

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் முறை.

மலர்-2, எண்-5, மே-2007  
மாதப் பத்திரிக்கை

விபஸ்ஸனா தியான மையம்  
தம்ம சேது, சென்னை-44, தமிழ்நாடு

## தம்மம் பேசுகிறது

**இத<sup>1</sup> நந்த<sup>2</sup>தி பேச்சு நந்த<sup>3</sup>தி, கதபுஞ்ஞோ உப<sup>4</sup>யத்த<sup>2</sup> நந்த<sup>3</sup>தி;  
புஞ்ஞங் மே கதந்தி நந்த<sup>3</sup>தி, பி<sup>5</sup>ய்யோ நந்த<sup>3</sup>தி சுக்<sup>3</sup>திங் க<sup>3</sup>தோ.**

இங்கும் ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார், இதன் பிறகும் ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார்; நற்செயல்களைச் செய்பவர் இருபிறவிகளிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார்; "நான் நல்லது செய்திருக்கிறேன்", இவ்வாறு நினைப்பதால், அவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்; ஒரு பேரின்பநிலையை அவர் அடைகின்ற போது, அவர் மேலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார்.

- தம்மபதம் 18

## தம்மத்தின் சாரம்

- ச.நா.கோயங்கா

[1986 ஆகஸ்ட் 26-ம் நாள் கலிபோர்னியாவில் விபஸ்ஸனா சாதகர்களுக்காக திரு. கோயங்கா அவர்கள் பேசியது. 'For the Benefit of Many' என்னும் VRI வெளியீட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது]

அன்புள்ள எம் தம்ம குடும்ப உறுப்பினர்களே,

விபஸ்ஸனாவில் நிலைபெற்று இருக்கவும், இந்நெறியில் முன்னேறவும், தம்மத்தின் மிகநல்ல பலன்களை அநுபவிக்கவும் விரும்பும் நீங்கள் அனைவரும் பழைய மாணவர்களே. தம்ம நெறியில் முன்னேற, தம்மத்தை நீங்கள் பயிற்சி செய்வது முற்றிலும் அவசியம், தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்ய, தம்மத்தை நீங்கள் புரிந்துகொள்வதும் அவசியம்.

தம்மத்தை நீங்கள் பயிற்சி செய்யாமல், ஒரு கோட்பாடாகவோ அல்லது ஒரு தனி வழியாகவோ (ஸம்பிரதாயமாகவோ) அல்லது ஒரு மத அமைப்பாகவோ கருதிக்கொண்டு நீங்கள் அதனிடம் பற்றுதலை மட்டுமே வளர்த்துக்கொள்வீர்களானால், அப்போது தம்மம், இனிமேல் உங்களுக்குத் தம்மமாக இருக்காது. தம்மத்தின் ஆழமான சாரத்தை, அதன் உண்மை இயல்பில், நீங்கள் புரிந்துகொள்ளும்போது அதன் புறத்தோற்றம் எதுவும் முக்கியமானதாகாது.

தம்மம் என்னவென்பதைப் புரிந்துகொள்ள, எல்லம் என்னவென்பதையும், அது ஏன் பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும் என்பதையும், நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்; ஸம்மா-ஸமாதி என்பது என்னவென்பதையும், இந்த வகையான ஸமாதி ஏன் பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்; உண்மையான பஞ்ஞா என்னவென்பதையும் அது ஏன் பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும் என்பதையும், நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஏன் எல்லத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதை புத்தர் மக்களுக்கு அநுபவ அளவில் புரியும்படிசெய்து, உண்மையாகவே,

