United International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN: 3048-6726 (UIJMR) Impact Factor: 6.934 (SJIF)
An International Peer-Reviewed and Refereed Multidisciplinary Journal
www.uijmr.in Vol-3, Special Issue-II ,2026

ధమ్మ పదం - పరిశీలన

(అప్రమాద వర్గం)

Dr Samudrala Priskilla
Assistant Professor
Department of Telugu,
Government College (A), Rajamahendravaram
priskilla.samudrala@gmail.com, 7075091195

I.ఉపోద్ఘాతం:

"ధమ్మపదం" సుత్త పిటకంలోనీ, ఖుద్దక నికాయలో భాగం. బుద్ధుని బోధనలు విన్నవారు తెలియజేసిన 423 గాథల సంకలనంగా, ఇరవై ఆరు వర్గాలతో క్రీపూ. 5వ శతాబ్దం నాటికి సంకలనంగా వచ్చింది ఈ ధమ్మపదం. ఈ గాథలు పాళీ బాషలో రాయబడ్డాయి. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాసం రెండవ వర్గమైన "అప్పమాద వర్గం" ఆధారంగా పరిశీలించబడుతుంది. ఈ ధమ్మపదం ఆసియా దేశాల్లో బాగా వ్యాప్తి చెందింది. శ్రీలంక, థాయ్‌లాండ్లో, ఆంధ్ర ప్రాంతంలో బౌద్ధ ధమ్మ ప్రభావం కనిపిస్తుంది.తెలుగులో అనువాదాలలో శ్రీమోక్షానంద స్వామి వారి అనువాదం నుంచి గాథలు స్వీకరించడం జరిగింది.

II.వివరణ:

1.ప్రమత్తత - అప్రమత్తత:

అప్రమత్తత అమృతత్వానికి మార్గంగా చెప్పబడింది. అప్రమత్తత లేకపోవడం మరణానికి మార్గంగా తెలియజేయబడింది. అప్రమత్తంగా ఉన్నవారు చనిపోరు, అప్రమత్తత లేనివారు జీవించి ఉన్నా కూడా చనిపోయినట్లే. ఇది ఘోషితారామంలో రాణి సామావతి చెప్పిన 21వ గాథ.(1) మనస్సులో అప్రమత్తత కలిగి, జీవితంలో జాగ్రత్తగా ఉండమని ఈ గాథ ఉద్బోధిస్తుంది. అప్రమత్తత అంటే జీవితంలో మనస్సును కేంద్రీకరించడం, జాగ్రత్తగా ఉండటం, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం. అప్రమత్తత లేకపోవడం అంటే మనస్సు చంచలత్వంతో ఉండడం, జీవితంలో విలువైన సమయాన్ని వృథా చేయడం అని భావించవచ్చు.

2.అప్రమత్తత - నిర్వాణము:

అప్రమాదం గొప్పతనాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుని, జ్ఞానులు సంతోషిస్తారని, ధమ్మపద గ్రంథంలోని రెండవ అధ్యాయం "అప్పమాదవగ్గ" (అప్రమాద వర్గం)లో 22వ గాథను బట్టి తెలుస్తుంది. "అప్పమాదం" అంటే జాగృతి, ఆంగ్ల అనువాదంలో మైండ్ఫుల్‌నెస్ గా గమనించవచ్చు. "అప్రమాదం" దుఃఖ నివారణకి ముందస్తు చర్యగా పనిచేస్తుంది. జ్ఞానులు ప్రమాదాలను అధిగమించి, నిర్వాణానికి మార్గం ఏర్పరచుకుంటారు. (2)

3.అప్రమత్తత - ధ్యానం:

ధమ్మపదం అప్పమాదవగ్గం (గాథ 23)లో జ్ఞానులు మాత్రమే "ధ్యానము" చేయడంలో నిమగ్నులై, ప్రయత్నం చేయడంలో వెనుకాడకుండా, నిర్వాణాన్ని అనుభవపూర్వకంగా పొందుతారు(3). ఈ గాథ ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆధునిక యుగంలో మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ కోసం మెడిటేషన్‌గా ప్రస్తుతం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. స్థిరమైన ధ్యానం మానసిక ఆరోగ్యం, ఫోకస్ తో ఉండేలా మెరుగుపరుస్తుంది. తెలుగు సాహిత్యంలో పోతన భాగవతంలో భక్తి, ధ్యానం, బౌద్ధ సాహిత్యంలో ధమ్మపద అంశాలకు పోలికగా పరిశోధించడానికి అవకాశంగా ఇక్కడ చూడవచ్చు.

