

దాఫా గురించి(లున్య)

దాఫా¹ అనేది సృష్టికర్త యొక్క జ్ఞానం. ఇది సృష్టి యొక్క ఆధారశిల, దేని మీద అయితే స్వర్గం, భూమి మరియు విశ్వము నిర్మించబడి ఉన్నాయి. విశ్వ సంబంధిత సమూహం యొక్క జీవన తలాల్లో ప్రతి ఒక్క దాంట్లోను విభిన్నమైన సాక్షాత్కారాలను కలిగి ఉంటూ, ఇది అత్యంత సూక్ష్మమైన దాన్నుండి విశాలంలోనే విశాలమైనదాని వరకు, అన్ని విషయాలను ఇముడ్చుకొని ఉంటుంది. విశ్వ సంబంధిత సమూహం యొక్క లోతుల్లో నుండి రేణువుల్లో అతి చిన్నవి మొట్టమొదట ప్రత్యక్షం అవుతాయి, అక్కడ నుండి లెక్కలేనన్ని పొరలు పొరలుగా రేణువులు, నిడివిలో చిన్న దాన్నుండి బృహత్తరమైన దాని వరకు వ్యాపించి ఉన్నాయి, మానవాళికి తెలిసిన ఆ బాహ్య తలాల వరకు కూడా చేరుకొని-పరమాణువులు, అణువులు, గ్రహాలు మరియు నక్షత్ర మండలాలు-మరియు దాన్ని దాటి ఇంకా ఎక్కువ విశాలమైనదాని వరకు. విభిన్న కొలతల్లో ఉన్న రేణువులు విభిన్న కొలతల్లో ఉన్న జీవులను మరియు విభిన్న కొలతల్లో ఉన్న ప్రపంచాలను తయారుచేసాయి, ఏవైతే విశ్వ సంబంధిత సమూహం అంతటా వ్యాపించి ఉన్నాయి. రేణువుల యొక్క వివిధ తలాల్లోని జీవులు వాటి తరువాత ఇంకా పెద్ద తలంలో ఉన్న రేణువులను వాటి ఆకాశాల్లో ఉన్న గ్రహాలుగా పరిగణిస్తాయి, మరియు ప్రతి ఒక్క తలంలో కూడా ఇదే నిజం. విశ్వం యొక్క ప్రతి ఒక్క తలంలో ఉన్న జీవులకు ఇది అనంతంగా అలా అలా సాగుతూనే ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. కాలము మరియు స్థలము, అనేకానేకమైన ప్రాణులు మరియు జీవరాశులు, మరియు ఈ సృష్టి మొత్తం అంతా ఈ దాఫా ద్వారా సృష్టించబడినవే; ఉనికిలో ఉన్న ప్రతి విషయము దీనికి ఋణపడి ఉన్నాయి, దీన్ని దాటి బయట ఏదీ లేదు. ఈ విషయాలు అన్ని కూడా విభిన్న తలాల్లో దాఫా యొక్క లక్షణాలు: జెన్, షాన్, మరియు రెన్² యొక్క ఒక సృష్టమైన వ్యక్తీకరణలు.

¹దాఫా(dah-fah)-“మహత్తర దర్శం” లేక “మహత్తరమైన మార్గం”.

²జెన్-షాన్-రెన్ Zhen-Shan-Ren (jhun-shahn-ren)-జెన్-సత్యం, సత్య శిలత; షాన్-కారుణ్యం, దయాగుణం, అనుగ్రహము; రెన్-సహనము, ఓర్పు, తాళిమి.

మనుషుల యొక్క అంతరిక్ష అన్వేషణ మరియు జీవ పరిశోధన విధానాలు ఎంత మేరకు అభివృద్ధి చెందినా, తద్వారా పొందిన జ్ఞానం విశ్వంలోని ఒక కింది తలంలో మానవులు జీవించే ఈ ఒక్క పరిమాణంలోని కొన్ని నిర్దిష్టమైన భాగాలకే పరిమితం. చరిత్ర ముందటి కాలంలో ఉన్న నాగరికతలలోని మానవుల ద్వారా ఇంతకుముందు ఇతర గ్రహాలు పరిశోధించబడ్డాయి. అయినాగాని సాధించిన ఔన్నత్యాలు మరియు దూరాలు ఎన్నో ఉన్నా, మానవాళి అది నివసించే పరిమాణాన్ని దాటి వెళ్లలేకపోయింది. విశ్వం యొక్క నిజమైన స్వరూపం అనేది దానికి ఎప్పటికీ అందుబాటులోకి రాదు. ఒక మానవుడు విశ్వం, కాల-స్థలము మరియు మానవ శరీరము యొక్క రహస్యాలను అర్థం చేసుకోవాలి అంటే, అతడు ఒక సత్యమైన మార్గంలో కృషి చెయ్యడం మొదలుపెట్టాల్సి ఉంది మరియు యదార్థమైన జ్ఞానోదయం సాధించాలి, తన అస్తిత్వ తలం యొక్క స్థాయి పెంచుకుంటూ. కృషి ద్వారా అతని నైతిక స్వభావం ఎదుగుతుంది, మరియు ఒక్కసారి అతడు ఎప్పుడైతే నిజంగా చెడు నుండి మంచిని మరియు వ్యసనాన్నుండి సుగుణాన్ని గుర్తించగలుగుతాడో, మరియు మానవ తలాన్ని అధిగమించి వెళ్తాడో, అతడు విశ్వం యొక్క వాస్తవాలను, దానితో పాటు ఇతర పరిమాణాల మరియు తలాల యొక్క జీవులను చూడడము మరియు అందుకోగలగడం సాధిస్తాడు.

మనుషులు తరచుగా వాళ్ళ యొక్క సైజ్ఞానిక అన్వేషణలు అనేవి “జీవన ప్రమాణాలని అభివృద్ధి,” చెయ్యడానికే అని చెప్పినా గాని, వాళ్ళని ముందుకి నడిపించేది మాత్రం ఆ సాంకేతికపరమైన పోటీ అనేదే. మరియు దాదాపు అన్ని పరిస్థితుల్లోను అది మనుషులు దైవత్వాన్ని వదిలివేసి మరియు స్వయం-నియంత్రణను కాపాడే ఆ నైతిక నియమావళి త్యజించిన తరువాతే ఇది జరిగింది. ఇటువంటి కారణాలు వల్లనే అనేక మార్లు గత కాలపు నాగరికతలు వినాశనాన్ని చవిచూసాయి. అయినాగాని మనుషుల యొక్క అన్వేషణలు అనేవి అవశ్యంగా ఈ బౌతిక ప్రపంచానికే పరిమితమై ఉన్నాయి, మరియు పద్ధతులు అనేవి ఎటువంటివి అంటే కేవలం ఏదైతే గుర్తించబడిందో అదే అధ్యయనం చేయబడుతుంది. అది అలా ఉండగా, మానవ పరిమాణంలో విషయాలు ఏవైతే తాకరానివి లేక అగోచరమో, కాని ఏవైతే నిష్పాక్షికంగా ఉనికి కలిగి ఉండి మరియు

ఈ తక్షణ ప్రపంచంలో నిజమైన మార్గాల్లో వాటిని అవి వెళ్లడి చేసుకుంటాయో-
 ఎటువంటివి అంటే ఆద్యాత్మికత, నమ్మకము, దివ్యమైన పదము మరియు అద్భుతాలు-
 ఇవి నిషిద్ధంగా చూడబడతాయి, ఎందుకంటే మనుషులు ఆ దైవత్వాన్ని వదిలిపేసారు
 కావున.

మానవజాతి దానియొక్క స్వభావము, ప్రవర్తన మరియు ఆలోచన వీటిని
 నైతిక విలువలపై స్థిరపరిచి మెరుగుపరచుకోగలిగితే, మానవ ప్రపంచంలో నాగరికత అనేది
 నిలబడి ఉండగలదు మరియు ఇంకా అద్భుతాలు కూడా మరల సంభవించే అవకాశం
 ఉంది. గతంలో చాలా సార్లు, సంస్కృతులు ఎంత మానవత్వం కలిగి ఉన్నాయో అంతే
 దైవత్వం కలిగి ఉన్నవి ఈ ప్రపంచంలో ప్రత్యక్షం అయ్యాయి మరియు మనుషులకు విశ్వం
 మరియు జీవితాన్ని గురించి ఒక ఇంకా వాస్తవమైన అవగాహనను చేరుకోవడానికి
 సహాయం చేసాయి. ఎప్పుడైతే మనుషులు, ఈ ప్రపంచంలో సాక్షాత్కరించే దాఫా ఎడల,
 సరైన గౌరవం మరియు భక్తి చూపిస్తారో వాళ్ళు, వాళ్ళ జాతి లేక వాళ్ళ దేశము దీవెనలు
 మరియు గౌరవం పొందుతారు. దాఫా-విశ్వం యొక్క ఆ గొప్ప మార్గం-విశ్వ సంబంధిత
 సమూహాన్ని, విశ్వము, జీవము మరియు పూర్తి సృష్టి అంతటినీ సృష్టించింది. ఎలాంటి
 జీవి అయినా దాఫా నుండి వ్యతిరేకంగా తిరిగితే అది నిజంగా చెడిపోయినట్టే. ఏ మనిషి
 అయినా ఎవరైతే దాఫా ప్రకారం నడుచుకోగలరో వారు వాస్తవంగా ఒక మంచి మనిషి,
 ఆరోగ్యము మరియు సంతోషము బహుమానంగా మరియు దీవెనగా పొందుతారు,
 మరియు సాధకులు ఎవరైతే దాఫాతో ఏకం కాగలుగుతారో వారు జ్ఞానోదయం పొందిన
 వాళ్ళు-దైవం.

లీ హోంగ్ జీ

మే 24, 2015

విషయ సూచిక

లున్య

మొదటి అధ్యాయం	1
పరిచయం	1
1. చీగొంగ్ యొక్క మూలములు	2
2. చీ మరియు గొంగ్	5
3. గొంగ్ పాటవం మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు	6
1. గొంగ్ పాటవం పిన్ పింగ్ కృషి ద్వారా వృద్ధి చెందుతుంది	6
2. సాధకులు అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేయరు	8
3. గొంగ్ పాటవాన్ని చేపట్టడం	10
4. మూడవ కన్ను	12
1. మూడవ కన్నును తెరవడం	12
2. మూడవ కంటి స్థాయిలు	15
3. దూర దృష్టి	18
4. పరిమాణాలు	18
5. చీగొంగ్ చికిత్సలు మరియు ఆసుపత్రి చికిత్సలు	20
6. బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగొంగ్ మరియు బౌద్ధమతం	23
1. బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగొంగ్	24
2. బౌద్ధమతం	25
7. ధర్మబద్ధ కృషి మార్గాలు మరియు దుష్ట మార్గాలు	28
1. ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలు (పాంగ్ మెన్ జువో దావో)	28
2. యుద్ధ కళల చీగొంగ్	29
3. తిరోగమన కృషి మరియు గొంగ్ అప్పు తెచ్చుకోవడం	30
4. జగత్ సంబంధిత భాష	31
5. ఆత్మ ఆవాహన	33
6. ఒక ధర్మబద్ధ కృషి దుష్ట మార్గం కాగలదు	34
రెండవ అధ్యాయం	35
ఫాలున్ గొంగ్	35
1. ఫాలున్ యొక్క పని	35

2. ఫాలున్ యొక్క సమగ్రాకృతి	38
3. ఫాలున్ గొంగ్ కృషి యొక్క లక్షణాలు.....	39
1. ఫా సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది	39
2. ప్రధాన చైతన్యమును కృషి చేయడం.....	41
3. దిక్కుకు, సమయానికి పట్టింపు లేకుండా వ్యాయామాలు చేయడం	43
4. మనస్సు, శరీరం రెండిటి కృషి.....	44
1. ఒకరి మూల-శరీరాన్ని మార్చడం.....	44
2. ఫాలున్ దివ్య వలయం	46
3. మెరిడియన్లను తెరవడం.....	48
5. మానసిక సంకల్పం	49
6. ఫాలున్ గొంగ్లో కృషి స్థాయిలు	52
1. ఉన్నత-స్థాయిలలో కృషి.....	52
2. గొంగ్ యొక్క సాక్షాత్కారాలు.....	52
3. ముల్లోకాతీత-ఫా కృషి	54
మూడవ అధ్యాయం	55
1. పిన్ పింగ్ అంతరార్థం	55
2. నష్టం మరియు లాభం.....	57
3. జెన్, ఫాన్, రెన్ లను ఒకేసారి కృషి 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 స్వభావం మరియు జ్ఞానోదయపు గుణం	77
9. ఒక స్పష్టమైన మరియు స్వచ్ఛమైన మనస్సు	80
నాలుగవ అధ్యాయం.....	83
ఫాలున్ గొంగ్ సాధనా విధానం	83
1. ఫోజాన్ ఛ్యేన్ షా ఫా (బుద్ధ వేయి చేతులను చాపడం వ్యాయామం).....	84

2. ఫాలున్ జ్యుంగ్ ఫా (ఫాలున్ నిలబడు భంగిమ వ్యాయామం)	97
3. గ్వన్ టొంగ్ ల్యాంగ్ జీ ఫా (జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం వ్యాయామం) ..	102
4. ఫాలున్ జో టీయన్ ఫా (ఫాలున్ దివ్య వలయం 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. సాధన సూత్రాలు మరియు విధానాలు.....	134
3. పిన్ పింగ్ను (మనస్తత్వాన్ని) కృషి చేయడం	161
4. టీయన్ము (మూడవ కన్ను)	168
5. కష్టాలు	178
6. పరిమాణాలు మరియు మానవాళి	180

మొదటి అధ్యాయం

పరిచయం

మన దేశంలో (చైనాలో) చీగోంగ్ ప్రాచీన కాలంనాటిది కాబట్టి, సుదీర్ఘమైన చరిత్రను కలిగి ఉంది. అందువల్ల మన ప్రజలకు చీగోంగ్ సాధన చేయడంలో ఒక సహజమైన అనుకూలత ఉంది. చీగోంగ్ కృషి యొక్క రెండు ధర్మబద్ధ సంప్రదాయాలైనట్టి బౌద్ధ సంప్రదాయం మరియు దావో సంప్రదాయం, పూర్వం ఏకాంతంగా నేర్పబడుతున్న అనేక గొప్ప కృషి మార్గాలను ఇప్పటికే బహిర్గతం చేసాయి. దావో సంప్రదాయం యొక్క కృషి మార్గాలు చాలా ప్రత్యేకమైనవి, అట్లండగా బౌద్ధ సంప్రదాయానికి దానియొక్క స్వంత కృషి విధానాలున్నాయి. ఫాల్గున్ గోంగ్ బౌద్ధ సంప్రదాయానికి చెందిన ఉన్నత స్థాయి కృషి సాధనా విధానం. ఈ ప్రసంగాల క్రమంలో, ముందుగా నేను మీ శరీరాన్ని ఉన్నత స్థాయి కృషికి అనుకూలమైన స్థితికి సరిచేసి, తరువాత మీ శరీరంలో ఫాల్గున్ మరియు చీజీను (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) అమర్చడం చేస్తాను. నేను మీకు మన వ్యాయామాలను కూడా నేర్పుతాను. ఈ విషయాలన్నిటికీ తోడుగా, మీకు రక్షణ కల్పించే నా ధర్మ శరీరాలు (ఫాల్గున్) ఉన్నాయి. అయితే మీరు కేవలం ఈ విషయాలను మాత్రమే కలిగి ఉండడం సరిపోదు, ఎందుకంటే ఇవి గోంగ్ ను పెంపొందించే లక్ష్యాన్ని సాధించలేవు-ఉన్నత స్థాయిల కృషి కోసం అవసరమయ్యే సూత్రాలను కూడా మీరు అర్థం చేసుకోవడం అవసరం. ఈ పుస్తకం వాటినే వివరిస్తుంది.

¹ చీగోంగ్ (chee-gong)-మానవ శరీర కృషి చేయునట్టి నిర్దిష్ట సాధనలకు వాడే సాధారణ పదం. ఇటీవలి దశాబ్దాలలో, చీగోంగ్ వ్యాయామాలు చైనాలో అధికంగా జనప్రియం అయ్యాయి.

² ఫాల్గున్ గోంగ్ (fah-lun-gong)- "ధర్మ చక్ర చీగోంగ్". ఫాల్గున్ గోంగ్, ఫాల్గున్ దాఫా రెండూ ఈ సాధనను ఉద్దేశిస్తాయి.

³ ఫాల్గున్ (fah-lun)- "ధర్మ చక్రం" (ముందున్న రంగు పేజీని చూడండి).

⁴ గోంగ్ (gong)- "కృషి ద్వారా వచ్చే శక్తి".

నేను ఉన్నత స్థాయిల సాధన విధానాన్ని నేర్పుతున్నాను, కాబట్టి ఏ ఒక్క ప్రత్యేక మెరిడియన్⁵, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు లేదా శక్తి నాడికి సంబంధించిన సాధనను చర్చించను. నేను ఒక గొప్ప కృషి సాధనా విధానాన్ని నేర్పుతున్నాను, అంటే ఉన్నత స్థాయిలకు చేసే నిజమైన కృషి సాధనకు ఒక గొప్ప విధానాన్ని. మొదట్లో ఇది అంత నమ్మకాన్నిగా అనిపించకపోవచ్చు. అయితే అంకిత భావంతో చీగొంగ్ ను కృషి చేసేవారు శ్రద్ధగా ఉండేందుకు ప్రయత్నం చేస్తూ, వారి అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకుంటూ ఉన్నంత కాలం, వారు అందులోని అన్ని అద్భుతాలను మరియు మర్మాలను కనుగొంటారు.

1. చీగొంగ్ యొక్క మూలములు

మనం ఈ రోజు చెప్పుకుంటున్న చీగొంగ్, నిజానికి మొదట్లో చీగొంగ్ అని పిలవబడలేదు. ఇది ప్రాచీన చైనీయుల ఏకాంత కృషి మార్గాలు మరియు మతాల కృషి నుండి పుట్టింది. ఈ రెండు అక్షరాల పదం చీ గొంగ్, దన్ సాధనా గ్రంథం, దావో కేనన్⁶, లేదా త్రిపిటక్⁷ మూల గ్రంథాల్లో ఎక్కడా కనబడదు. మన ప్రస్తుత మానవ నాగరికత వికాసక్రమంలో, మతాలు వాటి పిండదశలో రూపుదిద్దుకుంటున్న కాలానికి మునుపే చీగొంగ్ ఉంది. మతాలు ఉనికిలోకి రాక మునుపే అది అప్పటికే ఉనికిలో ఉంది. మతాలు ఏర్పడిన తరువాత, అది మతపరమైన విశేషాలను కొంతమేరకు పొందింది. బుద్ధుని గొప్ప కృషి మార్గం, దావో గొప్ప కృషి మార్గం అనేవి చీగొంగ్ యొక్క మొదటి పేర్లు. దానికి వేరే పేర్లు

⁵ మెరిడియన్-ఒకరి శరీరంలోని శక్తి నాడుల సమూహము, వీటిని చీ కాలువలుగా భావిస్తారు. సంప్రదాయిక చైనీయ వైద్య శాస్త్రంలో మరియు సాధారణ చైనీయ ఆలోచన ప్రకారం, ఈ మెరిడియన్ల ద్వారా చీ సరిగా ప్రవహించకపోతే, రోగాలు కలుగుతాయి.

⁶ దన్ సాధనా గ్రంథం (dahn), దావో కేనన్- కృషి చేయడం కోసం ప్రాచీన, శాస్త్రీయ చైనీయ దావో గ్రంథాలు.

⁷ త్రిపిటక్- "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.

కూడ ఉండేవి, తొమ్మిదంతాల అంతర్గత రసవాదం (Nine-fold Internal Alchemy), అర్హత్ మార్గం⁸ (The Way of Arhat), వజ్ర ధ్యానం⁹ (The Dhyana of Vajra) వంటివి. ఆధునిక ఆలోచనకు బాగా తగినట్లుగా మరియు సమాజంలో ఇంకా సులువుగా ప్రాచుర్యం పొందటానికి ఇప్పుడు మనం దీన్ని చీగోంగ్ అని అంటున్నాము. చీగోంగ్ అనేది నిజానికి కేవలం మానవ శరీరాన్ని కృషి చేయడమనే ఉద్దేశంతోనే చైనాలో ఉంది.

చీగోంగ్ అన్నది ఈ నాగరికత కనుగొన్నది కాదు. దీనికి ఎన్నో యుగాల సుదీర్ఘమైన చరిత్ర ఉంది. అయితే చీగోంగ్ ఉనికిలోకి ఎప్పుడు వచ్చింది? కొందరు చీగోంగ్ మూడువేల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగియుందని, మరియు టాంగ్ రాజవంశం¹⁰ కాలంలో ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం పొందిందని అంటారు. కొందరు దీనికి చైనీయ నాగరికత ఉన్నంత ప్రాచీనంగా, ఐదువేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉందని చెబుతున్నారు. పురాతత్వశాస్త్ర కనుగొన్న విషయాల ఆధారంగా, కొందరు ఇప్పటివరకు దీనికి ఏడువేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉందంటారు. చీగోంగ్ ఆధునిక మానవాళి సృష్టించింది కాదని నేను భావిస్తాను-ఇది చరిత్ర పూర్వమున్న సంస్కృతి నుండి వచ్చింది. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలున్న వారి పరిశీలనల ప్రకారం, మనం నివసించే విశ్వం తొమ్మిది సార్లు విస్ఫోటనం చెందిన తరువాత, మళ్ళీ నిర్మితమైన ఒక సత్యం. మనం నివసించే ఈ గ్రహం పలుమార్లు నాశనమయింది. ప్రతీసారి గ్రహం మళ్ళీ నిర్మితమైన తరువాత, మానవజాతి మళ్ళీ సంఖ్యలో విస్తరించడం మొదలుపెట్టింది. ప్రస్తుతం, ఈనాటి నాగరికతను అధిగమించిన ఎన్నో విషయాలు ఈ భూమిపై ఇప్పటికే మనం కనుగొన్నాం. డార్విన్ పరిణామ సిద్ధాంతం ప్రకారం, మానవులు కోతుల నుండి పరిణమించారు, మరియు నాగరికత పదివేల సంవత్సరాల కంటే పురాతనమైంది కాదు. అయినా ఐరోపా ఆల్ప్స్ (European Alps) పర్వత గుహలలో, రెండు వందల ఏబైవేల (250,000) సంవత్సరాల క్రితం అత్యున్నత కళానైపుణ్యం

⁸ అర్హత్-బౌద్ధ సంప్రదాయంలో, త్రిలోకాన్ని దాటి బోధిసత్వ స్థాయికి తక్కువ స్థాయిలో జ్ఞానోదయమైనవాడు.

⁹ వజ్ర ధ్యాన-ధ్యాన అనేది "మెడిటేషన్" గా అనువాదం చెందుతుంది, వజ్ర అనే పదాన్ని "పెడుగు", "వజ్రం", లేదా "నాశనరహితం" అని అనువదించవచ్చు.

¹⁰ టాంగ్ రాజవంశం-చైనీయ చరిత్రలో (618 - 907 ఏ.డి.) బాగా వర్ధిల్లిన కాలావదుల్లో ఒకటి.

చూపుతున్న నీటి రంగు చిత్రాలు ఉన్నాయని పురాతత్వశాస్త్రం కనుగొన్న విషయాలు బయటపెట్టాయి—ఇవి ఆధునిక మానవుల సామర్థ్యాలకు చాలా మించి ఉన్నాయి. పెరులో జాతీయ విశ్వవిద్యాలయంలోని మ్యూజియంలో టెలిస్కోపును పట్టుకొని నక్షత్రాలను పరిశీలిస్తూ ఉన్న చెక్కబడిన ఆకారంతో ఒక పెద్ద బండరాయి ఉంది. ఈ ఆకారం ముప్పైవేల సంవత్సరాల కంటే ప్రాచీనమైంది. కేవలం క్రిందటి మూడువందల సంవత్సరాల కంటే కొంచెం ఎక్కువగా, 1609 సం.లో గెలీలియో ఖగోళ శాస్త్రానికి సంబంధించిన 30X టెలిస్కోపును కనిపెట్టిన విషయం మనకు తెలిసిందే. మరి ముప్పైవేల సంవత్సరాల క్రితమే టెలిస్కోపు ఎలా ఉండగలిగింది? భారతదేశంలో తొందై తొమ్మిది శాతం (99%) పైగా ఇనుముతో తయారైన ఇనుప స్థంభముకంటే 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 మానవాళి యొక్క స్థాయిని అధిగమించిందై అత్యున్నతంగా ఉండేది. కాని ఆ నాగరికతలు నాశనం చేయబడ్డాయి. కాబట్టి చీగోంగ్ ఆధునిక మానవులు ఆవిష్కరించింది, లేదా సృష్టించింది కాదని నేను చెబుతున్నాను. కాని ఆధునిక మానవుల చేత కనుగొనబడి, పరిపూర్ణం గావించబడింది. ఇది చరిత్ర పూర్వమున్న సంస్కృతి నుండి వచ్చింది.

చీగోంగ్ కేవలం మన దేశానికే పరిమితమైంది కాదు. విదేశాలలో కూడా ఉంది, కాని వారు దానిని చీగోంగ్ అని అనరు. అమెరికా, బ్రిటన్ మొదలగు పాశ్చాత్య దేశాలలో దీనిని ఇంద్రజాలమని అంటారు. అమెరికాలోని డేవిడ్ కాపర్ఫీల్డ్ అను మాంత్రికుడు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలలో నిపుణుడు, ఒకసారి చైనాలోని మహా కుడ్యంగుండా (The Great Wall of China) నడిచే అద్యుతాన్ని ప్రదర్శించాడు. 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 సామర్థ్యాలుగల వారు అనేక మంది ఉన్నారని అతనికి తెలియడం వలన అలా చేయవలసి వచ్చింది. వారి వలన 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 ఉంది. ఈ విధంగా చేయడం వలన ప్రేక్షకులు దానిని ఇంద్రజాల ప్రదర్శన అని అనుకున్నారు. మానవ శరీర కృషికి వాటిని ఉపయోగించడం కాకుండా, కేవలం వినోదపరచడానికి మరియు అద్భుత విషయాలను చూపడానికి చేసే వేదిక ప్రదర్శనల కోసం కాబట్టి, ఈ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఇంద్రజాలమని అంటారు. తక్కువ స్థాయి దృశ్యంలో, చీగోంగ్ ఒకరి శరీర స్థితిని మార్చగలడు, తద్వారా స్వస్థత మరియు ఆరోగ్యం చేకూర్చే లక్ష్యాలను సాధిస్తుంది. ఉన్నత స్థాయి దృశ్యంలో, చీగోంగ్ ఒకరి యొక్క మూల-శరీర(బనీ) కృషికి సంబంధించింది.

2. చీ మరియు గోంగ్

మనం ఇప్పుడు మాట్లాడుకుంటున్న చీ¹ను ప్రాచీనులు చీ² అని అనేవారు. ఆ రెండూ ప్రధానంగా ఒకటి, ఎందుకంటే రెండూ విశ్వం యొక్క చీ ని ఉద్దేశిస్తున్నాయి— విశ్వమంతటా ఉండే ఆకారంలేని, కనిపించని ఒక రకమైన పదార్థం. చీ అనేది గాలిని ఉద్దేశించడం లేదు. ఈ పదార్థం యొక్క శక్తి మానవ శరీరంలో కృషి సాధన ద్వారా ఉత్తేజమవుతుంది. దాని ఉత్తేజం శరీరం యొక్క భౌతిక స్థితిని మార్చుతుంది, మరియు స్వస్థత, ఆరోగ్యం చేకూర్చు ప్రభావాన్ని కలిగియుంటుంది. అయినా చీ చీ మాత్రమే—నీలో

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

¹² చీ ఈ పదం చీ కు బిన్నంగా ఉండే అక్షరాన్ని వాడుతుంది, కాని ఉద్భవం ఒకటి.

చీ ఉంది, అతనిలో చీ ఉంది, ఒక వ్యక్తి యొక్క చీ వేరొకరి చీ ని నిరోధించే ప్రభావాన్ని కలిగియుండదు. కొందరు చీ రోగాలను నయం చేయగలదని, లేదా అతని లేక ఆమె రోగం నయం చేయటానికి మీ చీ ను వారి వైపు ప్రసరింపజేయగలరని అంటారు. ఈ వ్యాఖ్యలు అశాస్త్రీయమైనవి, ఎందుకంటే చీ ఏ మాత్రం రోగాలను నయం చేయలేదు. ఒక సాధకుడి శరీరంలో చీ ఉన్నంత వరకు, అతని లేదా ఆమె శరీరం ఇంకా పాల-తెలుపు శరీరం (Milk-White Body) కాలేదని అర్థం. అంటే సాధకుడు ఇంకా రోగాలను కలిగియున్నాడని అర్థం.

కృషి ద్వారా ఉన్నత-స్థాయి సామర్థ్యాలు పొందే వ్యక్తి చీ ని ప్రసరింపజేయదు. 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. ఇదియే గొంగ్. గొంగ్ మాత్రమే సామాన్య మానవులపై నిరోధించే ప్రభావాన్ని కలిగియుంటుంది, మరియు దీనితోనే ఒకరు ఇతరుల రోగాలను నయం చేయగలరు. “బుద్ధ కాంతి సర్వత్రా ప్రకాశిస్తుంది, మరియు అన్ని అసహజత్వాలను బాగుచేస్తుంది” అని ఒక సూక్తి ఉంది. అంటే నిజమైన కృషి చేసేవారు, వారి శరీరాల్లో అత్యంత శక్తిని కలిగియుంటారు. ఈ వ్యక్తులు ఎక్కడికీ వెళ్లినా, వారి యొక్క శక్తి ఆవరించిన క్షేత్రంలో అసహజ స్థితి ఏదైనా సరి కాగలదు, మరియు సహజ స్థితికి తిరిగి రాగలదు. ఉదాహరణకు ఒకరి శరీరంలోని రోగం నిజానికి ఒక అసహజ శారీరక స్థితి, ఈ స్థితి సరిచేయబడిన తరువాత అనారోగ్యం పోతుంది. స్పష్టంగా చెప్పాలంటే, గొంగ్ ఒక శక్తి. గొంగ్ భౌతిక లక్షణాలను కలిగియుంది, సాధకులు కృషి చేయడం ద్వారా దానియొక్క భౌతిక ఉనికిని గ్రహించగలరు, మరియు అనుభూతి పొందగలరు.

3. గొంగ్ పాటవం మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు

1. గొంగ్ పాటవం పిన్ పింగ్ కృషి ద్వారా వృద్ధి చెందుతుంది

నిజంగా ఒకరి గొంగ్ పాటవం (గొంగ్ లి) యొక్క స్థాయిని నిర్ణయించే గొంగ్ చీగొంగ్ వ్యాయామాలు చేయడం వలన వృద్ధి చెందదు. ఇది పుణ్యము (ద) అను పదార్థం యొక్క రూపాంతరం ద్వారా, మరియు పిన్ పింగ్³ కృషి ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ

రూపాంతర ప్రక్రియ సామాన్య మానవులు ఊహించినట్లుగా, “మూస మరియు కొలిమిని ఏర్పాటు చేసి, సేకరించిన రసాయనాలతో సంబంధించిన తయారుచేయడం”¹⁴ ద్వారా సాధించేది కాదు. మనం ఉద్దేశిస్తున్న గొంగ్ శరీరం బయటినుండి ఉత్పత్తి అవుతుంది, మరియు శరీరం దిగువ భాగంనుండి మొదలవుతుంది. ఒకరి పిన్ పింగ్ అభివృద్ధిని అనుసరించి, ఇది శంఖాకారంలో పైకి ఎదుగుతుంది, మరియు ఒకరి శరీరం బయట పూర్తిగా ఏర్పడుతుంది. తల యొక్క పై భాగాన్ని చేరుకున్నప్పుడు, అది తరువాత ఒక గొంగ్ స్తంభంగా ఎదుగుతుంది. ఈ గొంగ్ స్తంభం ఎత్తు వ్యక్తి యొక్క గొంగ్ స్థాయిని నిర్ధారిస్తుంది. ఈ గొంగ్ స్తంభం ఒక లోతుగా దాగియున్న పరిమాణంలో (dimension) ఉంటుంది, అందువల్ల సగటు మనిషికి దీనిని చూడడం కష్టమవుతుంది.

అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు గొంగ్ పాటవం ద్వారా బలపడతాయి. వ్యక్తి యొక్క గొంగ్ పాటవం మరియు స్థాయి ఉన్నతంగా ఉంటే, అతని లేదా ఆమె అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు గొప్పగాను, మరియు అవి ఉపయోగించేందుకు సులభంగానూ ఉంటాయి. తక్కువ గొంగ్ పాటవం ఉన్నవారు బలహీనమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుంటారు; వారికి వాటిని ఉపయోగించడం కష్టంగా ఉంటుంది, మరియు కొన్ని బోత్తిగా ఉపయోగంలేనివి. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వాటంతట అవే ఒకరి గొంగ్ పాటవం యొక్క స్థాయిని గాని, లేదా ఒకరి సాధనా స్థాయిని గాని సూచించవు. ఒకరి స్థాయిని నిర్ధారించేది గొంగ్ పాటవం, కాని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు కావు. కొందరు “తాళం వేసిన” స్థితిలో కృషి చేస్తారు, అందువల్ల వారి గొంగ్ పాటవం ఉన్నతంగా ఉన్నా గాని, వారు ఎక్కువ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుండకపోవచ్చు. ఒకరి స్థాయిని నిర్ధారణ చేసేది గొంగ్ పాటవం, ఇది పిన్ పింగ్ కృషి ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతుంది, మరియు ఇది చాలా కీలకమైన విషయం.

¹³ పిన్ పింగ్ (shin-shing)– “మనస్తత్వం”, లేదా “హృదయ తత్వం”; “నైతిక గుణం.”

¹⁴ దావొ సంప్రదాయంలో, మానవ శరీరంలో అంతర్ సాధనను వర్ణించడానికి, చాలా కాలంనుండి బయటి రసవాద ప్రక్రియలు అలంకారాలుగా పనిచేసాయి.

2. సాధకులు అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేయరు

సాధకులందరూ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పట్టించుకుంటారు. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు సామాన్య ప్రజలకు ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి, మరియు చాలామంది కొన్నిటిని పొందాలని కోరుకుంటారు. అయినా మంచి పిన్ పింగ్ లేకుండా, ఒకరు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందలేరు.

తెరిచిన మూడవ కన్ను¹⁵(టీయన్యు), అప్రత్యక్ష శ్రవణం (clairaudience), దూర శ్రవణం లేదా దూర సంభాషణ (Telepathy), గతం తెలియడం (precognition) ఇలాంటి కొన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను సామాన్య మానవులు కలిగియుండవచ్చు. ఈ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలలో అన్ని 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 కృషి చేయడం ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఫాలున్ గొంగ్ విశ్వ సూత్రాల ఆధారంగా వృద్ధి చెందింది, కాబట్టి విశ్వంలోని అన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు ఫాలున్ గొంగ్ లో ఉన్నాయి. అంతా సాధకుడు ఎలా కృషి చేస్తాడు అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కావాలనుకోవడం తప్పుగా భావించబడదు. అయినా అత్యంత తీవ్రమైన యత్నం మామూలు ఆలోచనకు మించింది, మరియు ప్రతికూల ఫలితాలను ఇస్తుంది. తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారు ఎవరైనా అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పొందడం వలన అంత ప్రయోజనం లేదు; సామాన్య మానవుల ఎదుట వారియొక్క సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించి, వారిలో బలవంతులు కావాలనే ఆశతో వాటిని ఉపయోగించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇదే నిజమైతే, ఆ వ్యక్తి పిన్ పింగ్ ఉన్నతంగా లేదని, మరియు అతనికి లేదా ఆమెకి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఇవ్వడం తగదని కచ్చితంగా తెలుస్తుంది. కొన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు

¹⁵ మూడవ కన్ను-కొన్ని సార్లు, "దివ్య నేత్రం" గా అనువదిస్తారు. ఈ పదం (టీయన్యు) మూడవ కంటి వ్యవస్థ, లేదా ఆ వ్యవస్థలో ఒక ప్రత్యేక అంశాన్ని ఉద్దేశించి వీలుగా వాడబడుతుంది.

తక్కువ పిన్ పింగ్ గల వ్యక్తులకు ఇవ్వబడితే, వాటిని తప్పుడుపనులు చేయడానికి ఉపయోగించగలరు. ఆ వ్యక్తుల పిన్ పింగ్ స్థిరంగా లేని కారణంగా, వారు చెడు చేయరని భరోసా లేదు.

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

అలాగే కొందరు సామాన్య మానవులు చీగొంగ్ గురువులను ప్రదర్శించమని పట్టుబడతారు, వారిని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను చూపమని బలవంతం చేస్తారు. వీటిని బహిర్గతం గావించడం నిషేధం కాబట్టి, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్న వారు వాటిని ప్రదర్శన కోసం ఉపయోగించేందుకు అంగీకరించరు; వాటిని ప్రదర్శించడం వలన మొత్తం సమాజ స్థితి ప్రభావితం అవుతుంది. నిజంగా గొప్ప పుణ్యం ఉన్న వ్యక్తులకు వారి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ప్రజల ముందు ఉపయోగించేందుకు అనుమతి లేదు. కొందరు చీగొంగ్ 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 చీగొంగ్ సమావేశం జరగనున్నట్లు వ్రాసి ఉంది. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్న వ్యక్తులు ఆ పోటీలో పాల్గొనవచ్చు, గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్న వారు 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 చీగొంగ్ గురువులు మర్యాదస్థులై ఉండాలి.

అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కోరడం వెనుక ఉద్దేశం ఏమిటి? వాటిని కావాలనుకోవడం సాధకుడి మానసిక స్థాయిని మరియు యత్నాలను సూచిస్తుంది. అపవిత్రమైన యత్నాలతో మరియు అస్థిరమైన మనస్సుతో, ఒక వ్యక్తి గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందడం అసంభవం. ఎందుకంటే మీరు పూర్తి జ్ఞానోదయం పొందక 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, శాపనాధాలు, అవమానించడాలు వంటివి సహజంగా కర్మ సంబంధాలవల్లనే జరుగుతాయి. మీరు వాటిని గ్రహించలేకపోతే, మీరు సాయం కంటే ఎక్కువ ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు. సామాన్య మానవుల కృతజ్ఞతలు మరియు కోపాలు, తప్పిపులు ఈ ప్రాపంచిక నియమాలపై నడుస్తాయి; సాధకులు ఈ విషయాలను పట్టించుకోకూడదు. మీరు పూర్తి జ్ఞానోదయం సాధించక ముందు, మీరు మీ కళ్ళతో చూసేది నిజం కాకపోవచ్చు. ఒక వ్యక్తి ఇంకొకరిని కొట్టినప్పుడు, వారియొక్క కర్మ ఋణాలను తీర్చుకుంటూ ఉండవచ్చు. మీ జీవితం ఆ ఋణం తీరడానికి ఆటంకం కలిగించవచ్చు. కర్మ అనేది మానవ శరీరం చుట్టూ ఉండే ఒక రకమైన నల్లని పదార్థం. ఇది వేరొక పరిమాణంలో భౌతిక ఉనికిని కలిగియుంది, మరియు ఇది రోగం లేదా దౌర్భాగ్యంగా పరిణమిస్తుంది.

అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అందరిలో ఉంటాయి, ఇక్కడ ఉద్దేశం ఏమిటంటే వాటిని నిరంతర కృషి ద్వారా పెంపొందించాలి మరియు బలపరచాలి. సాధకుడిగా ఒక వ్యక్తి కేవలం అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేసినట్లయితే, అతను దూరదృష్టి లేని, మలినమైన మనస్సు కలిగి ఉన్నవాడై ఉండాలి. ఏ కారణంచేత అతను అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కోరుకున్నా, అతని యత్నంలో స్వార్థపు అంశాలున్నాయి, అవి కచ్చితంగా కృషికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. పర్యవసానంగా అతను ఎప్పటికీ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పొందలేడు.

3. గొంగ్ పాటవాన్ని చేపట్టడం

కొందరు సాధకులు ఎక్కువ కాలం సాధన చేసి ఉండరు, అయినా వారి సమర్థతను తెలుసుకోవడం కోసం ఇతరుల వ్యాధులను నయం చేయాలని అనుకుంటారు. మీలో

ఉన్నత గొంగ్ పాటవంలేని వారు ఎవరైనా మీ చేతిని చాపి ప్రయత్నించినప్పుడు, రోగి శరీరంలోని నల్లని, అనారోగ్యకరమైన, అశుద్ధమైన చీ ని పెద్ద మొత్తంలో మీ శరీరంలోకి పీల్చుకుంటారు. మీకు ఈ అనారోగ్యకరమైన చీ ని వారించే సామర్థ్యం లేకపోవడం వలన, మరియు మీ శరీరానికి రక్షా కవచం కూడా లేకపోవడం వలన, మీరు రోగితో ఒకే క్షేత్రాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు; ఉన్నత గొంగ్ పాటవం లేకుండా మీరు ఈ అనారోగ్య చీ ని వారించలేరు. అందువలన చాలా అసౌఖ్యతను అనుభవిస్తారు. మిమ్మల్ని ఎవరూ చూసుకోకపోతే, కాలం గడిచే కొద్దీ మీ శరీరమంతటా రోగం కూడుకుంటుంది. కాబట్టి ఉన్నత గొంగ్ పాటవంలేని వారు ఎవరైనా ఇతరుల రోగాలను నయం చేయకూడదు. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేసియుండి, ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిలో గొంగ్ పాటవంగల వ్యక్తి మాత్రమే చీగొంగ్తో రోగాలను నయం చేయవచ్చు. కొందరు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వృద్ధి చేసుకుని రోగాలను నయం చేయగలిగినా, 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 గొంగ్ను తరిగించుకుంటున్నారు. గొంగ్ను విడుస్తున్న కొద్దీ, దానితో పాటు మీ తలపైనున్న గొంగ్ స్తంభం పొడవు తగ్గిపోతుంది 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. ఉదాహరణకి మూడవ కన్ను ఒకసారి తెరుచుకున్నాక వ్యక్తి దానిని ఉపయోగించాలి, అతను ఎప్పటికీ దానిని వాడకపోతే అది మూసుకుపోతుంది. అయినా దాని ద్వారా తరచుగా చూడకూడదు. అతను మరి తరచుగా దాని ద్వారా చూసినట్లయితే, చాలా ఎక్కువ శక్తి విసర్జించబడుతుంది. అంటే ఒకరు దానిని ఎప్పుడూ వాడకూడదని అర్థమా? అలా కాదు. మనం దానిని ఎప్పుడూ వాడకపోతే, మరి మన కృషి వలన ఉపయోగయం ఏమిటి? ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి

అనేదే ప్రశ్న. మీరు ఒక నిర్దిష్ట స్థితికి కృషి చేసినప్పుడు, మరియు మీరే స్వయంగా శక్తిని భర్తీ చేసుకోగలిగే సామర్థ్యం పొందినప్పుడు మాత్రమే, మీరు దానిని ఉపయోగించవచ్చు. ఫాలున్ దాఫా సాధకుడు ఒక నిర్దిష్ట స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు, అతను లేదా ఆమె ఎంత గొంగను విడిచినా, ఫాలున్ స్వయంస్పృహగా పరివర్తనం చేసి, భర్తీ చేయగలడు. ఫాలున్ స్వయంస్పృహగా సాధకుడి గొంగ పాటవం స్థాయిని నిలుపుతూ ఉంటుంది, ఒక్క క్షణం పాటు కూడా అతని లేదా ఆమె గొంగ తరగదు. ఇది ఫాలున్ గొంగ 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 షాన్ గన్¹⁶ బిందువుకు మధ్య ఉంది. సామాన్య మానవులు భౌతిక నేత్రాలతో వస్తువులను చూసే విధానం కెమెరా పనిచేసే మాదిరిగానే ఉంటుంది: ఒక వస్తువు ఉన్న దూరం, మరియు వెలుగు తీక్షణతను బట్టి కటికం (లేదా కనుపాప) యొక్క పరిమాణం సర్దుకుంటుంది. దృష్టి నాడుల ద్వారా, మెదడు వెనుకనున్న పీనియల్ గ్రంధిపై ప్రతిబింబాలు ఏర్పడతాయి. పీనియల్ గ్రంధి మూడవ కన్ను ద్వారా నేరుగా బయటకు చూడగలిగే సామర్థ్యం “చొచ్చుకుపోయే చూపు”(penetrative vision) అనబడే అతీంద్రియ సామర్థ్యం. సామాన్య వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్ను మూసుకుని ఉంటుంది, ఎందుకంటే అతని లేదా ఆమె ముఖ్య మార్గం ఇరుకుగాను, చీకటిగాను ఉంటుంది కాబట్టి. లోపల శ్రేష్టమైన చీ ఉండదు, వెలుగూ ఉండదు. కొందరి వ్యక్తుల ముఖ్య మార్గం అడ్డగించబడి ఉన్నందువల్ల, వారు చూడలేరు.

¹⁶ షాన్ గన్ (shahn-gun) బిందువు-కనుబొమ్మల మధ్య కొంచెం క్రింద ఉండే ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు.

మూడవ కన్నును తెరవడానికి ముందుగా మనం బాహ్య శక్తిని ఉపయోగించడం ద్వారా లేదా స్వయం కృషి ద్వారా మార్గం యొక్క అడ్డును తొలగించాలి. ఈ మార్గం యొక్క ఆకృతి అండాకారం నుండి గుండ్రంగా, సమచతుర్భుజాకారం (రాంభస్) నుండి త్రికోణంగా, పుతి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. బాగా కృషి చేసినట్లయితే ద్వారం మరింత గుండ్రంగా తయారవుతుంది. రెండవది గురువు మీకు ఒక కన్నును ఇస్తారు. మీరు స్వంతంగా కృషి చేసిన పక్షంలో, దానిని మీ అంతట మీరే కృషి చేసుకోవాలి. మూడవది మీ మూడవ కన్ను ఉన్న చోట మీరు శ్రేష్టమైన చీ¹⁷ను కలిగి ఉండాలి.

సామాన్యంగా మనం మన రెండు కళ్ళతో విషయాలను చూస్తూ, కచ్చితంగా ఈ రెండు కళ్ళే ఇతర పరిమాణాల మార్గానికి అడ్డు కలిగిస్తాయి. ఇవి కవచంలా పనిచేయడం వలన, మనం కేవలం మన భౌతిక పరిమాణంలోని వస్తువులనే చూడగలం. మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటే, మనం ఈ రెండు కళ్ళ ఉపయోగం లేకుండానే చూడగలం. మీరు అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకున్న తరువాత, సత్య నేత్రాన్ని పొందడానికి కూడా కృషి చేయవచ్చు. ఆ తరువాత, మీరు మూడవ కంటి యొక్క సత్య నేత్రం ద్వారా, లేదా షన్ గన్ బిందువు దగ్గరున్న సత్య నేత్రం ద్వారా చూడగలరు. బౌద్ధ సంప్రదాయం ప్రకారం శరీరంలోని పుతి రంధ్రం ఒక కన్నె-మీ శరీరమంతటా కన్నులున్నాయి. దావో సంప్రదాయం ప్రకారం పుతి ఆక్యుపంక్చర్ బిందువు ఒక కన్ను. అయినా ముఖ్య మార్గం మూడవ కన్ను వద్ద ఉంటుంది, ముందుగా దీనిని తెరవాలి. ఈ ప్రసంగ సమయంలో మూడవ కన్నును తెరవగల విషయాలను నేను అందరిలో నాటుతాను. వ్యక్తుల భౌతిక లక్షణాలలోని బేదాల వలన, ఫలితాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. కొందరికి లోతైన బావి మాదిరిగా చీకటి కన్నం కనిపిస్తుంది. అంటే మూడవ కంటి మార్గం చీకటిగా ఉందని అర్థం. ఇతరులు తెల్లని సొరంగాన్ని చూస్తారు. ఎదురుగా వస్తువులు కనబడినట్లయితే, మూడవ కన్ను తెరుచుకోబోతుందని అర్థం. కొందరికి పరిభ్రమిస్తున్న వస్తువులు కనిపిస్తాయి, ఇవి గురువు¹⁸ (షీపు) మూడవ కన్ను తెరవడానికి నాటినవి. మూడవ కంటిని తొలుస్తూ

¹⁷చీ ను విశాలమైన దృక్పథంలో, కనిపించని, ఆకారం లేని పదార్థములైనట్టి గాలి, వాసన, కోపం మొదలగువాటిని వివరించడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

తెరిచిన తరువాత మీరు చూడగలరు. కొందరికి మూడవ కన్ను ద్వారా ఒక పెద్ద కన్ను కనిపిస్తుంది, వారు దానిని బుద్ధ 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 పిన్ పింగ్ ఉన్నత స్థాయిలో లోనట్లయితే, మూడవ కన్నును చెడుపనులు చేయడానికి సులభంగా ఉపయోగించగలరు. ఈ సమస్యను నివారించడానికి, నేను మీ మూడవ కన్నును నేరుగా జ్ఞానదృష్టి స్థాయిలో తెరుస్తాను—మరో విధంగా చెప్పాలంటే, ఇతర పరిమాణాలలోని దృశ్యాలను, మరియు కృషి చేసేటప్పుడు కనబడే విషయాలను చూసేందుకు సాధ్యపడే అత్యున్నత స్థాయిలో, మీకు వాటిపై నమ్మకం కలగడానికి తెరుస్తాను. ఇది కృషిపై మీ నమ్మకాన్ని దృఢపరుస్తుంది. ఇప్పుడే సాధన మొదలుపెట్టిన వారి పిన్ పింగ్ అతీంద్రియ వ్యక్తుల పిన్ పింగ్ స్థాయిని ఇంకా చేరలేదు. అందువలన అతీంద్రియ విషయాలను పొందగానే వారు చెడు చేయడంపై మొగ్గు చూపగలరు. ఒక సరదా ఉదాహరణను చెప్పుకుందాం: మీరు వెళ్తున్నప్పుడు దారిలో లాటరీస్టాండు ఎదురుబడితే, మొదటి బహుమతిని తీసుకునిపోగలరు. అలా జరగడానికి వీలు లేదు—ఇది విషయాన్ని వివరించడానికి మాత్రమే. ఇంకో కారణం ఏమిటంటే చాలామందికి మేము మూడవ కన్నును తెరుస్తున్నాం. ఒకవేళ ప్రతీ ఒక్కరికి మూడవ కన్నును తక్కువ స్థాయిలో తెరిచినట్లయితే— ప్రతి ఒక్కరూ మానవ శరీరంగుండా, లేదా గోడల వెనుక ఉన్న వస్తువులను చూడగలిగితే ఊహించండి—ఇంకా దీనిని మనం మానవ సమాజమని అనగలమా? మానవ సమాజానికి తీవ్రమైన భంగం వాటిల్లుతుంది, అందువల్ల ఇది అనుమతించబడదు మరియు అసాధ్యం కూడా. పైగా సాధకులకు ఎటువంటి మేలూ 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, వీపు, 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 దానికంటే తక్కువ స్థాయిలో కేవలం మన భౌతిక ప్రపంచాన్ని మాత్రమే చూడగలం. జ్ఞాన దృష్టి స్థాయిలో మరియు అంతకంటే ఎక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ఇతర పరిమాణాలను చూడగలం. “చొచ్చుకుపోయే చూపు” అనే అతీంద్రియ సామర్థ్యం ఉన్నవారు విషయాలను సీటి స్కాను కంటే మేలైన స్వప్నతతో సరిగ్గా చూడగలరు. అయినా వారు చూడగలిగేది మనం ఉండే భౌతిక ప్రపంచంలోనివి మాత్రమే, మరియు మనం ఉండే పరిమాణాన్ని దాటలేదు; వారు మూడవ కంటి యొక్క ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్నారని భావింపలేం.

ఒక వ్యక్తి యొక్క మూడవ కంటి స్థాయి అతని లేదా ఆమె యొక్క శ్రేష్టమైన చీ మొత్తం, మరియు ముఖ్య మార్గం యొక్క వెడల్పు, ప్రకాశం, అడ్డంకి యొక్క పరిమాణం బట్టి నిశ్చయమవుతుంది. మూడవ కన్ను ఎంత బాగా తెరుచుకుంటుంది అనేది ముఖ్యంగా లోపల ఉన్న శ్రేష్టమైన చీ ని బట్టి నిర్ధారితమవుతుంది. ఆరేళ్ళ కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న 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 విషయాలకు ఎక్కువగా ప్రభావితం కానందువలన, మరియు వారు ఎటువంటి తప్పుడుపనులు చేయనందువలన. వారి శ్రేష్టమైన చీ బాగా పరిరక్షించబడి ఉంటుంది. ఆరు సంవత్సరాలు దాటిన పిల్లలకు వారు పెరిగే కొద్దీ బయటి ప్రభావాలు కూడా పెరుగుతూ ఉండడం వలన, మూడవ కన్నును తెరవడం క్రమంగా కష్టమవుతూ ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి మంచి చదువు లేకపోవడం, చెడుగా తయారవడం, నీతి లేకుండా తయారవడం-ఇవన్నీ శ్రేష్టమైన చీ ని తరిగిపోయేలా చేయగలవు. ఒకానొక స్థితిని చేరిన తరువాత, అది అంతా పోతుంది. శ్రేష్టమైన చీ పూర్తిగా పోగొట్టుకున్న వారు, కృషి ద్వారా క్రమంగా దాన్ని తిరిగి పొందగలరు, కాని

దానికి చాలా కాలం మరియు కఠినమైన శ్రమ అవసరమవుతాయి. కాబట్టి శ్రేష్ఠమైన చీ చాలా అమూల్యమైంది.

