



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 2 ★ இதழ்: 1 ★ தை: 2023 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

தம்ம வாக்கு

அதீதங் நானுஸோசந்தி, நப்பஜப்பந்தினாகதங்
பச்சப்பன்னேன யாபேந்தி, தேன வண்ணோ பளீததி.

சென்றதைப் பற்றிய புலம்பலும் இல்லை,
வருவதைப் பற்றிய ஏக்கமும் இல்லை;
இக்கணத்தில் நிலைத்திருக்க ,
பொலிவும் பிரகாசமும் நிறைகிறது.

ஸங்யுத்த நிகாய 1.10

தம்மத்தின் வலிமையை பெறுங்கள்!

(திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா)

சதிபட்டான முகாமின் கடைசி நாளன்று

திரு. கோயங்கா அவர்கள் அளித்த பேருரையின் சுருக்கம்

ஒரு ஸதிபட்டான முகாமில் நீங்கள் கலந்துகொள்ளும் போதிலும் கூட உங்களது தியான பயிற்சி ஒன்று தான். எட்டு சீலங்களை கடைபிடித்தல், உங்களது மனக்குவிப்பை வளர்த்துக் கொள்ளுதல், பகுஜன ஹிதாய, பகுஜன சுகாய, லோகானுகம்பாய ... முன்னோக்கிப் புறப்படுங்கள், பிக்குகளே, உலகத்தின் மீது கொண்ட கருணையின்பாலும், பலரின் நன்மைக்காக, பலரின் மகிழ்ச்சிக்காக...

என்று அதே பயிற்சி முறையை நீங்கள் பல முகாம்களில் பங்கேற்று பயிற்சி செய்துள்ளீர்கள்.

இந்த தியான பரம்பரையின் தொன்மைத் தூய்மைதொன்றுதொட்டு பாதுகாக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஐந்து நூற்றாண்டுகளுக்கு பின் இது அதன் பிறந்த நாட்டிலிருந்தே தொலைந்து போனது. இருப்பினும், அருகாமையிலுள்ள நாடுகளில் இதனை நீண்ட காலம் பாதுகாத்து வைத்திருந்தனர்.

நல்ல காலமாக, அண்டையநாடான மியன்மர் தேசம் இப்பயிற்சி முறையை கடந்த இருபத்தைந்து நூற்றாண்டுகள் பாதுகாத்து வைத்திருந்தது. இதனால் தான் உங்களுக்கு இப்பயிற்சி முறை கிடைத்துள்ளது. நன்றியுணர்வின் ஒரு வெளிப்பாடு இயற்கையாகவே ஒருவருக்கு எழுகிறது.

சில மாணாக்கர்கள் என்னிடம் தங்களது வழிகாட்டியின் மேல் நன்றியுணர்வு எழுகிறது என்று வந்து கூறுவர். ஆனால், தம்மத்தில் நிலைபெற்று பக்குவம் அடைவதே ஒருவரது நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தும் சிறந்த வழியாகும். இதைத் தவிர நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்த வேறேதும் வழியில்லை. தன் குழந்தை தன்னை விட சிறந்து விளங்குவது தான் ஒரு தாய்க்கோ அல்லது தந்தைக்கோ பெருமிதம் அளிக்கக் கூடியதாகும். அதுபோலவே, “என்னிடம் தம்மத்தைக் கற்ற இவர்கள் எல்லோரும் நன்றாக தேர்ச்சி பெறுகிறார்கள். அவர்கள் என்னை விட சிறந்து விளங்கட்டும்!” என்றே உங்களது தம்ம வழிகாட்டியும் மனமகிழ்ச்சியுடன் எண்ணுவார்.

ஆகையால், தம்மத்தில் நிலைபெறுங்கள். அது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மிகவும் நன்மை அளிப்பதாக இருக்கும். உங்களது வாழ்விலிருந்து மிக பலரும் உற்சாகம் அடைவார்கள். தம்மத்தின் மறுமலர்ச்சி இப்பொழுது தொடங்கியுள்ளது. தம்மம் மீண்டும் மலர்ந்து உலகெங்கும் பரவும் காலத்தில் நீங்கள் பிறந்துள்ளீர்கள் என்பதை எண்ணி நீங்கள் மிகவும் பெருமிதம் கொள்ள வேண்டும். பலரது நலனுக்காகவும் உங்களது நலனுக்காகவும் தம்மம் பரவ நீங்கள் ஒரு கருவியாக இருங்கள்.