எல்லத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் தகுதியையும் அவர் அவர்களுக்குக் கொடுத்தார். "இது தீயசெயல், நான் இதனைச் செய்யக்கூடாது எனவும்; இது நல்லது, நான் இதனைச் செய்ய வேண்டும்", எனவும் ஒருவர் அறிவுசார்பளவில் புரிந்து கொள்ளலாம். ஆனாலும் அன்றாட வாழ்வில், நாம் தீயசெயல்களைச் செய்துகொண்டே இருக்கிறோம். பழங்கால சமயநூல்களில் ஒன்று இதனைச் சுட்டிக்காட்டிச் சொல்வதாவது:

**ஜானாமி தீர்மம், ந ச மே ப்ரவ்ரித்தி;**

**ஜானாமி அதீர்மம், ந ச மே நிவ்ரித்தி.**

தர்மம் என்னவென்று எனக்கு மிக நன்றாகவே தெரியும்; இருப்பினும், நான் அதைப் பின்பற்ற இயலவில்லை. அதர்மம் என்னவென்று எனக்கு மிக நன்றாகவே தெரியும்; ஆயினும், நான் அதனைத் தவிர்க்க முடியவில்லை.

புத்தராக ஆகும் ஒருவர், தீயசெயல்களை மக்கள் தவிர்ப்பதற்கு ஒரு நெறியைக் கண்டுபிடிக்கின்றார். நீங்கள் கொலை, திருட்டு, பாலியல் தவறு, பொய் சொல்லல், மது அல்லது மயக்க மருந்துகள் அருந்தல்-இவற்றைச் செய்யும் போது, உண்மையாகவே என்ன நடக்கிறது என்பதை, புத்தர் மக்கள் உணருமாறு செய்கிறார்.

"என் மனதில், சினம், வெறுப்பு, தீய எண்ணம், பகைமை போன்ற எதிர்மறைப் பண்புகளான இவற்றையோ அல்லது பிறவற்றையோ தோற்றுவிக்காவிட்டால், நான் எந்த ஒருவரையும் கொலை செய்ய முடியாது" என்பதை நீங்கள் உள்ளே ஆழமாகச்செல்லும்போது, புரிந்துகொள்கிறீர்கள். "என் மனதில், எதிர்மறைப்பண்பை நான் தோற்றுவிக்கும் பொழுதே, இயற்கை என்னைத் தண்டிக்கிறது. அங்கேயே அப்பொழுதே நான்

துன்புறுகிறேன்" என்பதையும் கூட நீங்கள் உணர் கிறீர்கள். இந்தப்பொதுவான உண்மையை உணர்ந்து தான் புத்தர் சொன்னார்,

### இத<sup>1</sup> தப்பதி, பேச்சு தப்பதி.

நீங்கள் இப்போதும் துன்பப்படுகிறீர்கள், நீங்கள் எதிர்காலத்திலும் தொடர்ந்து துன்பப்படுவீர்கள்.

நீங்கள் விதைத்த தீய செயல்களாகிய விதை உங்களை இங்கேயே, இப்பொழுதே துன்புறச் செய்கிறது. அது வளர்ந்து, மிகக் கசப்பான பழங்களையே கொடுக்கும்.

புத்தர் புன்னகை புரிந்து கூறினார்: ஒரு கயிற்றை எடுத்து, நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் திரிப்பீர்களானால், அக்கயிறு மேலும், மேலும் இறுக்கமாகும். ஸீலத்தை நீங்கள் மீறுகிற ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் அந்தக் கயிற்றை மேலும் முறுக்குகிறீர்கள்; உள்ளே ஆழத்தில் நீங்கள் இறுக்கமடைகிறீர்கள். இது போலவே, எதிர்ச்செயல்புரியும் தன்மையும் ஒரு பழக்கமாக மாறுகிறது. நீங்கள் அதை மீண்டும் முறுக்குகிறீர்கள். இவ்வாறு, உங்களது துன்பம் தொடர்ந்து பெருகுகிறது. நீங்கள் உள்ளே இறுக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை, முற்றிலுமாக, மனதின் மேற்பரப்பில் நீங்கள், ஒருவேளை, அறியாமலிருக்கலாம். நீங்கள் இதனை அறியாமலிருப்பது எப்படி நடக்கிறது?

