయాలు, మరియు వారు పొందే స్వల్ప లాభాలు కొద్ది సేపు మాత్రమే నిలుస్తాయి. మీరు పోరాడి సంపాదించినా, దేనినైనా ఉచితంగా పొందినా, లేదా కొంత లాభం పొందినా, అయినా ఏమి? సామాన్య మానవుల మధ్య ఒక నానుడి ఉంది: "మీరు పుట్టినప్పుడు, మీతో ఏమీ తీసుకుని రాలేరు, చనిపోయినప్పుడు మీతో ఏమీ తీసుకుని పోలేరు" అని. మీరు ఏమీ లేకుండా ఈ ప్రపంచంలోకి వస్తారు, దాన్ని వదిలి వెళ్లేటప్పుడు మీరు ఏమీ తీసుకుని పోరు—మీ ఎముకలు కూడా కాలి బూడిదవుతాయి. మీ వద్ద టన్నుల కొద్దీ ధనం ఉన్నా, లేదా గొప్ప హోదా ఉన్నా—మీరు వెళ్లేటప్పుడు, ఏదీ తీసుకుని పోలేరు. అయినా గొంగ్ మీ ప్రధాన చైతన్యం యొక్క శరీరంపై పెరుగుతుంది కాబట్టి, దానిని తీసుకుని పోవచ్చు. నేను చెబుతున్నది ఏమిటంటే, గొంగ్ సంపాదించడం చాలా కష్టం. అది చాలా అమూల్యమైంది, మరియు పొందడం కూడా చాలా కష్టం, అందుకని ఎంతటి డబ్బుతోనైనా మార్చుకోలేనిది. ఒకసారి మీ గొంగ్ ఉన్నత స్థాయిని చేరిన తరువాత, ఒక రోజున మీరు ఇకపై సాధన చేయకూడదని నిర్ణయించుకుంటే, మీరు ఎటువంటి చెడ్డ చేయనంత వరకూ, మీ గొంగ్ మీరు కోరిన ఏ ప్రాపంచిక విషయంగానైనా మార్చబడుతుంది—అన్నిటినీ మీరు పొందవచ్చు. కాని సాధకుల వద్ద ఉండేవి ఇకపై మీ దగ్గర ఉండవు. వాటికి బదులుగా, ఒకరు ఈ ప్రపంచంలో పొందగలిగే విషయాలు మాత్రమే మీ వద్ద ఉంటాయి.

స్వంత-ప్రయోజనం అనేది కొంతమంది మనుషులను అక్రమ పద్ధతుల ద్వారా ఇతరులకు చెందిన విషయాలను తీసుకునేలా చేస్తుంది. ఈ వ్యక్తులు వారికి మంచి బేరం దొరికిందని అనుకుంటారు. నిజానికి, వారు ఇతరులతో వారి పుణ్యమును మార్చుకొని ఆ లాభం పొందుతారు—వారికి మాత్రం ఆ విషయం తెలియదు. అభ్యాసకునికి, ఇది అతని లేదా ఆమె గొంగ్ నుండి తగ్గించబడుతుంది. అభ్యాసకులు కాని వారికి, అతని లేదా ఆమె జీవిత కాలం నుండి, లేదా మరేదో ఒక దాని నుండి తగ్గించాలి. టూకీగా, పుస్తకాలు సరి తూగుతాయి. ఇది విశ్వం యొక్క సూత్రం.

ఎల్లప్పుడూ ఇతరులను నిరాదరించే మనుషులు కూడా కొంతమంది ఉంటారు, పరుషపు మాటలతో ఇతరులకు హాని చేస్తారు, ఇలాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి చర్యలతో, వారి పుణ్యం యొక్క సమతుల్యమైన భాగాన్ని ఇతర పక్షము వారి వైపుకు పారవేసుకుంటారు, ఇతరులను అవమానపరచిన చర్యకు బదులుగా వారి పుణ్యమును ఇచ్చుకుంటారు.

కొంతమంది వ్యక్తులు మంచి వ్యక్తిగా ఉండడం వల్ల ప్రయోజనం లేదని అనుకుంటారు. ఒక సామాన్య మానవుని దృక్పథంలో, మంచి వ్యక్తి అనుకూల స్థితిలో ఉండడు. కాని, వారు పొందేది సామాన్య మానవులు పొందలేనిది: పుణ్యం, అత్యంత అమూల్యమైన ఒక తెల్లని పదార్థం. పుణ్యం లేనిదే గొంగ్ ను పొందలేరు—ఇది ఒక పరమ సత్యం. ఎంతోమంది మనుషులు సాధన చేసినాగాని, వారి గొంగ్ ఎందుకు పెరగదు? ఎందుకంటే కచ్చితంగా వారు పుణ్యమును సాధన చేయరు కాబట్టి. చాలామంది పుణ్యమును, మరియు పుణ్యమును సాధన చేయవలసిన అవసరాన్ని నొక్కి చెబుతారు, అయినా వారు గొంగ్ పుణ్యం నుండి ఎలా పరిణమిస్తుంది అనే దాని యొక్క నిజ సూత్రాలను తెలియజేయరు. ఇది ఆ వ్యక్తి అర్థంచేసుకోవడానికి వదిలేసింది. పది-వేల పుస్తకాలు దగ్గరగా ఉన్న త్రిపిటకలో, మరియు శక్యముని నలభై-సంవత్సరాలకు పైగా బోధించిన సూత్రాలు అన్నీ ఒకే విషయం గూర్చి ప్రస్తావించాయి: పుణ్యం. ధావొ సాధనకు చెందిన ప్రాచీన చైనీయ పుస్తకాలు అన్నీ పుణ్యమును చర్చించాయి. *లావొ జు*[48] చేత వ్రాయబడిన ఐదు-వేల-పదాల పుస్తకమైన, *ధావొ డ జింగ్* కూడా పుణ్యమును (డ) ఉద్దేశించింది. అయినా కొంతమంది దీనిని అర్థం చేసుకోవడంలో విఫలమయ్యారు.

మనం "నష్టం" గురించి మాట్లాడుతాం. మీరు లాభం పొందినప్పుడు, నష్టపోవాలి. మీరు నిజంగా సాధన చేయాలనుకున్నప్పుడు, మీరు కొన్ని ఉపద్రవాలను ఎదుర్కొంటారు. అవి మీ జీవితంలో సాక్షాత్కరించినప్పుడు, మీకు కొంచెం శారీరిక బాధ కలుగవచ్చు, లేదా అక్కడా ఇక్కడా అసౌఖ్యతగా అనిపించవచ్చు—కాని అది అనారోగ్యం కాదు. కష్టాలు సమాజంలో, కుటుంబంలో, లేదా ఉద్యోగం చేసే స్థలంలో కూడా సాక్షాత్కరించవచ్చు—ఏదైనా సాధ్యమే. స్వంత లాభం లేదా మానసిక

---

[48] లావొ జు (laow dzz)—ధావొ డ జింగ్ కర్త, సాధారణంగా ధావొ మత స్థాపకుడిగా భావిస్తారు, లావొ జు నాలుగవ శతాబ్దం బ.సి.లో షుమారుగా జీవించాడని భావిస్తారు. గమనిక: ధావొ డ జింగ్ ను ఒక్కోసారి *టావొ ట చింగ్* అని రోమకీకరణం చేస్తారు.

ఉద్రిక్తల వల్ల కలతలు అకస్మాత్తుగా ఏర్పడవచ్చు. లక్ష్యం ఏమిటంటే మీరు మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకునేలా సాధ్యపరచడం. ఈ విషయాలు సాధారణంగా హఠాత్తుగా జరుగుతాయి, మరియు చాలా తీవ్రంగా కూడా అనిపిస్తాయి. మీకు చాలా మోసం కలుగజేసే, లేదా మీకు ఇబ్బంది కలిగించే, లేదా ముఖం చెల్లకుండా చేసే, లేదా మిమ్మల్ని ఎబ్బెట్టు స్థితిలో ఉంచే, విషయమేదైనా ఎదురైనప్పుడు, ఆ సమయాన మీరు ఎలా వ్యవహరిస్తారు? మీరు శాంతంగా, చలించని స్థితిలో ఉంటే—మీరు అలా చేయగలిగితే—మీ షిన్ షింగ్ ఆ ఉపద్రవం ద్వారా వృద్ధిచెంది, మీ గొంగ్ కూడా తగినట్లుగా పెరుగుతుంది. మీరు కొంత సాధిస్తే, మీరు కొంత పొందగలరు. ఎంత వ్యయం చేస్తే, మీరు అంత పొందుతారు. సామాన్యంగా, మనం ఉపద్రవం మధ్య ఉన్నప్పుడు, మనం ఈ విషయాన్ని గ్రహించలేకపోవచ్చు, అయినాగాని మనం ప్రయత్నించాలి. మనలను మనం సామాన్య మానువుల్లా పరిగణించుకోకూడదు. కలతలు ఏర్పడినప్పుడు, మనం ఉన్నత ప్రమాణాలతో నడుచుకోవాలి. మన షిన్ షింగ్ సామాన్య మానవుల మధ్య మలచబడుతుంది, ఎందుకంటే మనం వారి మధ్య సాధన చేస్తాం కాబట్టి. మనం కొన్ని తప్పులు చేయడం, మరియు వాటి నుండి కొంత నేర్చుకోవడం తథ్యం. మీరు సుఖంగా ఉండి, మరియు ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురవకపోతే, మీ గొంగ్ వృద్ధి చెందడం అసాధ్యం.

3. జెన్, షాన్, రెన్ లను ఒకేసారి సాధన చేయడం

మన సాధనా మార్గం జెన్, షాన్, రెన్ లను ఒకేసారి సాధన చేస్తుంది. "జెన్" అంటే నిజం చెప్పడం, సత్కార్యాలు చేయడం, ఒకరి మౌలిక, నిజ స్థితికి తిరిగి చేరుకోవడం, తుదకు నిజ వ్యక్తిగా తయారవడం. "షాన్" అంటే గొప్ప దయను పెంపొందించుకోవడం, మంచి కృత్యాలు చేయడం, జనులకు ముక్తిని కలుగజేయడం. మనం రెన్ యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రత్యేకంగా నొక్కి చెబుతాము. రెన్ తోనే ఒకరు గొప్ప పుణ్యంగల వ్యక్తి కావడానికి సాధన చేయగలరు. రెన్ చాలా శక్తివంతమైన విషయం, జెన్ మరియు షాన్ లను మించింది. మొత్తం సాధన క్రమంలో, మీరు సహనంతో ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది, మీ షిన్ షింగ్ ను గమనించుకోవాలి, మరియు స్వయం-నిగ్రహం పాటించాలి.

సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు, సహనంతో ఉండడం సులభం కాదు. కొంతమంది ఇలా అంటారు, "మీరు కొట్టబడినప్పుడు, తిరిగి కొట్టని ఎడల, దూషింపబడినప్పుడు తిరిగి మాట్లాడని ఎడల, మీ కుటుంబం, బంధువులు, మరియు మంచి స్నేహితుల ముందు ముఖం చెల్లకపోయినప్పుడు మీరు సహనంతో ఉన్న ఎడల, మీరు ఆక్యూ[49] లాగా మారినారా?" నేను చెప్పేదేమిటంటే, మీరు అన్ని విషయాలలో మామూలుగా ఉంటూ, మీ తెలివి ఇతరులకంటే ఎంత మాత్రం తక్కువ కానప్పుడు, కేవలం స్వంత లాభం విషయాన్ని మీరు తేలికగా తీసుకున్నట్లయితే, ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని పిచ్చివారని అనరు. సహనంతో ఉండగలగడం బలహీనత కాదు, ఆక్యులా ఉండడం అంతకన్నా కాదు. ఇది దృఢ సంకల్పం మరియు స్వయం-నిగ్రహాన్ని సూచిస్తుంది. చైనీయ చరిత్రలో ఒకసారి హాన్ షిన్[50] అను వ్యక్తి ఒకని కాళ్ల మధ్య నుండి ప్రాకవలసిన అవమానాన్ని భరించాడు. అది చాలా గొప్ప సహనం. ఒక ప్రాచీన నానుడి ఉంది: "ఒక సామాన్య వ్యక్తి అవమానానికి గురి అయినప్పుడు, తన కత్తిని తీసి పోరాడటానికి సిద్ధపడతాడు." అంటే సామాన్య వ్యక్తి అవమానం పాలైనప్పుడు, ప్రతీకారం తీర్చుకోడానికి తన కత్తిని తీస్తాడు, ఇతరులను దూషిస్తాడు, లేదా దెబ్బలతో వారిని కొడతాడు. వ్యక్తి వచ్చి ఒక జీవిత కాలం జీవించడం అంత సులభమైన విషయం కాదు. కొంతమంది వ్యక్తులు వారి అహం కోసం బ్రతుకుతారు—ఇది ఎంత మాత్రం ఉపయోగంలేనిది, మరియు మిక్కిలి అలసటను కలిగించేది కూడా. చైనాలో ఒక సామెత ఉంది: "ఒక అడుగు వెనక్కి వేస్తే, అపారమైన సముద్రాన్ని మరియు ఆకాశాన్ని కనుగొంటారు." మీకు సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు, ఒక అడుగు వెన్నక్కి తీసుకోండి, మీరు ఒక పూర్తి భిన్నమైన దృష్టాంతాన్ని కనుగొంటారు.

అభ్యాసకుడు తనతో వివాదములు ఏర్పడిన వ్యక్తులతో, మరియు అతనిని ఎదురుగా అవమానపరచిన వారితో సహనంగా ఉండడమే కాకుండా, వారి పట్ల ఔదార్య ప్రవృత్తిని అవలంబించాలి, వారికి కృతజ్ఞతగా కూడా ఉండాలి. వారితో మీకు కష్టాలులేని ఎడల, మీ షిన్ షింగ్ ను మీరు ఎలా వృద్ధి చేసుకోగలరు? బాధలో ఉన్నప్పుడు, మీ నల్లని పదార్థం తెల్లని పదార్థంగా ఎలా

---

[49] ఆ క్యూ (ah cue) —పేరు-గాంచిన చైనీయ నవలలోని ఒక తెలివితక్కువ పాత్ర.

[50] హాన్ షిన్ (Hahn shin)—హాన్ రాజవంశ (206 బ.సి.-23 ఎ.డి.) మొదటి చక్రవర్తి లియు బంగ్ కు ప్రధాన సేనాధిపతి.

మారగలదు? మీ గొంగ్ ను మీరు ఎలా వృద్ధి చేసుకోగలరు? ఉపద్రవం మధ్యనున్నప్పుడు, ఇది చాలా కష్టం, అయినాగాని ఆ సమయాన మీరు స్వయం-నిగ్రహంతో ఉండాలి. మీ గొంగ్ పాటవం పెరుగుతున్న కొద్దీ, ఆ ఉపద్రవం కూడా ఆగకుండా ఎక్కువవుతుంది. అంతా మీరు షిన్ షింగ్ వృద్ధి చేసుకోగలరా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ ఉపద్రవం మొదట్లో మీకు మనస్తాపం కలిగించవచ్చు, పట్టరాని కోపం తెప్పించవచ్చు—మీ నరాలు వాచే అంత కోపం కలిగించవచ్చు. అయినాగాని మీరు ఉద్రేక పడకుండా, మీ కోపాన్ని అణుచుకోగలరు—అది మంచిది. మీరు సహనంగా ఉండటం మొదలుపెట్టారు, కావాలనే సహనంగా ఉండటం మొదలుపెట్టారు. ఆ తరువాత మీరు క్రమంగా, నిరంతరమూ మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకుంటారు, ఈ విషయాలను నిజంగా తేలికగా తీసుకుంటారు; అది ఇంకా పెద్ద అభివృద్ధి. సామాన్య మానవులు వ్యర్థమైన ఘర్షణలను, అల్పమైన సమస్యలను చాలా గంభీరంగా తీసుకుంటారు. వారి అహంకారకు జీవిస్తారు, దేనినీ సహించరు. భరించరాని కోపం కలిగినప్పుడు, వారు ఏమైనా చేయడానికి సాహసిస్తారు. అయినా అభ్యాసకుడిగా, మనుషులు గంభీరంగా తీసుకునే విషయాలు మీకు చాలా, చాలా, అల్పంగా అనిపిస్తాయి—మరీ అల్పంగా—ఎందుకంటే మీ గమ్యం చాలా దీర్ఘ-కాలికం మరియు చాలా దూరం చేరేది. ఈ విశ్వం ఉన్నంత వరకు మీరు జీవిస్తారు. మరి ఈ విషయాలను గురించి మళ్లీ ఆలోచించండి: అవి మీ వద్ద ఉన్నా, లేకపోయినా పర్వాలేదు. మీరు విశాలమైన దృక్పథంలో ఆలోచించినప్పుడు, మీరు వాటన్నిటినీ మీ వెనుక వదిలివేయగలరు.

4. అసూయను తొలగించడం

అసూయ సాధనకు పెద్ద ఆటంకాన్ని కలిగిస్తుంది, మరియు అభ్యాసకులపై ఎక్కువ ప్రభావం కలిగిస్తుంది. ఇది నేరుగా అభ్యాసకుల గొంగ్ పాటవంపై ప్రభావం చూపుతుంది, తోటి అభ్యాసకులకు హాని కలుగజేస్తుంది, మరియు సాధనలో మన ఎదుగుదలకు తీవ్రమైన జోక్యం కలిగిస్తుంది. అభ్యాసకుడిగా, నూటికి నూరు శాతం మీరు దీనిని తొలగించాలి. కొంతమంది వ్యక్తులు ఒక నిర్దిష్ట స్థాయికి సాధన చేసినాగాని, వారు ఇంకా అసూయను వదులుకోలేదు. ఇంకా పైగా, వదలడం కష్టంగా ఉంటే, అసూయ ఇంకా బలపడడం చాలా తేలిక. ఈ బంధం యొక్క వ్యతిరేక ప్రభావాల వల్ల ఒకరి షిన్ షింగ్ లో అభివృద్ధి చెందినట్టి అంశాలు దుర్బలం అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ అసూయను

ప్రత్యేకించి ఎందుకు చర్చిస్తున్నాం? ఎందుకంటే, అసూయ అనేది అన్నిటికంటే బలమైంది, చాలా ప్రస్ఫుటంగా చైనీయుల మధ్య కనిపిస్తుంది; జనుల ఆలోచనల్లో అన్నిటికంటే ఎక్కువగా తూగే విషయమిది. అయినాగాని చాలామంది వ్యక్తులకు ఇది తెలియదు. ప్రాచ్య అసూయ అని (ఓరియంటల్ జెలసీ), లేదా ఆసియా అసూయ (ఏషియన్ జెలసీ) అని పిలువబడి, ఇది తూర్పు దేశాల వారి లక్షణం. చైనీయులు అంతర్ముఖులు, కలివిడిగా ఉండరు, మరియు వారు బయటకు ఎక్కువ వ్యక్తం చేయరు. ఇవన్నీ అసూయకు దారి తీస్తాయి. అన్నిటికీ రెండు పక్షాలుంటాయి. అదే విధంగా, అంతర్ముఖ వ్యక్తిత్వానికి దాని యొక్క లాభనష్టాలున్నాయి. పాశ్చాత్యులు వీరికంటే బహిర్వర్తంగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు, బడిలో నూరు మార్కులు తెచ్చుకున్న బాలుడు ఇంటికి పోయే దారిలో సంతోషంగా "నాకు వంద మార్కులు వచ్చాయి!" అని కేక పెడుతూ ఉంటాడు. ఇరుగు పొరుగువారు తలుపులు, కిటికీలు తెరిచి అతనిని, "టామ్, నీకు అభినందనలు!" అని అభినందిస్తారు. అందరూ ఆ బాలుడి కోసం సంతోషపడతారు. అదే ఇలా చైనాలో జరిగితే—ఆలోచించండి—ఆ కేక విన్నంతనే జనులు: "అతనికి వంద మార్కులు వచ్చాయి. అయితే ఏంటి? అందులో అంత గొప్ప చెప్పుకోవలసింది ఏముంది?" అని చిరాకుపడతారు. అసూయ మనస్తత్వం ఉంటే ఒకరి ప్రతిస్పందన పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది.

అసూయాపరులు ఇతరులను చిన్నచూపు చూస్తారు, ఇతరులు వారిని మించనివ్వరు. వారికంటే ఎక్కువ సామర్థ్యం కలవారిని ఎవరినైనా చూసినప్పుడు, వారి మనస్సులు అన్ని దృక్పథాలను కోల్పోయి, వారికి భరించలేనట్లుగా అనిపిస్తుంది, మరియు వాస్తవాన్ని ఖండిస్తారు. ఇతరులకు జీతాలు పెరిగినప్పుడు, వారు కూడా అదే ఆశిస్తారు, సమానమైన బోనస్సులు పొందాలని, మరియు ఏదైనా తప్పు జరిగినప్పుడు, సమాన బాధ్యత వహించాలని అనుకుంటారు. ఇతరులు ఎక్కువ ధనమును సంపాదించడాన్ని చూసినప్పుడు, కన్నుకుట్టి ఈర్ష్య పడతారు. ఏది ఏమైనా, ఇతరులు వారికంటే బాగుగా చేస్తున్నప్పుడు, వారు దానిని అంగీకరించలేరు. కొంతమంది వారు వైజ్ఞానిక పరిశోధనలలో కొన్ని విశేష సాధనలు చేసినప్పుడు, బోనుసును తీసుకోడానికి భయపడతారు; ఇతరులు అసూయ పడతారని వారి భయం. మరి కొంతమంది వారికి విశేష సన్మానాలు పురస్కారాలుగా ఇవ్వబడినప్పుడు, అసూయ మరియు ఆపేక్షణల భయం వల్ల వాటిని బయటపెట్టరు. కొందరు

ఛిగొంగ్ గురువులైతే ఇతర ఛిగొంగ్ గురువులు బోధించడాన్ని చూడలేరు, అందుకని వెళ్లి వారికి ఇబ్బంది కలిగిస్తారు. ఇది షిన్ షింగ్ సమస్య. ఛిగొంగ్ వ్యాయామాలు కలిసి చేసే గుంపులో, కొంతమంది ఆలస్యంగా అభ్యాసం ప్రారంభించినప్పటికీ, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందే మొదటి వ్యక్తులు అయ్యారనుకోండి. అప్పుడు ఇలా మాట్లాడే వ్యక్తులు కొందరుంటారు: "అతడు గొప్ప చెప్పుకోడానికి ఏముంది? నేను చాలా ఏళ్ళు అభ్యాసం చేసాను, సర్టిఫికెట్ల పెద్ద కట్ట నావద్ద ఉంది. నాకంటే ముందుగా అతను అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఎలా పొందగలిగాడు?" అతని అసూయ అప్పుడు బయటికి వస్తుంది. సాధన అంతర్గతాన్ని కేంద్రీకరిస్తుంది, మరియు సాధకుడు సమస్యల మూల కారణాలకు తన లోపల చూసుకుని, సాధన చేసుకోవాలి. మీరు మీపై గట్టి శ్రమ పెట్టాలి, మీరు బాగుగా చేయని అంశాలలో వృద్ధి చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. వివాదముల కారణాలను ఇతరులలో ఎక్కువగా వెదికినట్లయితే, ఇతరులు సాధనలో సాఫల్యతను పొంది, పైకి వెళ్లిపోతారు, మీరు ఒక్కరే ఇక్కడ మిగిలియుంటారు. మీరు మీ సమయాన్నంతా వృధా చేసినట్లు కాదా? సాధన అనేది ఒకరిని సాధన చేసుకోవడం కోసం!

అసూయ తోటి సాధకులకు కూడా హాని కలుగజేస్తుంది, ఒకరు పరుషంగా మాట్లాడడం వల్ల, ఇతరులు ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లడం కష్టంగా ఉండడం వంటివి. ఇటువంటి వ్యక్తికి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు ఉంటే, అతను లేదా ఆమె అసూయ వల్ల తోటి సాధకులకు హాని కలిగించేందుకు ఉపయోగించగలరు. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి అక్కడ కూర్చుని ధ్యానం చేస్తూ ఉంటాడు, అతను బాగానే సాధన చేస్తూ ఉంటాడు. అతనికి గొంగ్ ఉండడం వల్ల అతను పర్వతం మాదిరిగా కూర్చుని ఉంటాడు. ఆ తరువాత రెండు జీవులు తేలుతూ పోతుంటాయి, వారిలో ఒకరు సన్యాసిగా ఉండేవాడు, అసూయ వల్ల, జ్ఞానోదయం పొందలేదు; అతను కొంత గొంగ్ పాటవాన్ని కలిగియున్నా, సిద్ధతను చేరుకోలేదు. వారు ధ్యానంలో కూర్చుని ఉన్న వ్యక్తి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు, వారిలో ఒకరు అంటాడు, "ఫలానా అతను ఇక్కడ ధ్యానం చేస్తున్నాడు. అతని చుట్టూ పోదాము." అయినాగాని మరొక జీవి ఇలా అంటాడు, "పూర్వం నేను, టాయ్ పర్వతం యొక్క కొనను నరికాను." ఆ తరువాత ఆ అభ్యాసిని కొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కాని చేతిని పైకి ఎత్తినప్పుడు, క్రిందకు దించలేడు. ఆ జీవి అభ్యాసకుడిని కొట్టలేడు, ఎందుకంటే అతను ఒక ధర్మబద్ధ అభ్యాసంలో సాధన చేస్తున్నాడు, మరియు

ఒక రక్షణ కవచాన్ని కలిగియున్నాడు కాబట్టి. ధర్మబద్ధమైన మార్గంలో సాధన చేసేవానికి హాని తలపెట్టాడు, అందుకని అది గంభీర విషయమవుతుంది, మరియు ఆ జీవి శిక్షింపబడతాడు. అసూయపడే మనుషులు తమకు, ఇతరులకు కూడా హాని కలిగిస్తారు.

5. బంధాలను వదలడం

"బంధాలు కలిగియుండడం" అనేది తమను విముక్తం చేసుకోలేని, లేదా ఎటువంటి సలహాను లక్ష్యం చేయని మొండితనంగల అభ్యాసకులు ఒక వస్తువు కోసం గాని, ఒక లక్ష్యం కోసం గాని, చేసే నిరంతరమైన, అత్యుత్సాహమైన ప్రయత్నాన్ని ఉద్దేశిస్తుంది. కొంతమంది మనుషులు ఈ ప్రపంచంలో అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేస్తారు, ఇది కచ్చితంగా వారు ఉన్నత స్థాయిల కోసం చేసే సాధనను ప్రభావితం చేస్తుంది. భావములు బలంగా ఉన్న కొద్దీ, వాటిని విడనాడటం కూడా కష్టమవుతూ ఉంటుంది. వారి మనస్సులు సంతులితంగా ఉండక, ఇంకా అస్థిరంగా తయారవుతాయి. ఆ తరువాత ఇటువంటి వ్యక్తులకు వారు ఏమీ లాభం పొందలేదని అనిపిస్తుంది, వారు నేర్చుకుంటున్న విషయాలను శంకించడం కూడా మొదలుపెడతారు. బంధాలు అనేవి మానవ కోరికల నుండి పుడతాయి. బంధాల లక్షణాలేమిటంటే, వాటి గమ్యాలు, లక్ష్యాలు సహజంగా పరిమితమై ఉంటాయి, బాగా స్పష్టంగా, నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి, తరచూ ఆ వ్యక్తికి తన బంధాలు తెలియకపోవచ్చు. సామాన్య మానవునికి చాలా బంధాలు ఉంటాయి. అతను దేనినైనా యత్నించి, సాధించడం కోసం, అవసరమైన ఏ పద్ధతినైనా ఉపయోగిస్తాడు. సాధకుని బంధాలు వేరే విధంగా సాక్షాత్కరిస్తాయి, ఒక ప్రత్యేకమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని యత్నించడంలో, ఒక నిర్దిష్టమైన దృష్టిలో మునిగిపోవడం, ఒకానొక నిర్దిష్ట ఉత్పాతంపై యావ కలిగియుండడం, మొదలగువాటిలో. అభ్యాసకునిగా, మీరు దేనిని యత్నించినా, అది సరికాదు—యత్నమనే దానిని విడనాడాలి. ధావొ పాఠశాల ఏమీలేని స్థితిని బోధిస్తుంది. బుద్ధ పాఠశాల శూన్యతను, మరియు శూన్యతలోకి ప్రవేశించడాన్ని నేర్పుతుంది. మనం అన్ని బంధాలను వదిలివేస్తూ, చివరకు ఈ ఏమీలేని స్థితిని, శూన్యతను సాధించాలి. మీరు వదలలేనిది ఏదైనా సరే, విడిచివేయాలి. అతీంద్రియ సామర్థ్యాల యత్నం దీనికి ఉదాహరణ: మీరు వాటి కోసం యత్నం చేస్తే,

మీరు వాటిని ఉపయోగించడానికే అని అర్థం. నిజానికి, అది మన విశ్వ తత్వానికి వ్యతిరేకంగా పోవడం. వాస్తవంగా ఇది ఇంకా షిన్ షింగ్ కు సంబంధించిన విషయమే. మీరు వాటిని కావాలనుకుంటున్నారు, కేవలం వాటిని బడాయికి ఇతరుల ఎదుట చూపాలని కోరుకుంటారు. ఆ సామర్థ్యాలనేవి ఇతరులకు చూపటానికి, ప్రదర్శించేవి కావు. మీరు వాటిని ఉపయోగించే అవసరంలో తప్పు లేకపోయినా సరే, మీరు వాటిని ఉపయోగించి మంచి పనులు చేయదలచినా, మీరు చేసిన ఆ మంచి పనులు అంత మంచిగా పరిణమించకపోవచ్చు. సామాన్య మానవుల విషయాలను అతీంద్రియ పద్ధతులతో చేపట్టడడం అంత మంచి ఉద్దేశం కాదు. తరగతికి హాజరైన వారిలో డబ్బై శాతం మందికి మూడవ కన్ను తెరుచుకుందని నేను చెప్పిన విషయాన్ని విని, కొంతమంది "నాకు ఏమీ అనుభవం కావడం లేదేమిటి?" అని అనుకోవడం మొదలుపెడతారు. వారు ఇంటికి పోయి వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు వారి ధ్యాస మూడవ కంటి మీద ఉంటుంది—తల నొప్పి కలిగేంత వరకు. అయినాగాని చివరకు ఏమీ చూడలేరు. ఇది ఒక బంధం. వ్యక్తుల శారీరిక స్థితి మరియు జన్మసిద్ధ గుణములో తేడాలుంటాయి. అందరూ మూడవ కంటితో ఒకేసారి చూడడం వీలుకాదు, ఇంకా ప్రతి వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్ను ఒకే స్థాయిలో ఉండడం కూడా వీలు కాదు. కొంతమంది వ్యక్తులు చూడగలరు, మరి కొందరు చూడలేరు. ఇదంతా సహజమే.

బంధాలు సాధకుని గొంగ్ పాటవం యొక్క వృద్ధిని క్రమంగా ఆపివేయగలవు. ఇంకా గంభీరమైన సందర్భాలలో, అభ్యాసకులు దుష్ట మార్గాన్ని కూడా చేపట్టే అవకాశం ఉంది. ప్రత్యేకించి, తక్కువ షిన్ షింగ్ కలవారు నిర్దిష్ట అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను చెడ్డ పనులు చేయడానికి ఉపయోగించగలరు. వ్యక్తి యొక్క షిన్ షింగ్ సరిగా లేని కారణంగా, చెడ్డ పనులు చేయడానికి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగించిన సందర్భాలూ ఉన్నాయి. ఎక్కడో కాలేజీ విద్యార్థి ఒకడు మనస్సును నియంత్రించే అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకున్నాడు. దీనితో, అతని ఆలోచనలతో ఇతరుల ఆలోచనలను, వారి నడవడిని నియంత్రించాడు, అతని సామర్థ్యాన్ని చెడ్డవాటికి ఉపయోగించాడు. కొంతమంది వ్యక్తులు వారు వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, దృశ్యాలు అగుపడటాన్ని చూడవచ్చు. వారు ఎల్లప్పుడూ స్పష్టమైన దృష్టి, మరియు పూర్తి అవగాహన కావాలనుకుంటారు. ఇది కూడా ఒక రకమైన బంధమే. ఒక నిర్దిష్టమైన అభిరుచి కొందరికి వ్యసనంగా మారవచ్చు, మరియు

వారు దానిని వదులుకోలేరు. ఇది కూడా ఒక రకమైన బంధం. జన్మసిద్ధ గుణం, మరియు ఉద్దేశాలలో తేడాల వల్ల, కొందరు మనుషులు అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకోడానికి సాధన చేస్తారు, మరి కొందరు కేవలం కొన్ని నిర్దిష్ట విషయాలను పొందటానికి మాత్రమే సాధన చేస్తారు. ఈ రెండవ మనస్తత్వం కచ్చితంగా ఒకరి సాధన యొక్క లక్ష్యాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. వ్యక్తి ఇటువంటి బంధాన్ని తొలగించకపోతే, అభ్యాసం చేసినాగాని, అతని లేదా ఆమె గొంగ్ పెంపొందదు. కాబట్టి అభ్యాసకులు అన్ని ప్రాపంచిక లాభాలను తేలికగా తీసుకోవాలి, దేనిని యత్నించకూడదు, అన్నిటినీ సహజంగా జరుగనివ్వాలి, ఈ విధంగా కొత్త బంధాలు కలుగకుండా నివారించాలి. ఇది సాధ్యమవుతుందా లేదా అనేది, అభ్యాసకుని షిన్ షింగ్ పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకరి షిన్ షింగ్ లో ప్రధానంగా మార్పు లేకపోతే, లేదా ఏ బంధాలైనా మిగిలియుంటే, సాధనలో సాఫల్యతను సాధించలేరు.

6. కర్మ

1. కర్మ యొక్క మూలం

కర్మ అనేది ఒక రకమైన నల్లని పదార్థం, పుణ్యమునకు వ్యతిరేకమైనది. బౌద్ధమతంలో దీనిని పాపపు కర్మ అని అంటారు, ఇక్కడ మనం కర్మ అని అంటాము. కాబట్టి చెడ్డ కృత్యాలు చేయడం కర్మను కలిగిస్తుందని అంటారు. ఒక వ్యక్తి ఈ జన్మలోగాని, లేదా గత జన్మలలోగాని చేసిన తప్పుల వల్ల కర్మ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఉదాహరణకు, చంపడం, ఇతరులను వంచించడం, ఇతరుల ప్రయోజనాలను ఉల్లంఘించడం, వేరొకరిని గురించి అతని లేదా ఆమె వెనుక చాడీలు చెప్పడం, ఒకరితో అమర్యాదగా ఉండడం, మొదలగునవన్నీ కర్మను సృష్టిస్తాయి. అంతే కాకుండా, కొంత కర్మ పూర్వీకులు, కుటుంబీకులు మరియు బంధువులు, లేదా దగ్గరి స్నేహితుల నుండి కూడా వస్తుంది. ఒకరు ఇంకొక వ్యక్తిని దెబ్బలు కొట్టినప్పుడు, ఒకరు వారి యొక్క తెల్లని పదార్థాన్ని కూడా ఆ వ్యక్తి వైపుకు విసురుతున్నారు, ఆ తరువాత వారి శరీరంలో ఖాళీయైన భాగంలో నల్లని పదార్థం నిండుకుంటుంది. చంపడం అనేది అన్నిటికన్నా దుష్టకృత్యం—ఇది తప్పుడుపని, చాలా ఎక్కువ కర్మను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

మనుషులలో అనారోగ్యానికి ప్రధాన కారణం కర్మ. అయినాగాని, ఎల్లప్పుడూ ఇది అనారోగ్యం రూపంలోనే సాక్షాత్కరించదు—కొన్ని కష్టాలు ఎదురవడం వంటి వాటిలో కూడా సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఈ విషయాలన్నీ కర్మ వల్ల సంభవిస్తాయి. కాబట్టి అభ్యాసకులు ఎటువంటి చెడ్డ చేయకూడదు. ఎటువంటి చెడు నడత అయినా, మీ సాధనను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసేలా, వ్యతిరేక ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది.

కొంతమంది వ్యక్తులు మొక్కలలోని ఛి ను సేకరించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తారు. వారు వారి యొక్క వ్యాయామాలు నేర్పుతున్నప్పుడు, వారు మొక్కల నుండి ఛి ను సేకరించడాన్ని కూడా నేర్పుతారు; ఏ చెట్లకు మేలైన ఛి ఉందో, మరియు విభిన్న చెట్ల ఛి యొక్క రంగులను అత్యంత ఆసక్తితో చర్చిస్తారు. మన ఈశాన్య ప్రదేశంలో, ఒక పార్కులో కొంతమంది మనుషులు నేలపై పొర్లాడే ఒక రకమైన ఛిగొంగ్ ను అభ్యసించేవారు. లేచిన తరువాత, పైన్ (దేవదారు) చెట్ల చుట్టూ తిరిగి, వాటి ఛిను సేకరించేవారు. అర్థ సంవత్సరం కాకుండానే ఆ పైన్ చెట్ల తోటంతా వాడిపోయి, పసుపుపచ్చగా తయారయింది. అది కర్మను ఉత్పత్తి చేసే క్రియ! అది కూడా చంపడమే! మొక్కల ఛిను సేకరించడం సరి కాదు, మన దేశాన్ని పచ్చదనం గావించడం, పర్యావరణ సమతుల్యాన్ని కాపాడడం, లేదా ఉన్నత-స్థాయి దృక్పథం నుండి—ఏ విధంగా చూసినా మొక్కల నుండి ఛి ను సేకరించడం సరి కాదు. ఈ విశ్వం విస్తారమైనది, పరిమితం లేనిది, మీరు సేకరించటానికి ఛి అంతటా ఉంది. మీరు బయటకు పోయి, దానిని సేకరించండి—ఈ మొక్కలను ఎందుకు పాడుచేయడం? మీరు అభ్యాసకులు అయినట్లయితే, జాలి, దయగల మీ హృదయం ఏమైపోయింది?

ప్రతీదానికి తెలివి ఉంటుంది. ఆధునిక విజ్ఞానం మొక్కలకు ప్రాణంతో పాటు, తెలివి, ఆలోచనలు, భావాలు, ఇంకా అసాధారణ-ఇంద్రియ విధులు కూడా ఉన్నాయని ఇంతకుముందే గుర్తించింది. మీ మూడవ కన్ను ధర్మ దృష్టి స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు, మీరు ఈ ప్రపంచం ఒక పూర్తి భిన్నమైన ప్రదేశమని కనుగొంటారు. బయటికి పోయినప్పుడు, బండరాళ్లు, గోడలు, ఇంకా చెట్లు కూడా మీతో మాట్లాడుతాయి. అన్ని వస్తువులకు ప్రాణం ఉంటుంది. ఒక వస్తువు రూపం దాల్చినంతనే, ఒక ప్రాణం దానిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ భూమిపై నివసించే మనుషులు పదార్థాలను సజీవ, నిర్జీవ పదార్థాలుగా వర్గీకరణం చేసారు. దేవాలయాలలో ఉండే వ్యక్తులు ఒక పాత్రను

పగులగొట్టినప్పుడు, మనస్తాపం చెందుతారు, ఎందుకంటే అది నాశనమయిన క్షణమే, దాని యొక్క బ్రతికియున్న జీవం విడువబడుతుంది. దాని జీవన యాత్ర పూర్తి కాలేదు, అందుకని దానికి ఎక్కడికీ వెళ్లడానికి లేదు. కాబట్టి దాని ప్రాణాన్ని అంతం చేసిన వ్యక్తి పట్ల అది విపరీతమైన ద్వేషం కలిగియుంటుంది. దాని కోపం పెరుగుతున్న కొద్దీ, ఆ వ్యక్తికి ఇంకా కర్మ జమవుతూ ఉంటుంది. కొంతమంది "ఛిగొంగ్ గురువులు" వేటాడేందుకు కూడా పోతారు. వారి ఔదార్యం, మరియు దయాగుణం ఎక్కడికి పోయినట్లు? బుద్ధ మరియు ధావొ పాఠశాలలు దైవిక సూత్రాలను భంగపరచే పనులను చేయవు. ఒకరు ఇటువంటి పనులు చేసినప్పుడు, అది చంపునట్టి కృత్యం.

