# విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME: 7 NO - 11 1 FEBUARY, 2013

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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


### “ధర్మవాణి”

పరదుక్ఖూపధానేన
అత్తనో సుఖమిచ్ఛతి,
వేరసమ్సగ్గసమ్సట్ఠో
వేరా సో స పరిముచ్చతి

ఇతరులకు దుఃఖం కలిగించటం ద్వారా తన సుఖము కోరుకునే వాడు వైరము (ద్వేషము)లో చిక్కుకొన్న కారణంగా వైరము నుండి బయటపడలేదు.

## మేలుకొలుపు ప్రసంగము

**(జులై 2012 ఇంగ్లీషు విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్‌లో ప్రచురించబడిన దానికి తెలుగు అనువాదము)**

నా ప్రియ సాధకులారా !

చూడండి ! శుద్ధధర్మము యొక్క కాంతి ప్రసరిచటం మొదలైంది. దుష్టకాలపు అంధకారము అంతమయ్యేసమయం ఆసన్నమైంది. రండి! ఈ ధర్మ సమయము యొక్క ఉపయోగాన్ని మనం పొందుదాం. మన లోలోపలి మనసును ఈ ధర్మకాంతితో ప్రకాశింప చేసుకొందాము. మనలోని అంధకారాన్ని, మన మనోమాలిన్యాలను తొలగించుకుందాం. మన లోలోపలి చేతనా మనసులో లోతుగా పాతుకుపోయిన రాగ, ద్వేష, మోహములను పెకిలించివేద్దాం. ఈ రాగ, ద్వేష, మోహములు చెడ్డతనము యొక్క అంధకారము వంటివి. వీటిని తొలగించుకోవటము అంటే కాంతిని ప్రకాశింపజేయటమే. మన అంతరాంతరములలోని మనసును శుభ్రపరచుకుని, సిసలైన ధర్మముయొక్క శుద్ధతను అంటిపెట్టుకొని ఉంచగలిగే ఇలాంటి సరళమైన, సులభమైన మార్గము దొరకటము మనగొప్ప పుణ్యఫలమే. రండి! ఈ అవకాశాన్ని మనం సంపూర్తిగా వినియోగించుకుందాం.

మనల్ని మనం బౌద్ధులమనిపించుకొనవలసిన నిర్భంధము ఏమీలేదు. అత్యంత కరుణామయుడైన బుద్ధభగవానుడు చూపించిన ఈ సులభ, సరళ మార్గమును సాధనచేస్తూ, మనలో లోతుగా పాతుకుపోయిన రాగ, ద్వేష, మోహములనే మాలిన్యాలను గనుక తొలగించుకున్నట్లయితే మనకు గొప్ప ఉపకారం జరిగితీరుతుంది, గొప్ప ఆనందము లభిస్తుంది. మనము బౌద్ధులమనిపించుకున్నా, లేక పోయినా తేడా ఏమీలేదు. మనల్ని మనం ఏ పేరుతో పిలుచుకున్నా, ఈ కళ్యాణకరమైన మార్గము యొక్క నిజమైన అనుయాయులము మనమే; దుఃఖాన్ని రూపుమాపే ఈ మార్గములోని నిజమైన బాటసారులము మనమే; దుఃఖాన్నంతటి నుండి మనం విముక్తులమై తీరుతాం.

అసలైన ధర్మము లోపించినప్పుడు, ఎక్కువ కులం–తక్కువ కులం అనే అడ్డగోడల్ని కట్టుకుని మనలో మనం చీలికలు తెచ్చుకుంటాం. నిజమైన ధర్మము ఇలాంటి అడ్డుగోడల్ని పడగొట్టి, చీలికల్ని రూపుమాపి, పుట్టుకతో వచ్చే ఎక్కువ–తక్కువ అనే కులముల తేడా లేని సంఘటితమైన సమాజాన్ని సృష్టిస్తుంది. అప్పుడు, అసలంటూ తేడాలేమైనా ఉంటే, అవి శీల సదాచారాల్ని ఎంత పాటిస్తున్నారు, ఈ ధ్యాన మార్గములో ఎంత పురోభివృద్ధి సాధించారు, ఈ జ్ఞానమార్గములో ఎంత పురోభివృద్ధి సాధించారు– అనే అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ తేడాలు, అంతరాలు కూడ శాశ్వతంకాదు. ఏ బయటి శక్తో ముందుగా నిర్ణయించినవో, రుద్దినవో కాదు. సరియైన ప్రయత్నము చేస్తూ; శీల సదాచారములను చక్కగా పాటిస్తూ; శరీరముతోనూ, మనసుతోనూ చెడ్డ పనులు చేయకుండా ఉంటూ; మనో ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకుంటూ; మనసును అదుపులో ఉంచుకుంటూ; ఈ ప్రజ్ఞామార్గములో పురోగతి సాధిస్తూ రాగ, ద్వేష,మోహములనే మనో మాలిన్యాలనుండి విముక్తి పొందగలిగే సామర్థ్యము ప్రతి మానవునకూ ఉన్నది. ఎవరైతే సమతా స్థితిలో లేరో, అలాంటి వారికి సమతా స్థితి పొందటానికి పూర్తి హక్కు ఉంది; అన్ని అవకాశములు, సామర్థ్యములు వారి చెంతనే ఉన్నాయి.

శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలు పూర్తిగా కలిగినవారు అనంతమైన మైత్రి, కరుణలతో నిండి ఉంటారు. ఇదివారి తత్త్వము. విముఖత, శత్రుత్వము, మోసము, ద్వేషము, భయము, భయభీతి లాంటివి వారి మనసులలో ఉండలేవు. కులము, వర్ణము, సాంప్రదాయము, ధనము మొదలైనవి ఉండటము వలన వచ్చే ఆధిక్యతా భావమునకు గాని, అవిలేకపోవటము వలన వచ్చే న్యూనతా భావమునకు గాని వారు గురికారు. ఏ కులములో, వర్ణములో, సాంప్రదాయములో లేక తెగలో జన్మించిన వ్యక్తి అయినా; ధనవంతుడైనా లేక ధనహీనుడైనా; పండితుడైనా లేక పామరుడైనా–ఎవరైనా సరే శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలలో స్థిరపడిన వ్యక్తి గనుక అయితే, అతను తప్పని సరిగా పరిపూర్ణ వ్యక్తే, గొప్ప వ్యక్తే. కాబట్టి

రండి! మానవత్వము యొక్క సరియైన ప్రమాణముతో మనము బేరీజు వేసుకుందాము. శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలతో మనము ఎప్పుడైనా బలహీనులమయితే,వాటిని పెంపొందించుకొనటానికి కృషిచేస్తూ, మన నిజమైన క్షేమాన్ని సాధించుకుందాము.

## ధర్మ చక్రము

### (ధర్మ చక్ర ప్రవర్తనము)

ఈ రోజు ధర్మచక్ర ప్రవర్తనము విపస్సనా మార్గాన్ని కనుగొన్న మొదటి వ్యక్తి అయిన బుద్ధుడు ఈరోజుననే ధర్మచక్రాన్ని తిప్పాడు. ఇది ఆయన మొదటి ధర్మ ప్రవచనము. అనేకానేక దార్శనిక సిద్ధాంతములతో అంధులై గమ్యమే తెలియకుండా తిరుగాడుతున్న ప్రజలకు ఈ జ్ఞానోదయము పొందిన బుద్ధుడు శుద్ధధర్మమనే ప్రకాశవంతమైన కాంతిని చూపించాడు. దుఃఖ చక్రములో చిక్కుకుపోయిన ప్రజలకు ధర్మ చక్రాన్ని తిప్పాడు. అందుకే ఈ ప్రవచనాన్ని ***"ధర్మ చక్ర ప్రవర్తనము"*** అన్నారు. శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలతో కూడిన శుద్ధ ధర్మాన్ని ప్రకాశింప చేశాడు.

గుడ్డి నమ్మకాలలో మునిగి ఉన్నప్పుడు ధర్మముతో సంబంధము లేని విషయాలను కూడా ధర్మమనే పొరబడతాము. ధర్మము యొక్క అసలైన స్వభావము మన దృష్టికి చాలా దూరములో ఉంటుంది. ధర్మసారాన్ని మనం గ్రహించలేనప్పుడు, పైపై పొట్టే అసలు సారమని భ్రమపడి, దానికే ప్రాముఖ్యత నివ్వడం మొదలుపెడతాము. అలాంటి పైపై పొట్టులో చిక్కుకుని, దానికే అతుక్కుపోయి, మనల్ని మనం ధర్మానుయాయులమని అనుకుంటూ పొరబడుతుంటాము. అలాంటప్పుడు శీలముగాని, మనసును ఏకాగ్రపరచే సమాధిగాని, మనసును శుద్ధ పరచే ప్రజ్ఞ గాని మనలో ఉండవు. అలాంటి అమాయక స్థితిలో, మోహస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, దుఃఖ చక్రములో (లోక చక్రములో) పడి నలిగిపోతూ ఉంటాము. దుఃఖముతో నిండి ఉన్న ఈ లోక చక్రము నుండి బయటపడే మార్గాన్ని బుద్ధుడులాంటి గొప్ప వ్యక్తి మనకు చూపించగలుగుతాడు.

