

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-8, ஜூன் - 2011  
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]

## விபஸ்ஸனா - வேற்றுமையில் ஒற்றுமைக்குக் கொண்டு செல்லும் நடைமுறை நெறி ச.நா.கோயங்கா

### அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் கொண்டு செல்லும் நெறி:

பல்-சமய, பல்-பண்பாட்டு சமூகங்களைக் கொண்டுள்ள இந்தியா போன்ற நாடுகளில் வேற்றுமையில் ஒற்றுமைக்குக் கொண்டு செல்லும் ஓர் அற்புதமான நடைமுறை நெறி விபஸ்ஸனா ஆகும். பழமையானதும், காலத்தைக் கடந்து நிற்பதுமான இந்திய நாட்டின் பாரம்பரிய சொத்து ஆகிய விபஸ்ஸனா, ஒழுக்கமான வாழ்வை வாழ்வது எப்படி, ஒருவர் தனது மனதின் தலைவனாக இருப்பது எப்படி, மனதைத் தூய்மையாக்குவது எப்படி என்று விளக்கி, சமயங்கள் அனைத்தின் மையக்கருத்தாக இருக்கிறது. எந்தவொரு மதமும் இக்கருத்துகளை எதிர்ப்பதில்லை. சரியாக சிந்திக்கும் எவரும் இக்கருத்துகளை எதிர்ப்பதில்லை. இக்கருத்துகளை சாதிக்கப், பயனளிக்கத்தக்க, உலகப் பொதுவான ஒரு முறை விபஸ்ஸனா ஆகும். கடந்த நூற்றாண்டுகளிலும், இன்றும், மகிழ்ச்சியான, இணக்கமான ஒரு வாழ்வை வாழ்வதற்கு விபஸ்ஸனா எவ்வாறு ஒருவரைத் தகுதியாக்குகிறது என்பதை நாம் பார்க்கின்றோம். அதிக அளவு தனிமனிதர்கள் அக அமைதியை அனுபவிக்கும் போது, வீடுகளிலும், அக்கம்பக்கத்திலும், கிராமங்களிலும், நகரங்களிலும், பெருநகரங்களிலும், நாடுகளிலும் அமைதி சாதிக்கப்படுகின்றது.

### உலகப் பொதுவான, சமயப் பாகுபாடற்ற(மதச் சார்பற்ற) நெறி:

உலகெங்கும் நடக்கும் விபஸ்ஸனா முகாம்களில், அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்தின் இந்த ஒற்றுமையாக்கும் செயல்முறைத் தெளிவாகத் தெரிகிறது. விபஸ்ஸனா முகாமின் போது, இந்தப் பழமையான நெறியைப் பழக, சமயங்கள், சாதிகள், நாடுகள், இனங்கள், சமூக தளங்கள் என அனைத்தினின்றும் வந்துள்ள மக்கள் கூடி அமர்கின்றார்கள். ஆயிரக்கணக்கில் இந்துக்கள், முஸ்லிம்கள், கிறிஸ்துவர்கள், சீக்கியர்கள், ஜைனர்கள், பௌத்தர்கள், யூதர்கள் விபஸ்ஸனா முகாம்களில் கலந்து கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்கள் ஒரே மாதிரியான ஒழுக்க விதியைப் பின்பற்றி விபஸ்ஸனா முகாமிலிருந்து பயனையும் பெறுகிறார்கள்.

அனைத்து சமயங்களைச் சார்ந்தவர்கள் மட்டுமல்ல, அவர்களின் தலைவர்களும் கூட விபஸ்ஸனா முகாம்களில் கலந்து கொள்கின்றார்கள். பல சமயத் தலைவர்கள் என்னிடம் பின்னால் கூறியதாவது: “கோயங்காஜீ, விபஸ்ஸனா என்ற பெயரில், நீங்கள் எமது சமயத்தைப் போதிக்கிறீர்கள்!” விபஸ்ஸனா முகாம்கள் கோவிகளிலும், மசூதிகளிலும், கிறிஸ்துவ

ஆலயங்களிலும், ஆஸ்ரமங்களிலும் நடத்தப் பட்டிருக்கின்றன.

