విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:10 NO - 9 1 DECEMBER, 2016

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, ధమ్మఖెత్త, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు – 70

"ధర్మవాణి"

అత్తనా చోదయత్తానమ్, పటిమమ్‌సేథ అత్తనా,
సొ అత్తాగుతొ సతిమా, సుఖమ్ భిక్కు విహాహిసి.

ధమ్మపద–379, భిక్కువగ్గో

ఎవరైతే స్వయం ప్రేరకులో, స్వయం పరీక్షకులో, అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉంటూ స్వీయ పరిశీలన చేసుకుంటారో వారే తమను తాము రక్షించుకుంటూ సంతోషంగా ఉండగలరు.

సరళమైన బుద్ధ బోధనలు

(జనవరి, 2013 మాసపు ఆంగ్లపత్రిక, "విపశ్యన న్యూస్ లెటర్"లో ప్రచురితమైన దానికి అనువాదము)

గత సంచిక తరువాయి భాగం

వేసవి కాలంలో నదిలో స్నానం చేయుట

వాతావరణం వేడిగా ఉన్న దేశాలలో ఎవరైనా ఒకసారో, 2 సార్లో లేక 3 సార్లో దగ్గరగా ఉన్న నదిలోనో, సరస్సులోనో స్నానం చేస్తున్నారంటే అర్థం ఉంది. వాతావరణం వేడిగా ఉన్నపుడు శరీరం ఎక్కువ చెమట పడుతుంది. తరచు స్నానం చేస్తుంటే శుభ్రంగా ఉండి ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. కానీ ఈ పనిని ధర్మంతో జోడించటం, ఒక కర్మకాండలాగా చేయటం, ఈ విధంగా నదిలో స్నానం చేయటం వలన మన పాప కర్మలన్నీ నశించిపోతాయనే మూఢనమ్మకంలో బలపడేటట్లు చేయటం వలన మనం ధర్మాన్ని కలుషితం చేస్తున్నాము. శుద్ధ ధర్మము కర్మ సిద్ధాంతపై ఆధారపడి ఉంది. దుష్కర్మలు దుష్ఫలితాలను, సత్కర్మలు సత్ఫలితాలను ఇస్తాయనే సిద్ధాంతంపై శుద్ధ ధర్మము ఆధారపడి ఉన్నది. అనగా కర్మ–దానికి తగిన ఫలితము.

ఒక బలహీనుడు గతంలో తను చేసిన చెడ్డ కర్మల దుష్ఫలితాలను తన తపోశక్తి ద్వారా నిర్మూలించుకోలేనేమోననే ఆత్మన్యూనతా భావానికి లోనవుతాడు. స్వార్థపరులైన, ధర్మాన్ని ఒక జీవనోపాధిగా ఎంచుకున్న పూజారులు/పంతుళ్ళు వ్యక్తిలోని ఈ ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని వారి స్వార్థం కోసం ఇంకా పెంచి పోషిస్తారు. అలాంటి పండితులు, వారిని ఆశ్రయించిన వారికి, ఫలాన నదిలో స్నానం చేయటం వలన ఫలాన దేవత ప్రసన్నమవుతుంది, ఫలాన సరస్సులో స్నానం చేయటం వలన ఫలాన దేవుడు ప్రసన్నమవుతాడు, మీ పాపాలన్నీ నిర్మూలిస్తారు, అనే కపట వాగ్దానాలు చేస్తారు. మనో వికారాలతో విచిలితుడైన బలహీనునికి ఈ వాగ్దానాలు చాలా ఆహ్లాదకరంగాను, ఆకర్షణీయంగాను కనపడతాయి. అలాంటి కర్మకాండలనే శుద్ధ ధర్మంగా భావిస్తాడు. ఇటువంటి మూఢ నమ్మకాలు సమాజంలో అతి సులభంగా వ్యాపిస్తాయి. తరతరాలుగా కొనసాగుతూ బలీయమైన వేళ్ళతో పాతుకుపోతాయి. జ్ఞానోదయం పొందిన వ్యక్తి, ప్రజ్ఞలో స్థితుడైన వ్యక్తి సమాజానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలనుండి విముక్తి కలిగిస్తాడు. సత్కర్మలపై ఆధారపడి ఉన్న శుద్ధ ధర్మాన్ని అభ్యాసం చేయమని ప్రజలకు బోధిస్తాడు.

