విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:11 NO - 02 1 MAY, 2017

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

అనుపవాదొ అనుపఘాతొ, పాతిమోఖె చ సమ్‌వరొ;
మత్తఞ్ఞుతా చ భత్తస్మిమ్, పంతచ్చ శయనాశనమ్;
అధిచిత్తేచ ఆయోగో, ఏతమ్ బుద్ధాన శాసనమ్.
ధమ్మపద: 185, బుద్ధవగ్గో

ఎవరినీ అవమానించకుండా, ఎవరికీ కీడుచేయకుండా, నైతిక విలువలకు కట్టుబడి జీవిస్తూ, మితాహారిగా ఉంటూ ఏకాంతవాసియై, ఉన్నత భావాలపై శ్రద్ధ కలిగి ఉండటమే బుద్ధులందరి బోధనల సారాంశం.

బుద్ధ ధర్మం యొక్క సార్వజనీనత – వ్యక్తిగత అనుభవం

నమో తస్స భగవతో అరహతో సమ్మాసంబుద్ధస్స!

(మయన్మార్ నందలి యంగూన్‌లో 2004 డిసెంబరు 9 నుండి 11 వరకు జరిగిన నాల్గొవ ప్రపంచ బౌద్ధ సమ్మేళనములో గోయంకాగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసం నుండి స్వీకరించబడినది. ఈ ఉపన్యాసం యొక్క మరో రెండు భాగాలు రాబోవు సంచికలలో ప్రచురించబడతాయి. వి.ఆర్.ఐ 2009లో ప్రచురించిన "పిలిగ్రిమేజ్ టు సేక్రెడ్ ఆఫ్ ధమ్మ" అను పుస్తకంలో ఈ ఉపన్యాసం యొక్క పూర్తి పాఠం ఉన్నది.)

అత్యంత ఆదరణీయమైన సంఘం మరియు ధర్మ మిత్రులారా!

తొలుతగా నన్ను ఈ సమ్మేళనానికి ఆహ్వానించిన కార్యనిర్వాహకులకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటునాను. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా శాంతి సందేశాన్ని విస్తరింప చేయటానికి కృషి చేస్తున్న బుద్ధానుయాయులందరిని ఒక వేదిక పైకి తెచ్చుకునే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్న ఈ ప్రపంచ బౌద్ధ సమ్మేళనమం జరుపుటకు మయన్మారును వేదికగా ఎంచుకున్నందుకు వారిని అభినందిస్తున్నాను. మనమందరం కలిసి కృషి చేద్దాం. ప్రపంచపై పెత్తనానికి కాకుండా, ప్రపంచాన్ని దోచుకోవటానికి కాకుండా, ఒక మతంపై ఇంకో మతం యొక్క ఘనతను చాటుకోవటానికి కాకుండా మానవ పరివర్తనకు దోహదపడే దిశగా పనిచేద్దాం! పరివర్తన బంధాలనుండి విముక్తివైపు, క్రూరత్వం నుండి కరుణ వైపు, భిన్నత్వం నుండి ఏకత్వం వైపు, దుఃఖం నుండి సంతోషం వైపు జరిగేటట్లుగా ప్రయత్నిద్దాం. ఇదే బుద్ధుని మార్గము. బుద్ధుడు శాంతి సామరస్యాల సందేశాన్ని విస్తరింపచేసాడు. అశోక చక్రవర్తి ఈ సందేశాన్ని అనేక దేశాలకు విస్తరింపచేసాడు. ఈ రోజున అనేక మంది హితం కోసం ప్రపంచ బౌద్ధ సమ్మేళనం అదే దిశలో పనిచేస్తున్నందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది.