### உண்மையான தம்மம்:

பழமையான பாலி மொழியில், விபஸ்ஸனா என்ற சொல்லிற்கு, “தோன்றுவதைப் போல அல்லாமல், அவை உள்ளன உள்ளவாறே நிகழ்வுகளைப் பார்ப்பது” என்பதே பொருளாகும். உண்மையான மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பதற்கான இப்பழமையான அறிவியல் சார்புடைய நெறியை கௌதம புத்தர் மீண்டும் கண்டறிந்தார். பிரபஞ்சத்தின் உயிரினங்கள் அனைத்திற்கும் பொருந்தக் கூடிய இவ்வியற்கை விதிகளின் உண்மையையே உண்மையான ஸத்தர்மமாகும். இந்த நெறியின் மேல், புத்தர் எந்தவொரு தனிமுழு உரிமையையும் கோரவில்லை; எந்தவொரு சமயப் பிரிவையோ, கோட்பாட்டையோ, அல்லது சடங்குகள் சார் சமயத்தையோ அவர் தோற்றுவிக்கவும் நினைக்கவில்லை. விவாதம் செய்யவும், சில சமயங்களில் அவரிடம் சண்டையிடவும் வந்தவர்களிடம், “நமது வேற்றுமைகளை நாம் ஒதுக்கி வைப்போம். நாம் ஒத்துக் கொள்வனவற்றைப் பற்றி நாம் பேசுவோம். நான் ஸீலத்தையும்(ஒழுக்கம்), ஸமாதியையும்(மனதை ஆட்சி செய்தல்), பஞ்ஞாவையும் (மனத்தூய்மை) போதிக்கின்றேன்” என்று அவர் கூறினார்.

### மனதையும் உடம்பையும் பற்றிய அறிவியல்:

தமது சொந்த உடலையும் மனதையும் சோதனைச்சாலைக் கருவிகளாகப் பயன்படுத்தி, சில குறிப்பிட்ட பிரபஞ்ச உண்மைகளை மீண்டும் கண்டுபிடித்த ஓர் உயர் அறிவியலாளராகவே புத்தர் இருந்தார். உண்மையான அளவில், பிரபஞ்சம் முழுவதிலுமே கடினத்தன்மை என்று எதுவுமே கிடையாது என்றும், மிகவேகமாகத் தோன்றுவதும் மறைவதுமான மிகச்சிறிய கலாபங்களால் (நுண்ணணுத்துக்கள்) ஆக்கப்பட்டுள்ளனவாகவே எல்லாப் பருப்பொருள் நிகழ்வுகளும் இருக்கின்றன; அதனால், கடினத்தன்மை உள்ளது போன்ற தோற்றத்தை அவை தருகின்றன. பொருட் பிரபஞ்சத்தை அடிப்படை கட்டுமானப் பொருட்களாகிய இக்கலாபங்கள் வெறும் அதிர்வலைகள் தாமே தவிர வேறெதுவுமில்லை. ஸப்போ ஆதீபிதோ லோகோ, ஸப்போ லோகோ பதுபிதோ; ஸப்போ பஜ்ஜலிதோ லோகோ, ஸப்போ லோகோ பகம்பிதோ.

(தேரீகாதா 200)

உலகம் முழுவதும் எரிதணல் கதிர்களாம்;

உலகம் முழுவதும் புகையென மேலெழும்,

உலகம் முழுவதும் பளிச்சென எரியும்,  
உலகம் முழுவதும் அதிர்வலை பாயும்.

