விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-11, செப்டம்பர் - 2011 | ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50 | விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை | ஆண்டு சந்தா-ரூ 30 | தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

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

ஏன் உணர்ச்சிகளை கவனிக்க வேண்டும்?

சத்திய நாரராயண கோயங்கா

ஏன் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்க வேண்டும்? இதைத் தான் நாம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என புத்தர் விரும்பினார் - வேதனா அதாவது உணர்ச்சிகளை கவனித்தல். இதுவே புத்தரின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பாகும். அவருக்கு முன் எவருக்கும் இது தெரிந்ததில்லை. நாம் இவ்வுணர்ச்சிகளுக்குத் தான் எதிர்வினை புரிகிறோம் என்பது புத்தருக்கு முன்னும், அவரது காலத்திலும், அவருக்கு பின்னும் வந்த ஆசிரியர்களுக்குத் தெரியவில்லை.

புத்தருக்கு முன்னும் அவரது காலத்திலும் வாழ்ந்த ஆசிரியர்கள் புல வாயில்களுடன் தொடர்புகொள்ளும் புலப் பொருட்களிடம் எதிர்வினை செய்யாமல் இருக்கும்படி மக்களுக்கு அறிவுரை அளித்தனர். “வெளிப் புலப் பொருட்கள் உங்களது புலன்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது, அவைகளை நல்லவை அல்லது தீயவை என மதிப்பிட்டு எதிர்வினை புரியாதீர்கள், விருப்பு அல்லது வெருப்புடன் எதிர்வினை செய்யாமல் இருங்கள்” என்பதே அவர்களது போதனையாக இருந்தது.

ஆனால், இந்த புலப் பொருட்களிடம் நாம் வினை புரிவதில்லை என்பதையே புத்தர் கூறுகிறார். நாம் புலப் பொருட்களிடம் தான் வினை புரிகிறோம் என்று இருந்தால், அவர் இவ்வாறு தான் சொல்லியிருப்பார்:
ஸளாயதன பச்சயா தண்ஹா
(ஆறு புலன்களின் விளைவாக விருப்பு எழுகிறது)

ஆனால், அவர் இவ்வாறு கூறவில்லை. அவர் கூறியதோ - *“ஸளாயதன பச்சயா பஸ்ஸ, பஸ்ஸ பச்சயா வேதனா, வேதனா பச்சயா தண்ஹா.”* அதாவது, ஆறு புலன்களின் அடிப்படையில் தொடர்பு எழுகிறது, தொடர்பினால் உணர்ச்சி எழுகிறது, உணர்ச்சியினால் விருப்பு எழுகிறது. இதுவே ஞானமடைந்த புத்தரின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பாகும். இக்கண்டுபிடிப்பினால் தான் அவர் புத்தரானார்.

ஸளாயதன அதாவது புலன்களிடம் ஒருவர் எதிர்வினைப் புரியக் கூடாது என பலர் கூறினர். ஆனால், அவர்களெல்லாம் புத்தர்களாக ஆகவில்லை. ஒருவர் விருப்பிலிருந்தும் வெறுப்பிலிருந்தும், பேராசையிலிருந்தும் வெளிவர வேண்டும் என்று கூறிய ஆசிரியர்களைப் பற்றிய வரலாற்று சான்றிதழ் நம்மிடம் உள்ளது. விருப்பு மற்றும் வெறுப்பை ஒருவர் தோற்றுவிக்கவே கூடாது என்று கூறிய ஆசிரியர்களும் இருந்தனர்.

அறியாமை உள்ளவரை விருப்பும் வெறுப்பும் இருக்கும் என்று புத்தர் கூறினார். ஆகவே, ஒருவர் *மோஹவிலிருந்து* வெளிவர வேண்டும். *மோஹ* என்றால் என்ன? *மோஹ* என்றால் அவிஜ்ஜ (அறியாமை). உங்களுள் என்ன நிகழ்கிறது என்பதே உங்களுக்குத் தெரியவில்லை; விருப்பு மற்றும் வெறுப்பின் உண்மையான காரணம் உங்களுக்கு தெரியவில்லை; நீங்கள் அறிவிலியாக உள்ளீர்கள்.