4.అప్రమత్తత - మంచి కర్మ (పని):

ధమ్మపద గాథ 24 ప్రకారం ఉత్సాహవంతుడై, స్మృతిమంతుడై, కర్మలో(పనిలో) పవిత్రుడై, వివేకి, స్వీయ నిగ్రహం కలవాడై, ధర్మచారి, అప్పమత్తుడైన ఆ వ్యక్తి యశస్సు ఎప్పటికీ పెరుగుతూనే ఉంటుంది(4). ఉత్సాహం, మంచి పని చేయడం వంటి గుణాల ద్వారా యశస్సు పెరుగుదలను ఈ గాథ తెలియజేస్తుంది. స్వీయ నియంత్రణ, పనిపై శ్రద్ధ, వృత్తిలో, విద్యలో విజయానికి మార్గంగా ఈ గాథను ఉదాహరణగా పేర్కొనవచ్చు. తెలుగు సాహిత్యంలో వేమన పద్యాల్లో శ్రద్ధ, ఉత్సాహం, భక్తి వంటి నీతి గుణాలను పోల్చి పరిశోధించవచ్చు.

5.అప్రమత్తత - ధమ్మశీలత:

ధమ్మపద గాథ 25 ప్రకారం ప్రయత్నం, అప్పమాదం, సంయమం, ధమ్మశీలత ద్వారా, జ్ఞాని తన వ్యక్తిత్వాన్ని ద్వీపంలా స్థిరంగా నిర్మించుకొంటాడు. ఆ ద్వీపం ఏ ప్రవాహాన్నైనా అధిగమిస్తుంది.(5) ఉత్తాన*1, అప్పమాద*2, సంయమ*3, దమ(ధమ్మ)*4 ఇవి అష్టాంగిక మార్గంలో పేర్కొన్న చివరి రెండు అయిన సమ్యక్ వ్రతం,సమ్యక్ సమాధిలోని భాగాలుగా గమనించవచ్చు.

6.అప్రమత్తత - నిధి:

United International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN: 3048-6726 (UIJMR) Impact Factor: 6.934 (SJIF)
An International Peer-Reviewed and Refereed Multidisciplinary Journal
www.uijmr.in Vol-3, Special Issue-II ,2026

బౌద్ధ ధర్మ గ్రంథమైన ధమ్మపదం "అప్పమాద వగ్గో" - 26వ గాథ గమనిస్తే, అప్రమత్తత*5, ప్రాముఖ్యతను ఇది వివరిస్తుంది. "మూర్ఖులు, అజ్ఞానులు తమ జీవితాన్ని అజాగ్రత్తగా, బాధ్యత లేకుండా గడుపుతారు. కానీ వివేకవంతులు 'అప్రమత్తతను' (మెలకువను) ఒక అమూల్యమైన నిధిలాగా కాపాడుకుంటారు."(6) అప్రమత్తత*6, అంటే కేవలం జాగ్రత్తగా ఉండటం మాత్రమే కాదు, ప్రతి క్షణం మనం ఏం చేస్తున్నాం, ఏం ఆలోచిస్తున్నాం అనే స్పృహ కలిగి ఉండటం. ప్రమాదం*7, అంటే ఏమరపాటు., లక్ష్యం లేకుండా, సమయాన్ని వృథా చేయడం. ఈ కాలంలో మన "శ్రద్ధని"*8 కాపాడుకోవడమే అతిపెద్ద నిధి.

ప్రాచీన భారతదేశంలో గౌతమ బుద్ధుడు తన శిష్యులకు చెప్పిన చివరి మాటలు "అప్పమాదేన సంపాదేథ" (అప్రమత్తతతో మీ లక్ష్యాన్ని సాధించండి). అప్పట్లో అడవుల్లో, వన్యమృగాల మధ్య నివసించే సాధకులకు భౌతిక అప్రమత్తత ఎంత అవసరమో, మోక్షం కోసం మానసిక అప్రమత్తత అంతకంటే ఎక్కువ అవసరమని తెలుస్తుంది. ఈ గాథలో 'నిధి' అనే పదాన్ని అలంకారికంగా వాడారు. సాధారణంగా మనిషి బంగారం, డబ్బును జాగ్రత్తగా దాచుకుంటాడు. కానీ రాజ గృహంలో కుంభఘోషుడు 'అప్రమత్తత' అనే గుణాన్ని నిధిగా అభివర్ణించాడు. సంపద పోతే తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు, కానీ వివేకం కోల్పోతే?.. తెలుగు సాహిత్యంలో వేమన పద్యాలు కూడా ఇటువంటి సందేశాన్నే ఇస్తాయి. ఉదా: "చిత్తశుద్ధి లేని శివపూజ లేల?" అన్న పాదం చిరస్మరణీయం.

