

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-12, அக்டோபர் - 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]

## எனது தாயாரின் மரணம்

சத்திய நாராயண கோயங்கா

ஆறு மகன்களுள் நானும் ஒருவன். (என்னுடைய சித்தப்பா மற்றும் சிற்றன்னை) திரு. துவாரகாதாஸ் மற்றும் திருமதி. இராமிதேவி கோயங்கா அவர்களால் நான் இளம் வயதிலேயே தத்தெடுக்கப் பட்டேன். அவர்களுக்கு ஆறு மகன்கள் இருந்தனர். ஆனால், மகன் எவரும் இல்லை. என்னுடைய வளர்ப்புத் தாய் எனது ஆசிரியரான ஸயாஜி ஊபா கின் அவர்களின் சிரத்தை மிகு சீடராக இருந்தார். ஸயாஜி அவர்களின் வழிகாட்டுதலில், அவர் ஏழு வருடங்களாக விபஸ்ஸனா தியானத்தைப் பயிற்சித்து நன்கு முன்னேறியிருந்தார். எனக்குத் தெரிந்த வரையில், ஸயாஜியின் முன்னிலையில் இறந்த முதல் சீடர் இவராகத் தான் இருப்பார்.

1967-ல், எனது தாயாருக்கு 70-வயது ஆகிவிட்டிருந்த போது, ஒரு முற்றிய கல்லீரல் புற்றுநோயால் அவர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அவர் எவ்வளவு நாட்களாக பாதிக்கப் பட்டிருந்திருப்பார் என்று எங்களுக்கு தெரியாது, ஏனெனில், அவர் அவ்வாறு எதுவும் தெரிவித்ததில்லை. அவர் இறப்பதற்கு ஒரு வாரம் முன்பு தான், தமது கல்லீரலில் சிறிது வலியுள்ளதாக மிகவும் மென்மையாக தெரிவித்தார். அவரது மருமகன் (எனது மனைவி) அவ்வலியைப் பற்றி விவரிக்கச் சொன்ன போது, “ஒரு தாய் தனது பிரசவத்தின் பொழுது என்ன வலியை அனுபவிப்பாளோ அதே போன்ற வலி தான் இது. ஆனால், இதில் ஒரே ஒரு வேறுபாடு தான் உள்ளது. எனது வலி தொடர்ச்சியாக, எந்தவித இடைவெளி இல்லாமல் உள்ளது” என்று தெரிவித்தார்.

தனது இறப்பிற்கு முன், ஏழாண்டுகளாக அவர் மும்முரமாக தியானம் செய்து வந்தார். முகாம் இருக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அவர் தியான மையத்திற்கு செல்வதுண்டு. அது பத்து

நாட்களாகவோ, அல்லது ஒரு மாதமாகவோ அல்லது எத்தனை நாட்களாக இருந்தாலும் சரி, அவரது பெட்டி தயாராகவே இருந்தது. வீட்டிலும் கூட அவர் சுய-முகாம் அமர்வதுண்டு. அவர் ஒரு பக்தி நிறைந்த குடும்பத்திலிருந்து வந்திருந்தாலும், சடங்கு சம்பிரதாயங்களில் விருப்பம் கொள்ளவில்லை.

தமக்கு புற்றுநோய் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நாள் முதல் தனது இறப்பு வரை, அவர் எவரையும் இவ்வியாதியைப் பற்றி பேச அனுமதிக்கவில்லை. அவர் தமது அறைக்குள் விபஸ்ஸனா தியானிகளையே அனுமதித்தார், அதுவும், வெறும் தியானம் செய்வதற்காக மட்டும் தான். அவர்கள் அரை மணி நேரமோ அல்லது ஒரு மணி நேரமோ அல்லது எத்தனை மணி நேரங்களோ தியானம் செய்துவிட்டு, அமைதியாக வெளியேற கேட்டுக்கொள்ளப் பட்டனர்.

எங்களது இந்து பரம்பரையில், இறக்கப் போகும் ஒரு மனிதரைக் காண அவரது நண்பர்கள் வந்து மரியாதை செலுத்துவது வழக்கமாகும். எனது தாய் இப்பரம்பரையில் மிகப் பிரபலமாகவே இருந்தார். ஆகையால், அவருக்கு மரியாதை செலுத்த பலர் விரும்பினர். தியானிகள் அல்லாதோர் வீட்டிற்கு வரலாம் ஆனால் தமது அறைக்குள் வரக் கூடாது என அவர் கேட்டுக் கொண்டார்.

