

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-7, மே - 2012  
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]

## துன்பத்திலிருந்து மீள அபைவபூர்வமான வழி (திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

**கேள்வி:** ப்ரபஞ்சம் பற்றி புத்த மதத்தவர் பொருள் கொள்வது எல்லாவற்றையும் விட, நான்கு பேருண்மைகளை உணர்வது தான் பயிற்சியைப் பற்றிய மிக முக்கியமான புரிதலாக இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

**கோயங்காஜீ:** ஆமாம், ஏனெனில், இந்நான்கு பேருண்மைகளும் பிரபஞ்ச உண்மைகள்.

முதலாவது பேருண்மையான - துன்பம் பற்றிய உண்மையை எவரும் மறுக்க முடியாது. விருப்பமற்றனவற்றோடு (விருப்பமற்ற பொருட்கள், மக்கள், சூழ்நிலைகள்) சேர்தலும், விரும்புவனவற்றைப் பிரிதலும் துன்பத்தைக் கொண்டு வருகிறது.

ஆகவே, முதலாவது பேருண்மையாகிய - துன்பம் பற்றிய உண்மை - துயரம் பற்றிய உண்மை பொதுவானது. இரண்டாவது பேருண்மையாகிய - துன்பத்தின் காரணம்-உள்ளிருந்து பார்க்கும் போதும் வெளியிலிருந்து பார்க்கும் போதும் வெவ்வேறானதாகத் தோன்றுகிறது. நான் நிகழ விரும்பாத ஒன்று வெளியில் நடந்து விட்டதனாலோ அல்லது எனது விருப்பத்தின் படி அது நடக்கவில்லை என்பதனாலோதான் நான் துன்பப்படுவதாகத் தெரிகிறது. ஆனாலும், உள்ளே ஆழத்தில், "நான் வருத்தப் படுவதற்கான துன்பம், விருப்பினாலோ அல்லது வெறுப்பினாலோ ஆன எனது எதிர்ச் செயலால் தான் ஏற்படுகிறது. நான் ஒன்றை விரும்புவதால், எனக்கு ஆசை தோன்றுகிறது.

ஒன்றை நான் விரும்பாததால், எனக்கு வெறுப்பு தோன்றுகிறது" என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர முடியும். இந்த இரண்டாவது பேருண்மை எல்லார்க்கும் பொதுவானது.

ஆகவே, துன்பத்திலிருந்து வெளிப்படும் வழியும் கூட, எல்லார்க்கும் பொதுவானதே; ஏனெனில், விருப்பும் வெறுப்பும் தோன்றுமிடமான உங்கள் துன்பத்தின் மூலத்தை நீங்கள் அழித்தொழிக்க வேண்டும். தூல அளவில், அதைச் செய்வதற்கு ஒரு நல்ல வழி ஸீலத்தைப் பயிற்சி செய்வது தான்-அதாவது, பிற உயிர்களுக்குத் தொல்லை தரும் அல்லது துன்பம் தரும் எந்தவொரு செயலையும்-உடம்பாலோ அல்லது சொல்லாலோ-செய்யாதீர்கள்; ஏனெனில், அதே நேரத்தில், அது உங்களுக்கும் துன்பம் தரும். பின்பு, மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் ஸமாதியைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் ஆனாலும், வெறும் கட்டுப்பாடு போதுமானதல்ல, ஆழமாகச் சென்று, உங்கள் மனதைத் தூய்மையாக்க வேண்டும். ஒரு முறை அது தூய்மையாகி விட்டால், விருப்பும் வெறுப்பும் போய் விடுகிறது; துன்பமே இல்லாத நிலையை நீங்கள் எட்டி விடுகிறாய். இது

எல்லாமே மிகவும் அறிவியல் பூர்வமானது; மக்கள் அதை மிக எளிதாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள். கோட்பாட்டின் மேல் நாம் தொடர்ந்து சண்டையிடுவோமானால், கஷ்டங்கள் எழுகின்றன என்பது உண்மை தான். ஆனாலும், நான் சொல்கிறேன், "நீங்கள் துன்புறுகிறீர்களா இல்லையா? இது துன்பத்திற்கு காரணமாக இல்லையா? இந்த வழியில், பயிற்சி செய்வதால், அது அழித்தொழிக்கப் படுகிறதில்லையா?" என்று சும்மா பயிற்சி செய்து பாருங்கள்.