బుద్ధానుయాయుల మధ్య భిన్నత్వాలున్నట్లుగా కనపడుతుంటుంది. కాని అవి కేవలం బయటికి కనపడే భేదాలే. వీరందరూ కూడా మౌలిక సూత్రాలైన నాలుగు ఆర్య సత్యాలు, ఆర్య అష్టాంగిక మార్గము, పటిచ్చ సముప్పాద (కార్య–కారణ సంబంధం)లనే అనుసరిస్తారు. మయన్మార్‌లో జరిగే ఈ సమ్మేళనమం మన లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశలో కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటున్నందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది.

మయన్మార్ నా మాతృభూమి. నేను ఇక్కడ జన్మించాను. కొన్ని కుటుంబాలలో ఒక సాంప్రదాయం ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి ఏ ఇంట్లో అయితే జన్మిస్తాడో అతని బొడ్డుతాడును అక్కడి భూమిలోనే పాతి పెడతారు. అదే సాంప్రదాయం మా ఇంట్లో కూడా ఉంది. నా బొడ్డుతాడును (తల్లి గర్భం నుండి వేరు పడినపుడు కత్తిరించే బొడ్డుతాడు) మయన్మార్‌లోని ఇక్కడి భూమిలోనే పాతి పెట్టారు. నా శరీరంలోని కొంత భాగం సదా మయన్మార్ మట్టిలో కలిసి ఉంటుంది. కేవలం నా శరీరంలోని కొంత భాగం ఇక్కడి మట్టిలో కలిసి ఉండటంవలననే కాదు, ఈ భూమి నాకు ఆధ్యాత్మిక జన్మనిచ్చింది. మయన్మార్ నాకు రెండు జన్మలనిచ్చింది. రెండవ జన్మ నాకు చాలా ముఖ్యమైనది. ఇక్కడే నాకు ధర్మం లభించింది. పక్షికి రెండు జన్మలున్నట్లుగా, మొదటిది తల్లి నుండి గుడ్డు రూపంలో బయటికి రావటం. రెంవడవది గుడ్డును పగలకొట్టుకుని బయటికి రావటం. అలాగే నా తల్లి నాకు మొదటి జన్మనిచ్చింది. సయాజీ ఉ బా ఖిన్ నాకు రెండవ జన్మనిచ్చారు. నాకు ధర్మం లభించింది. అజ్ఞానపు పొరలను ఛేదించుకుని కొత్త గోయంకా జన్మించాడు.

మా గురువుగారైన సయాజీ ఉ బా ఖిన్ గారిని మొదటిసారి కలిసినపుడు నా పరిస్థితి ఎలాగుందో నాకు గుర్తు ఉంది. నా నమ్మకాలపట్ల నాకు చాలా ఆసక్తి ఉంది. బుద్ధుని బోధనల పట్ల నాకు చాలా అనుమానాలు ఉన్నాయి. అక్కడ ఉన్న స్థానిక హిందూ సమాజానికి నేను నాయకుడననే విషయం సయాజీగారికి తెలుసు. సయాజీగారు ఈ విధంగా నన్ను అడిగారు. శీల సదాచారాలను పాటించటం పట్ల మీ హిందువులకు ఏమైనా అభ్యంతరం ఉందా? మనసును వశంలో ఉంచుకోవటానికి సమాధిని అభ్యాసం చేయటానికి ఏమైనా అభ్యంతరమా? మనసును

నిర్మల పరుచుకోవటానికి ప్రజ్ఞను అభ్యాసం చేయటానికి ఏమైనా అభ్యంతరమా? వీటిని నేను ఎలా కాదన గలను. ఎవరైనా వీటికి అభ్యంతరం ఎలా చెప్పగలరు. సయాజీగారు కొనసాగిస్తూ "ఇదే బుద్ధుడు చెప్పింది. దీనిగురించే చెపుతాను. ఇదే నేర్పుతాను"అని అన్నారు. శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞల పట్ల ఎవరికైనా ఏ అభ్యంతరాలు ఉంటాయి. తదుపరి కాలంలో అనేక సాంప్రదాయాల నుండి విపశ్యన నేర్చుకోవటానికి నా వద్దకు వచ్చేవారందరికి కూడా ఈ విధంగానే చేప్పేవాడిని, సయాజీగారు ధర్మాన్ని గురించి నాకు ఏ విధంగా వివరించారో వారికి కూడా అలాగే చేప్పేవాడిని.

