

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-10, ஆகஸ்டு - 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]

## உணர்ச்சிகளின் காரணங்கள்

### விபஸ்ஸனா ஆய்வு நிறுவனம்

பல தியான முறைகளில் உணர்ச்சிகள் ஒரு முக்கிய பங்கு வகித்திருந்தாலும், புத்தரைத் தவிர வேறு எவரும் அதன் உண்மை இயல்பினை கண்டறிந்ததில்லை. இந்த உணர்ச்சிகள் சில சமயங்களில் தூலமாகவும் சில சமயங்களில் நுட்பமாகவும் இருக்கின்றன. மனம் ஒருமுகப்படும் பொழுது உணர்ச்சிகளின் நுட்ப நிலை நன்கு புலப்படும். எனினும், மிகக் கடுமையான உணர்ச்சிகளை எதிர்கொள்ளும் போது, மனம் சஞ்சலம் அடைகின்றது. தியானிகளும் அதனை சாட்சிபாவத்தோடு கவனித்து அதன் உண்மை இயல்பினை அறிய பெரிதும் கஷ்டப்படுகின்றனர்.

கடந்த காலத்தில் தியானம் செய்த பல சமணர்களும் பிராமணர்களும், இந்த உணர்ச்சிகள் கர்மத்தின் (நாம் முற்பிறப்பில் செய்த செயல்கள்) முதிர்ச்சியினால் தான் தோன்றுகிறது என்னும் கருத்தைக் கொண்டிருந்தனர். ஆகவே, அவர்கள் பல கடும் தவப் பயிற்சிகள் மற்றும் உடலை வருத்திக் கொள்ளுதல் மூலம் தாமாகவே (வேண்டுமென்றே) உணர்ச்சிகளை உருவாக்க முயன்றனர். இதன் மூலம், உணர்ச்சிகளாக தோன்றும் பல கர்ம வினைகளை எல்லாம் அழித்துவிட்டு உயர்ந்த நிலையான இறுதி அமைதியை அடைந்து விட முடியும் என அவர்கள் கருதினர்.

ஆனால், புத்தர், உணர்ச்சிகளுக்கான காரணங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதைவிட, அதன் உண்மை இயல்பான அநித்யத்தை புரிந்து கொண்டு மனதை தூய்மைபடுத்த தமது சீடர்களுக்கு போதித்தார். உள்ளச் சமநிலையை, அதாவது மகிழ்வான உணர்ச்சிகளிடம் விருப்பமில்லாமலும், மகிழ்வற்ற உணர்ச்சிகளிடம் வெறுப்பில்லாமலும் இருந்து கொண்டு, எல்லா உணர்ச்சிகளும் நிலையற்ற பண்பை உடையதே என்று புரிந்துக் கொள்ளுமாறு தமது சீடர்களுக்கு அவர் வலியுறுத்தினார். ஒரு தியான சாதகர் உணர்ச்சிகளை உள்ளது உள்ளபடி, அதாவது தோன்றுவது மறைவது ஆகிய உண்மையை கவனிக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவர் உணர்ச்சிகளை சுவைப்பதன் (அஸ்ஸாத) அபாயத்தை (ஆதீனவ) புரிந்து கொண்டு, அதன்

அழிவையும் (நிரோத), அதன் அழிவு வரை இட்டுச் செல்லும் பாதையையும் (நிரோத காமினீ படிபதா) நோக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சிகளை அநித்யம் என்று கவனித்துப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமே மனதை ஒருவர் தூய்மையாக்க முடியும் என்பதை புத்தர் கற்பித்தார். இவ்வாறு, பிறப்பு-இறப்பு சுழலிலிருந்து ஒரு தியான சாதகர் விடுபட்டு, மனதிற்கும் உடலிற்கும் அப்பாலுள்ள துன்பமற்ற நிலையை அடைய முடியும்.

“ஸமாஹிதோ ஸம்பஜானோ,  
ஸதோ புத்தஸ்ஸ ஸாவகோ;  
வேதனா ச பஜானாதி,  
வேதனானங் ச ஸம்பவங்.  
யத்த சேதா நிருஜ்ஜந்தி,  
மக்கங் ச கயகாமினங்;  
வேதனானங் கயா பிக்கு,  
நிச்சதோ பரிநிப்புதோ.”

