



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

(விபஸ்ஸனா : ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால்
போதிக்கப்படும் தியான முறை)

தொகுப்பு 31, எண் 1, ஜனவரி 28, 2021.

விபாசனா ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் மாதாந்திர பிரசுரம்.

வலை தளம் www.vridhamma.org பன்னாட்டு வலை தளம் www.dhamma.org

விபாசனா செய்திமடலின் சிறப்பு ஆன்-லைன் பதிப்பு.

தம்மா பொன்மொழிகள்

ஹம்ஸாதிச்சபதே யந்தி, ஆகாஸே யந்தி இத்தியா

நீயந்தி தீரா லோகம்ஹா, ஜேத்வா மாரம் ஸவாஹினிம்

தம்மபதபாளி -175 லோகவக்கோ

வானத்தில் விண்மீன்கள் சூரியனை சுற்றி வலம் வருகின்றன.

மனத்தை கையாளும் திறன் பெற்றவர்கள் வானத்தில் (விண்மீன்கள் போல)

வலம் வருவர். அறிவொளி பெற்றவர்கள் மாரவை வென்று உலகை

விட்டு நீங்குவர். (அதாவது நிப்பான நிலையைப் பெறுவர்)



தம்மம் துன்பத்தை ஒழித்து
மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. இந்த
மகிழ்ச்சியை யார் தருகிறார்கள்?
அது புத்தர் அல்ல, தம்மா.
உடலுக்குள் உள்ள அனிச்சா பற்றிய
அறிவு இந்த மகிழ்ச்சியைத் தரும்.
அதனால்தான் நீங்கள் தொடர்ந்து
அனிச்சாவை உணர தியானிக்க
வேண்டும். - சயகி யு பாகின்

சயகி யு பா கின் 50 வது மறைவு ஆண்டு விழாவில்

(மார்ச் 6, 1899 - ஜனவரி 19, 1971) அவருடைய நல்ல தம்ம குணங்களை
நினைவில் நிறுத்தி தியானிப்பது நாம் அவருக்கு செலுத்தும் சிறந்த
மரியாதை எனலாம். - ஆசிரியர்

சயகி யு பா கின் நினைவு மற்றும் அஞ்சலி நாள்

சயகி யு பா கின் காலமானபோது, போத் கயாவின் பர்மிய விஹாராவில் 92
மாணவர்களைக் கொண்ட பத்து நாள் விபாசனா தியானப்பயிற்சி நடந்து
கொண்டிருந்தது.

சயகி இல்லை என்று மியான்மரில் இருந்து ஒரு தந்தி வந்தது. தாய்
சயாமாவின் செய்தியும் வந்தது. அதில் 'விபாசனா தியானப்பயிற்சியை
நீங்கள் நிச்சயமாக நிறுத்தக்கூடாது. சயாகியின் ஆசீர்வாதம் எப்போதும்
உங்களுடன் இருக்கும்'. இதை மனதில் கொண்டு கோயங்கா ஜி அனைத்து
மாணவர்களுக்கும் பின்வரும் சுற்றறிக்கை எழுதினார்.

எஸ். என். கோயங்கா

முகாம்: போத் கயா,

தேதி: 22-01-1971

அன்பிற்குரிய நண்பர்களே,

ரங்கூனில் இருந்து நேற்று முன்தினம் கடிதம் வந்தது. அக் கடிதத்தின் விபரம் இதயம் நொறுங்குமாறு உள்ளது.

மிகவும் மதிப்பிற்குரிய சயகி யு பா கின் இனி இல்லை. அவர் ஜனவரி 19 அன்று பிற்பகல் 3:20 மணிக்கு காலமானார். ஒளி அணைக்கப்பட்டது. ஆனால் பலருக்குள் ஏற்றி வைத்த பெரிய ஞானத்தின் ஒளி விளக்கின் அந்த ஒளி நம்மிள் உள்ளது. நாம் அனைவரும் அதை உண்மையான வாரிசுகளாக பராமரிப்பது மட்டுமல்லாமல், மேலும் மேலும் பல மக்களின் ஞானத்தின் ஒளி விளக்கை பற்றவைக்க உதவுவோமாக.

அவருடைய சீடர்கள் அனைவருக்கும் அவர் கடைசியாக அனுப்பிய செய்தி.

'நாம் எப்போதும் தம்மத்தில் வாழ வேண்டும்' என்பதே. தம்மத்தின் விளக்கு நமக்குள் ஒளிரும் வரை, சயகி யு பா கின் நம்முடன் இருக்கிறார் என்பதே பொருள். அவர் தம்ம ஞானத்தின் உண்மையான உருவகமாக இருந்தார்.

அவருடைய பரிசுத்த நினைவைக் காக்கவும், நம்முடைய உண்மையான அஞ்சலியை அவருக்கு அர்ப்பணிக்கவும், அவர் கற்பித்த தம்ம வழியைப் பின்பற்றுவோமாக!.

நம் வாழ்க்கையில் தம்ம விளக்கு சிறந்து ஒளிருமானால் பலரின் வாழ்க்கையில் தம்மின் ஒளியை ஏற்ற முடியும். இதுவே மதிப்பிற்குரிய சயகி யு பா கின் நினைவாக செலுத்தும் சிறந்த மரியாதையாகும்.

மாணவர்களின் பயனை மனதில் வைத்து, இந்த தியானப்பயிற்சியை நான் தொடர்கிறேன். அட்டவணைப்படி ஜனவரி 27 அன்று இது நிறைவடையும்.

ஜனவரி 28 மாலை முதல், நான் எனது சுயதேடலத்தைத் தொடங்குவேன்.

இனி எனக்கு மிகப்பெரிய தம்ம வலிமை தேவை. 10 நாட்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தம்மத்தை மேலும் மேலும் வலிமையாக்க இயலும்.

மக்கள் மிகவும் இரக்கமுள்ள, மதிப்பிற்குரிய சயகி யு பா கின் கடனை திருப்பிச் செலுத்த வேண்டும். நீங்கள் அனைவரும் இந்த நாட்களில் மேலும் மேலும் தியானிக்கவும், உள் ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும், உங்கள் மனத்தை தம்மதால் நிரப்பவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

மெட்டா-அதிர்வுகளுடன், தம்ம வலிமை அனைவரையும் பலப்படுத்தவும், ஒன்றாக இருக்கவும் உதவுகிறது. இதன் மூலம் மதிப்பிற்குரிய சயகி யு பா கின் தம்ம விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதில் அதிகபட்ச வெற்றியை அடைய முடியும்.

எனது 10 நாள் தியான பயிற்சியின் முடிவில், நான் போத் கயாவில் ஒரு பெரிய சங்க-தானாவை ஏற்பாடு செய்யவிருக்கிறேன்.

