



# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

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

ஜனவரி 2020

தொகுப்பு. 30, எண். 1, 10 ஜனவரி. 2020.

இந்த மாத இதழை வெளியிடுவோர் விபாசனா ஆராய்ச்சி மையம்

வலைதளம் : [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org) பன்னாட்டு வலைதளம்: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

\*\*\*\*\*

## தம்மா பொன்மொழிகள்

ஸ்மாதுபெக்கா போஜ்ஜங்கா, சத்தேதே சப்பதஸ்ஸினா;

முனிநா சம்மதக்கதா, பாவிதா பஹுலிகதா ;

சம்வத்தந்திஅபின்நயா, நிப்பனயா கா போதியா.

உள்ளத்தை ஒரு முனைபடுத்துதல், உள்ள சமநிலை போன்ற அறிவொளியின் (enlightment) ஏழு காரணிகளை நன்கு போதித்து வளர்த்து நடைமுறையில் கடைபிடித்து, அதன் பயன் அனைத்தும் அறிந்த ஞானியின் அனுபவங்கள் , நாம் அனைவரும் ( வாழ்வில் ) அவற்றை கடைபிடித்து உயர் அறிவாற்றலும், நிப்பானாவும் அறிவொளியும் பெறவேண்டும் என்பதற்கே.

## சுயசரிதம் தொடர்கிறது

இதுவரை சொல்லப்பட்ட குட்டி சம்பவங்கள், உலகப் புகழ்வாய்ந்த மாண்புமிகு திரு. கோயங்கா அவர்களின் வாழ்க்கையில், அவர் தூய்மையான தம்மாவை கடைபிடிப்பதற்கு முன்பும் கடைபிடிக்க ஆரம்பித்த சில நாட்களில் நிகழ்ந்தனவாகும். தற்போது நாம், அவர் இந்தியாவில் தம்மா வகுப்புகளை பயிற்றுவித்த நாட்களை பார்ப்போம். படிப்பவர்களுக்கு புத்துணர்வு அளிக்க, இந்த தொடர் அவரது சுய சரிதத்திலிருந்து எடுத்து வழங்கப்படுகிறது.

செய்தி மடல் பகுதி 12.

## “புத்த தர்மா” வை மறுத்தல்

விபாசானவை பயிற்றுவித்ததால் பலர் பெரிதும் பயனடைந்தார்கள் என்பதில் துளியும் சந்தேகம் இல்லை. என்னை போலவே விபாசான மூலம் பலன் அடைந்தவர்கள், தொடர்ந்து அதன் பலனை பெற்று கொண்டே இருப்பார்கள். ஆனால் விபாசானவை “புத்த தம்மா” என அழைத்ததால் நம் சமுதாயத்தில் இருப்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் விபாசானவை விலக்கி வைக்கிறார்கள். “நீங்கள் உங்கள் சொற்பொழிவுகளில் புத்தாவின் பெயரை குறிப்பிடாமல் இருந்தால் பெரும்பாலான மக்கள் தயக்கமில்லாமல் விபாசானவை ஏற்றுக் கொள்வார்கள், பாவப்பட்ட அந்த ஆன்மாக்கள் கண்டிப்பாக விபாசானாவின் பலனை அடைய இது ஏதுவாக இருக்கும் என கூறுகிறார்கள்.

இந்தியாவில் நான் முகாம்களை நடத்த ஆரம்பித்தில் இருந்து அடிக்கடி இந்த மாதிரியான ஆலோசனைகளை தியானம் செய்பவர்களிடம் இருந்து கேட்டிருக்கிறேன். அவர்களின் நல்ல எண்ணத்தை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவர்களின் வார்த்தைகளுக்கு பின்னால் இருக்கும் உண்மையையும் தெரிகிறது. என் சொந்த குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் சிலரே மேற் சொன்னக் காரணத்துக்காக விபாசானவை விட்டு விலகியே இருந்தார்கள். விபாசானாவின் மூலம் மற்றவர்கள் பலன் பெறுவதை கண்கூடாக பார்த்தாலும் இது ‘புத்த தர்மா’ என ஒதுங்கியே இருந்தார்கள்.