ఒక వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్నును దివ్య దృష్టి స్థాయిలో తెరవడాన్ని నేను ఆమోదించను, ఎందుకంటే తక్కువ గోంగ్ పాటవం ఉన్న సాధకుడు కృషి ద్వారా అతను పొందుతున్న శక్తి కంటే, వస్తువులను చూడడానికి ఎక్కువ శక్తిని పోగొట్టుకుంటాడు. ఈ అవసరమైన శక్తి మరీ ఎక్కువగా పోతే, మూడవ కన్ను తిరిగి మూసుకుపోగలదు. ఒకసారి మూసుకునిపోతే, మళ్ళీ తెరవడం అంత సులభం కాదు. కాబట్టి సాధారణంగా నేను మనుషులకు మూడవ కన్నును జ్ఞాన దృష్టి స్థాయిలో తెరుస్తాను. సాధకుడి దృష్టి ఎంత స్పష్టంగా లేదా అస్పష్టంగా ఉన్నా, అతను లేదా ఆమె ఇతర పరిమాణాల్లోని వస్తువులను చూడగలరు. వ్యక్తులు తమ సహజసిద్ధమైన గుణాల ప్రభావం వలన, కొందరు స్పష్టంగా, కొందరు విషయాలను అంతరాయకంగా, ఇతరులు అస్పష్టంగా చూస్తారు. కాని కనీసం మీరు వెలుగును చూడగలరు. ఇది సాధకుని ఉన్నత స్థాయిల అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. స్పష్టంగా చూడలేని వారు కృషి ద్వారా దీనిని బాగు చేసుకోగలరు.

తక్కువ శ్రేష్ఠమైన చీ ఉన్న వ్యక్తులు మూడవ కన్ను ద్వారా ప్రతిమలను కేవలం తెలుపు మరియు నలుపులో చూడగలరు. అంతకంటే ఎక్కువ శ్రేష్ఠమైన చీ ఉన్న వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్ను దృశ్యాలను రంగులలో, మరియు స్పష్టమైన రూపంలో చూడగలుగుతుంది. శ్రేష్ఠమైన చీ ఎక్కువగా ఉంటే స్పష్టత మేలుగా ఉంటుంది. కాని ప్రతి వ్యక్తి వేరు. కొందరు తెరిచిన మూడవ కన్నుతో పుడతారు, మరికొందరికి అది గట్టిగా అడ్డంపడి ఉండవచ్చు. మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటున్నప్పుడు ప్రతిమ ఒక పువ్వు, రేకు తరువాత రేకు తెరుచుకుని విచ్చుకునే తీరును పోలియున్న ప్రతిమ కనబడుతుంది. 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 చుట్టూతా కండరాలు బిగుసుకున్నట్లుగా, వాటిని లోపలికి నొక్కినట్లు, పిండినట్లు అనిపిస్తుంది. వారికి కణతలు మరియు నుదురు వాచినట్లు మరియు నొప్పిగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. ఇవన్నీ మూడవ కన్ను తెరుచుకుంటున్నట్లు

తెలిపి చిహ్నాలు. సులభంగా తెరుచుకోగల మూడవ కన్ను ఉన్న వ్యక్తులు అప్పుడప్పుడు కొన్నిటిని చూడగలరు. నా ప్రసంగాల సమయంలో, కొందరు వారికి తెలియకుండానే నా ధర్మ శరీరాలను చూస్తారు. వారు ఉద్దేశపూర్వకంగా చూసేందుకు ప్రయత్నించినప్పుడు అవి మాయమవుతాయి, ఎందుకంటే అప్పుడు వాస్తవానికి ఈ వ్యక్తులు వారి భౌతిక నేత్రాలను ఉపయోగిస్తారు కాబట్టి. మీరు కళ్ళు మూసుకుని ఉన్నప్పుడు కొన్ని విషయాలను చూస్తే, అదే చూసే స్థితిలో ఉండడానికి ప్రయత్నించండి, క్రమంగా విషయాలను ఎక్కువ స్పష్టతలో చూడగలరు. మీరు ఇంకా పరికించి చూడాలనుకుంటే, మీరు నిజానికి మీ స్వంత నేత్రాలకు మారి దృష్టి నాడలను 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 చీగ్‌ంగ్ పరిశోధనలు అవి ఆశించిన ఫలితాలు చేరకుండా అడ్డుపడ్డాయి. అప్పుడప్పుడు కొన్ని పరిశోధనలు వ్యతిరేక తీర్మానాలను కూడా చేశాయి. ఉదాహరణకి ఒక సంస్థ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పరీక్షించడానికి ఒక విధానాన్ని కల్పించింది. వారు చీగ్‌ంగ్ 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 తీర్మానించారు. ఇటువంటి పరిశోధనలో తక్కువ స్థాయిలో మూడవ కన్ను తెరుచుకున్న వారు సాధారణంగా మెరుగైన ఫలితాలను సాధించగలరు, ఎందుకంటే వారి మూడవ కన్ను దివ్య దృష్టి స్థాయిలో తెరుచుకుంది కాబట్టి-ఈ స్థాయిలో కేవలం ఈ భౌతిక పరిమాణంలోని వస్తువులను చూడడం వీలవుతుంది. కాబట్టి మూడవ కన్ను గురించి అర్థం కాని వారు, ఈ వ్యక్తులకు అందరికన్నా గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్నాయని అనుకుంటారు. సజీవం మరియు నిర్జీవం అయిన అన్ని వస్తువులు విభిన్న పరిమాణాల్లో విభిన్న ఆకృతులలో మరియు రూపాలలో కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక గ్లాసు తయారయినంతనే, వేరొక పరిమాణంలో ఒక తెలివైన సత్యం ఉనికిలోకి వస్తుంది. పైగా ఈ సత్యం ఉనికిలోకి రాక ముందు, అది వేరొకటిదై ఉండవచ్చు. మూడవ కన్ను అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు, ఒకరు గ్లాసును చూస్తారు. ఉన్నత స్థాయిలో, ఒకరు వేరొక పరిమాణంలోని సత్యాన్ని చూస్తారు. అంతకంటే

పై స్థాయిలో, ఒకరు ఆ తెలివిగల సత్వం ఉనికిలోకి రాక ముందున్న పదార్థ రూపాన్ని చూస్తారు.

3. దూర దృష్టి

మూడవ కన్ను తెరుచుకున్న తరువాత కొందరికి దూర దృష్టి అనే 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 అద్దము కలిగియుంటాడు, అయినా అది మన పరిమాణంలో కనబడదు. ఈ అద్దం అందరికీ ఉంటుంది, కాని సాధన చేయని వారికి అద్దం లోపలికి తిరిగియుంటుంది. సాధకులకు ఈ అద్దం నెమ్మదిగా అటు వైపుకు తిరుగుతుంది. అద్దం తిరిగాక, సాధకుడు చూడాలనుకున్న వాటిని అద్దం ప్రతిబింబింపజేయగలడు. అతని యొక్క నిర్దిష్ట పరిమాణంలో అతను చాలా పెద్దగా ఉంటాడు. అతని శరీరం చాలా పెద్దగా ఉంటుంది, కాబట్టి అద్దం కూడా అలాగే ఉంటుంది. సాధకుడు ఏది చూడాలనుకున్నా, అద్దంపై ప్రతిబింబింపజేయబడతాయి. బింబాన్ని పట్టుకోగలిగినా అతను ఇంకా చూడలేడు, ఎందుకంటే బింబం అద్దంపై ఒక సెకను పాటు నిలవాలి. అద్దం ఇటు వైపుకు తిరిగి, అది ప్రతిబింబించిన వస్తువులను అతడు చూడగలిగేలా చేస్తుంది. తరువాత వెనక్కి తిరుగుతుంది, వేగంగా వెనక్కి తిరుగుతుంది అలా ముందుకి, వెనక్కి ఆగకుండా తిరుగుతుంది. చలనచిత్ర ఫేల్చు నిరంతర చలనమును సృష్టించడానికి సెకనుకు ఇరవై నాలుగు ప్రేముల చొప్పున తిరుగుతుంది. 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 అన్వేషించడం లేదా కనిపెట్టడం ఇంకా జరగలేదు. ఇతర పరిమాణాల విషయానికి వస్తే, చీగొంగ్ గురువులైనట్టి మేము

ఇప్పటికే డజన్ల కొద్దీ స్థాయిల పరిమాణాలను చూసాం. విజ్ఞానశాస్త్రం వీటిని నిరూపించనప్పటికీ, వీటిని కూడా సిద్ధాంతరీత్యా వివరించవచ్చు. కొందరు కొన్ని విషయాల ఉనికిని అంగీకరించకపోయినా, నిజానికి అవి మన పరిమాణంలోకి ప్రతిబింబించాయి. ఉదాహరణకు బెర్ముడా త్రికోణం (దయ్యపు త్రికోణం) (Bermuda Triangle) అనబడే ఒక ప్రదేశం ఉంది. కొన్ని ఓడలు, విమానాలు ఆ ప్రదేశంలో అదృశ్యమయ్యాయి, కొన్ని ఏళ్ళ తరువాత తిరిగి బయటకు వచ్చాయి. ఇలా ఎందుకు జరిగిందో ఎవరూ వివరించలేదు, ఎందుకంటే మానవ ఆలోచనలను, సిద్ధాంతాల పరిధిని ఎవ్వరూ అదిగమించలేదు కాబట్టి. నిజానికి ఆ త్రికోణం వేరొక పరిమాణానికి దారి. నిర్దిష్ట స్థానాన్ని కలిగియుండే మన సామాన్య తలుపుల మాదిరిగా కాకుండా, ఇది అనూహ్యమైన స్థితిలో ఉంటుంది. ఆ తలుపు తెరిచి ఉన్నప్పుడు ఓడ ద్వారం గుండా పోయినట్లయితే, ఆ వేరొక పరిమాణంలోకి తేలికగా ప్రవేశించగలదు. మానవులు పరిమాణాల మధ్యనున్న బేధాలను గ్రహించలేదు, వారు తక్షణమే వేరొక పరిమాణంలోకి ప్రవేశిస్తారు. ఆ పరిమాణానికి, మన పరిమాణానికి గల కాల-స్థల బేధాన్ని మైక్రోలో వ్యక్తం చేయలేం-వేల మైక్రో 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 ఏకసంఖ్య(unitary) లోకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మన పరిమాణం 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. గత అనుభవంతో అతను వాడుకలో లేని ఒక విమానాశ్రయాన్ని కనుగొనగలిగాడు. ఆ విమానాశ్రయం అతని కళ్ళ ఎదుట కనబడిన క్షణమే, పూర్తి భిన్నమైన దృశ్యం కనబడింది: ఒక్కసారి ముల్లలు లేకుండా ఎండగా ఉంది, వేరొక ప్రపంచం నుండి 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 తుపానులోకి చొరబడ్డాడు. తుదకు కష్టపడి తిరిగి రాగలిగాడు. ఈ సంఘటనను నివేదించి, ప్లేటు రికార్డులో కూడా వ్రాసాడు. కాని అతని పై అధికారులు అతనిని నమ్మలేదు. నాలుగు సంవత్సరాల 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. చీగోంగ్ గురువులైన మా అందరికీ దీనిని వివరించడం తెలుసు. అతను నాలుగు సంవత్సరాల తరువాత చేయవలసిన దానిని ముందుగానే చేసాడు. ఆ కృత్యం ప్రారంభంకాక ముందే, అతను అక్కడికి వెళ్లి తన పాత్రను ముందే నిర్వహించాడు. తరువాత విషయాలు తిరిగి సరియైన క్రమంలోకి వచ్చాయి.

5. చీగోంగ్ చికిత్సలు మరియు ఆసుపత్రి చికిత్సలు

సిద్ధాంతపరంగా చెప్పాలంటే, చీగోంగ్ చికిత్సలు ఆసుపత్రిలో చేసే చికిత్సలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటాయి. పాశ్చాత్య చికిత్సలు సామాన్య మానవ సమాజం యొక్క పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాయి. ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఎక్స్-రే పరీక్షలు వంటి సాధనాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి ఈ పరిమాణంలోని రోగి మూలాలను మాత్రమే చూడగలవు మరియు అవి ఇతర పరిమాణాల్లోని మూల కారణాలను చూడలేవు. కాబట్టి రోగం యొక్క కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో విఫలమయ్యారు. అతని లేదా ఆమె యొక్క రోగం తీవ్రంగా లేనప్పుడు, మందుల ద్వారా రోగి అనారోగ్యం యొక్క మూలాన్ని తొలగించవచ్చు, లేదా తరిమి వేయవచ్చు (పాశ్చాత్య వైద్యులు పెడోజన్ (రోగ కారకం) అని, చీగోంగ్లో 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 సంప్రదాయసిద్ధ వైద్యశాస్త్రం. ఇది మానవ శరీర కృషి ద్వారా పెంపొందే అతీంద్రియ సామర్థ్యాల నుండి వేరుచేయలేనిది. ప్రాచీనులు మానవ శరీర కృషికి ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ వహించారు. కన్యూసియనిజం సంప్రదాయం, దావో సంప్రదాయం, బౌద్ధ సంప్రదాయం-కన్యూసియనిజం శిష్యులు సైతం-అందరూ ధ్యానానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. ధ్యానంలో కూర్చోవడం ఒక వైపుణ్యంగా భావించబడింది. వారు వ్యాయామాలు చేయనప్పటికీ, కాలం గడిచే కొద్దీ వారి గొంతు మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కూడా వృద్ధి చేసుకోగలిగారు. చైనీయ ఆక్యుపంక్చర్ మానవ శరీరంలోని మెరిడియన్లను అంత స్పష్టంగా ఎలా కనిపెట్టగలిగింది? ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు అడ్డంగా ఎందుకు కలిసి లేవు? ఇవి ఒకదానిని ఒకటి క్రాసుగా కాకుండా, నిలువుగా ఎందుకు కలిసున్నాయి? వాటి అమరిక అంత కచ్చితంగా ఎలా గీయబడింది? చైనీయ వైద్యులు చిత్రించిన విషయాలను అతీంద్రియ సామర్థ్యాల గల ఆధునిక మానవులు కూడా తమ కళ్ళతో చూడగలరు. ఎందుకంటే ప్రసిద్ధిగాంచిన ప్రాచీన చైనీయ వైద్యులు సాధారణంగా అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుండేవారు. చైనీయ చరిత్రలో లీ షిజున్, సన్ సుమ్మ్యూ, బ్యన్ చుయె మరియు హ్వోటో¹⁹, వీరందరూ నిజానికి అతీంద్రియ సామర్థ్యాల గల చీగొంగ్ గురువులు. ఈనాటికి అందించబడి వచ్చే సరికి, చైనీయ వైద్యం దానియొక్క అతీంద్రియ సామర్థ్యాల అంశాన్ని కోల్పోయి, కేవలం చికిత్సా పద్ధతులను మాత్రమే మిగుల్చుకుంది. పూర్వం రోగ నిర్ధారణకు చైనీయ వైద్యులు (అతీంద్రియ సామర్థ్యాల గల) వారి కళ్ళను ఉపయోగించారు. తరువాత వారు నాడులను²⁰ పరీక్షించే విధానాన్ని కూడా వృద్ధి చేసారు.

¹⁹ లీ షిజున్ (lee shr-juhn), సన్ సుమ్మ్యూ (sun szz-meow), బ్యన్ చుయె (byen chueh), మరియు హ్వోటో (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.

చైనీయ చికిత్సా పద్ధతులకు తిరిగి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను చేరిస్తే, రాబోయే చాలా సంవత్సరాల వరకు పాశ్చాత్య వైద్యం చైనీయ వైద్యానికి సాటి రాలేదని చెప్పవచ్చు.

చీగోంగ్ చికిత్సలు రోగం యొక్క మూల కారకాన్ని తొలగిస్తాయి. నేను రోగాన్ని ఒక రకమైన కర్మగా భావిస్తాను మరియు రోగాన్ని చికిత్స చేయడం ఈ కర్మను తగ్గించడానికి దోహదపడుతుంది. రోగుల నల్లని చీ ని తొలగించడానికి, కొందరు చీగోంగ్ గురువులు చీ విసర్జించే మరియు భర్తీ చేసే విధానాన్ని ఉపయోగించి రోగులకు చికిత్స చేస్తారు. కొంచెం తక్కువ స్థాయిలో, ఈ గురువులు నల్లని చీ ని తొలగిస్తారు, అయినా వారికి నల్లని చీ యొక్క మూల కారణం తెలియదు. ఈ నల్లని చీ తిరిగి వచ్చి రోగం మరల తిరగబడుతుంది. నిజానికి ఈ నల్లని చీ రోగానికి కారణం కాదు—ఈ నల్లని చీ కేవలం రోగి అసౌఖ్యతను అనుభవించేలా చేస్తుంది. రోగి జబ్బుకు మూల కారణం వేరొక పరిమాణంలో ఉండే ఒక తెలివిగల జీవి. చాలామంది చీగోంగ్ గురువులకు ఈ విషయం తెలియదు. ఆ తెలివిగల జీవి అతి శక్తివంతమైంది కాబట్టి సగటు మానవులు దీనిని తాకలేరు, సాహసించరు కూడా. ఫాల్సన్ గోంగ్ 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 చేయలేదు.

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

ఒక వ్యక్తి తన అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగించి మానవ శరీరం లోపల, ఒక పొర తరువాత మరొక పొరను చూడగలడు, వైద్య శాస్త్రంలో అడ్డకోత చేసినట్లుగా. మెత్తని కణాశులను, మరియు శరీరంలో ఏ ఇతర భాగమునైనా చూడవచ్చు. ఇప్పటి సీటి 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, ఖండితంగా ఉండదు. చీగోంగ్ గురువులు వారు కళ్ళు మూసుకుని త్వరగా పరికించినప్పుడు, రోగి యొక్క ఏ భాగమునైనా నేరుగా, స్పష్టంగా చూడగలరు. ఇది ఉన్నత సాంకేతికత కాదా? ఈనాడు మనం ఉన్నత సాంకేతికతగా భావిస్తున్న వాటి కంటే ఇంకా ఉన్నతమైంది. అయినా ఇటువంటి నైపుణ్యం చైనాలో ప్రాచీన కాలంలోనే ఉండేది—ఇది ప్రాచీన కాలపు ఉన్నత సాంకేతికత. హ్వటో ట్సా ట్సావ్²¹ మెదడులో కణితిని కనిపెట్టి, అతనికి శస్త్ర చికిత్స చేయాలని అనుకున్నాడు. అది నమ్మక, తనకు హాని తలపెట్టే మార్గమని అపార్థం చేసుకుని, ట్సా ట్సావ్ హ్వటోను బంధింపచేసాడు. ఆ మెదడులోని కణితి వలన చివరికి ట్సా ట్సావ్ మరణించాడు. చరిత్రలో అనేక మంది గొప్ప చైనీయ వైద్యులు నిజానికి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కలిగియుండేవారు. ఈ ఆధునిక సమాజంలో ప్రజలు ప్రాపంచిక విషయాల కోసం ఆసక్తిగా యత్నం చేస్తూ, పూర్వ సంప్రదాయాలను మరిచిపోయారు.

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

6. బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగోంగ్ మరియు బౌద్ధమతం

బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగోంగ్ గురించి మనం ప్రస్తావించినంతనే, చాలామంది ఒక విషయం గురించి ఆలోచిస్తారు: బౌద్ధ సంప్రదాయం యొక్క లక్ష్యం బౌద్ధత్వాన్ని కృషి చేయడం

²¹ ట్సా ట్సావ్ (tsaow-tsaow)—మూడు రాజ్యముల కాలంలో (220 - 265 ఎ.డి.) ఒక చక్రవర్తి.

కాబట్టి వారు దీన్ని బౌద్ధమత విషయాలతో సంబంధం చూపడం మొదలుపెడతారు. ఫాల్సున్ గొంగ్ బౌద్ధ సంప్రదాయానికి చెందిన చీగొంగ్ అని నేను యథావిధిగా స్పష్టం చేస్తున్నాను. ఇది ఒక ధర్మబద్ధమైన, గొప్ప కృషి సాధనా మార్గం మరియు బౌద్ధమతంతో ఎటువంటి సంబంధం లేనిది. బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగొంగ్ బౌద్ధ సంప్రదాయం యొక్క చీగొంగ్, అలాగే బౌద్ధమతం బౌద్ధమతమే. కృషిలో వాటి లక్ష్యాలు ఒకటి అయినా, భిన్న మార్గాలను అవలంబిస్తాయి. ఇవి విభిన్న ఆవశ్యకతలు కలిగియున్నట్టి భిన్న సాధనా విధానాలు. నేను “బుద్ధ” అను పదాన్ని ప్రస్తావించాను, తరువాత ఉన్నత-స్థాయిలలో సాధనను బోధించినప్పుడు మళ్ళీ ప్రస్తావిస్తాను. ఈ పదానికి ఎటువంటి మూఢనమ్మకపు విశిష్టాంశాలు లేవు. కొందరు బుద్ధ అనే పదాన్ని వినడం సహించలేరు, మనం మూఢనమ్మకాన్ని ప్రచారం చేస్తున్నామని అంటారు. ఇది సరికాదు. “బుద్ధ” మొదట సంస్కృత పదంగా భారతదేశంలో మొదలయింది. ఉద్భావ ప్రకారం చైనీయ భాషలోకి అనువదించి ఫోటో²² అని పేర్కొన్నారు. జనులు “టో” పదాన్ని విడిచి, “ఫో”ని మాత్రమే ఉంచారు. చైనీయ భాషలోకి అనువాదం చేస్తే, “జ్ఞాని” అని అర్థం-జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి అని అర్థం. (చైనీయ పదాన్ని సి హామ్²³ నిఘంటువులో చూడండి.)

1. బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగొంగ్

ప్రస్తుతానికి రెండు రకాల బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగొంగ్లు బహిష్కరణం చేయబడ్డాయి. ఒకటి బౌద్ధమతంనుండి వేరై, వేల సంవత్సరాల దాని వికాసంలో అనేక మంది విశిష్ట మునులను తయారుచేసింది. ఇందులోని సాధకులు కృషిలో చాలా ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్న తరువాత, వారు ఇంకా ఉన్నత స్థాయిలనుండి నిజమైన బోధనను అందుకోవడానికి, ఉన్నత స్థాయి గురువులు వీరికి నేర్పించడానికి వస్తారు. బౌద్ధమతంలోని విషయాలన్నీ ఒక సమయంలో ఒకే వ్యక్తికి అందించబడేవి. విశిష్టమైన యోగి తన జీవిత అంత్యదశకు దగ్గరలో ఉండగా మాత్రమే బౌద్ధ సిద్ధాంతాల ప్రకారం కృషి చేసి, పరిపూర్ణంగా వృద్ధి కాగలిగే శిష్యునికి వీటిని అందించేవాడు. ఇటువంటి చీగొంగ్లు బౌద్ధమతానికి దగ్గర

²² ఫోటో (foah-toah)– “బుద్ధ”.

²³ సి హామ్ (tsz high)–అధికార చైనీయ నిఘంటువు.

సంబంధం ఉన్నట్లుగా తెలుస్తుంది. తరువాత అంటే గొప్ప సాంస్కృతిక విప్లవం²⁴ (The Great Cultural Revolution) కాలంలో, సన్యాసులను దేవాలయాలనుండి తరిమివేసారు. తరువాత ఈ వ్యాయామాలు ప్రజలలో వ్యాప్తి చెంది సంఖ్యలో విస్తరించాయి.

ఇంకో రకమైన చీగొంగ్ కూడా బౌద్ధ సంప్రదాయానికి చెందింది. తరాలుగా ఎప్పుడూ ఈ రకం బౌద్ధమతంలో భాగం కాలేదు. ప్రజల మధ్య గాని, పర్వత లోతుల్లో గాని ఇది ఎప్పుడూ ఏకాంతంగా సాధన చేయబడింది. ఇటువంటి సాధనలకు వాటియొక్క ప్రత్యేకత ఉంది. అవి మంచి శిష్యుని ఎంపిక చేసుకోవాలి-అధికంగా పుణ్యం(ద) కలిగియుండి, నిజంగా అత్యున్నత స్థాయికి కృషి చేయగల సామర్థ్యం ఉన్న వ్యక్తిని ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇటువంటి వ్యక్తి ఈ ప్రపంచంలో చాలా, చాలా సంవత్సరాలకు ఒకసారి మాత్రమే కనిపిస్తాడు. ఈ సాధనలను బహిర్గతం చేయకూడదు, ఎందుకంటే వాటికి అత్యున్నతమైన షివ్ పింగ్ అవసరం ఉంది, మరియు వారి గొంగ్ కూడా చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది కాబట్టి. ఇటువంటి సాధనలు చాలా ఉన్నాయి. ఇదే దావో సంప్రదాయానికి కూడా వర్తిస్తుంది. దావో చీగొంగ్ అన్నీ దావో సంప్రదాయానికి చెందినవి, ఇవి ఇంకా కున్ లుగ్స్, ఏమే, ఉడాంగ్ మొదలగు వాటిగా విభజింపబడ్డాయి. ప్రతి భాగంలో విభిన్న ఉపభాగాలున్నాయి, ఉపభాగాలన్నీ ఒకదానికి ఒకటి చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి. వాటిని కలిపి సాధన చేయకూడదు.

2. బౌద్ధమతం

బౌద్ధమతం భారతదేశంలో రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం శాక్యముని²⁵ స్వయంగా జ్ఞానోదయం చెందినటువంటి ఒక కృషి విధానం, మరియు ఇది ఆయనయొక్క అసలైన కృషిపై ఆధారపడి ఉంది. దీనిని మూడు పదాలలో సంక్షిప్తం చేయవచ్చు: శీలం, సమాధి²⁶, ప్రజ్ఞ. శీలం యొక్క లక్ష్యం ధ్యానంలో ఏకాగ్రత పొందడం కోసం. బౌద్ధమతంలో

²⁴ "గొప్ప సాంస్కృతిక విప్లవం"-చైనాలో సంప్రదాయ విలువలను మరియు సంస్కృతిని నిందించిన కమ్యూనిస్టుల రాజకీయ ఉద్యమం.

²⁵ శాక్యముని-బుద్ధ శాక్యముని, లేదా "బుద్ధుడు", గౌతమ సిద్ధార్థుడు. ప్రాచీన భారతదేశంలో ఐదవ శతాబ్దంలో జీవించాడు, బౌద్ధమత స్థాపకుడిగా ప్రసిద్ధి చెందాడు.

²⁶ సమాధి-బౌద్ధ ధ్యానం.

నిజానికి వ్యాయామాలున్నాయి, 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 చీగ్‌ంగ్ వ్యాయామాలు చేసినట్టి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. బౌద్ధమత నియమాలు అన్ని మానవ కోరికలను వదలడం కోసం, మరియు సామాన్య మానవుడు బంధాలు(attachments) కలిగియున్న వాటిని అన్నిటినీ త్యజించడం కోసం; తద్వారా సన్యాసి ప్రశాంతమైన, స్థబ్ధ స్థితిని చేరుకొని అతను సమాధిలోకి ప్రవేశించడానికి సాధ్యమవుతుంది. సమాధిలో వ్యక్తి నిరంతరం తనను తాను వృద్ధి చేసుకుంటాడు, అతను తుదకు జ్ఞానోదయం పొందేంత వరకు, దానితో అతని జ్ఞానం ఉద్యమిస్తుంది. ఆ తరువాత అతనికి విశ్వం తెలుస్తుంది, మరియు దాని యొక్క సత్యాన్ని చూడగలడు.

శాక్యముని బోధించినప్పుడు రోజు మూడు పనులు మాత్రమే చేశారు: శిష్యులకు ధర్మాన్ని²⁷ (ముఖ్యంగా అర్హత ధర్మాన్ని) బోధించడం, పాత్రను పట్టి భిక్షాటన చేయడం (తిండి కోసం భిక్షమెత్తడం), మరియు ధ్యానంలో కూర్చుని కృషి చేయడం. శాక్యముని ఈ ప్రపంచాన్ని విడిచిన తరువాత, బ్రాహ్మణత్వం మరియు బౌద్ధమతం మధ్య వివాదం జరిగింది. ఈ రెండు మతాలు తరువాత ఒకటై హిందూమతంగా పిలవబడుతుంది. దాని ఫలితంగా నేడు భారతదేశంలో బౌద్ధమతం ఇక లేదు. తరువాత వికాసాలతో మరియు మార్పులతో, మహాయాన²⁸ బౌద్ధమతం అవతరించి చైనాలోని లోపలి ప్రదేశాలకు వ్యాపించింది, అక్కడ ఇది ఈనాటి బౌద్ధమతం అయింది. మహాయాన బౌద్ధమతం శాక్యమునిని ఒకే ఒక్క స్థాపకుడిగా పూజించదు—ఇది అనేక మంది బుద్ధులను నమ్మునట్టి మతం. బుద్ధ అమితాభ, వైద్య బుద్ధ (భైషజ్య గురువు) మొదలగు అనేక మంది “తథాగత”²⁹లను నమ్ముతుంది, ఇప్పుడు ఇంకా చాలా నియమాలు ఉన్నాయి, అట్లుండగా కృషి యొక్క లక్ష్యం కూడా ఇంకా ఉన్నతం అయ్యింది. పూర్వం ఆయన

²⁷ ధర్మ—ఇది “ఫా” అను చైనీయ పదానికి అనువాదం, బౌద్ధమతం ప్రస్తావనలో వాడేది.

²⁸ మహాయాన— “మహా వాహన బౌద్ధమతం”.

²⁹ తథాగత—బౌద్ధ సంప్రదాయంలో అర్హత, బోధిసత్వ స్థాయిలకు మించిన ప్రాప్త స్థాయిగల జ్ఞానోదయమైన ఓవి.

కాలంలో, శాక్యముని కొంతమంది శిష్యులకు బోధిసత్వ³⁰ ధర్మాన్ని బోధించారు. తరువాత ఆ బోధనలను తిరిగి క్రమపరచి, నేటి మహాయాన బౌద్ధమతంగా అభివృద్ధి చెందింది, ఇది బోధిసత్వ స్థాయిని కృషి చేయడం కోసం. తెరవాద బౌద్ధమతం యొక్క సంప్రదాయం ఈనాటికీ ఆగ్నేయ ఆసియాలో మిగిలియుంది, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగించి ఆచారకర్మలను జరిపిస్తారు. బౌద్ధమతం యొక్క వికాస క్రమంలో, ఒక కృషి మార్గం మన దేశంలోని టిబెట్ ప్రాంతానికి విస్తరించి టిబెటీయ తాంత్రిజంగా పిలవబడుతుంది. ఇంకో కృషి మార్గం షిన్ జ్యాంగ్³² ద్వారా హాన్³¹ ప్రాంతంలోకి వ్యాపించి, టాంగ్ తాంత్రిజంగా పిలవబడుతుంది. (హ్వేదాంగ్³³ సంవత్సర కాలంలో బౌద్ధమతాన్ని అణచివేసిన తరువాత ఇది అదృశ్యమైంది.) ఇంకో శాఖ భారతదేశంలో యోగా గా వికసించింది.

బౌద్ధమతంలో ఎటువంటి వ్యాయామాలు నేర్పబడవు, చీగొంగ్ను సాధన చేయరు. ఇది బౌద్ధ కృషి యొక్క సంప్రదాయ పద్ధతిని పరిరక్షించడం కోసం. బౌద్ధమతం క్షీణించకుండా రెండువేల సంవత్సరాలకు పైగా నిలవడానికి ఇది కూడా ఒక ముఖ్య కారణం. పరాయిది ఏదీ దానిలోకి స్వీకరించకుండా ఉన్నందువల్లనే తనదైన స్వంత సంప్రదాయాన్ని సహజంగా నిలుపుకోగలిగింది. బౌద్ధమతంలో కృషి చేయడానికి విభిన్న మార్గాలున్నాయి. తెరవాద బౌద్ధమతం స్వయం-ముక్తి మరియు స్వయం-కృషి పై కేంద్రీకరిస్తుంది; మహాయాన బౌద్ధమతం స్వయమునకు మరియు ఇతరులకు కూడా ముక్తిని ప్రసాదించడానికి వికసించింది-అన్ని సచేతన జీవుల ముక్తి కోసం.

³⁰ బోధిసత్వ-బౌద్ధ సంప్రదాయంలో అర్హత కంటే ఎక్కువ స్థాయిలో ఉండి, తథాగత స్థాయి కంటే తక్కువ స్థాయిలో ప్రాప్త స్థాయిగల జ్ఞానోదయ జీవి.

³¹ హాన్ (hahn) ప్రాంతం-చైనాలో హాన్ ప్రజలు అతి పెద్ద జాతిపరమైన సామాహికం, హాన్ ప్రాంతం వారు నివసించే ప్రాంతం; అంటే చాలామటుకు మధ్య పరగణాలు, చైనాలోని ప్రదేశాలు (టిబెట్ మొదలైనవి).

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

³³ హ్వే దాంగ్ (hway-chahng)-టాంగ్ రాజవంశ చక్రవర్తి ఉ జోంగ్ పాలనా కాలం. (841-846 ఏ.డి.)

7. ధర్మబద్ధ కృషి మార్గాలు మరియు దుష్ట మార్గాలు

1. ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలు (పాంగ్ మెన్ జువో దావో)

ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలను అసంప్రదాయక (చీమన్) కృషి మార్గాలని కూడా అంటారు. మతాల స్థాపనకు పూర్వం వివిధ చీగోంగ్ కృషి మార్గాలు ఉండేవి. మతాలతో సంబంధం లేని అనేక సాధనలు ప్రజానీకంలో వ్యాపించాయి. వీటిలో చాలా వాటికి క్రమబద్ధమైన సిద్ధాంతాలు లేవు, అందుకే సంపూర్ణ కృషి విధానాలు కాలేదు. అయినా అసంప్రదాయక కృషి మార్గాలకు తమయొక్క స్వంత క్రమబద్ధమైన, సంపూర్ణమైన మరియు అసాధారణ తీవ్రతల కృషి విధానాలున్నాయి, అవి కూడా ప్రజానీకంలో వ్యాపించాయి. ఈ సాధనా విధానాలను సామాన్యంగా ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలని అంటారు. వాటిని ఇలా ఎందుకు అంటారు? పంగ్ మెన్ మాటకు శబ్దార్థం ప్రకారం “ప్రక్క-ద్వార”మని, జువో దావో అంటే “అస్తవ్యస్త మార్గాలు” అని అర్థం. జనులు బౌద్ధ మరియు దావో రెండింటి సంప్రదాయాల కృషి మార్గాలను సరియైన మార్గాలుగా భావిస్తారు; తక్కిన వాటిని ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలుగా లేదా దుష్ట కృషి మార్గాలుగా భావిస్తారు. నిజానికి ఇది సరికాదు. చరిత్ర అంతటా ప్రక్క-ద్వార అస్తవ్యస్త మార్గాలు రహస్యంగా సాధన చేయబడేవి, ఒక సమయంలో ఒకే శిష్యునికి బోధించబడేవి. వీటిని ప్రజలకు వెల్లడి చేసేందుకు అనుమతి లేదు. ఒకసారి వెల్లడి చేసాక, జనులు వాటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేరు. వీటిని సాధన చేసేవారు కూడా బౌద్ధ మరియు దావో సంప్రదాయాలకు చెందినవి కావని అంటారు. అసంప్రదాయక మార్గాల కృషి యొక్క సూత్రాలు కఠినమైన పిన్ పింగ్ ప్రమాణాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీరు దయగల కృత్యాలు చేయడం మరియు పిన్ పింగ్ను చూసుకోవడాన్ని సమర్థిస్తూ, విశ్వ తత్వం ప్రకారం కృషి చేస్తారు. ఈ సాధనలలో అత్యంత ప్రావీణ్యులైన గురువులందరికీ ప్రత్యేక సామర్థ్యాలున్నాయి, వారి ప్రత్యేకమైన నైపుణ్యాలలో కొన్ని చాలా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. నేను అసంప్రదాయక కృషి మార్గాలలోని అత్యంత నేర్పును సాధించినట్టి ముగ్గురు గురువులను కలిసాను, వారు బౌద్ధ మరియు దావో సంప్రదాయాలలో లేని కొన్ని విషయాలను నాకు నేర్పించారు. కృషి చేసే క్రమంలో ఈ విషయాలలో ప్రతియొక దాన్ని సాధన చేయడం కొంచెం కష్టంగా ఉండేది, కాబట్టి పొందిన గోంగ్ కూడా ప్రత్యేకమైంది. దీనికి భిన్నంగా, కొన్ని బౌద్ధ మరియు దావో సంప్రదాయాల కృషి విధానాలకు కఠినమైన పిన్

పింగ్ ప్రమాణాలు లేనందువల్ల, వాటిని సాధన చేసేవారు ఉన్నత స్థాయికి కృషి చేయలేరు. అందుకని మనం ప్రతి సాధనా విధానాన్ని నిష్పక్షపాతంగా చూడాలి.

2. యుద్ధ కళల చీగొంగ్

యుద్ధ కళల చీగొంగ్కు దీర్ఘమైన చరిత్ర ఉంది. ఇది స్వంతమైన, సమగ్ర సిద్ధాంతాలను, మరియు కృషి విధానాలను కలిగియుండి, ఒక స్వతంత్ర విధానంగా ఏర్పడింది. అయినా కచ్చితంగా చెప్పాలంటే, ఇందులో విశదమయ్యే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అంతర్గత కృషిలో అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉత్పన్నమయ్యేవి మాత్రమే. యుద్ధ కళల కృషిలో కనబడే అన్ని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అంతర్గత కృషిలో కూడా కనిపిస్తాయి. యుద్ధ కళల కృషి కూడా చీ వ్యాయామాలు చేయడంతో మొదలవుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక బండరాయిని కొట్టినప్పుడు, యుద్ధ కళల సాధకుడు ముందుగా చీ ని కదపడానికి తన చేతులను ఊపాలి. కాలం గడిచే కొద్దీ, అతని చీ స్వభావం మారి, వెలుగు రూపంలో ఉన్నట్లు కనిపించే ఒక శక్తి ముద్దగా మారుతుంది. ఆ క్షణం నుండి అతని గొంగ్ పనిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. గొంగ్ తెలివిగలది, అది వృద్ధిచెందిన పదార్థం కాబట్టి. ఇది ఇంకొక పరిమాణంలో ఉంటుంది, ఒకరి మెదడులో నుండి వచ్చే ఆలోచనలచేత నిర్ఘోషపబడుతుంది. దాడి జరిగినప్పుడు యుద్ధ కళల సాధకుడు చీ ని కదపవలసిన అవసరం లేదు; ఒక్క తలపుతోనే గొంగ్ వస్తుంది. కృషి చేసే 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 బయటికి వచ్చాయి. ఇవి అంతర్గత కృషి మరియు యుద్ధ కళల కృషి ఒకేసారి సాధన చేయడంవల్ల కలిగినవి. అవి అంతర్గతంగా మరియు బాహ్యంగా ఒకేసారి కృషి చేయడంవల్ల కలుగుతాయి. అంతర్గత కృషి చేయడానికి వ్యక్తి సద్గుణమునకు విలువనిచ్చి, అతని లేదా ఆమె పిన్ పింగ్ను కృషి 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 కృషికి పెద్ద వ్యత్యాసం ఎందులో ఉందంటే, యుద్ధ కళలు బలమైన కదలికలతో చేసేవి, మరియు సాధకులు శాంత స్థితిలోకి వెళ్లరు. శాంత స్థితిలో లేని కారణంగా, చీ వ్యక్తి యొక్క దన్ ట్యెన్³⁴లోకి ప్రవహించకుండా, చర్మం క్రింద ప్రవహిస్తూ కండరాలగుండా పోతుంది. అందువల్ల వారు జీవమును కృషి చేయరు, చేయలేరు కూడా.

3. తిరోగమన కృషి మరియు గొంగ్ అప్పు తెచ్చుకోవడం

కొంతమంది చీగొంగ్ను ఎప్పుడూ సాధన చేయలేదు. అయితే అకస్మాత్తుగా రాత్రికి రాత్రే వారు గొంగ్ను పొంది చాలా బలమైన శక్తి కలిగినవారై, ఇతరుల రోగాలను కూడా చికిత్స చేయగలరు. జనులు వారిని చీగొంగ్ గురువులని అంటారు, వారు ఇతరులకు నేర్పించడం కూడా మొదలుపెడతారు. కొంతమంది చీగొంగ్ను ఎప్పుడూ నేర్చుకోకపోయినా, లేక దాని కదలికలు కొన్ని మాత్రమే నేర్చుకునియున్నా, వారు స్వల్పంగా మార్చిన విషయాలను జనులకు నేర్పుతున్నారు. ఇటువంటి వ్యక్తికి చీగొంగ్ గురువు కావడానికి అర్హత లేదు. ఇతరులకు నేర్పించడానికి వారి వద్ద ఎవీ లేదు. అతను లేదా ఆమె నేర్పించేవి ఉన్నత స్థాయి కృషికి కచ్చితంగా ఉపయోగపడవు; మహా అయితే అనారోగ్యాన్ని తొలగించడానికి మరియు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సాయపడవచ్చు. ఈ రకమైన గొంగ్ ఎలా వస్తుంది? ముందుగా మనం తిరోగమన కృషి గురించి చెప్పుకుందాం. సాధారణంగా “తిరోగమన కృషి” అనే పదం అత్యంత ఉన్నత పిన్ పింగ్ గల మంచి వ్యక్తులకు సంబంధించింది. వీరు సాధారణంగా ఏదై ఏళ్ళకు పైబడిన వృద్ధులు. వీరికి మొదటి నుండి కృషి చేయాడానికి సమయం సరిపోదు, ఎందుకంటే మనస్సు, శరీరం రెండూ సాధన చేసే వ్యాయామాలను నేర్పించే ఉత్తమ చీగొంగ్ గురువులను కలవడం అంత సులభం కాదు కాబట్టి. ఇటువంటి వ్యక్తి కృషి చేయాలనుకున్న క్షణమే, ఉన్నత-స్థాయి గురువులు

³⁴ దన్ ట్యెన్ (dahn-tyen)– “దన్ ఆవరణ”, ప్రోత్తి కడుపు క్రింది భాగం వద్ద ఉంటుంది.

అతని లేదా ఆమె యొక్క పిన్ పింగ్ పునాదిని బట్టి, పెద్ద మొత్తంలో గొంగను ఆ వ్యక్తిపై ఉంచుతారు. ఇది తిరోగమనంగా, పై నుండి క్రిందకు కృషి చేయడానికి వీలు కలిగిస్తుంది మరియు ఈ విధంగా అది చాలా వేగంగా ఉంటుంది. వేరే పరిమాణంలో నుండి, ఉన్నత స్థాయి గురువులు రూపాంతరం చేసి నిరంతరంగా అతని లేదా ఆమె శరీరం బయటి నుండి వ్యక్తికి గొంగను 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 కృషి.

ఇంకో రకం “గొంగ్ అప్పు తెచ్చుకోవడం”, దీనికి వయస్సుతో పరిమితి లేదు. మానవునికి ప్రధాన చైతన్యంతో (జు యిపి) పాటు, సహాయక చైతన్యం (పు యిపి) కూడా ఉంటుంది, సామాన్యంగా సహాయక చైతన్యం ప్రధాన చైతన్యం కంటే ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటుంది. కొందరి సహాయక చైతన్యాలు జ్ఞానులతో సంభాషించగలిగే ఉన్నత స్థాయిలను చేరాయి. ఇటువంటి వ్యక్తులు కృషి చేయాలనుకున్నప్పుడు, వారి సహాయక చైతన్యాలు కూడా వాటి స్థాయిలను వృద్ధి చేసుకోవాలని, తక్షణమే ఆ జ్ఞానుల నుండి గొంగను 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. సామాన్యంగా ఆ వ్యక్తి శక్తి క్షేత్రాన్ని ఏర్పరిచే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తాడు. అతను లేదా ఆమె ప్రతి వ్యక్తికి వేరుగా శక్తిని ఇవ్వగలుగుతారు మరియు కొన్ని వైపుణ్యాలను కూడా నేర్పగలరు. సాధారణంగా ఇటువంటి వ్యక్తులు మొదట్లో బాగానే ఉంటారు. వారి వద్ద గొంగ్ ఉన్న కారణంగా వారు పేరుగాంచి, ఖ్యాతిని, ధనాన్ని పొందుతారు. కృషికంటే ఎక్కువగా ప్రఖ్యాతి, మరియు ధనం అనే బంధాలు వారి ఆలోచనలలో ఎక్కువ వంతులో ఆక్రమిస్తాయి. ఆ క్షణం నుండి వారి గొంగ్ తరగడం మొదలవుతుంది, తగ్గి తగ్గి చివరికి పూర్తిగా పోతుంది.

4. జగత్ సంబంధిత భాష

కొందరు అకస్మాత్తుగా ఒక రకమైన భాషను మాట్లాడగలుగుతారు. దానిని పలికినప్పుడు అనర్థంగా ధ్వనిస్తుంది, అయినా అది మానవ సమాజంలోని భాష మాత్రం కాదు. దీనిని

ఏమంటారు? దీన్ని ఒక దివ్య భాషగా భావిస్తారు. “జగత్ సంబంధిత” భాష అనబడే ఈ భాష నిజానికి తక్కువ స్థాయి జీవుల భాష. ఈ విపరీతములు దేశమంతటా కొంతమంది చీగ్గో సాధకులకు 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 అతీంద్రియ సామర్థ్యం కాదు. ఇది మీ దగ్గర నుండి వచ్చిన అతీంద్రియ సామర్థ్యం కాదు, బయటి నుండి మీకు ఇవ్వబడిన ఒక రకమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యం కూడా కాదు. ఇది పరాయి జీవుల కొశల్యం. ఈ జీవులు కొంచెం పై స్థాయిలో-అంటే మానవాళికి పై స్థాయిలో పుట్టాయి. వాటిలో ఒకటి మాట్లాడుతుంది, జగత్ సంబంధిత భాషను మాట్లాడేవాడు కేవలం మాధ్యమంగా వర్తిస్తాడు. చాలామందికి వారు మాట్లాడుతుంది ఏమిటో వారికే తెలియదు. మనస్సును చదివే సామర్థ్యాలుగల వారు మాత్రమే ఒక మోస్తరుగా పదాల అర్థాలను గ్రహించగలరు. ఇది అతీంద్రియ సామర్థ్యం కాదు, కాని ఈ భాషలను మాట్లాడిన చాలామంది వ్యక్తులు ఇతరుల కంటే ఘనులమని తలుస్తారు మరియు పొంగిపోతారు, ఎందుకంటే వారు దీనిని ఒక అతీంద్రియ సామర్థ్యమని భావిస్తారు. నిజానికి ఉన్నత-స్థాయి మూడవ కన్ను కలిగియున్న వ్యక్తి కచ్చితంగా పైన వికర్ణంగా ఉండే జీవిని మనిషి నోటి ద్వారా మాట్లాడటాన్ని చూడగలడు.

ఆ జీవి ఆ వ్యక్తికి దాని శక్తిని కొంత అందించి, జగత్ సంబంధిత భాషను మాట్లాడటం నేర్పుతుంది. ఆ తరువాత నుండి ఈ వ్యక్తి దాని స్వాధీనంలో ఉంటాడు, కాబట్టి ఇది ఒక ధర్మబద్ధమైన కృషి మార్గం కాదు. ఆ జీవి కొంచెం ఎత్తులోని పరిమాణంలో ఉన్నా, అది ధర్మబద్ధమైన మార్గాన్ని కృషి చేయడం లేదు. అందువల్ల దానికి సాధకులకు ఆరోగ్యంగా ఉండడం గాని మరియు రోగాలను నయం చేసుకోవడం గాని నేర్పడం రాదు. పర్యవసానంగా మాట ద్వారా శక్తిని పంపే పద్ధతిని అది ఉపయోగిస్తుంది. ఇది చెదిరి ఉండడంవల్ల ఈ శక్తికి ఎక్కువ పాటవం ఉండదు. ఇది చిన్న జబ్బులకు చికిత్స చేయడానికి పనిచేస్తుంది, కాని తీవ్రమైన జబ్బులకు పనిచేయదు. పై స్థాయిలలో ఉండే వారికి కష్టాలు మరియు విభేదాలు లేనందువల్ల, వారు కృషి చేయలేరు అనేదాన్ని బొద్దమతం ప్రస్తావించింది; పైగా వారు తమను తాము మెరుగుపరచుకోలేరు మరియు వారి స్థాయిలను వృద్ధి చేసుకోలేరు. కాబట్టి అవి మనుషులకు మెరుగైన ఆరోగ్యం కలిగేలా చేసి,

తద్వారా వాటిని వృద్ధి చేసుకోగల మార్గాల కోసం చూస్తూ ఉంటాయి. జగత్ సంబంధిత భాష మాట్లాడటం అంతా దీని గురించే. ఇది అతీంద్రియ సామర్థ్యం కాదు, చీగొంగ్ కూడా కాదు.

5. ఆత్మ ఆవాహన

తక్కువ స్థాయి జీవి ఆవహించడం అనేది ఆత్మ ఆవాహనలలో (పుటి) అన్నిటికన్నా హానికరమైంది. ఇది దుష్ట మార్గంలో కృషి చేయడంవల్ల కలుగుతుంది. ఇది మనుషులకు నిజంగా హానికరం, మనుషులు ఆవహించబడడం అనేదాని పరిణామాలు భయానకంగా ఉంటాయి. సాధన ఆరంభించి ఎక్కువ కాలం కాకుండానే, కొందరు రోగులకు చికిత్స చేయాలని మరియు ధనవంతులు కావాలని యావత్ ఉంటారు; వారు ఈ విషయాల గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మొదట్లో ఈ వ్యక్తులు మంచెవారై ఉండవచ్చు లేదా గురువు వారిని అప్పటికే చూసుకుంటూ ఉండవచ్చు. అయినా చికిత్సలు చేయడం మరియు ధనం సంపాదించడం గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెడతూనే, విషయాలు చేదుగా మారుతాయి. వారు అప్పుడు ఈ రకం జీవని ఆకర్షిస్తారు. ఇది మన భౌతిక పరిమాణంలో లేకపోయినా, ఇది నిజంగా ఉంది.

ఇటువంటి సాధకుడికి అకస్మాత్తుగా మూడవ కన్ను తెరుచుకున్నట్లు మరియు అతనికి గాని, ఆమెకు గాని ఇప్పుడు గొంగ్ ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది, కాని నిజానికి ఆ ఆవహించిన ఆత్మ అతని లేదా ఆమె మెదడును నియంత్రిస్తుంది. అది చూసే బింటాలను 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 కృషి చేయడం నిషిద్ధం కాబట్టి. జంతువులు ధర్మబద్ధమైన కృషి విధానమును పొందడానికి అనుమతి లేదు, ఎందుకంటే వాటికి పిన్ పింగ్ గురించి ఏమీ తెలియదు మరియు అవి వాటిని వృద్ధి చేసుకోలేవు. అందుకు కారణంగా అవి మానవ శరీరాలకు అంటుకుని ఉండాలని మరియు మానవ సారాన్ని పొందాలని కోరుకుంటాయి. ఈ విశ్వంలో ఇంకో నియమం కూడా ఉంది, అదేమిటంటే: నష్టం లేనిదే,

లాభం ఉండదు. అందుకని అవి ప్రఖ్యాతి మరియు ధనాన్ని కోరే మీ కాంక్షను తీర్చాలనుకుంటాయి. అవి మిమ్మల్ని ధనవంతులుగా మరియు ప్రఖ్యాతి పొందేలా చేస్తాయి, కాని ఏమీ కోరకుండా మీకు సాయం చేయవు. అవి మీ సారాన్ని పొందాలనుకుంటాయి. అవి మిమ్మల్ని వదిలిపోయే సరికి మీ దగ్గర ఏమీ ఉండదు, మీరు చాలా బలహీనంగా లేదా నిస్సత్తువగా తయారవుతారు. మీ దిగజారిన పిన్ పింగ్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఒక ధర్మమైన మనస్సు వంద దుష్టాలను అణచివేస్తుంది. మీరు ధర్మబద్ధంగా ఉన్నప్పుడు మీరు దుష్టాన్ని ఆకర్షించరు. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, ఉత్తమ సాధకుడిగా కృషి చేయండి, అన్ని చెత్తవాటికి దూరంగా ఉండండి, ధర్మబద్ధమైన కృషి మార్గాన్ని మాత్రమే సాధన చేయండి.

