

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-3, இதழ்-11, செப்டம்பர்- 2010
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50
ஆண்டு சந்தா-ரூ 30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபா கின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

பத்து தடைகள் ~ (முதல் பாகம்)

ஸயாஜி ஊ பா கின்

(ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்கள் ஒரு பத்து-நாள் முகாமின் பொழுது விபஸ்ஸனா மாணவர்களுக்கு அளித்த உரையின் சுருக்கப்பட்ட வடிவமாகும். இது முதலில் ஸயாஜி ஊ பா கின் இதழில் வெளிவந்த கட்டுரையாகும்.)

நீங்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். உண்மையான அனிச்சவை (நிலையாமையை) உங்கள் சொந்த அனுபவத்தில் அறிய வேண்டுமெனில், நீங்கள் பல இன்னல்களை திடமாக நின்று நேர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் மிகவும் கடினமாக உழைக்க வேண்டும் - இதனால் தான் நாங்கள் மீண்டும் மீண்டும் உங்களை நினைவுப்படுத்துகிறோம். முகாமின் இந்தக் கட்டத்தில் இடர்பாடுகள் வரும். நமது பெரும் நன்மையாளரான ஸயா தேட்ஜி அவர்களின் காலத்தில் கூட மாணவர்கள், தியானப்பொருளை உணர முடியாமல் போன்ற பல இடர்பாடுகளைச் சந்தித்தனர். உச்சந்தலையின் மேல் தங்கள் கவனத்தைக் குவிக்குமாறு கேட்டுக்கொண்ட பொழுது, அவர்களால் எதையும் உணரமுடியவில்லை. ஆனாபானவின் பொழுது, நாசித்துவாரத்தைச் சுற்றிய பகுதியைக் கூட அவர்களால் உணரமுடியவில்லை. சுவாசித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுதும், சிலரால் மூச்சை கூட உணர முடியவில்லை. சிலர் தங்கள் உடலையே உணர முடியவில்லை என்றும் கூறினர். நீங்கள் இங்கு இருக்கும் போது, நீங்களும் கூட இதுபோன்றவைகள் உங்களுக்கு நிகழ்வதைக் காண்பீர்கள். சில நேரங்களில் உங்களால் உடல் உணர்ச்சிகளையே உணர முடியாமல் போகலாம்; உங்கள் கவனத்தை நிலைநிறுத்த முடியாமலும் போகலாம்.

தங்கள் உடலையே உணர முடியாதபோது, சிலர் **நிப்பாண** (இறுதியான உண்மை) நிலையை அடைந்துவிட்டதாக நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்!

உங்கள் உடலை உங்களால் உணர முடியவில்லையென்றால், கையால் கொஞ்சம் அடித்தோ, குத்தியோ பாருங்கள். இதை ஆசிரியரிடம் கேட்க வேண்டியதில்லை. உங்கள் உடல் உள்ளதா இல்லையா என்று உங்களுக்குத் தெரியவரும். இத்தகைய ஐயப்பாடுகள் நமக்குத் தடுமாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, அல்லவா?

'விபல்லாஸ'-வின் இயல்பு (மனத்தெளிவின்மை) நம்மை முட்டாள்களாக்கிவிடுகிறது. இவை மக்கள் அகத்தில் ஒளிந்துள்ள விரும்பாத மன-மாசுகள் ஆகும். இவை நம் அனைவரிடத்தும் உள்ளன. அனிச்சவின்(நிலையாமையின்) புரிதல் இருக்கும் போது, இந்த மன-மாசுகள் வெளியேறியே ஆகவேண்டும்; ஆனால் அவைகள் வெளியேற விரும்பாமல், மாறாக, இந்த தெளிந்த புரிதல் வெளியேற விரும்புகின்றன. அனிச்சவின் நிப்பாண இயல்பு மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. எனவே மாரா (எதிர்மறை சக்திகளின் உருப்பாடு) அதை எதிர்த்து சண்டையிடுவான். மாராவின் பத்து சிப்பாய்கள் குறித்து பதான ஸுத்தம்(பேருரை) விவரிக்கிறது. இந்த பத்து சிப்பாய்கள் நம் தியானத்தைச் சிதைக்க வல்லவர்கள்; எனவே, நாம் இவர்களிடத்து எச்சரிக்கையாக இருத்தல் வேண்டும்.