மிக சுலபமாக மக்களுக்கு புத்தாவின் பெயரை தெரிவிக்காமலேயே என்னால் விபாசானவை பயிற்றுவித்திருக்க முடியும். அந்த காலகட்டத்தில் விபாசானா என்ற வார்த்தையே இந்தியாவில் கேள்விபட்டு இருக்காத நிலையில், புத்தர் தான் விபாசானாவை பயிற்று வித்தார் எனச் சாமான்யர்கள் அறிந்து இருக்க வாய்ப்பு இல்லை. பெறும்பான்மையான மக்களை கவர்வதற்காக “புத்தர்” என்ற வார்த்தையை மறைத்து அதற்கு பதிலாக இந்துக்களின் புனித நூல்களான பகவத கீதை அல்லது பதஞ்சலி யோகா போன்றவற்றைச் சொல்லி அதன் மூலம் விபாசானா முகாம்களை நடத்தி இருக்க முடியும். பெரும்பான்மையான மக்களை அடைய இம்மாதிரியாக நிறைய வழிகள் இருக்கிறது.

என் குரு சயாக்யி ஊ பா கின் அவர்கள் மூலம் பெற்ற விலைமதிப்பில்லாத இந்த அறிவினால் தான் நான் நிறைய பலன்களை அடைந்திருக்கிறேன். ஆனால் மேற்சொன்ன வழிகளை நான் பின்பற்றி இருந்தால் என் குரு சயாக்யி ஊ பா கின்

அவர்களுக்கு நான் செய்த நன்றி கெட்ட செயலாகவே அவைகள் அமைந்திருக்கும். என் குருவிர்க்கு மட்டுமில்லாமல் பர்மா மண்ணிற்க்கும் அந்நாட்டில் வாழ்ந்த கிட்டடதட்ட 2500 வருடங்களாக குரு-சிஷ்யன் வழி முறையில் விபாசானாவை கற்று தந்த ஞானிகளுக்கும் நான் நன்றி செலுத்தத் தவறியவனாக இருந்திருப்பேன். அது மட்டுமில்லாமல், தீவிரமான தேடுதலின் மூலம் பெற்ற இந்த அறிவை, அவர் பலன் அடைந்ததோடு மட்டுமில்லாமல் மற்றவர்கள் பலன் பெறுவதற்க்கும் ஒரு ஊற்றுக்கண்ணாக இருந்த புத்தருக்கும் நான் நன்றி செலுத்தத் தவறியவனாக இருந்திருப்பேன்.

இதுபோன்ற ஒரு மோசமான தவறான செயலை செய்த பின் ஏற்படும் மனத் தீயில் சிக்கி துயர் அடையவோ அல்லது மன வேதனையில் எண்ணற்ற வாழ்நாளை செலவிடவோ நான் தயாராக இல்லை. எனவே, அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்களைக் கொண்டு வருவதற்காக தம்மத்தை தவறாக சித்தரிப்பதில் நான் என்னை ஈடுபடுத்தி கொள்ளவில்லை.

நான் புத்தரின் பெயரிலேயே தம்மாவை கற்பித்தேன். "பொய்" யில் இருந்து விலகி "உண்மை" இடம் சரணடைந்தேன்.. நான், தந்திரமான செயல்களை தவிர்த்து நன்றி உணர்வுடன் "தம்ம பாதை" யை விட்டு விலகாமல் இருந்தேன்.

விபாசானாவின் பலன் சிறப்பாக இருந்ததால், முதிர்ச்சியடைந்த பல மனிதர்கள் காலம் கடந்த இந்த ஞானத்தை ஒப்புக் கொண்டு தன்னலமற்ற திறந்த மனதுடன் விபாசானாவை பரப்பும் கூட்டு முயற்சியில் தங்களை இணைத்துக் கொண்டனர்.

