



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 1 ★ இதழ்: 9 ★ புரட்டாசி: 2022 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா: ₹ 30/-

தன்ஹாய ஜாயதீ ஸோகோ, தன்ஹாய ஜாயதீ பயங்
தன்ஹாய விப்பமுத்தஸ்ஸ, நத்தி ஸோகோ குதோ பயங்

வேட்கையிலிருந்து துயரம் உதிக்கிறது, வேட்கையிலிருந்து பயம் உதிக்கிறது;
வேட்கையிலிருந்து விடுபட்ட ஒருவருக்கு, துயரமும் இல்லை, பயமும் இல்லை.

- தம்மபதம் 216

உண்மையான பக்தி: தியான பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

ஸம்போதி விஹார, கொழும்பு, இலங்கையில்

திரு. கோயங்கா அவர்கள்,

12-மே-2006, புத்த பௌர்ணமி நாளன்று அளித்த சொற்பொழிவு.

மரியாதைக்குறிய பிக்கு சங்கத்தினருக்கும், தம்ம
நண்பர்களுக்கும்,

மங்களகரமான நாளான இன்று, புத்தரின் ஒவ்வொரு
சீடரும் உயிரினங்கள் அனைத்தின் மீது பேரன்பும், கருணையும்,
நல்லெண்ணமும் தோற்றுவிக்க வேண்டும். “அனைத்து
உயிரினங்களும் மகிழ்ச்சியுடனும், அமைதியுடனும்,
துன்பங்களிலிருந்து விடுதலை பெற்றும் இருப்பார்களாக”

இந்த மெத்த பாவனா மிக வலிமைமிக்கதாக இருக்க
வேண்டும். மனதை தூய்மைப்படுத்தினால் மட்டுமே அது
வலியதாக இருக்கும். “நான் மகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும்
இருந்துகொண்டு மற்றவர்களுக்கும் அவ்வாறே வாழ்த்த
வேண்டும். எனது மனம் பதற்றத்துடன் இருக்கும் போது, நான்
எவ்வாறு மற்றவர்களுக்கு வாழ்த்த முடியும்?”

புத்தர் ஒரு அற்புதமான பாதையை அளித்துள்ளார். மனதை, மேல் மட்ட அளவில் மட்டுமல்லாமல், ஆழ்மட்ட அளவில், வேரளவில் எவ்வாறு தூய்மை அடையச் செய்வது என்று கற்பித்தார். ஒரு தூய்மையான மனதுடன் நீங்கள் மெத்தா(பேரன்பு) மற்றும் கருணையை தோற்றுவிக்கும் போது, அது திறம்பட அமைகிறது.

புத்தர் இந்த உலகிற்கு, மனித குலத்திற்கு அளித்த தூய்மையாக்கத்தின் இந்த பாதை உலகப்பொதுவானது. ஒரு குறிப்பிட்ட வகுப்பிற்கு மட்டும் உரியதல்ல. புத்தரது போதனை பௌத்தர்களுக்கு மட்டும் அல்ல, அது அனைவருக்கும் தான்.

ஒரு மதத்திலிருந்து இன்னொரு மதத்திற்கு மாற்றுவது இந்த போதனையின் நோக்கம் அல்ல. இப்பயிற்சி ஒருவரை துன்பத்திலிருந்து மகிழ்ச்சிக்கும், பந்தத்திலிருந்து விடுதலைக்குமே மாற்றுகிறது.

நான் புத்தரின் பொன்மொழிகளை நினைவுகூர்ந்தே இருக்கிறேன். “உங்களை எனது சீடர்களாக ஆக்குவது என் நோக்கமல்ல. உங்களது ஆசிரியர்களிடமிருந்து நான் உங்களை பறித்துக்கொள்வதும் எனது நோக்கமல்ல. உங்களது துன்பங்களிலிருந்து நீங்கள் முற்றிலுமாக வெளிவர நான் ஒரு பாதையை கண்டறிந்துள்ளேன். வாருங்கள், முயற்சி செய்து பாருங்கள். வெறும் ஏழு நாட்களுக்கு முயற்சி செய்து பார்த்து விளைவை கண்டறியுங்கள்” என புத்தர்

தமது சீடரல்லாத மற்றவர்களுக்கு இவ்வாறு கூறுவதுண்டு.

நானும் அவ்வாறே செய்கிறேன். “வாருங்கள், பத்து நாட்களுக்கு முயற்சி செய்து, விளைவுகளை நீங்களே பாருங்கள். உங்களுக்கும் பிறர்க்கும் நல்லது என நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் இதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.” என நான் உலக மக்களிடம் கூறுகிறேன்.

