

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-1, இதழ்-4, ஜனவரி-2008  
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

Annual Subscription(ஆண்டு சந்தா) - Rs.30/-,  
Retail Selling Price(ஒரு மடலின் விலை) - Rs.2.50

விபஸ்ஸனா தியான மையம்  
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

## தம்மம் பேசுகிறது

ஸீலே பதித்தாய் நரோ ஸபஞ்சோ, சித்தங் பஞ்சஞ்ச பா<sup>1</sup>வயங்;  
ஆதாபீ நிபகோ பி<sup>1</sup>க்கு<sup>2</sup>, ஸோ இமங் விஜதயே ஜதந்தி

அறிவொடு ஆர்வ விவேகியாம் பிக்குவே, உறுதியாய் ஸீலத்திருந் துளவொருமையும்  
உள்ளத்தெளிவும் வளர்ப்பரேல் வாசனை, பந்தங்கள் தாமும் பறித்திடு வாரே

விசுத்தி மக்க 1.1

## தம்மத்தின் அடித்தளம் - ஸீலமே

ச.நா.கோயங்கா

[ஜீ உவியில் ஒலிபரப்பப்பட்ட 44 பொதுச் சொற்பொழிவுகளில் மூன்றாவதன் தழுவல், ஆகஸ்ட்-1998ல் விபஸ்ஸனா பத்ரிகா எனும் இந்தி இதழில் வெளியிடப்பட்டது.]

மனத்தாய்மையாக்கப் பயிற்சியான விபஸ்ஸனாவைக் கற்றுக்கொள்ள, விபஸ்ஸனா தியான மையம் ஒன்றிற்குப் போக வேண்டியது தேவையானதாக இருக்கிறது. இப்பயிற்சி ஒரு நல்ல சூழ்நிலையில் மட்டுமே கற்றுக்கொள்ள இயலும். ஒருவர் படிக்கவும் எழுதவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமானால், பள்ளியில் சேர வேண்டும். உடம்பை நலமாகவும் உறுதியாகவும் வைத்துக்கொள்ள, ஒருவர் உடற்பயிற்சி சாலைக்கு செல்ல வேண்டும். யோகமும் பிராணாயாமமும் கற்றுக்கொள்ள, ஒருவர் யோகப் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டும். அதைப் போலவே, புத்தருடைய போதனையின் சாரமான இந்த விபஸ்ஸனா பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்ள, ஒருவர் விபஸ்ஸனா தியான மையத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். இரவும்-பகலும், பள்ளியிலோ உடற்பயிற்சி சாலையிலோ யோகா பள்ளியிலோ தங்கியிருக்க வேண்டிய தேவை ஏதுமில்லை. பயிற்சியைக் கற்று, வீட்டில் பயிற்சி செய்து வருவது போதும். ஆனால், விபஸ்ஸனா பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்ள, குறைந்தபட்சம் தொடக்கத்திலாவது, தியான மையத்தில் பத்து நாட்கள் தங்கியாக வேண்டும்.

வெறுமனே மனதை ஒருமைப்படுத்துவது தான் தியானத்தின் நோக்கம் என்றால், மந்திரத்தையோ அல்லது தியானப் பொருளாக ஒரு உருவத்தையோ அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு தியானப் பயிற்சி முறையை, ஒரு குருவிடமிருந்து கற்று, வீட்டிலிருந்தபடியே பயிற்சி செய்யலாம். அத்தகைய பயிற்சி முறை மனதை அமைதியாக்கும், மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும், மனதின் புற அளவில் தூய்மையைக் கூட உண்டாக்கும். ஆனால், மனதின் மேற்புறப் பகுதியை மட்டுமே விபஸ்ஸனா தூய்மை செய்வதில்லை. மனதை ஆழமாக அறுவை சிகிச்சை செய்யும் ஒன்றுதான் அது; அழுக்குகள் தோன்றி மறையும், மனதின் மிக ஆழமான அளவிலுள்ள பகுதியையும்

