విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:11 NO - 10 1 JANUARY, 2018

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

"యథా అహం థతా ఏతే
యతా ఏతే థతా అహం."
అత్తానం ఉపమమ్ కత్వా
సహనేయ్య న ఘాతేయే

– సుత్త నిపాత 3.710

"నేను ఎలాగో ఇతరులు అలాగే, ఇతరులు ఎలాగో నేనూ అలాగే." తనను, ఇతరులను ఈవిధంగా పోల్చుకొన్న తదుపరి, తానెవరికి కీడు చేయడు, తనకెవరూ కీడు చేయరు.

సమ్మాసమాధి : కుశల చిత్త ఏకాగ్రత

(జులై, 2010 ఆంగ్ల పత్రిక "విపశ్యన న్యూస్ లెటర్" లో ప్రచురితమైన శ్రీ సత్యనారాయణ గోయంకా గారి వ్యాసం యొక్క తెలుగు అనువాదము)

గత సంచిక తరువాయి భాగం

ఈ అభ్యాసంలో మనం, గతంలో జరిగిన వాటి తీపి, చేదు జ్ఞాపకాల నీడలు, లేదా భవిష్యత్తులో జరుగబోయే వాటిని గురించిన ఊహలు, భయాలు, కోరికలు మేఘాలలాగా మనసును ఆవహించకుండా చూసుకోవాలి. నిర్మలమైన శ్వాసను మాత్రమే తెలుసుకోవాలి. లోపలికి వచ్చేది. బయటకు పోయేది యధాతథంగా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. గతానికి చెందిన జ్ఞాపకాల నీడలు లేదా భవిష్యత్తులోని అపోహలు, ఊహలు, కోరికలు మనలో రాగాన్ని, ద్వేషాన్ని కలిగిస్తాయి. ఎందుకనగా అవి మనకు నచ్చవచ్చు లేదా నచ్చకపోవచ్చు. గత జ్ఞాపకాల నీడల నుండి, జరగబోయే వాటి అపోహలు, ఆందోళనల నుండి మనసు బయటపడే కొలది, వర్తమానంలో జరిగే శ్వాస రాకపోకలను గమనించటంలో స్థిరపడే కొలది, రాగ–ద్వేషాలలో నుండి బయటపడడం వృద్ధి చెందుతుంటుంది. అప్రమత్తంగా ఉంటుంది కావున మనసు మోహం (అజ్ఞానం)లో నుండి కూడా విడుదల అవుతుంది. శ్వాస రాకపోకలను గమనించేటప్పుడు నచ్చటం, నచ్చకపోవటం లాంటి భావనలేవి మనసులో కలగవు. ఆకర్షణ, వికర్షణలు, రాగ–ద్వేషాలు ఉండవు.

ఈ శారీరక సహజప్రక్రియను మనం సాక్షీభావంతో గమనించటం నేర్చుకుంటాము. భూత, భవిష్యత్‌ల చెఱల నుండి విడిపోతూ, రాగ–ద్వేషాల బంధాలనుండి విమోచన పొందితే వర్తమాన క్షణంలో జీవించే మన తొలి ప్రయత్నం మనం చేస్తాము. మనం చేసే ఈ ప్రయత్నం, నిలకడలేని పాదాలతో నడక నేర్చుకొనే పసిబిడ్డ చేసే ప్రయత్నంలాగానే ఉంటుంది. ఈ దిశలో వదలకుండా మనసుపెట్టి మనం చేసే ప్రయత్నమే ఏదో ఒక రోజున మనలను దృఢంగా, నిలకడగా వేసే అడుగులతో మన ప్రయాణాన్ని పూర్తిచేయగల సమర్థులుగా చేస్తుంది.