నేటి ఆధునిక న్యూరోసైన్స్*9 పరిశోధనల ప్రకారం మనం అప్రమత్తంగా ఉన్నప్పుడు మెదడు చురుగ్గా ఉంటుంది. కాబట్టి, 'అప్రమత్తతను కలిగి ఉండడం అంటే మన మెదడును సరైన మార్గంలో ఉంచుకోవడం అని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది. క్రీస్తుపూర్వం 5వ శతాబ్దంలో, గంగా మైదాన ప్రాంతంలో సామాజిక మార్పులు వేగంగా జరుగుతున్న కాలంలో బుద్ధుని బోధనల నుండి ఉపాసకులు, తేరవాదులు అనుసరించారు. బుద్ధుడు తన సంఘంలోని భిక్షువులకు మాత్రమే కాక, సామాన్యులకు కూడా తెలియవచ్చేలాగా "అప్రమత్తత" గురించి కేవలం ఆధ్యాత్మికంగానే కాకుండా సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తుచేశాడు.

చరిత్రలో మౌర్య అశోకుడు ఈ "అప్పమాద" సూత్రాన్ని తన శాసనాల్లో పొందుపరిచి, పరిపాలనలో అప్రమత్తతను పాటించిన విషయం గమనార్హం. ఈ అప్రమత్తతగురించి తత్వశాస్త్రపరంగా ఆలోచిస్తే హేడోనిజం*10 అసిటిసిజం*11 మధ్య ఉండే "మధ్యమ మార్గం"గా*12 జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవచ్చు.

United International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN: 3048-6726 (UIJMR) Impact Factor: 6.934 (SJIF)
An International Peer-Reviewed and Refereed Multidisciplinary Journal
www.uijmr.in Vol-3, Special Issue-II ,2026

6.అప్రమత్తత - మహా ఆనందం:

ప్రాపంచిక సుఖాలు బయటి వస్తువుల మీద ఆధారపడతాయి, కానీ ధ్యానం వల్ల కలిగే 'మహా ఆనందం'*13 స్వతంత్రమైనది.(7) సాహిత్య పరిభాషలో ఈ గాథ 'విరోధాభాస' లా కనిపిస్తుంది. కష్టపడి అప్రమత్తంగా ఉండటం వల్ల ఆనందం ఎలా కలుగుతుంది? అనే ప్రశ్న కలుగుతుంది. అప్రమత్తతను ఒక కవచంగా, ధ్యానాన్ని ఒక ఆయుధంగా ఉపమానంతో వర్ణించబడ్డాయి.

పాలి భాషలో "అప్పమాద" అనే పదానికి చాలా లోతైన అర్థం ఉంది. సాహిత్యంలో ఒక మేల్కొలుపుగా ఈ వర్గం కనిపిస్తుంది. తెలుగు సాహిత్యంలో వేమన తన పద్యాల్లో "ఆశ పాశములను తెంచుకోని వాడు అజ్ఞాని" అని చెప్పిన భావం ఈ గాథకు సరిగ్గా సరిపోతుంది.

అజాగ్రత్తగా ఉంటే జీవితం చేజారిపోతుంది. ఇంద్రియ సుఖాల వెంట పరిగెడితే అలసట మిగులుతుంది. కానీ, ప్రతి పనిని స్పృహతో చేస్తూ, ధ్యాన స్థితిలో ఉండేవారే నిజమైన, గొప్ప ఆనందాన్ని అనే సారాంశం పొందవచ్చు.

7.అప్రమత్తత - జ్ఞానం:

ధమ్మపదం (అప్పమాద వగ్గో - 28వ శ్లోకం) చూస్తే, ఒక వ్యక్తి అజ్ఞానాన్ని వీడి జ్ఞాన శిఖరాన్ని అధిరోహించినప్పుడు, లోకంలోని బాధలను ఎలా వీక్షిస్తాడో ఈ గాథ ఒక శక్తివంతమైన దృశ్యరూపకంతో వివరిస్తుంది(8).

