விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 1 ★ இதழ்: 3 ★ பங்குனி: 2022 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

தம்ம வாக்கு

அஸேவனா ச பாலானங்,
பண்டிதானங் ச ஸேவனா,
பூஜா ச பூஜனெய்யானங்
ஏதங் மங்களமுத்தமங்;

அறிவிலிகளின் தொடர்பைத் தவிர்ப்பதும், அறிவாளிகளின் தொடர்பைவைத்துக்கொள்ளலும்,போற்றுதற்குரியவர்களைப் போற்றுதலும் ஆகிய இதுவே மிக உயர்ந்த மங்களமாகும்!

மங்களசுத்தங் – 1, சிறிய பத்திகள்(குத்தக நிகாய).

அநிச்ச ஞானம் (அனுபவ அளவில் நிலையாமைப் பற்றிய தெள்ளறிவு) சரிவர வளர்க்கப்பட்டால், அது உங்களதுபிரச்சனைகள் அனைத்தையும் தீர்த்துவிடும். நீங்கள் மற்றவர்களிடம் கேள்வி கேட்க வேண்டிய அவசியமும்ஏற்படாது. அநிச்ச ஞானம் வளருகையில், அறியாமை திரை மறைந்து போய்விடும். நேரிய புரிதலுக்கு வழிதெளிவாகும் பொழுது, ஐயங்களும் அச்சங்களும் தாமாகவே தீர்ந்துவிடும். அப்போது நீங்கள் நிகழ்வுகளின்உண்மையான தோற்றத்தைப் பார்ப்பீர்கள்.

– ஸயாஜி ஊ பா கின்

“உலகத்தின் துன்புறும் மக்கள் அனைவரும் தம்மம் என்னவென்று புரிந்துகொள்வார்களாக! அவர்கள்தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்து, தினசரி வாழ்வில் அதனை பயன்படுத்தி, எதிர்மறைகள் நிறைந்திருக்கும்மனதினால் தோன்றும் துன்பத்திலிருந்தும் துயரத்திலிருந்தும் வெளிவருவார்களாக! ஒரு தூய மனதின், மற்றஎல்லா உயிரினங்கள் மீதும் அன்பும் கருணையும் நல்லெண்ணமும் நிறைந்த ஒரு மனதின், அமைதியையும்நல்லிணக்கத்தையும் அனைவரும் அனுபவிப்பார்களாக

– திரு. ச.நா. கோயங்கா

ஆழ்ந்த நன்றியுணர்வில்...

மிகுந்த மதிற்பிற்குரிய ஸயாஜி (ஸயாஜி ஊ பா கின்) அவர்களே, உங்களின் அன்பான சன்னிதானத்தை இன்றும் கூட நான் உணர்கிறேன். எங்கெல்லாம் தம்மம் உள்ளதோ, அங்கெல்லாம் நீங்களும் உள்ளீர்கள். தம்மத்தின் சன்னிதானம் எப்பொழுதும் இருக்கட்டும்! அப்போது தான்உங்களின் அன்பான சன்னிதானமும் என்றும் இருக்கும். இதுவே எனது விருப்பமாகும்.

உங்களின் சன்னிதானம் எவ்வளவு

மகிழ்ச்சி நிறைந்தது! அது தம்மத்தையே உணருவது போன்றதொன்றாகும்! நான் எப்போதெல்லாம் தம்மத்தை உணர்கிறேனோ அப்போதெல்லாம் தங்களுடைய எல்லையற்ற கருணையையே நினைத்துப் பார்க்கிறேன். என் மனம் நன்றியுணர்வினாலும் பேரானந்தத்தினாலும் நிரம்புகிறது.

எண்ணிலடங்கா பிறவிகளாக, ஒரு ஒழுக்கமுள்ள வாழ்வை மேற்கொண்டு, பத்து பாரமிதைகளையும் (நற்பண்புகள்) பூர்த்தி அடையச் செய்த முழு மெஞ்ஞானம் பெற்றவரான கௌதம புத்தர் மீதுமனம் எல்லையற்ற நன்றியுணர்வில் நிரம்புகிறது. பத்து நற்பண்புகளைப் பூர்த்தி செய்ததன் மூலம் அவர் தாமேகண்டறிந்த பாதையில் பயணித்து விடுதலை அடைந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், பிறரும் அதில் பயணித்துதம்மைத் தாமே விடுதலை அடையச் செய்யுமாறு அதனை பலருக்கும் போதித்தார். ஒரு கருணைமிகு மனதுடன், அவர் தம்ம பாதையை வாழ்க்கை முழுவதும் மக்களுக்கு போதித்துக் கொண்டேயிருந்தார். எண்ணிலடங்காமக்கள் இதனால் பலனடைந்தனர்.