“நீங்கள் துன்பறுகிறீர்கள், உங்களை சுற்றியுள்ளவர்களும் துன்பறுகிறார்கள். வாருங்கள், இப்பயிற்சியை முயற்சி செய்து பாருங்கள்” என இவ்வாறு எனது ஆசிரியர் என்னிடம் கூறினார்.

புத்தரது போதனையானது விளைவுகளை உடனே தரக் கூடியதாகும் - அகாலிகோ. பல சமூகத்திலிருந்து வரும் மக்கள் முகாம் ஒன்றில் பங்கேற்றவுடன், இப்போதனைப் பற்றிய நல்வார்த்தைகள் அச்சமூகத்தில் பரவுகிறது.

புத்தர் அளித்த பயிற்சிமுறையானது முற்றிலும் மதச் சார்பற்றவையே. பயிற்சி செய்பவர் எவரானாலும், விளைவு ஒன்றுதான். ஒருவர் தம் வாழ்க்கையில் பத்து நாட்கள் ஒதுக்கி, அமைதியான சூழல் நிறைந்த முகாம் ஒன்றில் பங்கேற்று, பயிற்சியினை கற்க வேண்டும்.

வசதியாக அமர்ந்துகொண்டு கண்களை மூடி, முதுகும் கழுத்தும் நேராக வைத்துக் கொண்டு, மூச்சை, வெறும் மூச்சை கவனிக்குமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறீர்கள்.

மூச்சின் இயல்பான ஓட்டத்தில் நீங்கள் குறுக்கீடு செய்யக் கூடாது. அது ஆழமாக இருந்தால், ஆழமானது, அது மேலோட்டமானதாக இருந்தால், மேலோட்டமானது. அது இடது நாசி துவாரம் வழியே சென்றால், இடது நாசி துவாரம் வழியே செல்கிறது; அது வலது நாசி துவாரம் வழியே சென்றால், அது வலது நாசி துவாரம் வழியே செல்கிறது என வெறுமனே கவனியுங்கள். வேறொதையும் செய்ய வேண்டாம். உள்ளது உள்ளபடியான உண்மையை வெறுமனே கவனியுங்கள் - யதா பூத

எந்தவொரு வார்த்தையையோ மந்திரத்தையோ பிரயோகிக்கக் கூடாது. மூச்சை நீங்கள் கவனிக்கும் போது, மூச்சை மட்டும் கவனிக்க வேண்டும், மூச்சைத் தவிர வேறொதுவும் அல்ல. அது உலகப் பொதுவானது; அது இந்துவோ முஸ்லீமோ அல்லது பௌத்தரோ அல்லது கிறிஸ்துவரோ அல்ல.

நீங்கள் கற்பனையையோ அல்லது காட்சிப்படுத்தலையோ பயன்படுத்தக் கூடாது. மூச்சை உள்ளது உள்ளபடி கவனியுங்கள்.

மேலு தட்டின் மேலே யுள்ள அந்த சிறிய பரப்பில் புத்தர் நம் கவனத்தை குவிக்க சொல்கிறார். நீங்கள் மூச்சின் மீதும் இந்த பரப்பின் மீதும் கவனமாக இருக்கிறீர்கள். மூன்று நாட்களுக்குள்ளாகவே, ஒரு மாணவர் இந்த பரப்பில் ஏதோவொரு உணர்ச்சியை உணர தொடங்குவார்.

நான்காம் நாள் முதல், ஒருவர்

உச்சி முதல் பாதம் வரை பல்வேறு உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்க தொடங்குகிறார். விரைவில், இந்த உணர்ச்சிகள் யாவும் வெறும் உடல் அளவில் மட்டுமல்ல, மனதளவிலும் தொடர்புடையவையே என்பதை அறிகிறார்.

நீங்கள் கோபத்தை தோற்றுவிக்கும் போது, வெப்பம், துடிப்பு, இறுக்கம் போன்ற உணர்ச்சிகள் நிச்சயம் தோன்றுகின்றன. இதுமேலும் உங்களை துன்புறச் செய்கிறது. அதுபோலவே, மனதில் என்னவெல்லாம் அழுக்கு தோன்றுகின்றனவோ, அது உடல் உணர்ச்சிகளாக வெளிப்படுகின்றன.

இது வெறும் உபதேசம் அல்ல. “ஏதோவொரு மன மாசினை நான் மனதில் தோற்றுவித்து நான் என்னை யே துன்பத்தில் ஆழ்த்துகிறேன்” என்பதை ஒருவர் அனுபவ அளவில் உணர்ந்தறிகிறார். இது அனுபவ அளவில் தெள்ளத்தெளிவாக விளங்குகிறது.