இந்த அறியாமையிலிருந்து நீங்கள் எவ்வாறு வெளிவர முடியும்? நீங்கள் இப்பிரச்சனையின் மூலவேர் வரை செல்ல வேண்டும். உணர்ச்சிகளில் வேலை செய்து துன்பத்திலிருந்து வெளிவர வேண்டும். உணர்ச்சிகளை நீங்கள் உணராத வரையில், ‘இது தீயது, இது தீயது இல்லை’ என வெளிப் பொருட்களிடமே நீங்கள் போராடிக் கொண்டிருப்பீர்கள். நீங்கள் மேல்மட்டத்திலேயே தான் வேலை செய்கிறீர்கள்.

படிச்ச ஸமுப்பாதவின் அதாவது காரண-விளைவு சுழற்சியின் கண்டுபிடிப்பே அவரை ஒரு மெய்ஞானம் பெற்றவராக மாற்றியது.

புத்தருக்கு முன் இதைப் பற்றி எவரும் அறிந்ததில்லை. இந்த *படிச்ச ஸமுப்பாதவில்* மூன்று முக்கிய இணைப்புகள் உள்ளன.

ஸங்கார பச்சயா விஞ்ஞான அதாவது வினைபுரிதலினால் வெறும் அறிதல் (consciousness) எழுகிறது என்பதே முதல் இணைப்பாகும். உங்களது ஸங்காரங்களின் பழைய சேமிப்பினால் தான், உங்களுக்கு புதிய பிறப்பு (*படிஸந்தி விஞ்ஞான*) ஒன்று கிடைக்கிறது.

பவ பச்சயா ஜாதி அதாவது உருவாதலின் அடிப்படையில் தான் பிறப்பு எழுகிறது என்பதே இரண்டாம் இணைப்பாகும். இந்த பிறப்பு அடுத்த பிறப்பாக மாறுகிறது.

வேதனா பச்சயா தண்ஹா அதாவது உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் விருப்பு எழுகிறது என்பதே மூன்றாம் இணைப்பாகும்.

நாம் *ஸங்கார பச்சயா விஞ்ஞான* என்னும் இணைப்பை மாற்ற முடியாது. அது கடந்தாயிற்று. எதிர்காலத்தின் மேல் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். *பவ பச்சயா ஜாதி* - மேலும் மேலும் உருவாதல், மேலும் மேலும் பிறப்புக்கள். மரணம் எப்போது வரும் என்பது எவருக்கும் தெரியாது.

ஆகவே தான் இந்த அற்புதமான பாதையை புத்தர் நமக்கு வழங்கியுள்ளார். நிகழ்காலத்திலேயே இருங்கள். உங்களது நிகழ்காலத்தின் தலைவர் நீங்கள் தான். உன்களது எதிர்காலத்தின் தலைவரும் நீங்களே தான்.

அத்தா ஹி அத்தனோ நாதோ, அத்தா ஹி அத்தனோ கதி.
நாமே நமக்கு தலைவர், நமது சொந்த எதிர்காலத்தை நாமே உருவாக்குகிறோம்.

உங்களது நிகழ்காலத்திற்கு நீங்கள் தலைவராக இருந்து விட்டால், எதிர்காலம் தாமாகவே ஒழுங்காகிவிடும். அதைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நிகழ்காலத்திலேயே இருங்கள். உணர்ச்சிகள் மீது விருப்பத்தையோ அல்லது வெறுப்பையோ தோற்றுவிக்காதீர்கள். *அவிஜ்ஜா* அதாவது அறியாமை இருக்கும் பொழுது, வேதனாவை, உணர்ச்சிகளை நீங்கள் உணருவதில்லை. அப்பொழுது விருப்புடனும் வெறுப்புடனும் நீங்கள் எதிர்வினை புரிந்துகொண்டே இருப்பீர்கள்.

