

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-2, இதழ்-1, அக்டோபர் 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

சீரிய பண்பும், நுண்ணறிவும் கொண்ட ஒருவர்

தம்மத்தில் நிலைநின்று,

பேருண்மைகளை உணர்ந்தறிந்தவராக இருந்தால்

அவரை அனைவரும் அன்புடன் போற்றுவர்.

Sīladassanasampannaṃ,

dhammatṭhaṃ saccavedinaṃ;

attano kamma kubbānaṃ,

taṃ jano kurute piyaṃ.

- தம்மபதம் 217

## புத்தரின் போதனையை நிறைவேற்றாதல்

திரு ச. நா. கோயங்கா

(45-நாள் முகாமின் 41-வது நாள் அன்று திரு. கோயங்கா அவர்கள் அளித்த ஓர் உரையின் சுருக்கப்பட்ட வடிவம்.)

இந்த விலைமதிப்பற்ற மனிதப்பிறப்பின் பயனை சிறந்த முறையில் பெற்றிட நீங்கள் தம்மத்தை மிக மும்முரமாக கைகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் மனமாசுகளை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு அழித்தொழிக்கவும், தம்மத்தை இன்னும் ஆழ்ந்து அறிந்துகொள்ள வேண்டியுமே முகாமிற்கு வருகிறீர்கள். அடுக்கடுக்காக அறியாமை அகல அகல தம்மம் மேலும் மேலும் தெளிவாகின்றது, ஓ! இதுதான் தம்மம்! என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள்.

தம்மத்தைப் பற்றி எந்தவொரு சந்தேகமும் இருக்கலாகாது. புத்தரின் போதனை மிகத் தெளிவாகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட தத்துவத்தை நம்புகிற ஓர் சமயப்பிரிவை உண்டாக்குவதற்காக தம்மத்தை புத்தர் போதிக்கவில்லை. இல்லவே இல்லை. புத்தர் கருணை மிகுந்தவர். மனிதர்கள் துயரத்திலிருந்து விடுபட வேண்டியே அவர் தம்மத்தை கருணையுடன் போதிக்கின்றார். அவரே தம் சொந்த துயரத்திலிருந்து தம்மக் கோட்பாட்டின் மீது கொண்ட நம்பிக்கையால் மட்டுமின்றி தம்மத்தை பயிற்சி செய்ததன் மூலமே விடுபட்டிருக்கிறார். அத்தகைய ஒருவர் வெறும் நம்பிக்கையை மட்டுமே வலியுறுத்தமாட்டார். தம்மத்தை பயிற்சி செய்யும் பகுதியையே, தம்மத்தைக் கைகொள்ளாதலையே அவர் முழுமையாக வலியுறுத்துவார்.

துன்பத்தை (துக்க) மற்றும் துன்பத்தை ஒழித்தல் (துக்க நிரோத) ஆகிய இரண்டைப் பற்றி மட்டுமே தான் வாழ்க்கை முழுவதும் போதித்ததாக புத்தர் கூறுகிறார். இதை மட்டுமே அவர் போதித்தார். ஓர் சமயப்பிரிவை நிலைநாட்டுவதன் மூலம் எப்படி துக்கம் அழியும்? ஒரு குறிப்பிட்ட தத்துவத்தில் நம்பிக்கை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் எப்படி துக்கம் அழியும்? புத்தர் ஒருவருக்கு அவற்றிலெல்லாம் ஈடுபாடு கிடையாது. அவருக்கு உண்மையான துக்கத்தை அழித்தொழிப்பதில் (துக்க நிரோத) மட்டுமே ஆர்வம் உண்டு. அவருடைய போதனை முழுவதும் துக்கத்தை உண்மையாகவே ஒழித்தல் குறித்ததே.

ஆனால் துக்க மற்றும் துக்க நிரோத ஆகிய இரண்டும் சொல்லப்போனால் நான்காக ஆகிறது. துக்க என்பதை புரிந்துகொள்ள, நீங்கள் துக்க ஸமுதய, அதாவது துக்கம் எப்படி

தோன்றுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். துக்க நிரோத பற்றி அறிந்துகொள்ள, நீங்கள் மக்க - அதாவது, துக்கத்தை ஒழிக்க மேற்கொள்ளும் பாதை அல்லது வழிமுறை பற்றி புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எனவே, நாம் நான்கு புனிதப் பேருண்மைகள் கிடைக்கப்பெற்றுள்ளோம்.