ధర్మాన్ని గురించి సయాజీగారి వివరణ సార్వజనీనంగా కులమతాలకు అతీతంగా ఉండేది. వారు నన్ను బుద్ధిజమ్‌లోకి మార్చటానికి ప్రయత్నం చేయలేదు. వారు నాతో అనేవారు ఎవరైనా శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలను నిష్టతోపాటిస్తుంటే వారు బౌద్ధులే అదే బౌద్ధమతంలో ఉండి కూడా శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలను పాటించక పోతే వారిపట్ల జాలి పడతాను.

నా తొలి 10రోజుల శిబిరం బుద్ధుని బోధలను నాకు పరిచయం చేసింది. అటుపిమ్మట నా జీవితమే పరివర్తన చెందింది. సయాజీగారి తర్కయుక్తమైన, అభ్యానయోగ్యమైన, సార్వజనీనమైన, కుల మతాలకతీతమైన బోధన, అయస్కాంతంలాగా నన్ను ఆకర్షించింది. సయాజీ ఉ బా ఖిన్ గారితో పరిచయంకావటం ఎంతో అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. వారు ఈ ధ్యాన పద్ధతి కలుషితం కాకుండా కాపాడారు. వారు ఏ విధమైన లాభాపేక్షలేకుండా అత్యంత కరుణతో విపశ్యనను నేర్పిన యోగి.

విముక్తి పొందిన శాక్యముని బోధనలు ఎంతో సరళంగా గంభీరంగా ఉంటాయి. అతని బోధనల సారాంశాన్ని క్రింది విధంగా చెప్పాడు.

సబ్బపాపస్స అకరణం, కుశలస్స ఉపసంపద;
సచిత్త పరియోదపనం, ఏతం బుద్ధాన శాసనం

ఏతం బుద్ధాన శాసనం, బుద్ధులైన వారందరూ ఇదే చెప్పారు. గౌతమ బుద్ధుడు మాత్రమే కాదు. బుద్ధులైనవారెవరైనా కేవలం ఈ మూడు విషయాలు తప్ప ఇంకేమి చెప్పరు. సబ్బపాపస్స అకరణమ్, అన్నిరకాలైన దుష్కర్మల నుండి దూరంగా ఉండు. కుశలస్స ఉపసంపదా, సత్కర్మలు చేస్తూ ఉండు. సచిత్తాపరియోదపనం, నిరంతరం మనసును నిర్మల పరుచుకుంటూ ఉండు. మొత్తం ఇందులోనే వచ్చింది ఎంతో సరళమైనది. కానీ ఎంతో గంభీరమైనది.

నైతిక విలువలతో కూడిన సదాచార జీవనం జీవించాలనేది అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైనదే. "అవును పంచశీలాలను పాటిస్తూ సదాచార జీవనం జీవించాలి. నేను అంగీకరిస్తాను".

కానీ నిజ జీవితంలో అనుభవస్థాయిలో అది ఎంతో కఠినమైనది. అనుభవస్థాయిలో ఆచరించలేకపోతే అనుభవంలోకి రాకపోతే అప్పుడు ఆచరణాత్మకం కాలేదు. బుద్ధులైనవారు ఈ సత్యాన్ని గమనించి మనసును ఆసాంత నిర్మలపరుచుకునే మార్గాన్ని చూపారు.

ధర్మంలో మొదటి భాగం శీల సదాచారాలు. అన్ని రకాలైన దుష్కర్మల నుండి దూరంగా ఉండటం.