విద్యార్థులారా! రండి! ఈ మూఢనమ్మకాల వలలో నుండి బయటపడదాం! అంధ విశ్వాసాలనుండి బయటపడదాం! ఆరోగ్యవంతమైన శుద్ధ ధర్మాన్ని జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకుందాం! మన యోగ క్షేమాల కొరకు, సంతోషం కొరకు పని చేద్దాం!

కళ్యాణ మిత్ర సత్యనారాయణ గోయంకా

గృహస్థులు సంతోషకరమైన జీవితం గడపడానికి దోహదపడే ప్రవర్తనా నియమావళి–ఎవరెవరిని మనం ఏ విధంగా గౌరవించాలి?

(సెప్టెంబరు, 2012 మాసపు ఆంగ్ల పత్రిక, "విపశ్యన న్యూస్ లెటర్"లో ప్రచురితమైన దానికి అనువాదము).

'రాజగృహ' అనబడే పట్టణానికి చెందిన ఒక శ్రీమంతుని పుత్రుడైన సిగాలుడు అనబడే యువకుడు ఒకనాటి ఉదయాన్నే లేచి స్నానాదికాలు ముగించి, తడిబట్టలతో, తడి తలతో పట్టణం వెలుపలకొచ్చి ఆరు దిశలకు–తూర్పుకు, దక్షిణానికి, పడమరకు, ఉత్తరానికి, ఊర్ధ్వ దిశకు మరియు క్రిందికి(భూమికి), నమస్కరిస్తూ ప్రార్థిస్తున్నాడు. ఆ రోజుల్లో ఆచరణలో వున్న ప్రార్థనా విధివిధానాల్లో ఇది ఒకటి. అదే సమయంలో బుద్ధ భగవానుడు భిక్షాటన కోసం వేణువన విహారం నుండి రాజగృహ పట్టణానికి వస్తూ సిగాలుడు ఆచరిస్తున్న ఆరుదిశల ప్రార్థనా విధానాన్ని చూడడం జరిగింది. అప్పుడు భగవానుడు సిగాలుణ్ణి ఈ విధంగా అడిగాడు "గృహస్థ పుత్రా నీవు ఏమి చేస్తున్నావు". దానికి సిగాలుడు ఈ విధంగా బదులిచ్చాడు, "భంతే! మరణించేముందు మా తండ్రిగారు నన్ను అన్ని

దిశలకూ మరువకుండి నమస్కరించమనీ, దానివల్ల నాకు శుభం జరుగుతుందనీ చెప్పారు. వారి చివరి మాటను గౌరవించి అనుసరిస్తున్నాను".

అప్పుడు బుద్ధుడు "గృహస్థ పుత్రా! ఆర్య ధర్మమార్గంలో ఆరు దిశలను నీవు సేవిస్తున్న విధానం సరియైనది కాదు" అన్నాడు. "భంతే! ఇది కాకపోతే సరియైన ధర్మమార్గాన్ని నాకు ఉపదేశించమని మిమ్మల్ని ప్రార్థిస్తున్నాను" అన్నాడు సిగాలుడు. సిగాలుని కోరికననుసరించి బుద్ధుడు ఈ విధంగా ఉపదేశించాడు:-

అసలైన ఆరు దిశలు

అప్పుడు బుద్ధుడు శ్రీమంతుని కుమారుడైన సిగాలునికి ఏవిధంగా ఆ ఆరు దిశలకు బదులుగా ఎవరెవరిని సేవించడం ద్వారా ధర్మం నిక్షిప్తం చేయబడి ఆయా దిశలు గృహస్థుకు రక్షణకవచం కాగలవో వివరించడం జరిగింది.

ఆ ఆరు దిశలు ఎవరికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాయి?

ఎవరెవరిపట్ల గృహస్థ తన కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించడం ద్వారా ఆయా దిశలు సంతృప్తిచెంది గృహస్థుకు క్షేమాన్ని కలిగిస్తాయో బుద్ధుడు సిగాలునికి వివరించాడు, అవి

(1) తూర్పు దిశ – తల్లిదండ్రులు.

