



# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

(விபஸ்ஸனா : ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால்  
போதிக்கப்படும் தியான முறை)

பிப்ரவரி 2020

தொகுப்பு. 30, எண். 2, 9 பிப்ரவரி. 2020.

இந்த மாத இதழை வெளியிடுவோர் விபாசனா ஆராய்ச்சி மையம்

வலைதளம் : [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org) பன்னாட்டு வலைதளம்: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

## தம்மத்தின் வார்த்தைகள் ( WORDS OF DHAMMA )

யே சங்கா சு சமாரத்தா, நிச்சம் காயகதா சதி ;  
அநிச்சம் தே ந சேவந்தி, கிச்சே சாதக்க காரினோ;  
சதானம் சம்பஜாநானம், அத்தம் கச்சந்தி ஆசவா.

----- தம்ம பாதா 293. - பகின்னக- வக்கோ -----

உடலின் உண்மையான நிலையற்ற தன்மையை உணர்ந்து, யாரெல்லாம் ஆர்வத்துடன் எப்பொழுதும் தியானம் செய்கின்றனரோ அவர்கள் தகாத செயலில் ஈடுபடுவதில்லை; உறுதியுடன், எதை செய்ய வேண்டுமோ அதை, நிலையான ஆர்வத்துடனும், முழுமையான புரிதலுடனும் தொடர்ந்து செய்கின்றனர். வாழ்வின் நிலையற்ற தன்மையை நன்றாக உணர்ந்து, மாசுகளை நீக்கிக் கொள்கின்றனர்.

சுய சரிதம் - சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி : இதுவரை சொல்லப்பட்ட குட்டி சம்பவங்கள், உலகப் புகழ்வாய்ந்த மாண்புமிகு திரு. சத்யநாராயணகோயங்கா அவர்களின் வாழ்க்கையில், உண்மையான அறநெறியை அவர் அடைவதற்கு முன்னர் நிகழ்ந்தனவாகும். தற்போது நாம், அவர் இந்தியாவில் நிகழ்த்திய தம்மா வகுப்புகளைக் குறித்து பார்ப்போமா?. இவை அவரது சுய சரிதத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது, அதுவே நமக்கு புத்துணர்வு அளிக்கும்.

செய்தி மடல். பகுதி. 13.

## புத்தரின் போதனைகள் மறுப்பு, (எதிர்மறை ) பற்றியது மட்டுமல்ல

புத்தரின் நேரிடையான சொற்பொழிவோ, அல்லது தொகுப்போ இல்லாத காரணத்தால் நமது நாட்டில் விபஸ்ஸனா பயிற்சியைக் குறித்து தவறான நம்பிக்கை ( எண்ணம் ) பரவலாக உள்ளது. அதனால், அவரது பயிற்சி ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமல் இருந்தது. அத்தகைய எதிர்ப்பு சாதாரண மக்களிடமட்டுமல்லாது, நன்கு கற்றறிந்த மற்றும் சிந்தனையாளர்களிடமும் நிலவியது. இது குறித்து உயர்ந்த மனிதரான விவேகானந்தரே, புத்தரின்பால், அளவற்ற மதிப்பும் மரியாதையும் உடையவராக இருந்தும் இதையே கண்டார், கூறினார்.

“ தர்மம், நேர்மறையான ஆர்வத்தையும் உத்வேகத்தையும் உண்டாக்குகிறது. எதிர்மறையான ஏக்கமோ, புலம்பல்களையோ அல்ல. ( இது தற்கால நிலை ) எந்த ஒரு மதம், புத்தரின் போதனையை மறுப்பதற்கு அதிகமாக வலியுறுத்துகிறதோ அந்த காரணிகளே அவரின் பயிற்சியை / போதனையை நிர்மூலமாக்கும். நேர்மறையான, துடிப்பான படைப்பு, கூற்றுகள் மட்டுமே நிலைத்து நிற்கும், வளம்பெறும். ஆகவே அவற்றின் மீது நம்பிக்கையை வலியுறுத்தவேண்டும். “

