

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-3, இதழ்-12, அக்டோபர்-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 ~ (இரண்டாம் 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.)

மாராவின் ஆறாவது சிப்பாய் - தனிமையில் இருக்க விருப்பமின்மையும், தனிமையைக் கண்டு பயப்படுதலுமே ஆகும். சிலரால் ஒரு அறையில் தொடர்ந்து அமர இயலாது. துணை தேடி, அறை அறையாகச் செல்வார்கள். தனியாக இருந்தால் அச்சம் கொள்வார்கள். ஒரு பெண் ஸாதகர் தனித்திருக்க அஞ்சினார். அவர் வீடு மிகப் பெரியது; எனினும், எந்த அறையிலும் தனியாக இருக்க அந்த பெண்மணிக்குத் துணிவு கிடையாது; அவளுக்கு எந்த நேரமும் ஒரு துணை தேவைப்பட்டது. இங்கே தியானம் செய்ய வந்தபோதிலும் ஒரு சேவகியைத் துணைக்குக் கூட்டி வந்திருந்தார். அவள் தனது அறையில் தியானம் செய்யும் பொழுது விளக்குகளை அணைக்காமல் இருக்க என்னிடம் அனுமதி கேட்டாள்; எனவே அப்படி செய்யுமாறு நானும் அனுமதித்தேன். அதுமட்டுமல்ல, அந்த பெண்மணி தியானம் செய்யும்பொழுது யாராவது ஒருவர் அவளுக்கு மிக அருகில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்; தனித்திருக்க துணியமாட்டாள். தனியாக இருக்கும்பொழுது அவள் உடலெங்கும் வெப்பவெட்டுகளை உணர்வார். முகாம் முழுவதும் தங்கிய பின் அவள் சற்றே குணமடைந்தாள். அடுத்த முகாமிற்கு பிறகு, அவள் இருளில் தனியாக தியானச் சிற்றறையில் இருந்தாள். மாதம் தவறாமல் பத்து நாள் முகாமிற்கு வந்து, அவள் பெரிதும் பயன் அடைந்தாள். அவள் பயம் கொள்வதில் முதல்தரமாக இருந்தாள்; ஆனால், அவளது பயம் இப்பொழுது விலகிவிட்டது.

மாராவின் ஏழாவது சிப்பாய் - தியானத்தில் ஒருவர் வெற்றிபெற முடியுமா என்ற ஒருவரது சந்தேகம். நம் தியானம் வெற்றி அடையுமா இல்லையா என்று யோசிப்பது நம் அனைவருக்குமே பொருந்தும் என்று

எண்ணுகிறேன். உங்களால் வெற்றி பெற முடியும். மிக முக்கியமானது என்னவெனில் நம்முள் புதைந்து கிடக்கும் அகுசல (தீய பழக்கபின்னல்) மற்றும் க்வேஸ (மனமாசுகள்) ஆகியவற்றை கழுவிக்களைதலே ஆகும். அதுதான் அத்தியாவசியமானது.

மாராவின் எட்டாவது சிப்பாய் - தியானம் வெற்றிகரமாக அமையும்பொழுது தற்பெருமையும், இறுமாப்பும் (அகந்தையும்) கொள்ளுதல் ஆகும். தியானம் மேம்படும்பொழுது, தன்னுள்ளே ஒருவர் அதை உணரமுடியும். மனமாசுகள் வலிமை இழக்கிறது. ஒருவர் தற்பெருமை மற்றும் இறுமாப்பு (அகந்தை) அடைந்து, "அந்த நபர் சரியாக தியானம் செய்யாதது போல் தோன்றுகிறது. நான் அவருக்கு உதவ வேண்டும்" என்று எண்ணுகிறார். இது என் சொந்த அனுபவத்தில் கூறுகிறேன்.