దుఃఖము ఉన్నది అనే సత్యాన్ని, దుఃఖ కారణము అనే సత్యాన్ని, దుఃఖాన్ని అంతమొందించగలగటమనే సత్యాన్ని, దుఃఖాన్ని అంతమొందించ గలిగే మార్గము యొక్క సత్యాన్ని (నాలుగు ఆర్యసత్యములను) సరిగా అర్థము చేసుకొనగలగటమే బుద్ధుని యొక్క జ్ఞానోదయము. ఆయన ఈ నాలుగు ఆర్యసత్యములను అర్థము చేసుకొనగలగటమేకాక, వాటిని గురించి పూర్తిగా అలోచించి, మననము చేసుకొనగలగటమే కాక, వాటిని గురించి పూర్తిగా అంతమైనటువంటి **''నిర్వాణ''** స్థితిని పొందాడు. దుఃఖకారణము యొక్క జాడ ఏ మాత్రము లేని, అంటే దుఃఖము యొక్క ఛాయకూడ లేని స్థితే ***"నిర్వాణము".*** అలాంటి స్థితియొక్క జ్ఞానాన్ని మనం అలోచనచేసుకుంటూ, మననము చేసుకుంటూ, కేవలము దార్శనిక స్థాయిలోనే ఉంచుకున్నట్లయితే అది మనకు నిజమైన సుఖాన్ని ఏ మాత్రము కలగజేయదు. "రసగుల్లా" (పాలతో చేసే తీపి వస్తువు), మన నోటికి ఆ రుచి తెలియదు. అ రుచి తెలియాలంటే, మనం రసగుల్లాని నోట్లో వేసుకుని తినవలసిందే. పాలు మంచి పోషక విలువలు గలది అని ఎంత తెలుసుకుని అర్థము చేసుకున్నా, మన శరీరానికి పుష్టి కలుగదు. పుష్టి కలగాలంటే, పాలు త్రాగి తీరవలసినదే. తెలుసుకోవటము, అర్థము చేసుకోవటము అనేవి తప్పకుండా ముఖ్యమైన విషయాలే. కాని, తెలుసుకుని, అర్థం చేసుకుని, వాటిని గనుక మన జీవితములో అచరించక పోయినట్లైతే అదంతా వృథా. అప్పుడు అదంతా బుద్ధిస్థాయిలోని ఆట, మనసుతో చేసేపని. అంతే. మనము సాధారణముగా ఇలాగే చేస్తుంటాము. మనం మన జీవితమంతా మత, తాత్త్విక సిద్ధాంతాల గురించి చర్చిస్తూ, వ్యర్థ ప్రసంగం చేస్తూ, తిరస్కరిస్తూ, విశదీకరిస్తూ, సూచిస్తూ, అర్థం చేసుకుంటూ, వింటూ, చదువుతూ, వ్రాస్తూ, మన ఉద్దేశ్యాలు తెలియపరుస్తూ గడుపుతూ ఉంటాము. ఇతరులను కూడ ఈ విషయములలోనికి లాగుతూ ఉంటాము. దురదృష్టకరమైన సంగతి ఏమిటంటే, ఇదే మన జీవితములోని విజయము అని మనము భావిస్తాము. ఈ విధముగా సంపాదించిన బుద్ధిపరమైన జ్ఞానము అందమైన మాటలతో వ్యక్తీకరించటములో నైపుణ్యమును సంపాదించి, ధర్మము పట్ల మనకున్న ఉత్సుకతను పొందుతూ, ఓ రకమైన సంతృప్తిని పొందుతుంటాము. ఇలా మనం పొందే స్వయం సంతృప్తే, జీవితము యొక్క పరమార్థమని భావిస్తాము. చూడండి! ఎంత తేలికగా బంగారపు బందిఖానాలో చిక్కుకున్నామో! ఈ బంగారపు సంకెళ్లే ఆభరణాలని పొరపడుతూ, మనం గర్వపడుతుంటాము కూడా.