என்று புத்தர் கூறுகிறார். மனக்குவிப்புடனும் விழிப்புணர்வுடனும், அநித்யத்தின் தொடர் புரிதலுடனும் இருக்கும் புத்தரைப் பின்பற்றுகின்ற ஒருவர், உணர்ச்சிகளையும், அதன் தோற்றத்தையும், அதன் மறைவையும், அதன் முடிவுக்கு கொண்டு செல்லும் பாதையையும் தெளிவாக புரிந்துகொள்கிறார். உணர்ச்சிகளின் முடிவுக்கு வந்தடைந்த (உணர்ச்சிகளின் அனைத்து பரப்பையும் அனுபவித்த) தியானி ஒருவர் விருப்பிலிருந்து விடுபட்டு, முழு விடுதலையை அடைகிறார்.

ஸம்யுத்த நிகாயத்தின் சீவக ஸுத்தத்தில் ஆர்வமிகு கதை ஒன்று விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. மோலியசீவக என்னும் ஒரு பிரிவினைவாதி புத்தரிடம் வந்து, “பழைய கர்மங்களின் முதிர்ச்சியால் மட்டுமே வேதனா அதாவது உணர்ச்சிகள் எழுகின்றன என்னும் நம்பிக்கையை பல சமணர்களும் பிராமணர்களும் வைத்திருக்கின்றனர்” என்று கூறினார். இந்த நம்பிக்கையை வைத்துக் கொள்ளும் சமணர்களும் பிராமணர்களும் மிதமிஞ்சிய நிலைக்குச் செல்கின்றனர் என்று புத்தர் பதிலளித்தார். ஏனெனில், அவர்கள் வேதனாவின்

(உணர்ச்சிகளின்) மற்ற காரணங்களை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. உணர்ச்சிகளின் காரணம் பித்தம் தான் என்று எடுத்துக் கொள்பவர்களும் மிதமிஞ்சிய நிலைக்குச் செல்கின்றனர். இவ்விரண்டு கருத்துக்களுமே *மிச்சா* அதாவது தவறானது தான். பழைய செயல்களே உணர்ச்சிகளுக்கான காரணம் என்று கருதுபவர்கள் பல வீணற்ற கடும் தவப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவர்கள் செய்த பழைய தீயச் செயல்களை அழித்துவிட்டு தூய்மையும் அமைதியும் நிறைந்த ஓர் நிலையை அடைய முடியும் என்று நம்புகின்றனர். உணர்ச்சிகளுக்கான காரணம் பித்தம் தான் என்று நம்புவதும் முற்றிலும் தவறான ஓர் கருத்துதான்.

உண்மையைப் பற்றிய தெளிவான ஓர் புரிதலை கொண்டுள்ள புத்த பகவான், உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தும் மற்ற காரணிகளையும் சுட்டிக் காட்டினார். எடுத்துக்காட்டாக, பித்தம் ஒரு காரணம், கபம் அதிகரிப்பதும் ஓர் காரணமே. கூடவே, வாதமும் (வாயு) அதிகரித்து, பல்வேறு உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தலாம். சில சமயங்களில், இம்மூன்றுமே சமநிலையை இழந்து, உடலில் ஏற்படும் பல வேதி வினைகளால் (ஸன்னிபாத) ஒருவர் பல்வேறு உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பார். சீதோஷன நிலையின் மாற்றத்தினாலும் (உதூனி) உணர்ச்சிகள் தோன்றுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, குளிர் காலத்தில் ஒருவர் ஒருவிதமான உணர்ச்சியையும், கோடை காலத்தில் ஒருவர் வேறுவிதமான உணர்ச்சிகளையும் உணரலாம். மேலும், ஒருவர் பயத்தில் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது வேறு எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளின் பொழுதோ, மன-உடல் சமநிலை பாதிப்படையலாம் (விஸமங்). அவ்வாறான சூழ்நிலையில், பல்வேறு வகையான உணர்ச்சிகள் தோன்றுகின்றன. அதனோடு, ஒருவர் ஏதோவொரு தண்டனையை அனுபவிக்கும் பொழுதோ அல்லது