மருத்துவ சிகிச்சைப் பெற அவர் விரும்பவில்லை. ஆனால், ஒரு மகனின் கடமை ஆதலால், நான் அதனை பூர்த்தி செய்தேன். ஒவ்வொரு நாளும் குடும்ப மருத்துவரும் புற்று நோய் நிபுணரும் அவரைச் சந்தித்தனர். அவர்கள் வலியைப் பற்றி எனது தாயிடம் கேட்டபோது, “ஆம், வலி உள்ளது. அதனால் என்ன? அனிஸ்ஸா, அனிஸ்ஸா (அநிச்ச - நிலையாமை என்னும் வார்த்தையின் பர்மிய

உச்சரிப்பு)” என்றே அவள் பதிலளித்தார். அவர் அதற்கு எந்தவித முக்கியத்துவமும் அளிக்கவில்லை.

ஒருநாள் காலை, அந்நிபுணர், இப்புற்று நோயின் வலி தாயாரின் தூக்கத்தை பாதிக்கலாம் என்று எண்ணி கவலைப்பட்டார். “நீங்கள் இரவில் நன்றாக தூங்கினீர்களா?” என்று அவர் கேட்டபோது, “இல்லை, எனக்கு தூக்கமே இல்லை” என்று தாயார் பதிலளித்தார். ஆகவே, மருத்துவர் அவருக்கு தூக்க மாத்திரையை பரிந்துரைத்தார். தாயாரும் அதனை எடுத்துக் கொண்டார். அடுத்த நாள், மருத்துவர் தூக்கத்தைப் பற்றி கேட்டபோது, தூக்கம் இல்லை என்றே தாயார் கூறினார். மூன்றாவது நாளும் அவ்வாறே கூறினார். தாயார் தனது வலியின் காரணமாகவே தூங்க முடியவில்லை என மருத்துவர் மிகவும் கவலைக் கொண்டார். ஆகையால், அம்மருத்துவர் மூன்று வெவ்வேறு பலமான தூக்க மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைத்தார். இவைகளுள் ஏதேனும் ஒன்றையே கொடுக்குமாறு அறிவுறுத்தினார். ஆனால், தவறுதலாக மூன்றுமே அவருக்கு அளிக்கப்பட்டது. ஆனால், அடுத்த நாள் காலையில், அவள் சொன்னது என்னவெனில், தனது கண்கள் கனமாக இருப்பினும் தான் இரவு முழுவதும் தூங்கவில்லை என்பது தான்.

உடனே, அம்மருத்துவர் புரிந்து கொள்ளவில்லை என நான் அறிந்து கொண்டேன். விபஸ்ஸனா தியானி ஒருவருக்கு, குறிப்பாக இறக்கும் தருவாயில், தூக்கம் என்பது முக்கியமானது அல்ல. தூக்க மருந்தின் விளைவைக் காட்டிலும், எனது தாயாரின் உறுதியான தீர்மானமே அவரை விழிப்பாக வைத்தது. ஒவ்வொரு கணமும் அவர் விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்து வந்தார். இந்த தூக்க மாத்திரைகள் இனி பயனற்றது என நான் மருத்துவரிடம் கூறினேன். ஆனால், அவர் புரிந்துகொள்ளவில்லை. “நான் அவருக்கு இம்மருந்துகளை அளித்திருந்தேன். இதுவும் கூட வேலை செய்யவில்லை என்றால், அவர் அதிக வலியில் தான் இருக்கிறார் என்று பொருள்.” என்று மருத்துவர் கூறினார். “ஐயா, வலி அவரை விழிப்பாக வைக்கவில்லை, விபஸ்ஸனாவே, உணர்ச்சிகளின் விழிப்புணர்வே அவரை விழிப்பாக வைத்து வருகிறது” என்று நான் புரிய வைத்தேன்.