గట్టి **సమ్మాసమాధి** లేకుండా, వర్తమాన క్షణంలోని గాఢతలోకి పోలేము. ప్రజ్ఞాక్షేత్రములోకి అడుగు పెట్టలేము. **సమాధిని** సరియైన దిశలో బలపరుచుకోవటానికి, "శ్వాస రాకపోకల ఎరుక" అయిన సహజమైన కల్పితము కాని, నిర్మలమైన వర్తమాన క్షణం యొక్క ఆలంబనను మనసుకి ఇద్దాము. ఈ ఎరుకతో వర్తమానంలో జీవించటం నేర్చుకుందాము. వీతరాగము, వీతద్వేషము, వీతమోహము చెందిన పవిత్రమైన మనసు యొక్క ఏకాగ్రతను వృద్ధి చేసుకుందాము. అపవిత్రమైన శారీక, వాచక కర్మల నుండి దూరంగా ఉండే క్షమతను పెంచుకుందాము. ప్రజ్ఞలో బలపడటం ద్వారా, కలుషితమైన మనోవాకారాలు నిర్మూలించుకుంటూ, మానసిక స్థాయిలో కూడా అపవిత్రమైన కర్మలకి దూరంగా ఉండే క్షమతను పెంచుకుందాము.

ఈవిధంగా వృద్ధి చేసుకొన్న నిర్మలమైన **సమాధి** సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. రండి! శ్వాస రాకపోకల ఎరుకను అభ్యాసం చేస్తూ **సమాధిని** వృద్ధి చేసుకొందాము. **సమాధిని** బలపరుచుకోవటం ద్వారా **శీల** (శీలము, సదాచారము, నైతిక జీవనము) బలపడుతుంది. **సమాధి, శీల**ములను బలపరుచుకోవటం ద్వారా ప్రజ్ఞ బలపడుతుతంది. మనోవికారాల నుండి, దుఃఖం నుండి, భ్రమ అజ్ఞానం నుండి విముక్తిని కలిగించే ముక్తిమార్గము **శీల, సమాధి,** ప్రజ్ఞలను బలపరుచుకోవటంలోనే దాగి ఉన్నది.

॥ భవతు సబ్బమంగళం ॥

గోయంకా గారితో ప్రశ్నలు, సమాధానాలు

ప్రశ్న : **విపశ్యన బౌద్ధమతంలో ఒక భాగమా? వేరే మతాలకు చెందిన వారు అభ్యసించవచ్చా, వారి మతపరమైన అభ్యాసాలతో కలుస్తుందా? ఉదాహరణకు క్రైస్తవులు ఎందుకు దీనిని చేయాలని అనుకొంటారు?**

గోయంకాగారు : ఒకటి మాత్రం స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. ఖచ్చితంగా ఇది బౌద్ధమతం కాదు. కానీ నిష్కర్షగా ఇది బుద్ధుడు నేర్పిన ముక్తి మార్గమే. 'బుద్ధుడు' అంటే జ్ఞాని, విముక్తి పొందినవాడు అనేది అర్థం చేసుకోవాలి. జ్ఞానులు, విముక్తి పొందిన వారు మతాన్ని బోధించరు. సార్వజనీనమైన

జీవన కళను నేర్పుతారు. వారెప్పుడు శాఖలను లేదా మతాలను స్థాపించరు. అందువలన బౌద్ధమతము అనేది ఏదీ ఆయన బోధించలేదు. ఇది ఒక జీవనకళ. ఇది ఒక సార్వజనీనమైన జీవనకళ. అందువలన ఎవరైననూ, ఏ సంఘానికి చెందినవారైనా ఏ కుల, మతాలకు చెందినవారైనా దీనిని సులభంగా అభ్యాసం చేయగలరు.

మనశ్శాంతి ప్రతివారు కోరుకునేదే. మనో నిర్మలత ప్రతివారు కోరుకునేదే. క్రీస్తు ఒక అద్భుతమైన వ్యక్తి. శాంతి సామరస్యాలనే కాకుండా, మనోనిర్మలత, స్వచ్ఛమైన ప్రేమ, కరుణలను బోధించాడు. అందువలన ఎవరైతే క్రీస్తు బోధనలను అనుసరిస్తారో వారు తప్పకుండా మనోనిర్మలత, ప్రేమ, కరుణల లాంటి సుగుణాలను వృద్ధి చేసుకోవటానికి ఇష్టపడతారు. వారు కోర్సుకి వచ్చినప్పుడు, వారేదో ఇతర మార్గానికి చెందిన దానికి వచ్చాము అనే బావన వారికి కలగదు. విపశ్యన పేరుతో క్రీస్తుతత్వాన్ని నేర్పుతున్నానని, ఎంతో అనుభవం కలిగిన క్రైస్తవ మతాచార్యులు క్రైస్తవ సన్యాసినులు చాలాసార్లు నాతో అన్నారు.