ధర్మము యొక్క రహస్యాన్ని తెలుసుకోవటము సంకెళ్లు కాదు. దానిని సరిగా అర్థము చేసుకొనటము కూడ సంకెళ్లు కాదు. కాని ఇంత మాత్రానికే తృప్తి పడిపోవటము మాత్రము ఎలాంటి సంకెళ్లంటే, దాని నుండి బయటపడటము చాలా కష్టము. అందువలననే బుద్ధుడు తన మొదటి ధర్మోపదేశములో ఈ విషయాన్ని నొక్కి వక్కాణిస్తూ ఇలా అంటాడు "నేను ధర్మసారాన్ని తెలుసుకోవటము, అర్థము చేసుకోవటమే కాదు, దానియొక్క ఆచరణాత్మక భాగాన్ని అభ్యసించి, నిర్వాణము యొక్క ఫలాన్ని రుచి చుశాను. దుఃఖము నుండి సంపూర్ణ విముక్తి నొందాను. నాలుగు ఆర్య సత్యములయొక్క పూర్తి, నిజమైన అవతార దృష్టి జ్ఞానము, ప్రతి ఒక్కటి (ప్రతి ఒక్క ఆర్య సత్యము యొక్క) తెలుసుకోవటము, అర్థము చేసుకోవటము, ఆచరించటము అనే మూడు విధములుగా (అంటే మొత్తము పన్నెండు విధములుగా) నాకు పూర్తిగా విశదమైన తర్వాతే, నేను అనన్యమైన, ఉత్తమమైన బోధి జ్ఞానము పొందాను అని ప్రకటించాను".

***'ధర్మ చక్ర ప్రవర్తన సూత్రము'*** యొక్క గంభీర రహస్యము, ఉద్దేశ్యము ఇదే. ఆర్య సత్యములను కేవలము బుద్ధిస్థాయిలో తెలుసుకుని, అర్థము చేసుకుని తృప్తిపడకుండా, మన అనుభవములోనికి తెచ్చుకుని, (వాస్తవిక స్థాయిలో దానిని పొంది) (భావనామయ ప్రజ్ఞ), తద్వారా మన

మనసును శుద్ధ పరచుకొని, మన క్షేమాన్ని పొందాలి. అనుభవ జ్ఞానము (భావనామయ ప్రజ్ఞ) అంటే ఏమిటి? ప్రజ్ఞ (జ్ఞానము) అనేది మూడు విధములు. మొదటిది చదువుట ద్వారానో, వినటము ద్వారానో పొందిన జ్ఞానము. రెండవది దానిని మననము చేయటము ద్వారా వచ్చిన బుద్ధిస్థాయిలోని జ్ఞానము. మూడవది స్వానుభవము ద్వారా, ఆచరణ ద్వారా, ప్రత్యక్షముగా వచ్చిన ప్రత్యక్ష జ్ఞానము. మొదటి రెండు జ్ఞానములు పనికి రానివేమీ కావు. ఏ జ్ఞానాన్ని అయినా తెలుసుకొనకుండా, సరిగా అర్థము చేసుకొనకుండా, ఎలా ఆచరించ గలము? కాని మనకు నిజమైన ఉపయోగము ఈ మూడవ జ్ఞానము (ప్రజ్ఞ) నుండి మాత్రమే వస్తుంది. మన మనసు యొక్క లోలోపలి లోతులలో దాగి ఉన్న రాగము, ద్వేషము, మోహము, అసూయ, అహంకారము, భయము, బాధ మొదలైన క్లేశములనుండి మనసును శుద్ధ పరచి, దుఃఖరహితమైన స్థితిని పొందటానికి దారితీసేది ఈ మూడవ జ్ఞానము మాత్రమే. ఈ స్థితి రానంత వరకు దుఃఖాలనుండి విముక్తి లేదు, కష్టాలనుండి విముక్తి లేదు.