தூய்மையாக்குகிறது. எண்ணிலடங்காத பிறவிகளில், மனதின் ஆழத்தில் ஒருவர் குவித்து வைத்துள்ள அழுக்குகளே இவை. சென்ற பிறவிகளில் நம்பிக்கை கொள்ளாதவர்கள், இந்தப் பிறவியிலேயே பல அழுக்குகளைக் குவித்து வருகிறார்கள். மனதின் ஆழத்தில் உள்ள அழுக்குகளைத் தோற்றுவிக்கும் பழக்கப்பாங்கின் ஒரு கைதியாகவே மனம் மாறிவிடுகிறது. இது அத்தகையதோர் பெரும் பந்தமாகும். இந்தப் பந்தத்திலிருந்து மனதை ஒருவர் விடுவித்து, தொடர்ந்து அழுக்குகளைத்தோற்றுவிக்கும் இயல்பினை மாற்ற வேண்டும். இந்த நோக்கத்தை முடிக்க, மனதின் ஓர் ஆழமான அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

ஒருவர், உடம்பளவில் நோய்வாய்ப்படும்போது, ஒரு மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறார்; அது தூய்மையாகவும், நலம்பெற உகந்ததாகவும் இருக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை தேவையானால், மிகவும் தூய்மையாகவுள்ள ஒரு அறுவைசிகிச்சை மருத்துவமனைக்கு ஒருவர் செல்ல வேண்டும். விபஸ்ஸனா என்பது மனதைத் தீவிரமாக அறுவை சிகிச்சை செய்வதாகும். எனவே, சூழ்நிலைக்கேடு மட்டுமல்ல, மனதின் அழுக்குகளால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட கேடுகள் போன்ற எவ்விதமான கேடும் இல்லாத ஒரு சூழ்நிலையில் மட்டுமே ஒருவர் அதை சரியாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

பழங்காலத்திலிருந்தே, இவ்விபஸ்ஸனா தியான மையங்கள் இருந்து வந்திருக்கின்றன; இன்றும் கூட இருந்து வருகின்றன. ஒரு மையத்தில் உள்ள புறச்சூழ்நிலை மிகத்தூய்மையானதாக இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. அங்கே அதிகமான பசுமைக்காட்சிகள் இருக்கின்றன; புறக்கேட்டின் எந்தவொரு வகையும் கிடையாது. அமைதியும், மௌனமும், தியானத்திற்கு

உகந்த ஓர் சூழ்நிலையும் அங்கே இருக்கிறது. மிக முக்கியமாக, இத்தியான மையங்களில், விபஸ்ஸனாவைத் தவிர வேறு எவ்வகையான செயலும் இருப்பதில்லை. விபஸ்ஸனா மட்டுமே பழகப்படுவதால், முழுமையமும், தூயதம்ம அதிர்வலைகளால் அதிர்வடைகிறது. ஆகவே, மனதை முதலாவது முறை அறுவைசிகிச்சை செய்வதற்கு போகவேண்டிய ஓர் உன்னதமான இடம் அதுவே. கூடவே, இப்பயிற்சியைப் போதிப்பதில், இச்சிகிச்சையில், உதவி செய்ய, விபஸ்ஸனா மையத்தில் அநுபவம் வாய்ந்த, அதிகாரமளிக்கப்பட்ட மக்களும் இருக்கின்றார்கள். சொந்தமாகத் தானே இப்பயிற்சியை கற்றுக்கொள்ள முயல்வது சரியானதாகாது.

விபஸ்ஸனா சிக்கலானது அல்ல; மிக எளிமையான ஒரு பயிற்சி. இத்தகைய சொற்பொழிவுகளைக் கேட்டோ அல்லது ஒரு புத்தகத்தைப் படித்தோ அதைத் தொடங்கலாம் எனும் எண்ணம் ஒருவர்க்கு வரலாம். ஆனால், நான் உங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்ய விரும்புகிறேன். விபஸ்ஸனா என்பது மிகவும் தீவிரமான ஒரு வேலை, மிகவும் மென்மையான ஒரு வேலை. ஒருமுறையாவது, முதலாவது முறையாவது, பத்து நாட்கள், ஓர் உகந்த சூழ்நிலையில், ஒரு தெளிவுள்ள, அநுபவமுள்ள, அதிகாரமளிக்கப்பட்ட வழிகாட்டியின் வழியே ஒருவர் இப்பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு, ஒவ்வொருவரும் அவரே அவர்க்குத் தலைவராகலாம்.

