



விபஸ்ஸனா

செய்தி மடல்

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

மார்ச் 2020

தொகுப்பு. 30, எண். 3, 9 மார்ச். 2020.

இந்த மாத இதழை வெளியிடுவோர் விபாசனா ஆராய்ச்சி மையம்

வலைதளம் : www.vridhamma.org பன்னாட்டு வலைதளம்: www.dhamma.org

தம்மா பொன்மொழிகள்.

யதோ யதோ சம்மஸதி கந்தாநம் உதயப்பயம்;
லபதி பீதிபாமோஜ்ஜம், அமதம் தம் விஜானதம்.
(தம்ம பாதா 374, பகின்னக - வக்கோ).

யாரெல்லாம் மனதிலும், உடலிலும் தோன்றித் தோன்றி மறையும்
உணர்ச்சிகளை முழுமையான விழிப்புணர்வுடனும் சரியான மதிப்பீட்டுடனும்
அனுபவிக்கிறார்களோ அவர்கள் புத்திசாலிகள். அவர்களுக்கு அது
மரணத்தைக்கடந்த மகிழ்ச்சியையும், பேரானந்தத்தையும் தரும். (MN 107)

சுய சரிதம் - சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி : இதுவரை சொல்லப்பட்ட குட்டி
சம்பவங்கள், உலகப் புகழ்வாய்ந்த மாண்புமிகு திரு. சத்யநாராயணகோயங்கா
அவர்களின் வாழ்க்கையில், உண்மையான அறநெறியை அவர் அடைவதற்கு
முன்னர் நிகழ்ந்தனவாகும். தற்போது நாம், அவர் இந்தியாவில் நிகழ்த்திய
தம்மா வகுப்புகளைக் குறித்து பார்ப்போமா?. இவை அவரது சுய
சரிதத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது, அதுவே நமக்கு புத்துணர்வு அளிக்கும்.
செய்தி மடல். பகுதி. 14.

அநிச்சா, துக்கா, அனத்தா -

நிலையற்ற, துன்பமான , சுயமற்ற இவை மூன்றும் தர்மத்தின் முரண்பட்ட கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் முறைகள், தத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் பெறாதவை. பொதுவாக நம்பிக்கை மட்டுமே எல்லா நேரங்களிலும் உண்மை ஆகிவிடாது. மேலே குறிப்பிட்ட மூன்று குணாதிசயங்களையும் ஒரு சாதகன் விடுதலையடைய விரும்பினால் அனுபவித்தேயாக வேண்டும். விபசானா தியானம் செய்பவன் இதை நன்றாகவே புரிந்துகொள்கிறான். அவ்வாறு செய்வதால் அவனால் தியானத்தின் படிகளில் முன்னேற முடிகிறது. நம்பிக்கையை வைத்து வெற்றி அடைந்து விட முடியாது. அனுபவமே ஆதாரம்.

தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது, முழுமையான, கனத்த உணர்ச்சிகள் முதலில் வெளிப்படும். தியான அனுபவம் கூடக் கூட அவை மறைந்து போகும். இதை பன்னா (வீழ்ந்த) என விபசானாவில் கூறுகிறோம். அதாவது தோன்றுதல், மறைதல் குறித்த அறிவு. இதுவே ஆரம்பகால நிலை. கவனமும், தீவிர பயிற்சியும், பிற உண்மைகளை வெளியே கொண்டுவரும்.

மனித உடல் உண்மையில் திடப் பொருட்களின் ஒரு தோற்றமே. இறுதி உண்மை எது எனில், உடல் நுண் சக்தித் துகள்களால் ஆனது என்பதே. எந்த அணுவையும் ஒரு அளவு வரையே சிறிதாக்க முடியும். அதற்குமேல் அதை பிரிக்க முடியாது. அந்த நிலையை புத்தர் கலாப (அணுவின் அலகு) என பெயரிட்டார். தீவிரமான சாதகன் ஓரிரு பயிற்சி வகுப்புகளிலேயே இவ்வுண்மையை உணர்ந்துகொள்கிறான். அது எவ்வாறெனில், உடலின் அனைத்து பாகங்களிலும் அணுக்கள் சதா சர்வ காலமும், தொடர்ச்சியாக நகர்வதை உணர்ச்சி பூர்வமாக அனுபவித்தலின் மூலமாக என்பதே.

