வி ப ஸ் ஸ ன ா
செய்தி மடல்

விபஸ்ஸனா; ஸயாஜி ஊ பா கின் வழிமரபில் திரு.சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கபடும் தியானமுறை

(தொகுப்பு 31 எண் 5 , மே 26, 2021).

விபாசனா ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் மாதாந்திர பிரசுரம்

வலை தளம் www.vridhamma.org பன்னாட்டு வலை தளம் www.dhamma.org

விபாசனா செய்திமடலின் சிறப்பு ஆன்-லைன் பதிப்பு.

தம்மா பொன்மொழிகள்

ஸ்வாக்காதோ பகவதா தம்மோ ஸன்திடிவகோ அகாலிகோ

ஏஹிபஸ்ஸிகோ ஓபனேய்யிகோ பச்சதே வேதிதப்போ விஞ்னூஹூதி

இந்த போதனை புத்தரால் நன்கு விளக்கப்பட்டுள்ளது. தானே அனுபவித்து உணர்வதன் மூலம் நம்பிக்கை தருகிறது. அனைவரையும் மேற்க்கொள்ள தூண்டுகிறது. எங்கேயும் எப்பொழுதும் முடிவுகளைத் தருகிறது. ஒருவரை இலக்கை நோக்கி நேராக வழிநடத்தி செல்கிறது. எந்தவொரு விவேகமான நபராலும் தன்னை உணரக்கூடிய திறன் அளிக்கிறது.

புத்தரின் பாதை யதார்த்தத்தை அனுபவிப்பதாகும்

- கல்யாணமிட்டா எஸ்.என்.கோயங்கா

ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் விசாகா கொண்டாட்டம்

புத்தா: அமைதியின் மிகமேன்மையான- விஞ்ஞானி

(ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் விசாக்காவின் சர்வதேச அங்கீகார கொண்டாட்டத்தில், மே மாத பௌர்ணமி நாளான விசாகாவை முன்னிட்டு, புத்தரின் பிறப்பு, அறிவொளி மற்றும் இறுதி காலத்தை கௌரவிக்கும் சிறப்பு உரையை வழங்க கோயங்காஜி அழைக்கப்பட்டார். 29 மே 2002 அன்று ஐக்கிய நாடுகள் சபைக்கு மியான்மர் ஒன்றியத்தின் நிரந்தர மிஷன் இந்த நிகழ்வை நடத்தியது. கோயங்காஜியின் முக்கிய உரைக்கு முன், ஸ்ரீ லங்கா கம்போடியா மற்றும் மியான்மர் போன்றவற்றின் நிரந்தர தூதரகங்களின் தூதர்கள் சுருக்கமாக பேசினர்.

டாக் ஹேமர்ஸ்கோல்ட் நூலக ஆடிட்டோரியத்தில் தூதர்கள், ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பிரமுகர்கள் மற்றும் கூட்டாளிகள், மரியாதைக்குரிய துறவிகள் மற்றும் ஒரு சில விபாசனா தியானிகள் போன்ற

பார்வையாளர்களுக்கு இந்த உரை வழங்கப்பட்டது. வரலாற்று புத்தரின் போதனைகளை நவீன கண்ணோட்டத்தில் கொண்டுவந்த இந்த பேச்சு, முழு பார்வையாளர்களிடமிருந்தும் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றது.)

மரியாதைக்குரிய துறவிகள் மற்றும் அமைதி நேசிக்கும் நண்பர்கள்:

ஐக்கிய நாடுகள் சபை மற்றும் இந்த அற்புதமான விசாகா கொண்டாட்டம் ஏற்பாடு செய்தவர்களுக்கும், குறிப்பாக பங்கேற்றுள்ள மியான்மர் மற்றும் இலங்கை பிரதிநிதிகளுக்கும், பெருமதிப்புக்குரிய உங்கள் முன் உரையாற்ற எனக்கு வாய்ப்பு அளித்த அமைப்பாளர்களுக்கும் நன்றி கூறுகிறேன்.

உலகில் தற்பொழுது நடப்பதை பார்க்கும்போது மிகவும் வருந்தம் உண்டாகிறது. மனிதன் மனிதனின் எதிரியாகிவிட்டான். தனிப்பட்ட பகை இல்லை.

மக்கள் அல்லது சமூகம் ஒரு குறிப்பிட்ட இனக்குழு அல்லது நாடு ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதால் மட்டுமே கொல்லப்படுகின்றனர்.

மனிதர்கள் நிரபராதிகளாக இருந்தாலும், அவர்கள் உதவியற்ற பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் இருந்தாலும் ஒரு நபர் மற்றவர்களைக் கொல்லும் கொடுமையின் நிலை இதுதான்.

இந்த துன்பகரமான வன்முறை திகிலூட்டும் வகையில் பேரழிவு செய்கிறது - மனித வரலாற்றில் முன்பை விட மோசமாக நவீன தொழில்நுட்பம் அதற்கு வழிகோல்கிறது

எனவே முன்பை விட இந்த மனிதாபிமானமற்ற மனிதர்களிடமிருந்து மனிதகுலத்தைப் பாதுகாக்க ஒரு அடிப்படை மாற்றம் இன்று தேவை.

கவலை பயம் மற்றும் வெறுப்பின் நோயால் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளில் இருந்து எழும் கொடூரமான குற்றங்களால் உலகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது,

இதற்கு ஒரு தீர்வு தேவை.

புத்தர் அசாதாரண மருத்துவர். அவர் அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சியின் சிறந்த மருத்துவர். தம்மத்தின் சக்கரத்தை - அமைதி சக்கரம் அவர் இயக்கினார்.

இருபத்தி ஆறு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னால் அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்தைப் பற்றிய அவரது போதனை அன்று போலவே இன்றும் பொருத்தமானது. உண்மையில் மிகவும் பொருத்தமானது.

சிறந்த போதனையை மனித சமுதாயத்திற்க்கு அளித்த இந்த புனிதருக்கு மரியாதை செலுத்துவதற்காக இன்று பிற்பகல் இங்கு கூடியிருக்கிறோம்.

கொடூரமான வன்முறையின் எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் ஒருவரின் அடிமனதில் வேர் போன்று ஊடுருவி இருக்கும். அதை அவருடைய போதனை எவ்வாறு நீக்கி இவைகளை நேர்மறையான இரக்கத்திற்கு எவ்வாறு மாற்றுகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

பெரும்பாலும், குருட்டு நம்பிக்கை மற்றும் வலுவான இணைப்பு எதிர்மறையை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய கொடுமைகள் அது உற்பத்தி செய்கிறது.

எனது தாய்நாட்டில் - மியான்மரில் எனது முதல் விபாசனா பயிற்சியை எடுத்தேன். நான் அப்போது புத்தரின் போதனையை அறிந்து கொண்டேன்.

தியான பாடபயிற்சி தொடங்குவதற்கு முன்பு என் ஆசிரியர் எனக்கு படிக்க ஒரு கையேட்டைக் கொடுத்தார். அதில் காலாமஸ்க்கு புத்தர்

வழங்கிய சொற்பொழிவிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மேற்கோள்கள் இருந்தன.

புனிதர் அறிவுறுத்துகிறார்:

எதையும் ஏற்க வேண்டாம்:

• நீங்கள் அதை பலமுறை கேட்டிருக்கிறீர்கள்.

• ஏனெனில் இது பல தலைமுறைகள் பாரம்பரியமாக நம்பப்படுகிறது.

• ஏனெனில் இது ஏராளமான மக்களால் நம்பப்படுகிறது.

• ஏனெனில் அது உங்கள் வேத இலக்கிய வசனங்களின்படி இருப்பதாக தோன்றுகிறது.

• ஏனெனில் இது தர்க்கரீதியானதாகத் தெரிகிறது.

• ஏனெனில் இது உங்கள் சொந்த நம்பிக்கைகளுக்கு ஏற்ப உள்ளது.

• ஏனெனில் இது மிகுந்த மரியாதைக்குரிய உங்கள் ஆசிரியரால் (சமனா) அறிவிக்கப்படுகிறது.

நீங்களே அனுபவ மட்டத்தில் மற்றும் அது இருப்பதைக் கண்டறிந்து உணர்ந்த பின்னரே அதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

அதுவே அனைவருக்கும் ஆரோக்கியமானதும் நன்மை பயப்பதும் ஆகும். அப்போது ஏற்றுக் கொள்ளுவதோடு மட்டுமல்லாமல் அதற்கேற்ப வாழவும் முயலுங்கள்.

இந்த செய்தி ஒரு காந்த இழுப்பு போன்றது. நான் ஒரு வித்தியாசமான பாரம்பரியத்தில் பிறந்தேன் . வளர்க்கப்பட்டேன். எந்த கேள்வியும் கேட்காமல் ஆசிரியர், மற்றும் வேதங்களின் சொற்களை ஏற்றுக்கொள்ள அது வலியுறுத்தியது

கேசரியா ஸ்தூபம், அங்கு புத்தர் கேசமுட்டிசுட்டாவைப் பிரசங்கித்தார். கேசமுட்டி

{அககாலாமா} அ ன் சுட்டா 3.66

.முப்பத்தொன்று வயதில் என்னை காந்தம் போல் கவர்ந்த புத்தர் முதல் சொற்கள் அவை. நான் அவற்றைப் படித்து மகிழ்ந்தேன்.