6. ఒక ధర్మబద్ధ కృషి దుష్ట మార్గం కాగలదు

కొంతమంది నేర్చుకునే సాధనా విధానాలు ధర్మమైన కృషి మార్గాల నుండి వచ్చినా, వారికి తెలియకుండానే వాస్తవానికి దుష్ట మార్గాలను సాధన చేయవచ్చు, తమకు కఠినమైన స్వంత ఆవశ్యకతలు విధించుకోక, పిన్ పింగ్ కృషి చేయక మరియు వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు ప్రతికూల ఆలోచనలు చేయడంవల్ల ఇలా జరగవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి అక్కడ నిలబడు భంగిమ లేదా కూర్చుని ధ్యానం చేసే వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, నిజానికి అతని ఆలోచనలు ధనంపై, ప్రసిద్ధి పొందాలి అనేదానిపై, స్వంత లాభంపై ఉన్నా, లేదా "అతను నాకు చెడు చేసాడు, అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పొందాక అతని పని చెబుతాను," లేదా ఏదో అతీంద్రియ సామర్థ్యం గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటే, అతని సాధనలో చాలా చెడును చేర్చి, నిజానికి దుష్ట మార్గాన్ని సాధన 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 కృషి చేయడం అనేది అంగీకరించబడదు. అతను ధర్మబద్ధంగా లేడు, అతని గురువు కూడా అతనిని రక్షించలేడు. అందువల్ల సాధకులు కచ్చితంగా పిన్ పింగ్ ను కాపాడుకోవాలి, ధర్మబద్ధమైన మనస్సు ఉండుకుని దేనినీ ఆశించకూడదు. ఇలా చేయని పక్షాన, సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

రెండవ అధ్యాయం

ఫాలున్ గొంగ్

ఫాలున్ గొంగ్ బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని “ఫాలున్ షూలియన్ దాఫా”³⁵ నుండి పుట్టింది. ఇది బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని విశేషమైన చీగొంగ్ విధానాల్లో ఒకటి, అయినా దీనికి బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని సామాన్యమైన కృషి మార్గాల నుండి వేరుచేసే స్వంతమైన ప్రత్యేక లక్షణాలున్నాయి. ఈ కృషి సాధనా విధానం సాధకులకు అత్యంత ఉన్నతమైన షిన్ షింగ్, మరియు గొప్ప జన్మసిద్ధ గుణం ఉండాలనే ఆవశ్యకతలున్నట్టి ఒక విశేష, తీవ్ర కృషి సాధనా విధానం. ఎక్కువ మంది సాధకులు వృద్ధి కావడానికి వీలుగా, మరియు అధిక సంఖ్యలో అంకిత భావంగల సాధకుల అవసరాలకు తగినట్లుగా, ఇప్పుడు ప్రజాదరణ పొందడానికి వీలుగా ఈ కృషి సాధనా విధానాలను నేను పునర్నిర్మించి బహిర్గతం చేసాను. ఈ మార్పులు చేసినప్పటికీ, ఈ సాధన ఇతర సాధనలను, వాటి బోధనలను మరియు స్థాయిలను చాలా అధిగమించింది.

1. ఫాలున్ యొక్క పని

ఫాలున్ గొంగ్లోని 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 సాధకుని పొత్తికడుపు భాగంలో స్వయంసిద్ధంగా ఆగకుండా గిరగిరా తిరుగుతూ, విశ్వం నుండి శక్తిని నిరంతరం పీల్చుకుంటూ, పరివర్తనం చేస్తూ చివరికి సాధకుని

³⁵ ఫాలున్ షూలియన్ దాఫా (fah-lun shyo-lien dah-fah)– “దర్మ చక్ర గొప్ప కృషి సాధన మార్గం.”

మూల-శరీరంలోని శక్తిని గొంగ్గా మారుస్తుంది. పర్యవసానంగా “ఫా సాధకుడిని 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 చేస్తుంది, ఎక్కువ తెలివి మరియు విజ్ఞత కలుగజేస్తుంది, మరియు ఇది సాధకుడు పక్కదారి పట్టకుండా కాపాడుతుంది. తక్కువ పిన్ పింగ్ ఉన్నవారి జీవ్యం నుండి కూడా సాధకుడిని కాపాడగలదు. బాహ్యంగా ఫాలున్ ఇతరులకు రోగాలను నయంచేయడం, మరియు దుష్టాలను తొలగించడం రెండింటినీ 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 మెరుగువుతున్న కొద్దీ, దాని పరిభ్రమణ శక్తి కూడా దృఢమవుతుంది. ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా చీ ని తలపై నుండి లోపలికి పోస్ ప్రయత్నాల వల్ల సాధించునట్టి స్థితి కాదు. ప్రతిఘడి దిశలో పరిభ్రమిస్తున్నప్పుడు శక్తిని విడుదల చేసి అన్ని జీవులకు ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది, అసాధారణ స్థితులను సరిచేస్తూ ఉంటుంది. సాధకుని చుట్టూ ఉన్నవారు లాభం పొందుతారు. మన దేశంలో నేర్పబడే అన్ని చీగొంగ్ సాధనల్లో, ఫాలున్ గొంగ్ “ఫా సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది” అనేదాన్ని సాధించిన మొదటి, ఏకైక కృషి సాధనా విధానం.

ఫాలున్ చాలా అమూల్యమైంది, ఎంతటి డబ్బుతోనైనా కొనగలిగేది కాదు. నా గురువు నాకు ఫాలున్ ను అందించినప్పుడు, ఫాలున్ ను వేరెవ్వరికీ అందించరాదని నాతో చెప్పారు; వేల సంవత్సరాల పైచిలుకు కృషి చేసిన వ్యక్తులు కూడా దానిని పొందాలనుకుంటారు, కాని పొందలేరు. కొన్ని దశాబ్దాలకు ఒకసారి ఒక వ్యక్తికి అందించబడే వాటి మాదిరిగా కాకుండా, ఈ కృషి విధానం ఒక వ్యక్తికి చాలా, చాలా కాలం తరువాత మాత్రమే అందించబడుతుంది. కాబట్టి ఫాలున్ చాలా అమూల్యమైంది. ఇప్పుడు మేము దీనిని బహిర్గతం చేసి, శక్తి తగ్గే విధంగా మార్చు చేసినా ఇంకా ఇది చాలా అమూల్యమైందే. దీనిని పొందిన సాధకులు వారి కృషిలో సగం దూరం పూర్తి చేసినవారు.

ఇక మిగిలింది ఒకే ఒక విషయం, మీరు మీ పిన్ పింగ్ను అభివృద్ధి చేసుకోవడమే, ఒక అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకుంటారు. అయినా, పూర్వవిధిచేత సంబంధంలేని వ్యక్తులు కొంతకాలం తరువాత కృషి చేయడం ఆపినట్లయితే, ఆ తరువాత ఫాబుస్ వారిలో ఉండదు.

ఫాబుస్ గొంగ్ బొద్ద సంప్రదాయానికి చెందింది, కాని బొద్ద సంప్రదాయం యొక్క పరిమితిని దాలా మించింది: ఫాబుస్ గొంగ్లో కృషి సాధన మొత్తం విశ్వాన్ని అనుసరించి ఉంటుంది. గతంలో బొద్ద సంప్రదాయంలోని కృషి బొద్ద సంప్రదాయంలోని సూత్రాలను మాత్రమే ప్రస్తావించింది, అలాగే దావో సంప్రదాయంలోని కృషి దావో సంప్రదాయం 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 పదార్థో సంక్షిప్తం చేయవచ్చు: జెన్-షాన్-రెన్ (సత్యం-కారుణ్యం-సహనం). దావో సంప్రదాయం యొక్క కృషి దాని అవగాహనను జెన్ పై కేంద్రీకరిస్తుంది: నిజం చెప్పడం, నిజాయితీ పనులు చేయడం, తనయొక్క మౌలికమైన మరియు నిజ స్థితికి తిరిగి చేరుకోవడం, తుదకు సత్యమైన జీవి కావడం. బొద్ద సంప్రదాయం యొక్క కృషి షాన్ పై కేంద్రీకరిస్తుంది: గొప్ప దయను పెంపొందించుకోవడం మరియు అన్ని జీవులకు ముక్తిని ప్రసాదించడం. మన కృషి మార్గం జెన్, షాన్, రెన్ లను ఒకేసారి కృషి చేస్తుంది, నేరుగా విశ్వం యొక్క మూల తత్వం ప్రకారం కృషి చేస్తుంది, తుదకు సాధకులను విశ్వంతో సమీకృతం అయ్యేలా చేస్తుంది.

ఫాబుస్ గొంగ్ మనస్సు మరియు శరీరం ఈ రెండింటి యొక్క కృషి సాధనా విధానం; సాధకుడి గొంగ్ పాటవం మరియు పిన్ పింగ్ ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిని చేరిన తరువాత, అతను లేదా ఆమె ఈ ప్రపంచంలో జ్ఞానోదయమును (గొంగ్ లాళం తెరుచుకునే స్థితి (కై గొంగ్)), మరియు నాశనం కాని శరీరాన్ని రెండింటినీ తప్పక పొందుతారు. సాధారణంగా ఫాబుస్ గొంగ్ “ముల్లోకాలలోన-ఫా” మరియు “ముల్లోకాతీత-ఫా”లుగా విభజింపబడింది, ఇవి అనేక స్థాయిలను కలిగియున్నాయి. అంకిత భావంగల సాధకులందరూ శ్రద్ధతో కృషి చేస్తూ, మరియు వారి పిన్ పింగ్ను ఎల్లప్పుడూ వృద్ధి చేసుకుంటూ, సిద్ధతను సాధిస్తారని నేను ఆశిస్తున్నాను.

2. ఫాలున్ యొక్క సమగ్రాకృతి

ఫాలున్ గొంగ్లోని ఫాలున్ ఒక తెలివిగల, గిరగిరా తిరిగే ఒక ఉన్నత-శక్తి పదార్థాల ఆకారం. ఇది యావత్తు విశ్వంయొక్క అన్ని గతి సూత్రాలను అనుసరించి పరిభ్రమిస్తుంది. ఒక రకంగా, ఫాలున్ విశ్వం యొక్క సూక్ష్మరూపం.

ఫాలున్ మధ్యలో బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని శ్రీవత్స, ౫ గుర్తు ఉంటుంది (సంస్కృతంలో, శ్రీవత్స అంటే “సౌభాగ్యాన్నంతా సేకరించడం”-ని హాయ్ నిఘంటువును చూడండి) ఇది ఫాలున్ యొక్క మూలాంశం. దీని రంగు బంగారు పసుపుకు దగ్గరగా ఉంటుంది మరియు దానియొక్క మూల రంగు ప్రకాశించే ఎరుపులో ఉంటుంది. బయటి వలయం యొక్క మూల రంగు నారింజ. నాలుగు ట్రిజి³⁶ గుర్తులు మరియు నాలుగు బౌద్ధ సంప్రదాయ శ్రీవత్స గుర్తులు, ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా ఎనిమిది దిక్కులలో అమర్చబడ్డాయి. ఎరుపు, నలుపు రంగులు కలిగియున్న ట్రిజి దావో సంప్రదాయానికి చెందింది, అది అలా ఉండగా ఎరుపు, నీలం కలిగియున్న ట్రిజి గొప్ప ప్రాథమిక దావో సంప్రదాయానికి 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 ౫ మరియు ట్రిజిల రంగులు మారవు. విభిన్న కొలతలలో ఉండే ఈ శ్రీవత్సలు, ౫ ఫాలున్ లాగా స్వంతంగా వాటంతట అవే పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. ఫాలున్ విశ్వంలో పాతుకుపోయి ఉంది. విశ్వం పరిభ్రమిస్తుంది, పాలపుంతలన్నీ పరిభ్రమిస్తున్నాయి, కాబట్టి ఫాలున్ కూడా పరిభ్రమిస్తుంది. మూడవ కన్ను తక్కువ స్థాయిలో కలిగియున్నవారు ఫాలున్ పంఖాలాగా తిరగడాన్ని చూడగలరు; ఎవరైతే ఉన్నత స్థాయిలో మూడవ కన్ను కలిగియున్నారో వారు విశేషమైన అందంతో మరియు ప్రకాశవంతంగా ఉండే ఫాలున్ యొక్క పూర్తి ఆకారాన్ని చూడగలరు, ఇది సాధకులు ఇంకా శ్రద్ధగా కృషి చేసే, త్వరగా పురోగమించటానికి ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది.

³⁶ ట్రిజి (tye-jee)-దావో సంప్రదాయం యొక్క గుర్తు, పశ్చిమంలో సామాన్యంగా “యిన్-యాంగ్” గుర్తుగా వాడుకలో ఉంది.

3. ఫాలున్ గొంగ్ కృషి యొక్క లక్షణాలు

1. ఫా సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది

ఫాలున్ గొంగ్ సాధన చేసే వ్యక్తులు త్వరగా వారి గొంగ్ పాటవాన్ని మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవడమే కాకుండా, కృషి ద్వారా ఫాలున్ కూడ పొందగలుగుతారు. ఫాలున్ తక్కువ కాలంలోనే ఏర్పడుతుంది, ఒకసారి ఏర్పడిన తరువాత చాలా శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఇది సాధకులను వక్రమార్గం పట్టకుండా, మరియు తక్కువ షిప్ షింగ్ వ్యక్తుల జోక్యం నుండి కాపాడుతుంది. ఫాలున్ గొంగ్ యొక్క సూత్రాలు సంప్రదాయక కృషి విధానాల సూత్రాల నుండి పూర్తి భిన్నంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఒకసారి ఫాలున్ ఏర్పడిన తరువాత, దానంతట అదే ఆగకుండా పరిభ్రమిస్తుంది; ఒక తెలివిగల సత్యం రూపంలో ఉంటుంది, సాధకుని పొత్తికడుపు భాగంలో నిరంతరం శక్తిని ప్రోగుచేస్తూ ఉంటుంది. ఫాలున్ పరిభ్రమణం ద్వారా స్వయంసిద్ధంగా విశ్వం నుండి శక్తిని పీల్చుతూ ఉంటుంది. ఫాలున్ “ఫా సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది” అనే లక్ష్యాన్ని సాధిస్తుంది, ఇది కచ్చితంగా నిరంతరం పరిభ్రమించడంవల్ల సాధ్యమవుతుంది, అంటే ఫాలున్ మనుషులను నిరంతరం కృషి చేస్తుంది, వారు ప్రతి క్షణం వ్యాయామాలు చేయనప్పటికీ. సామాన్య మానవులు పగటి పూట పనిచేసి, రాత్రి పూట విశ్రాంతి తీసుకుంటారన్న విషయం మీకు తెలిసినదే. అందువల్ల వ్యాయామాలు చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లభించదు. ఎల్లప్పుడూ వ్యాయామాలు చేయాలన్న ఆలోచన కలిగి ఉన్నా, కచ్చితంగా రోజు ఇరవై నాలుగు గంటలు నిరంతరం చేసే లక్ష్యాన్ని సాధించలేదు. రాత్రింబవళ్ళు చేసే లక్ష్యాన్ని ఏ ఇతర విధానం కూడా నెరవేర్చలేదు. అయినా ఫాలున్ ఆగకుండా పరిభ్రమిస్తుంది, లోపలి వైపుకు పరిభ్రమిస్తున్నప్పుడు, పెద్ద మొత్తంలో చీ ని (శక్తి యొక్క మొదటి రూపం) పీల్చుతుంది. రాత్రి, పగలు ఫాలున్ పీల్చిన చీ ని ఫాలున్ ఉండే ప్రతి ఒక్క స్థానంలో దాచి, పరివర్తనం చేస్తుంది. ఇది చీ ని ఉన్నత-స్థాయి పదార్థాలుగా మారుస్తుంది, చివరికి సాధకుని శరీరంలో గొంగ్గా మారుస్తుంది. ఇదే “ఫా సాధకుడిని శుద్ధి చేయడం.” ఫాలున్ గొంగ్

³⁷ దన్ (dahn)-అంతర్గత రసవాదంలో సాధకుల శరీరాల్లో ఏర్పడు ఒక శక్తి రాశి. బహిర్గత రసవాదంలో, దీనిని “అమరత్య ద్రావకం”గా వ్యవహరిస్తారు.

యొక్క కృషి దన్³⁷ ను కృషి చేసే అన్ని ఇతర సాధనా విధానాలకు, లేదా చీగోంగ్ సాధనా విధానాలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది.

దన్ ని కాకుండా ఫాలున్ ని కృషి చేయడమనేది ఫాలున్ గోంగ్ యొక్క ముఖ్య లక్షణం. ఇప్పటివరకు బహిష్కృతమైన అన్ని కృషి విధానాలు, ఏ సంప్రదాయం లేదా కృషి మార్గం నుండి వచ్చినా-బోద్ధమత లేదా దావోమత, బోద్ధ సంప్రదాయం లేదా దావో సంప్రదాయం, లేదా జనుల మధ్య వ్యాపించిన మార్గాలు, శాఖలైనా-అన్నీ దన్ ను కృషి చేస్తాయి. ప్రక్క-ద్వార కృషి మార్గాలు కూడా ఇలాగే చేస్తాయి. వాటిని దన్-విధాన చీగోంగ్³⁸ అని అంటారు. సన్యాసులు, సన్యాసినీనులు మరియు దావో మతస్థులు చేసిన కృషి, దన్ ని కృషి చేసే ఈ మార్గాన్ని అవలంబించాయి. ఈ వ్యక్తులు చనిపోయి దహనం చేయబడిన తరువాత “శరీర³⁹ తయారవుతుంది, ఇది ఒక గట్టిదైన, అందమైన పదార్థంచేత కూర్చబడింది, మరియు ఆధునిక వైజ్ఞానిక పరికరాలు గుర్తించలేనట్టిది. నిజానికి అవి ఇతర పరిమాణములలో నుండి సేకరించిన ఉన్నత-శక్తి పదార్థాలు-మన పరిమాణంలోనివి కావు. అదే దన్. దన్-విధాన చీగోంగ్ సాధన చేసేవారికి ఆ వ్యక్తి యొక్క జీవితకాలంలో జ్ఞానోదయం పొందడం చాలా కష్టం. దన్-విధాన చీగోంగ్ సాధన చేసిన చాలామంది వ్యక్తులు వారి దన్ ను పైకి ఎత్తడానికి ప్రయత్నం చేశారు. నీవన్ ప్యాలెన్⁴⁰ వరకు ఎత్తిన తరువాత ఇంకా బయటికి ఎత్తడం సాధ్యపడలేదు, అందుకని అక్కడ ఆగిపోయారు. కొంతమంది దాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా పగలగొట్టాలని అనుకున్నారు, కాని అలా చేయడానికి మార్గం లేకపోయింది. ఇటువంటి కొన్ని సందర్భాలు ఉన్నాయి: ఒక వ్యక్తి పితామహుడు కృషిలో సఫలం కాలేదు, కాబట్టి తన జీవిత అంత్య కాలంలో దన్ ను బయటకు ఉమ్మి, ఆ వ్యక్తి తండ్రికి అందజేసాడు; అతని తండ్రి కృషిలో సాఫల్యత పొందలేదు, అతను జీవిత అంత్య కాలంలో దాన్ని బయటకు ఉమ్మి, ఈ వ్యక్తికి అందించాడు. ఈ రోజు వరకు కూడా ఆ వ్యక్తి ఎక్కువ సాధించలేకపోయాడు. నిజంగా ఇది కష్టం! అయినా ఎన్నో యోగ్యమైన కృషి విధానాలున్నాయి. ఎవరి వద్ద నుండి అయినా అసలైన బోధనలు అందుకుంటే మంచిదే, కాని అతను లేక ఆమె ఉన్నత-స్థాయి విషయాలను బోధించకపోయే అవకాశం ఉంది.

³⁸ దన్ ను సాధన చేసే చీగోంగ్ విధానాలు.

³⁹ శరీర-కొంతమంది సాధకులు దహనం చేయబడిన తరువాత, మిగిలిన విశేష అవశేషాలు.

⁴⁰ నీవన్ (nee-wahn) ప్యాలెన్-పినియల్ గ్రంథికి దావో పదం.

2. ప్రధాన చైతన్యమును కృషి చేయడం

ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రధాన చైతన్యం ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి చేతలకు మరియు 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 చైతన్యానికి ప్రధాన చైతన్యం పేరే ఉంటుంది, కాని సాధారణంగా అది ఎక్కువ సామర్థ్యం కలిగియుండి, ఉన్నత స్థాయికి చెందియుంటుంది. మన మానవ సమాజపు బ్రతులో పడకుండా, తనదైన నిర్దిష్ట పరిమాణాన్ని చూడగలదు. అనేక కృషి విధానాలు సహాయక చైతన్యాన్ని కృషి చేసే మార్గాన్ని చేపట్టాయి, అందులో ఒకరి భౌతిక శరీరం మరియు ప్రధాన చైతన్యం కేవలం మార్గమంగా పనిచేస్తాయి. ఈ సాధకులకు సాధారణంగా ఈ విషయాలు తెలియవు, ఇంకా పైగా వారికి తమ గురించి బాగా అనిపిస్తుంది. సమాజంలో జీవిస్తూ ఉన్నప్పుడు భౌతిక విషయాలకు దూరంగా ఉండడం అనేది మహా కష్టం, ప్రత్యేకంగా వ్యక్తి బంధాలను కలిగియున్న విషయాల నుండి. అందువల్ల చాలా కృషి విధానాలు పారవశ్యపు స్థితిలో, అంటే పూర్తి పారవశ్యపు స్థితిలో వ్యాయామాలు చేయడం గురించి నొక్కి చెప్పాయి. ఈ పారవశ్యపు స్థితిలో రూపాంతరం జరుగుతున్నప్పుడు, నిజానికి సహాయక చైతన్యం వేరొక ప్రపంచంలో రూపాంతరం చెంది ఈ ప్రక్రియ ద్వారా వృద్ధి చెందుతుంది. ఒక రోజు సహాయక చైతన్యం తన కృషిని పూర్తి చేసుకుని, మీ గొంగును తీసుకుని పోతుంది. మీ ప్రధాన చైతన్యానికి మరియు మీ మూల-శరీరానికి ఏమీ మిగలదు, మీ జీవితకాలపు కృషి విఫలమవుతుంది. ఇది చాలా విచారకరం. కొందరు ప్రసిద్ధిగాంచిన చీగొంగు గురువులు అన్ని రకాల గొప్ప అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఆజ్ఞాపించగలరు, వాటితో పాటు వారికి ప్రతిష్ట, గౌరవం చేకూరుతాయి. అయితే వారి గొంగు నిజానికి వారి సొంత శరీరాలపై పెరగలేదని వారికి ఇంకా తెలియదు.

మన ఫాలున్ గొంగు నేరుగా ప్రధాన చైతన్యాన్ని కృషి చేస్తుంది; గొంగు నిజంగా మీ శరీరంపై పెరిగేలా హామీ ఇస్తాం. అయితే సహాయక చైతన్యం కూడా ఒక భాగాన్ని పొందుతుంది, రెండో స్థానంలో ఉండి అది కూడా వృద్ధి చెందుతుంది. మన కృషి విధానానికి కఠినమైన పిన్ పింగ్ ప్రమాణాలు ఉన్నాయి, మానవ సమాజంలో అతి క్లిష్టమైన

పరిస్థితులలో ఉంటూ మీ పిన్ పింగ్ను మెరుగుపరచుకుని వృద్ధి చేసుకోడానికి సాధ్యమవుతుంది-బురద నుండి తామర పూవు బయటికి వచ్చినట్లుగా. దీనివల్ల మీ కృషిలో మీరు సాఫల్యత పొందగలరు. అందుకనే ఫాలున్ గొంగ్ అంత అమూల్యమైంది: మీరు, మీరే స్వయంగా గొంగ్ పొందుతారు కాబట్టి అమూల్యమైంది. కాని చాలా కష్టమైంది కూడా. కష్టం ఎందుకంటే మీరు ఎంచుకున్న మార్గం చాలా క్లిష్టమైన పరిసరంలో మిమ్మల్ని పరీక్షించి, చక్కబరుస్తుంది కాబట్టి.

మన సాధన యొక్క లక్ష్యం ప్రధాన చైతన్యాన్ని కృషి చేయడం కాబట్టి, ఒకరి కృషిలో దారి చూపేందుకు ఎల్లప్పుడూ ప్రధాన చైతన్యాన్నే ఉపయోగించాలి. ప్రధాన చైతన్యమే నిర్ణయాలను తీసుకోవాలి, సహాయక చైతన్యం మీదకు నెట్టుకూడదు. అలా కాని పక్షంలో, ఏదో ఒక రోజున సహాయక చైతన్యం తన కృషిని ఉన్నత స్థాయిలో పూర్తి చేసి మీ గొంగ్ను దానితో తీసుకుని పోతుంది, మీ మూల-శరీరానికి, ప్రధాన చైతన్యానికి ఏమీ మిగలదు. మీరు ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేస్తున్నప్పుడు, మీరు చేసేవి మీ ప్రధాన చైతన్యానికి తెలియకుండా నిద్రపోయినట్లుగా ఉండకూడదు. మీరే వ్యాయామాలు చేస్తున్నట్లు, కృషి ద్వారా పైకి ఎదుగుతున్నట్లు, మరియు మీ పిన్ పింగ్ను వృద్ధి చేసుకుంటున్నట్లు మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి-అప్పుడే మీరు స్వాధీనంలో ఉండి గొంగ్ను పొందగలుగుతారు. ఒక్కొక్కసారి మీరు పరధ్యానంగా ఉన్నప్పుడు, ఎలా జరిగిందో మీకు తెలియకుండానే దేనినైనా సాధించవచ్చు. నిజానికి మీ సహాయక చైతన్యం ప్రభావంవల్ల 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 ఆశ్చర్యపోతున్న మీరే కనబడితే, అప్పుడు అది బయటకు వచ్చిన మీ నిజ స్వయం. అక్కడ కూర్చున్నది మీ భౌతిక శరీరం మరియు సహాయక చైతన్యం. వీటిలోని బేడాన్ని చెప్పవచ్చు.

ఫాలున్ గొంగ్ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, మీరు పూర్తిగా తెలివి లేకుండా ఉండకూడదు. అలా చేయడం ఫాలున్ గొంగ్ కృషి సాధన గొప్ప మార్గానికి అనుగుణంగా ఉండదు. వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, మనస్సును స్పష్టంగా ఉంచుకోవాలి. మీ ప్రధాన చైతన్యం దృఢంగా ఉంటే, సాధన చేస్తున్నప్పుడు ప్రకృద్దేవ పట్టుడు, ఎందుకంటే

ఏదీ మిమ్మల్ని నిజంగా హాని చేయలేదు కాబట్టి. ప్రధాన చైతన్యం దృఢంగా లేకపోతే, మీ శరీరం మీదకు ఏవైనా రావచ్చు.

3. దిక్కుకు, సమయానికి పట్టంపు లేకుండా వ్యాయామాలు

చేయడం

చాలా కృషి సాధనలు వాటియొక్క వ్యాయామాలను ఏ సమయంలో మరియు ఏ దిక్కు వైపున చేస్తే మేలుగా ఉంటుంది అనేదానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తాయి. మనకు ఈ విషయాల మీద ఏ మాత్రం పట్టంపు లేదు. ఫాలున్ గొంగ్ కృషి 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 సమకాలీకరించబడి 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, మరికొందరు మధ్యాహ్నం సమయం లేదా ఇంకో సమయం మేలని అంటారు. మనకు దీనితో కూడా పట్టంపు లేదు, ఎందుకంటే మీరు వ్యాయామాలు చేయనప్పుడు కూడా ఫాలున్ మిమ్మల్ని కృషి చేస్తుంది. ఫాలున్ మీకు ప్రతి క్షణం కృషి చేయడానికి తోడ్పడుతూ ఉంటుంది-ఫా సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది. దన్-విధాన చీగొంగ్లో మనుషులు దన్ ను కృషి చేస్తారు; ఫాలున్ గొంగ్లో ఫా మనుషులను కృషి చేస్తుంది. మీకు సమయం ఉన్నప్పుడు వ్యాయామాలు ఎక్కువ సేపు చేయండి, తక్కువ సమయం ఉన్నప్పుడు తక్కువ సేపు చేయండి. ఇది చాలా వీలుగా ఉంటుంది.

4. మనస్సు, శరీరం రెండిటి కృషి

ఫాలున్ గొంగ్ మనస్సును, శరీరాన్ని రెండిటిని కృషి చేస్తుంది. వ్యాయామాలు చేయడం అనేది ముందుగా వ్యక్తి యొక్క మూల-శరీరాన్ని మారుస్తుంది. మూల-శరీరం మార్పు చెందుతుంది. ప్రధాన చైతన్యం భౌతిక శరీరంతో కలిసి ఒకటై, ఒకరి సమస్థ జీవం యొక్క పూర్తి కృషి సాధ్యమవుతుంది.

1. ఒకరి మూల-శరీరాన్ని మార్చడం

మానవ శరీరం విభిన్న అణు నిర్మాణాలు మరియు భాగాలు కలిగియున్న మాంసం, రక్తం మరియు ఎముకలతో కూర్చబడింది. కృషి 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. అందువల్ల ఇటువంటి మార్పు శరీరం యొక్క మొదటనున్న అణువుల^{40a} నిర్మాణాన్ని గాని, లేదా అణువులు అమర్చబడిన క్రమాన్ని గాని 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 పంచభూతాల సిద్ధాంతం ప్రకారం అన్నీ లోహం, చెక్క, నీరు, నిప్పు, భూమితో కూర్చబడి ఉంటాయి. మానవ శరీరం కూడా అంతే. సాధకులు అతని లేదా ఆమె మూల-శరీరంలో మార్పులు జరిగినప్పుడు, ఏదైతే మొదటనున్న అణు సంబంధిత భాగాలు ఉన్నత-శక్తి పదార్థాలతో భర్తీ చేయబడిందో, ఆ క్షణం నుండి మానవ శరీరం దానియొక్క మొదటనున్న పదార్థాలను ఇకపై కలిగియుండదు. “పంచభూతాలను అధిగమించడం” అని దేనినియితే అంటారో దాని వెనుకనున్న సూత్రం ఇదే.

మనస్సు, శరీరం రెండిటిని కృషి చేసే కృషి విధానాలలో ముఖ్యంగా గమనించదగ్గ విషయం ఏమిటంటే, ఇవి వ్యక్తి యొక్క జీవితాన్ని పొడిగిస్తాయి మరియు వార్షికాన్ని నివారిస్తాయి. ఈ గమనించదగ్గ లక్షణం మన ఫాలున్ గొంగ్లో కూడా ఉంది. ఫాలున్ గొంగ్

ఈ విధంగా పనిచేస్తుంది: ప్రధానంగా మానవ శరీరంలోని అణు సంబంధిత మిశ్రమాన్ని మార్పుతుంది, సేకరించిన ఉన్నత-శక్తి పదార్థాన్ని ప్రతి కణంలో దాస్తూ, చివరకు ఈ ఉన్నత-శక్తి పదార్థం కణ సంబంధిత భాగాలను భర్తీ చేసేలా చేస్తుంది. ఆపై ఇంక జీవక్రియ ఉండదు. వ్యక్తి ఈ విధంగా పంచభూతాలను అధిగమిస్తాడు, అతని లేదా ఆమె శరీరం ఇతర పరిమాణాల్లోని పదార్థాలతో కూడి ఉన్నదిగా మారుతుంది. ఈ వ్యక్తి ఎప్పటికీ యౌవనంగానే ఉంటారు, అతను లేక ఆమె మన కాల-స్థలము(time-space) చేత ఇకపై నిరోధించబడరు.

చరిత్రలో చాలామంది నిష్ణాతులైన సన్యాసులు చాలా కాలం జీవించారు. వందల ఏళ్ళ వయస్సుగల మనుషులు ఇప్పుడూ వీధులలో తిరుగుతున్నారు, కాని మీకు వారు ఎవరని చెప్పడం కష్టం. వారు చూడటానికి యౌవనంగా, సామాన్య ప్రజలకు మాదిరిగా బట్టలు ధరిస్తారు కాబట్టి, మీరు వారిని గుర్తించలేరు. మానవ జీవితకాలం ఇప్పుడుండే అంత తక్కువగా ఉండకూడదు. ఆధునిక వైజ్ఞానిక దృక్పథం నుండి చెప్పినట్లయితే, మనుషులు రెండువందల ఏళ్ళకు పైగా జీవించగలగాలి. రికార్డుల ప్రకారం, బ్రిటన్లో ఫెమ్కాత్ అను వ్యక్తి రెండువందల ఏడు సంవత్సరాలు జీవించాడు. జపాన్లో మిత్సు తైర అనే వ్యక్తి రెండువందల నలభైరెండు ఏళ్ళు జీవించాడు. మన దేశంలో టాంగ్ రాజవంశ కాలంలో హ్యూ జావో అనే సన్యాసి రెండువందల తొంభై ఏళ్ళు బ్రతికాడు. ఫుజియన్⁴¹ పరగణాలోని యెంగ్ టాయ్ జిల్లా యొక్క ప్రతి ఏటా నమోదయ్యే సంఘటనల రికార్డులలో టాంగ్ రాజవంశ చక్రవర్తి పి జోంగ్ పరిపాలనా కాలంలో, చెన్ జున్ అనే వ్యక్తి జోంగ్ హా కాలం మొదటి సంవత్సరంలో (881 ఎ.డి.) జన్మించాడు. యున్ రాజవంశ టాయ్ డింగ్ కాలంలో (1324 ఎ.డి.), నాలుగువందల నలభైమూడు ఏళ్ళు జీవించిన తరువాత చనిపోయాడు. ఇవన్నీ రికార్డులలో ఉన్నాయి, వాటిని శోధించవచ్చు—ఇవి కట్టుకథలు కావు. కృషి చేయడంవల్ల, మన ఫాలున్ గోంగ్ సాధకుల ముఖాలలో గుర్తించదగ్గ రీతిలో ముడతలు తగ్గి, ఇప్పుడు ఎరుపు రంగులో, ఆరోగ్యవంతమైన కాంతిని కలిగియున్నారు. వారి శరీరాలు చాలా తేలికగా అనిపిస్తాయి నడిచినప్పుడు గాని, పనిచేస్తున్నప్పుడు గాని కొంచెం కూడా అలసట చెందరు.

⁴¹ ఫుజియన్ ప్రదేశం-చైనాలో ఆగ్నేయం వైపు ఉంది.

^{40a} అణువు-molecule, పరమాణువు-atom, కణము-cell, రేణువు-particle

ఇది ఫాలున్ గొంగ్లో సాధారణంగా జరిగే విషయం. నేను పైతం దశాబ్దాలు కృషి చేసాను, ఇరవై ఏళ్ళలో నా ముఖం ఎక్కువగా మారలేదని ఇతరులు అంటారు. దానికి ఇదే కారణం. మన ఫాలున్ గొంగ్ శరీరాన్ని కృషి చేయడానికి చాలా శక్తివంతమైన విషయాలను కలిగియుంది. ఫాలున్ గొంగ్ సాధకులు వయస్సులో సామాన్య మానవులకు చాలా భిన్నంగా కనిపిస్తారు-వారి అసలు వయస్సులాగా కనిపించరు. కాబట్టి మనస్సు, శరీరం రెండింటిని కృషి చేసే కృషి విధానాల ముఖ్య లక్ష్యాలు ఇవి: జీవితమును పొడిగించడం, వార్ధకాన్ని నివారించడం మరియు మనుషుల ఆయుర్దాయాన్ని 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 డు⁴² అను రెండు మెరిడియన్లను కలపడమనేది బాహ్య దివ్యవలయం మాత్రమే. ఇది శరీరాన్ని కృషి చేసే ప్రభావం కలిగియుండదు. వాస్తవంగా చిన్న దివ్య వలయం అనేది శరీరం లోపల నీవన్ ప్యాలోన్ నుండి దన్ త్యేన్ వరకు ప్రవహిస్తుంది. ఈ లోపలి ప్రవాహంవల్ల వ్యక్తి యొక్క అన్ని మెరిడియన్లు తెరబడతాయి, మరియు శరీరం లోపలి నుండి బయటకు విస్తరిస్తాయి. మన ఫాలున్ గొంగ్లో ముందు నుండి అన్ని మెరిడియన్లు తెరుచుకోవాలి.

గొప్ప దివ్య వలయం అనేది ఎనిమిది అదనపు మెరిడియన్⁴³ల కదలిక, ఒక ఆవృత్తిని పూర్తి చేయడానికి ఇది ఒకసారి మొత్తం శరీరం చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఈ గొప్ప

⁴² రెన్ మరియు డు-డు నాడి, లేదా "అధికార నాడి" కటి కుహరం నుండి మొదలై, వీపు మధ్య భాగం గుండా పైకి ప్రయాణిస్తుంది. రెన్ నాడి లేదా "ఊహాత్మక నాడి", కటి కుహరం నుండి శరీరం ముందు వైపున మధ్య భాగం గుండా పైకి పోతుంది.

⁴³ ఎనిమిది అదనపు మెరిడియన్లు-చైనీయ వైద్యంలో, సాధారణంగా ఉండే పన్నెండు మెరిడియన్లు కాకుండా, ఈ మెరిడియన్లు కూడా ఉన్నాయి. ఈ ఎనిమిది మెరిడియన్లలో చాలామటుకు ఆ పన్నెండు మెరిడియన్ల ఆకృతం కర్పర్ బిందువులను ఖండిస్తాయి, కాబట్టి వాటిని స్వతంత్రమైన, లేదా ముఖ్యమైన మెరిడియన్లుగా భావించారు.

దివ్య వలయం తెరుచుకుంటే, మనిషి భూమిపై నుండి గాలిలోకి లేవగలిగే స్థితిని కల్పిస్తుంది. ఇదే దన్ సాధనా గ్రంథంలో ప్రస్తావించినట్లు, “పట్ట పగలు ఆరోహించడం” అనే దానికి అర్థం. అయినా మీ శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం సామాన్యంగా బందింపబడి ఉంటుంది, అందుచేత మీరు ఎగరడం సాధ్యం కాదు. అయినా మిమ్మల్ని ఈ స్థితికి తీసుకుని వస్తుంది: మీరు వేగంగా శ్రమ లేకుండా నడుస్తారు, పైకి ఎక్కేటప్పుడు మీకు వెనుక నుండి ఎవరో తోసినట్లుగా అనిపిస్తుంది. గొప్ప దివ్య వలయం తెరుచుకోవడం ఒక రకమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని కూడా కలుగజేస్తుంది. శరీరంలోని విభిన్న అవయవాలలో ఉండే చీ ను స్థానాలు మార్చేలాగా చేస్తుంది. గుండె యొక్క చీ పొట్ట వైపుకు కదులుతుంది, పొట్ట యొక్క చీ ప్రేగుల వైపుకు ప్రయాణం చేస్తుంది, ఇంకా ఈ విధంగా చీ కదులుతుంది. ఒకరి గొంగ్ పాటవం బలపడుతున్న కొద్దీ, ఈ సామర్థ్యాన్ని మానవ శరీరం బయట విడుదలైతే, ఇది టెలిక్సెసిస్ (ఒక వస్తువును ముట్టుకోకుండా కదపగలిగే సామర్థ్యం) అనే అతీంద్రియ సామర్థ్యం అవుతుంది. ఇటువంటి దివ్య వలయాన్ని మెరిడియన్ దివ్య వలయం అని, లేదా దివి మరియు భువి (Heaven and Earth) దివ్య వలయమని అంటారు. కాని దాని కదలిక ఇంకా శరీరాన్ని రూపాంతరం చేసే లక్ష్యాన్ని సాధించలేదు. ఇంకొక సంబంధిత దివ్య వలయం, సరిహద్దురేఖ (Borderline) దివ్య వలయం అనేది కూడా ఉండాలి. ఈ సరిహద్దురేఖ దివ్య వలయం ఇలా కదులుతుంది: ఇది హ్వయిన్⁴⁴ లేదా బాయ్ హ్వయిన్⁴⁵ బిందువు నుండి ఉద్భవించి, యిన్ యాంగ్ ను⁴⁶ చుట్టే చోట శరీరం పక్కల వైపుగుండా ప్రయాణిస్తుంది.

ఫాటన్ గొంగ్లోని దివ్య వలయం సాధారణ కృషి విధానాలలో చర్చించిన ఎనిమిది అదనపు మెరిడియన్ల కదలిక కంటే చాలా ఉన్నతమైంది. ఇది మొత్తం శరీరమంతటా అడ్డంగా, నిలువుగా కలిసినట్టి అన్ని మెరిడియన్ల యొక్క కదలిక. మొత్తం

⁴⁴హ్వయిన్(hway-yin)బిందువు-“పరినియం”(మూలాధారం) మధ్యనున్న ఆక్యపంక్చర్ బిందువు.

⁴⁵ బాయ్ హ్వయిన్ (bye-hway) బిందువు-ఒకరి తల శిఖరంపై ఉన్న ఆక్యపంక్చర్ బిందువు.

⁴⁶ యిన్ (yin) మరియు యాంగ్ (yahng)-దావో సంప్రదాయం 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).

శరీరం యొక్క మెరిడియన్లు అన్నీ ఒకేసారి పూర్తిగా తెరుచుకోవాలి, అవన్నీ కలిసి కదలాలి. ఈ విషయాలన్నీ మన ఫాలున్ గోంగ్లో ఇప్పటికే ఇమిడి ఉన్నాయి, అందుకని ఉద్దేశపూర్వకంగా వాటిని చేయకూడదు మరియు మీ ఆలోచనలతో వాటిని నిర్దేశించకూడదు. ఆ విధంగా చేస్తే వక్రమార్గం పడతారు. ఈ ప్రసంగ క్రమంలో, మీ శరీరం బయట నేను వాటంతట అవే స్వతఃసిద్ధంగా తిరిగే శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థను అమర్చుతాను. ఈ శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ అనేది ఉన్నత-స్థాయి కృషికి ప్రత్యేకమైనది, వీటి వలనే మన వ్యాయామాలు స్వయంచలితమవుతాయి. ఫాలున్ మాదిరిగానే అవి ఆగకుండా తిరుగుతాయి, లోపలి మెరిడియన్లను పరిభ్రమించే గతిలోకి తెస్తాయి. మీరు దివ్య వలయం గురించి ఏమీ చేయనప్పటికీ, నిజానికి ఆ మెరిడియన్లు అప్పటికే కదలికలోకి తేబడినవి మరియు లోతుగా లోపల, బయట అవన్నీ కలిసి కదులుతున్నాయి. మన వ్యాయామాలను మనం శరీరం బయట ఉండే ఈ శక్తి యంత్రాంగాలను బలపరచడానికి చేస్తాం.

3. మెరిడియన్లను తెరవడం

ఈ మెరిడియన్లను తెరవడంలోని ఉద్దేశం ఏమిటంటే శక్తిని ప్రవహింపజేసి, కణాల యొక్క అణు సంబంధిత మిశ్రమాన్ని మార్చి వాటిని ఉన్నత-శక్తి పదార్థంగా పరివర్తనం చేయడం. సాధన చేయని వారి మెరిడియన్లు ఇరుకుగాను, వెడల్పు తక్కువగాను ఉంటాయి. సాధకుల మెరిడియన్లు క్రమంగా ప్రకాశవంతమై, ఇరుకుగా ఉన్న భాగాలు తెరవబడతాయి. ఎక్కువ కాలం సాధన చేసిన సాధకుల మెరిడియన్లు వెడల్పుగా అవుతాయి, ఉన్నత స్థాయిలలో కృషి చేసేటప్పుడు ఇంకా వెడల్పుగా అవుతాయి. కొంతమంది వ్రేలి వెడల్పుగల మెరిడియన్లను కలిగియుంటారు. అయినా మెరిడియన్లు తెరుచుకోవడం ఒకటే ఒకరి కృషి స్థాయిని గాని, గోంగ్ పొడవును గాని సూచించదు. వ్యాయామాలు చేయడంవల్ల మెరిడియన్లు ప్రకాశవంతం అవుతాయి మరియు వెడల్పుగా తయారవుతాయి, తుదకు ఒక పెద్ద బద్దగా అవడానికి అన్నీ కలుస్తాయి. ఆ క్షణం నుండి, ఆ వ్యక్తిలో మెరిడియన్లు గాని, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు గాని ఉండవు. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, అతని లేదా ఆమె శరీరమంతటా మెరిడియన్లు, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులు ఉంటాయి. ఈ స్థితి కలిగినా కూడా వ్యక్తి దావోను సాధించినట్లు కాదు. ఫాలున్ గోంగ్ కృషి

ప్రక్రియలో ఇది ఒక స్థాయి యొక్క సాక్షాత్కారం మాత్రమే. ఈ స్థాయిని చేరుకుంటే, ఈ వ్యక్తి “ముల్లోకాలలోన-ఫా” కృషిలో అంతాన్ని చేరుకున్నాడని తెలుస్తుంది. అదే సమయంలో బయటికి అగుపడే రూపాన్ని బట్టి గమనించదగ్గ ఒక స్థితిని కలిగిస్తుంది: మూడు పువ్వులు తలపై చేరడం (సన్ వ్యూ జుడింగ్). అప్పుడు గొంగ్ స్తంభం కూడా ఎత్తుగా ఉంటుంది, చాలా ఎక్కువ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి, అన్నీ ఒక రూపం, ఆకారం కలిగియుంటాయి. ఆ మూడు పువ్వులు నడినెత్తి పైన కనిపిస్తాయి, ఒకటి చామంతి పూవులాగా, ఇంకొకటి తామర పూవులాగా ఉంటాయి. ఆ మూడు పువ్వులు విడిగా గిరిగిరా తిరుగుతూ ఉంటాయి, ఇంకా ఒకదాని దుట్టూ ఇంకొకటి ఒకేసారి తిరుగుతాయి. ప్రతి పూవు పైన ఆకాశం వరకు చేరుకునే ఒక అతి పొడవైన స్తంభం ఉంటుంది. ఈ మూడు స్తంభాలు కూడా పువ్వులతో పాటు, పరిభ్రమిస్తూ తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఆ వ్యక్తికి అతని లేదా ఆమె తల బరువుగా తయారయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ క్షణంలో ఆ వ్యక్తి “ముల్లోకాలలోన-ఫా” కృషిలో చివరి మెట్టును మాత్రమే చేరుకున్నాడు.

5. మానసిక సంకల్పం

ఫాలున్ గొంగ్ కృషిలో మానసిక సంకల్పం అనేది లేదు. వ్యక్తి యొక్క మానసిక సంకల్పం చానికదే దేనినీ సాధించలేదు, అయినా ఆదేశాలను ఇవ్వగలడు. నిజానికి పని చేసేవి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు, వీటికి తెలివిగల జీవితాల ఆలోచించే సామర్థ్యం ఉంటుంది మరియు మెదడి సంకేతాల ఆదేశాలను అందుకోగలవు. అయినా చాలామంది ప్రత్యేకంగా చీగొంగ్ 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, ఇంకో మెట్టు ఎదిగి సాధకుని మానసిక సంకల్పం సామర్థ్యాలను నిర్దేశిస్తుంది. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, అతీంద్రియ

సామర్థ్యాలు మానసిక సంకల్పంచేత ఆదేశింపబడతాయి. మనం మానసిక సంకల్పాన్ని ఈ విధంగా అర్థంచేసుకుంటాం. ఒక్కొక్కసారి మనం చీగొంగ్ గురువులు ఇతరులకు చికిత్సలు చేయడాన్ని చూస్తాం. గురువు చేతివ్రేలిని కదపక ముందే, రోగులు వారికి బాగైపోయిందని గుర్తిస్తారు, రోగం గురువు మానసిక సంకల్పంవల్ల 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 తెలియని వారు మానసిక సంకల్పం జబ్బును నయంచేసిందని అనుకుంటారు. కొంతమంది మనుషులు మానసిక సంకల్పాన్ని జబ్బులను నయంచేయడానికి ఉపయోగించవచ్చని నమ్ముతారు, ఇది మనుషులను తప్పుదారి పట్టించింది. ఈ దృక్పథాన్ని స్పష్టం చేయాలి.

మానవ ఆలోచనలు ఒక రకమైన సందేశం, ఒక రకమైన శక్తి మరియు భౌతిక ఉనికిగల ఒక స్వరూపం. ఒక వ్యక్తి ఆలోచించినప్పుడు మెదడు ఒక ప్రీక్వెన్సీని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి మంత్రాన్ని జపించడం కూడా చాలా ప్రభావం కలిగియుంటుంది. ఎందుకని? ఎందుకంటే విశ్వానికి తనదైన స్వంత సంపించే ప్రీక్వెన్సీ ఉంది, మీ మంత్రం యొక్క ప్రీక్వెన్సీ విశ్వం యొక్క ప్రీక్వెన్సీతో 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 ఆయన ప్రధాన శరీరం యొక్క ఆలోచనలచేత నియంత్రించబడతాయి మరియు ఆదేశింపబడతాయి. ధర్మ శరీరానికి కూడా తనదైన స్వంత ఆలోచనలు, సమస్యలను తీర్చడానికి మరియు పనులను నిర్వర్తించడానికి తనదైన స్వంత, స్వతంత్రమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగియుంటుంది. ధర్మ శరీరం పూర్తిగా స్వతంత్ర జీవి. అదే విధంగా ధర్మ శరీరాలకు చీగొంగ్ గురువు యొక్క ప్రధాన శరీరం ఆలోచనలు తెలుస్తాయి, మరియు ఆ ఆలోచనల ప్రకారం పనులను నిర్వర్తిస్తాయి. ఉదాహరణకి చీగొంగ్ గురువు ఒక ఫలానా వ్యక్తి యొక్క రోగం నయం చేయదలచినప్పుడు, ధర్మ శరీరాలు అక్కడికి వెళ్తాయి. ఆ తలపు లేకుండా వెళ్ళవు.

చాలా మంచి విషయాన్ని చూసినప్పుడు, దాన్ని స్వయంగా చేస్తాయి. కొంతమంది గురువులు జ్ఞానోదయం సాధించలేదు, 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 సృజనాత్మక పనులు, లేదా విజ్ఞాన పరిశోధనా పనులు చేస్తున్నప్పుడు, వారి మేధాశక్తినంతా ఉపయోగించిన 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 రాదు. ఒక్కసారి ప్రధాన చైతన్యం విశ్రమించినప్పుడు, సహాయక చైతన్యం పనిచేయడం మొదలుపెట్టి మెదడును నియంత్రిస్తుంది. సహాయక చైతన్యం కొత్త విషయాలను సృష్టించగలుగుతుంది, ఎందుకంటే ఇది ఇతర పరిమాణానికి చెందింది కాబట్టి ఈ పరిమాణంచేత నిరోధించబడదు. అయినాగాని, సహాయక చైతన్యం మానవ సమాజం యొక్క స్థితిని మించకూడదు లేదా భంగపరచకూడదు; అది సమాజం యొక్క అభివృద్ధి క్రమాన్ని ప్రభావితం చేయడం అనుమతించబడదు.

ప్రేరణ అనేది రెండు మూలాల నుండి వస్తుంది. ఒకటి సహాయక చైతన్యం. సహాయక చైతన్యం ఈ ప్రపంచపు బ్రాంతికి లోనుకాదు, మరియు ప్రేరణను సృష్టించగలదు. ఇంకో మూలం ఉన్నత-స్థాయి జీవుల యొక్క ఆదేశం మరియు మార్గదర్శకం నుండి వస్తుంది. ఉన్నత-స్థాయి జీవులచే మార్గనిర్దేశం చేయబడినప్పుడు మనుషుల మనస్సులు విస్తారమవుతాయి, చాలా అద్భుతమైన విషయాలను సృష్టించగలరు. సమాజం మరియు విశ్వం యొక్క సమస్త అభివృద్ధి, వాటియొక్క స్వంతమైన ప్రత్యేక నియమాలను అనుసరిస్తాయి. ఏదీ యాదృచ్ఛికంగా జరగదు.

6. ఫాలున్ గొంగ్ కృషిలో స్థాయిలు

1. ఉన్నత స్థాయిలలో కృషి

ఫాలున్ గొంగ్ కృషి నిజంగా ఉన్నత స్థాయిలలో జరుగుతుంది కాబట్టి, గొంగ్ చాలా వేగంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఒక గొప్ప కృషి సాధనా మార్గం అత్యంత సాధారణమైంది మరియు సులభమైంది. ఫాలున్ గొంగ్లో కొన్ని కదలికలు ఉన్నాయి. అయినా విశాల దృక్పథంలో చూసినప్పుడు, ఇది శరీరం యొక్క అన్ని అంశాలను నిర్వహిస్తుంది, ఉత్పత్తి కావలసిన అనేక విషయాలను కూడా. వ్యక్తి పిన్ పింగ్ ఎదుగుతున్నంత కాలం, అతని లేదా ఆమె గొంగ్ వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది; ఉద్దేశ-పూర్వక యత్నం, ఎటువంటి ప్రత్యేకమైన విధానం యొక్క ఉపయోగం, మూస మరియు కొలిమిని ఏర్పాటుచేసి సేకరించిన రసాయనాలతో లేదా సేకరించిన రసాయనాలను నిప్పుతో కాల్చడం ద్వారా సంజీవిని తయారుచేయడం ఇటువంటి వాటి అవసరం లేదు. మానసిక సంకల్పంచేత నిర్దేశింపబడడం చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది మరియు దీనివల్ల ఒకరు సులువుగా వక్రమార్గం పట్టగలరు. ఇక్కడ మేము చాలా అనుకూలమైన మరియు ఉత్తమమైన కృషి సాధనా విధానాన్ని అందిస్తున్నాం, అయినా చాలా కష్టమైంది కూడా. ఇతర విధానాలను ఉపయోగించి సాధకుడు పాల-తెలుపు శరీర స్థాయిని చేరుకోడానికి దశాబ్దకాలం పైగా, లేదా కొన్ని దశాబ్దాలు, అంతకన్నా ఎక్కువ కాలం కూడా పట్టవచ్చు. అయినా మేము ఈ స్థాయికి మిమ్మల్ని వెంటనే తీసుకుని వస్తాం. మీకు అనుభూతి కలగక ముందే ఈ స్థాయిని దాటిపోవచ్చు. అది కొన్ని గంటల పాటు మాత్రమే ఉండవచ్చు. ఒక రోజు మీకు తెలుస్తుంది, కొద్దిసేపటి తరువాత అంత తెలియకపోవచ్చు. నిజానికి మీరు ఒక ముఖ్యమైన స్థాయిని అప్పుడే దాటి ఉంటారు.