**உடலுணர்ச்சிகளின் பங்கு:**

உடம்பில் பல்வேறு உணர்ச்சிகளையும், தோன்றுவதும் மறைவதுமான அவற்றின்(அறிச்ச) இயல்பினையும் உணர்வது (மட்டுமே) விடுதலைக்கிட்டுச் செல்லும் (சாவியாகும்) முக்கியக் கருவியாகும் என்று புத்தர் கண்டுபிடித்தார். இவ்வுணர்ச்சிகளிடம் விருப்போடும் வெறுப்போடும் செய்யும் குருட்டுத்தனமான எதிர்வினையால் தான் துன்பம் எழுகிறது என்பதையும் புத்தர் உணர்ந்தார். மகிழ்ச்சியானதோ அல்லது மகிழ்வற்றதோ, ஒவ்வொரு உணர்ச்சியோடும் சமநிலையாக இருந்துவரவும், அவை எல்லாமே, கணந்தோறும் மாறுவதால் நிலையில்லாதனவென்று அனுபவத்தால் அறியவும் ஒருவர் கற்றுக்கொள்வாரானால், துன்பத்தின் பழக்கப் பாங்கிடமிருந்து ஒருவர் வெளிப்பட்டுவிடுகின்றார். சமநிலையுடன் இருந்து வரும் இந்தத் திறன், பழைய அழுக்குகளை அழித்தொழித்து, மனதின் நடத்தைப் பாங்கினை மாற்ற ஒருவருக்கு உதவி செய்கிறது.

**ஒழுக்கத்தின் (சீலத்தின்) முக்கியத்துவம்:**

விபல்ஸனா முகாமின் தொடக்கத்தில், நடத்தைக்கான ஒழுக்க நெறிகளை சாதகர்கள் பின்பற்ற எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். வெறுமனே வெறுமையான, உண்மையில்லாத (எதார்த்தமில்லாத) ஓர் குறிக்கோளாக இல்லாமல், அக அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் முக்கியமான அடித்தளமாக ஒழுக்கம் எவ்வாறு இருக்கிறது என்பதை சாதகர் ஒருவர் உணர்கின்றார். முதலில் தனக்குத் தீமை செய்து கொள்ளாமல், ஒருவர் பிறர்க்குத் தீமை எதனையும் செய்ய முடியாது.

புப்பே ஹனதி அத்தானங், பச்சா ஹனதி லோ பரே.

**ஆனாபான:**

மூச்சின் இயல்பான உண்மை நிலையை ஒழுங்குபடுத்தாமல், உள்ளது உள்ளவாறே இயல்பாக உள்வரும் மூச்சையும் வெளிச்செல் மூச்சையும் கவனித்தலாகிய ஆனாபான பயிற்சியிலிருந்து, விபல்ஸனா முகாமிலுள்ள சாதகர் ஒருவர் தியானத்தைத் தொடங்குகின்றார். மூச்சிற்கு எந்தவொரு வடிவத்தையோ, வண்ணத்தையோ, உருவத்தையோ, தத்துவத்தையோ அல்லது சாயலையோ சாதகர் சேர்த்தல் கூடாது என அறிவுறுத்தப்படுகின்றார். இயல்பான மூச்சு மனதோடு நேரடியாக இணைந்து இருப்பதால், மூச்சை கவனிப்பதன் வாயிலாக ஒருவர் மனதைக் கவனிக்கின்றார். உதாரணமாக, ஒருவர் கோபமாக இருக்கும் போது, மூச்சு கடினமானதாகவும், ஒழுங்கற்றதாகவும் இருக்கிறது; ஒருவர் அமைதியாகவும், சலனமற்றும் இருக்கும் போது, மூச்சு மென்மையானதாகவும், நுட்பமானதாகவும் இருக்கிறது.

இயல்பான மூச்சின் உண்மைநிலை எவராலும் அனுபவிக்கக் கூடியதே; இது எந்தவொரு மதத்தினுடைய அல்லது நாட்டினுடைய ஏகபோக உரிமை அன்று. மூக்குத் தொளைகளுக்குக் கீழும் மேலுதட்டிற்கு மேலும் மூச்சு தொடுகின்ற அவ்விடத்தில் மூச்சின் தொடுவுணர்ச்சியை சாதகர் உற்றுநோக்குகின்றார்.

