

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-1, நவம்பர் - 2010
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50
ஆண்டு சந்தா-ரூ 30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

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

தம்ம ஒளி ஏந்திச் செல்வோர்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

எனது அன்பிற்குரிய தம்ம மக்களே, உங்களுள் பலர் இருபது அல்லது முப்பது ஆண்டுகளாக, எனக்குத் தம்மத்தில் தொண்டு செய்துகொண்டு வந்திருக்கின்றீர்கள். எனது தம்மத் தந்தையிடமிருந்து ஒரு விலைமதிக்க வொண்ணாத இரத்தினத்தை நான் பெற்றேன். இப்பொழுது நீங்களும் கூட அதைப் பெற்றுக்கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் அதனைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். தனது தொன்மைத் தூய்மையில் தம்மம் பாதுகாக்கப்படுமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு சில முகாம்களோ அல்லது பல ஆண்டுகள் பயிற்சியோ இருந்தாலும் சரி, ஒரு பழைய மாணவர் தம்மத்தின் ஒளியை ஏந்திச் செல்பவரே. நீங்கள், ஓர் எடுத்துக்காட்டாக இருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் சூழ்நிலைகளை எவ்விதம் சமாளிக்கிறீர்கள் என்பதையும், நீங்கள் எவ்விதம் நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதையும் மக்கள் கவனிக்கின்றார்கள்; உங்களது வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் ஏதாவது நிகழ்ந்துள்ளதா என்பதையும் அவர்கள் கவனித்துப் பார்க்கின்றார்கள். விபஸ்ஸனாவைப் பற்றி பல நல்ல செய்திகளை, அவர்கள் கேள்விப்படுவார்கள், ஆனாலும், அவர்கள் நல்ல பலன்களைப் பார்க்கின்ற போது மட்டும் தான் அதன் மதிப்பை அவர்கள் ஒத்துக்கொள்வார்கள்.

பழைய மாணவர்கள் அனைவருக்கும் இருவகையான பொறுப்பு உண்டு. தம்மத்தில் மிக வலுவாக உங்களையே நீங்கள் நிலைபெறச் செய்து கொள்வது ஒரு (முதல்) பொறுப்பு. இது உங்களது சொந்த நன்மைக்காகவும், தம்மத்தை வேண்டுகின்ற இன்னும் பலபேருடைய நன்மைக்காகவும் கூட, உலகைச் சுற்றிலும், குறிப்பாக, உங்களுக்கு நெருங்கிய அன்பினர், உங்களது நண்பர்கள், உங்களது உறவினர்கள், உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் என எங்கும் தம்மம் பரவுமாறு பார்த்துக்கொள்வது மற்றொரு பொறுப்பாகும்.

தம்மத்தை அவர்கள் மீது ஒருபோதும் திணிக்க முயலாதீர்கள். யாராவது தம்மத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், தம்மம் என்பது என்னவென்றும், அது உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவி செய்து வருகின்றது என்றும், உலகைச் சுற்றிலுமுள்ள இன்னும் ஏராளமான மக்களுக்கு அது எவ்வாறு உதவி செய்கின்றது என்றும், மிகவும் பரிஷுடனும் அடக்கமாகவும் விளக்கிச் சொல்லுங்கள். புத்தர், மகிழ்ச்சியும், நலமும், இசைவும் கொண்ட முழுமையுமான ஒரு நல்ல வாழும் வழியை எவ்வாறு போதித்தார் என்பதையும் விளக்கிச் சொல்லுங்கள். அவர் எந்தவொரு மதத்தையும் தோற்றுவித்தவர் அல்ல.

'அவர் ஒரு சமயத்தைப் போதித்தார்' என்னும் புத்தரைப் பற்றிய ஒரு பெரிய தவறான கருத்தை நாம் போக்க