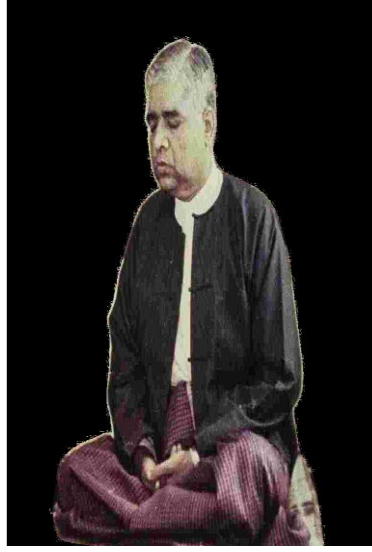
மரியாதைக்குரிய சயகி யு பா கின் புனித நினைவாக 1971 பிப்ரவரி 7 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று இந்த நன்கொடைக்காக தொலைதூரத்திலிருந்து மேலும் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து துறவிகள் அழைக்க பட உள்ளார்கள்.

இந்த சங்க நன்கொடை முடிந்த பிறகு, நான் சில நாட்கள் ஓய்வுக்காக பம்பாய்க்குச் செல்வேன். பின்னர் மார்ச் 1 முதல் மீண்டும் முகாம்களின் திட்டம் தொடங்கப்படும்.

மதிப்பிற்குரிய சயகி யு பா கின் புனித நினைவாக, முடிந்தவரை தம்மத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள். தம்ம வாழ்க்கையை மேலும் மேலும் வாழவும், உண்மையான தம்மத்தை அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இதில் மகிழ்ச்சி, நலன், ஆரோக்கியம் பெறுவது திண்ணம்.

பவது சப்ப மங்களம், பவது சப்ப மங்களம், பவது சப்ப மங்களம்.

கல்யாண மித்ரா - எஸ்.என்.கோயங்கா



மார வின் பத்து வீரர்

வழங்கியவர் சயகி யு பா கின்

பின்வருபவை விபாசனா மாணவர்களுக்கு சயகி யு பா கின் தியான முகாமில் ஆற்றிய சொற்பொழிவின் மொழிபெயர்ப்பிலிருந்து சுருக்கப்பட்ட பகுதி. இது முதலில் சயகி யு பா கின் செய்திமடலில் வெளிவந்தது. பின்னர் விபாஸனா செய்திமடலுக்குத் தழுவி எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உறுதியாக நிற்க வேண்டும். மேலும் பல சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும். இதன் மூலம் உங்கள் சொந்த அனுபவத்துடன் அனிச்சா (நிலையற்றது.)பற்றிய உண்மையை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும். அதற்கு நீங்கள் மிகவும் கடினமாக உழைக்க வேண்டும் - அதனால்தான் நாம் மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்துகிறோம். என் ஆசிரியர் சய தெட்கி யின் மாணவர்கள் சிலர் எதன் பொருட்டு தியானம் மேற்கொண்டு உள்ளோம் என்பதன் பொருளை உணர முடியாமல், இது போன்ற பல்வேறு சிரமங்களை தியான பயிற்சியில் எதிர்கொள்ள நேரிட்டது.

அவர்களின் தலையின் மேல், அவர்களின் கவனத்தை செலுத்தும்படி கேட்டபோது அவர்களால் எதையும் உணர முடியவில்லை.

ஆனாபானா (சுவாசத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு) போது நாசியைச் சுற்றியுள்ள பகுதியை அவர்கள் சுவாசிக்கும்போது சிலரால் உணர முடியவில்லை. அவர்களில் சிலரால் அவர்களின் மூச்சை உணர முடியவில்லை எனச் சொன்னார்கள். மற்றும் சிலர் அவர்களின் உடல்களை உணர முடியவில்லை என்றனர்.

நீங்கள் இங்கே இருக்கும்போது, நீங்களும் அந் நிகழ்வுகளை சந்திக்க நேரலாம். சில நேரங்களில் நீங்கள் உணர்ச்சிகளை உணர முடியாது. சில நேரங்களில் உங்கள் கவனம் தியான நிலை விட்டு சிதறலாம்.

விபல்லாசவின் தன்மை (மன சிதைவு, ஊழல்) உங்களை முட்டாளாக்குகிறது. விரும்பத்தகாத தூய்மைகேடுகள் மக்களின் உள்ளே மறைக்கப்பட்டுள்ளது. அவை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளன.

அனிச்சாவைப் பற்றிய புரிதல் இருக்கும்போது தூய்மைகேடுகள்

வெளியேற வேண்டும். ஆனால் அவைகள் (தூய்மைகேடுகள்) 'புரிதலை' வெளியேற்ற முயல்கின்றன. நிப்பான இயல்புடைய அனிச்சா மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. எனவே 'மார' (எதிர்மறையின் ஆளுமைப் படைகள்)

அதற்கு எதிராக போராடுகிறது. 'பதான சூத்த' மராவின் பத்து வீரர்கள் பற்றி விவரிக்கிறது. அவர்கள் தியானத்தில் இருந்து நம் கவனத்தை திருப்புவர்கள் என்பதால் இந்த பத்து வீரர்கள் மேல் கவனமாக இருக்க வேண்டும்

மார வின் முதல் சிப்பாய் - புலன் சார்ந்த உணர்வுகளை அனுபவிக்க விரும்புவது.

சிலர் தியானிக்க வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் நிப்பான அடையவில்லை.

வெளிப்புற நோக்கங்களுடன் வருகின்றனர். சயகி உயர் பதவிகளில்

உள்ள பலரை அறிந்தவர். சயகி யுடன் நெருங்கி பழகினால் உயர் பதவிகளில் உள்ள பலரின் தொடர்பு கிடைக்கலாம். அதன்முலம், எனக்கு பதவி உயர்வும் பல வசதிகளும் பெற வாய்ப்பு உண்டு. இப்படி சில நபர்கள் இருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் வருகிறார்கள். அவர்களின் இதயங்களில் பேராசை உள்ளது. தியானத்தில் வெற்றி பெற பேராசை இருக்கக்கூடாது. அவர்கள் தியானத்தில் வெற்றி பெறவது கடினம்.

விபாசனாவின் நுட்பத்தை நீங்கள் கேட்டபோது, 'நிப்பானஸ ஸச்சிகரனத்தாய' - நிப்பானவை உணர விரும்பினால் - நான் நான்கு உன்னத உண்மைகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள உங்களுக்குக் கற்பிப்பேன். ஆனால் அது மிகவும் உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் என்றோ அதற்கு உங்களுக்கு ஆர்வம் இல்லையென்றாலோ, நான் அதற்கு என்ன செய்ய முடியும்?'