**கேள்வி:** ஒரு வேளை, அறிவு சார்பளவில், நான்கு பேருண்மைகளைப் பற்றிய இந்த சிந்தனையை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளலாம்; ஆனால், வாழ்க்கை துன்பமயமானது என்றும், இந்தப் பேருண்மையின் அநுபவ உணர்வு துன்ப விடுதலைக்கு இட்டுச் செல்லுமென்றும் பாமர மனிதன் புரிந்து கொள்ளத் தக்க வகையில், அதை விளக்கிச் சொல்வது எவ்வாறு இயலும்?

**கோயங்காஜீ:** இது துக்கம்-பொதுவாக இது ஒரு கசப்பான உண்மை. அதை கவனியாது இருப்பதனாலோ அல்லது அதை விட்டு விலகுவதனாலோ நீக்கப்பட முடியாதது. கண்களை மூடிக்கொண்டு, விலகு என்று நாம் சொல்ல முடியாது. எந்தவொரு யுகத்தினாலோ அல்லது விவாதத்தாலோ நாம் அதைப் போ என்று செல்ல முடியாது. துக்க உண்மையை ஒப்புக்கொள்வது என்பது உண்மையை ஒப்புக் கொள்வதாகும். துக்க உண்மையை நாம் ஒப்புக் கொள்ளும் போது தான், அதை விட்டு வெளியேற ஒரு வழியைத் தேடுவோம்.

துக்கத்தை ஒப்புக் கொள்வதற்கு ஏதாவது தடை இருக்க முடியுமா? இந்த உண்மை எவ்வளவு நிதர்சனமானது, இந்தக் கருத்துண்மை எவ்வளவு தெளிவானது! வாழும் உயிர்கள் எல்லாவற்றின் வாழ்க்கையிலும் எப்படியோ துக்கமே கலந்து கிடக்கிறது! உணர்வுள்ள உயிர்கள் அனைத்தின் துன்பமும் எவ்வளவு பெரியது என்று நாம் கற்பனை கூட செய்ய முடியாது. இவ்வாக்கியங்களைப் பேசுவதில் நான் ஈடுபட்டிருக்கும் இக்குறுகிய காலத்தில், எண்ணற்ற சிரிய உயிர்கள், இந்தப் பூமியின்மேல், இரத்தந்தோய்ந்த வாய்களில் விழுங்கி நொறுங்கப்படுகின்றன; எந்தவொரு இரக்கமும் இல்லாமல், கொடூரமான முறையில் அவை விழுங்கப் படுகின்றன. அவற்றின் வேதனையையோ, அவற்றின் துன்பத்தை யோ, அவற்றின் துக்கத்தையோ நாம் எப்போதாவது அளவிட முடியுமா?

மிருக வர்க்கத்தைச்சார்ந்த உணர்வுள்ள உயிர்களின் துன்பத்தை நாம் ஒதுக்கி வைத்து விட்டாலும் கூட,

மனிதனுடைய துக்கம் மட்டுமே எவ்வளவென்று அளவிடவும் முடியாது; எல்லையும் கிடையாது! இந்த ஒரு கணநேர வாழ்வில், உலகில் உள்ள மருத்துவ இல்லங்களில், வேதனையில் குமுறிக் கொண்டிருக்கும் நோயாளர்கள் எத்தனை பேரோ? பயத்திலும் வேதனையிலும், நெருங்கிவரும் சாவைக் கண்டு வீணாகக் கதறியழுவோர் எண்ணிக்கை எவ்வளவோ? தங்கள் செல்வம், கௌரவம், தங்கள் பதவி, தங்கள் அதிகாரம் இவற்றை இழந்து, இந்தக் கணத்தில், வேதனையால் சூழப்பட்டிருப்போர் எத்தனை பேரோ? எங்கு பார்த்தாலும் துன்பமே இருக்கும் இந்த ப்ரபஞ்சத்தில் வாழும் போது, துன்ப உண்மையை ஒப்புக் கொள்ளாமலிருக்க எவர்க்காவது ஏதாவது ஒரு காரணம் கிடைக்க முடியுமா?