ఆ కాలంలో భారతదేశం అనేక తెగలు, రాజ్యాల మధ్య యుద్ధాలతో, సామాజిక అశాంతితో ఉండేది. అటువంటి సమయంలో "పర్వత శిఖరం" అనే ఉదాహరణను వాడారు. ఎత్తులో ఉన్న వ్యక్తికి కింద ఉన్న మార్గాలన్నీ స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అలాగే, మోహంలో మునిగి ఉన్న సమాజానికి దూరంగా, సత్యాన్ని గ్రహించిన "జ్ఞానికి" ప్రజలు పడుతున్న అనవసరపు బాధల మూలాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. దృష్టి కోణాన్ని బట్టి చూస్తే కింద ఉన్నప్పుడు అడవిలో దారి తప్పడం సహజం. కానీ కొండ పైకి వెళ్ళినప్పుడు అడవి మొత్తం ఒక చిత్రపటంలా కనిపిస్తుంది. జ్ఞాని కూడా అంతే, కష్టనష్టాలను చూసి చలించడు, ఎందుకంటే అవి తాత్కాలికమని అతనికి తెలుస్తుంది.

అశోక*14 అంటే జ్ఞానిగా, దుఃఖం లేనివానిగా, పరుల బాధను చూసి దయ*15 చూపించే వాడని, కానీ ఆ బాధలో చిక్కుకోడని తెలుస్తుంది. దీనినే "సాక్షి భూతం*16" అంటారు. “పర్వత శిఖరం” ఇది ఉన్నతమైన బుద్ధికి, నిశ్చలత్వానికి చిహ్నంగా ఉపమాలంకారప్రాయంగా వాడబడింది.

గోపుర ప్రాసాదం*17 జ్ఞానాన్ని ఒక ఎత్తైన భవనంతో పోల్చారు. కింద ఉన్నవారు అల్పమైన విషయాల కోసం కొట్టుకుంటుంటే, పైన ఉన్న జ్ఞాని వారిని కరుణతో చూస్తాడు.

పాలీ భాషలో "పబ్బతత్థోవ భూమట్ఠే" (పర్వతం మీద ఉన్నవాడు భూమి మీద ఉన్నవారిని చూసినట్లు) అనే ప్రయోగం విశ్వజనీనమైనది. తెలుగు సాహిత్యంలో కూడా 'స్థితప్రజ్ఞుడు' అనే భావనతో దీనిని పోల్చవచ్చు.

నేటి ఆధునిక మనస్తత్వశాస్త్రంలోని కాగ్నిటివ్ సైన్స్ పరంగా మెటా-కాగ్నిషన్తో సమానమైన భావన కలిగిస్తుంది. (ఒక వ్యక్తి తన సొంత భావోద్వేగాల నుండి బయటకు వచ్చి, వాటిని ఒక పక్షపాతం లేకుండా గమనించే శక్తిని పెంపొందించుకోవడాన్నే 'మెటా-కాగ్నిషన్' అని శాస్త్రీయ పరిభాషలో చూస్తాము.) బుద్ధుడు చెప్పిన 'పర్వత శిఖరం' సరిగ్గా ఇదే స్థితి. "ఈగల్ ఐ వ్యూ" పరిశోధనల ప్రకారం, సమస్యల్లో చిక్కుకున్న వ్యక్తి కంటే, ఆ సమస్య నుండి మానసికంగా దూరంగా ఉన్న వ్యక్తి మంచి పరిష్కారాలను కనుగొంటాడని తెలియవస్తుంది.

8.అప్రమత్తత - జాగృతి:

ధమ్మపదం (అప్పమాద వగ్గో - 29వ శ్లోకం) ప్రకారం అజాగ్రత్తగా ఉన్న సమూహంలో అప్రమత్తంగా ఉండే వ్యక్తి ఏ విధంగా పురోగమిస్తాడో జంతువును సాదృశ్యంగా తీసుకొని*18 వివరించారు.(9)

ప్రాచీన కాలంలో రవాణాకు, యుద్ధాలకు గుర్రాలు ప్రధానాధారం. ఆ సమాజంలో బలమైన గుర్రం*19 మరియు బలహీనమైన గుర్రం*20 మధ్య తేడాను ఉదహరించి చెప్తే అందరూ సులభంగా అర్థం చేసుకోగలరు. అశ్వంలా ముందుకు సాగమని ప్రబోధ ఇందులో కనిపిస్తుంది. ఈ గాథను చారిత్రక విప్లవకారులు, సంస్కర్తలకు అన్వయిస్తే తొందరగా అర్థం చేసుకోవచ్చు కూడా. ఈ గాథ వ్యక్తిగత బాధ్యత తెలియజేస్తుంది.

