



# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 3 ★ இதழ்: 6 ★ ஆனி : 2024 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

## வாழும் கலை: விபஸ்ஸனா தியானம்

கீழ்க்காணும் உரை திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்கள் சுவிட்சர்லாந்து நாட்டில் பெர்னே நகரில் ஆற்றிய சொற்பொழிவின் மூலம் ஆகும்.

**நா**ம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்வில் அமைதியையும், நல்லிணக்கத்தையும் விரும்புகிறோம். ஏனெனில், இவற்றுக்குதான் நம் வாழ்வில் குறைபாடு உள்ளது. நாம் அனைவரும் அவ்வப்பொழுது மனக்கலக்கம், எரிச்சல், இணக்கமின்மை, ஆகியவற்றை அனுபவிக்கிறோம். அவ்வாறு நாம் துன்பங்களிலிருந்து தவிக்கும்பொழுது, நாம் அவற்றை நம்மிடம் மட்டும் வைத்துக்கொள்ளாது அவற்றைப் பரப்பவும் செய்கிறோம். துன்பப்படுபவரை சுற்றி எங்கும் மகிழ்ச்சியின்மை சூழ்கிறது. அவரைச் சுற்றி இருப்பவர்களும் கலக்கம் அடைகிறார்கள். நிச்சயமாக இது வாழ்வதற்கான சரியான முறை அன்று.

ஒருவர் தனக்குள்ளேயும், மற்றவரோடும் மன அமைதியுடன் வாழ வேண்டும். என்ன இருந்தாலும் மனிதன் ஒரு சமூக வாழ்வின்ன். அவன் சமுதாயத்தில் வாழவேண்டி உள்ளது. இவ்வாறு இருக்கையில், நாம் நம் உள்ளேயும், நம்மைச் சுற்றியும் எங்ஙனம் அமைதி காத்து அனைவரும் நல்லிணக்கத்துடன் வாழ வழி செய்வது?

ஒருவர் தம் துன்பங்களிலிருந்து வெளிவர வேண்டும் என்றால் முதலில் அந்த துன்பத்திற்கான அடிப்படை காரணத்தை ஆராய வேண்டும். அவ்வாறு ஆராய்ந்தால், ஒருவர் மனதில் எப்பொழுதெல்லாம் தீய

எண்ணங்கள் அல்லது எதிர்மறை கருத்துகள் தோன்றுகின்றனவோ அப்பொழுதெல்லாம் அவர் துன்பம் அடைகிறார் என்பது புரியும். அமைதியும் தீய எதிர்மறை எண்ணங்களும் மனதினுள் ஒன்றாக உறைய வாய்ப்பே இல்லை.

ஒருவர் மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் எப்போது உருவாகின்றன? மீண்டும் ஆராய்ந்தால் இதுவும் தெளிவாகிறது. நமக்குப் பிடிக்காத வகையில் ஏதாவது நிகழ்ந்தாலோ அல்லது நமக்குப் பிடிக்காத வகையில் எவரேனும் நடந்துகொண்டாலோ நாம் மகிழ்ச்சியை இழக்கிறோம். நாம் வேண்டுவது நடக்காவிட்டாலும், நமக்கு வேண்டாதது எதுவும் நடந்தாலும் மனம் இறுக்கம் அடைகிறது. நம்முள்ளே நாம் பல முடிச்சுகள் போட்டுக்கொள்கிறோம். இம்மாதிரி வேண்டுவன நிகழாமல் போவதும், வேண்டாதன நிகழ்வதும் நம் வாழ்வில் தொடர்ந்து நடந்துகொண்டே இருக்கின்றன. நாமும் சுலபத்தில் அவிழ்க்க இயலாத முடிச்சுகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக ஏற்றிக்கொண்டே போகின்றோம். நம் மனமும் உடலும் முழுவதுமாக இறுக்கத்தாலும் எதிர்மறை உணர்வுகளாலும் நிறைகின்றன. நம் வாழ்க்கை துன்பமயமாகிறது.