1. புலனின்பங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற ஆசையே **மாராவின் முதல் சிப்பாய்** ஆவான். தியானம் செய்ய வந்திருக்கும் சிலர், நிப்பாண நிலையை அடைவதற்கு வரவில்லை. "உயர்பதவிகளில் உள்ள பலரை அறிந்த ஸயாஜியிடம் நான்

நெருக்கமாக இருந்தால், எனது வேலையில் எனக்கு பதவி உயர்வு கிடைக்கக்கூடும்" என்பது போன்ற உள் நோக்கங்களுடன் சிலர் இங்கு வருகின்றனர். இது போன்று சிலர் இருக்கிறார்கள். மனதில் பேராசையுடன் அவர்கள் வருகின்றனர். அவர்கள் தங்களது தியானத்தில் வெற்றி பெற இயலாது. பேராசை அறவே இருக்க கூடாது. விபஸ்ஸனா முறையைக் கற்றுத்தர நீங்கள் வேண்டுகோள் விடுத்த பொழுது - "நிப்பாணஸ்ஸ ஸச்சீகரணத்தாய மே பந்தே" - நிப்பாண நிலை அடைவதற்காக வேண்டி ... என்று கூறினீர்கள், நீங்கள் நான்கு புனித உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கே நான் கற்றுத்தருவேன்; ஆனால், நீங்கள் அதில் அக்கரை செலுத்தாமல், உங்கள் போக்கில் காலம் கடத்தினீர்களானால், நான் என்ன செய்ய முடியும்?

2. மாராவின் இரண்டாவது சிப்பாய் - தனிமையான இருப்பிடங்கள் போன்ற அமைதியான இடத்தில் இருக்க விருப்பம் இல்லாமலும் மகிழ்ச்சியில்லாமலும் போவதாகும்.

நேற்று ஒருவர் ஓடிப்போகத் திட்டமிட்டார். முன்னரே எழுந்து தம் உடைமைகளை ஒழுங்குபடுத்தி தயாராகிவிட்டார். காலை ஏழரை மணிக்கு உங்கள் அனைவருடனும் தியானத்தில் அமர்ந்துவிட்டு, எட்டு மணிக்கு நான் பயிற்சி பெறுவோரை நேர்க்காணும் சமயத்தில் கிளம்பி ஓட்டமாக ஓடி, பேருந்தைப் பிடித்து, வீட்டிற்குச் சென்று விடுவதாக முடிவு செய்திருந்தார். தம் உடைமைகளைப் பின்னொரு நாள் வந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்திருந்தார். அதிர்ஷ்டவசமாக, ஏனோ தெரியவில்லை, ஒரு மணி நேர 'அதிட்டான' (திடமான உறுதி) அமர்வை நான் முன்கூட்டியே கொடுத்துவிட்டேன்; அவர் அந்த ஒரு மணி நேரமும் உட்கார வேண்டியிருந்தது. அங்கு அவர் மாட்டிக் கொண்டார்! அந்த அதிட்டான அமர்விற்கு பின் மாரா அவரை விட்டு நீங்கினான்; அதன் பின்னர் அவர் ஓடிப்போக விரும்பவில்லை.

அமைதியான இடங்களில் வசிக்க விருப்பமின்மை எழும்போது, அந்த மனிதர் முகாமை விட்டு ஓடிப் போக விரும்புகிறார். தாம் செல்ல விரும்புவதாக எங்களிடம் தெரிவித்தோ, அல்லது தெரிவிக்காமல் ஓசையின்றி ஓடிப்போகின்றார். அகத்துள் கொந்தளிப்பு இருப்பதால் மாராவின் இரண்டாவது சிப்பாய்

அமைதியான, தனிமையான இடங்களில் வசிக்க விரும்புவதில்லை.