வாழ்க்கையில் துக்கம் மட்டுமே இருக்கிறது, இன்பத்தின் எந்தவொரு சுவடும் கூட இல்லை என்று நாம், நிச்சயமாகச் சொல்ல விரும்பவில்லை. ஆனால் புலன்களால் வரும் இன்பங்கள், உண்மையாகவே, மகிழ்ச்சி என அழைக்கப்படும் ஒன்றாக இருக்கின்றதா? மகிழ்ச்சியின் பளபளப்பினுள்ளே துன்பத்தின் சாயல் இருக்கவில்லையா? நிலையானதும், மாறாததும், என்றழிகுப்பதுமான புலனின்பம் எதுவுமே இல்லை. ஒருவர், எப்போதும், திருப்தியாக, அநுபவிக்கும் ஒரு சிறிய அளவு இன்பம் கூட புலன் பகுதியில் இல்லை. எல்லா இன்பங்களுமே நிலையாதனவே, மாறுவனவே, முடிவுள்ளனவே. சொல்லப்போனால், நிலையில்லாதது எதுவானாலும் திருப்தியில்லாததே. மகிழ்ச்சி தருவதாகத் தோன்றுவதால் ஒன்றிடம் நாம் பிடிப்பு கொள்ளும் போது, அந்த இன்பம் இல்லாத போது, அத்துன்பம் எவ்வளவு பெரியது; வருத்தம் எவ்வளவு அதிகமாகிறது.

உலகின் கண்களுக்கு, ஒரு ஆள், மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறான், அல்லது தான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகக் கருதுகிறார். இத்தகைய இன்பங்களை எவ்வளவு காலம் மக்கள் அநுபவிக்கிறார்கள்? கணநேரப் ப்ரகாசம் எவ்வளவு சீக்கிரமாக இருளாக மாறுகிறது! எவ்வளவு அதிகமாக ஒருவர் இவ்வின்பங்களில் ஈடுபட்டு, பிடிப்புற்று இருக்கின்றாரோ, அதே அளவிற்கு, தவிர்க்க முடியாத துன்பத்திலும் அவர் தன்னையே ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறார். ஆனால், மகிழ்ச்சியைப் பிடிப்பில்லாமல் - அதன் நிலையில்லாத் தன்மையைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு - அநுபவிக்கும் ஒருவர், மகிழ்ச்சி முடியும் போது, எப்போதும் துன்பத்திலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கின்றார். எனவே, இவ்வின்பங்களை அநுபவிக்கும் போது, அவற்றின் மாறுகிற, நிலையற்ற தன்மை குறித்து நாம் விழிப்போடிருப்போமானால், அவற்றின் உள்ளடங்கிய துக்கம் பற்றி விழிப்போடிருப்போமானால், இவ்வின்பங்கள் முடிவுக்கு வரும் போது வரும் துன்பத்திலிருந்து நாம் விடுபட்டு இருப்போம். நமது இன்பங்களில் இருக்கும் துன்பத்தைக் காண்பது என்பது, துக்கத்தை அழிக்கும் உண்மையைக் காண்பது ஆகும்; நமது நலத்தை உறுதி செய்யும் ஒரு சரியான வாழ்க்கை வழி இதுவேயாகும்.

துக்கம் தலை தூக்கியவுடனே, அதைப் பார்த்துப் புரிந்து கொண்டு, அத்துக்கமாகிய நெருப்பு பரவவிடாமல், உடனே, அனைத்து விடுகிறோம்; துக்க உண்மையைப் பார்ப்பதன் நோக்கம் இது தான். இன்பத்திடம் உள்ள பற்றுதலில் உள்ளடங்கிய துக்கம் பற்றி நாம் விழிப்பாக

இருப்போமானால், நாம் அந்நெருப்புப் பரவிட அநுமதிக்க மாட்டோம். இன்பத்தை அநுபவிக்கும் போது, நாம் இறுக்கமோ அல்லது உணர்ச்சிவசபடுதலோ இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்; இன்பம் முடியும் போது, நாம் அப்போது கூட, துன்புற மாட்டோம்; ஏனெனில், இதுவரை இன்பத்தின் நிலையாத இயல்பை நாம் புரிந்து கொண்டு விட்டோம். ஆகவே, இன்பம் இல்லாதது, நிச்சயமாகவே துன்பத்திற்கு ஒரு காரணமாக ஆகாது.

