

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-1, இதழ்-7, ஏப்ரல் 2008  
தமிழ் மாதப் பத்திரிகை

ஒரு மடலின் விலை - Rs.2.50  
ஆண்டு சந்தா - Rs.30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்  
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

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

## தம்மம் பேசுகிறது

ஸப்<sub>3</sub>பே<sub>3</sub> ஸங்கார<sub>2</sub>ரா அனிச்சாதி, யதா<sub>3</sub> பஞ்ஞாய பஸ்ஸதி;  
அத<sub>2</sub> நிப்<sub>3</sub>பி<sub>3</sub>ந்த<sub>3</sub>தி து<sub>3</sub>க்கே<sub>2</sub>, ஏஸ மக்<sub>3</sub>கோ<sub>3</sub> விஸு<sub>3</sub>த்தி<sub>4</sub>யா.

"கூட்டுப்பொருட்கள் யாவும் நிலையற்றதே ஆகும். "உண்மையான ஆழ்நோக்குடன் இதை உணர்ந்தறியும் ஒருவர் துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டவர் ஆகிறார். இதுவே தூய்மையடைவதற்கான வழி.

- தம்மபதம் 277

[பின்வரும் இரண்டு கட்டுரைகளும் இந்தி விபஸ்ஸனா பத்திரிகாவின் ஆகஸ்ட் 1995 இதழில் முதலில் வெளிவந்தவை ஆகும். அவை சற்றே மாற்றியமைக்கப்பட்டு மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன.]

## விளங்கிய ஞானத்தில் விழித்தெழுக!

திரு. ச. நா. கோயங்கா

அறியாமை என்னும் தளையிலிருந்து நம்மை நாமே விடுவித்துக்கொள்வோம். அறியாமையிலிருந்து விடுதலை பெறுவது என்றால், இந்தப் பிறப்பில் "துக்க" (துன்பம்)-தளையிலிருந்து விடுதலை பெற்று, இனிவரும் பிறப்பு-இறப்பு சுழற்சியினால் விளையக்கூடிய துக்கத்திலிருந்தும் விடுதலை பெறுவது என்றே பொருள்படும். இந்தப் பிறவியிலும், இனிவரும் பிறவியிலும் நாம் துக்க-த் தளைகளினால் கட்டுண்டு கிடப்பதற்கு அறியாமையே காரணம்.

அறியாமை என்றால் என்ன? மந்தமான, கவனமற்ற, திறமையற்ற நிலையே அது. அறியாமையினாலேயே நாம் புது ஸங்காரங்களை (மன எதிர்வினைகளை) தோற்றுவித்துக்கொண்டே இருக்கிறோம்; நம் மனங்களை புதிது புதிதான எதிர்மறை எண்ணங்களால் களங்கப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறோம். நாம் என்ன செய்கிறோம், ஏக்கம் மற்றும் வெறுப்புணர்வு ஆகிய தளைகளைக்கொண்டு நம்மை நாமே எப்படி சிறைப்படுத்திக் கொள்கிறோம், நம் அறியாமையின் காரணத்தால் எப்படி இந்த கட்டுக்களின் முடிச்சுகளை மேலும் மேலும் இறுக்கமானதாக ஆக்கிக் கொள்கிறோம் என்பதை எல்லாம் நாம் பெரிதும் உணர்வதேயில்லை.

ஒவ்வொரு நொடியும் விழிப்புணர்வுடன், எச்சரிக்கையுடன், கவனத்துடன் இருப்பதன் மூலம் அறியாமையை ஒழித்துவிட முடியும். அவ்வாறு இருந்தால், புதிய ஸங்காரங்கள் நம் மனதில் கருங்கல்லின் மேல் உளியால் செதுக்கிய கோடுகளைப் போன்று ஆழப் பதிவதை நாம் அனுமதிக்கமாட்டோம்; ஏக்கம் மற்றும் வெறுப்புணர்வு ஆகிய தளைகளைக்கொண்டு நம்மை நாமே சிறைப்படுத்திக் கொள்ளமாட்டோம். புரிந்துகொள்ளும் திறன் பொதிந்த, மனதின் கவனம் நிறைந்த தன்மையே, பஞ்ஞா (தெள்ளறிவு) என்று அழைக்கப்படுகிறது; அதுவே அறியாமையை வேரோடு அழிக்கிறது.