3. மாராவின் மூன்றாவது சிப்பாய் - பசி - உண்ட உணவின் மேல் அதிருப்தி. ஒரு தியான ஸாதகர் பெட்டி நிறைய உணவுப் பண்டங்களை எடுத்து வந்திருந்தார்; "என்னால் இவற்றைச் சாப்பிடாமல் இங்கே தங்க முடியாது" என்றும் கூறினார். "அப்படியானால் அவற்றை நீங்கள் சாப்பிடலாம், ஆனால், ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் சாப்பிடாமல் முயற்சி செய்து பார்த்துவிட்டு முடிவு செய்யுங்கள்" என்று நான் கூறினேன். இருப்பினும், அந்த பத்து நாட்கள் முழுவதும் அவருக்குப் பசியே ஏற்படவில்லை.

இன்னொருவர், இரண்டு-மூன்று நாட்களுக்கு மேல் தான் இருவேளை மட்டும் உணவு உட்கொண்டால் தன் உடல் தளர்ந்து போய்விடும் என்று கூறினார். அவர் வாழ்க்கையில் ஒருபோதும் மூன்று நாட்களுக்கு மேல் அவ்வாறு இருந்ததில்லை என்றும் கூறினார். அவர் என்னிடம் மூன்றாம் வேளை உண்ண அனுமதி கேட்டார். நானும், "தேவை ஏற்பட்டால் தாராளமாக உண்ணலாம்" என்று கூறினேன். அவர் இங்கு வந்தபொழுது முதல் நாள், இரண்டாம் நாள், மூன்றாம் நாள் என்று தொடர்ந்து தியானம் செய்துகொண்டிருக்க, அவருக்குப் பசியே ஏற்படவில்லை. தியானம் மேம்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில் ஒருவர்க்கு பசி ஏற்படுவதில்லை; ஆனால், தியானம் சரிவர இல்லாத பொழுது அகத்துள் ஏதோ ஒன்று பசியை ஏற்படுத்துகிறது. அச்சமயம் ஒருவர் பசியைக் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. ஆனால் அந்தத் தியானி, தியானத்தில் நிலைப்பெற்றப் பின்னர் அவருக்குப் பசி ஏற்படுவதில்லை.

4. மாராவின் நான்காவது சிப்பாய் - பற்பல சுவைகளின் மேலும், உணவு வகைகளின் மேலும் ஏற்படும் விருப்பம். எங்களால் முடிந்தவரையில், அனைவரும் நன்றாக உண்டு மகிழ வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் நாங்கள் சிறந்த உணவையே இங்கு வழங்குகிறோம்.

சுவையிருந்த, ருசிகரமான உணவை உண்டால் என்ன ஆகின்றது? உணவின் மேல் கொண்டுள்ள ஏக்கத்தை அது அதிகரிக்கிறது, இல்லையா? உணவின்

சுவையைப் பாராட்டாமல் உண்ண முடியுமா? முழு விடுதலை அடைந்த அரஹந்தர் மட்டுமே அவ்வாறு செய்ய முடியும். கிலேசங்களிலிருந்தும் (மன மாசுகளிலிருந்தும்), தன்ஹாவிலிருந்தும் (விருப்பத்திலிருந்தும்) விடுபடுவதற்காக தானே நீங்கள் இந்த முகாமிற்கு வந்ததன் நோக்கம்? உங்களது கண்களை நீங்கள் மூடி வைத்திருந்தால் எதையும் பார்க்க முடியாது; எனவே, நீங்கள் எந்த காட்சிப் பொருள் மீது விருப்போ, பற்றோ தோற்றுவிப்பதில்லை. கேட்பதற்கும் இது பொருந்தும். இங்கு யாரும் ஒலிநாடா கருவியையோ, வானொலிப் பெட்டியையோ வைத்திருந்து பாடல்களை ஒலிக்க விடுவதில்லை. எனவே நீங்கள் அப்படிப்பட்ட எதையும் கேட்க வேண்டி வராது. நுகர்தலுக்கும் இது பொருந்தும். இங்கு யாரும் வாசனைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதில்லை; எனவே, எந்த ஒரு வாசனையின் மீதும் விருப்போ, அல்லது பற்றோ வைக்கத் தவிரியவில்லை. நீங்கள் உணர்வதற்கு இன்பகரமான உடல் உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் எதுவும் இங்கு இல்லை. ஆனால் நாக்கு - அது சுவையை தவிர்க்க முடியுமா? நீங்கள் உண்ணாமலே இருந்தால் மட்டுமே அது முடியும். நீங்கள் அப்படி இருந்தால், ஒரு மருத்துவர் வந்து உங்களை உயிர்ப்பிக்க க்ளுக்கோஸ் ஊசி போட வேண்டி வரும்! உணவு நாவைத் தொடும்பொழுது சுவை புலப்படத்தான் செய்யும். ருசி குன்றிய உணவை நீங்கள் உண்டால், சுவையின்பால் ஏற்படும் விருப்பும், பற்றும் குறையும்.