కొంతమంది మనుషులు గతంలో వారు చాలా కర్మను సృష్టించుకున్నారని అంటారు, ఉదాహరణకు చేపలను, కోళ్లను చంపడం వల్ల, లేదా చేపలు పట్టడం వల్ల ఇలాంటి వాటి వల్ల. అంటే వారు ఇకపై సాధన చేయలేరని అర్థమా? కాదు, అలా కాదు. గతంలో, మీరు పర్యవసానాలు తెలియక చేసారు, కాబట్టి అది ఇంకా ఎక్కువ కర్మను సృష్టించదు. ఇకపై భవిష్యత్తులో అలా చేయకండి, అది సరిపోతుంది. మీరు మళ్లీ అలా చేస్తే, తెలిసియుండి సూత్రాలను భంగ పరచినవారవుతారు, అది అనుమతింపబడదు. మన అభ్యాసకులలో కొంతమంది ఇటువంటి కర్మను కలిగియున్నారు. మన సదస్సుకు హాజరవుతున్నారంటే మీకు పూర్వ విధిచేత సంబంధం ఉందని, మరియు పైకి సాధన చేయగలరని అర్థం. ఈగలు, దోమలు లోనికి వచ్చినప్పుడు, వాటిని కొడదామా? మీ ప్రస్తుత స్థాయి నుండి ఈ విషయాన్ని వ్యవహరించినప్పుడు, వాటిని కొట్టి చంపడం తప్పుగా భావింపబడదు. వాటిని బయటకు తరిమి వేయలేకపోతే, వాటిని చంపడం పెద్ద విషయమేమీ కాదు. దేనికైనా చనిపోయే సమయం వచ్చినప్పుడు, సహజంగా అది చనిపోతుంది. శక్యముని ఇంకా బ్రతికే ఉన్నప్పుడు, ఒకసారి ఆయన స్నానము చేయదలచి శిష్యుని స్నానపు తొట్టిని శుభ్రం చేయమని అడిగారు. ఆ శిష్యుడు స్నానపు తొట్టిలో చాలా పురుగులుండడాన్ని కనిపెట్టి, తిరిగివచ్చి ఏమి చెయ్యాలని అడిగాడు. శక్యముని మళ్లీ చెప్పారు, "నేను శుభ్రం చెయ్యమన్నది స్నానపు తొట్టిని." ఆ శిష్యునికి అర్థమై, వెనక్కి వెళ్లి స్నానపు తొట్టిని శుభ్రం చేసాడు. కొన్ని విషయాలను మీరు మరీ గంభీరంగా తీసుకోకూడదు. మిమ్మల్ని అతి జాగ్రత్త మనిషిగా చేయడం మా ఉద్దేశం కాదు. క్లిష్టమైన పరిసరంలో, అనుక్షణం

భయపడుతూ, ఏదో తప్పు చేస్తారని భయపడడం సరి కాదని నేను తలుస్తాను. అది ఒక రకమైన బంధం అవుతుంది—భయం అనేది కూడా ఒక బంధం.

మనం జాలిగల, మరియు దయగల హృదయాన్ని కలిగియుండాలి. మనం విషయాలను దయగల, మరియు జాలిగల హృదయంతో వ్యవహరిస్తే, సమస్యలు కలిగించడానికి తక్కువ ఆస్కారం ఉంటుంది. స్వంత-ప్రయోజనాన్ని తేలికగా తీసుకోండి, దయా హృదయం కలవారై ఉండండి, మీ దయార్థ్ర హృదయం వల్ల మీరు తప్పులు చేయరు. మీరు నమ్మినా, నమ్మకపోయినా, మీరు ఎప్పుడూ పగ వైఖరితో ఉంటూ, ఎల్లప్పుడూ పోట్లాడి జగడమాడదలచితే, మీరు మంచి విషయాలను కూడా చెడ్డవాటిగా మార్చగలరని తెలుసుకుంటారు. నేను తరచూ కొంతమంది మనుషులను వారు సరిగా చేసినప్పుడు, ఇతరులను పడనీయకపోవడాన్ని చూస్తుంటాను; ఇటువంటి వ్యక్తి సరిగా చేసినప్పుడు, ఇతరులను దురాదరణ చేయడానికి అతనికి చివరికి ఏదో ఒక సాకు దొరుకుతుంది. అదే విధంగా, మనకు కొన్ని విషయాలలో భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నప్పుడు, వివాదాలను రేకెత్తకూడదు. మీరు ఇష్టపడని విషయాలు ఒక్కోసారి తప్పు కాకపోవచ్చు. అభ్యాసకునిగా, మీ స్థాయిని నిరంతరం పెంచుకుంటున్న కొద్దీ, మీరు పలికే ప్రతి వాక్యం శక్తిని కలిగియుంటుంది. మీరు ఇష్టానుసారం మాట్లాడకూడదు, ఎందుకంటే సామాన్య మానవులను మీరు నిరోధించగలరు కాబట్టి. మీరు సమస్యల యొక్క నిజాన్ని, మరియు వాటి కర్మ సంబంధిత కారణాలను చూడలేరు కాబట్టి, తప్పుడుపనులు చేసి, కర్మను సృష్టించుకునేందుకు ఎక్కువ ఆస్కారం ఉంది.

2. కర్మను తొలగించడం

ఈ ప్రపంచంలోని సూత్రాలు దివిలోని సూత్రాల మాదిరిగానే ఉంటాయి: ఇతరులకు ఋణ పడిన వాటిని చివరకు తీర్చాలి. సామాన్య మానవులు కూడా వారు ఇతరులకు ఋణ పడిన వాటిని తీర్చాలి. మీ జీవితమంతా మీకు ఎదురయ్యే అన్ని కష్టాలు మరియు సమస్యలు కర్మ వల్లనే సంభవిస్తాయి. మీరు వాటిని తీర్చాలి. నిజ సాధకులైన మనకు జీవిత మార్గం మార్చబడుతుంది. మీ సాధనకు సరిపోయే కొత్త మార్గం మీకు అమర్చబడుతుంది. మీ గురువు మీ కర్మను కొంత తగ్గిస్తారు, ఇక మిగిలినది మీ షిన్ షింగ్ వృద్ధి కావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మీరు వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా, మరియు

షిన్ షింగ్ సాధన ద్వారా, మీ కర్మను బదులు ఇచ్చుకుని, తీర్చుకుంటారు. ఇప్పటినుండి, మీకు ఎదురయ్యే సమస్యలు యాదృచ్ఛికంగా జరగవు. కాబట్టి మానసికంగా సిద్ధంకండి. కొన్ని ఉపద్రవాలను సహించడం వల్ల, సామాన్య మానవుడు విడువలేని విషయాన్నిటినీ మీరు విడువగలరు. మీకు అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కుటుంబంలో, సమాజంలో, మరియు ఇతర మూలాల నుండి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు, లేదా మీకు హఠాత్తుగా దుర్ఘటన ఎదురుకావచ్చు; ఇతరుల తప్పుకు మీరు నిందింపబడవచ్చు కూడా, ఇలాంటివి కూడా జరగవచ్చు. అభ్యాసకులు రోగగ్రస్థులు కాకూడదు, అయినాగాని తీవ్రమైన రోగం మీ మీదకు అకస్మాతుగా ముంచుకు రావచ్చు. ఆ రోగం అత్యధికమైన శక్తితో రావచ్చు, మీరు బాధను ఇకపై తట్టుకోలేని స్థితికి తీసుకుని రావచ్చు. ఆసుపత్రి పరీక్షలు కూడా రోగాన్ని నిర్ధారించలేకపోవచ్చు. అయినాగాని, ఏదో తెలియని కారణంచేత తరువాత ఆ అనారోగ్యం ఏ చికిత్స లేకుండా అదే పోవచ్చు. నిజానికి, మీ ఋణాలు ఈ విధంగా తీర్చబడ్డాయి. ఏదో ఒక రోజు మీ భార్తగాని, భార్యగాని ఏ కారణం లేకుండానే అతను లేదా ఆమె నిగ్రహం కోల్పోయి, మీతో గొడవ మొదలుపెట్టవచ్చు; అల్పమైన సంఘటనలు కూడా పెద్ద వివాదాలను రేకేత్తవచ్చు. ఆ తరువాత, మీ భార్త గాని, భార్య గాని అతని లేదా ఆమె నిగ్రహం కోల్పోవడం గురించి చాలా కలవరపడతారు. మీరు అభ్యాసకులు కాబట్టి, ఈ సంఘటన ఎందుకు జరిగిందో మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి: ఎందుకంటే ఆ "విషయం" వచ్చింది కాబట్టి, మరియు అది మిమ్మల్ని మీ కర్మను తీర్చుకోమని అడుగుతుంది. ఇటువంటి సంఘటనలను పరిష్కరించడానికి, ఆ సమయంలో మీరు నిగ్రహంతో ఉండాలి, మరియు మీ షిన్ షింగ్ ను గమనించుకోవాలి. మీ భర్త లేదా భార్య మీ కర్మను తీర్చుకోడానికి సాయపడినందుకు, మీరు మెప్పుకోలుగా, కృతజ్ఞతగా ఉండాలి.

ఒకరు చాలా సేపు ధ్యానంలో కూర్చున్న తరువాత, కాళ్లల్లో నొప్పి మొదలవుతుంది, ఒక్కొక్కసారి ఆ నొప్పి చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఉన్నత-స్థాయి మూడవ కన్ను కలవారు ఈ విధంగా చూస్తారు: ఒకరు చాలా ఎక్కువ నొప్పిని అనుభవిస్తున్నప్పుడు, నల్లని పదార్థం యొక్క పెద్ద ముద్ద—శరీరం లోపల, మరియు బయట—క్రిందకు దిగి, తొలగించబడడం. ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు అనుభవించే నొప్పి, అంతరాయకంగా ఆగి ఆగి కలుగుతుంది, మరియు చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. కొందరికి ఇది అర్థమవుతుంది, వారు కాళ్లను విప్పకూడదని పట్టుదలతో

ఉంటారు. అప్పుడు ఆ నల్లని పదార్థం తొలగించబడి, తెల్లని పదార్థంగా మారుతుంది, అది మళ్లీ గొంగ్ గా వికసిస్తుంది. అభ్యాసకులు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల, మరియు ధ్యానంలో కూర్చోవడం వల్ల వారి కర్మనంతా తీర్చుకోవడం బహుశా సాధ్యపడదు. వారి షిన్ షింగ్ ను, జ్ఞానోదయపు నాణ్యతను కూడా వృద్ధి చేసుకోవాలి, కొన్ని ఉపద్రవాలను అనుభవించాలి. ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, మనం దయాళులై ఉండాలి. మన ఫాలున్ గొంగ్ లో, దయాగుణం త్వరగా ఉద్భవిస్తుంది. చాలామంది వ్యక్తులు వారు కూర్చుని ధ్యానం చేసేడప్పుడు, ఏ కారణం లేకుండా కన్నీరు కారడం మొదలవుతుందని గమనిస్తారు. వారు ఏది ఆలోచించినాగాని, వారికి బాధగా అనిపిస్తుంది. ఎవరిని చూసినా, బాధ కనిపిస్తుంది. నిజానికి ఇది గొప్ప దయాగుణం గల హృదయం ఉద్భవించడం. మీ తత్వం, మీ నిజ స్వయం, విశ్వ తత్వంతో కలవడం మొదలవుతుంది: జెన్–షాన్–రెన్ తో. మీ దయాగుణం ఉద్భవించినప్పుడు, మీరు పనులను చాలా కనికరంతో చేస్తారు. మీ లోపలి హృదయం నుండి, బయటి రూపం వరకు, అందరూ మీరు నిజంగా దయ కలిగి ఉండటాన్ని చూడగలరు. ఆ సమయాన, ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని ఇకపై దురాదరణ చేయరు. ఎవరైనా అప్పుడు మిమ్మల్ని సరిగా ఆదరించకపోతే, మీ గొప్ప దయార్ద్ర హృదయం పనిచేసి, బదులుగా అతనికి అదే విధంగా చేయరు. ఇది ఒక రకమైన శక్తి, సామాన్య మానవుల నుండి భిన్నం చేసే ఒక శక్తి.

మీకు ఉపద్రవం ఎదురైనప్పుడు, ఆ గొప్ప దయాగుణం దానిని అధిగమించడానికి తోడ్పడుతుంది. అదే సమయాన, నా ధర్మ శరీరాలు మిమ్మల్ని చూసుకుని, మిమ్మల్ని కాపాడుతాయి, కాని ఆ ఉపద్రవాన్ని మీరు అనుభవించాలి. ఉదాహరణకు, నేను టాయువాన్ లో ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు, ఒక వృద్ధ జంట నా ప్రసంగం వినడానికి వచ్చారు. వారు వీధిని దాటుతున్నప్పుడు కంగారులో ఉన్నారు, వీధి మధ్యకు చేరుకున్నప్పుడు, కారు ఒకటి అతి వేగంగా అటు వచ్చింది. ఒక్కసారిగా ఆ వృద్ధురాలిని క్రిందకు పడవేసి, ఆమెను పది మీటర్లకు పైగా ఈడ్చుకుని వెళ్లింది, ఆ తరువాత చివరకు ఆమె రోడ్డు మధ్యలో పడిపోయింది. ఆ కారు ఇంకో ఇరవై మీటర్లకు గాని ఆగలేదు. ఆ కారు డ్రైవరు బయటకు దిగి, కొన్ని పరుషపు మాటలన్నాడు, కారులో కూర్చున్న ప్రయాణికులు కూడా ఏవో నిరసన మాటలన్నారు. ఆ సమయంలో ఆ వృద్ధురాలికి నేను చెప్పింది జ్ఞప్తికి వచ్చి, ఆమె ఏమీ అనలేదు. ఆమె లేచాక ఇలా అంది, "అంతా బాగానే ఉంది, ఏమీ విరగలేదు." ఆ తరువాత ఆమె తన భర్తతో ఆ

ప్రసంగశాలకు వెళ్లిపోయింది. ఆమె ఆ సమయాన ఇలా అని ఉంటే, "అబ్బా, ఇక్కడ నొప్పిగా ఉంది, అక్కడ కూడా నొప్పిగా ఉంది. మీరు నన్ను ఆసుపత్రికి తీసుకుని పోవాలి." విషయాలు నిజంగా చెడ్డగా మారి ఉండేవి. కాని ఆమె అలా అనలేదు. ఆ వృద్ధురాలు నాతో ఇలా అంది: "మాస్టర్, ఆ విషయం ఎందుకు జరిగిందో నాకు తెలుసు. నా కర్మను తీర్చుకోడానికి సాయపడుతున్నది!" ఒక పెద్ద ఉపద్రవం తొలగించబడి, పెద్ద మొత్తంలో కర్మ తీసివేయబడింది. మీరు ఊహించిన విధంగా, ఆమె చాలా ఉన్నత షిన్ షింగ్ మరియు మంచి జ్ఞానోదయపు నాణ్యత కలిగియుంది. ఆమె అంత వృద్ధురాలు, కారు అంత వేగంగా ప్రయాణిస్తుంది, గట్టిగా నేల మీదకు పడేముందు, ఆమె అంత దూరం లాగబడింది—అయినాగాని ఆమె సరియైన మనస్సుతో లేచింది.

ఒక్కొక్క సారి ఉపద్రవం వచ్చినప్పుడు, చాలా ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది—చాలా మహత్తరంగా, వేరే దారి లేనట్లుగా అనిపిస్తుంది. కొన్ని రోజుల వరకు అలాగే ఉండవచ్చు. ఆ తరువాత హఠాత్తుగా దారి కనిపించి, విషయాలు పెద్ద మలుపు తిరుగుతాయి. నిజానికి, అది ఎందుకంటే మనం షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకున్నందుకు, ఆ సమస్య సహజంగా మరుగైపోయింది.

మీ మనోస్థాయిని వృద్ధి చేసుకోడానికి, ఈ ప్రపంచంలోని విభిన్న ఉపద్రవములతో మిమ్మల్ని పరీక్షించాలి. మీ షిన్ షింగ్ వృద్ధి చెంది, స్థిరంగా ఉంటే, ఆ ప్రక్రియలో కర్మ తొలగించబడుతుంది, ఆ ఉపద్రవం పోతుంది, మరియు మీ గొంగ్ వృద్ధి చెందుతుంది. షిన్ షింగ్ పరీక్షలలో, మీ షిన్ షింగ్ ను గమనించక, మీరు సరిగా నడుచుకోకపోతే నిరుత్సాహ పడకండి. ఈ పాఠం ద్వారా నేర్చుకునే దానిని గూర్చి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి, ఎక్కడ బాగా చేయలేదో కనుగొనండి, జెన్-షాన్-రెన్ లను సాధన చేయడంలో శ్రమ పెట్టండి. మీ షిన్ షింగ్ ను పరీక్షించే తరువాతి సమస్య వెంటనే రావచ్చు. మీ గొంగ్ పాటవం పెరిగే కొద్దీ, ఆ వచ్చే ఉపద్రవం యొక్క పరీక్ష చాలా హఠాత్తుగా, చాలా బలంగా రావచ్చు. మీరు ప్రతి సమస్యను జయించినప్పుడు, మీ గొంగ్ పాటవం కొంచెం ఎత్తు పెరుగుతుంది. మీరు సమస్యను జయించలేకపోతే, మీ గొంగ్ పెరగడం ఆగిపోతుంది. చిన్న పరీక్షలు చిన్న పెరుగుదలకు, పెద్ద పరీక్షలు పెద్ద పెరుగుదలకు దారి తీస్తాయి. ప్రతి అభ్యాసకుడు గొప్ప బాధలను భరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటాడని, కష్టాలను స్వీకరించడానికి దృఢ సంకల్పం, మరియు పట్టుదల కలిగియుంటాడని నేను ఆశిస్తున్నాను. మీరు శ్రమ పడకుండా, నిజమైన

గొంగ్ ను పొందలేరు. ఏ శ్రమా, బాధ పడకుండా సుఖంగా గొంగ్ ను పొందే ఎటువంటి సూత్రమూ ఉనికిలో లేదు. ప్రధానంగా మీ షిన్ షింగ్ మెరుగవకపోతే, మరియు మీరు ఇంకా వ్యక్తిగత బంధాలు కలిగియుంటే, మీరు ఎప్పటికీ సాధన ద్వారా జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి కాలేరు.

7. పైశాచిక జోక్యం

"పైశాచిక జోక్యం" అనేది సాధనా క్రమంలో కనబడే సాక్షాత్కారాలు, లేదా దృశ్యాలు, ఏవైతే వ్యక్తి యొక్క అభ్యాసానికి జోక్యం కలిగిస్తాయో వాటిని గురించినది. అభ్యాసకులు ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేయడానికి అవరోధం కల్పించడమే వాటి లక్ష్యం. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, పిశాచాలు ఋణాలు వసూలు చేసుకోడానికి వస్తాయి.

ఒక వ్యక్తి ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేస్తున్నప్పుడు, ఈ పైశాచిక జోక్యం అనే సమస్య తప్పక సంభవిస్తుంది. ఒకరి జీవిత కాలంలో వారు తప్పుడుపనులు చేయకుండా ఉండడమనేది అసాధ్యం, ఒకరి పూర్వీకులు వారి జీవితాల్లో చేసిన మాదిరిగా; దీనినే కర్మ అంటారు. వ్యక్తి యొక్క జన్మసిద్ధ గుణం మేలుగా ఉందో లేదో అనేది, ఎంత కర్మను ఆ వ్యక్తి అతను లేదా ఆమె మీద మోస్తున్నారనే దానిని సూచిస్తుంది. అతను లేదా ఆమె మంచి మనిషి అయినా కూడా, కర్మ లేకుండా ఉండడం అనేది అసాధ్యం. మీరు సాధనాభ్యాసం చేయరు కాబట్టి, మీరు దానిని గ్రహించలేరు. మీ అభ్యాసం కేవలం స్వస్థత చేకూరడానికి, మరియు ఆరోగ్యం మెరుగవడానికే అయితే, పిశాచాలు పట్టించుకోవు. కాని ఒకసారి మీరు ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేయడం ప్రారంభించగానే, అవి మిమ్మల్ని వేధిస్తాయి. అవి అనేక విభిన్న పద్ధతులను ఉపయోగించి మీకు భంగం కలిగిస్తాయి, వాటి లక్ష్యం మీరు ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేయడానికి ఆటంకం కలిగించడం, మరియు మీ అభ్యాసంలో మీరు విఫలమయ్యేలా చేయడం. పిశాచాలు రకరకాల విధాలలో సాక్షాత్కరిస్తాయి. కొన్ని నిత్య జీవితంలో సంఘటనలుగా, మరి కొన్ని ఇతర పరిమాణాల్లోని ఉత్పాతాల రూపంలో గోచరిస్తాయి. మీరు ధ్యానంలో కూర్చునే ప్రతీసారి మీతో జోక్యం చేసుకోడానికి విషయాలను ఆదేశిస్తాయి, మీకు ప్రశాంతతను చేరుకోవడం అసాధ్యం చేసి, తద్వారా ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చేయడం అసాధ్యం

చేస్తాయి. కొన్ని సార్లు మీరు ధ్యానం చేయడానికి కూర్చున్న క్షణమే, మీరు నిద్రలోకి జారుకోవడం ప్రారంభిస్తారు, లేదా అన్ని రకాల ఆలోచనలు మీ మనస్సులోకి వస్తాయి, మీరు సాధన స్థితిలోకి ప్రవేశించడం వీలు కాదు. ఇతర సమయాల్లో, మీరు వ్యాయామాలు చేయడం ప్రారంభించగానే, ఒకప్పుడు నిశ్శబ్దంగా ఉండే మీ పరిసరాలు ఒక్కసారిగా కాలి అడుగుల చప్పుళ్ళతో, తలుపులు కొట్టుకోవడాలు, కార్ల హారన్ చప్పుళ్ళు, టెలిఫోన్ల మ్రోతలతో నిండిపోతాయి, ఇలా ఇంకా అనేక రకాల రూపాలలో జోక్యం కలిగిస్తాయి, మీరు ప్రశాంతంగా అవడం అసాధ్యం చేస్తాయి.

ఇంకో రకమైన పిశాచం లైంగిక కామం. ఒక అందమైన స్త్రీగాని, లేదా పురుషుడుగాని అభ్యాసకుని ఎదుట అతను లేదా ఆమె ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, లేదా కలల్లో కనబడవచ్చు. మీ లైంగిక కామం అనే బంధాన్ని రేకెత్తించడానికి, ఆ వ్యక్తి మిమ్మల్ని ఆకర్షించటానికి, వశపరచుకోడానికి ప్రేరేపించే చేష్టలు చేస్తారు. మీరు దీనిని మొదటిసారి జయించలేకపోతే, అది క్రమంగా పెరిగి, వశపరచుకోవడం కొనసాగిస్తూనే ఉంటుంది, మీరు ఉన్నత స్థాయి సాధన చేసే ఉద్దేశాన్ని విడిచిపెట్టే వరకు. ఇది దాటవలసిన ఒక కఠినమైన పరీక్ష, కొంతమంది అభ్యాసకులు దీని వల్ల విఫలమయ్యారు. మీరు మానసికంగా దీనికి తయారుగా ఉన్నారని ఆశిస్తాను. అతని లేదా ఆమె షిన్ షింగ్ ను సరిగా కాపాడుకోకుండా ఒకరు మొదటిసారి విఫలమైతే, అతను లేదా ఆమె దాని నుండి గుణపాఠం తప్పక నేర్చుకోవాలి. మీరు మీ షిన్ షింగ్ ను నిజంగా నిలిపుకుని, ఆ బంధాన్ని పూర్తిగా వదిలే వరకు, అది మళ్లీ వచ్చి చాలా సార్లు జోక్యం కలుగజేస్తుంది. ఇది మీరు జయించాల్సిన పెద్ద ఆటంకం, లేదా మీరు ధావొను సాధించలేరు, మరియు సాధనలో సాఫల్యత పొందలేరు.

ఒకరు వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, లేదా కలల్లో, ఇంకో రకమైన పిశాచం కూడా కనపడుతుంది. కొందరు అకస్మాత్తుగా కొన్ని భయంగొలిపే వికారమైన, నిజమైన ముఖాలను, లేదా కత్తులను పట్టుకుని చంపడానికి భయపెట్టే ఆకారాలను చూస్తారు. అయితే అవి మనుషులను భయ పెట్టగలవు మాత్రమే. అవి నిజంగా పొడిచినట్లయితే, అవి అభ్యాసకుడిని తాకలేవు కూడా, ఎందుకంటే మాస్టర్ అభ్యాసకుని శరీరం చుట్టూ ఒక రక్షణ కవచాన్ని, అతనికి లేదా ఆమెకు హాని కలుగకుండా ఉండడానికి, అమర్చారు కాబట్టి. అవి మనిషిని భయపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాయి, అతను లేదా ఆమె సాధన చేయడం ఆపివేస్తారని. ఇవి ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిలో, లేదా ఒకానొక నిర్దిష్ట సమయంలో

కనబడుతాయి, త్వరగా గడిచిపోతాయి—కొన్ని రోజులలో, వారంలో, లేదా కొన్ని వారాల్లో. అంతా మీ షిన్ షింగ్ ఎంత ఉన్నతంగా ఉంది, మరియు ఈ విషయాన్ని ఎలా పరిగణిస్తారు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంది.

8. జన్మసిద్ధ గుణం మరియు జ్ఞానోదయపు నాణ్యత

"జన్మసిద్ధ గుణం" అనేది ఒకరు పుట్టుకతో తమతో తెచ్చుకునే తెల్లని పదార్థాన్ని గూర్చినది. నిజానికి, అది పుణ్యం—ఒక స్పర్శనీయ పదార్థం. మీతో ఈ పదార్థాన్ని ఎక్కువగా తెచ్చుకుంటే, మీ జన్మసిద్ధ గుణం మేలుగా ఉంటుంది. మంచి జన్మసిద్ధ గుణం కలవారు వారియొక్క నిజ స్వయానికి చాలా సులభంగా చేరుకుంటారు, మరియు జ్ఞానోదయులు అవుతారు, ఎందుకంటే వారి ఆలోచనలకు అడ్డంకులు ఉండవు కాబట్టి. ఒకసారి ఛిగొంగ్ నేర్చుకోవడం గురించి, లేదా సాధనకు సంబంధించిన విషయాలు గురించి విన్నంతనే, వారు వెంటనే ఆసక్తి చూపించి, నేర్చుకోడానికి ఇష్టపడతారు. వారు విశ్వంతో సంధించగలరు. ఇది సరిగ్గా లావొ జు చెప్పిన మాదిరిగా ఉంది: "ఒక తెలివైన వ్యక్తి ధావొను విన్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తి చాలా శ్రమతో అభ్యాసం చేస్తాడు, ఒక సగటు మనిషి దీనిని విన్నప్పుడు, అతను దీన్ని అప్పుడప్పుడూ అభ్యాసం చేస్తాడు. ఒక మూర్ఖపు వ్యక్తి దీన్ని వింటే, అతను దాన్ని గురించి బిగ్గరగా నవ్వుతాడు. అతను దీన్ని గురించి బిగ్గరగా నవ్వకపోతే, అది ధావొనే కాదు." వారి నిజ స్వయానికి సులభంగా చేరుకుని, జ్ఞానోదయం కాగలిగే వ్యక్తులు, తెలివైన వ్యక్తులు. అందుకు వ్యత్యాసంగా, నల్లని పదార్థం ఎక్కువగా ఉండి, అల్పమైన జన్మసిద్ధ గుణంగల వ్యక్తి, అతని శరీరం బయట ఒక అడ్డంకి ఏర్పడి, మంచి విషయాలను అంగీకరించడానికి అసాధ్యం అయ్యేలా చేస్తుంది. ఈ నల్లని పదార్థం అతనికి మంచి విషయాలు ఎదురైనప్పుడు, వాటిపై నమ్మకం లేకుండా చేస్తుంది. వాస్తవానికి, కర్మ పోషించే పాత్రల్లో ఇదొకటి.

జన్మసిద్ధ గుణం గురించిన చర్చలో జ్ఞానోదయపు నాణ్యత విషయాన్ని కూడా చేర్చాలి. మనం జ్ఞానోదయం గురించి మాట్లాడేటప్పుడు, కొంతమంది మనుషులు జ్ఞానోదయం అవడం అంటే చురుకుగా ఉండడంతో సమానమని అనుకుంటారు. సామాన్య మానవులు ఉద్దేశించే "చురుకు" లేదా "నేర్పరి" అయిన వ్యక్తి నిజానికి మనం చర్చించుకుంటున్న సాధనాభ్యాసానికి చాలా దూరంలో

ఉన్నాడు. ఈ రకమైన "మరుకు" వ్యక్తులు జ్ఞానోదయాన్ని సులభంగా సాధించలేరు. వారు ఈ వ్యవహారిక, భౌతిక ప్రపంచాన్ని మాత్రమే పట్టించుకుంటారు, ఎటువంటి లాభాన్ని పోగొట్టుకోకుండా, మోసగింపబడకుండా తప్పించుకుంటారు. ముఖ్యంగా చెప్పుకోదగ్గది, బయట కొంతమంది వ్యక్తులు వారిని జ్ఞానం ఉన్నవారిగా, చదువుకున్నవారిగా, చురుకైనవారిగా పరిగణించుకుంటారు, సాధనాభ్యాసం చేయడం కట్టుకథల విషయంగా భావిస్తారు. సాధనాభ్యాసం చేయడం, మరియు షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోవడం వారికి ఊహకందని విషయాలు. వారు అభ్యాసకులను మూర్ఖులుగా, మూఢ నమ్మకస్థులుగా భావిస్తారు. మనం చెప్పుకుంటున్న జ్ఞానోదయం చురుకుగా ఉండడం గురించి కాదు, మానవ తత్వం తన యొక్క నిజ తత్వానికి చేరుకోవడం, మంచి వ్యక్తిగా ఉండడం, ఈ విశ్వ తత్వానికి అనుగుణంగా నడుచుకోవడం గురించి. ఒకరి జన్మసిద్ధ గుణం ఒకరి జ్ఞానోదయపు నాణ్యతను నిర్ధారిస్తుంది. ఒకరి జన్మసిద్ధ గుణం మంచిదై ఉంటే, వారి జ్ఞానోదయపు నాణ్యత కూడా మేలుగా ఉంటుంది. జన్మసిద్ధ గుణం జ్ఞానోదయ నాణ్యతను నిర్ధారిస్తుంది; అయినా, జ్ఞానోదయపు నాణ్యత పూర్తిగా జన్మసిద్ధ గుణంచేత విధింపబడదు. మీ జన్మసిద్ధ గుణం ఎంత మేలుగా ఉన్నా, మీ అవగాహన లేదా గ్రహణశక్తి లోపించకూడదు. కొంతమంది జన్మసిద్ధ గుణం అంత మంచిగా ఉండదు, అయినా వారి జ్ఞానోదయపు నాణ్యత గొప్పగా ఉంటుంది, కాబట్టి వారు ఉన్నత స్థాయికి సాధన చేయగలుగుతారు. మనం అన్ని సచేతన జీవులకు ముక్తిని ప్రసాదిస్తాం కాబట్టి, మనం జన్మసిద్ధ గుణాన్ని కాకుండా, జ్ఞానోదయపు నాణ్యతను చూస్తాం. మీలో చాలా వ్యతిరేక విషయాలు ఉన్నా, మీకు సాధనలో ఎదగాలన్న పట్టుదల ఉన్నంత వరకూ, మీ యొక్క ఈ ఆలోచన ధర్మమైనది. ఈ తలపుతో, మీరు ఇతరులకంటే కొంత ఎక్కువ మాత్రమే వదులుకోవాలి, చివరకు మీరు జ్ఞానోదయాన్ని సాధిస్తారు.

అభ్యాసకుల శరీరాలు శుద్ధి చేయబడ్డాయి. గొంగ్ వృద్ధి చెందాక, వారు రోగగ్రస్థులు కారు, ఎందుకంటే శరీరంలో ఈ ఉన్నత-శక్తి పదార్థాన్ని కలిగియుండడం వల్ల, ఇకపై నల్లని పదార్థాన్ని ఉండనీయదు. అయినా కొందరు ఈ విషయాన్ని నమ్మడానికి సమ్మతించరు, ఎప్పుడూ వారు అనారోగ్యంగా ఉన్నారని అనుకుంటారు. ఇలా మొర పెట్టుకుంటారు, "నాకు ఎందుకు ఇంత అసౌఖ్యతగా ఉంది?" మేము చెప్పేదేమిటంటే, మీరు గొంగ్ ను పొందారు. అంత మంచి విషయాన్ని పొందినప్పుడు, మీకు అసౌఖ్యత లేకుండా ఎలా ఉంటుంది? సాధనలో, బదులుగా ఒకరు విషయాలను

వదులుకోవాలి. నిజానికి, అసౌఖ్యత అంతా పై పైన ఉండేది, మీ శరీరంపై ఎటువంటి ప్రభావం ఉండదు. అది అనారోగ్యం మాదిరిగా కనిపించినా, కచ్చితంగా కాదు—అంతా మీరు ఆ విషయాన్ని తెలుసుకుంటారా లేదా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అభ్యాసకులు అతి పెద్ద బాధలను భరించడమే కాకుండా, మంచి జ్ఞానోదయపు నాణ్యత కూడా కలిగియుండాలి. ఉపద్రవాలు ఎదురైనప్పుడు, కొంతమంది మనుషులు విషయాలను గ్రహించటానికి కూడా ప్రయత్నం చేయరు. నేను వారికి ఉన్నత స్థాయిలో బోధించినప్పటికీ, ఉన్నత ప్రమాణాలతో వారిని కొలుచుకోవడం చూపించినాగాని, వారిని ఇంకా సామాన్య మానవుల మాదిరిగానే పరిగణించుకుంటారు. వారికి నిజ అభ్యాసకులుగా సాధనాభ్యాసం చేయడం కూడా వారితో కాదు. వారు ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటారనే విషయం కూడా నమ్మలేరు.

ఉన్నత స్థాయిలలో చర్చించుకున్న జ్ఞానోదయం, జ్ఞానోదయం అవడం గురించి, ఇది అకస్మాత్తు జ్ఞానోదయం, మరియు క్రమమైన జ్ఞానోదయంగా వర్గీకరించబడింది. అకస్మాత్తు జ్ఞానోదయం అనేది మొత్తం సాధన క్రమం అంతా తాళంవేసిన స్థితిలో జరుగుతుంది. చివరి క్షణంలో, మొత్తం సాధన క్రమాన్ని పూర్తి చేసిన తరువాత మరియు మీ షిన్ షింగ్ ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్న తరువాత, ఒక్కసారిగా మీ అతీంద్రియ సామర్థ్యాల తాళాలు విప్పబడతాయి, మీ మూడవ కన్ను అత్యున్నత స్థాయిలో ఒక్కసారిగా తెరుచుకుంటుంది, మీ మనస్సు ఇతర పరిమాణాల్లోని ఉన్నత-స్థాయి జీవులతో సంభాషించగలదు. ఒక్కసారిగా ఈ మొత్తం జగత్తు యొక్క సత్యాన్ని, దాని యొక్క విభిన్న పరిమాణాలను, ఐకిక స్వర్గాలను చూడగలుగుతారు, ఆ తరువాత వారితో సంభాషించగలుగుతారు. మీ యొక్క గొప్ప దివ్య శక్తులను కూడా మీరు ఉపయోగించగలరు. అకస్మాత్తు జ్ఞానోదయం యొక్క మార్గం అవలంబించడానికి చాలా కష్టమైన మార్గం. చరిత్ర అంతా, గొప్ప జన్మసిద్ధ గుణం కలవారు మాత్రమే శిష్యులుగా ఎంపిక అయ్యారు; ఇది ఏకాంతంగా, ఒక్కొక్కరికి మాత్రమే అందించబడేది. సగటు మనుషులు దీనిని భరించలేరు! నేను అవలంబించిన మార్గం అకస్మాత్తు జ్ఞానోదయ మార్గానిదే.

నేను మీకు కలుగజేస్తున్న విషయాలు క్రమమైన జ్ఞానోదయం మార్గానికి చెందినవి. మీ యొక్క సాధన క్రమంలో అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అవి వృద్ధి కావలసిన సమయానికి వృద్ధి చెందుతాయి. కాని ఉద్భవించే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు మీరు ఉపయోగించటానికి కాకపోవచ్చు, మీ

షిన్ షింగ్ ను మీరు ఒక నిర్దిష్ట స్థాయికి పెంచలేదు కాబట్టి, ఇంకా మిమ్మల్ని మీరు సరిగా వ్యవహరించుకోలేరు కాబట్టి మీరు తప్పుడుపనులు చేయడం తేలిక. ప్రస్తుతానికి, మీరు ఈ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వాడలేరు, చివరికి వాటిని మీకు ఇవ్వడం జరిగినా సరే. సాధనాభ్యాసం ద్వారా క్రమంగా మీ స్థాయిని పెంచుకుని, ఈ విశ్వ సత్యాన్ని తెలుసుకోగలరు. అకస్మాత్తు జ్ఞానోదయం మాదిరిగానే, చివరికి సిద్ధత పొందుతారు. క్రమమైన జ్ఞానోదయ మార్గం కొంచెం సులభం, అంత అపాయకరమైంది కాదు. ఇందులోని కష్టం ఏమిటంటే, మీరు పూర్తి సాధన ప్రక్రియను చూడగలరు. కాబట్టి మీపై మీరు విధించుకునే ఆవశ్యకతలు ఇంకా కఠినంగా ఉండాలి.

9. ఒక స్పష్టమైన మరియు స్వచ్ఛమైన మనస్సు

కొంతమంది వారు ఛిగొంగ్ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు, ప్రశాంతతను సాధించలేరు, కాబట్టి వారు ఒక విధానం కోసం వెదుకుతారు. కొంతమంది నన్ను ఇలా అడిగారు: "మాస్టర్, నేను ఛిగొంగ్ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు ఎందుకు ప్రశాంతంగా కాలేను? నేను ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ప్రశాంతంగా అయ్యేలా నాకు ఒక విధానం గాని, లేదా నైపుణ్యం గాని నేర్పగాలరా?" నేను అడుగుతున్నాను, మీరు ప్రశాంతంగా ఎలా కాగలరు!? ఒక దేవత వచ్చి మీకు ఒక విధానం నేర్పినాగాని, మీరు ప్రశాంతంగా అవ్వలేరు. ఎందుకని? అందుకు కారణం మీ యొక్క మనస్సు స్పష్టంగా, స్వచ్ఛంగా లేదు కాబట్టి. సమాజంలో జీవిస్తున్నారు కాబట్టి, విభిన్నమైన మానసిక ఉద్రేకాలు మరియు కోరికలు, స్వంత-ప్రయోజనం, వ్యక్తిగత విషయాలు, ఇంకా మీ స్నేహితుల, కుటుంబీకుల వ్యవహారాలూ ఇటువంటి విషయాలన్నీ మీ మనస్సులో ఎక్కువగా చోటు చేసుకుని, అధిక ప్రాధాన్యతను వహిస్తాయి. కూర్చుని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీరు ప్రశాంతంగా ఎలా కాగలరు? మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా వాటిని అణగదొక్కినా, అవి వాటంతట అవే పైకి వస్తాయి.

బౌద్ధమతం యొక్క సాధన "సూత్రం, సమాధి, మరియు జ్ఞానం" గూర్చి నేర్పుతుంది. సూత్రాలు అనేవి మీరు బంధాలను కలిగియున్నవాటిని వదులుకోవడం కోసం. కొంతమంది బౌద్ధమతస్థులు బుద్ధుని నామం జపించే విధానాన్ని అవలంబించారు, దీనికి "ఒక ఆలోచన తక్కిన వేల

ఆలోచనలను భర్తీచేసే" స్థితిని సాధించడానికి ఏకాగ్రతతో జపించడం అవసరం. అయినా ఇది కేవలం ఒక పద్ధతి మాత్రమే కాదు, ఒక రకమైన సామర్థ్యం కూడా. మీకు నమ్మకం కలగకపోతే, మీరు జపించటానికి ప్రయత్నం చేయండి. మీ నోరు విప్పి బుద్ధుని నామం జపిస్తూనే, మీ మనస్సులో వేరే విషయాలు తలెత్తుతాయని కచ్చితంగా చెప్పగలను. ముందుగా ఇలా బుద్ధుని నామం జపించడాన్ని టిబెటన్ తాంత్రిజం మనుషులకు నేర్పింది; ఒకరు వారం రోజులపాటు, ప్రతీ రోజు వందల వేల సార్లు బుద్ధుని నామ జపం చెయ్యాలి. వారికి తల తిరిగే వరకు జపిస్తారు, తరువాత వారి మనస్సులలో చివరికి ఏమీ లేకుండా ఉంటుంది. ఆ ఒక్క ఆలోచన మిగితా అన్నిటినీ భర్తీచేసింది. ఇది మీరు చేయలేనట్టి ఒక రకమైన నైపుణ్యం. ఇంకా కొన్ని వేరే విధానాలు కూడా ఉన్నాయి మీ మనస్సును మీ దన్ త్యెన్ పై కేంద్రీకరించడం, ఎలా లెక్కించడం, మీ కళ్ళను వస్తువులపై నిలపడం, ఇటువంటి వాటిని నేర్పేవి కూడా ఉన్నాయి. నిజానికి, ఈ విధానాల్లో ఏదీ కూడా, మిమ్మల్ని పూర్తి ప్రశాంతతలోకి వెళ్లేలా చేయలేవు. అభ్యాసకులు స్పష్టమైన, స్వచ్ఛమైన మనస్సును సాధించాలి, మనస్సు నిండా స్వంత ప్రయోజనానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు విడనాడాలి, మరియు వారి హృదయాలలోని అత్యాశను వదులుకోవాలి.