ఈ శీల సదాచారాలన్నీ బుద్ధిస్థాయిలో తర్క సంగతమైనవే. అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైనవే. కానీ ప్రజలు వాటిని ఆచరించలేక పోతున్నారు. ఇది పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నవారు, నేను నైతిక విలువలతో కూడిన జీవితం జీవించాలి అని నిశ్చయించుకున్న వారు కూడా అలా ఉండలేక పోతున్నారు. దీనికి కారణం ఏమిటి? బుద్ధుడు పూర్తిగా అర్థంచేసుకున్నాడు. మనసు మన వశంలో లేక పోవటమే దీనికి కారణం. మనసుపై ఆధిపత్యాన్ని సంపాదించాలి. మన మనసుకు మనమే యజమానులం కావాలి.

అందువలన బుద్ధుడు ధర్మం యొక్క రెండవ భాగమైన సమాధి అభ్యాసాన్ని బోధిస్తాడు. మనసుపై పూర్తి నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉండటం. ఇది కేవలం ఏకాగ్రతను సాధించటం కోసం మాత్రమే కాదు. సమ్యక్ సమాధిని బోధిస్తాడు.

సమాధిని చక్కగా అభ్యాసం చేసాడనుకొందాం. మనసును వశపరుచుకున్నాడనుకొదాం. ఏ విధమైన దుష్కర్మలు చేయటం లేదు. శీల సదాచారాలను చక్కగా పాటిస్తున్నాడు. ఇతరుల శాంతి సామరస్యాలను భంగం చేయటం లేదు. కానీ మనసులోలోతులలో మలినాలు, వికారాలు (వీటినే అనుశయ క్లేశాలు అంటారు) ఉంటే అవి ఎప్పుడైనా పైకి రావచ్చు. ఇవి మనసులోలోతులలో ఉన్న నిద్రిస్తున్న అగ్నిపర్వతాలవంటివి. ఈ పొంచి ఉన్న జ్వాలాముఖి ఎప్పుడు విస్ఫోటనం చెంది పైకి వస్తుందో ఎవరికి తెలుసు. అప్పుడు తిరిగి ఈ మనో మాలిన్యాలకు లొంగిపోయి, దుష్కర్మలు చేస్తారు. దురాచార జీవనం జీవించటం మొదలవుతుంది.

గౌతమ బుద్ధుడు ఈ విషయాన్ని గ్రహించాడు. అతను అప్పట్లో ఉన్న ఎనిమిది ధ్యానాలను, లోకీయ ధ్యానాలను అభ్యాసం చేసాడు. అయినప్పటికి మనసులోలోతులలో నున్న మలినాలు (వికారాలు) పూర్తిగా నశించిపోలేదు. ఈ మనో వికారాలను కూకటి వేళ్ళతో సహా పెరికి వేయనంతవరకు విముక్తి పొందలేమనేది తెలుసుకున్నాడు. అప్పుడు మూడవ భాగమైన ప్రజ్ఞను అభ్యాసం చేయటం ప్రారంభించాడు. అంతర్ముఖి అయి విపశ్యన భావన ఆధారంతో లోలోతులనుండి మనసును నిర్మల పరుచుకోగలిగాడు.

లోకీయ సమాధులను అభ్యాసం చేయటం ద్వారా పైపై మనసును నిర్మలం చేసుకోవచ్చు. కొద్దిగా లోతులకుపోవచ్చు. కానీ మనసు ఆసాంతం వ్రేళ్ళవరకు పోవటానికి ఈ సమాధులు పనిచేయవు. ఈ అనుశయ క్లేశాలను పూర్తిగా నిర్మూలించే మార్గాన్ని బుద్ధుడు కనుగొన్నాడు. ఈ వికారాలను కూకటి వ్రేళ్ళతో సహా పీకివేయాలి. సంఖారాలు ఉన్నంత వరకు పటిచ్చసముప్పాదలో చెప్పినట్లు తనహా, ఉపాదాన, భవం కలుగుతూనే ఉంటాయి. భవచక్రంలో బంధిపబడే ఉంటాం. దుఃఖ చక్రంలో పడి నలిగిపోతుంటాం. జనన మరణ చక్రంలో నుండి బయటపడలేం. ఎంతో ఉన్నతమైన లోకాలలో జన్మించవచ్చు.