புத்தர் இந்த நான்கு பேருண்மைகளின் கோட்பாட்டின் மீது மட்டும் ஆர்வம் கொண்டிருந்தால்: "ஓ! உலக மக்களே, துக்கம் என்பது உள்ளது என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள், துக்கத்தின் காரணம் விருப்பமே என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள், துக்கத்தை முழுமையாக அழிக்கமுடியும் என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள், துக்கத்தை முழுமையாக அழிக்க ஒரு வழிமுறை உள்ளது என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள்" என்று கூறுவதோடு அவர் போதனை முடிவடைந்திருந்தால், அவர்தம் காலத்து அல்லது அவரின் தோன்றிய எந்தவொரு ஆசிரியரிடமிருந்தும் அவர் வேறுபட்டிருக்கமாட்டார்.

ஆனால், அவர் நோக்கம் அதுவல்ல. இந்த நான்கு உண்மைகளின் மேல் கொண்ட நம்பிக்கையினால் மட்டுமே ஒருவர் புத்தராக ஆகவில்லை. இந்த நான்கு உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்வதால் மட்டும் பயன் எதுவும் இல்லை என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அவற்றைக் குறித்து ஒருவர் ஏதேனும் செய்ய வேண்டும். இதை பாலி மொழியில் 'கிச்ச' என்று கூறுவர் - அதாவது, செயற்படுத்துதல் அல்லது கடைப்பிடித்தல். அவ்வாறு செய்தாலே ஒருவர் புத்தர் கூறியதைப் போல தாமும் கூற முடியும்: "இந்த நான்கு பேருண்மைகளைக் குறித்து என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதை நான் செய்துவிட்டேன். பணி நிறைவடைந்துவிட்டது - கதங்."

ஒரு தத்துவம் எவ்வளவு மேம்பட்டதாக இருந்தாலும், எவ்வளவு உண்மையானதாக இருந்தாலும், இந்த 'கிச்ச' என்பது மாறி 'கதங்' ஆகவில்லை என்றால் அது மக்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிவர உதவ முடியாது. ஒவ்வொரு தனிமனிதரும் இந்த நான்கு பேருண்மைகள் குறித்தும் செய்ய வேண்டியவற்றை செயல்படுத்த வேண்டும்.

இதனாலேயே புத்தர் ஒருவர் ஒரு தத்துவத்தை மட்டும் போதிப்பதில்லை. அவ்வாறு தத்துவத்தை மட்டுமே போதிக்கும் ஒருவர் அதனால் பயன் எதுவும் பெறுவதில்லை. தம்மம் வகுத்தபடி, புத்தர் வகுத்தபடி ஒவ்வொருவரும் செயல்பட வேண்டும். இந்த நான்கு பேருண்மைகளைக் குறித்து எவற்றையெல்லாம் செய்யவேண்டுமோ அவற்றைச் செய்வதில் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு ஒருவர் வெற்றி பெறுகிறாரோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அவர் துன்பத்திலிருந்து வெளிவருகிறார்.

முதல் பேருண்மையான துக்கத்தைக் குறித்து ஒருவர் என்ன செய்ய வேண்டும்? அதன் முழுமையான, அனைத்து உண்மைநிலையையும் ஆராயவேண்டும் - பரிஞ்சேயு. இதில் ஒரு சிறு பகுதியும் ஆராயாமல் விடுபட்டிருந்தால், நீங்கள் அதை முழுவதுமாக ஆராய்ந்திருக்கவில்லை. நீங்கள் துன்பம் நிறைந்த களத்தை கடந்து அதற்கப்பால் சென்றிருந்தால் மட்டுமே அதன் முழுமையையும் நீங்கள் ஆராய்ந்ததாகக் கொள்ள முடியும். துக்கத்தைக் கடப்பதே துக்க நிரோத - துக்கத்தை அழித்தொழித்தல்.

அதே நேரம், துக்கத்தை ஆராய்வதில் இரண்டாவது பேருண்மையான துக்க ஸமுதய, அதாவது துன்பத்தின் தோன்றுதல், குறித்து ஆராய்வதும் அடங்கியுள்ளது. "துக்கம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது பார்" என்று நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். மேலும், அதைப் புரிந்துகொள்வதினால் துக்கத்தை தோற்றுவிக்கும் மனதின் போக்கினையும் தொடர்ந்து அழிக்கிறீர்கள். மேலும் துக்கம் தோன்றாத வரை அதைக் கவனிக்கிறீர்கள்; நீங்கள் இரண்டாவது பேருண்மை குறித்து என்ன செய்யவேண்டுமோ அதைச் செய்துவிட்டீர்கள்.