ஒரு கெட்டியான, சாம்பல் அடுக்கால் மூடப்பட்ட ஓர் எரி நெருப்புக் கட்டையை பார்ப்பீர்களானால், அந்நெருப்புக் கட்டை எரியாதது போலவே தோன்றுகிறது. அங்கு நெருப்பு இல்லாதது போல தோன்றுகிறது. அதே முறையில், உங்களது மனதில் நூற்றில்தொண்ணூற்று ஒன்பது பங்கு எரிந்து கொண்டே இருக்கிறது. மேற்பரப்பில் உள்ள ஒரு பகுதி, புலனின்பம்-இதனையோ அல்லது அதனையோ அநுபவிப்பதனால் அலைக்கழிக்கப்படலாம். ஏனெனில், நீங்கள் உள்ளே பார்க்காததால், நீங்கள் எரிகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியவில்லை.

நீங்கள் ஸீலத்தை மீறுகிற ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் அதனை நியாயப்படுத்துகிறீர்கள், மேற்பரப்பளவில், நீங்கள் முற்றிலும் சரியாகவே இருக்கிறீர்கள் என்றே நினைக்கிறீர்கள். "அவன் கெட்டவன் என்பதால் நான் அவனைக் கொன்றுவிட்டேன்" என்று நீங்கள் உங்களுக்கு சொல்லிக் கொள்கிறீர்கள். அல்லது "அவன் ஏன் அதனை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்? நான் அதை திருடிக்கொண்டதால் என்ன தவறு? நான் இப்போது மிக்க மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்" என்று நீங்கள் சொல்லலாம். இல்லாவிட்டால், "நான் பாலுறவு வைத்துக் கொண்டேனே தவிர, நான் எவர்க்கும் தீமை செய்ததில்லை, அது கற்பழிப்பது ஆகாது; நாங்கள் இருவரும் சம்மதித்தோம். அதில் என்ன தவறு இருக்கிறது? என்று நீங்கள் சொல்கிறீர்கள். அல்லது, நான் மிகக்குறைந்த அளவே மது அருந்தினேன், எனக்கு மயக்கம் எதுவும் வரவில்லை. அதனால் தவறு என்ன? சொல்லப் போனால், நான் ஒரு கூட்டத்தில் இருக்கும் போது, யாரோ ஒருவர் எனக்கு ஒரு கிளாஸ் மது கொடுக்கின்றார்; நான் அதனை ஏற்றுக் கொள்வதால், நான் கூட்டத்தில் உள்ளவரின் அமைதியையும் இணக்கத்தையும் கெடுக்காமலிருக்கிறேன்; நான் அதற்கு உதவுகிறேன். ஒவ்வொருவரும் மகிழ்ச்சியாகத் தானே இருக்கிறார்கள்," என்று நீங்கள் மீண்டும் கேட்கிறீர்கள்.

ஒரு புத்தர் சிரித்து விட்டு, பைத்தியக்காரர்களே, என்று கூறுவார். உண்மையை மறைத்திருக்கும் சாம்பலின் மேலடுக்கில் தான் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள். உள்ளே ஆழத்தில் அவர்கள் எரிந்து கொண்டிருப்பதையும், இந்த நெருப்பிற்கு அவர்கள் எரிபொருளை போடுகிறார்கள் என்பதையும் அவர்கள் அறிவது இல்லை. எந்தவொரு ஸீலத்தையும் நீங்கள் மீறுகிற ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் இந்த நெருப்பிற்கு மேலும் மேலும் எரிபொருளிடுவதனால், நீங்கள் மேலும் மேலும் துன்புறுகிறீர்கள்.