தொடர்ந்து இன்னும் பலர் இது "புத்த தம்மா" என கூறிக் கொண்டு குறைத்து மதிப்பிட்டபடி இருக்கின்றனர். வேறு சிலரோ இதன் பயனை நன்கு அனுபவித்து உணர்ந்தும், இந்த தம்மா மற்றவர்களுக்கானது என தள்ளியே நிற்கின்றனர். இதில் ஆச்சரியம் என்ன என்றால், இவர்களே தான், புத்தர் தங்கள் கடவுளின் ஒரு அவதாரம் என்றும் கொண்டாடுகின்றனர். ஆனால் அவரின் போதனைகளை ஏற்க மறுக்கின்றனர். இந்த முரண்பாட்டின் பின்னணியில் என்ன இருக்கிறது? இந்த முரண்பாட்டைப் புரிந்துகொள்வது மிக முக்கியம். ஒரு நபர் தனது சாதனைகளுக்காக மதிக்கப்படுகிறார். ஆனால் அந்த சாதனைகளுள் ஒன்றான, அவருடைய போதனைகள் குறைத்து மதிப்பிட்டு நிராகரிக்கப்படுகின்றன.

## கயாவில் சந்தித்த முதல் தாக்குதல் !

நான் பர்மாவிலிருந்த போது, எனக்கும் புத்தரின் மீது மரியாதையும் அவரது போதனைகள் மீது அவமரியாதையும் இருந்தது. விபாசனாவை நான் கற்றுக் கொள்ளும் வரை இது நீடித்தது. நான் இந்தியாவிற்கு வந்ததும், மக்களுக்கும், என்னை போலவே நகைச்சுவையான இந்த முரண்பாடு இருப்பதை கண்டுக் கொண்டேன். எனது முதல் பயிற்சி வகுப்பை புத்தர் பிறந்த இடமான கயாவில் ஆரம்பித்தேன். அங்கு ஒரு மனிதர், அவர் பலமுறை என்னை சந்தித்து உரையாடுவார்.

ஒரு நாள் அவர் "நீங்களோ எங்களது சமூகத்தினைச் சார்ந்தவர், அப்படி இருக்க புத்தரின் தர்மத்தை ஏன் ஊக்குவிக்கிறீர்கள். அது, கீழ்ஜாதி, தீண்டத் தகாத தாழ்த்தப்பட்ட சமூகத்தின் மதம். ஆகவே உங்களது இந்த செய்கை ஏற்படையதல்ல" என்று கூறினார்.

இவருக்கும், இதே எண்ணம் கொண்ட மற்றவர்களுக்கும், இது புத்த தர்மமல்ல, அவரின் போதனை என எவ்வாறு புரிய வைப்பது ? எப்போது, யாரால் இந்த தீங்கு விளைவிக்கும், தவறான சொல் உருவாக்கப்பட்டது என யாருக்குத் தெரியும் ? இது புத்த தர்மமெனில், பௌத்த சமயத்தினருக்கு மட்டுமே அல்லவா உரித்தானதாக இருந்திருக்கும். புத்தர் ஒரு போதும் தம்மாவை ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவினருக்கோ குறிப்பிட்ட சமுதாயத்திற்க்கோ தம்மாவை கற்பிக்கவில்லை. தம்மா அனைவருக்கு அனைவருக்குமானதே என்றே கற்பித்தார். அவர் ஒரு போதும், இது புத்த தர்மம் என்ற வார்த்தையை அவர் போதனைகளில் உபயோகப்படுத்தியதில்லை. தம்மா என்றே அழைத்தார். அதை பின் பற்றியவர்களை பௌத்தர்கள் என்று அவர் அழைக்கவில்லை. தம்மிகோ என்றே அழைத்தார். தம்மாவை எவர் வேண்டுமானாலும் கற்று தம்மிக் ஆகலாம். இந்த உண்மை எனக்கு அப்பொழுதே தெள்ள தெளிவாக தெரிந்திருந்த போதிலும் அக்காலத்தில் யார் இதை புரிந்து ஏற்றுக் கொள்வார்கள் ?

பாலி மொழியில் இருக்கும் ஆரம்ப கால பௌத்த புனித இலக்கியங்கள் (Pali canon) விளக்க உரையுடன் 140 தொகுப்புகளாக குறுந்தகடுகளில் மேற்கொண்டு ஆய்வு செய்வதற்கு விபாசனா ஆராய்ச்சி மையத்தில் இப்பொழுது கிடைக்கிறது. இவைகளை ஆய்வு செய்த போது "புத்தர்" "புத்த தர்மா" என்ற சொற்கள் ஒரு முறைக் கூட படிக்கவில்லை.

