విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME : 3 NO - 4 1 JULY, 2008

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగుమాస పత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

అప్పమత్తో పమత్తేసు,
సుత్తేసు బహుజాగరో,
అబాలసవ్వ సిఘస్సో,
హిత్వా యాతి సుమేధసో॥

.... ధమ్మపదం - 29

ప్రమత్తులలో అప్రమత్తుడై, నిద్రాలోలులలో జాగరూకుడై ఉండు తెలివిమంతుడు బలహీనమైన గుర్రముల మధ్య రేసుగుర్రము వలె ముందుకు దూసుకు పోతాడు.

జీవితంలో ధర్మాన్ని ఆచరించాలి.

(ఈ విషయం 30 దీర్ఘశిబిరంలో 30వ రోజునాటి పూజ్యగురూజీ ఇంగ్లీషు ప్రవచనం నుండి తీసుకోబడింది.)

దైనందిన జీవితంలో ధర్మాన్ని ఆచరించడం చాలా ముఖ్యం. కేవలం శిబిరాలపై శిబిరాలు చేస్తూ - అవి పదిరోజుల శిబిరాలు కావచ్చు లేక దీర్ఘశిబిరాలూ కావచ్చు - ధర్మాన్ని మీరు మీ నిత్యజీవితంలో ఆచరించకపోతే, ఇదీ ఒక కర్మకాండగా, ఏదో ఒక వ్రతమాచరించినట్లుగా తయారైపోతుంది. దీనివల్ల మీకు ఎలాంటి లాభమూ ఉండదు. భిన్నభిన్న సంప్రదాయాలకు చెందినవారు భిన్న భిన్న వ్రతాలు, కర్మకాండలు జరుపుకుంటారు. అలాగే విపశ్యనాసాధకునికి శిబిరాలలో పాల్గొనడం కూడా ఒక కర్మకాండగా తయారైతే అంతకంటే దౌర్భాగ్యం మరొకటి ఉండబోదు.

పదిరోజుల శిబిరంలో లేక దీర్ఘశిబిరంలో పాల్గొన్న ప్రతిసారి మీరు మీలోని బలహీనతలను తొలగించుకుని, బలాన్ని పెంచుకుంటున్నారు. ధర్మంలో మరింత బలపడుతున్నారు. ఈ బలాన్ని మీరు మీ దైనందిన జీవితంలో ఉపయోగించాలి. శిబిరంలో పాల్గొన్నప్పుడు, మీరు మీ మనసు లోలోతుల్లో పనిచేసి మలినపు పొరలను ఒక్కొక్కటిగా తొలగించుకుంటారు. శిబిరం తరువాత మళ్ళీ ఆ మలినాలనే, ఆ కల్మషాలనే జమచేసుకోవడం మొదలుపెడితే మాత్రం ప్రయోజనమేమీ ఉండదు. మీరేం చేస్తున్నారో, ఎందుకు చేస్తున్నారో దాని అవగాహన మీకు ఉండాలి. మీ పూర్తి జీవితవిధానంలో మార్పు రావాలి. ధర్మం మీ దైనందిన జీవితంలో ప్రకటిత మవ్వాలి.

సాధకుడు ధర్మాన్ని జీవితంలో ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలి. "శిబిరాలలో పాల్గొని ఎంత బలాన్ని సమకూర్చుకుంటానో ఆ బలాన్నంతా నా జీవితాన్ని ధర్మమయం చేసుకోవడానికే ఉపయోగిస్తాను. శీలాన్ని పరిపూర్ణం చేసుకుంటాను; సమాధిని వృద్ధి చేసుకుని మనసుపై స్వాధీనత కలిగి ఉంటాను; మనసును నిర్మలం చేసుకుంటాను; జీవితంలో విభిన్న పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేటప్పుడు అకుశల సంస్కారాలను జనింపజేయడానికి బదులు ధర్మాన్నే ఆచరిస్తాను". ఇలా మిమ్మల్ని మీరు పరిశీలించుకుంటూ ఉండాలి.