(2) దక్షిణ దిశ – గురువు.

(3) పడమర దిశ – భార్యాబిడ్డలు.

(4) ఉత్తర దిశ – మిత్రులు, సహచరులు.

(5) క్రింది దిశ (అధో) సేవకులు – పనివాళ్ళు.

(6) ఊర్ధ్వ దిశ – తాపసులు, బ్రాహ్మణులు.

1. తల్లిదండ్రులను సేవించుట: ఒక పుత్రుడు తన తల్లిదండ్రులను ఐదు విధాలుగా సేవించ వలసి వుంటుంది.

1. వాళ్ళు నన్ను పాలించి పోషించారు కాబట్టి నేనే వారిని పాలించి పోషించాలి.
2. వారు నాకు సంబంధించిన పనులన్నింటిని చేశారు కనుక నేను వారికి సంబంధించిన పనులన్నింటిని చేసిపెట్టాలి.
3. వారు వంశాన్ని నిలబెట్టారు. కనుక నేను కూడా వంశాన్ని నిలబెట్టాలి.
4. వారు నాకు వారసత్వంగా సంపదలిచ్చారు కనుక నేను కూడా వారికి ఏదైతే అవసరమో అది సమకూర్చకలగాలి.
5. వారిపై గౌరవంతో వారి పేరుమీద దానం చేయడం ద్వారా వారి పుణ్యపారమిత పెరిగేలా చేయాలి.

ఈ విధంగా ఐదు విధాలుగా పుత్రుని ద్వారా సేవలందుకున్న తల్లిదండ్రులు, ఐదు విధాలుగా అతనిని కాపాడుతారు.

1. పాపవివారణ చేస్తారు.
2. పుణ్య కార్యాల్లోపాల్గొనేలా చేస్తారు.
3. విద్య నేర్పుతారు.
4. యోగ్యురాలైన యువతితో వివాహం జరుపుతారు.
5. తగిన సమయంలో వారసత్వ అధికారాన్ని అప్పజెపుతారు.

ఈ విధంగా తూర్పు దిశ రక్షను, శ్రేయస్సును కలిగిస్తుంది.

2. గురువును సేవించుట: శిష్యుడు గురువును ఐదు విధాలుగా సేవించాలి.

1. పెందలకడనే లేవాలి.
2. అవసర సమయాలలో గురువుకు అందుబాటులో ఉండాలి.
3. గురువు పట్ల శ్రద్ధ తీసుకుంటూ సేవ చేయాలి.
4. గురువుకు శుశ్రూష చేయాలి.
5. గురువు నుండి బోధనలను భక్తి శ్రద్ధలతో నేర్చుకోవాలి.

ఈ విధంగా సేవింప బడ్డ గురువు శిష్యుని పట్ల ఐదు విధాలుగా కరుణ చూపుతారు.

1. శిష్యునిలో వినయ గుణాన్ని పెంపొందిస్తారు.
2. సరియైన బోధనను శిష్యుడు సరియైన అర్థంలో అవగాహన చేసుకునేలా బోధిస్తారు.
3. శిష్యుడు తన సామర్థ్యంతో నిక్షిప్తంగా ఉన్న బోధనా సారాంశాన్ని చెక్కు చెదరకుండా భావితరాల కొరకు కాపాడగలడనే విషయాన్ని మనస్సులో వుంచుకొని శిక్షణనిస్తారు.
4. శిష్యుని అతని మిత్రుల, సహచరుల సమక్షంలో ప్రశంసించటం ద్వారా ప్రేరణ కలిగిస్తారు.
5. శిష్యుడు అన్ని దిశలను సేవించడం వల్ల లాభాన్ని, పూర్తి రక్షణను పొందేలా శిక్షణను ఇస్తారు. దక్షిణ దిశకు నేతృత్వం వహిస్తున్న గురువు, శిష్యుని వల్ల సేవించబడి, అతని పట్ల కరుణతో దక్షిణ దిశద్వారా భద్రతను, రక్షణను, శ్రేయస్సును కలిగిస్తారు.