పాళీ భాషలో సిద్ధాంతాలకు సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని ***"పరియత్తి"*** ధర్మము అంటారు. ఇది కొంతవరకే ఉపయోగం. ఎందుకంటే ఈ పరియత్తి ధర్మము ద్వారా మనము ***'పటిపత్తి'*** ధర్మము అని పిలవబడే ఆచరణాత్మక ధర్మము వైపుకు ప్రేరేపించబడతాము. ఈ ఆచరణాత్మక పటిపత్తి ధర్మము మనలకు ***"పటివేధ"*** ధర్మమునకు తీసుకు వెళుతుంది. (పటివేధ ధర్మము అంటే అనుభవాన్ని రుచిచూపే ధర్మము). ఈ పటివేధ ధర్మమే సమస్త దుఃఖాలను రూపుమాపే ***"నిర్వాణము"*** ను కలిగిస్తుంది. ఈ పటిపత్తి ధర్మమే గనుక లేకపోతే, పరియత్తి ధర్మాన్ని, పటివేధ ధర్మాన్ని కలిపి జోడించే లింకు ఏదీ ఉండదు. అంతిమలక్ష్యాన్ని చేరుకొనటానికి అవసరమైన, తప్పనిసరియైన లింకే ఈ ఆచరణాత్మకమైన ***"పటిపత్తి"***.

ఈ పటిపత్తి ధర్మము ఏది? ***"దుఃఖ నిరోధ-పటిపదా"*** అని బుద్ధునిచే పిలవబడిన, సమస్త దుఃఖాలను రూపుమాపే ***"ఆర్య అష్టాంగ మార్గము"*** ఇది. ఈ ***"పటిపదా"*** లో నడవటమే ***"పటిపదా ధర్మము"***. సరియైన దృష్టి ***(సమ్మ దిట్ఠి)*** (ఇక్కడ దృష్టి అనే పదము అవగాహన అనే అర్థములో వాడబడినది), సరియైన ఆలోచనలు ***(సమ్మా సంకప్పొ)***, సరియైన మాటలు ***(సమ్మా వాచ)***, సరియైన కర్మలు ***(సమ్మ కమ్మన్తో)***, సరియైన వృత్తి (జీవనోపాధి) ***(సమ్మా ఆజీవ)***, సరియైన కృషి ***(సమ్మా వాయామ)***, సరియైన స్మృతి (ఎరుక) ***(సమ్మ సతి)***, మరియు సరియైన ఏకాగ్రత ***(సమ్మా సమాధి)***-ఈ ఎనిమిదింటిని కలిపి ఆర్య అష్టాంగ మార్గము అంటారు. పూర్తిగా ఆచరణాత్మకమైన ఈ ఎనిమిది అంగములు ***"శీలము-సమాధి-ప్రజ్ఞ"*** అనే మూడు భాగములుగా విభజించబడి ఉన్నాయి. ఈ శీలము-సమాధి-ప్రజ్ఞలను ఆచరించకుండా, మనము ఈ మార్గములో ఎలా నడవగలము? దుఃఖాలనుండి విముక్తి కలిగించే ఈ కుశల మార్గము గురించి కొన్ని వేలసార్లు వర్ణించినా, కొన్ని వేలసార్లు తెలుసుకొన్నా, అర్థము చేసికొన్నా, ఒక్క అడుగైనా ఈ మార్గములో నడవకపోతే, మన మనసు ఎలా శుభ్రపడుతుంది? మన దుఃఖాలు, బాధలు ఎలా సమసిపోతాయి?

బుద్ధునికున్న అనేక గుణములలో ***"విజ్జా చరణ సమ్పన్నో"*** అనేది ఒకటి. (విద్య+ఆచరణ సంపన్నో). అంటే ఆయన సైద్ధాంతిక జ్ఞానము (విద్య)లోనే కాకుండా, ఆచరణాత్మక జ్ఞానములో కూడ పరిపూర్ణుడు, పారంగతుడు అని అర్థము. ఈ ఆచరణాత్మక పరిపూర్ణత్వమే బోధిసత్వుడైన గౌతముడిని స్వయంకృషితో బోధిజ్ఞానము పొందిన సమ్యక్ సంబుద్ధునిగా చేసినది. ఆయనను ప్రపంచమంతా ప్రణమిల్లే ***"తథాగతు"*** ని చేసింది. "ఆయన ఆచరించినదే బోధించాడు" అనే గుణమే ఆయన జీవితమంతా ఆచరణలో గడిపిన జీవితమే. మొట్ట మొదటగా ఆయన ఈ మార్గములో నడిచాడు. తరువాతే సహజమైన, సరళమైన ఈ విపశ్యన ధ్యానాన్ని ప్రజలకు బోధించాడు. అలా చేయటము వలననే ప్రజలు ఈ మార్గములో సరియైన అభివృద్ధి చెందగలుగుతున్నారు.