என்னிடம் உரையாடிய அந்த கயா வாசியிடம், "புத்தர் அளவற்ற கருணையுடன், அனைவரும் பயனடையவே தம்மாவை கற்பித்தார்" இதைக்கற்ற அனைவரும் பயனடைந்தனர், இன்னும் பயன் அடைந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றனர். இன்றளவும் அது உண்மை என நிரூபணமாகிறது. இதற்கு ஜாதி, மத, இன பாகுபாடு கிடையாது. நானும், எனது குடும்பத்தினரும், மியான்மர்வாசிகள் பலரும், இதன் பலனை அனுபவிக்கிறோம். நான் இந்தியாவுக்கு வந்த காரணம், நான் பெற்ற நல்ல அனுபவத்தை அனைவரும் அடைய வேண்டுமென விரும்புகிறேன். நீங்கள் ஏன் ஒரு முறை இதை முயற்சிக்கக் கூடாது? என கேட்டேன்.

அதற்கு அவர், "ஆம் புத்தர் ஒரு மகான் என்பதை அறிவேன், ஆனால் அவரது தர்மத்தை தீண்டத்தகாதவர்களும், கீழ் ஜாதி மக்களுமே ஏற்றுக் கொண்டனர்" என்றார்.

நான் அவரை கவனித்த வரையில் அவர், புத்தரைப் பற்றி நல்ல அபிப்பிராயமும், மரியாதையும் கொண்டிருந்தார், புத்தரின் சிலை முன்பு மலர்கள் இட்டு வணங்கினார். எனது தொடர் முயற்சியால், அவர் "ஆனாபானா" கற்க விருப்பம் தெரிவித்தார். பின்னர் தயக்கத்துடன் முழு பயிற்சி வகுப்பிலும் சேர்ந்தார். ஆனால், புத்த தர்மத்திலும் புத்தமதத்தைக் குறித்தும் மீண்டும் மீண்டும் ஆரோக்கியமற்ற முரண்டுபிடிக்கிற வாதங்களை அடுக்கி கொண்டே போனார். அவரிடம் மேலும் விவாதிப்பது புத்திசாலித்தனமல்ல என விட்டு விட்டேன்.

### ஒரு முரண்பாடு

என்னுடைய கேள்வி என்னவென்றால், புத்தரை ஓர் உயர்ந்த மனிதர், மகான் என வணங்கும் மனிதர்கள் ஏன் அவரது கோட்பாடுகளை மட்டும் "புத்த தர்மம்" என இழிவு படுத்துகின்றனர். ஏன் இந்திய மக்களிடையே இந்த முரண்பாடான உணர்வு இன்றளவும் மாறாது நிலைத்து நிற்கிறது? இதை நினைக்கும்போதெல்லாம், மக்கள் மீது எனக்கு இரக்க உணர்வே ஏற்படுகிறது, ஏனெனில், நானும் 31 வருட காலம் ஒரு நோய் போன்ற இந்த எண்ணத்தினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன். எனது 32ஆம் வயதில் விபாசனா வகுப்பில் சேர்ந்த பின்னர், வாழ்வில் புதிய அத்தியாயம் உதித்ததை நன்றாக உணர்ந்து கொண்டேன். இந்த குழப்பமான எண்ணத்திற்கு மூல காரணம் என்ன என்பதை தேட ஆரம்பித்தேன். இது நாள் வரை எனது வாழ்க்கையின் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் சிந்தித்து மனதில் ஏற்படும் இந்த குழப்பங்கள் ஏன் என ஆராய்ந்தேன். ( திரு கோயங்கா அவர்களின் வாழ்க்கை சுய சரிதம் தொடரும் ) .

### 1993 வருடம் புனேவில் நடந்த எஸ்.என்.கோயங்கா அவர்களின் கலந்துரையாடல்

கேள்வி: தியானத்திற்கும் சர்வ வல்லமைக்கும் (almighty) என்ன தொடர்பு?

கோயங்காஜி: உண்மையே சர்வவல்லமை. தியானம் என்பது அந்த உண்மையை ஒவ்வொரு கணமும் அதை அப்படியே இருந்து கவனிப்பதைத் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை.

கே: நீங்கள் மறுபிறப்பை நம்புகிறீர்களா?