மார வின் இரண்டாவது சிப்பாய் - வனப்பகுதி போன்ற அமைதியான இடத்தில் வசிக்க அல்லது மகிழ்ச்சியாக இருக்க விருப்பமில்லை.

நேற்று யாரோ ஓட திட்டமிட்டார். அவரது உடமைகளை அனைத்தையும் அவர் தன்னுடைய பைகளில் வைத்தார். அவர் உங்கள் அனைவருடனும் உட்காரத் திட்டமிட்டார். பின்னர் நான் மாணவர்களைச் சரிபார்க்கும்போது அவர் பைத்தியம் போல் ஓடவும், பஸ்ஸைப் பிடிக்கவும் வீடு செல்லவும் பின்னர் வேறு சமயங்களில் வந்து தனது பைகளை சேகரிக்கவும், பெறவும் திட்டமிட்டிருந்தார்.

அதிர்ஸ்டவசமாக, ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, அன்று நான் ஒரு மணிநேரம் அனைவரும் உட்கார வேண்டும் என வலுவான உறுதிப்பாடு (அதித்தாந) கொடுத்தேன். அவர் என் முன்பு அந்த ஒரு மணி நேரம் உட்கார வேண்டியிருந்தது. அங்கே அவர் - சிக்கிக்கொண்டார்! பிறகு 'அதித்தாந'

உட்கார்ந்து இருந்ததால் மார அவரை விட்டு வெளியேற வேண்டியதாயிற்று. இனி அவர் இவ்விடத்தை விட்டு வெளியேற விரும்பவில்லை.

அமைதியான இடத்தில் வசிக்க விருப்பமின்மை எழும்போது, அவர் வெளியேற விரும்புகிறார். அவர் அறிவித்து விட்டோ அல்லது அவர் அமைதியாகவோ வெளியேறலாம். உள்ளே கொந்தளிப்பு இருப்பதால் இரண்டாவது சிப்பாய் அமைதியான இடத்தில் இருக்க விரும்புவதில்லை.

மாரவின் மூன்றாவது சிப்பாய் - பசி - உணவில் திருப்தி இல்லை

ஒரு மாணவர் அவர் சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாது என உணவு நிரம்பிய பெட்டிகளுடன் வந்து சொன்னார். அதனால் நான் சொன்னேன் நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் முயற்சி செய்து பாருங்கள் நீங்களே என்றேன். பத்து நாட்கள் அவர் எந்த நேரத்திலும் அவ்வித பசியுடன் இருக்கவில்லை.

மற்றொரு மாணவர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மட்டுமே சாப்பிட்டால் சுமார் மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு அவர் உடலில் ஒருவித நடுங்கும் ஏற்படும் எனக் கூறினார். அவரது வாழ்நாளில், அவர் அதை விட அதிகமாக செய்ததில்லை. அதனால் அவர் மூன்று முறை சாப்பிட அனுமதி கேட்டார் நான் சொன்னேன், தேவைப்பட்டால் நிச்சயமாக நீங்கள் உணவு எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்றேன். முதல் நாள், இரண்டாவது நாள் மற்றும் பல நாட்கள் தொடர்ந்து தியானித்தார். அவருக்குப் பசி இல்லை. உடலில் ஒருவித நடுங்குமும் இல்லை.

தியானத்தில் முன்னேறுகிற போது பசி இல்லை. ஆனால் தியானம் சரியாக நடக்கவில்லை என்றால் உள்ளே ஏதோ ஒன்று பசியை உருவாக்குகிறது. அப்போது அவரால் பசியைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஒருவர் தியானத்தில் தன்னை சரியாக நிலை நிறுத்திக் கொண்டால் பசியை அவர் உணரவதில்லை.

மாரவின் நான்காவது சிப்பாய் - பல்வேறு சுவைகள் மற்றும் பல்வேறு உணவுகளுக்காக ஏங்குதல்.

நீங்கள் உங்கள் வீடுகளில் உண்ணும் அதே உணவை அல்லது நீங்கள்
விரும்பும் உணவை நாங்கள் வழங்கவில்லை என்றாலும் எங்களால் முடிந்த
எல்லோரும் நன்றாக சாப்பிட்டு மகிழும்படியான சிறந்த உணவை நாங்கள்
வழங்குகிறோம்.

மிகவும், சுவையான உணவு உண்ணும்போது என்ன நடக்கிறது? உணவுக்காக
அதிக ஏக்கத்தைத் அது தூண்டுமா? உணவின் சுவையை எந்த பாராட்டும்
இல்லாமல் சாப்பிட முடியுமா? அரஹந்த் மட்டும் (முழுமையாக
விடுவிக்கப்பட்ட நபர்) இதைச் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் இந்த தியானபயிற்சிக்கு இங்கு வருவதன் நோக்கம் கிலேசா (மன
அசுத்தங்கள்), தண்ஹாவை(ஏங்குதல்) அகற்ற அல்லவா?

கண்களை மூடிக்கொண்டால் பொருள்கள் எதுவும் காட்சிக்கு இருக்க
முடியாது. எனவே நீங்கள் காட்சிக்கு உட்பட்ட பொருள்கள் மீது ஏங்குதலும்
மற்றும் அதன் மீது உண்டாகும் பற்றும் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும்.

அதுவே காதுகளுக்கும் பொருந்தும்.

டேப் ரெக்கார்டர் அல்லது ரேடியோ பாடல்களுடன் இங்கே யாரும் இல்லை.
நீங்கள் அவற்றை கேட்க, ஏங்குதலும் அதன் மீது உண்டாகும் பற்றும்
ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும் .

இது வாசனை உணரும் மூக்குக்கும் பொருந்தும். இங்கே வாசனை திரவியம்
அணிந்து வலம் வருபவர் யாரும் இல்லை. ஏங்குதலும் மற்றும் அதன் மீது
உண்டாகும் பற்றும் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும்.

இங்கே உங்கள் உடல் உணர்வுகளுக்கு இனிமையானதாக இருக்கும் என்று
நீங்கள் உணர எதுவும் இல்லை.

ஆனால் நாக்கு - அதனால் சுவையை தவிர்க்க இயலாதா?

நீங்கள் சாப்பிடாவிட்டால் மட்டுமே, உணவுக்காக மருத்துவர் குளுக்கோஸ் ஊசி போட வேண்டும். சுவை உணவு நாக்குடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது, ஏங்குதல் மற்றும் அதன் மீது உண்டாகும் பற்றும் ஏற்படும். நீங்கள் குறைந்த சுவையான உணவை சாப்பிட்டால் சுவையும் அதனால் ஏற்படும் பற்றும் குறையும்.