మీరు స్తబ్ధతలోకి, మరియు ప్రశాంతతలోకి వెళ్లగలరా అనేది నిజానికి మీ యొక్క సామర్థ్యం మరియు స్థాయి యొక్క ప్రతిఫలనం. కూర్చున్న క్షణమే మీరు ప్రశాంతతలోకి వెళ్లగలిగితే, అది ఉన్నత స్థాయిని సూచిస్తుంది. ప్రస్తుతానికి మీరు ప్రశాంతంగా కాలేకపోతే పర్వాలేదు—సాధన ద్వారా నెమ్మదిగా సాధించవచ్చు. మీ షిన్ షింగ్ క్రమంగా వృద్ధి చెందుతుంది, అలాగే మీ గొంగ్ కూడా. మీరు స్వంత-ప్రయోజనం, మరియు మీ కోరికలకు తక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వకపోతే, మీ గొంగ్ ఎప్పటికీ వృద్ధి చెందదు.

అభ్యాసకులు అన్ని వేళలా వారిని ఉన్నతమైన ప్రమాణాలతో చూసుకోవాలి. అభ్యాసకులకు నిరంతరం అన్ని రకాల క్లిష్టమైన సామాజిక ఘటనలు, అనేక అశ్లీల, అనారోగ్య విషయాలు, విభిన్న మానసిక ఉద్రేకాలు మరియు కోరికల వల్ల జోక్యం కలుగుతుంది. టీవీలో, సినిమాలలో, సాహిత్యంలో ప్రోత్సహింపబడే విషయాలు మీరు సామాన్య మానవుల మధ్య బలవంతులుగా, ఇంకా వ్యావహారిక వ్యక్తిగా తయారుకావడానికి బోధపరుస్తాయి. ఈ విషయాలను దాటి వెళ్లకపోతే, మీరు సాధకుని షిన్

షింగ్ కు, మనోస్థితికి ఇంకా దూరమై, తక్కువ గొంగ్ ను పొందుతారు. అభ్యాసకులకు ఆ అసభ్య, అనారోగ్య విషయాలతో తక్కువ లేదా ఎటువంటి వ్యవహారాలూ ఉండకూడదు. వాటికి గుడ్డిగా ఉండి, వాటిని వినకూడదు, మనుషులకు, విషయాలకు చలించకుండా ఉండాలి. సామాన్య మానవుల మనస్సులు నన్ను చలించలేవని నేను తరచు అంటూ ఉంటాను. ఇతరులు నన్ను పొగిడినప్పుడు సంతోషించను, నన్ను అవమాన పరచినప్పుడు మనస్తాపం చెందను. సామాన్య మానవుల మధ్య షిన్ షింగ్ కు కలిగే భంగాలు ఎంత తీవ్రంగా ఉన్నా, నేను చలించకుండా ఉంటాను. అభ్యాసకులు అన్ని స్వంత లాభాలను తేలికగా తీసుకోవాలి, వాటిని పట్టించుకోకూడదు కూడా. అప్పుడే జ్ఞానోదయం కావాలనే మీ ఉద్దేశం పరిపక్వంగా భావింపబడుతుంది. ప్రఖ్యాతి, మరియు స్వంత లాభం పట్ల గట్టి యత్నం లేకుండా మీరు ఉండగలిగితే, వాటిని ముఖ్యము కాని విషయాలుగా పరిగణిస్తే, మీరు నిరాశ లేదా మనస్తాపం చెందరు, మీ హృదయం ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి అన్నిటినీ వీడగలిగితే, మీరు సహజంగానే స్పష్టమైన, మరియు స్వచ్ఛమైన–మనస్సు కలవారవుతారు.

నేను మీకు దాఫా ను, మరియు ఐదు వర్గాల వ్యాయామాలను అన్నీ నేర్పాను. మీ శరీరాలను సవరించి, ఫాలున్ మరియు శక్తి యంత్రాంగాలను అమర్చాను. నా ధర్మ శరీరాలు మిమ్మల్ని కాపాడుతాయి. మీకు ఇవ్వవలసినవన్నీ ఇవ్వబడినవి. ఈ ప్రసంగంలో, అంతా నాపై ఉంది. ఈ క్షణం నుండి, అంతా మీపై ఉంటుంది. "గురువు మిమ్మల్ని సాధన ద్వారం లోపలికి నడిపిస్తారు, సాధన కొనసాగించడం మీ పై ఉంది." మీరు దాఫాను క్షుణ్ణంగా నేర్చుకుంటూ, శ్రద్ధగా అనుభవాల ద్వారా అర్థంచేసుకుంటూ, ప్రతి క్షణం మీ షిన్ షింగ్ ను గమనించుకుంటూ, శ్రమపెట్టి సాధన చేస్తూ, అన్నిటిలో కష్టమైన బాధలను భరిస్తూ, అన్ని కష్టాల్లోకల్లా కష్టమైన వాటిని భరిస్తూ ఉన్నంత వరకు, మీరు తప్పక మీ సాధనలో సఫలం కాగలరని నమ్ముతాను.

గొంగ్ ను సాధన చేసే మార్గం ఒకరి హృదయంలో ఉంది

అపారమైన దాఫాను దాటే పడవ కష్టాలపై నడుస్తుంది

నాలుగవ అధ్యాయం

ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాస విధానం

ఫాలున్ గొంగ్ బుద్ధ పాఠశాలకు చెందిన ఒక విశేష సాధనాభ్యాసం. దీని యొక్క ప్రత్యేకత బుద్ధ పాఠశాలలోని ఇతర సామాన్య సాధనా విధానాల నుండి దీనిని వేరు చేస్తుంది. ఫాలున్ గొంగ్ ఒక ఉన్నత-స్థాయి సాధనాభ్యాస విధానం. గతంలో, అభ్యాసకులు అత్యంత ఉన్నతమైన షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) లేదా గొప్ప జన్మసిద్ధ గుణం కలిగియుండాలనే ఆవశ్యకతతో ఈ సాధనా విధానం ఒక తీవ్రమైన సాధనా విధానంగా వ్యవహరించేది. ఈ కారణంగా, ఈ సాధనాభ్యాస విధానాన్ని జన ప్రాచుర్యం చేయడం కష్టం. అయినాగాని, అనేకమంది అభ్యాసకులకు వారి స్థాయిలను వృద్ధి చేసుకోడానికి, ఈ సాధనా విధానం గురించి తెలియడానికి, మరియు ఇంకా అధిక సంఖ్యలో అంకిత భావంగల అభ్యాసకుల అవసరాలను తీర్చడానికి, జనులకు సరిపోయే విధంగా, నేను సాధానా వ్యాయామాల వర్గాన్ని సంగ్రహించాను. ఈ మార్పులు చేసినప్పటికీ, ఈ వ్యాయామాలు, ఇతర సామాన్య విధానాలు అందించేవాటిని, మరియు అవి అభ్యాసం చేయబడే స్థాయిల విషయాలలో చాలా అధిగమించింది.

ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసకులు అతి త్వరగా వారి గొంగ్ పాటవాన్ని మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవడమే కాకుండా, అసమానమైన శక్తి కలిగిన ఫాలున్ (ధర్మ చక్రం)ను కూడా చాలా తక్కువ కాలంలోనే పొందగలరు. ఒకసారి ఏర్పడిన తరువాత, ఫాలున్ అన్ని వేళలా, అభ్యాసకుడి పొత్తికడుపు భాగంలో స్వయంసిద్ధంగా పరిభ్రమిస్తూనే ఉంటుంది. ఇది నిరంతరం విశ్వంలోని శక్తిని సేకరించి, అభ్యాసకుడి బెన్ టీ లో (అసలు జీవం) దానిని గొంగ్ గా (సాధనా శక్తి) పరివర్తనం చేస్తుంది. ఈ విధంగా, "ఫా (ధర్మం) అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది" అనే లక్ష్యం సాధ్యమవుతుంది.

ఫాలున్ గొంగ్ లో ఐదు వర్గాల కదిలకలు ఉన్నాయి, ఇవి బుద్ధుడు వేయి చేతులను చూపడం వ్యాయామం, ఫాలున్ నిలబడు భంగిమ వ్యాయామం, జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను

చొచ్చుకొనడం వ్యాయామం, ఫాలున్ దివ్య ప్రవాహం వ్యాయామం, మరియు దైవిక శక్తులను బలపరచే మార్గం వ్యాయామం.

1. ఫోజాన్ చ్యేన్ షౌ ఫా (బుద్ధుడు వేయి చేతులను చూపడం వ్యాయామం)

సూత్రం:

బుద్ధుడు వేయి చేతులను చూపడం వ్యాయామం అన్ని శక్తి నాళాలను తెరవడానికి చాపడంపై కేంద్రీకృతమై ఉంది. ఈ వ్యాయామాన్ని అభ్యాసం చేసిన తరువాత, కొత్తగా ప్రారంభించినవారు తక్కువ కాలంలోనే శక్తిని పొందగలుగుతారు, అనుభవంగల అభ్యాసకులు వేగంగా వృద్ధి చెందగలరు. ఈ వ్యాయామంలో మొదటి నుండి, శక్తి నాళాలన్నీ తెరుచుకోవలసిన అవసరం ఉంది, తద్వారా అభ్యాసకులు వెంటనే అత్యున్నత స్థాయిలో అభ్యాసం చేయడానికి సాధ్యమవుతుంది. ఈ వ్యాయామం యొక్క కదలికలు అతి సాధారణంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే గొప్ప ధావొ, విధి ప్రకారం, నేర్చుకోడానికి సరళం, మరియు సులభం. కదలికలు సరళంగా ఉన్నాగాని, బృహత్-స్థాయిలో మొత్తం సాధనా విధానంలో ఉద్భవించే విషయాలను నియంత్రిస్తాయి. ఈ వ్యాయామాన్ని అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, ఒకరి శరీరం వెచ్చగా అనిపిస్తుంది, మరియు చాలా బలమైన శక్తి క్షేత్రం ఉన్నట్లుగా ఒక ప్రత్యేకమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది మొత్తం శరీరంలోని అన్ని శక్తి నాళాలను చాచడం, మరియు తెరవడం వల్ల జరుగుతుంది. దాని లక్ష్యం శక్తి అడ్డుగా ఉన్న భాగాలను అడ్డంకులు లేకుండా చేయడం, శక్తి నిరాటంకంగా, నున్నగా ప్రవహించేలా చేయడం, శరీరంలోని, మరియు చర్మం క్రింద ఉన్న శక్తిని కదపడం, దానిని బలంగా ప్రవహింపజేయడం, మరియు విశ్వం నుండి పెద్ద మొత్తంలో శక్తిని పీల్చడం. అదే సమయంలో, అభ్యాసకుడిని ఛిగొంగ్ శక్తి క్షేత్రం కలిగియున్న స్థితికి త్వరగా చేరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క ప్రాథమిక వ్యాయామంగా, ముందుగా అభ్యాసం చేస్తారు. ఇది సాధనను బలపరచే విధానాల్లో ఒకటి.

కోవ్ జుయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

షన్ షెన్ హ యీ **దొంగ్ జింగ్ స్వే జీ**

(shun shun huh ee) (dong jing sway jee)

డింగ్ టియన్ దూ జున్ **చ్యేన్ షౌ ఫో లి**

(ding tyen doo zun) (chyen show fwuo lee)

సిద్ధం కావడం:

మొత్తం శరీరాన్ని మరీ వదులుగా కాకుండా, సడలించండి. పాదాల మధ్య భుజాల-వెడల్పు దూరం ఉంచి, సహజంగా నిలబడండి. మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచండి. మోకాళ్లను, తుంటి భాగాన్ని వదులుగా ఉంచండి. చుబుకాన్ని కొద్దిగా లోపలికి లాక్కోండి. నాలుక యొక్క కొన గట్టి అంగలిని తాకాలి. పలువరుసల మధ్య కొంచెం జాగా ఉంచండి. పెదవులను మూసి, కళ్ళను నెమ్మదిగా మూయండి. ముఖం మీద ప్రశాంత భావాన్ని వ్యక్తపరచండి. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు మీరు చాలా పెద్దగా, ఎత్తుగా ఉన్నట్లు మీకు అనిపిస్తుంది.

ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్ (చేతులను కలపండి)

అరచేతులను పై వైపుకు అభిముఖంగా ఉంచి చేతులను పైకి ఎత్తండి. బొటనవేళ్ల కొనలు ఒకదానిని ఒకటి కొద్దిగా తాకాలి. తక్కిన నాలుగు వేళ్లను కలిపి ఉంచి, వాటిని ఒకదానిపై ఇంకొకటి కొంచెం అతివ్యాప్తంగా ఉంచండి. పురుషులకు, ఎడమచేయి పైన ఉంటుంది, స్త్రీలకు, కుడిచేయి పైన ఉంటుంది, చేతులు అండాకారం దాలుస్తాయి, వాటిని పొత్తికడుపు భాగంలో ఉంచాలి. రెండు భుజాలను కొద్దిగా ముందుకు ఉంచి, మోచేతులను వేలాడేలా ఉంచాలి, ఈ విధంగా చంకలు తెరిచినట్లుగా ఉంటాయి (1-1 చిత్రంలో చూపినట్లు).

చిత్రం 1-1

చిత్రం 1-2

మీ ల షెన్ యావ్ (మైత్రేయుడు వీపును చాపడం)

జే యిన్ తో (చేతులు కలపియున్న భంగిమ) మొదలుపెట్టండి. కలిపిన చేతులను పైకి ఎత్తినప్పుడు, రెండు కాళ్లను క్రమంగా తిన్నగా చేయండి. చేతులు ముఖం ఎదుట చేరినప్పుడు, వాటిని విడదీసి, క్రమంగా రెండు అరచేతులను పైకి తిప్పాలి. ఒకసారి చేతులు తలపైన ఉన్నప్పుడు, అరచేతులు పైవైపుకు అభిముఖంగా ఉండాలి, రెండు చేతుల వేళ్లు ఒకదానిని ఒకటి చూపుతున్నట్లుగా, వాటి మధ్య 8-10 అంగుళముల (20-25 సెంటిమీటర్ల) దూరం ఉంచాలి (1-2 చిత్రంలో చూపినట్లుగా). అదే సమయంలో, తలను పైకి నెట్టి, పాదాలను నేలకు కిందకు వత్తాలి. రెండు అరచేతుల మడమలతో పైకి గట్టిగా వత్తండి, శరీరాన్ని 2-3 సెకెన్ల వరకు చాపండి. తరువాత ఒక్కసారిగా మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి, ముఖ్యంగా మోకాళ్లు, తుంటి భాగం సడలించిన స్థితికి తిరిగి రావాలి.

చిత్రం 1-3

చిత్రం 1-4

రూ లాయ్ గ్వాన్ డింగ్ (తథాగతుడు తల శిఖరంలోకి శక్తిని నింపడం)

పై భంగిమను అనుసరించండి. రెండు అరచేతులను బయటకు 140 డిగ్రీల కోణం ఏర్పడేలా ఒకేసారి రెండు పక్కలకు తిప్పాలి, మణికట్టుల లోపలి భాగం ఒకదానిని ఒకటి చూస్తున్నట్లు, గొట్టం ఆకారం ఏర్పడేలా. చేతి మణికట్టులను వంచి, వాటిని క్రిందకు పోనివ్వండి (1-3 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చేతులు ఛాతీ ఎదురుగా చేరినప్పుడు, అరచేతులు ఛాతీకి అభిముఖంగా 10 సెంటిమీటర్ల (4 అంగుళాల) దూరంలో ఉంటాయి. రెండు చేతులను పొత్తికడుపు భాగం వైపుకు పోనివ్వడం కొనసాగించండి (1-4 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చిత్రం 1-5

ష్వంగ్ షౌ హ షి (చేతులను ఛాతీ ఎదురుగా కలిపి వత్తడం)

పొత్తికడుపు భాగాన్ని చేరినప్పుడు, వెంటనే చేతులను ఛాతీ వరకు పైకి ఎత్తి, హ షి (చిత్రం 1-5) చేయండి. హ షి చేస్తున్నప్పుడు, చేతివేళ్లు, అరచేతుల మడమలు, ఒకదానిని ఒకటి వత్తుకుని ఉంటాయి, అరచేతుల మధ్య ఖాళీ జాగా ఉంటుంది. మోచేతులను పైకి ఉంచండి, ముంజేతులను సరళరేఖ ఏర్పడేలా ఉంచాలి. (చేతులను తామర అరచేతి భంగిమలో ఉంచాలి, హ షి, జే యిన్ చేస్తున్నప్పుడు తప్ప, తరువాతి అన్ని వ్యాయామాలకు ఇలాగే ఉంటుంది).

చిత్రం 1-6

చిత్రం 1-7

జాంగ్ జి చ్యేన్ కున్ (చేతులను దివి వైపుకు, భువి వైపుకు చూపడం)

హ షి భంగిమతో ప్రారంభించండి. చేతులను 2-3 సెంటిమీటర్ల (1 అంగుళం) దూరంలో ఉంచి, విడదీయండి, అదే సమయంలో వాటిని తిప్పటం మొదలుపెట్టండి. పురుషులు ఎడమ చేతిని, (స్త్రీలు కుడి చేతిని) ఛాతీ వైపుకు తిప్పండి, కుడి చేతిని బయటకు తిప్పండి, ఈ విధంగా ఎడమ చేయి పైన, కుడి చేయి కిందా ఉంటాయి. రెండు చేతులు ముంజేతులతో సరళరేఖలో ఉంటాయి (1-6 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

తరువాత, ఎడమ ముంజేతిని వికర్ణ దిశలో ఎడమ పై వైపుకు చాపండి, అరచేయి క్రింద వైపుకు అభిముఖంగా, చేతిని తల స్థాయికి చేరుకునే వరకు చాపండి. కుడి చేయి ఇంకా ఛాతీ దగ్గర, అరచేయి పై వైపుకు అభిముఖంగా ఉంటుంది. ఎడమ చేతిని విస్తరిస్తున్నప్పుడు, మొత్తం శరీరాన్ని క్రమంగా చాపాలి, తలను పైకి నెట్టి, పాదాలను కిందకు వత్తాలి. ఎడమచేతిని పైకి ఎడమ వైపు పై దిశలో చాపాలి, ఛాతీ ముందున్న కుడి చేయి భుజంతో పాటుగా బయటకు చాపాలి (1-7 చిత్రంలో

చిత్రం 1-8

చిత్రం 1-9

చూపినట్లుగా). 2-3 సెకెన్ల వరకు చాపి, తరువాత వెంటనే మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి. ఎడమ చేతిని ఛాతీ ముందుకు కదిపి, హ షి చేయండి (1-5 చిత్రంలో ఉన్నట్లుగా).

తరువాత, అరచేతులను మళ్లీ తిప్పండి. కుడి చేయి (స్త్రీలకు ఎడమ చేయి) పైన ఉంటుంది, ఎడమ చేయి కింద ఉంటుంది (1-8 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

కుడి చేయి, ఇంతకుముందు చేసిన ఎడమ చేతి కదలికలను తిరిగి చేస్తుంది, అంటే కుడి ముంజేతిని వికర్ణ దిశలో పైకి విస్తరించండి, అరచేయి క్రింద వైపుకు అభిముఖంగా, చేతిని తల స్థాయికి చేరే వరకు చాపండి. ఎడమ చేయి ఇంకా ఛాతీ దగ్గరే అరచేయి పైవైపుకు అభిముఖంగా ఉంటుంది. చాపిన తరువాత (1-9 చిత్రంలో చూపినట్లుగా), వెంటనే మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి. చేతిని ఛాతీ ముందుకు కదిపి, హ షి చేయండి (1-5 లో ఉన్నట్లుగా).

చిత్రం 1-10

జిన్ హో ఫెన్ షెన్ (బంగారపు కోతి తన శరీరాన్ని చీల్చడం)

హ షి భంగిమతో మొదలుపెట్టండి. ఛాతీ వద్ద చేతులను విడదీసి, భుజాలకు సరళరేఖలో ఉండేలా శరీరం ప్రక్కలకు విస్తరించండి. మొత్తం శరీరాన్ని క్రమంగా చాపండి. తలను పైకి నెట్టి, పాదాలను క్రిందకు వత్తి, రెండు చేతులను బలంగా ప్రక్కలలో తిన్నగా చేసి, నాలుగు దిక్కులలో 2-3 సెకెన్ల వరకు చాపండి (1-10 చిత్రంలో ఉన్నట్లుగా). వెంటనే మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేసి, హ షి చేయండి (1-5 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చిత్రం 1-11

ష్వంగ్ లొంగ్ షా హాయ్ (రెండు మహానాగములు (డ్రాగాన్లు) సముద్రంలోకి దూకడం)

హ షి నుండి, చేతులను విడదీసి ముందర క్రింది వైపుకు, క్రిందకు విస్తరించండి. రెండు చేతులు సమాంతరంగా, తిన్నగా ఉన్నప్పుడు, అవి కాళ్లతో 30 డిగ్రీల కోణం ఏర్పడేలా ఉండాలి (చిత్రం 1-11 లా). మొత్తం శరీరాన్ని చాపండి. తలను పైకి వత్తి, కాళ్లను క్రిందకు వత్తాలి. 2-3 సెకెన్ల వరకు చాపండి. ఒక్కసారిగా మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి. రెండు చేతులను వెనక్కి తీసుకుని హ షి చేయండి.

చిత్రం 1-12

ఫూ సా ఫూ లియన్ (బోధిసత్వ తామరపై చేతులను ఉంచడం)

హ షి నుండి, రెండు చేతులను విడదీసి, వాటిని వికర్ణంగా శరీరం పక్కలకు విస్తరించండి, చేతులకు, కాళ్లకు మధ్య కోణం సుమారు 30 డిగ్రీలు ఉండేలా (1-12 చిత్రంలో చూపినట్లుగా). మొత్తం శరీరాన్ని క్రమంగా చాపండి, వేలి కొనలను కిందకు కొంచెం బలంతో బయటకు చాపాలి. తరువాత, ఒక్కసారిగా మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి. చేతులను ఛాతీ వద్దకు కదిపి, హ షి చేయండి.

చిత్రం 1-13

లువొ హాన్ బే షన్ (అర్హతుడు తన వీపుపై కొండను మోయడం)

హ షితో మొదలు పెట్టండి. చేతులను విడదీసి, వాటిని శరీరం వెనుకకు విస్తరించండి. అదే సమయంలో, రెండు అరచేతులను వెనుక వైపుకు అభిముఖంగా తిప్పండి. చేతులు శరీరం పక్కల నుండి పోతున్నప్పుడు, మణికట్టులను నెమ్మదిగా వంచండి. చేతులు శరీరం వెనుకకు చేరినప్పుడు, మణికట్టులకు, శరీరానికి మధ్య కోణం 45 డిగ్రీలు ఉంటుంది (1-13 చిత్రంలో చూపినట్లుగా). మొత్తం శరీరాన్ని క్రమంగా చాపండి. రెండు చేతులు సరియైన స్థానాన్ని చేరుకున్నాక, తలను పైకి నెట్టండి, మరియు పాదాలను కిందకు వత్తండి. శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచండి, 2-3 సెకెన్ల వరకు చాపండి. మొత్తం శరీరాన్ని ఒక్కసారిగా వదులు చేయండి. చేతులను వెనక్కి తెచ్చి, హ షి లోకి తిరిగి రండి.

చిత్రం 1-14

జిన్ గంగ్ పాయ్ షన్ (వజ్రుడు కొండను పెకిలించడం)

హ షి తో మొదలుపెట్టండి. రెండు చేతులను విడదీసి, అరచేతులతో ముందుకు తోయండి. చేతివేళ్లు పైకి చూస్తుంటాయి. చేతులను భుజాల స్థాయిలో ఉంచాలి. భుజాలను తిన్నగా చేసిన తరువాత, తలను పైకి నెట్టి, పాదాలను కిందకు వత్తాలి. శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచండి (1-14 చిత్రంలో చూపినట్లుగా). 2-3 సెకెన్ల వరకు చాపండి. ఒక్కసారిగా మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి. రెండు చేతులను కలిపి ఛాతీ ముందు పెట్టి, హ షికు తిరిగి రండి.

చిత్రం 1-15

చిత్రం 1-16

డియె కొ ష్యా ఫు (చేతులను పొత్తికడుపు ఎదుట ఒకదాని ఎదుట ఇంకొకటి వచ్చేలా ఉంచండి)

హ షి తో మొదలుపెట్టండి. అరచేతులను కడుపు భాగం వైపుకు అభిముఖంగా తిప్పుతూ, నెమ్మదిగా రెండు చేతులను కిందకు కదపండి. చేతులు పొత్తికడుపు భాగాన్ని చేరినప్పుడు, చేతులను ఒకదాని ఎదుట ఇంకొకటిని ఉంచండి. పురుషులకు ఎడమ చేయి లోపల ఉంటుంది, స్త్రీలకు కుడి చేయి లోపల ఉంటుంది. ఒక చేతి అరచేయి ఇంకొకదాని వెనుక వైపుకు అభిముఖంగా ఉంటుంది. రెండు చేతుల మధ్య, మరియు లోపలి చేతికి, పొత్తికడుపుకు మధ్య దూరం 3 సెంటిమీటర్లు (1 అంగుళం) ఉంచండి. చేతులను ఒకదాని ఎదుట ఇంకొకదానిని సాధారణంగా 40-100 సెకెన్ల వరకు ఉంచాలి (1-15 చిత్రంలో ఉన్నట్లు). వ్యాయామాన్ని ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్ తో ముగించండి (1-16 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

2. ఫాలున్ జ్వంగ్ ఫా (ఫాలున్ నిలబడు భంగిమ వ్యాయామం)

సూత్రం:

ఇది ఫాలున్ గొంగ్ వ్యాయామాలలో రెండవ వర్గం. ఇది నాలుగు చక్రం-పట్టుకునే కదలికలను కలిగియున్న ఒక ప్రశాంత స్థితిలో నిలబడే వ్యాయామం. కదలికలు ఒకే రీతిలో ఉంటాయి, ప్రతి భంగిమలో చాలా సేపు పట్టుకోవలసిన అవసరం ఉంది. కొత్తగా ప్రారంభించిన వారికి మొదట్లో వారి చేతులు బరువుగాను, నొప్పిగాను అనిపించవచ్చు. అయినా, అభ్యాసం తరువాత, వారి మొత్తం శరీరం విశ్రాంతి పొందినట్లు, పనిచేయడం వల్ల కలిగే అలసట ఏ మాత్రం అనిపించదు. అభ్యాసాన్ని తరచుగా చెయ్యడం, మరియు చేసే సమయం పెరిగే కొద్దీ, అభ్యాసకులకు వారి చేతుల మధ్య ఫాలున్ పరిభ్రమిస్తున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. ఫాలున్ నిలబడు భంగిమను తరచుగా అభ్యాసం చేయడం వల్ల, మొత్తం శరీరం పూర్తిగా తెరవబడుతుంది, మరియు శక్తి పాటవాన్ని పెంచుతుంది. ఫాలున్ నిలబడు భంగిమ, విజ్ఞత పెంచడానికి, స్థాయిలను పెంచుకోడానికి, మరియు దైవిక శక్తులను బలపరచడానికి ఒక సమగ్రమైన సాధనా విధానం. కదలికలు సాధారణంగా ఉంటాయి, అయినా ఈ వ్యాయామం ద్వారా చాలా సాధించవచ్చు, అది అభ్యాసం చేసేది అన్నిటినీ కలుపుకుని ఉంటుంది. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, కదలికలను సహజంగా చేయండి. మీరు అభ్యాసం చేస్తున్నట్లు మీకు తెలియాలి. కొద్దిగా కదలడం సహజమే అయినా, ఊగకండి. ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క ఇతర వ్యాయామాల మాదిరిగా, ఈ వ్యాయామం యొక్క ముగింపు, అభ్యాసం యొక్క ముగింపు కాదు, ఎందుకంటే ఫాలున్ పరిభ్రమించడం ఎప్పటికీ ఆగదు కాబట్టి. ప్రతి కదలిక యొక్క సమయం వ్యక్తికీ, వ్యక్తికీ భిన్నంగా ఉండవచ్చు; ఎంత ఎక్కువ అయితే, అంత మేలు.

కోవ్ జుయె:(వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

షెంగ్ హ్వే జంగ్ లీ	**రొంగ్ షిన్ చింగ్ టీ**
(shung hway zung lee)	(rong shin ching tee)
సి మ్యా సి వు	**ఫాలున్ చు చీ**
(szz myao szz woo)	(fah luhn chew chee)

చిత్రం 2-1

సిద్ధం కావడం:

మొత్తం శరీరాన్ని మరీ వదులుగా కాకుండా సడలించండి. పాదాలను భుజాల-మధ్య ఉన్నంత దూరంలో పెట్టి, సహజంగా నిలబడండి. మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచండి. మోకాళ్లను, తుంటి భాగాన్ని వదులుగా ఉంచండి. మీ చుబుకాన్ని కొద్దిగా లోపలికి లాక్కోండి. నాలుక కొన గట్టి అంగిలిని తాకాలి. పలువరుసల మధ్య కొంత జాగా ఉంచండి. పెదవులను మూసి, కళ్ళను నెమ్మదిగా మూసుకోండి. ముఖం మీద ప్రశాంత భావాన్ని వ్యక్తపరచండి. ష్వంగ్ షౌ జే యిన్ (చేతులను కలపండి) (2-1 చిత్రంలో చూపినట్లు).

టో చియన్ బావొ లున్ (చక్రాన్ని తలకు ఎదురుగా పట్టుకోవడం)

జే యిన్ (చేతులు కలిపిన) స్థితి నుండి ప్రారంభించండి. పొత్తికడుపు భాగం నుండి చేతులను విడదీస్తూ, మెల్లగా పైకి ఎత్తండి. చేతులు తల ముందుకి చేరుకున్నప్పుడు, కనుబొమ్మల

చిత్రం 2-2

చిత్రం 2-3

స్థాయిలో అరచేతులు ముఖానికి అభిముఖంగా ఉంటాయి. రెండు చేతుల వేళ్ల కొసలు ఒకదానికి ఒకటి 15 సెంటిమీటర్లు (5 అంగుళాలు) దూరంలో ఉంటాయి. రెండు చేతులు ఒక వలయంగా ఏర్పడి, మొత్తం శరీరం వదులుగా ఉంటుంది (2-2 చిత్రంలో చూపినట్లు).

ఫు చియన్ బావొ లున్ (చక్రాన్ని పొత్తికడుపుకు ఎదురుగా పట్టుకోవడం)

క్రిందటి స్థితినుంచి చేతులను క్రమంగా కిందకు తీసుకురండి. పొత్తికడుపు భాగాన్ని చేరే వరకు, ఈ భంగిమను మార్చకండి. పొత్తికడుపుకు, చేతులకు మధ్య 10 సెంటిమీటర్ల (4 అంగుళాల) దూరం ఉంచండి. చంకలను తెరిచినట్లు ఉంచి, రెండు మోచేతులను ముందుకు ఉంచండి. అరచేతులు పై వైపుకు అభిముఖంగా ఉంటాయి. రెండు చేతుల వేళ్లు ఒకదానికొకటి 10 సెంటిమీటర్లు (4 అంగుళాలు) దూరంలో ఉంటాయి. చేతులు ఒక వలయంగా ఏర్పడుతాయి (2-3 చిత్రంలో చూపినట్లు).

చిత్రం 2-4

చిత్రం 2-5

టో డింగ్ బావొ లున్ (చక్రాన్ని తల పైన పట్టుకోవడం)

క్రిందటి భంగిమ నుండి చేతుల యొక్క వలయాకారం మారకుండా, చేతులను నెమ్మదిగా పైకి ఎత్తండి. చేతివేళ్లు ఒకదానికి ఒకటి చూస్తున్నట్లు చక్రాన్ని తల పైన పట్టుకోండి. అరచేతులు కింద వైపుకు అభిముఖంగా ఉంటాయి, రెండు చేతుల వేళ్ల కొనల మధ్య 20-30 సెంటిమీటర్లు (8-10 అంగుళాలు) దూరం ఉంచండి. చేతులు వలయాకారం ఏర్పడేలా ఉంటాయి. భుజాలను, చేతులను, మోచేతులను, మణికట్టులను వదులుగా (2-4 చిత్రంలో చూపినట్లు) ఉంచండి.

ల్యాంగ్ స బావొ లున్ (చక్రాన్ని తలకు రెండు వైపులా పట్టుకోవడం)

క్రిందటి భంగిమ నుండి చేతులను మెల్లగా తలకు రెండు వైపులకు కదపండి. అరచేతులను చెవులకు అభిముఖంగా ఉంచి, ముంజేతులను తిన్నగా ఉంచి, భుజాలను వదులుగా ఉంచండి. (2-5 చిత్రంలో చూపినట్లు). చేతులను చెవులకు మరీ దగ్గరగా ఉంచకూడదు.

చిత్రం 2-6

చిత్రం 2-7

డియె కొ ష్యా ఫు (చేతులను పొత్తికడుపు ఎదుట ఒకదాని ముందు ఇంకొకటి వచ్చేలా ఉంచండి)

రెండు చేతులను క్రిందటి భంగిమ నుండి పొత్తికడుపు భాగానికి కిందకు నెమ్మదిగా కదపండి (2-6 చిత్రంలో చూపినట్లు) ఒకదాని ముందుకు ఇంకొకటి వచ్చేలా ఉంచండి. వ్యాయామాన్ని ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్ తో ముగించండి (2-7 చిత్రంలో చూపినట్లు).

3. గ్వన్ టొంగ్ ల్యాంగ్ జీ ఫా (జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం వ్యాయామం)

సూత్రం:

ఈ వ్యాయామం జగత్తు యొక్క శక్తిని చొచ్చుకుని, దానిని ఒకరి శరీరం లోపలి శక్తితో కలపడానికి ఉద్దేశించబడింది. చాలా పెద్ద మొత్తంలో శక్తి విసర్జింపబడి, లోపలికి తీసుకొనబడుతుంది. అతి తక్కువ కాలంలోనే, అభ్యాసకుడు అతని శరీరంలోని అనారోగ్యకర, నల్లని ఛిను విసర్జించి, పెద్ద మొత్తంలో జగత్తు యొక్క శక్తిని లోపలికి తీసుకుంటాడు, అందువల్ల అతని శరీరం శుద్ధమై, తొందరగా "పాల తెలుపు శరీరం" స్థితికి చేరుకుంటుంది. అంతే కాకుండా, చేతి కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు, ఈ వ్యాయామం "తల శిఖరం తెరుచుకోడానికి" వీలు కలిగిస్తుంది, మరియు పాదాల కిందనున్న మార్గాల అడ్డులను తొలగిస్తుంది.

వ్యాయామం చేయక ముందు, మిమ్మల్ని మీరు రెండు పెద్ద ఖాళీ గొట్టాలుగా, దివికి భువికి మధ్య నిలబడినట్లుగా, అతి పెద్దగా, అసమానమైన ఎత్తులో ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి. చేతుల యొక్క పై కదలికతో, శరీరంలోని ఛి వేగంతో నేరుగా తల శిఖరం బయటకు, జగత్తు యొక్క పై కొనల వైపుకు పోతుంది; చేతుల యొక్క క్రింది కదలికతో, అది పాదాల క్రింద నుండి బయటకు జగత్తు యొక్క కింది కొనల వైపుకు పోతుంది. చేతుల కదలికలను అనుసరించి, శక్తి రెండు కొనల నుండి శరీరం లోపలికి తిరిగి వస్తుంది, తరువాత వ్యతిరేక దిశలో విసర్జింపబడుతుంది. కదలికలను ఒకదాని తరువాత ఒకటి తొమ్మిది సార్లు తిరిగి చెయ్యాలి. తొమ్మిదవ కదలికలో, ఎడమ చేతిని పైన ఉంచి (స్త్రీలకు కుడి చేయి), ఇంకో చేయి వచ్చేదాక ఆగండి. తరువాత, రెండు చేతులు కలిసి కిందకు కదులుతాయి, శక్తిని క్రింది కొనలకు తీసుకుని వెళ్తుంది, ఆ తరువాత శరీరం వెంబడి తిరిగి పై కొనలకు తెస్తుంది. చేతులు పైకి, కిందకి తొమ్మిది సార్లు కదిలిన తరువాత, శక్తి శరీరం లోపలికి తేబడుతుంది. ఫాలున్ ను అనుఘడి దిశలో (ముందు నుండి చూసినప్పుడు) పొత్తికడుపు భాగంలో నాలుగు సార్లు తిప్పండి, ఇది బయటనున్న శక్తిని తిరిగి శరీరం లోపలికి తిప్పడానికి. వ్యాయామం ముగించడానికి, రెండు చేతులను కలపండి, అభ్యాసాన్ని ముగించడానికి కాదు.

చిత్రం 3-1

చిత్రం 3-2

కోవ్ జుయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

జింగ్ హ్వా బెన్ టీ	**ఫా కై డింగ్ డీ**
(jing hwa bun tee)	(fah kigh ding dee)
షిన్ సి యి మంగ్	**టొంగ్ టియన్ చ దీ**
(shin tsz ee mung)	(tong tyen chuh dee)

సిద్ధం కావడం:

మొత్తం శరీరాన్ని మరీ వదులుగా కాకుండా, సడలించండి. పాదాల మధ్య భుజాల-వెడల్పు దూరం ఉంచి, సహజంగా నిలబడండి. మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచండి. మోకాళ్లను, తుంటి భాగాన్ని వదులుగా ఉంచండి. చుబుకాన్ని కొద్దిగా లోపలికి లాక్కోండి. నాలుక చివర గట్టి అంగలిని తాకాలి. పలువరుసల మధ్య కొంచెం జాగా ఉంచండి. పెదవులను మూసి, కళ్ళను నెమ్మదిగా మూయండి. ముఖం మీద

చిత్రం 3-3

చిత్రం 3-4

ప్రశాంత భావాన్ని వ్యక్తపరచండి. ష్వాంగ్ షౌ జే యిన్ (చేతులను కలపండి) (చిత్రం 3-1), ఛాతీ ఎదుట హ షి (చేతులను కలిపి) చేయండి (3-2 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

దన్ షౌ చొంగ్ గ్వాన్ (ఒక-చేతి కదలిక)

హ షి నుండి, ఒక-చేతి కదలిక మొదలు పెట్టండి. చేతులు శరీరం బయటి ఛిజి ను (శక్తి యంత్రాంగం) వెంబడి నెమ్మదిగా కదులుతాయి. చేతుల కదలికలను అనుసరించి, శరీరం లోపలి శక్తి ఆగకుండా పైకి కిందకి ప్రవహిస్తుంది. పురుషులు, ముందు ఎడమ చేతిని పైకి ఎత్తాలి, స్త్రీలు, ముందు కుడి చేతిని పైకి ఎత్తాలి (3-3 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

ముఖము ముందు నుండి పోయే చేతిని నెమ్మదిగా ఎత్తి, తల శిఖరం పైన విస్తరించండి. అదే సమయంలో, కుడి చేతిని నెమ్మదిగా క్రిందకు పోనీయండి(స్త్రీలు ఎడమ చేతిని). రెండు చేతులను ఈ విధంగా ఒకదాని తరువాత ఒకటి కదపుతూ ఉండాలి (3-4 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చిత్రం 3-5

చిత్రం 3-6

రెండు అరచేతులను శరీరం వైపుకు అభిముఖంగా 10 సెంటిమీటర్ల (4 అంగుళముల) దూరంలో ఉంచాలి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, మొత్తం శరీరాన్ని వదులుగా ఉంచాలి. ఒక చేతి పైకి-కిందకి కదలికను ఒక సారిగా లెక్కించబడుతుంది. మొత్తం తొమ్మిది సార్లు తిరిగి చేయాలి.

ష్వాంగ్ షౌ చౌంగ్ గ్వాన్ (రెండు-చేతుల కదలిక)

తొమ్మిదవ ఒక-చేతికి కదలిక చేసేడప్పుడు, ఎడమ చేయి (స్త్రీలకు కుడి చేయి) పైన ఉండి, ఇంకో చేయి పైకి ఎత్తేటప్పుడు అలాగే ఉంటుంది. రెండు చేతులు పైకి చూస్తుంటాయి (3-5 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

తరువాత రెండు చేతులను కిందకు ఒకేసారి కదపండి (3-6 చిత్రంలో చూపినట్లుగా). అరచేతులను శరీరం వైపుకు అభిముఖంగా 10 సెంటిమీటర్ల (4 అంగుళముల) దూరంలో ఉంచండి. ఒక పైకి-మరియు-కిందకు చేతుల కదలికను ఒక సారిగా లెక్కించబడుతుంది. తొమ్మిది సార్లు తిరిగి చేయండి.

చిత్రం 3–7

చిత్రం 3–8

ష్వాంగ్ షౌ త్వీ దొంగ్ ఫాలున్ (రెండు చేతులతో ఫాలున్ ను తిప్పడం)

రెండు–చేతుల కదలికలను పూర్తి చేసిన తరువాత, రెండు చేతులను కిందకు ముఖమును దాటి, ఛాతీ మీద నుండి కిందకు పొత్తికడుపు భాగం చేరే వరకు కదపాలి. ఇప్పుడు పొత్తికడుపు భాగంలో ఫాలున్ ను తిప్పండి (3–7, 3–8, 3–9 చిత్రాలలో చూపినట్లుగా), పురుషులకు ఎడమ చేయి లోపలికి, స్త్రీలకు కుడి చేయి లోపలికి ఉండాలి. రెండు చేతుల మధ్య దూరం, లోపలి చేతికి పొత్తికడుపుకు మధ్య దూరం 3 సెంటిమీటర్లు (1 అంగుళం) ఉండాలి. ఫాలున్ ను అనుఘడి దిశలో (ముందు నుండి చూసినప్పుడు) నాలుగు సార్లు తిప్పండి, ఇది బయటి శక్తిని తిరిగి శరీరం లోపలికి తిప్పడానికి. ఫాలున్ ను తిప్పినప్పుడు, రెండు చేతుల కదలికలను పొత్తికడుపు భాగంలోనే ఉంచండి.