சரி, அதை எப்படிச் செய்தீர்கள்? துக்க நிரோத நிலையை எப்படி அடைந்தீர்கள்? நீங்கள் முழுமையான துக்கக் களத்தை ஆராய்வதில் எடுத்துவைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் நீங்கள் கடந்து சென்ற அந்த வழிமுறையின் ஒரு பகுதியே ஆகும். நீங்கள் அடி மேல் அடியாக பாதை முழுவதும் கடந்து வந்துள்ளீர்கள். நீங்கள் நான்காவது பேருண்மையை, துன்பத்தை அழிக்க இட்டுச்செல்லும் பாதையைக் குறித்த உண்மையை, குறித்து செய்யவேண்டியதைச் செய்துவிட்டீர்கள்.

முதல் பேருண்மையைக் குறித்து நீங்கள் செய்யவேண்டியவற்றை செய்தால், நீங்கள் தானாகவே மற்ற மூன்று பேருண்மைகளைக் குறித்துச் செய்ய வேண்டுவனவற்றையும் செய்துவிடுகிறீர்கள். சரி, முதல் பேருண்மையைக் குறித்துச் செய்ய வேண்டியதை நீங்கள் எப்படிச் செய்கிறீர்கள்? நீங்கள் துக்கக் களத்தை முழுமையாக எப்படி ஆராய்கிறீர்கள்? நீங்கள் துக்கத்தை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள்; துக்கத்தை உணரத் தொடங்குகிறீர்கள். புத்தர் தம் மொழியில் இதை வேதனா, அனுபாவனா என்று கூறுவார். நீங்கள் அதை உணர வேண்டும். நீங்கள் அதை அனுபவிக்க வேண்டும். நீங்கள் இங்கே ஓர் அறிவுசார் விளையாட்டை விளையாடுவதற்காக வரவில்லை. நீங்கள் உடல் உணர்ச்சிகளை கவனிக்க தொடங்குகிறீர்கள்.

அதன் உண்மையை விவரமாக நீங்கள் உணர்ந்து புரிந்துகொள்கையில், இந்த ஆராய்வு துக்க வேதனா - திடப்பட்ட, துன்பமான உணர்ச்சிகளை உணர்வதின் மூலம் தொடங்கியது. நீங்கள் துன்பமான உணர்ச்சிகளினால் வெறுப்பு கொண்டு எதிர்வினை புரியும் ஆழப்பொதிந்த மனப்போக்கினையும் புரிந்துகொண்டீர்கள். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் வெறுப்புகொண்டு எதிர்வினை புரியும் பொழுதும் நீங்கள் மேலும் துன்பம் அடைகிறீர்கள் என்பதும் தெளிவாகின்றது. வெறுப்புகொண்டு புரியும் ஒவ்வொரு எதிர்வினையும் துன்பத்தையே அளிக்கிறது. "ஓ! உடலில் ஓர் துன்பமான உணர்ச்சி இருக்கிறது; நான் அதன்பால் வெறுப்புடன் எதிர்வினை புரிகிறேன். அதாவது, என் துன்பத்தைப் பயன்படுத்தி நான் துன்பத்தை மேலும் பெருக்குகிறேன். மாறாக, என் துன்பத்தைப் பயன்படுத்தி நான் துன்பத்திலிருந்து வெளிவர வேண்டும்." என்று நீங்கள் புரிந்து உணர்கிறீர்கள். அதோடு, நீங்கள் எதிர்வினை புரியாதபொழுது துன்பத்தைப் பெருக்குவதில்லை என்பது தெளிவாகிறது. "ஓ! எதிர்வினை புரியாமல்

இருப்பதே எமக்கு மிகச்சரியானது" என்று நீங்கள் புரிந்துகொள்கிறீர்கள்.