இது மனித வரலாற்றில் சிந்தனை சுதந்திரத்தின் முதல் சாசனம்.

அது அறிவொளியின் போதனையில் எந்த குருட்டு நம்பிக்கைக்கும் வாய்ப்பு இல்லை என்பதை எனக்குத் தெளிவாகியது. நான் அனுபவித்த உண்மைதனை திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ள நான் முடிவு செய்தேன். நான் புனிதர் கூறிய பாதையில் நடந்து செல்லும்போது, ஒவ்வொரு நாளின் அனுபவமும் அப்பாதை பகுத்தறிவு, நடைமுறை மற்றும் அறிவியல் சார்ந்து உள்ளது என்பதை எனக்கு உணர்த்தியது. ஏற்றுக்கொள்ள எந்த குருட்டு நம்பிக்கையும் தேவையில்லை. உண்மையை நான் அனுபவித்த பின்னரே ஏற்றுக்கொள்ளும்படி சொல்லப்பட்டதால் எந்த சந்தேகமும் இல்லை

பாதையின் ஒவ்வொரு அடியும் உலகளாவியது மற்றும் குறுங்குழுவாத தன்மை உடையது. இது எனக்கு மிகுந்த நம்பிக்கையை அளித்தது.

பத்து நாள் பாடநெறியின் முடிவில், கற்பித்தல் முற்றிலும் முடிவுகள் சார்ந்ததாக இருப்பதை நான் கண்டேன். அது உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் ஆன்மீக ரீதியில், எனக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. எனவே, நான் அதை முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொண்டேன்.

அதன்பிறகு, நான் அறிவொளி பெற்றவர் கற்பித்த பாதையில் தொடர்ந்து நடந்தேன். சுமார் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, இந்தியா மற்றும் உலகம் முழுவதும் விபாசனா படிப்புகளை கற்பிப்பதற்கான ஆசிரியர் என்ற அங்கீகாரம் எனக்கு கிடைத்தது.

லட்சக்கணக்கான வெவ்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்கள், வெவ்வேறு பிரிவினர்கள் பல்வேறு மரபுகளை சேர்ந்தவர்களும் நல்ல முடிவுகள் பெற்றுள்ளனர்.

வாழ்க்கையின் அனைத்து துறையினரையும் இக் கற்பித்தல் ஈர்க்கிறது இது முடிவுகள் சார்ந்தவை. எந்த பிரிவினர்களையும் சார்ந்து இல்லை.

கற்பித்தல்: தம்மம்

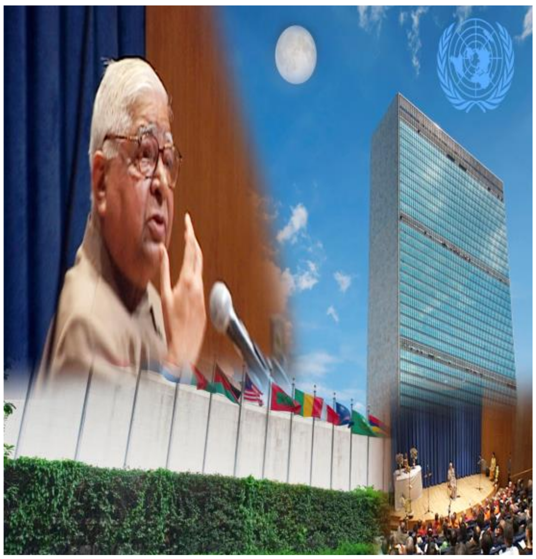
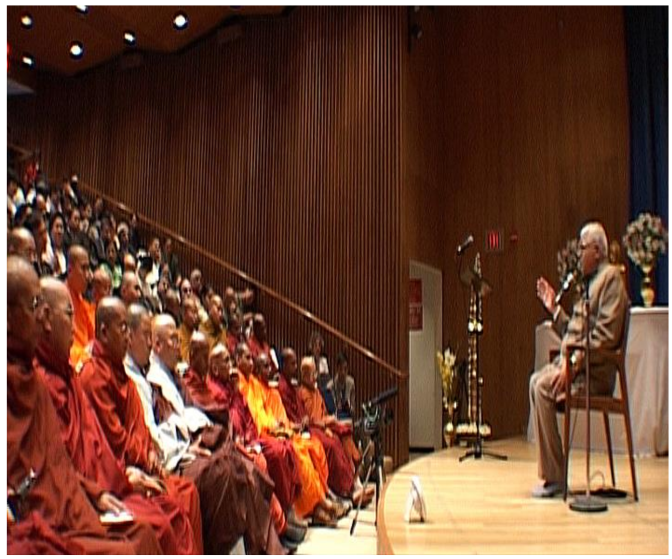
புத்தர் அளித்த பாதையின் குணங்கள்:

1. ஸ்வாக்காதோ - இது எளிமையானது மற்றும் நன்கு வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. எந்தவொரு மனக் குழப்பமும் இல்லாமல் யாரும் அதை பயிற்சி செய்யலாம்.

2. சான்ட்டிஹிகோ - ஒவ்வொரு அடியும் இக்கணம் என்ற யதார்த்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கற்பனை இல்லை, ஊகம் இல்லை, உட்புற தூண்டுதல் அல்லது வெளிப்புற தூண்டுதல் இல்லை.

3. அகாலிகோ - ஒவ்வொரு அடியும் ஆரோக்கியமான முடிவுகளைத் தருகிறது. மற்றும் இங்கே இப்போது இந்த வாழ்க்கையில் இந்த பாதையில் எடுத்த எந்த முயற்சியும் வீணாகவில்லை.

4. ஏஹி-பஸ்ஸிகோ – புனிதரின் போதனை உண்மையை அனுபவிக்க உங்களை அழைக்கிறது. நீங்களே அதை அனுபவித்து உணர்ந்து பாருங்கள்.

5. ஒபனிய்யிகோ - பாதை நேராக உள்ளது. எல்லா துன்பங்களிலிருந்தும் விடுதலைபெற இது ஒரு இறுதி இலக்கை ஒவ்வொரு அடியிலும் நெருங்குகிறது.

6. பச்சத்தம் வெதிதப்போ விஞ்ஞுஹிதி - இது சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு விவேகமான பகுத்தறிவு நபர் ஒவ்வொருவரும் உண்மையை தன்க்குத்தானே உணர்ந்து அனுபவிக்க செய்வது.

புத்தரின் வார்த்தைகளின் மூலம் ஒருவர் தொடர்ந்து பாதையில் நடந்து செல்கிறார். ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மதத்திலிருந்து இன்னொரு மதத்திற்க்கு மாற்றுவதை போதனை நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பது இதன் மூலம் தெளிவாகிறது.

போதனை என்பது ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மதம் அல்ல. அனைவராலும் நடைமுறையில் பின்பற்ற உகந்தது.

ஒருவர் புத்தரின் வார்த்தைகளைப் படிக்கும்போதும் வர்ணனைகள் மற்றும் துணை வர்ணனைகள், என இலக்கியம் முழுவதும், நோக்கும் போதும் "பௌத்தம்" மற்றும் "பௌத்தர்கள்" ஆகிய இந்த சொற்கள் ஒருபோதும் பயன்படுத்தவில்லை என்பதை அறிவர்.

புத்தரை பின்தொடர்பவர்களும் இந்த வார்த்தைகளை பல நூற்றாண்டுகள் பயன்படுத்தவில்லை. அவர் தனது போதனையை தம்மம் என்று அழைத்தார். அதாவது சட்டம், உண்மை. பின்தொடர்பவர்கள் தம்மி, தம்மஹோ, தம்மிகோ, தம்மச்சரி, தம்மவிஹரி மற்றும் பலவாறு அழைக்கப்பட்டனர். இந்திய மொழியில் “பௌத்தம்” அல்லது “பௌத்தர் ”என்பதற்கான சொல் - புத்த - பரந்த அளவில்- நிகரற்றது எனும் பொருள்படும் பாலி இலக்கிய சொல்.

“புத்தமதம்” என்ற சொல் புத்தருக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டால் இந்த கற்பித்தல் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்திற்கு என மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் தம்மம் எல்லையற்றது- அப்பமானோ தம்மோ. இது ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகம் அல்லது மதத்திற்காக அல்ல.

பௌத்தம்” என்ற வார்த்தை நாணயத்தைப் போல பயன்படுத்த வசதியாக உள்ளது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம் உலகளாவிய தர்மம் அல்லது தம்மம் எனும் வார்த்தைக்கு பௌத்தம் பயன்படுத்துங்கள். அவர்கள் அதற்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உன்னதமான எண் வகை மார்க்கங்கள்

புத்தரின் போதனை என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்வோம். பாதை உன்னதமானது. இது எண் வகை பாதை. யார் இந்த பாதையில்

விடாமுயற்சியுடன் நடக்கிறார்களோ அவர் உன்னத நபர், ஒரு துறவி தூய்மையான இதயமுள்ளவர் நபர்.