வீட்டில், தொடர்ச்சியாக நீண்டநேரம், தியானம் செய்வது சாத்தியமல்ல. எனவே, வீட்டில் அறுவை சிகிச்சை செய்வது அவ்வளவு ஆழமானதாக இருக்காது. ஒரு மையத்தில் விபஸ்ஸனா கற்றுக்கொண்ட பிறகு, ஒருவர், காலையிலும் மாலையிலும், வீட்டில், விபஸ்ஸனாவைப் பழகலாம். மனதை இன்னொரு முறை ஆழமாக அறுவை சிகிச்சை செய்யும் தேவை ஏற்படும் போதெல்லாம், ஒருவர் விபஸ்ஸனா மையம் ஒன்றிற்கு மறுபடியும் செல்லலாம்.

தியான மையம் ஒன்றில் விபஸ்ஸனா கற்கப்பட வேண்டும் என்பதற்கு மற்றொரு காரணமும் இருக்கிறது. தூய மனதை வளர்த்துக்கொள்வதுதான் இப்பயிற்சியின் நோக்கமாகும். ஆகவே, இப்பத்து நாட்கள், ஒரு மையத்தில் விபஸ்ஸனா கற்றுக்கொள்கிறபோது, எவ்வழியிலும் மீறாமல், ஒருவர் ஸீலத்தை பழகுகின்றார்; ஒருவர் கொலை செய்வதில்லை, பாலியல் தவறு செய்யாமல், பத்து நாட்கள் ப்ரம்மசர்யத்தை ஒருவர் பாதுகாக்கின்றார்; ஒருவர் பொய் சொல்வதில்லை; ஒருவர் திருடுவதில்லை; ஒருவர் எவ்வகையான போதை மருந்தினையும் அருந்துவதில்லை.

ஓர் ஒழுக்க வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு, ஒருவர்க்கு மனதின்மேல் கட்டுப்பாடு கொள்ளவேண்டும் என்பதை ஒருவர் புரிந்துகொள்கின்றார். மனதைக் கட்டுப்படுத்த இயலாத ஒருவர், எவ்வாறு நல்லவராக முடியும்? ஒழுக்க வாழ்வு வாழ்கின்ற போதுமட்டுமே, ஒருவர் இப்பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். எனவே, ஒரு பெருந் தடங்கல் எழுகின்றது. ஒழுக்கமான வாழ்வு வாழ, ஒருவர்க்கு மனதின்மேல் கட்டுப்பாடு கொள்ள வேண்டும். மனம் தூய்மையாக்கப்பட வேண்டும். மனதைக் கட்டுப்படுத்த, மனதைத் தூய்மைப்படுத்த, ஒருவரது வாழ்க்கை, ஒழுக்க வாழ்வாக இருக்க வேண்டும். ஒருவன் குதிரையை முன்னால் நிறுத்துவாரா அல்லது வண்டியை முன்னால் நிறுத்துவாரா? ஒழுக்கம் முதலில் வேண்டுமா அல்லது மனவொருமையும், மனத்தூய்மையும் முதலில் வேண்டுமா?

இந்த சிக்கலைத் தீர்த்து வைக்க, நமது நாட்டின் அறிவு வாய்ந்த ஆசிரியர்கள், விபஸ்ஸனாவை கற்றுக்கொள்ள தியான மையத்திற்குச் செல்லும் இந்த மரபை உருவாக்கினார்கள். பஞ்ச

ஸீலங்களை ஒருவர் அங்கே பழகத்தக்கவராக இருக்கிறார். அதன் பொருளாவது, சொல்லாலோ, உடம்பாலோ, பிறரது அமைதியையும் இசைவையும் குலைக்கும் எந்தவொரு செயலையும் ஒருவர் செய்வதில்லை என்பதே. பிறர்க்குத் துன்பம் விளைவிக்கும் எந்தவொரு செயலையும் ஒருவர் செய்யமாட்டார். எவ்வாறு? தியான மையத்தின் சூழ்நிலை, ஒழுக்கம், பத்து நாள் முகாமின் அன்றாடத் தடையில்லாத நிகழ்ச்சி நிரல் அவ்வாறு இருப்பதால் சீலத்தை நிலைநிறுத்துவது எளிதாகின்றது. காலை 4மணி முதல் இரவு 9மணி வரை சாதகர் எதாவது செய்து கொண்டே இருக்கின்றார். ஆதலால், சீலத்தை மீற வாய்ப்பு எதுவும் இல்லை. பொய் சொல்வதையும், தவறான பேச்சையும் நீக்குவதற்கு, தியான மையம் மற்றொரு விதியையும் வைத்துள்ளது. முகாம் நடைபெறும் போது, ஒருவர் மௌனம் காக்க வேண்டும். உடன்பயிலும் மாணவரோடு எவ்வகையிலும் பேசக் கூடாது. பயிற்சியைப் பற்றி விளக்கம் தேவையானால், ஆசிரியரிடமோ, வழிகாட்டியிடமோ ஒருவர் பேசலாம், அல்லது பிறதேவைகள் பற்றி நிர்வாகத்திடம் பேசலாம். எனினும், அவர்களிடத்தில் பேசும்போது கூட, ஒருவரது ஸீலத்தை மீறாதபடி ஒருவர் மிகவும் கவனமாக இருந்து வரவேண்டும். ஒருவர் எதையும் மிகைப்படுத்துவதோ மறைப்பதோ கூடாது. இந்த விதமாக, முகாம் நடைபெறும் போது, பொய்சொல்லக் கூடாது என்னும் இந்த சீலம் கூட எளிதாகப் பாதுகாக்கப்படலாம்.