வேண்டுமென்றே கடும் தவப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு, இதன் மூலம் தமது பாவங்களை அகற்றிவிட்டு ஒரு தூய்மையான வாழ்க்கையை வாழலாம் என எண்ணி தம்மைத் தாமே துன்புறுத்திக் கொள்கிறார் (ஓபக்கமிகங்). இதன் மூலமும் ஒருவர் பல்வேறு வகையான உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கின்றார். பழைய கர்மங்களின் முதிர்ச்சியும் உடலில் உணர்ச்சிகளை தோற்றுவிக்கின்றன. ஆகவே, பழைய கர்மங்கள் மட்டுமே உணர்ச்சிகளின் காரணம் என்னும் ஒரு மிதமிஞ்சிய நோக்கினையும், பித்தம் தான் ஒரே காரணம் என்னும் இன்னொரு மிதமிஞ்சிய நோக்கினையும் அகற்றிவிட்டு, உணர்ச்சிகள் தோன்றுவதற்கான எட்டு காரணங்களை புத்தர் வரிசைபடுத்தியுள்ளார் -

**பித்தங் ஸெம்ஹங் ச வாதோ ச,  
ஸன்னிபாதா உதூனி ச,  
விஸமங் ஓபக்கமிகங்,  
கம்மவிபாகேன அட்டமீதி.**

பித்தம், கபம், மற்றும் வாதம், இம்மூன்றின் சேர்க்கையும், கால மாற்றங்களும், சமநிலையின்மை மற்றும் விபரீதமான வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளும், பழைய செயல்களின் வினைகளையும் சேர்த்து உணர்ச்சிகளின் எட்டு காரணங்களாம்.

உடலில் ஒவ்வொரு கணமும் தோன்றும் உணர்ச்சிகளை உணர்ந்துகொண்டு, காரணம் எதுவாயினும், அவைகள் மறையக்கூடியதே என்னும் உண்மை இயல்பை புரிந்துகொண்டு, அவைகள் மீது மனச் சமநிலையை வளர்க்க கற்றுக் கொள்ளுமாறு புத்தர் அவரது சீடர்களுக்கு வலியுறுத்தினார். இந்த பயிற்சியால், புத்தரின் சீடர் ஒருவர் உணர்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் அப்பால் சென்று துன்பத்தின் அழிவு நிலையை அனுபவிக்க முடியும். இதுவே நிப்பாணத்தின் அனுபவமாகும்.

## ஒரு மருத்துவர் வியாதியை ஆதரிப்பாரா?

ச.நா.கோயங்கா

அனுபவம் மிகுந்த மருத்துவர் ஒருவர் நோயாளி ஒருவரை சோதித்து பார்க்க வருகிறார். “இது தான் உமது நோய்; இதுவே உமது நோயின் காரணம்; இந்த நோயிக்கு மருந்தும் என்னிடம் உள்ளது. இம்மருந்து நோயின் காரணத்தை அகற்றி நோயை குணப்படுத்திவிடும்.” என்று நோயாளியிடம் அவர் எடுத்துரைக்கிறார். நோயாளியும் மருந்தை உட்கொண்டு நலமாகிவிடுகிறார். இத்தருணத்தில், இம்மருத்துவர் வியாதியை ஆதரிக்கிறாரா அல்லது ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறாரா?

அதே போல, புத்தர், துன்புறும் மக்களிடம், அவர்களது துன்பம் என்ன என்பதையும்; அதன் மூல காரணம் என்ன என்பதையும் எடுத்துரைக்கின்றார். துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் வெளிவர அவர் ஒரு தீர்வையும் அளிக்கின்றார். அதன் படி அவர்கள் பயிற்சி செய்தால், தங்களது துன்பத்திலிருந்து வெளிவர முடியும் என்றும் அவர் தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றார். மன மாசுகளால் மக்கள் துன்புறுகின்றனர். இந்த ஞானியின் அறிவுரையை அவர்கள் கடைபிடித்தால், துன்பத்திலிருந்து

அவர்கள் வெளிவருகின்றனர். ஏனெனில், மனமாசுகள் நீக்கப்படுகின்றன. இப்படி இருப்பின், புத்தர் துன்பத்தையே ஆதரிக்கின்றார் என்று கூறுவது நியாயமாகுமா?