நாம் விரும்பியபடியே அனைத்தும் நடக்கவும், நாம் விரும்பாதது எதுவும் நடக்காமல் இருக்கவும் ஏதாவது ஏற்பாடு செய்வது ஒரு

தீர்வாக இப்பிரச்சனைக்கு அமையலாம். ஆனால், அவ்வாறு இருக்கவேண்டுமானால் ஒன்று நம்மிடம் ஏதாவது அதிசய சக்தி இருக்கவேண்டும்; அல்லது அத்தகைய சக்தி கொண்ட ஒருவர் நாம் வேண்டும் பொழுதெல்லாம் நம் உதவிக்கு வரவேண்டும்! அது இயலாத செயல். 'நான் விரும்பியதெல்லாம் நிறைவேறும்; நான் வேண்டுவன எல்லாம் நிகழும்; எனக்கு பிடிக்காதது எதுவும் நடக்காது' என்று சொல்லிக்கொள்ளக்கூடியவர் இந்த உலகிலேயே யாரும் கிடையாது. நம் விருப்பத்திற்கு மாறான விஷயங்கள் நடந்துகொண்டே இருக்கின்றன. எனவே, நாம் நமக்கு பிடிக்காதன நிகழும்போது கண்மூடித்தனமாக எதிர்மறை பின்வினைகள் ஏற்படுத்தாமல் இருப்பது எப்படி என்ற கேள்வி எழுகிறது. மன இறுக்கத்தைத் தவிர்ப்பது எப்படி? மன அமைதியுடனும் நல்லிணக்கத்தினுடனும் வாழ்வது எப்படி?

இந்தியாவிலும், மற்ற நாடுகளிலும் இருந்த ஞானிகள் மனிதனின் இந்த துன்பப்படும் நிலையை ஆராய்ந்து அதைத் தவிர்க்க ஒரு வழிவகை கூறியிருக்கிறார்கள்: ஒருவர் விரும்பத்தகாதது ஏதும் நடந்து அவர் மனதில் சினம், பயம் போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஏதும் தோன்ற ஆரம்பித்தால், உடனே அவர் தம் கவனத்தை வேறு ஏதாவது ஒன்றின் மீது செலுத்த வேண்டும். உதாரணமாக, எழுந்து சென்று கொஞ்சம் நீர் அருந்தலாம். அல்லது மனதிற்குள் ஒன்று-இரண்டு-மூன்று-நான்கு என்று எண்ண ஆரம்பிக்கலாம். அல்லது ஒரு சொல்லையோ, சொற்றொடரையோ, ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தையோ, தங்கள் இஷ்ட தெய்வம் அல்லது தங்களுக்கு பிடித்த புனிதர் ஒருவரின் பெயரையோ திரும்பத் திரும்பக் கூறலாம். மனம் திசைத் திரும்பி எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து கொஞ்சம் வெளிவரும். ஓரளவு சினம் தணியும்.

இந்த முறை அனைவருக்கும் உதவியது; நன்றே செயல்பட்டது. இன்றும் செயல்படுகிறது. ஆனால் இந்த முறை மனதின் மேல் மட்டத்திலேயே செயல்படுகிறது. சொல்லப்போனால் மனதைத் திசைத் திருப்புவதால் எதிர்மறைகள் ஆழ்மனதை நோக்கி அழுத்தப்படுகின்றன. அங்கே சினம் பல்கிப் பெருகுகிறது. மேலோட்டமாக அமைதி நிலவினாலும் மனதின் ஆழத்தில் அடக்கப்பட்ட எதிர்மறைகள் ஒரு எரிமலையென கொந்தளித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. என்றாவது ஒரு நாள் அந்த எரிமலை வெடித்துச் சிதறுவது தவிர்க்கமுடியாதது.

பேருண்மைகளைத் தேடிச் சென்ற வேறு சில ஞானிகள் இன்னும் முன்னேறி, தம் உள்ளத்தின் உள்ளே மனம்-உடல் பற்றிய சத்தியங்களை அனுபவித்து உணர்ந்து, மனதைத் திசைத் திருப்புவது சரியான முறை அன்று என்பதைக்

கண்டறிந்தனர். அது பிரச்சினையைக் கண்டு ஓடி ஒளிவதைப் போன்றது. தப்பித்துச் செல்வதால் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு ஏற்படுவதில்லை. அவற்றை எதிர்கொண்டு சந்திக்க வேண்டும். மனதில் ஏதேனும் எதிர்மறை எண்ணம் தோன்றினால் அதைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். ஒருவர் தம் மன-மாசுகளை கவனிக்க ஆரம்பித்த உடனேயே அவை தம் ஆற்றலை இழக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வலுவிழந்து பின் வேரோடு சாய்கின்றன.