விவாதங்களாலோ அல்லது கலந்துரையாடல்களாலோ இதனைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. நீங்கள் இன்னும் ஆழ்ந்து செல்லும் போது மட்டுமே, இயற்கையின் நியதியை மீறும் ஒவ்வொரு பேச்சோ அல்லது செயலோ, அதே நேரத்தில் உங்களுக்குத் தீமையையே விளைவிக்கிறது.

நீங்கள் மேலும் ஆழமாக செல்லும் போது, உடம்பாலோ அல்லது சொல்லாலோ நீங்கள் நற்செயல்களைச் செய்யும் போது, உள்ளே எரியும் நெருப்பு அணைந்து, நீங்கள் அமைதியடைவதை நீங்களே பார்க்கின்றீர்கள். "இத<sup>1</sup> நந்த<sup>3</sup>தி, பேச்சு நந்த<sup>3</sup>தி, கத புஞ்சோ உப<sup>1</sup>யத்த<sup>2</sup> நந்த<sup>3</sup>தி" என்று புத்தர் சொன்னார். அமைதி, இசைவு, உண்மையான மகிழ்ச்சியாகியவற்றைத் தோற்றுவிக்கும் மனப் பழக்கப் பாங்கினை நீங்கள் பயிற்சி செய்து வருவதால், இந்த மனநிலை தொடர்கிறது. உடம்பாலோ அல்லது வாயாலோ செய்யும் எல்லா செயல்களும், தூய மனதை அடித்தளமாகக் கொண்டு செய்யப்படுவதால், மகிழ்ச்சியை உண்டாக்குகின்றது; மனதின் ஆழத்தில் தோன்றும் மகிழ்ச்சியே தவிர எரியும் நெருப்புக் கட்டையை மூடியிருக்கும் சாம்பலான அந்தச் சிறிய அடுக்கில் தோன்றும் மகிழ்ச்சி அல்ல.

ஸமாதி என்பது மன ஒருமைப்பாடு ஆகும். நீங்கள் எப்படி மனதை ஒருமைப் படுத்துவீர்கள்? இந்த குறிப்பிட்ட வழியில் நீங்கள் ஏன் மனதை ஒருமைப் படுத்த வேண்டும்? பஞ்சாவிற்சு நம்மைக் கொண்டு செலுத்தும் ஒரு ஸமாதியாக ஸம்மா-ஸமாதி இருக்க வேண்டும்; அதன் பொருள் உங்களது சொந்த உடல்-மனம் பற்றிய உண்மையாக இருக்க வேண்டும்- இதுவே புத்தர் பெற்ற ஞான விளக்கமாகும்.