இவ்வாறு துன்பகரமான உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு செயல்படும்பொழுது, சில நேரங்களில் எதிர்வினை புரியாமல் இருப்பதில் வெற்றி அடைகிறீர்கள், சில நேரங்களில் தோல்வி அடைகிறீர்கள். உங்களது பழைய பழக்கப் பின்னல் உங்களை அவ்வப்பொழுது வீழ்த்தியவண்ணம் இருக்கும்; நீங்கள் வெறுப்பு கொண்டு எதிர்வினை புரீவீர்கள். அந்நேரத்தில் வெறுப்புகொண்டு எதிர்வினை புரியக்கூடாது என்பது உங்கள் நினைவுக்குவர சில கணங்கள் எதிர்வினை புரியாமல் இருப்பவையாக உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது. இவ்வாறுதான் நீங்கள் பணியைத் தொடங்குகிறீர்கள். துக்க களத்தை துன்பகரமான உணர்ச்சிகளின் நிலையில் ஆராய்வதில், நீங்கள் துக்கத்தை, முதல் பேருண்மையை, அனுபவித்தறிகிறீர்கள்.

சில ஸங்காரங்கள் ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டன என்பதாலும், இதுவே இயற்கை விதிமுறை என்கிற காரணத்தாலும், பின் ஒரு நேரத்தில் துன்பகரமான உணர்ச்சிகள் ஸுக-வேதனாவாக - அதாவது, இன்பகரமான உணர்ச்சிகளாக மாறுகின்றன. என்ன காரணம் என்றாலும், அவ்வப்பொழுது மாற்றங்கள் இயற்கையாக நடந்தவண்ணம் இருக்கின்றன. நீங்கள் இன்பகரமான உணர்ச்சிகளை, நுண்ணிய அதிர்வுகளை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள்.

தம்மத்தைப் பற்றிய உங்களது புரிதல் தெளிவாக இல்லையென்றால், என்ன செய்வது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. இன்பகரமான உணர்ச்சிகளினால் விருப்புகொண்டு எதிர்வினை புரியும் உங்கள் பழைய மனப்பாங்கு உங்களை வீழ்த்தத் தொடங்கி, நீங்கள் எதிர்வினை புரிந்து கொண்டேயிருப்பீர்கள். இது அற்புதமானது! துன்பகரமான அனுபவம் சென்றுவிட்டது, இது இன்பமயமான அனுபவம். நான் துன்பங்களிலிருந்து வெளிவந்துவிட்டேன். தம்மம் செயல்பட்டுவிட்டது, நான் விடுதலை அடைந்துவிட்டேன்! பாருங்கள், இன்பகரமான உணர்ச்சிகளே உள்ளன, எல்லாம் நன்றாக உள்ளது என்று எண்ணத் தொடங்கி மீண்டும் விருப்பை, விருப்பத்தைத் தோற்றுவிக்கிறீர்கள்.

துன்பகரமான உணர்ச்சிகள் எப்படி உடனேயோ அல்லது காலம்தாழ்த்தியோ இன்பகரமாக மாறுகின்றனவோ, அவ்வாறே இன்பகரமான உணர்ச்சிகளும் காலப்போக்கில் துன்பகரமாக மாறுகின்றன. இதுவே இயற்கை நியதி. தம்மத்தை சரிவர புரிந்துகொண்டவர், "பார், இன்பகரமான உணர்ச்சிகளினால் நான் பற்றை வளர்த்துக்கொண்டதால், மீண்டும் துன்பகரமான உணர்ச்சிகள் ஏற்படும்பொழுது நான் முதலில் இருந்ததைவிடவும் அதிகமாக துயரப்படுகிறேன். ஓ! இன்ப உணர்ச்சிகளின் மேல் நான் கொண்ட பற்றின் பலனாகவே நான் துன்பகரமான உணர்ச்சிகளை வெறுக்கிறேன்" என்று எண்ணுவார். ஒருவர் இன்பத்தின்பால் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பற்று கொள்கிறாரோ, வலிதரும் உணர்ச்சிகளின்மேல் அவ்வளவுக்கவ்வளவு வெறுப்பைத் தோற்றுவிப்பார்.

அன்றாட வாழ்விலும், விரும்பத்தகுந்த ஏதேனும் நடந்தால், நீங்கள் பெருமகிழ்ச்சி கொண்டு அதன் மேல் பற்றுதலை வளர்த்துக்கொள்கிறீர்கள். பின் அது மறைந்து போய் ஏதேனும் விரும்பத்தகாதது நடைபெறும்பொழுது, நீங்கள் மன அழுத்தம் அடைகிறீர்கள். நீங்கள் விரும்பத்தக்கதன் மேல் பற்றுதல் கொண்டுள்ளதால், விரும்பத்தகாதவற்றின் மேல் நிச்சயமாக வெறுப்பைக் கொண்டிருப்பீர்கள். இப்பொழுது உணர்ச்சிகளை உணர்ந்தறியும் மனதின் ஆழ்ந்த மட்டத்தில் இது தெளிவாகிறது. நான் ஒவ்வொரு முறை விருப்பம் கொண்டு எதிர்வினை புரியும்போதும், துயரத்திற்கான விதைகளை விதைக்கிறேன்; துயரமே அன்றி வேறெதுவுமில்லை. நான் அறியாமையால் என்னை ஆட்கொள்ள அனுமதிக்கிறேன். இதுவே துயரம் என்கிற தெள்ளறிவு அனுபவப்பூர்வமாக எழுகிறது.