முயல வேண்டும். சமயத்தைப் பற்றி இன்று ஒருவர் பேசுகின்ற போது, (கிரியைகள்) சமயச் செயல்முறைகள், மரபுவழிச் செயல்கள் (சடங்குகள்), பொதுச் செயல்முறைகள், கோட்பாடுகள், நம்பிக்கைகள் பற்றியே ஒருவர் நினைக்கின்றார். புத்தருடைய போதனையோடு இவற்றுக்கு எந்தவொரு தொடர்பும் கிடையாது. அவர் தம்மத்தையே போதித்தார், மிக மிக உயர்ந்த போதனைகளை அளித்து, தம்ம தூதுவர்களாக அரஹந்தர்கள் அறுபது பேரை அவர் வெளியே அனுப்பிய போது, "சரத² பி⁴க்க²வே சாரிகங் - ஓ, பிக்குகளே, முன்னே செல்லுங்கள். துன்புறும் மனிதகுலத்திற்குத் தொண்டு செய்யச் செல்லுங்கள். மேலும், மேலும் அதிகமான மக்கள் தம்மம் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்" என்று அவர் அவர்களுக்கு ஆணையிட்டார்.

புத்தர் சொன்னது போல, தம்மம் முதலிலும், இடையிலும், முடிவிலும் பயன்தரத்தக்கது. இப்பிறப்பிலும், எதிர்காலப் பிறப்புகளிலும், உதவிபுரிகின்ற தம்மத்தின் தொடக்கமாகிய ஸீலத்தைப் (ஒழுக்கத்தை) பயிற்சி செய்வது பயன்தருவதாக இருக்கின்றது. மேலும் தொடர்ந்து செல்கின்றபோது, உண்மைப் பொருளோடு, ஒருவர் அநுபவிக்கின்ற உண்மைப் பொருளோடு - கற்பனையில்லாத ஒரு பொருளோடு மனதைக் குவித்து வைக்கின்ற ஸம்மா ஸமாதியை ஒருவர் பயிற்சி செய்கின்றார். இதுவும் கூட பெரும் பயனைத் தருகின்றது. மனம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்பட்டு, கற்பனையோ, குருட்டு நம்பிக்கைகளோ, கொள்கைகளோ அல்லது கோட்பாடுகளோ இல்லாமல், உள்ளே இருக்கின்ற உண்மை நிலையை ஆராய்தலை நோக்கி செலுத்தப்படுகின்றது. இதுவே தன்னைப் பற்றிய உண்மைநிலையும், மனம்-உடம்பு பற்றிய உண்மை நிலையும், இவ்விரண்டின் இடைவினை பற்றிய உண்மை நிலையும் ஆகும். அநுபவ அளவில், இயற்கையின் பொதுவான சட்டத்தை ஒருவர் புரிந்து கொள்கின்றார்.

மிகமிக உயர்ந்த படி, வெறுமனே மேல்மட்ட அளவில் இல்லாத மனத் தூய்மையாக்கமாகிய பஞ்ஞா ஆகும். "ஸசித்த பரியோத³ பனங் - மனதின் முழுமையான தன்மையையும் நீங்கள் தூய்மையாக்க வேண்டும்" என்று புத்தர் கூறுகின்றார். அழுக்கின் மூலவேர்கள் அழித்தொழிக்கப்படாவிட்டால், முழுமையாக, ஆழமாக மனம் தூய்மையாக இல்லாவிட்டால், துன்பத்திலிருந்து ஒருவர் விடுபடமாட்டார், எல்லையற்ற பிறப்புச் சுழலிலிருந்து ஒருவர் விடுபடமாட்டார். முழுமையான விடுதலைக்குக் கொண்டு செல்வது, பஞ்ஞாதான். ஸீல, ஸமாதி, பஞ்ஞா - அவ்வளவுதான், சேர்க்கப்படவோ அல்லது நீக்கப்படவோ எதுவுமே இல்லை. தம்மம்

முழுமையானது, பரிபுண்ணங், அது முழுத்தூய்மையானது, பரிஸுத்த³ த⁴ங்.