மேலை நாட்டில் சொல்லப்படும் நனவு மனம் என்பது, உண்மையாகவே, மனதின் ஒரு மிகச் சிறிய பகுதியே ஆகும். உடம்பில் தோன்றும் உணர்ச்சிகளை உணர்வதையும், அவற்றிற்கு எதிர்ச் செயல் புரிவதையும், ஆழ்மனம் அல்லது நனவிலிமனம், அல்லது கனவுமனம் ஆகிய மனதின் பகுதியே உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. எரியும் கொள்ளியை மூடியிருக்கும் சாம்பலின் அடுக்கைப் போல மனதின் புறப்பரப்பு இருக்கிறது. சிறிது பனிக்கட்டியை எடுத்து வைத்து விளையாடி விட்டு, எரிவது அடங்கி விட்டதாகவும், முற்றிலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும், நீங்கள் உணரலாம். உச்சாரண-மந்திர வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் தியானம் செய்கிறீர்களெனில், உச்சாரணம் செய்வது நனவு மனமாகிய மேல்மனம் மட்டுமே; ஆழமாக இருக்கும் நனவிலி மனம் இதனோடு தொடர்பேதும் கொள்வதில்லை. அதே போன்று உருவகிப்பதையோ அல்லது கற்பனை செய்வதையோ, அல்லது சிலகட்டளைகள் இடுவதையோ அல்லது சில அறிவார்ந்த அல்லது உணர்வார்ந்த விளையாடல்களை ஆடுவதையோ செய்கின்ற மேல்மனம், மனதின் மிகச் சிறிய பகுதியே. உள்ளே ஆழமாக இருக்கும் மனம் இதனோடு விளையாடுவதற்கு எதுவுமே இல்லை; இருப்பினும், நீங்கள் அமைதி நிறைந்திருப்பதைப்போல உணர்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு படக்காட்சிக்கோ, மதுவருந்துமிடத்திற்கோ அல்லது திரையரங்கிற்கோ செல்கின்ற போது, பதற்றப்பட்ட உங்களது மேல்மனதை நீங்கள் திசைதிருப்பி, புலனின்பங்களை அனுபவிக்கின்றீர்கள். மதுவினாலோ அல்லது மருந்துகளினாலோ உங்களது மேல்மனதை நீங்கள் மயக்கமுறச் செய்யும் போது, உங்களது துன்பத்தை நீங்கள் மீண்டும் சிறிது நேரம் மறக்கின்றீர்கள். அது போலவே, பல்வேறு தியான வகைகளால் உங்களது மனதை மயக்கமுறச் செய்கிறபோது, உங்களது துன்பத்தை நீங்கள் மறக்கின்றீர்கள். உள்ளே ஆழத்தில் எரிந்து கொண்டிருக்கும் சூடான எரிகொள்ளியை நீங்கள் மறந்து விடுகிறீர்கள்.

ஆழத்திற்குச் சென்று, காரண-காரிய விதியைப்

புரிந்துகொள்வதே புத்தருடைய ஞான விளக்கமாகும். விருப்புடனோ அல்லது வெறுப்படனோ ஒருவர் எதிர்ச்செயல் புரிகிற போதெல்லாம், துன்பம் தொடர்கிறது; இதுவே இயற்கையின் விதிமுறை என்பதை புத்தர் புரிந்து கொண்டார். இந்த முறையில் ஒருவர் எதிர்ச் செயல்புரிவது ஏன் என்பதையே அவர் ஆய்வு செய்தார்.

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், புறப்பொருட்களிடம் நீங்கள் எதிர்வினை புரிவது போலத் தோன்றும். மகிழ்ச்சியானது எதுவானாலும் நீங்கள் பார்த்து, கேட்டு, முகர்ந்து, சுவைத்து, தொட்டு அல்லது நினைத்துப் பார்க்கும் போதெல்லாம், விருப்பத்தோடு அப்புலனுடைய தொடர்பிடம் நீங்கள் எதிர்ச் செயல் புரிவதாகவே தோன்றுகிறது. அதைப் போலவே, புலன்வாயில்கள் எந்தவொன்றிடத்தும் நீங்கள் கொள்ளும் மகிழ்ச்சியற்ற தொடர்பு எதுவானாலும், வெறுப்போடு நீங்கள் அதனோடு எதிர்ச் செயல் புரிவதாகவே தோன்றுகிறது. அது உண்மை தான்; ஆனாலும், மேற்பரப்பளவில் மட்டுமே. தொடர்ச்சியில் விடுபட்டது ஒன்று இருக்கிறது என்பதை, விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்யாவிட்டால், நீங்கள் புரிந்து கொள்ள முடியாது. குறிப்பிட்ட புலன்வாயில்களோடு தொடர்புகொள்ளும் புறப் பொருட்களோடு நீங்கள் எதிர்வினை புரியவில்லை; உங்களது உடம்பிற்குள்ளாகவே இத்தொடர்பால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகளிடமே நீங்கள் எதிர்வினை புரிகிறீர்கள். உணர்ச்சி மகிழ்ச்சியானதாக இருக்கும் போது, நீங்கள் விருப்பத்தோடு எதிர்வினை புரிகிறீர்கள்; உணர்ச்சி மகிழ்ச்சியற்றதாக இருக்கும் போது, நீங்கள் வெறுப்போடு எதிர்வினை செய்கிறீர்கள். இந்தத் தொடர்ச்சி விடுபட்டுப் போகுமானால், உங்கள் மனதின் ஆழத்தில் நீங்கள் வேலை செய்யவில்லை, நீங்கள் மேல்மனதிலேயே, வெறுமனே வேலை செய்கிறீர்கள்.