చిత్రం 3-9

చిత్రం 3-10

ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్ (3-10 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

4. ఫాలున్ జో టియన్ ఫా (ఫాలున్ దివ్య ప్రవాహం వ్యాయామం)

సూత్రం:

ఈ వ్యాయామం మానవ శరీరంలోని శక్తిని విస్తారమైన చోట్లలో ప్రవహించేలా చేస్తుంది. కేవలం ఒకటి లేదా అనేక నాళాలగుండా పోకుండా, శక్తి శరీరం యొక్క మొత్తం యిన్ పక్కనుండి, యాంగ్ పక్కకు మళ్లీ మళ్లీ ప్రవహిస్తుంది. శక్తి నాళాలను తెరచే సగటు విధానాలకంటే, లేదా గొప్ప మరియు చిన్న దివ్య ప్రవాహములకంటే ఈ వ్యాయామం చాలా మించింది. ఇది ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క మధ్యస్థ–స్థాయి వ్యాయామం. క్రిందటి మూడు వర్గాల వ్యాయామాల ఆధారంగా, ఇది శరీరమంతటా అన్ని శక్తి మార్గాలను (గొప్ప దివ్య ప్రవాహమును కూడా కలుపుకుని) తెరవడానికి ఉద్దేశింపబడింది, అందువల్ల శక్తి నాళాలు మొత్తం శరీరమంతటా, పైనుండి కింద వరకు క్రమంగా కలుస్తాయి. ఈ వ్యాయామం యొక్క అతి విశిష్టమైన లక్షణం ఏమిటంటే, ఫాలున్ పరిభ్రమణం ద్వారా మానవ శరీరం యొక్క అసాధారణ పరిస్థితులను సరిచేయడం, అందువల్ల చిన్న జగత్తు అయిన మానవ శరీరం, తన మూల స్థితికి తిరిగి వస్తుంది, మరియు మొత్తం శరీరంలోని శక్తి ఆటంకం లేకుండా, సరళంగా ప్రవహిస్తుంది. ఈ స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు, అభ్యాసకుడు షి–జియాన్–ఫా (ముల్లోకాలలోని–ఫా) సాధనలో అత్యున్నత స్థాయిని సాధించినవాడవుతాడు. గొప్ప జన్మసిద్ధ గుణం కలవారు వారి దాఫా (గొప్ప ధర్మం) సాధనను ప్రారంభించవచ్చు. ఈ సమయంలో, వారి గొంగ్ పాటవం మరియు దైవిక శక్తులు విచిత్రంగా పెరుగుతాయి. ఈ వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, చేతులను ఛిజి ను (శక్తి యంత్రాంగం) వెంబడి కదపండి. ప్రతి కదలిక తొందర లేకుండా, నెమ్మదిగా మరియు సరళంగా ఉంటుంది.

కోవ్ జుయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

షుయన్ ఫా జి షు	**షిన్ చింగ్ సు యు**
(shwen fah jhr shyew)	(shin ching szz yew)
ఫాన్ బన్ గ్వే జెన్	**యో యో సు చీ**
(fahn bun gway jhun)	(yo yo szz chi)

చిత్రం 4–1

చిత్రం 4–2

సిద్ధం కావడం:

మొత్తం శరీరాన్ని మరీ వదులుగా కాకుండా, సడలించండి. పాదాల మధ్య భుజాల–వెడల్పు దూరం ఉంచి, సహజంగా నిలబడండి. మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచండి. మోకాళ్లను, తుంటి భాగాన్ని వదులుగా ఉంచండి. చుబుకాన్ని కొద్దిగా లోపలికి లాక్కోండి. నాలుక చివర గట్టి అంగలిని తాకాలి. పలువరుసల మధ్య కొంచెం జాగా ఉంచండి. పెదవులను మూసి, కళ్ళను నెమ్మదిగా మూయండి. ముఖం మీద ప్రశాంత భావాన్ని వ్యక్తపరచండి.

ష్వాంగ్ షౌ జే యిన్ (చేతులను కలపండి) (4–1 చిత్రంలో చూపినట్లు), తరువాత ఛాతీ ముందర హ షి (వాటిని కలపండి) చేయండి (4–2 చిత్రంలో చూపినట్లు).

చిత్రం 4-3

చిత్రం 4-4

హ షి స్థితి నుండి రెండు చేతులను విడదీయండి. వాటిని పొత్తికడుపు వైపుకు కిందకు, అరచేతులను శరీరం వైపు అభిముఖంగా ఉండేలా తిప్పుతూ పోనీయండి. శరీరానికి, చేతులకు మధ్య దూరం 10 సెంటీమీటర్లు (4 అంగుళాలు) ఉంచండి. చేతులు పొత్తికడుపు మీద నుండి పోయాక, వాటిని ఇంకా కిందకు రెండు కాళ్ల లోపలి వైపు గుండా చాపండి. అదే సమయంలో, నడుమును వంచి, కిందకు కూర్చోండి (4-3 చిత్రంలో చూపినట్లు).

చేతివేళ్ల కొనలు నేలకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు, చేతులను రెండు పాదాల బయటకు వృత్తమును గీసేలా జార్చండి, ప్రతి పాదం యొక్క ముందర నుండి కాలిమడమ బయటకు (4-4 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చిత్రం 4-5

చిత్రం 4-6

తరువాత రెండు మణికట్టులను కొద్దిగా వంచి, కాళ్ల వెనుక గుండా చేతులను పైకి ఎత్తండి (4-5 చిత్రంలో చూపినట్లు).

చేతులను వీపు గుండా పైకి ఎత్తుతున్నప్పుడు, వెన్నెముకను తిన్నగా చేయండి (4-6 చిత్రంలో చూపినట్లుగా). వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, రెండు చేతులను శరీరంలో ఏ ఒక్క భాగానికీ తాకించకూడదు; అలా కానట్లయితే, రెండు చేతుల మీద శక్తి శరీరం లోపలికి తీసుకొనబడుతుంది.

చిత్రం 4–7

చిత్రం 4–8

చేతులను ఇంకా పైకి ఎత్తలేనప్పుడు, బోలుగా ఉండే పిడికిళ్ళను చేయండి (4–7 చిత్రంలో చూపినట్లు), తరువాత చేతులను చంకల గుండా పోయేలా ముందుకు లాగండి.

రెండు చేతులను ఛాతీ ఎదుట అడ్డంగా ఉంచండి, (ఏ చేయి పైన, లేదా ఏ చేయి కింద ఉండాలి అనేదానికి ప్రత్యేక ఆవశ్యకత లేదు. ఒకరి అలవాటును బట్టి ఉంటుంది. పురుషులకు, స్త్రీలకూ ఇద్దరికీ ఇది ఒకే మాదిరిగా ఉంటుంది) (4–8 చిత్రంలో చూపినట్లు).

చిత్రం 4-9

చిత్రం 4-10

బోలగా ఉండే పిడికిళ్ళను తెరిచి, రెండు చేతులను భుజాలపై ఉంచండి (కొద్ది జాగా ఉంచాలి). రెండు చేతులను భుజాల యాంగ్ పక్క నుండి (బయట నుండి) పోనీయండి. మణికట్టులను చేరినప్పుడు, అరచేతులు ఒకదానికి ఒకటి అభిముఖంగా, 3-4 సెంటిమీటర్ల దూరంలో (ఒక అంగుళం) ఉంచి, చేతులను తిప్పాలి. అంటే, బయటి బొటన వేలు పైన ఉండేలా, లోపలి బొటన వేలు కింద ఉండేలా తిప్పండి. ఈ సమయంలో, చేతులు, భుజాలు సరళరేఖగా ఏర్పడుతాయి (4-9 చిత్రంలో చూపినట్లు).

రెండు అరచేతులను బంతిని పట్టుకున్నట్లుగా తిప్పండి, అంటే లోపలి చేయి బయటకి, బయటి చేయి లోపలికి తిరుగుతాయి. రెండు చేతులు కింద, పైని భుజాల యిన్ పక్కల (లోపలి నుండి) గుండా తోసుకుని పోయినప్పుడు, వాటిని పైకి ఎత్తి, తల వెనుకకు పోనీయండి. తల వెనుక చేతులు అడ్డంగా ఉన్న స్థితిలో ఉంటాయి (4-10 చిత్రంలో చూపినట్లు).

చిత్రం 4-11

చిత్రం 4-12

తరువాత, చేతులను ఇంకా కిందకు వెన్నెముక వైపుకు పోనీయడం కొనసాగించండి (4-11 చిత్రంలో చూపినట్లు).

రెండు చేతులను విడదీసి, చేతివేళ్ల కొనలు కిందకు చూస్తున్నట్లు, వెనుక ఉన్న శక్తితో కలియండి. తరువాత రెండు చేతులను సమాంతరంగా తల పైనుండి ఛాతీ ముందుకు కదపండి (4-12 చిత్రంలో చూపినట్లు). ఇలా, ఒక దివ్య ప్రవాహం పూర్తి అయింది. కదలికలను తొమ్మిది సార్లు తిరిగి చేయాలి. వ్యాయామం పూర్తి చేసిన తరువాత, రెండు చేతులను కిందకు ఛాతీ గుండా పొత్తికడుపు వద్దకు పోనీయండి.

చిత్రం 4–13

చిత్రం 4–14

డియె కొ ష్యా ఫు (చేతులను పొత్తికడుపు ఎదుట ఒకదాని ముందు ఇంకొకటి వచ్చేలా ఉంచండి) (4–13 చిత్రంలో చూపినట్లు), ష్యాంగ్ షొ జే యిన్ (చేతులను కలపండి) (4–14 చిత్రంలో చూపినట్లు).

5. షెన్ టొంగ్ జియా చి ఫా (దైవిక శక్తులను బలపరచడం వ్యాయామం)

సూత్రం:

దైవిక శక్తులను బలపరచడం వ్యాయామం ఫాలున్ గొంగ్ లోని ప్రశాంత సాధనా వ్యాయామం. ఇది బహు–లక్ష్యాలు ఉన్న అభ్యాసం, ఒకరి దైవిక శక్తులను (అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కూడా కలుపుకుని) మరియు శక్తి పాటవాన్ని, బుద్ధుని చేతి సంజ్ఞలతో ఫాలున్ ను తిప్పడం ద్వారా బలపరచడం కోసం ఉద్దేశింపబడింది. ఇది మధ్యస్థ–స్థాయికి మించిన వ్యాయామం, మొదట్లో ఒక రహస్య వ్యాయామంగా ఉండేది. మేలైన జన్మసిద్ధ గుణంగల అభ్యాసకుల విన్నపాలను తీర్చడానికి, ఆ పూర్వ విధిచే సంబంధమున్న అభ్యాసకులకు ముక్తి ప్రసాదించడం కోసం, నేను ముఖ్యంగా ఈ సాధనా విధానాన్ని బహిర్గతం చేసాను. ఈ వ్యాయామానికి రెండు కాళ్లను మడిచి కూర్చోవలసిన అవసరం ఉంది. పూర్తి–తామర స్థితి అయితే మేలు, అర్థ–తామర స్థితి కూడా అంగీకరింపబడుతుంది. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, ఛి ప్రవాహం బలంగా ఉంటుంది, మరియు శరీరం చుట్టూ ఉండే శక్తి క్షేత్రం చాలా పెద్దగా ఉంటుంది. చేతులు మాస్టర్ అమర్చిన ఛిజి (శక్తి యంత్రాంగాన్ని) అనుసరించి కదులుతాయి. చేతి కదలికలు మొదలైనప్పుడు, హృదయం ఆలోచనల గమనాన్ని అనుసరిస్తుంది. దైవిక శక్తులను బలపరచేటప్పుడు, రెండు అరచేతులపై కొంచెం కేంద్రీకరించి, మనస్సును ఖాళీగా ఉంచండి. అరచేతుల మధ్యభాగం వెచ్చగా, బరువుగా, విద్యుత్తు ఉన్నట్టుగా, తిమురుగా, బరువును పట్టుకున్నట్లుగా ఇలా అనిపిస్తుంది. అయినాగాని, ఉద్దేశపూర్వకంగా ఈ అనుభూతుల కోసం యత్నించకండి, సహజంగా జరగనివ్వండి. కాళ్లను ఎక్కువ సేపు మడిచి ఉంచితే, అది మేలు, ఇది ఒకరి సహన శక్తిపై ఆధారపడియుంటుంది. ఒకరు ఎక్కువ సేపు కూర్చున్న కొద్దీ, వ్యాయామం తీవ్రత ఎక్కువవుతుంది, మరియు శక్తి పెరిగే వేగం కూడా ఎక్కువవుతుంది. ఈ వ్యాయామం చేసేడప్పుడు (దేని గురించి ఆలోచించకండి, మానసిక–సంకల్పం ఉండకూడదు), ప్రశాంతతలోకి వెళ్లండి. క్రమంగా డింగ్ (గాఢమైన ప్రశాంతత) స్థితిలోకి వెళ్లండి, ప్రశాంతంగా అనిపించినా డింగ్ కానట్టి మారే స్థితి నుండి. అయినప్పటికీ, మీ ప్రధాన చైతన్యానికి మీరు అభ్యాసం చేస్తున్నట్లుగా తెలియాలి.

చిత్రం 5–1

కోవ్ జుయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

యొ ఈ ఊ యి	**యిన్ స్వే జీ చీ**
(yo ee woo ee)	(yin sway jee chi)
సు కొంగ్ ఫె కొంగ్	**దోంగ్ జింగ్ రూ యి**
(szz kong fay kong)	(dong jing roo ee)

ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్ (చేతులను కలపండి)

తామర స్థితిలో కాళ్లను మడిచి కూర్చోండి. మొత్తం శరీరాన్ని మరీ వదులుగా కాకుండా సడలించండి. నడుమును, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. దవడను కొద్దిగా లోపలికి లాక్కోండి. నాలుక చివర గట్టి అంగిలిని తాకాలి. పలువరుసల మధ్య కొంచెం జాగా ఉంచండి. పెదవులను మూయండి. కళ్ళను నెమ్మదిగా మూయండి. హృదయం దయతో నిండుకుంటుంది. ముఖం మీద ప్రశాంతమైన, నిర్మలమైన భావాన్ని వ్యక్తపరచండి. పొత్తికడుపు వద్ద జే యిన్ చేయండి, క్రమంగా ప్రశాంతతలోకి వెళ్లండి (5–1 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

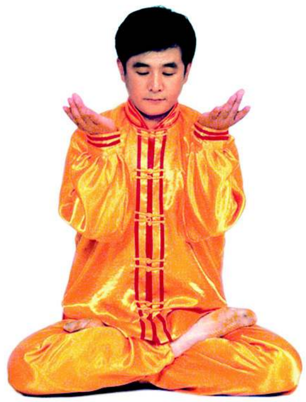
చిత్రం 5-2

చిత్రం 5-3

మొదటి చేతి-సంజ్ఞ

చేతి కదలికలు మొదలయినప్పుడు, హృదయం ఆలోచనల గమనాన్ని అనుసరిస్తుంది. కదలికలు మాస్టర్ అమర్చిన ఛిజి ను (శక్తి యంత్రాంగం) అనుసరించాలి. వాటిని తొందర పడకుండా, నెమ్మదిగా, సరళంగా చెయ్యాలి. జే యిన్ స్థితిలో నెమ్మదిగా రెండు చేతులను తల ముందుకు చేరుకునే వరకు పైకి ఎత్తాలి. తరువాత, క్రమంగా అరచేతులను పై వైపుకు అభిముఖంగా తిప్పాలి. అరచేతులు ముఖం-పైకి ఉన్నప్పుడు, చేతులు కూడా ఎత్తడానికి ఉన్నత స్థానానికి చేరాయి (5-2 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

తరువాత, రెండు చేతులను విడదీసి, తల పైన విల్లు ఆకారంలో గీయండి, పక్కల వైపుకు తిప్పుతూ తల ముందు వైపుకు చేరే వరకు (5-3 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).



చిత్రం 5-4

చిత్రం 5-5

తరువాత వెంటనే, చేతులను నెమ్మదిగా దించండి. మోచేతులను లోపలకు, అరచేతులను పై వైపుకు అభిముఖంగా, చేతివేళ్లు ముందు వైపుకు చూస్తున్నట్లుగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి (5-4 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

తరువాత, రెండు మణికట్టులను వంచి, వాటిని ఛాతీ ముందు అడ్డంగా ఉండేలా చేయండి. పురుషులకు, ఎడమ చేయి బయట ప్రయాణిస్తుంది, స్త్రీలకు కుడి చేయి బయట ప్రయాణిస్తుంది (5-5 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చేతులు, భుజాలు సరళరేఖగా ఏర్పడినప్పుడు, బయట ఉన్న చేతి మణికట్టు బయటకు తిరుగుతుంది, అరచేయి పై వైపుకు అభిముఖంగా తిరుగుతుంది. అర్థవృత్తాన్ని గీయండి, అరచేయిని పై వైపుకు అభిముకంగా, చేతివేళ్లు వెనుక వైపుకు చూపుతున్నట్లు తిప్పండి. చేయి కొంచెం బలం ఉపయోగిస్తుంది. లోపల ఉన్న చేతి అరచేయి, ఛాతీ ఎదుట అడ్డంగా పోయిన తరువాత, కింద వైపుకు అభిముఖంగా తిరుగుతుంది. భుజాన్ని తిన్నగా చేయండి. భుజాన్ని, చేతిని అరచేయి బయట వైపుకు అభిముఖంగా ఉండేలా తిప్పండి. శరీరం ముందర క్రింది భాగంలో ఉన్న చేతులు, భుజాలు శరీరంతో

చిత్రం 5-6

చిత్రం 5-7

30 డిగ్రీల కోణంలో ఉండాలి (5-6 చిత్రంలో చూపినట్లు).

రెండవ చేతి-సంజ్ఞ

కిందటి స్థితిని అనుసరించి (5-6 చిత్రంలో చూపినట్లుగా) ఎడమ చేయి (పైన ఉన్న చేయి) లోపలికి కదులుతుంది. కుడి చేయి పైకి కదులుతున్నప్పుడు, కుడి చేతి అరచేయి శరీరం వైపుకు తిరిగుతుంది. ఈ కదలిక మొదటి సంజ్ఞలానే ఉంటుంది, ఎడమ, కుడి చేతులు మారుతాయి. చేతి స్థితులు సరిగ్గా వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి (5-7 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

మూడవ చేతి-సంజ్ఞ

పురుషులు, కుడి మణికట్టును (స్త్రీలు ఎడమ), అరచేయి శరీరం వైపుకు అభిముఖంగా ఉండేలా తిన్నగా చేయాలి. కుడి చేయి ఛాతీ ముందు నుండి దాటి పోయినప్పుడు, అరచేతిని కింద వైపుకు అభిముఖంగా తిప్పి, ముందర క్రిందకు కాలి పిక్క యొక్క ముందు భాగం వరకు కిందకు పోనియ్యాలి. భుజాన్ని తిన్నగా ఉంచాలి. పురుషులు ఎడమ చేతి మణికట్టును (స్త్రీలకు కుడి) పైకి

చిత్రం 5-8

చిత్రం 5-9

పోతున్నప్పుడు, కుడి చేతిని దాటుతున్నప్పుడు, అరచేతిని శరీరం వైపుకు అభిముఖంగా ఉండేలా తిప్పాలి. అదే సమయంలో, అరచేతిని ఎడమ భుజం వైపుకు (స్త్రీలకు కుడి భుజం) కదపాలి. చేయి తన స్థానాన్ని చేరినప్పుడు, అరచేయి పై వైపుకు, చేతివేళ్లు ముందుకు చూపుతాయి (5-8 చిత్రంలో చూపినట్లు).

నాలుగవ చేతి-సంజ్ఞ

పైన చూపిన సంజ్ఞలాగానే ఉంటుంది, చేతి స్థానాలు మారుతాయి. పురుషులకు ఎడమ చేయి (స్త్రీలకు కుడి) లోపల కదులుతుంది, కుడి చేయి (స్త్రీలకు ఎడమ చేయి) బయట వైపుకు కదులుతుంది. కదలికలు కుడి చేయి తరువాత ఎడమ చేయి ఒకదాని తరువాత ఒకటి జరుగుతాయి. చేతి స్థితులు వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి (5-9 చిత్రంలో చూపినట్లుగా). నాలుగు చేతి-సంజ్ఞలను ఆపకుండా ఒకదాని తరువాత ఒకటి చెయ్యాలి.

చిత్రం 5-10

చిత్రం 5-11

గోళ-ఆకార దైవిక శక్తులను బలపరచడం

నాలుగవ చేతి-సంజ్ఞ తరువాత కొనసాగిస్తూ, పై చేయి లోపలికి కదులుతుంది, క్రింది చేయి బయటకు కదులుతుంది. పురుషులకు, కుడి అరచేయి క్రమంగా తిరిగి, కిందకు ఛాతీ భాగం వైపుకు కదులుతుంది. పురుషులకు ఎడమ చేయి (స్త్రీలకు కుడి చేయి) పైకి కదులుతుంది. రెండు ముంజేతులు ఛాతి భాగం చేరి, సరళరేఖగా ఏర్పడినప్పుడు (5-10 చిత్రంలో చూపినట్లు), చేతులను విడదీసి పక్కల వైపుకు లాగాలి, అరచేతులు కింద వైపుకు అభిముఖంగా ఉండేలా (5-11 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చిత్రం 5-12

రెండు చేతులు మోకాళ్ళ బయట పైకి చేరినప్పుడు, చేతులను నడుము స్థాయిలో ఉంచాలి. ముంజేతులు, మణికట్టులు ఒకే స్థాయిలో ఉంటాయి. రెండు చేతులను వదులుగా ఉంచండి (5-12 చిత్రంలో చూపినట్లు). ఈ స్థితి లోపలున్న అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను బయటకు చేతులలోకి తెచ్చి, వాటిని బలపరచడానికి. అవి గోళ-ఆకార అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు. అతీంద్రియ శక్తులను బలపరుస్తున్నప్పుడు, అరచేతులు వెచ్చగా, బరువుగా మరియు తిమ్మిరిగా, బరువును పట్టుకున్నట్లు అనిపిస్తాయి. కాని ఈ అనుభూతులను ఉద్దేశపూర్వకంగా యత్నించకండి. సహజంగా జరుగనివ్వండి. ఎక్కువ సేపు ఈ స్థానంలో ఉంచితే, అది మేలు, ఒకరికి భరించడానికి మరీ అలసటగా అనిపించే వరకు.

చిత్రం 5-13

స్తంభం-ఆకార దైవిక శక్తులను బలపరచడం

కిందటి స్థితిని అనుసరించి, కుడి చేయి (స్త్రీలకు ఎడమ చేయి), అరచేయి పైకి అభిముఖంగా ఉండేలా తిరుగుతుంది, అదే సమయంలో, పొత్తికడుపు భాగం వైపుకు కదులుతుంది. చేయి తన స్థానమును చేరినప్పుడు, అరచేయి పై వైపుకు అభిముఖంగా పొత్తికడుపు భాగంలో ఉంటుంది. అదే సమయంలో, కుడి చేయి కదులుతున్నప్పుడు, ఎడమ చేతిని ఎత్తి (స్త్రీలు కుడి చేతిని), ఒకేసారి దవడ వైపుకు కదపండి. అరచేయి ఇంకా కింద వైపుకు అభిముఖంగా ఉంటుంది, చేతిని దవడ ఎత్తులో ఉంచండి. ముంజేయి, చేయి ఒకే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఈ సమయంలో, రెండు అరచేతులు ఒకదానిని ఒకటి చూస్తూ, స్థిరంగా ఉంటాయి (5-13 చిత్రంలో చూపినట్లు). ఇది స్తంభం-ఆకార అతీంద్రియ శక్తులను బలపరచడం, "అరచేయి ఉరుము" మొదలైనవాటిని. ఈ స్థితిలో ఉంచడానికి అసాధ్యం కానంత వరకు, ఉంచండి.

చిత్రం 5-14

చిత్రం 5-15

తరువాత, పై చేయి ముందు వైపుకు అర్థ వృత్తాన్ని గీసి కిందకు పొత్తికడుపు భాగం వద్దకు వస్తుంది. అదే సమయంలో, క్రిందనున్న చేతిని, అరచేతిని కింద వైపుకు అభిముఖంగా తిప్పుతూ, చుబుకం కింద వరకు ఉండేలా ఎత్తండి (5-14 చిత్రంలో చూపినట్లు). చేయి భుజం స్థాయిలో ఉంటుంది, రెండు అరచేతులు ఒకదానిని ఒకటి చూస్తూ ఉంటాయి. ఇది కూడా అతీంద్రియ శక్తులను బలపరుస్తుంది, కేవలం వ్యతిరేక చేతి స్థితులతో. ఈ స్థితిలో చేతులకు భరించడానికి కష్టంగా ఉన్నంత వరకు ఉంచండి.

ప్రశాంత సాధన

కిందటి స్థితి నుండి, పైచేయి అర్థ వృత్తాన్ని కిందకు పొత్తికడుపు భాగం వద్దకు గీస్తుంది. ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్ (5-15 చిత్రంలో చూపినట్లుగా) చేసి, ప్రశాంత సాధన మొదలుపెట్టండి. డింగ్ లో (ప్రశాంతంగా ఉన్నా, ఎరుక ఉన్న మనోస్థితిలో), ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత మేలు.

చిత్రం 5-16

ముగించు స్థితి

హ షి చేయండి (5-16 చిత్రంలో చూపినట్లు). డింగ్ నుండి బయటకు వచ్చి, కాళ్లు-మడిచి కూర్చోడాన్ని ముగించండి.

ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేయడానికి కొన్ని ప్రధాన ఆవశ్యకతలు, మరియు జాగ్రత్త పడవలసిన విషయాలు

1. ఐదు వర్గాల ఫాలున్ గొంగ్ వ్యాయామాలను వరుసగా గాని, లేదా ఎంచుకుని గాని చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, సాధారణంగా అభ్యాసాన్ని మొదటి వ్యాయామంతో ప్రారంభించవలసిన అవసరం ఉంది. అంతేకాకుండా, మొదటి వ్యాయామ వర్గాన్ని మూడుసార్లు చేయడం మంచిది. నిస్సందేహంగా, మొదటిది చేయకుండా, ఇతర వర్గాలను అభ్యాసం చేయవచ్చు. ప్రతి వర్గాన్ని వేరుగా అభ్యాసం చేయవచ్చు.

2. ప్రతి కదలికను సరిగ్గా, మరియు స్పష్టమైన లయతో చేయాలి. చేతులు, భుజాలు పైకి కిందకి, ముందుకు వెనుకకు, ఎడమకు కుడికి సరళంగా కదలాలి. ఛిజి ను (శక్తి యంత్రాంగం) అనుసరించి, తొందర పడకుండా, నెమ్మదిగా, సరళంగా కదపాలి. మరీ వేగంగా, లేదా మరీ నెమ్మదిగా కదపకండి.

3. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, మిమ్మల్ని మీరు ప్రధాన చైతన్యం స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. ఫాలున్ గొంగ్ ప్రధాన చైతన్యాన్ని సాధన చేస్తుంది. ఉద్దేశపూర్వకంగా ఊగాటానికి ప్రయత్నించకండి. అలా జరిగినప్పుడు, శరీరం ఊగటాన్ని ఆపాలి. అవసరమయితే, కళ్ళను తెరవండి.

4. మొత్తం శరీరాన్ని సడలించండి, ముఖ్యంగా మోకాళ్లు, మరియు తుంటి భాగాన్ని. మీరు మరీ బిగుతుగా నిల్చుంటే, శక్తి నాళం అడ్డగింపబడుతుంది.

5. వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, కదలికలు వదులుగా, మరియు సహజంగా, స్వేచ్ఛగా మరియు విస్తారంగా, సులభంగా మరియు అడ్డులు లేకుండా ఉండాలి. కదలికలు దృఢంగా ఉండాలి, సున్నితంగా కూడా ఉండాలి, కొంత శక్తితో అయినా బిగుతుగా లేదా గట్టిగా లేకుండా. అలా చేస్తే గమనించదగ్గ ప్రభావం కలుగుతుంది.

6. ప్రతీసారి, మీరు అభ్యాసం ముగించాక, కదలికలను ముగిస్తారు, కాని గొంగ్ ను కాదు. మీరు జే యిన్ (చేతులను కలపడం) మాత్రమే చేయాలి. జే యిన్ ముగిస్తే, కదలికలు ముగించినట్టు అర్థం. ఉద్దేశపూర్వకంగా, గొంగ్ ను అంతం చేయకండి, ఎందుకంటే ఫాలున్ ఎప్పటికీ పరిభ్రమించడం ఆగలేదు కాబట్టి.

7. బలహీనంగా, లేదా దీర్ఘ వ్యాధులున్న వారు వారి పరిస్థితులను బట్టి, అభ్యాసం చేయవచ్చు. వారు తక్కువగా అభ్యసించవచ్చు, లేదా ఐదు వర్గాల్లో దేనినయినా ఎంచుకోవచ్చు. కదలికలు చేయలేని వారు, బదులుగా తామర స్థితిలో కూర్చుని అభ్యాసం చేయవచ్చు. అయినాగాని, మీరు అభ్యాసం చేయడం కొనసాగించాలి.

8. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, చోటుకి, సమయానికి లేదా దిక్కుకు ప్రత్యేకమైన ఆవశ్యకతలు లేవు. అయినప్పటికీ, శుభ్రమైన చోటు, ప్రశాంతమైన పరిసరాలు ఉండడం మంచిది.

9. ఎటువంటి మనో సంకల్పం ఉపయోగించకుండా వ్యాయామాలను అభ్యసించాలి. మీరు ఎప్పటికీ ప్రక్క దారి పట్టరు. కాని, ఫాలున్ గొంగ్ ను ఏ ఇతర సాధనా విధానంతో కలపకండి. అలా కానట్లయితే, ఫాలున్ వికారంగా మారుతుంది.

10. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, ప్రశాంతతలోకి వెళ్లడం నిజంగా అసాధ్యం అనిపిస్తే, మాస్టర్ పేరును జపించవచ్చు. కాలం గడిచే కొద్దీ, క్రమంగా మీరు ప్రశాంత స్థితిలోకి ప్రవేశించగలరు.

11. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, కొన్ని ఉపద్రవాలు రావచ్చు. కర్మను తీర్చి వేయడానికి, ఇది ఒక మార్గం. ప్రతి ఒక్కరికీ కర్మ ఉంటుంది. మీ శరీరంలో మీరు అసౌఖ్యతను అనుభవించినప్పుడు, దానిని అనారోగ్యంగా భావించకండి. కర్మను తొలగించి, సాధన లోకి దారి తీయడానికి, కొన్ని ఉపద్రవాలు తొందరగా, ముందుగానే రావచ్చు.

12. కూర్చునే వ్యాయామానికి మీరు కాళ్లను మడవలేకపోతే, మొదట ఈ వర్గాన్ని కుర్చీ అంచుపై కూర్చుని అభ్యసించవచ్చు. ఈ విధంగా కూడా అదే ప్రభావాన్ని సాధించవచ్చు. కాని అభ్యాసకుడిగా, తామర స్థితిని చేయగలగాలి. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ, మీరు దాన్ని కచ్చితంగా చేయగలరు.

13. ప్రశాంత వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, మీరు ఏమైనా చిత్రాలను, లేదా దృశ్యాలను చూసినట్లయితే, వాటిని లక్ష్య పెట్టకండి, మీ అభ్యాసాన్ని కొనసాగించండి. కొన్ని భయం గొలిపే దృశ్యాల వల్ల మీకు జోక్యం కలిగితే, లేదా మీరు భయపడితే, మీరు వెంటనే గుర్తు తెచ్చుకోవాలి: “నేను ఫాలున్ గొంగ్ మాస్టర్ చేత రక్షింపబడుతున్నాను. నేను దేనికి భయపడను.” బదులుగా, మీరు మాస్టర్ లీ పేరును కూడా పిలువవచ్చు, మరియు మీ అభ్యాసాన్ని కొనసాగించవచ్చు.

అయిదవ అధ్యాయం

ప్రశ్నలు మరియు జవాబులు

1. ఫాలున్ (ధర్మ చక్రం) మరియు ఫాలున్ గాంగ్

ప్రశ్న: ఫాలున్ దేనిని కలిగియుంది?

జవాబు: ఫాలున్ ఉన్నత-శక్తి పదార్థాలను కలిగియున్నట్టి ఒక తెలివైన జీవం. ఇది గాంగ్ (సాధనా శక్తి) ని స్వతస్సిద్ధంగా పరివర్తనం చేస్తుంది, మన పరిమాణంలో ఉండదు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ చూడడానికి ఎలా ఉంటుంది?

జవాబు: ఫాలున్ రంగు బంగారు పసుపు అని మాత్రమే చెప్పగలం. ఈ రంగు మన పరిమాణంలో లేదు. లోపలి వృత్తంయొక్క వెనుక ఆవరణ రంగు చాలా ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు. బయటి వృత్తంయొక్క వెనుక ఆవరణ రంగు నారింజ. రెండు ఎరుపు-నలుపు టైజీ (యిన్-యాంగ్) గుర్తులున్నాయి, ఇవి ధావొ పాఠశాలకు చెందినవి. రెండు వేరే ఎరుపు-నీలం టైజీ గుర్తులు కూడా ఉన్నాయి, ఇవి గొప్ప ప్రాథమిక-ధావొ పాఠశాలకు చెందినవి. ఇవి రెండు విభిన్న పాఠశాలలు. స్వస్తిక గుర్తు, 卍, బంగారు పసుపులో ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయి టియన్ము (మూడవ కన్ను) కలవారు ఫాలున్ విద్యుత్ పంఖాలాగా తిరగడాన్ని చూస్తారు. ఒకరు దానిని స్పష్టంగా చూడగలిగితే, అది చాలా అందంగా ఉంటుంది, అభ్యాసకుడిని ఇంకా శ్రమతో సాధన చేయడానికి, గట్టి ప్రయత్నంతో ముందుకు సాగడానికి ప్రేరేపించగలదు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ స్థానం మొదట ఎక్కడ ఉంటుంది? తరువాత ఎక్కడ ఉంటుంది?

జవాబు: నేను మీకు నిజంగా ఒక్క ఫాలున్ ను మాత్రమే ఇచ్చాను. అది పొత్తికడుపు వద్ద ఉంటుంది, అక్కడే మనం మాట్లాడుకున్న దన్ (శక్తి రాశి) సాధన చేయబడి, ఉంటుంది. దాని స్థానం మారదు.

కొంతమంది అనేక ఫాలున్ లను గిరగిరా తిరగడం చూడగలరు. వాటిని నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) మీ శరీరాన్ని సవరించడానికి బయట ఉపయోగిస్తుంది.

ప్రశ్న: ఫాలున్ ను సాధన మరియు అభ్యాసం ద్వారా వృద్ధి చేసుకోవచ్చా? ఎన్ని వృద్ధి చేసుకోవచ్చు? వీటికీ, మాస్టర్ ఇచ్చిన ఫాలున్ కూ తేడా ఉందా?

జవాబు: ఫాలున్ ను అభ్యాసం మరియు సాధన ద్వారా వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. మీ శక్తి పాటవం నిరంతరం బలపడుతున్న కొద్దీ, ఇంకా చాలా, చాలా ఫాలున్ లు వృద్ధి చెందుతాయి. అన్ని ఫాలున్ లు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఒక్క విషయం ఏమిటంటే, పొత్తికడుపు భాగం వద్దనున్న ఫాలున్ చుట్టూ ఎక్కడికీ కదలదు, ఎందుకంటే ఇది మూలమైనది కాబట్టి.

ప్రశ్న: ఫాలున్ ఉనికిని, పరిభ్రమణాన్ని ఒకరు ఎలా చూడగలరు, అనుభూతి పొందగలరు?

జవాబు: దాన్ని అనుభూతి పొందడం, చూడడం అవసరం లేదు. కొంతమందికి ఇంద్రియగ్రాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఫాలున్ పరిభ్రమణం యొక్క అనుభూతి కలుగుతుంది. ఫాలున్ అమర్చిన ప్రారంభ దశలో, అది మీ శరీరంలో ఉండడం మీకు కొంత అలవాటు లేనట్లుగా అనిపించవచ్చు, మీకు పొత్తికడుపు నొప్పిగా అనిపించవచ్చు, లేదా ఏదో కదులుతున్నట్లు, మరియు వెచ్చదనాన్ని అనుభవించవచ్చు, ఇలాంటివి కలగవచ్చు. దానికి అలవాటుపడిన తరువాత, ఎలాంటి అనుభూతీ ఉండదు. కాని, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలుగల వ్యక్తులు దానిని చూడగలరు. పొట్టతో కూడా ఇలాగే ఉంటుంది, మీ పొట్ట కదలిక యొక్క అనుభూతి మీకు ఉండదు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ చిహ్నంపై ఉన్న ఫాలున్ పరిభ్రమించే దిశ, శిష్యుల పాసులపై ఉన్న మాదిరిగా లేదు. (మొదటి, మరియు రెండవ సెమినారులను ఉద్దేశించి). శిష్యుల పాసులపై ముద్రించిన ఫాలున్ ప్రతిఘడి దిశలో పరిభ్రమిస్తుంది. ఎందుకని?

జవాబు: లక్ష్యం ఏమిటంటే మీకు ఏది మంచిదో అది ఇవ్వడం. దాని యొక్క బయటి శక్తి ప్రసరణ ప్రతి ఒక్కరి శరీరాన్ని సవరిస్తుంది, కాబట్టి అది అనుఘడి దిశలో పరిభ్రమించదు. మీరు దాని పరిభ్రమణాన్ని చూడగలరు.

ప్రశ్న: మాస్టర్ శిష్యులలో ఫాలున్ ను ఏ సమయంలో అమర్చుతారు?

జవాబు: మేము మీ అందరితో ఇక్కడ దీన్ని చర్చించాలనుకుంటున్నాం. అనేక భిన్నమైన అభ్యాసాలను అభ్యాసం చేసిన శిష్యులు కొంతమంది మాకు ఉన్నారు. కష్టం ఎందులో ఉందంటే, శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవకతవక మరియు అస్తవ్యస్త విషయాలను తొలగించాలి, మంచిని ఉంచి, చెడును తీసివేయడం ద్వారా. కాబట్టి, ఇది ఒక అదనపు మెట్టు. ఆ తరువాత, ఫాలున్ ను అమర్చవచ్చు. అతని యొక్క సాధన స్థాయి ప్రకారం, అమర్చిన ఫాలున్ యొక్క ప్రమాణం మారుతుంది. కొందరు ఛిగొంగ్ ను ఇంతకుముందు ఎప్పుడూ అభ్యాసం చేయలేదు. తిరిగి సవరించడం ద్వారా, మరియు మంచి జన్మసిద్ధ గుణం కలిగియుండడం వల్ల, నా తరగతిలో కొంతమంది రోగాలు నిర్మూలం కాగలవు, "ఛి" స్థాయిని దాటి, "పాల తెలుపు శరీర" స్థితిలోకి ప్రవేశించగలరు. అటువంటి పరిస్థితులలో కూడా, ఫాలున్ అమర్చబడుతుంది. చాలా మందికి మంచి ఆరోగ్యం ఉండదు. వారు సవరణలను నిరంతరం పొందుతున్నారు. సవరణలు కాకముందు ఫాలున్ ఎలా అమర్చబడుతుంది? ఇది చిన్న విషయమే. చింతించకండి. ఫాలున్ ను సృష్టించగలిగే ఛిజిలను (శక్తి యంత్రాంగాలు) నేను ఇంతకుముందే అమర్చాను.

ప్రశ్న: ఫాలున్ ఎలా మోయబడుతుంది?

జవాబు: అది మోయబడదు. నేను ఫాలున్ ను పంపి మీ పొత్తికడుపులో అమర్చుతాను. అది మన భౌతిక పరిమాణంలో ఉండదు, కాని వేరే దానిలో ఉంది. అది ఈ పరిమాణంలో ఉన్నట్లయితే, మీ పొత్తికడుపులో పేగులు ఉండడం వల్ల, అది తిరగడం మొదలుపెడితే ఏం జరుగుతుంది? అది వేరే పరిమాణంలో ఉంటుంది, కాబట్టి ఇక్కడున్న దానితో సంబంధం లేదు.

ప్రశ్న: వచ్చే తరగతిలో మీరు ఫాలున్ ను ఇవ్వడం కొనసాగిస్తారా?