உங்கள் மனஅழுக்குகளை அகற்ற இங்கே வந்துள்ளீர்கள் என்பதால் சிறந்த சூழலை வழங்குவதன் மூலம் நாங்கள் உங்களுக்கு உதவ முயல்கிறோம். அதனால் ஏங்குதல் பற்று அவை அதிகரிக்காது இல்லையா?

நாங்கள் மாலை உணவை வழங்குவதில்லை.. அதனால் ஏங்குதல் பற்று அவை அதிகரிக்காது இல்லையா? நீங்கள் அவைகளை அழிக்க முயற்சிக்கிறீர்கள்.

நாங்கள் ஏங்குதலை ஒழிக்கவோ, உணவுகளால் அதை அதிகரிக்கவோ செய்வதில்லை. மாலை உணவைத் தவிர்பதால் அதற்கு ஆகும் நேரமும் அதற்கு செய்ய வேண்டிய வேலையும் மிகக் குறைகிறது. இது எங்களுக்கும் நல்லது உங்களுக்கும் நல்லது. ஏனென்றால் நீங்கள் உறுதியாக இருக்கிறீர்கள்

நீங்கள் மாலை உணவை சாப்பிட்டால் தூக்க நிலை பெறுவீர்கள். எனவே நீங்கள் மாலை உணவு இல்லாமல் அதை செய்ய முடியும். நீங்கள் காலையிலும், மதிய நேரத்திலும் உணவு நன்றாக சாப்பிட்டால் இரண்டு உணவுகளும் உங்களின் உடலின் தேவைகளுக்கு போதுமானதாக இருக்கும்

மாரவின் ஐந்தாவது சிப்பாய் - தூக்கம், சோம்பல் மற்றும் மந்தம்

இதை நீங்கள் எளிதில் புரிந்து கொள்ளலாம். மஹா மொக்கல்லன கூட (புத்தரின் தலைமை சீடர்களில் ஒருவர்) இதனால் அவதிப்பட்டார்.

சிலர் உட்கார்ந்திருக்கும் போது தூங்கலாம். நான் தியானப் பயிற்சி செல்லும்போது ஒரு வயதான மனிதர் என்னுடன் வந்தார்.

நாங்கள் சய தெட்கியின் தியானமையத்தில் தியானத்தில் அமர்ந்தோம். தியானஅறையில் அவர் எனக்கு பின்னால் அமர்ந்தார்.

ஒரு பெரிய யோகி சால்வை அவர் அணிந்து இருந்தார். சிறிது நேரம் கழித்து, அவர் சத்தமாக குறட்டை விட தொடங்கினார்.

பொதுவாக பெரும்பாலோர் உட்கார்ந்து தூங்கினாலும் குறட்டை செய்வது இல்லை. ஆனால் பல தியானிகள் உட்கார்ந்து தூங்கும் போது குறட்டை செய்வது உண்டு. பின்னர் சற்று நேரத்தில் விழித்துக் கொள்வர்.

இது தீந-மித்தா (சோம்பல் மற்றும் மந்தம்) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதைத் தவிர்க்க முடியாது. நுண்ணறிவும் ஞானமும் கூர்மையாகும் போது நிபானாவின் அமைதியான தன்மை உணரப்படுகிறது; மற்றும் ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற இயல்புகள் மோதும்போது, ஒரு எதிர்வினை ஏற்படுகிறது. அது வெப்பத்தை உருவாக்குகிறது. பின்னர் அந் நபர் மயக்கம் மற்றும் தூக்கத்திற்கு உள்ளாகிறார்.

சில நேரங்களில் உங்களுக்கு தூக்கம் வந்தால் உங்கள் சமாதிகலைந்துவிட்டது எனப் பொருள். அந்நேரத்தில் சற்று கடினமாக சுவாசிக்கவும். உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் நாசியில் செலுத்துங்கள்.

உங்கள் சமாதியை (செறிவு) இழந்துவிட்டீர்கள் எனில் கடினமாக சுவாசிக்கவும், அமைதியாக இருக்கவும் முயற்சிக்கவும். சில நேரங்களில் அனிச்சவிஜ்ஜா (அனிச்சாவின் ஞானம்) வலுப்பெறுகிறது.

உங்கள் நுண்ணறிவு-உள்ளுணர்வு மிகவும் கூர்மையானதாகவும் மற்றும் மிகவும் வலுவானதாகவும் மாறுகிறது. உள்ளிருந்து வலுவான உந்துதலால் உங்கள் புரிதலை இழக்கிறீர்கள். அனிச்சா திசை திரும்புகிறது. நீங்கள் என்ன நடந்தது என்பதை புரிந்து கொள்ள முடியாமல் நீங்கள் ஆசிரியரை அணுகுகிறீர்கள்.

அத்தகைய விசயம் திடீரென்று நடந்தால் அதை சமாளிக்க இரண்டு வழிகள் உள்ளன. ஒரு முறை முயற்சி செய்து நான் உங்களுக்குச் சொன்னபடி சமாதி நிலையை மீண்டும் நிறுவச்செய்வது அல்லது நீங்கள் வெளியே சென்று உங்கள் மந்ததன்மை கலைத்து புத்துணர்வு பெற்றால் எதிர்வினை மறையும். இந்த எதிர்வினையின் போது தூங்க வேண்டாம். சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகளை நான் உங்களுக்கு தருகிறேன். அது நடைமுறை அம்சத்தில் முக்கியமானது. எப்போதும் மயக்கம் சங்காரா (அசுத்தங்கள்) வரும்போது ஏற்படுகிறது. பின்னர் நாம் அனிச்சாவை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அது உதட்டில் இருந்து வரும் அனிச்சா என்ற வெறும் வாய் வார்த்தை மட்டுமல்ல.

உணர்வுகளால் மாறும் தன்மை கொண்ட உடலை பற்றிய உண்மையான விழிப்புணர்வு பற்றிய அறிவாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இந்த வழியில் பயிற்சி செய்தால், நீங்கள் வென்று வெற்றி பெறுவீர்கள்.

மாரவின் ஆறாவது சிப்பாய் - தனிமையில் இருக்க பயப்படுதல், தனியாக இருக்க விரும்பவில்லை.

.சிலர் ஒரே அறையில் தங்க விரும்புவது இல்லை. தொடர்ந்து அறைகளை மாற்றிக் கொள்ளவர். தனியாக இருப்பதை தவிர்பர். தோழர்களின் துணை எப்போதும் தேவைபடும். தனியாக இருக்கும்போது பயத்தை உணருவர்.

ஒரு பெண் மாணவி தனிமை கண்டு பயந்தாள். அவளுடைய வீடு மிகப் பெரியது. ஆனால் அவள் எந்தவொரு அறையிலும் தனியாக இருக்கத் துணியவில்லை. அவளுக்கு எல்லா நேரங்களிலும் ஒரு துணை தேவை.

