

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

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

மலர்-2, எண்-8, ஆகஸ்ட் -2007  
மாதப் பத்திரிக்கை

விபஸ்ஸனா தியான மையம்  
தம்ம சேது, சென்னை-44, தமிழ்நாடு

## தம்மம் பேசுகிறது

அத<sub>2</sub> கோ<sub>2</sub> ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வா ஆமந்தேஸி - "ஹந்த<sub>3</sub> தா<sub>3</sub>னி, பி<sub>4</sub>க்க<sub>2</sub>வே, ஆமந்தயாமி வோ, வயத<sub>4</sub>ம்மா ஸங்கா<sub>2</sub>ரா, அப்பமாதே<sub>3</sub>ன ஸம்பாதே<sub>3</sub>தா<sub>2</sub>" தி. அயம் ததா<sub>2</sub>க<sub>3</sub>தஸ்ஸ பச்சி<sub>2</sub>மா வாசா.

பின்னர் பகவான் பிக்ஷுக்களிடம் கூறினார்: "இப்பொழுது, பிக்ஷுக்களே, நான் உங்களுக்கு இதைக் கூறுகிறேன்: தோன்றியவை யாவும் மறையும் தன்மை கொண்டதே; சோர்வுறாது தொடர்ந்து முயற்சி செய்தவண்ணம் இருங்கள்." இதுவே புத்தரின் இறுதி வார்த்தைகள் ஆகும்.

- தீ<sub>3</sub>க<sub>4</sub>நிகாய, மஹா பரிநிப்பா<sub>3</sub>ன ஸுத்த 16-6-7

## உங்கள் விடுதலைக்காக நீங்களே பாடுபடுங்கள்

- ச.நா.கோயங்கா

(இது ஒரு முன்று-நாள் விபஸ்ஸனா முகாமின் இரண்டாவது நாளன்று திரு ச.நா. கோயங்கா அவர்கள் அளித்த சொற்பொழிவின் சுருக்கியமைத்த தமிழ் வடிவம்).

மேல் மட்டத்தில், மனம் - எண்ணுவது, கற்பனை செய்வது, கனவு காண்பது, யோசனைகள் கூறுவது - என்பது போன்ற பல விளையாட்டுகளை விளையாடுகிறது. ஆனால், உள்ளாழ்ந்த மட்டத்தில், மனம், தனது பழக்கப் பின்னல்களிடம் சிறைபட்ட ஒன்றாகவே விளங்குகிறது. மிக ஆழ்ந்த மட்டத்தில் மனதின் பழக்கப் பின்னல்களாவன உடல் உணர்ச்சிகளை உணர்வதும், அதற்கு எதிர்வினை புரிவதுமே ஆகும். உணர்ச்சிகள் இன்பகரமாக இருந்தால் மனம் ஏக்கம் கொண்டு எதிர்வினை புரிகிறது; அவை துன்பகரமாக இருந்தால், அவற்றை வெறுத்து எதிர்வினை புரிகிறது.

பிரச்சினையின் அடிவேரைச் சென்று அடைந்ததே புத்தரின் வெளிக்கொணர்வு ஆகும். மனதின் அடிவேர் மட்டத்தில் நாம் செயலாற்றினாலன்றி, நாம் சிந்தையளவில் மட்டுமே செயல்பட்டு, மனதின் அந்த மேற்பகுதியை மட்டுமே தூய்மைப்படுத்த முடியும். ஒரு மரத்தின் வேர்கள் திடமாக இருக்கும் வரையில், அவை அந்த மரம் முழுவதற்கும் உயிர்ச்சாறு அளித்தவண்ணம் இருக்கும். எனவே வேர் மட்டத்தில் செயலாற்றத் தொடங்குங்கள். இதுவே புத்தர் வெளிப்படுத்தியது ஆகும்.

அவர் தம்மத்தை, புனித எண்வழிப்பாதையை - சீல (ஒழுக்கம்), ஸமாதி (மனக் கட்டுப்பாடு), பஞ்சா (அனுபவ நுண்ணறிவு) வழியை - அளித்தது, ஒரு மதப்பிரிவையோ ஒரு தத்துவத்தையோ அல்லது ஒரு நம்பிக்கையையோ நிலைநாட்டுவதற்காக அன்று. தம்மம் ஒரு செயல்முறை வழி. அதன்வழிச் செல்வோர் மனதின் மிக ஆழ்ந்த மட்டம் வரை சென்று தம் அனைத்துத் துயரங்களையும் அழித்தொழிக்க இயலும்.