రూప బ్రహ్మలోకంలో, అరూప బ్రహ్మలోకంలాంటి వాటిలో జన్మించినా సమయం అయిపోయిన తరువాత మరణించవలసినదే. దుఃఖచక్రం నుండి పూర్తిగా బయట పడలేదు. ఈ భవరోగానికి అనుశయక్లేశాలే బీజాలు. ఈ సంఖారాలు, భవం తరువాత భవాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తూనే ఉంటాయి. అనుశయ క్లేశాలను పూర్తిగా నిర్మూలించనంత వరకు దుఃఖచక్రం నుండి బయటపడలేం.

బుద్ధుడు తన బోధనలు పరిపూర్ణమైనవని చెపుతాడు. కేవలం పరిపున్నం. ఏదీ జోడించనవసరంలేదు. ధర్మం ఆసాంతం అందులో ఇమిడి ఉంది. శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞ ఈ మూటిలో ధర్మం పూర్తిగా ఇమిడి ఉంది.

ఇప్పుడు బుద్ధుని పద్ధతి అయిన విపశ్యన ప్రపంచమంతటా వ్యాప్తి చెందటం మనం చూస్తున్నాం. మేధావులు, శాస్త్రవేత్తలు, ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు, మానసిక నిపుణులు ఒకరేమిటి అన్ని తరగతుల వారు దీనిని నేర్చుకుంటున్నారు. దీని లాభాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. హిందువులు, ముస్లింలు, క్రిస్టియన్లు, జైనులు, బౌద్ధులు, పార్శీలు మొదలుగాగల పలురకాల మతాల నుండి ప్రజలు ఈ విపశ్యన కోర్సులలో చేరటానికి వస్తున్నారు. బుద్ధుడిని, అతని బోధనలను పూర్తిగా వ్యతిరేకించే సాంప్రదాయాల నుండి వచ్చినవారు కూడా దీనిని అర్థంచేసుకుంటున్నారు. స్వీకరిస్తున్నారు.

ఇదే బుద్ధుని బోధనల యొక్క సౌందర్యత. అది చాలా సులువైనది, ఆచరణాత్మకమైనది, సార్వజనీనమైనది. అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైనది. కేవలం శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలను అభ్యాసం చేస్తే సరిపోతుంది. ఇది పరిపూర్ణమైనది. ఇందులోనుండి ఏమి తీసివేయనక్కర లేదు. శీల-సదాచారాలను ఎవరూ కాదనలేరు. సమాధి అభ్యాసంలో ఏ విధమైన లోపాలను కనుగొనలేరు. ప్రజ్ఞలో ఏ విధమైన లోటులేదు.

బుద్ధుని బోధనల సారాంశమైన శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలు అందరికి ఆమోదయోగ్యమైనవి. అన్ని మతాల సారాంశం ఒకటే. మనసును నిర్మలం చేసుకుంటుండాలి. పైకి కనపడే వేషభూషణలు, వ్రత ఉపవాసాలు, కర్మ-కాండలు వేరైనప్పటికి అంతః సారమొక్కటే. అంతః సారానికి ప్రాధాన్యత నిస్తున్నంత వరకు పైపై వేషభూషణలు భిన్నంగా ఉన్నా ఫరవాలేదు. ఎప్పుడైతే పైపై మెరుగులకే ప్రాముఖ్యతనిస్తూ అంతః సారాన్ని వదిలివేస్తారో అప్పుడు శాంతి సామరస్యాలు కొరవడతాయి. బుద్ధుని బోధనలు అంతస్సారానికే ప్రాధాన్యతనిస్తాయి. ఇప్పుడే ఇక్కడే ఫలితాలనిస్తాయి.