விருப்பம் கொண்டு எதிர்வினை புரியும் போக்கை இன்பகரமான உணர்ச்சிகள் வலுப்படுத்துவதால், உண்மையில் அவைகூட துயரமே ஆகும். வெளிப்படையாகவே துக்கமான துன்பகரமான உணர்ச்சிகளைவிட இது அபாயகரமானதாகும். துன்பகரமான உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கும்பொழுது, வெறுப்புணர்ச்சி சிறிதளவேயானாலும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது என்பதை நினைவு கூர்வது சலபமே. "நான் கவனிக்க வேண்டும், நான் பொறுமையாக இருக்கவேண்டும், நான் உள்ளச் சமநிலையோடு இருக்கவேண்டும் என்று ஒருவர் எண்ணுகிறார். ஆனால் இன்பகரமான உணர்ச்சி ஏற்படும்பொழுது ஒருவர் கண்முடித்தனமாகக் எதிர்வினை புரிகிறார். மாறாக, ஓ! இது அபாயகரமான நிலை. இந்த இன்பகரமான உணர்ச்சியும் துக்கமே ஆகும் என்பதை உணர்ந்தறிய வேண்டும்.

இந்த உணர்ந்தறிதலோடு, ஒருவர் துன்பகரமான உணர்ச்சிகளின் மேல் வெறுப்புக்கொண்டும், இன்பகரமான உணர்ச்சிகளின் மேல் விருப்பு கொண்டும் எதிர்வினை புரியும் பழக்கத்திலிருந்து வெளிவரத் தொடங்குகிறார். சிறிது சிறிதாக மனதின் பழக்கப்பின்னலை மாற்றி, ஒருவர் மேலும் மேலும் செயல்படுகிறார். பல ஸங்காரங்கள் போய்விட்ட பிறகு, ஒருவர் அமைதியான, சாந்தமான, சலனமற்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறார்.

துன்பகரமானவை என்று நீங்கள் சொல்லும் உணர்ச்சிகள் இப்போது இருப்பதில்லை. ஆனால் இன்பகரமானவை என்று நீங்கள் சொல்லும் உணர்ச்சிகளும் இருப்பதில்லை. ஆற்று நீர்ப்போக்கைப் போன்று, கடல் அலைகளைப் போன்று, வலுவான மின்சார ஓட்டத்தைப் போன்று இன்பகரமான உணர்ச்சிகள் எழுந்தன. அப்படி ஒன்றும் இப்பொழுது நடைபெறவில்லை - பேரமைதியும், மிக நுண்ணிய அதிர்வுகளும் மட்டுமே நிலைக்கின்றன. சுகமும் இன்றி துக்கமும் இன்றி இருக்கும் இதையே புத்தர் அசுகஅதுக்க-வேதனா என்றழைத்தார். இது நீங்கள் தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தபொழுது அனுபவித்த நடுநிலையான உணர்ச்சி இல்லை. நீங்கள் காலப்போக்கில் சலிப்படைந்து வெறுப்பை வளர்த்துக்கொண்ட மேம்போக்கான உணர்ச்சி இல்லை இது.