நானும்கூட விபசானாவில் அறிமுகம் ஏற்படும் வரை , அத்தகைய நிலையான வெளிப்பாடுகளை சான்றோர்கள் மூலம் கேட்டறிந்து தவறாக வழி நடத்தப்பட்டேன். புத்தர் ஏன் இருப்பை மறுத்தார், என நயமாக சிந்தித்தேன். உணர்வுபூர்வமான பக்தியின் விருத்தியையும் உயர்த்துதலையும், உண்மையான ஆனந்தத்திலிருந்தும் (சத் சித் ஆனந்தா) விலகி, குறுகியகால துயரத்தின்மீது ( அநிச்சா , துக்கா மற்றும் ஆனந்தம் ) கவனம் செலுத்தினார்?. பொய் சொல்லாதே உண்மையையே பேசு ( சத்யம் வத ) ( இந்துக்களின் காவியம் ) .புத்தரின் அத்தகைய போதனைகள், எனக்கு சில குழப்பங்களை விளைவித்தன; என்னை நயமாக சிந்திக்க வைத்தன. புத்தரின் அசலான போதனைகளை நன்றாக, முழுமையாக கற்றறிந்த பின்னர், சந்தேகமெனும் மேகங்கள் அனைத்தும் விலகிவிட்டன. அதன் பின்னரே தெளிவு பிறந்தது. புத்தர் தர்மத்தைப் பற்றி கூறுகையில் , செய்யத் தக்கவை, செய்யத் தகாதவைகள் இரண்டையும் போதித்தார் என்பதை பின்னர் புரிந்து கொண்டேன். உதாரணம். தர்மத்தின் பாதைகள் - வசனம் - 183.

சப்ப பாபஸ அகரணம் = நற்பயனற்ற செயல் ஈடுபடாதே

(செய்யத் தகாதது).

குஸலஸ்ஸா உபஸம்பதா = நற்பயன் உள்ள செயல்களில் உன்னை . :  
வளப்படுத்திக்கொள் (செய்யத்தக்கவை)

சசித்தா பரியோதபனம் = உனது மனதை முழுமையாக  
தூய்மைபடுத்திக்கொள். (இதுவும் ஒரு செயற்கரிய (கரணிய)செயல்.)

இவ்வாறு இருக்கையில், எப்படி புத்தரின் போதனைகள் மறுப்பு, எதிர்மறை  
பற்றியது எனக் கூறலாம். அவரின் போதனையில், நேர்மறை, எதிர்மறை  
இரண்டுமே சரியாக இடம்பெற்றுள்ளன.

## தர்மமும் பொதுவான நியதியும் (வினய)

: ( DHARMA AND VINAYA ) சுமார் 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வட  
இந்தியாவில் தர்மம் எனும் சொல்லுக்குப் பல விளக்கங்கள் கூறப்பட்டன.  
அவற்றில் ஒன்று, தற்காலத்திலும் நிலைத்துள்ளது,

செய்யத் தக்கத்து.(காரணி). மற்றும் ஒரு வார்த்தை “ வினய ’ - = பணிவு,  
அடக்கம், அமைதி. தவிர, கடவுளை புகழ்தல். ஆனால், அக்காலத்தில்,  
முற்றிலும் மாறாக , செய்யாதே, தவிர் என புரிந்துகொள்ளப்பட்டிருந்தது.  
உதாரணமாக சதி பத்தான சுத்த,

வினேய்ய லோகே அபிஜ்ஜிஹா தோமனஸ்ஸாம் ” = விருப்பு ,வெறுப்பு  
இவைகளை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதாம்.