అనేక మంది తమకుతాము బౌద్ధులమని పిలుచుకున్నంత మాత్రాన ఉపయోగమేమిటి? నిజంగా వారు శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞలను అభ్యాసం చేస్తుంటే అప్పుడు వారు బుద్ధుని బోధనల వలన లాభపడతారు. సమాజానికి మేలు కలుగుతుంది. కేవలం మేము బౌద్ధులమని చెప్పుకుంటూ శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞల అభ్యాసం చేయకపోతే బుద్ధుని బోధనల వలన వారికేమి ఉపయోగం ఉండదు.

ప్రవచనాలు వినటం, ధర్మగ్రంథాలు చదవటం చాలా మంచిది. *"కాలేన ధర్మశ్రవణం ఏతం మంగళముత్తమం"*. ధర్మచర్చ ఇంకా మంచిది. *"కాలేన ధర్మసాకచ్ఛా ఏతం మంగళముత్తమం"* కానీ కేవలం ధర్మాన్ని గురించి వింటూ, చర్చిస్తూ ఉన్నంత మాత్రాన ఏమి ఉపయోగం ఉండదు. ధర్మ మార్గంలో నడవటం ప్రారంభించాలి. ధర్మాన్ని ఆచరణలో పెట్టనంతవరకు ఫలితం ఏమీ ఉండదు.

బుద్ధుడు ధర్మాన్ని బోధిస్తాడు. అందరికి వర్తించే ప్రకృతి నియమాల గురించి బోధిస్తాడు. అత్యంత సరళమైన భాషలో బోధిస్తాడు. వాటిని మనం అభ్యాసం చేయకుండా, ఆచరణలోకి తీసుకురాకుండా దాన్ని ఒక సిద్ధాంతం చేస్తే ఏమి ఉపయోగం? ఒక మతంగా చిత్రీకరించుకుంటే ఏమి ఉపయోగం? మా మతం గొప్పది, మీ మతం తప్పు అని వాదులాడుకుంటుంటే ఏమి లాభం? మీ మతం గొప్పదైనా, మీ సిద్ధాంతం గొప్పదైనా దాన్ని ఆచరణలో పెట్టకపోతే, అభ్యసించకపోతే దానివలన ఏమి లాభం పొందగలరు?

ఎప్పుడైతే ధర్మాన్ని అభ్యాసం చేయటం మొదలు పెడతామో అప్పుడు, ఓ! ఇదంతా మనశ్శరీరాలు ఒకదానికొకటి చేసుకునే పరస్పర ప్రతిక్రియలేననేది స్పష్టమవుతుంది. ఇది *పఞ్ఞాతి*. అలా కనపడుతుంది. బుద్ధుని బోధనలు *పఞ్ఞాతి* నుండి ప్రారంభమై *పరమత్థ* (పరమ సత్యం) వరకు తీసుకువెళతాయి. గోచరమయ్యే సత్యంతో ప్రారంభించి, అగోచరమైన పరమసత్యం వరకు వెళ్ళాలి. ఇదే విపశ్యన. *"పఞ్ఞాతిం ఠపత్వా విసేసేన పస్సతీతి విపస్సన"*. అంతర్ముఖి అయి తనను తానే తెలుసుకోవటం ప్రారంభిస్తే ఈ మనశ్శరీరాల స్కందం అంతా అనిత్యం అని నిరంతరం మార్పు చెందేదని తెలుస్తుంది.

ఏదైతే నిరంతరం మార్పు చెందుతుందో అది ఆనందానికి ఆధారం ఎలా అవుతుంది? ఏదైతే మనకు సుఖం అనిపిస్తుందో త్వరలోనే అది దుఃఖంగా మారుతుంది. ప్రతి సుఖం వెనుక దుఃఖం పొంచి ఉంది. అభ్యాసంలో పురోగమించే కొలది ఈ మనశ్శరీరాల క్షేత్రమంతా దుఃఖమయం అనేది స్పష్టమవుతుంటుంది. *"యం కించి వేదయితం తం దుఃఖస్మిం"*.