2. గొంగ్ యొక్క సాక్షాత్కారాలు

ఫాలున్ గొంగ్ శిష్యులు వారి భౌతిక శరీరం సరిచేయబడిన తరువాత, వారు దాఫా⁴⁷ కృషికి అనువైన స్థితిని చేరుకుంటారు: అది పాల-తెలుపు శరీర స్థితి. ఈ స్థితి చేరుకున్న

⁴⁷ దాఫా (dah-fah)- “గొప్ప మార్గం”, లేదా “గొప్ప ధర్మం”, ఫాలున్ దాఫాకు చిన్న పేరు, “ధర్మ చక్ర గొప్ప సాధనా మార్గం.”

తరువాతనే గొంగ్ వృద్ధి చెందుతుంది. ఉన్నత-స్థాయి మూడవ కన్నుగల వ్యక్తులు గొంగ్ సాధకుడి చర్మం ఉపరితలంలో పెరగడం, ఆ తరువాత అతని లేదా ఆమె శరీరంలోకి పీల్చబడడాన్ని చూడగలరు. ఇలా గొంగ్ ఉత్పత్తి అవడం, పీల్చబడడం అనే ప్రక్రియ మళ్ళీ మళ్ళీ జరుగుతుంది, ఒక స్థాయి తరువాత ఇంకొక స్థాయిలో, ఒక్కొక్కసారి చాలా వేగంగా. ఇది మొదటి-విడత గొంగ్. మొదటి విడత తరువాత, సాధకుడి శరీరం ఇకపై మామూలు శరీరం కాదు. పాల-తెలుపు శరీర స్థితి చేరుకున్న తరువాత సాధకుడు ఇంక ఎప్పుడూ రోగగ్రస్టుడు కాదు. అక్కడా ఇక్కడా కలిగే నొప్పి లేదా ప్రత్యేక భాగంలో కలిగే అసాఖ్యాత రోగం మాదిరిగా అనిపించినా, అది అనారోగ్యం కాదు, ఇది కర్మవల్ల కలుగుతుంది. రెండో విడత గొంగ్ వృద్ధి చెందాక, ఒకరి యొక్క తెలివిగల జీవులు చాలా పెద్దగా పెరిగి కదులుతూ మాట్లాడగలుగుతాయి. అప్పుడప్పుడూ తక్కువ సాంద్రతతో, అప్పుడప్పుడూ అధిక సాంద్రతతో ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఒకదానితో ఒకటి మాట్లాడగలుగుతాయి. ఈ తెలివిగల జీవులలో చాలా పెద్ద మొత్తంలో శక్తి దాచబడి ఉంటుంది, ఇది ఒకరి మూల-శరీరాన్ని మార్చడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఫాటన్ గొంగ్ కృషిలో ఒకానొక ఉన్నత స్థాయిలో, సాధకుడి శరీరమంతటా కృషి చేయబడిన శిశువులు (యింగ్ హూయ్) అప్పుడప్పుడూ కనబడతాయి. ఇవి అల్లరిగా ఉంటూ, ఆడుకోవడం ఇష్టపడతాయి మరియు దయగల హృదయం కలిగియుంటాయి. ఇంకో రకమైన శరీరం కూడా తయారవుతుంది: చిరంజీవ శిశువు (యూన్ యింగ్). ఆ శిశువు చాలా అందంగా ఉండే పద్మ సింహాసనంపై కూర్చుని ఉంటుంది. కృషి ద్వారా కలిగిన చిరంజీవ శిశువు మానవ శరీరంలోని యిన్ మరియు యాంగ్ ల కలియక వల్ల సృష్టించబడుతుంది. సాధకులైన స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ ఈ చిరంజీవ శిశువును కృషి చేయగలరు. ఆరంభంలో ఈ చిరంజీవ శిశువు చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. క్రమక్రమంగా పెరిగి పెద్దదై, తుదకు సాధకుని ప్రమాణానికి ఎదుగుతుంది. అతను సాధకుని మాదిరిగానే ఉంటాడు, నిజానికి సాధకుని శరీరంలోనే ఉన్నాడు. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలున్న వారు అతనిని లేక ఆమెను చూసినప్పుడు, ఆ వ్యక్తికి రెండు శరీరాలు ఉన్నాయని అంటారు. వాస్తవానికి ఈ వ్యక్తి అతని లేదా ఆమె యొక్క నిజ శరీరాన్ని కృషి చేయడంలో సఫలమయ్యారు. అనేక ధర్మ శరీరాలు కూడా కృషి ద్వారా వృద్ధి చెందుతాయి. టూకీగా చెప్పాలంటే, విశ్వంలో పెంపొందే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్నీ ఫాటన్ గొంగ్లో

పెంపొందుతాయి; ఇతర కృషి విధానాల్లో వృద్ధిచెందే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్నీ కూడా ఫాలున్ గోంగ్లో ఉన్నాయి.

3. ముల్లోకాతీత-ఫా కృషి

ఫాలున్ గోంగ్ వ్యాయామాలు చేయడంవల్ల సాధకులు వారి మెరిడియన్లను వెడల్పు, వెడల్పుగా చేసుకుంటారు, అవన్నీ కలుస్తూ ఒక్క బద్ధగా తయారయ్యేలా. అంటే వ్యక్తి మెరిడియన్లు, ఆకృషంక్చర్ బిందువులు లేని స్థితికి కృషి చేస్తాడు లేదా ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, మెరిడియన్లు, ఆకృషంక్చర్ బిందువులు అంతటా ఉంటాయి. అయినా కూడా అతను లేదా ఆమె దావోను సాధించారని కాదు-ఫాలున్ గోంగ్ కృషి సాధనా ప్రక్రియలో ఇది ఒక రకమైన సాక్షాత్కారం మాత్రమే, మరియు ఒక స్థాయియొక్క ప్రతిఫలనం మాత్రమే. ఈ స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు, వ్యక్తి “ముల్లోకాలలోన-ఫా” కృషి అంతంలో ఉంటాడు. అతను లేదా ఆమె వృద్ధి చేసుకున్న గోంగ్ అప్పటికే చాలా శక్తివంతంగా ఉంటుంది, మరియు రూపం దాల్చడం పూర్తియై ఉంటుంది. ఇంకా ఈ వ్యక్తి యొక్క గోంగ్ స్వభం చాలా ఎత్తులో ఉంటుంది మరియు వ్యక్తి తలపై మూడు పువ్వులు కనిపిస్తాయి. ఆ సమయానికే ఈ వ్యక్తి “ముల్లోకాలలోన-ఫా” కృషి చివరిమెట్టును చేరుకొని ఉంటాడు.

ఇంకో మెట్టు ముందుకు వెళ్ళినట్లయితే 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 వెళ్ళినట్లయితే ఈ వ్యక్తి “ముల్లోకాతీత-ఫా” కృషిని ప్రవేశిస్తాడు, దీన్ని “బుద్ధ దేహమును కృషి చేయడం” అని కూడా అంటారు. ఈ దశలో వృద్ధి చెందే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు దివ్య శక్తుల కోవకి చెందుతాయి. ఈ సమయంలో సాధకుడు అమితమైన శక్తులను కలిగియుంటాడు మరియు మహోన్నతంగా తయారై ఉంటాడు. ఇంకా ఉన్నత స్థాయిలను చేరుకున్నప్పుడు, అతను లేదా ఆమె గొప్ప జ్ఞానోదయమైన జీవి అవడానికి కృషి చేస్తారు. ఇదంతా మీ షిన్ పింగ్ను మీరు ఎలా కృషి చేసుకుంటారు అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు ఏ స్థాయికయితే కృషి చేస్తారో, అదే మీ ప్రాప్త స్థాయి. అంకిత భావంగల సాధకులు ధర్మబద్ధమైన కృషి సాధనా మార్గాన్ని పొంది, ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని సాధిస్తారు-ఇదే సిద్ధత.

మూడవ అధ్యాయం

షిన్ షింగ్ కృషి

పాలున్ గొంగ్ సాధకులందరూ షిన్ షింగ్ కృషికి అగ్ర ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి మరియు గొంగ్ వృద్ధి చేసుకోవడానికి షిన్ షింగ్ను కీలకంగా భావించాలి. ఉన్నత స్థాయిలలో కృషి చేసేందుకు ఇదే సూత్రం. కచ్చితంగా చెప్పాలంటే, ఒకరి స్థాయిని నిర్ధారించే గొంగ్ పాటవం వ్యాయామాలు చేయడంవల్ల కాకుండా, షిన్ షింగ్ కృషి వలన వృద్ధి చెందుతుంది. షిన్ షింగ్ను వృద్ధి చేసుకోవడం చెప్పినంత తేలిక కాదు. సాధకులు చాలా ఎక్కువగా శ్రమ పడాలి, వారి జ్ఞానోదయపు గుణమును మెరుగుపరచుకోవాలి, కష్టాల మీద కష్టాలను భరించాలి, భరించటానికి కష్టమైనవాటిని కూడా సహించాలి, ఇటువంటివి చేయగలగాలి. సంవత్సరాల పాటు సాధన చేసేనాగాని, కొంతమంది వ్యక్తుల గొంగ్ ఎందుకని పెరగలేదు? ప్రధాన కారణాలు ఇవి: మొదటిది వారు షిన్ షింగ్ను అలక్ష్యం చేస్తారు; రెండోది వారికి ఉన్నత-స్థాయి దర్శమైన కృషి మార్గం తెలియదు. ఈ విషయాన్ని వెలుగులోకి తేవాలని ఉంది. సాధనా విధానాన్ని నేర్పించే అనేక మంది గురువులు షిన్ షింగ్ గురించి మాట్లాడుతారు—వారు సరియైన విషయాలను బోధిస్తున్నారు. షిన్ షింగ్ను అస్సలు చర్చించకుండా కేవలం కదలికలను మరియు యుక్తులను నేర్పించేవారు నిజానికి దుష్ట సాధనను నేర్పుతున్నారు. కాబట్టి ఉన్నత స్థాయిలలో కృషిని మొదలుపెట్టే ముందు, సాధకులు వారి షిన్ షింగ్ను వృద్ధి చేసుకోవడానికి చాలా శ్రమ పెట్టాలి.

1. షిన్ షింగ్ అంతరార్థం

పాలున్ గొంగ్లో ఉద్దేశించిన “షిన్ షింగ్” అంటే పూర్తిగా సద్గుణం(ద) అనే కాదు. సద్గుణంతో పాటు ఇంకా చాలా వాటిని ఇముడ్చుకుని ఉంటుంది. సద్గుణంతో పాటు, విషయాలయొక్క అనేక విభిన్న అంశాలను కలిగియుంది. సద్గుణం అనేది ఒకరి షిన్ షింగ్ యొక్క ఒక సాక్షాత్కారం మాత్రమే, కాబట్టి కేవలం సద్గుణం ద్వారా షిన్ షింగ్ను అర్థం చేసుకోవడం సరిపోదు. లాభము, మరియు నష్టము అను రెండు విషయాల పట్ల

వ్యవహారించే తీరు కూడ పిన్ పింగ్ ఇముడ్చుకుని ఉంటుంది. “లాభం” అనేది విశ్వం యొక్క తత్వంతో అనుగుణ్యం పొందడం. విశ్వం జెన్-షాన్-రెన్ అనే తత్వాన్ని కలిగియుంది. సాధకుడు ఎంతమేరకు విశ్వ తత్వంతో అనుగుణ్యం పొందాడనీది, అతని లేక ఆమె యొక్క పుణ్యం మొత్తమును బట్టి తెలుస్తుంది. “నష్టం” అనేది వ్యతిరేక ఆలోచనలు మరియు నడవడిని త్యజించడం అంటే అత్యాశ, స్వలాభం కోసం యత్నించడం, కామం, కోరిక, చంపడం, పోట్లాడడం, దొంగతనం, దోపిడి, మోసం చేయడం, ఈర్ష్య పడడం వంటివి. ఒకరు ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేయాలంటే, మనుషులలో స్వాభావికంగా ఉండే కోరికల యత్నాన్ని కూడా విడనాడాలి. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, ఒకరు అన్ని బంధాలను(attachments) వదిలివేసి, స్వంత లాభం మరియు ప్రఖ్యాతికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలను తేలికగా తీసుకోవాలి.

ఒక సంపూర్ణ మనిషి భౌతిక శరీరం మరియు స్వభావం కలిగియుంటాడు. ఇది మన విశ్వానికి కూడా వర్తిస్తుంది: పదార్థాలు కలిగియుండి, జెన్-షాన్-రెన్ అనే తత్వాన్ని కూడా కలిగియుంది. గాలిలోని ప్రతి రేణువు ఈ తత్వాన్ని కలిగియుంది. ఈ తత్వం మానవ సమాజంలో మంచి కృత్యాలకు మంచి ప్రతిఫలాలు, చెడ్డ కృత్యాలకు శిక్షలు ఉంటాయనే విషయంలో సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఉన్నత స్థాయిలో, ఈ తత్వం అతీంద్రియ సామర్థ్యాలుగా కూడా సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఈ తత్వం ప్రకారం నడుచుకునే వారు మంచి మనుషులు; ఈ తత్వం నుండి దూరంగా పోయేవారు చెడ్డ మనుషులు. ఈ తత్వాన్ని అనుసరించి నడుచుకుని, మరియు ఈ తత్వంతో సమీకృతం అయ్యే వ్యక్తులు దావోను సాధించినవారవుతారు. ఈ తత్వంతో అనుగుణ్యం పొందాలంటే, సాధకులకు అత్యున్నతమైన పిన్ పింగ్ ఉండాలి. ఈ విధంగా మాత్రమే ఒకరు ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేయగలరు.

మంచి వ్యక్తిగా ఉండడం సులభమే గాని, పిన్ పింగ్ ను కృషి చేయడం సులభం కాదు—సాధకులు మానసికంగా సిద్ధపడాలి. మీ మనస్సును శుద్ధి చేసుకోడానికి ముందుగా నిజాయితీ అనేది అవసరం. మనుషులు అతి క్లిష్టంగా తయారైన సమాజంలో జీవిస్తున్నారు. మీరు మంచి కృత్యాలు చేయదలచినా, కొంతమంది మీరు అలా చేయడం ఇష్టపడరు; మీరు ఇతరులకు హాని తలపెట్టరు, అయినా ఇతరులు వివిధ కారణాలవల్ల మీకు హాని కలుగజేస్తారు. ఇందులో కొన్ని విషయాలు అసాధారణ కారణాలవల్ల

జరుగుతాయి. ఈ కారణాలు మీకు అర్థమవుతాయా? మీరు ఏం చెయ్యాలి? ఈ ప్రపంచంలోని క్లిష్ట పరిస్థితులు అనుకూలం మీ పిన్ పింగను పరీక్షిస్తాయి. చెప్పుకోలేని అవమానం జరిగినప్పుడు, మీ స్వార్థపు ప్రయోజనాలు అతిక్రమింపబడినప్పుడు, డబ్బు మరియు కామం ఎదురైనప్పుడు, పదవీ బోరాటములో ఉన్నప్పుడు, సంఘర్షణల్లో క్రోధం మరియు ఈర్ష్య చెలరేగినప్పుడు, సమాజంలో మరియు కుటుంబంలో వివిధ రకాల కలతలు ఏర్పడినప్పుడు, అన్ని రకాల బాధలు సంభవించినప్పుడు మీరు కచ్చితమైన పిన్ పింగ్ ఆవశ్యకతల ప్రకారం ఎప్పుడూ నడుచుకోగలరా? ఒకవేళ వీటన్నిటి పట్ల మీరు సరిగ్గా వ్యవహరించినట్లుంటే, అప్పటికే మీరు జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి అయ్యుంటారు. అయినప్పటికీ చాలామంది సాధకులు సామాన్య మానువులుగా మొదలుపెడతారు, పిన్ పింగ్ కృషి క్రమంగా ఉంటుంది, కొద్ది కొద్దిగా పైకి ఎదుగుతుంది. పట్టుదలగల సాధకులు పెద్ద కష్టాలను భరించడానికి మరియు దృఢమైన మనస్సుతో ఇబ్బందులను ఎదుర్కోడానికి సిద్ధంగా ఉంటే, తుదకు వారు తప్పక ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని పొందుతారు. సాధకులైన మీలో ప్రతి ఒక్కరూ మీ పిన్ పింగను బాగా కాపాడుకుని, మరియు మీ గొంగ పాటవాన్ని త్వరగా పెంచుకుంటారని నేను ఆశిస్తున్నాను.

2. నష్టం మరియు లాభం

చీగొంగ్ మరియు మతపరమైన, ఈ రెండు సమూహాల్లోను నష్టం మరియు లాభం గురించి మాట్లాడుతారు. కొంతమంది “నష్టం” అంటే దానధర్మాలు చేయడం, కొన్ని మంచిపనులు చేయడం లేదా అవసరంలో ఉన్నవారికి చేయూతనివ్వడం అని, మరియు “లాభం” అంటే గొంగను పొందడమని అర్థం చేసుకున్నారు. దేవాలయాలలో సన్యాసులు సైతం దానధర్మాలు చేయాలని అంటారు. ఈ అవగాహన నష్టం యొక్క అర్థాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. మనం చెప్పుకుంటున్న నష్టం చాలా విశాలమైంది—ఇది పెద్ద ప్రమాణాన్ని కలిగియుంది. మీరు సామాన్య మానువుల బంధాలను(attachments) మరియు ఆ బంధాలను వదలలేని మనస్తత్వాన్ని త్యజించడం అవసరమని మేం భావిస్తాం. మీకు ముఖ్యం అనిపించే విషయాలను మరియు వదలలేదని అనుకునే విషయాలను

త్యజించగలిగితే, అదే నిజ భావనలో నష్టం అనేది. సహాయం అందించడం, దానధర్మాలు చేయడం నష్టంలో కొంత భాగం మాత్రమే.

ఒక సామాన్య వ్యక్తి ప్రఖ్యాతిని, స్వంత లాభాన్ని, మేల్తన జీవన ప్రమాణాన్ని, అధిక సౌఖ్యతను మరియు అధిక ధనమును అనుభవించాలని కోరుకుంటాడు. ఇవి సామాన్య మానవుని లక్ష్యాలు. సాధకులుగా మనం వేరు, మనం పొందేది గొంగ్, ఆ విషయాలు కావు. మనం స్వంత లాభాన్ని తక్కువగా లెక్కచేయాలి మరియు దానిని తేలికగా తీసుకోవాలి, అయినాగాని మనం నిజంగా బౌతిక విషయాలను వదులుకోమని చెప్పబడం; మనం మానవ సమాజంలో కృషి 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 పొందినట్లయితే, వాటిని ఇతరులకు తిరిగి ఇవ్వాలి. లాభం పొందటానికి, మీరు నష్టపోవాలి. అయినాగాని ఒక్కసారిగా అన్నిటిపట్ల చాలా బాగా వ్యవహరించడం అసాధ్యం, రాత్రికిరాత్రే జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి అవడం అసాధ్యం అయినట్లుగా. కాని కొంచెం కొంచెం కృషి 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 ఉండటానికి తక్కువ లాభమును ఆశించాలి. ప్రాపంచిక విషయాలకు వస్తే, మీరు కొన్ని నష్టాలు అనుభవించినా, మీరు పుణ్యం మరియు గొంగ్ విషయాలలో లాభం పొందుతారు. ఇదే నిజం. మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా మీ ప్రఖ్యాతి, ధనం మరియు స్వంత లాభం బదులుగా పుణ్యం మరియు గొంగ్ను పొందకూడదు. దీన్ని ఇకపై మీయొక్క జ్ఞానోదయపు గుణంతో అర్థం చేసుకోవాలి.

ఉన్నత-స్థాయి దావో సాధనని కృషి చేసిన వ్యక్తి ఒకరు ఇలా అన్నాడు: “ఇతరులు కోరే విషయాలు నాకు వద్దు, ఇతరుల వద్ద ఉన్నవి నా వద్ద లేవు; కాని ఇతరుల వద్ద లేనివి నా దగ్గర ఉన్నాయి, ఇతరులు కోరని విషయాలు నాకు కావాలి.” సామాన్య మానవునికి అతను లేక ఆమె సంతృప్తిపడే క్షణం అరుదుగా ఉంటుంది. ఇటువంటి వ్యక్తికి నేలపై ఎవ్వరూ ఏరుకోని గులకరాళ్లు తప్ప, అన్నీ కావాలి. అయినా ఈ దావో సాధకుడు ఇలా అన్నాడు, “అయితే నేను ఆ గులకరాళ్లను ఏరుకుంటాను” అని. ఒక సామెత ఇలా

ఉంది: “అరుదుగా ఉంటే విలువను తెస్తుంది, కొరతగా ఉంటే ప్రత్యేకతను తెస్తుంది.” గులకరాళ్లు ఇక్కడ విలువలేనివి, కాని ఇతర పరిమాణాలలో అత్యంత విలువైనవి కావచ్చు. ఇది సామాన్య మానవునికి అర్థం కాని సూత్రం. చాలామంది జ్ఞానేదయం పొందిన, గొప్ప సద్గుణం కలిగియున్న ఉన్నత-స్థాయి గురువుల వద్ద ప్రాపంచిక ఆస్తులు లేవు. వారికి విషవలేని విషయమంటూ ఏదీ ఉండదు.

కృషి మార్గం అన్నిటికన్నా అత్యంత మేలైనది, సాధకులు నిజానికి అందరికన్నా తెలివైన వ్యక్తులు. సామాన్య మానవులు పోరాడే విషయాలు మరియు వారు పొందే స్వల్ప లాభాలు కొంతసేపు మాత్రమే నిలుస్తాయి. మీరు పోరాడి సంపాదించినా, దేనివైనా ఉచితంగా పొందినా, లేదా కొంత లాభం పొందినా, అయినా ఏమి? సామాన్య మానవుల మధ్య ఒక నానుడి ఉంది: “మీరు పుట్టినప్పుడు మీతో ఏమీ తీసుకురాలేరు, చనిపోయినప్పుడు మీతో ఏమీ తీసుకుపోలేరు” అని. మీరు ఏమీ లేకుండా ఈ ప్రపంచంలోకి వస్తారు, దాన్ని వదిలి వెళ్లేటప్పుడు మీరు ఏమీ తీసుకునిపోరు—మీ ఎముకలు కూడా కాలి బూడిదవుతాయి. మీ వద్ద టన్నుల కొద్దీ ధనం ఉన్నా లేదా గొప్ప షోదా ఉన్నా—మీరు వెళ్లేటప్పుడు ఏదీ తీసుకునిపోలేరు. అయినా గొంగ్ మీ ప్రధాన చైతన్యం యొక్క శరీరంపై పెరుగుతుంది కాబట్టి, దానిని తీసుకునిపోవచ్చు. నేను చెబుతున్నది ఏమిటంటే గొంగ్ సంపాదించడం చాలా కష్టం. అది చాలా అమూల్యమైంది మరియు పొందడం కూడా చాలా కష్టం, అందుకని ఎంతటి డబ్బుతోనైనా కొనలేనిది. మీ గొంగ్ ఉన్నత స్థాయిని చేరిన తరువాత, ఒక రోజున మీరు ఇకపై కృషి చేయకూడదని నిర్ణయించుకుంటే మీరు ఎటువంటి చెడ్డ చేయనంత వరకు, 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.

స్వప్రయోజనం అనేది కొంతమందిని అక్రమ పద్ధతుల ద్వారా ఇతరులకు చెందిన విషయాలను తీసుకునేలా చేస్తుంది. ఈ వ్యక్తులు వారికి మంచి బేరం దొరికిందని అనుకుంటారు. నిజానికి వారు ఇతరులతో వారి పుణ్యమును మార్చుకుని ఆ లాభం పొందుతారు—వారికి మాత్రం ఆ విషయం తెలియదు. సాధకునికి ఇది అతని లేదా ఆమె యొక్క గొంగ్ నుండి తగ్గించబడుతుంది. సాధన చేయని వారికి, అతని లేదా ఆమె

జీవితకాలం నుండి లేదా మరేదో ఒకదాని నుండి తగ్గించాలి. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, లాభ-నష్టాలు సరితూగాలి. ఇది విశ్వం యొక్క సూత్రం. ఎల్లప్పుడూ ఇతరులను నిరాదరించే మనుషులు కూడా కొంతమంది ఉంటారు, పరుషపు మాటలతో ఇతరులకు హాని చేస్తారు, ఇలాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి చర్యలతో వారి పుణ్యం యొక్క తుల్యమైన భాగాన్ని ఇతర పక్షము వారి వైపుకు పారవేసుకుంటారు, ఇతరులను అవమానపరచిన చర్యకు బదులుగా వారి పుణ్యమును ఇచ్చుకుంటారు.

కొంతమంది మంచి వ్యక్తిగా ఉండడంవల్ల ప్రయోజనం లేదని అనుకుంటారు. ఒక సామాన్య మానవుని దృక్పథంలో, మంచి వ్యక్తి అనుకూల స్థితిలో ఉండడు. కాని వారు పొందేది సామాన్య మానవులు పొందలేనిది: పుణ్యం, ఇది అత్యంత అమూల్యమైన ఒక తెల్లని పదార్థం. పుణ్యం లేనిదే గొంగును పొందలేరు—ఇది ఒక పరమసత్యం. ఏంతోమంది మనుషులు కృషి చేసినా గాని, వారి గొంగు ఎందుకు పెరగదు? కచ్చితంగా ఎందుకంటే వారు నైతిక గుణమును కృషి చేయరు కాబట్టి. చాలామంది పుణ్యమును, మరియు సద్గుణమును కృషి చేయవలసిన అవసరాన్ని నొక్కిచెబుతారు, అయినా వారు గొంగు పుణ్యం నుండి ఎలా రూపాంతరం చెందుతుంది అనేదాని యొక్క నిజ సూత్రాలను తెలియజేయరు. ఇది మీరే స్వయంగా తెలుసుకోవాలి. పది-వేల సంపుటములకు దగ్గరగా ఉన్న త్రిపిటక మరియు శాక్యముని నలభై-సంవత్సరాలకు పైగా బోధించిన సూత్రాలు అన్నీ ఒకే విషయం గూర్చి ప్రస్తావించాయి: సద్గుణం. దావో జు⁴⁸ చేత వ్రాయబడిన ఐదువేల పదాల పుస్తకమైన, దావో డ జింగ్ కూడా సద్గుణమును (ద) ఉద్దేశించింది. అయినా కొంతమంది దీనిని అర్థం చేసుకోవడంలో విఫలమయ్యారు.

మనం “నష్టం” గురించి మాట్లాడుతాం. మీరు లాభం పొందినప్పుడు, నష్టపోవాలి. మీరు నిజంగా కృషి చేయాలనుకున్నప్పుడు, మీరు కొన్ని కష్టాలను ఎదుర్కొంటారు. అవి మీ జీవితంలో సాక్షాత్కరించినప్పుడు, మీకు కొంచెం శారీరక బాధ కలగవచ్చు, లేదా అక్కడ ఇక్కడ అసౌఖ్యతగా అనిపించవచ్చు—కాని అది అనారోగ్యం కాదు. కష్టాలు సమాజంలో, కుటుంబంలో లేదా ఉద్యోగం చేసే స్థలంలో కూడా

⁴⁸ లావో జు (laow dzz)—దావో డ జింగ్ కర్త, సాధారణంగా దావో మత స్థాపకుడిగా భావిస్తారు, లావో జు నాలుగవ శతాబ్దం బ.సి. లో షుమారుగా జీవించాడని భావిస్తారు.

సాక్షాత్కరించవచ్చు-ఏదైనా సాధ్యమే. స్వంత లాభం లేదా మానసిక ఉద్దిక్తల విషయాలవల్ల కలతలు అకస్మాత్తుగా ఏర్పడవచ్చు. ఇక్కడ లక్ష్యం ఏమిటంటే మీరు మీ పిన్ పింగ్ను 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 పిన్ పింగ్ ఆ సుకటం ద్వారా వృద్ధిచెంది, మీ గొంగ్ కూడా తగినట్లుగా పెరుగుతుంది. మీరు కొంత సాధిస్తే, మీరు కొంత పొందగలరు. ఎంత కృషి చేస్తే, మీరు అంత పొందుతారు. సామాన్యంగా మనం కష్టంలో ఉన్నప్పుడు, మనం ఈ విషయాన్ని గ్రహించలేకపోవచ్చు, అయినా మనం ప్రయత్నించాలి. మనం సామాన్య మానువుల్లా ఉండకూడదు. కలతలు ఏర్పడినప్పుడు, మనం ఉన్నత ప్రమాణాలతో నడుచుకోవాలి. మన పిన్ పింగ్ సామాన్య మానువుల మధ్య మెరుగుపరచబడుతుంది, ఎందుకంటే మనం వారి మధ్య కృషి చేస్తాం కాబట్టి. మనం కొన్ని తప్పులు చేయడం మరియు వాటి నుండి కొంత నేర్చుకోవడం తప్పదు. మీరు సుఖంగా ఉండి మీకు ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురవకపోతే, మీ గొంగ్ వృద్ధి చెందడం అసాధ్యం.

3. జెన్, షాన్, రెన్ లను ఒకేసారి కృషి చేయడం

మన కృషి మార్గం జెన్, షాన్, రెన్ లను ఒకేసారి కృషి చేస్తుంది. “జెన్” అంటే నిజం చెప్పడం, సత్కార్యాలు చేయడం, ఒకరి మౌలిక, నిజ స్థితికి తిరిగి చేరుకోవడం, తుదకు సత్యమైన జీవితం కావడం. “షాన్” అంటే గొప్ప దయను పెంపొందించుకోవడం, మంచి కృత్యాలు చేయడం, జనులను రక్షించడం. మనం రెన్ యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రత్యేకంగా నొక్కి చెబుతాము. రెన్తోనే ఒకరు గొప్ప వైతిక గుణంగల వ్యక్తి కావడానికి కృషి చేయగలరు. రెన్ చాలా శక్తివంతమైనది, జెన్ మరియు షాన్లను మించింది. మొత్తం కృషి క్రమంలో, మీరు సహనంతో ఉండాలి అవసరం ఉంది, మీ పిన్ పింగ్ను 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 ఆక్య⁴⁹ 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, ఆక్యలా ఉండడం అంతకన్నా కాదు. ఇది దృఢ సంకల్పం మరియు స్వయం-నిగ్రహాన్ని సూచిస్తుంది. చైనీయ చరిత్రలో ఒకసారి హాన్ షిన్⁵⁰ అను వ్యక్తి ఒకని కాళ్ల మధ్య నుండి ప్రాకవలసిన అవమానాన్ని భరించారు. అది చాలా గొప్ప సహనం. ఒక ప్రాచీన నానుడి ఉంది: “ఒక సామాన్య వ్యక్తి అవమానానికి గురైనప్పుడు, తన కత్తిని తీసి పోరాడటానికి సిద్ధపడతాడు.” అంటే సామాన్య వ్యక్తి అవమానం పాలైనప్పుడు, ప్రతీకారం తీర్చుకోడానికి తన కత్తిని తీస్తాడు, ఇతరులను దూషిస్తాడు, లేదా దెబ్బలతో వారిని కొడతాడు. మనిషిగా పుట్టి ఇక్కడ జీవించే అవకాశం 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 వెనక్కి తీసుకోండి, మీరు ఒక పూర్తి బిన్నమైన దృష్టాంతాన్ని కనుగొంటారు.

సాధకుడు తనతో వివాదములు ఏర్పడిన వ్యక్తులతో మరియు అతనిని ఎదురుగా అవమానపరచిన వారితో సహనంగా ఉండడమే కాకుండా, వారి పట్ల ఔదార్య ప్రవృత్తిని అవలంబించాలి, వారికి కృతజ్ఞతగా కూడా ఉండాలి. మీకు వారితో ఆ ఘటన సంభవించకపోతే, మీ పిన్ పింగ్ను ఎలా వృద్ధి చేసుకోగలరు? మీ నల్లని పదార్థం తెల్లని

⁴⁹ ఆ క్యు (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 బాంగ్ కు ప్రధాన సేనాధిపతి.

పదార్థంగా ఎలా మారగలదు? మీ గొంగను మీరు ఎలా వృద్ధి చేసుకోగలరు? ఒక కష్టం మధ్యన ఉన్నప్పుడు ఇది చాలా కఠినం, అయినాగాని ఆ సమయాన మీరు స్వయం-నిర్ణహంతో ఉండాలి. మీ గొంగ పాటవం పెరుగుతున్న కొద్దీ, ఆ కష్టం కూడా ఆగకుండా ఎక్కువవుతుంది. అంతా మీరు షిన్ షింగ్ వృద్ధి చేసుకోగలరా అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ కష్టం మొదట్లో మీకు మనస్తాపం కలిగించవచ్చు, పట్టరాని కోపం తెప్పించవచ్చు—మీ నరాలు వాచే అంత కోపం కలిగించవచ్చు. అయినా మీరు ఉద్దేశ పడకుండా మీ కోపాన్ని అణచుకోగలిగితే—అది మంచిది. మీరు నిర్ణహంతో ఉండటం మొదలుపెట్టారు, సహనంగా ఉండటం మొదలుపెట్టారు. ఆ తరువాత మీరు క్రమంగా, నిరంతరమూ మీ షిన్ షింగ్ను వృద్ధి చేసుకుంటారు, ఈ విషయాలను నిజంగా తేలికగా తీసుకుంటారు; అది ఇంకా పెద్ద అభివృద్ధి. సామాన్య మానవులు వృద్ధమైన ఘర్షణలను, అల్పమైన సమస్యలను చాలా గంభీరంగా తీసుకుంటారు. వారి అహం కొరకు జీవిస్తారు, దేనినీ సహించరు. భరించరాని కోపం కలిగినప్పుడు, వారు ఏమైనా చేయడానికి సాహసిస్తారు. అయినా సాధకుడిగా, 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 మళ్ళీ ఆలోచించండి: అవి మీ వద్ద ఉన్నా, లేకపోయినా పర్వాలేదు. మీరు విశాలమైన దృక్పథంతో ఆలోచించినప్పుడు మీరు వాటన్నిటినీ వదిలివేయగలరు.

4. అసూయను తొలగించడం

అసూయ కృషికి పెద్ద ఆటంకాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు సాధకులపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది నేరుగా సాధకుల గొంగ పాటవంపై ప్రభావం చూపుతుంది, తోటి సాధకులకు హాని కలుగజేస్తుంది, మరియు కృషిలో మన ఎదుగుదలకు తీవ్రమైన జోక్యం కలిగిస్తుంది. సాధకుడిగా నూటికి నూరు శాతం మీరు దీనిని తొలగించాలి. కొంతమంది వ్యక్తులు ఒక నిర్దిష్ట స్థాయికి కృషి చేసినాగాని, వారు ఇంకా అసూయను వదులుకోలేదు. ఇంకా పైగా, అసూయను వదలడం కష్టంగా ఉంటే, అసూయ ఇంకా బలపడుతుంది. ఈ బంధం యొక్క వ్యతిరేక ప్రభావాల వల్ల ఒకరి షిన్ షింగ్లో 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 ఉండే విషయమిది. అయినా చాలామంది వ్యక్తులకు ఇది తెలియదు. ప్రాచ్య అసూయ అని (ఓరియంటల్ జెలసీ), లేదా ఆసియా అసూయ అని పిలవబడి, ఇది తూర్పు దేశాల వారి లక్షణం. చైనీయులు అంతర్ముఖులు, కలివిడిగా ఉండరు మరియు వారు బయటకు ఎక్కువ వ్యక్తంచేయరు. ఇవన్నీ అసూయకు దారితీస్తాయి. అన్నిటికీ రెండు పక్షాలుంటాయి. అదే విధంగా, అంతర్ముఖ వ్యక్తిత్వానికి దానియొక్క లాభనష్టాలున్నాయి. పాశ్చాత్యులు వీరి కంటే బహిర్ముఖంగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు బడిలో నూరు మార్కులు తెచ్చుకున్న బాలుడు ఇంటికి పోయే దారిలో సంతోషంగా “నాకు వంద మార్కులు వచ్చాయి!” అని కేక పెడుతూ ఉంటాడు. ఇరుగుపొరుగు వారు తలుపులు, కిటికీలు తెరిచి అతనిని, “టామ్, నీకు అభినందనలు!” అని అభినందిస్తారు. అందరూ ఆ బాలుడి గురించి సంతోషపడతారు. అదే ఇలా చైనాలో జరిగితే—ఆలోచించండి ఆ కేక విన్నంతనే జనులు: “అతనికి వంద మార్కులు వచ్చాయి. అయితే ఏంటి? అందులో అంత గొప్ప చెప్పుకోవలసింది ఏముంది?” అని చిరాకు పడతారు. అసూయ మనస్తత్వం ఉంటే ఒకరి ప్రతిస్పందన పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది.

అసూయాపరులు ఇతరులను చిన్నచూపు చూస్తారు, వారు ఇతరులను అధిగమించనివ్వరు. వారి కంటే ఎక్కువ సామర్థ్యం ఉన్నవారిని 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 డబ్బు సంపాదించడాన్ని చూసినప్పుడు, కన్నుకుట్టి ఈర్ష్యపడతారు. ఏది ఏమైనా, ఇతరులు వారి కంటే బాగుగా చేస్తున్నప్పుడు, వారు దానిని అంగీకరించలేరు. కొంతమంది వారు వైజ్ఞానిక పరిశోధనలలో కొన్ని విశేష సాధనలు చేసినప్పుడు, బోనుసును తీసుకోడానికి భయపడతారు; ఇతరులు అసూయపడతారని వారి భయం. మరికొంతమంది విశేష గౌరవాలు పొందినప్పుడు అసూయ మరియు ఆపేక్షణల భయంవల్ల వాటిని

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

అసూయ తోటి సాధకులకు కూడా హాని కలుగజేస్తుంది, ఒకరు పరుషంగా మాట్లాడడంవల్ల ఇతరులు ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లడం కష్టంగా ఉండడం వంటివి. ఇటువంటి వ్యక్తికి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు ఉంటే, అతను లేదా ఆమె అసూయవల్ల తోటి సాధకులకు హాని కలిగించేందుకు ఉపయోగించగలరు. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి అక్కడ కూర్చుని ధ్యానం చేస్తుంటాడు, అతను బాగానే సాధన చేస్తూ ఉంటాడు. అతనికి గొంగ్ ఉండడంవల్ల అతను పర్వతం మాదిరిగా కూర్చుని ఉంటాడు. ఆ తరువాత రెండు జీవులు తేలుతూ పోతుంటాయి, వారిలో ఒకడు సన్యాసిగా ఉండేవాడు, అసూయవల్ల జ్ఞానోదయం పొందలేదు; అతను కొంత గొంగ్ పాటవాన్ని కలిగియున్నా సిద్ధతను సాధించలేదు. వారు ధ్యానంలో కూర్చుని ఉన్న వ్యక్తి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు, వారిలో ఒకడు అంటాడు, “ఫలానా అతను ఇక్కడ ధ్యానం చేస్తున్నాడు. అతని చుట్టూ పోదాము.” అయినా మరొక జీవి ఇలా అంటాడు, “పూర్వం నేను టాయ్ పర్వతం యొక్క కొనను నరికాను.” ఆ తరువాత ఆ సాధకుడిని కొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కాని చేతిని పైకి ఎత్తినప్పుడు, క్రిందకు దించలేదు. ఆ జీవి సాధకుడిని కొట్టలేదు, ఎందుకంటే సాధకుడు ఒక ధర్మబద్ధ సాధనలో కృషి చేస్తున్నాడు, మరియు ఒక రక్షణ కవచాన్ని కలిగియున్నాడు కాబట్టి. ధర్మబద్ధమైన

మార్గంలో కృషి చేసేవానికి హాని తలపెట్టాడు, అందుకని అది గంభీర విషయమవుతుంది మరియు ఆ జీవీ శిక్షించబడతాడు. అసూయపడే మనుషులు తమకు, ఇతరులకు కూడా హాని కలిగిస్తారు.

5. బంధాలను వదలడం

“బంధాలు కలిగియుండడం” అనేది తమను విముక్తం చేసుకోలేని, లేదా ఎటువంటి సలహాను లక్ష్యం చేయని మొండితనంగల సాధకులు ఒక వస్తువు కోసం గాని, ఒక లక్ష్యం కోసం గాని చేసే నిరంతరమైన, అత్యుత్సాహమైన ప్రయత్నాన్ని గురించినది. కొంతమంది మనుషులు ఈ ప్రపంచంలో అతీంద్రియ సామర్థ్యాల కోసం యత్నం చేస్తారు, ఇది కచ్చితంగా వారు ఉన్నత స్థాయిల కోసం చేసే కృషిని 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 లక్షణాలు ఏమిటంటే, 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 ఉత్సాహంపై యావ కలిగియుండడం మొదలగువాటిలో. సాధకునిగా మీరు దేనిని యత్నించినా, అది సరికాదు—యత్నమనే దానిని విడనాడాలి. దావో సంప్రదాయం ఏమీలేని స్థితిని బోధిస్తుంది. బౌద్ధ సంప్రదాయం 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 కోరుతున్నారని అర్థం. నిజానికి అది మన విశ్వ తత్వానికి వ్యతిరేకంగా పోవడం. వాస్తవంగా ఇది ఇంకా పిన్ పింగ్ 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 మంచిపనులు చేయదలచినా, మీరు చేసిన ఆ మంచిపనులు అంత మంచిగా పరిణమించకపోవచ్చు. సామాన్య మానవుల విషయాలను అతీంద్రియ పద్ధతులతో చేపట్టడం అంత మంచి ఉద్దేశం కాదు. ప్రసంగాలకు హాజరైన వారిలో డబ్బి 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 శారీరక స్థితి మరియు జన్మసిద్ధ స్వభావములో తేడాలుంటాయి. అందరూ మూడవ కంటితో ఒకేసారి చూడడం వీలు కాదు, ఇంకా ప్రతి వ్యక్తి యొక్క మూడవ కన్ను ఒకే స్థాయిలో ఉండడం కూడా వీలు కాదు. కొంతమంది వ్యక్తులు చూడగలరు, మరికొందరు చూడలేరు. ఇదంతా సహజమే.

బంధాలు సాధకుని గొంగ్ పాటవం యొక్క వృద్ధిని క్రమంగా ఆపివేయగలవు. ఇంకా గంభీరమైన సందర్భాలలో, సాధకులు దుష్ట మార్గాన్ని కూడా చేపట్టే అవకాశం ఉంది. ప్రత్యేకించి తక్కువ పిన్ పింగ్ ఉన్న వ్యక్తులు నిర్దిష్ట అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను చెడ్డ పనులు చేయడానికి ఉపయోగించగలరు. వ్యక్తి యొక్క పిన్ పింగ్ సరిగా లేని కారణంగా, చెడ్డపనులు 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 వారు వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, దృశ్యాలను అస్పష్టంగా 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 స్వభావం మరియు ఉద్దేశాలలో తేడాలవల్ల, కొందరు మనుషులు అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకోడానికి కృషి చేస్తారు, మరికొందరు కేవలం కొన్ని నిర్దిష్ట విషయాలను పొందటానికి మాత్రమే కృషి చేస్తారు. ఈ రెండవ మనస్తత్వం కచ్చితంగా ఒకరి కృషి యొక్క లక్ష్యాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. వ్యక్తి ఇటువంటి బంధాన్ని తొలగించకపోతే, సాధన చేసినా గాని అతని లేదా ఆమె గొంగ్ పెంపొందదు. అందువల్ల సాధకులు అన్ని ప్రాపంచిక లాభాలను తేలికగా తీసుకోవాలి, దేనిని యత్నించకూడదు, అన్నిటినీ సహజంగా జరగనివ్వాలి, ఈ విధంగా కొత్త బంధాలు ఏర్పడకుండా నివారించాలి. ఇది సాధ్యమవుతుందా లేదా అనేది సాధకుని పిన్ పింగ్ పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకరి పిన్ పింగ్లో ప్రధానంగా మార్పు లేకపోతే లేదా ఏ బంధాలైనా మిగిలియుంటే, కృషిలో 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. అందువల్ల చెడ్డ కృత్యాలు చేయడం కర్మను సృష్టిస్తుందని అంటారు. ఒక వ్యక్తి ఈ జన్మలోగాని, లేదా గత జన్మలలోగాని చేసిన తప్పులవల్ల కర్మ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఉదాహరణకు చంపడం, ఇతరులను వంచించడం, ఇతరుల ప్రయోజనాలను ఉల్లంఘించడం, వేరొకరిని గురించి అతని లేదా ఆమె వెనుక దాడిలు చెప్పడం, ఒకరితో అమర్యాదగా ఉండడం మొదలగునవన్నీ కర్మను సృష్టిస్తాయి. అంతేకాకుండా, కొంత కర్మ పూర్వీకులు, కుటుంబీకులు మరియు బంధువులు, లేదా దగ్గరి స్నేహితుల నుండి కూడా వస్తుంది. ఒకరు ఇంకొక వ్యక్తిని దెబ్బలు కొట్టినప్పుడు, ఒకరు వారియొక్క 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. అయినా ఎల్లప్పుడూ ఇది అనారోగ్యం రూపంలోనే సాక్షాత్కరించదు-కొన్ని కష్టాలు ఎదురవడం ఇలాంటి వాటి ద్వారా కూడా సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఈ విషయాలన్నీ కర్మ వలన సంభవిస్తాయి. అందుకని సాధకులు ఎటువంటి చెడ్డ చేయకూడదు. ఎటువంటి చెడు నడత అయినా, మీ కృషిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసేలా, వ్యతిరేక ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది.

కొందరు వ్యక్తులు మొక్కలలోని చీ ని సేకరించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తారు. వారి యొక్క వ్యాయామాలు నేర్పుతున్నప్పుడు, వారు మొక్కల నుండి చీ ని సేకరించడాన్ని కూడా నేర్పారు; ఏ చెట్లకు మేలైన చీ ఉందో, మరియు విభిన్న చెట్ల చీ యొక్క రంగులను అత్యంత ఆసక్తితో చర్చిస్తారు. మన ఈశాన్య ప్రదేశంలో ఒక పార్కులో కొంతమంది నేలపై పొర్లాడే ఒక రకమైన చీగొంగను సాధన చేసేవారు. లేచిన తరువాత, దేవదారు చెట్ల చుట్టూ తిరిగి వాటి చీ ని సేకరించేవారు. అద్ద సంవత్సరం కాకుండానే ఆ దేవదారు చెట్ల తోటంతా వాడిపోయి, పసుపుచ్చగా తయారయింది. అది కర్మను ఉత్పత్తి చేసే క్రియ! అది కూడా చంపడమే! మన దేశం యొక్క చెట్లను పెంచే యత్నము, పర్యావరణ సమతుల్యం లేదా ఉన్నత-స్థాయి దృక్పథం నుండి-ఏ విధంగా చూసినా, మొక్కల నుండి చీ ని సేకరించడం సరికాదు. ఈ విశ్వం విస్తారమైనది, పరిమితం లేనిది, మీరు సేకరించడానికి చీ అంతటా ఉంది. మీరు బయటకు వెళ్లి దానిని సేకరించండి-ఈ మొక్కలను ఎందుకు పాడుచేయడం? మీరు సాధకులు అయినట్లయితే జాలి, దయగల మీ హృదయం ఏమైపోయింది?

ప్రతీదానికి తెలివి ఉంటుంది. ఆధునిక విజ్ఞానం మొక్కలకు ప్రాణంతో పాటు తెలివి, ఆలోచనలు, భావాలు, ఇంకా అసాధారణ-ఇంద్రియ క్రియలు 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 పగలగొట్టినప్పుడు

మనస్తాపం చెందుతారు, ఎందుకంటే అది నాశనమయిన క్షణమే, దానియొక్క బ్రతికియున్న జీవం విడువబడుతుంది. దాని జీవనయాత్ర పూర్తి కాలేదు, అందుకని దానికి ఎక్కడికీ వెళ్ళడానికి లేదు. అందువల్ల దాని ప్రాణాన్ని అంతం చేసిన వ్యక్తి పట్ల అది విపరీతమైన ద్వేషం కలిగియుంటుంది. దాని కోపం పెరుగుతున్న కొద్దీ, ఆ వ్యక్తికి ఇంకా కర్మ జమవుతూ ఉంటుంది. కొంతమంది “చీగ్గో గురువులు” వేటాడేందుకు కూడా పోతారు. వారి ఔదార్యం మరియు దయాగుణం ఎక్కడికీ పోయినట్లు? బుద్ధ మరియు దావొ సంప్రదాయాలు దైవిక సూత్రాలను భంగపరచే పనులను చేయవు. ఒకరు ఇటువంటి పనులు చేసినప్పుడు, అది చంపునట్టి కృత్యం.

కొంతమంది గతంలో వారు చాలా కర్మను సృష్టించుకున్నారని అంటారు, ఉదాహరణకు చేపలను, కోళ్లను చంపడంవల్ల లేదా చేపలు పట్టడంవల్ల ఇలాంటి వాటివల్ల. అంటే వారు ఇకపై కృషి చేయలేరని అర్థమా? కాదు, అలా కాదు. గతంలో మీరు పర్వవసానాలు తెలియక చేసారు, కాబట్టి అది ఇంకా ఎక్కువ కర్మను సృష్టించదు. ఇకపై భవిష్యత్తులో అలా చేయకండి, అది సరిపోతుంది. మీరు మళ్ళీ అలా చేస్తే తెలిసియుండి సూత్రాలను భంగపరచిన వారవుతారు, అది అనుమతించబడదు. మన సాధకులలో కొంతమంది ఇటువంటి కర్మను కలిగియున్నారు. మన సదస్సుకు హాజరవుతున్నారంటే మీకు పూర్వవిధిచేత సంబంధం ఉందని, మరియు పైకి కృషి చేయగలరని అర్థం. ఈగలు, దోమలు లోనికి వచ్చినప్పుడు వాటిని కొడడామా? మీ ప్రస్తుత స్థాయి నుండి ఈ విషయాన్ని వ్యవహరించినప్పుడు, వాటిని కొట్టి చంపడం తప్పుగా భావించబడదు. వాటిని బయటకు తరిమి వేయలేకపోతే, వాటిని చంపడం పెద్ద విషయమేమీ కాదు. దేనికైనా చనిపోయే సమయం వచ్చినప్పుడు, సహజంగా అది చనిపోతుంది. శాక్యముని జీవించి ఉన్నప్పుడు, ఒకసారి ఆయన స్నానము చేయదలచి శిష్యుని స్నానపు తొట్టిని శుభ్రం చేయమని అడిగాడు. ఆ శిష్యుడు స్నానపు తొట్టిలో చాలా పురుగులున్నాయని కనిపెట్టి, తిరిగివచ్చి ఏమి చెయ్యాలని అడిగాడు. శాక్యముని మళ్ళీ చెప్పారు, “నేను శుభ్రం చెయ్యమన్నది స్నానపు తొట్టిని.” ఆ శిష్యునికి అర్థమై, వెనక్కి వెళ్ళి స్నానపు తొట్టిని శుభ్రం చేసాడు. కొన్ని విషయాలను మీరు మరీ గంభీరంగా తీసుకోకూడదు. మిమ్మల్ని అత జాగ్రత్త మనిషిగా చేయడం మా ఉద్దేశం కాదు. క్షిప్తమైన పరిసరంలో, అనుక్షణం భయపడుతూ, ఏదో

తప్పు చేస్తారని భయపడడం సరికాదని నేను భావిస్తాను. అది ఒక రకమైన బంధం అవుతుంది—భయం అనేది కూడా ఒక బంధం.