3. భార్యను సేవించుట: ఒక భర్త తన భార్యను ఐదు విధాలుగా సేవించాలి

1. ఆమెను గౌరవించడం.
2. ఆమెను అవమానించకుండా వుండడం.
3. వ్యభిచరించకుండా వుండడం.
4. ధన సంపత్తి, ఆభూషణములు యివ్వడం.
5. శ్రేష్ఠమైన భోగభాగ్యాలను సమకూర్చడం.

ఈ ఐదు విధాలుగా సేవింపబడిన భార్య ఐదు విధాలుగా తిరిగి భర్తను సేవిస్తుంది.

1. ఇంటి బాధ్యతలను చక్కగా నిర్వహిస్తుంది.
2. బంధువుల, పనివారి పట్ల దయతో వుండి వారిని ఆదరిస్తుంది.
3. పరపురుష వ్యామోహానికి లోనుకాదు.
4. భర్త ఆర్జించిన ధనధాన్యాలను కాపాడుతుంది,
5. ఇంటి బాధ్యతలను అవిశ్రాంతంగా ఎంతో సమర్థతతో నిర్వహిస్తుంది.

ఈ విధంగా భార్యను సేవించిన గృహస్థుకు పడమటి దిశ భద్రతను, రక్షణ, శ్రేయస్సులను కలిగిస్తుంది.

4. మిత్రులను సేవించుట: గృహస్థ తన మిత్రులను ఐదు విధాలుగా సేవించవలెను.

1. వారికి కానుకలిస్తూ.
2. మర్యాద పూర్వకంగా మాట్లాడుతూ.
3. తనతో సమానమైన హోదానిస్తూ.
4. వారి శ్రేయస్సు పట్ల భరోసాని కలిగిస్తూ.
5. వారిలో తనపై విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తూ వారిని సేవించడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా సేవించబడిన మిత్రులు, తమ మిత్రుని తిరిగి ఐదు విధాలుగా సేవిస్తారు.

1. అజాగ్రత్తగా వున్న సమయంలో రక్షిస్తారు.
2. అతని ధనాన్ని ఆస్థులను రక్షిస్తారు.
3. ఆపదలో వున్నప్పుడు ఆశ్రయమిస్తారు.
4. దౌర్భాగ్యస్థితిలో సహాయం చేస్తారు.
5. అతని కుటుంబ సభ్యులను ఆదరిస్తారు.

అలా స్నేహితుల, సహచరులకు చెందిన ఉత్తర దిశ ఐదు విధాలుగా సేవింపబడి భద్రతను, రక్షణను, శ్రేయస్సులను కలిగిస్తుంది.

5. సేవకులను ఆదరించవలసిన విధానం: ఒక యజమాని తన సేవకులను ఐదు విధాలుగా ఆదరించ వలసి వుంటుంది.

1.వారు చేయగలిగినంత అనగా వారి శక్తికి తగినంత పనిని అప్పగించడం.
2. వారికి ఆహారాన్ని, జీతాన్ని ఏర్పాటు చేయడం.
3. వారు అనారోగ్యంగా వున్నప్పుడు సహాయం చేయడం.
4. తన ఇంటిలోని రుచికరమైన పదార్థాలను వారితో కలిసి పంచుకోవడం.
5. వారికి అవసరమైన సమయంలో సెలవు యివ్వడం.

ఈ విధంగా ఐదు విధాలుగా సేవకులను ఆదరించడం వలన తిరిగి సేవకులు తమ యజమానిని ఐదు విధాలుగా సేవిస్తారు.

1. వారు యజమాని కంటే ముందే మేల్కొంటారు.
2. యజమాని నిద్రించిన తరువాతే నిద్రిస్తారు.
3. వారు దొంగతనానికి పాల్పడకుండా తమకిచ్చిన దానితో తృప్తిగా వుంటారు.
4. వారికి అప్పగించిన పనులను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు.
5. యజమాని యొక్క పేరును, కీర్తిని నిలబెడతారు.

ఈ విధంగా వారికి చెందిన దిగువ దిశ ఆ యజమానిని సర్వదా కాపాడుతూ, అతనికి క్షేమాన్ని కలిగిస్తుంది.