தர்மம் என்றால் செய்யதக்க கடமைகளை, செயல்களை மேற்கொள்வது.  
வினய என்றால் செய்யதகாத செயல்களை விலக்குவது. செய்யாமலிருப்பது.  
இவ்வாறாக நாம் புத்தரின் போதனைகளில் சில கருத்தங்களை  
(தத்துவங்களை) காணலாம். இவ்விதத்தில் தம்மா (தர்மம்) என்றால் சில  
செய்கைகளை செய்தே ஆகவேண்டும். வினய சில செய்கைகளை  
செய்யவே கூடாது.

புத்தரின் போதனைகளில் இரண்டுமே சரியாக கையாளப்பட்டு இருக்கிறது.

“அயம் தம்மோ அயம் வினயோ இதம் சத்து சாஸனம் ” ( இது தான் தம்மா,  
இதுதான் விநயம் , இதை செய்யலாம், இதை செய்யக்கூடாது ) - இது  
புத்தரின் போதனைகள். ஆகவே அவர், “தம்மவாதி ,( தர்மத்தின் பேச்சாளர்  
விநாயவாதி ( அடக்கம், ஒழுக்கம் -இவைகளை கடை பிடித்தவர் ) ”என  
இரண்டுமாக இருந்தார்.

அபின்நய சமனோ கோதமோ தம்மம் தேசேதி. ( MN-77- மஹா ஸகுலுதயி  
சித்தா ) கௌதம துறவியின் நேரடி ஞானத்திற்கான போதனை (சங்கிதி )

அகுஸலானம் தம்மானம் வினயாய தம்மானம் , தம்மாம் தேசேமி ”

( A.M 8 - 2 - 11 வெராஞ்ஜ சுத்தா ) “மனதில் அசுத்தமான, தீய  
எண்ணங்கள் எழாதிருக்க நான் தம்மத்தை போதிக்கிறேன்

அபின்நய சமனோ கோதமோ தம்மம் தேசேதி. ( MN-77- மஹா ஸகுலுதயி சித்தா) கௌதம துறவியின் நேரடி ஞானத்திற்கான போதனை

## மஹாகஸ்ஸபா

புத்தரின் பரிநிப்பானாவுக்கு மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு, மூத்த பிக்கு மஹாகஸ்ஸபா இறுதி உண்மையை தெளிவாக உணர்ந்த 500 பிக்குக்களைச் திரட்டி முதல் பெரிய சபையை (சாங்கதி) ஏற்பாடு செய்தார். புத்தர் கூறியவற்றை முற்றும் உணர்ந்த பிக்குக்களின் முன்னிலையில் தொகுப்பதே அதன் ஒரே நோக்கம்.

“Handa mayaṃ, āvuso, dhammañca vinayañca saṅgāyāma”- “ஹண்டா மாயா, உசுசோ, தம்மக்க வினயந்க சாங்காயமா

“நாம் ஒன்றாக வந்து தம்மத்தையும் வினயாவையும் நமக்கு வழங்கியபடி தொகுப்போம். அது மிக உயர்ந்த நலனுக்காகவே இருக்கும். ”-

(Dīghanikāye Slakkhandhavaggaṭṭhakathā Ganthārambhakathā)

“Duggahitaṃ duggahitato dhāretvā - துகஹிதம் துகஹித்தொ தரிதவ  
“நற்பயனற்றது என்று நற்பயனற்றதை அறிவது.

suggahitaṃ suggahitato dhāretvā -, சுக்கயிதம் சுக்கயித்தொ தரிதவ  
நற்பயனுடையது என நற்பயனுடையவைகளை அறிவது.

” yo dhammo, yo vinayo subhasitabbo - யோ தம்மோ, யோ வினயோ  
சுபசிதாபோ -

இதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, இது குறித்து நீங்கள் கற்பித்தல் மற்றும் பயிற்சியில் பேச வேண்டும்.”(எம்.என் 103 கிந்தி சுட்டா)

எனவே, தம்மம் மற்றும் வினயா இரண்டும் போதனைகளில் ஒர் இடம் பெறுவதை நாம் காணலாம், சில சமயங்களில் ஒரே வாக்கியத்தில் ஒன்று சேர்ந்தும் வருவது உண்டு .