எண் வகை பாதை மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது

முதலாவது சீலா அறநெறி.

இது சுருக்கமாக - சப்ப பாபஸ்ஸ அகரனம் - எல்லா பாவ செயல்களிலிருந்தும் விலகுங்கள். அதாவது எல்லா ஆரோக்கியமற்ற செயல்களிலிருந்தும் விலகுங்கள். மற்ற மனிதர்களை காயப்படுத்துகின்ற செயல் மற்றும் வார்த்தைகளை விலக்குங்கள். அவர்களின் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் தொந்தரவு செய்யும் செயல்களை தவிருங்கள்.

பாதையின் இரண்டாம் பகுதி சமாதி.

ஒரு புள்ளியில் மனதைக்குவிக்கும் ஆரோக்கியமான மனதின் செறிவு. சுருக்கமாக குஸலஸ்ஸ உபஸம்பதா- செறிவூட்டலுடன் ஆரோக்கியமான மனத்துடன் ஆரோக்கியமான செயல்களைச் செய்யுங்கள்,

மூன்றாவது பகுதி பன்னா –

ஞானம் அல்லது நுண்ணறிவு. சுருக்கமாக - சசித்தபரியோதபனம். நுண்ணறிவை வளர்ப்பதன் மூலம் மனதினை முழுமையாக சுத்திகரித்தல்.

கடந்த கால புத்தர்கள் அனைவரும் கற்பித்த போதனைகள் இந்த மூன்று பயிற்சிகள். இதுவே எதிர்கால புத்தர்கள் அனைவரும் கற்பிக்கும் போதனையாக இருக்கும். அதனால்தான் இது கூறப்படுகிறது - ஏதம் புத்தான சாசனம் - அனைத்து புத்தர்கள் கற்பிப்பது இதுவே.

புத்தரின் நடைமுறை போதனை

அறநெறி வாழ்வே அனைத்து மதத்தின் போதனையாகும். அதுவே ஆன்மீக போதனையின் மிகச்சிறந்த ஆழ்ந்த உண்மை கருத்து . இருப்பினும் தார்மீக வாழ்க்கை வாழ சமய பிரசங்கங்களை வழங்குவதில், புத்தர் ஆர்வமாக இல்லை.

எனவே அதை விடுத்து முக்கியமான படியான சமாதி நிலைக்கு செல்லும் வழியை போதித்தார். மனதினை நம் வசப்படுத்தி. நம் ஆளுமையின் கீழ் கொண்டு வர வேண்டும்.

இதற்காக ஒருவருக்கு செறிவு பொருள் தேவை. ஒருவர் மனதைப் பயிற்றுவிக்கக்கூடிய பொருள்கள் பல உள்ளன. புத்தர் பல பொருட்களைக் மேற்கோள் கொடுத்தார். அவற்றில் ஒன்று மிகவும் பிரபலமானது ஒருவரின் சொந்த சுவாசமாகும்.

ஆனாபானபஸ்ஸதி - என அவர் அதை அழைத்தார்.

அது உள்ளிழுக்கும் மற்றும் வெளியேற்றும் சுவாசத்தின் இயல்பு தன்மையை உணர்தல்.

நடைமுறையில் சுவாச விழிப்புணர்வு குறித்து யாரும் ஆட்சேபனை தெரிவிக்க முடியாது. எந்தவொரு சமூகத்தையும் சேர்ந்தவரானாலும் அனைத்து மனிதர்களுக்கும் சுவாசிப்பது என்பது இயல்பானது.

முஸ்லீம் அல்லது இந்து, கிறிஸ்தவ அல்லது யூத, பௌத்தராக அல்லது ஜெயின், சீக்கியர் அல்லது பார்சி, காகசியன் அல்லது ஆப்பிரிக்க அல்லது ஆசிய, ஆண் அல்லது பெண் என ஒருவர் சுவாசிப்பதை பாகுபடுத்த இயலாது.

ஆனாபானபஸ்ஸதி - நாம் நாசிக்கு கீழே மற்றும் மேல் உதடுக்கு மேலே உள்ள பகுதியில் சுவாச நிகழ்வை உணர்வதில் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஒரு முனை செறிவு தேவை.

மேல் உதட்டின் மேலே உள்ள இந்த சிறிய பகுதியின் நடுவில் மனம் குவிக்க வேண்டும்.- உத்தரோட்டஸ்ஸ வேமஜ்ஜஹப்பதேஸே.

மேலும் மேலும் கூர்மையாக மனம் குவிக்க மேலும் மேலும் அதிகமாக உணர்திறன் அமையும்.

மூன்று நாட்கள் பயிற்சிக்குப் பிறகு இந்த பகுதியில், உணர்வு தொடங்குகிறது. பின்னர், அவர் பன்னா - என்னும் அடுத்த பயிற்சியை மேற்க்கொள்கிறார். ஒருவர் உடல் முழுவதும் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கிறார். தலையின் மேற்புறத்திலிருந்து கால்விரல்கள் வரை உடலின் உடல் உணர்வுகளை கவனிக்கிறார்.

மனதில் என்ன நடக்கிறதோ அதனோடு நெருக்கமாக தொடர்புடைய உணர்வுகள் இருப்பதை அவர் உணர்கிறார்.

ஒவ்வொரு முறையும் ஒருவர் ஆரோக்கியமற்ற செயலைச் செய்வதற்க்கு முன் அவர் மனதில் சில தூய்மையற்ற தன்மையை உருவாகிறது என்பது தெளிவு.

ஒருவரை கொல்லவதற்கு முன், அவர் மனதில் மகத்தான வெறுப்பு உருவாகிறது. ஒருவர் திருடுவதற்கு முன் அவர் மனதில் பேராசை உருவாகிறது. பாலியல் முறைகேட்டில் ஈடுபட, அவருக்கு மனதில் ஆரோக்கியமற்ற தூண்டுதல் உணர்வு உருவாகிறது.

முதலில் தனக்குத் தீங்கு விளைவிக்காமல் மற்றவர்களுக்கு எவரும்- எந்தத் தீங்கும் செய்ய முடியாது. - புபே ஹனத்தி அத்தானம் பச்சா ஹனத்தி ஸோ பரே

கோபம், வெறுப்பு, பேராசை, தவறான விருப்பம், பொறாமை, அகங்காரம் மற்றும் பயம் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் ஒரு நபரை மகிழ்ச்சியற்ற, பரிதாபகரமான மற்றும் வன்முறையாளராக்குகிறது.

ஒருவர் கிளர்ந்தெழும்போது, இந்த கிளர்ச்சியை தனக்குத்தானே வைத்துக் கொள்வதில்லை. சமூகத்தில் மற்றவர்களுக்கும் அவரது எதிர்மறை உணர்வுகளினால் தீங்கு செய்யத் தொடங்குகிறார்.

இதுவே இயற்கையின் சட்டம். அனைத்து செயல்களுக்கும் ஒருவரின் சொந்த மனமும் உடலும் காரணம்.

ஆரோக்கியமற்ற செயல்களைச் செய்யும் போது வெளிப்புறமாக மகிழ்ச்சியாக தோன்றலாம். ஆனால் உண்மையில் சாம்பல் அடுக்குகளால் முடப்பட்ட எரிகின்ற தடிமனான கரி போன்றது. - பஸ்மச்சன்னோவா பாவகோ.

மன எதிர்மறை எண்ணங்களின் காரணமாக உள்ளே எரிதல் நிகழ்கிறது. ஆனால் அவர் உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றி முற்றிலும் அறியாதவர்.

இது அவிஜ்ஜா, மோஹா - அறியாமை.

அறியாமை - தத்துவ நம்பிக்கை பற்றிய அறிவின் பற்றாக்குறை என்பது சிலரின் கருத்து.

புத்தரின் கருத்து அதுவல்ல. தனக்குள்ளேயே என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றிய அறிவு இல்லாமை.

அறியாமை - இந்த முக்காடு காரணமாக ஒருவர் எப்படி பரிதாபப்படுகிறார் என்பது அவருக்கு புரியவில்லை.

யாரும் பரிதாபமாக இருக்க விரும்பவில்லை. ஆனால் அவர் தொடர்ந்து பரிதாபமாக இருக்கிறார். ஏனெனில் - தண்ஹா- ஏங்குதல்

மற்றும் வெறுப்பை தன் மனதில் இன்னும்- எப்பொழுதும் - உருவாக்கி கொண்டே இருக்கிறார். ஒருவர் தன் மனதில் எழும் உணர்ச்சிகளுக்கு ஏற்ப எதிர்வினையாற்றுகிறார்

அறியாமையை அகற்றி அவர் தன் உள்ளே பார்க்கத் தொடங்குகையில் அவருக்கு தெளிவு புலப்படுகிறது. இந்த உணர்வுகளுக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக தண்ஹா-உருவாக்குவதன் மூலம் நான் எனக்குள்ளே துன்பத்தை உருவாக்குகிறேன்.