மேல் மனதோடு மட்டுமே வேலை செய்பவர்கள் தங்களையே முட்டாளாக்கிக் கொள்கிறார்கள்; அவர்களுக்கு அது உண்மையாகவே உதவுவதில்லை. நீங்கள் ஆழத்திற்குச் செல்ல வேண்டும், உங்களது கவனத்தை உங்களது மன-உடம்பு தோற்றத்திடமே வைத்து கொண்டு, அங்கே நிகழும் இடைவினையை நீங்கள் உற்று நோக்க வேண்டும். உள்ளே ஆழ்ந்திருக்கும் ஆழ்மனம் உடம்பின் உணர்ச்சிகளோடு இடைவிடாமல் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டே இருக்கிறது. மனமும் உடம்பும் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு கொண்டுள்ளன; எனவே, ஒவ்வொரு கணமும் மனதில் நிகழும் எந்தவொன்றும் உடம்பை ஊக்குவிக்கிறது; உடம்பளவில் ஏற்படும் எந்தவொன்றும் மனதை ஊக்குவிக்கிறது.

இந்த யுகத்தில், இந்த உண்மையைக் கண்டு பிடித்த முதலாவது ஆள் புத்தர் தான் (இதே உண்மையைக் கண்டுபிடித்துக் கொண்ட பல புத்தர்கள் இதற்கு முன்பும் இருந்தனர்). பாருங்கள், இதுதான் அந்த (இயற்கை)நியதி உங்கள் சொந்த அநுபவத்தால் இந்த நியதியைப் புரிந்து கொண்டு, உங்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளியேறுங்கள் என்று கருணையோடும் நல்லெண்ணத்தோடும் அதை மக்கள் முன்னால் வைத்தவரும் புத்தர் தான்.

"ஆசிரியர் இவரிடமோ அல்லது அவரிடமோ நான் சென்றாலும் சரி, தியானம் ஒரே மாதிரியானது தான்", என்று இந்த உண்மையை மறந்துவிட்டு சிலர் கூறவும் செய்யலாம். "குரு, உடல் உணர்ச்சிகளை உணரவும், அவற்றிடம் சமநிலையை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உங்களுக்கு போதிப்பாரானால், அப்போது அது அதே மாதிரியானது தான். அது விபஸ்ஸனா என்று அழைக்கப்படுகிறதோ இல்லையோ, அது புத்தருடைய போதனையோ அல்லது வேறு எவருடைய போதனையோ பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை". என்று நான் பதில் கூறுவேன்.

ஆனால், இதுபோல நீங்கள் வேலை செய்யுங்கள் என குரு போதிக்காவிட்டால், இருப்பினும் நீங்கள், அவரது போதனை அதைப் போன்றதே என்று சொல்வீர்களானால், நீங்கள் உங்களுக்கே தீமை செய்து கொள்கிறீர்கள்; ஏனெனில், உங்களது உடல் உணர்ச்சிகளை நீங்கள் மறந்துவிடுகிறீர்கள்; நீங்கள் அவற்றிற்கு விருப்போடும் வெறுப்போடும் எதிர்வினை செய்து கொண்டே இருக்கிறீர்கள்.

உள்ளேயிருக்கும் இவ்வுண்மையை முடியிருக்கும் இந்தச் சாம்பல் நீக்கப்பட வேண்டும். இந்தச் சாம்பலை வளர்க்க உதவி செய்யும் எந்தவொரு தியானப் பொருளும், தியானத்திற்கு ஒரு பயனுள்ள பொருளாக இருப்பதில்லை. இந்தச் சாம்பலைப் போக்கவும், உள்ளே இருக்கும் துன்பத்தை நம்மை உணரும்படிச் செய்யவும் இருக்கும் தியானத்தின் எந்தவொரு பொருளும் உதவி செய்வதாகவே இருக்கிறது.