வெகு நாட்களுக்கு முன் - இந்த தியான மையம் தொடங்கிய புதிதில் - இங்கு தம்ம கூடம் இருக்கவில்லை. இந்த நிலத்தை நாங்கள் வாங்கியபொழுது ஒரு பத்து சதுர அடி குடிசை மட்டுமே இருந்தது. ஒரு நாள், காலை அமர்வு முடிந்தவுடன் ஒரு மாணவர் வந்து, தம் அரையாடையைத் (லுங்கியைத்) தூக்கிப் பிடித்து, "இங்கே பாருங்கள்" என்று காட்டினார். ஒரு கிள்ளப்பட்ட வாத்தைப் போன்று அவர் தொடைகள் மற்றும் கால்கள் எங்கும் சிறு கட்டிகள் தெரிந்தன. உள்ளுக்குள்ளிருந்து எழும் தாக்கம் மிக வலிமை பொருந்தியதாக இருந்ததால், இப்படி கட்டிகள் ஏற்பட்டுள்ளன. அவர் தம் அரையாடையைத் தூக்கிக் காட்டி, "இங்கே தயவுசெய்து பாருங்கள். உள்ளிருந்து ஏற்பட்ட தாக்குதல் எவ்வளவு வலிமையுள்ளதாக

இருந்தது என்று பாருங்கள்! நீங்களும் தயவுசெய்து நன்றாக முயன்று பயிற்சி செய்யுங்கள், தயவுசெய்து நன்றாக முயன்று பயிற்சி செய்யுங்கள்" என்று கூறினார். அடுத்த நாள் அவரால் தியானம் செய்ய முடியவில்லை. உடல் உணர்ச்சிகளே அவருக்குப் புலப்படாமல் போய் ஸயாஜியின் வழிகாட்டலை நாட வேண்டியிருந்தது. அவர் போதித்தபோது, "நான்" என்னும் அகந்தை அதில் கலந்திருந்தது. "நான்" மேம்பாடு அடைந்து கொண்டிருக்கிறேன். இவர்களெல்லாம் முன்னேறுவதாக தெரியவில்லை" என்ற எண்ணம் அதில் மறைந்திருந்தது. அவர் ஒரு தேர்ந்த கால்பந்து வீரர்; மிகுந்த முன்கோபக்காரர்; அடித்து, உதைத்து, தாக்கக் கூடியவர். இத்தகைய உடற்வெப்பம் மிகுந்த ஆத்திரக்காரர் ஒருவருக்கு உள்ளிருந்து ஒரு உதை கிடைக்கும்பொழுது, அது அவர் உடலின் மேற்புறத்தில் வெளிப்படும்.

இதனால்தான் உங்கள் அனைவரையும் போதனையில் இறங்க வேண்டாம் என்று நான் கூறுகிறேன். நீங்கள் ஏதாவது கேட்க வேண்டுமானால் என்னிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் ஏதாவது கூற வேண்டுமானாலும் என்னிடம் கூறுங்கள். நீங்கள் உங்களது பயிற்சியில் முன்னேற்றம் அடைந்தால், அமைதியாகவே இருந்துகொண்டு உங்கள் தியானத்தைத் தொடருங்கள்.

மாராவின் ஒன்பதாவது சிப்பாய் ஆசிரியரைக் குறித்தது. அனைவராலும் அறியப்பட்டு, நிறைய காணிக்கைகள் பெற்று, நல்ல மரியாதையும் போற்றுதலும் நிறைந்து விளங்கும் தன்மையைக் குறித்தது. எனக்கு நிறைய காணிக்கைகளும் போற்றுதல்களும் கிடைக்கின்றன. தற்பெருமை கொள்ளாது என்னை நான் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பாருங்கள், இது பெரும்பாலும் தற்பெருமை ஏற்படுத்தக் கூடியது, அல்லவா? என்னை நான் பாதுக்காத்துக்கொள்ள வேண்டும். தலைமை கணக்காளர்(அகௌண்டண்ட் ஜெனரல்) அலுவலகத்தில் பணிபுரிவோர், அலுவல் இல்லாத நேரத்தில் தியானம் செய்யலாம் என்பதற்காகவே இங்கே தியானப் பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கினோம். ஆனால், தற்சமயம் இங்கே அந்த அலுவலகத்தைச் சேர்ந்தவர் மிகச் சிலரே உள்ளனர். செல்வத்தின் ஆதாரம் கொண்டு இதை நாங்கள் தொடங்கவில்லை; தம்மத்தின் அடிப்படையிலேயே தொடங்கினோம். பத்து நாட்கள் தியானம் செய்யும் எந்த பணியாளரும் இதில் உறுப்பினர். பத்து நாட்கள் தியானமே இங்கு அனுமதிக்கப்பட்டனம். இது மிகச்