நமது உடல் முழுவதும், அதிவேகமாக அணுக்கள் அலை அலையாக நகர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த பயிற்சியின் வாயிலாக, ஆழ்ந்த அனுபவத்தினால், அணுத்துகள்களின் இடைவிடாத நகர்தலை, நுட்பமான உணர்ச்சிகளை, சாதகன் அனுபவித்து , புரிந்துகொள்கிறான். இவ்வித உணர்ச்சிகளை, உடலில் மட்டுமல்லாது மனதிலும் உணர்ந்து கொள்ளலாம். விபாசனா பாரம்பர்யத்தில், நுண் அணுக்கள், அதிவேகமாகத் தோன்றி, அதி

வேகமாக மறைகின்றன. இத்தகைய நுட்பமான அணுக்கள், (கலாப) கண் இமைக்கும் நேரத்தில் லட்சக்கணக்கான முறை தோன்றித் தோன்றி மறைகின்றன.

சமகால விஞ்ஞான சோதனைப்படி, ஒரு வினாடி காலத்தில் அணுத்துக்கள் ஒன்றுக்குப் (1) பக்கத்தில் 22 சூனியங்கள் (0) இட்டால் எவ்வளவு மதிப்போ அவ்வளவு முறை, தோன்றித் தோன்றி கரைகின்றன. விஞ்ஞானம், இதையும் கூறுகிறது;- பருப்பொருளால் அமைந்த இவ்வுலகில் , உண்மையில் திடப்பொருள் என்பதே கிடையாது. அனைத்துமே நுண் சக்தித்துக்களின் ஆக்கமே. விபாசனா சாதனையாளன் அதே முடிவுகளை (கருத்தை) உணர்ச்சி பூர்வமாக அறிந்துகொள்கிறான். அதாவது நுட்ப அணுக்களின் அதி வேக அசைவுகளை, தலை முதல் பாதம் வரையும், பாதத்திலிருந்து தலை உச்சி வரையும், ஒரே வீச்சில் (மூச்சில்) கவனமாகத் தொடர்ந்தவாறே உணர்ந்துகொள்கிறான். இதைத்தான் புத்தர் விபாசனாவில் கற்பித்தார்.

சப்பகாயபதி சம்வேதி அஸ்ஸாஸிஸ்ஸாமிதி சிக்கதி ,

சப்பகாயபதி சம்வேதி பஸ்ஸாஸிஸ்ஸாமிதி சிக்கதி .(MN1.107)

உடலை முழுவதுமாக உணர்ந்தவாறே நான் மூச்சை உள்ளிழுப்பேன், அதுபோலவே உடலை முழுவதுமாக உணர்ந்துகொண்டே மூச்சை வெளியில் விடுவேன். சாதனையாளன், உடல் திடப்பொருள் என தோறாயமாகத்தான் அறிவான். உடல் நுண் துகள்களினால் உருவானது. நுண் துகள்களோ சக்தியின் அலை வீச்சு இதை அவளோ அவளோ அனுபவத்தில் உணர்கிறார்கள். சக்தித் துகள்களின் இடைவிடாத அலை வீச்சினால் உலகம் உருவானது என்பதை விஞ்ஞானமும் ஏற்கிறது. தியான சாதனையாளன் கற்பனையினாலோ அல்லது தத்துவ நம்பிக்கையினாலோ இந்த உண்மையை அறிய முடியாது. இதை விபாசனா சாதகர்கள் நேரிடை அனுபவத்தின் மூலமாக உணர்ந்துகொள்கிறார்கள். இக்கருத்தை புத்தர் :

சப்போலோகோ பக்காம்பிதோ (SN 1.1.168)

உலகம் முழுவதுமே நுட்பமான சக்தித்துக்களின் அலை வீச்சே என்றார்.

முழு உடலையும் உணர்ச்சியூர்வமாக கரைதலில் அனுபவித்து உடலில் ஒன்றுமே இல்லை என்பதை அறிய மிக மிக நீண்ட சாதனை செய்ய வேண்டும். விபாசனாவில் இதை பங்கா என்று கூறுவர். (கரைதல் நிலை) புத்தர் இதை தோன்றி மறையும் (முதல்) நிலை எனக் கூறினார்.