எந்த அளவு எரிவது இருந்து கொண்டே இருக்கிறது, எந்த அளவு இறுக்கம் இருந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைப் பாருங்கள் என்னும் இதுவே முதலாவது பேருண்மையாகும். உடம்பிற்குள்ளாக உணர்ச்சிகளை நீங்கள் உணர்கின்ற போது மட்டுமே, இது அநுபவிக்கப் படுகின்றது. உடம்பின் உணர்ச்சி ஒவ்வொன்றும் ஒரு துன்பம் தான்; ஏனெனில், அறியாமையால், நீங்கள் எதிர்வினை செய்து துன்பத்தைத் தோற்றுவிக்கிறீர்கள். இதை எவ்வாறு நிறுத்துவது? இந்தப் பழக்கப் பாங்கினால் மிகுந்த அளவிற்கு அடிமையாக்கப்பட்ட இந்த மனம் அடிமைத்தனத்திலிருந்து எவ்வாறு விடுவிக்கப் பட முடியும்?

அது பயிற்சியால் மட்டுமே இயலும்; அறிவுசார்பான உரையாடல்களோ, விவாதங்களோ, அல்லது பக்தியளவில் உண்மையை ஒத்துக்கொள்வதோ உதவப் போவதில்லை. இவை நமக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கலாம், நாம் எவ்வாறு வேலை செய்ய வேண்டும் என்பதை நமக்குக் காட்டலாம்; ஆனாலும், நாம் உண்மையாகவே உழைக்க வேண்டும். தம் நெறியில் முன்னேற வேண்டும் என விரும்புவர்கள், விபஸ்ஸனா தியானம் செய்பவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதையும், இந்த முறையில் நாம் செய்வது ஏன் என்னும் உண்மையான காரணத்தையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் பிறரைத் தூற்றக் கூடாது என்பது உண்மை தான். அறிவுசார்பான அளவில் மட்டுமே தியானப் பயிற்சி முறைகளை போதிப்பவர்களும் கூட மக்களுக்கு உதவிதான் செய்கிறார்கள்; குறைந்த அளவு, மேல்மனமாவது ஓரளவிற்குத் தூய்மையாக்கப்படுகிறது; அதுவும் உதவி செய்வதாகவே இருக்கிறது. ஆனாலும், உங்களது சொந்த வேலைக்காக, நீங்கள் துன்பத்தின் மூலகாரணத்திடம் செல்லும் போது மட்டுமே, விடுதலை கிடைக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். துன்பத்தின் வேரை நீங்கள் களையாவிட்டால், உங்களது துன்பத்தை நீங்கள் அழித்தொழிக்க முடியாது.

தம்மம் என்பது மிகவும் எளிமையானதே; ஆனாலும், மக்கள் அதனை மிகவும் சிக்கலாக்கிவிட்டார்கள். தம்மத்தை விட மிகவும் எளிமையானது எதுவுமே இருக்க முடியாது. தத்துவம் இதையோ அதையோ, நம்பிக்கை இதையோ அதையோ சேர்த்து விடுவதால், அது சிக்கலுள்ளதாக ஆகிவிட்டது. சும்மா பயிற்சி செய்யுங்கள்; அதை சிக்கலுள்ளதாக ஆக்காதீர்கள். அதை சிக்கலாக்கி விட்டவர்கள் அவர்களுக்கே தீமை செய்து கொண்டார்கள், மற்றவர்களுக்கும் தீமை செய்துவிட்டார்கள். உங்களுக்கு உண்மையான நெறி கிடைத்திருக்கிறது; ஆனாலும், அது ஒரு நீண்ட பாதை. மனதின் பழக்கப்பாங்கினை மாற்றுவதற்கு காலம் ஆகிறது; ஆனாலும் ஒரு தொடக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது. நீங்கள் ஒரு முகாமில் கலந்து கொண்ட போதிலும், ஒரு நல்ல தொடக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது. இதைப் பயன்படுத்தி, மனதின் மிக

ஆழமான அளவில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்.