இது ஒரு நல்ல தீர்வாகும். மனதை அழுத்தாமலும், அதைத் தன் போக்கில் அலைய விடாமலும், இடைப்பட்ட இந்த கவனிக்கும் முறையே சிறந்த பலன் அளிக்க வல்லது. எதிர்மறை உணர்வுகளை ஆழ்மனதில் தேக்கி வைப்பதால் அவை அழிந்து போவதில்லை. அவ்வுணர்வுகளைச் சொற்கள் மூலமோ செயல் மூலமோ வெளியேற்றினாலோ, அவை மேலும் தீமைகளையே விளைவிக்கின்றன. ஆனால் அவற்றை வெறுமனே கவனித்து வந்தால் அவை வெளியேறி அழிந்து போகின்றன; நாம் அவற்றின் தளையிலிருந்து மீள்கிறோம்.

இது ஒரு அருமையான தீர்வாகவே தோன்றுகிறது; என்றாலும், அன்றாட வாழ்வில் இது பயன்படுமா? சாதாரண மனிதர்களால் இவ்வாறு எதிர்மறை உணர்வுகளை எதிர்கொள்ள இயலுமா? சினம் எழும்போது, நாம் அதை அறியும் முன்னரே அது நம்மை ஆட்கொள்கிறது. சினத்தின் வசப்பட்டு நாம் நமக்குள்ளும், பிறருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களை சொல்லாலோ, உடலாலோ இழைத்துவிடுகிறோம். பின்னர், சினம் தணிந்த பின், அதற்காக அழுது, வருத்தப்பட்டு, பிறரிடமோ, கடவுளிடமோ மன்னிப்புக் கேட்கிறோம். இவ்வாறு தவறை உணர்ந்து மன்னிப்புக் கேட்டாலும், அடுத்த முறை அதே போன்றதொரு நிலை வரும்போது மீண்டும் அதைப்போன்றே சினத்துடன் செயல்படுகிறோம். தவறை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்டதெல்லாம் வீணாகின்றனவேயன்றி நம் உதவிக்கு வருவதில்லை.

எதிர்மறை எண்ணங்கள் எப்போது ஆரம்பம் ஆகின்றன என்பதை அறிந்துகொள்வதே நமக்குக் கடினமாக உள்ளது. அது நம் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் ஆரம்பம் ஆகிறது. மனதின் மேல் மட்டத்தை எட்டும்போது, அது மிகுந்த ஆற்றல் பெற்றதாகி நாம் கவனிக்கும் முன்னர் நம்மை வீழ்த்திவிடுகின்றன.

பின், எப்போது சினம் ஆரம்பித்தாலும் 'ஐயா, இதோ உங்களுக்கு கோபம் வருகிறது' என்று நமக்கு அதை சுட்டிக்காட்ட ஒரு தனிச் செயலாளர் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்! எப்போது வேண்டுமானாலும்

சினம் துவங்கலாம் ஆகையால் நாள் முழுதும் வேலையைப் பகிர்ந்துகொள்ள மூன்று செயலாளர்கள் தேவைப்படலாம். அப்படியே மூவர் இருக்கிறார்கள் என்றே வைத்துக்கொண்டாலும், அதில் ஒருவர் சினம் எழுவதை சுட்டிக்காட்டும்போது என்ன நடக்கும்? முதலில் அவரையே நாம் தாக்கி, 'எனக்கே புத்திமதி கூறவா உன்னை சம்பளம் கொடுத்து அமர்த்தியுள்ளேன்?' என்று கோபமாகக் கத்துவோம். சினம் நம்மை ஆட்கொண்டுள்ளபோது எந்த அறிவுரையும் நமக்கு பயனளிக்காது.