బుద్ధుని బోధనలకనుగుణంగా ద్రష్టాభావంతో, తటస్థభావంతో చూడటం ప్రారంభిస్తే, "ఓ! ఘనీభూతమైనది ఏదీ లేదు" అనేది అనుభంలోకి వస్తుంది. మనశ్శరీరాల పరిశోధన కొనసాగిస్తూ ముందుకు పోతే, "ఓ! ఇదంతా ప్రకంపనలే అనేది తెలుస్తుంది". *"సబ్బో ప్రజ్వలితో సబ్బో లోకో ప్రకంపితో"* ప్రపంచం అంతా నశ్వరమైనది, క్షణభంగురమైనది అనేది తెలుస్తుంది. మార్పు చెందకుండా ఉండేది ఏదీ లేదు. ఇది 'నేను' ఇది 'నాది' ఇది 'నా ఆత్మ' అనేది ఏది లేదు.

'అనిచ్చ' అనుభవంలోకి వచ్చేకొలది *'సంజ్ఞ'* *'అనిచ్చసంజ్ఞగా'* మారుతుంది. అది *'అనత్త'*కు దారితీస్తుంది. ఇది *'నిబ్బాన'* అనుభవాన్ని పొందటానికి దోహదం చేస్తుంది.

"అనిచ్చ సఞ్ఞినో హి అనత్తాసఞ్ఞా, సంతాతి, అనత్తా సఞ్ఞి అస్మిమానసముగ్గాతం పాపున్నాతి దిట్ఠేవ ధమ్మే నిబ్బానంతి"

భూమి గుండ్రంగా ఉంది అని గెలీలియో కనుగొన్నాడు. తన

చుట్టూ తనే తిరుగుతుంది అని చెప్పాడు. కొంత మంది నమ్మారు, కొంతమంది నమ్మలేదు. తరువాత అందరూ ఆ సత్యాన్ని స్వీకరించారు. సత్యం సత్యమే గదా! గెలీలియోకంటే ముందు కూడా భూమి గుండ్రంగానే ఉంది. గెలీలియో సమయంలో కూడా భూమి గుండ్రంగానే ఉంది. గెలీలియో తరువాత కూడా భూమి గుండ్రంగానే ఉంది. గురుత్వాకర్షణ గురించి న్యూటన్ తెలియచేసాడు. అతని కంటేముందు అతని తరువాత కూడా గురుత్వాకర్షణ అలానే ఉంది గదా!

అదే విధంగా *పటిచ్చసముప్పాద* (కార్య–కారణ సంబంధం) బుద్ధుని కంటే ముందూ అలాగే ఉంది. బుద్ధుని సమయంలో అలాగే ఉంది. బుద్ధుని తరువాత కూడా అలాగే ఉంటుంది. ఇది ధర్మం, ప్రకృతి నియయం. బుద్ధుడు ఈ క్రింది విధంగా చెప్పాడు.

"ఉప్పాదా వా తథాగతానం, అనుప్పాదా వా తథాగతానం ఠితావ సాధాతు ధమ్మఠితతత ధమ్మనియామతా ఇదపచ్చాయతా"

అవిద్య వలన ఈ నామ–రూప క్షేత్రంలో ఏమి జరుగుతుందనేది మనకు తెలియదు. ప్రతిక్షణం శరీరంలో ఏదో ఒక సంవేదన కలుగుతూనే ఉంటుంది. జీవించి ఉన్న ప్రతిచోట సంవేదన కలుగుతుంది. ఈ ఆరు ఇంద్రియాలు వాటి విషయాలతో సంపర్కంచెందినపుడు వేదన కలుగుతుంది. '*ఫస్స పచ్చయా వేదన*'. ఈ వేదనను (సంవేదనను) మనం తెలుసుకోలేనపుడు '*వేదన పచ్చయ తనహోను*' ఎలా తెలుసుకోగలుగుతాం.