சமுதயா தம்மானு பஸ்ஸி வா காயஸ்மிம் விஹரதி , வயா தம்மானுபஸ்ஸி வா காயஸ்மிம் விஹரதி .

இவ்வாறு அவன் தோன்றுதலையும், மறைதலையும் உன்னிப்பாக கவனித்துக்கொண்டே சரீரத்தில் வாசம் செய்கிறான்.

இந்த சூழ்நிலையில், சாதனையாளன் தோன்றுதலை தனியாகவும், மறைதலைத் தனியாகவும் காண்கிறான். ஆகவே இவ்விரண்டு செயல்களுக்குமிடையில் ஒரு இடைவெளி இருப்பதை உணரலாம். இது சில சமயங்களில், குறுகிய காலமாகவும் வேறு சமயங்களில் சற்று நீண்ட காலமாகவும் இருக்கக்கூடும். அப்போது அவன் அடுத்த நிலைக்கு முன்னேறி விடுகிறான்.

சமுதயா வயா தம்மானு பஸ்ஸி வா காயஸ்மிம் விஹரதி. தோன்றுதல், மறைதல் இரண்டையும் கவனித்துக்கொண்டே அவன் (சாதகன்) சரீரத்தில் வாசம் செய்கிறான். உணர்ச்சிகள் எழும், இடைவெளியும் குறைந்து கொண்டே மறைந்து விடக்கூடும். அணுக்களின் அலை வீச்சு (வேகம்) அதிகரிக்க அதிகரிக்க, எப்பொழுது தோன்றியது, எப்பொழுது மறைந்தது என்பதை அறிவது மிகவும் கடினமாகிவிடும். இவ்விதம் கரைதல் அதிகரித்து அதிகரித்து; ஒரு நதியின் மணல் கரைகள் சரிந்து விழுந்தால் எப்படி கரைந்து விடுமோ அதுபோல பங்கம் அடைகிறது. (அழிந்துபோகிறது). சாதனையாளன் இந்த நிலையை அடையும்போது, நுட்பமான, எல்லை கடந்த பேரின்பத்தை அனுபவிக்கிறான். பதஞ்சலி முனிவர் இதை ஆனந்த (பேரின்ப) நிலை என்றார். இவ்வித அனுபவம் எனக்கு முதல் வகுப்பிலே கிட்டியபோது, அதை எனது குருநாதரான ச யாக்யி ஊ பா கின் அவர்களிடம் , ஹிந்து பாரம்பர்யத்தில் இதை சத் சித் ஆனந்த் எனும் சச்சிதானந்த் என்று கூற விழைந்து, வாயைத் திறக்கும் முன்னரே, அவர் கூறினார்; உடல் மனம் இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று தொடர்புகொள்ளும்பொழுது எழும் உணர்ச்சிகளே

இவ்வாறு ஏற்படுகிறது. இது எப்பொழுதும் மாறக்கூடியது என விளக்கினார். மேலும் இது தீவிர விபாசனா சாதனையின் தொடக்கப்படி என்றும் கூறினார்.

அனைத்தும் நிலையற்றது எனும் உண்மையை ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டு இவ்வித உணர்ச்சிகளை நடுநிலையுடனும் மன அமைதியுடனும் எதிர் கொண்டால், அனுசய க்லேஸா எனும் ஆழ்ந்து பதிந்திருக்கும் தீய சம்ஸ்காரங்களை கையாள முடியும். இவை பல பிறவிகளின் மொத்த இருப்பு ; அப்படியே விட்டுவிட்டால், அதன் விதைகள் அடுத்தடுத்த பிறவிகளில், மரங்களாகிப் பெருகிக்கொண்டே செல்லும். சாதனையாளன், கவனத்துடன் தீவிர பயிற்சியில் ஈடுபட்டால், அத்தகைய தீய சம்ஸ்காரங்கள் சிறிது சிறிதாக மேலே எழும்பி நகர்வதைக் காண (உணர்) முடியும். இதுவும் தற்காலிகமானது, கரையக்கூடியது (மறைய). நீண்ட சாதனையின் மூலமாக இவற்றையும் கரைத்துவிட முடியும். இதற்கு அதிக, கவனமான தொடர் விழிப்புணர்வு தேவை. அந்த நிலை சங்காருபெக்கா (மன அமைதி) நிலை எனப்படும். அத்துடன் உபேக்கா அறிவும் (எதைக்குறித்தும் கவலைப்படாத) தொடர்ந்தால், கரைதலின் மூலமாக, சுத்திகரிப்பும் நடக்கும்.