இங்கே தியானிக்க ஒரு வேலைக்காரியை அவளுடன் அழைத்து வந்தாள்.

அவள் தியானித்தபோது விளக்குகளை வைக்க என் அனுமதி கேட்டாள்.

அவளுடைய அறையில் நான் அவளை அவ்வாறு செய்ய அனுமதித்தேன். ஆனால் அது மட்டும் அல்ல அவள் தியானம் செய்யும் போது யாரோ அவளுக்கு அருகில் உட்கார வேண்டியிருந்தது. அவள் தனியாக இருக்கத் துணியவில்லை. அவள் தனியாக இருந்தபோது அவள் உடல் முழுவதும் பாய்ச்சலை உணர்ந்தாள்.

ஒரு பயிற்சிக்கு தங்கிய பிறகு அவள் கொஞ்சம் நன்றாக உணர்ந்தாள். அடுத்த பயிற்சிக்குப் பிறகு அவள் இருட்டில் தனியாக சிறிய அறையில் இருந்தாள். அவள் வழக்கமாக ஒவ்வொரு மாதமும் பத்து நாட்கள் வந்தாள்.

மிகவும் பயனடைந்தாள். அவள் பயப்படுவதில் முதல் மாணவியாக இருந்தாள். ஆனால் இப்போது அவள் பயம் நன்றாக போய்விட்டது. அது நல்லதல்லவா?

மாரவின் ஏழாவது சிப்பாய் - தியானத்தில் வெற்றிபெற முடியுமா என்பதில் சந்தேகம்.

இது எல்லோரிடமும் உள்ள உண்மையான சந்தேகம் என்று நினைக்கிறேன் - மாணவரோ அல்லது மாணவியோ அவர்களின் தியானம் வெற்றிகரமாக இருக்குமா என்று யோசிப்பதுண்டு. (அந்த பெண் சிரிக்கிறார்.) நீங்கள் வெற்றி பெறலாம். அக்குசலா (ஆரோக்கியமற்ற சீரமைப்பு), மற்றும் கிலேசா (மனக் குறைபாடுகள்) நம்மில் பதிக்கப்பட்டுள்ளன அவற்றை நம்மிடம் இருந்து அகற்ற வேண்டும். அது முக்கியமான விஷயம்.

மாரவின் எட்டாவது சிப்பாய் - தியானம் வெற்றிகரமாக இருக்கும்போது ஆணவம் மற்றும் பெருமிதம் கொள்ளுதல்.

தியானம் மேம்படும்போது, ஒருவர் அதை தன் உள்ளே உணர முடியும்.

மனஅசுத்தங்கள் இலகுவாகி விலகும் போது போலித் தற்பெருமை மற்றும் ஆணவம் உண்டாகிறது. அவன் அந்த சக மனிதன் மிகச் சிறப்பாக

செயல்படுவதாகத் தெரியவில்லை. நான் அவருக்கு உதவுவது நல்லது என சிந்திக்கிறான். எனது தனிப்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து இதைச் சொல்கிறேன்.

உதாரணமாக நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு நான் இந்த தியான மையத்தை ஆரம்பித்தபோது எங்களுக்கு அப்போது தம்ம மண்டபம் இல்லை. நாங்கள் நிலம் வாங்கியபோது இங்கே ஒரு பத்து அடி சதுரக் குடிசை இருந்தது.

ஒரு நாள் காலையில் ஒரு மாணவர் வெளியே வந்தார். அவர் தனது லுங்கியை உயர்த்தி “பார்” என அனைவருக்கும் காட்டினார். அவரது தொடைகள் மற்றும் கால்கள் முழுவதும் சிறிய கட்டிகள் இருந்தன. வாத்து தோல் போல அந்த கட்டிகள் அனைத்தும் தோன்றின. உள்ளே இருந்து வந்த உந்துதல் மிகவும் வலுவாக இருந்ததால் அது வந்தது. பின்னர் அவர் அனைவரையும் நீங்களும் தயவுசெய்து கடினமாக முயற்சி செய்யுங்கள், தயவுசெய்து கடினமாக முயற்சிக்கவும் என்றார்.

மறுநாள் அவரால் தியானிக்க முடியவில்லை. அவரால் எதையும் உணர முடியவில்லை. ஏதேனும் உணர்வுகள் மற்றும் வழிகாட்டுதலுக்காக என்னை அணுக வேண்டியிருந்தது. அனைவருக்கும் அவர் கூறிய போது, அதில் ஈகோ இருந்தது. அதில் “நான்” எனும் கர்வம் இருந்தது. நான் நன்றாக முயற்சி செய்கிறேன். இந்த நபர்கள் அந்த அளவு திறமையானவர்கள் ஆகத் தெரியவில்லை என்ற எண்ணம் இருந்தது.

அவர் கோபகுணம் உடையவர். மிகச் சிறந்த கால்பந்து விளையாடுபவர், அடிக்க, உதைக்க மற்றும் குத்த தயாராக உள்ளது போல் அவர் இருந்தார்.

மோசமான கோபகுணம் உள்ள நபருக்கு அதிக வெப்பம் உண்டு.

அது உடல் மேற்பரப்பில் காண்பிக்கப்படுகிறது. இதனால்தான் மற்றவர்களிடம் பிரசங்கிக்க வேண்டாம் என்று உங்கள் அனைவருக்கும் சொல்கிறேன்.

நீங்கள் கேட்க விரும்பும் ஏதேனும் இருந்தால், என்னிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் சொல்ல விரும்பும் ஏதேனும் இருந்தால், சொல்லுங்கள். நீங்கள் முன்னேறினால் உங்கள் நடைமுறையில், அமைதியாக இருந்து தியானத்தை தொடரவும்.

**மாரவின் ஒன்பதாவது சிப்பாய் - ஆசிரியர், மாணவர் மேல்
கொண்ட அக்கறை அதன் முலம் அவர் பெற்ற மரியாதை,
கிடைத்த வெகுமதி போன்றவற்றை குறிக்கிறது.**

பலரும் மரியாதையும் காணிக்கைகளும் அளிக்கின்றனர். அதனால் எனக்கு ஆணவம் உண்டாகாதவாறு என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது போலி செருக்கு எண்ணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என நான் என்னைக் முன் கூட்டியே அதிலிருந்து காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நாங்கள் ஜெனரலின் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் கணக்காளர்களுக்காக இந்த தியானப்பயிற்சியை இங்கே தொடங்கினோம். அவர்கள் ஓய்வு நேரத்தில் தியானிக்க முடியும். ஆனால் இப்போது மிகக் குறைவு எண்ணிக்கையே அவர்கள் உள்ளனர். இதை நாங்கள் தொடங்கியது பணத்தின் அடிப்படையில் அல்ல தம்மத்தின் அடிப்படையில்.