6. తాపసులను, బ్రాహ్మణులను సేవించుట: మంచి గృహస్థు, తాపసులను, బ్రాహ్మణులను ఐదు విధాలుగా సేవిస్తాడు.

1. దయతో కూడిన ప్రేమ కలిగి వుండటం.
2. మృదు సంభాషణలు చేయటం.
3. మానసికంగా కూడా వారిపట్ల కరుణ కలిగి వుడడం.
4. నిండైన మనస్సుతో వారికి స్వాగతం చెప్పడం.
5. వారి నిత్య జీవితంలో అవసరాలను తీర్చడం.

ఈ రకంగా గృహస్థు వారిని సేవించడం జరిగినప్పుడు, తిరిగి వారు ఆ గృహస్థుపై ఆరు విధాలుగా కరుణ చూపుతారు. అవి

1. అతడు పాప కర్మలు చేయకుండా కాపాడుతారు.
2. అతడు పుణ్యకార్యాసక్తుడయ్యే విధంగా ప్రోత్సహిస్తారు.
3. అతడి క్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ తమ కరుణను కురిపిస్తారు.
4. అతడికి ధర్మాన్ని బోధించి అతనిలోని అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలుతారు.
5. అతడు ధర్మ మార్గంలో నిలద్రొక్కుకునేలా, వారికి తెలిసిన ధర్మాన్ని వివరించి చెబుతారు.
6. భవిష్యత్తులో ఉత్తమ గతులలోనికి వెళ్ళగలిగే మార్గాన్ని చూపుతారు.

ఈ విధంగా ఊర్ధ్వ దిశకు ప్రాతినిధ్యం వహించిన తాపసుల, బ్రాహ్మణుల కరుణ వల్ల ఆ గృహస్థు, ఊర్ధ్వ దిశ నుండి క్షేమాన్ని, రక్షణనూ పొందుతాడు.

ఈ విధంగా సవ్యమైన ప్రవర్తనా నియమావళిని అనుసరించడం వల్ల గృహస్థు ఎలాంటి కష్ట నష్టాలు లేని క్షేమకరమైన జీవితాన్ని గడపగల్గుతాడు.

ఈ విధంగా సిగాలుడు బుద్ధుని ద్వారా ధర్మ మార్గాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం వల్ల, మూఢ నమ్మకాల నుండి, నిరర్థకమైన కర్మకాండల నుండి విముక్తుడై, సత్యమే పునాదిగా, స్వీయ అనుభవం నుండి పొందిన జ్ఞానంతో ఈ జన్మకే కాక, తరువాతి జన్మలకు కూడా క్షేమాన్ని, శ్రేయస్సును పొందగలిగాడు.

బుద్ధుని ద్వారా యివ్వబడిన ఈ సూత్రాలు సిగాలునికి మాత్రమే కాక గృహస్థులందరికీ ఉపయోగపడతాయి. శుద్ధ ధర్మము వలెనే ఈ ప్రవర్తనా నియమావళి సార్వజనీనము. ఏ విధంగా అయితే 2600 సంవత్సరాల క్రితం సిగాలునికి ఉపయోగపడిందో అదే విధంగా నేటికీ అందరు గృహస్థులకూ ఆచరణదాయకం.

కళ్యాణమిత్ర శ్రీ సత్యన్నారాయణ గోయంకా

ఉథాన పతనాలు

(ఇది అక్టోబరు 2012 ఇంగ్లీషు మాసపత్రిక 'విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్'లో వచ్చిన దానికి అనువాదము)