சிறந்தது, அல்லவா? சந்தா என்று ஒரு காசும் கொடுக்கத் தேவையில்லை. தொடர்ந்து தியானம் செய்து உங்கள் பயிற்சியைத் தொலைத்துவிடாமல் பாதுக்காத்துக்கொள்ள வேண்டும்; அந்த நிலையில் தொடங்கி நாம் இந்த நிலை வரை வந்துள்ளோம். பணத்தினால் இது சாத்தியமாகியிருக்காது. தம்மத்தினாலேயே இது சாத்தியம் ஆயிற்று. இதைத்தான் நாங்கள் நம்புகிறோம்; இதைத் தவிர எங்களிடம் செல்வம் ஏதும் இல்லை.

இந்த மையம் என்னுடையதல்ல. இது ஊ பா கின் மையம் என்று சொல்லிக்கொண்டு ஊ பா கின் தற்பெருமை கொள்ளக் கூடாது. இது எனக்குச் சொந்தமில்லை. இது தலைமை கணக்காளர் அலுவலக விபஸ்ஸனா சங்கத்தின் சொத்து. என்னை அவர்கள் துரத்திவிட்டால் நான் போக வேண்டியிருக்கும். இது எனக்குச் சொந்தமானது இல்லை என்பது எவ்வளவு சிறந்த விஷயம்! ஒவ்வொரு ஆண்டும் நான் மீண்டும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும். என்னை அவர்கள் மீண்டும் தேர்ந்தெடுத்தால்தான் நான் இங்கு இருப்பேன். என்னை விடச் சிறந்த ஒருவர் அவர்களுக்குக் கிடைத்து, அவரை அவர்கள் தேர்வு செய்தால், இங்கு என்னுடைய காலம் முடிந்துவிடும். இல்லையெனில், சில நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு என்னைப் பிடிக்காமல் போகலாம். நான் அதிகம் பேசுவதாகக் கூறி வேறு ஒருவரை தேர்ந்தெடுக்கலாம். அப்பொழுது நான் சென்றுவிட வேண்டி இருக்கும். எனக்கு இந்த இடம் சொந்தமில்லை.

மாராவின் பத்தாவது சிப்பாய் - நிறைய காணிக்கைகளை அபகரிக்க வேண்டி, தன்னைத் தானே பாராட்டிக்கொண்டு, மற்றவர்களைத் தூற்றி, தவறானதொரு தம்மத்தை பின்பற்றி, தனிப்பட்ட ஒரு புது தம்மத்தை உருவாக்குதல் ஆகும். இதனால்தான் நான் மற்றவர்களைப் பற்றி அவ்வளவாகச் சொல்ல விரும்புவதில்லை. மற்றவர்கள் நம்மை பற்றி என்ன வேண்டுமானாலும் பேசிக் கொள்ளட்டும். இது, சரிதானே? சில ஆசிரியர்கள், நிறைய மாணவர்களை பெறுவதன் மூலம் காணிக்கைகள் வாங்குவதில் பற்றுதல் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். வெறும் மரியாதையையும் காணிக்கையையும் அவர்கள் வேண்டுவதால், மாணவர்கள் விரும்பும்படி புத்தரின் போதனை அல்லாத தவறான போதனைகளைக் கற்றுத் தருகிறார்கள். இவர்கள் மெய்யான தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிடுகிறார்கள். இதுவே மாராவின் பத்தாவது சிப்பாய்.

தம்மம் சோகங்களையும், துன்பங்களையும் கரைத்து மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. யார் இந்த மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறார்கள்? புத்தர் இதைக் கொடுப்பதில்லை. உங்களுக்கு உள்ளே உள்ள அநிச்சவிஜ்ஜாவே (நிலையாமை பற்றிய தெள்ளறிவே) இதை அளிக்கிறது. அநிச்சவிஜ்ஜா நின்று போகாமலும் மறைந்து போகாமலும் இருக்க நாம் விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எவ்வாறு நாம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்? நான்கு மஹா-பூதங்களின்(நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு) மேல் கவனத்தை வைக்க வேண்டும்; சலனமற்று(அமைதியாக) இருக்க வேண்டும்; சமாத நிலையை (மனக் குவிப்பு) வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; சீலம் (ஒழுக்கநெறி) தவற அனுமதிக்கக் கூடாது.