வேறு எதையாவது பயிற்சி செய்கின்ற ஒருவரை, ஒருபோதும், குறைகூற வேண்டாம். அது தீமை செய்வதாகும். பிறரிடத்தில் ஒரு போதும், தவறு காணவேண்டாம். நண்பர் ஒருவர் உங்களைக் கேட்பாரானால், "ஸீலம், ஸமாதி, பஞ்ஞா என்னும் இது போதும்" என்று நீங்கள் விளக்கலாம். ஒருவர், இயல்பாகவே, அன்பு, கருணை, நல்லெண்ணம் என்பனவற்றைக் கூட வளர்த்துக் கொள்கின்றார், எனில், வேறு எதுவும் கூட்டப்பட வேண்டியதில்லை. பிறரிடத்தில் நாம் குற்றம் காணத் தொடங்குவோமானால், அது நம்மிடத்தில் உள்ள ஒரு தவறான செயலாகவே இருக்கும். ஒவ்வொரு சமயத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மரபுவழிக்கும் நல்லது என்பது ஏதாவது அதில் இருக்கும். ஒரு ஒழுக்கமுள்ள வாழ்வை, ஒரு நேரிய மனதை, அன்பும் கருணையும் நிறைந்த ஒரு தூய மனதை, உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு சமயமும் ஒத்துக்கொள்ளவே செய்கின்றது. பிற சமயங்களிலுள்ள இத்தகைய நல்ல பண்புகளுக்கு முதன்மை கொடுத்து, வேற்றுமைகளை மறந்து விடுங்கள். புத்தருடன் விவாதம் செய்வதற்காக மக்கள் வருவார்கள், ஆயினும் அவர் ஒரு போதும், விவாதம் செய்வதே இல்லை. "நீங்கள் விவாதிக்கவும் தர்க்கம் செய்யவும் தொடங்குகின்ற போது, அது தீமையானது, அது ஆபத்தானது, நாம் எங்கு வேறுபடுகிறோம் என்பதைப் பார்க்காமல், எங்கு ஒன்றுபடுகின்றோம் என்பதையே நாம் பார்ப்போமாக! அந்த ஒத்துக்கொள்ளும் செய்திகளுக்கே முதன்மை தருவோமாக, நமது வேற்றுமைகளை ஒதுக்கி விடுவோமாக! அவற்றைக் குறித்த கலந்துரையாடலில் எவ்விதப் பயனுமில்லை" என்று புத்தர் கூறினார். சமாதியைப் பயிற்சி செய்தும், பஞ்ஞாவால் மனதைத் தூய்மையாக்கியும், சீலமான ஒரு வாழ்வு வாழ்வதின் மதிப்பை ஒவ்வொருவரும் ஒத்துக் கொள்கின்றார்கள், இந்தக் கருத்துகளில் எந்தவித முரண்பாடும் இருப்பதில்லை. இந்த மூன்றுக்கு மட்டுமே புத்தர் வலியுறுத்தம் கொடுத்தார். எந்தவொரு பழைய மாணவரும் இதனையே நடைமுறைப்படுத்துகின்றார். நீங்கள் மற்றவர்களோடு கலந்துரையாடுகின்ற போதெல்லாம், எந்தவொரு தருக்கத்திலும் ஈடுபட வேண்டாம். மற்றவர்களிடம் குறைகாணவும் முயலாதீர்கள். மாறாக, அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். "நீங்கள் ஸீலத்திற்கு உடன்படுகிறீர்கள், நாங்களும் கூட, ஸீலத்தையே பயிற்சி செய்கின்றோம். நீங்கள் மன ஒருமைபாட்டிற்கு உடன்படுகிறீர்கள். நாமும் கூட மனவொருமைப்பாட்டை பயிற்சி செய்கின்றோம். மனத்தூய்மையாக்கத்திற்கு நீங்கள் உடன்படுகிறீர்கள், நாம் கூட மனத்தூய்மையாக்கத்தைப் பயிற்சி செய்கின்றோம். நாம் எவ்வாறு பயிற்சி செய்கிறோம் என்பதை நீங்கள் அறிய விரும்பினால், வந்து இந்தப் பயிற்சி முறையை ஒரு முறை செய்துபாருங்கள்" என்று கூறுங்கள். "உங்களுடையது நல்லதல்ல என்றும், எங்களுடையது நல்லது என்றும்" நீங்கள் சொல்லாதீர்கள். மாறாக, "வந்து காணுங்கள் - ஏஹி பஸ்ஸிகோ. உங்களுக்கு, பிறர்க்கு, ஒவ்வொருவருக்கும் இது உண்மையாகவே, நல்லது என்பதை நீங்கள் காண்பீர்களானால், அப்போது அதை ஏற்றுக்கொண்டு இந்த வாழ்வை வாழுங்கள்" என்று எளிமையாகவே சொல்லுங்கள்.