எந்த விதிவிலக்கும் இல்லாது, ஒவ்வொருவரும் துன்பத்தின் உண்மை பற்றி சிறிதளவாவது அநுபவிக்கிறார்கள்; ஆனாலும், துன்பம் அநுபவிக்கப்படுகிற போதும், அதில் தோய்ந்துவிடாமல், தனித்து நின்று கவனிக்கப் படுகின்றபோது மட்டுமே, அதன் உண்மை பயன்விளைப்பதாக மாறுகிறது. அப்போது தான், அது ஒரு பேருண்மை ஆகிறது. சில உடல் பற்றிய துன்பத்தால், வலியில் கதறுவதும், அழுவதும், முறுக்குவதும் கூட, சந்தேகமின்றித் துன்பத்தின் உண்மையைப் பார்ப்பது தான். ஆனாலும், பேரிரைச்சலோடு சிரிப்பது, மது, பாடல் இவற்றின் தோற்ற மகிழ்ச்சியின் உள்ளடங்கிய துன்பத்தை உற்று நோக்கிப் புரிந்து கொள்வதென்பது தான், உண்மையாகவே, துன்பத்தின் பேருண்மையைப் பார்ப்பதாகும்.

புலனின்பங்களின் உண்மையான இயல்பை, நாம் பார்க்கத் தகுதியற்றவராக இருக்கும் வரையிலும், நாம் அவற்றிடம் தொடர்ந்து பற்று கொள்வோம், நாம் அவற்றுக்காகத் தொடர்ந்து ஏங்குவோம் - சொல்லப் போனால், நமது துன்பத்திற்கெல்லாம் மூல காரணம் இது தான்.

ஆகவே, நாம் துக்கத்தை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவும், முழுமையாக விளங்கிக் கொள்ளவும் வேண்டுமானால், நாம் நுட்ப உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளவும் சிந்திக்கவும் வேண்டும். ஒருவரது சொந்த உடம்பின் கட்டமைப்பிற்குள்ளாகவே, அநுபவ அளவில், உண்மையின் மாறுகின்ற, நிலையாத இயல்பினை ஒருவர் உற்று நோக்குகின்றார்; இவ்வாறாக, மன-வுடல் ப்ரபஞ்சம் முழுவதும் பற்றிய இயல்பினை உணர்கின்றார். புலன்களாலான உலகம் நிலையற்றது; நிலையற்றது எதுவோ அது துன்பந் தருவது.

**கேள்வி:** சொல்லப்பட்டது என்னவென்பதை, அறிவுசார்பளவில், அடிக்கடி, நாம் புரிந்து கொண்டு, ஒத்துக்கொள்ளத் தக்கவராக இருக்கிறோம்; ஆனாலும், இன்னமும், நமது துன்பத்தின் மிக ஆழமான காரணம் எதுவென்பதைத் தவறவிடுகிறோம்.

**கோயங்காஜீ:** நமது துன்பங்கள் அனைத்தின் மூலத்திலும், எப்போதும் ஏதோவொரு பற்று இருக்கிறது, எப்போதும் ஏதோவொரு விருப்பம் இருக்கிறது. மேலும் முழுமையாக, மேலும் முடிவாக, பெரிதும் ஆழமாக, நாம் ஆசையைப் புரிந்து கொள்ள முயல்வோம். நாம் விருப்பங்களின் ஓர் எல்லையற்ற நிலையை இடைவிடாமல் அநுபவித்துக் கொண்டே இருக்கிறோம். நாம் அழகு போலத் தோற்றமளிக்கின்ற ஓர் உருவத்தை, நமது கண்களால் பார்க்கிறோம்; நமது ஆசை தூண்டப்படுகிறது. நாம் ஒன்றைக் கேட்கிறோம், ஒன்றை முகர்கிறோம், ஒன்றைச் சுவைக்கிறோம், தொடுவதற்கு மகிழ்ச்சியான ஒன்றைத் தொடுகிறோம்; உடனே அதை விரும்புகிறோம். நமது பற்றுத் தலை தூக்குகிறது. அதைப் போலவே, நமக்கு அதிக அளவு இன்பத்தைக் கொடுத்த சில புலனின்பத்தை நாம் மீள நினைக்கும்போது, நாம்

உடனே அதை மீண்டும் அநுபவிக்க ஆசைப்படுகிறோம். அல்லது இதுவரை நாம் அநுபவித்திராத ஒரு புலனினப்பத்தை நாம் கற்பனை செய்தால், அதை அநுபவிக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் தானே வெளிப்படுகிறது.