. Asevanā ca bālānaṃ paṇḍitānañca sevanā - அசெவனா க பெலனாம்  
பான்டிதனநக செவானா.-

**முட்டாள்களின் கூட்டத்தை சார்ந்து இருக்காதீர்கள், ஞானிகளின்  
கூட்டத்தை சார்ந்து இருங்கள். (Kp 5.3 Maṅgala Sutta)**

அந்த நாட்களில் பொதுவான மொழியில் கொடுக்கப்பட்ட போதனைகள் அவரைப் பின்பற்றுபவர்களால் நன்கு புரிந்து கொள்ளப்பட்டன. அவர்களில் ஒருவர் பின்வருமாறு கூறினார்:

“āraddhavīriyo viharati akusalānaha dhammānaṃ pahānāya, kusalāna dhammānaṃ upasampadāya.” (DN 3.3. 17 Dassutara Sutta) “... அரத்தவரிஓ  
விகரிதி அகுசலனஹ தம்மனம் பஹன்னய குஸலன தம்மனம்  
உபஸம்பதய

**“ஒருவர் நற்பயனற்ற மன போக்குகளை அகற்றவும், நற்பயனுடைய  
மன போக்குகளை தூண்டி எழுப்பவும் உறுதியாக செயல்படவேண்டும்”**

**அகிரியவாடா: கம்மாவில் நம்பிக்கையற்ற ஒருவர்.**

புத்தர் ஒருபோதும் தம்மத்தைப் பற்றிய வாதங்களில் யாருடனும் இறங்க மாட்டார். ஆனால் பல முறை மக்கள் அவரிடம் விவாதிக்க வரும்போது மிக அமைதியான நடத்தை மூலம் அவர் அவர்களின் வாதங்களை தகற்கிறார். சில நேரங்களில் அவரை மிகுந்த மரியாதையுடன் ஒரு நபர் அணுகி அவருக்கு எதிராக சமன் செய்யப்பட்ட ஒரு குறிப்பிட்ட குற்றச்சாட்டு உண்மை அல்லது பொய் என வினவினார். ஒரு சமயம் ஒருவர், "நீங்கள் அகிரியாவடே என்று மக்கள் கூறுகிறார்கள்." என்று சொன்னார். இது அந்த நாட்களில், கம்மாவின் கொள்கை நம்பாதவர்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்ற, ஒரு கேவலமான மற்றும் அவமதிப்பு சொல் என்று கூறப்பட்டது.

புத்தர் தன்னை தற்காத்துக் கொள்ளவில்லை, அவர் கூறினார்:

“ஆம், நான் கிரியாவாடா மற்றும் அகிரியாவடே. மன, வாய்மொழி மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உடல் செயல்களில் இருந்து விலகி இருங்கள் என நான் சொல்லும்போது, நான் ஒரு அகிரியவாடா. ஆரோக்கியமான மன, வாய்மொழி மற்றும் உடல் செயல்களை செய்யுங்கள் எனச் சொல்லும் போது நான் ஒரு கிரியாவாடே.”

ஆகவே, இரண்டு வகையான செயல்களும், நேர்மறையானவற்றை நோக்கி நடவடிக்கை எடுப்பதும், எதிர்மறையானவற்றிலிருந்து விலகி இருப்பதும், அவருடைய போதனைகளில் இடம் பெறுதலைக் காண்கிறோம்.