இந்தப் தெள்ளறிவு (ஞானம்) எழுந்திட, அதில் நிலைபெற்று நின்றிட, நாம் விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்கிறோம்.

**யதங் சரே** - நடக்கும்பொழுது, நாம் விழிப்புணர்வுடன் நடக்கிறோம்  
**யதங் திட்டே<sub>2</sub>** - நிற்கும்பொழுது, நாம் விழிப்புணர்வுடன் நிற்கிறோம்  
**யதங் அச்சே<sub>2</sub>** - உட்காரும்பொழுது, நாம் விழிப்புணர்வுடன் உட்காருகிறோம்  
**யதங் ஸயே** - படுக்கும்பொழுது, நாம் விழிப்புணர்வுடன் படுக்கிறோம்

துங்கினாலும் விழித்திருந்தாலும், நின்றாலும் உட்கார்ந்தாலும், எந்த நிலையிலும் நாம் விழிப்புணர்வுடன், ஒவ்வொரு நொடியும் கவனத்துடன், இருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும், நமது எந்தச் செயலும், விழிப்புணர்வு இல்லாமல் செய்யப்படவே கூடாது.

**பச்சவேக்கி<sub>2</sub>த்வா பச்சவேக்கி<sub>2</sub>த்வா காயேன கம்மங் காதப்<sub>3</sub>ப<sub>3</sub>**  
உடலால் செய்யப்படும் செயல்கள் யாவும் முழு விழிப்புணர்வுடன் செய்யப்பட வேண்டும்.

**பச்சவேக்கி<sub>2</sub>த்வா பச்சவேக்கி<sub>2</sub>த்வா வாசாய கம்மங் காதப்<sub>3</sub>ப<sub>3</sub>**  
வாக்கினால் செய்யப்படும் செயல்கள் யாவும் முழு விழிப்புணர்வுடன் செய்யப்பட வேண்டும்.

**பச்சவேக்கி<sub>2</sub>த்வா பச்சவேக்கி<sub>2</sub>த்வா மனஸா கம்மங் காதப்<sub>3</sub>ப<sub>3</sub>**  
மனதால் செய்யப்படும் செயல்கள் யாவும் முழு விழிப்புணர்வுடன் செய்யப்பட வேண்டும்.

இப்படியாக உடலாலும், வாக்கினாலும், மனதினாலும் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயல்கள் குறித்தும் நாம் கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும்; ஒவ்வொரு செயலையும் நாம் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

அதே நேரத்தில், இந்த விழிப்புணர்வில் பஞ்ஞா பொதிந்திருக்க வேண்டும். இதன் பொருள் என்னவென்றால், விழிப்புணர்வுடன் கூடவே பஞ்ஞாவின் பின்வரும் மூன்று தன்மைகளையும் குறித்த அனுபவபூர்வமான புரிதலை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்தன்மைகளாவன,

புலன்களால் அறியக்கூடிய ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் நிலையாமை (அனிச்ச) என்னும் தன்மை உட்பொதிந்திருப்பது  
 •நிலையற்ற ஒவ்வொரு நிகழ்வும் துன்பத்தை (து<sub>3</sub>க்<sub>1</sub>க<sub>2</sub>) ஏற்படுத்துவதாக இருப்பது

•இவ்வாறு நிலையற்று, துன்பத்தை ஏற்படுத்தும், ஒவ்வொரு நிகழ்வும் சாரம் எதுவும் அற்றது - அதாவது அவற்றில் எதுவும் 'நான்', 'எனது', அல்லது 'என் ஆன்மா' (அனத்தா) - ஆக இருக்க முடியாது.