ஒரு மனித பிறப்பை பெற்றிருப்பதில் நீங்கள் பெரும் நற்பேறு பெற்றவராவீர்கள். நீங்கள் தம்மத்திடம் தொடர்புகொண்டு அதனை பயிற்சி செய்தும் வருகிறீர்கள். இவ்வனைத்து காரணிகளும் மங்கலமானவையே. இனி, அதிகபடியான மக்கள் உற்சாகம் அடைந்து

தம்ம பாதையில் பயணிக்கவும், மேன்மேலும் மக்கள் தங்களது துன்பத்திலிருந்து வெளிவந்து உண்மையான அமைதியும், நல்லிணக்கமும், மகிழ்ச்சியும் அடைய, நீங்கள் தம்மத்தில் வளருங்கள், வளம் பெருங்கள்.

நீங்கள் அனைவரும் தம்மத்தில் வளர்வீர்களாக! வளம் பெறுவீர்களாக! உங்களுக்கும் மற்ற அனைவருக்குமே நன்மை தரும் ஒரு தம்மவாழ்வை நீங்கள் வாழ்வீர்களாக. மூச்சு பற்றிய விழிப்புணர்வோடு, பின்னர் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு அதன் மீது சமநிலையுடனும் இருந்துகொண்டு, உங்கள் ஞானத்தை வளர்த்துக்கொள்கிறீர்கள். அதாவது மனதின் ஆழ்மட்ட அளவில் உள்ளச் சமநிலை என்பதே இதன் பொருள். இதைத்தான் நீங்கள் உங்கள் எல்லா முகாம்களிலும் பயிற்சி செய்து வந்துள்ளீர்கள்; இப்போதும் இதைத்தான் பயிற்சி செய்திருக்கிறீர்கள்.

ஒரே வித்தியாசம் - மிக முக்கியமான வித்தியாசம் - இந்த முகாமில் நீங்கள் புத்தரின் நேரடி வார்த்தைகளுடன் பயிற்சி செய்கிறீர்கள்.

நீங்கள் அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்கவும், அந்த வார்த்தைகளை அறிவார்ந்த மட்டத்தில் புரிந்துகொள்ளவும் முடிந்தது - மேலும் நீங்கள் பயிற்சி செய்ததால் அனுபவ அளவிலும் கூட புரிந்துகொள்ள முடிந்தது.

இது போன்ற ஒரு முகாமிற்கு வருவதன் நன்மை இதுதான்: தம்மத்தின் சாரம் தெளிவாகிறது.

ஒருவர் எவ்வளவு சிறப்பாக பயிற்சி செய்கிறாரோ, போதனையை அறிவார்ந்த நிலையிலும், அனுபவ அளவிலும் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதால்—தம்மத்தின் சாரம் அந்த அளவுக்கு தெளிவாகிறது. இதில் எந்த குழப்பமும் இல்லை. ஒருவர் தம்மத்தின் சாரத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க ஆரம்பித்து அதை வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தத் தொடங்குகிறார்.

வெறும் ஒரு பயிற்சி முகாமிற்கு மட்டும் வந்துகொண்டு, அதனை தினசரி வாழ்வில் பயன்படுத்தாவிட்டால், அது உங்களுக்கு உதவாது. இது அனைத்து பலன்களையும், அனைத்து நன்மைகளையும் தரும் பயன்பாட்டு தம்மமாகும். ஒரு முகாமிற்கு வருவது நிச்சயமாக வாழ்க்கையின் பொறுப்புகளிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள அல்ல. ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற ஒருவர் மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறார். ஒருவர் எல்லா நேரத்திலும் மருத்துவமனையில் தங்குவதில்லை. இதே போல், வாழ்க்கையின் பொறுப்புகளிலிருந்து தப்பிக்க ஒருவர் விபஸ்ஸனா மையத்திற்கு வருவதில்லை.