ஆனால் இப்போது நீங்கள் சலிப்படைவதில்லை; இந்த அனுபவத்தில் தொடர்ந்து முழுகியிருக்கவே விரும்புகிறீர்கள். மிகுந்த அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் இருப்பதால் இதை அற்புதமானதாகக் கருதுகிறீர்கள். எனவே ஒரு புது அபாயம் தோன்றுகிறது. நீங்கள் துன்பகரமான உணர்ச்சிகளின் மேல் வெறுப்பு கொண்டு எதிர்மறைப் புரிந்தது முதல் அபாயம்; பின் இன்பகரமான உணர்ச்சிகளின் மேல் பற்று கொண்டு எதிர்வினை புரிந்தது இரண்டாவது அபாயம். இப்பொழுதோ அறியாமையான உங்களை ஆட்கொண்டு வீழ்த்தும் அபாயம். ஆஹா! இதுவே நான் விரும்பியது, இது எனக்கு இப்பொழுது கிடைத்தது. இந்த பேரமைதியான, நிம்மதியான அனுபவமே நிப்பாணமாகும் என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள். உண்மையிலோ நீங்கள் தவறான எண்ணம் கொண்டுள்ளீர்கள். ஆம், நீங்கள் நிப்பாண நிலையை நெருங்குகிறீர்கள்; ஆனால், இந்த பேரமைதியான அனுபவமும் மனம்-உடல் சார்ந்த உணர்ச்சிப்பரப்பிற்கு உட்பட்டே அமைகிறது.

ஞானமாகிய தெள்ளிவு எழுந்தால், "பார், இதுவும் மனம்-உடல் இவற்றுக்கு அப்பாற்பட்டவிலை. ஓர் அதிர்வு நிகழ்ந்தவண்ணம் உள்ளது." இது அனிச்ச என்பதை ஒருவர் நினைவுகூர்வார். அத்தோடு இந்த மிக நுண்ணிய அதிர்வு உங்களை தொந்தரவுப்படுத்துகிறது. இது அமைதியான, பேரமைதியான உணர்வுகளுக்கு இடைஞ்சலாக இருக்கிறது. ஓ! இது துயரம் என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள்.

இதை நீங்கள் உணர்ந்த பின்னரே நீங்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிப்பட்டு, இதற்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்றை அனுபவிக்க இயலும். இல்லையெனில், சிலர் நுண்ணிய அதிர்வுகளின் தடையற்ற ஓட்டம் ஏற்படும் கட்டத்தில் சிக்கிக்கொள்வதைப்போல நீங்கள் இந்த கட்டத்தை கடக்காமலே நின்றுபோவீர்கள். திடப்பட்ட, துன்பகரமான உணர்ச்சிகள் துக்க. இன்பகரமான உணர்ச்சிகளும் துக்க. அதோடு, இன்பமாகவும் துன்பமாகவும் இல்லாமல் மிக நுண்ணிய அதிர்வுகள் கொண்ட, இந்த பேரமைதியான நிலையும் கூட துக்கமே.

பின் புத்தர் கூறியவை தெளிவாக விளங்கும்: "யங் கிஞ்சி வேதியதிங் தங் துக்கஸ்மிங்: நீங்கள் எவ்வகையான உணர்ச்சிகளை அனுபவித்தாலும் அது துக்கத்தின் தன்மை கொண்டதே ஆகும்." நீங்கள் இந்த உண்மையை உணர்ந்தறிய வேண்டும். அவ்வாறு நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் இந்த நிலையையும் கடந்து துக்க-நிரோத நிலையை - துன்பங்கள் அறவே ஒழிந்த நிலையை - அடைவீர்கள். அதற்கு பின், பரிஞ்ஞாத - நான் துக்க களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்து விட்டேன் என்று ஒருவர் கூறிக்கொள்ளக்கூடும்.

சரி, துக்கக் களத்தை முழுமையாக எவ்வாறு ஆராய்ந்தறிந்தீர்கள்? வேதனா களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிந்ததன் மூலம், துக்கக் களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிய வேண்டும் என்று புத்தர் கூறும்பொழுது, வேதனா களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிய வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார். நீங்கள் துக்கத்திலிருந்து வெளிப்பட புனித எண்ணெறிப் பாதையில் நடக்கவேண்டும் என்று அவர் கூறுகையில், நீங்கள் வேதனா களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிவதன் மூலமே அதைச் செய்யக்கூடும் என்றும் கூறுகிறார்: திஸ்ஸானங் வேதனானங் பரிஞ்ஞாய அரியோ அட்டங்கிகோ மக்கோ பாவேதப்போ - நீங்கள் துன்பகரமான, இன்பகரமான மற்றும் இடைப்பட்டதான மூன்று வேதனாக்களின் களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிய புனித எண்ணெறிப் பாதையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அவ்வாறே, புத்தர் உங்களை நால்வகை ஸதிபட்டானங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று எடுத்துரைக்கையில், திஸ்ஸானங் வேதனானங் பரிஞ்ஞாய சத்தாரோ ஸதிபட்டான பாவேதப்போ - நீங்கள் மூன்று வேதனாக்களை ஆராய்ந்தறிவதன் மூலம் நால்வகை ஸதிபட்டானங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நீங்கள் வேதனாக்களின் களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறியாமல், துக்கக் களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிய முடியாது. நீங்கள் முதல் புனித பேருண்மையைக் கூட நிறைவேற்ற முடியாது. மற்ற மூன்று புனித பேருண்மைகளை நிறைவேற்றுவதல் அறவே முடியாது.