மனதின் அடிமட்டம் வரை செல்வது - மனதிற்கு ஓர் அறுவை சிகிச்சைச் செய்வது - ஒவ்வொருவரும் தமக்குத் தாமாக மட்டுமே செய்துகொள்ள முடியும் என்பதை உண்மையிலேயே தம்மைத் தாமே துயரங்களிலிருந்து விடுவித்துக்கொண்ட ஒருவர் புரிந்துகொள்வார். அன்போடும் பரிவோடும் யாரேனும் உமக்கு வழிகாட்டலாம்; பாதையில் நீங்கள் செல்லும்பொழுது, உங்கள் பயணத்திற்கு யாரேனும் உதவலாம்; ஆனால், "நான் உங்களை இறுதி இலக்கு வரை

அழைத்துச் செல்கிறேன்; என்னிடம் சரணடைந்துவிடுங்கள்; நானே அனைத்தையும் செய்வேன்" என்று கூறி ஒருவரும் உங்களைத் தோளின் மேல் தூக்கிச் செல்ல முடியாது.

உங்கள் அடிமைத்தனத்திற்கு நீங்களே பொறுப்பு. உங்கள் மனம் தூய்மை இழந்ததற்கு நீங்களேயன்றி வேறு ஒருவரும் பொறுப்பு இல்லை. அடிமைப்படுத்தும் தளைகள் அனைத்தையும் உடைத்தெறிந்து உங்கள் மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்வதும் உங்கள் பொறுப்பே. வேறு யாரும் உங்களுக்காக அதைச் செய்யமுடியாது.

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வருதலே வெற்றியின் இரகசியம் ஆகும். எந்தவொன்றும் எழுவதையும், மறைவதையும் நீங்கள் உண்மையாகவே அனுபவிப்பது உடல் உணர்ச்சிகளின் வாயிலாகவே. நீங்கள் தொடர்ந்து உணர்வோடு இருக்கவேண்டும் என்றபொழுது, அது நீங்கள் உடல் உணர்ச்சிகளின் நுண்ணறிவோடு இருக்கவேண்டும் என்றே பொருள்படும். அனிச்சுவை உணர்ந்தறிதலே - இந்த உடல் உணர்ச்சிகள் தோன்றுவதையும் மறைவதையும் உணர்ந்தறிதலே - மனதைத் தூய்மைப்படுத்தவல்லது.

இந்த உண்மையைப் பற்றிய சிந்தனையறிவு மட்டும் இருந்தால் அது உதவாது. "தோன்றும் எல்லாமே விரைந்தோ, மெதுவாகவோ மறைந்துபோகிறது. பிறப்பெடுத்த ஒவ்வொருவரும் என்றாவது ஒரு நாள் இறந்துபோகிறார். இதுவே "அனிச்ச" என்று உங்களுக்குப் புரியக்கூடும். இது உங்களுக்குச் சரிவரப் புரிந்தாலும், இதை நீங்கள் அனுபவிப்பது இல்லை. உங்கள் சொந்த அனுபவம் மட்டுமே உங்கள் மனதைத் தூய்மைப்படுத்தி, துயரங்களிலிருந்து உங்களை விடுவிக்கும். புத்தர் காலத்தில் 'அனுபவம்' என்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்ட சொல் வேதனா என்பதாகும்; சிந்தையளவில் அறிவதோடு மட்டும் இன்றி அனுபவித்து உணர்தல் என்பதே இதன் பொருள். உடலின் மேல் உணர்ச்சிகளை உணர்ந்தால் மட்டுமே இது இயலும்.

அனிச்ச அனுபவிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. நீங்கள் அதை அனுபவித்துக் கொண்டிராவிட்டால் அது வெறும் தத்துவமே ஆகும். புத்தருக்கு தத்துவங்களில் ஈடுபாடு இல்லை. புத்தருக்கு முன்னரேயும், அவர் காலத்திலும், பிரபஞ்சம் முழுதும் அனிச்ச என்று போதித்த

ஆசிரியர்கள் இருந்தனர்; இது ஒன்றும் புதியது இல்லை. அனிச்சுவின சுய அனுபவமே புத்தர் கூறியதில் புதியது ஆகும்; உங்கள் சொந்த உடற்கூட்டின் உள்ளே அனிச்சுவை அனுபவிக்கும்பொழுது, நீங்கள் மனதின் மிக ஆழ்ந்த மட்டத்தில் செயலாற்ற ஆரம்பித்துவிட்டீர்கள்.

இந்த பாதையின் வழி நடப்பவர்களுக்கு, இரு விஷயங்கள் மிக முக்கியமானவை. முதலாவது, உணர்மனம் (conscious mind) எனப்படும் மனதின் வெளிப்பரப்பிற்கும், உணர்வறியா மனம் (unconscious mind) எனப்படும் மனதின் ஆழ்ந்த மட்டத்திற்கும் இடையேயான தடுப்புச்சுவரைத் தகர்ப்பது. ஆனால், முன்னர் நீங்கள் அறியாமலே உங்கள் ஆழ்மனம் மட்டுமே உணர்ந்து வந்த உணர்ச்சிகளை இப்பொழுது உங்கள் உணர்மனமும் அறிந்தாலும் கூட, அது மட்டுமே உங்களுக்கு உதவாது. புத்தர் நீங்கள் இரண்டாவது அடியையும் எடுத்துவைப்பதையே விரும்பினார்: மனதின் எதிர்வினை புரியும் பழக்கத்தை ஆழ்ந்த மட்டத்தில் மாற்றுவீர்கள்.