இது அனுபவபூர்வமாக புரிந்துகொள்ளப்படும்பொழுது, ஏக்கம் கொண்டோ வெறுப்புணர்வு கொண்டோ எதிர்வினைகள் புரிவதும், எந்த நிகழ்வின் பேரிலும் பற்றுக்கொள்ளுதலும் அல்லது ஒதுக்குதலும், எவ்வளவு அர்த்தமற்றது என்பதை ஒருவர் உணர்ந்துகொள்கிறார். மாறாக, ஒவ்வொரு நிகழ்வின் போதும் விழிப்புணர்வே இருக்கவேண்டும்; அந்த நிகழ்வின்பால் பற்றற்று விளங்கவேண்டும். இதுவே விபல்ஸனா. இதுவே அறியாமையைத் தகர்க்கும் அனுபவபூர்வமான ஞானம் ஆகும்.

தியான சாதகர்களே! அறியாமையின் அழிவிலேயே நமது நல்வாழ்வு, நமது மகிழ்ச்சி, நமது விடுதலை (நி<sub>3</sub>ப<sub>3</sub>அ<sub>3</sub>ன) அடங்கியிருக்கிறது.

## ஞானத்தின் சாரம் திரு. ச. நா. கோபங்கா

ஞானம் என்றால் என்ன? சரியான புரிதலே ஞானம் எனப்படும். மேற்போக்கான வெளித்தோற்ற உண்மைகளைப் பற்றிய அறிவு மட்டும் உண்மையான ஞானம் ஆகிவிடாது. இறுதியான உண்மையைப் புரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு, நாம் வெளித்தோற்ற மெய்ப்பாட்டை அதன் அடிமட்டம் வரை ஊடுருவ வேண்டும்.

விலைமதிப்பற்ற நகைகளைப் பார்க்கும் ஒரு குழந்தை, அவற்றை மனங்கவரும் வண்ணக் கற்கள் என்றுதான் நினைத்துக்கொள்ளும். ஆனால், ஒரு அனுபவம்வாய்ந்த நகை வியாபாரியோ, தனது தேர்ந்த பார்வையினால், ஒவ்வொரு நகையையும் மிகச்சரியாக மதிப்பீடு செய்யும் பொருட்டு அதில் உள்ள குறை நிறைகளை சீர்தூக்கிப் பார்ப்பார். அதைப் போன்றே, அறிவாளிகள் மேற்போக்காக மட்டும் நோக்குவதில்லை. மாறாக, ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும், அவர்கள் ஊடுருவும் உள்ளறிவால் அடிமட்டம் வரை சென்று, உள்ளார்ந்திருக்கும் நுண்ணிய உண்மைகளை மிகச்சரியாக உணர்ந்தறிவார்கள். இவ்வாறாக ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் முழு உண்மையை மிகச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும் திறனையே "தெள்ளறிவு" (ஞானம்) என்கிறோம்.

ஞானம் முன்று வகைப்பட்டது. முதலாவதானது ஸுத-மயா பஞ்ஞா, அதாவது, பிறர் எடுத்துரைத்தவற்றைக் கேட்பதினாலோ, படிப்பதினாலோ ஏற்படும் அறிவு. இரண்டாவது சிந்தா-மயா பஞ்ஞா, அதாவது, சிந்தித்து உணரும் நுண்ணறிவு; தனது சொந்தத் திறன்களாகிய காரணங்களை அனுமானிக்கும் திறன் மற்றும் விவேகம் இவற்றைக் கொண்டு, பெறப்பட்ட அறிவு; பகுத்தறிவிற்குட்பட்டதா, முறையானதா என்று சோதித்து அறியும் அறிவு.

ஞானத்தின் இந்த இரு வகைகளும் முழுவதுமாக உபயோகமில்லாதவை என்று சொல்லிவிடமுடியாது. எனினும், இவை இரண்டும் பிறர்தரப் பெறப்பட்டவை; ஆகையால், பெரும்பாலும் இவை நிலைபெற்ற பயன் தர இயலாத சிந்தை-சார்ந்த அறிவாகவே அமையும்.

பா<sub>4</sub>வனா-மயா பஞ்ஞா எனப்படும் மூன்றாவது வகை, அனுபவித்து அறியும் தெளிந்த அறிவாகும். இது நமது உடல்

உணர்ச்சிகளை நாமே சொந்தமாக அனுபவிப்பதன் அடிப்படையில் நமக்குள்ளேயே வெளிப்படும் தெள்ளறிவு ஆகும். இந்தத் தெள்ளறிவு நம் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் விளைவதால், உண்மையிலேயே பெரும்பயன் தரவல்லது.