இவ்வாறு புலன்களின் பொருட்களுக்காகவும் ஆசை எழுகிறது; ஏனெனில், புலன்களின் பொருட்கள் நம்மை அமைதியற்றதாக ஆக்குகின்றன. நாம் எதனைப் பெறவில்லையோ, அதறிகாகவே ஒரு வலிவான விருப்பம் எழுகிறது. நம்மிடம் இருப்பதிலிருந்து நமக்குக் கிடைப்பது நிறைவின்மை மட்டுமே. பிடிப்பு எங்கே இருக்கிறதோ, திருப்தியின்மை அங்கே இருக்கிறது; திருப்தி யின்மை எங்கே இருக்கிறதோ, அங்கே பிடிப்பும் இருந்தாக வேண்டும். இருப்பதனிடத்தில்

திருப்தியின்மையும், இவ்வாததனிடத்தில் விருப்பும் ஆகிய இவை இரண்டும் நம்மை துன்புறச் செய்கின்றன.

அறிவு சார்பளவில், பேராசையும் பிடிப்புமாகிய துன்பத்தை நாம் உணர்ந்திருந்த போதும் கூட, இன்னும், இத்தகைய அறிவுசார்பான அறிவால், நாம், இத்துன்பத்திலிருந்து வெளி யேற முடியவில்லை. வாழ்வு முழுவதும், பேராசையாகிய போட்டி உணர்ச்சியில் நாம் சிக்குண்டு கிடக்கிறோம். சரியாக குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே, மற்றவர்களை முந்திச் செல்ல வேண்டும் எனும் இடைவிடாத ஆசை இருந்து கொண்டே இருக்கின்றது. போட்டியாகிய

வெறியுணர்ச்சியில், வாழ்க்கை என்பது எல்லார்க்கும் சுதந்திரமான ஒன்றாக மாறிவிடுகிறது. தகுதியுள்ள தப்பிப் பிழைக்கும் என்னும் காடுவாழ் மிருக நியதி மேலோங்கி இருக்கிறது. வாழ்க்கை இறுக்கமானதாகவும், அமைதியின்மையும், உந்துதலும் நிறைந்ததாகவும் ஆகி விடுகிறது.

ஆனால், நாம், ஆசைப்படும் பொருளை அடைவதற்கு முன்னால், நிறைவின்மையால் தொல்லைக்குள்ளாகின்ற போது, இந்த எலிப்பந்தயத்தில், மகிழ்ச்சியையும் நலத்தையும் நாம் எங்கே காணப்போகிறோம். சாதிக்க வேண்டும் என்னும் நமது முயற்சியில், நமது மனங்களின் சம நிலையை நாம் இழந்து விடுகிறோம். நமது சாதனையில், வெற்றி பெற்றால், பெற்றதின் திருப்தியை அநுபவிப்பதற்குப் பதிலாக, மேலும் அதிகளவில் பெறுவதற்கும், மேலும் அதிகளவில் சேர்ப்பதற்கும், நாம் இன்னும் பெருமளவு பதற்றப் படுகிறோம்.

தொடக்கத்திலேயே, கவலை, அமைதியின்மை, இறுக்கங்கள், துன்பம் இவற்றைக் கொடுக்கின்ற, அது விரிவடையும் போது இத்தகைய வேண்டத்தகாத மன நிலைகளை மேலும் கொண்டு வருகின்ற, மேலும் துன்பத்தில் முடிகின்ற - இத்தகைய எல்லா செயல்களிலும் - பொருளளவில், முன்னேற்றம் போலத் தோன்றுகின்ற இது எவ்வாறு அமைதியும் வளமும் கலந்த ஒரு நிலைமையைக் கொண்டு வர முடியும்?