ప్రశ్న : నేనొక విపశ్యనా సాధకుడను. ఒక ధర్మసంస్థను స్థాపిద్దామనుకుంటున్నాను. మా స్థయొక్క పేరులోగానీ లేక బిరుదులో గానీ విపశ్యన పేరును చేర్చుకోవాలనుకుంటున్నాను. అలా చేయటం మంచిదేనా?

గోయంకాగారు : మీ సంస్థ పేరులో 'విపశ్యన' పదాన్ని చేర్చుకోవటం మానుకోమని సలహా ఇస్తాను. ఎందుకంటే ఇతర విపశ్యనా సాధకులు తప్పుగా అర్థం చేసుకొని, మీ సంస్థకు విపశ్యనా కేంద్రాలతో అనుబంధం ఉంది అని అనుకోవచ్చు. ఎందుకు మనం వారికి తప్పుడు మార్గం చూపించాలి? వేరే ఏ ఇతర పేరునైనా ఎంచుకోండి.

ప్రశ్న : ఈ పరంపరలో జరిగే విపశ్య కార్యక్రమాల కొరకు స్తానికులైన సాదకులు కొంతముంది కలిసి ఒక ట్రస్టును ఏర్పరుచుకోవాలి అనుకుంటే, అప్పుడు మేము ఏమి చేయాలి?

గోయంకాగారు : క్రొత్తగా విపశ్య కేంద్రమును స్థాపించేటప్పుడు గాని లేదా ఆ దేశంలో వేరే ఏ ఇతర విపశ్యన ట్రస్టులు లేనపుడు గాని మాత్రమే క్రొత్త ట్రస్టును ఏర్పరుచుకోవాలి. వారు క్రొత్త కేంద్రాన్ని స్థాపించే స్థితిలో ఉన్నారా లేక ఆ క్రొత్త దేశంలో నిర్వహించే విపశ్యన కార్యక్రమాల కొరకు ట్రస్టు అవసరం ఎంత వరకు ఉన్నది అనే విషయాలు అక్కడి ఏరియా టీచరు తప్పనిసరిగా చూసుకోవాలి. ఏరియా టీచరు సమ్మతిస్తే క్రొత్త ట్రస్టును ఏర్పరుచుకోవటానికి వారు సహకరిస్తారు. అక్కడ ఉన్న విపశ్యన సాధకులలో నుండి కొంతమందిని ధర్మకర్తలుగా నియమిస్తారు.

ఏరియా టీచర్‌గారి అనుమతి లేకుండా ఏవిధమైనా కమిటీలుగాని, ట్రస్టులుగాని ఏర్పరచకూడదని, విపశ్యన సాధకులందరికి గట్టిగా సలహా ఇస్తున్నాను. పైన చెప్పిన విధానాల అమలును చూసుకోవటం, ఆ ప్రాంతంలో జరిగే కార్యక్రమాలకు సహాయ సహకారాలు అందించటం ఏరియా టీచరుగారి బాధ్యత.

(డిసెంబరు, 2010 ఆంగ్లపత్రిక "విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్"లో ప్రచురితమైన ప్రశ్నలు-సమాధానముల యొక్క తెలుగు అనువాదము)

ధర్మం యొక్క పవిత్రత

(శ్రీ సత్యనారాయణ గోయంకాగారి వ్యాసమైన "ది ప్యూరిటీ ఆఫ్ ధమ్మ" యొక్క తెలుగు అనువాదము. ఇది మార్చి, 2010 విపశ్యన న్యూస్ లెటర్‌లో ప్రచురితమైనది.)

బుద్ధుని బోధనలలోని పవిత్రతను భారతదేశం ఎందుకు కోల్పోయిందో అర్థం చేసుకోవటానికి గత రెండు వేల సంవత్సరముల భారత చరిత్రను మనం తెలుసుకోవాలి. అప్పటివరకు బోధనల ననుసరించి అభ్యాసం చేసి పూర్తిగా విముక్తి పొంది లక్ష్యాన్ని చేరినవారు లేదా లక్ష్యాన్ని చేరే మార్గంలో పనిచేసే శక్తులు బలాన్ని పూంజుకుని ధర్మాన్ని నాశనం చేయటానికి పూనుకున్నాయి. చాలామంది భిక్షువులు చంపబడినారు. ఇంకా చాలామంది భారతదేశాన్ని వదిలి వెళ్ళిపోయారు. దగ్గర దగ్గరగా అన్ని బౌద్ధ ఆరామాలు నాశనం చేయబడినాయి. ఈ అరాచకము తూర్పున ఉన్న మ్యాన్‌మార్ (బర్మా)వరకు వ్యాపించి బర్మా రాజధాని పగాన్ (రంగూన్)ను చేరింది.