உடம்பில் மூச்சுபடுமிடத்தை சாதகர் கவனிக்கின்ற போது, அவர் உடம்பில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளின் உண்மையை, சூடு, குளிர்ச்சி, அதிர்ச்சி, துடிப்பு, ஊறல், வலி போன்ற ஏதாவதொரு உடல் சார்ந்த உணர்ச்சியினை உணரத் தொடங்குகின்றார்.

**விபல்ஸனா:**

விபல்ஸனா பயிற்சியின் போது, உடம்பு முழுவதும் தோன்றும் உணர்ச்சிகளின் உண்மையை உற்றுநோக்குமாறு சாதகர் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றார். அது ஒரு தேர்ந்தெடுக்கப்படாத உற்றுநோக்கு ஆகும். எந்தவொரு குறிப்பிட்ட உணர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் தருவதோ அல்லது எந்தவொரு உணர்ச்சிக்கும் பாரபட்சமோ அல்லது முன்னுரிமையோ கொள்வது கூடாது என சாதகர் அறிவுறுத்தப்படுகின்றார்.

கடைசியாக மிகமிக நுட்பமான உண்மையை அடைய, தூலமான உண்மைகளிடமிருந்து மேலும் நுட்பமான உண்மைகளிடம் சாதகர் முன்னேறிச் செல்கின்றார். மன-உடல் நிகழ்ச்சியை, 'நான்' என்றழைக்கப்படுவதைப் பற்றிய உண்மையை, துன்பத்தின் காரணங்களும் விளைவுகளும் பற்றிய உண்மையையும், துன்பத்திலிருந்து வெளிப்படும் வழியையும் அவர் உற்றுநோக்குகின்றார். எந்தவொரு மயக்கமோ, மறைப்போ, கற்பனையோ அல்லது கருத்துருவாக்கமோ இல்லாமல், உடம்பாகிய சட்டத்திற்குள் அவர் உற்றுநோக்குகின்றார்.

விபல்ஸனா சாதகர் ஒருவர் இக்கணத்தின் உண்மையை உள்ளது உள்ளபடி கவனிக்கிறார். ஆகவே, இந்த உடம்பாகிய கட்டமைப்பிற்குள், கணத்திற்கு கணம் மாறிக்கொண்டிருக்கும் இயல்பின் உண்மையை அனுபவித்து அறிகின்றார். இயற்கை தனது பங்கினைச் செய்ய, ஒருவர் அப்படியே உற்றுநோக்குகின்றார். இது எவ்வாறு கடினமானது என்பதையும் ஒருவர் உணர்கின்றார். இது எவ்வளவு தேவையானது, பயன்தரத்தக்கது என்பதையும் ஒருவர் உணர்கின்றார்.

**எதிர்ச்செயலிலிருந்து மனச் சமநிலைக்கு:**

விருப்புடனோ அல்லது வெறுப்புடனோ, பிடிப்புடனோ அல்லது வெறுப்புடனோ இவ்வுடல் உணர்ச்சிகளுக்கு மனமானது எவ்வாறு குருட்டுத்தனமாக எதிர்ச்செயல் புரிகிறது என்பதை விபல்ஸனா சாதகர் அனுபவிக்கின்றார். தனது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத - உணர்ச்சிகளின் மகிழ்ச்சியான அல்லது மகிழ்ச்சியற்ற உண்மையிடம் கொண்டுள்ள இந்த பழக்கப் பாங்கு எவ்வாறு ஒரு துன்பமும் துயரமும் கொண்ட நச்சுச் சுழற்சியை உண்டாக்குகின்றது என்பதையும் அவர் அனுபவிக்கின்றார். தோற்றத்தளவில், பொருள்களிடமும், சூழ்நிலைகளிடமும், வெளியுலகிலுள்ள மக்களிடமும் எதிர்ச்செயல் புரிவதாகவே ஒருவர் காணப்படுகின்றார். உண்மையில், கண்கள், காதுகள், மூக்கு, நா, உடம்பு மற்றும் மனம் ஆகிய புல வாயில்களோடு புறவுலகப் பொருட்கள் கொள்ளும் தொடர்பால் உண்டாக்கப்படும் உணர்ச்சிகளிடமே ஒருவர் இடைவிடாமல், எதிர்ச்செயல் புரிந்து வருகின்றார். இந்த ஆழ்ந்த வேருன்றிய பழக்கப்பாங்கு தான் தன்னுடையதும் பிறருடையதுமான துன்பத்திற்குக் காரணமாகும்.