விருப்பிற்குரிய உங்கள் மனமாசுக்களை அழித்தொழிக்கவே நீங்கள் இங்கு வந்துள்ளதால், அவை அதிகரிக்காமல் இருக்கும் படியான ஒரு சிறந்த சூழலை அளிப்பதன் மூலம் நாங்கள் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும், அல்லவா? நீங்கள் அவைகளை அழித்தொழிக்க முயற்சிக்கிறீர்கள். ஒரு பக்கத்தில் விருப்பை அழித்துக்கொண்டும், மறுபக்கத்தில் உணவு மூலம் அதனை அதிகரித்துக்கொண்டும் இருக்க நாங்கள் விரும்பவில்லை. மாலை உணவை நாங்கள் அளிப்பதில்லை. அவ்வாறு அளிக்காமலிருக்கும் போது நாங்கள் செய்ய வேண்டியது குறைவாகவே உள்ளது. இது எங்களுக்கும் நல்லது உங்களுக்கும் நல்லது தான்; ஏனெனில், நீங்கள் மாலை உணவு உட்கொண்டால், நிச்சயம் நீங்கள் சோம்பலில் இருந்திருப்பீர்கள்.

ஆகவே, நீங்கள் அது இல்லாமலும் இருக்க முடியும். காலையிலும் மதியத்திலும் நீங்கள் நன்றாக உணவு உட்கொள்வீர்களானால், அதுவே உங்களது உடற் தேவைகளுக்குப் போதுமானதை அளிக்கும்.

5. **மாராவின் ஐந்தாவது சிப்பாய்** - அயர்ச்சி, சோம்பல், சோர்வு. உங்களால் இதை புரிந்துகொள்ள முடியும். புத்தரின் முதன்மையான சீடர்களில் ஒருவரான மஹாமொக்கல்லானர் அவர்கள் கூட இதனால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தார். உங்களுள் சிலர் அமர்ந்தவண்ணம் தூங்கிவிடக் கூடும். நான் தியான முகாம்களுக்குச் சென்ற காலங்களில், என்னுடன் ஒரு முதியவர் வருவார். ஒரு முறை ஸயா தேட்ஜி அவர்களின் தியான மையத்தின், தியான அறையில் எனக்கு பின்புறம் ஒரு பெரிய யோகிகளுக்கான மேலாடை ஒன்றை அணிந்துகொண்டு அவர் அமர்ந்திருந்தார். சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு, சத்தமாக அவர் குறட்டை விடத் தொடங்கினார். உட்கார்ந்த நிலையிலேயே குறட்டை விடுவது பெரும்பாலானவர்க்கு முடியாத ஒன்று; ஆனால், இதைச் செய்யும் தியானிகள் நிறைய உள்ளார்கள் - உட்கார்ந்துகொண்டு குறட்டைவிட்டு, பின் விழித்தெழுதல்! இதை 'தீன-மித்த' (சோம்பல்-சோர்வு) என்று கூறுவர். தீன-மித்த தவிர்க்க முடியாதது. தெள்ளறிவும், ஞானமும் கூர்பட்டவுடன், நிப்பாணத்தின் அமைதி உணரப்படும்; ஆரோக்கியமான இயல்பும், ஆரோக்கியமற்ற இயல்பும் ஒன்றை ஒன்று மோதிக்கொள்ளும் போது, எதிர்வினை ஏற்பட்டு (உடலில்) வெப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் அந்த நபருக்கு அயர்ச்சியும், தூக்கமும் வருகிறது.

