

பேருரைச் சுருக்கம்

(THE DISCOURSE SUMMARIES)

Tamil Translation



திரு. ச. நா. கோயங்கா

விபஸ்ஸனா ஆராய்ச்சி நிறுவனம்

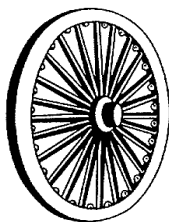
பேருரைச் சுருக்கம்

(THE DISCOURSE SUMMARIES)

Tamil Translation

திரு. ச. நா. கோயங்கா

பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாமில்
ஆற்றிய பேருரைகளின்
சுருக்கத்தின் தமிழாக்கம்.



விபஸ்ஸனா ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
தம்மகிரி, இகத்புரி

The Discourse Summaries

Book Code: T02

© Vipassana Research Institute
All rights reserved

First Tamil Edition : 2005

Reprint : January 2015, August 2019

Second Edition : July 2026

ISBN 81-7414-271-1

Price: Rs.

Published by:

Vipassana Research Institute

Dhamma Giri, Igatpuri 422 403

Dist. Nashik, Maharashtra, India

Tel: [91] (2553) 244998, 243553, 244076, 244086,

8484834837, 8484837835, 8484839837, 8484831835

Email: vri_admin@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org

Printed by:

Apollo Printing Press

259, SICO Ltd., 69 MIDC, Satpur

Nashik-422007, Maharashtra

மௌனம்

“விடுதலையை, ஒரு போதும் வெறும் விவாதத்தால் அல்ல, பயிற்சியால் மட்டுமே பெறமுடியும்” என்கிறார் திரு ச. நா. கோயங்கா. விபஸ்ஸனா தியான முகாமில் கலந்து கொள்வது முக்தியை நோக்கி உறுதியான அடிகளை எடுத்துவைப்பதற்கான ஒரு வாய்ப்பு. இத்தகைய முகாம்களில் கலந்துகொள்பவர் தனது அன்றாட வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தைக் குலைக்கும் மனதின் இறுக்கங்களிலிருந்தும், தப்பான எண்ணங்களிலிருந்தும் எப்படி விடுபடுவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்கிறார். அப்படிச் செய்வதன் மூலம், எப்படி அமைதியாகவும், ஆக்கபூர்வமாகவும், ஆனந்தமாகவும் ஒவ்வொரு கணமும் வாழ்வது என்பதைக் கண்டுகொள்ளத் துவங்குகிறார். அதே நேரம் அவர் மனித இனம் ஆசைப்படக்கூடிய மிக உயர்ந்த லட்சியத்தை நோக்கி முன்னேறவும் துவங்குகிறார். உள்ளத்தூய்மை, எல்லா துன்பங்களிலிருந்தும் விடுதலை, முழுமையான ஞானம் ஆகியவையே அந்த லட்சியம்.

இதைப்பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதால் மட்டுமோ, இதற்காக ஆசைப்பட்டுக்கொண்டிருப்பதால் மட்டுமோ, இதை அடைந்துவிட முடியாது. இந்த லட்சியத்தை அடைவதற்கான அடிகளை நாம் எடுத்துவைக்க வேண்டும். இந்தக் காரணத்திற்காகவே விபஸ்ஸனா பயிற்சி முகாமில் எப்பொழுதும் தியானத்திற்கான செயல்முறை மட்டுமே வலியுறுத்தப்படுகிறது. தத்துவார்த்தமான விவாதங்கள் அனுமதிக்கப் படுவதில்லை. சொந்த அனுபவத்திற்குத் தொடர்பில்லாத கொள்கை வாதங்களுக்கும், கேள்விகளுக்கும் இடமில்லை. முடிந்தவரை கேள்விகளுக்கான பதிலை அவர்களுக்குள்ளேயே கண்டுபிடித்துக் கொள்ளும்படி தியானிப்பவர்கள் ஊக்குவிக்கப் படுகின்றனர். பயிற்சிக்குத் தேவையான, அவசியமான வழிகாட்டுதல்களை, ஆசிரியர் வழங்குகிறார். ஆனால், இந்த அறிவுரைகளைச் செயல் படுத்த வேண்டியது அவரவர் பொறுப்பு. அவரவர் யுத்தத்தை அவரவரே நடத்த வேண்டும், அவரவர் விடுதலையை அவரவரே பாடுபட்டுத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தகைய வலியுறுத்தல் இருப்பினும், பயிற்சிக்கான சந்தர்ப்பத்தைச் சுட்டிக்காட்டுவதற்கு மேலும் சில விளக்கம் தர வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆகவே, ஒவ்வொரு நாள் மாலையும் திரு கோயங்காஜி அவர்கள் ஒரு தம்மப் பேருரை ஆற்றுகிறார். அதில் அன்றைய அனுபவங்களைப் பற்றிய சரியான கண்ணோட்டத்தையும், பயிற்சி முறையின் வெவ்வேறு அம்சங்களையும் தெளிவுபடுத்துகிறார். இப்பேருரைகள் சிந்தனையைத் தூண்டியோ, மனக்கிளர்ச்சியூட்டியோ, பொழுது போக்கும் நோக்கம் கொண்டதல்ல என்று அவர் எச்சரிக்கிறார்.