கோயங்காஜி: விபாசனாவை பயிற்சி செய்யுங்கள், பிறகு நீங்களே நம்புவீர்கள். மறு பிறப்பை நம்பாதவர்கள் இருக்கிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் விபாசனாவுக்கு வருகிறார்கள், ஏனென்றால் அவர்கள் இந்த பிறப்பையாவது நம்புகிறார்கள். இந்த பிறப்பை நம்புங்கள், விபாசனா பயிற்சி செய்யுங்கள் என்று நான் சொல்கிறேன். நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும் நிலை வரும் போது, ஆம், மறுபிறப்பு இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணரும்போது, அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அதை ஏற்கவில்லை என்றாலும் நீங்கள் அதனால் எதையும் இழக்கப்போவதில்லை. விபாசனாவை பயிற்சி செய்யுங்கள்; அதுவே மிகவும் முக்கியமானது.

கே: தற்போது நான் ஒரு நிறுவனத்தில் பணிபுரிகிறேன்., பல திட்டங்கள் (projects ) நான் முடிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால் என்ன செய்வது என்று எனக்கு குழப்பமாக இருக்கிறது?

கோயங்காஜி: இந்த நேரத்தில் தான் விபாசனா உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். பல பொறுப்புகளை கையாள்வது என்பது இந்த உலகத்தின் வழக்கத்தில் உள்ளது. உங்கள் மனம் குழப்பமடைந்தால் உங்கள் பொறுப்புகளை எவ்வாறு நிறைவேற்ற முடியும்? முதலில் மனம் அமைதியாக மாற வேண்டும், மனம் குவிந்திருக்க வேண்டும், மனம் கிளர்ச்சியிலிருந்து விடுபட வேண்டும், பின்னர் தான் அது தெளிவாக இருக்கும். இந்த தெளிவான புரிதலுடன், நீங்கள் எதை முடிவு செய்தாலும் அது ஒரு நல்ல முடிவாக இருக்கும், உங்களுக்கும் நல்லது, மற்றவர்களுக்கும் நல்லது. எனவே, விபாசனா வாழ்க்கையில் மிகவும் பிஸியாக இருப்பவர்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

கே: ஊழல் நிறைந்த இந்த நாட்களில், சில நேரங்களில் நீங்கள் பொய்களைச் சொல்ல வேண்டும், அதனால் என்ன செய்வது?

கோயங்காஜி: பொய்களைப் பேசுவதிலிருந்து வெளியே வாருங்கள், பொய் என்றால் அது பொய் தான்.

கே: தவறுகளைச் செய்து அபூரணராக இருப்பது மனிதனின் இயற்கையான ஒன்று. இந்த உள்ளார்ந்த இயற்கை தன்மையை நாம் ஏன் மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்? தம்மமானது இயற்கையின் உண்மை என்று நீங்கள் கூறவில்லையா?

கோயங்காஜி: ஆமாம், அந்த பலவீனத்தை வெறுமனே நீங்கள் கவனியுங்கள். “இது தான் என் பலவீனம், இதனால் தான் நான் தவறு செய்கிறேன்” நீங்கள் அதை தொடர்ந்து கவனித்துக் கொண்டே இருங்கள், நீங்கள் அந்த தவறிலிருந்து வெளியே வருவதைக் காண்பீர்கள். இது தான் செயல்முறை; இது தான் இயற்கையின் மற்றொரு விதி - நீங்கள் அதை கவனிக்கும் போது அது தானாகவே திருத்தப்படும்.

கே: கடந்தகால அனுபவங்களின் நினைவுகள் எங்களுக்கு நிறைய உள்ளன, மேலும் எதிர்காலத்திற்கான லட்சியமும் எங்களிடம் உள்ளது; விளக்கவும்?

கோயங்காஜி: கடந்தகாலத்திலிருந்து உங்களை நீங்கள் முற்றிலும் துண்டித்துக் கொள்ளுங்கள், எதிர்காலத்திலிருந்தும் உங்களை நீங்கள் துண்டித்துக்கொள்ளுங்கள், என்று நிச்சயமாக நான் கூறவில்லை. உங்கள் கடந்தகால அனுபவங்களை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள், எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுகிறீர்கள், ஆனால் உங்கள் கால்களை நிகழ்காலத்தில் வைத்திருங்கள். இப்போது சிக்கல் என்னவென்றால், நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் இல்லை, எல்லா நேரங்களிலும் கடந்த காலத்தில் அல்லது எதிர்காலத்தில் மூழ்கி இருப்பதனால், நீங்கள் எடுக்கும் உங்கள் முடிவுகள் எப்போதும் தவறாகி விடுகிறது.