இந்த சுத்திகரிப்பு (மனதைத் தூய்மைப்படுத்துதல்) செயல் மிக நீண்டதாகும், எவ்வளவு நீண்டது என்பது கடந்த கால சங்காரங்களின் தொகுப்பையும், தற்போதைய விழிப்புணர்ச்சி , உடல் மனம் இவற்றின் அநிச்சா எனும் நிலையற்ற தன்மையை சரியாக உணர்ந்து, முதிர்ச்சியுடன் கையாளும் திறனையும் பொருத்தது. இதை சரியான புரிதல் அல்லது சம்பாஜனாதி என கூறலாம். இத்தகைய எனது சொல்ல முடியாத சந்தேகத்தை உணர்ந்தவராக, எனது குரு விளக்கினார்; பலர் இந்நிலையை கடை நிலை எனத் தவறாகப் புரிந்துகொள்கின்றனர். ஆயின் இது நீண்ட பயணத்தில் ஒரு தற்காலிக ஓய்வு நிலையே, மேலும் இவ்வாறு ஒருவர் இதைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டால், அவரது சாதனை அத்துடன் முடிந்துவிடும் எனவும் விளக்கினார்.

தீவிரமான சாதனையாளன், இந்த மன உடல் தன்மையை , ஐம்பொறிகளின் வாயிலாகத் தற்காலிகமானது என உணர்ந்துகொள்கிறான். மேலும், தனது முன்னேற்றத்திற்கு இவை தடையாகிவிடக்கூடாது என்பதை கவனமாகவும் முழு விழிப்புணர்வுடனும் செயல் படுவான். இந்நிலையில் சாதனையில்

வெற்றி கண்டால், அந்த நிலை தொடரும் வரை அவனது ஐம்பொறிகளின் (மனதையும் சேர்த்து 6) செயல்பாடுகள் ஒடுங்கிவிடுவதை; (சலாயதான நிரோதா) உணர்ந்து கொள்வான். இந்த அனுபவம் நிர்வாண நிலை நீடிக்கும் வரையே தொடரும்.

ஒருவன் பங்கான நிலையில் (அனைத்தையும் கரைத்த நிலையில்) பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கும்போது , அதுவே சமாதி நிலை , உன்னத நிலை என உணர்ந்தால், அது உண்மைதானா என சரிபார்க்க ஐம்புலங்களின் செயல்களை சோதிக்க வேண்டும். புலன்கள் செயல்பட்டால், அவனது சாதனை மேலும் தொடர வேண்டும்; அவன் தனது குறிக்கோளை இன்னும் முழுமையாக அடையவில்லை என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இப்போது நான் விடுதலையின் பாதைகளை நன்கு புரிந்துகொண்டேன். பயிற்சி காலத்தில் ஒரு சில சிறிய பலன்கள் கிடைத்து விட்டால், அதுவே கடை நிலை என ஏமாந்துவிடாமல் இறுதி நிலை எய்தும் வரை தளராது தீவிர சாதனை செய்ய வேண்டும். அவை நமது முன்னேற்றத்திற்கு தடைகளாக அமைந்துவிடக்கூடாதல்லவா?.. சாதனையை தொடர்ந்து செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும் , ஏனெனில் அனுபவங்கள் அனைத்தும் கூட நிலையற்ற தன்மை உடையதாகும்.