**அகிரியாவாடா : கர்மத்தில் நம்பிக்கை இல்லாத ஒருவன்.**

கிரியா = செயல் படுபவன் , அகிரியா = செயல் படாத

## வரித்தா மற்றும் கரித்தா சீலாஸ்:

புத்தர் இரண்டு வகையான சீலாக்கள் பற்றிய சொற்பொழிவுகளை நிகழ்த்தினார் - வரித்தா, எதிர்மறை கம்மங்களிலிருந்து விலகி இருத்தல் மற்றும் கரித்தா, தூய்மையான மற்றும் நற்பயனுள் செயல்களை ஏற்றல். வன்முறையில் ஈடுபடுவது, திருட்டு, தவறாக பேசுவது, கசப்பான அற்பமான வார்த்தைகள் அல்லது, விபச்சார நடத்தை போன்றவை வரித்தா சீலா.

அதேசமயம் மெட்டா, தாராள மனப்பான்மை, பேசும் நேர்மையான, மென்மையான, நற்பயனுள் அல்லது தம்மமான சொற்கள் கரித்தா சீலா.

அவர் சொன்னார்:

“Cittritaṃ atha vārittaṃ, iriyāpathiyaṃ pasādaniyaṃ”;

சிட்ரிட்டா அதா வரித்தம், இரியபதியாம் பசதானியாம்

"ஆரோக்கியமான இடத்தில் வசிப்பது மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற இடத்தில் இருந்து விலகி இருப்பது.

Adhicitte ca yogo, etaṃ samaṇassa patirūpaṃ.

அதிஹிசீதீ க யோகோ ஏதம்ஸமனஸ்ஸ பதிருபம்” -

அமைதியான நடத்தை மற்றும் விருப்பு, வெறுப்பு முதலிய அனைத்தையும் மனதில் ஒரே சரி சம நிலையுடன் பாவித்து நடக்கும் பாங்கு - துறவின் மனப் பாங்கு”

(கே.என்.தேரகதா 591)

கரித்தாவாயினும் வரித்தா வாயினும் அனைத்து கர்மாக்களும் தர்மத்தின் பாதையில் செல்ல, முன்னேற, தியானம் செய்பவர்களுக்கு உதவும், அதை அவர் வரவேற்க வேண்டும். செயல்பாட்டில்; தவிர்க்க வேண்டியதற்கே முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும்

வரித்தா கரித்தா சிலாஸ் : வரித்தா விலக்க வேண்டிய,

கரித்தா செய்ய வேண்டிய ; சிலஸ் = சீலம், ஒழுக்கம், மெத்தா = அன்பால்

பயிற்சியில் வரித்தாவுக்கு முன்னுரிமை கிடைக்கிறது.

யாராவது விபாசனா பயிற்சி சேரும்போது, ஒருவர் பண்டைய பாரம்பரியத்தின் படி ஐந்து சீலாக்கள் சபதம் எடுத்துக்கொண்டு, முகாமின் போது அவைகளைப் பின்பற்ற நேர்மையான முயற்சியை மேற்கொள்கிறார். இந்த ஐந்து சீலாக்கள் விலக்கப்பட வேண்டியவை.

1.Pātipātā veramaṇī . பதிபத வெரமணி -உயிரினங்களைக் கொல்வதைத் தவிர்ப்பதற்கு,

2.Adinnādānā veramaṇī ...அதின்தந வெரமணி- திருடுவதைத் தவிர்ப்பது,

3.Abrahmacariyā veramaṇī ...அபரஹமகரிய வெரமணி - பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து விலகுவது,

4. Musāvādā veramaṇī .- முஸவத veramaṇī தவறான பேச்சிலிருந்து விலகுவது,

5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī சுரமெரயமஜ்ஜபமத்தன - போதை மற்றும் கவனக்குறைவை ஏற்படுத்தும் மதுபானம் மற்றும் மருந்துகளைத் தவிர்ப்பது.

sikkhāpadam samādiyāmi. ”- மேற்கூறிய ஐந்து சீலங்களை பயிற்சியின் சட்டதிட்டங்களாக ஏற்று நற்பயனற்ற செயல்களிலிருந்து விலகுவதற்கான பயிற்சியின் விதியை நான் மேற்கொள்கிறேன்.”