உடலை கவனித்தறிதல், உடல் உணர்ச்சியைக் கவனித்தறிதல், மனதைக் கவனித்தறிதல், மனதின் உள்ளடக்கங்களை கவனித்தறிதல் ஆகிய நால்வகை ஸதிபட்டானங்களுடன், நீங்கள் வேதனா எழுவதையும், மறைவதையும் களத்திற்கு கனம் அனுபவப்பூர்வமாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நால்வகை ஸதிபட்டானங்களுடன் புத்தர் வேதனா அளவில் துக்க களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிய வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார். இது இல்லையென்றால், ஏதாவது ஒரு அனுபவத்தின் மேல் பற்று ஏற்படுதல் பெரிதும் நிகழக்கூடியதே ஆகும். புலன் அனுபவம் ஒவ்வொன்றும் துக்கமே என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளாமல், புலன் அனுபவங்கள் யாவற்றையும் நீங்கள் கடக்க முடியாது.

இவ்வாறாக, புத்தர் போதித்த ஒவ்வொன்றும், ஆழ்ந்த நிலையில் வேதனா சார்ந்ததே ஆகும். ஆரம்பப்படியாக கருதப்படும், சீலங்களைக் கடைப்பிடித்தலாகிய - உடலாலும் வாக்காலும் இழைக்கும் முழுமையற்ற செயல்களை தவிர்ப்பதாகிய - ஒழுக்க நெறிமுறைகளுக்குக்கூட இது பொருந்தும். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் கொலை புரிந்தோ, திருடியோ, தகாத பாலியல் செயல்களில் ஈடுபட்டோ, பொய் சொல்லியோ, பிறரை ஏமாற்றியோ, போதைப்பொருட்களை உட்கொண்டோ உங்கள் எீல கட்டுப்பாட்டை மீறக் கட்டாயப்படுத்தும் ஒரு நிலைமை உருவாகியிருக்கிறது என்று கொள்வோம். ஆனால், நீங்கள் அதை நிறுத்தி, அதைச் செய்வதைத் தவிரக்கிறீர்கள். உங்கள் உடல் உணர்ச்சிகளை நீங்கள் கவனித்தறிவதனாலேயே உங்களால் அதை நிறுத்த முடிகிறது. அச்சமயம் நீங்கள் உங்கள் மனதின் மேற்பரப்பில் மட்டும் செயல்படுவதில்லை; உங்கள் உடல் மற்றும் வாக்கின் செயல்பாட்டைக் விலக்கிக்கொள்வது மட்டுமில்லை; நீங்கள் மனதின் ஆழ்ந்த நிலையிலும் செயல்படுகிறீர்கள்.

RNI TC NO: TNTAM 17399/26.03.07 RDIS NO: 126/07 Registrar of Newspapers for India No: TNTAM/2007/22647  
POSTAL REG NO: TN/CH©/140/08-10

இன்பகரமான அல்லது துன்பகரமான உணர்ச்சிகள் தோன்றுவதாலேயே எல்லத்தை மீறும் உந்துதல் தோன்றுகிறது. அதோடு, இந்த குறிப்பிட்ட உணர்ச்சியின் காரணமாகவே, உடலினாலோ வாக்கினாலோ நமக்கோ பிறருக்கோ நலன் விளைவிக்காத ஒரு செயலை செய்யும் எண்ணம் உதிக்கிறது.