మానవ జీవితం లభించింది; అద్భుతమైన ధర్మంతో సంపర్కం లభించింది; విపశ్యనపై నమ్మకం కూడా కలిగింది. ఇక మీరు దీన్నుండి పూర్తి లాభాన్ని పొందడమే తరువాయి. మనిషిగా పుట్టడం; ధర్మసంపర్కంలోకి రావడం మరియు ధర్మాన్ని ఎలా ఆచరించాలో నేర్చుకోవడం - నిజంగా ఇది చాలా అరుదైన అవకాశం.

గమ్యం స్పష్టం. జనన మరణాల దుఃఖం నుండి పూర్తిగా బయటపడాలి. మనోమాలిన్యాలన్నింటినీ పూర్తిగా తొలగించుకుంటేనే ఇది సాధ్యమౌతుంది. మన మొదటి లక్ష్యం కనీసం స్రోతాపన్న స్థితిని చేరుకోవడం; ఆర్యుడిగా మారడం. ఈ స్థితిని చేరుకున్న వ్యక్తికి నాలుగు అధోగతుల నుండి ముక్తి లభిస్తుంది. ఆపై మిగిలిన పని ధర్మం చూసుకుంటుంది. 'స్రోతాపన్న' అంటే ముక్తి స్రోతలో, మోక్ష ప్రవాహంలో పడిన వ్యక్తి. ఇలాంటి వ్యక్తి ఎంతో కొంతకాలానికి పూర్ణముక్తిని పొందే తీరుతాడు. అది నిశ్చయం. "స్రోతాపన్న" అవడానికి ముందు మీరు "చుల్ల-స్రోతాపన్న" (చిన్న స్రోతాపన్న) అయ్యేందుకు తగు విధంగా అభివృద్ధి చెందాలి. 'చుల్ల-స్రోతాపన్న" అవడానికి కృషి చేయాలి. చుల్ల-స్రోతాపన్న అంటే చిన్న స్రోతాపన్న. చుల్ల-స్రోతాపన్న ధర్మస్రోతలో, ధర్మ ప్రవాహంలో పడ్డ వ్యక్తి. ఇలాంటి వ్యక్తి కాలక్రమేణా స్రోతాపన్న అయ్యే తీరుతాడు.

స్రోతాపన్నుడైన వ్యక్తిలో మూడు ముఖ్యగుణాలు స్థిరపడతాయి.

మొదటి ముఖ్యగుణం : ధర్మం గురించి అనుమానము, శంకల నుండి పూర్ణవిముక్తి. ***(విచికచ్ఛా).*** ధర్మంపట్ల - మార్గం పట్ల ఎలాంటి అనుమానమూ లేకుండా పోతుంది. ధర్మాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్న తరువాత, ధర్మమార్గంలో నడిచిన తరువాత, మార్గఫలాన్ని పొందిన తరువాత ఇంకా

అనుమానం ఏముంటుంది? ధర్మం గురించి, ధర్మమార్గం గురించి, మార్గంపై నడిచే పద్ధతి గురించి అనుమానం ఉండికూడా ఎవరైనా 'స్రోతాపన్న' అయ్యానని అనుకుంటే అది పెద్ద భ్రమే అవుతుంది.

రెండవ ముఖ్యగుణం : కర్మకాండలు, వ్రతాలు, ఉపవాసాలు, ఆచార పద్ధతుల పట్ల గల అనురక్తి నుండి పూర్ణవిముక్తి ***(సీల-వతపరామస)***. సమాజంలో ప్రతివర్గానికి, ప్రతి మతసంప్రదాయానికి వాటివాటి ఆచారపద్ధతులు, కర్మకాండలు ఉంటాయి. వీటిపట్ల కొందరు చెప్పలేనంత అనుబంధాన్ని పెంచేసుకుంటారు. అంతేగాక, వీటిని ఆచరించడం ద్వారా తాము ముక్తిని పొందుతామనుకుంటారు. స్రోతాపన్నుడైన వ్యక్తి ఇలాంటి భ్రమల నుండి బయటపడిపోతాడు. కర్మకాండలు, వ్రతాలు, ఆచారపద్ధతులపై గల అనుబంధం అంతిమలక్ష్యానికి చేర్చజాలదని తెలుసుకుంటాడు. ఇంకా తనలో ఇలాంటివాటి పట్ల అనుబంధం ఉన్నప్పటికీ, స్రోతాపన్నుడనయ్యానని ఎవరైనా అనుకుంటే అదొక పెద్ద భ్రమ; చాలా పెద్ద భ్రమ.