జవాబు: మీకు ఒకటి మాత్రమే లభిస్తుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు అనేక ఫాలున్ ల పరిభ్రమణాన్ని గ్రహించగలరు. అవి బాహ్యంగా ఉపయోగపడుతాయి, కేవలం మీ శరీరాన్ని సవరించడం కోసం. మన వ్యాయామం యొక్క అతిపెద్ద లక్షణం ఏమిటంటే, శక్తి విడువబడినప్పుడు, ఫాలున్ లు వరుసగా

విడువబడుతాయి. కాబట్టి మీరు అభ్యాసం ప్రారంభించక ముందే, అప్పటికే మీ శరీరంలో గిరగిరా తిరుగుతున్న అనేక ఫాలున్ లను కలిగియుంటారు, అవి మీ శరీరాన్ని సవరిస్తున్నాయి. నేను నిజంగా మీకు ఇచ్చే ఫాలున్ మీ పొత్తికడుపులో ఉన్నట్టిది.

ప్రశ్న: అభ్యాసాన్ని ఆపడం అంటే అర్థం ఫాలున్ మాయమవుతుందనా? నా శరీరంలో ఫాలున్ ఎంత కాలం ఉంటుంది?

జవాబు: మిమ్మల్ని మీరు సాధకులుగా పరిగణించుకున్నంత వరకు, నేను చర్చించిన షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) ఆవశ్యకతలను అనుసరించినంత వరకు, మీరు అభ్యాసం చేయనప్పుడు, అది మాయమవదు సరి కదా, అది బలపడుతుంది కూడా. మీ శక్తి పాటవం ఇంకా పెరగుతూనే ఉంటుంది. కాని దానికి వ్యత్యాసంగా, మీరు ఇతరుల కంటే అభ్యాసం తరచుగా చేసినాగాని, నా షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకతల ప్రకారం నడుచుకోకపోతే, ఇటువంటి అభ్యాసాలు వ్యర్థమవుతాయని నా భయం. మీరు అభ్యాసం చేసినాగాని, అది పనిచేయదు. మీరు ఏ రకమైన అభ్యాస విధానాన్ని చేసినా, ఆవశ్యకతల ప్రకారం చేయకపోతే, బహుశా మీరు దుష్ట అభ్యాసాన్ని సాధన చేస్తూ ఉండవచ్చు. మీ మనసులో కేవలం ఆ చెడ్డ విషయాలు మాత్రమే ఉండి, ఇలా ఆలోచిస్తే: "అతను ఎంత చెడ్డగా ఉన్నాడు, నేను సామర్థ్యాలు వృద్ధి చేసుకున్నంతనే, అతని పని చెబుతాను," వంటివి, మీరు ఫాలున్ గొంగ్ నేర్చుకుంటున్నాగాని, ఈ విషయాలను అందులో చేరిస్తే, మరియు నా షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకతలను అనుసరించకపోతే, మీరు కూడా దుష్ట అభ్యాసాన్ని అభ్యాసం చేయడం లేదా?

ప్రశ్న: మాస్టర్ తరచుగా అంటుంటారు, "మీరు వంద మిలియన్ల డాలర్లు ఖర్చుపెట్టినా, ఫాలున్ ను పొందలేరు." దాని అర్థం ఏమిటి?

జవాబు: అది చాలా అమూల్యమైందని అర్థం. నేను మీకు ఇచ్చేది ఫాలున్ ను మాత్రమే కాదు. మీ సాధనకు భరోసా కల్పించే ఇతర విషయాలు కూడా అమూల్యమైనవి, ఎంత డబ్బుతోనైనా మార్పిడి చేయలేనివి.

ప్రశ్న: ఆలస్యంగా వచ్చిన వ్యక్తులు ఫాలున్ ను పొందగలరా?

జవాబు: కిందటి మూడు రోజుల క్రితమే మీరు వచ్చియుంటే, మీ శరీరం సవరించబడి, ఫాలున్ అమర్చబడుతుంది, ఇంకా అనేక విషయాలతో పాటుగా. మీరు కిందటి మూడు రోజులలో వచ్చియుంటే, చెప్పడం కష్టం. అయినా కూడా, మీరు సవరణలను పొందుతారు. విషయాలను అమర్చడం కష్టం. మీకు మంచి పరిస్థితులు ఉన్నట్లయితే, వాటిని మీలో అమర్చవచ్చు.

ప్రశ్న: మానవ శరీరం యొక్క సరి కాని పరిస్థితిని దేనినైనా సరిచేయడానికి కేవలం ఫాలున్ ఒక్కటే ఉపయోగించబడుతుందా?

జవాబు: సరిచేయడం అనేది ఫాలున్ పై పూర్తిగా ఆధారపడియుండదు. సరిచేయడానికి మాస్టర్ అనేక ఇతర పద్ధతులను కూడా ఉపయోగిస్తారు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ ను సృష్టించడంలో చరిత్ర పూర్వ ప్రాతిపదికం ఏమిటి?

జవాబు: ఇది చాలా విస్తారమైన ప్రశ్న, అతి పెద్ద స్థాయిలోది కూడా అని భావిస్తున్నాను. మనం ఉన్నటువంటి స్థాయిలో తెలుసుకోదగ్గ వాటిని మించింది. ఇక్కడ నేను దానిని చర్చించలేను. కాని, మీరు ఒక విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది బౌద్ధమత ఛిగొంగ్ కాదు; ఇది బుద్ధ పాఠశాల ఛిగొంగ్. ఇది బౌద్ధమతం కాదు. అయినాగాని, మన లక్ష్యం బౌద్ధమత లక్ష్యం మాదిరిగానే ఉంది. అది కేవలం మనవి రెండు విభిన్న మార్గాలను అవలంబించే విభిన్న సాధనా మార్గాలు. మన లక్ష్యం ఒక్కటే.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ చరిత్ర ఎంత దీర్ఘంగా ఉంది?

జవాబు: నేను అభ్యాసం చేసిన అభ్యాస విధానానికి, నేను బహిర్గతం చేసిన విధానానికి కొంచెం తేడా ఉంది. నేను సాధన చేసిన ఫాలున్, ఇప్పుడు నేర్పబడుతూ, అందించబడుతున్న దానికంటే చాలా శక్తివంతమైంది. అంతే కాకుండా, ఈ విధానంలో అనుమతింపబడిన దానికంటే గొంగ్ (సాధన శక్తి) చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందేది. అయినప్పటికీ, నేను జనులకు ప్రవేశపెట్టిన అభ్యాస విధానం గొంగ్ వేగంగా పెరగడానికి ఇంకా అనుమతిస్తుంది, కాబట్టి సాధకుని షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకత ఇంకా కఠినంగాను, ఇంకా ఉన్నతంగాను ఉంది. నేను జనులలో ప్రవేశపెట్టిన విషయాలు తక్కువ కఠిన ఆవశ్యకతతో పునర్నిర్మాణం చేసాను, అయినా సగటు సాధనా మార్గంకంటే ఇంకా కఠినమైనవి.

మొదట ఉన్నదానికి భిన్నంగా ఉండడం వల్ల, నన్ను స్థాపకుడిగా అంటారు. ఫాలున్ గొంగ్ చరిత్ర దీర్ఘతను బట్టి చూస్తే, బహిర్గతం కాక ముందు సంవత్సరాలను లెక్కించకపోతే, నేను ఈశాన్యంలో బోధించడం ప్రారంభించినప్పటి నుండి, కిందటి మే మాసంలో (1992) మొదలయిందని చెప్పవచ్చు.

ప్రశ్న: మేం మీ ప్రసంగాలను వింటున్నప్పుడు, మాస్టర్ మాకు ఏమి ఇస్తారు?

జవాబు: నేను అందరికీ ఫాలున్ ను ఇస్తాను. ఒక ఫాలున్ సాధన కోసం ఉంది, మరియు శరీరాన్ని సవరించడం కోసం ఫాలున్ లు ఉన్నాయి. అదే సమయంలో, నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) మిమ్మల్ని, ప్రతి ఒక్కరినీ ఫాలున్ గొంగ్ సాధన చేస్తున్నంత వరకు చూసుకుంటుంది. మీరు సాధన చేయకపోతే, సహజంగా ఫాషన్ మిమ్మల్ని చూడదు. అతనికి చెప్పినాగాని అతను వెళ్లడు. మీరు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో, నా ఫాషన్ కు కచ్చితంగా, స్పష్టంగా తెలుసు.

ప్రశ్న: ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని సాధన చేయడానికి ఫాలున్ గొంగ్ అనుమతిస్తుందా?

జవాబు: దాఫాకు (గొప్ప ధర్మం) పరిమితులు లేవు. మీరు "తథాగత" స్థాయికి సాధన చేసినా, అది ఇంకా అంతం కాదు. మనం ఒక ధర్మబద్ధమైన ఫా. వెళ్లి సాధన చేయండి. మీరు ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని పొందుతారు.

2. అభ్యాస సూత్రాలు మరియు విధానాలు

ప్రశ్న: కొంతమంది వ్యక్తులు "దివ్య ప్రవాహం" పూర్తిచేసి ఇంటికి పోయిన తరువాత, వాళ్ళు తమను ఆకాశంలో తేలుతున్నట్లు చాలా స్పష్టంగా కలలో చూస్తారు, ఇదంతా దేని గురించి?

జవాబు: నేను మీ అందరికీ చెబుతున్నది ఏమిటంటే, ఈ రకమైన విషయం మీ ధ్యానంలోగాని, కలలోగాని జరిగినప్పుడు, అవి కలలు కావు. అది మీ ఆత్మ మీ భౌతిక శరీరాన్ని వదిలిపోవడం వల్ల జరుగుతుంది, ఇది కలగనడం కంటే పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది. మీరు కలగంటున్నప్పుడు, మీరు

అంత స్పష్టంగా, లేదా అంత వివరంగా చూడరు. మీ ఆత్మ శరీరాన్ని వదిలినప్పుడు, మీరు చూసేది, మరియు మీరు ఎలా పైకి తేలారో, అది నిజంలాగా చూడగలరు, స్పష్టంగా గుర్తు పెట్టుకోగలరు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ వికారంగా మారితే, ఎటువంటి చెడు పర్యవసానాలు కలుగుతాయి?

జవాబు: ఇది ఒకరు తప్పుదారి పట్టారని తెలుపుతుంది. ఆ తరువాత ఫాలున్ తన ప్రభావాన్ని కోల్పోతుంది. ఇంతేకాకుండా, మీ సాధనలో అనేక సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. ఇది ఎలా ఉంటుందంటే, మీరు ప్రధాన వీధిలో కాకుండా, దారి తప్పి ఎక్కడికి వెళ్లాలో తెలియని పక్క రోడ్డులో నడవడానికి ఎంచుకుంటారు. మీకు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఈ విషయాలు మీ నిత్య జీవితంలో ప్రతిఫలిస్తాయి.

ప్రశ్న: ఎవరైనా స్వయంగా సాధన చేస్తున్నప్పుడు, ఇంటి పరిస్థితిలో ఎలా వ్యవహరించాలి? ఫాలున్ ఇంట్లో ఉండవచ్చా?

జవాబు: ఇక్కడ కూర్చున్న వారిలో చాలామంది ఫాలున్ ను మీ ఇళ్ళల్లో ఉండడాన్ని ఇంతకుముందే చూసారు. కుటుంబ సభ్యులు కూడా దాని వల్ల లాభపడడం మొదలైంది. మేం ప్రస్తావించినట్లుగా, అనేక పరిమాణాలు ఒకేసారి ఒకే స్థానంలో ఉంటాయి, మీ ఇల్లు దీనికి మినహాయింపు కాదు. దానిని శుభ్ర పరచాల్సిన అవసరం ఉంది. దాన్ని శుభ్రం చేసే మార్గం సాధారణంగా చెడ్డ విషయాలను తొలగించి, తరువాత ఎటువంటి చెడ్డ లోపలికి రాకుండా కవచాన్ని అమర్చడంలో ఉంది.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేసేడప్పుడు, ఛి అనారోగ్య స్థలమును తాకుతుంది, నొప్పిగాను, ఉబ్బినట్లుగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఎందువల్ల?

జవాబు: రోగం ఒక రకమైన నల్లని శక్తి రాశి. తరగతి తొలి దశలో, దాన్ని ముక్కలుగా విరిచిన తరువాత, మీకు ఆ స్థలం ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అయినా, అది ఇప్పటికే దాని వేళ్ళను కోల్పోయింది, బయటకు విసర్జించడం మొదలుపెట్టింది. ఇది చాలా వేగంగా బయటకు తోయబడుతుంది. ఇకపై రోగం ఉండదు.

ప్రశ్న: నా పాత జబ్బులు సెమినారులో కొన్ని రోజుల తరువాత మాయమయ్యాయి, కాని కొన్ని రోజుల తరువాత మళ్లీ బయటికి వచ్చాయి. ఎందుకని?

జవాబు: మన సాధనా విధానంలో మెరుగుదలలు చాలా వేగంగా ఉంటాయి మరియు స్థాయిలు చాలా తక్కువ కాలంలోనే మారుతాయి కాబట్టి, మీ రోగం మీకు తెలియకముందే నయమవుతుంది. ఆ తరువాతి లక్షణాలు నేను చర్చించిన "ఉపద్రవాలు" కలుగడం. జాగ్రత్తగా అనుభవించి గ్రహించండి. ఇది మీ పాత జబ్బు లక్షణాల మాదిరిగా ఉండదు. మీ శరీరాన్ని సవరించడానికి మీరు ఇతర ఛిగొంగ్ గురువుల కోసం చూస్తే, వాళ్లు చేయలేరు. గొంగ్ (సాధన శక్తి) పెరుగుతున్నప్పుడు, కర్మ ఇలా కనబడుతుంది.

ప్రశ్న: సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మందులు తీసుకోవలసిన అవసరం ఇంకా ఉందా?

జవాబు: ఈ విషయంలో, మీరు స్వయంగా ఆలోచించి, నిర్ణయించుకోవాలి. సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మందులు తీసుకోవడం అంటే మీరు సాధన యొక్క జబ్బులను నయంచేసే ప్రభావాలను నమ్మడం లేదని సూచిస్తుంది. దానిని నమ్మియుంటే, మీరు మందులు ఎందుకు తీసుకుంటారు? అయినప్పటికీ, మీరు షిన్ షింగ్ ప్రమాణాల ప్రకారం మిమ్మల్ని చూసుకోకపోతే, ఒకసారి సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు, మీరు లీ హోంగ్ జీ మందులు తీసుకోవద్దని చెప్పారని అంటారు. అయినాగాని, లీ హోంగ్ జీ షిన్ షింగ్ యొక్క ఉన్నత ప్రమాణాలతో మిమ్మల్ని కచ్చితంగా చూసుకోమని చెప్పారు, మీరు అలా చేసారా? నిజమైన సాధకుల శరీరంలో ఉండే విషయాలు, సామాన్య మానవులలో ఉండేవి కావు. సామాన్య మానవునికి కలిగే అన్ని రోగాలు మీ శరీరంలో కలగడం అనుమతింపబడదు. మీ మనస్సు సరియైన స్థానంలో ఉండి, సాధన జబ్బులను నయం చేయగలదని నమ్మితే, మీరు మందులను ఆపివేసి, దాని గురించి చింతించకుండా మరియు చికిత్సలు పొందకుండా ఉంటే, సహజంగా ఎవరో మీకు జబ్బును నయంచేస్తారు. మీరందరూ ప్రతి రోజూ మెరుగుపడుతున్నారు, మీకు బాగుగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకని? నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) మీలో చాలామంది శరీరాల్లోకి వెళ్లడం, బయటికి రావడంలో నిమగ్నమై ఉంది, ఈ విషయంలో ఈ పనులను చేస్తూ మీకు సాయపడుతుంది. మీ మనస్సు స్థిరంగా లేకపోతే, సాధన చేస్తున్నప్పుడు, నమ్మకం లేని లేదా "ప్రయత్నం చేసి చూద్దాం" అనే

వైఖరిని అవలంబిస్తే, మీరు ఏమీ పొందరు. మీరు బుద్ధలను నమ్ముతారా లేదా అనేది మీ జ్ఞానోదయపు నాణ్యత మరియు జన్మసిద్ధ గుణాన్ని బట్టి నిర్ధారితమవుతుంది. ఇక్కడ భౌతిక కళ్ళతో స్పష్టంగా చూడగలిగే బుద్ధుడు ప్రత్యక్షమయితే, అందరూ పోయి బుద్ధను అధ్యయనం చేస్తారు. అందువల్ల, మీ ఆలోచనను మార్పు చేసే విషయం ఉండదు. మీరు ముందు నమ్మాలి, ఆ తరువాత చూడగలుగుతారు.

ప్రశ్న: కొంతమంది మాస్టర్ ను, మాస్టర్ గారి శిష్యులను జబ్బులను నయంచేయడానికి ఆహ్వానించాలని అనుకుంటున్నారు. ఇది సమ్మతమేనా?

జవాబు: నేను జనుల మధ్యకు జబ్బులను నయంచేయడానికి రాలేదు. మనుషులున్న చోట, జబ్బులుంటాయి. కొంతమంది బొత్తిగా నేను చెప్పిన మాటలు అర్థం చేసుకోరు, కాని ఇంకా నేను ఎక్కువ వివరణను ఇవ్వను. బుద్ధ పాఠశాలలోని అభ్యాస విధానాలు అన్ని సచేతన జీవులను విముక్తం చేయడం కోసం. రోగాలను నయంచేయడం అంగీకారమే. మనం ఇతరులను నయంచేయడం క్రమమైనది, మరియు ప్రచారం చేసే తత్వంతో ఉన్నది. ఎందుకంటే నేను ఇప్పుడే జనంలోకి వచ్చాను ఇంకా అంత ప్రసిద్ధి కాలేదు, ఇతరులు నన్ను గుర్తుపట్టరు, నా ప్రసంగాలకు ఎవ్వరూ హాజరు కాక పోవచ్చు. సంప్రదింపులలో జబ్బులను నయంచేయడం ద్వారా, అందరినీ ఫాలున్ గొంగ్ ను చూడనిస్తాం. ఈ ప్రచారం యొక్క ఫలితాలు చాలా బాగుండేవి. కాబట్టి, మేం బొత్తిగా జబ్బులను నయంచేయడం కోసం మాత్రమే చేయలేదు. శక్తివంతమైన గొంగ్ ను జబ్బులను నయంచేయడానికి ఉద్యోగరీత్యా ఉపయోగించకూడదు, లేదా ఈ ప్రపంచ విధులను, ఈ ప్రపంచపు విధులను అధిగమించే విధులతో భర్తీ చేయడం అంగీకరింపబడదు. అలా కాని పక్షాన, జబ్బులను నయంచేసే ఫలితాలు బాగుండవు. సాధన చేస్తున్న శిష్యులకు బాధ్యత కలిగియుండడానికి, మీ శరీరాలను ఇక పై రోగాలు లేని స్థితికి సవరించాలి. అప్పుడే మీరు ఉన్నత స్థాయికి సాధన చేయగలరు. మీరు మీ జబ్బును గురించి ఎప్పుడు చింతిస్తూ, వాస్తవానికి అస్సలు సాధన చేయకపోతే, మీరు ఏమీ చెప్పనప్పటికీ, నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) కు మీ ఆలోచనలు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి, చివరకు మీకు ఏదీ లభించదు. మన తరగతి సమయంలో, మేం మీ శరీరాలకు అప్పటికే సవరణలు చేసాం. అయినాగాని, మీరు మొదట సాధన చేసే వ్యక్తి అయ్యుండాలి. తరగతి సమావేశం మధ్యలో, నేను మీకు జబ్బులను నయంచేయడం

మొదలుపెట్టి, ఇంకా ఎక్కువ డబ్బులను అడగను. అటువంటి పనిని మేం చెయ్యం. మీ జబ్బు నయం కానట్లయితే, అది ఇంకా మీ జ్ఞానోదయపు నాణ్యత విషయమే. నిస్సందేహంగా, మేం చాలా అనారోగ్యంతో ఉన్న కొందరు వ్యక్తులున్న సందర్భాలను మినహాయించం. మీ శరీరంలో ప్రతిస్పందన కనబడకపోవచ్చు, నిజానికి అది చాలా బలంగా ఉంటుంది. ఒక–సారి సవరించడం సరిపోక పోవచ్చు, అయినా మేం ఇప్పటికే ఉత్తమంగా చేసాం. మేం బాధ్యత కలిగిలేమని కాదు; అది ఎందుకంటే రోగం చాలా పెద్దది కాబట్టి. మీరు ఇంటికి వెళ్లి సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మీరు పూర్తిగా నయమయ్యే దాకా మిమ్మల్ని నయంచేస్తూనే ఉంటాం. ఇటువంటి సందర్భాలు చాలా తక్కువ.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, ప్రశాంతతలోకి ఎలా వెళ్లగలం? వ్యాయామాలను అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, మన ఉద్యోగంలో సమస్యలను గురించి ఆలోచిస్తే, అది బంధంగా పరిగణించబడుతుందా?

జవాబు: స్వంత ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన విషయాలన్నీ తేలికగా తీసుకోండి, అన్ని వేళలా స్పష్టమైన, స్వచ్ఛమైన మనస్సును ఉంచుకోండి. మీరు సిద్ధపడి, ఉపద్రవాలు ఎప్పుడు వస్తాయో, అవి ఏమిటో మీకు తెలిస్తే, అవి ఇంక ఉపద్రవాలు కావు. చాలా మటుకు, ఉపద్రవాలు అకస్మాత్తుగా, ఎక్కడి నుండో వస్తాయి. మీరు పూర్తిగా కట్టుబడి ఉంటే, తప్పక నెగ్గుతారు. అప్పుడే మీ షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) స్థాయి కనబడుతుంది. ఒకసారి మీ బంధం పోయాక, మీ షిన్ షింగ్ వృద్ధి చెందాక, ఇతరులతో మీ వాదనలు, జగడాలు ఇంకా మీ వైరాలు, ద్వేషాలు వదులుకున్నాక, మీ ఆలోచనలు స్పష్టం అయ్యాక, ఆ తరువాత మీరు ప్రశాంతంగా కావడానికి సామర్థ్యం గురించి మాట్లాడవచ్చు. ఇంకా మీరు ప్రశాంతంగా కాలేకపోతే, మిమ్మల్ని మీరు ఇంకొక వ్యక్తిగా ఊహించుకుని, ఈ ఆలోచనలు మీవి కావని భావించండి. మీ ఆలోచనలు ఎంత విభిన్నంగా ఉన్నా, వాటి నుండి బయటపడాలి, వాటిని స్వేచ్ఛగా పోనివ్వాలి. బుద్ధుని నామం జపించమని, లేదా సంఖ్యలను లెక్కించమని సలహా ఇచ్చే వాళ్ళు కూడా కొందరున్నారు. అన్ని రకాల విధానాలను అభ్యాసాలలో ఉపయోగిస్తారు. మనం అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, మన ఆలోచనలను దేనిపై కేంద్రీకరించవలసిన అవసరంలేదు. కాని, మీరు అభ్యాసం చేస్తున్నట్లు మీకు తెలియాలి. ఉద్యోగంలో వచ్చే సమస్యలు స్వంత ప్రయోజనాలకు సంబంధించినవి కావు. అవి బంధాలు కావు, మంచి తత్వంతో ఉన్నాయి. ఈ అంశాన్ని అర్థం చేసుకున్న ఒక సన్యాసి

నాకు తెలుసు. అతను ఆలయ మఠాధిపతి, చాలా కార్యాలుంటాయి. కాని అతను అక్కడ కూర్చున్నంతనే, ఈ విషయాలను అతనినుండి వేరు చేస్తాడు. ఈ విషయాలను గూర్చి ఆలోచించడని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఇది కూడా గొంగ్. వాస్తవానికి, మీరు నిజంగా సాధన చేసినప్పుడు, మీ మనస్సులో ఏదీ ఉండదు, స్వంత ఆలోచనల, లేదా భావముల స్వల్పమైన జాడలు కూడా. మీరు స్వంత విషయాలను ఉద్యోగానికి సంబంధించిన వాటితో కలపకపోతే, అయినా మీరు బాగా చేస్తారు.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, చెడ్డ ఆలోచనలు వస్తే మేం ఏం చెయ్యాలి?

జవాబు: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, అప్పుడప్పుడూ చెడ్డ విషయాలు రావచ్చు. మీరు ఇప్పుడే సాధన చేయడం మొదలుపెట్టారు, ప్రారంభంలోనే అతి ఉన్నత స్థాయిని చేరుకోవడం అసాధ్యం. ప్రస్తుతానికి, మీ పై అతి ఉన్నతమైన ఆవశ్యకతలను విధించం. మీ మనస్సులో ఎటువంటి చెడ్డ ఆలోచనలు రాకూడదని అడగడం అమలు చేయలేనిది. దాన్ని క్రమంగా సాధించాలి. ప్రారంభంలో అది పర్వాలేదు, కాని మీ ఆలోచనలను స్వేచ్ఛగా పరుగు పెట్టనీయకండి. సమయం గడిచే కొద్దీ, మీ ఆలోచనలు వేగంగా పైకి ఎదగడం మొదలవుతుంది, మీరు దాఫాను (గొప్ప ధర్మం) సాధన చేస్తున్నారు కాబట్టి, మీరు ఉన్నత ప్రమాణాలతో మిమ్మల్ని చూసుకోవాలి. ఈ తరగతి పూర్తి చేసిన తరువాత, మీరు ఇకపై సామాన్య వ్యక్తి కాదు. మీతో ఇప్పుడు తెచ్చుకునే విషయాలు చాలా ప్రత్యేకమైనవి, కాబట్టి మీరు మీ షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) పై కఠినమైన ఆవశ్యకతలను విధించుకోవాలి.

ప్రశ్న: నేను అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, నా తల మరియు పొట్ట తిరుగుతున్నట్లు, ఛాతీ భాగంలో అసౌఖ్యతగా అనిపిస్తుంది.

జవాబు: ఇది ఫాలున్ పరిభ్రమణం వల్ల జరిగే మొదటి దశ. మీకు భవిష్యత్తులో ఈ లక్షణం ఉండకపోవచ్చు.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, చిన్న జంతువులను ఆకర్షిస్తే, ఏం చెయ్యాలి?

జవాబు: మీరు ఏ రకమైన సాధన చేసినా, చిన్న జంతువులను ఆకర్షిస్తారు. వాటిని పట్టించుకోకండి. అంతే. అది ఒక అనుకూలమైన శక్తి క్షేత్రం వల్ల, ప్రత్యేకంగా బుద్ధ పాఠశాలలో, గొంగ్ అన్ని సజీవ

జంతువులకు ఉపయోగపడే విషయాలను కలిగియుంటుంది. మన ఫాలున్ అనుఘడి దిశలో తిరుగుతున్నప్పుడు, మనకు సాయంచేస్తుంది; ప్రతిఘడి దిశలో తిరుగుతున్నప్పుడు, ఇతరులకు సాయపడుతుంది. తరువాత, అది వెనక్కి పరిభ్రమించి మళ్లీ ప్రారంభిస్తుంది. కాబట్టి మన చుట్టూ అన్నీ లాభాపడతాయి.

ప్రశ్న: "జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం" వ్యాయామంలో, చేయి పైకి, కిందకి ఒకసారి కదిలినప్పుడు, దానిని ఒకసారిగా లెక్కిస్తారా? "బుద్ధుడు వేయి చేతులను చూపడం" చేస్తున్నప్పుడు, చేతులు చాపే ముందు నన్ను నేను పెద్దగా, ఎత్తుగా ఊహించుకోవాలా?

జవాబు: ప్రతి చేయి పైకి, కిందకి ఒకసారి కదిలాక, అది ఒక సారిగా లెక్కించబడుతుంది. "బుద్ధుడు వేయి చేతులను చూపడం" చేస్తున్నప్పుడు, మీ గురించి ఆలోచించకండి. సహజంగా మీరు పెద్దగా, ఎత్తుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దివికి, భువికి మధ్య మీరు అతి పెద్దగా ఉన్నట్లు మీకు అనుభూతి మాత్రమే ఉండాలి. కేవలం అక్కడ నిలబడటం సరిపోతుంది. ఆ అనుభూతి కోసం ఎప్పుడూ ఉద్దేశపూర్వకంగా యత్నించకండి. అది ఒక బంధం కాగలదు.

ప్రశ్న: కూర్చుని ధ్యానంలో అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, తామర స్థితిలోకి నా కాళ్లను మడవలేకపోతే ఎలా?

జవాబు: మీ కాళ్లను మడవలేకపోతే, కుర్చీ అంచుపై కూర్చుని అభ్యాసం చేయవచ్చు. ప్రభావం ఒకటే. అయినా మీరు సాధకులు కాబట్టి, మీరు మీ రెండు కాళ్లను వ్యాయామం చెయ్యాలి, వాటిని మడవగలగాలి. మీ కాళ్లను మడవడానికి శ్రమిస్తున్నప్పుడు, కుర్చీ అంచుపై కూర్చోండి. చివరకు మీ కాళ్లను మడవగలుగుతారు.

ప్రశ్న: కుటుంబ సభ్యులు సరిగ్గా నడుచుకోకపోతే, జెన్-షాన్-రెన్ ను (సత్యం-దయ-సహనం) అనుసరించకపోతే, మేం ఏం చెయ్యాలి?

జవాబు: మీ కుటుంబ సభ్యులు ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేయకపోతే, అది సమస్య కాదు. ముఖ్య విషయమేమిటంటే, మిమ్మల్ని సాధన చేసుకోవాలి. మిమ్మల్ని సాధన చేసుకోండి, ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. మీరు కొంచెం తేలిక మనస్తత్వం కలిగియుండాలి. మీపై ఎక్కువ శ్రమ పెట్టండి.

ప్రశ్న: నిత్య జీవితంలో, ఒక్కొక్కసారి తప్పుడు పనులు చేసి, తరువాత బాధపడతాను, కాని ఆ తరువాత మళ్లీ జరుగుతుంది. ఇది నా షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) మరీ తక్కువగా ఉన్నందుకా?

జవాబు: మీరు దాని గురించి వ్రాస్తున్నారు కాబట్టి, మీరు ఇప్పటికే మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకున్నారని, దానిని అంగీకరించగలుగుతున్నారు అని తెలుస్తుంది. సామాన్య మానవులకు ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు, వారికి తెలియదు. మీరు సామాన్య మానవులను అధిగమించారని దాని అర్థం. మీరు మొదటి సారి తప్పు చేసారు, మీ షిన్ షింగ్ ను చూసుకోలేదు. ఇది ఒక క్రమ విధానం. వచ్చే సారి, మీకు సమస్య ఎదురైనప్పుడు, మళ్లీ వృద్ధి చేసుకోడానికి ప్రయత్నించండి.

ప్రశ్న: నలభైలు, ఏభైలలో ఉన్న వ్యక్తులు "మూడు పువ్వులు తలపై చేరడం" స్థితిని చేరుకోగలరా?

జవాబు: మనం మనస్సును, శరీరాన్ని రెండిటిని సాధన చేస్తాం కాబట్టి, వయస్సుతో పట్టింపు లేదు. నేను చూపినట్లుగా, మీరు సాధనను కేంద్రీకరిస్తూ, షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకతలను అనుసరించినంత వరకు, మీరు సాధన చేస్తూంటే, ఒకరి జీవితమును పొడిగించే ఉత్పాతం కనబడుతుంది. అది మీ సాధనకు సరిపోయే సమయాన్ని ఇవ్వదా? అయినాగాని, మనస్సు, శరీరం రెండిటిని సాధన చేసే వ్యాయామాలకు సంబంధించిన విషయమొకటి ఉంది. మీ జీవితం పొడిగించబడినప్పుడు, మీ షిన్ షింగ్ తో సమస్య ఉంటే, వెంటనే మీ ప్రాణానికి ముప్పు కలుగుతుంది. సాధన కోసం మీ జీవితం పొడిగించబడింది కాబట్టి, ఒకసారి మీ షిన్ షింగ్ తప్పుదారి పడితే, వెంటనే మీ ప్రాణానికి ముప్పు కలుగుతుంది.

ప్రశ్న: "బలిష్టం అయినాగాని మృదువు" ప్రభావాన్ని సాధించే బలం విషయంలో మేం ఎలా వ్యవహరించాలి?

జవాబు: దీనిని మీరే స్వయంగా శోధించాలి. ఉదాహరణకు, మనం పెద్ద చేతి సంజ్ఞలు చేస్తున్నప్పుడు, చేతులు చాలా మృదువుగా కనిపిస్తాయి, నిజానికి సంజ్ఞలు బలంతో చేయబడుతాయి. ముంజేతికి, మణికట్టుకు మధ్య, చేతివేళ్ల మధ్య శక్తి చాలా బలంగా ఉంటుంది. అయినా, అదే సమయంలో, అవన్నీ మృదువుగా కనిపిస్తాయి. ఇదే "మృదుత్వంలో బలం." నేను మీ అందరి కోసం చేతి సంజ్ఞలు చేసినప్పుడు, అప్పటికే మీకు ఇచ్చాను. మీరు అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, క్రమంగా తెలుసుకుని, అనుభూతి పొందండి.

ప్రశ్న: మగవారి, ఆడువారి మధ్య లైంగిక సంబంధాల అవసరం లేదనేది నిజమేనా? వయస్సులో ఉన్న వ్యక్తులు విడాకులు తీసుకోవాలా?

జవాబు: లైంగిక కామం విషయం ఇంతకుముందే చర్చించబడింది. మీ ప్రస్తుత స్థాయిలో, సన్యాసి లేదా సన్యాసిని అవ్వమని మీకు చెప్పడం లేదు. అలా కావాలని మీరే స్వయంగా అడుగుతున్నారు. కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే, మీరు ఆ బంధాన్ని వదులుకోమని మిమ్మల్ని అడగాలి. మీరు వదలడం ఇష్టపడని బంధాలన్నీ మీరు వదలాలి. సామాన్య వ్యక్తికి, ఇది ఒక రకమైన కోరిక. సాధకులైన మనకు, దానిని వదిలేయగలిగి, తేలికగా తీసుకోవాలి. వాస్తవానికి కొంతమంది దీనిని యత్నిస్తారు, వారి మనస్సులు ఈ విషయాలతో నిండియుంటుంది. సామాన్య వ్యక్తులకు సైతం ఇది చాలా ఎక్కువ కోరిక. సాధకులకు అంతకన్నా మరీ తగదు. ఎందుకంటే మీరు సాధన చేస్తారు, మీ కుటుంబ సభ్యులు సాధన చేయరు కాబట్టి, ప్రస్తుత దశలో సాధారణ జీవనం సాగించడం అనుమతింపబడుతుంది. ఉన్నత స్థాయి చేరుకున్నప్పుడు, ఏమి చెయ్యాలో మీకై స్వయంగా తెలుసుకుంటారు.

ప్రశ్న: కూర్చుని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, నిద్రలోకి జారుకోవడం సరియేనా? దాని పట్ల ఎలా వ్యవహరించాలి? కొన్ని సార్లు మూడు నిమిషాల వరకు తెలివి లేకుండా ఉంటుంది, ఏం జరుగుతుందో నాకు తెలియదు.

జవాబు: లేదు, నిద్రలోకి జారుకోవడం సరి కాదు. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు మీరు ఎలా నిద్రపోతారు? ధ్యానంలో నిద్రపోవడం కూడా ఒక రకమైన పైశాచిక జోక్యం. తెలివి లేకుండా ఉండడమనేది జరుగకూడదు. మీరు వ్రాయడం వల్ల ప్రశ్నను స్పష్టంగా వ్యక్తం చేయలేకపోయారా? మూడు

నిమిషాలకు తెలివిని కోల్పోవడం ఏదో తప్పుపోయిందని అర్థం కాదు. తెలివిని కోల్పోవడం అనే స్థితి తరచుగా డింగ్ ను (చలించని స్థితి) సాధించగలిగే ఉన్నత సామర్థ్యంగల వ్యక్తులకు జరుగుతుంది. అయినాగాని, ఇది ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే, సమస్యాత్మకంగా తయారవుతుంది.

ప్రశ్న: సాధన ద్వారా ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని ఎవరైనా పట్టుదలతో సాధించగలరనేది నిజమేనా? వారి జన్మసిద్ధ గుణం తక్కువదై ఉంటే, ఎలా?

జవాబు: అంతా మీకు ఎటువంటి పట్టుదల ఉంది అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే, మీరు ఎంత పట్టుదలతో ఉన్నారనేది. జన్మసిద్ధ గుణం తక్కువదై ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా వారి పట్టుదలపై, మరియు జ్ఞానోదయపు నాణ్యతపై ఆధారపడియుంటుంది.

ప్రశ్న: నాకు జ్వరంగాని, జలుబుగాని చేసినప్పుడు, అభ్యాసం చేయవచ్చా?

జవాబు: మీరు ఈ తరగతిని పూర్తి చేసాక, మీరు ఎప్పుడూ జబ్బుపడరని చెప్పగలను. మీరు దీన్ని నమ్మకపోవచ్చు. అప్పుడప్పుడు నా శిష్యులు, జ్వరం లేదా జలుబు చేసిన లక్షణాలను ఎందుకు కలిగియుంటారు? అది ఒక ఉపద్రవం లేదా కష్టాన్ని దాటడం, వేరొక స్థాయికి అభివృద్ధి కావలసి ఉందని సూచిస్తుంది. వారందరికీ దానిని లక్ష్యం చేయకూడదని, అది దాటి పోతుందని తెలుసు.

ప్రశ్న: కడుపుతో ఉన్న స్త్రీలు ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేయవచ్చా?

జవాబు: అది సమస్య కాదు, ఎందుకంటే ఫాలున్ వేరొక పరిమాణంలో అమర్చబడింది కాబట్టి. కడుపుతో ఉన్న స్త్రీల మీద చెడు ప్రభావం కలిగించే బలమైన కదలికలు మన అభ్యాస విధానంలో లేవు. నిజానికి అది వారికి మేలు చేస్తుంది.

ప్రశ్న: మాస్టర్ మాకు దూరంగా ఉన్నప్పుడు, అంతర దూరం ఏమైనా ఉంటుందా?

జవాబు: చాలామందికి ఇటువంటి ఆలోచన ఉంటుంది, "మాస్టర్ బీజింగ్ లో లేరు. మనం ఏం చెయ్యాలి?" మీరు ఇతర వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు మాదిరిగానే ఉంటుంది. మాస్టర్ మిమ్మల్ని రోజూ చూస్తూ ఉండలేరు, కూడా. మీకు ఫా (ధర్మం) నేర్పబడింది; సూత్రాలు మీకు నేర్పబడ్డాయి.

ఈ వ్యాయామాల వర్గాలు మీకు నేర్పబడినవి; ఒక సంపూర్ణ వర్గాల విషయాలు మీకు ఇవ్వబడినవి. మీరు ఎలా సాధన చేస్తారో అంతా మీ మీద ఉంది. మీరు నా పక్కన ఉంటే, మీకు హామీ ఉంటుందని, లేకపోతే ఉండదని మీరు చెప్పలేరు. ఒక ఉదాహరణను వాడుదాం, శక్యముని చనిపోయిన తరువాత, రెండువేల సంవత్సరాలకు పైగా, ఆ బౌద్ధ మతస్థులు, రెండో ఆలోచన లేకుండా సాధనను కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. కాబట్టి, మీరు సాధన చేస్తారా, లేదా అనేది వ్యక్తిగత విషయం.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేస్తే, బీగూ (తినడం, తాగడం లేకుండా బ్రతకడం) సంభవిస్తుందా?

జవాబు: లేదు, అలా జరగదు ఎందుకంటే బీగూ బౌద్ధ మతం, ధావొ మతాలకు మునుపు ఉనికిలో ఉన్న ఒక గొప్ప ప్రాథమిక–ధావొ సాధనా మార్గం. ఇది మతాల స్థాపనకు పూర్వమే ఉనికిలో ఉంది. తరచుగా, ఈ విధానం ఏకాంత సాధనకు చెందింది. ఆ కాలంలో, సన్యాసి లేదా దేవాలయ వ్యవస్థ లేనందువల్ల, ఎవ్వరూ వారికి తిండి అందించలేకుండా ఉండే కొండలపై సాధనను సగం దూరం వరకు చేయవలసి వచ్చేది. ఆరు నెలల నుండి సంవత్సరం వరకు స్థిరంగా ఉండాల్సిన అవసరమున్నట్టి, ఏకాంత సాధన చేయవలసి వచ్చినప్పుడు, ఈ పద్ధతిని అవలంబించారు. ఈ రోజు మన సాధనకు దీని అవసరం లేదు ఎందుకంటే, అది విశేష పరిస్థితులలో ఉపయోగించే పద్ధతి. అతీంద్రియ సామర్థ్యం అయితే కచ్చితంగా కాదు. కొందరు ఈ విధానాన్ని నేర్పుతారు. మొత్తం ప్రపంచంలోని మనుషులు తినాల్సిన అవసరం లేకపోతే, అది సామాన్య మానవుల సామాజిక పరిస్థితులకు భంగం కలిగిస్తుందని నేను చెబుతున్నాను. అందువల్ల, అది సమస్యవుతుంది. ఎవ్వరూ తినకపోతే, అది మానవ సమాజం అవుతుందా? అది సరి కాదు, అలా జరుగదు.