உடல் உணர்ச்சிகளை நீங்கள் உணர் ஆரம்பிக்கும் கட்டத்தை அடைவது ஒரு நல்ல முதல் அடி ஆகும்; என்றாலும், எதிர்வினை புரியும் பழக்கப் பின்னல் இன்னமும் நீடித்திருக்கிறது. ஒரு துன்பகரமான உணர்ச்சியை உணரும்பொழுது, "ஐயோ, இதிலிருந்து நான் விடுபட வேண்டும்" என்று நீங்கள் எதிர்வினைப் புரிந்துவந்தால், அது உதவாது. உடலெங்கும் நுண்ணிய அதிர்வுகளாலான ஓர் இன்பப் பெருக்கை உணரும்பொழுது, "ஆ, அற்புதம்! இதைத்தான் நான் தேடி வந்தேன். இப்பொழுது இதை அடைந்துவிட்டேன்!" என்று நீங்கள் எதிர்வினைப் புரிந்தால், நீங்கள் விபஸ்ஸனாவை புரிந்துகொள்ளவே இல்லை.

விபஸ்ஸனா, இன்ப-துன்பங்களைக் குறித்த ஒரு விளையாட்டு அன்று. வாழ்க்கை முழுவதும், எண்ணற்ற பிறவிகள் தோறும், இவ்வாறே நீங்கள் எதிர்வினை புரிந்து வந்துள்ளீர்கள். இப்பொழுது விபஸ்ஸனாவின் பெயரால் இந்தப் பழக்கப் பின்னலை மேலும் வலுவானதாக ஆக்குகிறீர்கள். துன்பகரமான உணர்ச்சியை உணரும்பொழுதெல்லாம் முன்போன்றே வெறுப்புக்கொண்டு எதிர்வினை புரிகிறீர்கள்; இன்பகரமான உணர்ச்சியை உணரும்பொழுதெல்லாம் முன்போன்றே ஏக்கம்கொண்டு எதிர்வினை புரிகிறீர்கள். நீங்கள் சரிவர விபஸ்ஸனாவை பயிற்சி செய்யாததால் விபஸ்ஸனா உங்களுக்கு உதவவில்லை.

பழைய பழக்கத்தால் மீண்டும் எதிர்வினை புரியும் தவறை நீங்கள் செய்யும்பொழுதெல்லாம், எவ்வளவு சீக்கிரம் நீங்கள் அதை உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்: "பார், ஒரு துன்பகரமான உணர்ச்சி தோன்றியிருக்கிறது, நான் வெறுப்புக்கொண்டு எதிர்வினை புரிகிறேன்; பார், ஓர் இன்பகரமான உணர்ச்சி தோன்றியிருக்கிறது, நான் ஏக்கம்கொண்டு எதிர்வினை புரிகிறேன். இது விபஸ்ஸனா அன்று. இது எனக்கு உதவாது."

இதைத்தான் செய்யவேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் நூற்றுக்கு நூறு சதவீதம் வெற்றிபெறவில்லையானால் பரவாயில்லை. நீங்கள் புரிந்துகொண்டிருக்கும்வரை, பழையப் பழக்கப் பின்னலை மாற்றியமைக்க முயன்றுகொண்டிருக்கும்வரை, இதனால் தீங்கு எதுவும் இல்லை. உங்கள் சிறையிலிருந்து சில கணங்களேனும் நீங்கள் வெளிவர ஆரம்பித்துவிட்டீர்களானால், நீங்கள் முன்னேறிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

இதைத்தான், இந்தப் புனித எண்வழிப்பாதையைப் பயிற்சி செய்வதைத்தான், புத்தர் உங்களை மேற்கொள்ளச் சொன்னார். சரியான வகை ஸமாதியை அடைவதற்கு, சீலத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். சீலத்தை மீறியவண்ணம் இருப்பவர்கள் மெய்ப்பாட்டின் மிக ஆழ்ந்த மட்டங்களை எட்டமுடியும் என்று நம்பிக்கையே கொள்ள முடியாது. உங்கள் மனதின்மேல் நீங்கள் கட்டுப்பாட்டை ஓரளவு வளர்த்துக்கொண்ட பின்னரே - சீலத்தை மீறுவது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது என்று பஞ்சூவுடன் நீங்கள் புரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்த பின்னரே - சீல வளர்ச்சி அடைகிறது. அனுபவப்பூர்வமான மட்டத்தில் எழும் பஞ்சூ உங்கள் ஸமதிக்கு உதவும். அனுபவ அளவிலான உங்கள் ஸமதி, உங்களது சீலத்திற்கு உதவும். திடமான சீல உங்கள் ஸமதி வலுப்பெற உதவும். திடமான ஸமதி உங்கள் பஞ்சூ வலுப்பெற உதவும். இந்த மூன்றில் ஒவ்வொன்றும், மற்ற

இரண்டிற்கும் உதவத் தொடங்கி, நீங்கள் மேம்பாடு அடைந்துகொண்டேயிருப்பீர்கள், பாதையில் முன்னேறிக் கொண்டேயிருப்பீர்கள்.