இவ்வறத்தார்கள் பொருட்குரிய செயல்பாடுகளை எல்லாம் விட்டுவிட்டு, தங்கள் வாழ்வை வறுமையில் கழிக்க வேண்டும் என்பது இதன் பொருளல்ல. தமது சொந்த ஏழ்மையையும், பிறரது ஏழ்மையையும் கூட போக்கிக் கொள்ள மக்கள் பாடுபட வேண்டும். உண்மையாகவே அவர்கள் கடினமாகப் பாடுபட வேண்டும்; ஆனாலும் கூடவே, வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் போதும், ஒரு சமமான மனதை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிடிப்பும் ஆசையுமாகிய உந்துதலின் கீழ், பொருட்-செல்வத்தை

ஏராளமாகக் குவித்துள்ள போதிலும், தங்கள் மனிதத் தகுதி, அமைதி, சமநிலை இவற்றை அவர்கள் இழப்பார்களானால், அவர்கள் உண்மையாகவே எந்தவொரு உண்மையான மகிழ்ச்சியையும் அடைந்திருக்க மாட்டார்கள். உண்மையான மகிழ்ச்சியை அடைய, மனதின் சமநிலையையும், மனதின் சிந்திக்கும் தகுதியையும் ஒருவர் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பிடிப்பும் போட்டியுமாகிய நோய், ஒரு தொற்று நோய் போலப் பரவுகின்றது; இடைவிடாமல், மனிதகுலம் முழுவதும் அது பரவிக் கொண்டே இருக்கிறது. மனிதகுலம், இவ்விதமாக, அமைதியையும், சாந்தத்தையும் இழந்து விடுகிறது. இந்தத் தேவையற்ற போட்டியும் ஆசையும் இவ்வாறாக, நமது துன்பத்தைத் தோற்றுவிக்கும் நிலமாக ஆகிறது. நமது மகிழ்ச்சிக்கு அல்ல அமைதி அதனைத் தூர ஒதுக்கி வைப்பதிலேயே அடங்கியிருக்கிறது. அமைதி அதனைக் கைக்கு எட்டாத தூரத்தில் தள்ளி வைப்பதிலேயே அடங்கியுள்ளது; தேவையற்ற ஆசையும், பயனற்ற போட்டியுமாகிய ஊக்கமுனைகளை அடையாமல் நம்மைக் காப்பதிலும், நமது மனதை எப்போதும் சமமாகவும், சமநிலையாகவும் வைத்துக் கொள்வதிலுமே, அமைதி அடங்கியிருக்கிறது.

**கேள்வி:** நாம் தினந்தோறும் எதிர்கொள்ளும் இச்சூழ்நிலை களுக்கு முன்னால், நம்முள் இருக்கும் துன்பத்தையும் பதற்றத்தையும் முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் வழி என்ன?

**கோயங்காஜீ:** ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தால் ஒன்று தோன்றுகிறது என்றால், அக்காரணத்தை அழித்தொழிப்பதின் வாயிலாக, அது, நிச்சயமாக, அழித்தொழிக்கப் படக் கூடியதே. விருப்பாலும் வெறுப்பாலும் துன்பம் தோன்றுவதை நாம் பார்த்து வருகிறோம். இவை முழுவதுமாக அகற்றப் படுமானால், உண்மையாகவே, துன்பமும் அகற்றப்படும்.

ஏட்டளவில், இந்த உண்மையை ஒப்புக்கொள்வது எளிதே; ஆனாலும், அநுபவ அளவில், அதை உணர்வது மிகவும் கடினமே. காரணங்களின் நீக்கத்தை, ஒருவர் செயல் முறையில், அநுபவிக்காவிட்டால், அதன் விளைவான துன்பத்தின் முடிவு, ஒரு போதும் அடையப்பட இயலாது. உண்மையாக விடுதலையடைந்த ஒருவர், வெறுமனே துன்ப நீக்கம் பற்றிய போதனை மட்டும் செய்வதில்லை, இந்த முடிவை அடைய வழியையும் காட்டுகிறார். இவ்வாறாக, துன்பத்திலிருந்து வெளிவரும் வழி, அடிப்படையில், அநுபவபூர்வமானது, வெறுமனே ஏட்டளவானது அல்ல.