நாம் பா<sub>4</sub>வனா-மயா பஞ்ஞா-வை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமானால், சீலம் (ஒழுக்கநெறி) பயின்று, சரியான ஸமாதியை (மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்) வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம். சரியான ஸமாதியில் நிலைகொண்ட மனதால் மட்டுமே உண்மையை உள்ளது உள்ளவாறு புரிந்து உணர்ந்துகொள்ள முடியும் (யதா<sub>2</sub>பூ<sub>4</sub>த ஞான-த<sub>3</sub>ஸன)

### "ஸமாஹிதோ யதா<sub>2</sub>பூ<sub>4</sub>தங் பஜானாதி பஸ்ஸதி!"

சரியான மன ஒருமுகப்பாட்டை வளர்த்துக்கொண்டுள்ளவர்கள், உண்மை நிலையினை உள்ளதை உள்ளவாறு சரியாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.

உள்ளதை உள்ளவாறு பார்க்கும் திறனே விபல்ஸனா, அதாவது "அனைத்தையும் ஒரு நுட்பமான கண்ணோட்டத்தோடு பார்த்தல்", எனப்படும். நகைகளின் ஒளிரும் வண்ணங்களையும் ஜொலிப்பையும் மட்டும் பார்க்கும் குழந்தையைப் போன்றே, நாம் பொதுவாக மேற்போக்கான வெளிப்புற உண்மைகளை மட்டுமே பார்க்க விழைகிறோம். உள்ளார்ந்த உண்மையைச் சரிவர உணர, நமக்கு அந்த நகை-வியாபாரியின் ஊடுருவும் தேர்ந்த பார்வை வேண்டும்; அதாவது, நாம் அனைத்தையும் ஒரு நுட்பமான கண்ணோட்டம் கொண்டு பார்க்க வேண்டும். இந்த நுட்பமான கண்ணோட்டமே விபல்ஸனா; இதுவே விபல்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் வளர்த்துக் கொள்ளும், இந்தத் தெளிந்த அறிவே பா<sub>3</sub>வனா-மயா பஞ்ஞா ஆகும்.

மேற்போக்கான நிகழ்ச்சியைப் புரிந்துகொள்வது எளிதானது; ஆனால், நுண்ணிய உள்ளார்ந்த உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்ள உள்ளாய்வு தேவைப்படுகிறது. நமது கவனத்தை உள்ளநோக்கி செலுத்தி, ஆராய்ந்து, கவனித்து, உள்ளிருக்கும் உண்மையைப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

உள்ளிருக்கும் உண்மையைப் புரிந்துகொள்ள, புத்தரால் மஹாஸதிபட்டா<sub>2</sub>ன ஸுத்தத்தில் விவரிக்கப்பட்ட நான்கு வகையான விழிப்புணர்வுகளை நாம் பயிற்சி செய்கிறோம். உடலின் உள்ளே நிகழ்வுகள் நடக்கும் விதத்தை முழுக் கவனத்துடன் உணர்ந்து, நாம் காயானுபஸ்ஸனா (உடலைக் கவனித்து உணர்தல்) பயிற்சி செய்கிறோம். உள்வரும், வெளிச்செல்லும் மூச்சைக் கவனித்தல், காயானுபஸ்ஸனா-வின் ஒரு பகுதி ஆகும். மூச்சைக் கவனித்தல் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உணர்ச்சிகளை உணர்வதற்கு வழிவகுக்கிறது.

கருத்துடன் பயிற்சி செய்து வர, நாம் சிறிது சிறிதாக தடித்த அல்லது நுண்ணிய உணர்ச்சிகளை உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உணர ஆரம்பிக்கிறோம். உணர்ச்சிகள் இன்பமானதாகவோ, துன்பமானதாகவோ, இன்பம்-துன்பம் இரண்டும் அற்றதாகவோ இருக்கலாம். இந்த உணர்ச்சிகளை பற்றினறி கவனித்து, நாம் வேதனானுபஸ்ஸனா (உடலுக்குள்ளே உணர்ச்சிகளை கவனித்தல்) பயிற்சி செய்கிறோம். அவ்வப்பொழுது எழும் பலவகையான மனங்களைக் (சித்த) கவனித்து, நாம் சித்தானுபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்கிறோம். மனதின் வெவ்வேறான உள்ளடக்கங்களைக் கவனித்து நாம் தம்மானுபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்கிறோம்.