మనం జాలి మరియు దయగల హృదయాన్ని కలిగియుండాల్సి. మనం విషయాలను దయ మరియు జాలిగల హృదయంతో వ్యవహరిస్తే, సమస్యలు కలిగించడానికి తక్కువ ఆస్కారం ఉంటుంది. స్వంత-ప్రయోజనాన్ని తేలికగా తీసుకోండి, దయా హృదయం కలవారై ఉండండి, మీ దయార్థ హృదయంవల్ల మీరు తప్పులు చేయరు. మీరు నమ్మినా, నమ్మకపోయినా మీరు ఎప్పుడూ పగ వైఖరితో ఉంటూ, ఎల్లప్పుడూ పోట్లాడి జగడమాడదలచితే, మీరు మంచి విషయాలను కూడా చెడ్డవాటిగా మార్చగలరని తెలుసుకుంటారు. నేను తరచూ కొందరు మనుషులను వారు సరిగా చేసినప్పుడు, ఇతరులను పడనీయకపోవడాన్ని చూస్తుంటాను; ఇటువంటి వ్యక్తి సరిగా చేసినప్పుడు, ఇతరులను దురాదరణ చేయడానికి అతనికి చివరికి ఎదో ఒక సాకు దొరుకుతుంది. అదే విధంగా, మనకు కొన్ని విషయాలలో భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నప్పుడు వివాదాలను రేకెత్తకూడదు. మీరు ఇష్టపడని విషయాలు ఒక్కోసారి తప్పు కాకపోవచ్చు. సాధకునిగా 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 స్వర్గంలోని సూత్రాలకు సమానంగా ఉంటాయి: ఇతరులకు ఋణపడిన వాటిని చివరకు తీర్చాలి. సామాన్య మానవులు కూడా వారు ఇతరులకు ఋణపడిన వాటిని తీర్చాలి. మీ జీవితమంతా మీకు ఎదురయ్యే అన్ని కష్టాలు మరియు సమస్యలు కర్మ వల్లనే సంభవిస్తాయి. మీరు వాటిని తీర్చాలి. నిజ సాధకులైన మీకు జీవితమార్గం మార్చబడుతుంది. మీ కృషికి సరిపోయే కొత్త మార్గం మీకు అమర్చబడుతుంది. మీ గురువు మీ కర్మను కొంత తగ్గిస్తారు, ఇక మిగిలినది మీ షివ్ షింగ్ వృద్ధి చెందడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మీరు వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా,

మరియు పిన్ పింగ్ కృషి ద్వారా మీ కర్మను బదులు ఇచ్చుకుని, తీర్చుకుంటారు. ఇప్పటినుండి మీకు ఎదురయ్యే సమస్యలు యాదృచ్ఛికంగా జరగవు. కాబట్టి మానసికంగా సిద్ధంకండి. కొన్ని కష్టాలను సహించడం వల్ల, సామాన్య మానవుడు విడువలేని విషయాలన్నిటినీ మీరు విడువగలరు. మీకు అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కుటుంబంలో, సమాజంలో మరియు ఇతర కారణాల వలన సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. లేదా మీకు పూర్తిగా దుర్లభన ఎదురుకావచ్చు; ఇతరుల తప్పుకు మీరు నిందింపబడవచ్చు కూడా, ఇలాంటివి కూడా జరగవచ్చు. సాధకులు రోగగ్రస్థులు కాకూడదు, అయినాగాని తీవ్రమైన రోగం మీ మీదకు అకస్మాత్తుగా ముంచుకురావచ్చు. ఆ రోగం అత్యధికమైన శక్తితో రావచ్చు, మీరు బాధను ఇకపై తట్టుకోలేని స్థితికి మిమ్మల్ని తీసుకునిరావచ్చు. ఆసుపత్రి పరీక్షలు కూడా రోగాన్ని నిర్ధారించలేకపోవచ్చు. అయినా ఎదో తెలియని కారణంచేత తరువాత ఆ అనారోగ్యం ఏ చికిత్సా లేకుండా అదే పోవచ్చు. నిజానికి మీ ఋణాలు ఈ విధంగా తీర్చబడ్డాయి. ఏదో ఒక రోజు మీ భార్య గాని, భార్య గాని ఏ కారణం లేకుండానే అతను లేదా ఆమె నిగ్రహం కోల్పోయి, మీతో గొడవ మొదలుపెట్టవచ్చు; అల్పమైన సంఘటనలు కూడా పెద్ద వివాదాలను రేకెత్తవచ్చు. ఆ తరువాత మీ భార్య గాని, భార్య గాని అతని లేదా ఆమె నిగ్రహం కోల్పోవడం గురించి చాలా కలవరపడతారు. మీరు సాధకులు కాబట్టి, ఈ సంఘటన ఎందుకు జరిగిందో మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి: ఆ విషయం జరిగింది కాబట్టి, మరియు అది మీ కర్మను తీర్చుకోడానికే వచ్చింది. ఇటువంటి సంఘటనలను పరిష్కరించడానికి ఆ సమయంలో మీరు నిగ్రహంతో ఉండాలి మరియు మీ పిన్ పింగ్ను గమనించుకోవాలి. మీ భర్త లేదా భార్య మీ కర్మను తీర్చుకోడానికి సాయపడినందుకు, మీరు మెప్పుకోలుగా కృతజ్ఞతతో ఉండాలి.

ఒకరు చాలా సేపు ద్యానంలో కూర్చున్న తరువాత కాళ్లలో నొప్పి మొదలవుతుంది, ఒక్కొక్కసారి ఆ నొప్పి చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఉన్నత-స్థాయి మూడవ కన్ను కలిగియున్న వారు ఈ విధంగా చూస్తారు: ఒకరు చాలా ఎక్కువ నొప్పిని అనుభవిస్తున్నప్పుడు, నల్లని పదార్థం యొక్క పెద్ద ముద్ద-శరీరం లోపల మరియు బయట-క్రిందకు దిగి, తొలగించబడడం చూస్తారు. ద్యానంలో 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 మళ్ళీ గొంగ్గా వికసిస్తుంది. సాధకులు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మరియు ధ్యానంలో కూర్చోవడంవల్ల వారి కర్మనంతా తీర్చుకోవడం బహుశా సాధ్యపడదు. వారి పిన్ పింగ్ను, జ్ఞానోదయపు గుణమును కూడా వృద్ధి చేసుకోవాలి, కొన్ని కష్టాలను అనుభవించాలి. ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే మనం దయతో ఉండాలి. మన ఫాలున్ గొంగ్లో దయాగుణం త్వరగా ఉద్భవిస్తుంది. చాలామంది వారు కూర్చుని ధ్యానం చేసేటప్పుడు, ఏ కారణం లేకుండా కన్నీరు కారడం మొదలవుతుందని గమనిస్తారు. వారు ఏది ఆలోచించినా, వారికి బాధగా అనిపిస్తుంది. ఎవరిని చూసినా బాధ కనిపిస్తుంది. నిజానికి ఇది హృదయంలో గొప్ప దయాగుణం 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 దయతో ఉండడాన్ని చూడగలరు. ఆ తరువాత ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని ఇకపై దురాదరణ చేయరు. ఎవరైనా అప్పుడు మిమ్మల్ని సరిగా ఆదరించకపోతే, మీ గొప్ప దయార్థ హృదయంవల్ల బదులుగా వారికి అదే విధంగా చేయరు. ఇది ఒక రకమైన శక్తి, సామాన్య మానవుల నుండి భిన్నం చేసే ఒక శక్తి.

మీకు కష్టం ఎదురైనప్పుడు, ఆ గొప్ప దయాగుణం దానిని అధిగమించడానికి తోడ్పడుతుంది. అదే సమయాన నా ధర్మ శరీరాలు మిమ్మల్ని చూసుకుని, మిమ్మల్ని కాపాడుతాయి, కాని ఆ కష్టాన్ని మీరు అనుభవించాలి. ఉదాహరణకు నేను టాయున్ 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 వెళ్ళింది, ఆ తరువాత చివరకు ఆమె రోడ్డు మధ్యలో పడిపోయింది. ఆ కారు ఇంకో ఇరవై మీటర్లకు గాని ఆగలేదు. ఆ కారు డ్రైవరు బయటకు దిగి కొన్ని పరుషులు 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 తీసుకుపోవాలి.” 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 సంకటం తొలగించబడి, పెద్ద మొత్తంలో కర్మ తీసివేయబడింది. మీరు ఊహించిన విధంగా, ఆమె చాలా ఉన్నత పిన్ పింగ్ మరియు మంచి జ్ఞానోదయపు గుణం కలిగియుంది. ఆమె అంత వృద్ధురాలు, కారు అంత వేగంగా ప్రయాణిస్తుంది, గట్టిగా నేల మీదకు పడే ముందు ఆమె అంత దూరం లాగబడింది—అయినా ఆమె సరియైన మనస్సుతో లేచింది.

ఒక్కొక్కసారి కష్టం 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 పిన్ పింగ్ను వృద్ధి చేసుకున్నందుకు, ఆ సమస్య సహజంగా మరుగైపోయింది.

మీ మనోస్థాయిని వృద్ధి చేసుకోడానికి, ఈ ప్రపంచంలోని విభిన్న కష్టాలతో మిమ్మల్ని పరీక్షించాలి. మీ పిన్ పింగ్ వృద్ధి చెంది స్థిరంగా ఉంటే, ఆ ప్రక్రియలో కర్మ తొలగించబడుతుంది, ఆ కష్టం పోతుంది మరియు మీ గొంగ్ వృద్ధి చెందుతుంది. పిన్ పింగ్ పరీక్షలలో మీ పిన్ పింగ్ను గమనించుకోకుండా, మీరు సరిగా నడుచుకోకపోతే నిరుత్సాహ పడకండి. ఈ పాఠం ద్వారా నేర్చుకునే దానిని గూర్చి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి, ఎక్కడ బాగా చేయలేదో కనుగొనండి, జెన్-షాన్-రెన్ లను కృషి చేయడంలో శ్రమ పెట్టండి. మీ పిన్ పింగ్ను పరీక్షించే తరువాతి సమస్య వెంటనే రావచ్చు. మీ గొంగ్ పాటవం పెరిగే కొద్దీ, ఆ వచ్చే కష్టం 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 మెరుగుదలకు, పెద్ద పరీక్షలు పెద్ద మెరుగుదలకు దారి తీస్తాయి. ప్రతి సాధకుడు పెద్ద కష్టాలను భరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటాడని, కష్టాలను స్వీకరించడానికి దృఢ సంకల్పం, మరియు పట్టుదల కలిగియుంటాడని నేను

ఆశిస్తున్నాను. మీరు శ్రమ పడకుండా, నిజమైన గొంగ్గను పొందలేరు. ఏ శ్రమా, బాధా పడకుండా సుఖంగా గొంగ్గను పొందే ఎటువంటి సూత్రమూ లేదు. ప్రధానంగా మీ పిన్ పింగ్ మెరుగవకపోతే, మీరు ఇంకా వ్యక్తిగత బంధాలు కలిగియుంటే, మీరు ఎప్పటికీ కృషి ద్వారా జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి కాలేరు.

7. పైశాచిక జోక్యం

“పైశాచిక జోక్యం” అనేది కృషి క్రమంలో కనబడే సాక్షాత్కారాలు, లేదా దృశ్యాలు, ఏవైతే వ్యక్తి యొక్క సాధనకి జోక్యం కలిగిస్తాయో వాటిని గురించినది. సాధకులు ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేయడానికి అవరోధం కల్పించడమే వాటి లక్ష్యం. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, పిశాచాలు ఋణాలు వసూలు చేసుకోడానికి వస్తాయి.

ఒక వ్యక్తి ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేస్తున్నప్పుడు, ఈ పైశాచిక జోక్యం అనే సమస్య తప్పక సంభవిస్తుంది. ఒకరి జీవితకాలంలో వారు తప్పుడుపనులు చేయకుండా ఉండడమనేది అసాధ్యం, ఒకరి పూర్వీకులు వారి జీవితాల్లో చేసిన మాదిరిగా; దీనినే కర్మ అంటారు. వ్యక్తి యొక్క జన్మసిద్ధ స్వభావం మేలుగా ఉందో లేదో అనేది, ఆ వ్యక్తి అతను లేదా ఆమె మీద ఎంత కర్మను కలిగియున్నారనే దానిని బట్టి తెలుస్తుంది. అతను లేదా ఆమె మంచి మనిషి అయినా కూడా, కర్మ లేకుండా ఉండడం అనేది అసాధ్యం. మీరు కృషి చేయరు కాబట్టి, మీరు దానిని గ్రహించలేరు. మీ సాధన కేవలం స్వస్థత చేకూరడానికి మరియు శరీర దృఢత్వానికే అయితే, పిశాచాలు పట్టించుకోవు. కాని ఒకసారి మీరు ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేయడం ప్రారంభించగానే అవి మిమ్మల్ని వేధిస్తాయి. అవి అనేక విభిన్న పద్ధతులను ఉపయోగించి మీకు భంగం కలిగిస్తాయి, వాటి లక్ష్యం మీరు ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేయడానికి ఆటంకం కలిగించడం, మరియు మీ సాధనలో మీరు విఫలమయ్యేలా చేయడం. పిశాచాలు రకరకాల విధాలలో సాక్షాత్కరిస్తాయి. కొన్ని నిత్య జీవితంలో సంఘటనలుగా, మరికొన్ని ఇతర పరిమాణాల్లోని ఉత్పాతాల రూపంలో గోచరిస్తాయి. మీరు ధ్యానంలో కూర్చున్న ప్రతీసారి మీతో జోక్యం చేసుకోడానికి విషయాలను ఆదేశిస్తాయి, మీకు ప్రశాంతతను చేరుకోవడం అసాధ్యం చేసి, తద్వారా ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేయడం అసాధ్యం చేస్తాయి. కొన్నిసార్లు 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 హోర్న్ చప్పుళ్ళు, టెలిఫోన్ల మ్రోతలతో నిండిపోతాయి, ఇలా ఇంకా అనేక రకాల రూపాలలో జోక్యం కలిగిస్తాయి, మీరు ప్రశాంతంగా అవడం అసాధ్యం చేస్తాయి.

ఇంకో రకమైన పీశాచం లైంగిక కామం. ఒక అందమైన స్త్రీ గాని, లేదా పురుషుడు గాని సాధకుని ఎదుట అతను లేదా ఆమె ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు లేదా కలలో కనబడవచ్చు. మీ లైంగిక కామం అనే బంధాన్ని రేకెత్తించడానికి, ఆ వ్యక్తి మిమ్మల్ని ఆకర్షించటానికి, వశపరచుకోవడానికి ప్రరేపించే చేష్టలు చేస్తారు. మీరు దీనిని మొదటిసారి జయించలేకపోతే, అది క్రమంగా పెరిగి, వశపరచుకోవడం కొనసాగిస్తూనే ఉంటుంది, మీరు ఉన్నత స్థాయి కృషి చేసే ఉద్దేశాన్ని విడిచిపెట్టే వరకు. ఇది దాటవలసిన ఒక కఠినమైన పరీక్ష, కొంతమంది సాధకులు దీనివల్ల విఫలమయ్యారు. మీరు మానసికంగా దీనికి తయారుగా ఉన్నారని ఆశిస్తాను. అతని లేదా ఆమె పిన్ పింగను సరిగా కాపాడుకోకుండా ఒకరు మొదటిసారి విఫలమైతే, దాని నుండి గుణపాఠం తప్పక నేర్చుకోవాలి. మీరు మీ పిన్ పింగను నిజంగా కాపాడుకుని, ఆ బంధాన్ని పూర్తిగా వదిలే వరకు, అది మళ్ళీ వచ్చి చాలా సార్లు జోక్యం కలుగజేస్తుంది. ఇది మీరు జయించాల్సిన పెద్ద ఆటంకం, లేదా మీరు దావోను సాధించలేరు మరియు కృషిలో సాఫల్యత పొందలేరు.

ఒకరు వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు, లేదా కలలో ఇంకో రకమైన పీశాచం కూడా కనపడుతుంది. కొందరు అకస్మాత్తుగా కొన్ని భయంగలిపే వికారమైన, నిజమైన ముఖాలను లేదా కత్తులను పట్టుకుని చంపడానికి భయపెట్టే ఆకారాలను చూస్తారు. అయితే అవి మనుషులను భయపెట్టగలవు మాత్రమే. అవి నిజంగా పొడవడానికి వస్తే అవి సాధకుడిని తాకలేవు కూడా, ఎందుకంటే మాస్టర్ సాధకుని శరీరం చుట్టూ ఒక రక్షా కవచాన్ని, అతనికి లేదా ఆమెకు హాని కలగకుండా ఉండేందుకు అమర్చారు కాబట్టి. అవి మనిషిని భయపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాయి, అతను లేదా ఆమె కృషి చేయడం ఆపిస్తారని. ఇవి ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిలో లేదా ఒకానొక నిర్దిష్ట సమయంలో కనబడతాయి, త్వరగా

గడిచిపోతాయికొన్ని రోజుల్లో, వారంలో లేదా కొన్ని వారాల్లో. అంతా మీ షిన్ షింగ్ ఎంత ఉన్నతంగా ఉంది మరియు ఈ విషయాన్ని ఎలా పరిగణిస్తారు అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంది.

8. జన్మసిద్ధ స్వభావం మరియు జ్ఞానోదయపు గుణం

“జన్మసిద్ధ స్వభావం” అనేది ఒకరు పుట్టుకతో తమతో తెచ్చుకునే తెల్లని పదార్థాన్ని గురించినది. నిజానికి అది పుణ్యం-ఒక స్పర్శనీయమైన వాస్తవమైన పదార్థం. మీతో ఈ పదార్థాన్ని ఎక్కువగా తెచ్చుకుంటే, మీ జన్మసిద్ధ స్వభావం మేలుగా ఉంటుంది. మంచి జన్మసిద్ధ స్వభావం కలిగియున్న వారు వారియొక్క నిజ స్వయానికి చాలా సులభంగా చేరుకుంటారు, మరియు జ్ఞానోదయం పొందుతారు ఎందుకంటే వారి ఆలోచనలకు అడ్డంకులు ఉండవు కాబట్టి. ఒకసారి చీగొంగ్ నేర్చుకోవడం గురించి లేదా కృషికి సంబంధించిన విషయాలు గురించి విన్నంతనే, వారు వెంటనే ఆసక్తి చూపించి నేర్చుకోడానికి ఇష్టపడతారు. వారు విశ్వంతో ఏకం కాగలరు. ఇది సరిగ్గా లావో జు చెప్పిన మాదిరిగా ఉంది: “ఒక తెలివైన వ్యక్తి దావోను విన్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తి చాలా శ్రమతో సాధన చేస్తాడు, ఒక సగటు మనిషి దీనిని విన్నప్పుడు అతను దీన్ని అప్పుడప్పుడూ సాధన చేస్తాడు. ఒక మూర్ఖుడు వ్యక్తి దీన్ని వింటే, అతను దాన్ని గురించి బిగ్గరగా నవ్వుతాడు. అతను దీన్ని గురించి బిగ్గరగా నవ్వుకోతే, అది దావోనే కాదు.” వారి నిజ స్వయానికి సులభంగా చేరుకుని, జ్ఞానోదయం పొందగలిగే వ్యక్తులు తెలివైన వ్యక్తులు. అందుకు వ్యత్యాసంగా, నల్లని పదార్థం ఎక్కువగా ఉండి, అల్పమైన జన్మసిద్ధ స్వభావంగల 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 స్వభావం గురించిన చర్చలో జ్ఞానోదయపు గుణం విషయాన్ని కూడా చేర్చాలి. మనం జ్ఞానోదయం గురించి మాట్లాడటప్పుడు, కొంతమంది జ్ఞానోదయం అవడం అంటే చురుకుగా ఉండడంతో సమానమని అనుకుంటారు. సామాన్య మానవులు ఉద్దేశించే “చురుకు” లేదా “నేర్పరి” అయిన వ్యక్తి నిజానికి మనం చర్చించుకుంటున్న

కృషికి చాలా దూరంలో ఉన్నాడు. ఈ రకమైన “చురుకు” వ్యక్తులు జ్ఞానోదయాన్ని సులభంగా సాధించలేరు. వారు ఈ వ్యవహారిక, భౌతిక ప్రపంచాన్ని మాత్రమే పట్టించుకుంటారు ఎటువంటి లాభాన్ని పోగొట్టుకోకుండా, మోసగించబడకుండా తప్పించుకుంటారు. ముఖ్యంగా చెప్పుకోదగ్గది బయట కొంతమంది వారిని జ్ఞానం ఉన్న వారిగా, చదువుకున్న వారిగా, చురుకైన వారిగా పరిగణించుకుంటారు, కృషి చేయడం కట్టుకథల విషయంగా భావిస్తారు. కృషి చేయడం మరియు పిన్ పింగను వృద్ధి చేసుకోవడం వారికి ఉహకందని విషయాలు. వారు సాధకులను మూర్ఖులుగా, మూడ నమ్మకస్థులుగా భావిస్తారు. మనం చెప్పుకుంటున్న జ్ఞానోదయం చురుకుగా ఉండడం గురించి కాదు, మానవ తత్వం తనయొక్క నిజ తత్వానికి చేరుకోవడం, మంచి వ్యక్తిగా ఉండడం, ఈ విశ్వ తత్వానికి అనుగుణంగా నడుచుకోవడం గురించి. ఒకరి జన్మసిద్ధ స్వభావం వారి జ్ఞానోదయపు గుణాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. ఒకరి జన్మసిద్ధ స్వభావం మంచిదై ఉంటే, వారి జ్ఞానోదయపు గుణం కూడా మేలుగా ఉంటుంది. జన్మసిద్ధ స్వభావం జ్ఞానోదయ గుణాన్ని నిర్ధారిస్తుంది; అయినా జ్ఞానోదయపు గుణం పూర్తిగా జన్మసిద్ధ స్వభావంచేత విధింపబడదు. మీ జన్మసిద్ధ స్వభావం ఎంత మేలుగా ఉన్నా, మీ అవగాహన లేదా గ్రహణశక్తి లోపించకూడదు. కొంతమంది జన్మసిద్ధ స్వభావం అంత మంచిగా ఉండదు, అయినా వారి జ్ఞానోదయపు గుణం గొప్పగా ఉంటుంది, కాబట్టి వారు ఉన్నత స్థాయికి కృషి చేయగలుగుతారు. మనం అన్ని సచేతన జీవులకు ముక్తిని ప్రసాదిస్తాం కాబట్టి, మనం జన్మసిద్ధ స్వభావాన్ని కాకుండా, జ్ఞానోదయపు గుణాన్ని చూస్తాం. మీలో చాలా వ్యతిరేక విషయాలు ఉన్నా, మీకు కృషిలో ఎదగాలన్న పట్టుదల ఉన్నంత వరకూ, మీయొక్క ఈ ఆలోచన ధర్మమైనది. ఈ తలపుతో మీరు ఇతరులకంటే కొంత ఎక్కువ మాత్రమే వదులుకోవాలి, చివరకు మీరు జ్ఞానోదయాన్ని సాధిస్తారు.

సాధకుల శరీరాలు శుద్ధి చేయబడ్డాయి. గొంగ్ వృద్ధి చెందాక వారు రోగగ్రస్థులు కారు, ఎందుకంటే శరీరంలో ఈ ఉన్నత-శక్తి పదార్థాన్ని కలిగియుండడం వల్ల ఇకపై నల్లన్ని పదార్థాన్ని ఉండనీయదు. అయినా కొందరు ఈ విషయాన్ని నమ్మడానికి సమ్మతించరు, ఎప్పుడూ వారు అనారోగ్యంగా ఉన్నారని అనుకుంటారు. ఇలా మొర పెట్టుకుంటారు, “నాకు ఎందుకు ఇంత అసౌఖ్యతగా ఉంది?” మేము చెప్పేదేమిటంటే మీరు గొంగను పొందారు. అంత మంచి విషయాన్ని పొందినప్పుడు, మీకు అసౌఖ్యత

లేకుండా ఎలా ఉంటుంది? కృషిలో 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 అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధకులు అతిపెద్ద బాధలను భరించడమే కాకుండా, మంచి జ్ఞానోదయపు గుణం కూడా కలిగియుండాలి. కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు, కొంతమంది విషయాలను గ్రహించటానికి కూడా ప్రయత్నం చేయరు. నేను వారికి ఉన్నత స్థాయిలో బోధించినప్పటికీ, ఉన్నత ప్రమాణాలతో వారిని నిర్వహించుకోవడం గురించి చెప్పినా గాని, వారిని ఇంకా సామాన్య మానవుల మాదిరిగానే పరిగణించుకుంటారు. నిజమైన సాధకులుగా కృషి చేయడం కూడా వారి వల్ల కాదు. వారు ఉన్నత స్థాయిని చేరుకుంటారనే విషయం కూడా నమ్మలేరు.

మనం చర్చించుకున్న ఉన్నత స్థాయిలలో జ్ఞానోదయం, జ్ఞానోదయం పొందడం గురించి-ఇది అకస్మాత్తు జ్ఞానోదయం మరియు క్రమమైన జ్ఞానోదయంగా వర్గీకరింపబడింది. అకస్మాత్తు జ్ఞానోదయం అనేది మొత్తం కృషి యొక్క క్రమం అంతా తాళంవేసిన స్థితిలో జరుగుతుంది. చివరి క్షణంలో మొత్తం కృషి యొక్క క్రమాన్ని పూర్తి చేసిన తరువాత మరియు మీ పిన్ పింగ్ 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, దానియొక్క విభిన్న పరిమాణాలను, ఏకసంఖ్య 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 స్వభావం కలిగియున్న వారు 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 కృషి క్రమంలో అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు అవి వృద్ధి కావలసిన

సమయానికి వృద్ధి చెందుతాయి. కాని ఉద్భవించే అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు మీరు ఉపయోగించటానికి కాకపోవచ్చు, మీ పిన్ పింగను మీరు ఒక నిర్దిష్ట స్థాయికి పెంచలేదు కాబట్టి, ఇంకా మీరు సరిగా వ్యవహరించలేదు కాబట్టి మీరు తప్పుడుపనులు చేయడం తేలిక. ప్రస్తుతానికి మీరు ఈ అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వాడలేదు, చివరికి వాటిని మీకు ఇవ్వడం జరిగినా సరే. కృషి 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 కృషి ప్రక్రియను చూడగలరు, కాబట్టి మీపై మీరు విధించుకునే ఆవశ్యకతలు ఇంకా కఠినంగా ఉండాలి.

9. ఒక స్పష్టమైన మరియు స్వచ్ఛమైన మనస్సు

కొంతమంది వారు చీగోంగ్ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు ప్రశాంతతను సాధించలేరు, కాబట్టి వారు ఒక విధానం కోసం వెదుకుతారు. కొంతమంది నన్ను ఇలా అడిగారు: “గురువుగారు, నేను చీగోంగ్ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు ఎందుకు ప్రశాంతంగా కాలేను? నేను ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ప్రశాంతంగా అయ్యేలా నాకు ఒక విధానం గాని, లేదా వైపుణ్యం గాని నేర్పాలరా?” నేను అడుగుతున్నాను, మీరు ప్రశాంతంగా ఎలా కాగలరు!? ఒక దేవత వచ్చి మీకు ఒక విధానం నేర్పినా గాని, మీరు ప్రశాంతంగా అవ్వలేరు. ఎందుకని? అందుకు కారణం మీ యొక్క మనస్సు స్పష్టంగా, స్వచ్ఛంగా లేదు కాబట్టి. సమాజంలో జీవిస్తున్నారు కాబట్టి, విభిన్నమైన మానసిక ఉద్దేశాలు మరియు కోరికలు, స్వప్రయోజనం, వ్యక్తిగత విషయాలు, ఇంకా మీ స్నేహితుల, కుటుంబీకుల వ్యవహారాలు ఇటువంటి విషయాలన్నీ మీ మనస్సులో ఎక్కువగా చోటు చేసుకుని అధిక ప్రాధాన్యతను పొందిస్తాయి. కూర్చుని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీరు ప్రశాంతంగా ఎలా కాగలరు? మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా వాటిని అణగదొక్కేనా, అవి వాటంతట అవే పైకి వస్తాయి.

బౌద్ధమతం యొక్క కృషి “శీలం, సమాధి, మరియు ప్రజ్ఞ” గూర్చి నేర్పుతుంది. శీలం అనేది మీరు బంధాలను కలిగియున్న వాటిని వదులుకోవడం కోసం. కొంతమంది

బౌద్ధమతస్థులు బుద్ధ 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 బుద్ధ నామం జపిస్తూనే, మీ మనస్సులో వేరే విషయాలు తలెత్తుతాయని కచ్చితంగా చెప్పగలను. ముందుగా ఇలా బుద్ధ నామం జపించడాన్ని టీబెటన్ తాంత్రిజం మనుషులకు నేర్పింది; ఒకరు వారం రోజుల పాటు, ప్రతిరోజు వందల వేల సార్లు బుద్ధ నామజపం చెయ్యాలి. వారికి తల తిరిగే వరకు జపిస్తారు, తరువాత వారి మనస్సులలో చివరికి ఏమీ లేకుండా ఉంటుంది. ఆ ఒక్క ఆలోచన మిగతా అన్నిటిని భర్తీచేసింది. ఇది మీరు చేయలేనట్టి ఒక రకమైన నైపుణ్యం. ఇంకా కొన్ని వేరే విధానాలు కూడా ఉన్నాయి మీ మనస్సును మీ దన్ ట్యేన్ పై కేంద్రీకరించడం, ఎలా లెక్కించడం, మీ కళ్ళను వస్తువులపై నిలపడం, ఇటువంటి వాటిని నేర్పేవి కూడా ఉన్నాయి. నిజానికి ఈ విధానాల్లో ఏదీ కూడా మిమ్మల్ని పూర్తి ప్రశాంతతలోకి వెళ్లేలా చేయలేవు. సాధకులు స్పష్టమైన, స్వచ్ఛమైన మనస్సును సాధించాలి, మనస్సు నిండా స్వంత ప్రయోజనానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు విడనాడాలి మరియు వారి హృదయాలలోని అత్యాశను వదులుకోవాలి.

మీరు స్పష్టతలోకి మరియు ప్రశాంతతలోకి వెళ్ళగలరా అనేది నిజానికి మీ యొక్క సామర్థ్యం మరియు స్థాయి యొక్క ప్రతిఫలనం. కూర్చున్న క్షణమే మీరు ప్రశాంతతలోకి వెళ్ళగలిగితే అది ఉన్నత స్థాయిని సూచిస్తుంది. ప్రస్తుతానికి మీరు ప్రశాంతంగా కాలేకపోతే పర్వాలేదు—కృషి ద్వారా నెమ్మదిగా సాధించవచ్చు. మీ పిన్ పింగ్ క్రమంగా వృద్ధి చెందుతుంది, అలాగే మీ గొంగ్ కూడా. మీరు స్వంత-ప్రయోజనం మరియు మీ కోరికలకు తక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వకపోతే, మీ గొంగ్ ఎప్పటికీ వృద్ధి చెందదు.

సాధకులు అన్ని వేళలా వారిని ఉన్నతమైన ప్రమాణాలతో చూసుకోవాలి. సాధకులకు నిరంతరం అన్ని రకాల క్షిప్తమైన సామాజిక ఘటనలు, అనేక అశ్లీల, అసారోగ్య విషయాలు, విభిన్న మానసిక ఉద్దేశాలు మరియు కోరికల వల్ల జోక్యం కలుగుతుంది. టీవీలో, సినిమాలో, సాహిత్యంలో ప్రోత్సహించబడే విషయాలు మీరు సామాన్య మానవుల మధ్య బలవంతులుగా, ఇంకా వ్యావహారిక వ్యక్తిగా తయారవడానికి బోధపరుస్తాయి. ఈ

విషయాలను అధిగమించకపోతే, మీరు సాధకుని పేన్ పింగకు, మనోస్థితికి ఇంకా దూరమై, తక్కువ గొంగను పొందుతారు. సాధకులకు ఆ అసభ్య, అనారోగ్య విషయాలతో తక్కువ లేదా ఎటువంటి వ్యవహారాలూ ఉండకూడదు. వాటికి గుడ్డిగా ఉండి వాటిని వినకూడదు, మనుషులకు మరియు విషయాలకు చలించకుండా ఉంటూ. సామాన్య మానవుల మనస్సులు నన్ను చలించలేవని నేను తరచు అంటూ ఉంటాను. ఇతరులు నన్ను పొగడినప్పుడు సంతోషించను, నన్ను అవమాన పరచినప్పుడు మనస్తాపం చెందను. సామాన్య మానవుల మధ్య పేన్ పింగకు కలిగే భంగాలు ఎంత తీవ్రంగా ఉన్నా, నేను చలించకుండా ఉంటాను. సాధకులు అన్ని స్వంత లాభాలను తేలికగా తీసుకోవాలి, వాటిని పట్టించుకోకూడదు కూడా. అప్పుడే జ్ఞానోదయం పొందాలనే మీ ఉద్దేశం పరిపక్వంగా భావించబడుతుంది. 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 అన్నిటిని వీడగలిగితే, మీరు సహజంగానే స్పష్టమైన మరియు స్వచ్ఛమైన మనస్సు కలవారవుతారు.

నేను మీకు దాఫా ను మరియు ఐదు వ్యాయామాలను అన్నీ నేర్పాను. మీ శరీరాలను సరిచేసి, ఫాలున్ మరియు శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థను అమర్చాను. నా ధర్మ శరీరాలు మిమ్మల్ని కాపాడుతాయి. మీకు ఇవ్వవలసినవన్నీ ఇవ్వబడినవి. ఈ ప్రసంగంలో అంతా నాపై ఉంది. ఈ క్షణం నుండి అంతా మీపై ఉంటుంది. “గురువు మిమ్మల్ని కృషి ద్వారం లోపలికి నడిపిస్తారు, కృషి కొనసాగించడం మీపై ఉంది.” మీరు దాఫా ను క్షుణ్ణంగా నేర్చుకుంటూ, శ్రద్ధగా అనుభవాల ద్వారా అర్థం చేసుకుంటూ, ప్రతి క్షణం మీ పేన్ పింగను గమనించుకుంటూ, శ్రమపెట్టి కృషి చేస్తూ, అత్యంత కఠినమైన బాధలను భరిస్తూ, అన్ని కష్టాల్లోకల్లా కష్టమైన వాటిని భరిస్తూ ఉన్నంత వరకు, మీరు తప్పక మీ కృషిలో సఫలం కాగలరని నమ్ముతాను.

**గొంగను కృషి చేసే మార్గం ఒకరి హృదయంలో ఉంది
అపారమైన దాఫాలో పయనించే పడవ కష్టాలపై నడుస్తుంది**

నాలుగవ అధ్యాయం

ఫాలున్ గొంగ్ సాధనా విధానం

ఫాలున్ గొంగ్ బౌద్ధ సంప్రదాయానికి చెందిన ఒక విశేష కృషి సాధన. దీనియొక్క ప్రత్యేకత బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని ఇతర సామాన్య కృషి విధానాల నుండి దీనిని వేరు చేస్తుంది. ఫాలున్ గొంగ్ ఒక ఉన్నత-స్థాయి కృషి విధానం. గతంలో సాధకులు అత్యంత ఉన్నతమైన షిన్ షింగ్ (మనస్తత్వం) లేదా గొప్ప జన్మసిద్ధ స్వభావం కలిగియుండాలనే ఆవశ్యకతతో ఈ కృషి విధానం ఒక తీవ్రమైన సాధనా విధానంగా ఉండేది. ఈ కారణంగా, ఈ కృషి విధానాన్ని జన ప్రాచుర్యం చేయడం కష్టం. అయినాగాని అనేక మందికి ఈ కృషి విధానం గురించి తెలియడానికి, వారి స్థాయిలను వృద్ధి చేసుకోడానికి, మరియు ఇంకా అధిక సంఖ్యలో అంకిత భావంగల సాధకుల అవసరాలను తీర్చడానికి, జనులకు తగిన విధంగా నేను సాధనా వ్యాయామాలను సంగ్రహించాను. ఈ మార్పులు చేసినప్పటికీ, ఈ వ్యాయామాలు ఇతర సామాన్య విధానాలు అందించే వాటిని మరియు అవి సాధన చేయబడే స్థాయిల విషయాలలో చాలా అధిగమించింది.

ఫాలున్ గొంగ్ సాధకులు అతి త్వరగా వారి గొంగ్ పాటవాన్ని మరియు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవడమే కాకుండా, అసమానమైన శక్తి కలిగిన ఫాలున్ ను (ధర్మ చక్రం) కూడా చాలా తక్కువ కాలంలోనే పొందగలరు. ఒకసారి ఏర్పడిన తరువాత, ఫాలున్ అన్ని వేళలా సాధకుడి పోత్తికడుపు భాగంలో స్వయంస్సిద్ధంగా పరిభ్రమిస్తూనే ఉంటుంది. ఇది నిరంతరం విశ్వంలోని శక్తిని సేకరించి, సాధకుడి బన్ టీ లో (అసలు జీవం) దానిని గొంగ్ గా (సాధనా శక్తి) రూపాంతరం చేస్తుంది. ఈ విధంగా, "షా (ధర్మం) సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది" అనే లక్ష్యం సాధ్యమవుతుంది.

ఫాలున్ గొంగ్ లో ఐదు వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, ఇవి బుద్ధ వేయి చేతులను చాపడం వ్యాయామం, ఫాలున్ నిలబడు భంగిమ వ్యాయామం, జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం వ్యాయామం, ఫాలున్ దివ్య వలయం వ్యాయామం, మరియు దైవిక శక్తులను బలపరచడం వ్యాయామం.

1. ఫోజాస్ చియస్ షా ఫా (బుద్ధ వేయి చేతులను చాపడం వ్యాయామం)

సూత్రం:

బుద్ధ వేయి చేతులను చాపడం వ్యాయామం అన్ని శక్తి నాడులను తెరవడానికి చాపడంపై కేంద్రీకృతమై ఉంది. ఈ వ్యాయామాన్ని సాధన చేసిన తరువాత, కొత్తగా ప్రారంభించిన వారు తక్కువ కాలంలోనే శక్తిని పొందగలుగుతారు, అనుభవంగల సాధకులు వేగంగా వృద్ధి చెందగలరు. ఈ వ్యాయామంలో మొదటి నుండి శక్తి నాడులన్నీ తెరుచుకోవలసిన అవసరం ఉంది, తద్వారా సాధకులు వెంటనే అత్యున్నత స్థాయిలో సాధన చేయడానికి సాధ్యమవుతుంది. ఈ వ్యాయామం యొక్క కదలికలు అతి సాధారణంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే గొప్ప దావో సూత్రం ప్రకారం నేర్చుకోడానికి సరళం మరియు సులభం. కదలికలు సరళంగా ఉన్నాగాని, బృహత్-స్థాయిలో మొత్తం కృషి విధానంలో ఉద్భవించే విషయాలను నియంత్రిస్తాయి. ఈ వ్యాయామాన్ని సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఒకరి శరీరం వెచ్చగా అనిపిస్తుంది మరియు చాలా బలమైన శక్తి క్షేత్రం ఉన్నట్లుగా ఒక ప్రత్యేకమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది మొత్తం శరీరంలోని అన్ని శక్తి నాడులను చాపడం మరియు తెరవడం వలన 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 సాధకుడిని చీగొంగ్ శక్తి క్షేత్రం కలిగియున్న స్థితికి త్వరగా చేరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని ఫాల్సుస్ గొంగ్ యొక్క ప్రాథమిక వ్యాయామంగా, ముందుగా సాధన చేస్తారు. ఇది సాధనను బలపరచే విధానాల్లో ఒకటి.

కోవ్ జయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

షెన్ షెన్ హా యీ

దొంగ్ జింగ్ స్వీ జీ

(Shen Shen He Yi)

(Dong Jing Sui Ji)

డింగ్ టియన్ దూ జున్

చియన్ షా ఫో లి

(Ding Tian Du Zun)

(Qian Shou Fo Li)

సిద్ధం కావడం:

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

ల్యాంగ్ షా జేయిస్ (చేతులను కలపండి)

అరచేతులను పై వైపుకు అభిముఖంగా ఉంచి చేతులను పైకి ఎత్తండి. బ్రోటనవేళ్ల కొనలు ఒకదానిని ఒకటి కొద్దిగా తాకాలి. చేతియొక్క తక్కిన నాలుగు వేళ్లను కలిపి ఉంచి, వాటిని ఇంకొక చేతి వేళ్లపై 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 పెన్ యాప్ (మైత్రేయుడు వీపును చాపడం)

జే యిన్తో (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 పై వైపుకు అభిముఖంగా ఉండాలి రెండు చేతుల వేళ్లు ఒకదానిని ఒకటి చూపుతున్నట్లుగా, వాటి మధ్య 8-10 అంగుళముల (20-25 సెంటీమీటర్ల) దూరం ఉండాలి (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 గ్యాస్ డింగ్ (తథాగత తల శిఖరంలోకి శక్తిని నింపడం)

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

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



చిత్రం 1-5

ష్యంగ్ షౌ హా షి (చేతులను ఛాతీ ఎదురుగా కలిపి వత్తడం)

పోత్తికడుపు భాగాన్ని చేరినప్పుడు, వెంటనే చేతులను ఛాతీ వరకు పైకి ఎత్తి, హా షి (చిత్రం 1-5) చేయండి. హా షి చేస్తున్నప్పుడు చేతివేళ్లు, అరచేతుల మడమలు, ఒకదానిని ఒకటి వత్తుకుని ఉంటాయి, అరచేతుల మధ్య ఖాళీ జాగా ఉంటుంది. మోచేతులను పైకి ఉంచండి, ముంజేతులను సరళరేఖ ఏర్పడేలా ఉంచాలి. (చేతులను పద్మ ముద్రలో(Lotus posture) ఉంచాలి, హా షి, జే యిన్ చేస్తున్నప్పుడు తప్ప, తరువాతి అన్ని వ్యాయామాలకు ఇలాగే ఉంటుంది).



చిత్రం 1-6



చిత్రం 1-7

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

హా పి భంగిమతో ప్రారంభించండి. చేతులను 2-3 సెంటీమీటర్ల (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 చల్లాలి. ఎడమచేతిని పైకి ఎడమ వైపు పై దిశలో చాపాలి, ఛాతీ ముందున్న కుడి చేయి భుజంతో పాటుగా బయటకు చాపాలి (1-7 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).



చిత్రం 1-8



చిత్రం 1-9

2-3 సెకెన్స్ వరకు చాపి, తరువాత వెంటనే మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి. ఎడమ చేతిని ఛాతీ ముందుకు కదిపి, హా పి చేయండి (1-5 చిత్రంలో ఉన్నట్లుగా).

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

కుడి చేయి ఇంతకుముందు ఎడమ చేతి కదలికలను అనుసరిస్తుంది, అంటే కుడి ముంజేతిని వికల్గ దిశలో పైకి విస్తరించండి, అరచేయి క్రింద వైపుకు అభిముఖంగా, చేతిని తల స్థాయికి చేరే వరకు చాపండి. ఎడమ చేయి ఇంకా ఛాతీ దగ్గరే అరచేయి పై వైపుకు అభిముఖంగా ఉంటుంది. రెండు చేతులను చాపిన తరువాత (1-9 చిత్రంలో చూపినట్లుగా), వెంటనే మొత్తం శరీరాన్ని వదులు చేయండి. చేతిని ఛాతీ ముందుకు కదిపి, హా పి చేయండి (1-5 లో ఉన్నట్లుగా).



చిత్రం 1-10

జిన్ హో ఫెన్ షెన్ (బంగారపు కోతి తన శరీరాన్ని చీల్చడం)

హా పి 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, హా పి చేయండి (1-5 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).



చిత్రం 1-11

ష్యంగ్ లొంగ్ షా హాయ్ (రెండు మహానాగములు (డ్రాగన్లు) సముద్రంలోకి దూకడం)

హా పీ 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 హా పీ చేయండి.



చిత్రం 1-12

పూ సా పూ లియస్ (బోధిసత్వ కలువపై చేతులను ఉంచడం)

హా పి 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 చాతీ వద్దకు కదిపి, హా పి చేయండి.



చిత్రం 1-13

లువో హాస్ బే షన్ (అర్థ తన వీపుపై కొండను మోయడం)

హా పితో 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, హా పితోకి తిరిగి రండి.



చిత్రం 1-14

జిన్ గంగ్ పాయ్ షన్ (వజ్రుడు కొండను పెకిలించడం)

హా షి తో మొదలుపెట్టండి. రెండు చేతులను విడదీసి, అరచేతులతో ముందుకు తోయండి. చేతివేళ్లు పైకి చూపుతుంటాయి. 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 ఛాలీ ముందు పెట్టి, హా షి చేయండి.



చిత్రం 1-15



చిత్రం 1-16

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

హా పితో 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. బయటి చేతి అరచేయి ఇంకొకదాని వెనుక వైపుకు అభిముఖంగా ఉంటుంది. రెండు చేతుల మధ్య, మరియు లోపలి చేతికి, పొత్తికడుపుకు మధ్య దూరం 3 సెంటీమీటర్లు (1 అంగుళం) ఉంచండి. చేతులను ఇలా సాధారణంగా 40-100 సెకెన్ల వరకు ఉంచాలి (1-15 చిత్రంలో ఉన్నట్లు). వ్యాయామాన్ని ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్తో ముగించండి (1-16 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

2. ఫాలుస్ జ్యంగ్ ఫా (ఫాలుస్ నిలబడు భంగిమ

వ్యాయామం)

సూత్రం:

ఇది ఫాలుస్ గోంగ్ వ్యాయామాలలో రెండవ వ్యాయామం. 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 సాధన తరువాత, వారి మొత్తం శరీరం విశ్రాంతి పొందినట్లు, వ్యాయామం చేయడంవల్ల కలిగే అలసట ఏ మాత్రం అనిపించదు. సాధనని తరచుగా చెయ్యడం, మరియు చేసే సమయం పెరిగే కొద్దీ, సాధకులకు వారి చేతుల మధ్య ఫాలుస్ పరిభ్రమిస్తున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. ఫాలుస్ నిలబడు భంగిమను తరచుగా సాధన చేయడంవల్ల, మొత్తం శరీరం పూర్తిగా తెరవబడుతుంది మరియు శక్తి పాటవాన్ని పెంచుతుంది. ఫాలుస్ నిలబడు భంగిమ విజ్ఞత పెంచడానికి, స్థాయిలను పెంచుకోడానికి మరియు దైవిక శక్తులను బలపరచడానికి ఒక సమగ్రమైన సాధనా విధానం. కదలికలు సాధారణంగా ఉంటాయి, అయినా ఈ వ్యాయామం ద్వారా చాలా సాధించవచ్చు, ఈ సాధన అన్నీ కలుపుకుని ఉంది. సాధన చేస్తున్నప్పుడు, కదలికలను సహజంగా చేయండి. మీరు సాధన చేస్తున్నట్లు మీకు తెలియాలి. కొద్దిగా కదలడం సహజమే, అయినా ఊగకండి. ఫాలుస్ గోంగ్ యొక్క ఇతర వ్యాయామాల మాదిరిగా, ఈ వ్యాయామం యొక్క ముగింపు సాధన యొక్క ముగింపు కాదు, ఎందుకంటే ఫాలుస్ పరిభ్రమించడం ఎప్పటికీ ఆగదు కాబట్టి. ప్రతి కదలిక యొక్క సమయం వ్యక్తికి, వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉండవచ్చు; ఎంత ఎక్కువ అయితే, అంత మేలు.

కోప్ జుయి:(వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

షెంగ్ హ్వై జంగ్ లీ

రోంగ్ షిన్ చింగ్ టీ

(Shenghui Zengli)

(Rongxin Qingti)

సి మ్యా సి వు

ఫాలుస్ చు చీ

(Simiao Siwu)

(Falun Chuqi)



చిత్రం 2-1

సిద్ధం కావడం:

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

టో చియస్ బావో లుస్ (చక్రాన్ని తలకు ఎదురుగా పట్టుకోవడం)

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



చిత్రం 2-2



చిత్రం 2-3

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

పు చియన్ బావో లున్ (చక్రాన్ని పొత్తికడుపుకు ఎదురుగా పట్టుకోవడం)

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



చిత్రం 2-4



చిత్రం 2-5

టో డింగ్ బావో లుస్ (చక్రాన్ని తల పైన పట్టుకోవడం)

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

ల్యాంగ్ స బావో లుస్ (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 కో ప్యా 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. గ్వస్ టొంగ్ ల్యాంగ్ జీ ఫా (జగత్తు యొక్క రెండు

కొనలను చొచ్చుకొనడం వ్యాయామం)

సూత్రం:

ఈ వ్యాయామం విశ్వంయొక్క శక్తిని ఒకరి శరీరం లోపలి శక్తితో కలపడానికి ఉద్దేశించబడింది. చాలా పెద్ద మొత్తంలో శక్తి విసర్జింపబడి, లోపలికి తీసుకొనబడుతుంది. అతి తక్కువ కాలంలోనే, సాధకుడు అతని శరీరంలోని అనారోగ్యకర, నల్లని చీను విసర్జించి, పెద్ద మొత్తంలో విశ్వంయొక్క శక్తిని లోపలికి తీసుకుంటాడు, అందువల్ల అతని శరీరం శుద్ధమై తొందరగా “పాల తెలుపు శరీరం” స్థితికి చేరుకుంటుంది. అంతేకాకుండా చేతి కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు, ఈ వ్యాయామం “తల శిఖరం తెరుచుకోడానికి” వీలు కలిగిస్తుంది, మరియు పాదాల కిందనున్న మార్గాల అడ్డలను తొలగిస్తుంది.

వ్యాయామం చేయక ముందు, మిమ్మల్ని మీరు రెండు పెద్ద ఖాళీ గొట్టాలుగా, దినికి భువికి మధ్య నిలబడినట్లుగా, అతి పెద్దగా అసమానమైన ఎత్తులో ఉన్నట్లు ఉహించుకోండి. చేతుల యొక్క పై కదలికతో, శరీరంలోని చీ వేగంతో నేరుగా తల శిఖరం బయటకు విశ్వంయొక్క పై కొనల వైపుకు పోతుంది; చేతుల యొక్క క్రింది కదలికతో, అది పాదాల క్రింద నుండి బయటకు విశ్వంయొక్క 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 చేయిని), ఇంకో చేయి వచ్చేదాక అలాగే ఉంచండి. తరువాత రెండు చేతులు కలిపి 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. ఫాలున్‌ను అనుఘడి దిశలో (ముందు నుండి చూసినప్పుడు) పొత్తికడుపు భాగంలో నాలుగు సార్లు తిప్పండి, ఇది బయటనున్న శక్తిని తిరిగి శరీరం లోపలికి తేవడానికి. వ్యాయామం ముగించడానికి రెండు చేతులను కలపండి, సాధనను ముగించడానికి కాదు.



చిత్రం 3-1



చిత్రం 3-2

కోప్ జయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

జింగ్ హ్వ బన్ టీ

(Jinghua Benti)

షిన్ సి యి మంగ్

(Xinci Yimeng)

ఫా కై డింగ్ డీ

(Fakai Dingdi)

టౌంగ్ టియన్ చ డీ

(Tongtian Chedi)

సిద్ధం కావడం:

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



చిత్రం 3-3



చిత్రం 3-4

ష్యాంగ్ షా జేయిన్ (చేతులను కలపండి) (చిత్రం 3-1), ఛాలీ ఎదుట హా షి (చేతులను కలిపి) చేయండి (3-2 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

దన్ షా చౌంగ్ గ్యాస్ (ఒక-చేతి పైకి కిందకి పోవు కదలిక)

హా షి నుండి, ఒక-చేతి కదలిక మొదలు పెట్టండి. చేతులు శరీరం బయటి చీజిను (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) 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 సెంటీమీటర్ల (4 అంగుళముల) దూరంలో ఉంచాలి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, మొత్తం శరీరాన్ని వదులుగా ఉంచాలి. ఒక చేతి పైకి-కిందకి కదలికను ఒక సారిగా లెక్కించబడుతుంది. మొత్తం తొమ్మిది సార్లు చేయాలి.

ష్యాంగ్ షా చౌంగ్ గ్యాస్ (రెండు-చేతుల పైకి కిందకి పోవు కదలిక)

తొమ్మిదవ ఒక-చేతి కదలిక చేసేటప్పుడు, ఎడమ చేయి (స్ట్రీలకు కుడి చేయి) పైన ఉండి, ఇంకో చేయి పైకి ఎత్తేటప్పుడు అలాగే ఉంటుంది. రెండు చేతులు పైకి చూపుతుంటాయి (3-5 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

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



చిత్రం 3-7



చిత్రం 3-8

ష్యాంగ్ షా త్స్ దొంగ్ ఫాలున్ (రెండు చేతులతో ఫాలున్ను తిప్పడం)

రెండు-చేతుల కదలికలను పూర్తి చేసిన తరువాత, రెండు చేతులను కిందకు ముఖమును దాటి, చాతీ మీద నుండి కిందకు పొత్తికడుపు భాగం చేరే వరకు కదపాలి. ఇప్పుడు పొత్తికడుపు భాగంలో ఫాలున్ను 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 సెంటీమీటర్లు (1 అంగుళం) ఉండాలి. ఫాలున్ను అనుఘడి దిశలో (ముందు నుండి చూసినప్పుడు) నాలుగు సార్లు తిప్పండి, ఇది బయటి శక్తిని తిరిగి శరీరం లోపలికి తేవడానికి. ఫాలున్ను తిప్పినప్పుడు, రెండు చేతుల కదలికలను పొత్తికడుపు భాగంలోనే ఉంచండి.



చిత్రం 3-9



చిత్రం 3-10

ల్యాంగ్ షౌ జీ యిన్ (చేతులను కలపండి) (3-10 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

4. ఫాలుస్ జో టియస్ ఫా (ఫాలుస్ దివ్య వలయం

వ్యాయామం)

సూత్రం:

ఈ వ్యాయామం మానవ శరీరంలోని శక్తిని విస్తారమైన చోట్లలో ప్రవహించేలా చేస్తుంది. కేవలం ఒకటి లేదా అనేక నాడులగుండా పోకుండా, శక్తి శరీరం యొక్క మొత్తం యిన్ పక్కనుండి యాంగ్ పక్కకు మళ్లీ మళ్లీ ప్రవహిస్తుంది. శక్తి నాడులను తెరిచే సగటు విధానాలకంటే, లేదా గొప్ప మరియు చిన్న దివ్య ప్రవాహములకంటే ఈ వ్యాయామం చాలా మించింది. ఇది ఫాలుస్ గొంగ్ యొక్క మధ్యస్థ-స్థాయి వ్యాయామం. క్రిందటి మూడు వ్యాయామాల ఆధారంగా, ఇది శరీరమంతటా అన్ని శక్తి మార్గాలను(గొప్ప దివ్య ప్రవాహమును కూడా కలుపుకుని) తెరవడానికి ఉద్దేశించబడింది, అందువల్ల శక్తి నాడులు మొత్తం శరీరమంతటా పై నుండి కింద వరకు క్రమంగా కలుస్తాయి. ఈ వ్యాయామం యొక్క అతి విశిష్టమైన లక్షణం ఏమిటంటే, ఫాలుస్ పరిభ్రమణం ద్వారా మానవ శరీరం యొక్క అసాధారణ పరిస్థితులను సరిచేయడం, అందువల్ల చిన్న విశ్వం అయిన మానవ శరీరం తన మూల స్థితికి తిరిగి వస్తుంది, మరియు మొత్తం శరీరంలోని శక్తి ఆటంకం లేకుండా సరళంగా ప్రవహిస్తుంది. ఈ స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు, సాధకుడు షి-జియాన్-ఫా (ముల్లోకాలలోన-ఫా) కృషిలో అత్యున్నత స్థాయిని సాధించిన వాడవుతాడు, ఇంకా సాధకుడు గొప్ప ఆధ్యాత్మిక చింతన కలిగియున్నవాడయితే, దాఫా (గొప్ప ధర్మం) కృషిని ప్రారంభించవచ్చు. ఈ సమయంలో వారి గొంగ్ పాటవం మరియు దైవిక శక్తులు విచిత్రంగా పెరుగుతాయి. ఈ వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, చేతులను చీజిన(శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) వెంబడి కదపండి. ప్రతి కదలిక తొందర లేకుండా, నెమ్మదిగా మరియు సరళంగా ఉంటుంది.