நாங்கள் இருவரும் அறையை விட்டு வெளியே வந்ததும், “உன் தாயிடம் ஏதோவொரு

அதிசயம் உள்ளது. இதே வயதில், ஒரு பெண் அடுத்த வீட்டிலும் இருக்கிறார். அவரும் இப்புற்று நோயால் அவதிப்படுகிறார். ஆனால், அவர் பெரும் துன்பத்தில் உள்ளார், பெரும் அழகையில் உள்ளார். எங்களால் அவரை சமாதானப் படுத்த இயலவில்லை. இந்நிலையில் அவரைப் பார்ப்பதில் எங்களுக்கு மிகுந்த வருத்தம் ஏற்படுகிறது. ஆனால், இங்கோ, உன் தாய், எப்பொழுது நாங்கள் வந்தாலும், புன்னகையுடன் இருக்கிறார்” என்று மருத்துவர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

அவர் இறந்து போன அந்த நாள் இரவின் பொழுது, என் தாயாருடன் எங்களுள் சிலர் தியானம் செய்து கொண்டிருந்தோம். சுமார் 11:00 மணி அளவில், “நேரமாகி விட்டது. நீங்கள் அனைவரும் இனி தூங்கச் செல்லுங்கள்” என்று அவர் கூறினார். நல்லிரவில், அவரை கவனித்துக் கொள்ளும் செவிலி (நர்ஸ்) தாயாரின் மணிக்கட்டில் நாடித் துடிப்பு நின்றுவிட்டதை கண்டாள். அவள் பயத்தில், தாயாரின் மரணம் நெருங்கிவிட்டது என எண்ணி, “நான் உங்களது குழந்தைகளை எழுப்பட்டுமா?” என்று கேட்டாள். “இல்லை, இல்லை. எனது நேரம் இன்னும் வரவில்லை. அவ்வாறு வந்ததும் நான் உன்னிடம் தெரிவிப்பேன்” என தாயார் உறுதியளித்தார். விடியற்காலை 3:00 மணிக்கு, அவர் செவிலியிடம், “என் நேரம் வந்துவிட்டது. குடும்பத்தினர்களை எழுப்பு. நான் இனி செல்ல வேண்டும்.” எனக் கூறினார். நாங்களும் வந்தோம். ஆனால், அவரது உடலின் பல பாகங்களில், நாடிகள் ஓடவில்லை என்பதைக் கண்டோம். நாங்கள் ஸயாஜி அவர்களையும், மருத்துவரையும் உடனடியாக அழைத்தோம். இன்னும் தாயாருக்கு சில நேரங்களே மீதமுள்ளது என மருத்துவர் கூறினார்.

சிறிது நேரத்தில் ஸயாஜி அவர்களும் வந்தார். எனது தாயின் முதுகு தரையில் சாய்த்தபடி படுத்திருந்தார். தனது மணிக்கட்டுகளில் எந்தவித நாடி ஓட்டமும் இல்லையெனினும், தனது ஆசிரியரான ஸயாஜியைக் கண்டதும், தமது கைகளைக் கூப்பி வணக்கம் செலுத்தும் அளவிற்கு அவருக்கு பலம் வந்தது.

தமது மரணத்திற்கு ஐந்தே நிமிடங்களுக்கு முன்னர், அவர் என்னைப் பார்த்து, “நான் உட்கார வேண்டும்” எனக் கூறினார். ஆனால், மருத்துவரோ, “இல்லை. அவர் இன்னும் சில நிமிடங்களில் இறக்கப் போகிறார். அவர்

அமைதியாக இறக்கட்டும். நீ அவரை அசைத்தால், அது வலி மிகுந்த மரணமாகவே இருக்கும். அவர் அதிக வலியில் தான் உள்ளார். ஆகவே, அவரை விட்டுவிடு” என்று கட்டளையிட்டார். மருத்துவர் கூறியதைக் கேட்ட என் தாயார், மீண்டும் என்னிடம் “இல்லை, என்னை உட்கார வையுங்கள்” என்று கேட்டார். “இதுவே எனது தாயின் கடைசி விருப்பம். அவர் வலியைப் பற்றி கவலைக் கொள்ளவில்லை. மருத்துவர் கூறுவது அவ்வளவு முக்கியமானது அல்ல. நான் அவரை உட்கார வைக்க உதவ வேண்டும்” என்று எண்ணினேன். ஆகவே, தலையனைகளை அவரது முதுகில் வைத்து சிறிது உயர்த்தினேன். சிறிது அசைவில், அவர் குறுக்கும் நெடுக்கும் சம்மணம் போட்டுக் கொண்டு, தியானம் செய்யும் நிலையில் அமர்ந்து கொண்டு எங்கள் அனைவரையும் பார்த்தார். “நீங்கள் உணர்ச்சிகளை உணர்கிறீர்களா?”