ఆ రోజులలో సమాజంలో ఉన్న ఒక నమ్మకం ఏమిటంటే – చెడు కర్మల నుండి, మనోమాలిన్యాల నుండి బయటపడాలంటే భౌతిక దుఃఖాలను, శారీరిక బాధలను అనుభవించి తీరాల్సిందే అని. అలాంటి ఆచరణముల వలన, మరణానంతరము పైలోకములలో జన్మించవచ్చు నని నమ్ముతుండే వారు. ఇది వరకు మనము చేసిన పాపకర్మల ఫలితముల కారణంగా, మనము అనేక రకములైన భౌతిక కష్టాలను ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుందని; అలాంటి కష్టాలను ఎదుర్కొనే శక్తి, సామర్థ్యము ఈ జన్మలోనే గనుక ఉన్నట్లయితే, ఆ కష్టాలేవో ఇప్పుడే ఎందుకు పడగూడదు అని అనుకునేవారు. అలాంటి కష్టాలను, బాధలను ఈ జన్మలోనే గనుక ఎక్కువగా అనుభవించినట్లైతే, గత జన్మలలో చేసిన పాప కర్మల యొక్క చెడు ఫలితాలను తర్వాత ఎప్పుడో అనుభవించ వలసిన అవసరం ఉండదని, మరణానంతరము పై లోకములలో జన్మ దొరుకుతుందని అనుకుంటుండే వారు. అలా అనుకుంటూ, ఎక్కువ కాలం పాటు ఉపవాసాలు చేయటం, పలువిధాలుగా శరీరాన్ని శిక్షించటం చేస్తుండేవారు.

బుద్ధుని కాలంలో ప్రజలు ముళ్లమీద పడుకోవటం, ఎక్కువ కాలం పాటు ఉపవాసాలు చేయటం, ఏ నీడా లేకుండా వేసవికాలంలో ఎండలో పడుకోవటం, సరియైన బట్టలు లేకుండా శీతాకాలంలో

రాత్రిళ్లు చలికి వణికిపోతూ ఉండటం మొదలైన పనులు చేసేవారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి కష్టాలను మరలా పడనక్కరలేకుండా ఉండటం కోసమే వారు ఇదంతా చేసేవారు.

శరీరాన్ని హింసించటమే కాకుండా, ఇంకా అనేక రకములైన కర్మకాండలు కూడ ఆరోజుల్లో ఉండేవి. అగ్నిని పూజించటం వలన పురోభివృద్ధి ఉంటుందని, క్షీణదశకు వెళ్లకుండా కాపాడుతుందని కొందరు నమ్మేవారు. అధోగతి పాలుగాకుండా ఉండటం కోసము కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో అగ్నిని పూజించేవారు. నేలను పచ్చి ఆవుపేడతో అలికి, దానిమీద దర్భగడ్డిని పరచి, స్నానముచేసి, కొత్త పట్టుబట్టలు కట్టుకుని, రాత్రంతా ఇంటికి, హోమగుండానికి మధ్యనున్న ప్రదేశములో పడుకునేవారు. రాత్రి సమయంలో మూడుసార్లు చేతులు జోడించి, అగ్నికి నమస్కరిస్తూ రాబోయే జన్మలలో ఊర్ధ్వలోకాలు ప్రసాదించమని, అధోగతి లోకాలబడకుండా కాపాడమని వేడుకునేవారు. ఈ క్రతువులో విరివిగా నెయ్యి, నూనె, వెన్న మొదలగు వాటిని అగ్నికి ఆహుతిగా ఇచ్చేవారు. తెల్లవారగానే బ్రాహ్మణులకు షడ్రసోపేతమైన భోజనము వడ్డించేవారు. ఇది తప్పకుండా ఊర్ధ్వలోక ప్రాప్తి, అధోగతినివృత్తి కలిగిస్తుందని వారి నమ్మిక.

కేవలము ఇలాంటి కర్మకాండలు, క్రతువులు ఆచరించటం వలన అధోగతి లోకాలు పొందకుండా ఉండగలగటం అసాధ్యమని బుద్ధుడు వివరించాడు. మంచి స్థితులు పొందాలంటే శుద్ధ ధర్మాన్ని ఎలా ఆచరించాలో ఆయన నేర్పించాడు.