అప్రమత్తతకు మరో అర్థం జాగృతి. 'నిద్ర' అంటే శారీరక నిద్ర కాదు, అది 'అజ్ఞాన నిద్ర'. చుట్టూ ఉన్నవారు మూఢనమ్మకాల్లో, అలసత్వంలో ఉన్నప్పుడు, ఒక జ్ఞాని మాత్రం తన లక్ష్యం పట్ల మేల్కొని ఉంటాడు.

పురోగతి అని మరో అర్థం కూడా స్ఫురిస్తుంది. జ్ఞాని ఇతరులతో పోటీ పడడు. అతను తన సొంత అప్రమత్తత ద్వారా సహజంగానే అందరికంటే ముందంజలో ఉంటాడు.

9.ముగింపు:

ఈ వర్గం మొత్తం అప్రమత్తత గురించి వివరంగా చెప్పబడింది. ఆర్య, పండిత, ధర్మజీవి, అప్రమత్తులు, అశోకులు, భిక్షువులు వంటి వారి ప్రస్తావన సాకారాత్మకంగా చెప్పబడింది. దేవతలు, ఇంద్రుడు, మఘువుడు వంటి పేర్లు అప్పటి తేరవాదులకు తెలిసినట్లుగా ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. ఈ వర్గం సాహిత్య, చారిత్రక, తత్వశాస్త్ర దృష్ట్యా చేసిన పరిశోధనగా పరిగణించవచ్చు.

<u>ఆధారగ్రంథాలు:</u>

1. ధమ్మ పదము - బుద్ధ గీత: చర్ల గణపతి శాస్త్రి, 1995, డిజిటల్ లైబ్రరీ.
2. ధమ్మ పదం - రత్నాకరం బాలరాజు, 1994, డిజిటల్ లైబ్రరీ.
3. ధమ్మ పదం - మోక్షానంద స్వామి (అనువాదం) 1983, డిజిటల్ లైబ్రరీ.
4. బౌద్ధ దర్శనం - కత్తి పద్మారావు, లోకాయుత ప్రచురణలు.

<u>పాదసూచికలు-1</u>

(1). 21-Heedfulness is the path to the Deathless, heedlessness is the path to death. The heedful do not die, the heedless are already dead.
శ్లో॥ అప్పమాదో అమతపదం….. (3p -9), “ ఏతం విసేసతో….. (3p -9), శ్లో॥ తే ఝాయినో….. (3p -9)
(2). 22-Clearly understanding this excellence of heedfulness, the wise exult therein and enjoy the resort of the noble ones.
(3). 23-The wise ones, ever meditative and steadfastly perse-vering, experience Nibbána, the incomparable freedom from bondage.
(4). 24-Ever grows the glory of one who is energetic, mindful, and pure in conduct, discerning and self-controlled, righteous and heedful.
“ఉట్ఠానవతో సతిమతో, సుచికమ్మస్స”(3p -10)
(5). 25-By effort and heedfulness, discipline and self-mastery, let the wise one make for himself an island which no flood can overwhelm. “ఉట్ఠానేనప్పమా..”(3p -10)
(6). 26-The foolish and ignorant indulge in heedlessness, but the wise one guards heedfulness as his best treasure. “ప్రమాదమనుయుఞ్జన్తి, కాలా…”(3p -10)
(7). 27-Do not give way to heedlessness; do not indulge in sensual pleasures. Only the heedful and meditative attain great happiness. “మా పమాద మనుయుఞ్జేథ…” (3p-11)
(8). 28- Just as one upon the summit of a mountain beholds the groundlings, even so when the wise man casts away heedless-ness by heedfulness and ascends the high

tower of wisdom, This sorrowless sage beholds the sorrowing and foolish multitude. "పమాద అప్పమాదేన, యదానుదతి పణ్డితో"...(3P -11)

(9). 29- Heedful among the heedless, wide awake among the sleep, the wise man advances like a swift horse leaving behind a weak nag. "అప్పమత్తో పమ త్తేసు, సుత్తేసు బహుజాగరో..." (3p -11)

పాదసూచికలు-2

*1.(uṭṭhāna), *2.(appamāda) *3.Samyama. *4.dama, *5. (Mindfulness/Heedfulness), *6.(Appamada), *7.Pamāda, *8.(Focus), *9.(Neuroscience), *10.(Hedonism), *11.(Asceticism), *12. (Middle Path), *13.(Great Happiness/Nirvana), *14. (Sorrowless), *15.Compassion), *16.(Observer consciousness), *17.(High Tower), *18.(Animal Analogy), *19. (Swift Horse), 20.(Weak Nag),