ஒரு சீலம் நிறைந்த வாழ்வை நீங்கள் ஏன் வாழவேண்டும் என்பதை நீங்கள் உண்மையாகவே உணரத்தொடங்குமளவிற்கு ஆழமாக புத்தருடைய போதனை உங்களைக் கொண்டு செல்லும். ஒவ்வொரு வழிமரபும் ஸீலத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள் என்று நம்மைத் தூண்டுகின்றது. ஆனாலும், சமூக நன்மைக்காக என்றும், பிறருடைய நன்மைக்காக என்றும் அது சொல்கின்றது. ஆனால் அது உங்களுடைய நன்மைக்காக, கூடவே பிறருடைய நன்மைக்காக என்றும்" புத்தர் கூறுகின்றார். ஒரு நல்ல விபஸ்ஸனா தியான ஸாதகர் உணரத் தொடங்குவது இதைத்தான். உமது உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கின்ற போது, "நான் ஸீலத்தை மீறுகின்ற போதெல்லாம், இதுவோ அல்லது அதுவோ ஏதாவது ஒரு அழுக்கினை நான் தோற்றுவிக்க வேண்டும், அதனால் நான் துன்புறுகின்றேன். நான் அழுக்கினைத் தோற்றுவிக்காவிட்டால், எந்தவொரு தீய செயலையும் நான் செய்யமாட்டேன். எனது ஸீலம் நிறைவானதாக இருக்குமானால் எல்லா வகை துன்பங்களிலிருந்தும் நான் என்னையே காத்துக் கொள்கின்றேன். என்னால், அவர்கள் துன்புறுவதில்லையாதலால், நான் பிறர்க்கும் உதவுகின்றேன்" என்று நீங்கள் உணர்ந்துகொள்ளத் தொடங்குகின்றீர்கள். இதனை அநுபவித்தால் மட்டுமே ஒருவர் புரிந்துகொள்ள இயலும். இது விவாதத்திற்கு உரிய பொருள் அன்று. உணர்ச்சிகளின் உண்மை நிலையையும் மனதின் ஆழமான அளவுகளில் நீங்கள் எவ்வாறு தொடர்ந்து துன்புறுகிறீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் உணர்ந்தனுபவிக்கின்ற பொழுது, நீங்கள் ஒரு சீலம் நிறை வாழ்வை ஏன் வாழ வேண்டும் என்பதனை நீங்கள் உண்மையாகவே உணர்கின்றீர்கள். மூச்சை உற்றுநோக்கி ஸமாதியை வளர்த்துக்கொள்ளுமாறு, புத்தர் நமக்குப் போதித்தது ஏன்? அது சமயப் பிரிவுக்குட்படாததால், எவரும் அதனைப் பயிற்சி செய்ய முடியும் என்பது ஒரு காரணம். ஆனால், மேலும் ஒரு ஆழமான அளவிற்கு, இந்தப் பயிற்சி நம்மைப் பஞ்ஞாவிடம் கொண்டு செல்கின்றது என்பது மற்றொரு காரணம். மூச்சை உற்று நோக்குவது மனதை ஒருமைப்படச் செய்வது மட்டுமல்ல, பஞ்ஞாவை அறிவளவில் மட்டும் வளர்த்துக் கொள்ளாமல், நமது சொந்த அநுபவத்தின் படியே, மனமும் உடம்புமாகிய (இரண்டின்) இடைவினை பற்றிய உண்மையை நாம் உள்ளாய்வு செய்யவும் அது வலிமை தருகின்றது. இந்தப் பேரண்டம் முழுமையும் அநிச்ச (மாறுவது) என்பதையும், பிறப்பு, இறப்புச் சூழலானது துக்க (துன்பந்தருவது) என்பதையும், ஒதுக்கித் தள்ளப்பட வேண்டிய பெரிய தடை அகங்காரம் என்பதையும், பல வழிமரபுகள் ஒப்புக்கொள்கின்றன. மக்கள் புரிந்துகொள்ள இது ஏதோ கடினமான ஒன்றல்ல. ஆனாலும், புத்தர் இதனையே அநுபவவாயிலாகப் போதித்தார். வந்து தியானம் செய்யக் கற்றுக் கொள்ள நீங்கள் மக்களை அழைக்கின்றதால், அவர்களது சொந்த (சமய) நம்பிக்கைகளை அவர்கள் விட்டுவிடத் தேவையில்லை. மேலும், பயிற்சி செய்வதால் அவர்கள் இன்னும் ஆழமாகச் சென்று, ஸீலம், ஸமாதி மற்றும் பஞ்ஞாவாலான தூய தம்மத்தை மிகவும் ஆழமான அளவில் புரிந்துகொள்வதால், அவர்கள் அதிக அளவில் பயனைப் பெறுகின்றார்கள். தம்மத்தின் உண்மையான அடித்தளம், ஸீலம், ஸமாதி மற்றும் பஞ்ஞாவில்தான் அடங்கியுள்ளது. மேலும், மேலும் ஏராளமான மக்கள் வந்து தியானம் செய்யட்டும், மேலும் அது