இருப்பினும், விபாசனாவின் இறுதி நோக்கம் சசித்தா பரியோதபனம் ( sacitta pariyodapanam) - ஒருவரின் மனதைத் தூய்மைப்படுத்துவது, மேற்பரப்பு மட்டத்தில் மட்டுமல்ல, அதன் ஆழத்திலும். மொத்த சுத்திகரிப்பு நடைபெற, ஒருவர் புதிய அசுத்தங்களை உருவாக்குவதை நிறுத்த வேண்டியது அவசியம், பொங்கி எழும் நெருப்பை அணைக்க, ஒருவர் முதலில் அதன் மீது பெட்ரோல் ஊற்றுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

மனதை முதலில் தீட்டுப்படுத்தாமல் நற்பயனற்ற கம்மங்களில் ஈடுபட முடியாது என்பதால், நாம் முதலில் வரித்தா சீலாவில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். எனவே மனதை சுத்திகரிப்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. ஆகவே, புத்தரின் போதனை வரித்தா மற்றும் கரித்தா செயல்களின் ஒலி முறைகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் நடைமுறைக்குரியது என்பதைக் காண்கிறோம். இது நிராகரிப்பில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகிறது என்று சொல்வது மிகவும் தவறானது. இந்த தவறான புரிதலில் இருந்து விரைவில் நாம் விடுபடுது, நமக்கு நல்லது.

(திரு. எஸ்.என். கோயங்காவின் சுயசரிதையிலிருந்து) -தொடரும்.

பொதுப் பேச்சுக்குப் பிறகு கோயங்காஜியுடன் கே / ஏ  
ஜூன் 15, 2002 ஆஷ்லேண்ட், ஓரிகான், அமெரிக்கா  
(தொடரவும்)

கே: இப்போது உலகம் முழுவதும் பல்வேறு விபாசனா மையங்கள் உள்ளன, ஆனால் இன்னும் துன்பம், போராட்டம் மற்றும் போர் உள்ளது. விபாசனாவில் ஏதேனும் தவறு இருக்கிறதா? விபாசனா உலகை அமைதியானதாகக் முடியவில்லையா? நம்மால் போர்களை நிறுத்த முடியாவிட்டால், எதிர்காலம் நிச்சயமாக பாழாகிவிடும். உலக அமைதிக்காக நாம் இன்னும் என்ன செய்ய வேண்டும்?

கோயங்காஜி: ஒவ்வொரு நபருக்குள்ளும் அமைதி இருந்தால், உலகில் அமைதி உறுதி. அத்தகைய அமைதி இல்லாவிட்டால், உலகில் அமைதியை எதிர்பார்க்க முடியாது. விபாசனா தனி மனிதனுக்குள் அமைதியைக் கற்பிப்பதால் அது உலகில் அமைதியாகப் பரவுகிறது.

இதுபோன்ற எல்லா கேள்விகளுடனும் உங்கள் மனதைக் குழப்பிக் கொள்ளாமல், தியானிப்பதைத் தொடருங்கள் பலன் பெறுவதை, நீங்களே உணர்விர்கள். உங்களுக்கு நன்மை கிடைத்தால், மற்றவர்களும் பயனடைவார்கள். அமைதி இப்படித் தான் இருக்கும். மேலும் அதிகமான மக்கள் விபாசனாவைப் பயிற்சி செய்தால், உலக அமைதிக்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. தனிப்பட்ட மனிதர்களுக்குள் அமைதி இல்லாவிட்டால் உலக அமைதி இருக்க முடியாது. மேலும் மேலும் அதிகமான மக்கள் அமைதியான வாழ்க்கை வாழ்ந்தால், நம்மால் உலக அமைதி உருவாக்க இயலும்

கே: பொதுவாக தியானத்தில் உடல் உணர்வை கவனிக்கும் போது இன்னும் எனக்கு சுவாசத்தையும் சேர்த்து கவனிக்கத் தேவையாகிறது. பெரும்பாலான நேரங்களில், கூர்மையான கவனத்தை வைத்திருக்க நான் சுவாசத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தது. அதெல்லாம் சரியா?