எந்தவொரு அலுவலக ஊழியரும் பத்து நாட்கள் தியானம் செய்தால் உறுப்பினர் ஆகிறார். சேர்க்கை கட்டணம் என்பது வெறும் பத்து நாட்கள் செய்யும் தியானப்பயிற்சியின் கட்டணம் ஆகும். சந்தா என ஒரு சதவீதம் கூட செலுத்த வேண்டியதில்லை. இது நல்லதல்லவா? சீராகத் தியானியுங்கள், உங்கள் பயிற்சியைக் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். பயிற்சியை விடாதீர்கள். உங்களை காத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நாங்கள் அதிலிருந்து தொடங்கி இப்பொழுது இந்த நிலையை அடைந்து உள்ளோம். தம்மம்தான் அதைச் செய்தது. பணம் அல்ல. இதை நாங்கள் நம்புகிறோம். பணம் எதுவும் எங்களிடம் இல்லை.

இந்த மையம் எனக்கு சொந்தமானது அல்ல. "இது யு பா கின் மையம்" என்று கூறி யு பா கின் கர்வப்பட எனக்கு மையம் சொந்தமில்லை. இது கணக்காளர் ஜெனரல் அலுவலகத்தின் விபாசனா சங்கத்திற்கு சொந்தமானது. அவர்கள் என்னை வெளியேற்றினால் நான் வெளியேற வேண்டியிருக்கும். ஒவ்வொரு ஆண்டும் நான் மீண்டும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் என்னை

மீண்டும் தேர்ந்தெடுத்தால் மட்டுமே நான் இங்கே இருப்பேன். அவர்கள் என்னை விட சிறந்த ஒருவரைக் கண்டுபிடித்து, அந்த நபரைத் தேர்ந்தெடுத்தால், அது எனக்கு மையத்தின் தொடர்பை முடிந்துவிடும் அல்லது கமிட்டியின் சில உறுப்பினர்கள் என்னைப் பிடிக்கவில்லை, நான் அதிகம் பேசுவதாகவும் வேறு ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுப்பதாகவும் அவர்கள் கூறலாம். பின்னர் நான் வெளியேற வேண்டியிருக்கும். எனக்கு அந்த இடம் சொந்தமில்லை.

மாரவின் பத்தாவது சிப்பாய் - ஒரு பொய் தம்மா உருவாக்கி பின்தொடர்தல். ஏராளமான வெகுமதி புகழுக்காக அதை ஒரு புதிய சிறப்பு தம்மா எனக் கூறுதல். தனக்கு வெகுமதி தராதவர்களை, தன்னை புகழாத மற்றவர்களை இழிவுபடுத்துதல்.

இதனால்தான் மற்றவர்களைப் பற்றி அதிகம் சொல்ல நான் விரும்புவதில்லை. மற்றவர்கள் எங்களைப் பற்றி அவர்கள் விரும்புவது போல் பேசட்டும், அது சரியானதல்லவா?

சில ஆசிரியர்கள் வெகுமதிளைப் பெறுவதில் விருப்படுகிறார்கள். எனவே அதிகமான மாணவர்களைப் பெற, தவறான போதனைகள், புத்தர் போதனைகள் அல்லாத போதனைகளை அவர்கள் கற்பிக்கிறார்கள்.

அவர்கள் மரியாதை, வெகுமதிளைப் பெற விரும்புவதால் அவர்கள் உண்மையான தம்மத்துடன் வேலை செய்வதை நிறுத்துகிறார்கள். அது மாரவின் பத்தாவது சிப்பாய்-

தம்மம் துக்கங்களையும் துயரங்களையும் கரைத்து மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. இந்த மகிழ்ச்சியை யார் தருகிறார்கள்? புத்தர் அல்ல. உங்களுக்குள் உள்ள அனிச்சவிஜ்ஜா (அனிச்சாவின் ஞானம்) அதைக் கொடுக்கும். விபாசனா பயிற்சியை விடாது செய்ய வேண்டும்.

அதனால் அனிச்சவிஜ்ஜா மறையாமல் தொடர்ந்து உங்களுடன் இருக்கும். நாம் எவ்வாறு பயிற்சி செய்வது? நான்கில் உங்கள் கவனத்தை செலுத்துங்கள். அவை (பூமி, நீர், நெருப்பு மற்றும் காற்றின் கூறுகளால் ஆன- உடல் பண்புகள்). அமைதியாக இருங்கள், சமாதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், சீலாவை விட வேண்டாம். அதில் கவனமாக இருங்கள்.

நான் மற்றவர்களுக்கு பயப்படவில்லை. பொய்களைச் சொல்வதற்கே பயப்படுகிறேன். ஏனென்றால் பொய் சொல்வதன் மூலம் சீலாவின் அடிப்படை பலவீனமடைகிறது. சீலா பலவீனமடையும் போது சமாதி பலவீனமடையும் மற்றும் பங்கா (ஞானம்) பலவீனமடையும்.

உண்மையாக பேசுங்கள் தவறாமல் பயிற்சி செய்யுங்கள், சமாதி நிலைபெறுங்கள். மற்றும் உங்கள் உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். அனிச்சாவின் இயல்பு இயற்கையாகவே வரும்.

எனக்கு நன்மை அளித்த சய தெட்கி, “ மிக வேகமாக, இடைவிடாமல் அதிர்வுறும், தாறுமாறாக, உடைந்த, எரிந்த, உடலின் அழிவு - இவை உடல் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது என்பதன் அறிகுறிகள் என்றார்.

‘ருப’ (உடல்) மாறுகிறது என்பதை அறியும்போது ‘நாம’ (மனம்). மாறுகிறது. ‘ருப’ மாற்றப்பட்டு மற்றும் போய்விட்டப்பின்னர் அதை உணர்ந்த ‘நாம’ மேலும் மாற்றப்பட்டு அதுவும் செல்கிறது. ‘ருப’ மற்றும் ‘நாம’ இரண்டும் அனிச்சா. இதை உங்கள் மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

உங்கள் கவனத்தை உங்கள் மேல் தலையில் ஆரம்பித்து, முழு உடலிலும் நகர்த்துங்கள். நெற்றி பின்னர் முகம் கழுத்து தோள்களில் நகர்த்துங்கள். பின்னர் தொடர்ந்து, தோள்களில் இருந்து கைகள். மனம் எங்கு சென்றாலும் ஒரு சிறிய ஜோதியானது அவ்விடத்தை தொடுவது போல வெப்பத்தை உணரலாம். ஏன்? ஏனெனில் உள்ளே எரிதல் மற்றும் நிர்மூலமாக்கல் நடைபெறுகிறது. இது உள் உள்ள அணுக்களின் கலப்பால் ஏற்படும் இயல்பான எரிப்பு தன்மை. இது நிச்சயமாக நடைபெறுகிறது. அதை

உணரக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். கவனமுள்ள மனதுடன் அதை முயற்சிக்கவும். நீங்கள் அதை உணர முடியும்.