தியான சாதகர்களின் உடலெங்கும் திடத்தன்மை கரைந்து நுண்ணிய அதிர்வலைகளை உணர வைக்கக்கூடியப் பல பயிற்சிகள் பழங்காலத்திலும், பின்னரும் கூட, இந்தியாவில் பயிலப்பட்டு வந்தது. உண்மை என்னவென்றால், ஒருவர் அனுபவிக்கக்கூடிய மிக நுண்ணிய அதிர்வலைகூட மனம்-உடல் இவை சார்ந்த புலன்களால் அறியப்படும் நிகழ்வே ஆகும். அதில் தோன்றுதலும் மறைதலும் தொடர்ந்து நிகழ்ந்தவண்ணம் உள்ளது; அதுவும் கூட அனிச்சு புலத்திற்குள்ளேயே - தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் புலத்திற்குள்ளேயே - நிகழ்வது.

பழங்காலத்தில் சில தியான சாதகர்கள் இந்த நுண்ணிய அனுபவத்தைக் குறித்து ஒரு தத்துவத்தை சுமத்த முயன்றனர். அதிர்வலைகளை மட்டுமே அனுபவிக்கக்கூடிய ஒரு நிலையை அடைந்த அவர்கள், "அண்டம் எங்கெங்கிலும் இந்த நுண்ணிய சக்தியே பரவியிருக்கிறது. இதுவே சர்வ வல்லமை பொருந்திய கடவுள். நான் இதை அனுபவிக்கிறேன்; நான் கடவுளோடு ஒன்றியிருக்கிறேன். அண்டம் அனைத்தும் ஒன்றே. ஒவ்வொரு உயிரினமும் கடவுளே. நான் ஒன்றை விட மற்றொன்றை அதிகமாக விரும்புவதையோ, வெறுப்பு கொள்வதையோ ஏன் செய்ய வேண்டும்?" என்ற கொள்கையை முன்வைத்தனர். இது ஒரு மிக நேர்மறையான மனக்குறிப்பு என்றாலும் கூட, இது ஒரு மேற்போக்கான மட்டத்திலேயே உதவக்கூடும்.

இந்த மிக நுண்ணிய அனுபவம்கூட மனம்-பருப்பொருள் இவை சார்ந்த புலத்திற்குள்ளேயே நிகழ்வது என்பதே உண்மை; இது மனம்-பருப்பொருள் இவற்றைக் கடந்த இறுதி உண்மை அன்று. எவ்வளவு நேர்மறையாக இருந்தாலும், இந்த கருத்துக்களால் ஒருவரும் விடுதலை பெற இயலாது. நீங்கள் மெய்ப்பாட்டுடனேயே இருக்க வேண்டும்; எல்லா அதிர்வுகளும் ஒரு மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் பெருக்கு, ஓர் ஓட்டமே அன்றி வேறில்லை. இந்த உணர்ந்தறிதலே உணர்ச்சிகளுக்கு எதிர்வினை புரியும் ஆழ்ந்து வேருன்றிய பழக்கப் பின்னலைக் களைந்தெறிய வல்லது.

இன்பகரமானதோ, துன்பகரமானதோ அல்லது நடுநிலைமையானதோ - எவ்வகை உணர்ச்சிகளை அனுபவித்தாலும், அவற்றை நீங்கள் ஒரு கருவிகளாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உண்மையை உள்ளது உள்ளவாறே புரிந்துகொண்டால், இந்த உணர்ச்சிகள் உங்களை உங்கள் துயரத்திலிருந்து விடுவிக்கும் கருவிகளாக ஆக்கக்கூடும். ஆனால் இதே உணர்ச்சிகள் உங்கள் துயரத்தைப் பெருக்கும் கருவிகளாகவும் மாறக்கூடும். விருப்பு-வெறுப்புகள் உண்மையை மறைத்துவிடக்கூடாது. உணர்ச்சிகள் தோன்றி மறைகின்றன, அவை அனிச்சு என்பதே உண்மை. அவை இன்பகரமானதாக இருப்பதாலோ, துன்பகரமானதாக இருப்பதாலோ அல்லது நடுநிலைமையானதாக இருப்பதாலோ, இந்த உண்மை எந்த மாற்றமும் அடைவதில்லை. நீங்கள் அனுபவிக்கும் உச்சகட்ட இன்பகரமான உணர்ச்சியும்கூட துக்க (துன்பம்) விளைவிப்பதே என்பதை நீங்கள் உணரத் தொடங்கும்பொழுது, நீங்கள் விடுதலையை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