சாட்சிபாவத்துடன் உணர்ச்சிகளை உற்றுநோக்க மனம் பயிற்சியளிக்கப் படுவதால், குருட்டுத்தனமாக அவற்றிற்கு எதிர்ச்செயல் புரிவதற்குப் பதிலாக, விபல்ஸனா சாதகர், உண்மையான மகிழ்ச்சிக்குக் கொண்டு செல்லும் நெறியில் முன்னேறிச் செல்கின்றார். எதிர்மறை எண்ணமோ அல்லது மனவெழுச்சியோ தோன்றும் போதேல்லாம், அதனை அடக்குவதற்கோ அல்லது குருட்டுத்தனமாக இவ்வெதிர்மறைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கோ பதிலாக, அம்மாணவர், வெறுமனே உற்றுநோக்கல் எனும் நடு நெறியின் பயன்களை அனுபவித்து மகிழ்கின்றார்.

உடம்பில் உணர்ச்சி ஒன்று தோன்றாமல் மனதில் எதுவும் எழுவதில்லை என்பதை ஒருவர் உணர்கின்றார். உணர்ச்சிகளை சாட்சிபாவத்தோடு உற்றுநோக்குவதால், வேரளவில், இவ்வெதிர்மறை பழக்கப்பாங்கு எவ்வாறு வலுவழிக்கின்றது என்பதையும் ஒருவர் அனுபவிக்கின்றார். நெருப்பிற்குப் புதிய எரிபொருள் எதையும் போடாவிட்டால், நெருப்பு, படிப்படியாக, அணைந்து விடுகிறது. தூய்மையான, அமைதிநிறைந்த மனதின் மகிழ்ச்சியாம், உண்மையான மகிழ்ச்சியை ஒருவர் வாழ்க்கையில் அனுபவிக்கத் தொடங்குகின்றார்.

**மெத்த பாவனா (பேரன்பு):**

விபஸ்ஸனா முகாம் முடியும் தருவாயில், இந்த அமைதியையும் இணக்கத்தையும் பிறர் அனைவரோடும் பகிர்ந்து கொள்வது எப்படி என்பதை சாதகர் ஒருவர் கற்றுக்கொள்கின்றார். ஒருவர், உண்மையாகவே, பயன் பெறுகின்றபோது, அவரால் பிறருடன் பயன்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்க்க முடியாது. விபஸ்ஸனாவின் ஒரு முக்கியமான பகுதியாகிய மெத்த பாவனா பயிற்சி, ஒருவரது அமைதி, மகிழ்ச்சி மற்றும் இணக்கத்தை எல்லா உயிர்களோடும் பகிர்ந்து கொள்ள ஒருவரை தகுதியுடையவராக்குகிறது. தூய்மையாக்கப்பட்ட மனதின் ஆழத்திலிருந்து பிறர் நலம் பெற வேண்டுமென்று ஒருவர் வாழ்த்துகின்றார். மெத்தாவின் பயிற்சியால், ஒருவர் அமைதி நிறைந்தவராகவும், மகிழ்ச்சியானவராகவும் ஆகின்றார்; சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை முழுவதும் அமைதியும் இணக்கமும் தோய்ந்ததாக இருக்கிறது.