அவை இனிமையாக இருக்கும்போது நான் ஏங்குதலை தோற்றுவிக்கிறேன். அவை இனிமையற்றதாகும் போது நான் வெறுப்பை உருவாக்குகிறேன்.

இவை இரண்டும் என்னை பரிதாபம் நிலைக்கு அழைத்து செல்கிறது. இப்போது எனக்கு தீர்வு இருக்கிறது. நான் உணர்வுகளின் நிலையற்ற தன்மையைப் புரிந்து உணர்ந்து கொள்ளுகிறேன்.

இரண்டு வகை உணர்வுகளையும் சமநிலையில் நிலைநிறுத்தினால் தண்ஹா இல்லை -அதனால் ஏக்கம் மற்றும் வெறுப்பு இல்லை. மனதின் பழைய பழக்கம் மாறத் தொடங்குகிறது. நான் துயரத்திலிருந்து வெளியேற ஆரம்பிக்கிறேன்.

இது புத்தரின் கூற்றுப்படி ஞானம்.

இதற்கு எந்த தத்துவத்துடனும் எந்த சமயக் குழுக்களுடன் தொடர்பும் இல்லை. ஒருவரின் மகிழ்ச்சி மற்றும் துன்பம் பற்றிய உண்மை இது.

அவர்கள் புனிதரின் பாதையில் அடி எடுத்து வைத்தால், தானே உணர்ந்து தனக்குள் அனுபவிக்கத் தொடங்கும் உண்மைகள் இவை.

நான்கு உன்னதமான சத்தியங்கள் தத்துவக் கோட்பாடு அல்ல. அவை உண்மையானவை. எனக்குள் நானே உணரத் தொடங்கும்

என்னைப் பற்றிய உண்மைகள். அவை உன்னத சத்தியங்கள். அவற்றை அனுபவிப்பதால் மட்டுமே ஒருவர் உன்னதமானவராக மாறத் தொடங்குகிறார்.

ஒருவர் தன் உணர்ச்சிகளை உணரும் போது அவர் ஆழ்மனதுடன் வேலை செய்கிறார். மனதில் எழும் சிந்தனை அனைத்தும் உடலுக்குள் உள்ள உணர்வுகளுடன் சேர்ந்து உள்ளே எழுகிறது - வேதநா- சமோசரனா சப்பே தம்மா

மிகச்சில கணங்களே நிலைக்கின்ற மனத்தின் எண்ணங்கள் கூட உடலுக்குள் உள்ள உணர்வுகளுடன் சேர்ந்து உள்ளே எழுகிறது. வேதநா- சமோசரனா சங்கப்பவிதக்கா. இது புத்தரின் ஒரு பெரிய கண்டுபிடிப்பு.

புத்தரின் மற்றொரு பெரிய கண்டுபிடிப்பு. உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப தண்ஹா நம்மில் எழுகிறது என்பதே.

புத்தர் காலத்திற்கு முன் இருந்த ஆசிரியர்கள் புத்தர் வாழ்ந்த காலத்தில் இருந்த ஆசிரியர்கள் அல்லது புத்தருக்குப் பிறகு வந்த ஆசிரியர்கள் என மற்ற எவரும் இது பற்றி அறிந்து இருக்கவில்லை.

அவர்கள் மக்களுக்கு, உணர்ச்சிக்கு எதிர்வினையாற்றக்கூடாது என அறிவுரை கூறிக்கொண்டே இருந்தனர்.

உணர்ச்சிகளை தூண்டும் பொருள்கள் உணர்வு கதவுகளை தொடர்பு கொள்ளும் போது -

காட்சி பொருளுடன் -கண்கள் , வாசனை - மூக்குடன், ஒலியுடன் - காதுகள் என பலவும்- அப் புறத்தூண்டுதலுக்கு எதிர் செயலாற்றுதல் கூடாது என அறிவுறுத்தினர்.

உணர்ச்சிகளை தூண்டும் பொருள்கள் உங்கள் புலன்களுடன் தொடர்புகொள்ளும் போது நல்லது அல்லது கெட்டது என ஆராய்ந்து தீர்ப்பளிப்பதன் மூலம் எதிர்வினையாற்ற வேண்டாம். ஏங்குதல் அல்லது வெறுப்பு கொள்வது கூடாது. இந்த போதனை ஏற்கனவே இருந்தது.

உண்மையில் நீங்கள் எதிர்வினையாற்றவில்லை என புத்தர் சொன்னார். உதாரணம் கொடுத்தார். அவர் ஒரு கருப்பு காளை, ஒரு வெள்ளை காளை (உணர்வு கதவுகளை குறிக்கும் ஒன்று மற்றது உணர்வு பொருள்கள்) ஒரு கயிற்றால் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது.

கருப்பு அல்லது வெள்ளை காளை பிணைக்கப்படவில்லை. கயிறு அவைகளின் பிணைப்பு.

புத்தர் சொன்னார் தண்ஹா எனும் கயிறு உணர்வு கதவுகளுக்கும் உணர்வு பொருள்களுக்கும் பிணைப்பு.

வேதநா(உணர்வுகள்) பதிலளிக்கும் விதமாக அதுவே தண்ஹா (ஏங்குதல் அல்லது வெறுப்பு) உருவாக்குகிறது- வேதநா பச்சயா தண்ஹா.

அறிவொளியின் சிறந்த கண்டுபிடிப்பு. இந்தக்கண்டுபிடிப்பு காரணமாக அவர் ஒரு அறிவொளி பெற்ற நபரானார்.

பலர் ஆசிரியர்கள் சொன்னார்கள் - புலன்களின் பொருள்களுக்கு வினைபுரியக்கூடாது. ஆனால் அவர்கள் புத்தர்களாக மாறவில்லை.. வேறு பலர் லோபா (ஏங்குதல்) மற்றும் தோஷா (வெறுப்பு) உருவாக்கக்கூடாது என்று கற்பித்தனர்.

புத்தர் விளக்கினார் லோபா மற்றும் தோஷா, மோஹா இருக்கும் வரை நீடிக்கும் என அவர் அறிவுறுத்தினார். நாம் மோஹாவிலிருந்து வெளியே வர வேண்டும்.

மோஹா என்றால் என்ன?

மோஹா - அறியாமை. மோஹா - அவிஜ்ஜா. உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியாது. லோபா மற்றும் தோஷாவின் உண்மையான காரணம் உங்களுக்குத் தெரியாது. அதற்கு காரணம் உங்கள் அறியாமை.

எப்படி அறியாமையை விட்டு வெளியே வருவது?

பிரச்சினையின் மூல காரணமான உணர்வுகளுடன் ஊடுருவி சென்று பணியாற்றுவதன் மூலம் துயரத்திலிருந்து வெளியே வாருங்கள்.

நீங்கள் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி அறியாதவரை இது விரும்பத்தகாதது அல்லது இது விரும்பத்தகாததல்ல என்று நினைத்து, வெளிப்புற பொருட்களுடன் நீங்கள் சண்டையிடுகிறீர்கள்.

நீங்கள் மேற்பரப்பில் தொடர்ந்து கவனம் செய்கிறீர்கள்.

உங்கள் பிணைப்புக்கு காரணம் கருப்பு காளை அல்லது வெள்ளை காளை என்று நினைக்கிறீர்கள். உணர்வுகள் உருவாக்கும் ஏங்குதல் மற்றும் வெறுப்பு - அதன் உண்மைக் காரணம்.

ஒரு குடிகாரன் தான் மதுவுக்கு அடிமையாக இருப்பதாக நினைக்கிறான். அவர் உண்மையில் மது அருந்தும்போது உணரும் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகி விடுகிறார்.

ஒருவர் உணர்ச்சிகளை புறநிலையாக கவனிக்கும்போது புரிந்துகொள்வதன் மூலம், அவர் அறியாமையிலிருந்து வெளியே வரத் தொடங்குகிறார். உணர்வுகளின் நிலையற்ற தன்மை புரிந்துகொள்வதன் மூலம், வேதனா பன்னா நிலை பெறுகிறது. இது இயற்கையின் விதி.

தம்ம நியாமதா என்பது - புலன்களால் உணரக்கூடிய இயற்கை நிகழ்வுகளில் உள்ள சட்டம்.

புத்தர் இருப்பினும், புத்தர் இல்லை எனினும் தம்ம நியாமதா நித்தியமானது.

புத்தர் கூறினார்.