ஆனால், ஒருவேளை அவ்வாறு நமக்கு அவர்மேல் கோபம் வரவில்லை என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவரிடம் 'மிக்க நன்றி. இப்போது நான் அந்த கோபத்தை கவனிக்க வேண்டும்' என்று சொல்லிவிட்டு அமர்ந்தாலும் கவனிப்பது இயலுமா என்ன? கண்ணை மூடிய உடனேயே யார் அல்லது எதனால் அந்த கோபம் எழுந்ததோ அந்த நபர் அல்லது நிகழ்ச்சி நம் மனக்கண்முன் தோன்றும். அப்போது நாம் அந்த சினத்தை அப்படியே கவனிப்பதில்லை; அந்த உணர்ச்சி தோன்றக் காரணமான வெளிப்பாடுகளையே கவனிக்கிறோம். இதனால் சினம் இன்னும் பெருகுமே தவிர அதற்கு தீர்வாக அமையாது. வெறும் உணர்வுகளையோ, வெறும் எதிர்மறை எண்ணங்களையோ, அவை தோன்ற காரணமாக இருந்த வெளிப்புற பொருட்களிலிருந்து தனித்து விலகி, சாட்சிபாவத்துடன் தனியாக கவனிப்பது மிகவும் கடினம்.

எனினும், பேருண்மையைக் கண்டறிந்த ஒருவர் உண்மையிலேயே பயனளிக்கும் ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடித்தார். மனதில் எதிர்மறை உணர்வு தோன்றும் போதெல்லாம் உடலளவில் இரு மாறுதல்கள் நிகழ்வதை அவர் கண்டார். முதலில் நம் மூச்சுக்காற்றின் போக்கில் மாறுதல் ஏற்படுகிறது. எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றும் போதெல்லாம் மூச்சு சற்றே மென்மை இழந்து கனமாகிறது. இதை கவனித்தல் சுலபம். இன்னும் ஆழ்ந்து நோக்கினால், உடலுக்குள் ஏதோ ஒரு விதமான வேதியல் மாற்றம் தொடங்குகிறது; இதன் விளைவாக உடலில் ஏதோவொரு உணர்ச்சி உதிக்கிறது. ஒவ்வொரு எதிர்மறை உணர்வும் ஏதேனும் ஒரு விதமான உணர்ச்சியை உடலின் ஏதோ ஒரு பகுதியில் நிச்சயமாக தோற்றுவிக்கும்.

இது ஒரு நடைமுறைத் தீர்வாக அமைகின்றது. சாதாரண மனிதர்களால் மனதின் மாசுகளை -- பயம், கோபம், பேராசை போன்ற உணர்வுகளை -- உள்ளதை உள்ளவாறே வெறுமனே கவனித்தல் இயலாது. ஆனால், மூச்சுக்காற்றும், உணர்ச்சிகளும் மன மாசுகளுடன் நேரடியாக

சம்பந்தப்பட்டு இருப்பதால், தொடர் மற்றும் சரியான பயிற்சியால் அவைகளை யாவரும் எளிதாக கவனிக்க இயலும்.

மூச்சும், உடல் உணர்ச்சியும் இரு வகைகளில் பயனளிக்கும். முதலாவதாக, அவை நம் தனிச் செயலாளர்களாக செயல்படும். உள்ளத்தில் எதிர்மறை எண்ணம் ஏதும் தோன்றும்போதே மூச்சு தன்னிலை மாறி, 'இங்கே கவனி, ஏதோ தவறு நடக்கிறது' என்று நமக்குச் சுட்டிக்காட்டும். மூச்சின் மீது கோபம்கொண்டு நாம் அதை தாக்க முடியாது; அது சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதைப்போன்றே, உடல் உணர்ச்சிகளும் ஏதேனும் தவறு நடக்கையில் நமக்கு எடுத்துச்சொல்லும். முன்னெச்சரிக்கை வந்தவுடனே நாம் மூச்சையும் உடல் உணர்ச்சியையும் கவனிக்க ஆரம்பித்தால் விரைவிலேயே அந்த எதிர்மறை எண்ணம் மறைந்துவிடும்.