கோயங்காஜி: ஆம், சுவாசம் எப்போதும் உதவியாக இருக்கும். மனம் மிகவும் கிளர்ந்தெழுந்ததாக அல்லது மனம் மிகவும் மந்தமாகிவிட்டதை நீங்கள் காணும்போதெல்லாம், சுவாசம் உங்களுக்கு உதவும். சில நிமிடங்களுக்கு மீண்டும் சுவாசத்திற்கு வாருங்கள். பின்னர் நீங்கள் சரியாக வேலை செய்யலாம்.

நீங்கள் உடலில் நகரும் போது கூட, உங்கள் சுவாசத்தைப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு மூச்சுடன் நீங்கள் மேல் கைக்கு நகர்கிறீர்கள், மற்றொரு மூச்சுடன் நீங்கள் கீழ் கைக்கு நகர்கிறீர்கள் என்று இங்கே சொல்ல இயலும்.

பின்னர் அடுத்த இடத்திற்கு. நீங்கள் சுவாசத்தை அறிந்திருக்கிறீர்கள், உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உணர்வை நீங்கள் அறிவீர்கள். மனம் அலைந்து திரிந்தல் குறையும். சுவாசம் இதற்கு உதவியாக இருக்கும்.



**கே:** விபாசனாவின் இந்த பாரம்பரியம் புத்தரின் தூய்மையான போதனை என்று கூறுவது ஆணவமல்லவா?

**கோயங்காஜி:** இதில் ஆணவம் இல்லை. என் மனதில் பல சந்தேகங்களுடன் நான் புத்தரின் போதனைக்கு வந்தேன். முதலாவதாக, அதன் நடைமுறை அம்சத்தை நான் சந்தித்தேன், இது முடிவுகளைத் தருகிறது, அவை மிகவும் தர்க்கரீதியான, நடைமுறை, விஞ்ஞான மற்றும் முடிவு சார்ந்தவை. ஆனால் நான் முழுமையாக திருப்தி அடையவில்லை. நான் புத்தரின் வார்த்தைகளை அறிந்து கொள்ள விரும்பினேன். அவரது சொற்களைப் பார்த்த பிறகு, விபாசனாவில் நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு செயலும் புத்தரின் வார்த்தைகளின்படி சரியாக இருப்பதைக் கண்டேன்.

இந்த நுட்பத்தின் தூய்மையை மக்கள் பராமரிக்காமல் இருந்திருந்தால், புத்தரின் வார்த்தைகளின் தூய்மையையும் பராமரிக்காமல் இருந்திருந்தால், உலகில் குழப்பம் ஏற்பட்டிருக்கும். அதிர்ஷ்டவசமாக, சாகா நுட்பத்தின் தூய்மையையும், வார்த்தைகளின் போதனைகளின் தூய்மையையும் பராமரித்து வருகிறார். ஆகவே, சொற்கள் நடைமுறையுடன் எவ்வாறு இணைகின்றன என்பதையும், புத்தரின் சொற்களைக் கொண்டு நடைமுறை எவ்வாறு நூறு சதவிகிதம் உயர்கிறது என்பதையும் நாம் காணலாம். அதனால்தான் இது புத்தரின் போதனையின், தூய்மையான வழி என்று நாங்கள் கூறுகிறோம்.