உப்பாதவா த்தாகதானம் அனுப்பாதா வா த்தாகதானம் திதாவ ஸா தாது தாம்மட்டிததா தம்மனியாமதா இதப்பச்சயதா. தம் த்தாகதோ அபிஸம்புஜ்ஜஹதி அபஹிஸமேதி. அபிஸம்புஜ்ஜஹிதவா அபஹிஸமேதவா ஆசிக்கதி தேஸேதிபங்ஙாதி பட்டபேதி விவரதி விபஜதி உத்தானீகரோதி. பஸ்ஸதாதி சாஹ

நான் இந்த இயற்கையின் சட்டத்தை - தோற்ற சார்பு சட்டம் - எனக்குள் அனுபவித்திருக்கிறேன். அனுபவத்துடன் புரிந்தும் கொண்டேன். பின்னர் நான் அதை அறிவிக்கிறேன், கற்பிக்கிறேன். அதை தெளிவுபடுத்துகிறேன். அதை நிறுவிக் காட்டுகிறேன். நானே அதைப் பார்த்த பிறகுதான் அதை அறிவிக்கிறேன்.

இது மிகமேன்மையான விஞ்ஞானியின் ஒரு தைரியமான அறிவிப்பு.

நியூட்டன் இருந்தாலும் அல்லது இன்று நியூட்டன் இல்லை என்றாலும் ஈர்ப்பு விதி உண்மையாகவே உள்ளது. நியூட்டன் அதை இந்த உலகிற்கு கண்டுபிடித்து விளக்கினார்.

இதேபோல், கலிலியோ பூமி சூரியனைச் சுற்றி வருகிறது என்ற உண்மையை இந்த உலகிற்கு அறிவித்தார். கலிலியோ இருந்தாலும் அல்லது இன்று கலிலியோ இல்லை என்றாலும் அவர் அறிவித்த உண்மை நிலைத்துள்ளது.

உணர்ச்சியை உணர்தல் என்பது முக்கியமான முடிவை திர்மானிக்கின்ற இரண்டு பாதைகளை சந்திக்கும் இடம். இங்கிருந்து எதிர் எதிரே செல்லும் திசைகள் ஒன்றை தேர்ந்து எடுக்க முடியும்.

கண்மூடித்தனமாக, இனிமையான மற்றும் விரும்பத்தகாதது உணர்வுகள் என்ற பாதையில் தேர்ந்து எடுத்து ஒருவர் தொடர்ந்து நடந்தால் அவர் ஆழ் துயரத்தினை பன் மடங்கு அதிகரிக்கிறார்.

ஒருவர் இனிமையான மற்றும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகளின் சமநிலையை பராமரிக்க கற்றுக்கொண்டால் பழக்கவழக்கத்தை ஆழமான மட்டத்தில் இருந்து மாற்ற ஆரம்பித்தால் அவர்

துயரத்திலிருந்து வெளியே வரத் தொடங்குகிறார். உணர்வுகள் என்பது பூமிக்குள் செல்லும் வேர் போன்றது. தண்டு வெட்டப்பட்டாலும் ஒருவர் வேரை முழுவதும் அகற்றாத வரை, விஷ மரம் மீண்டும் வளரும்

புத்தர் கூறினார்:

யதாப்பி மூலே அனுபாத்தவே தல்ஹே, சின்னோபி ருக்கோ புனரவே ரூஹதி ,

எவம்பி தண்ஹானுஸயி அனூஹதீ, நிப்பத்ததி துக்கமிதம் புனப்புனம்

உறுதியாக வேர்கள் வேருண்றிய பாதுகாப்பான மரம் வெட்ட வெட்ட மீண்டும் முளைக்கிறது. அது போல அடி மனதில் வேரூன்றிய ஏக்கம் மற்றும் வெறுப்பு வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்றப்படவில்லை என்றால் துன்பம் மீண்டும் மீண்டும் உருவாகிறது.
இதனால் மனக் குறைபாடுகளிலிருந்து முழுமையாக விடுவிக்கப்பட ஒருவர், மனதின் வேரில் வேலையாற்ற வேண்டும். ஒவ்வொரு வேர்களையும் தனித்தனியாக பிரித்து வெட்ட வேண்டும் என மிகமேன்மையான விஞ்ஞானி நமக்கு வழி காட்டுகிறார்.

தண்ஹானுசயாவின் வேர்களையும் தனித்தனியாக பிரித்து நீக்க வேண்டும் என அறிவுறுத்துகிறார். முழு காட்டிலும், ஒவ்வொரு மரமும் இலைகளை உதிர்த்து அதன் வேர்கள் சீரழ்ந்த நோயிலிருந்து

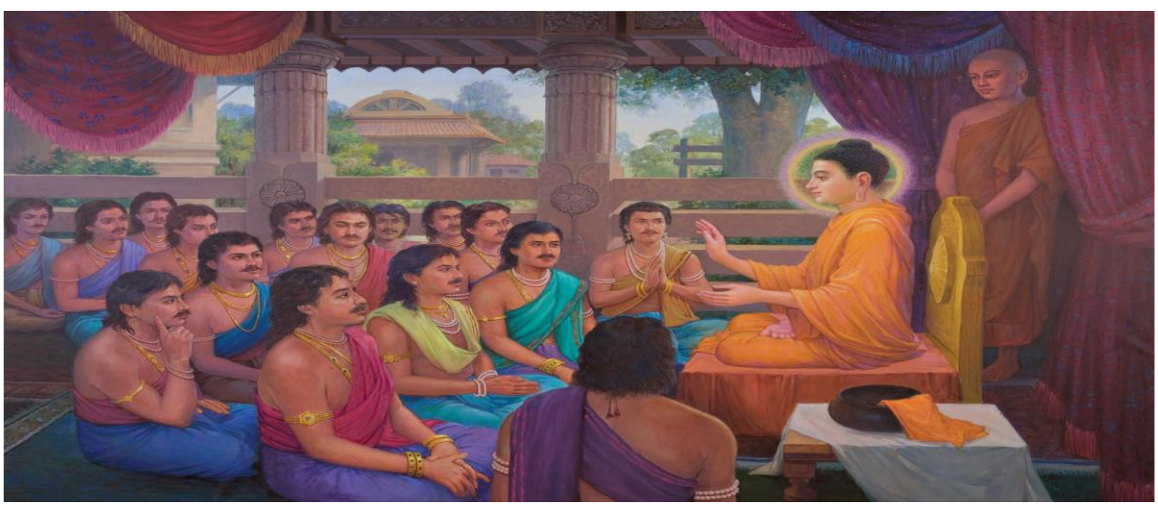
காக்கப்பட்ட பின்னர் நீர் பாய்ச்சி வளர்க்கப்பட வேண்டும். பின்னர், முழு காடுகளும் மீண்டும் பூத்துக்குலுங்கும்.

இதேபோல், சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக, ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் மேம்படுத்திக்கு கொள்ள வேண்டும். சமூகம் அமைதியானதாக மாற, ஒவ்வொரு தனிநபரும் அமைதியானவராக மாற வேண்டும். சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும், அமைதிக்கும் தனி நபர் திறவுகோல்.

உலகம் அமைதியானதாக மாற, ஒவ்வொரு நாடும் அல்லது சமூகம் அமைதியானதாக மாற வேண்டும். இங்கே, நான் ஒரு மிக முக்கியமான அறிவுரையை மேற்கோள் காட்ட விரும்புகிறேன்.

லிச்சாவிஸின் வஜ்ஜிய குடியரசிற்கு புத்தர் பின்வரும் நடைமுறை வழிமுறைகளை வழங்கினார். இது லிச்சாவிசை மறுத்துக் கூற முடியாததாக ஆக்கியது:

1. அவர்கள் ஒற்றுமையைத் தவறாமல், தக்க வைத்துக் கொண்டு அனைவரையும் சந்திக்கும் வரை யாராலும் அவர்களை வெல்ல முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்.



வஜ்ஜிய குடியரசின் லஜ்ஜாவிஸ் மன்னர்களுக்கு புத்தர் அறிவுறுத்தல்களை வழங்குகிறார்

2. அவர்கள் ஒற்றுமையுடன் ஒன்றாகச் சந்திக்கும் வரை, ஒற்றுமையுடன் உயரும் வரை ஒற்றுமையுடன் தங்கள் கடமைகளைச் செய்யும் வரை, யாராலும் அவர்களை வெல்ல முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்

3. அவர்கள் பழங்காலத்திய நல்லாட்சியின் கொள்கைகள் மீறாத வரை மற்றும் அவற்றின் நீதிவழங்கும் வழி அமைப்பில் மாறத வரை யாராலும் அவர்களை வெல்ல முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

4. அவர்கள் அவர்களுடைய மூத்தவர்களை மதித்து, அவர்களின் வார்த்தைகளுக்கு மரியாதை செலுத்தி மதித்து வணங்கும் வரை, யாராலும் அவர்களை வெல்ல முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்

5. அவர்கள் தங்கள் பெண்களை குழந்தைகளை பாதுகாக்கும் வரை யாராலும் அவர்களை வெல்ல முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

6. அவர்கள், அவர்களின் குடியரசிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் வழிபாட்டிற்க்கு உரியவர்களை வணங்கும் வரை அவர்களுக்கு பண ஆதரவு அளித்து பராமரிக்கவும் வரை, யாராலும் அவர்களை வெல்ல முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

அந்த நாட்களிலும் சமுகத்தில் பல பிரிவுகள் இருந்தன. அவர்களுக்குள்ளே பல சொந்த கோவில்கள் மற்றும் வழிபாட்டுத் தலங்கள் இருந்தன..