இன்பகரமான உணர்ச்சிகளும் ஏன் துக்க என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முறை ஓர் இன்பகரமான உணர்ச்சி தொடங்கும்பொழுதும் நீங்கள் அதைத் துய்த்து மகிழத் தொடங்குகிறீர்கள். இன்பகரமான உணர்ச்சிகளுடன் ஒட்டுறவு கொண்டாடும் பழக்கம் பல பிறப்புகளாக நீடித்து வந்துள்ளது; இதனாலேயே, வெறுப்புணர்வும் கொண்டு விளங்குகிறீர்கள். விருப்பமும், வெறுப்புணர்வும் ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் ஆகும். ஏக்கம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு வலுவானதாக இருக்கிறதோ, வெறுப்புணர்வும் அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு வலுவானதாக இருந்தே தீரும். விரைவிலேயோ, சற்று தாமதித்தோ எப்படியானாலும் ஒவ்வொரு இன்பகரமான உணர்ச்சியும் துன்பகரமானதாக மாறும்; அதைப் போன்றே ஒவ்வொரு துன்பகரமான உணர்ச்சியும் இன்பகரமானதாக மாறும். இதுவே இயற்கையின் விதிமுறை. இன்பகரமான

உணர்ச்சிகளுக்காக ஏங்க ஆரம்பித்தால், நீங்கள் துயரத்திற்கு அழைப்பு விடுக்கிறீர்கள்.

நாம் உண்மையான மெய்ப்பாட்டை உணராதிருக்கும்படி செய்யும் கெட்டிப்பட்ட தீவிர இறுக்கங்களும் தளர்ந்துவிட புத்தரின் போதனை நமக்கு உதவுகிறது. உள்ளபடியான நிலையில், இவை வெறும் அதிர்வலைகளே அன்றி வேறு இல்லை. அதே நேரத்தில், திடத்தன்மையும் இருக்கிறது. உதாரணமாக, இந்த சுவர் ஒரு திடப்பொருள். இது ஓர் உண்மை, வெளிப்படையாகத் தோன்றும் உண்மை. இறுதியான உண்மை என்னவென்றால், சுவர் என்று நீங்கள் கூறும் இது அணுவிலும் சிறிய அதிரும் நுண்துகள்களின் கூட்டமே அன்றி வேறு எதுவும் இல்லை. சரியான புரிதலைக் கொண்டு இந்த ஒரு உண்மைகளையும் ஒருங்கிணைக்க வேண்டும்.

"ஏக்கம் கொள்வது நமக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது, வெறுப்புணர்வு கொள்வது நமக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது" என்று புரிந்துகொண்டு, எதிர்வினை புரியும் பழக்கத்திலிருந்து நம்மை நாமே விடுவித்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு தம்மம் நம் புரிதலை வளர்க்கிறது. அதன் பின்னர் நாம், "பார், இறுதி உண்மை ஒன்று இருக்கிறது என்றாலும் வெளிப்படையாகத் தோன்றும் உண்மை ஒன்றும் இருக்கிறது; அதுவும் ஒருவகை உண்மைதான்" என்று மிக யதார்த்தமானவராக ஆகிவிடுகிறோம்.

உங்களை நீங்களே விடுவித்துக் கொள்ளும் பொருட்டு மனதின் ஆழம் வரை செல்லும் செய்முறை உங்களால் மட்டுமே செய்யக்கூடியது; என்றாலும், பொதுவாக, நீங்கள் குடும்பத்தாருடனும் சமூகத்துடனும் கூடி வாழவும் தயாராக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் உங்களைச் சுற்றி இருப்பவரிடம் காட்டும் அன்பு, பரிவு, நல்லெண்ணம் ஆகியவையே உங்களுக்குள்ளே இந்த நற்குணங்கள் உண்மையாகவே வளர்ந்துவருகிறது என்பதை அளக்கும் அளவுகோல் ஆகும்.

நாம் நமது மனங்களின் மிக ஆழ்ந்த மட்டங்களில் விடுதலைப் பெறுவதையே புத்தர் விரும்பினார். அணிச்சு (நிலையாமை), துக்க (துன்பநிலை), அனத்த (ஆணவமின்மை) ஆகிய மூன்று குணங்களின் உண்மையை உணர்வதால் மட்டுமே இது இயலும். மனம் தன் பழக்கப் பின்னல்களிலிருந்து விடுபடத் தொடங்கிவிட்டால், அது மேலும் மேலும் ஆழ்ந்த மட்டங்களில் தூய்மை அடைந்துகொண்டே சென்று, பழக்கப் பின்னல்களிலிருந்து முழுவதுமாக விடுபடுகிறது. அப்போது, மனத்தூய்மை ஒரு வாழ்க்கை வழிமுறையாகவே ஆகிறது. இப்பொழுது நீங்கள் ஒரு-மணி நேரத் தியானப் பயிற்சியின் முடிவில் மெத்தா (பரிவன்பு) பயிற்சி செய்வதைப் போல் அப்போது நீங்கள் செய்யத் தேவையில்லை. அப்போது, மெத்தா உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகவே ஆகிவிடுகிறது. எப்பொழுதும் நீங்கள் அன்பு, பரிவு, நல்லெண்ணம் ஆகிய குணங்கள் நிறைந்தே இருப்பீர்கள். இதுவே குறிக்கோள், இதுவே இலக்கு.