மற்ற மூன்றுடனும் வேதனானுபஸ்ஸனா நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளதால் நாம் அதற்கே அதிக முக்கியத்துவம் தருகிறோம். வேதனா மனதால் உணரப்படுகிறது, ஆனால் உடலில் அனுபவிக்கப்படுகிறது. மனதின் ஒவ்வொரு களங்கமும் உடலின் ஏதோவொரு உணர்ச்சியுடன் நெருங்கிய தொடர்பு

கொண்டுள்ளது. எனவே வேதனானுபஸ்ஸனா-வை நாம் திடப்படுத்திக்கொள்ளும்பொழுது, மற்ற மூன்றையும் தானாகவே திடப்படுத்திக்கொள்கிறோம்.

இவ்வாறாக நாம், உணர்ச்சிகள் அடிப்படையிலான விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம், மனம்-உடல் (நாம-ரூப) இவற்றின் உண்மையான இயல்பை ஒவ்வொரு நொடியும் கவனிக்க இயலும். இந்த உடல், தொடர்ந்து தோன்றுவதும்-மறைவதுமான இயல்பைக் கொண்ட அணுவின்மேல் சிறிய நுண்துகள்களின் கூட்டம் மட்டுமே என்பதை நாம் சிறிது சிறிதாகப் புரிந்துகொள்வோம். இந்த சிற்றணுத்துகள்கள் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று என்னும் நான்கு கூறுகளால் ஆனவை.

எப்பொழுதும் மாறிக் கொண்டேயிருக்கும் உடலியக்க ஓட்டத்தையும், மன இயக்க ஓட்டத்தையும், துளைத்து ஊடுருவும் ஸமாதி-யின் துணைகொண்டே கண்டறிய முடியும். மனம்-உடல் இவற்றைக் கவனிப்பதன் மூலம், அதன் அடிப்படைத் தன்மையான நிலையாமை (அனிச்ச), துன்பநிலை அல்லது திருப்தியின்மை (துக்க) ஆகியவற்றை அனுபவிப்போம்; காலப் போக்கில், அதன் உட்கரு எதுவும் இல்லாத தன்மை (அனத்தா) மேலும் மேலும் தெளிவாகும். உடற்போக்கு, மனப்போக்கு இரண்டுமே பொருளற்றது, சாரமற்றது என்பதை உணர்ந்தறிவோம். உடல்-மனம் இவற்றின் போக்கில் "நான்" என்றோ "எனது" என்றோ சுட்டிக்காட்டக்கூடிய, நம் வசத்தில் இருக்கிறது என்று சொல்லிக்கொள்ளக்கூடிய, நிரந்தரமான, நிலையான, மாறாத ஒன்று என்பது எதுவுமே கிடையாது.

இவ்வாறாக, நாம-ரூப இவற்றின் போக்கை, பற்றற்று, நடுவுநிலையில் நின்று கவனிக்கக் கற்றுக்கொள்ள நாம் ஆரம்பிக்கிறோம். நுண்ணிய உணர்ச்சிகளின் ஆய்வு எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு ஆழமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நமது பற்றுகொள்ளாத நிலையும் திடப்படுகிறது. ஒட்டுதல் எதுவும் இருக்கும்வரை, நாம் எப்பொருள்மீது தியானம் செய்கிறோமோ அப்பொருளொடு ஒன்றாமல் தனித்திருந்து, உள்ளதை உள்ளவாறு கவனிக்க முடியாது. விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற நுண்ணறிவினால் நமது பற்றுக்கள் மேலும் மேலும் நலிவடைந்து, நாம் தியானப்பொருளை மேலும் மேலும் தனித்திருந்து கவனிக்க முடிகிறது.