எல்லா மக்களையும் மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியாகவும் வைத்திருப்பதே பொது அறவாழ்வு வழியாகும். கட்டாயப்படுத்தி வழிபாட்டு முறைகளை மாற்ற முயற்சித்தால் அவர்கள் அரசின் எதிரிகளாக மாறிவிடுவர். அவர்களை துன்புறுத்தலுக்கு உட்படுத்தக்கூடாது.

அவர்களின் வழிபாட்டுதலங்களுக்கு போதுமான பாதுகாப்பைப் அளிக்க வேண்டும். ஆட்சியாளர்கள் புனிதருக்கு பாதுகாப்பையும் ஆதரவையும்

வழங்க வேண்டும். நீண்ட காலம் ஆட்சியாளர்கள் வெல்ல முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

உலகில் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் பேணுவதற்காக புத்தரின் இந்த ஆலோசனை இன்றய உலகுக்கும் பொருந்தும்.

உலகிற்கு அமைதியைக் கொடுப்பதில் வெற்றிகரமாக இருப்பதற்க்கு மதம் தொடர்பான பிரச்சினைகளை நாம் புறக்கணிக்க முடியாது.

அமைதியை பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு அரசாங்கத்தின் கடமையாகும்

வெளிப்புற தாக்குதல்களிலிருந்து, அதன் மக்களையும் பிரதேசத்தையும் பாதுகாப்பாக வைக்க முடிந்த அனைத்தையும் செய்ய வேண்டும். இது குறுகிய கால நன்மைகள் மட்டுமே என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்

எந்தவொரு பிரிவைச் சேர்ந்த எவரும் நிகழ்த்தும் தாக்குதல் இது போன்ற செயல்கள், அவர்களின் மனவேரில் இருக்கும் வெறுப்பு- அத்தகைய நடவடிக்கைகள் கொடுக்கின்றன. நல்லெண்ணமும் இரக்கமும் மட்டுமே அனைவரின் மனவேரில் இருக்கும் வெறுப்பை நீக்க முடியும்.

இந்தியா, அமெரிக்கா மற்றும் பிற நாடுகளில் விபாசனா பயிற்சிகள் சிறைகளில் நடத்தப்படுகின்றன. மக்கள் எப்படி மாறுகிறார்கள் என்பதை நாம் பார்க்கிறோம். பயங்கரவாதத்தின் வேர்கள் பயங்கரவாதிகளின் மனத்தில் உள்ளன. கடின வன்முறை குற்றவாளிகள் சிலர் சிறையில் விபாசனா பயிற்சிகள் மேற்க்கொண்ட பின்னர் எவ்வாறு மாறியுள்ளனர் என்பதைப் நாம் பார்க்கிறோம்.

கோபம், பயம், பழிவாங்குதல் மற்றும் வெறுப்பு கரையத் தொடங்குகிறது. மனம் அமைதி மற்றும் இரக்கத்தை உருவாக்குகிறது

சிறை ஊழியர்களில் சிலரை விபாசனாவைக் கற்றுக் கொள்ள நாங்கள் முதலில் கேட்கிறோம். அதன் பின்னர் மட்டுமே கைதிகள் விபாசனா பயிற்சிகள் வழங்க வேண்டும். இது அற்புதமான முடிவுகளைத் தருகிறது.

புத்தரின் போதனையின் மூலம் சமுகத்தின் பல்வேறு பிரிவுகளை ஒரு பாலத்தைக் கொண்டு இணைக்க முடியும் என்பதை காண்போம்

புத்தரின் போதனைகளின் மூன்று அடிப்படை பிரிவுகள் - அறநெறி, மனதின் செறிவு மற்றும் மனதைத் தூய்மைப்படுத்துதல் -

ஒவ்வொரு மதத்தின் சாராம்சம் மற்றும் ஆன்மீக பாதையும் அதுவே.

சீலா, சமாதி, பன்னா ஆகியவை அனைத்து மதங்களுக்கும் பொருந்துவதாகும். இந்த மூன்றில் எந்த மோதலும் இருக்க முடியாது. இவை நன்மை பயக்கும் வாழ்க்கையை வாழ, தேவையான அடிப்படை காரணிகள்.

புத்தரின் போதனையில் இந்த மூன்றின் முழு முக்கியத்துவமும் குறிப்பிடபட்டுள்ளது. உண்மையான நடைமுறை வாழ்க்கையில் தம்மத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு இது அவசியம். இது ஒவ்வொரு மதத்தின் உள் மையமும் ஆகும்.

இந்த மையத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதற்கு பதிலாக, வெளிப்புற தோற்றத்தை பற்றி சண்டையிடுகின்றனர். வெவ்வேறு மதங்களில் வெளிப்புற தோற்றம் வேறுபட்டு இருக்கலாம்

உலகளாவிய மதசார்பற்ற புத்தரின் போதனை, எந்த இடமோ அல்லது சமூகமோ சென்ற போதெல்லாம், அது ஒருபோதும் பாரம்பரிய கலாச்சாரத்துடன் மோதவில்லை என வரலாற்றில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

சர்க்கரை பாலில் கரைவது போல போதனைகள் மெதுவாக சமூகத்தை இனிமையாக்கவும் மேம்படுத்தவும் ஒருங்கிணைக்கவும் செய்வதை நாம் அனைவரும் உணர்கிறோம்.

 இன்று கசப்பான உலகில் அமைதியின் இனிப்பு தேவை, சாந்தி தேவை. அறிவொளி பெற்றவர் அளிக்கும் போதனைகள் மேலும் மேலும் தனிநபர்களுக்கு அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் தரட்டும். இதனால் மேலும் மேலும் உலகெங்கிலும் உள்ள சமூகங்கள் அமைதியான மற்றும் மகிழ்ச்சியானவை ஆகட்டும்.

எல்லா மனிதர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்.

எல்லா உயிரினங்களும் அமைதியாக இருக்கட்டும்.

எல்லா உயிரினங்களும் விடுவிக்கப்படட்டும்

(விபாசனா 'இந்தி, தொகுதி 32, எண் 8, 16 பிப்ரவரி 2003 இல் இச் சொற்பொழிவு முதலில் அச்சிடப்பட்டது

மற்றும் ஆங்கிலத்தில் விபாசனா செய்திமடல் மார்ச்-ஏப்ரல், 2003 இல் இரண்டு பாகங்களாக அச்சிடப்பட்டது)

மரணத்தைப் புரிந்துகொள்வது

விபாசனா தியானிப்பவருக்கு மரணம் புனிதமானது,

தீங்கு விளைவிப்பதல்ல. இது வாழ்த்தவதற்குரியது. விரும்பத்தகாத துன்பம் தருவது அல்ல. நேரம் நெருங்கும் போது உடலின் கூறுகள் சிதைவுறும் போது இயற்கையின் இந்த நியதியை யாரும் ஒத்திவைக்க முடியாது.

முதிர்ந்த தம்ம பயிற்சியாளர்கள் இந்த தவிர்க்க முடியாத மரண தருணத்தை ஒரு புன்னகையுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

ஒரு துளிக்கூட அச்சம், துக்கம் அல்லது சங்கடம் அவர்கள் எதிர் கொள்வதில்லை. இறக்கும் நேரத்தில் வலி இருந்தால் கூட மனத்தின் விழிப்பு நிலையில் குழப்பமடைவதில்லை.

வலுவான உறுதியுடன் உட்கார்ந்திருப்பவர் உடல் வலியால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. மரணத்தருவாயில் உடல் வலியால் தொந்தரவு ஏற்படுவதில்லை. நிலயற்றதன்மை உண்மையை அறிந்திருத்து இருப்பதால் மனதை எப்போதும் எச்சரிக்கையாக வைத்திருக்கிறார். அத்தகைய சமநிலையில் உடல் சிதறும்போது, பின்னர் அடுத்த வாழ்க்கையின் முதல் தருணம் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி பயனளிக்கும்.

விபாசனா பயிற்சி செய்யும் விபாசனா தியானிப்பாளர் முதல் பயிற்சியின் காலத்திலிருந்து வாழ்நாள் முழுவதும், தம்மத்தின் பாதையில் பயணிக்கும் ஒரு பயணி.

மரணத்தை நிறுத்த முடியாது.

மனதின் விழிப்பு நிலையில் இந்த தம்ம ஓட்டத்தை மரணம் குறுக்கிட்டு தடுக்க முடியாது. ஒருவரின் தம்ம முன்னேற்றம் தொடர்ந்து இருக்கும். 'ஓபனேயிகோ' என்றால் ஒவ்வொரு படிப்படியாக முன்னேறும் நபர். 'ஓபனேயிகோ' இயல்பு உறுதியான தியானிப்பவருக்கு மரண நேரத்தில் உதவுகிறது. பதவி உயர்வு உறுதி செய்யப்படுகிறது.