**இயற்கையின் உலகப் பொதுவான நியதி:**

உண்மையான மகிழ்ச்சிக்குக் கொண்டு செல்லும் இந்த நடைமுறை நெறி எந்தவொரு பெயராலும் அழைக்கப்படலாம். மொழி அடிப்படையில் அது விபஸ்ஸனாவென அழைக்கப்படுகிறது. நாம் என்ன பெயரிட்டு அழைத்தாலும், புவியீர்ப்பு சக்தி எவ்வாறு ஒரே மாதிரி வேலை செய்கிறதோ, அது போலவே, என்ன பெயரிட்டு அழைக்கப்பட்டாலும், உணர்ச்சிகளைப் சாட்சிபாவத்துடன் உற்றுநோக்குவதன் வாயிலாகத் துன்பத்திலிருந்து வெளிவரும் பயிற்சி எல்லார்க்கும் பயந்தருவதாகவே இருக்கிறது.

வாழ்வின் ஏற்றத் தாழ்வுகளிடையே மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு, ஒருவர் சமச்சீரான தூய்மையான மனதையே பெற வேண்டும் என்னும் இந்தப் பிரபஞ்ச உண்மையை அனைத்து சமயங்களையும் பின்னணிகளையும் கொண்ட மக்கள் புரிந்துகொள்கிறார்கள். உணர்ச்சிகளிடம் மனச்சமநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளும் இந்தப் பயிற்சி முறையை கடந்த காலத்தில் உள்ள புனிதர்கள் எல்லாரும் பயிற்சி செய்து வந்திருக்க வேண்டும் என்பதையும் அவர்கள் புரிந்துகொள்கின்றார்கள். அனைத்துச் சமயங்களிலுமுள்ள கடந்தகால மிகச்சிறந்த(உன்னதமான) புனிதர்கள் பலரும் செய்திருப்பதைப் போலவே, தமக்கு இறப்பைக் கொண்டுவரும் அளவிற்கு சித்திரவதை செய்த அதே மக்களுக்காக, எல்லையற்ற கருணையை அவர்கள் தோற்றுவிக்க முடிந்தது என்றால் வேறு எவ்வாறு முடியும்?

**தூய்மையின் முக்கியத்துவம்:**

அன்பு, கருணை, நல்லெண்ணம் ஆகிய நல்ல உட்கருத்தையே ஒவ்வொரு சமயமும் சாரமாகக் கொண்டுள்ளது. பல்வேறு கிரியைகள், சடங்குகள்,

சம்பிரதாயங்கள் அல்லது நம்பிக்கைகள் என்று ஒவ்வொரு சமயத்தின் புற அமைப்புகள் (சட்டங்கள்) மட்டுமே வேறுபட்டதாக இருக்கின்றன. எனினும், சமயங்கள் அனைத்தும் மனத்தூய்மைக்கு முக்கியத்துவம் தருகின்றன. அற்புதமான, மகிழ்ச்சியான வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்னும் இதனை அனுபவிக்க விபஸ்ஸனா நமக்கு உதவுகின்றது.

**அசோக சக்கரவர்த்தி: அனைத்து சமயங்களையும் மதித்தல்(அனைத்து சமயங்களுக்கும் மரியாதை)**

புத்தருடைய போதனையை மிகமிக உண்மையாகப் பின்பற்றியவருள் ஒருவர் அசோக சக்கரவர்த்தி ஆவார். தமது கல்வெட்டுகளுள் ஒன்றில், இந்தப் பேருபகார செய்தியை அவர் நமக்குத் தந்துள்ளார்:

“ஒருவர் தமது சொந்த மதத்தை மட்டுமே போற்றிப், பிற மதங்களைத் தூற்றுவது (நிந்தனை செய்தல்) கூடாது. மாறாக, பல்வேறு காரணங்களுக்காக, ஒருவர் பிற மதங்களைப் போற்ற வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால், தமது சொந்த மதம் வளர அவர் உதவுகின்றார். மேலும், பிற மதங்களுக்கும் தொண்டு செய்கின்றார். வேறுவகையில் செயல்படுவாரானால், ஒருவர் தமது மதத்திற்கே கல்லறையை தோண்டுகின்றார்; பிற சமயங்களுக்கும் அவ்வாறே தீமை செய்கின்றார். தமது சொந்த மதத்தைப் போற்றுவதையும், பிற மதங்களைத் தூற்றுவதையும் செய்யும் ஒருசிலர், ‘நான் எனது மதத்தை பெருமைப்படுத்துவேன்’ என்று எண்ணி தமது மதத்திடம் பக்தி கொள்வதால் அவ்வாறு செய்யலாம்; ஆனாலும், அவரது செயல்கள், தமது சொந்த மதத்தையே மேலும் மோசமாக பாதிப்பதாகவே இருக்கின்றன.”

“எல்லோரும் கவனமாக கேளுங்கள்: ஒற்றுமையே நல்லது, சண்டையல்ல. பிறரால் போதிக்கப்படும் கொள்கைகளை கேட்பதற்கு எல்லோரும் விருப்பமாக இருக்க வேண்டும்.”

பிற மதங்களை மதிக்கின்ற முக்கியமான இந்தப் பண்பு எழுகின்ற போது, சமயப்பாகுபாட்டுச் சச்சரவு ஏதும் இருப்பதில்லை. பிற சமயங்களின் உயர்ந்த பண்புகளை மதிக்கின்ற ஒருவர், குற்றம் காண்பதற்குப் பதிலாக, தமது சமயத்தின் ஓர் உண்மையான, ஊக்குவிக்கும் தூதுவராக மாறுகின்றார்.

எல்லா சமயங்களிடமும் சகிப்புத்தன்மையைப் பயிற்சி செய்ததனால், அசோக பேரரசர் ஒரு வலுவற்ற அரசராக ஆகிவிடவில்லை. வன்முறையை அவர் கைவிட்ட பிறகு, அவரது ஆட்சியில், எந்தவொரு சமூகக் கலவரமோ அல்லது வெளிநாட்டுப் படையெடுப்போ இருந்ததாகப் குறிப்பு எதுவுமில்லை. மாறாக, இந்திய வரலாற்றில் பொற்காலமாகவே அவரது ஆட்சி இருந்தது.

**ஸயாஜி ஊ பா கின்: நேர்மையான ஒரு வாழ்க்கை:**

ஊக்கமான, நேர்மையான, பயனுள்ள, திறமையான வாழ்க்கையை வாழவும், அயராது தன்னலமற்று பிறர்க்குத் தொண்டு செய்யவும் எவ்வாறு விபஸ்ஸனா ஒருவரைத் தகுதியுடையவராக்குகிறது என்பதற்கு எனது விபஸ்ஸனா ஆசிரியரும், தம்மத் தந்தையுமாகிய ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்கள் ஓர் ஊக்கமளிக்கும் எடுத்துக்காட்டாக இருக்கின்றார். சுதந்திரமடைந்த மியான்மரின் முதலாவது தலைமைத் தனரிக்கையாளராகவும்(கணக்காளராகவும்), மியன்மர் பிரதம மந்திரியின் நம்பிக்கைக்குரிய உதவியாளராகவும் அவர் இருந்தார். இருப்பினும், அரசியல் சாசனச் சட்டங்களுக்கும் விதிமுறைகளுக்கும் எதிராக அரசியலில் உள்ள எந்தவொரு