ஆகவே, ஸீலம் முற்றுமாக பாதுகாக்கப்படுகிறது. இந்த முற்றிய ஸீலத்தின் அடித்தளத்தில் தான் இப்பயிற்சியைக் கற்றுக் கொள்ளும் வேலை தொடங்குகிறது. தெரிவிக்கப்பட்டது போல, மாணவரொருவர் வேலை செய்வாரானால், முன்னேற்றம் நிச்சயமாக இருக்கும். ஆனால், ஸீலத்தின் அடித்தளம் இல்லாது போனால், அம்மாணவர் முன்னேற மாட்டார்.

புத்தருடைய வாழ்நாளின் போது, இன்று சில ஆசிரியர்கள் இருப்பதைப் போல, பல ஆசிரியர்கள் இருந்தார்கள். "ஒழுக்கத்திற்கு என்ன தேவை இருக்கிறது? நீங்கள் செய்ய விரும்புவதையெல்லாம் செய்யுங்கள். கட்டுப்பாடு இல்லாமல் உங்களை மகிழ்வித்துக் கொள்ளுங்கள், புலனின் பங்களில் மூழ்குங்கள். அப்போது கூட, இன்பத்தைக் கொடுக்கும் ஒரு தியானப் பயிற்சி முறையை நான் உங்களுக்கு போதிப்பேன்." என்று அவர்கள் தங்களது மாணவரிடம் சொன்னார்கள். ஆன்மிக ஆசிரியர்கள் என அழைக்கப்படும் இத்தகையவர்கள் பெருங் கூட்டங்களைக் கவர்ந்தார்கள். வெளியேற எளிமையான வழிகளையே மக்கள் எப்போதும் நாடுகிறார்கள். ஒழுக்கத்தின் தேவையிலிருந்து விலக்களித்து, இன்பத்தையும் பெறமுடியுமெனில் கொடுப்பார்களானால், அவர்களுக்கு வேறு என்ன வேண்டும்?

தம்மத்தின் உண்மையான நெறியாகிய விபஸ்ஸனாவில், இத்தகைய தீங்கான மயக்கித்திற்கு இடமில்லை. ஒழுக்கத்தின் அடித்தளம் முழுமையான தேவையாக இருக்கிறது. ஏன் அது அவ்வளவு தேவையானது என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சொல்லப் போனால், ஒருவர் மனதை அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மனதின் மேலான பகுதியை இன்பத்தால் நிரப்புவது மட்டுமே விபஸ்ஸனாவின் இலட்சியமல்ல. அழுக்குகள் எழுந்து, குவிந்து கிடக்கும் மனதின் மிக ஆழமான பகுதியை - ஆழத்தை, ஒருவர் அடைந்து, தூய்மை செய்ய வேண்டும். அது ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை. மனதின் மேற்பரப்பு மிகவும்

தொல்லைக்குள்ளாகுமானால், மிகவும் பதற்றப்படுமானால், அது அசுத்தமான தூவ அதிர்வலைகளை விளைவிக்கும். இவ்வதிர்வலைகள் ஒரு தடையாக செயல்பட்டு, மனதின் ஆழத்திற்குச் செல்லாதவாறு ஒருவரைத் தடுத்துவிடும்.