புத்தர் நம்மை இக்கணத்தின் வேதனா (உணர்ச்சிகள்) மீது எந்தவித எதிர்வினையும் செய்யாமல், மனச் சமநிலையுடன் உணர்ந்து கொண்டே இருக்கும்படி விரும்பினார். விருப்புடனும் வெறுப்புடனும் இந்த வேதனா மீது எதிர்வினை புரிந்துகொண்டே இருப்பது தான், அதாவது, துன்பத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டே இருப்பது தான் பழைய பழக்கப் பின்னலாக உள்ளது.

இந்த அற்புதமான பயிற்சியை புத்தர் நமக்கு அருளினார். நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் உள்ளீர்கள்; உணர்ச்சிகள் என்னவானாலும், நீங்கள் அதனை கவனிக்கிறீர்கள். பஞ்ஞா என்றால் நிகழ்காலத்தின் உண்மை என்று பொருள் - தோன்றுகிறது, மறைகிறது, தோன்றுகிறது, மறைகிறது, அநிச்ச, நிலையாமை. அப்போது நீங்கள் விஜ்ஜாவுடன் அதாவது ஞானத்துடன் இருக்கிறீர்கள்; அவிஜ்ஜா இல்லை. இவ்வாறு நீங்கள் பாதையை மாற்றிவிட்டீர்கள்.

முன்பு, உணர்ச்சிகளுக்கு வினைபுரிந்து நீங்கள் விருப்பையும் வெறுப்பையும் தோற்றுவித்ததால், நீங்கள் துன்பத்தின் பாதையில் இருந்தீர்கள். பல பிறப்புகளாக நீங்கள் துன்பத்தை தோற்றுவித்துக் கொண்டிருந்தீர்கள். இனி, நீங்கள் மாறிவிட்டீர்கள். விருப்பு இல்லை, வெறுப்பும் இல்லை. வெறும் மனச் சமநிலை தான். நீங்கள் உங்களது திசையை மாற்றிவிட்டீர்கள்.

வேதனா என்பது ஒரு வீதியின் அல்லது ஒரு புகைவண்டிப் (ரயில்) பாதையின் இணைப்பிடம் போல தான். இந்த இணைப்பிலிருந்து, ஒரு பாதை துன்ப பெருக்கத்தை (*துக்கஸமுதயகாமினீ படிபதா*) நோக்கியும், மற்றொரு பாதை துன்ப அழிவை (*துக்க நிரோதகாமினீ படிபதா*) நோக்கியும் கொண்டு செல்கிறது. நீங்கள் தான் முடிவெடுக்க வேண்டும். புத்தர் உங்களை அவரது வார்த்தைகளை கண்மூடித்தனமாக ஏற்க கூறவில்லை. தம்மை கண்மூடித்தனமாக பின்பற்ற அவர் விரும்பவில்லை. குருட்டு நம்பிக்கை ஏதும் கூடாது. உண்மையை நீங்களே உங்களுக்காக அனுபவிக்க வேண்டும். அது நல்லது என்று உங்களுக்கு தெரிந்தால் மட்டுமே அதனை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். அதனை

ஒப்புக்கொள்வதோடு, அப்பாதையிலும் நடக்கத் துவங்குங்கள்.

ஆகவே தான், எந்தவொரு வகுப்பைச் சார்ந்த மக்களும் ஒரு பத்து நாள் முகாமில் பங்கேற்கும் போது, அதில் எந்த வேறுபாடும் இருப்பதில்லை. அவர்கள் உண்மையை தாமே அனுபவிக்கிறார்கள்: உணர்ச்சிகள் இருக்கின்றன, அவைகள் மீது எதிர்வினை புரிந்தால், துன்பம் அடைகின்றனர்; எதிர்வினை புரியவில்லை என்றால் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர்.

