



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 3 ★ இதழ்: 12 ★ மார்கழி : 2024 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

தட்டப்ப சுத்தங் 'பார்க்க வேண்டியது' பற்றிய பேருரை

தும்மகிரி, கிந்தியா

ஜனவரி 18, 1994

புத்தரின் அனைத்து வார்த்தைகளும் அமுதம் நிறைந்தவை, விபஸ்ஸனா மாணவர்களுக்கு சரியான வழிகாட்டுதலையும் உத்வேகத்தையும் அளிக்கின்றன. ஆனால் இன்று மாலை நமது பயிற்சியுடன் நேரடியாக தொடர்புடைய உணர்ச்சிகள் (வேதனா) தொடர்பான ஒன்று அல்லது இரண்டு சூத்திரங்களை (பேருரைகளை) மட்டும் எடுத்துக்கொள்வோம்.

வேதனா, அதாவது உணர்ச்சிகள் பற்றிய உண்மை இயல்பையும், அது நமது அடிமைத்தனத்தில் வகிக்கும் பங்கையும், நமது விடுதலையில் அது வகிக்கும் பங்கையும் உணர்ந்ததே புத்தரின் கண்டுபிடிப்பாகும். அவருக்கு முன் யாரும் இதை கண்டுபிடிக்கவில்லை. நிச்சயமாக, நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு அனைத்து புத்தர்களும் ஒரே மாதிரியான ஞானத்தைப் பெற்றிருப்பார்கள். ஆனால் ஒரு புத்தருக்கும் இன்னொரு புத்தருக்கும் இடையே ஒரு பெரிய கால இடைவெளி உள்ளது. அவருக்கு முன், கடந்த காலத்தில், இந்த ஞானம் தொலைந்து போயிருந்தது. யாரும் அதைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. அவருக்குப் பிறகு, இந்தியாவின் பெரும்பாலான

இலக்கியங்களில், “உங்கள் புலன்களுடன் தொடர்புடைய புலப் பொருட்களில் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்” போன்ற அறிவுரைகளைக் காண்கிறோம். ஆனால் இந்த ஞானம் பெற்ற நபரின் சிறந்த கண்டுபிடிப்பான உணர்ச்சிகளின் பங்கை யாரும் எங்கும் குறிப்பிடவில்லை.

மனம் மற்றும் உடல் பற்றிய உண்மையை, வெறும் அறிவு மட்டத்தில் மட்டுமல்ல, அனுபவ மட்டத்திலும், பகுப்பாய்வு செய்ததன் மூலம், உடல் உணர்ச்சிகள் எவ்வளவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அவருக்கு உதவியது. பலர் மீண்டும் மீண்டும்: “இந்த ஆறு புலன் வாயில்கள் மற்றும் அவற்றின் பொருள்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களை விலக்கி வைப்புகள். அவற்றில் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.” என்று கூறுகிறார்கள். யாராவது இதைச் செய்ய முடிந்தால் அது நல்லது தான்; ஆனால் அது மனதின்

மேற்பரப்பு மட்டத்தை மட்டுமே பயிற்றுவிப்பதாகும். மனதின் ஆழம் எப்போதும் உடல் உணர்ச்சிகளுடன் தொடர்பில் உள்ளது. காயஸம்பஸ்ஸஜா வேதனா - உடல் தொடர்பு காரணமாக தொடர்ந்து உணர்ச்சிகள்

உதித்துக்கொண்டே தான் இருக்கின்றது. இது உடலளவில் உள்ள அணுக்கள் மற்ற அணுக்களுடன் தொடர்பு கொள்வதன் காரணமாக இருக்கலாம், அல்லது உடலின் அணுக்களுடன் மனம் தொடர்பு கொள்வதன் காரணமாக இருக்கலாம். இது உணர்ச்சியை உருவாக்குகிறது: எந்த வகையிலும் உணர்ச்சிகள் எழுகிறது. சுகமான அல்லது விரும்பத்தகாத ஒரு உணர்ச்சி இருக்கும்போது, மனதின் ஆழமான மட்டத்தில் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கும் வேட்கை அல்லது வெறுப்பு என்ற எதிர்வினை உள்ளது. இது நடக்கும் வரை, நீங்கள் அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுபடுவதில்லை. ஒருவரின் கவனத்தைத் திசை திருப்புவது மட்டுமே பிரச்சினையைத் தீர்க்காது. உங்கள் பிரச்சினையை நீங்கள் ஆழமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

அதனால்தான் அவரது போதனை உணர்ச்சிகளுக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. ஏனெனில் தண்ணா-வேட்கை, வெறுப்பு - உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் மட்டுமே எழுகிறது: வேதனா-பச்சயா தண்ணா. இது வெறும் ஸலாயதன பச்சயா மட்டும் அல்ல, அதாவது ஆறு புலன் வாயில்கள் மட்டுமே வேட்கையை உருவாக்குவது அல்ல. ஸலாயத பச்சயா பஸ்ஸ - அறு புலன் வாயில்கள் புலப் பொருட்களோடு தொடர்பு கொள்வதும், இதன் விளைவாக உடல் உணர்ச்சிகள் ஏற்பட்டு, பஸ்ஸ பச்சயா வேதனா, அதன் பிறகே, அதாவது வேதனா பச்சயா தண்ணா, உடல் உணர்ச்சிகளினால் வேட்கை எழுகிறது. இதுவே பூரண ஞானம் பெற்ற புத்தரின் போதனையாகும். நீங்கள் விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்யும்போது இதைத்தான் பயிற்சி செய்கிறீர்கள். உடல் உணர்ச்சிகள் மிகவும் முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது. இப்போது இந்த உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய அவரது வார்த்தைகளை ஆராய்வோம்.