சாதனையின்போது எண்ணற்ற கருத்துக்கள், புலன்களுக்கப்பாற்பட்ட உணர்ச்சிகள் தோன்றினாலும், பல மணி நேரம் தியானத்தில் அமைதியை அனுபவித்தாலும் அல்லது மூச்சு இயற்கையாக சிறிது நேரம் நின்றுவிட்டாலும் அல்லது முழு உடல் அல்லது முதுகெலும்பு துடிப்புடன் காணப்பட்டாலும், நிலையற்ற தன்மையின்மீது விழிப்புணர்ச்சி இன்னும் தொடர வேண்டும். இது மிக முக்கியமான எச்சரிக்கையாகும். சிறிய லாபத்தில் மனம் திளைத்துவிட்டால், இறுதிக் குறிக்கோளான, விடுதலையை அடைய முடியாது . அனிச்சா துக்கத்தின் களம் . அனிச்சா எனும் நிலையற்ற தன்மை திருப்தியைத் தராது . இது நான் அல்லது எனது அல்லது என்னுடையது அல்லது எனது ஆன்மா (அனத்தா) ஆகிவிடாது. ஆகவே சிறு சாதனையில் லாபத்தில் மனம் திளைத்து ஏமாந்துவிடக்கூடாது, அவை தீவிர, உயர்ந்த குறிக்கோளுக்கு தடைகளாகவே செயல்படும். மனது மற்றும்

பொருட்களின் மீதான உணர்ச்சிகள் எத்தகைய அசாதாரணமானவையானாலும், அவற்றின் நிலையற்றத் தன்மையை உணர்தல், முன்னேற்றத்தையே குறிக்கும். ஆயின் இவை கடை நிலை குறிக்கோளான விடுதலை அல்ல . இவ்வாறாக, ஒரு சாதகன் , தனது பயிற்சியில் எது நிலையானது, எவை நிலையற்றவை, துக்கம் துயரங்களிலிருந்து எப்படி விடுதலையை அடைய முடியுமென அறிந்துகொள்கிறான்.

ஒருசிலர் தவிர்த்தலை தேவையற்றது என எண்ணுகின்றனர். ஆனால், தியானம் செய்ய முனையும்பொழுது , உண்மை புலப்படுகிறது , அதாவது எது கூடாது , எதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை அறியாமல், குழம்பி, உண்மையை அறியமுடியாமல் தவிக்கவே வாய்ப்பு ஏற்பட்டுவிடும். இத்தகைய கருத்துக்கள் என்னையும் உள்பட பலரின் அனுபவமாகவே காணப்பட்டது. ஆனந்தத்தை விரிவுபடுத்துதலே தியானத்தின் குறிக்கோள் என தவறாக நினைத்துவிட்டேன். புத்தரின் வழிகாட்டல், கற்பித்தல் காணாமல்போனதால், இந்த நாட்டில், அவரின் பல கருத்துக்கள், எண்ணங்கள் தவறான முறையில் வேருன்றி நிலைத்து விட்டன. இதை கற்றறிந்த பெரியோர்களும் ஆதரிக்கின்றனர்.

(திரு கோயங்கா அவர்களின் சுய சரிதத்திலிருந்து) - தொடரும்.

**பொதுப் பேச்சுக்குப் பிறகு கோயங்காஜியுடன் கே / ப ஜூன் 15,
2002 ஆஷ்லேண்ட், ஓரிகான், அமெரிக்கா (தொடர்ச்சி)**

கே: உங்கள் மனைவியை ஏன் மேடையில் அழைத்து வருகிறீர்கள்?

கோயங்காஜி: ஏனென்றால் அவள் இல்லாமல் நான் முழுமையடையவில்லை. அவள் பாதி, என்னில் சரி பாதி, அதனால் நான் அவளை என்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்! அன்பின் நல்ல அதிர்வுகளை உருவாக்குவதன் மூலம் அவர் தனது சொந்த பாத்திரத்தை வகிக்கிறார். முழு

வளிமண்டலமும் அன்பு மற்றும் இரக்கத்தின் நல்ல அதிர்வுகளால் சூழப்பட்டு அமைதி நிலவுகிறது. அதனால்தான் நீங்கள் அனைவரும் மிகவும் அமைதியாகக் கேட்கிறீர்கள் - அவள் காரணமாக. [கைத்தட்டல்]

கே: தயவுசெய்து திருமணம் குறித்து பேசுங்கள். பிரம்மச்சரியத்திற்கு மாறாக ஒன்றாக வாழும் தம்பதிகள்.