வலிமையைப் பெறுங்கள், பின்னர் வாழ்க்கையின் எல்லா ஏற்றத் தாழ்வுகளை எதிர்கொள்ள இந்த வலிமையைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களில் பெரும்பாலோர் குடும்பத்தினர்கள், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தின் பொறுப்புகளைக் கொண்டவர்கள். இந்த பொறுப்புகளை எதிர்கொள்ளவும், இலட்சிய வாழ்வு வாழவும் தம்மம் உங்களுக்கு பலம் தரும்.

தம்மத்தை பயிற்சி செய்து கடைப்பிடிக்கும் எவருக்கும் இரட்டை பொறுப்பு உள்ளது. ஒரு பொறுப்பு, நிச்சயமாக, எல்லா துன்பங்களிலிருந்தும் தன்னை விடுவித்து, மிகவும் மகிழ்ச்சியான, இணக்கமான, அமைதியான வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்குவதாகும்.

மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக அமையும் வகையில் வாழ்வது இரண்டாம் பெரிய பொறுப்பாகும். நிச்சயமாக நீங்கள் எல்லோரையும் மகிழ்விக்க முடியாது, ஆனால், நீங்கள் யாருக்கும் தீங்கு செய்யாதபடி கவனமாக இருக்கவேண்டும். மற்றவர்களை புண்படுத்தும் எதையும் நீங்கள் செய்யாமல் இருப்பதோடு, அவர்களுக்கு உற்சாகம் தரும் வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்குவீர்கள்.

ஒரு விபஸ்ஸனா தியானம் செய்பவர் துயரமும், பதற்றமும் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வதைக் கண்டால், விபஸ்ஸனா முகாமிற்கு வர மக்கள் தயங்குவார்கள்: “பாருங்கள், இது விபஸ்ஸனா தியானத்தின் விளைவாகும். நானும் இப்படி ஆகிவிடப் போகிறேன் என்றால், நான் பத்து நாட்கள் முகாமில் இருந்து என்ன பயன்?” என்று மக்கள் எண்ணுவர். பிறர் தம்மத்தை எடுத்துக்கொள்வதற்கு நீங்கள் தடையாகி விடுகிறீர்கள்.

மறுபுறம், ஒரு நபரின் வாழ்க்கை சிறப்பாக மாறியிருப்பதையும், அவர் பல்வேறு சூழ்நிலைகளை அமைதியாக எதிர்கொண்டு இப்போது ஒரு சிறந்த வாழ்க்கை வாழ்வதையும் யாராவது கண்டால், “அற்புதம்! இந்த நபர் அத்தகைய நல்ல குணங்களை வளர்த்து வருகிறார்.” என்று அவர்கள் உணருவார்கள்.

அவர்கள் ஒரு பயிற்சி முகாமை எடுக்க தூண்டப்படுவார்கள்.

ஒருவர் ஒரு முகாமிற்கு வந்தால், முதலில் பயனடைவது அவருடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள்தான். ஒருவர் விபஸ்ஸனா முகாமிற்கு வந்து, முறையாக பயிற்சி செய்து, சிறப்பாக மாறினால், அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள் இந்த மாற்றத்தைக் கண்டு, முகாம்களுக்கு வரத் தொடங்குவார்கள். அவர்கள் விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தவுடன், குடும்பத்தில் பெரும் முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள உறுப்பினர்களுக்கிடையே தவறான புரிதலோ அல்லது தீய எண்ணமோ ஏற்படும் போதெல்லாம், அவர்கள் ஒன்றாக அமர்ந்து, காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு மணிநேரம் விபஸ்ஸனா பயிற்சியும், சில நிமிடங்கள் மெத்த-பாவனா பயிற்சியும் செய்தால், அவர்கள் வெறுப்பின்றி, மகிழ்ச்சியுடன் எழுந்திருக்கிறார்கள். குடும்பத்தின்

ஒட்டுமொத்த சூழ்நிலையும் மாறுகிறது. பதற்றம் நீங்கி நல்லுறவு நிலவும். குடும்பம் ஒரு சிறந்த குடும்பமாக மாறும்.