திஸ்ஸோ இமே, பிக்கவே, வேதனா.

“தியானிப்பவர்களே (பிக்குகளே), இந்த மூன்று உணர்ச்சிகள் உள்ளன.”

அவர் பிக்கு என்று சொல்லும்போது,

அவர் வெறும் துறவிகளைக் குறிக்கவில்லை. நிச்சயமாக, துறவிகள் அவரைச் சுற்றி ஏராளமானோர் இருந்தனர். ஆனால் அவர் இந்த நுட்பத்தை இல்லறத்தார்களுக்கும் கற்றுக் கொடுத்தார். எனவே, துறவியாக இருந்தாலும் சரி, கன்னியாஸ்திரியாக இருந்தாலும் சரி, இல்லறவாசியாக இருந்தாலும் சரி, இங்கே அனைவரும் குறிக்கப்படுகிறார்கள்; தம்மத்தின் பாதையில் நடப்பவர்கள் பிக்குகள்.

கதமா திஸ்ஸோ? சுக வேதனா, துக்க வேதனா, அதுக்கமகக வேதனா.

“என்ன அந்த மூன்று? சுகமான உணர்ச்சி, விரும்பத்தகாத உணர்ச்சி, மற்றும் சுகமும் அல்லாத துக்கமும் அல்லாத உணர்ச்சி.”

சுகா பிக்கவே வேதனா துக்கதோ தட்டப்போ.

“தியானிப்பவர்களே, சுகமான உணர்ச்சி துன்பமாகக் காண வேண்டும்.”

துக்கம் - துன்பம், துயரம், சுகமான உணர்ச்சியில் உள்ளார்ந்தவை என்று பகவான் கூறுகிறார்; ஏனெனில் அது நிரந்தரமானது அல்ல. எனவே, நீங்கள் அதன் மீது பற்றுதலை வளர்த்துக் கொண்டு, அது மறைந்து போகும்போது, துயரமடைகிறீர்கள். சுக உணர்ச்சியை விரும்புவதும், விரும்பத்தகாத உணர்ச்சியை வெறுப்பதும் ஆகிய விளையாட்டை நீங்கள் விளையாடத் தொடங்கினால், உங்கள் பயிற்சி அனைத்தும் உங்களை சுகமான உணர்ச்சியைத் தேடி ஓட வைக்கும். பின்னர் நீங்கள் வேட்கையிலிருந்து வெளியே வந்து முழுமையாக விடுதலை பெற்ற நிலையை அடைய முடியாது.

அதனால்தான், நீங்கள் விடுதலைப் பாதையில் மேலும் முன்னேற விரும்பினால், ஒரு சுகமான உடல் உணர்ச்சி ஏற்படும் போதெல்லாம், அதை துன்பமாக கருதுங்கள். பின்னர் அவர் கூறுகிறார்:

துக்க வேதனா ஸல்லதோ தட்டப்பங்.

“விரும்பத்தகாத உணர்ச்சியை ஒரு அம்பைப் போல் பாவிக்க வேண்டும்.”

இந்த அம்பு உங்கள் வேட்கையின் அம்பு. இந்த அம்பு, பிறப்பு மற்றும் இறப்பு

சுழற்சியின் மீதான உங்கள் பற்றுதலின் அம்பு. கடந்த காலங்களில் எண்ணற்ற பிறவிகளில் இந்த அம்பினால் நீங்கள் துன்பப்பட்டு வருகிறீர்கள். எதிர்காலத்தில் எத்தனை பிறவிகளாக ஒருவர் இந்த துயரத்தில் உருண்டு கொண்டே இருப்பார் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. இது துன்பம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். பவ அதாவது இருத்தலின் மீதான உங்கள் பற்றுதலின் இந்த அம்பு - பிறப்பு, இறப்பு, ஜனனம், மரணம் - பிறப்பெடுத்தல் என்ற சக்கரத்தின் சுழற்சி - துன்ப சக்கரத்தின் சுழற்சி. எனவே இந்த விரும்பத்தகாத உணர்ச்சியை ஒரு பெரிய துயரமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர்:

அதுக்கமகக வேதனா அனிச்சதோ தட்டப்பங்.

“துன்பமும் அல்லாத சுகமும் அல்லாத உணர்ச்சியை நிலையற்றதாகக் கருத வேண்டும்.”