முரண்பாட்டையும்/அத்துமீறலையும் எடுத்துக்கூற அவர் தயங்கியது இல்லை. தமக்கு லஞ்சம் கொடுக்க எண்ணும் எந்தவொரு செயலுக்கும் எதிராக அவர் உடனடியாக நடவடிக்கை மேற்கொண்டார். அரசுக்கு எதிராக அவர் அடிக்கடி வலுவான நடவடிக்கையை எடுத்தார். இருப்பினும், அவரது சேவை காலத்தை அரசு நீட்டிக்கொண்டே இருந்தது. அவரது ஓய்வுக் காலத்தைத் தள்ளிப்போட்டுக் கொண்டே இருந்தது. மேலும் நீண்டகாலம் தொண்டு புரிய அவரை அனுமதிக்கும் வகையில் அரசியல் விதிகளை மாற்றியது. புத்தருடைய போதனையை மீறாது பின்பற்றக்கூடிய ஒருவர் என்று அவர் தம்மை கூறிக்கொண்ட போதிலும், ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்களிடமிருந்து விபஸ்ஸனா முகாம்களை எடுத்துக்கொள்ள சமயங்கள் அனைத்திலிருந்தும் மக்கள் வந்தனர். எனது முதலாவது விபஸ்ஸனா முகாமை எடுத்துக்கொள்ள நான் அவரை அணுகிய போது, மியான்மரிலுள்ள இந்து சமூகத்தினரின் தலைவனாக நான் இருந்தேன். “நான் உங்களை ஒரு பெளத்தனாக மாற்றமாட்டேன். ஒரு நல்ல மனிதனாக உம்மை ஆக்க

ஒரு பயிற்சி முறையை நான் கற்பிப்பேன்” என்று அவர் என்னிடம் சொன்னார்.

**பந்தத்திலிருந்து விடுதலைக்கு:**

நான் விபஸ்ஸனா முகாம் எடுத்துக் கொண்டேன்; எனது சந்தேகங்களும் பயங்களும் விலகிவிட்டன. விபஸ்ஸனா என்பது பகவத் கீதையை பயிற்சியில் கொண்டுவருவது என்பதை நான் கண்டுகொண்டேன். விபஸ்ஸனா செய்யும் மாற்றம் இது மட்டுமே - துன்பத்திலிருந்து மகிழ்ச்சிக்கும், அறியாமையிலிருந்து ஞானத்திற்கும், பந்தத்திலிருந்து விடுதலைக்கும் ஆகிய மாற்றங்களே.

உலகில் மேன்மேலும் அதிகமான தனிமனிதர்கள், துன்பத்திலிருந்து மகிழ்ச்சிக்குத் தம்மையே மாற்றிக்கொள்ளும் இந்த நெறியை அனுபவிப்பார்களானால், வன்முறை அனைத்தும் அடியோடு நீக்கப்படும்; சுற்றிலும் எங்கும் அமைதியும் வளமையும் இருக்கும். அசோகப் பேரரசர் காலத்தில் இது நிகழ்ந்தது; எதிர்காலத்தில், இது மீண்டும் நிகழும் என்பதில் எனக்கு எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக, அமைதியாக இருப்பதாக, விடுதலையுற்று இருப்பதாக! பவது ஸப்ப மங்களங் - எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக!

**விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2011**

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

மாதம்	10-நாள்	STP	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
ஜூன்	2-13	18-26	-	-	23-26	-
ஜூலை	7-18 21-1(Aug)	-	-	-	14-17	3
ஆகஸ்ட்	4-15 18-29	-	-	-	4-7	-
செப்டம்பர்	-	-	01-22	1-2(Oct)	-	-
அக்டோபர்	13-24	1-9	-	-	27-30	30
நவம்பர்	3-14 17-28	-	-	-	-	-
டிசம்பர்	1-12 15-26	-	-	-	28-31	-

புதுவையில் 10-நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: தேதி: 16/08/2011 - 27/08/2011.

இடம்: இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், புதுவை. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ளவும்: திருமதி விஜயலட்சுமி, 9940467453

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: 12/06/2011  
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