ஐந்து ஸீலங்களையும் கடைப்பிடித்து, உங்களது தியானத்தில் நீங்கள் மேலும் ஆழமாகச் செல்வீர்களானால், எந்த ஸீலத்தை மீறுவதும் மனதின் மேற்புறத்திலுள்ள சாம்பலை அதிகரித்து, அதே நேரத்தில், உள்ளிருக்கும் கொதிப்பையும் அதிகரிக்கும் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். ஆகவே, உள்ளேயிருக்கும் துன்பமாகிய கொதிப்பின் உண்மையை உணருங்கள். மேல்மனம் என்று அழைக்கப்படும் இச்சிறிய மனதால், இந்த மேற்பரப்பிலுள்ள சாம்பலால் நீங்கள் ஏமாற்றப்பட வேண்டாம்.

மேலும் தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்வதால் மட்டுமே, நீங்கள் தம்மத்தால் பயன்பெற முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு முகாமில் கலந்து கொண்டும், தினந்தோறும் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், உங்களுக்குப் பயன் சிறிதளவு மட்டுமே கிடைக்கும். அல்லது, ஆண்டுக்கொருமுறை ஒரு முகாமில் கலந்து கொண்டு, தினமும் நீங்கள் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், உங்கள் மனதின் பழக்கப்பாங்கு மாறாது. அந்தக் குருட்டுத்தனமான பழக்கப்பாங்கு மாற்றப்படுதல் வேண்டும். நீங்கள் தியானிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், சிறிது சிறிதாக நீங்கள் இந்தப் பழக்கப் பின்னலை மாற்றுகிறீர்கள்; உங்கள் மனம் முழுவதுமாக மாற்றியமைக்கப் படுகிற வரை, கடந்தகால பழக்கப் பாங்குகள் எல்லாம் அகலும் வரையில், சிறிது சிறிதாக உங்கள் மனதை நீங்கள் மாற்றியமையுங்கள்.

இதற்காக, நீங்கள் மும்முரமாகப் பாடுபட வேண்டும். உங்களுக்கு இங்கே இந்த அற்புதமான வசதிகள் கிடைத்திருக்கின்றன, நீங்கள் அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள். இந்தச் சில ஆண்டுகளுக்குள்ளேயே இங்கே அலைகள் மிக நல்லனவாக மாறியிருப்பதை நான் காண்கிறேன். இப்போது, நீங்களும் இந்த அலையை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.

தம்மம் ஒரு முறை வளர்ச்சியடையத் தொடங்குமானால், அது வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்,எவரும் அதனைத் தடுக்க இயலாது. வெளிப்புறமாக வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்; கணக்கற்ற மக்கள் பயனடைவார்கள். அகப்புறமாக வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், உள்ளே ஆழத்தில் நீங்கள் பயனடைவீர்கள். நீங்கள் தாமே பயன் பெறாவிட்டால், நீங்கள் பிறர்க்குப் பயனளிப்பீர்கள் என மட்டும் நினைப்பீர்களானால்,அது வேலை செய்யாது.

உங்களது பயன்கருதியும், பிறரது பயன்கருதியும், உங்களது நன்மைக்காகவும்,பிறரது நன்மைக்காகவும் உங்களது விடுதலைக்காகவும், பிறரது விடுதலைக்காகவும் தம்மத்தில் வளருங்கள்.

**பவது ஸ்ப்ப மங்களங்!**  
**எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக!**