ஒரு குடும்பம் ஒரு சிறந்த குடும்பமாக அதாவது மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும், இணக்கமாகவும் மாறும் போது, இது மற்ற குடும்பத்தின் உறுப்பினர்களை ஈர்க்கிறது. அவர்கள் தம்மத்திற்கு வரத்தொடங்குகிறார்கள். இவ்வாறு பல குடும்பங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக தம்மத்தைப் பின்பற்றும் போது, முழு சமூகமும் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் அனுபவிக்கத் தொடங்கும். படிப்படியாக, முழு தேசமும் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் அனுபவிக்கத் தொடங்கும். இறுதியில், முழு உலகமும் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் அனுபவிக்கத் தொடங்கும். இவ்வனைத்தும் தனிநபரிடமே தொடங்குகிறது.

எனவே விபஸ்ஸனா முகாமிற்கு வரும் ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் ஒரு பெரிய பொறுப்பு உள்ளது, இரட்டைபொறுப்பு: "என் வாழ்க்கை இப்போது மாற வேண்டும், என் நன்மைக்காக மட்டுமல்ல, பலரின் நன்மைக்காகவும்." இருபத்தைந்து நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகு, தம்மம் மீண்டும் எழுந்ததுள்ளது. "நான் தர்மத்துடன் தொடர்பு கொண்டதில் மிகவும் நற்பேறு பெற்றவனாவேன். இல்லையெனில், தர்மத்தின் பெயரால், நான் சடங்குகளிலும், சம்பிரதாயங்களிலும், தத்துவ நம்பிக்கைகளிலும் மற்றும் கோட்பாடுகளிலும் - வெவ்வேறுமதச் சார்புள்ள பிரிவுகளிலும் ஈடுபட்டு இருந்திருப்பேன். இப்போது நான் உலகப் பொதுவான தம்மத்தைப்பெற்றுள்ளேன். நான் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலி. மேலும் தம்மம் உலகம் முழுவதும் பரவும் காலம் கனிந்துவிட்டது. என்னால் என்ன செய்ய

முடியும்? நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?" என்று ஒருவர் உணர்கிறார்.

ஒருவர் பல்வேறு வழிகளில் சேவை, பங்களிப்பு, உதவி வழங்கலாம். ஆனால் சிறந்த உதவி என்பது தம்மத்தின் சிறந்த உதாரணமாக திகழ்வது தான். இது மக்களின் மனதில் உத்வேகத்தை உருவாக்கும், அதனால் அவர்களும் தர்மத்தின் பாதையில் நடப்பார்கள்: "இவர் இவ்வளவு அமைதியான, இணக்கமான மற்றும் அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்கிவிட்டார். நான் ஏன் அவ்வாறு இல்லை?" இது மிகப்பெரிய சேவையாகும்.

இந்த முகாம் முடிவடையும் நிலையில், மாணவர்கள் மனதைத் தூய்மைப்படுத்தி, அகந்தையைக் கலைத்து வருகின்றனர். அவர்கள் இரண்டு அரிய குணங்களை வளர்க்கத் தொடங்குகிறார்கள். ஒரு குணம்: "எதையும் எதிர்பார்க்காமல் மற்றவர்களுக்கு நான் எப்படி உதவ முடியும்? மேலும் மேலும் மக்கள் தம்மப் பாதையில் வந்து அவர்களின் துயரத்திலிருந்து வெளியே வர நான் எவ்வாறு உதவியாக இருக்க முடியும்?" பிரதிபலன் ஏதும் எதிர்பார்க்காமல், பிறரை மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும், இணக்கமாகவும் காண்பதே ஒருவரின் ஒரேதிருப்தியாகும்.

இரண்டாவது குணம் நன்றியுணர்வு. கௌதம புத்தர் மீது ஒருவர் நன்றியை உணர்கிறார். அவர் ஞானம் பெற்றபிறகு, அவர் தன்னை மட்டும் விடுவித்துக் கொள்ளவில்லை - எல்லையற்ற அன்புடனும் இரக்கத்துடனும் மற்றவர்களுக்கு தம்மத்தை போதிக்கத் தொடங்கினார். அவர் மற்றவர்களுக்கும் "சரத பிக்கவே சாரிக", "தம்மத்தை போதிக்க முன்னோக்கிப் புறப்படுங்கள், பிக்குகளே, உலகத்தின் மீது கொண்ட கருணையின்பாலும், பலரின் நன்மைக்காக, பலரின் மகிழ்ச்சிக்காக..." என்றும் அறிவுறுத்தினார். சரத பிக்கவே சாரிக... ●