సుత్తాంతేసు, అసంతేసు,
పముత్తే వినఏహించ,
తమో భవిస్సతిలోనే,
సురియే అత్తాంగతే యతా

(అ.ని. అట్ఠకథా 1.1.130 దుతాయపమాదాది వగ్గావన్నన)

ఎప్పుడైతే ధర్మసూక్తులు లుప్తమైపోతాయో,
ప్రజలు దాని అభ్యాసాన్ని మర్చిపోతారో,
సూర్యుడు అస్తమించినప్పటిలాగా,
ప్రపంచం అంధకారమయమైపోతుంది.

ఉత్తర మ్యాన్‌మార్‌లోకి వ్యాపించిన ఈ అరాచకపు వార్త దక్షిణ మ్యాన్‌మర్‌లో ఉంటున్న అరహంత భిక్షువు ధమ్మదశ్శికి చేరినది. అతనే స్వయంగా పగాన్ పోవటానికి నిర్ణయించుకొన్నాడు. అక్కడకుపోయి రాజు అనవ్రతను కలిసి మలినరహితమైన బుద్ధుని బోధనలను వివరించాడు. ఈబోధనలను కొత్త కోణంలో చూచిన రాజు నీచమైన అభ్యాసాలకు స్వస్తి పలికి, తిపిటిక యొక్క పవిత్రతను స్వచ్ఛమైన విపశ్యన యొక్క అభ్యాసాన్ని తిరిగి స్థాపించాడు. ఇది సుమారు వేయి సంవత్సరముల క్రితం జరిగినది.

అంతకుముందు భారత చక్రవర్తి అశోకుడి కాలంలో ధర్మదూతల ద్వారా నిర్మలమైన బుద్ధవాణితోపాటు విపశ్యనను అభ్యాసం చేసే పద్ధతి పలు దేశాలకు చేర్చబడినది. వీటిలో ఒకటి ఇప్పటి దక్షిణ మ్యాన్‌మార్ అయిన సువన్నభూమి. బుద్ధవాణిని కలుషితం కాకుండా ఉంచుకోవటానికి తిపిటిక మొత్తాన్ని కానీ లేదా ఏదైన ఒక భాగాన్ని కానీ కంఠస్థం చేసే ఆచారం అక్కడ మొదలైనది. అదే సమయంలో ధ్యానపద్ధతిని స్వచ్ఛంగా ఉంచుతూ, బుద్ధుడు చెప్పి విధంగా విపశ్యన అభ్యాసాన్ని కొనసాగించారు.

స్వయంగా అశోకచక్రవర్తి కుమార్తె, కుమారుడు ధర్మదూతలుగా

/లంక వరకు వెళ్ళినారు. ఆ దేశంలో తిపిటిక మొత్తాన్ని జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుటకు మొదట అది లిఖించబడినది. అనేక తరాల వరకు విపశ్యన పద్ధతి కలుషితం కాకుండా ఉంచబడినది.

వీటి ఫలితాలను ఈ మధ్యకాలంలో చూడవచ్చు. తిపిటికలోని మూలాలను పరీక్షించుకొనుటకు మ్యాన్‌మార్‌లో జరిగిన పండితసభలో వివిధ దేశాల నుండి వచ్చిన నిష్ణాతులు ఒకచోట చేరి తిపిటికను సరిచూసుకున్నారు. 19వ శతాబ్దంలో తిపిటికను రాతి పలకలపై చెక్కించినారు. 20వ శతాబ్దంలో దీనిని గ్రంథస్థం చేసినారు.

సుత్తాంతేసు రక్ఖితే సంతే,
పతిపట్టి హోతి రక్ఖితా,
పతిపట్టియేం ఠితోధీరా,
యోగక్ఖేమా న ధంసతి.