இந்த மனம்-உடல் தொடர்பானது இரு பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு நாணயத்தைப் போன்றதாகும். மனதில் எழும் எண்ணங்களும், உணர்வுகளும் ஒரு புறம். மூச்சுக்காற்றும், உடலில் புலனாகும் உணர்ச்சிகளும் மறுபுறம். மனதில் தோன்றும் எந்த ஒரு எண்ணமும், எதிர்மறை உணர்வும் அதே நொடியில் மூச்சுக்காற்றிலும், உடலின் மீது உணர்ச்சிகளாகவும் வெளிப்படுகிறது. எனவே, மூச்சையும் உடல் உணர்ச்சிகளையும் கவனிப்பது மனதின் எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கவனிப்பதே ஆகும். இவ்வாறு நாம் பிரச்சினையிலிருந்து ஓடி ஒளியாமல் அவற்றை உள்ளது உள்ளபடி எதிர்கொள்ளும் போது, எதிர்மறை எண்ணங்கள் வலிமை இழக்கின்றன. முன்போல் அவற்றால் நம்மை ஆட்கொண்டு வீழ்த்த இயலாது. தொடர்ந்து முயற்சி செய்து வந்தால், எதிர்மறை எண்ணங்கள் முற்றிலுமாய் மறைந்துபோய், நம்முள்ளே அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிலவுகிறது.

இவ்வாறு தன்னைத் தானே கவனித்தல் என்னும் இப்பயிற்சி முறையானது நமக்கு உள்ளும் புறமும் உண்மையை வெளிச்சமிட்டு காட்டுகின்றன. இதற்கு முன் நாம் கண்களைத் திறந்து மட்டுமே நோக்கி வந்தோம். அதனால் நம்முள் இருக்கும் உண்மை நமக்குப் புலப்படவில்லை. நம் துன்பங்களின் காரணங்களை நாம் வெளியிலேயே தேடி வந்தோம். நாம் எப்போதும் வெளிப்புற உண்மைகளின் மீதே பழி சுமத்தி அவற்றையே மாற்ற முயன்று வந்துள்ளோம். நம் உள்ளே உறையும் உண்மைகளைப் பற்றி நமக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை. நம் துன்பத்துக்கான காரணங்கள் நம் உடலில் தோன்றும் சுகமான அல்லது சுகமல்லாத உணர்ச்சிகளுக்கு நாம் கண்மூடித்தனமாகத் தோற்றுவிக்கும்

எதிர்வினைகளே ஆகும் என்பது நமக்குப் புரிந்திருக்கவில்லை.

பயிற்சி பெற்ற பின், நாணயத்தின் மறுபுறத்தை நம்மால் பார்க்க முடிகிறது. மூச்சின் போக்கினையும் நம் உள்ளே நடப்பதையும் ஒரே சமயத்தில் கவனிக்க முடிகிறது. மூச்சோ, உடல் உணர்ச்சியோ எதுவாயினும் மனதின் சமநிலை இழக்காமல் அதை வெறுமனே கவனிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறோம். எதிர்வினைகளை தோற்றுவிக்காமலும், நம் துன்பம் பல்கிப் பெருகாமலும் இருக்கச் செய்கிறோம். இதன் மூலம், மனமாசுகள் தாமே வெளிப்பட்டு மறைந்து போகச் செய்கிறோம்.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு ஒருவர் இந்த தியான முறையைப் பயிற்சி செய்கிறாரோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு விரைவாக அவர்தம் எதிர்மறைகளிலிருந்து வெளிவர இயலும். கொஞ்சம், கொஞ்சமாக மனம் மாசுகளிலிருந்து விடுபட்டுத் தூய்மையடைகிறது. தூய உள்ளம் எப்போதும் சுயநலமற்ற அன்பினால் நிறைந்து விளங்குகிறது; பிறரின் குறைபாடுகள் மற்றும் துன்பங்களின்பால் பரிவிரக்கம் கொண்டு நிலவுகிறது; பிறரது வெற்றியையும் சந்தோஷத்தையும் கண்டு மகிழ்ச்சியால் நிறைகிறது; எந்த கட்டத்திலும் தடுமாறாமல் சமநிலையுடன் விளங்குகிறது.