மனதின் மிக ஆழ்ந்த மட்டத்தில் செயலாற்றுவதற்கான வழியே, விடுதலைக்கான வழியாகும். நல்ல மனக்கருத்துக்களைக் கொடுத்துக்கொள்வதில் தவறு ஏதும் இல்லை; ஆனால், எதிர்வினைப் புரியும் கண்மூடித்தனமான பழக்கத்தை மனதின் மிக ஆழ்ந்த மட்டத்தில் மாற்றவில்லையானால் நீங்கள் விடுதலை பெறமாட்டீர்கள். மனதின் மிக ஆழ்ந்த மட்டத்தில் மாற்றம் இல்லாமல் யாருமே விடுதலை பெறுவதில்லை. மனதின் மிக ஆழ்ந்த மட்டமோ (அடிமனமோ) இடைவிடாது உடல் உணர்ச்சிகளோடு தொடர்புகொண்டு விளங்குகிறது.

மனமும் உடலும் ஒன்றோடொன்று எப்படித் தொடர்பு கொண்டுள்ளன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள நாம் அமைப்பு முழுவதையும் பகுத்து, பிளந்து, பிரித்து ஆராய வேண்டும். மனதை மட்டும் ஆராய்ந்து வந்து உடலை மறந்துவிட்டால், நீங்கள் புத்தரின் போதனையைப் பின்பற்றி பயிற்சி செய்யதில்லை. உடலை மட்டும் ஆராய்ந்து வந்து மனதை மறந்துவிட்டாலும் நீங்கள் புத்தரைச் சரிவரப் புரிந்து கொள்ளவில்லை.

மனதில் தோன்றும் எதுவும் பருப்பொருளாக, உடலில் (பொருட்புலத்தில்) ஓர் உணர்ச்சியாக, மாறுகிறது. இதுவே புத்தரின் கண்டுபிடிப்பு. சரியான பயிற்சியின் மூலமே புரிந்துகொள்ளக்கூடிய இந்த உண்மையை மக்கள் மறந்துவிட்டனர். "ஸப்<sub>3</sub>பே<sub>3</sub> தம்மா

வேதனா ஸமோஸரணா", அதாவது, மனதில் தோன்றும் எதுவும் உடல் உணர்ச்சியாக பெருக்கெடுக்கிறது, என்று புத்தர் கூறினார்.

புத்தர் 'பெருக்கு' அல்லது 'போதை' என்று பொருள்படும் ஆஸவ என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தினார். நீங்கள் கோபத்தைத் தோற்றுவித்துள்ளீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். ஓர் உயிர்வேதிப்பெருக்கு உருவாகி, மிகுந்த துன்பகரமான உணர்ச்சிகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. இந்தத் துன்பகரமான உணர்ச்சிகளால் நீங்கள் கோபம் கொண்டு எதிர்வினை புரிகிறீர்கள். நீங்கள் கோபத்தைத் தோற்றுவிக்கும்பொழுது, அந்தப் பெருக்கு மேலும் வலுப்படுகிறது. துன்பகரமான உணர்ச்சிகள் தோன்றி, அவற்றோடு, உயிர்வேதிச் சுரப்பும் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் மேலும் மேலும் கோபத்தைத் தோற்றுவிக்க, அந்த பெருக்கு மேலும் மேலும் வலுப்படுகிறது.

இதைப் போன்றே, மோகமோ பயமோ எழும்போதும், ஒரு குறிப்பிட்ட வகை உயிர்வேதிப்பொருள் இரத்தத்தில் பெருக ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு தீய சுழற்சி தொடங்கி, இது திரும்பத் திரும்பத் தானாகவே நிகழ்கிறது. மனதின் ஆழ்ந்த மட்டத்தில் ஒரு பெருக்கு, ஒரு போதை இருக்கிறது. அறியாமையினால், நாம் இந்தக் குறிப்பிட்ட வகை உயிர்வேதிப் பெருக்கினில் போதை கொள்கிறோம். அது நம்மைப் பெருந்துயரில் ஆழ்த்துகிறது என்றாலும் நாம் போதை கொள்கிறோம்; நாம் திரும்பத் திரும்ப அதைப் பெற விரும்புகிறோம். எனவே, நாம் மேலும் மேலும் கோபத்தைத் தோற்றுவிக்கிறோம்; மேலும் மேலும் மோகத்தைத் தோற்றுவிக்கிறோம்; மேலும் மேலும் பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறோம். நாம் மனதில் தோற்றுவிக்கும் எந்தவொரு அழுக்கினாலும் போதை கொள்கிறோம். ஒருவர் மதுவிற்கோ, போதைப் பொருட்களுக்கோ அடிமைப்பட்டிருக்கிறார் என்று நாம் கூறும்பொழுது, அது உண்மை அல்ல. எவரும் மதுவிற்கோ, போதைப் பொருட்களுக்கோ அடிமைப்படுவதில்லை. மதுவும், போதைப்பொருட்களும் ஏற்படுத்தும் உடல் உணர்ச்சிகளுக்கே ஒருவர் அடிமைப்படுகிறார் - என்பதே நடைமுறை உண்மை ஆகும்.