ఒక ఉదాత్తమైన వ్యక్తి ఇలా ఆలోచిస్తాడు – ప్రాణులను చంపటం, దొంగతనం చేయటం, అబద్ధాలాడటం, చాడీలు చెప్పటం, వ్యర్థ ప్రసంగాలు చేయటం, అనాగరిక కఠోర భాష వాడటం, దురాశ, ద్వేషము, తప్పుడు కర్మకాండలు, మొదలైనవి ఈ జన్మలోనూ, రాబోవు జన్మలలోనూ దుష్పరిణామాలకే దారితీస్తాయని, ఇలాంటి దుష్కర్మలు భవిష్యత్తుని చెడగొడతాయని అర్థంచేసుకుంటాడు. అలాంటి వ్యక్తి ఈ దుష్కర్మలనన్నింటిని వదలిపెట్టి, శుద్ధమైన ధర్మ జీవితం గడుపుతూ, ఈ జన్మనూ, వచ్చే జన్మలను బాగుచేసుకుంటాడు. ఇలాంటి ఆచరణలవలన మాత్రమే అధోస్థితుల నుంచి రక్షించుకుంటూ, మంచి స్థితులు పొందగలుగుతాడు.

ఇంకా ఇతర ఆచారాలు కూడా ఉండేవి. నిద్రలేవగానే మంచము మీద కూర్చొని భూమిని తాకటం, పచ్చి ఆవుపేడను తాకటం, పచ్చని గడ్డిని తాకటం, అగ్నిహోత్రం చెయ్యటం, ఉదయాన్నే చేతులు జోడించి సూర్యునికి నమస్కరించటం, రోజుకి మూడుసార్లు నీళ్లలోకి దిగటం మొదలైనవి. ఇలాంటి పనులు చేయటం వలన మనసు శుద్ధపడి, నిర్మలమవుతుందని ఆనాటి నమ్మకం.

శరీరం ద్వారా జరిగే దుష్కర్మలు: ఒక వ్యక్తి ఈ క్రింద చెప్పబడిన మూడు శారీరిక దుష్కర్మలను చేస్తున్నంత కాలం, అతను నిర్మలమైన మనసును పొందలేడు అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. ఎందుకంటే శారీరిక దుష్కర్మలు నిష్కల్మష మనసుకు దారి తీయలేవు. 1. ప్రాణులకు అపకారము చేస్తున్నా, వాటిపట్ల క్రూరముగా ప్రవర్తించినా, వాటిని చంపుతున్నా, దురాశతో రక్తపిపాసిగా ఉన్నా; 2. ఇతరుల వస్తువులను దొంగిలిస్తున్నా, 3. స్త్రీలతో లైంగిక దురాచారములకు పాల్పడినా–వారు తల్లి, తండ్రి లేక ఎవరి తరపు బంధువులైన సరే, వివాహితురాలైనా లేక వృత్తిరీత్యా నర్తకి అయినా సరే ఇవన్నీ భౌతిక అపరిశుద్ధ కర్మలు.

వాణి ద్వారా జరిగే దుష్కర్మలు : అలాగే నోటితో (వాక్కుతో) చేసే నాలుగు అపరిశుద్ధ కర్మలు ఉన్నాయి. 1. అబద్ధములు చెప్పటము. ఒక సభలో కానీ, ఒక సమితి/పరిషత్తులో గానీ, ఇరుగుపొరుగు ప్రదేశాలలో గానీ, ఒక గ్రామ న్యాయాలయములో గానీ, ప్రభుత్వ న్యాయస్థానములో గానీ నిజము చెప్పి, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా విశదీకరించి సాక్ష్యము చెప్పమన్నప్పుడు తెలియని విషయమును తెలిసినట్లుగాను, తెలిసిన విషయమును తెలియనట్లుగాను, చూడని దాన్ని చూసినట్లుగాను, చూసిన దాన్ని చూడనట్లుగాను చెప్పట

(తరువాయి భాగం వచ్చే నెల సంచికలో)

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/-	**విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక**	**జీవిత చందా రూ. 500/-**
ప్రచురణ తేది: ప్రతినెల 30/31	**పోస్టింగ్ తేది: ప్రతి నెల 1/2**	**వెల: రూ 5/-**

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యానకేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు – 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ధ్యానకేంద్రం)
ఆఫీసు పని చేయు వేళలు : ఉదయం 9గం॥ల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు

Postal Reg. HSE 864/2016-2018 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

If Undelivered please return to :

VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,
12/6KM, 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, 12/6KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd.(A.P)-70 Ph: 040-24240290, Published by Smt. Sabrina Katakam.
Editor : Sri G.V.Subrahmanyam., Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 2332579.