ஒருவர் இந்தநிலையை அடைந்தவுடன், அவரது வாழ்க்கை முற்றிலுமாக மாற ஆரம்பிக்கிறது. பிறரது அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் குலைக்கும் எந்தவொரு செயலையும் பேச்சாலோ உடலாலோ அவரால் இழைக்க இயலாது. மாறாக, நிலைப்பட்ட அவர் மனம் தனக்குள்ளே அமைதியடைவதுடன் பிறரும் அமைதியடைய உதவுகிறது. அவரைச்சுற்றி எங்கும் அமைதியும் நல்லிணக்கமும் சூழ்ந்து, சுற்றியுள்ளோர் மீதும் நல்பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

தன்னுள்ளே அனுபவிக்கப்படுகின்ற அனைத்தின் மீதும் சமநிலை இழக்காமல் இருக்கக் கற்றுக்கொள்வதால், ஒருவர் வெளிவாழ்விலும் சந்திக்க நேரும் எல்லாவற்றின் மீதும் சமநிலையுடன், பற்றற்று கவனிக்க முடிகிறது. என்றாலும், இது பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்பித்து ஓடுவதோ அல்லது அவற்றின் மேல் ஈடுபாடு இன்றி இருப்பதோ ஆகாது. விபஸ்ஸனா தியானம் செய்யும் ஒருவர் பிறரது துன்பத்தை மிகுதியாகவே உணர்கிறார். என்றாலும் அவர் கலக்கமுறாமல் அத்துன்பத்தைத் தணிக்க தன்னால் இயன்றது அனைத்தையும் மனப்போராட்டம் எதுவுமின்றி பேரன்போடும், பரிவிரக்கத்தோடும், சமநோக்கோடும் செய்கிறார். முழு உறுதியுடன், பிறருக்கு உதவி செய்வதில் முழு ஈடுபாட்டுடன் இருக்கும் அதே சமயம் அவர் தன் மனதின் சமநிலை இழந்துவிடாமல் இருக்கக்

கற்றுக்கொள்கிறார். இம்முறையில் அவர் தானும் அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறார்; பிறரின் அமைதிக்காகவும், மகிழ்ச்சிக்காகவும் உழைக்கிறார்.

இந்த வாழும் கலையைத் தான் புத்தர் கற்பித்தார். அவர் எந்த மதத்தையும் நிறுவவில்லை. எந்த சித்தாந்தத்தையும் போதிக்கவில்லை. எந்த ஒரு மூடநம்பிக்கையையோ, கண்மூடித்தனமான வழிபாட்டு முறைகளையோ பின்பற்றும்படி அவர் சீடர்களுக்கு அறிவுறுத்தவில்லை. மாறாக, நம்முள்ளே இயல்பாக நடப்பதை உள்ளதை உள்ளவாறே கவனித்து இயற்கையின் பேருண்மைகளை புரிந்துகொள்ளவே அவர் கற்றுத் தந்தார். அறியாமையால்தான் நாம் நமக்கும் பிறருக்கும் துன்பம் ஏற்படுத்தும் வகையில் நடந்துகொள்கிறோம். உள்ளதை உள்ளபடி பார்க்கும் ஞானம் நம்முள்ளே உதித்துவிட்டால் நாம் இந்த பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டுவிடலாம். கண்மூடித்தனமாக எதிர்வினைகளை தோற்றுவிப்பதை நிறுத்திவிட்டால், நாம் உண்மையான செயல் வீரர் ஆகலாம். உண்மைகளை அறிந்து புரிந்துகொள்ளும் சமநிலை தவறாமனத்திலிருந்து தோன்றும் செயல்கள் யாவும் தனக்கும் பிறருக்கும் நன்மை பயக்கும் நல்ல செயல்களாகவே இருக்கும்.

ஒவ்வொரு ஞானியும் அறிவுறுத்தியதைப் போன்று, நம்மை நாம் அறிந்துகொள்வதே தலையாய தேவை ஆகும். கொள்கைகளும், விளக்கங்களும் நிறைந்த அறிவுமட்டத்தில் மட்டும் நம்மை அறிந்துகொள்வது போதாது. அல்லது, நாம் படித்த அல்லது கேள்விப்பட்டவற்றை அப்படியே நம்பும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான பக்தி மட்டத்தில் நம்மை நாமே அறிந்துகொள்வோம் என்றும் பொருள்கொள்ளக் கூடாது. இவ்வாறு தோன்றும் ஞானத்தோடு நில்லாமல் ஒருவர் மனம்-உடல் ரீதியிலான உண்மைகளை நேரடியாக அனுபவித்து உணர வேண்டும். அது மட்டுமே நாம் நம் துன்பங்களிலிருந்தும், மன மாசுகளிலிருந்தும் விடுபட உதவும்.