ఈ విపశ్యనా మార్గము యొక్క మొట్టమొదటి ఆచార్యుని (బుద్ధుని) మొట్టమొదటి ధర్మ ప్రవచనము గురించి మనము చెప్పుకోవటము మొదలుపెట్టగానే, మన మనసు 2,500 సంవత్సరాలలోని ఆచార్యులవైపు మళ్లుతుంది. ఆచరణ పూరితమైన వారి జీవితముల ద్వారా, భవిష్యత్ తరముల వారికోసము ఈ ఆచరణాత్మకమైన ధర్మాన్ని వారు భద్ర పరిచారు. మానవ జాతికి మేలు కలిగించే ఈ పరంపరను పరిరక్షించిన అసంఖ్యాక ఆచార్యులలో మన పరమ పూజ్య గురుదేవులైన **"సాయాజీ ఉబాఖిన్"** గారు ఒకరు. ఈ ధర్మ మార్గములో ఆయన ఒక మెరుపుతార. బుద్ధుని నుండి సాయాజీ ఉబాఖిన్ గారి వరకు ఉన్న మొత్తము గురుశిష్య పరంపరకు గౌరవ ప్రపత్తులతోను, కృతజ్ఞతా పూర్వకముగానూ, వారందరి మర్యాదకు తగినట్లుగా మనము ఈ గురుశిష్యక పరంపరను పెంచిపోషిద్దాం. అత్యంత కరుణాన్వితుడైన మొట్టమొదటి విపశ్యనాచార్యులు బుద్ధునికి, ఈ కాలపు మేటి ఆచార్యులైన సాయాజీ ఉబాఖిన్ గారికి తగిన శిష్యులుగా మనల్ని మనం అభివృద్ధి పరుచుకొనటములోనే ఈ శుభప్రదమైన రోజు యొక్క సఫలత దాగిఉంది. ధర్మము మన జీవితములో ఒక భాగము కావాలి, మన అలవాటులో ఒక భాగము కావాలి. ***"ధర్మ చక్ర ప్రవర్తన పూర్ణిమ"*** సందర్భముగా, మనము ఆ ఆచార్యులందరికీ ఇవ్వ దగిన నిజమైన నివాళి ఇదే. ఇదే మనము వారికి ఇవ్వ వలసిన గౌరవము, వందనము. మేలు కలిగించే ఈ ధర్మ మార్గములో నడవటములోనే ప్రతి ఒక్కరి సుఖసంతోషాలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్కరి హితము, సంక్షేమము దీనిలోనే ఉన్నది.

**-'కళ్యాణమిత్ర' శ్రీ సత్యనారాయణ గోయంకా**

**శ్రీ గోయంకాగారు 1993 జులై 22 నుండి 24 వరకు హైదరాబాదులో ప్రసంగాలిచ్చేటప్పుడు శ్రోతల ప్రశ్నలకు వారిచ్చిన సమాధానాలు.**

**ప్రశ్న : మేము చదువుకుంటున్నప్పుడు కామంతో కూడిన ఆలోచనలు తరుచూ వస్తుంటాయి. వాటినెలా అరికట్టాలి?**

**జవాబు:** చదువుతుంటున్నప్పుడే కాదు. అన్ని సమయాల్లోనూ వస్తుంటాయి. కామేచ్ఛ కామేచ్ఛయే! అది హానికరమైనది. ప్రేమ పవిత్రంగా ఉండాలి. పవిత్ర ప్రేమ ఒకేవైపు వెళ్ళేదారి. దాని నుండి తిరిగి నువ్వేమీ ఆశించవు. ధర్మం–అంటే విపశ్యన–కామేచ్ఛ పవిత్ర ప్రేమగా మారడానికి తోడ్పడుతుంది. పవిత్ర ప్రేమలో ఉద్రేకం (Passion) ఏ మాత్రం ఉండదు. అది పూర్తిగా కరుణ, దయ (Compassion) లతో నిండి ఉంటుంది.