மேலும், இவ்வழியை பயிற்சி செய்யாத எவரையும் நாம் ஒருபொழுதும் நிந்திக்கக் கூடாது. அவர்கள் வேதனாவை உணரவில்லை எனினும், விருப்பையும் வெறுப்பையும் தோற்றுவிக்கக் கூடாது என்பதை வெறும் அறிவளவில் புரிந்துகொள்வதால், அவர்களது மனம் அறிவளவிலாவது தூய்மையடைந்து கொண்டே தான் செல்கிறது. எனினும், புத்தரின் போதனையின் படி பயிற்சி செய்பவர்கள், வேதனாவை (உணர்ச்சிகளை) தவரவிட்டால், அவர்கள் வெறும் மேல்மட்ட அளவில் மட்டும் தான் வேலை செய்கின்றனர் என்றே புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சித்தார்த்த கௌதமர் இந்த மேல்மட்ட தூய்மையால் திருப்தி அடையவில்லை. அவர் தமது மனம் முழுவதுமாக தூய்மை அடைய விரும்பினார். இதற்கு மனதின் வேர்மட்ட அளவில் வேலை செய்தாக வேண்டும். மனதின் இந்த ஆழமான பகுதியானது எப்பொழுதும் உடல் உணர்ச்சிகளுடன் தொடர்பில் உள்ளது. வேதனா இருக்கும் பொழுது, எதிர்வினை தொடங்குகிறது. வேதனாவை நீங்கள் மறந்துவிட்டால், உங்களுக்கு தெரியாமலே விருப்பும் வெறுப்பும் தொடர்ந்து பெருகிக் கொண்டே செல்லும். மனதை முழுவதுமாக தூய்மையாக்கம் செய்ய வேண்டும் என்பதில் அவர் தெளிவாக இருந்தார். அவரது போதனை மிகத் தெளிவானதாகும்:

ஸப்ப பாபஸ்ஸ அகரணங்
எந்தவித பாவச் செயல்களையும் செய்யாதீர்கள்.

குஸலஸ்ஸ உபஸம்பதா - அதாவது ஸமாதி - அதாவது, *குஸலசித்தஸ்ஸ ஏகாகதா* - ஒழுக்கமான மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்

ஆனால், ஒரு ஒழுக்கமில்லா பொருளைக் கொண்டும் ஒருவர் மனதை ஒருமுகப்படுத்தலாம். ஒரு திருடன் திருடுவதற்கு மன ஒருமுகப்பாடு தேவையே. தீய செயல்களைச் செய்யவும் மனம் ஒருமுகப்பட்டுத் தான் இருக்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால், அது ஸம்மா ஸமாதி, அதாவது நேரிய ஸமாதி ஆகாது. நீங்கள் எவருக்கும் தீங்கிழைக்க மாட்டீர்கள் என்பதில் தெளிவாக உள்ளீர்கள், உங்கள் மனமும் ஒருமுகப்பட்டு உள்ளது - *குஸலஸ்ஸ உபஸம்பதா.*

ஆனால் இது மட்டும் போதாதென்று புத்தர் குறிப்பிடுகின்றார். ஆகையால்,

ஸசித்தபரியோதபனங்
மனம் முழுவதுமாக தூய்மை அடைய வேண்டும்.

பரி என்றால் முழுவதுமாக என்று பொருள். நீங்கள் வேதனாவுடன் பயிற்சி செய்து, அந்த அளவில் மனதை தூய்மை அடையச் செய்தால் தான் இது சாத்தியமாகும். இல்லையெனில், புத்தர் கூறுவது போல, *அனுஸய கிலேஸ* (ஆழத்தில் உறங்கும் மன அழுக்குகள்) தங்கிவிடும். நீங்கள் முன்பு சேர்த்து வைத்துள்ள இந்த தூங்கும் எரிமலைகள் (மன மாசுகள்) யாவும் எந்த நேரத்திலும் வெடித்து உங்களை துன்பத்தில் ஆழ்த்தலாம்.