**துன்பத்தைப் பற்றி பதஞ்சலியின் கருத்து:**

புத்தருக்கு சுமார் 400 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு புஷ்யமித்ர சுங்கன் என்னும் அரசன் ஆண்டு வந்தான். அவனது அரண்மனை புரோகிதரான பதஞ்சலி, விபஸ்ஸனாவை அடிப்படையாக கொண்டு யோக சூத்திரத்தை எழுதினார். நான்கு உன்னத உண்மைகளுக்கு புத்தர் பயன்படுத்திய சொற்களின் ஒரே பொருள் கொண்ட வேறு சொற்களை அவர் பயன்படுத்தினார் - **ஹேய, ஹேது, ஹான, உபாய**. இவை நான்கு உன்னத உண்மைகளுக்காக புத்தர் பயன்படுத்திய சொற்களின் சம பொருள் கொண்ட சொற்களே. இதனால், ஒருவர் பதஞ்சலியை துன்பியல்வாதி என்று கூறிவிட முடியுமா? “துக்கமேவ ஸர்வங் விவேகின” (யோக சூத்திரம் 2.15) என்றும் பதஞ்சலி கூறியுள்ளார்.

இந்த பிறப்பு இறப்புச் சுழலின் அனைத்து பரப்பும் துன்பமயமானது தான் என்பதை மும்முரமான தியானி ஒவ்வொருவரும் அனுபவிக்கிறார். எனினும், மிக முக்கியமானது என்னவெனில், இத்துன்பத்திலிருந்து வெளிவர ஒரு வழியுள்ளது என்பதை ஒருவர் அறிந்துகொள்கிறார். இவ்வாறு துன்பத்திலிருந்து வெளிவருவதற்கான ஒரு வழியை நமக்கு அளித்த புத்தரை துன்பியல்வாதி என்று குற்றம் கூறுவது எவ்வளவு தவறானதாகும்?

**உன்னத உண்மைகளின் நேரடி அனுபவம் இங்கேயே இப்பொழுதே நலன் தரக்கூடியதே:**

உன்னத உண்மைகளை நேரடியாக அனுபவித்தோர்களைப் பற்றி இவ்வாறு கூறப்படுகிறது:

... சதுப்பி வாதேஹி அஸம்பகம்பியோ...

... யோ அரியஸச்சானி அவேச்ச பஸ்ஸதி.

ஒரு நகரத்தின் நுழைவாயிலில் நிலை நிறுத்தப்பட்ட ஒரு காப்புத் தூணானது, நான்கு திசைகளிலிருந்து வரும் காற்றினால் சிறிதும் அசையாமல் இருப்பது போல, உன்னத உண்மைகளின் நேரடி அனுபவம் கொண்டோர்களும் அவ்வாறே இருப்பர். மேலும், இவ்வாறு கூறப்படுகிறது:

**யே அரியஸச்சானி விபாவயந்தி, ந தே பவங் அட்டமமாதியந்தி.**

உன்னத உண்மைகளை தனக்குள் நிலைநிறுத்தியவர்கள் (நிப்பாணத்தை அனுபவித்தோர்கள்), எட்டாவது பிறப்பை எடுப்பதில்லை.

அதாவது, அத்தகையோர்கள், முழு விடுதலை நிலையான அரஹந்த நிலையை அதிகபட்சம் ஏழு பிறப்புகளுக்குள் அடைவர்.

உன்னத உண்மைகளை உணருவதற்கான போதனை, பிக்குகளுக்கும் பிக்குணிகளுக்கும் மட்டுமல்ல. மங்கள சுத்தத்தில் (நற்பேறுகளைப் பற்றிய பேருரை), இல்லறத்தோர்களுக்கு புத்தர் உண்மையான மங்களத்தைப் பற்றி நன்கு விவரித்துள்ளார்:

**தபோ ச பிரம்மசரியங் ச,**

**அரியஸச்சான தஸ்ஸனங்;**

**நிப்பாணஸச்சிகிரியா ச,**

**ஏதங் மங்களமுத்தமங்.**

மும்முரமான தியானப் பயிற்சி, தூய்மையான வாழ்வு, உன்னத உண்மைகளை தரிசித்தல், முக்தி நிலையின் அனுபவம், இதுவே மேன்மை வாய்ந்த மங்களமாகும்.

தெளிவாகவே, அவரது போதனைகள் துறவிகளுக்கு மட்டுமல்லாமல், இல்லற வாசிகளுக்காகவும் உள்ளதாகும்.