**ప్రశ్న: ఈ పద్ధతి ఆత్మకేంద్రిత (Self Centered) కాదా? మనం చురుకుగా తయారై ఇతరులకూ సహాయం చేయటం ఎలా?**

**జవాబు:** మొదట నువ్వు ఆత్మ కేంద్రితుడవవ్వాలి. నీకు నువ్వు సహాయం చేసుకోవాలి. నీకు నువ్వు సహాయం చేసుకోలేకపోతే ఇతరులకెలా సహాయపడతావు. ఒక బలహీనుడు ఇంకొక బలహీనుడికి సాయం చెయ్యలేడు. ఒక కుంటివాడు ఇంకొక కుంటివాడికి సహాయం చెయ్యలేడు కదా! మొదట నువ్వు నీకై బలం సంపాదించుకోవాలి. తర్వాత ఆ బలంతో ఇతరులకు సహాయం చేసి వారినీ బలవంతులుగా తయారు చేయవచ్చు.

**ప్రశ్న: విపశ్యన నేర్చుకున్న తర్వాత రోజుకెన్ని గంటలు మనం ధ్యానంలో గడపాలి?**

**జవాబు:** చివరకు అది ఇరవైనాలుగు గంటల పనీ అవుతుంది. అప్పుడు ప్రతిక్షణం నీవు జాగరూకుడవై ఉంటావు. కానీ మొదట్లో నువ్వు ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క గంట ధ్యానం చేస్తే అది నీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మనో వ్యాయామం. శరీరం ఆరోగ్యంగా బలంగా ఉండడానికి వ్యాయామం చేసినట్లుగానే మనసును ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుకోవడాకి ఈ మనో వ్యాయామం అవసరం.

**ప్రశ్న: లంచగొండితనం రోజురోజుకు పెరుగుతోంది. దానికేం చెయ్యాలి?**

**జవాబు:** ప్రకృతి నియమాన్ని ప్రజలు మర్చిపోయారు. ఈ ప్రజలే తమ అంతరంగంలోని సత్యాన్ని గమనించటం మొదలుపెడితే చెడు జీవితం గడపడం వారికి అసాధ్యమౌతుంది.

**ప్రశ్న: మనం రెండుమూడు పద్ధతులను కలపవచ్చునా?**

**జవాబు:** మీకిష్టమైనవన్నీ పద్ధతులను కలుపుకోవచ్చు. కానీ విపశ్యనతో వాటిని కలపకండి. విపశ్యన అనన్యమైన (Unique) పద్ధతి. దీన్ని ఇతర పద్ధతులతో కలిపితే మీకేమీ లాభం ఉండదు. పైపెచ్చు అది మీకు హాని చేయవచ్చు కూడా. విపశ్యనను శుద్ధంగా ఉంచండి. ఇతర పద్ధతులు మనసుకు పైపై పూతలు మాత్రమే పూస్తాయి. కాని విపశ్యన మనసుకు లోతైన శస్త్రచికిత్స చేస్తుంది. మనసు అట్టడుగున దాగిఉన్న చిక్కులను (Complexes) పెకిలించి వేస్తుంది. దీన్ని ఇతర పద్ధతులతో కలిపి ఆడుకుంటే ఆ ఆట నీకెంతో హాని కలుగజేయవచ్చు.

**ప్రశ్న: విపశ్యన ద్వారా కుండలినీ శక్తిని మేలు కొలుపవచ్చా?**

**జవాబు:** 'కుండలినీ' అంటే ఏమిటి? కుండలినీ అంటే వెన్నపాము పైనున్న నాడీ కేంద్రాలను సచేతనం చేయడమే! విపశ్యన ద్వారా దేహంలోని ప్రతి అణువూ చైతన్యవంతమౌతుంది. 'కుండలినీ' దానిలో ఒక చిన్న భాగం మాత్రమే! విపశ్యన చేస్తే ఈ రెండింటిలో గల తేడా మీకే సులభంగా తెలుస్తుంది.

**ప్రశ్న: పుస్తకాలు చదివి వాటి సహాయంతో విపశ్యన చేయడం సాధ్యమేనా?**

**జవాబు:** అలా ఎప్పుడూ చెయ్యకండి! అది చాలా అపాయకరం.


**సంవత్సర చందా రూ. 50/-.** **జీవిత చందా రూ. 500/-** **క్రింది చిరునామాకు పంపి పత్రికను పొందగలరు.**

**విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక**

**విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యానకేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు – 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ధ్యానకేంద్రం)**

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

Postal Reg. HSE 864/2013-2015 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.