கோயங்காஜி: ஒரு வீட்டுக்காரர் ஒரு துணைவியுடன் சேர்ந்து வாழ்கிறார், அதை விட அதிகமாக இல்லை. இல்லையெனில், நீங்கள் ஒருவர் , மற்றவர் மிண்டும் மற்றவர் என தொடர்ந்து ஓடினால், நீங்கள் ஒரு பாலியல் வெறி பிடித்தவராக இருப்பீர்கள், அது உதவாது. அதனால்தான் நாங்கள் சொல்கிறோம் ஒரு துணை என்று, அதில் பாலியல் உறவு இருக்கிறது, எனில் தவறில்லை, ஆனால் இருவரும் நல்ல தியானிப்பாளர்களாக இருந்தால், ஆர்வம் எழும்போதெல்லாம் இருவரும் உணர்ச்சியைக் கவனிக்கத் தொடங்குவார்கள். கட்டுக்கடங்காத உணர்வு இருக்கிறது, அது என்ன உணர்வு, என்ன உணர்வு அது; அது நிரந்தரமல்ல, நிரந்தரமல்ல; பின்னர் இருவரும் உணர்ச்சியிலிருந்து வெளியே வருகிறார்கள். அவர்கள் உணர்ச்சியிலிருந்து வெளியே வரவில்லை என்றால், அவர்களுக்குள் உடல் உறவுகள் இருந்தால் அவர்கள் அவ்வளவு வலிமையானவர்கள் அல்ல, இருப்பினும் அவர்கள் தங்கள் சலாவை உடைக்கவில்லை. ஆனால் மெதுவாக அவர்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யும் போது, சில ஆண்டுகளில், அவர்கள் இந்த பாலியல் உறவில் இருந்து முற்றிலும் விலகி விடுவர். இது அனைத்தும் ஒவ்வொரு மாணவரின் தன்மையை சார்ந்துள்ளது . அடக்குமுறை இல்லாமல் பிரம்மச்சரியம், இயற்கை பிரம்மச்சரியம் மற்றும் அதுவே உங்களை இறுதி இலக்கை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும் நிலை. பிரம்மச்சரியம் மிகவும் முக்கியமானது, ஆனால் கட்டாய பிரம்மச்சரியம் முக்கியமல்ல. அதனால்தான் ஒரு வீட்டுக்காரர் உணர்ச்சி எழும்போது மெதுவாக உணர்ச்சியை எவ்வாறு கவனிக்க வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் உணர்ச்சியிலிருந்து மெதுவாக வெளியே வர வேண்டும்.

கே: நீங்கள் ஒரு அரசியல்வாதியாக மாறுவதைத் எது தடுக்கிறது? [சிரிப்பு]

கோயங்காஜி: நான் ஒரு அரசியல்வாதியை விட சிறந்தவன் என்று நினைக்கிறேன். ஏன் நான் ஒரு அரசியல்வாதியாக மாற வேண்டும்? அரசியல்வாதியாக இருப்பதில் தவறில்லை, ஆனால் அரசியல்வாதிக்கு ஒரு சீரான மனம் இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் அரசியல்வாதிகள், மதத் தலைவர்களைப் போல, வணிகத் தலைவர்களைப் போல சமூகத்தின் தலைவர்கள்; நல்லது ,கெட்டது, அனைத்தும் மேலிருந்து கீழ் உள்ள சமூகத்தை வந்து அடைகிறது. அரசியல்வாதிகள் எதிர்மறை நிறைந்தவர்கள், என்றால் அவர்கள் பரிதாபகரமான மக்கள். பின்னர் அவர்கள் சமூகத்திற்கு என்ன செய்தி கொடுப்பார்கள்? மத தலைவர்களிடம் தூய்மையான மனம் இல்லாவிட்டால் அவர்கள் என்ன செய்தி கொடுக்க இயலும்? தொழிலதிபர்கள் சுயநலமானவர்களாக மற்றும் பணம், பணம் மட்டுமே வேண்டும் என இருந்தால் அவர்கள் சமூகத்திற்கு என்ன செய்தி கொடுப்பார்கள்? விபாசனா அனைவருக்கும் அத்தியாவசியம். விபாசனாவை அனைவரும் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும், பின்னர் அவர்கள் துயரத்திலிருந்து வெளியேறும் வழியை அறிவார்கள்,மேலும் அவர்கள் மற்றவர்களும் துயரத்திலிருந்து வெளியே வர உதவுவார்கள்.