என்ன செய்ய வேண்டுமென்றும், ஏன் செய்ய வேண்டுமென்றும் தியானிப்பவர்கள் புரிந்துகொண்டு, சரியான வழியில் உழைத்து, சரியான பலன்களை அடைய உதவுவதே இவற்றின் நோக்கம்.

இந்தப் பேருரைகள் தான் இங்கே சுருக்கிய வடிவில் தரப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் பதினோரு பேருரைகளும் புத்தரின் போதனைகள் பற்றிய ஒரு பரந்த கண்ணோட்டத்தைத் தருகின்றன. எனினும், இந்தப் பொருள் குறித்த இதன் அணுகுமுறை, புலமைமிக்கதோ, ஆய்வுப்பாங்கானதோ அல்ல. மாறாக, இப்போதனைகள், ஓர் இயக்கமுள்ள, இசைவொன்றிய, முழுமையாக தியானிப்பவர்க்கு அநுபவப்படும் அதே முறையில் வழங்கப்படுகிறது. இதன் வெவ்வேறு அம்சங்களும் வெளிப்படுத்தும் ஒரே அடித்தளம்: தியான அனுபவமே. இந்த அனுபவமே தம்மமாகிய அணிகலனுக்கு மெய்யான உயிரையும் ஒளியையும் தரும் அகத்தீயாக இருக்கிறது.

இவ்வனுபவம் இல்லாமல் இந்தப் பேருரைகளின் உட்கருத்தையோ அல்லது புத்தரின் உட்கருத்தையோ, புத்தரின் போதனைகளையோ முழுமையாக நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. ஆனால், இவ்வாறு சொல்வதால் இந்தப் போதனைகளை அறிவுபூர்வமாக மதிப்பீடு செய்ய இடமில்லை என்று பொருள்படாது. தியானம் என்பது புத்தியின் எல்லைக்கு அப்பாலும் செல்லக் கூடிய ஒரு செயல்முறையாக இருந்தபோதிலும், அதை அறிவுபூர்வமாகப் புரிந்துகொள்வது தியானப்பயிற்சிக்கு மதிப்புமிக்க ஆதரவாகிறது.

இக்காரணத்திற்காகவே, இந்தப் பேருரைகளின் சாரமான கருத்துக்களை சுருக்கமாக எடுத்துரைக்கும் இந்தச் சுருக்கம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. திரு ச. நா. கோயங்கா அவர்கள் கற்பிக்கும் விபஸ்ஸனா தியானத்தைப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு, அகத் தூண்டுதலையும் வழிகாட்டுதலையும் வழங்குவதே இதன் முக்கிய நோக்கம். இதை வாசிக்கும் பிறருக்கு, இது அவர்களை ஒரு விபஸ்ஸனா முகாமில் கலந்து கொண்டு இதில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள அனுபவங்களைப் பெற ஊக்கமூட்டுவதாக அமையும் என்று நம்புகிறோம்.