(అ.ని. అట్ఠకథా 1.1.130 దుతియపమాదాది వగ్గావన్నన)

ఎప్పుడైతే ధర్మసూక్తులు సురక్షితంగా ఉంటాయో,
దాని అభ్యాసం సురక్షితంగా ఉంటుందో,
నిరంతరంగా అభ్యాసంచేసే ధైర్యశాలి
విముక్తి పొందుటలో అసఫలుడు కాదు.

కొద్దిమమందికే పరిమితమైనప్పటికీ, ధమ్మదశ్శి నుండి లేడీ సాయదా వరకు విపశ్యన విధానము ఎత్తర మ్యాన్‌మార్‌లో స్వచ్ఛంగా ఉంచబడినది. నిజంగా ఇది మన అదృష్టం. బుద్ధుని తరువాత 2,500 సం॥వలు తిరిగి అతని బోధనలు ఉదయిస్తాయని, కొద్దిమందే అభ్యాసం చేయబడే ఆరామాలను దాటి విపశ్యన ప్రపంచమంతా వ్యాపిస్తుందని లేడీ సాయదా గారికి ఒక గట్టి నమ్మకం ఉండేది. ఈ దిశలో కేవలం భిక్షువులు, భిక్షుణిలకు మాత్రమే కాకుండా విపశ్యనను అనుసరించకోరే సామాన్య పౌరులకూడా శిక్షణ ఇవ్వాలని లేడీ సాయదాగారు నిర్ణయించుకొన్నారు. వ్యవసాయదారుడు అయిన సయాతేగీ గారిని విపశ్యన ఆచార్యులుగా నియమించారు. వీరు సయాజీ ఉబా ఖిన్ గారిని నియమించారు. వీరిద్వారా విపశ్యన మరియు బుద్ధవాణి భారతదేశానికి, యావత్ ప్రపంచానికి తిరిగి ప్రాప్తించింది.

విపశ్యన సార్వజనీనము, కులమతాలకు అతీతమైనది అయినందువలన అన్నిమతాలనుండిటవ ప్రజలు దీనివట్ల ఆకర్షితులవుతున్నారు. దీనిని ఎవరూ ఆక్షేపించలేదు. బుద్ధుని విపశ్యన బోధనను ప్రతిచోట ఎంతో గౌరవంతో స్వీకరించారు. గత 40 సవత్సరాలలో అనేకమంది మేలుకోసం సమారు 80 కంటే ఎక్కువగా ఉన్న వివిధ దేశాలలోని ప్రజలు విపశ్యనను ప్రోత్సహించటానికి సంసిద్ధులైనారు. వూయిమందికి పైగా సహాయక ఆచుర్యులు ఉన్నారు. 150 కంటే ఎక్కువగా శాశ్వత ధ్యానకేంద్రాలు ఏర్పడ్డాయి. వీటికితోడు అనేకచోట్ల అద్దెకు తీసుకుని శిబిరాలు నిర్వహించే కేంద్రాలు ఉన్నాయి. సుమారు 1200 మంది జూనియర్ సహాయక ఆచార్యులు పటుచోట్ల పిల్లల కోర్సులు నిర్వహిస్తుంటారు. విపశ్యన శిబిరాలలో ఇవ్వబడే సూచనలు, ప్రవచనాలు దగ్గరదగ్గరగా 60 భాషలలోకి అనువదింపడినాయి.

బుద్ధవాణికి సంబంధించినంతవరకు, వాటి స్వచ్ఛతను కాపాడుటకు ఈ కాలపు పద్ధతులు చాలా సులభం చేసైఆయి. కానీ విపశ్యన పద్ధతికి మాత్రం చేటు కలిగించే మార్పులేవైనా చేసే అవకాశం ఉంది. మా గురువుగారు సయాజీ ఉ బా ఖిన్ గారు, బుద్ధుని నిర్మలమైన పరంపరను నిలుపుకోవాలనే గట్టి పట్టుదలతో ఉండేవారు. కనుక సయాజీగారు నేర్పిన విదంగా ఈ పద్ధతి తన స్వచ్ఛమైన రూపంలో జీవించి ఉండేటట్లు చేయటం మన బాధ్యత. గత 40 సంవత్సరాలుగా, భారతదేశంలోనూ మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని కేంద్రాలలో నిర్వహించే విపశ్యన కోర్సులలో ఒకే మాదిరి ప్రవచనాలు, సూచనలు ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ప్రతిచోటా అవి మనస్ఫూర్తిగా స్వీకరించబడినాయి. అందువలన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇంతమందిచే స్వీకరించబడినవి మార్పు చేయటం అవివేకం అవుతుంది. అయినప్పటికీ నేర్పే విధానంలోని ఏ భాగంలోనైనా ఎవరికైనా ఏదైనా సమస్య కనిపిస్తే దానిని "ప్రిన్సిపల్ టీచరు" దృష్టికి తీసుకురావటం యుక్తమైన పని అవుతుంది. దానివలన వారు పరిశీలించి తగిన విధంగా స్పందించే అవకాశం ఉంటుంది.