கடல் படுகையில், ஒருவர் எண்ணெய் இருப்பிடங்களை ஆராய்ச்சி செய்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். பருவ மழையின் போது, ஆராய்ச்சியை நிறுத்திவிட வேண்டும்; ஏனெனில், அலைகளின் மோதல் அழுத்தம் அதிகமாகக் கடலின் ஆழத்தில் இருப்பதால், ஆய்வு செய்யும் இந்த வேலையைச் செய்வது சாத்தியமல்ல, பருவ மழை ஓய்ந்த போது, அலைகளின் மோதல் அழுத்தம் குறைகின்றது. அலைகள் மோதுவது முழுக்க ஓயவில்லையானாலும், இப்போது எண்ணெய் இருக்குமிடங்களை ஆய்வு நடத்துவது இயலக்கூடியதே. அதைப்போலவே, மனதிலும் அழுக்குகளான அலைகள் இருக்கின்றன. ஆனாலும், ஒருவர் கொலை செய்கிறாரோ, திருடுகிறாரோ, மது வகையை அருந்துகிறாரோ, பொய் சொல்கிறாரோ அல்லது பாலியல் தவறுகளைச் செய்கிறாரோ - ஏதேனும் ஒரு எல்லைத் தாண்டி ஒருவர் மீறும்போது, இத்தகைய அசுத்தங்களாகிய மோதல் அலைகளின் வேகம் அதிகமாக மேல்மன அளவில் உருவாக்கப்படுவதால், ஒருவர் மனதின் அடிப்பகுதிக்குச் செல்ல முடியாது. மனதின் ஆழத்தில் ஒருவர் வேலை செய்ய வேண்டுமானால், அழுக்குகளினாலான அலைகள் இருப்பினும், மனதில் இத்தகைய அழுக்குகளாலான மோதல் அலைகள் பெருகி, அவற்றாலான வேகம் அதிகமாகி அழுத்தத்தை உண்டுபண்ணாமலிருக்க, ஒரு சூழ்நிலை உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

இதை சாதிக்க, தியான மையத்தின் முழுச்சூழ்நிலையும் உதவியாக இருக்கும். விதிகளையும், ஒழுக்கத்தையும், கால அட்டவணையையும் கண்டிப்பாக நீங்கள் அநுசரிக்க வேண்டும். ஒருவர் ஒழுங்கோடு வேலை செய்தால் தான், பலன் கிடைக்கும். மிகத் தீவிரமாக தியானத்தைப் பழகி, மனதிலுள்ள அழுக்குகளை நீக்கிக்கொள்ளவும், தியானம் செய்யவே தவிர, வாழ்வின் பொறுப்புக்களை விட்டுவிட்டு, ஒரு சிற்றுலாவாகவோ, பத்துநாள் விடுமுறையாகவோ மகிழ்ச்சியாக இருக்க, ஒரு தியான மையத்திற்கு மக்கள் வரவில்லை. மிகவும் மும்முரமாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் ஒருவர் பாடுபட வேண்டும். எனவே விதிமுறைகளைப் புரிந்து கொண்ட பின், அவற்றை ஒப்புக்கொண்டும், கடை பிடித்தபடியும், ஒருவர் ஆர்வமாகப் பாடுபடத் தொடங்கவேண்டும்.

ஒருவர் என்ன வேலை செய்கிறார்? மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் வேலை தொடங்குகின்றது. மனதை ஒருமுகப்படுத்த, ஒருவர், ஒருமுகப்படுத்துவதற்குரிய ஒரு பொருளின் உதவியை தேடவேண்டியுள்ளது. மனம் ஒருமுகப்படுத்துவதைப் பழகத் துணையாகக்கொள்ளும் பொருள்கள் பல இருக்கின்றன. விபஸ்ஸனாவைக் கண்டுபிடித்த புத்தர் நமக்களித்த ஒருபொருள் எப்போதும் நம்மோடு இருந்து வருவது தான். மனக்குவிப்பிற்குரிய இந்தப் பொருள் பிறப்பிலிருந்து நம்மோடு இருந்து, இறக்கும் வரை தொடர்கிறது. பிறப்பிலிருந்து, இறப்பு வரை, நமது மூச்சு உள்ளே வருவதும், வெளியே செல்வதுமாகவே இருந்து வருகிறது. தூங்கினாலும் விழித்தாலும், அமர்ந்தாலும் நின்றாலும், நடந்தாலும் பயணித்தாலும், உண்டாலும் அருந்தினாலும், எல்லா நிலைமையிலும், மூச்சு உள்ளே வருகிறது, மூச்சு வெளியே செல்கிறது. இந்த மூச்சு தான் நமது மனவொருமைக்குரிய பொருளாகிறது. இயற்கையான, இயல்பான மூச்சு - உள்ளே வருவது போலவே, வெளியே செல்வது போலவே. ஒருவர், அதை உற்றுநோக்குவதை மட்டுமே செய்ய வேண்டும், வேறு எதையும் செய்யக் கூடாது. எந்தவொரு மூச்சுப் பயிற்சியையோ, மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதோ எதையும் செய்யத் தேவையில்லை.