ప్రశ్న: ఈ అయిదు వర్గాల వ్యాయామాలు మమ్మల్ని ఏ స్థాయికి దారి తీస్తాయి?

జవాబు: ఈ అయిదు వర్గాలు మీరు అతి ఉన్నత స్థాయికి సాధన చేయడానికి వీలు కలిగిస్తాయి. కచ్చితంగా, సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు ఏ స్థాయికి సాధన చేయదలచారో, మీకు తెలుస్తుంది. గొంగ్ (సాధన శక్తి)కి పరిమితం లేదు కాబట్టి, ఆ స్థానం చేరుకున్నప్పుడు మీకు ఇంకో పూర్వ విధిచే సంబంధం కలుగుతుంది, మరియు ఇంకా ఉన్నత స్థాయిలో దాఫా ను (గొప్ప ధర్మం) పొందుతారు.

ప్రశ్న: ఫా (ధర్మం) అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది. అంటే దాని అర్థం, ఫాలున్ ఎల్ల వేళల పరిభ్రమిస్తూ ఉండడం వల్ల, మేం అభ్యాసం చేయవలసిన అవసరం లేదనా?

జవాబు: అభ్యాసం చేయడం దేవాలయాలలోని సాధనకు భిన్నమైనది. వాస్తవానికి, మీరు దేవాలయంలో సాధన చేస్తున్నపుడు, మీరు నిజానికి ధ్యానంలో కూడా కూర్చోవాలి. అది అభ్యాసం చేయవలసిన ఒక సామర్థ్యం. ఏ అభ్యాసం చేయకుండా, కేవలం గొంగ్ ను వృద్ధి చేసుకుని, దాన్ని తల శిఖరంపై నుండి పెంచడం మాత్రమే కావాలని మీరు అనకూడదు. నేను వీరిని సాధకులు కారని అంటాను, వారు సాధకులా? ప్రతి పాఠశాలకు అభ్యాసం ద్వారా వృద్ధి చేసుకోవలసిన స్వంతమైన వారసత్వంగా సంక్రమించిన విషయాలున్నాయి.

ప్రశ్న: ఇతర సాధనా విధానాల అభ్యాసకులు ఇలా అంటారు, "ఉద్దేశంతో చేయని అభ్యాసాలు సాధన కాదు." ఇది సరియేనా?

జవాబు: ఎన్నో విభిన్న వ్యాఖ్యానాలు ఉన్నాయి, కాని దాఫా (గొప్ప ధర్మం)ను నేను తెలియజేసిన విధంగా, ఎవ్వరూ చేయలేదు. ఉద్దేశపూర్వక కృత్యాలు కలిగియున్న ఫా యొక్క స్థాయి అంత మరీ ఉన్నతమైంది కాదని బుద్ధ పాఠశాల నమ్ముతుంది. ఉద్దేశపూర్వక కృత్యాల ఫా కదలికలకు సంబంధించింది కాదు. వారి యొక్క ధ్యానం, జే యిన్ (చేతులను కలపడం) కూడా కదలికలే. కాబట్టి, కదలికల ప్రమాణం, సంఖ్యలపై పట్టింపు లేదు. కాబట్టి, ఉద్దేశంతో ఉండడం, ఉద్దేశం లేకుండా ఉండడం అనేది మనస్సు యొక్క ఉద్దేశానికి సంబంధించింది. యత్నం యొక్క దృష్టి కోణంలో, యత్నం కలిగియుండి, ఉద్దేశాలతో ఉంటే, అవి బంధాలు. దాని అర్థం అది.

ప్రశ్న: షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) పుణ్యాలతో (డ) సమానం కాదు. డ స్థాయిలను నిర్ధారిస్తుందని, మీరు చెబుతారు; కాని తరువాత మీరు షిన్ షింగ్ స్థాయి గొంగ్ (సాధన శక్తి) స్థాయిని నిర్ధారిస్తుందని చెబుతారు. ఈ రెండు వాక్యాలు పరస్పరం విరుద్ధమైనవా?

జవాబు: మీరు స్పష్టంగా వినియుండకపోవచ్చు. షిన్ షింగ్ విశాలమైన అంశాన్ని ఆవరించుకుని ఉంది, అందులో డ ఒక భాగం. అది రెన్ (సహనం), కష్టాలను భరించే సామర్థ్యం, జ్ఞానోదయపు

నాణ్యత, విభేధాలలో ఎలా వ్యవహరించాలి మొదలైనవాటిని కలుపుకుని ఉంది. ఇవన్నీ షిన్ షింగ్ విషయాలు, గొంగ్ మరియు డ ల పరివర్తనాన్ని కూడా కలుపుకుని ఉంది. ఇది విస్తారమైన విషయం. మీరు ఎంత డ ను కలిగియున్నారనేది, మీరు అంత గొంగ్ ను కలిగియున్నారనే దానిని సూచించదు. దానికి బదులు, భవిష్యత్తులో మీ గొంగ్ ఎంత వృద్ధి కాగలదు అనే దానిని సూచిస్తుంది. షిన్ షింగ్ అభివృద్ధితో మాత్రమే, డ గొంగ్ గా పరివర్తనం చెందగలదు.

ప్రశ్న: కుటుంబ సభ్యులలో ప్రతి ఒకరూ వేరే రకం ఛిగొంగ్ అభ్యసిస్తారు. అవి ఒకదానితో ఇంకొకటి జోక్యం చేసుకుంటాయా?

జవాబు: లేదు, ఫాలున్ గాంగ్ తో కాదు. కాని, ఇతర అభ్యాస విధానాలు ఒకదానితో ఇంకొకటి జోక్యం చేసుకుంటాయేమో, నాకు తెలియదు. కాని మన ఫాలున్ గొంగ్ తో, ఎవ్వరూ జోక్యం చేసుకోలేరు. ఇంకా పైగా, మీ వల్ల వారికి మేలు కలుగుతుంది, ఎందుకంటే మనం ధర్మబద్ధమైన ఫా ను (ధర్మం) సాధన చేస్తాం, పక్కదారి పట్టం కాబట్టి.

ప్రశ్న: సమాజంలో అనేక విభిన్నమైన సూక్తులు వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి, వరుస ఉత్తరాలు వంటివి. వాటితో మేం ఎలా వ్యవహరించగలగాలి?

జవాబు: ఈ విషయాలు పక్కా మోసమని నేను చెబుతున్నాను. అతని ఉత్తరాన్ని తిరిగి పంపకండి. ఇది ఎంత విచారకరం. దానితో మీరు వ్యవహరించవలసింది లేదు. దానిని ఒకసారి చూస్తే, అది ధర్మబద్ధమైందో, కాదో మీరు కనుగొంటారు. షిన్ షింగ్ సాధనకు మన ఫా లో కఠినమైన ఆవశ్యకతలున్నాయి. కొందరు ఛిగొంగ్ గురువులను నేను “ఛిగొంగ్ వర్తకులు” అని అంటాను. వారు ఛిగొంగ్ ను ఒక రకమైన అమ్మకపు వస్తువుగా ఉపయోగించి, దానిని డబ్బుతో విక్రయం చేసే సొత్తుగా మారుస్తున్నారు. ఇటువంటి వ్యక్తులకు బోధించడానికి వారి వద్ద నిజమైనదేదీ లేదు. ఏదైనా కొంత ఉంటే, అది ఉన్నత స్థాయికి చెందిందై ఉండదు. అందులో కొంత దుష్టం కూడా కావచ్చు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ శిష్యులు ఆచార ప్రకారం బౌద్ధ మతస్థులుగా మారియుంటే, వారు ఏమి చెయ్యాలి? వారు ఉపసంహరించుకోవాలా?

జవాబు: మనకు దీనితో ఎక్కువ పని లేదు. మీరు ఇంతకుముందే ఆచార ప్రకారం బౌద్ధమతంలోకి మారియున్నా, అది కేవలం ఆచారం మాత్రమే.

ప్రశ్న: మేం అధ్యయనం ప్రారంభించాక, మాలో చాలామందికి తలలు వాచినట్లుగా, తిరుగుతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది.

జవాబు: ఇది ఎందుకంటే మీరు కొత్త శిష్యులై ఉండవచ్చు, మీ శరీరాలు ఇంకా పూర్తిగా సవరణ చెందియుండకపోవచ్చు. నేను ప్రసరింపజేసే శక్తి చాలా శక్తివంతమైంది. అనారోగ్యకరమైన ఛి బయటకు వచ్చినప్పుడు, మీ తల ఉబ్బినట్లు అనిపించేలా చేస్తుంది. మీ తలలోని రోగాన్ని నయం చేస్తున్నప్పుడు అలా జరుగుతుంది, అది మంచిదే. అయినాగాని, అనారోగ్యం ఎంత వేగంగా పోతుందో, ప్రతిస్పందన అంత బలంగా ఉంటుంది. ఏడు-రోజుల సదస్సులు నిర్వహించినప్పుడు, కొంతమంది తీసుకోలేకపోయారు. సమయాన్ని ఇంకా తక్కువ చేస్తే, సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ప్రసరింపజేసిన శక్తి చాలా శక్తివంతమైంది, తల భరించలేనంత ఉబ్బుగా అనిపిస్తుంది. పది-రోజుల సదస్సు క్షేమంగా ఉంటుంది. ఆలస్యంగా వచ్చిన వ్యక్తులు ఇంకాస్త బలంగా ప్రతిస్పందిస్తారు.

ప్రశ్న: సాధన చేస్తున్నప్పుడు, సిగరెట్లు, లేదా మద్యం తాగవచ్చా? పని ప్రవృత్తి వల్ల తాగవలసి వస్తే, ఎలా?

జవాబు: నేను ఈ విషయాన్ని ఇలా చూస్తాను. బుద్ధ పాఠశాలలోని మన ఛిగొంగ్ త్రాగడాన్ని నిషేధిస్తుంది. త్రాగకుండా ఉన్న కొంత కాలానికి, మళ్లీ మీకు త్రాగాలని అనిపించవచ్చు. క్రమంగా త్యజించండి, కాని చాలా కాలం తీసుకోవద్దు; లేదా మీరు శిక్షింపబడతారు. ధూమపానానికి వస్తే, అది గట్టి సంకల్పం యొక్క విషయం. మీరు త్యజించాలి అని అనుకున్నంత వరకు, మీరు చేయగలరు. సామాన్య మానవులు తరచూ ఇలా అనుకుంటారు, "నేను ఈ రోజు పొగ త్రాగడం త్యజిస్తాను." చాలా రోజుల తరువాత, దానికి కట్టుబడి ఉండలేరు. మళ్లీ, రెండు రోజుల తరువాత, ఈ ఆలోచన మళ్లీ కలిగి, ఇంకోసారి త్యజించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇలాగ, వారు పొగ త్రాగడాన్ని త్యజించలేకపోతారు. సామాన్య మానవులు ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తారు, ఇతరులతో సంబంధం వల్ల కలిగే సామాజిక వ్యవహారాలు అనివార్యం. కాని, మీరు ఇప్పటికే సాధన చేయడం మొదలుపెట్టారు

కాబట్టి, మీరు ఇకపై మిమ్మల్ని సామాన్య మానవుడిగా పరిగణించుకోకూడదు. మీకు సంకల్పం ఉన్నంత వరకు, మీరు లక్ష్యాన్ని సాధించగలరు. అయినాగాని, నా శిష్యులు కొందరు ఇంకా సిగరెట్లు తాగుతారు. అతను స్వంతంగా త్యజించగలడు, కాని ఎవరైనా అతని చేతికి ఒకటి అందిస్తే, కాదనడం అతనికి మర్యాదగా అనిపించదు. అతను పొగ తాగాలనుకుంటాడు, రెండు రోజులు తాగకపోతే అతనికి అసౌఖ్యంగా అనిపిస్తుంది. కాని మళ్లీ తాగితే, కూడా అతనికి అసౌఖ్యతగా అనిపిస్తుంది. మీరు మీపై నిగ్రహం వహించుకోవాలి. కొంతమంది ప్రజా సంబంధాల వ్యవహారంలో ఉంటారు, అతిథులను విందు, మద్యంతో తరచుగా సేవించాల్సిన అవసరాలుంటాయి. ఇది తీర్చడానికి కష్టతరమైన సమస్య. ఎంత తక్కువ తాగగలిగితే అంత తక్కువ తాగడానికి, గట్టి ప్రయత్నం చేయండి. లేదా, ఈ సమస్య తీరడానికి ఇంకో విధాన్ని ఆలోచించండి.

ప్రశ్న: మేం ఇంకా ఫాలున్ తిరుగుతున్నట్లు చూడలేకపోతే, అది అనుఘడి దిశలో తిరుగుతున్నట్లు ఆలోచిస్తే, ఫాలున్ ప్రతిఘడి దిశలో తిరుగుతున్నట్లయితే దాని పై ప్రభావం కలుగజేస్తామా?

జవాబు: ఫాలున్ స్వయంస్సిద్ధంగా తిరుగుతుంది. మీ మనోసంకల్పం యొక్క మార్గదర్శకం దానికి అవసరం లేదు. దీనిని నేను ఇంకోసారి వక్కాణించి చెబుతాను: మీ ఉద్దేశాన్ని వాడొద్దు. ఉద్దేశాలు దానిని ఏ విధంగాను నియంత్రించలేవు. మీ ఉద్దేశంతో దానిని వ్యతిరేక దిశలో పరిభ్రమించడాన్ని నియంత్రించగలరని అనుకోవద్దు. పొత్తికడుపు భాగంలో ఉన్న ఫాలున్ ఉద్దేశంతో నియంత్రించబడేది కాదు. శరీరాన్ని సవరించడానికి బాహ్యంగా ఉపయోగించే ఫాలున్ లను ప్రత్యేక విధంగా పరిభ్రమించాలనే మీ ఉద్దేశాన్ని అంగీకరించగలవు. అది మీకు తెలియవచ్చు. నేను చెబుతున్నాను: అలా చేయకండి. ఏ ఉద్దేశంతోనైనా మీరు అభ్యాసం చేయలేరు. అలా చేసిన అభ్యాసం "అభ్యాసకుడు గొంగ్ ను శుద్ధి చేయడం" లా మారదా? అది ఫాలున్ లేదా ఫా (ధర్మం) అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేసేలా ఉండాలి. ఎందుకని మీరు మీ ఉద్దేశంపై పట్టును ఎప్పుడూ వదలలేక పోతున్నారు? ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్న సాధన ఏదైనా, ధావొ మత సాధన కూడా, ఉద్దేశంతో నడవదు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేయడానికి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించగలిగే మేలైన సమయం, చోటు, స్థానం ఏవి? రోజుకు ఎన్ని సార్లు సముచితంగా భావింపబడుతుంది? భోజనానికి ముందు లేదా తరువాత అభ్యాసం చేయడానికి ఏదైనా పట్టింపు ఉందా?

జవాబు: ఫాలున్ గుండ్రంగా ఉండే విశ్వం యొక్క సూక్ష్మ ఆకారం కాబట్టి, విశ్వ సూత్రాలను సాధన చేస్తుంది. అదీగాక, విశ్వం గతిలో ఉంది. కాబట్టి, ఫా (ధర్మం) అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది. మీరు సాధన చేయనప్పుడు, అది మిమ్మల్ని సాధన చేస్తుంది, బహిర్గతమైన ఏ ఇతర సాధనా సూత్రానికి లేదా సిద్ధాంతానికి ఇది పూర్తి భిన్నమైంది. నా ఒక్క విధానంలో మాత్రమే "ఫా అభ్యాసకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది." అన్ని ఇతర సాధనా మార్గాలు "దన్" (శక్తి రాశి) మార్గాన్ని అవలంబించాయి, ఉద్దేశపూర్వకంగా గొంగ్ ను సాధన చేసి, "దన్" ను నిలుపుకుంటాయి, మన దానిలా కాదు. మన విధానాన్ని ఎప్పుడైనా అభ్యాసం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే మీరు అభ్యాసం చేయనప్పుడు, గొంగ్ మిమ్మల్ని సాధన చేస్తుంది. సమయాన్ని ఎంచుకోవలసిన అవసరం లేదు. మీకు ఎంత వీలైతే అంత అభ్యాసం చేయండి, మీకు ఎంత సమయం ఉందనే దాని బట్టి. మన వ్యాయామాలకు దీని పట్ల అంత కఠిన ఆవశ్యకతలు లేవు, కాని షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) మీద కఠిన ఆవశ్యకతలున్నాయి. మన వ్యాయామాలకు దిక్కుతో కూడా పట్టింపు లేదు. విశ్వం తిరుగుతూ, గతిలో ఉంది కాబట్టి, మీరు ఏ దిక్కును ఎంచుకున్నా పర్వాలేదు. మీరు పశ్చిమం వైపుకు ఉంటే, అది అసలు పశ్చిమం కాకపోవచ్చు. మీరు తూర్పు వైపుకు ఉంటే, అది అసలు తూర్పు కాకపోవచ్చు. అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు కేవలం గౌరవం చూపడానికి పశ్చిమం వైపుకు ఉండమని నా శిష్యులకు చెప్పాను. అది, నిజానికి, ఎటువంటి ప్రభావాన్ని కలిగియుండదు. మీరు ఏ చోటనైనా, ఇంటి లోపల లేదా బయట వ్యాయామం చేయవచ్చు. అయినాగాని, కొంచెం మంచి స్థలం, పరిసరాలు, మరియు గాలి ఉన్న చోటును వెదకాలనేది నా భావన. ముఖ్యంగా, చేత్తకుండీలు, లేదా టాయిలెట్లు వంటి మురికి వాటికి చాలా దూరంగా ఉండాలి. ఇంక వేరే దేనికీ నిజంగా పట్టింపు లేదు. దాఫా సాధనలో సమయం, చోటు, లేదా దిక్కుకు పట్టింపు లేదు. మీరు భోజనానికి ముందు గాని, తరువాత గాని వ్యాయామం చేయవచ్చు, కాని మరీ నిండుగా ఉంటే, వెంటనే అభ్యాసం చేయడం అసౌఖ్యంగా ఉంటుంది. కొంత సేపు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. మీకు మరీ ఆకలిగా, పొట్ట గర్జిస్తుంటే కూడా, ప్రశాంతం కావడం మీకు కష్టంగా ఉంటుంది. మీరు స్వయంగా మీ పరిస్థితిని బట్టి నిర్వహించుకోవాలి.

ప్రశ్న: వ్యాయామాలు పూర్తి చేసాక, ముఖాన్ని రుద్దుకోవడం లాంటి ఆవశ్యకత ఏమైనా ఉందా?

జవాబు: వ్యాయామాల తరువాత, చల్లటి నీరు లేదా ఇతర విషయాల గురించి పట్టించుకోం, లేదా ముఖాన్ని, చేతులను రుద్దుకోవలసిన అవసరంలేదు. ఇవన్నీ మొదటి దశలో, మానవ శరీరాల్లోని నాళాలను, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులను తెరవడానికి ఉద్దేశింపబడ్డాయి. మనం దాఫా ను సాధన చేస్తున్నాం, ఈ విషయాలను కలిగియుండదు. ప్రస్తుతం మీరు మీ శరీరం సవరించబడిన స్థితిలో లేదు. సామాన్య వ్యక్తికి సాధకుడు కావడానికి ప్రారంభించడం చాలా, చాలా, కష్టతరంగా ఉంటుంది. దానికి తోడు, కొన్ని వ్యాయామాలు మానవ శరీరాలను నేరుగా మార్చలేవు. వారికి, కొన్ని ఆవశ్యకతలు చాలా క్లిష్టంగా ఉంటాయి. ఇక్కడ మనకు అవి లేవు, ఆ రకమైన భావనలు లేవు. నేను మాట్లాడని వాటి గురించి పట్టించుకోకండి, సాధన చేస్తూ ఉండండి. మనం దాఫా సాధన చేస్తున్నాం కాబట్టి, మీ శరీరం దీనికి, దానికి భయపడే మొదటి దశలో, లేదా దీని లేదా దాని ఆవశ్యకత అవసరం ఉన్న ప్రక్రియలో ఉంటే, అది కొన్ని రోజులలోనే దాటిపోతుంది. ఇది ఇతర సాధనా విధానాల కొన్ని ఏళ్ళ అభ్యాసంతో సమానమని నేను ప్రవచనం చేయను, కాని ఇది దాదాపు అంతే. తక్కువ స్థాయిల విషయాలైన, ఈ దిక్కు, ఆ నాళము వంటివి నేను మాట్లాడను. ఉన్నత స్థాయి విషయాలను మాత్రమే మేం చర్చిస్తాం. దాఫా సాధన నిజమైన సాధన. ఇది సాధన, వ్యాయామాలు కాదు.

ప్రశ్న: వ్యాయామాలను ముగించిన వెంటనే స్నానపు గదిని వాడొచ్చా? నా మూత్రంలో చాలా బుడగలున్నాయి. ఛి బయటకు కారుతుందా?

జవాబు: అది సమస్య కాదు. మనం ఉన్నత స్థాయిలో సాధన చేస్తాం కాబట్టి, మన మూత్రం లేదా మలం నిజంగా శక్తిని కలిగియుంటాయి. అయినాగాని, తక్కువ మొతాదులోనే ఉంటుంది, దేనిని ప్రాభావితం చేయదు. దాఫా సాధన చేయడం అంటే అన్ని సచేతన జీవులను విముక్తి చేయడం. కొద్దిగా కారడం పెద్ద విషయం కాదు. మనం తిరిగి పొందేది ఇంకా చాలా ఎక్కువ. ఈ తరగతిని నేర్పుతున్నప్పుడు, నేను విసర్జించిన శక్తి అత్యంత శక్తివంతం, అంతా గోడలపై వదిలియుంది.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ ను వ్యాప్తి చేసి, ప్రచారం చేయవచ్చా? తరగతికి హాజరు కాని వ్యక్తులకు నేర్పవచ్చా? తరగతికి హాజరు కాని వ్యక్తులు సహాయక కేంద్రాలలో అభ్యాసం చేయవచ్చా? వేరే ఊర్లలో ఉండే స్నేహితులకు, బంధువులకు ఆడియో టేపులు, పుస్తకాలను తపాలు ద్వారా పంపవచ్చా?

జవాబు: ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు లాభం పొందేలా, వారికి మన సాధనా విధానాన్ని ప్రచారం చేయడం వల్ల, ఒకరు పక్కదారి పట్టరు. నేను మీకు అనేక ఫా ల (ధర్మాలు) గురించి ప్రసంగించాను, ఉన్నత స్థాయి ఫా గురించి తెలియజేసాను, ఉన్నత స్థాయి విషయాలను అర్థం చేసుకుని, చూసేలా చేసాను. నేను మీకు ఇవన్నీ ముందే తెలియజేసాను, ఎందుకంటే నేను ఆగితే, మీరు వీటిని ఎదుర్కున్నప్పుడు, లేదా చూసినప్పుడు మీకు అర్థం కాదనేది నా భయం. మీరు ఇతర వ్యక్తులకు అభ్యాసం చేయడాన్ని నేర్పవచ్చు, కాని ఫాలున్ ను అమర్చలేరు. మీరు ఏం చెయ్యాలి? మీరు అప్పుడప్పుడూ సాధన చేస్తూ, నిజంగా అభ్యాసం చేయకపోతే నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) మిమ్మల్ని వదిలిపోతుందని చెప్పాను. మీరు నిజంగా సాధన చేస్తే, ఫాషన్ మిమ్మల్ని చూసుకుంటుంది. కాబట్టి మీరు ఎవరికైనా నేర్పేడప్పుడు, ఫాలున్ ను తయారు చేసే ఛిజి (శక్తి యంత్రాంగం) కలిగియున్న సమాచారాన్ని తేవాలి, ఏదైతే నేను నేర్పానో. మీరు నేర్పిన వ్యక్తి అభ్యాసం చేయడంపై శ్రమ పెట్టినట్లయితే, ఫాలున్ తయారవుతుంది. అతను పూర్వ విధి సంబంధం ఉన్నవాడైతే, మరియు ఉత్తమ జన్మసిద్ధ గుణం కలిగియుంటే, అక్కడికక్కడే ఫాలున్ ను పొందగలడు. మన పుస్తకంలో చాలా వివరాలున్నాయి. ఎవరితో నేరుగా నేర్చుకోకపోయినా, మంచి సాధన జరిగే అవకాశం కూడా ఉంది.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ లో శ్వాసక్రియకు పట్టింపు ఉందా? శ్వాసను ఎలా క్రమపరచగలం?

జవాబు: ఫాలున్ గొంగ్ సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మీ శ్వాసను క్రమపరచాల్సిన అవసరం లేదు. మనకు శ్వాసక్రియతో పట్టింపు లేదు. ప్రారంభ స్థాయిలో ఒకరు దానిని నేర్చుకుంటారు. ఇక్కడ మనకు దాని అవసరం లేదు ఎందుకంటే, శ్వాసక్రియను నియంత్రించడం, క్రమపరచడం దన్ (శక్తి రాశి) ని సాధన చేయడానికి, గాలిని చేర్చి నిప్పును మండించడానికి. శ్వాసను పైకి పోవు లేదా కిందకు పోవు రీతిలో తీసుకోవడం, లేదా ఉమ్మును మింగడం అన్నీ దన్ ను సాధన చేసే లక్ష్యం కోసం. మనం ఆ విధంగా సాధన చెయ్యం. మీకు కావలసినవన్నీ ఫాలున్ సాధిస్తుంది. ఇంకా కష్టతరమైన, మరియు ఉన్నత స్థాయి విషయాలను మాస్టర్ గారి ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) చేత చేయబడతాయి. నిజానికి ఏ సాధన విధానమైనా, దన్ సాధనను ఎక్కువ వివరంగా చర్చించిన ధావొ పాఠశాల కూడా, ఉద్దేశం ఉపయోగించి సాధించేది కాదు. వాస్తవానికి, ఆ ప్రత్యేక పాఠశాల యొక్క అత్యుత్తమ గురువు అతని ఎరుక లేకుండా, అతను సాధన చేయడానికి, మరియు ఆ విషయాలను పరివర్తనం చేయడానికి

సాయపడతాడు. మీరు జ్ఞానోదయం స్థితిని చేరుకుంటే తప్ప, మీరు స్వంతంగా ఉద్దేశపూర్వకంగా సాధించలేరు. జ్ఞానోదయమయిన వారు మాత్రమే చేయగలరు.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు ఉద్దేశాన్ని ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉందా? ఈ వ్యాయామాల ఉద్దేశం ఏమిటి?

జవాబు: ఇక్కడ మేం ఉద్దేశాన్ని ఉపయోగించం. నేను అందరికీ చెబుతున్నాను ఉద్దేశాన్ని ఉపయోగించకండి, బంధాలను వదులుకోండి. ఎటువంటి ఉద్దేశాన్ని యత్నించకండి. మూడవ వర్గంలో రెండు అరచేతులు జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడానికి ఛి ను మోస్తాయి, దీనికి కావాల్సిందల్లా ఒక్క వేగమైన ఆలోచన. ఇంక దేని గురించీ ఆలోచించకండి.

ప్రశ్న: శక్తిని సేకరించడం, ఛి ను సేకరించడం ఒకటేనా?

జవాబు: మనం ఛి ను ఎందుకు సేకరిస్తాం? మనం దాఫా ను సాధన చేస్తాం. భవిష్యత్తులో, మీరు ఛి ను కూడా ప్రసరింపజేయలేరు. మనం సాధన చేసేది ఛి ను కాదు, అది తక్కువ స్థాయిలోది. దానికి బదులుగా, వెలుగును ప్రసరింపజేస్తాం. శక్తి సేకరణ ఫాలున్ ద్వారా చేయబడుతుంది, మన వల్ల కాదు. కాని, ఉదాహరణకు, జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం అనే వ్యాయామం నిజంగా మీ శరీరాన్ని తెరవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. శక్తిని సేకరించే పని కూడా చేయగలదు, కాని అది ముఖ్య లక్ష్యం కాదు. ఛి ను ఎలా సేకరించడం? మీరు దాఫా సాధన చేస్తారు కాబట్టి, చేతిని సాధారణంగా ఊపితే, మీ తలపై బరువుగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది, పెద్ద మొత్తంలో ఛి వస్తుంది. కాని మీకు దాని అవసరం ఉందా? ఉద్దేశపూర్వకంగా, శక్తిని సేకరించాల్సిన అవసరం లేదు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ "వంద రోజుల్లో పునాదిని కట్టడం", మరియు "పిండము యొక్క శ్వాసక్రియ" లను కలిగియుంటుందా?

జవాబు: అవన్నీ తక్కువ స్థాయిల అభ్యాసాలు, మనం వాటిని సాధన చెయ్యం. ఆ అస్థిర ప్రవేశ-స్థాయిని ఎప్పుడో దాటాము.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ లో యిన్ మరియు యాంగ్ ల సమతుల్యానికి పట్టింపు ఉందా?

జవాబు: ఇవన్నీ ఛి ను సాధన చేసే స్థాయిలోనివి, తక్కువ స్థాయి విషయాలు. ఈ స్థాయిని దాటి వెళ్లినప్పుడు, మీ శరీరంలో యిన్ మరియు యాంగ్ ల సమతుల్యం విషయం ఇకపై ఉండదు. మీరు ఏ విధానాన్ని సాధన చేసినా పర్వాలేదు, మీరు గురువు వద్ద నుండి అసలైన బోధనలు అందుకుంటే, తక్కువ స్థాయిని తప్పకుండా వదిలిపోగలరు. మీరు గతంలో నేర్చుకున్నవన్నీ పూర్తిగా వదిలివేయాలి, ఏదీ ఉంచుకోకూడదు. కొత్త స్థాయిలో కొత్త వర్గాల విషయాలు సాధన చేయబడుతాయి. ఈ కొత్త స్థాయిని దాటిన తరువాత, ఇంకో కొత్త వర్గాల విషయాలు మరల సాధన చేయబడుతాయి. ఇది ఇలా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఉరిమినప్పుడు మేం అభ్యాసం చేయవచ్చా? ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసకులు శబ్దానికి భయపడతారా?

జవాబు: మీకు ఒక ఉదాహరణను ఇస్తాను. ఒకసారి నేను బీజింగ్ లో పెద్ద భవంతి ఆవరణలో శిష్యులకు నేర్పాను. వాన పడేలా ఉంది, ఉరుములు అత్యంత తీవ్రంగా ఉన్నాయి. ఆ సమయంలో, వారు శిష్యులకు మాత్రమే నేర్పబడే వ్యాయామాలను అభ్యాసం చేస్తున్నారు, ఇందులో ఫాలున్ పై నడిచే కదిలే-స్థితి చెయ్యాల్సిన అవసరం ఉంది. నేను వర్షం రావడాన్ని చూసాను, అయినా వారు వ్యాయామం ఇంకా పూర్తి చెయ్యలేదు. కాని, ఆ పెద్ద వర్షం పడలేదు. మేఘాలు చాల కిందకున్నాయి, భవంతిపైన పొర్లుతూ. ఉరుము ఫెళఫెళమని ఉరమడంతో, చాలా చీకటిగా ఉంది. ఆ సమయంలో, ఒక పిడుగు ఫాలున్ కొనను కొట్టింది, కాని మాకు హాని కలుగలేదు, ఒక వెంట్రుకకు కూడా. ఆ పిడుగు నేలను తాకడం స్పష్టంగా చూడగలిగాం, అయినా మాకు ఏ హానీ జరుగలేదు. దీని అర్థం ఏమిటంటే, మన గొంగ్ మనకు రక్షణను ఇస్తుంది. సాధారణంగా, నేను అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, వాతావరణం ఎలా ఉందో పట్టించుకోను. అభ్యాసం చేయదలచినప్పుడు, అభ్యాసం చేస్తాను. సమయం ఉన్నంత వరకు, అభ్యాసం చేస్తాను. నాకే శబ్దం అంటే కూడా భయంలేదు. ఇతర విధానాలు శబ్దానికి జడుస్తాయి, ఎందుకంటే మీరు మరీ, మరీ ప్రశాంత స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, హఠాత్తుగా చాలా పెద్ద శబ్దం వినిపిస్తే, మీకు మీ మొత్తం శరీరంపై ఉన్న ఛి విస్ఫోటనం చెందినట్లు, ఆగి ఆగి వెలుగుతూ శరీరం

బయటకు పారుతున్నట్లు అనుభూతి కలుగుతుంది. అయినా విచారించకండి, మన సాధన ప్రక్కదారి పట్టదు. అయినా, అభ్యాసం చేయడానికి శాంతంగా ఉండే చోటును వెదకడానికి ప్రయత్నించండి.

ప్రశ్న: మాస్టర్ గారి ప్రతిమను మేం ఊహించవచ్చా?

జవాబు: ఊహించాల్సిన అవసరం లేదు. మీ టియన్ము (మూడవ కన్ను) తెరుచుకున్నప్పుడు, మీ పక్కన నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) ను చూడగలరు.

ప్రశ్న: ఈ అయిదు వర్గాల వ్యాయామాలను అభ్యాసం చేసినప్పుడు, ఏదైనా ఆవశ్యకత ఉందా? అన్నీ కలిపి అభ్యాసం చెయ్యాలా? తొమ్మిది సార్లు మళ్లీ మళ్లీ చెయ్యాల్సిన వాటిని నిశ్శబ్దంగా లెక్కపెట్టుకోవచ్చా? తొమ్మిది సార్లుకంటే ఎక్కువ చేస్తే, లేదా నిర్దిష్ట కదలికలను సరిగ్గా గుర్తుపెట్టుకోకపోతే, ప్రతికూల ఫలితాన్ని కలుగజేస్తుందా?

జవాబు: అయిదు వర్గాల వ్యాయామాలలో ఏ వర్గాన్నైనా అభ్యాసం చేయవచ్చు. ఇతర వ్యాయామాలకు ముందుగా మొదటి వర్గాన్ని చేయడం మేలని నేను అంటాను, ఎందుకంటే మొదటి వర్గం మొత్తం శరీరాన్ని తెరుస్తుంది. దాన్ని ఒకసారి అభ్యాసం చెయ్యాలి. మీ శరీరం పూర్తిగా తెరవబడిన తరువాత, ఇతర వర్గాలను చేయండి. అలా అయితే ఎక్కువ ప్రభావం కలుగుతుంది. ఎంత చేయగలిగితే అంత అభ్యాసం చేయండి, మీకు దొరికే సమయాన్ని బట్టి. లేదా, మీరు ప్రత్యేక వర్గాన్ని అభ్యాసం చేయడానికి ఎంచుకోవచ్చు. మూడవ, నాలుగవ వర్గాల కదలికలు తొమ్మిది సార్లు తిరిగి చెయ్యాలి, మీరు నిశ్శబ్దంగా లెక్కపెట్టవచ్చని పుస్తకంలో వ్రాసి ఉంది. ఇంటికి వెళ్లి, అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, మీ బిడ్డను దగ్గరలో నిలబడి లెక్కించమని అడిగి చూడండి. తిరిగి తొమ్మిది సార్లు చేయడం పూర్తి చేసాక, ఛిజి (శక్తి యంత్రాంగం) కదలికను మళ్లీ తిరిగి కొనసాగించడాన్ని మీరు ఇకపై కనుక్కోలేరు, ఎందుకంటే నా విషయాలు ఇలా పనిచేస్తాయి. ఆరంభంలో, దాని గురించి మీరు ఆలోచించాలి, కాని ఒకసారి అలవాటుపడిన తరువాత, మీరు సహజంగా ఆపుతారు. మీరు కొన్ని కదలికలను సరిగ్గా గుర్తుపెట్టుకోకపోతే, లేదా మరీ ఎక్కువ లేదా తక్కువ కదలికలు చేస్తే, దాన్ని సరిచేసుకోండి, అది పర్వాలేదు.

ప్రశ్న: కదలికల ముగింపు, అభ్యాసం యొక్క ముగింపు ఎందుకు కాదు?

జవాబు: ఫాలున్ స్వయంస్సిద్ధంగా తిరుగుతుంది. మీరు అభ్యాసం ఆపినప్పుడు, దానికి వెంటనే తెలుస్తుంది. చాలా పెద్ద మొత్తంలో శక్తిని కలిగియుంటుంది, ప్రసరింపజేసిన శక్తిని వెంటనే వెనక్కి తీసుకుంటుంది, మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా వెనక్కి తీసుకోడానికి చేసే దానికన్నా చాలా మేలైంది. ఇది గొంగ్ యొక్క అంతం కాదు, కేవలం శక్తిని వెనక్కి తీసుకోవడం మాత్రమే. ఇతర సాధనా విధానాలు వ్యాయామాలు అయిపోయిన నిమిషంలోనే నిజానికి అంతమవుతాయి. మన విధానం ఎల్లవేళలా అభ్యసింపబడుతుంది, కదలికలు ఆగినప్పుడు కూడా. కాబట్టి, గొంగ్ ను అంతం చేయలేరు. మీరు ఫాలున్ తిరగడాన్ని ఆపదలచినా, మీరు చేయలేరు. నేను లోతైన స్థాయిలో చర్చిస్తే, మీకు అర్థంకాదు. దాని పరిభ్రమణాన్ని మీరు ఆపగలిగితే, నేను కూడా ఆగవలసి వస్తుంది. మీరు నన్ను ఆపగలరా?

ప్రశ్న: మేం జే యిన్ (చేతులను కలపడం) ను, ష్వాంగ్ షౌ హ షి (చేతులను కలిపి వత్తడం) నిలబడు స్థితి వ్యాయామంగా చేయవచ్చా?

జవాబు: మొదటి వర్గం—"బుద్ధుడు వేయి చేతులను చూపడం" ను నిలబడు స్థితి వ్యాయామంగా అభ్యాసం చేయలేం. చాపడానికి మరీ ఎక్కువ శక్తిని ఉపయోగిస్తే, సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేసేడప్పుడు, చంకలను బోలుగా ఉంచాల్సిన అవసరం ఉందా? మొదటి వర్గాన్ని అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, నా చంకలు చాలా బిగుతుగా ఉంటాయి. ఏం జరిగింది?

జవాబు: మీకు ఏమైనా జబ్బు ఉందా? మొదటి దశలో, మీ శరీరానికి సవరణలు చేసేడప్పుడు, వివిధ విపరీతములను కనుగొంటారు. కొన్ని లక్షణాలు కలిగియుంటారు, కాని అవి వ్యాయామాల వల్ల కలిగినవి కావు.

ప్రశ్న: మాస్టర్ లీ గారి తరగతికి హాజరు కాని వ్యక్తులు ఇతర శిష్యులతో కలిసి, పార్కులలో అభ్యాసం చేయవచ్చా?

జవాబు: అవును. ఏ శిష్యుడైనా ఇతరులకు అభ్యాసం ఎలా చెయ్యాలో నేర్పవచ్చు. శిష్యులు ఇతరులకు వ్యాయామాలు నేర్పినప్పుడు, ఇక్కడ నేను మీకు నేర్పుతున్నట్లు ఉండదు. నేను నేరుగా మీ శరీరాలకు సవరణలు చేస్తాను. అయినా కొందరు వ్యక్తులు అభ్యాసం మొదలు పెడుతూనే, ఫాలున్ ను పొందుతారు, ఎందుకంటే ప్రతి శిష్యుని వెనుక నా ఫాషన్ ఉంటుంది, నేరుగా ఈ విషయాలను చేపడుతుంది. ఇదంతా వారి యొక్క పూర్వ విధి సంబంధంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారి పూర్వ విధి సంబంధం గట్టిదయితే, అక్కడికక్కడే ఫాలున్ ను పొందగలరు. వారి పూర్వ విధి సంబంధం అంత గట్టిది కాకపోతే, చాలా కాలం అభ్యాసం చేయడం ద్వారా, తిరుగునట్టి యంత్రాంగాన్ని మీరు స్వయంగా వృద్ధి చేసుకోగలరు. ఇంకా ఎక్కువ అభ్యాసంతో, ఆ తిరిగే యంత్రాంగాన్ని ఫాలున్ గా వృద్ధి చేసుకోగలుగుతారు.

ప్రశ్న: "దైవిక శక్తులను బలపరచడం" ప్రశాంత వ్యాయామంలో చేతి సంజ్ఞల అర్థం ఏమిటి?

జవాబు: మన భాష దానిని వివరించలేదు. ప్రతి సంజ్ఞ అర్థ సమృద్ధిని కలిగియుంది. సామాన్యంగా, ఇలా చెబుతుంది "కదలికలను అభ్యాసం చేయడం, బుద్ధ ఫాను అభ్యాసం చేయడం మొదలు పెడతాను. నా శరీరాన్ని సవరించి సాధన స్థితిలోకి ప్రవేశిస్తాను."

ప్రశ్న: మనం "పాల-తెలుపు శరీర" స్థితిని సాధన ద్వారా చేరినప్పుడు, శరీర-శ్వాసక్రియ ఏర్పడటానికి స్వేద రంధ్రాలన్నీ తెరవబడతాయనేది నిజమేనా?