விபாசனாவால் நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் இருப்பதைக் காண்பீர்கள், இந்த தற்போதைய சூழ்நிலையுடன் கடந்த காலத்தில் இதே போன்ற சூழ்நிலையில் என்ன நடந்தது என்றும், அடுத்த கட்ட நடவடிக்கை என்ன எடுக்க வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள். உங்கள் முடிவுகள் எப்போதும் சரியான முடிவுகளாகவும் விரைவான முடிவுகளாகவும் இருக்கும் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

கே: நான் உங்களின் ஒரு தியான வகுப்பில் அமர்ந்திருக்கிறேன், ஆனால் நிலவும் சூழ்நிலை காரணமாக வீட்டிலேயே தொடர மிகவும் கடினமாக உள்ளது. தீர்வு என்ன?

கோயங்காஜி: நீங்கள் ஒரு உறுதியான முடிவை எடுக்க வேண்டும் என்பதே தீர்வு. உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும், வலுவாக வைத்திருக்கவும் நீங்கள் தினமும் உணவைக் கொடுப்பது போல, மனதுக்கும் சில உணவு தேவைப்படுகிறது, விபாசனா சிறந்த உணவாகும் “நான் என் மனதை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். நான் உட்காரவேண்டும்; எதுவும் நடக்கட்டும், நான் உட்காரவேண்டும்” என்று .

நீங்கள் முடிவு செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு வருடம் தொடர்ந்தால் அது மிகவும் எளிதானதாக மாறிவிடும். முதல் ஒரு வருடத்தில் தான் மக்கள் தியானம் செய்வதை நிறுத்துகிறார்கள்.

கே: மந்திரங்களை உச்சரிப்பதன் மூலம் நம் மனதை கட்டுப்படுத்த முடியுமா?

கோயங்காஜி: ஆமாம், உங்கள் மனதை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதில் சந்தேகமில்லை, ஆனால் கேள்வி என்னவென்றால், உங்களைப் பற்றி ஒரு பகுப்பாய்வு ஆய்வு செய்ய முடியுமா, மனதையும் உடலையும் ஆய்வு செய்ய முடியுமா, மனதில் நடக்கும் நிகழ்வு, உடலில் நடக்கும் நிகழ்வு, இரண்டுக்குமான தொடர்பு, மற்றும் மனதில் தூய்மையற்றதன்மை எவ்வாறு எழுகிறது, அது எவ்வாறு பெருகிறது, அது உங்களை எவ்வாறு வெல்கிறது, அதிலிருந்து நீங்கள் எவ்வாறு மீண்டு வெளி வரமுடியும்?

ஒரு மந்திரத்தால் மனதை குவிப்பதை மட்டுமே செய்ய முடியும். மேற் சொன்னவைகள் அதைவிட முக்கியமானது.

கே: நான் எனது கற்பனை திறனை பயன்படுத்துவதன் மூலம் நல்ல முடிவுகளை பெறுகிறேன். இது குறித்து தங்கள் கருத்தை தெரிவிக்கவும்.

கோயங்காஜி: நிச்சயமாக உங்களின் கற்பனை திறன் உங்களின் தினப்படி வாழ்க்கைச் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவும். நீங்கள் ஒரு நல்ல எழுத்தாளராக இருந்தால் நீங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் ஒரு நல்ல கலைஞராக இருந்தால் கற்பனையைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் நீங்கள் விபாசனா பயிற்சி செய்யும் போது உங்கள் கற்பனை திறனால் ஒரு நன்மையும் கிடையாது. நீங்கள் விபாசனாவிற்காக எப்போதும் அந்த கணத்தின் உண்மை எவ்வாறு இருக்கிறதோ அதை அவ்வாறே உணர வேண்டும்.