ஒருவர் விளக்கை ஏந்தி ஓர் இருளடைந்த வீட்டினுள்ளே சென்றால், அவர் நுழைந்தவுடனே அந்த இருள் விலகிவிடுகிறது; வீடெங்கிலும் ஒளி பரவி அந்த வீட்டிற்குள் இருக்கும் எல்லாப் பொருட்களும் தெளிவாகத் தெரிகின்றன. அதைப்போன்றே, ஞான ஒளி, அறியாமை இருளை ஒழித்துவிடுகிறது; நிரந்தரமான, புனிதமான உண்மைகள் ஒளி பெற்றுத் தெளிவாகத் தெரியவருகின்றன.

தொடர்ந்த பயிற்சியால், துக்கத்தின் உண்மையை - ஒருபோதும் நிறைவு கொள்ளாத, திருப்தியற்ற இந்த மனம் எவ்வாறு ஏக்கம் என்னும் தாகத்தால் எப்பொழுதும் தவித்தவண்ணம் இருக்கிறது என்பதையும், இந்த தாகம் எவ்வாறு ஒரு ஆழம் காணமுடியாத குழி போல, நாம் நிரப்ப நிரப்ப நம் முயற்சி அத்தனையும் உறிஞ்சிக்கொள்கிறது என்பதையும் - நாம் மிக ஆழ்ந்த நிலையில் அனுபவிக்கிறோம். நமது ஒட்டுதல்களினாலும், நாம் ஒரு தனித்த அகந்தை கொண்ட நபர் என்னும் நம்பிக்கையின் பேரில் கொண்ட பற்றினாலும் விளையும் துயரத்தை நாம் புரிந்துகொள்கிறோம். இந்த 'நான்' என்னும் அகந்தை எண்ணத்தின் மேலும், நமது ஏக்கங்களின் மேலும், நமது கருத்துகளின் மேலும் நாம் கொண்ட பற்று எவ்வாறு நம்மை எப்பொழுதும் அலைக்கழித்துத் துயரத்தில் ஆழ்த்துகின்றன

என்பதை நாம் புரிந்துகொள்கிறோம். துக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அதன் மூல காரணத்தையும் புரிந்துகொள்ளும்பொழுது, துக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அனைத்து ஏக்கங்களையும் ஒழித்து, துக்கத்திலிருந்து நம்மை விடுவித்தலை நோக்கி இட்டுச்செல்லும் புனிதப் பாதையையும் புரிந்துகொள்கிறோம். இந்தப் பாதையில் முன்னேற முன்னேற, அனைத்துத் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெற்று நிப்பான நிலையை அடைகிறோம்.

விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் நமது பஞ்சா திடப்பட திடப்பட, இந்த ஞானம் அனைத்து மனப்பிரமைகளையும், மாயத்தோற்றங்களையும், தவறான மனப்பதிவுகளையும், அறியாமையையும் அடியோடு அழித்தொழிக்கிறது. தவறான மனப்பதிவுகள் மனதில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்க முடியாமல் போவதால், உண்மைநிலை தெளிவாகப் புலனாகிறது. பஞ்சா திடப்படுமபொழுது, ஸீலம் தூய்மையடைகிறது; மனம் அனைத்து மனமாசுகளிலிருந்தும் தூய்மை பெறுகிறது. இந்த பயன்கள் நிறைந்த பாதையில் மேலும் முன்னேறி, நாம் அரியர்களின் (புனிதர்களின்) தூய நிலையை அடைகிறோம். நாம் நிப்பான சுகத்தை அனுபவிக்கிறோம்.

விபஸ்ஸனா மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற மகிழ்ச்சி, வேறு எந்தவகையான மகிழ்ச்சியைக்காட்டிலும் மேலானது ஆகும். தூலமான புலனினப்பங்களோ, புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட நுண்ணிய இன்பங்களோ நிரந்தரமான மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பதில்லை. எவ்வகை இன்பம் ஆனாலும், அது முடிந்துபோகும்பொழுது துயரத்தையே விளைவிக்கிறது. அதோடு, ஒவ்வொரு நிலைமையும் நிரந்தரமற்றதே ஆதலால், அத்தகைய இன்பங்களும் மாற்றம் அடைவது, முடிவுக்கு வருவது உறுதி. இன்பகரமான ஓர் அனுபவம் முடிவுக்கு வரும்பொழுது, மனம் அதனைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளப் போராடுகிறது. இந்த ஏக்கம் துயரத்தையே கொண்டுவருகிறது. நிலைப்பட்டு நிற்கும் ஒன்றினால்தான் உண்மையான மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவர முடியும்.