உணர்கிறீர்களா?” என்று நான் கேட்டேன். அவர் தமது தலையைத் தொட்டு, “ஆம், ஆம், அநிச்ச தான்” என்று பதிலளித்தார். அவர் சிரித்தார். 30 வினாடிகளுக்குப் பிறகு அவர் மரணம் அடைந்தார். வாழும் பொழுது, அவரது முகத்தில் ஒரு பொலிவு இருந்தது. இப்பொழுது, இறப்பிலும் அவரது முகத்தில் ஒரு பொலிவு உள்ளது.

கணத்திற்கு கணம், கணத்திற்கு கணம், வாழ்க்கை கடந்து கொண்டே இருக்கிறது, ஒவ்வொரு கணத்தையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; கடந்து சென்ற கணப் பொழுது மீண்டும் வருவதில்லை.

## புத்தரின் உயரிய ஞானவிளக்கம் சத்திய நாராயண கோயங்கா

கபிலவஸ்துவிலிருந்து தமது அரச போகங்களைத் துறந்து, துறவியாக மாறிய போதிஸத்துவர் சித்தார்த்த கௌதமர், ஜானங்களின் (ஆழ்நிலை மனக்குவிப்பு, மன ஒருநிலைபாடு) பயிற்சிக்காக மகத நாட்டை நோக்கிச் சென்றார். ஆலார காலாமரின் தியான மையத்தின் (சமண பரம்பரை சார்ந்தது) ஒரு கிளை கபிலவஸ்துவில் இருந்த போதிலும், கௌதமர் மகதத்தில் உள்ள மையத்திற்கே சென்றார். ஏனெனில், தலைமை மையமாக இது இருந்ததால், இங்கு தலைமை ஆசிரியரும் இருந்தார். இரண்டு அல்லது மூன்று தினங்களிலேயே அவர் ஏழாவது ஜானத்தை(தியானத்தை) அடைந்தார். அந்த அனுபவம் மிகவும் இன்பகரமாக இருப்பினும், அதன் பயிற்சி இறுதி உண்மை வரை அவரை அழைத்துச் செல்லவில்லை என்பதனை அவர் கண்டார்.

ஆகையால், அவர் ஆசிரியர் ஆலார காலாமரிடம் விடை பெற்றுக் கொண்டு, ஆசிரியர் உத்தக இராமபுத்தரிடம் அடுத்த நிலை ஜானத்தை கற்கச் சென்றார். இந்த ஆசிரியர் எட்டாம் ஜானத்தைப் பற்றி கேட்டேயிருந்தார், அதனை இது வரை அடைந்ததில்லை. எனினும், அவர் தமது மாணவர்களுக்கு அதைப் பற்றி எடுத்துரைத்தார். இவரது விளக்கத்தைக் கேட்டதும், போதிஸத்துவர் இரண்டு அல்லது மூன்று தினங்களில் எட்டாம் ஜான நிலையை அடைந்தார். அதன் பிறகு, உத்தக இராமபுத்தரும் எட்டாம் ஜானத்தை அடைந்தார்.

இந்நிலை ஏழாம் ஜானத்தை விட அதிக இன்பகரமாக இருப்பினும், அவர் தேடிய இறுதி உண்மை இதுவல்ல என்பதனை போதிஸத்துவர் உணர்ந்தார். தமது மனதின் அடி ஆழத்தில் பழைய ஸங்காரங்கள் (பழக்க பின்னல்கள்) இன்னும் புதைந்து கிடந்தன. இவை அனைத்தும் அழித்தொழிக்கப்படாத வரையில், இந்த உயர்ந்த தியான நிலையை இறுதியான முக்தி, விடுதலை நிலை எனக் கூறிவிட முடியாது.