కోప్ జుయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

షుయన్ ఫా జి షు	షిన్ చింగ్ సి యు
(Xuanfa Zhixu)	(Xinqing Siyu)
ఫాన్ బన్ గ్యే జెన్	యో యో సు చీ
(Fanben Guizhen)	(Youyou Siqi)



చిత్రం 4-1



చిత్రం 4-2

సిద్ధం కావడం:

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

ప్యాంగ్ షా జే యిన్ (చేతులను కలపండి) (4-1 చిత్రంలో చూపినట్లు), తరువాత ఛాతీ ముందర హా పి (వాటిని కలపండి) చేయండి (4-2 చిత్రంలో చూపినట్లు).



చిత్రం 4-3



చిత్రం 4-4

హా పి 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 మణికట్టలను కొద్దిగా వంచి, కాళ్ళ 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 ధాతీ ఎదుట అడ్డంగా ఉంచండి, (ఏ చేయి పైన, లేదా ఏ చేయి కింద ఉండాలి అనేదానికి ప్రత్యేక ఆవశ్యకత లేదు. ఒకరి అలవాటును బట్టి ఉంటుంది. పురుషులకు, స్త్రీలకూ ఇద్దరికీ ఇది ఒకే మార్పిడిగా ఉంటుంది) (4-8 చిత్రంలో చూపినట్లు).



చిత్రం 4-9



చిత్రం 4-10

బోలగా ఉండే పిడికీళ్ళను తెరిచి, రెండు చేతులను భుజాలపై ఉంచండి (కొద్ది జాగా ఉండాలి). రెండు చేతులను భుజాల యాంగ్ పక్క నుండి (బయట నుండి) పోనీయండి. మణికట్టలను చేరినప్పుడు, అరచేతులు ఒకదానికి ఒకటి అభిముఖంగా, 3-4 సెంటీమీటర్ల 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 పట్టుకున్నట్టుగా తిప్పండి, అంటే లోపలి చేయి బయటకి, బయటి చేయి లోపలికి తిరుగుతాయి. రెండు చేతులు కింద మరియు పైన చేతుల 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 చూపుతున్నట్లు, వెనుక ఉన్న శక్తితో కలపండి. తరువాత రెండు చేతులను సహంతరంగా తల పైనుండి ఛాతీ ముందుకు కదపండి (4-12 చిత్రంలో చూపినట్లు). ఇలా ఒక దివ్య వలయం పూర్తి అయింది. కదలికలను తొమ్మిది సార్లు చేయాలి. వ్యాయామం పూర్తి చేసిన తరువాత, రెండు చేతులను కిందకు ఛాతీ మీదగా పొత్తికడుపు వద్దకు పోనీయండి.



చిత్రం 4-13



చిత్రం 4-14

డియె కో ప్యూ ఫు (చేతులను పొత్తికడుపు ఎదుట ఒకదాని ముందు ఇంకొకటి వచ్చేలా ఉంచండి) (4-13 చిత్రంలో చూపినట్లు), ప్యాంగ్ షౌ జే యిన్ (చేతులను కలపండి) (4-14 చిత్రంలో చూపినట్లు).

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

సూత్రం:

దైవిక శక్తులను బలపరచడం వ్యాయామం ఫాలున్ గోంగ్లోని ప్రశాంత సాధనా వ్యాయామం. ఇది బహు-లక్ష్యాలు ఉన్న సాధన, ఒకరి దైవిక శక్తులను (అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను కూడా కలుపుకుని) మరియు శక్తి పాటవాన్ని, బుద్ధ చేతి ముద్రలతో ఫాలున్ను తిప్పడం ద్వారా బలపరచడం కోసం ఉద్దేశించబడింది. ఇది మధ్యస్థ-స్థాయికి మించిన వ్యాయామం, మొదట్లో ఒక రహస్య వ్యాయామంగా ఉండేది. మేలైన జన్మసిద్ధ స్వభావంగల సాధకుల విన్నపాలను తీర్చడానికి, పూర్వవిధిచే సంబంధమున్న సాధకులకు ముక్తి ప్రసాదించడం కోసం, నేను ముఖ్యంగా ఈ కృషి విధానాన్ని బహిర్గతం చేసాను. ఈ వ్యాయామానికి రెండు కాళ్లను మడిచి కూర్చోవలసిన అవసరం ఉంది. పూర్తి పద్మ ముద్ర స్థితి అయితే మేలు, అర్ధ పద్మ ముద్ర స్థితి కూడా అంగీకరించబడుతుంది. సాధన చేస్తున్నప్పుడు చీ ప్రవాహం బలంగా ఉంటుంది, మరియు శరీరం చుట్టూ ఉండే శక్తి క్షేత్రం చాలా పెద్దగా ఉంటుంది. చేతులు మాస్టర్ అమర్సిన్ చీజి (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) 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 పట్టుకున్నట్టుగా ఇలా అనిపిస్తుంది. అయినాగాని, ఉద్దేశపూర్వకంగా ఈ అనుభూతుల కోసం యత్నించకండి, సహజంగా జరగనివ్వండి. కాళ్లను ఎక్కువ సేపు మడిచి ఉంచితే అది మేలు, ఇది ఒకరి సహనశక్తిపై ఆధారపడియుంటుంది. ఒకరు ఎక్కువ సేపు కూర్చున్న కొద్దీ, వ్యాయామం తీవ్రత ఎక్కువవుతుంది మరియు శక్తి పెరిగే వేగం కూడా ఎక్కువవుతుంది. ఈ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు (దేని గురించి ఆలోచించకండి, మానసిక సంకల్పం ఉండకూడదు), ప్రశాంతతలోకి వెళ్లండి. తరువాత మీ మనస్సు యొక్క ప్రశాంత స్థితి నండి క్రమంగా డింగ్ (గాఢమైన ప్రశాంతత) స్థితిలోకి వెళ్లండి. అయినప్పటికీ మీ ప్రధాన చైతన్యానికి మీరు సాధన చేస్తున్నట్టుగా తెలియాలి.



చిత్రం 5-1

కోప్ జయె: (వ్యాయామం చేసే ముందు ఒకసారి వల్లించబడే శ్లోకం)

యొ ఈ ఊ యి	యిన్ స్వే జీ చీ
(Youyi Wuyi)	(Yinsui Jiqi)
సి కొంగ్ ఫె కొంగ్	దోంగ్ జింగ్ రూ యి
(Sikong Feikong)	(Dongjing Ruyi)

ల్యాంగ్ షౌ జే యిన్ (చేతులను కలపండి)

పూర్తి పద్మ ముద్ర స్థితిలో కాళ్లను మడిచి కూర్చోండి. మొత్తం శరీరాన్ని మరీ వదులుగా కాకుండా సడలించండి. నడుమును, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. దవడను కొద్దిగా లోపలికి లాక్కండి. నాలుక చివర గట్టి అంగలిని 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-ముద్ర

చేతి కదలికలు మొదలయినప్పుడు, హృదయం ఆలోచనల గమనాన్ని అనుసరిస్తుంది. కదలికలు మాస్టర్ అమర్చిన చీజిను (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) 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 పై వైపుకి ఉన్నప్పుడు, చేతులు కూడా ఎత్తగలిగే 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 చూపుతున్నట్లుగా ఉంచండి (5-4 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

తరువాత రెండు మణికట్టలను తిన్నగా చేసి, వాటిని ఛాతీ ముందు అడ్డంగా ఉండేలా చేయండి. పురుషులకు ఎడమ చేయి బయట ఉంటుంది, స్త్రీలకు కుడి చేయి బయట ఉంటుంది (5-5 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

చేతులు, అరచేతులు సరళరేఖగా ఏర్పడినప్పుడు, బయట ఉన్న చేతి మణికట్టు బయటకు తిరుగుతుంది, అరచేయి పై వైపుకు అభిముఖంగా తిరుగుతుంది. అర్థవృత్తాన్ని గీయండి, అరచేయిని పై వైపుకు అభిముఖంగా, 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



చిత్రం 5-6



చిత్రం 5-7

తిప్పండి. శరీరం ముందర క్రింది భాగంలో ఉన్న చేయి శరీరంతో 30 డిగ్రీల కోణంలో ఉండాలి (5-6 చిత్రంలో చూపినట్లు).

రెండవ చేతి-ముద్ర

కిందటి స్థితిని అనుసరించి (5-6 చిత్రంలో చూపినట్లుగా) పైన ఉన్న చేయి లోపలికి కదులుతుంది. పైన ఉన్న చేతి యొక్క అరచేతిని శరీరం వైపుకి తిప్పండి, అదే సమయంలో కింద ఉన్న చేతిని పైకి కదపండి. ఈ కదలిక మొదటి ముద్రలానే ఉంటుంది, ఎడమ, కుడి చేతులు మారుతాయి. చేతి స్థితులు సరిగ్గా వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి (5-7 చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

మూడవ చేతి-ముద్ర

పురుషులు కుడి మణికట్టును (స్త్రీలు ఎడమ), అరచేయి శరీరం వైపుకు అభిముఖంగా ఉండేలా తిన్నగా చేయాలి. కుడి చేయి చాతీ ముందు నుండి దాటి పోయినప్పుడు, అరచేతిని కింద వైపుకు అభిముఖంగా తిప్పి, ముందర క్రిందకు కాళి యొక్క



చిత్రం 5-8



చిత్రం 5-9

ముందు భాగం వరకు కిందకు పోనివ్వాలి. చేతిని తిన్నగా ఉంచాలి. పురుషులు ఎడమ చేతి మణికట్టు (స్త్రీలకు కుడి) పైకి 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, చేతివేళ్ల ముందుకు చూపుతాయి (5-8 చిత్రంలో చూపినట్లు).

నాలుగవ చేతి-ముద్ర

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



చిత్రం 5-10



చిత్రం 5-11

గోళ-ఆకార దైవిక శక్తులను బలపరచడం

నాలుగవ చేతి-ముద్ర తరువాత కొనసాగిస్తూ, పై చేయి లోపలికి కదులుతుంది, క్రింది చేయి బయటకు కదులుతుంది. పురుషులకు కుడి (స్త్రీలకు ఎడమ) అరచేయి క్రమంగా తిరిగి, కిందకు ఛాతీ భాగం వైపుకు కదులుతుంది. పురుషులకు ఎడమ చేయి (స్త్రీలకు కుడి చేయి) పైకి కదులుతుంది. రెండు ముంజేతులు ఛాతీ 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 మోకాళ్ళను దాటినప్పుడు, చేతులను నడుము స్థాయిలో ఉంచాలి. ముంజేతులు, మణికట్టులు ఒకే స్థాయిలో ఉంటాయి. రెండు చేతులను వదులుగా ఉంచండి (5-12 చిత్రంలో చూపినట్లు). ఈ స్థితి లోపలున్న అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను బయటకు చేతులలోకి తెస్తుంది, గోళ-ఆకార అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను బలపరచడానికి. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను బలపరుస్తున్నప్పుడు, అరచేతులు వెచ్చగా, బరువుగా మరియు తిమ్మిరిగా, బరువును పట్టుకున్నట్లు అనిపిస్తాయి. కాని ఈ అనుభూతులను ఉద్దేశపూర్వకంగా యత్నించకండి. సహజంగా జరగనివ్వండి. ఎక్కువ సేపు ఈ స్థానంలో ఉంచితే అది మేలు, భరించడానికి మరీ అలసటగా అనిపించే వరకు ఉంచండి.



చిత్రం 5-13

స్రంభం-ఆకార దైవిక శక్తులను బలపరచడం

క్రిందటి స్థితిని అనుసరించి, కుడి చేతి (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 ఒకదానికి ఒకటి అభిముఖంగా, స్థిరంగా ఉంటాయి (5-13 చిత్రంలో చూపినట్లు). ఇది స్రంభం-ఆకార అతీంద్రియ శక్తులను బలపరచడం, “అరచేయి ఉరుము” మొదలైనవాటిని. ఈ స్థితిలో ఉంచడానికి అసాధ్యం కానంత వరకు, ఉంచండి.



చిత్రం 5-14



చిత్రం 5-15

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

ప్రశాంత కృషి

క్రిందటి స్థితి నుండి, పై చేతితో అర్ధ వృత్తాన్ని గీస్తూ, కిందకు పొత్తికడుపు భాగం వద్దకు తీసుకుని రండి. ల్యాంగ్ షా జే యిన్ (5-15 చిత్రంలో చూపినట్లుగా) చేసి, ప్రశాంత కృషి సాధన మొదలుపెట్టండి. డింగ్ లో (ప్రశాంతంగా ఉన్నా, ఎరుక ఉన్న మనోస్థితిలో), ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత మేలు.



చిత్రం 5-16

ముగించు స్థితి

హా పి చేయండి (5-16 చిత్రంలో చూపినట్లు). డింగ్ నుండి బయటకు వచ్చి, కాళ్లను మామూలు స్థితికి తీసుకుని రండి.

ఫాలుస్ గొంగ్ సాధన చేయడానికి కొన్ని ప్రధాన ఆవశ్యకతలు,

మరియు జాగ్రత్త వహించవలసిన విషయాలు

1. ఐదు ఫాలుస్ గొంగ్ వ్యాయామాలను వరుసగా గాని, లేదా ఎంచుకుని గాని చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ సాధారణంగా సాధనని మొదటి వ్యాయామంతో ప్రారంభించవలసిన అవసరం ఉంది. అంతేకాకుండా, మొదటి వ్యాయామం మూడుసార్లు చేయడం మంచిది. నిస్సందేహంగా, మొదటిది చేయకుండా ఇతర వ్యాయామాలను సాధన చేయవచ్చు. ప్రతి వ్యాయామాన్ని వేరుగా సాధన చేయవచ్చు.
2. ప్రతి కదలికను సరిగ్గా, మరియు స్పష్టమైన లయతో చేయాలి. చేతులు, భుజాలు సరళంగా కదలాలి, పైకి కిందకి, ముందుకు వెనుకకు, ఎడమకు కుడికి. చీజిను (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) అనుసరించి, తొందర పడకుండా, నెమ్మదిగా, సరళంగా కదపాలి. మరీ వేగంగా లేదా మరీ నెమ్మదిగా కదపకండి.
3. సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మిమ్మల్ని ప్రధాన చైతన్యం స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. ఫాలుస్ గొంగ్ ప్రధాన చైతన్యాన్ని కృషి చేస్తుంది. ఉద్దేశపూర్వకంగా ఊగాటానికి ప్రయత్నించకండి. అలా జరిగినప్పుడు, శరీరం ఊగటాన్ని ఆపాలి. అవసరమయితే కళ్ళను తిరవండి.
4. మొత్తం శరీరాన్ని సడలించండి, ముఖ్యంగా మోకాళ్ళు, మరియు తుంటి భాగాన్ని. మీరు మరీ బిగుతుగా నిల్చుంటే మెరిడియన్లు అడ్డగింపబడతాయి.
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 సాధన ముగించాక కదలికలను ముగిస్తారు, కాని సాధనా యంత్రాంగాలను కాదు. వ్యాయామాలను ముగించడానికి మీరు జేయిన్ (చేతులను కలపడం) మాత్రమే చేయాలి. జేయిన్ ముగిస్తే, కదలికలు ముగించినట్లు అర్థం. ఉద్దేశపూర్వకంగా సాధనా యంత్రాంగాలను అంతం చేయకండి, ఎందుకంటే ఫాలుస్ ఎప్పటికీ పరిభ్రమించడం ఆగదు కాబట్టి.

7. బలహీనంగా లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులున్న వారు, వారి పరిస్థితులను బట్టి సాధన చేయవచ్చు. వారు తక్కువగా సాధన చేయవచ్చు, లేదా ఐదు వ్యాయామాల్లో దేనినయినా ఎంచుకోవచ్చు. కదలికలు చేయలేని వారు, బదులుగా పూర్తి పద్మ ముద్ర స్థితిలో కూర్చుని సాధన చేయవచ్చు. అయినాగాని మీరు సాధన చేయడం కొనసాగించాలి.

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

9. ఎటువంటి మానసిక సంకల్పం ఉపయోగించకుండా వ్యాయామాలను సాధన చేయాలి. మీరు ఎప్పటికీ ప్రక్కదారి పట్టరు. కాని ఫాలున్ గొంగ్ను ఏ ఇతర కృషి విధానంతో కలపకండి. అలా కానట్లయితే, ఫాలున్ వక్రంగా తయారవుతుంది.

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

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

12. కూర్చునే వ్యాయామానికి మీరు కాళ్లను మడవలేకపోతే, మొదట ఈ వ్యాయామాన్ని కుర్చీ అంచుపై కూర్చుని సాధన చేయవచ్చు. ఈ విధంగా కూడా అదే ప్రభావాన్ని సాధించవచ్చు. కాని సాధకుడిగా పూర్తి పద్మ ముద్ర స్థితిని చేయగలగాలి. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ, మీరు దాన్ని కచ్చితంగా చేయగలరు.

13. ప్రశాంత వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, మీరు ఏమైనా చిత్రాలను లేదా దృశ్యాలను చూసినట్లయితే వాటిని లక్ష్య పెట్టకండి, మీ సాధన కొనసాగించండి. కొన్ని భయంగోలిపే దృశ్యాలవల్ల 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 పలకవచ్చు, మరియు మీ సాధన కొనసాగించవచ్చు.

అయిదవ అధ్యాయం

ప్రశ్నలు మరియు జవాబులు

1. ఫాలున్ (ధర్మ చక్రం) మరియు ఫాలున్ గోంగ్

ప్రశ్న: ఫాలున్ ఏ పదార్థమును కలిగియుంది?

జవాబు: ఫాలున్ ఉన్నత-శక్తి పదార్థాలను కలిగియున్నట్టి ఒక తెలివైన జీవం. ఇది గోంగ్ (సాధనా శక్తి) యొక్క రూపాంతరాన్ని స్వతస్సిద్ధంగా చేస్తుంది, మన పరిమాణంలో ఉండదు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ చూడడానికి ఎలా ఉంటుంది?

జవాబు: ఫాలున్ రంగు బంగారు పసుపు అని మాత్రమే చెప్పగలం. ఈ రంగు మన పరిమాణంలో లేదు. లోపలి వృత్తంయొక్క మూల రంగు చాలా ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు. బయటి వృత్తంయొక్క మూల రంగు నారింజ. రెండు ఎరుపు-నలుపు ట్రిజి (యిన్-యాంగ్) గుర్తులున్నాయి, ఇవి దావో సంప్రదాయానికి చెందినవి. రెండు వేరే ఎరుపు-నీలం ట్రిజి గుర్తులు కూడా ఉన్నాయి, ఇవి గొప్ప ప్రాథమిక-దావో సంప్రదాయానికి చెందినవి. ఇవి రెండు విభిన్న సంప్రదాయాలు. స్వస్థిక గుర్తు, 卐 బంగారు పసుపులో ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయి టీయన్సు (మూడవ కన్ను) కలిగియున్నవారు ఫాలున్ విద్యుత్ పంఖాలాగా తిరగడాన్ని చూస్తారు. ఒకరు దానిని స్పష్టంగా చూడగలిగితే, అది చాలా అందంగా ఉంటుంది, సాధకుడిని ఇంకా శ్రమతో కృషి 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) కృషి చేయబడి ఉంటుంది. దాని స్థానం మారదు. కొంతమంది అనేక ఫాలున్లను గిరగిరా తిరగడం చూడగలరు.

వాటిని నా ఫాషన్ (దర్మ శరీరాలు) మీ శరీరాన్ని సరిచేయడానికి బయట ఉపయోగిస్తాయి.

ప్రశ్న: ఫాలున్‌ను కృషి మరియు సాధన ద్వారా వృద్ధి చేసుకోవచ్చా? ఎన్ని వృద్ధి చేసుకోవచ్చు? వీటికీ మాస్టర్ ఇచ్చిన ఫాలున్‌కూ తేడా ఉందా?

జవాబు: ఫాలున్‌ను కృషి మరియు సాధన ద్వారా వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. మీ శక్తి పాటవం నిరంతరం బలపడుతున్న కొద్దీ ఇంకా చాలా, చాలా ఫాలున్‌లు వృద్ధి చెందుతాయి. అన్ని ఫాలున్‌లు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఒక్క విషయం ఏమిటంటే పోత్తికడుపు భాగం వద్దనున్న ఫాలున్ ఎక్కడికీ కదలదు, ఎందుకంటే ఇది మూలమైనది కాబట్టి.

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

జవాబు: దాన్ని అనుభూతి పొందడం, చూడడం అవసరం లేదు. కొంతమందికి ఇంద్రియగ్రాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఫాలున్ పరిభ్రమణం యొక్క అనుభూతి కలుగుతుంది. ఫాలున్ అమర్చిన ప్రారంభదశలో, అది మీ శరీరంలో ఉండడం మీకు కొంత అలవాటు లేనట్లుగా అనిపించవచ్చు, మీకు పోత్తికడుపు నొప్పిగా అనిపించవచ్చు, లేదా ఏదో కదులుతున్నట్లు మరియు వెచ్చదనాన్ని అనుభవించవచ్చు, ఇలాంటివి కలగవచ్చు. దానికి అలవాటుపడిన తరువాత, ఎలాంటి అనుభూతి ఉండదు. కాని అతీంద్రియ సామర్థ్యాలుగల వ్యక్తులు దానిని చూడగలరు. ఇది మీ పొట్ట మాదిరిగానే ఉంటుంది, మీ పొట్ట కదులుతున్న 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: మీకు ఏది మంచిదో అది అందించడమే లక్ష్యం. అది బయటికి శక్తి ప్రసరణ చేసినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి శరీరాన్ని సరిచేస్తుంది, కాబట్టి అది అనుఘడి దిశలో పరిభ్రమించదు. మీరు దాని పరిభ్రమణాన్ని చూడగలరు.

ప్రశ్న: మాస్టర్ శిష్యులలో ఫాబున్‌ను ఏ సమయంలో అమర్చుతారు?

జవాబు: మేము మీ అందరితో ఇక్కడ దీన్ని చర్చించాలనుకుంటున్నాం. అనేక భిన్నమైన సాధనలను సాధన చేసిన శిష్యులు కొంతమంది ఉన్నారు. కష్టం ఎందులో ఉందంటే శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవకతవక మరియు అస్థవ్యస్థ విషయాలను తొలగించాలి, మంచిని ఉంచి, చెడును తీసివేయడం ద్వారా. కాబట్టి ఇది ఒక అదనపు మెట్టు. ఆ తరువాత ఫాబున్‌ను అమర్చవచ్చు. అతని యొక్క కృషి స్థాయి ప్రకారం, అమర్చిన ఫాబున్ యొక్క ప్రమాణం మారుతుంది. కొందరు చీగోంగ్‌ను ఇంతకుముందు ఎప్పుడూ సాధన చేయలేదు, మళ్ళీ సరిచేయడం ద్వారా మరియు మంచి జన్మసిద్ధ స్వభావం కలిగియుండడం వల్ల, నా ప్రసంగ సమయంలో వారి రోగాలు నిర్మూలం కాగలవు, “చీ” స్థాయిని దాటి, “పాల తెలుపు శరీర” స్థితిలోకి ప్రవేశించగలరు. అటువంటి పరిస్థితులలో కూడా ఫాబున్ అమర్చబడుతుంది. చాలామందికి మంచి ఆరోగ్యం ఉండదు, వారు నిరంతరం సరిచేయబడుతున్నారు. సరిచేయడం పూర్తి కాకుండా ఫాబున్ ఎలా అమర్చబడగలదు? ఇలాంటి వారు కొంతమంది మాత్రమే ఉన్నారు. చింతించకండి. ఫాబున్‌ను సృష్టించగలిగి చీజిను (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) నేను ఇంతకుముందే అమర్చాను.

ప్రశ్న: ఫాబున్ ఎలా మోయబడుతుంది?

జవాబు: అది మోయబడదు. నేను ఫాబున్‌ను 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 ఈ పరిమాణంతో సంబంధం లేదు.

ప్రశ్న: వచ్చే ప్రసంగంలో మీరు ఫాబున్‌ను ఇవ్వడం కొనసాగిస్తారా?

జవాబు: మీకు ఒకటి మాత్రమే లభిస్తుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు అనేక ఫాబున్‌ల పరిభ్రమణాన్ని గ్రహించగలరు. అవి బాహ్యంగా ఉపయోగపడతాయి, కేవలం మీ శరీరాన్ని సరిచేయడం కోసం. మన వ్యాయామాల యొక్క అతి పెద్ద లక్షణం ఏమిటంటే, శక్తి విడువబడినప్పుడు ఫాబున్‌లు వరుసగా విడువబడతాయి. కాబట్టి మీరు సాధన

ప్రారంభించక ముందే, అప్పటికే మీ శరీరంలో గిరగిరా తిరుగుతున్న అనేక ఫాలున్ లను కలిగియుంటారు, అవి మీ శరీరాన్ని సరిచేస్తున్నాయి. నేను నిజంగా మీకు ఇచ్చే ఫాలున్ మీ పొత్తికడుపులో ఉన్నట్టిది.

ప్రశ్న: సాధన 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 సాధన చేయనప్పుడు అది మాయమవదు సరి కదా, అది బలపడుతుంది కూడా. మీ శక్తి పాటవం ఇంకా పెరగుతూనే ఉంటుంది. కాని దానికి వ్యత్యాసంగా, మీరు ఇతరుల కంటే సాధన తరచుగా చేసినా గాని, నా షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకతల ప్రకారం నడుచుకోకపోతే, ఇటువంటి సాధనలు వ్యర్థమవుతాయి. మీరు సాధన చేసినా గాని, అది పనిచేయదు. మీరు ఏ రకమైన సాధన విధానాన్ని చేసినా, ఆవశ్యకతల ప్రకారం చేయకపోతే బహుశా మీరు దుష్ట సాధన చేస్తూ ఉండవచ్చు. మీ మనసులో కేవలం ఆ చెడ్డ విషయాలు మాత్రమే ఉండి, ఇలాంటివి ఆలోచిస్తే: “అతను ఎంత చెడ్డగా ఉన్నాడు, నేను సామర్థ్యాలు వృద్ధి చేసుకున్నంతనే అతని పని చెబుతాను,” మీరు ఫాలున్ గొంగ్ నేర్చుకుంటున్నా గాని, ఈ విషయాలను అందులో చేరిస్తే మరియు నా షిన్ షింగ్ ఆవశ్యకతలను అనుసరించకపోతే, మీరు కూడా దుష్ట సాధన 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 కృషికి భరోసా కల్పించే ఇతర విషయాలను కూడా ఇస్తాను, అవి విలువైనవి. అన్నీ అమూల్యమైనవి.

ప్రశ్న: ఆలస్యంగా వచ్చిన వ్యక్తులు ఫాలున్ ను పొందగలరా?

జవాబు: కిందటి మూడు రోజుల క్రితమే మీరు వచ్చియుంటే, మీ శరీరం సరిచేయబడి, ఫాలున్ ను, ఇంకా అనేక విషయాలను అమర్చవచ్చు. మీరు కిందటి మూడు రోజులలో వచ్చియుంటే చెప్పడం కష్టం. అయినా కూడా మీరు సరిచేయబడుతున్నారు. విషయాలను అమర్చడం కష్టం. మీకు మంచి పరిస్థితులు ఉన్నట్లయితే, వాటిని మీలో అమర్చవచ్చు.

ప్రశ్న: మానవ శరీరం యొక్క సరికాని స్థితిని సరిచేయడానికి కేవలం ఫాలున్ ఒక్కటే ఉపయోగించబడుతుందా?

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

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగును 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 చీగొంగ్ కాదు; ఇది బౌద్ధ సంప్రదాయ చీగొంగ్. ఇది బౌద్ధమతం కాదు. అయినాగాని మన లక్ష్యం బౌద్ధమత లక్ష్యం మాదిరిగానే ఉంది, అది కేవలం రెండు విభిన్న మార్గాలను అవలంబించే విభిన్న కృషి మార్గాలు. మన లక్ష్యం ఒక్కటే.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ చరిత్ర ఎంత దీర్ఘంగా ఉంది?

జవాబు: నేను శిక్షణ పొందిన సాధన విధానానికి, నేను బహిర్గతం చేసిన విధానానికి కొంచెం తేడా ఉంది. నేను కృషి చేసిన ఫాలున్, ఇప్పుడు అందించబడుతున్న దానికంటే చాలా శక్తివంతమైంది. అంతేకాకుండా ఈ విధానంలో అనుమతించబడిన దానికంటే గొంగ్ చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందేది. అయినప్పటికీ నేను జనులలో ప్రవేశపెట్టిన సాధన విధానంలో గొంగ్ వేగంగా పెరుగుతుంది, కాబట్టి సాధకుని పిన్ పింగ్ ఆవశ్యకత ఇంకా అలాగే కఠినంగాను, ఉన్నతంగాను ఉంది(సాధారణ సాధనల కంటే). నేను జనులలో ప్రవేశపెట్టిన విషయాలు తక్కువ కఠిన ఆవశ్యకతతో పునర్నిర్మాణం చేసాను, అయినా

సగటు కృషి 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 ఫాలున్లను ఇస్తాను. ఒక ఫాలున్ కృషి కోసం, శరీరాన్ని సరిచేయడం కోసం ఇంకా ఫాలున్లు ఉన్నాయి. అదే సమయంలో నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలు) మిమ్మల్ని, ప్రతి ఒక్కరినీ ఫాలున్ గొంగ్ కృషి చేస్తున్నంత వరకు చూసుకుంటాయి. మీరు కృషి చేయకపోతే, సహజంగా ఫాషన్ మిమ్మల్ని చూడవు. ఫాషన్కి (ధర్మ శరీరాలకు) చెప్పినా గాని, చేయవు. మీరు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో నా ధర్మ శరీరాలకు కచ్చితంగా, స్పష్టంగా తెలుసు.

ప్రశ్న: ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని కృషి చేయడానికి ఫాలున్ గొంగ్ అనుమతిస్తుందా?

జవాబు: దాఫాకు (గొప్ప ధర్మం) పరిమితులు లేవు. మీరు “తథాగత” స్థాయికి కృషి చేసినా, అది ఇంకా అంతం కాదు. మనది ఒక ధర్మబద్ధమైన ఫా, వెళ్లి కృషి చేయండి. మీరు ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని పొందుతారు.

2. సాధన సూత్రాలు మరియు విధానాలు

ప్రశ్న: కొంతమంది వ్యక్తులు “దివ్య వలయం” 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 వక్రంగా తయారైతే, ఎటువంటి చెడు పర్యవసానాలు కలుగుతాయి?
 జవాబు: ఇది ఒకరు తప్పుదారి పట్టారని తెలుపుతుంది. ఆ తరువాత ఫాలున్ తన ప్రభావాన్ని కోల్పోతుంది. ఇంతేకాకుండా, మీ కృషిలో 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 కృషి చేస్తున్నప్పుడు, ఇంటి పర్యావరణంలో ఎలా వ్యవహరించాలి? ఫాలున్ ఇంట్లో ఉండవచ్చా?
 జవాబు: ఇక్కడ కార్చున్న వారిలో చాలామంది ఫాలున్ ను మీ ఇళ్ళల్లో ఉండడాన్ని ఇంతకుముందే చూసారు. కుటుంబ సభ్యులు కూడా దానివల్ల లాభపడడం మొదలైంది. మేం ప్రస్తావించినట్లుగా, అనేక పరిమాణాలు ఒకేసారి ఒకే స్థానంలో ఉంటాయి, మీ ఇల్లు దీనికి మినహాయింపు కాదు. దానిని శుభ్ర పరచాల్సిన అవసరం ఉంది. దాన్ని శుభ్రం చేసే విధానం సాధారణంగా ఇలా ఉంటుంది-చెడ్డ విషయాలను తొలగించి, తరువాత ఎటువంటి చెడ్డ లోపలికి రాకుండా కవచాన్ని అమర్చడం.

ప్రశ్న: సాధన చేసినప్పుడు చీ అనారోగ్య స్థలమును తాకి నొప్పిగాను, ఉబ్బినట్లుగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఎందువల్ల?
 జవాబు: రోగం ఒక రకమైన నల్లని శక్తిరాశి. ప్రసంగం యొక్క తొలిదశలో దాన్ని ముక్కలుగా విరిచిన తరువాత, మీకు ఆ స్థలం ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అయినా అది ఇప్పటికే దాని మూలాన్ని 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 మళ్ళీ బయటికి వచ్చాయి. ఎందుకని?

జవాబు: మన కృషి సాధనా విధానంలో మెరుగుదలలు చాలా వేగంగా ఉంటాయి మరియు స్థాయిలు చాలా తక్కువ కాలంలోనే మారుతాయి కాబట్టి, మీ రోగం మీకు తెలియకముందే నయమవుతుంది. ఆ తరువాతి లక్షణాలు నేను చర్చించిన “ఇబ్బందులు” కలగడం. జాగ్రత్తగా అనుభవించి గ్రహించండి. ఇది మీ పాత జబ్బు లక్షణాల మాదిరిగా ఉండదు. మీ శరీరాన్ని సరిచేయడానికి మీరు ఇతర చీగోగ్ గురువుల కోసం చూస్తే వాళ్లు చేయలేరు. మీ గోగ్ పెరుగుతున్న కొద్దీ, కర్మ ఇలా వెలువడుతుంది.

ప్రశ్న: కృషి చేస్తున్నప్పుడు, మందులు తీసుకోవలసిన అవసరం ఇంకా ఉందా?

జవాబు: ఈ విషయంలో మీరే స్వయంగా ఆలోచించి నిర్ణయించుకోవాలి. కృషి చేస్తున్నప్పుడు, మందులు తీసుకోవడం అంటే మీరు కృషి యొక్క జబ్బులను నయంచేసే ప్రభావాలను నమ్మడంలేదని సూచిస్తుంది. దానిని నమ్మియుంటే, మీరు మందులు ఎందుకు తీసుకుంటారు? అయినప్పటికీ మీరు షిన్ షింగ్ ప్రమాణాల ప్రకారం మిమ్మల్ని చూసుకోకపోతే, ఒకసారి సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు, మీరు లీ హోగ్ జీ మందులు తీసుకోవద్దని చెప్పారని అంటారు. అయినాగాని లీ హోగ్ 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 అనుమతించబడదు. మీ మనస్సు సరియైన స్థానంలో ఉండి, కృషి జబ్బులను నయం చేయగలదని నమ్మితే, మీరు మందులను ఆపివేసి, దాని గురించి చింతించకుండా మరియు చికిత్సలు పొందకుండా ఉంటే, సహజంగా ఎవరో మీకు జబ్బును నయంచేస్తారు. మీరందరూ ప్రతి రోజు మెరుగుపడుతున్నారు, మీకు బాగుగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకని? నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలు) మీలో చాలామంది శరీరాల్లోకి వెళ్ళడం, బయటికి రావడంలో నిమగ్నమై ఉన్నాయి, ఈ విషయంలో ఈ పనులను చేస్తూ మీకు సాయపడతాయి. మీ మనస్సు స్థిరంగా లేకపోతే కృషి చేస్తున్నప్పుడు నమ్మకం లేని లేదా “ప్రయత్నం చేసి చూద్దాం” అనే వైఖరిని అవలంబిస్తే, మీరు ఏమీ పొందరు. మీరు బుద్ధులను నమ్ముతారా లేదా అనేది మీ

జ్ఞానోదయపు గుణం మరియు జన్మసీద్ధ స్వభావాన్ని బట్టి నిర్ధారితమవుతుంది. ఇక్కడ బోధిక కళ్ళతో స్పష్టంగా చూడగలిగే బుద్ధ ప్రత్యక్షమయితే, అందరూ పోయి బౌద్ధత్వాన్ని 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 బోత్తిగా నేను చెప్పిన మాటలు అర్థం చేసుకోరు, కాని ఇంకా నేను ఎక్కువ వివరణను ఇవ్వను. బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని సాధనా విధానాలు అన్ని సచేతన జీవులను విముక్తం చేయడం కోసం, మరియు రోగాలను నయంచేయడం అంగీకారమే. మనం ఇతరులను నయంచేయడం అనేది క్రమ పద్ధతిని అనుసరించి చేస్తున్నాం మరియు ఇది ప్రచారం చేయడం కోసం. ఎందుకంటే నేను ఇప్పుడే జనంలోకి వచ్చాను ఇంకా అంత ప్రసిద్ధి కాలేదు, ఇతరులు నన్ను గుర్తుపట్టరు, నా ప్రసంగాలకు ఎవ్వరూ హాజరు కాకపోవచ్చు. సంప్రదింపులలో జబ్బులను నయంచేయడం ద్వారా, అందరినీ ఫాలున్ గొంగ్ను చూడనిస్తాం. ఈ ప్రచారం యొక్క ఫలితాలు చాలా బాగున్నాయి. కాబట్టి మేం కేవలం జబ్బులను నయంచేయడం కోసం మాత్రమే చేయలేదు. శక్తివంతమైన గొంగ్ను జబ్బులను నయంచేయడానికి వృత్తిలా చేయడం నిషిద్ధం. ఈ ప్రపంచ విధులను ఉన్నత విధులతో భర్తీ చేయడం అంగీకరించబడదు, అది పరిస్థితులను మారుస్తుంది, జబ్బులను నయంచేసే ఫలితాలు కూడా బాగుండవు. కృషి చేస్తున్న శిష్యులకు బాధ్యత కలిగియుండడానికి, మీ శరీరాలను ఇకపై రోగాలు లేని స్థితికి సరిచేయాలి. అప్పుడే మీరు ఉన్నత స్థాయికి కృషి చేయగలరు. మీరు మీ జబ్బును గురించి ఎప్పుడూ చింతిస్తూ, నిజానికి అస్సలు కృషి చేయకుండా ఉంటే, మీరు ఏమీ చెప్పనప్పటికీ నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలకు) కు మీ ఆలోచనలు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి, చివరకు మీకు ఏదీ లభించదు. మన ప్రసంగ సమయంలో మేం మీ శరీరాలను అప్పటికే సరిచేయడం జరిగింది. అయినాగాని ముందుగా మీరు కృషి చేసే వ్యక్తి అయ్యుండాలి. ప్రసంగ సమావేశాల మధ్యలో, నేను మీకు జబ్బులను నయంచేయడం మొదలుపెట్టి, ఇంకా ఎక్కువ జబ్బులను అడగను. అటువంటి

పనిని మేము చెయ్యం. మీ జబ్బు నయం కానట్లయితే, అది ఇంకా మీ జ్ఞానేదయపు గుణం విషయమే. అయినా మేము చాలా అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులను మినహాయించం. మీ శరీరంలో ప్రతిస్పందన కనబడకపోవచ్చు, నిజానికి అది చాలా బలంగాను, ఎక్కువగాను ఉంటుంది. ఒకసారి సరిచేయడం సరిపోకపోవచ్చు, అయినా ఇప్పటికే మా వంతు పూర్తిగా చేసాం. మేము బాధ్యత కలిగిలేమని కాదు; అది ఎందుకంటే రోగం చాలా తీవ్రమైంది కాబట్టి. మీరు ఇంటికి వెళ్లి కృషి చేస్తున్నప్పుడు, మీరు పూర్తిగా నయమయ్యే దాకా మిమ్మల్ని నయంచేస్తూనే ఉంటాం. ఇటువంటి సందర్భాలు చాలా తక్కువ.

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

జవాబు: స్వంత ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన విషయాల్ని తేలికగా తీసుకోండి, అన్ని వేళలా స్పష్టమైన, స్వచ్ఛమైన మనస్సును ఉంచుకోండి. మీరు సిద్ధపడి, ఇబ్బందులు ఎప్పుడు వస్తాయో, అవి ఏమిటో మీకు తెలిస్తే, అవి ఇంక ఇబ్బందులు కావు. చాలా మటుకు ఇబ్బందులు అకస్మాత్తుగా ఎక్కడి నుండో వస్తాయి. మీరు దృఢంగా, నిశ్చలంగా ఉంటే తప్పక నెగ్గుతారు. అప్పుడే మీ షిఫ్ట్ పింగ్ (మనస్తత్వం) స్థాయి కనబడుతుంది. ఒకసారి మీ బంధం పోయాక, మీ షిఫ్ట్ పింగ్ వృద్ధి చెందాక, ఇతరులతో మీ వాదనలు, జగడాలు ఇంకా మీ వైరాలు, ద్వేషాలు వదులుకున్నాక, మీ ఆలోచనలు స్పష్టం అయ్యాక, ఆ తరువాత మీరు ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లడం తేలిక అవుతుంది. ఇంకా మీరు ప్రశాంతంగా కాలేకపోతే, మిమ్మల్ని మీరు ఇంకొక వ్యక్తిగా ఊహించుకుని ఈ ఆలోచనలు మీవి కావని భావించండి. మీ ఆలోచనలు ఎంత ఎక్కువగా ఉన్నా వాటి నుండి బయటపడాలి, వాటిని స్వేచ్ఛగా పోనివ్వాలి. బుద్ధ నామం జపించమని లేదా సంఖ్యలను లెక్కించమని సలహా ఇచ్చేవాళ్ళు కూడా కొందరున్నారు. అన్ని రకాల విధానాలను సాధనలలో ఉపయోగిస్తారు. మనం సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మన ఆలోచనలను దేనిపై కేంద్రీకరించవలసిన అవసరం లేదు. కాని మీరు సాధన చేస్తున్నట్లు మీకు తెలియాలి. ఉద్యోగంలో వచ్చే సమస్యలు స్వంత ప్రయోజనాలకు లేదా బంధాలకు సంబంధించినవి కాకుండా, మంచి తత్వంతో ఉన్నాయంటే అది మంచిదే. ఈ అంశాన్ని అర్థం చేసుకున్న ఒక సన్యాసి నాకు తెలుసు.

అతను ఆలయ మఠాధిపతి, చాలా కార్యాలుంటాయి. కాని అతను అక్కడ కూర్చున్నంతనే, ఈ విషయాలను అతని నుండి వేరు చేస్తాడు. ఈ విషయాలను గూర్చి ఆలోచించడని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఇది కూడా ఒక సామర్థ్యమే. వాస్తవానికి మీరు నిజంగా, సరిగ్గా వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు, మీ మనస్సులో స్వంత లేదా పరధ్యానం కలిగించే ఆలోచనలు కొంచెం కూడా ఉండవు. మీరు స్వంత విషయాలను ఉద్యోగానికి సంబంధించిన వాటితో కలపకుండా ఉంటే, ఉద్యోగంలో బాగా చేస్తారు.

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

జవాబు: సాధన చేస్తున్నప్పుడు, అప్పుడప్పుడూ చెడ్డ విషయాలు రావచ్చు. మీరు ఇప్పుడే సాధన చేయడం మొదలుపెట్టారు, ప్రారంభంలోనే అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకోవడం అసాధ్యం. ప్రస్తుతానికి, మీపై అతి ఉన్నతమైన ఆవశ్యకతలను విధించడం. మీ మనస్సులో ఒక్క చెడ్డ ఆలోచన కూడా రాకూడదనే ఆవశ్యకత వాస్తవికమైనది కాదు. దాన్ని క్రమంగా సాధించాలి. ప్రారంభంలో అది పర్వాలేదు, కాని మీ ఆలోచనలను స్వేచ్ఛగా పరుగు పెట్టనీయకండి. సమయం గడిచే కొద్దీ, మీ మనస్సు ఉన్నతంగా అవుతుంది, మీరు దాఫాను (గొప్ప దర్శం) సాధన చేస్తున్నారు కాబట్టి, మీరు ఉన్నత ప్రమాణాలతో మిమ్మల్ని చూసుకోవాలి. ఈ ప్రసంగాలను పూర్తి చేసిన తరువాత, మీరు ఇకపై సామాన్య వ్యక్తి కాదు. మీ వద్ద ఉన్న విషయాలు చాలా ప్రత్యేకమైనవి, కాబట్టి మీరు మీ పిన్ పింగ్ (మనస్తత్వం) పై కఠినమైన ఆవశ్యకతలను విధించుకోవాలి.

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

జవాబు: ఇది మొదటి దశలో ఫాలున్ పరిభ్రమణం వల్ల జరుగుతుంది. మీకు భవిష్యత్తులో ఈ లక్షణం ఉండకపోవచ్చు.

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

జవాబు: మీరు ఏ రకమైన కృషి చేసినా, చిన్న జంతువులను ఆకర్షిస్తారు. వాటిని పట్టించుకోకండి. అంతే. అది ఒక అనుకూలమైన శక్తి క్షేత్రం వల్ల, ప్రత్యేకంగా బొద్ద

సంప్రదాయంలో గొంగ్ అన్ని సజీవ జంతువులకు ఉపయోగపడే విషయాలను కలిగియుంటుంది. మన ఫాలున్ అనుఘడి దిశలో తిరుగుతున్నప్పుడు, మనకు సాయంచేస్తుంది; ప్రతిఘడి దిశలో తిరుగుతున్నప్పుడు, ఇతరులకు సాయపడుతుంది. తరువాత అది వెనక్కి పరిభ్రమించి మళ్ళీ ప్రారంభిస్తుంది. కాబట్టి మన చుట్టూ అన్నీ లాభం పొందుతాయి.

ప్రశ్న: “జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం” వ్యాయామంలో చేయి పైకి, కిందకి ఒకసారి కదిలినప్పుడు, దానిని ఒక సారిగా లెక్కిస్తారా? “బుద్ధ వేయి చేతులను చాపడం” చేస్తున్నప్పుడు చేతులు చాపే ముందు నన్ను నేను పెద్దగా, ఎత్తుగా ఊహించుకోవాలా?

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

ప్రశ్న: కూర్చుని ధ్యానంలో సాధన చేస్తున్నప్పుడు, పూర్తి పద్మ ముద్ర స్థితిలోకి నా కాళ్లను మడవలేకపోతే ఎలా?

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

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

జవాబు: మీ కుటుంబ సభ్యులు ఫాలున్ గొంగ్ సాధన చేయకపోతే, అది సమస్య కాదు. ముఖ్య విషయమేమిటంటే మిమ్మల్ని మీరు కృషి చేసుకోవాలి. కృషి చేసుకోండి, ఎక్కువగా

అలోచించకండి. మీరు కొంచెం తేలిక మనస్తత్వం కలిగియుండాలి. మీపై ఎక్కువ శ్రమ పెట్టండి.

ప్రశ్న: నిత్య జీవితంలో ఒక్కొక్కసారి తప్పుడు పనులు చేసే తరువాత బాధపడతాను, కాని ఆ తరువాత మళ్ళీ జరుగుతుంది. ఇది నా పిన్ పింగ్ (మనస్తత్వం) మరీ తక్కువగా ఉన్నందుకా?

జవాబు: మీరు దాని గురించి వ్రాస్తున్నారు కాబట్టి, మీరు ఇప్పటికే మీ పిన్ పింగ్ ను వృద్ధి చేసుకున్నారని, దానిని గుర్తించగలుగుతున్నారు అని తెలుస్తుంది. సామాన్య మానవులకు ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు వారికి తెలియదు. మీరు సామాన్య మానవులను అధిగమించారని దాని అర్థం. మీరు మొదటిసారి తప్పు చేసారు, మీ పిన్ పింగ్ ను చూసుకోలేదు. ఇది ఒక క్రమ విధానం. వచ్చేసారి మీకు సమస్య ఎదురైనప్పుడు, మళ్ళీ వృద్ధి చేసుకోడానికి ప్రయత్నించండి.

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

జవాబు: మనం మనస్సును, శరీరాన్ని రెండింటిని కృషి చేస్తాం కాబట్టి, వయస్సుతో పట్టంపు లేదు. నేను చెప్పినట్లుగా మీరు కృషిపై ధ్యాస ఉంచి, పిన్ పింగ్ ఆవశ్యకతలను అనుసరించినంత వరకు, మీరు సాధన చేసే కొద్దీ మీ జీవితం పొడిగించబడుతుంది. అది మీ కృషికి సరిపోయే సమయాన్ని ఇవ్వడా? అయినా మనస్సు, శరీరం రెండింటిని కృషి చేసే వ్యాయామాలకు సంబంధించిన విషయమొకటి ఉంది. మీ జీవితం పొడిగించబడినప్పుడు మీ పిన్ పింగ్ తో సమస్య ఉంటే, వెంటనే మీ ప్రాణానికి ముప్పు కలుగుతుంది. కృషి కోసం మీ జీవితం పొడిగించబడింది కాబట్టి, ఒకసారి మీ పిన్ పింగ్ తప్పుదారి పడితే వెంటనే మీ ప్రాణానికి ముప్పు కలుగుతుంది.

ప్రశ్న: “బలిష్ఠం అయినాగాని మృదువు” ప్రభావాన్ని సాధించే బలం విషయంలో మేం ఎలా వ్యవహరించాలి?

జవాబు: దీనిని మీరే స్వయంగా శోధించాలి. ఉదాహరణకు మనం పెద్ద చేతి ముద్రలు చేస్తున్నప్పుడు, చేతులు చాలా మృదువుగా కనిపిస్తాయి, నిజానికి ముద్రలు బలంతో చేయబడతాయి. ముంజేతికి మణికట్టుకు మధ్య, చేతివేళ్ల మధ్య శక్తి చాలా బలంగా ఉంటుంది. అయినా అదే సమయంలో అవన్నీ మృదువుగా కనిపిస్తాయి. ఇదే “మృదుత్వంలో బలం.” నేను మీ అందరి కోసం చేతి ముద్రలు చేసినప్పుడు అప్పటికే మీకు ఇచ్చాను, దీని కారణంగా మీరు సాధన చేస్తున్న కొద్దీ క్రమంగా అనుభూతి పొందుతారు.

ప్రశ్న: మగవారి, ఆడవారి 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 అనుకుంటున్నారు. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, మీరు ఆ బంధాన్ని (attachment) వదులుకోవాలి. మీరు వదలడం ఇష్టపడని బంధాలన్నీ మీరు వదలాలి. సామాన్య వ్యక్తికి ఇది ఒక రకమైన కోరిక. సాధకులైన మనం దానిని వదిలేయగలిగి, అంతగా పట్టించుకోకూడదు. వాస్తవానికి కొంతమంది దీనిని కావాలని కోరుకుంటారు, వారి మనస్సులు ఈ విషయాలతో నిండియుంటుంది. సామాన్య వ్యక్తులకు సైతం ఇది చాలా ఎక్కువ కోరిక. సాధకులకు అంతకన్నా మరీ తగదు. ఎందుకంటే మీరు కృషి చేస్తారు, మీ కుటుంబ సభ్యులు కృషి చేయరు కాబట్టి, ప్రస్తుత దశలో సాధారణ జీవనం సాగించడం అనుమతించబడుతుంది. ఉన్నత స్థాయి చేరుకున్నప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి? మీకై మీరు స్వయంగా తెలుసుకుంటారు.

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

జవాబు: లేదు, నిద్రలోకి జారుకోవడం సరికాదు. సాధన చేస్తున్నప్పుడు మీరు ఎలా నిద్రపోతారు? ధ్యానంలో నిద్రపోవడం కూడా ఒక రకమైన పైశాచిక జ్యోక్యం. మీరు “తెలివి లేకుండా ఉండడం” అని వ్రాసారా? తెలివి లేకుండా ఉండడమనేది జరగకూడదు. లేదా

మీరు ప్రశ్నను స్పష్టంగా వ్యక్తం చేయలేదా? మూడు నిమిషాలకు తెలివిని కోల్పోవడం ఏదో తప్పిపోయిందని అర్థం కాదు. తెలివిని కోల్పోవడం అనే స్థితి తరచుగా డింగ్ను (చలించని స్థితి) సాధించగలిగే ఉన్నత సామర్థ్యంగల వ్యక్తులకు జరుగుతుంది. అయినా ఇది ఎక్కువ సమయం కొనసాగితే, సమస్యోత్మకంగా తయారవుతుంది.

ప్రశ్న: కృషి ద్వారా ధర్మబద్ధమైన ప్రాప్తిని ఎవరైనా పట్టుదలతో సాధించగలరనేది నిజమేనా? వారి జన్మసిద్ధ స్వభావం అధమంగా ఉంటే ఎలా?

జవాబు: అంతా మీకు ఎటువంటి పట్టుదల ఉంది అనేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే మీరు ఎంత పట్టుదలతో ఉన్నారనేది. జన్మసిద్ధ స్వభావం అధమంగా ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా వారి పట్టుదలపై మరియు జ్ఞానోదయపు గుణంపై ఆధారపడియుంటుంది.

ప్రశ్న: నాకు జ్వరంగాని, జలుబుగాని చేసినప్పుడు సాధన చేయవచ్చా?