இவ்வாறு, நமக்குள்ளே இருக்கும் உண்மைகளை தன்னைத் தானே கவனிப்பதன் மூலம், நேரடியாக உணர்வதே 'விபஸ்ஸனா' தியான முறையாகும். புத்தர் காலத்தில் இந்தியாவில் வழங்கி வந்த மொழியில் 'பஸ்ஸனா' என்றால் சாதாரண முறையில் திறந்த கண்களோடு பார்ப்பதைக் குறிக்கும். 'விபஸ்ஸனா' என்றால் எதையும் அவற்றின் வெளித்தோற்றத்தைக் கொண்டு பார்க்காமல், உள்ளதை உள்ளவாறே பார்த்தல் என்று பொருள்படும். மனம்-உடல் கட்டமைப்பின் முழுமையான உண்மையை அடையும்வரை ஒருவர் வெளிப்படும் தோற்ற அளவிலான உண்மையை ஊடுருவிச் செல்ல வேண்டியுள்ளது.

இந்த பேருண்மையை அனுபவித்த உடனேயே ஒருவர் கண்மூடித்தனமாக எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோற்றுவிப்பதை நிறுத்திவிடுகிறார். அதுவரை சேர்ந்திருந்த மனமாசுகள் இயல்பாகவே அழிந்து போகின்றன. ஒருவர் துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை பெற்று பெருமகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கிறார்.

விபஸ்ஸனா தியான முகாம்களில் மூன்று படிகள் கொண்ட பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. முதன்மையாக, ஒருவர் பிறரது அமைதியையோ இணக்கத்தையோ குலைக்கும் எதையும் சொல்லாலோ செயலாலோ விளைவிக்கக்கூடாது. மனதின் எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலை பெற பயிற்சி பெறும் சமயம், அதே தீய எண்ணங்களை மேலும் பெருக்கிக் கொள்வது ஆகாது. எனவே, ஒழுக்க நெறியே இந்த பயிற்சியின் முதல் படி. 'எந்த உயிரையும் கொல்லமாட்டேன், எதையும் திருடமாட்டேன், தவறான பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடமாட்டேன், பொய் உரைக்கமாட்டேன், போதை தரும் எந்த பொருளையும் உட்கொள்ளமாட்டேன்' என்று பயிற்சி பெறுவோர் உறுதி அளிக்கவேண்டும். தீய செயல்களை நிறுத்தி விடுவதால் பயிற்சியைத் தொடங்கப் போதுமான அளவிற்கு மனம் அமைதியுறுகிறது.

மூச்சின் மீது கவனத்தை நிறுத்தி, அலைபாயும் மனதை சற்றே வசப்படுத்துவது அடுத்த கட்ட நடவடிக்கை ஆகும். ஒருவர் தன்னால் இயன்ற வரை தன் முழு கவனத்தையும் தன் மூச்சின் மேல் நிறுத்த முயல்கிறார். இது மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சி அன்று. மாறாக, இயல்பாகவே உட்சென்று வெளிவரும் மூச்சை கூர்ந்து கவனிக்கும் முறையே ஆகும். இவ்வாறு பயிற்சி செய்யும்போது, தீவிர எதிர்மறை எண்ணங்கள் நம்மை ஆட்கொள்ளாதவாறு மனம் பெரிதும் அமைதியடைகிறது. அதே சமயம் ஒருவர் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி அதை கூரியதாய், ஊடுருவ வல்லதாய், தெள்ளறிவின் பயிற்சியை ஏற்க கூடியதாய் ஆக்குகிறார்.