இந்தப் பேருரைகளின் சுருக்கத்தைப் பத்து நாள் பயிற்சிக்கு நிகராக விபஸ்ஸனாவைத் தனக்குத் தானே கற்பித்துக்கொள்ள உதவும் ஒரு பயிற்சி நூலாக, புத்தகமாகக் கருதிக் கொள்ளக் கூடாது. தியானம் என்பது ஒரு கவனமாகக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம்தான். அதிலும் குறிப்பாக விபஸ்ஸனா தியான முறை மனதின் ஆழங்களோடு நேரடி தொடர்பு கொண்டிருப்பதால் அதை மேலோட்டமாகவோ அல்லது சாதாரணமானதாகவோ எடைபோடக்கூடாது. தியானிப்பவர்க்கு

உதவிபுரியும் வகையில், ஒரு தகுதியான சூழ்நிலையும், பயிற்சிபெற்ற ஒரு துணை ஆசிரியரும் உள்ள வழக்கமாக நடைபெறும் ஒரு முகாமில் கலந்து கொள்வது மட்டுமே. விபஸ்ஸனாவைக் கற்றுக் கொள்ள சரியான வழியாகும். இந்த எச்சரிக்கையைப் புறக்கணித்துவிட்டு, எவராவது ஒருவர், அதைப் பற்றி படித்து விட்டு மட்டுமே, இந்தப் பயிற்சி முறையை தனக்குத் தானே போதித்துக் கொள்ள முயல்வதைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வாரானால், முழுமையாக அவர் தனது பொறுப்பிலேயே செல்பவராகிறார்.

எஸ். என். கோயங்கா அவர்களால் கற்பிக்கப்பட்ட முறையில் நடத்தப்படும் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்கள், உலகத்தின் பல பகுதிகளிலும், இப்போது காலம்தவறாமல் நடைபெற்று வருகின்றன. இந்தப் புத்தகத்தின் பின்புறத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ள எந்த ஒரு மையத்திற்கும் எழுதி, நீங்கள் கால அட்டவணையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஐக்கிய அமெரிக்க நாட்டிலுள்ள, மசாசுஸெட்ஸ் என்னும் இடத்திலுள்ள விபஸ்ஸனா தியான மையத்தில், 1983 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதத்தில் கோயங்காஜி அவர்கள் ஆற்றிய பேருரைகளை மையமாகக் கொண்டே, இந்த சுருக்கவுரைகள் அமைந்துள்ளன. 1984 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதம் இதே மையத்தில் ஆற்றிய ஒரு பேருரையின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ள பத்தாம் நாள் சுருக்கவுரை, இதற்கு விதிவிலக்காக உள்ளது.

கோயங்காஜி அவர்கள் இந்த சுருக்கவுரைகளைப் படித்துப் பார்த்து வெளியீடு செய்ய அனுமதி தந்தபோது, இந்த மூலப்பிரதியை கூர்ந்து கவனித்து சரிபார்க்க அவருக்கு நேரம் கிடைக்க வில்லை. ஆதலால், படிப்பவர்கள் சில தவறுகளையும் குறைகளையும் காண நேரலாம். இதற்குரிய பொறுப்பு, ஆசிரியரையோ உபதேசத்தையோ பொறுத்தது அல்ல; ஆனால் என்னையே சாரும். புத்தகத்திலுள்ள இத்தகைய குறைபாடுகளைத் திருத்த உதவியாகக் குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டுபவர்களை மிகவும் வரவேற்கிறேன்.

தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்யும் பலருக்கு இந்த நூல் உதவியாக இருக்கட்டும்.

எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக!

வில்லியம் ஹார்ட்.

புத்தகத்தைப் பற்றிய குறிப்பு

கோயங்கா அவர்கள் சொல்லும் புத்தருடைய கூற்றுக்களும், அவரின் சீடர்களின் கூற்றுக்களும், பாலி வடிவத்தில் உள்ள ஒழுக்கமுறை (வினய பீடிகா) மற்றும் பேருரைகள் (சுத்த பீடிகா) ஆகிய நூல்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. (நிறைய கூற்றுகள் இவ்விரண்டிலும் இருந்தாலும் சுத்தத்தில் தோன்றுவதுதான் சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது) சில பிற்காலத்தில் தோன்றிய பாலி மொழிப் பாக்கள், கோயங்கா அவர்கள் தமது பேருரைகளின் போது இவற்றிற்கு வார்த்தைக்கு வார்த்தை அர்த்தம் கூறாமல் ஒட்டுமொத்தமாக புரியவைக்கிறார். இதன் நோக்கம் சாதாரண மொழியில் கருத்தைப் புரியவைத்து விபஸ்ஸனா தியானப் பயிற்சிக்கு அதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டத்தான்.