துன்பத்தின் ஆதாரங்களாகிய விருப்பும் வெறுப்பும் ஆகிய இவற்றை அழித்தொழிக்க, அவை எங்கே, எவ்வாறு தோன்றுகின்றனவென்பதை ஒருவர் அறிய வேண்டும். ஒரு விடுதலையானவர் தனது சொந்த அநுபவ வாயிலாக, ஓர் உணர்ச்சி இருக்கும் போதெல்லாம், அவை தோன்றுகின்றன என்பதைக் கண்டுபிடித்துப் பின்னரே போதிக்கின்றார். புலன் வாயிலோடு புலப்பொருள் ஒன்று தொடர்பு கொள்ளும் போதெல்லாம், ஓர் உணர்ச்சி தோன்றுகிறது - கண்களோடு பொருட்களின் காட்சியும், காதுகளோடு ஓசையும், மூக்கோடு வாசனையும், நாக்கோடு ருசியும், உடம்போடு தொடலும், மனதோடு எண்ணமும் போன்று. விருப்பையும் வெறுப்பையும் அதன் அடிதளத்தில் - அதாவது, உணர்ச்சி தோன்று மிடத்திலேயே, நாம்

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

வேரொடு களைய வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதற்கு, உடம்பிற்குள்ளேயே (தோன்றும்) எல்லா உணர்ச்சிகளையும் பற்றி விழிப்பாக இருக்குந் தகுதியை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த நோக்கத்திற்காக, உணர்ச்சிகளை எல்லா மட்டங்களிலும் உணர போதுமான அளவு கூர்மையானதாகவும் கூருணர்ச்சியுள்ளதாகவும் ஆக நமது மனங்களை நாம்

பயிற்சிக்க வேண்டும். இந்தத் தெளிவான விழிப்புணர்வோடு கூடவே, மகிழ்ச்சியானதோ, மகிழ்ச்சியற்றதோ அல்லது நடுநிலையானதோ - எல்லா உணர்ச்சிகளிடமும் சமநிலையைப் பாதுகாக்கும் தகுதியையும் கூட, நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த விழிப்புணர்வையும் சமநிலையையும் நாம் பாதுகாப்போமானால், நாம், நிச்சயமாக, எதிர்ச்செயல் புரிய மாட்டோம்; உணர்ச்சி தோன்றுகிறபோது, ஒருவர், மீண்டும், விருப்பையோ அல்லது வெறுப்பையோ தோற்றுவிக்க மாட்டார்

### விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்- அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953, 24780952, 64504142

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
மே	16-27				10-13 31-3(ஜூன்)	6 <sup>th</sup> (புத்த பெளர்ணமி)	6 <sup>th</sup> 27 <sup>th</sup>
ஜூன்	6-17	23-1(ஜூலை)			20-23	3 <sup>rd</sup>	17 <sup>th</sup>
ஜூலை	4-15 18-29					1 <sup>st</sup>	15 <sup>th</sup>
						2 <sup>nd</sup> (குரு பெளர்ணமி)	
ஆகஸ்டு	1-12 15-26				29-1(Sep)	5 <sup>th</sup>	12 <sup>th</sup>
செப்டம்பர்	12-23	1-9				2 <sup>nd</sup>	23 <sup>rd</sup>
அக்டோபர்	31-11(நவ)		27(செப்)- 18(அக்)	27(Sep)- 28(Oct)		7 <sup>th</sup>	
நவம்பர்	14-25				29-2(டிசம்)	4 <sup>th</sup>	11 <sup>th</sup> 25 <sup>th</sup>
டிசம்பர்	5-16 19-30					2 <sup>nd</sup>	30 <sup>th</sup>

கோவையில் 10-நாள் தியான முகாம்: நாள்: 16 மே - 27 மே 2012. இடம்: நேரு மஹாவித்யாலயா கல்லூரி, மலுமச்சம்பட்டி, கோவை 641021. தொடர்பு கொள்க: திரு. பரத் ஷா - 9842347244, திரு. மகேஷ் - 9843451153.

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: 12/05/2012  
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.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,  
www.tamil.dhamma.org