உண்மையாகவே எவ்வாறு செயல்படுகின்றது என்றும் புரிந்து கொள்ளட்டும்.

மக்களுக்கு உதவி செய்வதே நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்; நாம் செய்வது உயர்வானது என்று நிரூபிப்பதற்கு முயலக் கூடாது. "ஸீலத்தின் சரியான பொருள் உங்களுக்குத் தெரியாது, உண்மையான ஸமாதி என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியாது, உண்மையான பஞ்ஞா என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியாது" என்று சொல்வதால் பயனுமில்லை. மக்களுக்கு ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டினைத் தாரூங்கள். நெறியில் நில்லாத ஒருவருடன் நீங்கள் பேசுகின்றபோதெல்லாம், இரக்கத்துடன் பேசுங்கள், அகங்காரத்துடனல்ல. நீங்கள் உயர்ந்தவர் என்று நினைக்காதீர்கள், மற்றவர்கள் அறிவிலிகள் என்றும் நினைக்காதீர்கள். இந்தப் பயிற்சி முறையால் நமக்கு உதவி கிடைத்ததைப் போலவே, மக்களுக்கு உதவி செய்வதே நமது வேலையாகும் - நமது மகிழ்ச்சியைப் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்வது.

இந்த நெறிக்கு மக்கள் வரவேண்டி ஊக்கமுட்ட சிறந்த வழியாக இருப்பது அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டாக இருப்பது தான். மற்றவர்களிடம் அன்பும், கருணையும், நல்லெண்ணமும் கொண்டு இங்கே யாரோ ஒருவர் விபஸ்ஸனா நெறியில் நின்று மிக்க அமைதியாக வாழ்கின்றார் என்பதை அவர்கள் காணட்டும். உங்களது எடுத்துக்காட்டு உங்களுக்கு நன்மையளிப்பதாக இருக்கும். ஏனெனில், இத்தகைய வாழ்க்கையை வாழ்வதால், நீங்கள் நெறியில் முன்னேறுகின்றீர்கள், அதே நேரம், இன்னும் நிறைய பேர் தம்ம நெறிக்கு ஈர்க்கப்படுவார்கள். இரக்கம் கொள், "நான் இந்த நெறியில் முன்னேற வேண்டும், மேலும் இந்த நெறிக்குப் பிறரும் வந்து, அதில் அவர்கள் முன்னேறுவதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும்" என்னும் உங்களது இருவகையான பொறுப்பினையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

காலையும் மாலையும் உங்கள் பயிற்சியை நீங்கள் செய்துவரும் போது மட்டும் தான், நீங்கள் முன்னேறுகின்றீர்கள். பத்தோ, அல்லது இருபதோ, அல்லது முப்பது நாட்களோ கொண்ட முகாம்களை நீங்கள் எடுத்தாலும் கூட, உங்களது அன்றாட தியானத்தை விட்டுவிடுவீர்களானால், நீங்கள், உண்மையாகவே, பயனடைய மாட்டீர்கள். ஒரு முகாம், உங்களது பயிற்சியையும், அநுபவ அளவிலும் அறிவு சார்பளவிலும் தம்மத்தை நீங்கள் புரிந்துகொண்டதையும் வலிமைப்படுத்த வேண்டும். ஆயினும், தம்மத்தைச் செய்து பார்ப்பது மட்டுமே உண்மையான பலன்களைத் தரும். ஒவ்வொரு நாள் காலையும் மாலையும் நீங்கள் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், உண்மையான முன்னேற்றம் தவறுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். காலை மாலை தியானம் செய்வது மிகவும் முக்கியமானது.