உங்களுக்கு அவ்வப்பொழுது அயர்ச்சி ஏற்பட்டால், மூச்சை சற்றே கடினப்படுத்துங்கள், ஏனெனில், உங்கள் சமாதி (ஒருநிலைப்பாடு) குலைந்துவிடுகிறது. இது உங்கள் உள்ளிருந்து எழும் தாக்குதல். உங்கள் சமாதி குலைந்துவிட்டது. உங்கள் சமாதி குலையும்பொழுது, மீண்டும் நாசித் துவாரத்தின் மேல் கவனத்தைக் குவித்து, சுவாசத்தைக் கடினப்படுத்தி, அமைதி அடைய முயலுங்கள். அனிச்சவிஜ்ஜா (நிலையாமை பற்றிய தெள்ளறிவு) வலுவாகும் பொழுதெல்லாம், பெளதீக அனுபவமும் மன அனுபவமும் உங்கள் உடலில் ஒன்றுபடுவதை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். உங்கள் தெள்ளறிவு-உள்ளுணர்வு மிகக் கூரியதாகி,

மிகவும் வலிமை பெற்று விளங்கும். அச்சமயம், உள்ளிருந்து ஓர் வலிமை மிகுந்த தாக்குதல் எழுந்து, நீங்கள் அநிச்சத் தெளிவை இழந்து, நிலைகுலைந்து போகிறீர்கள். என்ன நடந்தது என்பது உங்களுக்குப் புரியாமல் ஆசிரியரிடம் கேட்பீர்கள்.

திரௌன இவ்வாறு நடந்தால், இதை இரண்டு முறைகளில் சமாளிக்கலாம். ஒன்று, நான் முன்னரே கூறிய வகையில் ஸமாதியில் மீண்டும் நிலைபெறுவதற்காக முயலலாம். இல்லையெனில், வெளியே சென்று உங்களை விழிப்படையச் செய்யலாம், எதிர்வினை கடந்து போகும்.

இது ஏற்படும் பொழுது எழுந்து போய் தூங்கி விடாதீர்கள். நான் இதைச் சமாளிக்கும் வழிகளைக் கூறுகிறேன். நடைமுறை கண்ணோட்டத்தில் இவை முக்கியமானவை. ஸங்காரங்கள் (மனமாசுகள்) வெளிவரும்பொழுது கூடவே எப்பொழுதும் அயர்ச்சி ஏற்படும். அச்சமயங்களில் நாம் அநிச்ச தெளிவை திடமாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும். உதட்டளவில், வாயால் அநிச்ச நிலையை பற்றி பேசுதல் மட்டும் போதாது. உணர்ச்சிகளின் விழிப்புணர்வுடன், மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் உடல் இயல்பின் அனுபவ அறிவாக அது இருக்க வேண்டும். இந்த முறையில் நீங்கள் பயிற்சி செய்தால், தாங்கள் இன்னல்களைக் கடந்து வெற்றி பெறுவீர்கள்.

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2010

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953, 24780952

மாதம்	10-நாள்	ஸதிபட்டான	சிறப்பு 10-நாள்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
செப்டம்பர்	2-13, 30-11	18-26	-	-	-	2-5	26
அக்டோபர்	14-25	-	-	31-21	31-1	14-17	-
நவம்பர்	-	-	20-1	-	-	-	-
டிசம்பர்	2-13, 16-27	-	-	-	-	2-5	30-31

சந்தா-காலம் நிறைவு பெற்றவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்: தங்களது சந்தா காலத்தை மேலும் ஒரு வருடத்திற்கு நீட்டிக்க விரும்புவர்கள், தங்கள் ஆண்டுச் சந்தாவை கீழே குறிப்பிட்டுள்ள விலாசத்தில் பணவிடை(MO) மூலமாக செலுத்தலாம். முகவரி: விபஸ்ஸனா செய்தி மடல், c/o: திரு. வீ. சந்தானகோபாலன், T2, அக்ஷயா ஃபளாட்ஸ், 55 - இருசப்ப தெரு, திருவல்லிகேனி, சென்னை 600005

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: 13/09/2010
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)

அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai 600005
☎: 044-24780953, 24780952
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vridhamma.org,
www.setu.dhamma.org, www.tamil.dhamma.org