జవాబు: మీరు ఈ ప్రసంగాలను పూర్తి చేసాక, మీరు ఎప్పుడూ జబ్బుపడరని చెప్పగలను. మీరు దీన్ని నమ్మకపోవచ్చు. అప్పుడప్పుడు నా శిష్యులకు జ్వరం లేదా జలుబు చేసిన లక్షణాలను ఎందుకు కలుగుతాయి? అది ఒక సంకటం, బాధ అనుభవించాలి-అంటే ఇంకొక స్థాయికి వృద్ధి కావలసి ఉందని సూచిస్తుంది. వారు దీనిని అర్థం చేసుకున్నారు, వాటిని లక్ష్యం చేయరు, ఆ విధంగా అది పోతుంది.

ప్రశ్న: కడుపుతో ఉన్న స్త్రీలు ఫాలున్ గొంగ్ సాధన చేయవచ్చా?

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

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

జవాబు: చాలామందికి ఇటువంటి ఆలోచన ఉంటుంది, "మాస్టర్ బీజింగ్ లో లేరు. మనం ఏం చెయ్యాలి?" మీరు ఇతర రకాల వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు మాదిరిగానే

ఉంటుంది-గురువు మిమ్మల్ని రోజు చూస్తూ ఉండలేరు కూడా. మీకు ఫా (ధర్మం) నేర్పబడింది; సూత్రాలు మీకు నేర్పబడ్డాయి. ఈ వ్యాయామాలు మీకు నేర్పబడినవి; ఒక సంపూర్ణమైన విషయాల వ్యవస్థ మీకు ఇవ్వడం జరిగింది. మీరు కృషి చేసుకోవడమే మిగిలి ఉంది. మీరు నా పక్కన ఉంటే మీకు హామీ ఉంటుందని, లేకపోతే ఉండదని మీరు చెప్పలేరు. ఒక ఉదాహరణను చెప్పుకుందాం-శాక్యముని చనిపోయిన తరువాత రెండువేల సంవత్సరాలకు పైగా, ఆయన శిష్యులు రెండో ఆలోచన అనేది లేకుండా కృషిని కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. కాబట్టి మీరు కృషి చేస్తారా లేదా అనేది వ్యక్తిగత విషయం.

ప్రశ్న: ఫాల్సన్ గోంగ్ సాధన చేస్తే, బీగూ (తినడం, తాగడం లేకుండా బ్రతకడం) సంభవిస్తుందా?

జవాబు: లేదు, అలా జరగదు ఎందుకంటే బీగూ బౌద్ధ మతం, దావో మతాలకు మునుపు ఉనికిలో ఉన్న ఒక గొప్ప ప్రాథమిక-దావో కృషి మార్గం. ఇది మతాల స్థాపనకు పూర్వమే ఉనికిలో ఉంది. ఈ విధానం తరచుగా ఏకాంత కృషికి చెందింది. దీనికి కారణం గొప్ప ప్రాథమిక-దావో కృషి మార్గం అవలంబించే కాలంలో సన్యాసి వ్యవస్థ లేనందువల్ల, సాధనను మధ్య వరకు కొండలపై చేయవలసి వచ్చేది, అక్కడ వారికి తిండి అందించడం సాధ్యమయ్యేది కాదు. ఏకాంత కృషి చేయవలసి వచ్చినప్పుడు, ఈ సాధనలో ఆరు నెలల నుండి సంవత్సరం వరకు స్థిరంగా ఉండాలి, ఆ పరిస్థితిలో ఈ పద్ధతిని (బీగూ) అవలంబించారు. ఈ రోజు మన కృషికి దీని అవసరం లేదు ఎందుకంటే, అది విశేష పరిస్థితులలో ఉపయోగించే పద్ధతి. అతీంద్రియ సామర్థ్యం అయితే కచ్చితంగా కాదు. కొందరు ఈ విధానాన్ని నేర్చుతారు. 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 సరికాదు, అలా జరగకూడదు.

ప్రశ్న: ఈ అయిదు వ్యాయామాలు మమ్మల్ని ఏ స్థాయికి తీసుకెళ్లగలవు?

జవాబు: ఈ అయిదు వ్యాయామాలు మీరు అతి ఉన్నత స్థాయికి కృషి చేయడానికి వీలు కలిగిస్తాయి. సమయం వచ్చినప్పుడు మీరు ఏ స్థాయికి కృషి చేయాలో, మీకు తెలుస్తుంది.

ఇది ఎందుకంటే మన సాధనలో పరిమితి లేదు కాబట్టి, మీరు ఆ స్థానం చేరుకున్నప్పుడు మీకు ఇంకో పూర్వవిధిచే సంబంధం ఉన్నట్టి ఏర్పాటు ఉంటుంది, మరియు ఇంకా ఉన్నత స్థాయిలో దాఫా ను (గొప్ప ధర్మం) పొందుతారు.

ప్రశ్న: ఫా (ధర్మం) సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది. అంటే దాని అర్థం ఫాలున్ ఎప్పుడూ పరిభ్రమిస్తూ ఉండడం వల్ల, మేము సాధన చేయవలసిన అవసరం లేదనా?

జవాబు: సాధన చేయడం దేవాలయాలలోని కృషికి భిన్నమైనది. వాస్తవానికి ఒక వ్యక్తి దేవాలయంలో కృషి చేస్తున్నప్పుడు, వారు కూడా ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. అది సాధన చేయవలసిన ఒక సామర్థ్యం. ఏ ఒక్క వ్యాయామం చేయకుండా కేవలం గొంగను వృద్ధి చేసుకుని, దాన్ని తల శిఖరంపై నుండి పెంచడం మాత్రమే కావాలని మీరు అనకూడదు. ఇలాంటి వారు సాధకులా? ప్రతి సంప్రదాయానికి వారసత్వంగా సంక్రమించిన స్వంతమైన విషయాలున్నాయి, వాటిని వ్యాయామాల ద్వారా వృద్ధి చేసుకోవాలి.

ప్రశ్న: ఇతర సాధనా విధానాల సాధకులు ఇలా అంటారు, “ఆలోచనా ఉద్దేశంతో చేయని సాధనలు కృషి మార్గాలు కావు.” ఇది సరియేనా?

జవాబు: ఎన్నో విభిన్న వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయి, కాని దాఫాను (గొప్ప ధర్మం) నేను తెలియజేసిన విధంగా ఎవ్వరూ చేయలేదు. ఉద్దేశం ఉపయోగించే కృషి విధానం యొక్క స్థాయి అంత మరీ ఉన్నతమైంది కాదని బౌద్ధ సంప్రదాయం నమ్ముతుంది. ఉద్దేశపూర్వక కృషి విధానం గురించి నేను చెబుతున్నప్పుడు, అది సాధన కదలికలను గురించి కాదు. ధ్యానం, జే యిన్ (చేతులను కలపడం) ఇవి కదలికలు, కదలికల ప్రమాణం, సంఖ్యలు ఇది సమస్య కాదు. కాబట్టి ఉద్దేశంతో ఉండడం, ఉద్దేశం లేకుండా ఉండడం అనేది మీ ఆలోచనలకు సంబంధించింది. మీరు యత్నం కలిగియుండి ఉద్దేశాలతో ఉంటే, అవి బంధాలు. దాని అర్థం అది.

ప్రశ్న: పిన్ పింగ్(మనస్తత్వం) సద్గుణం(ద) ఒకటి కాదు. ద వ్యక్తి యొక్క స్థాయిని నిర్ధారిస్తుందని మీరు అన్నారు; కాని తరువాత మీరు పిన్ పింగ్ స్థాయి గొంగ్ స్థాయిని నిర్ధారిస్తుందని చెప్పారు. ఈ రెండు వాక్యాలు పరస్పరం విరుద్ధమైనవా?

జవాబు: మీరు స్వప్నంగా వినియుండకపోవచ్చు. పిన్ పింగ్ విశాలమైన అంశాన్ని ఆవరించుకుని ఉంది, అందులో ద ఒక భాగం. అది రెన్ (సహనం), కష్టాలను భరించే సామర్థ్యం, జ్ఞానోదయపు గుణం, సంఘర్షణలలో ఎలా వ్యవహరించాలి ఇంకా అనేక అంశాలను కలుపుకుని ఉంది. ఇవన్నీ పిన్ పింగ్ విషయాలు, గొంగ్ మరియు ద ల రూపాంతరాన్ని కూడా కలుపుకుని ఉంది. ఇది విస్తారమైన విషయం. మీ వద్ద ఎంత పుణ్యం ఉందో అంత గొంగ్ ఉందని కాదు. భవిష్యత్తులో మీ గొంగ్ ఎంత వృద్ధి కాగలదు అనే దానిని సూచిస్తుంది. మీకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందుల వలన మీ పిన్ పింగ్ అభివృద్ధితో మాత్రమే, ద గొంగ్గా రూపాంతరం చెందగలదు.

ప్రశ్న: కుటుంబ సభ్యులలో ప్రతి ఒకరూ వేరే రకం చీగొంగ్ సాధన చేస్తారు. అవి ఒకదానితో ఇంకొకటి జోక్యం చేసుకుంటాయా?

జవాబు: లేదు, ఫాటన్ గొంగ్తో కాదు. కాని ఇతర సాధన విధానాలు ఒకదానితో ఇంకొకటి జోక్యం చేసుకుంటాయేమో నాకు తెలియదు. కాని మన ఫాటన్ గొంగ్తో ఎవ్వరూ జోక్యం చేసుకోలేరు. ఇంకా పైగా, మీవల్ల వారికి మేలు కలుగుతుంది ఎందుకంటే మనం ధర్మబద్ధమైన ఫా (ధర్మం)ను కృషి చేస్తాం, పక్కదారి పట్టం కాబట్టి.

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

జవాబు: ఈ విషయాలు పక్కా మోసమని నేను చెబుతున్నాను. అతని ఉత్తరాన్ని తిరిగి పంపకండి. ఇది చాలా పిచ్చిది, దీన్ని మీరు పట్టించుకోకండి. దానిని ఒకసారి చూస్తే అది ధర్మబద్ధమైందో, కాదో మీకు తెలిసిపోతుంది. పిన్ పింగ్ కృషికి మన ఫా లో కఠినమైన ఆవశ్యకతలున్నాయి. కొందరు చీగొంగ్ గురువులను నేను “చీగొంగ్ వర్తకులు” అని అంటాను. వారు చీగొంగ్ను ఒక రకమైన అమ్మకపు వస్తువుగా ఉపయోగించి, దానిని డబ్బుతో కొనే నోళ్ళుగా మారుస్తున్నారు. ఇటువంటి వ్యక్తులకు బోధించడానికి వారి వద్ద నిజమైనదేదీ లేదు. ఏదైనా కొంత ఉంటే, అది ఉన్నత స్థాయికి చెందిందై ఉండదు. అందులో కొంత దుష్టం కూడా ఉంది.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గోంగ్ శిష్యులు గుడిలో నియమం ప్రకారం బౌద్ధ మతస్థులుగా మారియుంటే, వారు ఏమి చెయ్యాలి? వారు ఉపసంహరించుకోవాలా?

జవాబు: మనకు దానితో సంబంధం లేదు. మీరు ఇంతకుముందే నియమం ప్రకారం బౌద్ధమతంలోకి మారియున్నా, అది కేవలం పద్ధతి మాత్రమే.

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

జవాబు: ఇది ఎందుకంటే మీరు కొత్త శిష్యులై ఉండవచ్చు, మీ శరీరాలు ఇంకా పూర్తిగా సరిచేయబడి ఉండకపోవచ్చు. నేను ప్రసరింపజేసే శక్తి చాలా బలమైనది. అనారోగ్యకరమైన చీ బయటకు వచ్చినప్పుడు, మీ తల ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మీ తలలోని రోగాన్ని నయం చేస్తున్నప్పుడు అలా జరుగుతుంది, అది మంచిదే. అయినా అనారోగ్యం ఎంత వేగంగా పోతుందో, ప్రతిస్పందన అంత బలంగా ఉంటుంది. ఏడు-రోజుల సదస్సులు నిర్వహించినప్పుడు, కొంతమంది తీసుకోలేకపోయారు. సమయాన్ని ఇంకా తక్కువ చేస్తే, సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ప్రసరింపజేసిన శక్తి చాలా బలమైంది, తల భరించలేనంత ఉబ్బుగా అనిపిస్తుంది. పది-రోజుల సదస్సు క్షేమంగా ఉంటుంది. ఆలస్యంగా వచ్చిన వ్యక్తులకు ప్రతిస్పందనలు ఇంకాస్త బలంగా ఉంటాయి.

ప్రశ్న: కృషి చేస్తున్నప్పుడు సిగరెట్లు లేదా మద్యం తాగవచ్చా? ఉద్యోగాల ప్రవృత్తి వల్ల తాగవలసి వస్తే ఎలా?

జవాబు: నేను ఈ విషయాన్ని ఇలా చూస్తాను. బౌద్ధ సంప్రదాయానికి చెందిన మన చీగోంగ్ త్రాగడాన్ని నిషేధిస్తుంది. త్రాగకుండా ఉన్న కొంత కాలానికి, మళ్ళీ మీకు త్రాగాలని అనిపించవచ్చు. క్రమంగా త్యజించండి, కాని చాలా కాలం తీసుకోవద్దు; లేదా మీరు శిక్షింపబడతారు. ధూమపానానికి వస్తే, అది సంకల్ప బలానికి సంబంధించిన విషయం. మీరు త్యజించాలి అని అనుకున్నంత వరకు, మీరు చేయగలరు. సామాన్య మానవులు తరచూ ఇలా అనుకుంటారు, “నేను ఈ రోజు పొగ త్రాగడం త్యజిస్తాను.” కొన్ని రోజుల తరువాత, దానికి కట్టుబడి ఉండలేరు. మళ్ళీ రెండు రోజుల తరువాత, ఈ ఆలోచన మళ్ళీ కలిగి ఇంకోసారి త్యజించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. వారు ఈ విధంగా పొగ త్రాగడాన్ని

ఎప్పటికీ త్యజించలేరు. సామాన్య మానవులు ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తారు, ఇతరులతో సంబంధాలవల్ల కలిగే సామాజిక వ్యవహారాలు అనివార్యం. కాని మీరు ఇప్పటికే కృషి చేయడం మొదలుపెట్టారు కాబట్టి, మీరు ఇకపై మిమ్మల్ని సామాన్య మానవుడిగా పరిగణించుకోకూడదు. మీకు సంకల్పం ఉన్నంత వరకు, మీరు లక్ష్యాన్ని సాధించగలరు. అయినా నా శిష్యులు కొందరు ఇంకా సిగరెట్లు తాగుతారు. వారు ఒకరే ఉన్నప్పుడు త్యజించగలరు, కాని ఎవరైనా వారికి చేతికి ఒకటి అందిస్తే కాదనడం వారికి మర్యాదగా అనిపించదు. వారు పొగ తాగాలనుకుంటారు, రెండు రోజులు తాగకపోతే వారికి అసౌఖ్యంగా అనిపిస్తుంది. కాని మళ్ళీ తాగితే కూడా అతనికి అసౌఖ్యతగా అనిపిస్తుంది. మీరు మీపై నిర్లభం వహించుకోవాలి. కొంతమంది ప్రజా సంబంధాల వ్యవహారంలో ఉంటారు, అతిథులను విందు, మద్యంతో తరచుగా సేవిండాల్సిన అవసరాలుంటాయి. ఇది కష్టతరమైన సమస్య. వీలైనంత తక్కువగా 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 దానిపై ప్రభావం కలుగజేస్తామా?

జవాబు: ఫాలున్ స్వయంస్పృద్ధంగా తిరుగుతుంది. మీ ఆలోచన 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 సరిచేయడానికి బాహ్యంగా ఉపయోగించే ఫాలున్లు ప్రత్యేక విధంగా పరిభ్రమించాలనే మీ ఉద్దేశాన్ని అంగీకరించగలవు. అది మీకు తెలియవచ్చు. నేను చెబుతున్నాను: అలా చేయకండి. ఉద్దేశాన్ని ఉపయోగించి మన సాధన చేయలేరు. అలా చేసిన సాధన “సాధకుడు గొంగ్గను శుద్ధి చేయడం” లా మారదా? అది ఫాలున్ లేదా ఫా (ధర్మం) సాధకుడిని శుద్ధి చేసేలా ఉండాలి. ఎందుకని మీరు మీ ఉద్దేశంపై పట్టును ఎప్పుడూ వదలకపోతున్నారు? ఉన్నత స్థాయి కృషి ఏదైనా, దావో మత కృషి కూడా ఉద్దేశంతో నడవదు.

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

జవాబు: ఫాలున్ గుండ్రంగా ఉండే విశ్వం యొక్క సూక్ష్మ ఆకారం కాబట్టి, విశ్వ సూత్రాలను కృషి చేస్తుంది. అదీగాక, విశ్వం గతిలో ఉంది. కాబట్టి ఫా (ధర్మం) సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది. మీరు కృషి చేయనప్పుడు, అది మిమ్మల్ని కృషి చేస్తుంది, ప్రజలలో ప్రవేశ పెట్టిన ఏ ఇతర కృషి సూత్రానికి లేదా సిద్ధాంతానికి ఇది పూర్తి బిన్నమైంది. నా ఒక్క విధానంలో మాత్రమే “ఫా సాధకుడిని శుద్ధి చేస్తుంది.” అన్ని ఇతర కృషి మార్గాలు “దన్” (శక్తి రాశి) మార్గాన్ని అవలంబించాయి, కృత్రిమంగా గోంగ్ను కృషి చేసి సంజీవిని ప్రోగు చేస్తాయి, మన దానిలా కాదు. మన విధానాన్ని ఎప్పుడైనా సాధన చేయవచ్చు, ఎందుకంటే మీరు సాధన చేయనప్పుడు కూడ గోంగ్ మిమ్మల్ని కృషి చేస్తుంది. సమయాన్ని ఎంచుకోవలసిన అవసరం లేదు. మీకు ఎంత వీలైతే అంత సాధన చేయండి, మీ సమయాన్ని బట్టి. మన వ్యాయామాలకు ఈ విషయంలో అంత ఆవశ్యకతలు లేవు, కాని పిన్ పింగ్ (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. సాధన 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 చూసుకోవాలి అనేది నా భావన. ముఖ్యంగా చేత్తకుండీలు లేదా టాయిలెట్లు వంటి మురికి వాటికి చాలా దూరంగా ఉండాలి. ఇంక వేరే దేనికి నిజంగా పట్టింపు లేదు. దాఫా కృషి సాధనలో సమయం, చోటు లేదా దిక్కుకు పట్టింపు లేదు. మీరు భోజనానికి ముందు గాని, తరువాత గాని వ్యాయామం చేయవచ్చు, కాని మరి నిండుగా ఉంటే వెంటనే సాధన చేయడం అసాధ్యంగా ఉంటుంది. కొంత సేపు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. మీకు మరీ ఆకలిగా, పొట్ట గర్భిస్తుంటే కూడా మనస్సు ప్రశాంతం కావడం కష్టంగా ఉంటుంది. మీరు స్వయంగా మీ పరిస్థితులను బట్టి చేసుకోవాలి.

ప్రశ్న: వ్యాయామాలు పూర్తిచేసాక, ముఖాన్ని రుద్దుకోవడం లాంటి ఆవశ్యకత ఏమైనా ఉందా?

జవాబు: వ్యాయామాల తరువాత చల్లటి నీరు ఇలాంటి విషయాల గురించి పట్టించుకోవడం లేదు, ముఖాన్ని, చేతులను రుద్దుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఇవన్నీ మొదటి దశలో మానవ శరీరాల్లోని మెరిడియన్లను, ఆక్యుపంక్చర్ బిందువులను తెరవడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి. మనం దాఫా ను కృషి చేస్తున్నాం, ఈ విషయాలేవి ఇందులో లేవు. ప్రస్తుతం మీ శరీరం సరిచేయబడిన స్థితిలో లేదు. సామాన్య వ్యక్తికి సాధకుడు కావడం చాలా, చాలా కష్టతరంగా ఉంటుంది, కొన్ని సాధన మార్గాలు మానవ శరీరాలను నేరుగా మార్చలేవు. వాటియొక్క కొన్ని ఆవశ్యకతలు చాలా క్లిష్టంగా ఉంటాయి. ఇక్కడ మనకు అవి లేవు, ఆ రకమైన భావనలు లేవు. నేను మాట్లాడని వాటి గురించి పట్టించుకోకండి, కృషి చేస్తూ ఉండండి. మనం దాఫా కృషి చేస్తున్నాం కాబట్టి, మీ శరీరం దీనికి దానికి భయపడే మొదటి దశలో లేదా దీని లేదా దాని ఆవశ్యకత అవసరం ఉన్న ప్రక్రియలో ఉంటే, అది కొన్ని రోజులలోనే దాటిపోతుంది. ఇది ఇతర కృషి విధానాల కొన్ని ఏళ్ళ సాధనతో సమానమని నేను సూటిగా చెప్పను, కాని ఇది దాదాపు అంతే. తక్కువ స్థాయిల విషయాలైన ఈ దిక్కు, ఆ మెరిడియన్ వంటివి నేను మాట్లాడను. ఉన్నత స్థాయి విషయాలను మాత్రమే మేము చర్చిస్తాం. దాఫా కృషి నిజమైన కృషి. ఇది కృషి, వ్యాయామాలు కాదు.

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

జవాబు: అది సమస్య కాదు. మనం ఉన్నత స్థాయిలో కృషి చేస్తాం కాబట్టి, మన మూత్రం లేదా మలం నిజంగా శక్తిని కలిగియుంటాయి. అయినా తక్కువ మొత్తాదులోనే ఉంటుంది, దేనిని ప్రభావితం చేయదు. దాఫా కృషి చేయడం అంటే అన్ని సచేతన జీవులను విముక్తి చేయడం. కొద్దిగా కారడం పెద్ద విషయం కాదు. మనం తిరిగి పొందేది ఇంకా చాలా ఎక్కువ. నేను బోధిస్తున్నప్పుడు విస్మరించిన శక్తి అత్యంత శక్తివంతం, అంతా గోడలపై వదిలియుంది.

ప్రశ్న: ఫాలుస్ గొంగను వ్యాప్తి చేసి, ప్రచారం చేయవచ్చా? ప్రసంగాలకు హాజరు కాని వ్యక్తులకు నేర్పవచ్చా? ప్రసంగాలకు హాజరు కాని వ్యక్తులు సహాయక కేంద్రాలలో సాధన

చేయవచ్చా? వేరే ఊర్లో ఉండే స్నేహితులకు, బంధువులకు ఆడియో టేపులు, పుస్తకాలను తపాలు ద్వారా పంపవచ్చా?

జవాబు: ఇంకా ఎక్కువ మంది మన సాధనవల్ల లాభం పొందటానికి మన కృషి సాధనా విధానాన్ని ప్రచారం చేయడం వలన 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 సాధన చేయడాన్ని నేర్పవచ్చు, కాని ఫాలున్‌ను అమర్చలేరు. మరి ఏం జరిగింది? మీరు అప్పుడప్పుడూ కృషి చేస్తూ, నిజంగా సాధన చేయకపోతే నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరం) మిమ్మల్ని వదిలిపోతుందని చెప్పాను. మీరు నిజంగా కృషి చేస్తే, ఫాషన్ మిమ్మల్ని చూసుకుంటుంది. కాబట్టి మీరు ఎవరికైనా నేర్పేటప్పుడు, నేను నేర్పిన విషయాలను మీరు కలిగియుంటారు, అది ఫాలున్‌ను తయారుచేసే చీజి (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) కలిగియుంది. మీరు నేర్పిన వ్యక్తి సాధన చేయడంపై శ్రమ పెట్టినట్లయితే, ఫాలున్ తయారవుతుంది. అతను పూర్వవిధి సంబంధం ఉన్నవాడైతే మరియు ఉత్తమ జన్మసిద్ధ స్వభావం కలిగియుంటే అక్కడికక్కడే ఫాలున్‌ను పొందగలడు. మన పుస్తకంలో చాలా వివరాలున్నాయి. వ్యక్తి ఎవరితో నేరుగా నేర్చుకోవోయినా కూడా బాగా కృషి చేయవచ్చు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్‌లో శ్వాసక్రియకు పట్టంపు ఉందా? శ్వాసను ఎలా క్రమపరచగలం?

జవాబు: ఫాలున్ గొంగ్ కృషి చేస్తున్నప్పుడు, మీ శ్వాసను క్రమపరచాల్సిన అవసరం లేదు. మనకు శ్వాసక్రియతో పట్టంపు లేదు. ప్రారంభ స్థాయిలో ఒకరు దానిని నేర్చుకుంటారు. ఇక్కడ మనకు దాని అవసరం లేదు ఎందుకంటే, శ్వాసక్రియను నియంత్రించడం, క్రమపరచడం దన్ (శక్తి రాశి) ని కృషి చేయడానికి, గాలిని చేర్చి నిప్పును మండించడానికి. శ్వాసను పైకి పోవు లేదా కిందకు పోవు రీతిలో తీసుకోవడం, లేదా ఉమ్మును మింగడం అన్నీ దన్‌ను కృషి చేసే లక్ష్యం కోసం. మనం ఆ విధంగా కృషి చెయ్యం. మీకు కావలసినవన్నీ ఫాలున్ సాధిస్తుంది. ఇంకా కష్టతరమైన, మరియు ఉన్నత స్థాయి విషయాలు మాస్టర్ గారి ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలు) చేత చేయబడతాయి. నిజానికి ఏ

కృషి సాధన విధానమైనా, దన్ కృషిని ఎక్కువ వివరంగా చర్చించిన దావో సంప్రదాయం కూడా ఉద్దేశం ఉపయోగించి, కృత్రిమంగా సాధించేది కాదు. వాస్తవానికి ఆ ప్రత్యేక సంప్రదాయం యొక్క అత్యుత్తమ గురువు వ్యక్తికి తెలియకుండా అతను కృషి చేయడానికి, మరియు ఆ విషయాలను రూపాంతరం చేయడానికి సాయపడతాడు. అవి మీరు మానవ ప్రయత్నంతో సాధించేవి కావు, మీరు జ్ఞానోదయం స్థితిని (లేదా గొంగ్ తాళం తెరుచుకున్న స్థితిని) చేరుకుంటే తప్ప.

ప్రశ్న: సాధన చేస్తున్నప్పుడు మనస్సును కేంద్రీకరించవలసిన అవసరం ఉందా? ఈ వ్యాయామాలలో ఏకాగ్రత దేనిపై ఉండాలి?

జవాబు: ఇక్కడ మనస్సును కేంద్రీకరించవలసిన అవసరం లేదు. నేను అందరికీ చెబుతూనే ఉన్నాను మనస్సును కేంద్రీకరించకండి, బంధాలను వదులుకోండి. ఎటువంటి ఆలోచనని యత్నించకండి. మూడవ వ్యాయామంలో రెండు అరచేతులు జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడానికి చీ ను మోస్తాయి, దీనికి కావాల్సిందల్లా ఒక్క శీఘ్రమైన ఆలోచన. ఇంక దేని గురించీ ఆలోచించకండి.

ప్రశ్న: శక్తిని సేకరించడం, చీ ను సేకరించడం ఒకటేనా?

జవాబు: మనం చీ ను ఎందుకు సేకరిస్తాం? మనం దాఫా ను కృషి చేస్తాం. భవిష్యత్తులో, మీరు చీ ను కూడా ప్రసరింపజేయలేరు. మనం కృషి చేసేది చీ ని కాదు, అది తక్కువ స్థాయిలోది. దానికి బదులుగా వెలుగును ప్రసరింపజేస్తాం. శక్తి సేకరణ ఫాల్సున్ ద్వారా చేయబడుతుంది, మన ద్వారా కాదు. కాని ఉదాహరణకు జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం అనే వ్యాయామం చీ ని సేకరించడానికి కాదు, చీ శరీరం గుండా పోయేలా చేయడానికి. శక్తిని సేకరించే పని కూడా చేయగలదు, కాని అది ముఖ్య లక్ష్యం కాదు. ఒక వ్యక్తి చీ ఎలా సేకరిస్తాడు? చీ సేకరించడం గురించి మాట్లాడాలంటే, సరే అది ఎలా చేయడం? మీరు దాఫా కృషి చేస్తారు కాబట్టి, చేతిని ఉపేతే మీ తలపై బరువుగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది, పెద్ద మొత్తంలో చీ వస్తుంది కాబట్టి. కాని ఆ చీ వల్ల ఉపయోగం ఉందా? అయినా మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా శక్తిని సేకరించాల్సిన అవసరం లేదు.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ “పంద రోజుల్లో పునాదిని కట్టడం”, మరియు “పిండము యొక్క శ్వాసక్రియ” లను కలిగియుంటుందా?

జవాబు: అవన్నీ తక్కువ స్థాయిల సాధనలు, మనం వాటిని కృషి చెయ్యం. ఆ అస్థిర ప్రవేశ-స్థాయిలను ఎప్పుడో దాటాము.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్లో యిన్ మరియు యాంగ్ల సమతుల్యానికి పట్టింపు ఉందా?

జవాబు: ఇవన్నీ చీ ను సాధన చేసే స్థాయిలోనివి, తక్కువ స్థాయి విషయాలు. ఈ స్థాయిని దాటి వెళ్ళినప్పుడు, మీ శరీరంలో యిన్ మరియు యాంగ్ల సమతుల్యం విషయం ఇకపై ఉండదు. మీరు ఏ విధానాన్ని సాధన చేసినా పర్వాలేదు: మీరు గురువు వద్ద నుండి అసలైన బోధనలు అందుకుంటే, తక్కువ స్థాయిని వదిలినప్పుడు తప్పకుండా మీరు గతంలో సాధన చేసినవన్నీ పూర్తిగా వదిలివేయబడతాయి-ఏదీ ఉండబడదు. కొత్త స్థాయిలో కొత్త విషయాలు కృషి చేయబడతాయి. ఈ కొత్త స్థాయిని దాటిన తరువాత, కొత్త విషయాలు మరల కృషి చేయబడతాయి. ఇది ఇలా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఉరిమినప్పుడు మేము సాధన చేయవచ్చా? ఫాలున్ గొంగ్ సాధకులు శబ్దానికి భయపడతారా?

జవాబు: మీకు ఒక ఉదాహరణను ఇస్తాను. ఒకసారి నేను బీజింగ్లో పెద్ద భవంతి ఆవరణలో శిష్యులకు నేర్పాను. వాన పడేలా ఉంది, ఉరుములు అత్యంత తీవ్రంగా ఉన్నాయి. ఆ సమయంలో కొందరు శిష్యులకు మాత్రమే నేర్పబడే వ్యాయామాలను సాధన చేస్తున్నారు, ఇందులో ఫాలున్ పై నడిచే కదిలే-స్థితి చెయ్యాలి అవసరం ఉంది. నేను వర్షం రావడాన్ని చూసాను, అయినా వారు వ్యాయామం ఇంకా పూర్తి చెయ్యలేదు. కాని ఆ పెద్ద వర్షం పడలేదు. మేఘాలు చాల కిందకున్నాయి భవంతిపైన చొర్రుతూ. ఉరుము పెళిపెళమని ఉరమడంతో చాలా చీకటిగా ఉంది. ఆ సమయంలో ఒక పిడుగు ఫాలున్ కొనను కొట్టింది, కాని మాకు హాని కలగలేదు, ఒక వెంట్రుకకు కూడా. ఆ పిడుగు నేలను తాకడం స్పష్టంగా చూడగలిగాం, అయినా మాకు ఏ హాని జరగలేదు. దీని అర్థం ఏమిటంటే, మన గొంగ్ మనకు రక్షణను ఇస్తుంది. సాధారణంగా నేను సాధన చేస్తున్నప్పుడు వాతావరణం ఎలా ఉందో పట్టించుకోను. సాధన చేయదలచినప్పుడు, సాధన చేస్తాను.

సమయం ఉన్నంత వరకు సాధన 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 చీ విన్పొటను చెందినట్లు, ఆగి ఆగి వెలుగుతూ శరీరం బయటకు పారుతున్నట్లు అనుభూతి కలుగుతుంది. అయినా విచారించకండి, మన కృషి ప్రక్కదారి పట్టదు. అయినా సాధన చేయడానికి శాంతంగా ఉండే చోటును వెదకడానికి ప్రయత్నించండి.

ప్రశ్న: మాస్టర్ గారి ప్రతిమను మేము ఊహించవచ్చా?

జవాబు: ఊహించాల్సిన అవసరం లేదు. మీ టీయన్ను (మూడవ కన్ను) తెరుచుకున్నప్పుడు, మీ పక్కనే ఉన్న నా ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలను) ను చూడగలరు.

ప్రశ్న: ఈ అయిదు వ్యాయామాలను సాధన చేసినప్పుడు ఏదైనా ఆవశ్యకత ఉందా? అన్నీ కలిపి సాధన చెయ్యాలా? తొమ్మిది సార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యాలన్న వాటిని నిశ్శబ్దంగా లెక్కపెట్టుకోవచ్చా? తొమ్మిది సార్లు కంటే ఎక్కువ చేస్తే లేదా నిర్దిష్ట కదలికలను సరిగ్గా గుర్తుపెట్టుకోకపోతే, ప్రతికూల ఫలితాన్ని కలుగజేస్తుందా?

జవాబు: అయిదు వ్యాయామాలలో ఏదైనా సాధన చేయవచ్చు. ఇతర వ్యాయామాలకు ముందుగా మొదటి వ్యాయామాన్ని చేయడం మేలని నేను అంటాను, ఎందుకంటే మొదటి వ్యాయామం మొత్తం శరీరాన్ని తెరుస్తుంది. దాన్ని ఒకసారి సాధన చెయ్యాలి. మీ శరీరం పూర్తిగా తెరవబడిన తరువాత, ఇతర వ్యాయామాలను చేయండి. అలా అయితే ఎక్కువ ప్రభావం కలుగుతుంది. ఎంత చేయగలిగితే అంత సాధన చేయండి, మీకు దొరికే సమయాన్ని బట్టి. లేదా, మీరు ప్రత్యేక వ్యాయామాన్ని సాధన చేయడానికి ఎందుకోవచ్చు. మూడవ, నాలుగవ వ్యాయామాల కదలికలు తొమ్మిది సార్లు తిరిగి చెయ్యాలి, మీరు నిశ్శబ్దంగా లెక్కపెట్టవచ్చని పుస్తకంలో వ్రాసి ఉంది. ఇంటికి వెళ్ళి సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మీ బిడ్డను దగ్గరలో నిలబడి లెక్కించమని అడిగి చూడండి. తిరిగి తొమ్మిది సార్లు చేయడం పూర్తి చేసాక, చీజి (శక్తి యంత్రాల వ్యవస్థ) ఉన్న భావం మీకు ఇకపై తెలియదు, 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, సాధన యొక్క ముగింపు ఎందుకు కాదు?

జవాబు: ఫాలున్ స్వయంస్పృహగా తిరుగుతుంది. మీరు సాధన ఆపినప్పుడు, దానికి వెంటనే తెలుస్తుంది. చాలా పెద్ద మొత్తంలో శక్తిని కలిగియుంటుంది, ప్రసరింపజేసిన శక్తిని వెంటనే వెనక్కి తీసుకుంటుంది, మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా వెనక్కి తీసుకోదానికి చేసే దానికన్నా చాలా మేల్చింది. ఇది సాధన యొక్క అంతం కాదు, కేవలం శక్తిని వెనక్కి తీసుకోవడం మాత్రమే. ఇతర సాధనా విధానాలు వ్యాయామాలు అయిపోయిన నిమిషంలోనే నిజానికి అంతమవుతాయి. మన విధానం ఎల్లవేళలా సాధన చేయబడుతుంది, కదలికలు ఆగినప్పుడు కూడా. కాబట్టి సాధనను అంతం చేయలేదు. మీరు ఫాలున్ తిరగడాన్ని ఆపదలచినా, మీరు చేయలేరు. నేను లోతైన స్థాయిలో చర్చిస్తే మీకు అర్థం కాదు. దాని పరిభ్రమణాన్ని మీరు ఆపగలిగితే, నేను కూడా ఆగవలసి వస్తుంది. మీరు నన్ను ఆపగలరా?

ప్రశ్న: మేము జే యిస్ (చేతులను కలపడం) ను, స్వోంగ్ షౌ హా పి (చేతులను కలిపి వత్తడం) ను నిలబడు స్థితి వ్యాయామంగా చేయవచ్చా?

జవాబు: మొదటి వ్యాయామం—“బుద్ధ వేయి చేతులను చాపడం” ను నిలబడు స్థితి వ్యాయామంగా సాధన చేయలేం. చాపడానికి మరీ ఎక్కువ శక్తిని ఉపయోగిస్తే, సమస్యలను ఎదుర్కుంటారు.

ప్రశ్న: సాధన చేసేటప్పుడు చంకలను బోలుగా ఉంచాల్సిన అవసరం ఉందా? మొదటి వ్యాయామాన్ని సాధన చేస్తున్నప్పుడు, నా చంకలు చాలా బిగుతుగా ఉంటాయి. ఏం జరుగుతుంది?

జవాబు: మీకు ఏమైనా జబ్బు ఉందా? మొదటి దశలో, మీ శరీరాన్ని సరిచేసేటప్పుడు, రకరకాల పరిస్థితులను అనుభవిస్తారు. కొన్ని లక్షణాలు కలిగియుంటారు, కాని అవి వ్యాయామాల వల్ల కలిగినవి కావు.

ప్రశ్న: మాస్టర్ లీ గారి క్లాసులకు హాజరు కాని వ్యక్తులు ఇతర శిష్యులతో కలిసి, పార్కులలో సాధన చేయవచ్చా?

జవాబు: అవును. ఏ శిష్యుడైనా ఇతరులకు సాధన ఎలా చెయ్యాలి? కూడా నేర్పవచ్చు. శిష్యులు ఇతరులకు వ్యాయామాలు నేర్పినప్పుడు, ఇక్కడ నేను మీకు నేర్పుతున్నట్లు ఉండదు. నేను నేరుగా మీ శరీరాలను సరిచేస్తాను. అయినా కొందరు వ్యక్తులు సాధన మొదలుపెడుతూనే ఫాలున్‌ను పొందుతారు, ఎందుకంటే ప్రతి శిష్యుని వెనుక నా ఫాషన్ ఉంటాయి, నేరుగా ఈ విషయాలను చేపడతాయి. ఇదంతా వారి యొక్క పూర్వవిధి సంబంధంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారి పూర్వవిధి సంబంధం గట్టిదయితే, అక్కడికక్కడే ఫాలున్‌ను పొందగలరు. వారి పూర్వవిధి సంబంధం అంత గట్టిది కాకపోతే, చాలా కాలం సాధన చేయడం ద్వారా తిరుగునట్టి యంత్రాంగాన్ని మీరు స్వయంగా వృద్ధి చేసుకోగలరు. ఇంకా ఎక్కువ సాధనతో, ఆ తిరిగే యంత్రాంగాన్ని ఫాలున్‌గా వృద్ధి చేసుకోగలుగుతారు.

ప్రశ్న: “దైవిక శక్తులను బలపరచడం” ప్రశాంత వ్యాయామంలో చేతి ముద్రల అర్థం ఏమిటి?
 జవాబు: మన భాష దానిని వివరించలేదు. ప్రతి ముద్రకు చాలా అర్థం ఉంది. చాలామట్టుకు ఇలా ఉంటుంది: “కదలికలను సాధన చేయడం, బుద్ధి ఫాను కృషి చేయడం మొదలుపెడతాను. నా శరీరాన్ని సరిచేసి సాధన స్థితిలోకి ప్రవేశిస్తాను.”

ప్రశ్న: మనం “పాల-తెలుపు శరీర” స్థితిని కృషి 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 సరిచేయడానికి, ఫా మీద పది గంటలకు తక్కువ కాకుండా ప్రసంగించాల్సి వచ్చింది. ఇతర కృషి విధానాల్లో దశాబ్దాలు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ కాలం సాధన చేస్తే చేరుకునే దశకు మిమ్మల్ని మేము ఒక్కసారిగా తీసుకొస్తాం. ఎందుకంటే ఈ మెట్టుకు పిన్ పింగ్ (మనస్తత్వం) ప్రమాణాల అవసరం లేదు కాబట్టి, ఇది గురువు యొక్క సామర్థ్యం బట్టి జరుగుతుంది. మీరు దాన్ని అనుభవించక ముందే ఆ స్థాయి అప్పటికే దాటిపోయింది. కొన్ని గంటలు మాత్రమే ఉండియుండవచ్చు. బహుశా ఒక రోజు మీకు చాలా అనుభూతి

కలగవచ్చు, కాని కొద్ది సేపటి తరువాత అంత అనుభూతి కలగదు. వాస్తవానికి అప్పుడే ఒక పెద్ద స్థాయి దాటబడింది. అయినా ఇతర కృషి విధానాల్లో, ఈ స్థితిలో ఒక సంవత్సరం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉండిపోతారు. నిజానికి అవి తక్కువ స్థాయిలోవి.

ప్రశ్న: బస్సులో పోతున్నప్పుడు లేదా లైనులో వేచియున్నప్పుడు, ఫాలున్ గొంగ్లోని అన్ని కదలికల గురించి ఆలోచిస్తే పర్వాలేదా?

జవాబు: మన వ్యాయామాలకు ఆలోచనల అవసరం లేదు, ఇంకా రోజూ ఎంత సమయం సాధన చెయ్యాలనేదానికి కూడా. సంశయం లేకుండా, ఎంత ఎక్కువగా సాధన చేస్తే, అంత మేలు. మీరు వ్యాయామాలు చేయనప్పుడు కూడా సాధన మిమ్మల్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కాని మొదటి దశలో, చీజిను బలపరచడానికి ఎక్కువగా సాధన చేస్తే మంచిది. కొందరు శిష్యులకు ఇలా జరుగుతుంది, వారు వ్యాపార పర్యటనలకు రెండు నెలల వరకు పోయినప్పుడు, వారికి సాధన 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 పిన్ పింగ్ను బాగా చూసుకున్నంత వరకు, అది పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అయినా ఒక విషయం ఉంది, మీరు సాధన చేయకుండా సామాన్య వ్యక్తిలా ప్రవర్తిస్తే, అది కరిగిపోతుంది.

ప్రశ్న: ఫాలున్ గొంగ్ మరియు తాంత్రిజాన్ని కలిపి సాధన చేయవచ్చా?

జవాబు: తాంత్రిజం కూడా ఫాలున్ను ఉపయోగిస్తుంది, కాని మన కృషి విధానంతో కలిపి సాధన చేయకూడదు. మీరు తాంత్రిజంలో కృషి చేసియుంటే, అందులో ఫాలున్ అప్పటికే ఏర్పడియుంటే, మీరు తాంత్రిజంలో కృషి కొనసాగించవచ్చు, ఎందుకంటే తాంత్రిజం కూడా ఒక ధర్మబద్ధమైన కృషి విధానం. అయినా వాటిని ఒకేసారి సాధన చేయకూడదు.

తాంత్రిజంలోని ఫాలున్ మధ్యనున్న మెరిడియన్ని కృషి చేస్తుంది, ఇది అడ్డంగా తిరుగుతుంది. దాని ఫాలున్ మన దానికి భిన్నంగా ఉంటుంది, చక్రంపై మంత్రం ఉంటుంది. మన ఫాలున్ నిలువుగా పోత్రికడుపులో ఉంచబడుతుంది, చదునుగా ఉన్న వైపు బయట వైపుకు ఉంటుంది. పోత్రికడుపులో జాగా పరిమితమైంది కాబట్టి, నా ఫాలున్ ఒక్కటే ఆ

భాగ్నంతా ఆవరిస్తుంది. ఇంకొకటి అక్కడ ఉంచితే, విషయాలు గజిబిజిగా తయారవుతాయి.

ప్రశ్న: ఫాల్సున్ గొంగ్ సాధన చేస్తున్నప్పుడు, బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని ఇతర కృషి విధానాలను సాధన చేయవచ్చా? బోధిసత్వ అవలోకితేశ్వర పేరును జపించే ఆడియో టేపులను వినొచ్చా? ఇంటి వద్ద ఉండే సాధారణ బౌద్ధ మతస్థులు ఫాల్సున్ గొంగ్ నేర్చుకున్నాక, మత సంబంధిత పుస్తకాలను జపించవచ్చా? అదే సమయంలో ఇతర వ్యాయామాలను చేయవచ్చా?

జవాబు: నేను అలా కాదని అనుకుంటున్నాను. ప్రతి విధానం ఒక కృషి మార్గం. కేవలం జబ్బులను నయం చేసుకుని, ఆరోగ్యం మెరుగవడానికి కాకుండా, నిజమైన కృషి చెయ్యాలనుకుంటే, మీరు ఒకే మార్గంలో కృషి చెయ్యాలి. ఇది గంభీరమైన విషయం. ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చెయ్యాలంటే, ఒకరు ఒకే కృషి మార్గంలో కృషి చెయ్యాలి అవసరం ఉంది. ఇది ఒక పరమ సత్యం. బౌద్ధ సంప్రదాయంలోని కృషి మార్గాలను కూడా కలపలేం. మనం మాట్లాడుకుంటున్న కృషి ఉన్నత స్థాయిది చాలా, చాలా తరాల నుండి వచ్చింది. మీ భావములపై ఆధారపడితే, అది పనిచేయదు. వేరే పరిమాణం నుండి చూస్తే, రూపాంతర ప్రక్రియ చాలా గంభీరమైంది మరియు క్లిష్టమైంది. కచ్చితమైన పరికరం మాదిరిగా దాని భాగాన్ని ఒకటి తీసివేసి, ఇంకొకటితో భర్తీ చేస్తే అది వెంటనే చెడిపోతుంది. కృషి కూడా అంతే, అందులో దేనినీ కలపకూడదు. వేరే విషయాలు కలిపితే కచ్చితంగా తప్పుపోతుంది. అన్ని కృషి మార్గాలకు ఇలాగే ఉంటుంది. మీరు కృషి చేయదలచితే, ఒకే మార్గంపై కేంద్రీకరించాలి. అలా కాకపోతే, మీరు అస్సలు కృషి చేయలేరు. “ప్రతి కృషి మార్గంలోని మంచిని సేకరించడం” అనే నానుడి కేవలం జబ్బులను నయంచేసుకుని, ఆరోగ్యం మెరుగుపరచే స్థాయికి వర్తిస్తుంది. మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయిలకు తీసుకుని రాలేదు.

ప్రశ్న: ఇతర కృషి మార్గాలను సాధన చేసే వ్యక్తులతో సాధన చేసినప్పుడు, ఒకరితో ఒకరికి జోక్యం కలుగుతుందా?

జవాబు: అతను ఏ రకమైన కృషి సాధనా మార్గంలో సాధన చేసినా దావో సంప్రదాయంలోనిది, లేదా అతీంద్రియ సాధన లేదా బౌద్ధ సంప్రదాయంలోనిది అయినా, అది దర్మబద్ధమైనది అయినంత వరకు, మన మీద ఎటువంటి ప్రభావాన్ని కలిగియుండదు. మీరు అతనికి జోక్యం కలిగించరు కూడా. అతను మీ దగ్గర సాధన చేస్తే, అతనికి లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఫాలున్ ఒక తెలివైన జీవం మరియు దన్ (శక్తి రాశి) ను కృషి చేయదు కాబట్టి, అది అసంకల్పితంగా సాయం చేస్తుంది.

ప్రశ్న: ఇతర చీగొంగ్ గురువులను మా శరీరాలను సరిచేయమని అడగవచ్చా? ఇతర చీగొంగ్ గురువుల ప్రసంగాలు వింటే, ఏమైనా ప్రభావం ఉంటుందా?

జవాబు: ఈ క్లాసు అయిన తరువాత, మీ శరీరం ఏ స్థాయిని చేరుకుందో మీకు అనుభూతి కలుగుతుంది. కొంచెం సేపు తరువాత, మీకు రోగాలు కలగడం అనుమతించబడదు. సమస్యలు మళ్ళీ వచ్చినప్పుడు, మీకు జలుబు లేదా కడుపునొప్పి ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది, కాని నిజానికి అవి ఇక మీదట అదే మాదిరిగా ఉండవు. అలా కాకుండా అవి ఇబ్బందులు, పరీక్షలు. ఇతర చీగొంగ్ గురువుల కోసం చూస్తే మీకు నేను చెప్పింది అర్థం కాలేదని, నమ్మకం లేదని అర్థమవుతుంది. యత్నించే మనస్తత్వంతో దుష్ట సందేశాలను ఆకర్షిస్తారు, అవి మీ కృషితో జోక్యం చేసుకుంటాయి. ఆ చీగొంగ్ గురువు యొక్క గొంగ్ ఫుటీ (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 పిన్ పింగ్ (మనస్తత్వం) విషయం. నేను దానితో వ్యవహరించను. అతను మరీ ఉన్నత-స్థాయి సూత్రాల గురించి లేదా పిన్ పింగ్ సమస్యల గురించి మాట్లాడితే, అది పర్యాలేదు. మీరు నా ప్రసంగానికి హాజరయ్యారు, అత్యంత శ్రమతో మీ శరీరం సరిచేయబడింది. మొదట్లో మీ శరీరంలో ఇతర సాధనల సందేశాలు కలిసిపోయి, మీ శరీరాన్ని గజిబిజిగా చేసాయి. మంచిని ఉంచి, చెడును తీసివేసి, ఉత్తమమైన స్థితికి ఇప్పుడు అంతా సరిచేయబడింది. అయినా మీరు ఇతర కృషి విధానాలను నేర్చుకోడానికి నేను అడ్డు చెప్పను. మీకు ఫాలున్ గొంగ్ బాగా అనిపించకపోతే, ఇతర కృషి విధానాలను నేర్చుకోవచ్చు. కాని మీరు మరీ ఎక్కువ విభిన్నమైన విషయాలను నేర్చుకుంటే, అది కూడా మీకు మంచిది కాదని నేను

అంటాను. మీరు ఇప్పటికే దాఫాలో కృషి చేశారు, ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలు) మీ పక్కనే ఉన్నాయి. మీరు ఉన్నత-స్థాయి విషయాలను పొందారు, మీరు ఇప్పుడు మళ్ళీ పోయి వెదకాలనుకుంటున్నారు!

ప్రశ్న: ఫాషన్ గొంగ్ సాధన చేస్తే మర్దనం, స్వయం-సంరక్షణ, ఒక-వ్రేలి జెన్, టైచీ మొదలగు ఇతర సాధనలను అధ్యయనం చేయవచ్చా? వీటిని సాధన చేయకపోయినా, కేవలం వాటికి సంబంధించిన పుస్తకాలను చదివితే ఏమైనా ప్రభావం ఉంటుందా?

జవాబు: మర్దనం, స్వయం-సంరక్షణ అధ్యయనం చేస్తే పర్వాలేదు, కాని మీకు దాడిచేసే భావం మొదలవుతున్నప్పుడు మీరు అసాఖ్యతను అనుభవిస్తారు. ఒక-వ్రేలి జెన్, టైచీ లు చీగొంగ్గా వర్గీకరించబడ్డాయి. వాటిని సాధన చేస్తే విషయాలను చేరుస్తారు, మీ శరీరంలో ఉండే నా పదార్థాన్ని అపవిత్రం చేస్తూ. షిన్ పింగ్ 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 పర్వాలేదు?

జవాబు: చేతులను తాకనీయకండి. మీరు కొంత జాగా ఉండాలి. చేతులు తాకితే, చేతులు పై ఉన్న శక్తి తిరిగి శరీరంలోకి పోతుంది.

ప్రశ్న: రెండవ వ్యాయామం సాధన చేస్తున్నప్పుడు, చేతులను ఇంకా పట్టుకోలేకపోతే వాటిని కిందకు దించి (కొంచెం సేపు విశ్రాంతి తీసుకుని), తిరిగి సాధన కొనసాగించవచ్చా?

జవాబు: సాధన చాలా కఠినమైంది. మీకు అలసటగా అనిపించిన తక్షణమే మీరు కిందకు దించితే, ప్రభావం ఉండదు. మార్గదర్శక సూత్రం ఇది: ఎంత ఎక్కువగా ఉంచితే, అంత మంచిది. అయినా మీరు మీ సామర్థ్యాన్ని బట్టి పోవాలి.

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

జవాబు: ఎందుకంటే మన కృషి సాధన ఒక అవసరమైన అంశాన్ని పరిగణలోకి తీసుకుంటుంది: ఆడ శరీరం మగ శరీరానికి భిన్నంగా ఉంటుంది కాబట్టి. ఆమె బన్ టీ (అసలు జీవం) ను ఉపయోగించి, తనను పరివర్తనం చేసుకోవాలనుకుంటే కృషి సాధన ఆడ శరీర తత్వానికి తగియుండాల్సి. స్త్రీలకు సహజంగా ఎడమ కాలు కుడి కాలుకు ఆధారమిస్తుంది, ఆమె పరిస్థితికి అనుగుణంగా. పురుషులు దీనికి వ్యతిరేకంగా చేస్తారు, వారి ప్రధాన తత్వం వేరు కాబట్టి.

ప్రశ్న: సాధన చేస్తున్నప్పుడు, టీపులను లేదా సంగీతం వింటే, లేదా నోటితో సూత్రాలను వల్లిస్తే, అంగీకారమేనా?

జవాబు: సభ్యమైన బౌద్ధ సంగీతం అయితే మీరు వినవచ్చు. కాని నిజమైన కృషికి సంగీతం అవసరం లేదు, ఎందుకంటే ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లవలసిన అవసరం ఉంది కాబట్టి. సంగీతం వినడం అనేది రకరకాల ఆలోచనలను ఒక్క ఆలోచనతో భర్తీ చేసే ప్రయత్నం.

ప్రశ్న: “జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం” సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మేం వదులుగా ఉండాలా లేదా బలాన్ని ఉపయోగించాలా?