விபாசனா தியானப்பயிற்சி விழிப்புணர்வுடன், சாதனைகளை மேற்கொள்ளும் போது, தீட்டுக்கள், சமுதய அகுசலா (ஆரோக்கியமற்ற) தன்மை அதிக நேரம் இருக்க முடியாது. அவைகள் படிப்படியாக வெளியேற வேண்டும். அவைகள் அனைத்தும் போய்விட்டால், அந்நபர் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு நிலையானவராக நன்றாக வாழ்க முடியும்

ஒருவர் அதற்கு எவ்வளவு காலம் பயிற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும்? அளவிட முடியாத, கணக்கிட முடியாத பழைய அகுசலா கர்மா (ஆரோக்கியமற்ற செயல்கள்) ஒருவரின் சம்சார - (பிறப்பு இறப்பு) பயணத்தில் குவிந்துள்ளது. அனிச்சாவின் தன்மையைக் கவனிப்பதன் மூலம் அனைத்தும் ஒழிக்கப்படுகின்றவரை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

அதன் பின்னர் அவர் சோதாபன்ன மற்றும் ஆரியபுக்கலா ஆகிறார். (நிப்பான அனுபவித்த புனித்தன்மையின் முதல் கட்டத்தை அடைந்த ஒருவர்- உன்னத நபர்). இதை எளிதாக அடைய முடியாது.

அனைத்து சங்காரங்களும் அழியும் வரை நிப்பானாவை அடைய இயலாது. அது வெகு தொலைவில் உள்ளது. ஆனால் நீங்கள் முயற்சி செய்து சிறிய நிப்பானாவை ருசிக்க விரும்புகிறீர்கள் அல்லவா? முடிந்தால் பார்க்கிறீர்களா? இறந்த பின்னரே உணரமுடியுமானால் இந்த வெளிநாட்டினர் ஒருபோதும் பயிற்சி செய்ய மாட்டார்கள்.

இந்த தியானம் மூலம் அவர்கள் கொஞ்சம் ருசித்திருக்கிறார்கள், விரும்புகிறார்கள். அதனால் அருகிலிருந்தும் தூரத்திலிருந்தும் திரும்பி வந்து கொண்டே இருக்கிறார்கள். நண்பர்கள் மற்றும் அறிமுகமானவர்கள் பலரை தொலைதூரத்திலிருந்து அவர்கள் அனுப்புகிறார்கள் . இது ஏன்? ஏனெனில் அவர்கள் தம்மம் சுவை அனுபவித்திருக்கிறார்கள்.

மாணவர்களுக்கு உதவ தம்மின் சுவை உணர்ந்த ஒரு ஆசிரியர் இருப்பது முக்கியம். ஆனால் சுவை அனுபவிக்க மாணவர்கள் வேலை செய்ய வேண்டும். இந்த சுவை என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?.

அது தம்ம ரஸா என அழைக்கப்படுகிறது. "சப்பரஸம் தம்மராசோ ஜினாதி." எல்லா சுவைகளுள்ளும், தம்மத்தின் சுவை மிக உன்னதமானது. அந்த சுவை பெற நீங்கள் கடுமையாக உழைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஏகாதிபதி (மன்னர் போன்று செல்வம் உடையவர்) மனித இன்பங்களை அனுபவிக்கிறார். தேவர்கள் (வான மனிதர்கள்) தேவா இன்பங்களையும் பிரம்மர்கள் (உயர்ந்த வான மனிதர்கள்) பிரம்ம இன்பங்களையும் அனுபவிக்கிறார்கள்

புத்தர் போன்ற உன்னத ஆரியாக்கள் (புனித நபர்கள்) அரஹந்தர்கள் தம்மின் சுவையை அனுபவிக்க முடியும். நீங்களும் இந்த சுவை அனுபவிக்கும் வரை நீங்கள் கடுமையாக முயற்சி செய்ய வேண்டும். ஆனால் தயவுசெய்து தீவிரமாக வேலை செய்ய வேண்டாம்.

மிதமான முறையில் நாங்கள் வகுத்த அட்டவணைப்படி வேலை செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். சரியான நேரத்தில் வேலை செய்யுங்கள், முழுமையாக மிகுந்த கவனிப்புடன் முயற்சி செய்யுங்கள்.

(என்.எல். தொகுதி 26, எண் 4, 22 ஏப்ரல், 2016 இன் மறுபதிப்பு)

கேள்வி பதில் “பதில்களின் களஞ்சியம்” வி.ஆர்.ஐ.

கே 1. யு பா கின் புத்தர் கற்பித்ததை எந்த மாற்றமும் இல்லாமல் கற்பித்தார் என்று நினைக்கிறீர்களா? அவர் நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப புத்தரின் போதனைகளைத் தழுவினாரா? அப்படியானால், அசல் போதனைகளிலிருந்து அவர் எப்படி, என்ன மாற்றினார்?

கோயங்காஜி: போதனையில் எந்த மாற்றமும் இல்லை, ஆனால்

யு பா கின் நிச்சயமாக புத்தரின் போதனைகள் மக்களுக்கு வழங்குவதற்கான மிகவும் ஏற்ற வழியை செய்தார். பௌத்த மதத்தை சார்ந்திராத ஆங்கிலம் பேசும் மேற்கத்திய மக்கள், அதிக அறிவியல் சிந்தனையுள்ளவர்கள், அவரிடம் கற்றுக்கொள்ள வருகிறார்கள்.

பௌத்தரல்லாதவர்களுக்கு, போதனையை இன்னும் விஞ்ஞான வழியில் விளக்கம் கூறும் போது அது அனைவருக்கும் மிகவும் சுவாரஸ்யமாகிறது., ஆனால் உண்மையான நடைமுறை கற்பித்தல் அவரிடம் அப்படியே இருந்தது

கே 2. உங்கள் போதனை ஏன் 'சயகி யு பா கின் பாரம்பரியத்தில்' என அழைக்கப்படுகிறது? அவர் பௌத்த பாரம்பரியத்தை துவக்கி வைத்தாரா?

கோயங்காஜி: அவர் எப்போதும் புத்தர் பாரம்பரியத்தை குறிப்பிடுகிறார். அது மியான்மருக்கு மாற்றப்பட்ட பாரம்பரியம். மற்றும் மூன்று தலைமுறைகளில் தொடர்ந்து வந்துள்ளது. ஆசிரியர்கள் லெடி சயதாவ், அவரது சீடர் சய தெட்கி, இறுதியாக யு பா கின். அதனால் 'யு பா கின் பாரம்பரியம்' என்ற வார்த்தையை நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம்.