మూడవ ముఖ్యగుణం : ఈ శరీరచిత్తముల ఘటనా ప్రపంచంలో సారమేదో ఉందనే నమ్మకం నుండి పూర్ణవిముక్తి ***(సక్కాయదిట్ఠి)***. స్రోతాపన్నుడైన వ్యక్తి శరీరాన్నీ, మనసునూ, ఈ రెండింటి కలయిక వల్ల వ్యక్తమవుతున్న ప్రపంచాన్నీ నిస్సారమైనవిగా గ్రహిస్తాడు. వ్యావహారిక సౌలభ్యం కోసం మాత్రమే 'నేను', 'నాది' అనే పదాలను వాడవలసి వస్తోంది. ప్రతిక్షణం మార్పుజెందుతూ ఉండే శరీరచిత్తముల ప్రపంచంలో నిజానికి 'నేను', 'నాది', 'నాఆత్మ' లనేవి ఏమీ లేవని, అంతా క్షణభంగురమైనవని, నిస్సారమైనవని గ్రహిస్తాడు.

స్రోతాపన్నుడికి ఈ విషయం ప్రవచనాలు వినడం ద్వారానో, ధర్మగ్రంథాలను వల్లెవేయడం ద్వారానో కాకుండా ప్రత్యక్షానుభవం ద్వారా స్పష్టమౌతుంది. విపశ్యన సాధన ద్వారా దేహచిత్తముల స్కంధాలను విభజించి, విఘటనం చేసి, విచ్ఛేధనం చేయడంతో ఈ రెండింటి మధ్య అనుక్షణం ఏ విధంగా ప్రతిక్రియ జరుగుతుందో తద్వారా ఏ విధంగా 'నేను', 'నాది' అనే భ్రాంతి ఉత్పన్నమౌతుందో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

'స్రోతాపన్న'లో ఈ మూడు ముఖ్యగుణాలు స్థిరపడతాయి. చుల్లస్రోతాపన్నలో ఈ మూడుగుణాలు రావడం మొదలైతేనే అతడు పూర్ణరూపంలో స్రోతాపన్న అవడానికి అర్హుడవుతాడు. అలాగాకుండా ఇంకా ఈ విషయాల్లోనే చిక్కుకుపోయి ఉంటే, అతనికి స్రోతాపన్నస్థితి బహుదూరంగానే ఉండిపోతుంది.

జీవితంలో మీకొక అరుదైన అద్భుత అవకాశం దొరికింది. దీన్ని పూర్తిగా మీ ముక్తికోసం ఉపయోగించుకోండి.

బుద్ధుప్పాదో దుల్లభో లోకస్మిం

- లోకంలో బుద్ధులు ఉత్పన్నమౌట దుర్లభం.

ఒక వ్యక్తి బుద్ధత్వాన్ని పొంది సర్వజ్ఞుడవడం ఎంతో కఠినమైనపని. ఇందుకు అంసఖ్యేయ కల్పాల పాటు పుణ్యపారమితలను గడిస్తూ, వాటిని పరిపూర్ణం చేసుకునేందుకు అవిరామంగా శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. లోకంలో ముక్తిమార్గం పూర్తిగా కనుమరుగై పోయిన సమయంలో తన స్వయంకృషితో దాన్ని కనుగొని, సంపూర్ణముక్తిని సాధించుకొని ఆపై అనేక ప్రాణుల ముక్తిలో సహాయకుడైన వ్యక్తి సమ్యక్ సంబుద్ధుడు అనబడతాడు. ఇది అత్యంత దుర్లభమైన విషయం. చాలా కల్పాలు శూన్యమైనవిగా ఉంటాయి. అసలు బుద్ధుడే ఉండడు. ప్రాణులకు పరిపూర్ణ ముక్తికై మార్గమే ఉండదు. మనం చాలా అదృష్టవంతులం. ఈ కల్పంలో సిద్ధార్థగౌతముడు సమ్యక్ సంబుద్ధుడయ్యాడు. ఇంకా అదృష్టమేమిటంటే 25 శతాబ్దాలు గడిచినా కూడా ఆయన 'సద్ధమ్మశాసనం', బుద్ధవాణి, విపశ్యనావిద్య ఇంకా సజీవంగా ఉండటం. ఇలాంటి సమయంలో మనం పుట్టాం; అదీ మానవ రూపంలో.