ஒழுக்க நெறிமுறைகளுள் மற்ற விதிகளை விட நான் மிகவும் அச்சப்படுவது பொய் கூறாமை விதி பற்றிதான். பிறவற்றைப் பற்றி எனக்கு அச்சமில்லை, ஏனெனில் பொய் கூறுவதால் சீலத்தின் அடித்தளமே நலிவடைந்து போகிறது. சீலம் பலவீனமானால், சமாதிலுவிழக்கிறது; தொடர்ந்து பஞ்ஞாவும்(தெள்ளறிவும்) கூட, வலுவிழந்துவிடும். வாய்மையே பேசங்கள்; தவறாமல் பயிற்சி செய்யுங்கள்; சமாதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்; உடலுக்குள் நிகழ்வதைக் கவனித்து வாருங்கள்; அப்போது அநிச்ச தன்மை இயல்பாகவே வெளிப்படும்.

"மிக வேகமாக, தடையின்றி, குறுக்கும்-நெடுக்கும் அதிர்ந்து கொண்டிருக்கும், சிதைந்து, எரிந்து, அழியும் உடலின் தன்மை - இவையே நிலையாமையின் அறிகுறிகள்" என்று நம் வித்தகர் ஸயா தேட்ஜி அவர்கள் கூறினார்கள். உடல் தான் மாற்றமடைகிறது. 'ரூப' (உடல் (அ) பொருட்கூறு) மாற்றம் அடைகிறது என்பதை உணரும் அந்த எண்ணம் தான் 'நாம' (மனம்) எனப்படும். 'ரூப' மாற்றம் அடைந்து மறைந்து விடும்போது, அந்த மாற்றமடைந்து மறைந்த ரூப-வை அறிந்த 'நாம'வும் மாற்றம் அடைந்து மறைந்து போகிறது. 'ரூப', 'நாம' இரண்டுமே நிலையற்றவை, அநிச்ச தான். இதை உங்கள் மனதில் நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள், இதை அறிந்து கொண்டேயிருங்கள்.

உங்கள் தலை உச்சியில் கவனத்தைக் குவித்து, பின் கவனத்தைக் கீழிறக்கி உடல் முழுதும் நகர்த்துங்கள்; தலை உச்சியிலிருந்து நெற்றிவரை, பிறகு முகப்பரப்பு, முகத்திலிருந்து கழுத்து வரை, கழுத்திலிருந்து தோள்கள் வரை, தோள்களிலிருந்து கைகளின் விரல்கள் வரை

கவனத்தை நகர்த்துங்கள். மனம் எங்கு சென்றாலும் ஒரு சிறிய டார்ச் ஒளி தொட்டதைப் போன்று, தொட்ட இடத்திலெல்லாம், மனம் செல்லும் இடத்திலெல்லாம் வெப்பத்தை நீங்கள் உணரக்கூடும். ஏன்? ஏனெனில், உள்ளே எரிதலும், அழிதலும் நிகழ்ந்தவண்ணம் இருக்கின்றன; உள்ளிருக்கும் அணுத் துகள்களின் இயல்பான எரிந்தழியும் தன்மை இது. இது நிச்சயம் நிகழ்கிறது. இதை உணரும் அளவிற்கு கூருணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கவனமுள்ள மனதுடன் இதை முயன்று பாருங்கள், நீங்கள் இதை அறிவீர்கள்.

தியானம் பயிற்சித்த பிறகு, விபஸ்ஸனா ஞானத்துடன் ஒருவர் விழிப்புடன் உற்று நோக்கும் பொழுது, தோன்றியுள்ள தீவினைகள் (ஸமுதய அகுசல), மன-மாசுக்கள் எல்லாம் வெகு காலம் நீடிக்க முடியாது. அவை சிறிது, சிறிதாகச் சென்றாக வேண்டும். அவை அனைத்தும் சென்ற பின்னர், அந்த மனிதர் கட்டுப்பாடு உள்ளவராகவும், திடமானவராகவும் ஆகின்றார். நல்ல முறையில் அவரால் வாழ முடிகிறது.