கூடவே, நாள் முழுவதும், நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைகளை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கின்றீர்கள் என்பதை அவ்வப்போது சோதித்து, ஆய்வு செய்து கொள்ளுங்கள். முன்பு செய்ததை விட மிகவும் நன்றாக நீங்கள் சமாளிக்கும் தகுதி பெற்றிருக்கின்றீர்களா? நெறியில் எவ்வளவு அதிகமாக முன்னேறுவதை நீங்கள் காண்கின்றீர்களோ, அந்த அளவிற்கு அதிகமாக நீங்கள் பயிற்சி செய்ய ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள். முன்னேற்றம் ஏதுமில்லை என்பதை நீங்கள் காண்பீர்களானால் ஒன்று நீங்கள் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தி இருப்பீர்கள் அல்லது நீங்கள் சரியாகப் பயிற்சி செய்திருக்க மாட்டீர்கள்.

மகிழ்ச்சியான உணர்ச்சிகளை அநுபவிப்பதற்காக விபஸ்ஸனா செய்யப்படுகின்றதில்லை என்பதை நான் சாதகர்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் எச்சரிக்கின்றேன். ஆயினும், என்னுடைய அறிவுரை இருப்பினும், அவர்களுள் சிலர் அதனையே அவர்களது நோக்கமாகக் கொள்கின்றனர். "மிகவும் மகிழ்ச்சியான அலைகளின் தடையிலாத ஓட்டம் ஒன்று எனக்குக் கிடைக்க வேண்டும். எனக்கு அது கிடைக்காவிட்டால், முன்னேற்றம் ஏதுமில்லை" என்று அவர்கள் நினைக்கின்றார்கள். அவர்கள் முழுமையாகத் தவறாகவே கருதுகின்றார்கள். நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டுள்ள உள்ளச் சமநிலையே உங்களது வளர்ச்சிக்கு அளவுகோல் ஆகும். "உங்களது ஆசையாகிய ஸங்காரங்களின் தொகுதியை தோண்டி எறிய மகிழ்ச்சியான உணர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; வெறுப்பு, ஸங்காரங்களைத் தோண்டியெறிய, உங்களது மகிழ்ச்சியற்ற உணர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்" என்று புத்தர் விளக்கியுள்ளார். நாம் சேர்த்து வைத்துள்ள ஆழமாக வேரூன்றிய ஸங்காரங்களை அழித்தொழிக்க உதவும் கருவிகளாக இருப்பதனால், இரண்டு வகையான உணர்ச்சிகளும் சம அளவில் முக்கியமானவையே. இந்த அறிவுரையைப் புறக்கணித்து, பதிலாக நீங்கள் தூலமான உணர்ச்சிகளுக்கு வருத்தப்படுவதையும், மகிழ்ச்சியான உணர்ச்சிகளுக்கு இன்பமடைவதையும் செய்வீர்களானால், உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதிலும், மேலும் எத்தனையோ பிறவிகளிலும், நீங்கள் செய்து கொண்டிருந்ததையே, நீங்கள் எளிதாகத் திரும்பத் திரும்பச் செய்கிறீர்கள். விபஸ்ஸனா என்னும் பெயரில், நீங்கள் அதே மாதிரியான விளையாட்டை ஆடத்தொடங்கிவிட்டீர்கள். நீங்கள் எவ்வாறு முன்னேற முடியும்?