మనుస్స-భావో దుల్లభో

- మానవజన్మవంటి విలువైన జీవితం లభించడం దుర్లభం.

మానవుని వద్ద ఎంతో గొప్ప శక్తి ఉంది. అంతర్ముఖుడై తన లోపలి సత్యాన్ని చూడగలిగే శక్తిని ప్రకృతి మానవునికి ప్రసాదించింది. శరీర చిత్తముల పరస్పర చర్యలను అర్థం చేసుకుని ఏ విధంగా వికారాల పుట్టుక జరుగుతుందో, ఏ విధంగా అవి పెరిగి పెంపొందుతున్నాయో, ఏవిధంగా వాటిని ఆపుజేయవచ్చో, ఏవిధంగా వాటిని బలహీనపరిచి నిర్మూలించవచ్చో తెలుసుకునే శక్తి మానవుని వద్ద ఉంది. "ఎలా ఇది జరిగితే ఇది జరుగుతుంది; ఎలా ఇది జరుగకపోతే ఇది జరుగదు" అన్న కార్యాకారణాల సంబంధాన్ని మానవప్రాణి అర్థం చేసుకోగలడు. తద్వారా లోపలిసత్యాన్ని తటస్థంగా పరిశీలించి కర్మసంస్కారాల బంధం నుండి బయటపడగలిగే సామర్థ్యం మానవునికి మాత్రమే ఉంది. అందువల్లనే ఇతర ప్రాణుల జీవితాల కన్నా మానవ జీవితం ఎంతో శ్రేష్ఠమైనది.

మనిషి మరణించి బ్రహ్మలోకాలలో పుట్టడం చాలా గొప్ప అదృష్టం అని అంటారు. కాని బుద్ధుడు మాత్రం బ్రహ్మలోకాలలో మరణించి మనిషిగా పుట్టడం నిజంగా అదృష్టం అంటాడు. మానవజన్మ అద్భుతమైనది. అతని అంతఃపరిశీలనా సామర్థ్యం ఎంతో అద్భుతమైనది. మానవుడు మాత్రమే సత్యాన్ని ఉన్నదున్నట్లు చూడగలుగుతాడు. పైకి కనబడే స్థూల సత్యమును దాటి అంతిమ సత్యంవైపు ప్రయాణించగలుగుతాడు. మనం చాలా అదృష్టవంతులం. మనం మనుషులం కాబట్టి మనకే ఈ అరుదైన అవకాశం లభించింది.

దుల్లభం సద్ధమ్మసవణం

- (మనిషిగా పుట్టినా) సద్ధర్మం వినే అవకాశం కలగడం దుర్లభం.

మానవజన్మ లభించింది. కాని సత్యమేమిటో, ప్రకృతి నియమమేమిటో, ధర్మమేమిటో తెలువకపోతే, ధర్మం గురించి వినే అవకాశమే కలుగకపోతే మానవజన్మ వ్యర్థమే. పశుపక్షాదులు, క్రిమికీటకాలు, సరీసృపాలు (పాము, బల్లి

ఇత్యాది) గడిపినట్లుగా అతను కూడా మొత్తం జీవితం వృథాగా గడిపేస్తాడు. అందువల్ల సద్ధర్మం వినడం కూడా దుర్లభమైన విషయమే.

దుల్లభా సద్ధా సమ్పత్తిం

ధర్మం గురించి విన్నప్పటికీ, ధర్మవాణి వినే భాగ్యం కలిగినప్పటికీ – దానిపై విశ్వాసం కలగడం, శ్రద్ధ కలగడం దుర్లభం.

పబ్బజిత-భావో దుల్లభో

– ధర్మం పట్ల శ్రద్ధా విశ్వాసాలు కలిగినప్పటికీ, వివిధ రకాలైన గృహస్థ బాధ్యతలను ప్రక్కనపెట్టి భిక్షువులా, భిక్షుణిలా జీవితం గడపాలనే భావం కలగడం చాలా దుర్లభమైన విషయం.