జవాబు: “జగత్తు యొక్క రెండు కొనలను చొచ్చుకొనడం”లో, మొదటి వ్యాయామంలా కాకుండా సహజంగా, వదులుగా నిలబడవలసిన అవసరం ఉంది. మొదటి వ్యాయామానికి భిన్నంగా, మిగతా వాటిలో సడలించిన స్థితిలో ఉండడం అవసరం.

3. షిన్ షింగ్ ను (మనస్తత్వాన్ని) కృషి చేయడం

ప్రశ్న: నాకు “జెన్-షాన్-రెన్” (సత్యం-కారుణ్యం-సహనం) ప్రమాణాలతో నడుచుకోవాలని 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 పిన్ పింగ్ను వృద్ధి చేయడానికి సాయపడే విషయాలు హఠాత్తుగా, ఊహించని విధంగా వస్తాయి. మీరు మానసికంగా సిద్ధపడి వాటిని అంగీకరించే వరకు, అవి రాకుండా ఆగవు. ఒకరు మంచివారా, చెడ్డవారా అని నిర్ణయించడానికి వారు మానసికంగా సిద్ధంగా లేనప్పుడు మాత్రమే, మీరు వారిని పరీక్షించగలరు.

ప్రశ్న: ఫాల్వన్ గొంగ్లోని “జెన్-షాన్-రెన్” లోని రెన్ (సహనం) అంటే అర్థం మనం అన్నిటిని, 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 పిన్ పింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోడాన్ని ఉద్దేశిస్తుంది. నిజానికి “రెన్” అనేది భయంకర విషయమేమీ కాదు, సామాన్య వ్యక్తులకు కూడా. నేను మీకు ఒక కథను చెబుతాను. హాన్ పీన్ పిన్న వయస్కునుండే యుద్ధ కళలంటే ఇష్టపడిన ఒక గొప్ప ఉన్నత సేనాధిపతి. ఆ కాలంలో యుద్ధ కళలు నేర్చుకునే వ్యక్తులు కత్తులను పట్టుకుని తిరగడాన్ని ఇష్టపడేవారు. హాన్ పీన్ వీధిలో నడుస్తూండగా, ఒక గూండా అతని వైపుకు వచ్చి ఇలా సవాలు చేశాడు, “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 కాళ్ళ మధ్య నుండి పాకు!” హాన్ పీన్ అప్పుడు అతని కాళ్ళ మధ్య నుండి పాకారు. ఆయనకి గొప్ప రెన్ శక్తి ఉండేది. కొందరు వ్యక్తులు సహనంతో ఉంటే దుర్బలులై, తేలికగా మోసపోగలరని భావిస్తారు. నిజం ఏమిటంటే సహనాన్ని సాధన 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 ఎందుకనీది నిజంగా మీకు తెలియదు. మీరు అంటారు, “నాకు తెలుసు. అది కేవలం ఏదో చిన్న విషయం గురించి.” నేను చెబుతున్నది ఈ భౌతిక పరిమాణంలో కనిపించని వేరొక సూత్రం. హాస్యంగా చెప్పాలంటే,

మీ పూర్వ జన్మలో మీరు ఇతరులకు ఋణపడి ఉండవచ్చు, వారు మీకు చేస్తున్నది సరైనదే, తప్పో మీరు ఎలా చెప్పగలరు? 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 క్యూ లా (ఛైన్య నవలలో ఒక తెలివితక్కువ సాత్ర) మారుతానా?” అని మీరు అనగలరు. అది మీ అభిప్రాయం. ఈ ఘటనలో మీరు అతనిలా వ్యవహరించకపోతే, మీరు మీ పిన్ పింగ్ ను వృద్ధి చేసుకున్నవారవుతారు. ఈ భౌతిక పరిమాణంలో అతను లాభం పొందాడు, ఇంకొక పరిమాణంలో అతను విషయాలను మీకు ఇస్తాడు, అతను ఇవ్వడా? మీ పిన్ పింగ్ 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: ఫుటీ (ఆత్మ ఆవాహన) లేని వ్యక్తులు పిన్ పింగ్ ను వృద్ధి చేసుకుని ఫుటీని నివారించుకోగలరు. మరి ఇప్పటికే ఫుటీ ఉంటే ఎలా? అతను దాన్ని ఎలా వదిలించుకోవాలి?

జవాబు: ఒక ధర్మబద్ధమైన మనస్సు వంద దుష్టాలను అణచివేస్తుంది. మీరు ఇప్పుడు దాఫాను పొందారు, ఇప్పటినుండి ఫుటీ మీకు లాభాలను తెచ్చిపెట్టినా మీరు దాన్ని అంగీకరించకూడదు. అది మీకు ధనం, ప్రఖ్యాతి మరియు లాభం తెచ్చిపెట్టినప్పుడు, మీ హృదయంలో చాలా సంతోషపడుతూ, “చూడండి, నాకు ఎంత సామర్థ్యం ఉందో” అనుకుంటూ ఇతరుల ఎదుట బడాయిపోతారు. మీకు అసౌఖ్యతగా అనిపించినప్పుడు మీరు దానిని వదిలించుకోవాలని, మీకు నయం కావడానికి గురువు కోసం చూస్తారు. మరి అది మీకు మంచి విషయాలు ఇస్తూ ఉన్నప్పుడు, మీరు సరిగా ఎందుకు ప్రవర్తించరు? మీరు అది తెచ్చిపెట్టిన లాభాలన్నీ అంగీకరించారు కాబట్టి, మేం మీ కోసం ఏమీ చెయ్యలేం. మీకు కావాల్సిందల్లా లాభమే అయితే, అది పనిచేయదు. మీరు వద్దు అని

అనుకున్నప్పుడే, అది తెచ్చే మంచి విషయాలను కూడా వద్దు అని అనుకున్నప్పుడే, మరియు మాస్టర్ నేర్పిన విధానం ప్రకారం కృషి 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 దుష్టమైన పని చేస్తున్నట్లు. అప్పుడు, నేను దాని పని చూస్తాను. నా చేతిని ఒకసారి ఊపితే అది మాయమవుతుంది. కాని అది తెచ్చిపెట్టే లాభాలు మీరు కావాలనుకుంటే, అది పనిచేయదు.

ప్రశ్న: పార్కులో సాధన చేస్తున్నప్పుడు మనుషులకు ఫుటీ కలుగుతుందా?

జవాబు: నేను మీకు చాలా సార్లు వివరంగా చెప్పాను. మనం ధర్మబద్ధమైన ఫా (ధర్మం) ను కృషి చేస్తాం, ఒక ధర్మబద్ధమైన మనస్సు వంద దుష్టాలను అణచివేస్తుంది. ధర్మబద్ధమైన ఫా కృషి లో మనస్సు చాలా స్వచ్ఛంగా, నీతిగా ఉంటుంది, కాబట్టి ఏదీ మీ మీదకు రాలేదు. ఫాల్స్ అదృతమైనది. దుష్ట విషయాలు మిమ్మల్ని అంటుకుని ఉండలేవు, అంతేకాకుండా మీకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు అవి భయపడతాయి. మీరు ఇది నమ్మకపోతే, వేరే ప్రదేశాలలో సాధన చేయవచ్చు. అవన్నీ మీకు భయపడతాయి. నేను మీకు ఫుటీ సంఖ్యను చెప్తే, మీ అందరికీ భయం వేస్తుంది-చాలామంది ఫుటీని కలిగియున్నారు. జబ్బులను నయంచేసుకోవడం మరియు ఆరోగ్యం బాగు చేసుకోవడం లక్ష్యాన్ని వారు చేరుకున్నాక, సాధన కొనసాగిస్తూనే ఉంటారు. వారు ఏం పొందాలనుకుంటున్నారు? మీ ఆలోచనలు ధర్మబద్ధంగా లేనప్పుడు ఈ సమస్యలు తెచ్చిపెట్టుకుంటారు. అయినా ఈ వ్యక్తులపై నింద వేయకూడదు, ఎందుకంటే వారికి సూత్రాలు తెలియవు కాబట్టి. నేను బయటకు రావడం వెనుక ఉన్న లక్ష్యాలలో ఒకటి ఈ చెడ్డ విషయాలను సరిచేయడం.

ప్రశ్న: భవిష్యత్తులో ఎటువంటి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు పెంపొందుతాయి?

జవాబు: నాకు దీని గురించి మాట్లాడాలని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ స్వంత పరిస్థితులు ఉంటాయి కాబట్టి, చెప్పడం చాలా కష్టం. విభిన్న స్థాయిలలో విభిన్న అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి. ప్రతి స్థాయిలో మీ షిన్ షింగ్ కీలకమైన విషయం. ఒకానొక అంశంలో

బంధాలను వదిలియుంటే, ఆ అంశంలో అతీంద్రియ సామర్థ్యం వృద్ధి చెందగలదు. అయినప్పటికీ ఆ అతీంద్రియ సామర్థ్యం దాని యొక్క తొలి దశలో ఉంటుంది, అంత శక్తివంతంగా కూడా ఉండదు. మీ పిన్ పింగ్ మరీ ఉన్నత స్థాయిని చేరనప్పుడు, మీకు సామర్థ్యాలు ఇవ్వడం కుదరదు. అయినా మన క్లాసులలో కొందరు వ్యక్తులు మేలైన జన్మసిద్ధ స్వభావం కలిగియున్నారు. వర్షం నుండి వారిని అడ్డగించే అతీంద్రియమైన నడిచే సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకున్నారు. కొందరు టెలికెనెసిస్ (దూరం నుండి వస్తువులను కదిపే సామర్థ్యం) అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకున్నారు.

ప్రశ్న: పిన్ పింగ్ ను (మనస్తత్వం) కృషి చేయడం లేదా అన్ని బంధాలను వదులుకోవడం బౌద్ధ "శూన్యత" లేదా దావో "ఏమీలేనితనం" గురించా?

జవాబు: మనం చెప్పుకుంటున్న పిన్ పింగ్ లేదా ద (సద్గుణాలు) బౌద్ధ శూన్యతలో లేదా దావో ఏమీలేనితనంలో లేదు. దానికి వ్యత్యాసంగా, బౌద్ధ శూన్యత మరియు దావో ఏమీలేనితనం మన పిన్ పింగ్ లో కలిగియున్నాయి.

ప్రశ్న: బుద్ధ ఎప్పుడూ బుద్ధగానే ఉండిపోతాడా?

జవాబు: కృషి ద్వారా మీకు జ్ఞానోదయం అయ్యాక మీరు ఒక జ్ఞానోదయమైన వ్యక్తి, ఇంకో విధంగా 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 మీరు సరిగా వ్యవహరించకపోతే కిందకు పడతారు. మీరు ఎప్పుడూ మంచి కృత్యాలు చేస్తే, ఎప్పటికీ అక్కడే పైన ఉంటారు.

ప్రశ్న: గొప్ప జన్మసిద్ధ స్వభావం ఉన్న వ్యక్తి అంటే ఏమిటి?

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

ప్రశ్న: మంచి జన్మసిద్ధ స్వభావంలేని వ్యక్తులు ఫాబుస్ గొంగ్ను సాధన చేస్తే గొంగ్ను వృద్ధి చేసుకోగలరా?

జవాబు: మంచి జన్మసిద్ధ స్వభావంలేని వారు కూడా గొంగ్ను వృద్ధి చేసుకోగలరు, ఎందుకంటే ప్రతి ఒకరూ కొంత ద ను కలిగియుంటారు. కొంచెమైనా ద లేకుండా ఉండడం అసాధ్యం. అలా ఎవ్వరూ లేరు. మీపై తెల్లని పదార్థం లేకపోతే, నల్లని పదార్థాన్ని మీరు కలిగియుంటారు. కృషి ద్వారా నల్లని పదార్థం తెల్లని పదార్థంగా పరివర్తనం చెందగలదు, ఇది ఒక అదనపు మెట్టు. కృషిలో మీరు కష్టాలను భరించి, మీ పిన్ పింగ్ ను వృద్ధి చేసుకుని, త్యాగాలు చేస్తే, మీరు గొంగ్ను వృద్ధి చేసుకున్న వారవుతారు. కృషి అనేది ముందుగా కావలసింది. దానిని గొంగ్గా రూపాంతరం చేసింది మాస్టర్ గారి ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలు).

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

జవాబు: మీరు స్వంతంగా అలా చెప్పడం కష్టం. మీ కృషి క్రమంలో, మీ పిన్ పింగ్ను పరీక్షించే సమస్యలు అనేకం ఉంటాయి. ఫాషన్ (ధర్మ శరీరాలు) మీకు ఇచ్చే రక్షణ మీ జీవితానికి హాని కలగకుండా ఉండడానికి. అయినప్పటికీ ఫాషన్ మీరు జయించి, పరిష్కరించి, అర్థం చేసుకోవాల్సిన కొన్ని సమస్యలను పట్టించుకోవు. ఒక్కోసారి దుష్ట సందేశాలు వచ్చినప్పుడు ఆ సందేశాలు మీకు లాటరీ నెంబర్లు చెప్పవచ్చు, కాని ఆ నెంబర్లు సరి కావచ్చు, తప్పు కావచ్చు, లేదా ఇతర విషయాలను కూడా చెప్పవచ్చు, అంతా మీరు ఎలా వ్యవహరిస్తారో చూడడానికే. మీ మనస్సు ధర్మబద్ధంగా ఉన్నప్పుడు,

దుష్ట విషయాలు లోపలికి రాలేవు. మీరు మీ పిన్ పింగ్ను చూసుకున్నంత వరకు, ఎటువంటి సమస్య ఉండదు.

ప్రశ్న: మనం భావోద్వేగంతో మనస్తాపం చెందినప్పుడు, సాధన చేయవచ్చా?

జవాబు: మీరు బాగాలేని మనస్ఫీతిలో ఉన్నప్పుడు, మీరు కూర్చుని మనస్సుని ప్రశాంతంగా చేసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. మీ మనస్సులో వెత్రిగా పరుగుతీసే చెడు ఆలోచనలు కలుగుతాయి. మనం వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు సందేశాలు ఉంటాయి, మీ మనస్సులో చెడ్డ ఆలోచనలు ఉన్నప్పుడు ఈ విషయాలు చేరుతాయి, దానిని దుష్ట మార్గపు ఉద్దేశపూరిత కృషిగా మారుస్తాయి. మీరు సాధన చేసే వ్యాయామాలను మీకు ప్రఖ్యాతిగాంచిన గురువు, లేదా వేరొక గొప్ప గురువు, లేదా బ్రతికియున్న తాంత్రిజం బుద్ధ నేర్పియుండవచ్చు. కాని వారియొక్క పిన్ పింగ్ ఆవశ్యకతను మీరు ఖండితంగా అనుసరించకపోతే, మీరు సాధన చేసేది వారి కృషి మార్గాన్ని కాదు, వారు మీకు నేర్పినప్పటికీ. మనం దీని గురించి ఆలోచిద్దాం, మీరు నిలబడు స్థితిని సాధన చేస్తున్నప్పుడు చాలా అలసటగా అనిపిస్తే, మీ మనస్సు ఇంకా చురుకుగా ఉండి ఇలా ఆలోచిస్తూ ఉంటే, “నా కంపెనీలో ఫలానా వ్యక్తి ఎందుకు అంత నీచంగా ఉంటాడు? నన్ను ఎందుకు ఫిర్యాదు చేశాడు? జీతం పెరగడానికి ఏమి చెయ్యాలి? ధరలు పెరిగిపోయాయి. నేను ఇంకాస్త పాపింగ్ చెయ్యాలి.” అప్పుడు మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా, అనాలోచితంగా మరియు తెలియకుండా దుష్ట ధర్మాన్ని కృషి చెయ్యడం లేదా? కాబట్టి మీ మానసిక స్థితి బాగా లేకపోతే, వ్యాయామాలు చేయకపోవడం మంచిది.

ప్రశ్న: అత్యున్నతమైన నడతకి ప్రమాణం ఏమిటి?

జవాబు: నడత కృషి ద్వారా వస్తుంది, దానికి నిర్ణీత ప్రమాణాలు లేవు. అదంతా మీరే అర్థం చేసుకోవాలి. మనం ప్రమాణం పెడితే, అది ఈ విధంగా ఉంటుంది: మీరు ఏదైనా ఎదుర్కున్నప్పుడు, మీరు ఇలా ఆలోచించడానికి ప్రయత్నించాలి “ఇది ఒక జ్ఞానోదయ వ్యక్తి ఎదుర్కుంటే, అతను ఏమి చేస్తాడు?” ఆదర్శప్రాయ వ్యక్తులు విశిష్టంగానే ఉంటారు, వారు కేవలం సామాన్య వ్యక్తులకు ఆదర్శం కాగలరు.

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

జవాబు: బహుశ మీకు ఎదురు పడకపోవచ్చు. మొదట మీరు వారు చర్చించేది చూడాలి, ఆ తరువాత అది మోసమో కాదో నిర్ణయించుకోవాలి. ఒక చీగ్గోంగ్ గురువు సభ్యతగా ఉన్నాడా, లేదా అనేది నిర్ణయించడానికి మీరు అతని పిన్ పింగ్ను చూడాలి. గోంగ్ ఎప్పుడూ పిన్ పింగ్ ఉన్నంత ఎత్తులో ఉంటుంది.

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

జవాబు: కృషి అనేదే కర్మను తొలగించే ఒక పద్ధతి. ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే మీ పిన్ పింగ్ ను వృద్ధి చేసుకోవడం, అలా చేయడం వలన నల్లని పదార్థం తెల్లని పదార్థమైన ద గా మారుతుంది. తరువాత ద గోంగ్గా రూపాంతరం చెందుతుంది.

ప్రశ్న: ఫాబుస్ గోంగ్ సాధన చేస్తే, నిర్దిష్టమైన నియమాలు ఏవైనా ఉన్నాయా?

జవాబు: బౌద్ధమతంలో నిషేధించబడినవి చాలామటుకు మనం కూడా చేయకూడదు, కానీ మనకు వేరే దృష్టికోణం ఉంది. మనం సన్యాసులు, సన్యాసినులు కాదు. మనం సామాన్య మానవుల మధ్య జీవిస్తాం, కాబట్టి ఇది వేరేగా ఉంటుంది. మీరు కొన్ని విషయాలను తేలికగా తీసుకుంటే అది సరిపోతుంది. మీ శక్తి పాటవం పెరుగుతున్న కొద్దీ, అది చాలా ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు, మీ పిన్ పింగ్ చాలా ఉన్నతంగా ఉండవలసిన అవసరం కూడా ఉంది.

4. టీయన్ను (మూడవ కన్ను)

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

జవాబు: ఈ వ్యక్తి టీయన్ను ఇప్పటికే చాలా ఉన్నత స్థాయిని చేరుకుంది.

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

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

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

జవాబు: ఆరు ఏళ్ళ లోపు వయస్సుగల పిల్లలకు వారి టీయన్ను తెరుచుకోవడం చాలా తేలిక. చిన్న పిల్లలు సాధన చేయకపోయినా వారి టీయన్ను తెరుచుకుంటే, దాని ఫలితంగా శక్తి కారడం జరుగుతుంది. కాని కుటుంబంలో ఎవరో ఒకరు సాధన చెయ్యాలి. అతనిని టీయన్ను ద్వారా రోజుకు ఒకసారి అయినా చూడనీయడం మంచిది, అది మూతబడకుండా ఉండడానికి మరియు ఎక్కువగా కారకుండా ఉండడానికి. చిన్న పిల్లలు వారు స్వయంగా సాధన చేయడం మంచిది. ఎక్కువగా దాన్ని వాడితే, ఎక్కువ శక్తి బయటకు కారుతుంది. అది ప్రభావితం చేసేది వారియొక్క అత్యంత మౌలికమైన విషయాలను, వారి భౌతిక శరీరాన్ని కాదు. కాని పిల్లవాని విషయాలు బాగా పరిరక్షింపబడితే, ఎటువంటి ప్రభావం ఉండదు. నేను ఇప్పుడు మాట్లాడింది చిన్న పిల్లలను ఉద్దేశించి, పెద్ద వాళ్ళను కాదు. కొందరు వ్యక్తులకు టీయన్ను బాగా వెడల్పుగా తెరిచియుంటుంది, శక్తి కారడం గురించి వారికి భయం ఉండదు, కాని వారు చాలా ఉన్నత స్థాయిలోని విషయాలను చూడలేరు. చాలా ఉన్నత స్థాయిలను చూడగలిగేవారు కూడా కొంతమంది ఉన్నారు. వారు చూసినప్పుడు, 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 ఇక్కడ ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు నా తల శిఖరం మీద ఒక శక్తి కంబం ఉంది, నేను ఉన్న స్థాయి పరిస్థితి ఇది. మీకు మీ టీయన్ను ను వాడడం రాలేదు

కాబట్టి, అది రెప్పపాటు కాలంలోనే అదృశ్యమయింది. మీ భౌతిక నేత్రాలను ఉపయోగించారు.

ప్రశ్న: అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఎలా ప్రయోగించాలి?

జవాబు: అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను మిలిటరీ (యుద్ధ సంబంధిత) శాస్త్రంలో, లేదా ఉన్నత సాంకేతిక శాస్త్రంలో, లేదా గూఢచారిత్వంలో ప్రయోగిస్తే, అది సమస్య అవుతుంది. మన విశ్వానికి ఒక తత్వం ఉంది. ఈ తత్వానికి సరిపోతే సామర్థ్యాలు పనిచేస్తాయి, లేకపోతే అవి పనిచేయవు. ఈ సామర్థ్యాలున్న వ్యక్తిని మంచి కృత్యాలు చేయమని అడిగినా, అతను ఉన్నత స్థాయిలలో ఎలాంటి మార్పును ప్రభావితం చేయలేదు. అతను కేవలం వాటి అనుభూతి పొందవచ్చు. వ్యక్తి కేవలం అల్పమైన అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ఉపయోగిస్తే, సామాన్య సామాజిక పురోగతికి అంత హాని కలిగించదు. అతను నిర్దిష్ట విషయాలను మార్చాలనుకుంటే, అంటే చాలా పెద్ద విషయాలను, అతను అందుకు అవసరమా కాదా అనే విషయంలో అతని ప్రమేయం ఉండదు, ఎందుకంటే సమాజం యొక్క అభివృద్ధి అతని సంకల్పం ప్రకారం జరగదు. 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. అది ఏ చోట నుండి అయినా బయటకు పోవచ్చు, తల శిఖరం నుండి బయటకు పోవాలని ఇతర సాధనలలో చెప్పినట్లు కాకుండా. అది ఏ చోట నుండి అయినా శరీరాన్ని వదిలిపోవచ్చు. శరీరం లోపలికి వస్తున్నప్పుడు కూడా అదే మాదిరిగా ఉంటుంది.

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

జవాబు: మీరు నక్షత్ర కాంతిని చూసినప్పుడు, అది తెరుచుకోడానికి దగ్గరగా ఉంది. మెరుపును చూసినప్పుడు, దాదాపు పూర్తిగా తెరుచుకున్నట్లే.

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

జవాబు: మీరు పరిధీయ దృష్టిని ఉపయోగించలేదు. మీకు కళ్ళు మూసుకుని ఎలా చూడాలో తెలియలేదు, కాబట్టి కళ్ళు తెరిచినప్పుడు మాత్రమే చూడగలిగారు. తరచుగా వ్యక్తులకు వారియొక్క అప్పటికే తెరవబడిన టీయన్మును ఉపయోగించడం రాదు. ఒక్కోసారి వారు తెరిచియున్న కళ్ళతో విషయాలను యాదృచ్ఛికంగా చూస్తారు, కాని వాటిని బాగా పరీక్షగా చూడాలనుకున్నప్పుడు వారు భౌతిక నేత్రాలను ఉపయోగించడం మొదలుపెడతారు కాబట్టి, అవి మళ్ళీ అదృశ్యమవుతాయి. మీరు ధ్యానలో 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 టీయన్ము నిజంగా తెరిచియుందా?

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

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

జవాబు: టీయన్ము పూర్తిగా తెరుచుకున్నప్పుడు మీకు దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుస్తుంది, ఇంతకుముందు తెలియకపోయినా. అది చాలా కాంతివంతంగా, ఉపయోగించడానికి సులువుగా ఉన్నప్పుడు, ఎలా ఉపయోగించాలో తెలియని వారికి

కూడా ఇప్పుడు తెలుస్తుంది. టీయన్ను ద్వారా చూడడం యాద్యుచ్చిక్రంగా జరుగుతుంది. మీరు పరీక్షగా చూడాలని అనుకున్నప్పుడు, మీకు తలియకుండానే మీ భౌతిక నేత్రాలకు మారి దృష్టినాడిని ఉపయోగిస్తారు. అందువల్ల దానితో ఇక మీదట చూడలేరు.

ప్రశ్న: టీయన్ను తెరుచుకున్నప్పుడు, మొత్తం విశ్వాన్ని చూడగలమా?

జవాబు: టీయన్నును తెరవడం విషయానికి వస్తే, అందులో స్థాయిలున్నాయి. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, మీరు విషయాల నిజ స్థితిని ఎంత చూస్తారు అనేది మీ స్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. మీ టీయన్ను తెరుచుకోవడం అంటే అర్థం విశ్వంలో అన్నిటిని చూడగలరని కాదు. అయినా మీరు క్రమంగా ఇంకా కృషి చేయడం ద్వారా మీ స్థాయిని జ్ఞానోదయం చేరే వరకు పెంచుకుంటారు. అప్పుడు, మీరు మరిన్ని స్థాయిలను చూడగలరు. అప్పుడు కూడా, మీరు చూసేది మొత్తం విశ్వం యొక్క సత్యాన్ని అని హామీ లేదు. శాక్యముని తన జీవితకాలంలో బోధిస్తున్నప్పుడు, ఆయన తనను నిరంతరం వృద్ధి చేసుకుంటూనే ఉన్నారు; ప్రతీసారి కొత్త స్థాయిని చేరినప్పుడు, ఆయన పూర్వం ప్రసంగించింది నిర్దిష్టం కాదని తెలుసుకున్నారు. తర్వాతి స్థాయిలో ఆయన చెప్పినవి మళ్ళీ మారాయి. అందుకనే ఆయన చివరికి ఇలా అన్నారు, “ఏ ధర్మమూ నిర్దిష్టమైంది కాదు.” ప్రతి స్థాయికి సూత్రాలు ఉంటాయి. మొత్తం విశ్వం యొక్క సత్యాన్ని ఊహించడం కూడా ఆయనకు అసాధ్యమయింది. సగటు మానవుల దృష్టికోణం నుండి చూస్తే, ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా తథాగత స్థాయికి కృషి చేయడం ఊహించలేనిది. ఎందుకంటే వారికి తథాగత స్థాయి మాత్రమే తెలుసు, అంతకంటే ఉన్నత స్థాయిలు ఉన్నాయని వారికి తెలియదు, కాబట్టి వారు ఉన్నతమైన తత్వాన్ని కలిగినట్టి విషయాలను తెలుసుకోలేరు, అంగీకరించలేరు. తథాగత బుద్ధ ఫా (ధర్మం) యొక్క చాలా చిన్న స్థాయి. “గొప్ప ఫా అపారమైనది” అనే సూక్తిలో ఉద్దేశం ఇదే.

ప్రశ్న: మీ శరీరంపై మేం చూసే విషయాలు నిజంగా ఉన్నాయా?

జవాబు: అవును, అవి నిజంగా ఉన్నాయి-అన్ని పరిమాణాలు పదార్థంతో కూడియింటాయి. వాటి ఆకృతులు మాత్రమే మన దానికి భిన్నంగా ఉంటాయి.

ప్రశ్న: భవిష్యత్తు గురించి నా హెచ్చరికలు తరచూ నిజమవుతాయి.

జవాబు: ఇది మనం మాట్లాడుకున్న భవిష్యత్తు తెలియడం అనే అతీంద్రియ సామర్థ్యం. వాస్తవానికి ఇది సుమింగ్ టోంగ్ (గతం తెలియడం, మరియు భవిష్యత్తు తెలియడం) యొక్క తక్కువ స్థాయి. మనం కృషి చేసే గొంగ్, సమయం మరియు పరిమాణం యొక్క భావనలేని వేరే పరిమాణంలో ఉంటుంది. అది ఎంత దూరంలో ఉన్నా, ఎంత కాలమైనా అలాగే ఉంటుంది.

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

జవాబు: కొందరికి ఈ అనుభవం జరుగుతుంది, ఇది శరీరంలోని ఒక భాగం విన్పొటనం చెంది, తెరుచుకున్న ప్రక్రియ. కొన్ని అంశాల్లో జ్ఞానోదయం పొందారు. దీనిని క్రమమైన జ్ఞానోదయంగా వర్గీకరించారు. కృషి యొక్క స్థాయిలలో ఒకదానిని పూర్తి చేసాక, అందులో కొంత భాగం విన్పొటనమై తెరవబడుతుంది. ఇదంతా సహజమే.

ప్రశ్న: అప్పుడప్పుడు నాకు కదల్లేనట్లు అనిపిస్తుంది. అది ఎందుకని?

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

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

జవాబు: ఈ క్లాసులో ఉన్నవారికి-మీరు ఏ రకమైన వ్యాయామాలు సాధన చేసియున్నా, ఎంత కాలం వాటిని సాధన చేసినా, లేదా జబ్బులను నయం చేయగలిగి స్థాయిని చేరుకున్నా, లేకపోయినా-ఈ తక్కువ స్థాయిలో మీరు జనాలకు జబ్బులను నయం చేయడం నేను అంగీకరించను, ఎందుకంటే మీరు ఏ స్థితిని చేరారో మీకే తెలియదు. గతంలో మీరు ఇతర వ్యక్తుల జబ్బులను నయం చేసియుండవచ్చు, అది మీ ధర్మబద్ధమైన మనస్సు వల్ల అయ్యుండవచ్చు, లేదా మీరు మంచి కృత్యాన్ని చేస్తున్నారూ కాబట్టి ఒక దారిన-పోయే గురువు మీకు చేయూతనివ్వడం వల్ల కూడా అయ్యుండవచ్చు. మీరు కృషి ద్వారా పొందే శక్తి వల్ల మీరు ఏదైనా చేయవచ్చు, కాని అది మిమ్మల్ని కాపాడలేదు. మీరు చికిత్సలు చేస్తున్నప్పుడు మీరు, రోగి ఒకే క్షేత్రంలో ఉంటారు. కాలం గడిచే కొద్దీ, ఆ నల్లని చీ మిమ్మల్ని రోగి కంటే ఎక్కువగా అనారోగ్య పరుస్తుంది. “మీరు స్వస్థత పొందారా?” అని మీరు రోగిని అడిగితే, “కొంచెం మేలు” అని అంటాడు. అది ఏ రకమైన చికిత్స? కొందరు చీగొంగ్ గురువులు అంటారు, “రేపు తిరిగి రండి, ఆ మరుసటి రోజు కూడా మళ్ళీ రండి. కొన్ని సమావేశాలలో మిమ్మల్ని నయం చేస్తాను.” అతను “పర్యాయాల”లో కూడా చేస్తాడు. ఇది మోసపూరితం కాదా? ఉన్నత స్థాయి చేరే వరకు జబ్బులను నయం చేయడం ఆపివేస్తే లక్షణంగా ఉండదా? మీరు ఎవరిని నయం చేసినా, వారు బాగవుతారు. అది ఎంత బాగా అనిపిస్తుంది! మీరు మరీ తక్కువ స్థాయిలో కాకుండా గొంగ్ను ఇప్పటికే వృద్ధి చేసుకుని ఉంటే, మీరు చికిత్సలు ఇవ్వడం తప్పనిసరి అయితే, నేను మీ చేతులను తెరిచి మీ యొక్క జబ్బులను నయంచేసే అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని బయటికి తీసుకొస్తాను. కాని మీరు ఉన్నత స్థాయికి కృషి చేయాలంటే, ఈ విషయాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిదని నా ఆలోచన. దాపాను (గొప్ప ధర్మాన్ని) ప్రచారం చేయడానికి, సామాజిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడానికి, నా శిష్యులలో కొందరు చికిత్సలు చేస్తున్నారు; వారు నా పక్కనే ఉండి నా చేత శిక్షణ పొందారు, కాబట్టి వారికి రక్షణ ఉంది, ఇలా అయితే సమస్య ఉండదు.

ప్రశ్న: మేం అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు వృద్ధి చేసుకుంటే, ఇతరులకు చెప్పవచ్చా?

జవాబు: ఫాలున్ గోంగ్ సాధన చేసే ఇతరులకు మీరు చెబితే, మీరు గర్వం లేకుండా ఉన్నట్లయితే, అది సమస్య కాదు. మీ అందరిచేత కలిసి సాధన చేయించడానికి కారణం, మీరు ఒకరితో ఒకరు అనుభవాలను చెప్పుకుని, చర్చించుకుంటారని. అయినా మీకు సామర్థ్యాలు కలిగియున్న బయటి వ్యక్తులు ఎదురైతే, వారికి కూడా చెప్పవచ్చు. మీరు గొప్పలు కొట్టనంత వరకు, నిజంగా దానికి పట్టంపు లేదు. మీరు ఎంత సామర్థ్యం కలిగియున్నారో అని గొప్పలకు పోతే, అది సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. మీరు చాలా కాలం గొప్పలు కొడుతూనే ఉంటే, మీ సామర్థ్యాలు అదృశ్యమవుతాయి. మీరు ఎటువంటి అనుచిత వ్యక్తిగత ఆలోచనలు లేకుండా, కేవలం చీగోంగ్లోని అద్భుతాల గురించి మాట్లాడి, చర్చిస్తే అది సమస్య కాదని నేను చెబుతాను.

ప్రశ్న: బౌద్ధులు “శూన్యత” గురించి, దావోలు “ఏమీలేనితనం” గురించి మాట్లాడుతారు. మనం దేని గురించి మాట్లాడుతాం?

జవాబు: బౌద్ధ “శూన్యత” మరియు దావో “ఏమీలేనితనం” వారీయుక్క స్వంత కృషి విధానాలకు ప్రత్యేకమైనవి. అయినా మనం కూడా ఆ స్థాయిని చేరుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. మనం ఉద్దేశపూర్వకంగా కృషి చేయడం గురించి, ఉద్దేశం లేకుండా గొంగ్ను పొందడం గురించి మాట్లాడుతాం. షిన్ షింగ్ను (మనస్తత్వం) కృషి చేయడం, బంధాలను వదులుకోవడం కూడా శూన్యత మరియు ఏమీలేనితనంలోకి దారితీస్తాయి, కాని మనం దానిని ప్రత్యేకంగా నొక్కి చెప్పం. మీరు ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నారూ కాబట్టి, మీరు ఉద్యోగం చేయాలి, జీవనం సాగించాలి. మీరు పనులను చెయ్యాలి. పనులు చేయడం వల్ల మీరు చేసేది మంచిదా, చెడ్డదా అను సందేహం తప్పనిసరిగా కలుగుతుంది. మనం ఏం చెయ్యాలి? మనం షిన్ షింగ్ను కృషి చేస్తాం, మన విధానంలో ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన లక్షణం. మీ మనస్సు ధర్మబద్ధంగా ఉన్నంత కాలం, మీరు చేసే పనులు మన ఆవశ్యకతల ప్రకారం ఉంటే, మీ షిన్ షింగ్తో సమస్య ఉండదు.

ప్రశ్న: మన అతీంద్రియ సామర్థ్యాల అభివృద్ధిని మనం ఎలా అనుభూతి పొందగలం?

జవాబు: కృషి యొక్క తొలి దశలో మీరు అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వృద్ధి చేసుకుంటే, దాని అనుభూతి మీరు పొందగలరు. మీరు ఇంకా సామర్థ్యాలను వృద్ధి చేసుకోనట్లయితే, కాని మీ శరీరం ఇంద్రియగ్రాహకంగా ఉంటే, మీకు ఆ అనుభూతి కలిగే అవకాశం ఉంది. రెండూ జరగకపోతే, మీకు చెప్పడానికి వేరే మార్గం లేదు. మీరు చేయగలిగినది వాటి గురించి తెలియకుండా కృషి కొనసాగించడమే. మన శిష్యులలో అరవై నుండి డెబ్బై శాతం మందికి వారి మూడవ కన్ను తెరవబడింది. వారు చూడగలరని నాకు తెలుసు. వారు ఏమీ చెప్పనప్పటికీ, వారు కళ్ళను వెడల్పుగా తెరిచిపెట్టుకుని చూస్తారు. నేను మిమ్మల్ని అందరినీ కలిసి సాధన చేయమని ఎందుకు చెబుతాను? మీ సమూహంలో మీరు అనుభవాలను చెప్పుకుని, దర్పించుకుంటారని నేను ఆశిస్తాను. కాని ఈ కృషి సాధనా విధానానికి బాధ్యత కలిగియుండడానికి, సమూహాల బయట నిగ్రహం లేకుండా మీరు మాట్లాడకూడదు. అంతర్గతంగా ఒకరితోనొకరు చెప్పుకోవడం, కలిసి వృద్ధిచెందడం మంచిదే.

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

జవాబు: ఫాషన్ చూడడానికి వ్యక్తి లాగానే ఉంటుంది. మీకు ఇప్పుడు ధర్మ శరీరాలు లేవు. మీ కృషి ఒక నిర్దిష్ట స్థాయిని చేరుకున్నాక, మీరు పి-జియాస్-ఫా (ముల్లోకాలలోన-ఫా) పూర్తిచేసి, అత్యున్నత స్థాయిలోకి ప్రవేశిస్తారు. అప్పుడే మీరు ధర్మ శరీరాలను వృద్ధి చేసుకుంటారు.

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

జవాబు: ఒక శిష్యుడు ఒక్కసారిగా ఉన్నత స్థాయి విషయాలు కృషి చేయడం మొదలుపెడితే, అతనికి అది ఒక పెద్ద మలుపు. నేను అతని ఆలోచనలో మార్పును గురించి చెప్పడం లేదు, కాని పూర్తి వ్యక్తి యొక్క మార్పును గురించి చెబుతున్నాను. ఎందుకంటే సామాన్య వ్యక్తికి సామాన్య వ్యక్తిగా లభించకూడనిది లభిస్తే, అది ప్రమాదకరం అవుతుంది. అతని జీవితం అపాయంలో పడుతుంది. నా ఫాషన్ అతనికి రక్షణ కల్పించాలి. నేను ఇలా చేయకుండా, ఫా (ధర్మం)ను వ్యాప్తి చేస్తే, అది జనులకు హాని కలిగించడంతో సమానం అవుతుంది. అనేక మంది చీగ్‌ంగ్ గురువులు ఇలా చేయడానికి, కృషి నేర్పడానికి భయపడతారు, ఎందుకంటే వారు బాధ్యత వహించలేరు కాబట్టి. నా ధర్మ

శరీరాలు మీరు జ్ఞానోదయం పొందేంతవరకు ఎల్లవేళలా మిమ్మల్ని కాపాడుతాయి. మీరు మధ్య మార్గంలో ఆపితే, ధర్మ శరీరాలు స్వయంగా మిమ్మల్ని వదిలిపోతాయి.

ప్రశ్న: మాస్టర్ అంటారు, “సగటు వ్యక్తులు వ్యాయామాల ద్వారా కాకుండా, పిన్ పింగ్ ద్వారా కృషి చేస్తారని.” ఒకరికి అత్యున్నత పిన్ పింగ్ ఉన్నంత వరకు జ్ఞానోదయం చేరుకోగలరని, వ్యాయామాల అవసరం నిజంగా లేదని చెప్పడం సరియేనా?

జవాబు: సిద్ధాంతపరంగా అది సరైనది. మీ పిన్ పింగ్ను కృషి చేసుకున్నంత వరకు, ద (పుణ్యం) గొంగ్గా రూపాంతరం చేయబడుతుంది. కాని మీరు మిమ్మల్ని సాధకులుగా పరిగణించుకోవాలి. అలా కాకపోతే, మీరు సాధించగలిగేది కేవలం ద ను కూడబెట్టుకుంటూ ఉండడం. మీరు పెద్ద మొత్తంలో ద ని కూడబెట్టుకోగలరు, ధర్మబద్ధమైన మనిషిగా ఉంటూ ద ను కూడబెట్టగలరు. ఇలా అయితే మీరు మిమ్మల్ని సాధకులుగా పరిగణించుకున్నా ముందుకు సాగడం వీలు కాదు, ఎందుకంటే మీరు ఉన్నత స్థాయిల ఫా నేర్చుకోలేదు కాబట్టి. మీ అందరికీ తెలిసినట్లుగా, నేను అనేక విషయాలను బయటపెట్టాను. మాస్టర్ గారి రక్షణ లేకుండా ఉన్నత స్థాయిలకు కృషి చేయడం చాలా కష్టం. ఒక్క రోజు కూడా మీరు ఉన్నత స్థాయిలో కృషి చేయలేరు. కాబట్టి జ్ఞానోదయం చేరుకోవడం అంత తేలిక కాదు. కాని పిన్ పింగ్ వృద్ధి చెందాక, మీరు విశ్వం యొక్క లక్షణంతో సమానం 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 అమెరికాలో దూరంగా ఉన్న రోగులను చేరగలవు. రోగిని నయం చేయడానికి, నేను అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను ప్రసరింపజేయగలను, లేదా అతని ఆత్మను ఇక్కడికి రమ్మని 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 పా ను తెలుసుకోవడం సరిపోతుంది. మిగిలింది మీరు కృషి చేసుకోవాలి. అంత ఎక్కువగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం లేదు; మీకు మంచిది కూడా కాదు. గురువులు శిష్యుడి కోసం చూస్తారు, శిష్యుడిని అంగీకరిస్తారు, కాని ఆ శిష్యునికి అస్సలు ఏమీ తెలియదు. గురువులు చెప్పరు కూడా. అదంతా అతనే తెలుసుకోవాలి.

ప్రశ్న: క్లాసులో 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 టీయన్ను అప్పుడే తెరుచుకున్నప్పుడు మీకు నల్లవి తెల్లగా, తెల్లవి నల్లగా కనిపిస్తాయి. మీ స్థాయి కొంచెం వృద్ధి చెందాక, మీరు చూసేదంతా తెల్లగా ఉంటుంది; ఇంకా పైకి వృద్ధి చెందాక, అన్ని రంగులను బేధపరచగలరు.

5. కష్టాలు

ప్రశ్న: కష్టాలు మాస్టర్ శిష్యులకు అమర్చిన పరీక్షలా?

జవాబు: మీరు అలా చెప్పవచ్చు. అవి మీ పిన్ పింగ్ అభివృద్ధి కోసం ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. మీ పిన్ పింగ్ మీరు చేరవలసిన స్థాయిని చేరుకోనట్లయితే, మీరు జ్ఞానోదయం పొంది, సాపక్షత సాధించడం సాధ్యమా? ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థి కాలేజీకి వెళ్ళితే అది పనిచేస్తుందా? అలా కుదరదు! మీ స్వభావం వృద్ధి చెందకుండా, మీరు ఇంకా దేనినీ తేలికగా తీసుకోలేకపోతే లేదా దేనినీ వదలలేకపోతే, మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయికి కృషి చేయనిస్తే, మీరు అల్పమైన విషయాలపై జ్ఞానోదయం పొందిన వారితో

వాదించగలరు. అది అంగీకరించబడదు. అందుకనే మేం పిన్ పింగ్‌ను అంత వక్కాణించి చెబుతాము.

ప్రశ్న: సాధకుల కష్టములకు, సామాన్య మానవులు ఎదుర్కునే వాటికి గల తేడా ఏమిటి?
జవాబు: ఎక్కువ తేడా లేదు. మీ కష్టములు సాధకులుగా మీ మార్గాన్ని బట్టి అమర్చబడ్డాయి. సామాన్య మానవులు సామాన్య మానవుల కర్మను తీర్చుకుంటారు కాబట్టి, వారందరికీ కష్టాలుంటాయి. మీరు సాధకులు కాబట్టి మీకు కష్టాలుంటాయని, ఆ వ్యక్తి సామాన్యుడు కాబట్టి ఉండవని కాదు. రెండు సందర్భాలలోనూ అది ఒకటే. అది ఏమిటంటే మీ కష్టాలు మీ పిన్ పింగ్‌ను వృద్ధి చెయ్యాలనే లక్ష్యంతో అమర్చబడ్డాయి; అలా కాకుండా అతని కష్టాలు కర్మ ఋణాన్ని తీర్చుకోడానికి అమర్చబడ్డాయి. వాస్తవానికి కష్టాలు ఒకరియొక్క కర్మ, దాన్ని నేను శిష్యుల పిన్ పింగ్ అభివృద్ధికి ఉపయోగిస్తాను.

ప్రశ్న: కష్టములు పశ్చిమానికి యాత్రలో పవిత్ర గ్రంథాలను గైకొనడానికి ఎనబై ఒకటి కష్టాలు కలగడం మాదిరిగా ఉంటాయా? (చైనీయుల సంప్రదాయక గ్రంథం పశ్చిమానికి యాత్రలో (Journey to the West) ఒక సాధన కథ)

జవాబు: కొంచెం పోలిక ఉంది. సాధకుల జీవితాలు ముందే అమర్చబడతాయి. మీకు మరీ ఎక్కువ లేదా మరీ తక్కువ కష్టాలు ఉండవు, కాని ఎనబై ఒకటి కాకపోవచ్చు. ఇది మీ జన్మసిద్ధ స్వభావంతో మీరు ఎంత ఎత్తుకు కృషి చేయగలరు అనేదాన్ని బట్టి ఉంటుంది. మీరు సాధించగలిగే స్థాయిని బట్టి, ఇది ఏర్పాటు చేయబడింది. సామాన్య మానువుల వద్ద ఉండే వాటిని, కాని సాధకుల వద్ద ఉండకూడని వాటిని, అన్నిటినీ వదులుకునే ప్రక్రియను సాధకులు అనుభవిస్తారు. ఇది నిజంగా కష్టం. మీకు వదలడానికి కష్టంగా ఉండే విషయాలన్నిటినీ వదులుకోగలిగేలా చేసే మార్గాలను ఆలోచిస్తాం, తద్వారా కష్టముల ద్వారా మీ పిన్ పింగ్ వృద్ధి అవుతుంది.

ప్రశ్న: మేం సాధన చేస్తున్నప్పుడు, దాన్ని హాని చేయాలని ప్రయత్నం చేసే వ్యక్తులు ఉంటే ఎలా?

జవాబు: ఫాలున్ గొంగకు ఇతరులు హాని చేస్తారనే భయం లేదు. తొలి దశలో నా దర్మ శరీరాలు మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి, అయినా మీరు దేనినీ ఎదుర్కోరనేది ఖండితం కాదు. సోఫా మీద రోజంతా టీ తాగుతూ కూర్చుంటే, గొంగ్ వృద్ధి చెందడం అసాధ్యం. ఒక్కొక్కసారి మీరు కష్టమును ఎదుర్కున్నప్పుడు, నా పేరును పిలిస్తే నన్ను మీ ఎదుట చూస్తారు. కాని నేను మీకు సాయపడకపోవచ్చు, ఎందుకంటే అది మీరు జయించాల్సింది కాబట్టి. మీరు నిజంగా ప్రమాదంలో ఉన్నప్పుడు, నేను మీకు సాయం చేస్తాను. అయినా సాధారణంగా అంత ప్రమాదం ఉండదు ఎందుకంటే మీ మార్గం మార్చబడింది, యాదృచ్ఛికంగా ఏదీ కలుగజేసుకోడానికి అనుమతి లేదు.

ప్రశ్న: కష్టములపట్ల మేం ఎలా వ్యవహరించాలి?

జవాబు: నేను పదేపదే వక్కాణించి చెప్పాను: మీ నడతను చూసుకోండి! మీరు చేసిన పనులు చెడ్డవి అని మీరు అనుకోకపోతే, అది మంచిది. ముఖ్యంగా, ఇతరులు ఏవో కారణాల వలన మీ ప్రయోజనాన్ని భంగపరచినప్పుడు, మీరు సామాన్య మానవునిలా తిరిగి పోట్లాడితే, మీరు కూడా సామాన్య వ్యక్తి అవగలరు. మీరు సాధకులు కాబట్టి, మీరు విషయాలపట్ల ఆ విధంగా వ్యవహరించకూడదు. మీకు ఎదురయ్యే విషయాలు పిన్ పింగ్ను ప్రభావితం చేస్తాయి, మీ పిన్ పింగ్ను వృద్ధి చేసుకోవడం కోసం. అంతా మీరు వాటితో ఎలా వ్యవహరిస్తారో మరియు ఆ విషయం ద్వారా మీ పిన్ పింగ్ను కాపాడుకుని, వృద్ధి చేసుకుంటారో లేదో అని చూడటానికే.

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. అయినా కొందరు చీగ్‌గ్ గురువులు మరియు సామర్థ్యాలున్న వ్యక్తులు ఇతర పరిమాణాలను చూడగలరు, ఎందుకంటే ఇతర పరిమాణాలను టీయన్ను (మూడవ కన్ను) తో మాత్రమే చూడగలరు, భౌతిక నేత్రాలతో కాదు.

ప్రశ్న: ప్రతీ పరిమాణం జెన్-షాన్-రెన్ (సత్యం-కారుణ్యం-సహనం) లక్షణాన్ని కలిగియుందా? జవాబు: అవును ప్రతి పరిమాణం “జెన్-షాన్-రెన్” లక్షణాన్ని కలిగియుంది. ఈ లక్షణంతో అనుగుణంగా ఉండేవారు మంచి మనుషులు; దానిని ఉల్లంఘించే వారు చెడ్డవారు. దానితో సమానం అయ్యే వారు, దావో ను పొందుతారు.

ప్రశ్న: మొదటి మానవజాతి ఎక్కడి నుండి వచ్చింది?

జవాబు: మొదటి విశ్వంలో ఇన్ని అడ్డంగా మరియు నిలువుగా ఉండే స్థాయిలు లేవు. అది చాలా స్వచ్ఛంగా ఉండేది. దానియొక్క వృద్ధి మరియు గతి క్రమగమనంలో, జీవం వృద్ధి చెందింది. దానినే మనం మొట్టమొదటి జీవం అని అంటాం. అది విశ్వంతో అనుగుణ్యముగా ఉండేది, ఏ చెడ్డా లేకుండా ఉండేది. విశ్వంతో అనుగుణ్యముగా ఉండడం అంటే అది విశ్వంతో సమానంగా, విశ్వానికి ఉండే సామర్థ్యాలను కలిగియుండేది. విశ్వం వృద్ధి చెందుతూ వికసిస్తూంటే, కొన్ని దైవిక స్వర్గాలు కనబడ్డాయి. తరువాత చాలా, చాలా జీవాలు కనబడ్డాయి. తక్కువ స్థాయిలో చెప్పాలంటే, సామాజిక సమూహాలు వృద్ధి చెంది, అందులో పరస్పర సంబంధాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ వికాస ప్రక్రియలో కొందరు మారిపోయారు, విశ్వ లక్షణంతో ఇంకా దూరమై దారి తప్పారు. వారు అంత మంచిగా ఉండలేకపోయారు, అందువల్ల వారి అతీంద్రియ సామర్థ్యాలు బలహీనమయ్యాయి. కాబట్టి సాధకులు “సత్యతకు తిరిగి వెళ్లడం” గురించి మాట్లాడుతారు, అంటే మొదటి స్థితికి తిరిగి వెళ్లడం. స్థాయి ఉన్నతం అయ్యే కొద్దీ, అది విశ్వంతో ఇంకా సమానమై, సామర్థ్యాలు ఇంకా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. ఆ సమయంలో కొన్ని జీవులు విశ్వం యొక్క వికాసంలో చెడ్డగా మారినా, అవి నాశనం కాలేదు. అందువల్ల వారు తమను వృద్ధి చేసుకుని తిరిగి విశ్వంతో సమానం కావడానికి ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. వారిని తక్కువ స్థాయికి పంపించారు, కొన్ని కష్టాలను భరించి, వారిని వృద్ధి చేసుకోడానికి. తరువాత ఆ స్థాయికి నిరంతరంగా

మనుషులు వచ్చారు. తరువాత ఆ స్థాయిలో విభజనం జరిగింది. పిన్ పింగ్ తక్కువయిన వ్యక్తులు ఆ స్థాయిలో ఇకపై ఉండడానికి లేకపోయింది. అందువల్ల ఇంకో తక్కువ స్థాయి సృష్టించబడింది. ఇలా కొనసాగుతూ ఉంది తక్కువ, ఇంకా తక్కువ స్థాయిలు, ఈ రోజు మన మానవజాతి ఉన్న స్థాయిని చేరే వరకు నిర్మితమైంది. ఇది ఈనాటి మానవజాతి యొక్క మూలం.

ఫాలున్ దాఫా పుస్తకాలు:

ఫాలున్ గొంగ్

జువాన్ ఫాలున్

ఉచితంగా నేర్పడం మరియు వర్క్ షాపులు

ఫాలున్ దాఫా సాధకులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాయామాలను ఉచితంగా నేర్పిస్తారు, మరియు వర్క్ షాపులను నిర్వహిస్తారు. విభిన్న భాషలలోని పుస్తకాలు ఇంటర్నెట్ లో ఉచితంగా దిగుమతి చేసుకునేందుకు లభిస్తాయి. ఇంకా వివరాలకు, ఈ దిగువ వెబ్ సైట్లకు వెళ్లండి.

<http://www.falundafa.org>

<http://www.falundafaindia.org>

Email: info@falundafaindia.org

భారతదేశంలో ఫాలున్ దాఫా సాధన చేసే ప్రదేశాలు, సంప్రదింపు వివరాల కోసం:

www.falundafaindia.org/site.htm