நாம் கொஞ்சமும் பற்று இன்றிக் கவனிக்கப் பழக்கப்படும் பொழுது, நம்மால் கவனிக்கப்படும் பொருட்கள் மாறிக் கொண்டேயிருப்பினும் நமது கவனிக்கும் புலன் நிலைப்பட்டு இருக்க இயலும். புலனினப்பமோ, உலகியலுக்கு அப்பாற்பட்ட இன்பமோ எதை அனுபவித்தாலும் நாம் பெரும் உவகை கொள்ளவும் மாட்டோம்; அவை கடந்து சென்றபின் அழவும் மாட்டோம். இரு நிலைகளிலும், ஓர் ஆட்டத்தைக் கவனிக்கும் பார்வையாளரைப்போல், நாம் ஒன்றாமல் தனித்திருந்து கவனிக்கிறோம். மனதின் ஆழ்ந்த மட்டத்தில், மிக நுண்ணிய உணர்ச்சிகளும் மாறிக் கொண்டேயிருப்பதை கண்டறியும்பொழுது, நிலையாமை என்னும் ஆழ்ந்த உண்மையினைப் பற்றிய சரியான புரிதல் எழுகின்றது. மாறும் ஒவ்வொரு நிலையையும் அதே தனித்த, நடுநிலையான நோக்குடன் கவனிக்கிறோம். வெளித்தோற்றுவதை, நம் கண்முன் இருப்பதை, மனதில் எந்தக் களங்கமும் இல்லாமல் பார்ப்பதே உண்மையான மகிழ்ச்சி ஆகும். இந்த நிலை திட்ட தீர்மானம் ஸுக<sub>2</sub> விஹார (உண்மையை அறிந்த இன்ப நிலை) என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

வாருங்கள், நாம் விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் நம் பாஃவனா-மயா பஞ்சா-வை வளர்த்துக்கொள்வோம். இத்தகைய அமைதியின்மையையும், நிறைவின்மையையும் தரும் ஆசைகளோடு தொடர்ந்து போராடும் இந்த நிலையிலிருந்து வெளிவந்து, ஆசைத் தளைகளிலிருந்து விடுபடுவோம். ஞானத்தில் நிலைப்பட்டு நின்று, விடுதலை பெற்று, உண்மையான மனநிறைவை, உண்மையான மகிழ்ச்சியை அடைவோம்.

**விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது**  
**533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,**  
**திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, ஃ: 044-24780953**

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
ஏப்ரல் - 08	03-14	17-28		17-20	15, 29
மே - 08	01-12	15-26		15-18	30-சிறுவர் முகாம் சேவகர்களுக்கான பயிற்சி முகாம், 31- சிறுவர் முகாம்
ஜூன் - 08	05-16	19-30	07-15	19-22	-
ஜூலை - 08	03-14	17-28		17-20	-
ஆகஸ்ட் - 08	-	-	-	21-24	30-31
7-28 ஆகஸ்ட் இருபது நாள் முகாம்					
செப்டம்பர் - 08	04 - 15	18-29		18-21	-
அக்டோபர் - 08	02-13	16-27	04 - 12	16-19	-
நவம்பர் - 08	06-17	20-1/12		20-23	-
டிசம்பர் - 08	04-15	18-29		18-21	-

**கோயமுத்தூரில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்**

கோயமுத்தூரில் 18/05/2008 முதல் 29/5/2008 வரை பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் நடைபெறுகிறது. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

திரு பரத் ஷா(Bharat shah) - 9842347244, திரு மஹேஷ் அகர்வால்(mahesh aggarwal) - 9843451153  
 சங்கம் ஸ்டோர்ஸ்(sangam stores), 26/932 RG Street Near Flower Market, Coimbatore: 641001, Ph: 2472441  
 தம்ம சேவை செய்ய விருப்பமுள்ள பழைய மாணவர்களும் (ஆண்/பெண்) இதே முகவரியில் பதிவு செய்யலாம்.