ఇలాంటి దుర్లభమైన విషయాలన్నీ మీరు మీ జీవితంలో పొందడం జరిగింది. ముప్పైరోజులపాటు గంభీరంగా సాధన చేసి ధర్మాన్ని మరింత లోతుగా అనుభూతికి తెచ్చుకునే అవకాశం లభించింది. అందుకు తగ్గ అన్ని సౌకర్యాలు ఇక్కడ మీకు సమకూరాయి. అన్ని దుర్లభాలూ సులభమైపోయాయి. ఇక మిగిలింది ధర్మంలో స్థిరపడడమే; ముక్తి మార్గంలో ముందుకు సాగడమే.

హన్దదాని, భిక్ఖవే, ఆమన్తయామి వో

– రండి భిక్షువులారా రండి! ఆహ్వానిస్తున్నాను రండి.

తన అంతిమ శ్వాసకు కొద్ది క్షణాల ముందు బుద్ధుడు పలికిన మాటలివి. ఆయన పలికిన ప్రతి పలుకూ, ప్రతిమాటా అద్భుతమైనదే. కాని ఈ చివరి మాటలు ఆయన మనకిచ్చిన అమూల్యమైన వారసత్వం; వెలకట్టలేని కానుక.

వయ-ధమ్మా సఙ్ఖారా, అప్పమాదేన సంపాదేథ

"అన్ని సంస్కారములూ అనిత్యమైనవే. అన్నీ నశించిపోయే ధర్మం గలవే. ఏవేవి సంస్కృతమౌతాయో అంటే ఏవేవి తయారౌతాయో అవన్నీ నశించి పోయేవే. పుట్టేవన్నీ నశించవలసిందే. ఉత్పన్నం అయ్యేవన్నీ వ్యయం కావలసిందే. ఇదే సత్యం; ఇదే నిజం; ఇదే ప్రకృతి నియమం; ఇదే నిసర్గం (స్వభావం); ఇదే ధర్మం.

అప్పమాదేన సమ్పాదేథ, అప్పమాదేన సమ్పాదేథ, అప్పమాదేన సమ్పాదేథ

ఈ నిజాన్ని, ఈ సత్యాన్ని శ్రద్ధా తత్పరతతో సావధానంగా అప్రమత్తులై నిరంతరం గ్రహిస్తూ ఉండండి".

మానవ జన్మ లభించడం, బుద్ధుని బోధనలతో సంపర్కం కలగడం, గొప్పదైన ధర్మాన్ని వినడం; దానిపై విశ్వాసం పెంచుకోవడం; ముక్తిమార్గమైన విపశ్యనను అభ్యసించడం; భిక్షువులా భిక్షుణిలా జీవితాన్ని గడపడం – ఇవన్నీ అద్భుతమైన అవకాశాలు.

వీటిన్నింటినీ దైనందిన జీవితంలో వినియోగించండి. ధర్మం కేవలం పదిరోజుల కొరకో లేక 30 రోజులకొరకో కాదు. ధర్మం జీవితకాలం మొత్తానికి. ప్రతిక్షణం విలువైనది. ధర్మం గురించి తెలుసుకున్న వ్యక్తికి, ధర్మాన్ని కొంచెమైనా అనుభూతి పొందిన వ్యక్తికి, ధర్మాన్ని ఆచరించడమెలాగో తెలిసిన వ్యక్తికి మానవజీవితంలోని ప్రతిక్షణం ఎంతో విలువైనది. ఈ అవకాశం చేజార్చుకోకుండా, ఎంతో జాగ్రత్తగా కాపాడుకోండి.

మీ మేలుకొరకు, మీ ముక్తి కొరకు మరియు అనేకమంది ఇతరుల మేలు కొరకు, ముక్తి కొరకు దీన్ని ఆచరించండి. మన చుట్టూరా ఎంతో దుఃఖం ఉంది. దుఃఖం నుండి బయటపడటానికి ఇంకో మార్గం లేదు.

ఎంతోమంది మేలుకోసం, సంతోషం కోసం, ముక్తికోసం ధర్మం వ్యాపించుగాక!

భవతు సబ్బ మఙ్గలం.