ஒருவர் எவ்வளவு காலம் உழைக்க வேண்டும்? ஒருவர் ஸம்சார (பிறப்பு-இறப்பு சுழற்சி) வழிப் பயணத்தின் நெடுகிலும் சேர்த்து வைத்துள்ள அளவிட முடியாத, எண்ண முடியாத, பழைய அகுசல கம்மங்கள் (தீவினை செயல்கள்) அனைத்தும் அநிச்ச இயல்பை கவனித்தறிவதன் மூலம் அழிக்கப்படும் வரை ஒருவர் உழைக்க வேண்டும். பின் ஒருவர் 'ஸோதாபண்ணராகவும்' (நிப்பாணத்தை அனுபவித்து, புனிதத்துவத்தின் முதல் கட்டத்தை அடைந்தவர்) 'ஆரியபுக்களராகவும்' (புனிதர்) ஆகின்றார். இதை எளிதில் அடைய முடியாது.

இறுதி இலக்கான எல்லா ஸங்காரங்களும் அழிந்து போன நிப்பாண நிலை அடைவது வெகு தொலைவில் உள்ளது. ஆனால், இந்த சிறு நிப்பாணத்தை அனுபவித்து உணர நீங்கள் விரும்புவீர்கள் அல்லவா? இறந்தபின்தான் இதை உணர முடியும் என்றால் இந்த வெளிநாட்டவர்கள் இத்தியான முறையை பயிலவேமாட்டார்கள். அவர்கள் சிறிது சுவைத்திருக்கிறார்கள்; அது அவர்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறது. அருகிலோ தொலைவிலோ அவர்கள் திரும்பத் திரும்ப வருகிறார்கள். வெகு தொலைவிலிருந்து வரும் தங்கள் நண்பர்களையும், தெரிந்தவர்களையும் அவர்கள் அனுப்பி வைக்கிறார்கள். இது எல்லாம் ஏன்? ஏனெனில், அவர்கள் தம்மத்தின் சுவையை அனுபவித்து அறிந்திருக்கிறார்கள்.

மாணவர்களுக்குத் தம்மத்தின் சுவையை உணர உதவுவதற்காக ஒரு ஆசிரியர் இருப்பது முற்றிலும் அவசியம். ஆனால், சுவையை அனுபவிக்க மாணவர்கள் தான் உழைக்க வேண்டும். இந்த சுவைக்கு என்ன பெயர்? அது 'தம்ம ரசம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

"ஸப்ப ரஸங் தம்ம ரஸங் ஜினாதி"

சுவைகளுளெல்லாம் தலைசிறந்ததும், உன்னதமானதும் தம்மத்தின் சுவையே ஆகும்.

அந்த சுவையை உணர கடினமாக உழைப்பதற்கு நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும். மனிதர்களுள்

பேரரசர்கள் மானுட இன்பங்களை விரும்பி அநுபவிப்பதுப் போல், தேவர்கள் (விண்ணவர்கள்) தேவ இன்பங்களையும், ப்ரம்மர்கள் ப்ரம்ம இன்பங்களையும் விரும்பி அநுபவிப்பர். புத்தர் மற்றும் அரஹந்த் போன்ற உன்னத அரியர்கள் (புனிதத்துவம் நிறைந்தவர்கள்) கூட அவர்கள் பெற்ற தம்மத்தின் சுவையை அனுபவிக்க முடியும். நீங்களும் கூட இந்த சுவையை அனுபவிக்க கடினமாக உழைக்க வேண்டும். என்றாலும், நடுநிலை தவறி, மிதமிஞ்சிய அளவுக்கு உழைக்காதீர்கள். நாங்கள் கொடுத்துள்ள கால அட்டவணைப்படி உழைக்க முயலுங்கள். சரியான நேரத்தில், முழுமையாக, பெருங்கவனத்துடன், பாடுபட்டு உழையுங்கள்!

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	ஸ்திபட்டான	சிறப்பு 10-நாள்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
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: 13/10/2010
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