ஆனால், நீங்கள் உணர்ச்சிகளை உணர்ந்திருக்கையில் உங்கள் மனதின் ஆழ்ந்த நிலையில் செயல்புரிகிறீர்கள். அதோடு, நீங்கள் வேதனா களத்தை முழுமையாக ஆராய்ந்தறிவதான புத்தரின் அறிவுறுத்தலை கடைப்பிடிக்கிறீர்கள். எல்லத்தைப் போன்றே, நீங்கள் மன ஒருமுகப்பாட்டை வளர்க்க ஸமதி பயிலும்பொழுதும், நீங்கள் துன்பகரமான அல்லது இன்பகரமான அல்லது நடுநிலையான உணர்ச்சிகளை உணர்ந்தறிந்தவண்ணம் இருக்கவேண்டும். மேலும், நீங்கள் பஞ்சு, அதாவது ஞானமாகிய தெள்ளறிவை, வளர்க்கும்பொழுதும், உணர்ச்சிகளை உணர்ந்தறிந்தவாறே இருக்கவேண்டும். எல்ல, ஸமதி, பஞ்சு - புத்தரின் போதனையின் பயிற்சி முழுவதும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடனேயே இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் உணர்ச்சியை உணர்ந்தவண்ணம் இருந்து, அது தோன்றுகிறது-மறைகிறது, தோன்றுகிறது-மறைகிறது என்பதை

புரிந்துகொண்டால், காலப்போக்கில் நீங்கள் நிரோத நிலையை அதாவது துன்பங்கள் அறவே ஒழிந்த நிலையை அடைவீர்கள். "கதங் புத்தான-ஸாஸனம் - புத்தரின் போதனை - அவர் என்னைச் செய்யச் சொன்னவை - யாவும் முழுமையாகச் செய்யப்பட்டுவிட்டன. நத்தி தானி புனப்பவோதி - எனக்கு புதிய பிறவி எதுவும் கிடையாது. நான் முடித்துவிட்டேன், புத்தர் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விழைந்ததை, தம்மம் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விழைந்ததை நான் நிறைவேற்றினேன்" என்று உங்களால் கூற முடியும்.

தம்மத்தை அறிந்து, அந்தப் பாதையில் வரக்கூடிய இடையூறுகளை அறிந்து, தளராமல், புத்திசாலித்தனமாக செயல்படுங்கள். தம்மத்தில் நிலைபெற்று நின்று உண்மையான மகிழ்ச்சியை அடைய விடாமுயற்சியுடன் செயலாற்றுங்கள்.

பவது சப்ப மங்களங் - அனைத்து உயிரினமும் மகிழ்வோடு இருக்கட்டும்!

### விபஸ்ஸனா தியானம் - ஓர் அறிமுகம்

விபஸ்ஸனா, இந்தியாவின் மிகப் பழமையான தியான முறைகளில் ஒன்றாகும். 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இத்தியானமுறை கௌதம புத்தரால் மீண்டும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. உலகப் பொதுவான துன்பங்களுக்கு, பொது நிவாரணமாக இது அவரால் போதிக்கப்பட்டது. உள்ளதை உள்ளவாறே காணுதலாகிய அகக்காட்சி (உள்ளுறநோக்கு) என்பதே விபஸ்ஸனா எனும் பாலி வார்த்தையின் பொருளாகும். இது ஒரு குருட்டு நம்பிக்கையோ, தத்துவமோ அல்ல. இதற்கும் சமயப் பிரிவுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை. மாறாக சாதாரண மனிதர்களும், பயிற்சி செய்யக்கூடிய ஒரு நடைமுறைப் பயிற்சிமுறையே விபஸ்ஸனா. நம்மைத் துன்பத்திற்குள்ளாக்கும் மன இறுக்கங்களையும், எதிர்மறைப் பண்புகளையும் நீக்கி, மனதைத் தூய்மைப் படுத்துவதே இதன் குறிக்கோள் ஆகும். திரு சத்ய நாராயண கோயங்கா அவர்களும், அவரது துணை ஆசிரியர்களும் இப்பயிற்சிமுறையை நமக்கு கற்றுத்தருகின்றனர். இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளின் பல பகுதிகளிலும் தியானப்பயிற்சி முகாம்கள் முறையாக நடத்தப்படுகின்றன. எல்லாவிதமான இனம், சாதி மற்றும் பின்னணியைக் கொண்ட மக்களும் இந்த முகாம்களுக்கு வருகின்றனர். இந்தியாவின் மிகப் பழமையான ஆன்மீகப் பொக்கிஷமாகிய இதைப் பயிலும் நோக்கத்துடன், அவர்கள் பத்து நாட்கள் இருந்து பயிற்சி செய்கின்றனர்.

### விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது

533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,  
திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, ☎: 044-24780953

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
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	-

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

REGISTERED NEWSPAPER

Posted on:  
POSTED AT EGMORE  
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)

PERIODICAL

To:



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