மெஞ்ஞானம் பெற்ற அரஹந்தர்கள் (மன மாசுகளை முற்றிலும் நீக்கியவர்கள்) அனைவரின் மீதும் என் மனம்மிகுந்த நன்றியுணர்வில் நிரம்பி வழிகிறது. புத்த பகவானின் உன்னத விருப்பத்திற்கு ஏற்ப, பலரது நன்மைக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும், முழு விடுதலை பெற்ற இவர்கள் இந்த பலனளிக்கும் வித்தையை, தம்ம போதனையை கிராமங்களுக்கும் நகரங்களுக்கும் ஏந்திச் சென்றனர். **"சரத பிக்கவே சாரிகங், பஹுஜனஹிதாய, பஹுஜன சுகாய, லோகானுகம்பாய"**. அவர்கள் இந்த விடுதலையின் பாதையை போதித்தும் விவரித்தும் தங்கள் வாழ்க்கையைக் கழித்தனர்.

பல தலைமுறைகளாக தூய தம்மத்தைப் பாதுகாத்த மாபெரும் உயிர்கள் அனைத்தின் மீதும் மனம் நன்றியுணர்வில் நிரம்பி வழிகின்றது.

ஸோன மற்றும் உத்தரா என்னும் இரு அரஹந்தர்கள் மீது மனம் நன்றியுணர்வில் நிரம்புகிறது. இவர்கள் பலதடைகளையும் இன்னல்களையும் கடந்து தம்மத்தின் கங்கையை சுவண்ண பூமிக்கு (மியான்மர் நாடு) அழைத்துவந்து பலரது தாகத்தைத் தணித்தனர். குரு-சிஷ்ய பரம்பரை மூலம் பல தலைமுறைகளாக பயிற்சியின் தூய்மையைக் காத்து வந்த மியான்மர் (பர்மா) நாட்டின் தம்ம ஆசிரியர்கள் அனைவரிடமும் மனம் நன்றியுணர்வில் நிரம்பி வழிகிறது.

அவர்கள் பயிற்சியின் தொன்மைத் தூய்மையை எந்தவித கலப்படமும் இன்றி காத்து வந்தனர். எல்லாவித பிரிவினைவாத வடிவங்களிலிருந்தும் கற்பனைகளிலிருந்தும் இப்பயிற்சி முறை கலங்கம் அடையாமல் காத்தருளினர். அவர்கள் போதனையை அதன் தொன்மைத் தூய்மையில் வைத்த காரணத்தினால் தான் நம்மால் அதே தூய வடிவத்தில் அதனை கற்க முடிந்தது.

இந்தப் பாதை ஒருவரை தூலமான மேலோட்ட உண்மையிலிருந்து நுட்பமான இறுதி உண்மை வரை அழைத்துச் செல்கிறது. இப்பாதை ஒருவரை இறுதி உன்னத உண்மை வரை இட்டுச் செல்லும் ஒரு நெடுஞ்சாலை போன்றதாகும். இருளில், உண்மையை தேடிக்கொண்டு, இறுதி நுட்பமான உண்மை வரைச்செல்லாமல், வெறும் மேலோட்டமான உண்மை மீது மட்டுமே ஒருவரை திருப்தி அடையச் செய்யும் முட்டுச்சந்துகளில் இப்பாதை அழைத்துச் செல்லாது.

தம்ம ஆசிரியர்கள் பரம்பரையில் கடந்த நூற்றாண்டின் பிரகாசமான நட்சத்திரமாகத் திகழ்ந்த வணக்கத்திற் குரிய லேடி ஸயாடோ அவர்களிடம் மனம் ஆழ்ந்த நன்றியுணர்வில் நிரம்பி வழிகிறது.

இல்லற ஆசிரியரான ஸயா தஜீ அவர்களிடம் என் மனம் நன்றியுணர்வில் நிரம்பி வழிகிறது.