அதனால்தான் ஒரு உண்மையான விபாசனா தியானிப்பவர் இறப்புக்குப் பயப்படுவதில்லை.

அவர் வாழ்க்கையின் வெறுப்பால் மரணத்தை விரும்புவதில்லை அல்லது வாழ்க்கையுடன் இணைந்திருப்பதால் அவர் மரணத்திற்கு பயப்படுவதில்லை.

மரணம் என்பது விடுதலை பாதைக்கு உயர்த்தும் நிகழ்வு என்று அவரால் முழுமையாக ஐயமற ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

எனவே மரணம் கொண்டாட்டத்திற்கு ஒரு காரணம். புலம்பல் அல்லது துக்கபடுவதற்கு அல்ல. விபாசனா தியானம் வாழும் கலையை கற்றுக்கொடுக்கிறது. இறக்கும் சுபக் கலை இந்த வாழும் கலையின் பகுதி. இந்த நேரத்தில் மரண தருவாயில் கட்டுப்பட்ட தியானிப்பவருக்கு அருகிலுள்ள பிற தியானிப்பாளர்கள் முழு சமநிலையுடன் மற்றும் மெட்டா நிரம்பி சூழல் உருவாகும் விதத்தில் உதவுவர்.

அதனால்தான் தற்போதுள்ள அனைத்து தியானிப்பாளர்களும் விபாசனா பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

சிறிது நேரத்தில் மரணத்தை எதிர் கொள்ள இருப்பவரை சுற்றி அமர்ந்து தம்ம அதிர்வுகள் அல்லது அன்பான கனிவின் அதிர்வுகள் உருவாக்க வேண்டும்.

மரணத்திற்குப் பிறகு யாரும் அழக்கூடாது, யாரும் புலம்பக்கூடாது. மாறாக, எப்போதும் இறந்தவரின் பொருட்டு மெட்டா உருவாக்குவதைத் தொடருங்கள்.

புறப்பட்டவர்களுக்கு உங்கள் அன்பான கனிவின் அதிர்வுகளை தொடர்ந்து விநியோகிக்கவும். புறப்பட்டவர் எங்கு பிறந்தாலும், இது அவரைத் தொடும். மேலும் அவர் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க அது உதவும்..

நாம் சோகமாக இருந்தால், புறப்பட்டவர்களுக்காக புலம்பினால் அவர்களுக்கு வருத்தம் தான் நாம் அனுப்புகிறோம். அது அவர்களை மகிழ்ச்சியற்றதாகவும் சோகமாகவும் ஆக்குகிறது. எனவே சாந்தமற்ற அவர்கள் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் இழக்கிறார்கள்.

சோகமாக இருக்காதீர்கள், மகிழ்ச்சியாக இருங்கள், எப்போதும் மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சிக்கு காரணமாக இருங்கள்.

இது ஒரு உகந்த மரணத்திற்கான நல்ல சட்டம்.

கல்யாண மித்ரா,

சத்தியநாராயண் கோயங்கா

('விபாஷ்யானா' இந்தியில் இருந்து எடுக்கப்பட்டது, தொகுதி 9, எண் 12, 29 மே 1980)

கோயங்காஜியுடன் கேள்விகள் மற்றும் பதில்கள்

(தம்ம அபா, தாய்லாந்து, 3 ஜூலை 2001)

கேள்வி: நீங்கள் ஏன் சாதாரண சுவாசத்தின் கவனிப்புக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்கள்?

கோயங்காஜி: ஏனென்றால் நீங்கள் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டும் என புத்தர் விரும்பினார். அவர் சுவாசத்தை மிக இயற்கையாக எப்படி உள்ளதோ அப்படியே அவதானிக்க கூறினார் - யதாபூத.

அது நீளமாக இருந்தால், "அது நீண்டது" அது குறுகியதாக இருந்தால், நீங்கள் அறிவீர்கள், "இது குறுகியது" - யதாபூத.

நீங்கள் சுவாசம் இயற்கைக்கு மாறான செயற்கையானதாக ஆக்கினால் நீங்கள் உங்கள் விருப்பம் போல் சுவாசத்தை மாற்றுவதில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். உங்கள் கவனம் யதார்த்தத்துடன் இருக்காது. நீங்கள் உருவாக்கியதின் மேல் இருக்கும். எனவே எப்போதும் இயற்கையான சுவாசத்தில் கவனம் இருக்க வேண்டும் என்பதை நாங்கள் வலியுறுத்துகிறோம்.

சுவாசம் இது இயற்கையாகவே வருகிறது, அது இயற்கையாக வெளியே செல்கிறது. அது நீளமாக இருந்தால், அது நீளமானது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.மாற்ற முயற்சிக்காதீர்கள். இது குறுகியதாக இருந்தால், அது குறுகியதாக இருப்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

அதை நீளமாக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். அது வலது நாசி வழியாகச் சென்றால், அது வலது நாசி வழியாக செல்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். அது இடது நாசி வழியாக செல்கிறது என்றால் இடது நாசி என்பதைக் கவனிக்கவும். இது இரண்டு நாசி வழியாகவும் செல்லும்போது, இரண்டு நாசி வழியாக ஓட்டத்தை கவனிக்கவும். நீங்கள் அறிவொளி பெற்றவர் அறிவுறுத்தல்களின்படி வேலை செய்கிறீர்கள். இயற்கையான சுவாசத்தின்.ஓட்டத்தில் தலையிட முயற்சிக்காதீர்கள்.

மனம் அலைந்து திரிவதை நீங்கள் கண்டால் நீங்கள் இயற்கை சுவாசத்தை உணர முடியாது. அப்போது நீங்கள் வேண்டுமென்றே சுவாசம், சற்று கடினமான சுவாசம் என அதிகப்படியான மற்றும் ஒரு புத்திசாலித்தனமான சுவாசத்தை எடுக்கலாம், சில-சில மட்டுமே. இதனால் உங்கள் மனதை சுவாசத்தின் கவனிப்புக்கு கொண்டு வர உங்களால் முடியும். மூச்சு இது எவ்வளவு மென்மையான, எவ்வளவு நுட்பமானதாக இருந்தாலும், நீங்கள் அதை உணர வேண்டும்.

உங்கள் நோக்கம் இயற்கையை சுவாசத்தை உணர வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: ஆனாபானாச்சதி பயிற்சியின் போது நாங்கள் ஏன் எங்கள் கவனத்தை நாசியின் நுழைவு மற்றும் மேல் உதட்டிற்கு மேலே வைத்திருக்க வேண்டும் என்கிறீர்கள்?

கோயங்காஜி: ஏனென்றால் மீண்டும், இது மிகவும் தெளிவான அறிவொளி பெற்றவர் அறிவுறுத்தலாகும்

பட்டிசம்பிதமக்காவில்- உள்வரும் மூச்சு, வெளிச்செல்லும் மூச்சு - - நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று அவர் தெளிவாகக் கூறுகிறார்.

பரிமுகம் - இந்த பகுதி வாய்க்கு மேலே உள்ள பகுதி -.இது முகனிமித்தா என அழைக்கிறார். இது பற்றி தெளிவாக 'பட்டிசம்பிதமக்காவில்' மற்றும் 'விபங்கா' என்று ஆகியவற்றில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

முகனிமித்தா என்பது என்ன?

இதன் பொருள் நாசிகாகே, மூக்கின் நுழைவாயிலில் முன் பகுதி

மேலும், புத்தர் அது உத்தரோட்டஸ்ஸா வேமஜ்ஜிமப்பதிஸே. இருக்க வேண்டும் என்கிறார்.

மேல் (உத்தரா) **உதட்டின்** (ரோட்ட)

நடுத்தர பகுதி (வேமஜ்ஜிமப்பதிஸே), -. மஹாஸதிபட்டான சூத்தாவில் உங்கள் விழிப்புணர்வை இங்கே நிறுவுங்கள் என கூறுகிறார்.

பரிமுகம் ஸதிம் உபத்தபேதவா - ஸதி என்றால் விழிப்புணர்வு, பரிமுகம் என்றால் உதடுகளுக்கு மேலே உள்ள பகுதி.

புத்தர் போதனை மிகவும் தெளிவானவை. குழப்பமற்றவை. நாம் தவறிழைக்க இயலாது. நீங்கள் பயிற்சி செய்யும்போது, புத்தர் இந்த சிறிய பகுதியை ஏன் தேர்ந்தெடுத்தார் என்பது மிகவும் தெளிவாகும்.

உள்வரும் மூச்சு மற்றும் வெளிச்செல்லும் மூச்சு இந்த வழியாகவே கடந்து செல்ல வேண்டும். உள்வரும் மற்றும் வெளிச்செல்லும் மூச்சு மேல் உதட்டிற்கு மேலே நாசியின் நுழைவாயிலில் உள்ள பகுதியைத் தொடுகிறது. அதனால்தான் நீங்கள் உங்கள் கவனம் இங்கே வைத்திருக்க வேண்டும் என்று அவர் விரும்பினார்.