జవాబు: అందరూ దాని అనుభూతి పొందడానికి ప్రయత్నించండి, ఈ స్థాయిని మీరు ఇప్పటికే దాటారు. ఎందుకంటే మీ శరీరాలను "పాల-తెలుపు శరీర" స్థాయికి సవరించడానికి, ఫా మీద పది గంటలకు తక్కువ కాకుండా ప్రసంగించాల్సి వచ్చింది. ఇతర సాధనా విధానాల్లో దశాబ్దాలు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ కాలం అభ్యాసం చేస్తే చేరే దశకు మిమ్మల్ని మేం ఒక్కసారిగా తీసుకొస్తాం. ఎందుకంటే, ఈ మెట్టుకు షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) ప్రమాణాల అవసరం లేదు కాబట్టి, ఇది గురువు యొక్క సామర్థ్యం బట్టి జరుగుతుంది. మీరు దాన్ని అనుభవించక ముందే, ఆ స్థాయి అప్పటికే దాటిపోయింది. కొన్ని గంటలు మాత్రమే ఉండియుండవచ్చు. ఒక రోజు మీకు చాలా అనుభూతి కలుగుతుంది, కాని కొంత సేపులోనే, అంత అనుభూతి కలుగదు. వాస్తవానికి, అప్పుడే ఒక పెద్ద

స్థాయి దాటబడింది. అయినాగాని, ఇతర సాధనా విధానాల్లో, ఈ స్థితిలో ఒక సంవత్సరం, లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉండిపోతారు. నిజానికి అవి తక్కువ స్థాయిలోవి.

ప్రశ్న: బస్సును ఎక్కి పోతున్నప్పుడు, లేదా లైనులో వేచియున్నప్పుడు, ఫాలున్ గాంగ్ లోని అన్ని కదలికల గురించి ఆలోచిస్తే పర్వాలేదా?

జవాబు: మన వ్యాయామాలకు ఉద్దేశాల అవసరం లేదు, ఇంకా రోజూ ఎంత సమయం అభ్యాసం చెయ్యాలనేదానికి కూడా. సంశయం లేకుండా, ఎంత ఎక్కువగా అభ్యాసం చేస్తే, అంత మేలు. మీరు అభ్యాసం చేయనప్పుడు, బదులుగా మిమ్మల్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కాని మొదటి దశలో, దాన్ని బలపరచడానికి ఎక్కువగా అభ్యాసం చేస్తే మంచిది. కొందరు శిష్యులకు ఇలా జరుగుతుంది, వారు వ్యాపార పర్యటనలకు రెండు నెలల వరకు పోయినప్పుడు, వారికి అభ్యాసం చేయడానికి సమయం ఉండదు, కాని అస్సలు ప్రభావం ఉండదు. వారు తిరిగి వచ్చాక ఫాలున్ ఇంకా తిరుగుతుంది, ఎందుకంటే అది ఎప్పుడూ ఆగదు కాబట్టి. మీరు మీ మనస్సులో మిమ్మల్ని సాధకులుగా పరిగణించుకుని, మీ షిన్ షింగ్ ను బాగా చూసుకున్నంత వరకు, అది పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అయినా ఒక విషయం ఉంది, మీరు అభ్యాసం చేయకుండా, సామాన్య వ్యక్తులతో కలిస్తే, అది కరిగిపోతుంది.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ మరియు తాంత్రిజాన్ని కలిపి అభ్యాసం చేయవచ్చా?

జవాబు: తాంత్రిజం కూడా ఫాలున్ ను ఉపయోగిస్తుంది, కాని మన సాధన విధానంతో కలిపి అభ్యాసం చేయకూడదు. మీరు తాంత్రిజంలో సాధన చేసియుంటే, అందులో ఫాలున్ అప్పటికే ఏర్పడియుంటే, మీరు తాంత్రిజంలో సాధన కొనసాగించవచ్చు, ఎందుకంటే తాంత్రిజం కూడా ఒక న్యాయబద్ధమైన ధర్మం. అయినా, వాటిని ఒకేసారి అభ్యాసం చేయకూడదు. తాంత్రిజంలోని ఫాలున్ మధ్య నాళాన్ని సాధన చేస్తుంది, ఇది అడ్డంగా తిరుగుతుంది. దాని ఫాలున్ మన దానికి భిన్నంగా ఉంటుంది. చక్రంపై మంత్రాలుంటాయి. మన ఫాలున్ నిలువుగా పొత్తికడుపులో ఉంచబడుతుంది, చదునుగా ఉన్న వైపు బయటకు చూస్తుంది. పొత్తికడుపులో జాగా పరిమితమైంది కాబట్టి, నా ఫాలున్

ఒక్కటే ఆ భాగాన్నంతా ఆవరిస్తుంది. ఇంకొకటి అక్కడ ఉంచితే, విషయాలు గజిబిజిగా తయారవుతాయి.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, బుద్ధ పాఠశాలలోని ఇతర సాధనా విధానాలను అభ్యాసం చేయవచ్చా? బోధిసత్వ అవలోకితేశ్వర పేరును జపించే ఆడియో టేపులను వినొచ్చా? ఇంటివద్ద ఉండే సాధారణ బౌద్ధ మతస్థులు ఫాలున్ గొంగ్ నేర్చుకున్నాక, మత సంబంధిత పుస్తకాలను జపించవచ్చా? అదే సమయంలో, ఇతర వ్యాయామాలను చేయవచ్చా?

జవాబు: నేను కాదనుకుంటాను. ప్రతి విధానం ఒక సాధనా మార్గం. కేవలం జబ్బులను నయం చేసుకుని, ఆరోగ్యం మెరుగవడానికి కాకుండా, నిజమైన సాధన చెయ్యాలనుకుంటే, మీరు ఒకే మార్గంలో సాధన చెయ్యాలి. ఇది గంభీరమైన విషయం. ఉన్నత స్థాయిలకు సాధన చెయ్యాలంటే, ఒకరు ఒకే సాధనా మార్గంలో సాధన చెయ్యాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇది ఒక పరమ సత్యం. బుద్ధ పాఠశాలలోని సాధనా మార్గాలను కూడా కలపలేం. మనం మాట్లాడుకుంటున్న సాధన ఉన్నత స్థాయిది, చాలా, చాలా తరాల నుండి దిగివచ్చింది. మీ భావములపై ఆధారపడితే, అది పనిచేయదు. వేరే పరిమాణం నుండి చూస్తే, పరివర్తన ప్రక్రియ చాలా గంభీరమైంది, మరియు క్లిష్టమైంది. కచ్చితమైన పరికరం మాదిరిగా, దాని భాగాన్ని ఒకటి తీసివేసి, ఇంకోదానితో భర్తీ చేస్తే, అది వెంటనే చెడిపోతుంది. సాధన కూడా అంతే, అందులో దేనినీ కలపకూడదు. దానిని కలిపితే, కచ్చితంగా తప్పుపోతుంది. అన్ని సాధనా మార్గాలకు ఇలాగే ఉంటుంది. మీరు సాధన చేయదలచితే, ఒకే మార్గంపై కేంద్రీకరించాలి. అలా కాకపోతే, మీరు అస్సలు సాధన చేయలేరు. "ప్రతి సాధన మార్గంలోని మంచిని సేకరించడం" అనే నానుడి కేవలం జబ్బులను నయంచేసుకుని, ఆరోగ్యం మెరుగుపరిచే స్థాయికి వర్తిస్తుంది. మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకుని రాలేదు.

ప్రశ్న: ఇతర సాధనా మార్గాలను అభ్యాసం చేసే వ్యక్తులతో అభ్యాసం చేసినప్పుడు, ఒకరితో ఒకరికి జోక్యం కలుగుతుందా?

జవాబు: అతను ఏ రకమైన సాధనా మార్గంలో అభ్యాసం చేసినా, ధావొ పాఠశాలలోనిది, లేదా అతీంద్రియ అభ్యాసం లేదా బుద్ధ పాఠశాలలోనిది అయినా, అది ధర్మబద్ధమైనది అయినంత వరకు,

మన మీద ఎటువంటి ప్రభావాన్ని కలిగియుండదు. మీరు అతనికి జోక్యం కలిగించరు కూడా. అతను మీ దగ్గర అభ్యాసం చేస్తే, అతనికి లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఫాలున్ ఒక తెలివైన జీవం, మరియు దన్ (శక్తి రాశి) ను సాధన చేయదు కాబట్టి, అది అసంకల్పితంగా సాయం చేస్తుంది.

ప్రశ్న: ఇతర ఛిగొంగ్ గురువులను మా శరీరాలను సవరించమని అడగవచ్చా? ఇతర ఛిగొంగ్ గురువుల ప్రసంగాలు వింటే, ఏమైనా ప్రభావం ఉంటుందా?

జవాబు: ఈ తరగతి అయిన తరువాత, మీ శరీరం ఏ స్థాయిని చేరుకుందో, మీకు అనుభూతి కలుగుతుంది. కొంత సేపయ్యాక, మీకు రోగాలు కలగడం అనుమతింపబడదు. సమస్యలు మళ్లీ వచ్చినప్పుడు, మీకు జలుబు లేదా కడుపునొప్పి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది, కాని నిజానికి అవి ఇక మీద అదే మాదిరిగా ఉండవు. బదులుగా, అవి ఉపద్రవాలు, పరీక్షలు. ఇతర ఛిగొంగ్ గురువుల కోసం చూస్తే, మీకు నేను చెప్పింది అర్థం కాలేదని, నమ్మకం లేదని అర్థమవుతుంది. యత్నించే మనస్తత్వంతో, దుష్ట సందేశాలను ఆకర్షిస్తారు, అవి మీ సాధనతో జోక్యం చేసుకుంటాయి. ఆ ఛిగొంగ్ గురువు యొక్క గొంగ్ ఫుటి (ఆత్మ ఆవాహన) నుండి వస్తే, మీరు కూడా ఆ జీవులను ఆకర్షించగలరు. ప్రసంగాలను వినడానికి కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది, మీ “వినాలనే కోరిక” మీరు దేనినో యత్నిస్తున్నారని తెలియజేయడం లేదా? మీరు ఈ సమస్యను స్వయంగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) విషయం. నేను దానితో వ్యవహరించను. అతను మరీ ఉన్నత-స్థాయి సూత్రాల గురించి, లేదా షిన్ షింగ్ సమస్యల గురించి మాట్లాడితే, అది పర్వాలేదు. మీరు నా తరగతికి హాజరయ్యారు, అత్యంత శ్రమతో మీ శరీరం సవరించబడింది. మొదట్లో, మీ శరీరంలో ఇతర అభ్యాసాల సందేశాలు కలిసిపోయి, మీ శరీరాన్ని గజిబిజిగా చేసాయి. మంచిని ఉంచి, చెడును తీసివేసి, ఉత్తమమైన స్థితికి ఇప్పుడు అంతా సవరించబడింది. అయినా, మీరు ఇతర సాధనా విధానాలను నేర్చుకోవడానికి నేను అడ్డు చెప్పను. మీకు ఫాలున్ గొంగ్ మంచిగా అనిపించకపోతే, ఇతర సాధనా విధానాలను నేర్చుకోవచ్చు. కాని మీరు మరీ ఎక్కువ విభిన్నమైన విషయాలను నేర్చుకుంటే, అది కూడా మీకు మంచిది కాదని నేను నమ్ముతాను. మీరు ఇప్పటికే దాఫాలో సాధన చేసారు, ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) మీ పక్కనే ఉంది. మీరు ఉన్నత-స్థాయి విషయాలను పొందారు, మీరు ఇప్పుడు మళ్లీ పోయి వెదకాలనుకుంటున్నారు!

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేస్తే, మర్దనం, స్వయం-సంరక్షణ, ఒక-వ్రేలి జెన్, టైచీ మొదలగు ఇతర అభ్యాసాలను అధ్యనం చేయవచ్చా? వీటిని అభ్యాసం చేయకపోయినా, కేవలం వాటికి సంబంధించిన పుస్తకాలను చదివితే, ఏమైనా ప్రభావం ఉంటుందా?

జవాబు: మర్దనం, స్వయం-సంరక్షణ అధ్యయనం చేస్తే పర్వాలేదు, కాని మీకు క్రూరత్వం ఎదురైనప్పుడు, మీరు అసౌఖ్యతను అనుభవిస్తారు. ఒక-వ్రేలి జెన్, టైచీ లు ఛిగొంగ్ గా వర్గీకరించబడ్డాయి. వాటిని అభ్యాసం చేస్తే, విషయాలను చేరుస్తారు, మీ శరీరంలో ఉండే నా పదార్థాన్ని అపవిత్రం చేస్తూ. షిన్ షింగ్ గురించి మాట్లాడే పుస్తకాలను చదివితే, అది పర్వాలేదు. కాని కొంతమంది రచయితలు వారు స్వయంగా అంతా తెలుసుకోక ముందే, తీర్మానాలు చేస్తారు. అది మీ ఆలోచనలను అస్పష్టం చేస్తుంది.

ప్రశ్న: "తల ఎదుట చక్రాన్ని పట్టుకోవడం" చేస్తున్నప్పుడు, అప్పుడప్పుడూ నా చేతులు తాకుతాయి. అది పర్వాలేదా?

జవాబు: చేతులను తాకనీయకండి. మీరు కొంత జాగా ఉంచాలనేది మేం అవసరంగా భావిస్తాం. చేతులు తాకితే, చేతుల పై ఉన్న శక్తి తిరిగి శరీరంలోకి పోతుంది.

ప్రశ్న: రెండవ వర్గం అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, చేతులతో ఇంకా పట్టుకోలేకపోతే, వాటిని కిందకు దించి, అభ్యాసాన్ని కొనసాగించవచ్చా?

జవాబు: సాధన చాలా కఠినమైంది. మీకు నొప్పిగా అనిపించిన క్షణంలోనే మీరు కిందకు దించితే, ప్రభావం ఉండదు. మార్గదర్శక సూత్రం ఇది: ఎంత ఎక్కువగా అయితే, అంత మంచిది. అయినాగాని, మీరు మీ సామర్థ్యాన్ని బట్టి పోవాలి.

ప్రశ్న: పూర్తి తామర స్థితిలో, స్త్రీలకు ఎడమ కాలు కుడి కాలు కింద ఎందుకుంటుంది?

జవాబు: ఎందుకంటే మన సాధన ఒక అవసరమైన అంశాన్ని పరిగణలోకి తీసుకుంటుంది. ఆడ శరీరం మగ శరీరానికి భిన్నంగా ఉంటుంది, కాబట్టి ఆమె బెన్ టీ (అసలు జీవం) ను ఉపయోగించి, తనను

పరివర్తనం చేసుకోవాలనుకుంటే, అది ఆడ శరీర తత్వానికి తగియుండాలి. స్త్రీలకు, సహజంగా ఎడమ కాలు కుడి కాలుకు ఆధారమిస్తుంది, తన స్వంత పరిస్థితికి అనుగుణంగా. పురుషులు దీనికి వ్యతిరేకం. అవసరమైన తత్వం వేరు.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, టేపులను లేదా సంగీతం వింటే, లేదా నోటితో సూత్రాలను వల్లిస్తే, అంగీకారమేనా?

జవాబు: సంగీతం సభ్యమైన బుద్ధ పాఠశాలకు చెందిందైతే, మీరు వినవచ్చు. కాని నిజ భావంలో, సాధనకు సంగీతం అవసరం లేదు, ఎందుకంటే ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లవలసిన సామర్థ్యం అవసరం కాబట్టి. సంగీతం వినడం అనేది రకరకాల ఆలోచనలను ఒక్క ఆలోచనతో భర్తీ చేసే ప్రయత్నం.

ప్రశ్న: "జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం" అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, మేం వదులుగా ఉండాలా లేదా బలాన్ని ఉపయోగించాలా?

జవాబు: "జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం"లో, మొదటి వర్గంలా కాకుండా, సహజంగా, వదులుగా నిలబడవలసిన అవసరం ఉంది. మొదటి వర్గానికి భిన్నంగా, మిగితా వాటిలో, సడలించిన స్థితిలో ఉండడం అవసరం.

3. షిన్ షింగ్ ను (మనస్తత్వాన్ని) సాధన చేయడం

ప్రశ్న: నాకు "జెన్-షాన్-రెన్" (సత్యం-దయ-సహనం) ప్రమాణాలతో, సరి కావాలని ఉంది. అయితే నేను ఎవరితోనో, తీవ్రంగా వాదిస్తున్నట్లు నాకు నిన్న కల వచ్చింది, సహనంగా ఉండాలనుకున్నాను, కాని విఫలమయ్యాను. అది నా షిన్ షింగ్ వృద్ధికి సాయపడడానికా?

జవాబు: అవును, కచ్చితంగా అంతే. నేను మీకు కలలంటే ఏమిటో ఇంతకుముందే చెప్పాను. అది మీరే స్వయంగా అలోచించి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేయడానికి సాయపడే విషయాలు హఠాత్తుగా, ఊహించని విధంగా వస్తాయి. మీరు మానసికంగా సిద్ధపడి,

వాటిని అంగీకరించే వరకు, అవి ఆగవు. ఒకరు మంచివారా, చెడ్డవారా అనే దాన్ని నిర్ణయించడానికి, అతను మానసికంగా సిద్ధంగా లేనప్పుడు మాత్రమే, మీరు అతనిని పరీక్షించగలరు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ లోని "జెన్-షాన్-రెన్" లోని రెన్ (సహనం) అంటే అర్థం, మనం అన్నిటినీ, అది సరి అయిందో, కాదో అన్నదానితో సంబంధం లేకుండా, సహించడమేనా?

జవాబు: నేను మాట్లాడుతున్న "రెన్" మీ యొక్క స్వంత వ్యక్తిగత ప్రయోజనం, మరియు మీరు వదలడానికి ఇష్టపడని బంధాలన్నిటికీ, సంబంధించిన విషయాలలో మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోడాన్ని ఉద్దేశిస్తుంది. నిజానికి "రెన్" అనేది భయంకర విషయమేమీ కాదు, సామాన్య వ్యక్తులకు కూడా. నేను మీకు ఒక కథను చెబుతాను. హాన్ షీన్ పిన్న వయస్సునుండే యుద్ధ కళలంటే ఇష్టపడిన ఒక గొప్ప ఉన్నత సేనాధిపతి. ఆ కాలంలో, యుద్ధ కళలు నేర్చుకునే వ్యక్తులు కత్తులను పట్టుకుని తిరగడాన్ని ఇష్టపడేవారు. హాన్ షీన్ వీధిలో నడుస్తూండగా, ఒక గూండా అతని వైపుకు వచ్చి ఇలా సవాలు చేసాడు, "నువ్వు ఆ కత్తిని ఎందుకు పట్టుకున్నావు? మనుషులను చంపే ధైర్యముందా? ఉంటే, ముందు నన్ను చంపు." ఇలా మాట్లాడుతూనే, తన మెడను పైకి ఎత్తాడు. అతను అన్నాడు "నన్ను చంపే ధైర్యం లేకపోతే, నా కాళ్ల మధ్య నుండి పాకు!" హాన్ షీన్ అప్పుడు అతని కాళ్ల మధ్య నుండి పాకాడు. అతనికి గొప్ప రెన్ శక్తి ఉండేది. కొందరు వ్యక్తులు సహనంతో ఉంటే దుర్బలులై, తేలికగా మోసపోగలరని భావిస్తారు. విషయం యొక్క సత్యం ఏమిటంటే, సహనాన్ని అభ్యాసం చేసేవారికి చాలా దృఢమైన సంకల్పం ఉంటుంది. విషయాల తప్పొప్పులకు వస్తే, అవి నిజంగా విశ్వ సూత్రానికి అనుగుణంగా ఉన్నాయా అనేది మీరు చూడాలి. ఒక ప్రత్యేక ఘటనలో మీ తప్పు కాదని, ఆ ఇతర వ్యక్తి మీకు మనస్తాపం కలిగించాడని మీరు అనుకుంటారు. వాస్తవానికి, అది ఎందుకనేది నిజంగా మీకు తెలియదు. మీరు అంటారు, "నాకు తెలుసు. అది కేవలం ఏదో చిన్న విషయం గురించి." నేను చెబుతున్నది, ఈ భౌతిక పరిమాణంలో కనిపించని, వేరొక సూత్రం. ఒక జోకులా చెప్పాలంటే, మీ పూర్వ జన్మలో మీరు ఇతరులకు ఋణపడి ఉండవచ్చు. అది సరైనదో, తప్పో మీరు ఎలా నిర్ణయిస్తారు? మనం సహనం వహించాలి. మీరు ముందు ఇతరులకు కోపం తెప్పించి, మనస్తాపం కలిగించి, ఆ తరువాత సహించడమేమిటి? మీకు నిజంగా మనస్తాపం కలిగించిన వ్యక్తుల పట్ల, మీరు సహనంతో ఉండడమే కాకుండా, వారికి కృతజ్ఞులై కూడా ఉండాలి. అతను మీపై గట్టిగా

అరిచి, తరువాత గురువు ఎదుట మిమ్మల్ని నిందించి, మీరే అతనిపై అరిచారని నిందను మోపితే, మీ హృదయంలో మీరు కృతజ్ఞతలు తెలపాలి. “నేను ఆ క్యు లా (చైనీయ నవలలో ఒక తెలివితక్కువ పాత్ర) మారుతానా?” అని మీరు అనగలరు. అది మీ అభిప్రాయం. ఈ ఘటనలో, మీరు అతను వ్యవహరించిన విధంగా కాకుండా వ్యవహరిస్తే, మీరు మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకున్నారు. ఈ భౌతిక పరిమాణంలో అతను లాభం పొందుతాడు, ఇంకొక పరిమాణంలో అతను విషయాలను మీకు ఇస్తాడు, అతను ఇవ్వడా? మీ షిన్ షింగ్ వృద్ధి చెందింది, నల్లని పదార్థం పరివర్తనం చెందింది. మీరు మూడు విధాల లాభపడ్డారు. మరి అతని పట్ల ఎందుకు కృతజ్ఞతగా ఉండకూడదు? సామాన్య మానవుల దృక్పథంలో అర్థం చేసుకోవడం అంత సులభం కాదు, కాని నేను సామాన్య మానవులకు ప్రసంగించడం లేదు. నేను సాధకులకు ప్రసంగిస్తున్నాను.

ప్రశ్న: ఫుటి (ఆత్మ ఆవాహన) లేని వ్యక్తులు షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకుని, ఫుటిని నివారించుకోగలరు. మరి ఇప్పటికే ఫుటి ఉంటే ఎలా? అతను దాన్ని ఎలా వదిలించుకోవాలి?

జవాబు: ఒక ధర్మబద్ధమైన మనస్సు వంద దుష్టాలను అణచివేస్తుంది. మీరు ఈ రోజు దాఫాను అందుకున్నారు. ఇప్పటినుండి, ఫుటి మీకు లాభాలను తెచ్చిపెట్టినా, మీరు దాన్ని అంగీకరించకూడదు. అది మీకు ధనం, ప్రఖ్యాతి, మరియు స్వంత లాభం తెచ్చిపెట్టినప్పుడు, మీ హృదయంలో చాలా సంతోషపడుతూ, “చూడండి, నాకు ఎంత సామర్థ్యం ఉందో” అనుకుంటూ, మనుషుల ఎదుట బడాయిపోతారు. మీకు అసౌఖ్యతగా అనిపించినప్పుడు, మీరు దానితో ఉండడం ఇష్టపడక, మీకు నయం కావడానికి గురువు కోసం చూస్తారు. మరి, అది మీకు మంచి విషయాలు ఇస్తూ ఉన్నప్పుడు, మీరు ఎలా ప్రవర్తించారు? మీరు అది తెచ్చిపెట్టిన లాభాలన్నీ అంగీకరించారు కాబట్టి, మేం మీ కోసం ఏమీ చెయ్యలేం. మీకు కావాల్సిందల్లా లాభమే అయితే, అది అంగీకరింపబడదు. మీరు వద్దనుకున్నప్పుడే, అది తెచ్చే మంచి విషయాలను కూడా వద్దనుకున్నప్పుడే, మరియు మాస్టర్ నేర్పిన విధానం ప్రకారం సాధన కొనసాగిస్తూ, మీరు ధర్మబద్ధులై, మీ మనస్సు దృఢంగా ఉంటే, అప్పుడే అది భయపడుతుంది. ఇక మీదట అది మీకు కొన్ని లాభాలను ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, మీరు అంగీకరించకపోతే, అది వదిలి పోవుటకు సమయం వచ్చినట్లు. అది ఇంకా ఉంటే, అది తప్పుడు పని

చేస్తున్నట్లు. అప్పుడు, నేను దాని పని చూస్తాను. నా చేతులతో సహజంగా ఊపితే, అది మాయమవుతుంది. కాని అది తెచ్చిపెట్టే లాభాలు మీరు కావాలనుకుంటే, పని చేయదు.

ప్రశ్న: పార్కులో అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు మనుషులకు ఫుటి కలుగుతుందా?

జవాబు: నేను మీకు చాలా సార్లు వివరంగా చెప్పాను. మనం ధర్మబద్ధమైన ఫా (ధర్మం) ను సాధన చేస్తాం. మీ మనస్సు ధర్మమైనది అయితే, అన్ని రకాల దుష్ట విషయాలు అణచివేయబడతాయి. ధర్మబద్ధమైన ఫా సాధనలో, మనస్సు చాలా స్వచ్ఛంగా, నీతిగా ఉంటుంది, కాబట్టి ఏదీ అతని వద్దకు రాలేదు. ఫాలున్ అన్నది నమ్మశక్యం కానిది. దుష్ట విషయాలు మిమ్మల్ని అంటుకుని ఉండలేవు, అంతే కాకుండా, మీకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు అవి భయపడుతాయి. మీరు ఇది నమ్మకపోతే, వేరే ప్రదేశాలలో అభ్యాసం చేయవచ్చు. అవన్నీ మీకు భయపడుతాయి. నేను మీకు ఫుటి సంఖ్యను చెప్తే, మీ అందరికీ భయంవేస్తుంది. చాలామంది ఫుటిని కలిగియున్నారు. జబ్బులను నయంజేయడం, మరియు ఆరోగ్యం వృద్ధి చేసుకోవడం లక్ష్యాన్ని వారు చేరుకున్నాక, అభ్యాసాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉంటారు. మీకు ఏం కావాలి? మీ మనస్సు ధర్మబద్ధంగా లేనప్పుడు, ఈ సమస్యలు కలుగుతాయి. అయినాగాని, ఈ వ్యక్తులపై నింద వేయకూడదు, ఎందుకంటే వారికి సూత్రాలు అర్థంకావు కాబట్టి. నేను బయటకు రావడం వెనుక ఉన్న లక్ష్యాలలో ఈ చెడ్డ విషయాలను మీ కోసం సరిచేయడానికి మీకు సాయపడడం ఒకటి.

ప్రశ్న: భవిష్యత్తులో ఎటువంటి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పెంపొందుతాయి?

జవాబు: నాకు దీని గురించి మాట్లాడాలని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికి స్వంత పరిస్థితులుంటాయి కాబట్టి, చెప్పడం చాలా కష్టం. విభిన్న స్థాయిలలో విభిన్న అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి. ప్రతి స్థాయిలో మీ షిన్ షింగ్ కీలకమైన విషయం. ఒకానొక అంశంలో, బంధాలు తొలగింపబడితే, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు ఆ అంశంలో వృద్ధిచెందగలవు. అయినప్పటికీ, ఆ అతీంద్రియ సామర్థ్యం దాని యొక్క తొలి దశలో ఉంటుంది, అంత శక్తివంతంగా కూడా ఉండదు. మీ షిన్ షింగ్ మరీ ఉన్నత స్థాయిని చేరనప్పుడు, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు ఉండడం అసాధ్యం. అయినా, మన తరగతిలో కొందరు వ్యక్తులు మేలైన జన్మసిద్ధ గుణం కలిగియున్నారు. వర్షం నుండి వారిని అడ్డగించే

అతీంద్రియమైన నడిచే సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకున్నారు. కొందరు టెలిపోర్టేషన్ (దూరం నుండి వస్తువులను కదిపే సామర్థ్యం) అను అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని కూడా వృద్ధి చేసుకున్నారు.

ప్రశ్న: షిన్ షింగ్ ను (మనస్తత్వం) సాధన చేయడం, లేదా అన్ని బంధాలను వదులుకోవడం, బుద్ధ పాఠశాలలోని "శూన్యత" లేదా ధావొ పాఠశాలలోని "ఏమీలేనితనం" గురించా?

జవాబు: మనం చెప్పుకుంటున్న షిన్ షింగ్ లేదా డ (పుణ్యాలు) బుద్ధ పాఠశాలలోని శూన్యతలో లేదా ధావొ పాఠశాలలోని ఏమీలేనితనంలో, కలిగి లేదు. దానికి వ్యత్యాసంగా, బుద్ధ పాఠశాలలోని శూన్యత, మరియు ధావొ పాఠశాలలోని ఏమీలేనితనం మన షిన్ షింగ్ లో కలిగియున్నాయి.

ప్రశ్న: బుద్ధుడు ఎప్పుడూ బుద్ధుడిగానే ఉండిపోతాడా?

జవాబు: సాధన ద్వారా మీకు జ్ఞానోదయం అయ్యాక, మీరు ఒక జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి, వేరే మాటలలో చెప్పాలంటే, ఉన్నత స్థాయిల జీవి. కాని మీరు ఎప్పుడూ తప్పుగా ప్రవర్తించరని హామీ లేదు. అయినా, ఆ స్థాయిలో మీరు సాధారణంగా తప్పుడు పని చేయరు, ఎందుకంటే మీరు సత్యాన్ని చూసారు కాబట్టి. కాని, మిమ్మల్ని మీరు సరిగా వ్యవహరించుకోకపోతే, మినహాయింపు లేకుండా, కిందకు పడతారు. మీరు ఎప్పుడూ మంచి కృత్యాలు చేస్తే, ఎప్పటికీ అక్కడే పైన ఉంటారు.

ప్రశ్న: గొప్ప జన్మసిద్ధ గుణం ఉన్న వ్యక్తి అంటే ఏమిటి?

జవాబు: ఇది కొన్ని అంశాలను బట్టి నిర్ధారించబడుతుంది: 1. మంచి జన్మసిద్ధ గుణం 2. విశిష్టమైన జ్ఞానోదయపు నాణ్యత 3. గొప్ప సహన శక్తి 4. ప్రాపంచిక విషయాలను తేలికగా తీసుకుని తక్కువ బంధాలు కలిగియుండడం. ఈ వ్యక్తులు గొప్ప జన్మసిద్ధ గుణం కలవారు, వారిని కనుగొనడం చాలా కష్టం.

ప్రశ్న: మంచి జన్మసిద్ద గుణం లేని వ్యక్తులు ఫాలున్ గొంగ్ ను అభ్యాసం చేస్తే గొంగ్ ను వృద్ధి చేసుకోగలరా?

జవాబు: మంచి జన్మసిద్ధ గుణం లేని వారు కూడా గొంగ్ ను వృద్ధి చేసుకోగలరు, ఎందుకంటే ప్రతి ఒకరూ కొంత డ ను కలిగియుంటారు. కొంచెమైనా డ లేకుండా ఉండడం అసాధ్యం. అలా ఎవ్వరూ లేరు. మీపై తెల్లని పదార్థం లేకపోతే, నల్లని పదార్థాన్ని మీరు కలిగియుంటారు. సాధన ద్వారా, నల్లని పదార్థం తెల్లని పదార్థంగా పరివర్తించబడుతుంది, ఇది ఒక అదనపు మెట్టు. సాధనలో మీరు బాధపడి, మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకుని త్యాగాలు చేస్తే, మీరు గొంగ్ ను వృద్ధి చేసుకున్న వారవుతారు. సాధన అనేది ముందుగా కావలసింది. దానిని గొంగ్ గా పరివర్తనం చేసేది మాస్టర్ గారి ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం).

ప్రశ్న: ఒకరు పుట్టినప్పుడు, వారి పూర్తి జీవితం ముందే అమర్చబడింది. కష్టపడడం వల్ల ఏమైనా తేడా ఉంటుందా?

జవాబు: అవును, ఉంటుంది. మీరు కష్టపడడం కూడా ముందే అమర్చబడింది, కాబట్టి కష్టపడకుండా ఉండలేరు. మీరు ఒక సామాన్య వ్యక్తి. అయినాగాని, పెద్ద శ్రేణిలోని విషయాలు మార్చబడవు.

ప్రశ్న: టియన్ము (మూడవ కన్ను) తెరవబడి లేనప్పుడు, మనం అందుకునే సందేశాలు మంచివో, కావో ఎలా చెప్పగలం?

జవాబు: మీరు స్వంతంగా అలా చెప్పడం కష్టం. మీ సాధన క్రమమంతటా, మీ షిన్ షింగ్ ను పరీక్షించే సమస్యలు అనేకం ఉంటాయి. ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) మీకు ఇచ్చే రక్షణ మీ జీవితానికి హాని కలుగకుండా ఉండడానికి. అయినప్పటికీ ఆయన, మీరు జయించి, పరిష్కరించి, అర్థం చేసుకోవాల్సిన కొన్ని సమస్యలను పట్టించుకోరు. ఒక్కోసారి, దుష్ట సందేశాలు వచ్చినప్పుడు, అవి మీకు లాటరీ నెంబర్లు చెప్పవచ్చు, కాని ఆ నెంబర్లు సరి కావొచ్చు, తప్పు కావొచ్చు. లేదా, ఇతర విషయాలను కూడా చెప్పవచ్చు. అంతా మీ మీద ఉంది. మీ మనస్సు నీతివంతంగా ఉన్నప్పుడు, దుష్ట విషయాలు లోపలికి రాలేవు. మీరు మీ షిన్ షింగ్ ను చూసుకున్నంత వరకు, ఎటువంటి సమస్య ఉండదు.

ప్రశ్న: మనం ఉద్రేకంతో మనస్తాపం పడినప్పుడు, అభ్యాసం చేయవచ్చా?

జవాబు: మీరు పాడైన మనస్స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, మీరు కూర్చుని ప్రశాంతంగా కావడం మీకు కష్టంగా ఉంటుంది. మీ మనస్సులో చెడు విషయాలు వెర్రిగా పరుగుతీసే ఆలోచనలు కలుగుతాయి. సాధనలో సందేశాలు ఉంటాయి. మీ మనస్సులో చెడ్డ ఆలోచనలు ఉన్నప్పుడు, ఈ విషయాలు మీ సాధనలోకి చేరుతాయి, దానిని దుష్ట మార్గపు ఉద్దేశపూరిత సాధనగా మారుస్తాయి. మీరు అభ్యాసం చేసే వ్యాయామాలను మీకు యాన్ షింగ్, లేదా వేరొక గురువు, లేదా తాంత్రిజంలోని జీవించే బుద్ధుడు నేర్పియుండవచ్చు. కాని వారి షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకతను మీరు ఖండితంగా అనుసరించకపోతే, మీరు అభ్యాసం చేసేది వారి సాధనా మార్గాన్ని కాదు, వారు మీకు నేర్పినప్పటికీ. మనందరం దీని గురించి ఆలోచిద్దాం, మీరు నిలబడు స్థితిని అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, చాలా అలసటగా అనిపిస్తే, మీ మనస్సు ఇంకా చురుకుగా ఉండి ఆలోచిస్తూ ఉంటే, “నా కంపెనీలో ఫాలానా వ్యక్తి ఎందుకు అంత నీచంగా ఉంటాడు? నన్ను ఎందుకు ఫిర్యాదు చేసాడు? జీతం పెరగడానికి ఏమి చెయ్యాలి? ధరలు పెరిగి పోయాయి. నేను ఇంకాస్త షాపింగ్ చెయ్యాలి.” అప్పుడు మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా, అనాలోచితంగా, మరియు తెలియకుండా దుష్ట ధర్మాన్ని సాధన చెయ్యడం లేదా? కాబట్టి, మీరు ఉద్రేకంగా కృంగియుండడాన్ని అనుభవిస్తూంటే, అభ్యాసం చేయకపోవడం మంచిది.

ప్రశ్న: అత్యున్నతమైన షిన్ షింగ్ కు ప్రమాణం ఏమిటి?

జవాబు: షిన్ షింగ్ సాధన ద్వారా వస్తుంది, దానికి నిర్ణీత ప్రమాణాలు లేవు. అదంతా మీరు అర్థం చేసుకోడానికి మిగిలియుంది. షిన్ షింగ్ కు ప్రమాణాలున్నాయని మీరు పట్టుబడితే, ఘటనలను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, మీరు ఇలా ఆలోచించడానికి ప్రయత్నించాలి “ఇది ఒక జ్ఞానోదయ వ్యక్తి ఎదుర్కొంటే, అతను ఏమి చేస్తాడు?” అయినాగాని, ఆదర్శప్రాయ వ్యక్తులు, విశిష్టంగా ఉంటారు, అయినా వారు సామాన్య వ్యక్తులకు ఆదర్శం కాగలరు.

ప్రశ్న: మనం ఇతర ఛిగొంగ్ గురువులు ఇచ్చే ప్రసంగాలు, లేదా ఉపన్యాసాల పట్ల అనుమాన వైఖరిని కలిగియుండకూడదు, మరి మనుషులను డబ్బు కోసం మోసగించే కాన్–కళాకారులు మాకు ఎదురైతే, ఏం చెయ్యాలి?

జవాబు: అది అలా కానవసరం లేదు. మొదట మీరు వారు చర్చించేది చూడాలి, ఆ తరువాత అది మోసమో కాదో, నిర్ణయించుకోవాలి. ఒక ఛిగొంగ్ గురువు సభ్యతగా ఉన్నాడా, లేదా అనేది నిర్ణయించడానికి, మీరు అతని షిన్ షింగ్ ను చూడాలి. గొంగ్ ఎప్పుడూ షిన్ షింగ్ ఉన్నంత ఎత్తులో ఉంటుంది.

ప్రశ్న: మనం కర్మను, లేదా బౌద్ధమతంలో కర్మ ఋణం అనే దాన్ని, ఎలా తొలగిస్తాం?

జవాబు: సాధన అనేదే కర్మను తొలగించే ఒక పద్ధతి. ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోవడం, అందువల్ల నల్లని పదార్థాన్ని తెల్లని పదార్థమైన డ పదార్థంగా పరివర్తించడం వీలవుతుంది. తరువాత డ గొంగ్ గా పరివర్తనం చెందుతుంది.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేస్తే, నిర్దిష్ట పనులను నిషేధించే నియమాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

జవాబు: బౌద్ధమతంలో నిషేధింపబడినవి చాలామటుకు మనం నిర్వహించలేం, కాని మనకు వేరే దృక్పథం ఉంది. మనం సన్యాసులు, సన్యాసినులు కాదు. మనం సామాన్య మానవుల మధ్య జీవిస్తాం, కాబట్టి ఇది వేరేగా ఉంటుంది. మీరు కొన్ని విషయాలను తేలికగా తీసుకుంటే, అది సరిపోతుంది. నిస్సందేహంగా, మీ శక్తి పాటవం పెరుగుతున్న కొద్దీ, అది చాలా ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు, మీ షిన్ షింగ్ చాలా ఉన్నతంగా ఉండవలసిన అవసరం కూడా ఉంది.

4. టియన్ము (మూడవ కన్ను)

ప్రశ్న: మాస్టర్ ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు, మాస్టర్ తలపై మూడు–అడుగుల బంగారు పరివేషాన్ని నేను చూసాను, తల ప్రమాణంలో ఉన్న అనేక బంగారు పరివేషాలను మీ వెనకాల చూసాను.

జవాబు: ఈ వ్యక్తి టియన్ము ఇప్పటికే చాలా ఉన్నత స్థాయిని చేరుకుంది.

ప్రశ్న: మాస్టర్ గారి శిష్యులు ఇతర వ్యక్తులకు చికిత్సలు ఇస్తున్నప్పుడు, వారు ఉమ్మివేసిన ద్రాక్ష సారాయిలో బంగారపు కాంతి కలిసియుండడాన్ని చూసాను.

జవాబు: ఈ వ్యక్తి బాగా సాధన చేసాడని చెబుతున్నాను. విడువబడ్డ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను అతను చూడగలిగాడు.

ప్రశ్న: పిల్లల టియన్ము తెరుచుకుంటే, వారి మీద ఏమైనా ప్రభావం ఉంటుందా? తెరిచిన టియన్ము శక్తిని విడుదల చేస్తుందా?

జవాబు: ఆరు ఏళ్ళ లోపు వయస్సుగల పిల్లలకు వారి టియన్ము తెరుచుకోవడం చాలా తేలిక. చిన్న పిల్లలు అభ్యాసం చేయకపోతే, వారి టియన్ము తెరుచుకుంటే, దాని ఫలితంగా శక్తి కారడం జరుగుతుంది. కాని, కుటుంబంలో ఎవరో ఒకరు అభ్యాసం చెయ్యాలి. అతనిని టియన్ము ద్వారా రోజు ఒకసారి అయినా చూడనీయడం మంచిది, అది మూతబడకుండా ఉండడానికి, మరియు ఎక్కువగా కారకుండా ఉండడానికి. చిన్న పిల్లలు వారు స్వయంగా అభ్యాసం చేయడం మంచిది. ఎక్కువగా దాన్ని వాడితే, ఎక్కువ శక్తి బయటకు కారుతుంది. అది ప్రభావితం చేసేది వారి యొక్క అత్యంత మౌలికమైన విషయాలను, వారి భౌతిక శరీరాన్ని కాదు. కాని బాగా పరిరక్షింపబడితే, ఎటువంటి ప్రభావం ఉండదు. నేను ఇప్పుడు మాట్లాడింది చిన్న పిల్లలను ఉద్దేశించి, పెద్ద వాళ్లను కాదు. కొందరు వ్యక్తులకు టియన్ము బాగా వెడల్పుగా తెరిచియుంటుంది, శక్తి కారడం గురించి వారికి భయం ఉండదు, కాని వారు చాలా ఉన్నత స్థాయిలోని విషయాలను చూడలేరు. చాలా ఉన్నత స్థాయిలను చూడగలిగే వారు కూడా కొంతమంది ఉన్నారు. వారు చూసినప్పుడు, ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) లేదా ఇతర గురువులు శక్తిని ఇస్తారు. ఇది సమస్య కాదు.