(విపశ్యన ఇంగ్లీసు మాసపత్రిక 1, జూన్ 2007)

ప్రశ్నలకు పూజ్య గురూజీ సమాధానాలు

ప్రశ్న: ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా రెండు గంటలు సాధన ఎందుకు చేయాలి?

జవాబు : మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుకోడానికి రోజూ రెండు పూటలు ఆహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. అదేవిధంగా రోజూ రెండు సార్లు, గంట-గంట చొప్పున ధ్యానం చేయడం మనస్సును ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుకోవడానికి మాత్రమే.

ప్రశ్న: ధనవంతులుగా ఉండడం మంచి కర్మల ఫలితమా? అలా అయితే పాశ్చాత్యదేశాలలో ఉన్న చాలామంది ప్రజలు మంచి కర్మలు చేసినట్లు, బీద దేశాలలో ప్రజలు చెడుకర్మలు చేసినట్లా?

జవాబు : మంచి కర్మ ఫలితం ధనం ఉండడం ఒక్కటే కాదు. మీరు దనవంతులై ఉండికూడా ఆందోళనతో, వ్యాకులతతో బాధపడుతుంటే దానివలన సుఖమేమిటి? ధనంతోపాటు నిజమైన ఆనందం కూడా కలిగిఉన్నప్పుడే అది మంచికర్మ ఫలితం. ధనం ఉన్నా లేకపోయినా మీరు ఆనందంగా ఉన్నారా లేరా? అన్నదే ముఖ్యం.

ప్రశ్న: నిద్ర పట్టకపోవడాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి?

జవాబు : ఇందుకు విపస్సన సహాయపడుతుంది. విపస్సనా సాధకుడు నిద్ర సరిగా రానప్పుడు పడుకుని ఉండి శ్వాసను గానీ, సంవేదనలను గానీ గమనించినట్లైతే గాఢమైన నిద్రవస్తుంది. ఒకవేళ గాఢంగా నిద్రపట్టకపోయినా మరునాటి ఉదయం లేచినప్పుడు ఎంతో తాజాగా, ఉల్లాసంగా, బాగా నిద్రపోయి లేచినట్లుగా ఉంటుంది. నిద్రరానప్పుడు, పడుకొని ఉండే విపస్సన చేయండి. ఇది ఎంతో సహాయపడుతుందని మీరు గ్రహిస్తారు.

ప్రశ్న: గత పదిపన్నెండేళ్ళుగా నేను సరిగా నిద్రపోలేకపోతున్నాను?

జవాబు : విపస్సన ఈ సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది. అయితే మీరు సాధన సరిగా చేస్తున్న దాని మీద ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. మంచి నిద్ర కావాలనే

కోరికతో మీరు విపస్సన శిబిరానికి రావాలని అనుకుంటే, రాకపోవడమే మంచిది. మీ మనస్సును నిర్మలం చేసుకోవడానికే మీరు విపస్సనకు రావాలి. మీ మనసు చాలా అల్లకల్లోలంగా ఉంది. ఎన్నో మనోమాలిన్యాలు ఉన్నందువల్లనే మీలో అంతటి అలజడి ఉంది. ఎంతో ఆందోళన ఉంది. ఈ ఆందోళనలన్నీ, మాలిన్యాలన్నీ, కల్మషాలన్నీ విపస్సన ద్వారా తొలగిపోవడం జరుగుతుంది. మీకు మంచి నిద్రరావడం జరుగుతుంది.

ప్రశ్న: మనం కర్మను ఎలా నిరోధించగలము?

జవాబు : మీ మనసుపై యజమానులు కండి. మీకు మీరే యజమానులు కావడం విపస్సన నేర్పుతుంది. లేకపోతే మీ మనస్సుకున్న ప్రతిక్రియచేసే పాత అలవాటు కారణంగా మీరు ప్రతిచర్య చేస్తూనే ఉంటారు. మనసులో ఈ పనులు చేయకూడదు అని అనుకుంటారు. కాని దానిపై అదుపు లేనందున ఏ పనినైతే మీరు చేయకూడదని అనుకుంటారో అది చేసేస్తారు. మనసుపై మీకు అదుపు లేక ఇలా జరుగుతుంది. దీనిని విపస్సన ద్వారా అధిగమించవచ్చు.