அனைவரும் துன்பத்திலிருந்து வெளிவர விரும்புகின்றனர்; அவர் இந்துவாகவோ அல்லது முஸ்லீமாகவோ அல்லது கிறிஸ்துவராகவோ அல்லது பௌத்தராகவோ அல்லது யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஒரு துன்பம் மிகுந்த வாழ்க்கையை வாழ எவருக்கும் விருப்பம் இருப்பதில்லை. மன மாசுகளை வேருடன் அழிப்பதன் மூலம் துன்பத்திலிருந்து வெளிவரலாம் என்னும் வழியை புத்தர் நமக்கு அருளினார்.

இந்த போதனை மிகவும்

அறிவியல் பூர்வமாகவும், பகுத்தறிவு மிகுந்ததாகவும், உலகப் பொதுவானதாகவும் இருப்பதால், பல சம்பிரதாயங்களிலிருந்து வரும் மக்கள் முகாம்களுக்கு வந்து கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள்.

ஒருவர் கோபத்தை தோற்றுவிக்கும் போது, அதனை இந்து கோபம் அல்லது முஸ்லீம் கோபம் அல்லது கிறிஸ்துவ கோபம் என நாம் கூறமுடியாது. கோபம் கோபமே; அதனால் ஏற்படும் துன்பத்தை நாம் இந்து துன்பம் அல்லது முஸ்லீம் துன்பம் அல்லது கிறிஸ்துவ துன்பம் என குறிக்கலாகாது. துன்பம் துன்பமே. துன்பத்திலிருந்து வெளிவரும் பாதையையும் நாம் எவ்வகையிலும் முத்திரை அளிக்க முடியாது. அது உலகப் பொதுவானது. அதனை பயிற்சிக்கும் யாவரும் துன்பத்திலிருந்து வெளிவர முடியும்.

ஒருவர் அனுபவிக்கும் மகிழ்ச்சி, நல்லிணக்கம் மற்றும் அமைதியை பெளத்த அமைதி எனவோ, பெளத்த நல்லிணக்கம் எனவோ கூறலாகாது. இந்த அமைதியும் நல்லிணக்கமும் உலகப் பொதுவானவை. புத்தரின் போதனையை எவர் பயிற்சித்தாலும் இதே அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையுமே அனுபவிப்பர்.

புத்தரின் போதனையானது மிகவும் அற்புதமானது, உலகப் பொதுவானது, மதச் சார்பற்றது; இதனால் தான் உலகெங்கும் உள்ள பல்வேறு மக்கள் விபஸ்ஸனா பயிற்சி கற்க வருகின்றனர். அதனால் வரும் விளைவு அவர்களது கண்ணோட்டத்தையே மாற்றி விடுகிறது.

உலகெங்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் விபஸ்ஸனாவை பயின்றுள்ளார்கள். அவர்கள்

சீலம், ஸமாதி மற்றும் பஞ்ஞாவை பயின்றுள்ளார்கள். அவர்கள் தம்மைத்தாமே எந்த பெயரில் வேண்டுமானாலும் அழைத்துக்கொள்ளட்டும், எனக்கு அதைப் பற்றிய கவலை இல்லை. ஆனால், அவர்களே புத்தரின் உண்மையான சீடர்களாவர். அவர்கள் உன்னத எண்வழிப் பாதையை பயிற்சி செய்கின்றனர்.

இலங்கை புத்த தம்மத்தின் பூமியாகும். நீங்கள் அனைவரும் புத்தரின் பக்தர்கள் என நான் அறிவேன். உங்களுள் பலரும் விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்து வருகிறீர்கள் என நான் அறிவேன். ஏஹி பஸ்ஸிகோ, வாருங்கள், பயிற்சி செய்யலாம் என பயிற்சி செய்யாதவர்களை நான் அழைக்கிறேன். உங்கள் வாழ்வின் பத்து நாட்களை அர்ப்பணித்து, புத்தரது போதனையின் நற்பலன்களை பெறுவீர்களாக! ஒருவரது முயற்சிக்கேற்ப கூடுதலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ, ஒருவருக்கு பலன் கிட்டும்.

ஆகவே, இந்த நந்நாளில், நீங்கள் விபஸ்ஸனா பயிற்சியை பயில்வீர்கள் என்னும் முடிவை எடுக்க வேண்டும். இது புத்தரின் அனுபவ போதனையாகும். புத்தரின் மீது பக்தி கொள்வது நல்லதே; அறிவளவில் அவரை புரிந்துகொள்வதும் நல்லதே; ஆனால், அனுபவ அளவில் புத்தரைப் புரிந்துகொள்ளும் போது தான் உண்மையான நலன் கிட்டும்.

ஆகவே, புத்தரின் விபஸ்ஸனா பயிற்சியை பயின்று நலமுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், விடுதலைபெற்றும் இருப்பீர்களாக! ●