"ఎక్కడైతే విపశ్యనను నేర్పుతారో అక్కడ, ఇంత మంచిగా అనిపించినప్పటికినీ వేరే ఏ ఇతర అభ్యాసాలు విపశ్యనతో కలుపకూడదు. ఎందుకంటే ధర్మం యొక్క పవిత్రతను ఫణంగా పెట్టి వేరేది ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకోవచ్చు" అని సయాజీ ఉ బా ఖిన్ గారు చెప్పేవారు. గత 40 సంవత్సరాలుగా ఈ సూచనను మనం చాలా జాగ్రత్తగా పాటిస్తున్నాము.

ఐనప్పటికి సదుద్దేశ్యం కలిగినవారు కొంతమంది విపశ్యన బోధనతో పాటు ఏదోఒకటి కలపటానికి అప్పుడప్పుడూ ప్రయత్నించారు. అవి ఆరోగ్యం కొరకు ప్రత్యేకంగా పొందుపరిచిన ఆహారాన్ని శిబిరాలలో ఇవ్వటం, పాత సాధకులైన పేరు పొందిన వైద్యులను వైద్యసలహాల కోసం సిద్ధంగా ఉంచంటం, మతపరమైన ఆచారాలపై ఆధారపడ్డ ప్రక్రియలను ప్రారంభించటం, శారీరక వ్యాయామాలను జోడించటం, శిబిరాలలో ఉపయోగించటానికి రికార్డు చేయబడిన ప్రవచనాలే కాకుండా విద్యార్థులకు అదనపు ప్రవచనాలను వినిపించటం, శిబిరము తరువాత విద్యార్థులకు యోగా నేర్పుతామనే ప్రతిపాదన, 'ఆక్యుప్రెషర్ ట్రీట్‌మెంట్'ను కూడా సెంటర్‌లో సిద్ధంగా ఉంచుదామనే ప్రతిపాదన మొదలగునవి పలు సందర్భాలలో రావటం జరిగినది.

ఈ మార్పులను చేద్దామనుకున్నవారతంతా నిష్కపటమైనవారు, సదుద్దేశ్యం కలిగినవారే. వాళ్ళకి మంచి ఉద్దేశ్యాలున్నాయి. కానీ వారు సూచించినవాటికి వేటికీ విపశ్యన కోర్సులో స్థానం లేదు.

విపశ్యన అంతా మనసును బాధల నుండి విముక్తి చేయుటకు ఉద్దేశించబడిన ఒక స్వయం పరిశీలనా పద్ధతి. ఇదే సమస్తం.

కనుక ఈ పద్ధతిని సురక్షితంగా ఉంచుట, ఎంత మంచిగా కనిపించినప్పటికి వేదేదేదీ దీనితో జోడించబడకుండా చూచుట, నిష్కపటమైన విపశ్యన సాధకులందరి బాధ్యత అయి ఉన్నది.

ఈ విధంగా ధర్మచక్ర పరివర్తనము తరతరాల వరకు, అనేకమంది మేలు కొరకు సురక్షితంగా ఉంచబడుతుంది.

॥ భవతు సబ్బమంగళం ॥

॥ అందరూ విముక్తి పొందుదురుగాక ॥

సాధకుల ప్రశ్నలకు పూజ్యగురూజీ సమాధానాలు

ప్రశ్న : విపశ్యన బోధనలో సిద్ధాంతపరంగా చూస్తే చాలా విషయాలు యుక్తమైనవిగా కనిపించవు. ఉదాహరణకు బుద్ధుని అనేక జన్మల గురించి అతని మానవాతీత శక్తుల గురించి చెపుతారు. దీనిని అంగీకరించటం అవసరమా?