பாலி மொழிப் பாக்கள் வரும் இடங்களில், அதற்கான விளக்கம் திரு. கோயங்கா அவர்கள் அளித்ததாகும். புத்தகத்தில் பாலி மொழி வார்த்தைகளைக் குறைவாக வைக்க முயற்சி எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பொருளடக்கம்

முன்னுரை

பக்கம் எண்

புத்தகத்தைப் பற்றிய குறிப்பு

முதல் நாள் பேருரை

1

ஆரம்ப இடர்ப்பாடுகள்-இந்தத் தியானத்தின் நோக்கம்-ஏன் மூச்சு துவக்க முனையாக தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டுள்ளது-மனதின் இயல்பு-இடர்ப்பாடுகளின் காரணமும் அவற்றைச் சமாளிக்கும் வழியும்-தவிர்க்கப்பட வேண்டிய விபத்துக்கள்

இரண்டாம் நாள் பேருரை

8

நல்வினை, தீவினை பற்றிய பொதுவான விளக்கம்-அரிய அட்டாங்க மார்க்கம்: சீலமும் சமாதியும்

மூன்றாம் நாள் பேருரை

14

அரிய அட்டாங்க மார்க்கம்: பஞ்ஞா:- கல்வி, கேள்வியால் பெற்ற அறிவு, சிந்தனையால் பெற்ற அறிவு, அநுபவத்தால் பெற்ற அறிவு-கலாபங்கள்-மூலபூதங்கள் நான்கு-தனிப்பண்புகள் மூன்று: நிலையாமை, அகந்தையின் மாயம், துக்கம்-தோற்ற உண்மையை ஊடுருவிப் பார்த்தல்

நான்காம் நாள் பேருரை

21

விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்வது எப்படி என்பது பற்றிய கேள்விகள்-கர்ம நியதி-மனச்செயல்களின் முக்கியத்துவம்-மனதின் நான்கு கூறுகள்: விஞ்ஞாணம்-உணர்வறிவு, ஸஞ்ஞா-புலனறிவு (perception), வேதனா-உணர்ச்சி (sensation), சங்கார-எதிர்ச்செய்கை (Reaction). விழிப்புணர்வோடும் உள்ளச் சமநிலையோடும் இருப்பதே துயரத்திலிருந்து வெளிப்பட வழி.

ஐந்தாம் நாள் பேருரை

30

நான்கு மேன்மைமிகு வாய்மைகள்: துக்கம், துக்க மூலம், துக்க நிவர்த்தி, துக்க நிவர்த்தி மார்க்கம்-சார்பில் தோற்றத் தொடர்ச்சி

ஆறாம் நாள் பேருரை

38

உணர்ச்சிகளின் மேல் விழிப்புணர்வையும், உள்ளச் சமநிலையையும் வளர்த்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம்-நால்வகை மூல

பூதங்களும் உணர்ச்சிகளோடு அவற்றிற்குள்ள உறவும்-உடலை உண்டாக்கும் நான்கு காரணிகள்-ஐந்து தடைகள்:-அவா, வெகுளி, உடல் மற்றும் மனதின் மந்தத் தன்மை, கலக்கம், சந்தேகம்.

ஏழாம் நாள் பேருரை

45

தூலமான மற்றும் நுட்பமான உணர்ச்சிகளின் மேல் உள்ளச் சமநிலை பேணுவதன் இன்றி யமையாமை-இடைவிடாத விழிப்புணர்வு-ஐந்து நண்பர்கள்: நம்பிக்கை, முயற்சி, விழிப்புணர்வு, மனக்குவிப்பு, மெய்யுணர்வு

எட்டாம் நாள் பேருரை

54

பெருதல் விதியும், அதன் எதிர்மறையான அழிதல் விதியும்- உள்ளச் சமநிலையே மாபெரும் நலம்-உள்ளச்சமநிலை ஒருவரை உண்மைச் செயலாற்றும் வாழ்க்கையை வாழ வைக்கிறது-உள்ளச் சமநிலையுடன் இருப்பதன் மூலம், ஒருவர் தனக்கு மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்கிறார்.

ஒன்பதாம் நாள் பேருரை

62

அன்றாட வாழ்வில் பயிற்சி முறையின் பயன்பாடு-பத்துப் பாரமிதைகள்

பத்தாம் நாள் பேருரை

70

பயிற்சி முறையின் மறு ஆய்வு

பதினொன்றாம் நாள் பேருரை

80

பயிற்சிமுகாம் முடிவு பெற்றபின் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது எப்படி

பாலி அருஞ்சொற்பொருள் அகராதி

85

விபஸ்ஸனா தியான மையங்கள்

96