செயற்கையானது எதுவுமில்லை. உள்ளது உள்ளது போல இயல்பான மூச்சை உற்றுநோக்குவது மட்டுமே. அது ஆழமானதாக இருக்குமானால், ஆழமாக இருப்பதாக ஒருவர் உணர்கின்றார்; மேலோட்டமானதாக இருக்குமானால், மேலோட்டமானதாக இருப்பதாக ஒருவர் உணர்கின்றார்; இடது துவாரம் வழியே அது செல்லுமானால், இடது துவாரம் வழியே செல்வதாக ஒருவர் உணர்கின்றார்; வலது துவாரம் வழியே செல்லுமானால், வலது துவாரம் வழியே அது செல்வதாக ஒருவர் உணர்கின்றார்; இரண்டு துவாரங்கள் வழியே செல்லுமானால், இரண்டு துவாரங்கள் வழியே செல்வதாக ஒருவர் தெரிந்து கொள்கிறார்.

நமது ஒரே வேலை உற்றுநோக்குவது, விழிப்பாக இருப்பது; அவ்வளவு தான் இது, மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துகிறதும் ஒழுங்குபடுத்துகிறதான ஒரு பயிற்சி அல்ல. பிராணாயாமமும் அல்ல. பிராணாயாமத்திற்கென சொந்த பலன்கள் உண்டு; அது முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு பயிற்சி. விபஸ்ஸனாவோடு அதற்கு எவ்விதத் தொடர்பும் கிடையாது. விபஸ்ஸனாவில் தன்னைப் பற்றிய உண்மை கணத்திற்குக் கணம் வெளிப்பட்டுக்கொண்டே இருப்பது எதுவானாலும் அதை உள்ளது உள்ளபடியே, ஒருவர் விலகிநின்று அப்படியே உற்றுநோக்குகின்றார். தூய்மையான உற்றுநோக்கலே அப்பயிற்சி முறை; இது ஒரு மூச்சுப் பயிற்சி அல்ல. மூச்சு இயல்பாகவே வருவது தான். மூக்குத் துவாரங்களின் நுழைவாயிலிலும், மூக்குத் துவாரங்களின் உட்பக்கங்களிலும், மூக்குத் துவாரங்களின் உள்ளுள்ள புழைகள் வரையிலும் கவனத்தை வைத்து, ஒருவர் உள்வரும் மூச்சையும், வெளிச்செல் மூச்சையும் கவனிக்கின்றார். மூச்சு உள்ளே வருகிறது; மூச்சு வெளியே செல்கிறது. அது உள்ளே வருகிறது; அது வெளியே செல்கிறது. எந்த வழியிலும் ஒருவர் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. அதில் எந்தவொரு மாற்றத்தையும் செய்யத் தேவையில்லை. இடது மூக்குத் துவாரம் வழியே அது ஓடுமானால், அதை வலது துவாரம் வழியே ஓடவைக்கவேண்டிய அவசியம் எதுவுமில்லை. அது வலது துவாரம் வழியே ஓடுமானால், இடது துவாரம் வழியே அதை ஓடவைக்கவேண்டிய தேவை எதுவுமில்லை. அது ஆழமாக இருக்குமானால், அதை மேற்போக்காகக் கொண்டுவரத் தேவை எதுவுமில்லை. அது மேலோட்டமானதாக இருக்குமானால், அதை ஆழமானதாகக் தேவை எதுவுமில்லை.