ప్రశ్న: ప్రతి ఒక్క కారణానికీ (కర్మకు) ఒక ప్రత్యేక ప్రభావం (ఫలం) ఉన్నట్లైతే, ఇక మనం కర్మల నుండి ముక్తి పొందడానికి స్వేచ్ఛ ఎక్కడుంది?

జవాబు : ఈ కారణాల కారణంతోనే! దుఃఖానికి గల కారణమేమిటో తెలియని మన అజ్ఞానమే మన దుఃఖాలకు గల కారణం. దుఃఖానికి కారణమేమిటో తెలిసిన జ్ఞానం మనల్ని ప్రతిక్రియ చేయకుండా కొత్త సంస్కారాలు తయారు చేసుకోవడం నుండి కాపాడుతుంది. అందుకు భిన్నంగా దుఃఖానికి కారణమేమిటో తెలియని అజ్ఞానం కారణంగా మనం కొత్త సంస్కారాలు తయారు చేసుకోవడమేకాదు వాటిలో మునిగితేలుతూ ఉంటాం. ప్రజ్ఞ మనకు ఈ దుఃఖం నుండి బయటపడేందుకు సహాయపడుతుంది. కారణం ఎప్పుడూ ఉండనే ఉంటుంది. ఒక వేళ అజ్ఞానకారణాన్ని ఉపయోగిస్తే, మనం ఎల్లప్పుడూ దుఃఖంలోనే మునిగి తేలుతూ ఉంటాం. ఇప్పుడు విపస్సన సాధన ద్వారా ప్రజ్ఞకారణాన్ని ఉపయోగిస్తాం. అందుకే కొత్త సంస్కారాలు తయారుకావు.

ప్రశ్న: మీరు ఎప్పుడూ బుద్ధుని గురించి చెపుతూ ఉంటారు. మీరు బౌద్ధమతం నేర్పిస్తున్నారా?

జవాబు: నాకు మతాలతో సంబంధం లేదు. నేను ధర్మాన్ని బోధిస్తాను. బుద్ధుడు బోధించింది కూడా ఇదే. ఆయన ఎప్పుడూ మతాన్నిగానీ, సాంప్రదాయ తత్వాన్నిగానీ బోధించలేదు. ఏ జాతికి చెందినవారైనా, ఏ మతానికి చెందినవారైనా, ఎవరైనా కానివ్వండి, అందరూ లాభం పొందేవిధంగా ఆయన ధర్మం బోధించాడు. ఒక వ్యక్తి తాను మేలుపొంది, ఇతరులు మేలు పొందేందుకు సహాయపడే విధంగా జీవించగలిగే పద్ధతిని ఆయన నేర్పారు. "ఓ ప్రజలారా! మీరంతా ఇలా జీవించాలి, అలా జీవించాలి" అని ఆచరణ సాధ్యం కాని మాటలు ఆయన చెప్పలేదు. ఆచరణాత్మకమైన ధర్మాన్ని బుద్ధుడు బోధించాడు. పరిశుద్ధమైన జీవితం జీవించే మార్గాన్ని ఆయన బోధించాడు. నిజమైన సుఖశాంతిమయ జీవనం గడిపేందుకు విపశ్యన ధ్యానాన్ని ఆయన మనకు అందించాడు.

భవతు సబ్బ మఙ్గళం

(A Store-house of Answers by S.N. Goenkaji నుండి)

సంవత్సర చందా రూ. 50/-, 5 సంవత్సరముల చందా రూ. 200/- ఈ క్రింది చిరునామాకు పంపి పత్రికను పొందగలరు.

విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక,

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ఆశ్రమం).

(ఆఫీసు పనిచేయు వేళలు : ఉదయం 9 గం॥ల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు)

Postal Reg. HSE 864/2007-2009 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

TO

If Undelivered please return to:
VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,
12/3KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070.
Website : www.vri.dhamma.org
E-mail : info@khetta.dhamma.org

Published for Vipassana International Meditation Centre, 12/3 KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd. (A.P) -70. Ph : 040-24240290. Published by Smt. Sabrina Katakam. Editor : Sri O. Premanand. Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 23325979.