இந்த தூங்கும் எரிமலைகளான *அனுஸய கிலேசத்தை* அழித்தொழிக்கவே வேதனாவுடன் (உணர்ச்சிகளுடன்) வேலை செய்யும் இந்த பயிற்சியை புத்தர் கண்டறிந்தார். அவரது வார்த்தைகள் மிகத் தெளிவானவையே: இன்பமான உணர்ச்சிகள் அனுபவிக்கும் போது, *ராகானுஸய*-வை (விருப்பின் மனவழுக்குகள்) அழியுங்கள். ஆகவே, இன்பமான உணர்ச்சிகள் ஏற்படும் போதெல்லாம், உங்களது விருப்பத்தை அழிப்பதற்கு அதுவே சரியான நேரமாகும். இன்பமான உணர்ச்சிகள் ஏற்படும் போதெல்லாம் விருப்பத்தை தோற்றுவிப்பதே உங்களது பழைய பழக்கப் பின்னலாக இருந்தது. உங்களது *ராகானுஸயம்* இருந்தால், நீங்கள் அதனை பெருக்கிக் கொண்டே செல்கிறீர்கள்.

அது போலவே, உங்களது *தோஸானுஸய, படிகானுஸய* அனைத்தையும் அவர் அழிக்கச் சொல்கிறார். தூலமான, மகிழ்வில்லாத உணர்ச்சிகள் ஏற்படும் பொழுதெல்லாம்,

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07
REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA No. TNTAM/2007/22647 POSTAL REG NO: TN/CH©/140/11-13

வெறுப்பை தோற்றுவிப்பதே பழைய பழக்கமாகும். இனி, நீங்கள் மனச் சமநிலையுடன் இருந்து கொண்டு, வெறுப்பை தோற்றுவிக்காதீர்கள். இவ்வாறு தான் இந்த அனுஸயமும் அழிக்கப்படுகிறது.

புத்தரது காலத்திலும், அதற்கு முன்னும், விருப்பிலிருந்தும் வெறுப்பிலிருந்தும் வெளிவாருங்கள் என்று சொன்ன பல ஆசிரியர்கள் இருந்தனர். ஆனால், இந்த அனுஸயத்திலிருந்து வெளிவர அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. இன்பமான உணர்ச்சிகளின் உதவியுடன் நீங்கள் விருப்பிலிருந்தும், இன்பமில்லா உணர்ச்சிகளின் உதவியுடன் நீங்கள் வெறுப்பிலிருந்தும் வெளிவர முடியும் என்று புத்தர் கூறுகிறார்.

இவ்வாறு செய்யவில்லையெனில், நீங்கள் புத்தரின் போதனையை பின்பற்றவில்லை என்பதே பொருள்.

உணர்ச்சிகளுடன் பயிற்சி செய்யாதோர்களை நாம் கண்டிக்கக் கூடாது. நீங்கள் சரிவர புத்தரைப் புரிந்துகொண்டுள்ளீர்கள் என்றால், அவர் கூறியபடி சரியாக பயிற்சி செய்யுங்கள்.

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
செப்டம்பர்	-	-	01-22	1-2(Oct)	-	-
அக்டோபர்	06-17	22-30	-	-	20-23	30
நவம்பர்	3-14 17-28	-	-	-	-	-
டிசம்பர்	1-12 15-26	-	-	-	28-31	-

சென்னை தியாகராயா நகரில் (தி. நகர்) விபஸ்ஸனா தியான முகாம் (பழைய மாணவர்களுக்காக):
1. ஒரு நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: ஞாயிறு தோறும் காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை.
2. கூட்டுத் தியானம்: தினமும் மாலை 6:00 முதல் 7:00 வரை.
3. குழந்தைகள் முகாம்: மாதத்தின் இரண்டாம் சனிக்கிழமை - காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை (மதிய உணவு எடுத்துவர வேண்டும்).

தொடர்புகொள்க: திரு. அரவிந்த் தீட்சதர் - 9445391295

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: 13/09/2011
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