ஜூன் 15, 2002 ஆஷ்லேண்ட், ஓரிகான், அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற எஸ்.என்.

கோயங்கா அவர்களின் கலந்துரையாடல்

கே: அறிவொளி (enlightenment) பெற எவ்வளவு நேரம் ஆகும்? [சிரிப்பு]

கோயங்காஜி: ஒவ்வொரு கணமும் உங்களுக்குள் உண்மையை அனுபவிக்கும் போது நீங்கள் அறிவொளி பெறுகிறீர்கள். உள்ளே என்ன



நடக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறியாதவர்களாக இருந்தீர்கள், இப்போது நீங்கள் அறிவொளி பெறுகிறீர்கள், அறிவொளி பெறுகிறீர்கள், அறிவொளி பெறுகிறீர்கள், உள்ளே இருக்கும் அசுத்தங்கள் அனைத்தும் நீங்கிவிட்டால் நீங்கள் முழுமையாக அறிவொளி பெறுவீர்கள்.

கே: செய்தி ஒளிபரப்புகளில் துன்பமும் எதிர்மறையுமான செய்திகளே நிறைந்திருக்கின்றன, அவற்றை பார்க்கும் போது மனதை அமைதியாக வைத்திருப்பது கடினம். அவற்றை நாம் தவிர்க்கலாமா ?

கோயங்காஜி: அவற்றை பாருங்கள், உள்ளச் சமநிலையில் இருங்கள்! நீங்கள் அவைகளை பார்த்து, உங்கள் சமநிலையை இழந்தால், நீங்கள் துன்பப்பட ஆரம்பித்து விட்டீர்கள். உலகில் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள், ஆனால் நீங்கள் அந்த துயரத்தின் ஒரு பகுதியாக மாறாமல் இருப்பதை பாருங்கள். முதலில், தியானத்தின் மூலம், நீங்கள் உங்களை துன்பத்திலிருந்து விலக்கி வைத்திருக்க வேண்டும், தூய்மையான அன்பையும் இரக்கத்தையும் உருவாக்கவேண்டும், அது வான்மண்டலத்திலும் அதன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

\*\*\*\*\*

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

புத்தா சதா ஹி புத்தாஹை, ஹிந்து புத்தா ந ஹோயா.  
சுத்த போதி ஜிஸ்கோ ஜகே, சுத்த புத்தா ஹை சோயா .

புத்தா என்றும் புத்தாவாகவே இருப்பார், அவர் ஹிந்துவோ, புத்தாவோ அல்ல. உண்மையில் புத்தா என்பவன் தன்னை உணர்ந்தவனாவான்.

தர்மா ந ஹிந்து புத்தாஹை , தர்மா ந முஸ்லிம ஜைனா.  
தர்மா சித்தகி சுத்ததா , தர்மா சாந்தி சுக கைநா.

தம்மா என்பது ஹிந்துவோ, புத்தாவோ, முஸ்லிமோ, ஜைனரோ அல்ல. தம்மா மனத் தூய்மையாகும். அது அமைதியும், ஆனந்தமும் தரவல்லது.

**ஹிந்து முஸ்லிம பார்ஸி, புத்தா இஸாஈ ஜைனா .  
மைலே மனா துகியா ரஹே , கா ஹம் நாம மேம் கைநா.**

ஹிந்து, பௌத்தன், பார்ஸி, முஸ்லீம், கிறிஸ்துவன், ஜைனன் இவர்கள் அனைவரும் ஏன் துன்பப் படுகிறார்கள். அது மனதின் மாசால் ஏற்படுகிறது. மதம் அல்லது பெயரின் காரணமாக அமைதி கிட்டாது. மனத்தூய்மையால் மட்டுமே அமைதி, ஆனந்தம் ஏற்படும்.

**ஹிந்து ஹம் ந புத்தா ஹம் முஸ்லிம ஹம் ந ஜைனா.  
சுத்த தர்மகா பதிகா ஹம், சுகி ரஹும் தினா ரைநா.**

நான் ஹிந்துவோ, புத்தனோ, முஸ்லீமோ , ஜைனனோ , எதுவுமல்ல. நான் தம்மத்தின் பாதையில் நடப்பவன். ஆகவே நான் அனுதினமும், இரவும் பகலும் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்.