ప్రశ్న: మాస్టర్ గారి శరీరం మీద, మాస్టర్ గారి నీడ మీద బంగారు కాంతిని చూసాను, కాని అవి రెప్పపాటు కాలంలోనే అదృశ్యమయ్యాయి. ఏం జరిగింది?

జవాబు: అది నా ఫాషన్. నేను ప్రసంగిస్తున్నాను, నా తల శిఖరం మీద ఒక శక్తి కంబం ఉంది, నేను ఉన్న స్థాయి పరిస్థితి ఇది. మీకు మీ టియన్ము ను వాడడం రాలేదు కాబట్టి, అది రెప్పపాటు కాలంలోనే అదృశ్యమయింది. మీ భౌతిక నేత్రాలను ఉపయోగించారు.

ప్రశ్న: అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఎలా ప్రయోగించాలి?

జవాబు: అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను మిలిటరీ (యుద్ధ సంబంధిత) శాస్త్రం, లేదా ఉన్నత సాంకేతిక శాస్త్రం, లేదా గూఢచారిత్వంలో ప్రయోగిస్తే, అది సమస్య అవుతుందనుకుంటాను. మన విశ్వానికి లక్షణాలున్నాయి. లక్షణాలకు సరిపోతే, అవి పనిచేస్తాయి, లేకపోతే అవి పనిచేయవు. మంచి కృత్యాలు చేయమని ఒకరు అడగబడినా, వారు అత్యున్నత విషయాలను పొందలేకపోవచ్చు. అతను కేవలం వాటిని గ్రహించవచ్చు, లేదా అనుభూతి పొందవచ్చు. వ్యక్తి కేవలం అల్పమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగిస్తే, సామాన్య సామాజిక పురోగతికి అంత హాని కలిగించదు. అతను నిర్దిష్ట విషయాలను మార్చాలనుకుంటే, అతను చాలా విస్తారమైన మేరలో పనులను జరిపించగలగాలి. అతను అందుకు అవసరమా కాదా అనే విషయంలో, అతను చెప్పేది లెక్కలోకి రాదు ఎందుకంటే సమాజం యొక్క అభివృద్ధి మనుషుల సంకల్పం ప్రకారం జరుగదు. అతను కొన్ని నిర్దిష్ట విషయాలను సాధించాలని అనుకోవచ్చు, కాని తుది నిర్ణయం అతనిది కాదు.

ప్రశ్న: ఒకరి చైతన్యం శరీరం లోపలికి, బయటకి ఎలా పోగలదు?

జవాబు: మనం మాట్లాడుకుంటున్న చైతన్యం సాధారణంగా తల శిఖరం నుండి బయటకు పోతుంది. అయినా, అది ఆ ఒక్క విధానికే పరిమితం కాదు. అతను ఏ చోట నుండి అయినా బయటకు పోవచ్చు, అతను తల శిఖరంనుండే బయటకు పోవాలని ఇతర సాధన పాఠశాలలో వక్కాణించినట్లు కాకుండా. అతను ఏ చోట నుండి అయినా శరీరాన్ని వదిలిపోవచ్చు. శరీరం లోపలికి వస్తున్నప్పుడు కూడా అదే మాదిరిగా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: టియన్ము భాగంలో ఎర్రని కాంతి ఉంది, మధ్యలో నల్లని రంధ్రం ఉంది. అది వేగంగా విచ్చుకుంటుంది. టియన్ము తెరవబడుతుండా? ఒక్కొక్కసారి నక్షత్ర కాంతి, మరియు మెరుపుతో పాటుగా జరుగుతుంది.

జవాబు: మీరు నక్షత్ర కాంతిని చూసినప్పుడు, అది తెరవబడడానికి దగ్గరగా ఉంది. మెరుపును చూసినప్పుడు, దాదాపు పూర్తిగా తెరవబడింది.

ప్రశ్న: మాస్టర్ తల మీద, శరీరం మీద ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగులలోని పరివేషాలను చూసాను. కాని నా కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు, ఏమీ చూడలేకపోయాను. నేను బాహ్యపు దృష్టితో చూసానా?

జవాబు: మీరు బాహ్య దృష్టిని ఉపయోగించలేదు. మీకు కళ్ళు మూసుకుని ఎలా చూడాలో తెలియలేదు, కాబట్టి కళ్ళు తెరిచినప్పుడు మాత్రమే చేయగలిగారు. తరచుగా, వ్యక్తులకు వారి యొక్క అప్పటికే–తెరవబడిన టియన్ముని ఉపయోగించడం రాదు. ఒక్కోసారి వారు తెరిచిన వారి కళ్ళతో విషయాలను యాదృచ్ఛికంగా చూస్తారు. కాని మీరు మీ కళ్ళతో వాటిని బాగా పరీక్షగా చూడాలనుకున్నప్పుడు, మీరు మీ భౌతిక నేత్రాలను ఉపయోగించడం మొదలుపెడతారు, కాబట్టి, అవి మళ్ళీ అదృశ్యమవుతాయి. మీరు ధ్యాసలో లేనప్పుడు, మళ్ళీ వాటిని చూడగలరు.

ప్రశ్న: నా కూతురు ఆకాశంలో కొన్ని వృత్తాలను చూస్తుంది, కాని వాటిని స్పష్టంగా వివరించలేదు. ఆమెకు ఫాలున్ గుర్తును చూడమని చెప్పాం, ఆమె అదే అని చెబుతుంది. ఆమె టియన్ము నిజంగా తెరిచియుందా?

జవాబు: ఆరు ఏళ్ళ వయస్సు లోపల పిల్లలు మన ఫాలున్ గుర్తును ఒకసారి చూస్తే, వారి టియన్ము తెరుచుకుంటుంది. అయినాగాని, మీరు అలా చేయకూడదు. పిల్లలు దానిని చూడగలరు.

ప్రశ్న: ఇప్పటికే తెరిచియున్న టియన్ముని ఎలా ఉపయోగించాలో నాకు తెలియదు. మాస్టర్ దయతో వివరించగలరా?

జవాబు: టియన్ము పూర్తిగా తెరవబడినప్పుడు, మనుషులకు దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుస్తుంది, ఇంతకుముందు తెలియకపోయినా. అది చాలా కాంతివంతంగా, ఉపయోగించడానికి చాలా సులువుగా ఉన్నప్పుడు, ఇంతకుముందు తెలియకపోయినా, మనుషులకు దాన్ని ఉపయోగించడం తెలుస్తుంది. టియన్ము ద్వారా చూడడం యాదృచ్ఛికంగా జరుగుతుంది. మీరు పరీక్షగా చూడాలని అనుకున్నప్పుడు, మీకు తలియకుండానే మీ నేత్రాలకు మారి దృష్టినాడిని ఉపయోగిస్తారు. కాబట్టి, దానిని ఇకమీదట చూడలేరు.

ప్రశ్న: టియన్ము తెరుచుకున్నప్పుడు, మొత్తం విశ్వాన్ని చూడగలమా?

జవాబు: టియన్మును తెరవడం విషయానికి వస్తే, అందులో స్థాయిలున్నాయి. వేరే మాటలలో, మీరు ఎంత సత్యాన్ని చూస్తారు అనేది మీ స్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. మీ టియన్ము తెరవబడడం అంటే అర్థం విశ్వంలో అన్నిటినీ చూడగలరని కాదు. అయినా, మీరు, క్రమంగా ఇంకా సాధన చేయడం ద్వారా మీ స్థాయిని జ్ఞానోదయం చేరే వరకు పెంచుకుంటారు. అప్పుడు, మీరు మరిన్ని స్థాయిలను చూడగలరు. అప్పుడు కూడా, మీరు చూసేది మొత్తం విశ్వం యొక్క సత్యాన్ని అని హామీ లేదు. ఎందుకంటే, శక్యముని తన జీవితకాలంలో బోధిస్తున్నప్పుడు, ఆయన తనను నిరంతరం వృద్ధి చేసుకుంటూనే ఉన్నారు; ప్రతీసారి కొత్త స్థాయిని చేరినప్పుడు, ఆయన పూర్వం ప్రసంగించింది నిర్దిష్టం కాదని కనుగొన్నారు, మరింత ఉన్నత స్థాయిలో అది మళ్లీ మారింది. అందుకనే ఆయన చివరికి ఇలా అన్నారు, "ఏ ధర్మమూ నిర్దుష్టమైంది కాదు." ప్రతి స్థాయికి ఒక సూత్రం ఉంటుంది. మొత్తం విశ్వం యొక్క సత్యాన్ని ఊహించడం కూడా ఆయనకు అసాధ్యమయింది. సగటు మానవుల దృష్టికోణం నుండి, ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా తథాగత స్థాయికి సాధన చేయడం ఊహించలేనిది, ఎందుకంటే వారికి తథాగత స్థాయి మాత్రమే తెలుసు. అంతకంటే ఉన్నత స్థాయిలు ఉన్నాయాని వారికి తెలియదు, కాబట్టి వారు ఉన్నతమైన తత్వాన్ని కలిగినట్టి విషయాలను ఇకపై తెలుసుకోలేరు, అంగీకరించలేరు. తథాగత బుద్ధ ఫా (ధర్మం) యొక్క చాలా చిన్న స్థాయి. "గొప్ప ఫా పరిమితి లేనిది" అనే సూక్తిలో ఉద్దేశం ఇదే.

ప్రశ్న: మీ శరీరంపై మేం చూసే విషయాలు నిజంగా ఉన్నాయా?

జవాబు: అవును, అవి నిజంగా ఉన్నాయి. అన్ని పరిమాణాలు పదార్థంతో కూడియుంటాయి. వాటి ఆకృతి మాత్రమే మన దానితో భిన్నంగా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: భవిష్యత్తు గురించి నా ప్రబోధనలు తరచూ నిజమవుతాయి.

జవాబు: ఇది మనం మాట్లాడుకున్న భవిష్యత్తు తెలియడం అనే అతీంద్రియ సామర్థ్యం. వాస్తవానికి, ఇది సుమింగ్ టోంగ్ (గతం తెలియడం, మరియు భవిష్యత్తు తెలియడం) యొక్క తక్కువ స్థాయి. మనం సాధన చేసే గొంగ్, సమయం యొక్క భావన లేని వేరే పరిమాణంలో జరుగుతుంది. అది ఎంత దూరంలో ఉన్నా అలాగే ఉంటుంది, దూరం యొక్క భావన అస్సలు లేదు.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, రంగుల మనుషులు, ఆకాశం, ప్రతిమలు ఎందుకు కనిపిస్తాయి?

జవాబు: మీ మూడవ కన్ను తెరవబడింది, మీరు చూసింది వేరే పరిమాణానికి చెందింది. ఆ పరిమాణంలో పొరలున్నాయి, కాబట్టి మీరు వాటిలో ఒక స్థాయిని చూసి ఉంటారు. అది ఇంత అందంగా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, నాకు పెద్ద శబ్దం వినిపించింది, నా శరీరం పగిలినట్లు అనిపించింది. ఒక్కసారిగా, చాలా విషయాలు నాకు అర్థమయ్యాయి. ఎందుకని?

జవాబు: కొందరికి దీన్ని అనుభవించడం చాలా తేలిక, ఇది శరీరంలోని ఒక భాగం విస్ఫోటనం చెంది, తెరుచుకున్న ప్రక్రియ. కొన్ని అంశాల్లో జ్ఞానోదయం చేరారు. దీనిని క్రమమైన జ్ఞానోదయంగా వర్గీకరించారు. సాధన స్థాయిలలో ఒకదానిని పూర్తి చేసాక, అందులో కొంత భాగం విస్ఫోటనమై, తెరవబడుతుంది. ఇదంతా సహజమే.

ప్రశ్న: అప్పుడప్పుడు, నాకు కదలలేనట్లు అనిపిస్తుంది. అది ఎందుకని?

జవాబు: సాధన యొక్క తొలి దశలో, ఒక్కసారిగా మీ చేతినిగాని, లేదా మీ శరీరం యొక్క ప్రత్యేక భాగాన్ని కదపలేనట్లు మీకు అనిపిస్తుంది. ఎందువల్ల? ఎందుకంటే మీరు డింగ్ (గడ్డ కట్టే) గొంగ్ అను అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని పొందారు. ఇది మీ అంతర్గత సామర్థ్యాలలో ఒకటి, చాలా శక్తివంతమైంది. ఒకరు తప్పుడుపని చేసి పారిపోతూ ఉంటే, మీరు డింగ్ అని అంటే, అతను వెంటనే గట్టిపడినట్లు కదలకుండా అయిపోతాడు.

ప్రశ్న: ఇతరులకు చికిత్సలు ఇవ్వడం ఎప్పటినుండి మొదలుపెట్టవచ్చు? నేను ఇతరుల రోగాలను కొంత ప్రభావంతో నయం చేసేవాడిని. ఫాలున్ గొంగ్ నేర్చుకున్నాక, జనాలు నా దగ్గరకు చికిత్సల కోసం వస్తే, వారిని నయం చేయవచ్చా?

జవాబు: నేను అనుకునేది ఈ తరగతిలో వ్యక్తులు, మీరు ఏ రకమైన వ్యాయామాలు అభ్యాసం చేసియున్నా, ఎంత కాలం వాటిని అభ్యాసం చేసినా, లేదా జబ్బులను నయం చేయగలిగే స్థాయిని

చేరుకున్నా, లేకపోయినా, ఈ తక్కువ స్థాయిలో మీరు జనాలకు జబ్బులను నయం చేయడం నేను ఇష్టపడను, ఎందుకంటే మీకు ఎటువంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయో మీకు తెలియదు. మీరు ఇతర వ్యక్తుల జబ్బులను నయం చేసియుండవచ్చు. అది మీకు మీ ధర్మబద్ధమైన మనస్సు సాయపడడం వల్ల, అలా అయ్యుండవచ్చు. మీరు మంచి కృత్యాన్ని చేస్తున్నారు కాబట్టి ఒక దారిన-పోయే గురువు మీకు చేయూతనివ్వడం వల్ల కూడా అయ్యుండవచ్చు. మీరు సాధన ద్వారా పెంపొందే శక్తి మిమ్మల్ని ఏదో ఒకటి చేసేలా సాయపడగలదు అనే విషయం ఉన్నప్పటికీ, అది మిమ్మల్ని కాపాడలేదు. మీరు చికిత్సలు చేస్తున్నప్పుడు, మీరు రోగియున్న క్షేత్రంలోనే ఉంటారు. కాలం గడిచే కొద్దీ, ఆ నల్లని ఛి మిమ్మల్ని రోగి కంటే ఎక్కువగా అనారోగ్య పరుస్తుంది. “మీరు స్వస్థత పొందారా?” అని మీరు రోగిని అడిగితే, “కొంచెం మేలు” అని అంటాడు. అది ఏ రకమైన చికిత్స? కొందరు ఛిగొంగ్ గురువులు అంటారు, “రేపు తిరిగి రండి, ఆ మరుసటి రోజు కూడా మళ్లీ రండి. కొన్ని సమావేశాలలో మిమ్మల్ని నయం చేస్తాను.” అతను “పర్యాయాల”లో కూడా చేస్తాడు. ఇది మోసపూరితం కాదా? ఉన్నత స్థాయి చేరే వరకు జబ్బులను నయం చేయడం ఆపివేస్తే అద్భుతంగా ఉండదూ? మీరు ఎవరిని నయం చేసినా, వారు బాగవుతారు. అది ఎంత బాగా అనిపిస్తుంది! మీరు మరీ తక్కువ స్థాయిలో కాకుండా గొంగ్ ను ఇప్పటికే వృద్ధి చేసుకుంటే, మీరు చికిత్సలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి అయితే, నేను మీ చేతులను తెరిచి మీ యొక్క జబ్బులను నయంచేసే అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని బయటికి తీసుకొస్తాను. కాని మీరు ఉన్నత స్థాయికి సాధన చేయాలంటే, ఈ విషయాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిదని నా ఆలోచన. దాఫాను (గొప్ప ధర్మాన్ని) ప్రచారం చేయడానికి, సామాజిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడానికి, నా శిష్యులలో కొందరు చికిత్సలు చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే అతను నా పక్కనే ఉండి, నా చేత శిక్షణ పొందాడు, అతనికి రక్షణ ఉంది, అది సమస్యలను కలుగజేయదు.

ప్రశ్న: మేం అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వృద్ధి చేసుకుంటే, ఇతరులకు చెప్పవచ్చా?

జవాబు: ఫాలున్ గొంగ్ అభ్యాసం చేసే ఇతరులకు మీరు చెబితే, మీరు గర్వం లేకుండా ఉన్నట్లయితే, అది సమస్య కాదు. మీరందరూ కలిసి అభ్యాసం చేయించడానికి కారణం, మీరు ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకుని, చర్చించుకునేందుకు. అయినా, మీకు బయట అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలిగియున్న వ్యక్తులు ఎదురైతే, వారికి కూడా చెప్పవచ్చు. మీరు గొప్పలు కొట్టనంత వరకు, నిజంగా దానికి పట్టింపు

లేదు. మీరు ఎంత సామర్థ్యం కలిగియున్నారో, అని గొప్పలకు పోతే, అది సమస్యలను కలుగజేస్తుంది. చాలా కాలం గొప్పలు కొట్టియుంటే, ఆ సామర్థ్యం అదృశ్యమవుతుంది. మీరు ఎటువంటి అనుచిత వ్యక్తిగత ఆలోచనలు లేకుండా, కేవలం ఫిగొంగ్ లోని అద్భుతాల గురించి మాట్లాడి, చర్చిస్తే, అది సమస్య కాదని నేను చెబుతాను.

ప్రశ్న: బుద్ధ పాఠశాల, "శూన్యత" గురించి మాట్లాడుతుంది, అలాగే ధావొ పాఠశాల "ఏమీలేనితనం" గురించి. మనం దేని గురించి మాట్లాడుతాం?

జవాబు: బుద్ధ పాఠశాల యొక్క "శూన్యత", ధావొ పాఠశాల యొక్క "ఏమీలేనితనం" వాటి యొక్క స్వంత సాధనా విధానాలకు ప్రత్యేకమైంది. అయినా, మనం కూడా ఆ స్థాయిని చేరుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. మనం ఉద్దేశపూర్వకంగా సాధన చేయడం గురించి, గొంగ్ ను ఉద్దేశం లేకుండా పొందడం గురించి మాట్లాడుతాం. షిన్ షింగ్ ను (మనస్తత్వం) సాధన చేయడం, బంధాలను వదులుకోవడం కూడా శూన్యత, మరియు ఏమీలేనితనంలోకి దారితీస్తాయి, కాని మనం దానిని గట్టిగా వక్కాణించి చెప్పం. మీరు ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నారు కాబట్టి, మీరు డబ్బు సంపాదించి జీవనం చెయ్యాలి, మరియు పని చెయ్యాలి. మీరు పనులను చెయ్యాలి. పనులు చేయడం వల్ల మంచిదనం, లేదా చెడ్డరికం విషయాన్ని తప్పనిసరిగా కలిగిస్తుంది. మనం ఏం చెయ్యాలి? మనం షిన్ షింగ్ ను సాధన చేస్తాం, మన విధానంలో ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన లక్షణం. మీ మనస్సు ధర్మబద్ధంగా ఉన్నంత కాలం, మీరు చేసే పనులు మన ఆవశ్యకతల ప్రకారం ఉంటే, మీ షిన్ షింగ్ తో సమస్య ఉండదు.

ప్రశ్న: మన అతీంద్రియ సామర్థ్యాల అభివృద్ధిని మనం ఎలా అనుభూతి పొందగలం?

జవాబు: సాధన యొక్క తొలి దశలో, మీరు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వృద్ధి చేసుకుంటే, దాని అనుభూతి మీరు పొందగలరు. మీకు ఇంకా కలుగకపోతే, కాని మీ శరీరం ఇంద్రియ గ్రాహకంగా ఉంటే, మీకు ఆ అనుభూతి కలగవచ్చు. రెండూ జరగకపోతే, మీకు చెప్పడానికి వేరే మార్గం లేదు. మీరు చేయగలిగినదల్లా అగాధంలో సాధన కొనసాగించడం. మన శిష్యులలో అరవై నుండి డబ్బై శాతం మందికి వారి మూడవ కన్ను తెరవబడింది. వారు చూడగలరని నాకు తెలుసు. మీరు ఏమీ

చెప్పనప్పటికీ, మీ కళ్ళను వెడల్పుగా తెరిచిపెట్టుకుని చూస్తారు. నేను మిమ్మల్ని ఎందుకు కలిసి అభ్యాసం చేయమని అడుగుతాను? నేను కోరేది మీరు మీ సమూహాల్లో అంతర్గతంగా ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకుని, చర్చించుకోవడం. కాని ఈ సాధనా విధానానికి బాధ్యత కలిగియుండడానికి, సమూహాల బయట నిగ్రహం లేకుండా మీరు మాట్లాడకూడదు. అంతర్గతంగా ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకోవడం, ఒకరినొకరు వృద్ధి చేసుకోవడం అంగీకారమే.

ప్రశ్న: ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) చూడడానికి ఎలా ఉంటుంది? నాకు ఫాషన్ ఉందా?

జవాబు: ఫాషన్ చూడడానికి వ్యక్తి లాగానే ఉంటుంది. మీకు ఇప్పుడు ఫాషన్ లేదు. మీ సాధన ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిని చేరుకున్నాక, మీరు షి-జియాన్-ఫా (ముల్లోకాలలోని-ఫా) పూర్తిచేసి, అత్యున్నత స్థాయిలోకి ప్రవేశిస్తారు. అప్పుడే మీరు ఫాషన్ ను వృద్ధి చేసుకుంటారు.

ప్రశ్న: తరగతి పూర్తి అయ్యాక, మాస్టర్ గారి ఫాషన్ ఎంత కాలం మా వెంట ఉంటుంది?

జవాబు: ఒక శిష్యుడు ఒక్కసారిగా ఉన్నత స్థాయి విషయాలు సాధన చేయడం మొదలుపెడితే, అతనికి, అది ఒక పెద్ద మలుపు తిరిగే స్థానాన్ని సూచిస్తుంది. అది మీ ఆలోచనలో మార్పును గురించి ఉద్దేశించడం లేదు, కాని మీ పూర్తి వ్యక్తి యొక్క మార్పును. ఎందుకంటే సామాన్య వ్యక్తికి సామాన్య వ్యక్తిగా లభించకూడనిది లభిస్తే, అది ప్రమాదకరం అవుతుంది. అతని జీవితం అపాయంలో పడుతుంది. నా ఫాషన్ అతనికి రక్షణ కల్పించాలి. నేను ఇది చేయలేనట్లయితే, అయినా ఫా (ధర్మం)ను వ్యాప్తి చేస్తే, అది జనులకు హాని కలిగించడంతో సమానం. అనేకమంది ఛిగొంగ్ గురువులకు అది చేయడానికి, సాధన నేర్పడానికి భయపడతారు, ఎందుకంటే వారు బాధ్యత వహించలేరు కాబట్టి. నా ఫాషన్ మీరు జ్ఞానోదయం చేరేంత వరకు ఎల్లవేళలా మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. మీరు మధ్య మార్గంలో ఆగితే, ఫాషన్ తనే స్వయంగా మిమ్మల్ని వదిలిపోతాడు.

ప్రశ్న: మాస్టర్ అంటారు, "సగటు మానవులు వ్యాయామాల ద్వారా కాకుండా, షిన్ షింగ్ ద్వారా సాధన చేస్తారని." ఒకరికి అత్యున్నత షిన్ షింగ్ ఉన్నంత వరకు, జ్ఞానోదయం చేరుకోగలరని, వ్యాయామాల అవసరం నిజంగా లేదని చెప్పడం సరియేనా?

జవాబు: సిద్ధాంతపరంగా, అది సరైనది. మీ షిన్ షింగ్ ను సాధన చేసుకున్నంత వరకు, డ (పుణ్యాలు) గొంగ్ గా పరివర్తించబడుతుంది. కాని, మీరు మిమ్మల్ని సాధకులుగా పరిగణించుకోవాలి. అలా కాకపోతే, మీరు సాధించగలిగే ఒక్క విషయం కేవలం డ ను కూడబెట్టుకుంటూ ఉండడం. మీరు పెద్ద మొత్తంలో దానిని కూడబెట్టుకోగలరు, మరియు ధర్మబద్ధమైన మనిషిగా ఉండడానికి, డ ను కూడబెట్టడానికి పట్టు విడవకుండా ఉండగలరు. మీరు ఉన్నత స్థాయిల ఫా నేర్చుకోలేదు కాబట్టి, మీరు మిమ్మల్ని సాధకులుగా పరిగణించుకున్నా, ముందుకు పోవడం వీలు కాదు. మీ అందరికీ తెలిసినట్లుగా, నేను అనేక విషయాలను బయటపెట్టాను. మాస్టర్ గారి రక్షణ లేకుండా, ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి సాధన చేయడం చాలా కష్టం. ఒక్కరోజు కూడా మీకు ఉన్నత స్థాయిలో సాధన చేయడం అసాధ్యమవుతుంది. కాబట్టి, జ్ఞానోదయం చేరుకోవడం అంత తేలిక కాదు. కాని షిన్ షింగ్ వృద్ధి చెందాక, మీరు విశ్వం యొక్క లక్షణంతో సదృశం కాగలరు.

ప్రశ్న: దూరపు చికిత్స వెనుకనున్న సూత్రం ఏమిటి?

జవాబు: అది చాలా సాధారణమైంది. విశ్వం విస్తరించగలదు, లేదా కుంచించుకుని పోగలదు; అలాగే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కూడా. నేను మొదటనున్న స్థానంలోనే కదలకుండా ఉంటాను, కాని ప్రసరింపబడిన అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అమెరికా అంత దూరంలో ఉన్న రోగులను చేరగలవు. నేను అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ప్రసరింపగలను, లేదా అతని అసలు ఆత్మను ఇక్కడికి రావడానికి ఆదేశించగలను. దూరపు చికిత్స యొక్క సూత్రం ఇది.

ప్రశ్న: ఎన్ని రకాల అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయో మేం తెలుసుకోవచ్చా?

జవాబు: అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పదివేల రకాలకు పైగా ఉన్నాయి. కచ్చితంగా ఎన్ని ఉన్నాయనేది అంత వివరంగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఈ సూత్రాన్ని, ఈ ఫాను తెలుసుకోవడం సరిపోతుంది. మిగిలింది మీరు సాధన చేయడానికి విడువబడింది. అంత ఎక్కువగా తెలుసుకోవడం అంత అవసరం లేదు; మీకు మంచిది కూడా కాదు. గురువులు శిష్యుల కోసం చూస్తారు, శిష్యులను అంగీకరిస్తారు. ఆ శిష్యులకు అస్సలు ఏమీ తెలియదు, గురువులు మీకు చెప్పరు కూడా. అదంతా మీరు తెలుసుకోవాలి.

ప్రశ్న: తరగతిలో, నా కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు, మీరు వేదిక మీద ప్రసంగించడం చూడగలను. మీ శరీరం పై భాగం నల్లగా ఉంది. బల్ల కూడా నల్లగా ఉంది. మీ వెనుక ఉన్న బట్ట గులాబి రంగులో ఉంది. ఒక్కొక్కసారి, మీరు ఆకుపచ్చ రంగు కాంతితో చుట్టబడియున్నారు. ఏం జరుగుతుంది?

జవాబు: ఇది మీరు ఉన్నట్టి స్థాయికి సంబంధించిన విషయం, ఎందుకంటే టియన్ము అప్పుడే తెరవబడినప్పుడు, మీకు నల్లవి తెల్లగా, తెల్లవి నల్లగా కనిపిస్తాయి. మీ స్థాయి కొంచెం వృద్ధి చెందాక, మీరు చూసేదంతా తెల్లగా ఉంటుంది; ఇంకా పైకి వృద్ధి చెందాక, అన్ని రంగులను బేధపరచగలరు.

5. ఉపద్రవాలు

ప్రశ్న: ఉపద్రవాలు మాస్టర్ శిష్యులకు అమర్చిన పరీక్షలా?

జవాబు: మీరు అలా చెప్పవచ్చు. అవి మీ షిన్ షింగ్ అభివృద్ధి కోసం ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. మీ షిన్ షింగ్ ఆ స్థాయిని చేరుకోనట్లయితే, మీరు జ్ఞానోదయం చెంది, మీ సాధనను పూర్తి చేసుకోవడం అనుమతింపబడుతుందా? ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థిని కాలేజీకి పంపితే పనిచేస్తుందా? అలా కాదనుకుంటాను! మీ షిన్ షింగ్ నిజ భావంలో వృద్ధి చెందకుండా, మీరు ఇంకా దేనిపైనా మీ అభిప్రాయాన్ని తేలికగా తీసుకోకపోతే, లేదా దేనినీ వదలలేకపోతే, మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయికి సాధన చేయనిస్తే, మీరు అల్పమైన విషయాలపై జ్ఞానోదయం పొందిన వారితో వాదించగలరు. అది సరి కాదు. అందుకనే మేం షిన్ షింగ్ ను అంత వక్కాణించి చెబుతాము.

ప్రశ్న: సాధకుల ఉపద్రవాలకు, సామాన్య మానవుల వాటికి గల తేడా ఏమిటి?

జవాబు: సాధకులైన మనకు సామాన్య మానవులకు అంత ఎక్కువ తేడా లేదు. సాధకులుగా మీ మార్గాన్ని బట్టి ఉపద్రవాలు అమర్చబడ్డాయి. సామాన్య మానవులు సామాన్య మానవుల కర్మను తీర్చుకుంటారు కాబట్టి, వారందరికీ ఉపద్రవాలుంటాయి. మీరు సాధకులు కాబట్టి, మీకు ఉపద్రవాలుంటాయి, మీరు సామాన్య మానవులయితే, మీకు ఉండవు అని దాని అర్థం కాదు. రెండు

సందర్భాలలోనూ అది ఒకటే. అది ఏమిటంటే మీ ఉపద్రవాలు మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చెయ్యాలనే లక్ష్యంతో అమర్చబడ్డాయి; అలా కాకుండా అతని ఉపద్రవాలు అతని కర్మ ఋణాన్ని తీర్చుకోడానికి అమర్చబడ్డాయి. విషయం యొక్క సత్యం ఏమిటంటే, ఉపద్రవాలు మీ స్వంత కర్మ, దాన్ని నేను శిష్యుల షిన్ షింగ్ అభివృద్ధికి ఉపయోగిస్తాను.

ప్రశ్న: ఉపద్రవాలు పశ్చిమానికి యాత్రలో పవిత్రగ్రంథాలను గైకొనడానికి ఎనభై ఒకటి కష్టాలు కలగడం లాగా ఉంటాయా? (చైనీయుల సంప్రదాయిక గ్రంథం పశ్చిమానికి యాత్రలో (Journey to the West) ఒక సాధన కథ)

జవాబు: కొంచెం పోలిక ఉంది. సాధకుల జీవితాలు ముందే అమర్చబడుతాయి. మీకు మరీ ఎక్కువ లేదా మరీ తక్కువ కష్టాలు ఉండవు, కాని ఎనభై ఒకటి కాకపోవచ్చు. ఇది మీ జన్మసిద్ధ గుణంతో మీరు ఎంత ఎత్తుకు సాధన చేయగలరు అనేదాన్ని బట్టి ఉంటుంది. మీరు సాధించగలిగే స్థాయిని బట్టి, ఇది ఏర్పాటు చేయబడింది. సామాన్య మానువుల వద్ద ఉండేవాటిని, కాని సాధకుల వద్ద ఉండకూడని వాటిని అన్నిటినీ వదులుకునే ప్రక్రియను సాధకులు అనుభవిస్తారు. ఇది నిజంగా కష్టం. మీకు వదలడానికి కష్టంగా ఉండే విషయాలన్నిటినీ వదులుకోగలిగేలా చేసే మార్గాలను ఆలోచిస్తాం, తద్వారా ఉపద్రవాల ద్వారా మీ షిన్ షింగ్ వృద్ధి అవుతుంది.

ప్రశ్న: మేం అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, దాన్ని విధ్వంసం చేయాలని ప్రయత్నం చేసే వ్యక్తులు ఉంటే ఎలా?

జవాబు: ఫాలున్ గొంగ్ కు ఇతరులు విధ్వంసం చేస్తారనే భయంలేదు. తొలి దశలో, నా ఫాషన్ మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది, అయినా మీరు దేనినీ ఎదుర్కోరనేది ఖండితం కాదు. సోఫా మీద రోజంతా టీ తాగుతూ కూర్చుంటే, గొంగ్ వృద్ధి కావడం అసాధ్యం. ఒక్కొక్కసారి మీరు ఉపద్రవాలు ఎదుర్కున్నప్పుడు, నా పేరును పిలిస్తే, నన్ను మీ ఎదుట చూస్తారు. నేను మీకు సాయపడకపోవచ్చు, ఎందుకంటే అది మీరు జయించాల్సింది కాబట్టి. కాని మీరు నిజంగా ప్రమాదంలో ఉన్నప్పుడు, నేను మీకు సాయం చేస్తాను. అయినాగాని, సహజంగా, నిజమైన ప్రమాదం ఉండదు ఎందుకంటే మీ మార్గం మార్చబడింది, యాదృచ్ఛికంగా ఏదీ కలుగజేసుకోడానికి అనుమతి లేదు.

ప్రశ్న: ఉపద్రవాలపట్ల మేం ఎలా వ్యవహరించాలి?

జవాబు: నేను పదేపదే వక్కాణించి చెప్పాను: మీ షిన్ షింగ్ ను చూసుకోండి! మీరు చేసిన పనులు చెడ్డవి అని మీరు అనుకోకపోతే, అది మంచిది. ముఖ్యంగా, ఇతరులు నిర్దిష్ట కారణాల వల్ల మీ ప్రయోజనాన్ని భంగ పరచినప్పుడు, మీరు సామాన్య మానవునిలా తిరిగి పోట్లాడితే, మీరు కూడా సామాన్య వ్యక్తి అవగలరు. మీరు సాధకులు కాబట్టి, మీరు విషయాలపట్ల ఆ విధంగా వ్యవహరించకూడదు. మీకు ఎదురయ్యే షిన్ షింగ్-జోక్యం కలిగించే విషయాలు, మీ షిన్ షింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోవడం కోసం. అంతా మీరు వాటితో ఎలా వ్యవహరిస్తారో, మరియు ఆ విషయం నుండి మీ షిన్ షింగ్ ను నిలుపుకుని, వృద్ధి చేసుకుంటారో లేదో అనేదాని బట్టి ఉంటుంది.

6. పరిమాణాలు మరియు మానవాళి

ప్రశ్న: విశ్వంలో ఎన్ని పరిమాణాల స్థాయిలు ఉన్నాయి?

జవాబు: నాకు తెలిసినంత వరకు, విశ్వంలోని పరిమాణాల పొరల సంఖ్య లెక్కించలేనిది. విభిన్న ఇతర పరిమాణాల ఉనికి విషయానికి వస్తే, ఆ పరిమాణాల్లో ఏముంది, అక్కడ ఎవరు జీవిస్తారు అనేది, ప్రస్తుత వైజ్ఞానిక విధానాలతో తెలుసుకోవడం చాలా కష్టం. ఆధునిక విజ్ఞానం భౌతికమైన ఋజువును ఇంకా చూపవలసి ఉంది. అయినాగాని, మన ఛిగొంగ్ గురువులలో కొందరు, మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కలిగియున్న వ్యక్తులు ఇతర పరిమాణాలను చూడగలరు, ఎందుకంటే ఇతర పరిమాణాలను టియన్ము (మూడవ కన్ను) తో మాత్రమే చూడగలరు, భౌతిక నేత్రాలతో కాదు.

ప్రశ్న: ప్రతీ పరిమాణం జెన్-షాన్-రెన్ (సత్యం-దయ-సహనం) లక్షణాన్ని అవలంబిస్తుందా?

జవాబు: అవును, ప్రతి పరిమాణం "జెన్-షాన్-రెన్" లక్షణాన్ని అవలంబిస్తుంది. ఈ లక్షణంతో అనుగుణంగా ఉండేవారు మంచి మనుషులు; దానికి వ్యతిరేకంగా పోయేవారు చెడ్డవారు. దానితో సదృశం అయ్యేవారు, జ్ఞానోదయమయిన వారు.

ప్రశ్న: మొదటి మానవజాతి ఎక్కడి నుండి వచ్చింది?

జవాబు: మొదటి విశ్వం ఇన్ని అడ్డంగా, మరియు నిలువుగా ఉండే పరిమాణాలను కలిగిలేదు. అది చాలా స్వచ్ఛంగా ఉండేది. దాని యొక్క వృద్ధి మరియు గతి క్రమగమనంలో, జీవం వృద్ధి చెందింది. దానినే మనం మొట్టమొదటి జీవం అని అంటాం. అది విశ్వంతో అనుగుణమై ఉండేది, ఏ చెడ్డా లేకుండా ఉండేది. విశ్వంతో సదృశం అయ్యుండడం అంటే, అది విశ్వంతో సమానమని, విశ్వానికి ఉండే ఏ సామర్థ్యాలనైనా కలిగియుండేది. విశ్వం వృద్ధి చెందుతూ, వికసిస్తూంటే, కొన్ని దైవిక స్వర్గాలు కనబడ్డాయి. తరువాత, చాలా, చాలా జీవాలు కనబడ్డాయి. తక్కువ స్థాయిలో చెప్పాలంటే, ఎలా అయిందంటే సామాజిక సామూహాలు వృద్ధి చెంది, అందులో పరస్పర సంబంధాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ వికాస ప్రక్రియలో, కొందరు మనుషులు మారిపోయారు, విశ్వ లక్షణంతో ఇంకా దూరమై దారి తప్పారు. వారు అంత మంచిగా ఉండలేకపోయారు, కాబట్టి వారి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు బలహీనమయ్యాయి. కాబట్టి సాధకులు "సత్యతకు తిరిగి వెళ్లడం" గురించి మాట్లాడుతారు, అంటే మొదటి స్థితికి తిరిగి వెళ్లడం. స్థాయి ఉన్నతం అయ్యే కొద్దీ, అది విశ్వంతో ఇంకా సదృశమై, సామర్థ్యాలు ఇంకా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. ఆ సమయంలో, కొన్ని జీవులు విశ్వం యొక్క వికాసంలో చెడ్డగా మారినా, అవి నాశనం కాలేదు. అందువల్ల, వారు తమను వృద్ధి చేసుకుని తిరిగి విశ్వంతో సదృశం కావడానికి ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. వారిని తక్కువ స్థాయికి పంపించారు, కొన్ని కష్టాలను భరించి, వారిని వృద్ధి చేసుకోడానికి. తరువాత, ఈ స్థాయికి నిరంతరంగా మనుషులు వచ్చారు. తరువాత ఈ స్థాయిలో విభజనం జరిగింది. షిన్ షింగ్ తక్కువయిన వ్యక్తులు ఈ స్థాయిలో ఇకపై ఉండడానికి లేకపోయింది. అందువల్ల, ఇంకో తక్కువ స్థాయి సృష్టింపబడింది. ఇలా కొనసాగుతూ ఉంది, కొన్ని జీవాలు ఇంకా కిందకు దిగుతూ, మరియు క్రమంగా, ఈ రోజు మన మానవజాతి ఉన్న స్థాయిని చేరే వరకు వేరవుతారు. ఇది ఈనాటి మానవజాతి యొక్క మూలం.

ఫాలున్ దాఫా పుస్తకాలు:

ఫాలున్ గొంగ్

జువాన్ ఫాలున్

ఉచితంగా నేర్పడం మరియు వర్క్_షాపులు

ఫాలున్ దాఫా అభ్యాసకులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాయామాలను ఉచితంగా నేర్పిస్తారు, మరియు వర్క్_షాపులను నిర్వహిస్తారు. విభిన్న భాషలలోని పుస్తకాలు ఇంటర్నెట్లో ఉచితంగా దిగుమతి చేసుకునేందుకు లభిస్తాయి. ఇంకా వివరాలకు, ఈ దిగువ వెబ్ సైట్లకు వెళ్లండి.

http://www.falundafa.org

http://www.falundafaindia.org

Email: info@falundafaindia.org

భారాత దేశంలో ఫాలున్ దాఫా అభ్యాసం చేసే ప్రదేశాలు, కాంటాక్టు వివరాల కోసం: www.falundafaindia.org/site.htm