**கே:** அனிச்சா (நிரந்தரமற்றது) மற்றும் அனந்தா (நான் என்பதல்ல) பற்றிய புரிதலுடன் உடலில் உள்ள நுட்பமான உணர்ச்சிகளை நான் எப்போதும் அறிவேன். இருப்பினும், நான் இன்னும் விரும்பிய இலக்கை எட்டவில்லை. எனக்கு ஏதோ குறை இருக்கிறது என்று நினைக்கிறேன். நான் வேறு என்ன செய்ய வேண்டும்?

**கோயங்காஜி:** நீங்கள் தொடர்ந்து இலக்கைத் தேடுகிறீர்களானால், நீங்கள் சரியாக பயிற்சி செய்ய மாட்டீர்கள். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதே உங்கள் வேலை. இலக்கு தானாகவே வரும். இலக்குக்காக ஏங்க வேண்டாம்.

**கே:** விபாஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்யும் போது, அதை உணராமல் சோத்தாப்பண்ணா (ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரர் - முதன் முதலில் ஓடையில் நுழைபவரின் அனுபவம்- நிபானாவின் ஆரம்ப அனுபவம்) ஆகிவிட்டவர்கள் இருக்கிறார்களா? சங்கரா-உபேக்கா நிலையை (நிபானாவின் அனுபவத்திற்கு வழிவகுக்கும் ஒரு நிலை) அடைய முடிந்தவர்களில் மாற்றங்கள் தென்படுகின்றனவா?

**கோயங்காஜி:** நிச்சயமாக மக்கள் சோத்தாப்பண்ணாவின் இலக்கை அடைய பாதையில் முன்னேறி வருகிறார்கள், பலர் அதை அடைகிறார்கள். ஆனால் நாங்கள் அதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை, ஏனென்றால் விபாசனாவின் உடனடி நன்மைகளை மக்கள் மறந்து விடுவார்கள். எனவே நீங்கள் இங்கே மற்றும் இப்போது பெறும்

நன்மைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதை நான் சிறப்பாகச் சொல்வேன், மீதமுள்ளவை பிற நன்மைகள் பிற்காலத்தில் வருவது என்பது உறுதி.

\*\*\*\*\*

One day vipassana for old students (who have done 10days before) will be on every Sunday from 9am onwards at Agarwal School, EVK Sampth Salai Vepery Chennai (Agarwal School is Opp to New Commissioner's office and about 5th from Thinathanthi office) (Evk Sampath Salai is Opp to Egmore metro side station) contact number is 9841591734.

\*\*\*\*\*

**தம்மா தோஹா ( DHAMMA DOHA )**

**தர்மா ந தர்கா விதர்கா ஹை, தர்மா ந வாத விவாதா  
விராஜா விமலா சைதன்யகா , தர்மா புனிதா பிரசாதா.**

தர்மம் ஒரு தலைப்பைக் குறித்த விரிவான வாதமோ, விவாதமோ அல்ல ,  
தர்மம் என்பது ஒரு புனிதமான விழிப்பு உணர்வு உள்ள மனதின்  
அற்பணிப்பாகும்.

**மத கரா பாஷாந தர்கா கரா , மத கர வாதா - விவாதா.  
தர்மவான கரதே நஹிம் , ஜகாரே ஒளர பசாதா.**

வாதம் விவாதம் செய்யாதே, எதிர்வாதம், கருத்து வேறுபாட்டை  
விளைவிக்காதே . தர்மத்தைப் பின்பற்றுபவன் சண்டை, சச்சரவு,  
குழப்பங்களை உருவாக்கமாட்டான்.

**தர்ஸன வத விவாதக , ஜப தக புதா சவாரா.  
தப தக சிலகே ஹி மிலே , நஹிம் தர்மகா சாரா.**

சர்ச்சைக்குறிய , தொல்லையை விளைவிக்கும் தத்துவம் இருக்கும்வரை  
ஒருவர் வெளித்தோற்றத்தை மட்டுமே அறியமுடியுமே தவிர தர்மத்தின்  
உண்மையான சாராம்ஸத்தை அறிய முடியாது.