நாம் மூச்சை உள்ளது உள்ளபடியே கவனிக்கின்றோம்.- யதா<sup>2</sup>-பூ<sup>4</sup>த - ஞான-தஸ்ஸந; நாம் தெள்ளறிவோடு அதைக் கவனிக்கின்றோம் என்பது பொருளாகும். மூச்சு உள்ளே வருகிறது, மூச்சு வெளியே செல்கிறது. மூச்சு இடது துவாரம் வழியே சென்றாலும், வலது துவாரம் வழியே சென்றாலும் அல்லது இரண்டு துவாரங்களின் வழியாகச் சென்றாலும் சரி, அதன் வருவதையும் செல்வதையும் பற்றியே ஒருவர் மிகவும் கவனமாக இருக்கின்றார். ஒருவர் விலகி நின்று அதை கவனிக்கின்றார், விலகியிருந்து கவனிப்பது என்றால் என்ன? ஒரு ஆற்றின் கரையில் ஒருவர் அமர்ந்திருக்கின்றார். அந்த ஆற்றின் ஓட்டத்தை அவர் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அவர் அவ்வாற்றின் ஓட்டத்தை வேகமாக ஓடச்செய்வதோ அதன் ஓட்டத்தை மெதுவாக ஓடச்செய்வதோ முடியாது. ஆற்றின் நீர் அழுக்காக இருக்குமானால், அது அழுக்காகவே இருக்கும்; அது தூய்மையாக இருக்குமானால், அது தூய்மையானதாகவே இருக்கும். பேரலை இருக்குமானால், ஆற்றில் பேரலைகள் இருக்கிறது. அலை எதுமில்லை என்றால், அலை எதுமில்லை. கரையில் அமர்ந்திருப்பவர் ஆற்று ஓட்டத்தை அப்படியே கவனிக்கின்றார். இது தான் ஆற்றின் ஓட்டம்; அது ஓடுகிறது.

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07

தனக்கு வேறாக நின்று, நடுநிலை தவறாமல் உற்றுக்கவனிப்பது மட்டுமே இருக்கிறது. இதைப் போலவே, உள்வரும் மூச்சையும், வெளிச்செல் மூச்சையும் கட்டுப்படுத்த முயற்சி எதுவும் இருக்கக்கூடாது. கவனமெல்லாவற்றையும் ஒரே இடத்தில் குவித்து, ஒருவர் மூச்சை தனக்கு வேறாக இருந்து, (விலகியிருந்து) நடுநிலையாக கவனிக்கின்றார்; வேறு எதையும் செய்வதில்லை.

மூச்சு உள்ளே வருகிறது என்ற விழிப்புணர்வு உள்ளது; மூச்சு வெளியே செல்கிறது என்ற விழிப்புணர்வு உள்ளது; வேறு எதையும் செய்ய வேண்டியதில்லை. மேலும் செய்ய வேண்டியது எதுவுமில்லை. நாம் கவனிக்க மட்டுமே வேண்டும். இதைவிட மிக எளிமையானது எதுவாக இருக்கமுடியும்? ஆனால், ஒரு விபஸ்ஸனா முகாமிற்காக பத்துநாட்கள் ஒதுக்கி இருக்க ஒருவர் இயலும் போதெல்லாம், அது மிகவும் கடினமானதென்றே அவர் காண்பார். உண்மையாகவே மிகவும் கடினமான வேலை தான். இரண்டு மூச்சுகளைக் கூட ஒருவர் கவனிக்கக் கூடியவராக இருக்க மாட்டார்; மனம் அதற்கு முன்னாலேயே ஓடிவிடும். மனம் ஓடுவதற்கு முன்னால், இரண்டு மூச்சுகளைக் கூட கவனிக்க இயல்வது என்பது மிகவும் கடினமாகவே இருக்கும். மனம் மீண்டும் மீண்டும் ஓடும்; மாணவரும், மனதை மீண்டும் மீண்டும் மூச்சிற்குத் திரும்பவும் கொண்டுவர வேண்டும்.

சில நேரம், அமைதியாகவும் இல்லாமல், இரண்டு மூன்று மூச்சுக்களைக் கூட கவனிக்கவும் முடியாமல் இருக்கும் மனதின் ஓடுகிற நிலையற்ற தன்மையால், மாணவர் கலக்கமடையலாம். "ஓ, எனக்கு இருக்கும் மனம் எம்மாதிரியானது? நான் எதையும் செய்யவேண்டாம் என்று எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அவ்வளவு எளிதான வேலை இது. ஆற்றின் கரையிலமர்ந்து, ஆற்றின் ஓட்டத்தைக் கவனிப்பது போன்ற அவ்வளவு எளிய வேலை இது. அதேபோல, மூக்குத் துவாரங்களின் நுழைவாயிலில், நான் எனது மனதைக் குவித்து, மூச்சு ஓட்டத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். மூச்சு ஓட்டத்தை நான் கவனிக்க மட்டுமே வேண்டும். எந்தவொரு வேலையையோ பயிற்சியையோ நான் செய்ய வேண்டியதில்லை. இத்தகைய எளிய வேலையை நான் ஏன் செய்ய முடியவில்லை?" என ஒரு மாணவர் புலம்பலாம்.