ஏனெனில் அவர் கடைசி ஆசிரியராக இருந்தார். அவரது நாட்டில் மிகவும் பிரபலமானவர். அவர் பெயரை பயன்படுத்தவதற்கு அவர் கண்டுபிடித்த ஒரு நுட்பம் என்று பொருள் இல்லை. இது ஒரு பழைய தொழில்நுட்பம். அவர் ஒரு நவீன வழியில் கற்பித்தார்.

கே 3. இந்த உடலுக்குள் முழு பிரபஞ்சமும் உள்ளதா? புத்தரின் இந்த கருத்தை நீங்கள் விளக்க முடியுமா?

கோயங்காஜி: உண்மையில், இந்த உடல் கட்டமைப்புக்குள் ஒரு மாறும் நிலை உருவாகிறது. இந்த உடலுக்குள் மாறும் தன்மைக்கு உரியதான காரணமும் தோன்றுகிறது. இந்த உடலுக்குள் துன்பச் சக்கரத்திலிருந்து விடுதலையை அடைவதற்கான வழியும் காணப்படுகிறது. இந்த

காரணத்திற்காக உடலின் விசாரணை- நேரடி உடல் உண்மை பற்றிய சரியான புரிதல் ஒரு தியானிப்பாளருக்குள் மிக முக்கியமானது ஆகிறது. இலக்கு என்பது அனைத்து வகையான சூழல்களில் இருந்தும் விடுதலையாகும்.

கே 4. நீங்கள் புத்தரைக் பற்றி எப்பொழுதும் குறிப்பிடுகிறீர்கள். நீங்கள் பௌத்தத்தை (புத்திஸம்) கற்பிக்கிறீர்களா?

கோயங்காஜி: எனக்கு 'இஸ்ம்களில்' அக்கறை இல்லை. நான் தம்மம் கற்பிக்கிறேன். அதைத்தான் புத்தர் கற்பித்தார். அவர் ஒருபோதும் எந்த 'இஸ்ம்' அல்லது எந்த குறிப்பிட்ட சமய நம்பிக்கை கொண்ட தனிப்பட்ட குழுக்களின் எந்தவொரு கோட்பாடுகளையும் கற்பிக்கவில்லை.

ஒவ்வொரு பின்னணியிலிருந்தும் வரும் மக்கள், வெவ்வொரு மதமும் சார்ந்த அனைவருக்கும் பயனளிக்கும் வகையில் போதித்தார். தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மைகள் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ வழி கற்றுக் கொடுத்தார். "ஓமக்களே நீங்கள் இப்படி வாழ வேண்டும், நீங்கள் அப்படி வாழ வேண்டும்" என அவர் வெறுமனே வெற்று பிரசங்கங்களை வழங்கவில்லை

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ புத்தர் நடைமுறைக்கு ஒத்த உண்மையான தம்ம வழி போதித்தார். உண்மையான மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்க்கையை நடத்துவது எப்படி என்று விபாசனாபயிற்சி மேற்கொள்வதன் மூலம் அறிய இயலும்.

கே 5. அறிவொளிக்குப் பிறகும் புத்தர் தியானம் செய்வது அவசியமா?

கோயங்காஜி: ஆம். ஒருவர் புத்தர் ஆன பின்னும் தியானம் செய்வது அவசியம். இயற்கையின் சட்டம் இந்த நபருக்கு வித்தியாசமாக இருக்கும் என்று அர்த்தமல்ல. இந்த உடலின் இயல்பு என்னவென்றால், அது சிதைந்து, இறந்து கொண்டிருக்கிறது. உடலுக்கு வலிமை தேவை, ஒரு புத்தர் நிப்பானாவின் தியான நிலை சென்று வெளியே வரும் போது முழு உடலும்

ஆரோக்கியமாகி வருவதை அவர் அதைக் உணர்கிறார். மேலும் பல சேவைகள் ஆற்ற அது உதவுகிறது. அவரால் முடியும்

வேலை செய்பவரின் உடலுக்கு இவ்வளவு வேலை இருக்கிறது. இருபத்து நான்கு மணிநேரங்களில் இரண்டு அல்லது இரண்டரை மணிநேரங்கள் அவர் படுத்திருக்கும் மணிநேரம். கொஞ்சம் ஓய்வு தேவை. மனம் அமைதியாகிறது. ஆனால் உடலை ஓய்வெடுக்க மனம் ஆழத்திற்குச் சென்று நிப்பானிக் கட்டத்தை அடைய வேண்டும். ஒருவர் நிப்பானிக் அனுபவத்திலிருந்து வெளியே வரும் போது உடல் புதுப்பிக்கப்பட்டது போல் புத்துயிர் பெறுகிறது.

தம்மா தோஹா

பஞ்ச சீல பாலன் பலா, ஸம்யக் பலீ ஸமாதி

பரக்ஞா தோ ஜாக்ரத் பலீ, தூர் கரே பவ-வ்யாதி

ஐந்து தார்மீக கட்டளைகளை கடைப்பிடிப்பது நல்லது. தியான பயிற்சி நல்லது.

நோயை அகற்ற(அறியாமையை) ஞானத்தை தட்டி எழுப்புவது உண்மையில் நல்லது.

தூர்லப ஜிவன் மனுஜ்கா, படேஸ் பாக்ய ஸே பாய்

பரக்ஞா சீல ஸமாதி பின், தேவ வருதா கங்வாய்

அரியது என்பது ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை. இதை மிகுந்த தகுதி உடையவர் அடைகின்றனர்.

அறநெறி இல்லாமல், தியானம் மற்றும் ஞானம் இன்றி அவர் இலக்கின்றி நேரத்தை வீணடிப்பர்.

சீல தர்ம பாலன் கருங், கருங் ஸமாதி அப்யாஸ்

நீஜ் பரக்ஞா ஜாக்ரத் கருங், கருங் தூகோஸ் கா நாஸ்

அறநெறி மற்றும் விடாமுயற்சியுடன் தியானம் கடைப்பிடிக்கிறேன்
என் ஞானத்தை எழுப்பி துன்பத்தை அழிப்பேன்.

சீலவான் கே தயான் ஸே, பரக்ஞா ஜாக்ரத் ஹோய்

அந்தர் கீ கோஸ்டேஸ் குலேங், மானஸ் நீர்மல் ஹோய்

நல்லொழுக்கமுள்ள தியானத்தில் ஞானம் விழித்துக் கொள்ளட்டும்,
உள்ளே உள்ள அறியாமை முடிச்சுகளை அது அகற்றி மனதை
தூய்மைப்படுத்தட்டும்.