వేదన ఎల్ల వేళలా జీవిత పర్యంతం ఉంటుంది. అది ఉత్పన్నం అవుతుంటుంది నశిస్తుంటుంది. నిరంతరం మనం వేదనపట్ల ప్రతిక్రియ చేస్తుంటాం. అది సుఖంగా ఉంటే రాగంతో ప్రతిక్రియ చేస్తాం. అది దుఃఖకరమైనది, అప్రియమైనది అయితే ద్వేషంతో ప్రతిక్రియ చేస్తాం. జీవితాంతం మనం ఇదే చేస్తుంటాం. చూడండి ఈ దుఃఖ చక్రంలో నుండి బయటపడే మార్గం ఉంది. '*వేదన నిరోధ–తనహా నిరోధ*'. '*తనహా నిరోధ– ఉపాదాన నిరోధ*'. ఇలా అభ్యాసం చేస్తూ పోతే మన–శ్శరీరాల క్షేత్రాన్ని దాటి ఆవలకు పోవచ్చు. ఇంద్రియాతీత అవస్థను చేరుకోవచ్చు.

ఈ పవిత్రమైన ధర్మ భూమిలో జన్మించినందుకు నేను ఎంతో అదృష్టవంతుడిని. బుద్ధుని బోధనలు పవిత్రంగా వాటి శుద్ధ రూపంలో కాపాడబడిన దేశంలో జన్మించటం చాలా అదృష్టంగా భావిస్తాను ఇక్కడ విపశ్యనసాధనా పద్ధతి కలుషితం కాకుండా కాపాడబడినది.

ఎంతో కరణామయుడైన రుషిపుంగవుడితో సంపర్కం జరగటం ఎంతో అదృష్టంగా భావిస్తాను. సయాజీగారి శిక్షణ నాకు లభించటం నిజంగా నా అదృష్టం.

ఇప్పుడు విపశ్యన ప్రపంచమంతా వ్యాపిస్తుంది. మీరు మయన్మార్‌కు చెందినవారా, భారత దేశానికి చెందినవారా లేక వేరే ఏ దేశానికైనా చెందిన వారా అనేది ముఖ్యంకాదు. ధర్మమార్గంలో నడుస్తున్నారా? లేదా? అనేది ముఖ్యం.

మీరందరూ ధమ్మరసాన్ని ఆస్వాదించండి. స్వానుభవంతో ధర్మాన్ని చవిచూడండి. దుఃఖ విముక్తులుకండి. అందరికీ మేలు కలుగుగాక! అందరికి శుభం జరుగుగాక!

భవతు సబ్బ మంగళం.

టీనేజెర్స్ కోర్సులు

మే 20–28 వరకు యువతులకు ధమ్మనిజ్ఞానలో
మే 27 నుంచి జూన్ 4 వరకు యువకులకు ధమ్మకొండన్నలో
జూన్ 3–11 వరకు యువకులకు ధమ్మవిజయలో
జూన్ 8–16 వరకు యువకులకు ధమ్మనాగాజ్జు1లో

లాంగ్ కోర్సులు

20 రోజుల శిబిరము జూన్ 14 నుంచి జూలై 4 వరకు ధమ్మఖెత్తలో
అక్టోబరు 4–25 వరకు ధమ్మనాగాజ్జున2లో
30 రోజుల శిబిరము జూన్ 14 నుంచి జులై 14వరకు ధమ్మఖెత్తలో
అక్టోబరు 4నుంచి నవంబరు 4వరకు ధమ్మనాగాజ్జున2లో
45 రోజుల శిబిరము జూన్ 14 నుంచి 29జలైవరకు ధమ్మఖెత్తలో
డిసెంబరు 31 నుంచి 15ఫిబ్రవరి2018 వరకు ధమ్మనాగాజ్జున2లో

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.