கே: நாம் ஏன் உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் வெவ்வேறு உணர்வுகளைப் பெறுகிறோம்?

கோயங்காஜி: உணர்ச்சிக்கு ஒரு காரணம் மட்டுமல்ல , பல காரணங்கள் உள்ளன. உணர்வுகள் காலநிலை காரணமாக ஏற்படலாம், அல்லது காயம்

அல்லது நோயால், அல்லது நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதன் மூலம், அல்லது நாம் சாப்பிட்ட உணவு, அல்லது நமது கடந்தகால சங்கரத்தால். காரணம் என்ன என்பது முக்கியமல்ல. எந்த வகையான உணர்வு இருந்தாலும், அதை நாம் உற்று கவனிக்க வேண்டும் , அதனால் ஈற்க படாமல் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். உணர்ச்சி, மன உளைச்சல்களால் ஏற்பட்டாலும் கூட, பல்வேறு விதமான மனக் குறைபாடுகள் உள்ளதால், எந்த மனக் குறைபாடுகளின் காரணமாக அவ் உணர்வு ஏற்பட்டது என்பதை அறிய இயலாது . எனவே, நீங்கள் இந்த விவரங்களை அறியத்தேவையில்லை. உதாரணமாக, நாம் ஒரு அழுக்கு துணியை சுத்தம் செய்ய வேண்டுமானால், சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் பயன்படுத்தி துணியை துவைத்து சுத்தம் செய்கிறோம். துணி எங்கே, எப்படி, எப்போது அழுக்கானது என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. துணி அழுக்காக இருக்கிறது, நம்மிடம் சோப்பு இருக்கிறது, அதை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதேபோல், விபாசனாவின் நுட்பத்தையும் நாங்கள் கற்றுக்கொண்டோம். உணர்வின் காரணம் எதுவானாலும் மற்றும் எந்த வகை உணர்வாயினும், நாம் அதை நாம் உற்று கவனிக்க வேண்டும் மற்றும் அதன் நிலயற்ற தன்மையை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

One day vipassana for old students (who have done 10days before) will be on every Sunday from 9am onwards at Agarwal School, EVK Sampth Salai Vepery Chennai (Agarwal School is Opp to New Commissioner's office and about 5th from Thinathanthi office) (Evk Sampath Salai is Opp to Egmore metro side station) contact number is 9841591734.

தம்மா தோஹா.

**இஸா அநித்ய ஸம்ஸாரமெம், துககா திகே ந அந்தா;
ஐப அந்தர பிரக்ஞா ஜகே , சக ஜக ஜாய அனந்தா .**

எப்பொழுதும், எதுவும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் இவ்வுலகில் துன்பங்கள் முடிவற்றவை. ஆயின் ஞானம் ஏற்பட்டால், மகிழ்ச்சி தோன்றிவிடுகிறது.

**காயா சித்தா அநித்யா ஹை, இஸமெம் சாரா ந கோய ;
மைம் மேரேகி ப்ராந்தியாம், துக உத்பாதாக ஹோமய.**

உடலும் உள்ளமும், குறுகிய காலம் உடையவை (நிலையற்றவை) அவை பொருள்களல்ல .நான் எனது ,எண்ணம் துயரத்தையே கொடுக்க வல்லது.

**சாரே தர்ம அனாத்ம ஹைம், பிரக்ஞா தேக பிரபுத்த:
கூணீண கரே° நிஜ துக்க சபி, ஐஸா மார்க்க விசுத்தா.**

முதிர்ந்த ஞானம் பலவித தர்மங்களையும், நான் எனது எனாமல் ஏற்றுக்கொள்கிறது. இத்தகைய பரிசுத்தமான தர்மத்தினால் எல்லாவித துன்பங்களும் படிப்படியாக கரைந்துவிடுகிறது.

**பிரக்ஞா ஜகே பலவதி, ஹோ நித்ய கா போதா ;
ஹோய இந்த்ரியாதித ஐப ஹோவே சித்த விசோதா.**

ஸக்தி வாய்ந்த ஞானங்கள் தோன்றி உலகின் நிலையற்ற தன்மைகளைக் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தட்டும். புலன்களுக்கு அப்பால் சென்று மனம் பரிசுத்தமடையட்டும்.