குருதேவா! உங்கள் மீது என் மனம் ஆழ்ந்த நன்றியுணர்வில் நிரம்புகிறது. எத்தகைய கருணைமிகு மனதுடன் இந்த மதிப்புமிக்க தம்ம இரத்தினத்தை நீங்கள் எனக்கு அளித்தீர்கள்! தம்மத்தின் இரத்தினத்தை நான் பெறாவிட்டால் என் நிலை என்னவாயிருக்கும்? சொத்துக்களையும் வசதிகளையும் குவித்துக் கொண்டு, என் சமூக அந்தஸ்த்தை வளர்த்துக்கொள்ளும் ஒரு பைத்தியக்கார ஓட்டத்தில் என் வாழ்வை நான் வீணடித்துக் கொண்டிருப்பேன். தம்மத்தின் பால் நான் திரும்பியிருந்தாலும், ஏதோவொரு பிரிவினைவாத, வகுப்புவாத நம்பிக்கையில் சிக்கிக் கொண்டிருந்திருப்பேன். மற்றவர்களின் அனுபவத்தின் அடிப்படையில்தோன்றிய அறிவைக் கொண்டு, அகந்தையைப்பெருக்கி, என் வாழ்க்கை முழுவதையும் வீணடித்துக் கொண்டு இருந்திருப்பேன். தூய தம்மத்தின் அனுபவ அறிவினால் தோன்றும் நேரிய பார்வையை நான் எவ்வாறு வளர்த்திருக்க முடியும்? ஏதோவொரு வகையான கற்பனையையே நேரிய பார்வை என எடுத்துக்கொண்டு அதன்மீது திருப்தியாகவும் நான் இருந்திருப்பேன். உள்ளது உள்ளபடியான உண்மையை கவனிப்பதன் மூலம் வரும்நேரிய பார்வையை நான் எவ்வாறு பெற்றிருக்க முடியும்? சடங்குகளையும் சம்பிரதாயங்களையும் செய்துகொண்டு, பாக்களை பாடிக்கொண்டும், மறைநூல்களை ஓதிக்கொண்டும், பிரார்த்தனைகளைச் செய்துகொண்டும், தத்துவங்களை நம்பிக்கொண்டும், அனுபவத்தின் அடிப்படையில் இல்லாத கண்ணோட்டங்களைப் பிடித்துக் கொண்டும் இந்த மதிப்புமிக்க மனித பிறவியை நான் வீணடித்துக்கொண்டிருந்திருப்பேன். குருதேவா! ஒப்பற்ற, மேன்மைமிகு இந்த தம்ம இரத்தினத்தை எனக்கு அளித்ததன் மூலம் எனது இந்த மனித

பிறவியை நீங்கள் பயனுள்ளதாக ஆக்கிவிட்டீர்கள்.

உண்மையில், இந்த தம்மப் பயிற்சியானது மேன்மை வாய்ந்தது, ஒப்பற்றது, இணையற்றது! எத்தனை தெளிவு, எத்தனை பகுத்தறிவு; இருப்பினும் எத்தனை கருணை மிக்கது! இது ஒருவரை பந்தத்திலிருந்து விடுதலைக்கும், மாயையிலிருந்து இறுதி உண்மைக்கும் இட்டுச் செல்கிறது. ஒருவரை மேலோட்டமான உண்மையிலிருந்துஇறுதிஉண்மைவரை அழைத்துச் செல்லும் பாதை இதுவே! அத்தகைய மதிப்புமிக்க தம்மமானது தன்தொன்மைத் தூய்மையிலேயே இருக்கட்டும். இந்த மங்களகரமான சந்தர்ப்பத்தில் இதுவே எனது மாபெரும் விருப்பமும் உறுதியான தீர்மானமும் ஆகும். தவறுதலாகக் கூட இந்தத் தூய தம்மத்தில் கலப்படம் செய்யும் குற்றத்தை நான் செய்யாமல் இருப்பேனாக! மதிப்புமிக்க இந்த இரத்தினமானது தனது தூய வடிவத்தில் இருக்கட்டும்! அதன் பயிற்சியினால், மக்கள் நிப்பான நிலையை அடைவார்களாக!

இவ்விதம் தான் நாங்கள் உங்களை உண்மையில் வணங்கி எங்களது மரியாதையை சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

உங்களது பனிவான
தம்ம புதல்வன்
சத்ய நாராயண கோயங்கா

கேள்வி பதில்

கேள்வி: **சிறிது காலமாக நான் ஆனாபான தியானத்தை செய்து வருகிறேன். மூச்சின் மீது நான் முழுவதுமாககவனம் கொள்ளும் நிலை வரும்வரை, விபஸ்ஸனாவை நான் பயிற்சிப்பது பயனற்றது என நம்புகிறேன். இதுசரியா தவறா?**

கோயங்கா அவர்கள்: **உடலெங்கும் உணர்ச்சிகளை உணரும் போதும் கூட நம் மனக்குவிப்பு வளரத் தான்செய்கிறது. மூச்சை கவனியுங்கள், உடலெங்கும் உள்ள உணர்ச்சிகளை கவனியுங்கள். உணர்ச்சிகளைக்கவனிக்க கவனிக்க உங்களது மனக் குவிப்பு கூர்மையாகிக் கொண்டேயிருக்கும். மனக்குவிப்பு முழுமையாக தேர்ச்சி பெறும் வரை நாம் விபஸ்ஸனா செய்யாமல் இருந்தால் அதற்கு நீண்ட காலம் ஆகிவிடும். ஆகவே, விபஸ்ஸனா பயிற்சியை புறக்கணிக்காதீர்கள். உணர்ச்சிகளை உணர முடியவில்லை என்றால், அந்நேரத்தில்விபஸ்ஸனா பயிற்சிக்க இயலாது; ஆகவே, அப்போது நிச்சயம் நீங்கள் ஆனாபான தியானத்தை தொடர்ந்துசெய்யலாம்.**