இந்த கட்டத்தில், அவர் அந்நாளைய சமணப் பரம்பரையில் பிரபலமாக இருந்த ஒரு பயிற்சியினை மேற்கொண்டார். இதன் மூலம் அவர் கடும் தவப் பயிற்சிகள் மூலம் தம்மைத் தாமே வருத்திக் கொண்டார். இதனை ஆறு ஆண்டுகள் வரை அவர் பயிற்சி செய்தார். ஆனால், அவை பலனளிக்கவில்லை என்பதால், அவைகளை நிறுத்திவிடுகிறார். பிறகு, அவர் தம் சொந்த முயற்சியால், தொலைந்து போன விபஸ்ஸனா பயிற்சியை மீண்டும் கண்டறிகிறார். இதன் பயிற்சியால், அவர் முழுமையான விடுதலையும் அடைகிறார். வீட்டைத் துறந்து துறவறம் மேற்கொண்டது முதல் முழு விடுதலை நிலை அடையும் வரை அவர் எடுத்துக்கொண்ட வழிமுறைகளைப் பற்றி புத்தர் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார்.

தண்ணூர்-வின் அதாவது விருப்பின் முழுமையான அழித்தொழித்தல் நிலையை - கர்மங்கள் முழுமையாக அழியக்கூடிய நிலையை - வெறும் ஜானங்களின் (ஸமாதி, மனக் குவிப்பு) பயிற்சியால் மட்டும் அடைந்துவிட முடியாது.

புத்தரது ஞானவிளக்கம் என்னவெனில், விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் துன்பங்கள் அனைத்தும் அழிந்த நிலையான நிப்பாணத்தின் ஒப்பிட முடியாத இந்த அனுபவமேயாகும். ஆகவே தான் புத்தர் இவ்வாறு பிரகடனம் செய்கிறார் -

யஞ்சு காமஸுகங்கலோகே,

யஞ்சிதங் திவியங்ஸுகங்;

தண்ணூர்க்கயஸுகஸ்ஸேதே,

கலங்நாகந்தி ஸோலஸிந்' தி

காம இன்பங்கள் மற்றும் தெய்வீக இன்பங்களின் மகிழ்ச்சியானது தண்ணூர் அதாவது விருப்பின் அழிவால் ஏற்படும் இறுதி உண்மையின் மகிழ்ச்சிக்கு ஒன்றில் பதினாறு பாகும் கூட ஈடாகாது.

போதிஸத்துவர் பூரண ஞானத்தை அடைந்ததும், இவ்வாறு கூறினார்:

விஸங்காரகதங்சித்தங், தண்ணூரானங் கயமஜ்ஜகா.  
கட்டுக்களிலிருந்து மனம் விடுதலை பெற்றது;  
விருப்பின் முடிவு ஏற்பட்டுவிட்டது.

அழிவில்லாத, தூய நிலையான நிப்பாணத்தை அடைந்ததும், தமது மீதமுள்ள வாழ்நாள் முழுவதும் புத்தர் மற்றவர்களுக்கும் இந்த பயிற்சியையே கற்பித்து வந்தார். அளவில்லா கருணையுடன், தம்மைத் தாமே விடுதலை செய்த பின், மற்றவர்களும் இந்த உண்மையான மகிழ்ச்சியை அடைய அவர் அயராது உழைத்தார்.

### 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
அக்டோபர்	06-17	22-30	-	-	27-30	30
நவம்பர்	3-14 17-28	-	-	-	-	-
டிசம்பர்	1-12 15-26	-	-	-	28-31	-

சென்னை தியாகராயா நகரில் (தி. நகர்) விபஸ்ஸனா தியான முகாம் (பழைய மாணவர்களுக்காக):

- ஒரு நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: ஞாயிறு தோறும் காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை.
- கூட்டுத் தியானம்: தினமும் (திங்கள் - வெள்ளி) மாலை 6:00 முதல் 7:00 வரை, சனிக்கிழமை - காலை 8:00 - 9:00.
- குழந்தைகள் முகாம்: மாதத்தின் இரண்டாம் சனிக்கிழமை - காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை (மதிய உணவு எடுத்துவர வேண்டும்).

தொடர்புகொள்க: திரு. அரவிந்த் தீட்சதர் - 9445391295

புதுவையில் 10-நாள் தியான முகாம்: நாள்: 18 ஜனவரி - 29 ஜனவரி 2012. இடம்: இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், புதுவை. தொடர்பு கொள்க: 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: 13/10/2011  
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