உள்ளச் சமநிலையே உங்களுக்கு மிகமிக முக்கியமானது என்பதை மனதில் இருத்துங்கள். நீங்கள் உணர்கின்ற உணர்ச்சியின் வகையைப் பொருளாகக் கொள்ள வேண்டாம். ஓர் ஆழவேரூன்றிய ஸங்காரம் மேல்மட்டத்திற்கு வரும்போதெல்லாம், அது உணர்ச்சியில் ஒரு வகையைத் தோற்றுவிக்கும். ஆனாலும், நீங்கள் உணரும் ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒரு ஸங்காரத்தினால்தான் என்று கருதிவிட வேண்டாம். நீங்கள் தியானம் செய்கின்ற போது, உணர்ச்சிகள் பல இருப்பது ஸங்காரங்களால்தான் என்பது உண்மையே, இருப்பினும், உணர்ச்சிகள் தோன்றுவதற்குரிய காரணங்கள் இன்னும் பல இருக்கின்றன. காரணம் என்னவானாலும், ஓர் உணர்ச்சி ஏற்பட்டால், ஒரு புதிய ஸங்காரத்தை நீங்கள் தோற்றுவிக்கவில்லையானால், நோக்கம் நிறைவேறிவிடுகின்றது. இயல்பாகவே, குவிக்கப்பட்டுள்ள பழைய தொகுதி மனதின் மேல் மட்டத்திற்கு வந்து, அழித்தொழிக்கப்படும்.

இதனைப் புரிந்து கொண்டு, பகுத்தறிவோடும், ஊக்கமோடும் செயலாற்றுங்கள். தம்மத்தில் முன்னேறிச் செல்லுங்கள். தம்மம் ஒரு தலைமுறையிலிருந்து இன்னொரு தலைமுறைக்குத் தொடருமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பல நூற்றாண்டுகள் தம்மம் மக்களுக்குத் தொடர்ந்து தொண்டாற்றும். தம்மத்தின் ஒளி ஏந்திச் செல்பவர்களாகிய நீங்கள், தம்மத்தில் வலிமையாகவும், தம்மத்தில் நிலைபெற்றும், தம்மத்தின் நல்ல எடுத்துக்காட்டாகவும் இருந்தால் மட்டுமே, இது இயல்வதாகும்.

விபஸ்ஸனாவின் தொன்மைத் தூய்மையைப் பாதுகாத்து வாருங்கள். வேறு எவராகிலும் அதை கெடுக்கத் தொடங்கினாலும், மாசுறச் செய்யத் தொடங்கினாலும், கவலைப்பட வேண்டாம். ஆனால், நெறியில் நிற்பவர்களும், இதன் தூய்மையின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொண்டவர்களும், அவர்களது சொந்த நன்மைக்காகவும் எதிர்கால வழிமுறையின் நன்மைக்காகவும் கூட, இந்தத் தொன்மையான தூய்மை நிலையைப் பாதுகாக்க வேண்டும். நீங்கள் இந்தப் பயிற்சி முறையை மாசுறச் செய்வீரானால், மிக நீண்ட காலம் அது காக்கபடுவதற்குரிய வாய்ப்பு இல்லாமலே போய்விடும். தாம் விரும்புவது என்னவானாலும் மற்றவர்கள் செய்யலாம், ஆனாலும் குறைந்த அளவு தூய தம்மத்தின் ஓர் இயக்கம், உயிரோட்டம் அவசியம்

தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டிற்குமுள்ள வேறுபாட்டை மக்கள் உணர்வார்கள், வழிமுறை வழிமுறையாக இது உதவியும் செய்யும். ஒரு பெரிய பொறுப்பு உங்கள் மேல் சுமத்தப்பட்டுள்ளது. தம்மத்தின் தூய்மையைக் காப்பாற்றுங்கள். தம்ம ஒளிவிளக்கை பிரகாசமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களையே நீங்கள் தம்மத்தில் வலிமையாக நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு ஒரு நன்மாதிரியாக இருங்கள். நீங்கள் அனைவரும் மிகவும் மகிழ்ச்சியான, தூய, தம்ம வாழ்வை வாழ்வீர்களாக! மேலும் பலரும் இந்நெறிக்கு வந்து, ஒரு தூய தம்ம வாழ்வை வாழ, நீங்கள் அனைவரும் ஊக்கமுட்டுவீர்களாக! எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்களாக, அமைதியாக இருப்பார்களாக, விடுதலை பெற்று இருப்பார்களாக!

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 பத்து நாள்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	தம்ம சேவை பயிற்சி வகுப்பு
டிசம்பர்	2-13 16-27	-	-	-	-	2-5	30-31	13 th

சந்தா-காலம் நிறைவு பெற்றவர்களுக்கு ஓர் 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, திருவல்லிகேணி, 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: 12/11/2010
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