அலையும் மனதால் ஒரு மாணவர் மிகவும் எரிச்சல் அடையலாம். "ஓ, வேண்டாம், வேண்டாம். உங்களிடமே நீங்கள் கோப்பபடாதீர்கள், உங்கள் மனதிடம் கூட கோபம்

கொள்ளாதீர்கள். எப்படி இருப்பினும், கோபம், கோபமே. எரிச்சல், எரிச்சல் தான். அது உங்களுக்கு மிகவும் துன்பத்தைத் தரும். எரிச்சலடையும் மனதின் இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டிருக்கவே நீங்கள் இங்கே வந்திருக்கிறீர்கள். இந்த கணம் தான் எனது மனம் ஓடிவிட்டது என சுமமா விழிப்பாக இருங்கள்; அதை அப்படியே ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். பின்பு மீண்டும், ஆர்வத்தோடு வேலையைப் பாருங்கள்," என்று முகாம் நடத்தும் ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குச் சொல்வார்.

அம்மாணவர் மறுபடியும் மூச்சைக் கவனிக்கத் தொடங்குகின்றார். மீண்டும் அது அலையும். மாணவர் அதை உணர்ந்து கொண்டதுமே, அவர் மீண்டும் மூச்சைக் கவனிக்கத் தொடங்குகின்றார். "ஓ, அது மீண்டும் அலையத் தொடங்கிவிட்டதா? கவலைப்படாதீர்கள் மீண்டும் மூச்சைக் கவனியுங்கள்." ஒருவர், ஒருநாள், இரண்டு நாள், மூன்று நாள் என்று இதைத் தொடர்ந்து செய்வாரானால், அவர் பயன்களை அநுபவிக்கத் தொடங்குவார்..

விபஸ்ஸனா மாணவர் ஒவ்வொருவரும் வேலை செய்ய வேண்டும். தூய தம்ம நெறியில் அம்மாணவர் முன்னேற வேண்டுமானால், அதிக அளவு முயற்சி செய்ய வேண்டும், அதிகமான பொறுமையோடும் இடைவிடா முயற்சியோடும் பாடுபடவேண்டும். வேறு எவரும் அவர்க்கு உதவி செய்ய முடியாது. இந்த நெறியில் நடந்த ஒருவர் செய்யும் ஒரே உதவி வழிகாட்டுவது தான்: "இதைச் செய்யுங்கள். இந்த முறையில், இந்த நெறியில் நடந்து செல்லுங்கள்."

ஒருவர், தானே, இந்நெறியில் நடந்து செல்ல வேண்டும். நெறியில் முன்னேறும் போது, "ஓ, இந்த நெறியில் நிறைய மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. இந்த நெறியில் மிகுந்த திருப்தி இருக்கிறது. இந்த நெறியில் நிறைய அமைதி இருக்கிறது." என்பதை அவர் உணர்வார். இந்நெறியில் நடப்பதால், ஒருவர் அழுக்குகளிலிருந்து விடுபட்டவராக ஆவார், மிக்க மகிழ்ச்சி உண்டாகும், பெரும் நிறைவு உண்டாகும். தூய தம்ம நெறியில் நடப்பர் எவரானாலும், உண்மையான மகிழ்ச்சியை அநுபவிப்பார், உண்மையான அமைதியை அநுபவிப்பார், துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் முழுமையான விடுதலையை அநுபவிப்பார்.

Published by V. Santhanagopalan on behalf of Vipassana Meditation Centre, from Flat No. T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai 600005 and printed by R. N. Yogi at Leeyo Graphiks, New No. 6, Gaffur Street, Royapettah, Chennai 600014.  
Editor: V. Santhanagopalan

Posting Day: First week of every month.

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக:

To:

BookPost

அனுப்புநர்: Vipassana Meditation Centre  
51 Chamiers Road, RA Puram, Chennai 600028  
☎: 044-24780953  
e-mail: info@setu.dhamma.org,  
Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,  
www.tamil.dhamma.org