புத்தர் நமக்கு உண்மையை கவனிக்கக் கற்றுத் தருகிறார். "அணிச்சு, அணிச்சு, இது நிலையற்றது" என்ற புரிதலோடு, உடலின் மேல் தோன்றும் உணர்ச்சிகளின் உண்மை நிலையைக் கவனித்துவந்தால், எல்லா அடிமைத்தனங்களும் களையப்படும். சிறிது சிறிதாக நாம் எதிர்வினை புரிவதை நிறுத்தக் கற்றுக்கொள்வோம்.

தம்மம் மிகவும் எளிதானது, மிகவும் அறிவியல்பூர்வமானது, மிகவும் உண்மையானது - அனைவருக்கும் பொருந்தும் ஓர் இயற்கை விதிமுறை. ஒருவர் புத்த மதத்தினராக இருந்தாலும், இந்துவாக இருந்தாலும், முஸ்லிமாக இருந்தாலும், கிறித்துவராக இருந்தாலும் எந்த வேறுபாடும் கிடையாது. ஒருவர் அமெரிக்கராக இருந்தாலும், இந்தியராக இருந்தாலும், பர்மியராக இருந்தாலும், ரஷியராக இருந்தாலும், இத்தாலியராக இருந்தாலும் எந்த வேறுபாடும் கிடையாது. மனிதப் பிறவி, மனிதப் பிறவிதான். தம்மம் என்பது மனம், பருப்பொருள் ஆகிய இரண்டையும், இவை இரண்டிற்குமான இடைத்தொடர்புகளையும் பற்றிய தூய அறிவியலே ஆகும். அது ஒரு பிரிவு-சார்ந்த அல்லது தத்துவ நம்பிக்கையாக ஆகிவிட அனுமதிக்காதீர்கள். இதனால் எந்த பயனும் கிடைக்காது.

இந்த உலகத்தில் தோன்றிய அறிவியலாளர்களிலேயே மிகச்சிறந்தவர், மனிதிற்கும் பருப்பொருளுக்கும்மான உறவினைப் பற்றிய உண்மையை அறிய உழைத்தார். மேலும், அந்த உண்மையைக் கண்டறிந்தவுடன், மனதையும் பருப்பொருளையும் கடந்து செல்லவும் அவர் ஒரு வழியைக் கண்டார். தம் பெரும் ஆவலை நிறைவேற்றுவதற்காக மட்டுமன்றி, துன்பநிலையிலிருந்து வெளிவர ஒரு வழி கண்டறிய வேண்டியே அவர் உண்மையை ஆராய்ந்தார். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும், ஒவ்வொரு சமூகத்திலும், ஒவ்வொரு நாட்டிலும், உலகெங்கிலும் எவ்வளவு துயரம் நிறைந்துள்ளது! இந்தத் துயரத்திலிருந்து வெளிவரவே புத்தர் ஒரு வழியைக் கண்டறிந்தார்.

வேறு தீர்வு எதுவும் இல்லை: ஒவ்வொருவரும் தத்தம் துயரத்திலிருந்து தாமாகவே வெளிவர வேண்டும். குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் துயரத்திலிருந்து வெளிவந்தால், அந்த குடும்பம் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும், நல்லிணக்கமும் நிறைந்து

விளங்கும். சமூகத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும், நாட்டின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும், உலகத்தின் ஒவ்வொரு குடிமகனும் துயரத்திலிருந்து வெளிவந்தால் மட்டுமே - அதன் பின்னரே - உலகில் அமைதி நிலவும்.

"நான் உலக அமைதிக்காகப் போராடுகிறேன்; எனவே, உலகில் அமைதி நிலவ வேண்டும்" என்று நாம் உலக அமைதியை விரும்புவதால் மட்டும் உலகத்தில் அமைதி நிலவாது. இது நடப்பதில்லை. நாம் அமைதிக்காகப் போராட முடியாது. நம்முள் போராட்ட உணர்ச்சி தோன்றும்பொழுது, நாம் அமைதியை இழக்கிறோம். போராட்டம் எதுவுமின்றி இருக்கட்டும். மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது, நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் அகிலத்தில் அமைதியைக் கூட்டும்.

மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்: இவ்வாறுதான் நீங்கள் பிறருக்குத் தீங்கு இழைப்பதை நிறுத்தி, அவர்களுக்கு உதவ ஆரம்பிக்க முடியும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த விடுதலைக்காக உழைக்கும்பொழுது, நீங்கள் மற்றவர்களையும் அவர்தம் துயரத்திலிருந்து வெளிவர உதவ ஆரம்பித்திருப்பதைக் காண்பீர்கள். ஒரு தனிநபர் என்பது பல நபர்களாகி, வட்டம் மெதுவாக விரிவடைய

ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால், இதில் மாயம் எதுவும் இல்லை; அற்புதம் எதுவும் இல்லை. நீங்கள் உங்கள் சொந்த அமைதிக்காக உழைக்க ஆரம்பித்தால், உங்கள் சுற்றுச்சூழல் எங்கும் மேலும் அமைதி பெருக உதவ ஆரம்பிக்கிறீர்கள். ஆனால், நீங்கள் சரிவர உழைத்தால் மட்டுமே இது நடக்கும்.

துயரத்தில் உழலும் மனதின் பழக்கப் பின்னலை மாற்றி, துயரத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதே அற்புதங்களிலெல்லாம் மிகப் பெரியதாகும். இதைவிடப் பெரிய அற்புதம் வேறு எதுவும் இல்லை. இத்தகைய அற்புதத்தை நோக்கி எடுத்து வைக்கப்படும் ஒவ்வொரு அடியும் ஓர் ஆரோக்கியமான அடியாகும்; ஓர் உதவிகரமான அடியாகும். அற்புதங்களாகத் தெரியும் மற்றவை யாவும் நம்மை மேலும் அடிமைப்படுத்தும் தளைகளே ஆகும்.

நீங்கள் அனைவரும் உங்கள் துயரத்திலிருந்து வெளிவருவீர்களாக; உங்கள் அடிமைத்தளைகளிலிருந்து வெளிவருவீர்களாக! நீங்கள் அனைவரும் உண்மையான அமைதியை, உண்மையான நல்லிணக்கத்தை, உண்மையான மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்களாக!

### தியான முகாம்களின் காலஅட்டவணை

இடம் - தம்ம சேது, சென்னை

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
ஆகஸ்ட் - 07	02 - 13	13 - 24	-		
செப்டம்பர் - 07	06 - 17	20 - 1/10			
அக்டோபர் - 07	04 - 15	-	04 - 12		20&21
நவம்பர் - 07	01 - 12	15 - 26			
டிசம்பர் - 07	06 - 17	20 - 31		06 - 09	

தமிழகத்தின் மற்ற ஊர்களிலும், புதுவையிலும் தனிப்பட்ட விபஸ்ஸனா மையங்கள் இல்லை. எனினும், பின்வரும் ஊர்களில் அவ்வப்பொழுது பொது இடங்களில் விபஸ்ஸனா முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இவ்விடங்களில் முகாம் நடைபெறும் நாட்களைக் குறித்து பின்வரும் தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அறியலாம்.

**திருமதி. விஜயலட்சுமி (பாண்டிச்சேரி) - 9940467453,**  
**திரு. பரத் ஷா (கோயமுத்தூர்) - (0422) 2472441,**  
**திருமதி. பாவனா (ஆரோவில்) - (0413) 2622045,**  
**திருமதி. ரேணுகா மேத்தா (மதுரை) - (0452) 2641343**

**1-நாள் முகாம்:** தம்ம சேதுவில் பிரதி மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9:00 மணி முதல் மாலை 5:00 மணி வரை ஒரு நாள் தியான முகாம் நடைபெறுகிறது. இதில் பங்கு பெற்று பயன்பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம். **கூட்டுத் தியானம்:** ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை 9 மணி முதல் 10 மணி வரை கீழ்க்கண்ட முகவரியில் கூட்டுத் தியானம் நடைபெற்று வருகின்றது. **1.** மெரிடியன் அப்பாரெல்ஸ் லிட், 121/3, மாணிக்கம் அவென்யூ, டி.டி.கே சாலை, ஆழ்வார்பெட்ட, சென்னை - 600018. ☎: 42111000 **2.** திரு. உதயராஜ் கொலேசா - 104, லெஜெண்டு அபார்ட்மென்ட்ஸ், 255 பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கீழ்பாக்கம், சென்னை 10, ☎: (044)-28202269, 9282103450 **3.** திரு. பிரேம் குமார், அக்மின் டெக்னாலஜீஸ் (லிட்), புதிய எண்: 138, பழைய எண்: 1820, 13-வது மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர் (மேற்கு), சென்னை - 600040, ☎: 9840479260

**விபஸ்ஸனா தமிழ் செய்தி மடலின் ஆண்டு சந்தா: 50₹.**

பண விடை(M.O.) அதாவது மணி ஆர்டரை விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533-பழந்தண்டலம் ரோடு, திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

BookPost

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக:

To:

அனுப்புநர்: விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது  
 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,  
 திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044  
 ☎: 044-24780953  
 e-mail: info@setu.dhamma.org,  
 website: www.vri.dhamma.org, www.tamil.dhamma.org