முதல் இரண்டு படிகளான ஒழுக்க நெறியும், மனக்கட்டுப்பாடும் தம்மில் தாமே தேவையானதும் மிக்க பயனளிப்பதும் ஆகும். ஆனால் அதோடு நின்றுவிட்டு, மூன்றாவது படி எடுக்கவில்லை என்றால், அவை எதிர்மறைகள் மனதில் அழுந்த வழிவகுக்கும். ஒருவர் தம் இயல்பை புரிந்துகொண்டு எதிர்மறை எண்ணங்களை நீக்கி மனதை தூய்மைப்படுத்துவதே மூன்றாவது நிலை ஆகும். மனம்-உடல் ஆகியவற்றில் தொடர்ந்து நிகழும் மாற்றங்கள் நம் உடல் உணர்ச்சிகளாக வெளிப்படுவதை விருப்பு-வெறுப்பின்றி முறைப்படி கவனித்து, அதன் மூலம் ஒருவர்

தனக்கே உரிய இயல்பைப் புரிந்து கொள்வதே இந்த விபஸ்ஸனா பயிற்சி முறையாகும். சுய-கவனத்தின் மூலம் சுய-தூய்மையாக்கம் என்பதே புத்தரது போதனையின் சாரமாகும்.

இந்தப் பயிற்சியை யாவரும் செய்யலாம். துன்பத்தின் பிரச்சனையை அனைவரும் அனுபவிக்கின்றனர். அது அனைவருக்கும் பொதுவான ஒரு நோய் என்பதால், இதற்கான மருந்தும் எந்த வகுப்பு வாதத்தையும் சாராது பொதுவானதாகவே இருக்க வேண்டும். ஒருவர் கோபம் கொள்ளும்பொழுது அது புத்த மதத்தினரின் கோபமாகவோ, இந்து மதத்தினரின் கோபமாகவோ, கிறித்துவ மதத்தின் கோபமாகவோ இருப்பதில்லை. ஒருவர் கலக்கமுறும்போது அந்த கலக்கம் கிறித்துவ, இந்து, புத்த மதம் என்று எதையும் சார்ந்ததாக இருக்காது. நோய் பொதுவானதாக இருக்கையில் அதை தீர்க்கும் மருந்தும் பொதுவானதாகவே இருக்க வேண்டும்.

விபஸ்ஸனா அத்தகைய ஒரு அருமருந்து. பிறரின் அமைதியையும், இணக்கத்தையும் மதிக்கும் ஒரு நெறியை எவரும் எதிர்க்கமாட்டார். மனக்கட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்வதையாரும் எதிர்க்க முடியாது. ஒருவர் தம் மனமாசுகளை நீக்கும் வண்ணம் தமக்கே உரித்தான இயல்பை புரிந்து கொள்வதை யார்தான் எதிர்க்கக்கூடும்? விபஸ்ஸனா உலகனைத்திற்கும் பொதுவான ஒரு வழி.

உள்ளே உறையும் உண்மைகளை உணர்வது என்பது ஒருவர் தம்மைத் தாமே நேரிடையாக அனுபவித்து அறிதல் ஆகும். பயிற்சி செய்யச் செய்ய ஒருவர் தம் மன-மாசுகளிலிருந்து வெளிவருகிறார். தூலமான, வெளிப்படக்கூடியதான, தோற்ற உண்மையிலிருந்து ஒருவர் மனம் மற்றும் உடல் ஆகிய இரண்டினைப் பற்றிய பூரண உண்மை வரை ஊடுருவுகிறார். பின் அதையும் கடந்து, மனம்-உடல் ஆகியவற்றைத் தாண்டி, காலம்-இடம் ஆகியவையும் கடந்து அனைத்து மாசுகள், எதிர்மறை எண்ணங்கள், துன்பங்கள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் முற்றிலுமாக விடுதலை அடைந்து பூரண விடுதலையை எட்டுகிறார். அந்த நிலையை என்ன பெயரிட்டு அழைக்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல; அதுவே அனைவரின் இறுதி இலக்கு ஆகும்.

நீங்கள் அனைவரும் அந்த பேருண்மையை அனுபவிப்பீர்களாக! அனைத்து மக்களும் தம் மன-மாசுகளிலிருந்தும், துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபடுவார்களாக! அனைவரும் உண்மையான மகிழ்ச்சியையும், நிஜமான அமைதியையும், நல்லிணக்கத்தையும் அனுபவிப்பீர்களாக!

அனைத்து உயிரினமும் மகிழ்வுடன் இருக்கட்டும்! ●