நீண்ட மூக்கு உள்ளவர்களுக்கு, மூச்சு நாசியின் நுழைவாயிலைத் தொட வாய்ப்புள்ளது. குறுகிய மூக்குகள் உள்ளவர்களுக்கு இது பொதுவாக மேல் உதட்டிற்கு மேலே உள்ள பகுதியைத் தொடும்.

எனவே அவர் இந்த பகுதியைத் தேர்ந்தெடுத்தார் - நாசியின் நுழைவாயிலில், நாசிகக்கி அல்லது மேல் உதட்டின் நடுத்தர பகுதி.

சுவாசம் மூச்சு உள்ளே வருவது அல்லது மூச்சு வெளியே போகிறது என்று நாம் கற்பனை செய்வதை புத்தர் விரும்பவில்லை, நீங்கள் உண்மையில் உணர வேண்டும்.

அது நீங்கள் கவனத்துடன் இருக்கும்போது, அதன் தொடுதலை எங்காவது உணரலாம்.

ஒரு புதிய மாணவருக்கு, நீங்கள் சுவாசத்தை நாசிக்குள் உணர்ந்தாலும் பரவாயில்லை, இந்த பகுதியில் சுவாசத்தின் தொடுதலை அறிந்திருங்கள் என நாங்கள் சொல்கிறோம். ஏன்? ஏனெனில்

சமாதிக்கு, மனதின் செறிவு, மனதை ஒரு புள்ளியில் குவிப்பது (சித்த ஏகக்கத்த) மிகவும் முக்கியமானது. புதிய மாணவர், முழு மூக்கு உட்பட ஒரு பெரிய முக்கோணம் கவனம் மேற்கொண்டாலும் பரவாயில்லை.

ஆனால் ஓரிரு நாட்களில், மாணவர் ஒரு சிறிய பகுதியை கவனிக்க கூறப்படுகிறார்.

புத்தர் கொடுத்த பாதையில் முன்னேறும் போது கவனத்தின் பரப்பளவு முடிந்தவரை சிறியதாக இருக்க வேண்டும் என்பது தெளிவாகிறது.

கவனத்தின் பொருள் கட்டாயம் மிகவும் நுட்பமாக இருக்க வேண்டும் என்பதும் தெளிவாகிறது. மனம் மிகவும் அலைந்து திரியும் போது நீங்கள் சில கடினமான சுவாசங்களை எடுக்க அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள். ஆனால் பிறகு நீங்கள் மீண்டும் இயற்கை சுவாசத்திற்கு வர வேண்டும். மற்றும் மனம் குவிந்து, உங்கள் சுவாசம் சிறந்த மற்றும் சிறந்த, குறுகிய மற்றும் குறுகிய மென்மையாக மென்மையாக மாறும்.

எந்த முயற்சியும் செய்யாமலே இது இயற்கையாகவே நடக்கிறது. சில நேரங்களில் மூச்சு மிகவும் குறுகியதாக மாறும், மெல்லிய நூல் போல வெளியே வந்தவுடன் உடனேயே அது வளைந்து மீண்டும் நாசியில் நுழைவது போல உணர்வு உண்டாகிறது.

எனவே பகுதி சிறியதாக இருக்கும்போது கவனத்தின் பொருள் மிகவும் நுட்பமானதாகும் போது மனம் மிகவும் கூர்மையாகிறது. நீங்கள் குறுக்கீடு இல்லாமல் தொடர்கிறீர்கள்.

புத்தர் சப்பஞ்ஞு -அவருக்கு தெளிவாக எல்லாம் தெரியும். இந்த பகுதியில் ஒரு முக்கியமான நரம்பு மையம் உள்ளது. உங்கள் மனம் கூர்மையாக இருக்கும்போது, இந்த பகுதியை நீங்கள் அறிந்திருக்கும்போது, உங்கள் மனம் மிகவும் உணர்திறன் அடைகிறது, நீங்கள் சிலவற்றை உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

ஆனாபானாவின் நோக்கம், சமாதியின் நோக்கம் விபாசனாவின் அடுத்த நிலைநோக்கி செல்வது. நீங்கள் உணர்ச்சிகளை உணரவில்லை

என்றால் அது விபாசனா அல்ல. எனவே, அவர் எங்களுக்கு மிகவும் முறையான வழிமுறையில் கற்பித்தார்.

இயற்கை சுவாசத்துடன் ஒரு சிறிய பகுதியில் கவனிக்கத்தொடங்க வேண்டும். மூச்சு நுட்பமாக நுட்பமாக மனம் கூர்மையாகிவிடும். இந்த பகுதி மிகவும் உணர்திறன் மிக்கதாக மாறும். உணர்ச்சிகளை உணரத் தொடங்கும்.

உலகம் முழுவதும் இருந்து மக்கள் வந்து அறிவொளி பெற்றவர் அளித்த நுட்பத்தை பயிற்சி செய்கிறார்கள். உணர்ச்சிகளை இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது நாளில் இந்த பகுதி உணரத் தொடங்குகிறார்கள். புத்தர் கற்பித்த நுட்பம், மிகவும் முறையான பாதை. நாங்கள் அவர் கற்பித்த முறையிலிருந்து மாறுபட்டு செல்லவிரும்பவில்லை.

நாம் ஏன் இயற்கை சுவாசம் கவனம் செலுத்துகிறோம் என்ற முதல் கேள்விக்கு வருவோம்.

எடுத்துக்காட்டாக இந்தியாவில் ஒருவர் பிராணயாமாவின் நுட்பம் மூலம் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறார். அவர் ஆழ்ந்த மூச்சு எடுக்கிறார். சிறிது நேரம் நிறுத்தப்படும். அவர் சிறிது நேரம் சுவாசிக்கிறார்.

பிற நுட்பங்களை நாங்கள் எதிர்க்கவில்லை. நாங்கள் அதை புரிந்துகொள்கிறோம். பிராணயாமா உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. ஆனால் புத்தர் போதித்த இயற்கை சுவாசத்தின் விழிப்புணர்வை நாம் பயன்படுத்த விரும்பினோம். அது உணர்வுகளை உணரும் அடுத்த கட்டத்திற்க்கு நம்மை இட்டு செல்கிறது. பிராணயாமா சுவாசம் என்பது கட்டுப்படுத்தப்பட்டது. இந்த மூச்சு செயற்கையானது என்பதால் பொருத்தமானதல்ல. புத்தர் நாம் இயற்கை சுவாசத்தை கவனிக்க

வேண்டும் என்று விரும்பினார். அது விபாசனாவைப் பயிற்சி செய்யக்கூடிய நிலைக்கு எங்களை அழைத்துச் செல்கிறது.

உடல் ஆரோக்கிய காரணங்களுக்காக பிராணயாமா பயிற்சி செய்ய விரும்புவோர், அதை தனித்தனியாக பயிற்சி செய்யட்டும். அதை விபாசனாவுடன் இணைக்க வேண்டாம்.

நீங்கள் விபாசனாவைப் பயிற்சி செய்யும்போது, இயற்கை சுவாசம் முக்கியமானது. யதாபூத, அது அவ்வாறே..

தம்ம அபாவில் கேள்வி பதில்

தம்ம அபா, தாய்லாந்து

தம்மா தோஹா

அப் தக் நிஜ் பரிவார் ஹீ பனா ரஹா ஸம்ஸார்

அப் ஸாரா ஸம்ஸார் ஹீ பன் ஜாவே பரிவார்

இப்போது வரை ஒருவரின் சொந்த குடும்பம் மட்டும் அவருக்கு உலகமாகவே உள்ளது. இனி முழு உலகமும் அவரின் குடும்பமாக மாறக்கூடும்.

நஹீங் ஹமாரே ஹாத்ஸே பூரா கிஸூ கா ஹோய்

தோதின் கீ யஹ ஜீம்தகீ லஷ்னே மே நா கோன்ய்

நம் செயல்களினால் யாருக்கும் எந்த கெடுதலும் நடக்கக்கூடாது. இந்த குறுகிய வாழ்க்கையை நாம் சர்ச்சையில் செலவிடக்கூடாது

நஹீங் கிஸீகா ஷாந்தி ஸூக் மூஜ்ஸே காண்டித் ஹோய்

பலா ஹோ ஸகே தோ பநா பூ ரா ந கிங்சித் ஹோய்

ஒருவரின் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நான் எந்த வகையிலும் ஊறு விளைத்தல் கூடாது. என்னால் ஒருவருக்கு நன்மை பயக்கும் என்றால் நல்லது. ஆனால் யாருக்கும் என்னால் சிறிதளவு தீங்கும் நிகழ்தல் கூடாது.

இஸ் துகியாரே ஜகதி கா துக்வர்தன னா ஹோய்

முஜ்ஸே ஜித்னா ஸகே துக் ஸம்வர்தன ஹோய்

இந்த துயரமான உலகில் துன்பம் பெருகக்கூடாது. இன்பம் பெருக என்னால் முடிந்தவரை உதவுவேன்.