## உண்மையே கடவுள்

ச.நா.கோயங்கா

இந்தியாவில் நான் விபஸ்ஸனா தியானம் கற்பிக்க தொடங்கிய ஆரம்ப காலங்களில், சேவாகிராமத்தில் முகாம் ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. இந்த கிராமத்தை நிறுவியவர் அண்ணல் காந்தியடிகள். சேவையின் அடிப்படையில் ஒரு எளிமையான வாழ்வை மக்கள் வாழ்வதற்காக இக்கிராமத்தை அவர் நிறுவினார். அவரது வாழ்நாளில் அவருக்கு மிக

நெருக்கமாக இருந்த பலர் இம்முகாமில் கலந்துகொண்டனர். இவர்களுள் ஒருவர் என்னிடம் வந்து - “காந்தியடிகள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தார் என்பதை நான் இத்தனை வருடங்களுக்குப் பின்னர் புரிந்துகொண்டேன்” என்று என்னிடம் கூறி, பின்வரும் நிகழ்வை கூறினார்.

ஆயிரக்கணக்கில் மக்கள் கலந்துகொள்ளும் படியான மிகப்பெரிய பிரார்த்தனை வகுப்புகளை காந்தியடிகள் நடத்துவது வழக்கமாக இருந்தது.

இவ்வகுப்புகளில் அவர் மக்களை அவர்களது கைகளை தட்டிக் கொண்டு துதிகள் பாட அறிவுறுத்துவார். ஆனால், அவ்வாறு மக்கள் அதனை செய்யும் பொழுது அவர் மௌனமாக கண்களை மூடிக் கொண்டு, கைகளை தமது மடியில் வைத்துக் கொண்டு இருப்பார். அவர் கைகளையும் தட்டவில்லை, ஒரு வார்த்தையும் பேசவில்லை.

ஒரு நாள் நான் காந்தியடிகளிடம், “நீங்கள் ஏன் எல்லோருடனும் கைகளைத் தட்டி, துதி பாடுவதில்லை? கண்களை மூடிக்கொண்டு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டேன். “என்னுள் இருக்கும் கடவுளை நான் தரிசித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்? என்று அவர் பதிலளித்தார். ‘உங்களுள் இருக்கும் கடவுளை தரிசிக்கிறீர்களா! இது மிகவும் அற்புதமானது ஐயா! உங்களுள் கடவுள் என்ன வடிவத்தை எடுக்கிறார் என்று தயவு செய்து எனக்கு கூறுங்கள்.’ என்று நானும் கேட்டேன்.

‘எனது உடல் முழுவதும், மாற்றத்தின் ஒரு தொடர் ஓட்டத்தை நான் உணர்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன். இதுவே இவ்வுடலின்

உண்மை இயல்பு. நான் இவ்வுண்மையை கவனிக்கின்றேன். என்னைப் பொறுத்த வரையில், இதுவே கடவுளாகும். ஒரு எல்லாம் வல்ல கடவுள் உண்மையில் இருக்கிறாரா என்பது பற்றியெல்லாம் நான் கூற இயலாது. ஆனால், உண்மை என்பது கற்பனையல்ல என்பதில் எனக்கு எந்தவித ஐயமும் இல்லை. என்னைப் பொறுத்த வரையில், உண்மையே எல்லாம் வல்லது, உண்மையே கடவுளாகும். என்னுள் நிகழும் இவ்வுண்மையை நான் கணத்திற்கு கணம் அனுபவிக்கிறேன்.

விபஸ்ஸனா என்ற வார்த்தையை காந்தியடிகள் கேட்டிருக்கக் கூட மாட்டார். ஆனால், அவர் தாமாகவே விபஸ்ஸனாவை பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினார். விபஸ்ஸனா என்பது தான் என்ன? நம்மைப் பற்றிய உண்மையை, எப்பொழுதும் மாறக் கூடிய உண்மை இயல்பை கவனிப்பதை விட, வேறென்ன விபஸ்ஸனா. மேலும், எவரெல்லாம் இவ்வுண்மையை கவனிக்கின்றாரோ, அவர்கள் எல்லோரையும் இவ்வுண்மை தூய மனமுடைய மனிதர்களாக, இறுதி உண்மையை அனுபவிப்பதற்கு தகுதி உள்ள மனிதர்களாக மாற்றுகின்றது.

### 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
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: 13/08/2011  
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