గోయంకాగారు: అవసరం లేదు. గత జన్మ లేక రాబోయే జన్మలపై నమ్మకం లేని సాంప్రదాయాలకు చెందినవారు అనేకమంది వస్తుంటారు. అయినప్పటికీ వారు అభివృద్ధి చెందుతుంటారు. అందువలన అంగీకరించ వలసని అవసరం లేదు. "దీనిని మీరు అంగీకరించక తప్పదు" అనే నియమాన్ని మేము విధించటం లేదు.

కానీ ఒక బాధ్యతగల ఆచార్యునిగా, నాకున్న అనుభవంతో, నాకు అర్ధమైనంతవరకు నిజాలను వారి ముందు ఉంచాలి. వచ్చిన వారిని కేవలం సంతోషపెట్టటానికి, "అబ్బెబోబ గతజన్మ లేదు, రాబోయే జన్మలేదు" అని నేను చెప్పలేను. అలా చేస్తే నేను వారిని మోసగించిన వాడిని అవుతాను. కాబట్టి నేను చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు అంగీకరించవచ్చు, అంగీకరించకపోవచ్చు. అది నా సమస్య కాదు.

(పైన పేర్కొన్నది డిసెంబరు, 2010 ఆంగ్లపత్రిక "విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్"లో ప్రచురితమైన ప్రశ్నలు–సమాధానముల యొక్క తెలుగు అనువాదము.)

ప్రశ్న : నేను సంవేదనలను మాత్రమే గమనిస్తూ మిగిలింది ధర్మం చూసుకుంటుందిలే అనుకోవాలా లేక అనిత్యను అర్థం చేసుకోవటానికి తలంపుతోగానీ, ఇతర పద్ధతుల ద్వారా గానీ మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నం చేస్తూ ఉండాలా?

గోయంకాగారు : తలంపుతోనే కాదు, స్వానుభవంతో కూడా తెలుసుకోవాలి. "ఓ! చూడు ఇది **అనిత్యయే** కదా!" అని అర్థం చేసుకుంటుండాలి. అప్పుడు ఇది పనిచేస్తుంది. అలా కాకుండా సంవేదనలను గమనిస్తూ అవి అనిత్యమైనవని అర్థం చేసుకోకుండా ఉంటే సమతను ఎలా వృద్ధి చేసుకోగలవు? ప్రజ్ఞను ఎలా వృద్ధి చేసుకోగలవు?

ప్రశ్న : భావావేశము (emotion), **సంవేదన** (sensation) **ఒకటేనని మీరు చెపుతారా?**

గోయంకాగారు : అవి ఒకే నాణేనికి ఉన్న రెండు వైపులు. భావావేశము మానసికము, సంవేదన శారీరకము కానీ ఆ రెండూ ఒకదానినొకటి ప్రభావితం చేసుకుంటాయి. నిజానికి మనసులో జనించే ప్రతి భావావేశము, శరీరంపై కలిగే సంవేదనతోపాటే ఉదయిస్తుంది. ఇది ప్రకృతి నియమము.

ప్రశ్న : సంఖారాలు (సంసారాలు) ఒక్కొక్కటిగా తొలగించుకుంటూపోతే ఎంతోకాలం పడుతుందని నాకనిపిస్తుంది.

గోయంకాగారు : ఒక క్షణంలోని సమత ఒకే ఒక గత సంస్కారానే తొలగిస్తే అలా అనుకోవచ్చు, కానీ నిజానికి సంవేదనల ఎరుక, మనసు లోలోతులోకి తీసుకుపోయి, గతంలో ఏర్పడిన ముడులను వేరులతో సహా ఖండించేదిగా చేస్తుంది మీ ఎరుక (awareness). సమత (equanimity) కనుక బలంగా ఉంటే ఈ విధంగా ఎవరికి తగ్గట్టు వారు తక్కువ కాలంలోనే అన్ని సంసారాల ముడులను తొలగించుకోగలుగుతారు.

(తరువాయి భాగం వచ్చేనెల సంచికలో)

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/– | **విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక** | **జీవిత చందా రూ. 500/–**
ప్రచురణ తేది: ప్రతినెల 30/31 | **పోష్టింగ్ 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.