நீங்கள் ஒரு சுகமான அல்லது விரும்பத்தகாத உணர்ச்சியை அனுபவிக்கும் போதெல்லாம், “சரி, பாருங்கள், அது சுகமானதல்ல - எனவே எந்த ஏக்கமும் எழுவதில்லை, அது விரும்பத்தகாததல்ல, எனவே எந்த வெறுப்பும் எழுவதில்லை. இப்போது, நான் ஒரு விடுதலை பெற்ற நபர்!” என்று ஒருவர் உணரலாம். இதுவே நடுநிலை உணர்ச்சிகள் மீதான ஆபத்தாகும். ஆனால் இந்த நடுநிலை உணர்ச்சிகள் கூட எழுகின்றது, மறைகின்றது, தோன்றுகிறது, மறைகிறது, என்ற பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் நீங்கள் பூரண விடுதலையை அனுபவிக்க முடியாது. எனவே, நீங்கள் ஒரு நடுநிலை உணர்ச்சியை அனுபவிக்கும் போதெல்லாம், அதன் அநித்ய தன்மையை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் ஞானம் எழ வேண்டும். அதனால்தான் பகவான் இவ்வாறு கூறுகிறார்:

அநிச்சதோ தட்டப்பங். தட்டப அல்லது பஸ்ஸனா என்ற சொல் பொருளின் வடிவம் அல்லது நிறம் போன்றவற்றைப் பார்ப்பதற்கு மட்டுமல்லாமல், உடல் உணர்ச்சியின் மட்டத்தில் அனுபவத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

“யதோ கோ, பிக்கவே, பிக்குனோ சுகா வேதனா துக்கதோ திட்டா ஹோதி, துக்கா வேதனா சல்லதோ திட்டா ஹோதி, அதுக்கமசுகா வேதனா அனிச்சதோ திட்டா ஹோதி - அயங் வச்சதி, பிக்கவே, ‘பிக்கு சம்மத்தஸோ அச்சேச்சி தண்ஹங், விவத்தயி சங்யோஜனம், ஸம்மா மானாபிசமயா அந்தமகாஸி துக்கஸ்ஸா’தி.”

“தியானம் செய்பவர்களே, சுகமான உணர்ச்சியை துன்பம் எனவும், விரும்பத்தகாத உணர்ச்சியை அம்பு எனவும், நடுநிலை உணர்ச்சியை நிலையற்றதாகவும் தியானி ஒருவர் காண்பாரேயானால், அவரே சரியாக பார்க்கக்கூடிய, தியானம் செய்யக்கூடிய தியானி என்று அழைக்கப்படுகிறார். அவர் வேட்கையை துண்டித்து, கட்டுகளை அறுத்து, கர்வத்தை முற்றிலுமாக உடைத்து, துன்பத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துள்ளார்.

சுகமான உணர்ச்சியை துன்பம் எனவும், விரும்பத்தகாத உணர்ச்சியை அம்பு எனவும், நடுநிலை உணர்ச்சியை நிலையற்றதாகவும், சரியான முறையில், அதன் அநித்ய இயல்பை பார்க்கும் தியானி ஒருவர், உண்மையை முறையாகக் கவனிக்கிறார். உண்மையை முறையாகக் கவனிப்பதன் மூலம் அவர் வேட்கையின் பிணைப்பைத் துண்டித்து விடுகிறார். அவர் இந்த கற்பனையான, பொய்யான ஆனவத்தை பற்றிய உண்மையைக் கவனித்து அதிலிருந்து வெளியே வருகிறார். இதனால் அவர் துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும், வெளியே வருகிறார்.

யோ ஸுகங் துக்கதோ அட்டா, துக்கமதக்கி ஸல்லதோ;

அதுக்கமஸுகங் ஸங்தங், அதக்கி நங் அநிச்சதோ.”

சுகமான உணர்ச்சியை துன்பம் எனவும், விரும்பத்தகாத உணர்ச்சியை அம்பு எனவும், நடுநிலை உணர்ச்சியை நிலையற்றதாகவும், தியானி ஒருவர், பார்க்கின்றார்.

பெரும்பாலும் தியானம் செய்பவர், மனதின் மேலோட்டமான மட்டத்தில் கூட, ஒரு சூழ்நிலையை எதிர்கொள்கிறார், அதை அவர் “அது சுகமானதும் இல்லை, விரும்பத்தகாததும் இல்லை” என்று

கூறுகிறார். ஆம், உண்மைதான். ஆனால் புத்தர் “சுகமானதும் இல்லை, விரும்பத்தகாததும் இல்லை” என்று பேசும்போது, அவர் மனதின் மிக ஆழமான நிலையைப் பற்றிப் பேசுகிறார். மனதின் மிக ஆழமான மட்டத்தில் நீங்கள் இந்த உணர்ச்சிகளைக் கடந்து செல்கிறீர்கள்; தோன்றுகிறது, மறைகிறது. நீங்கள் “பங்க (முற்றிலுமாக கரைதல்)” என்ற நிலையைக் கடந்து செல்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு ஓட்டத்தை அனுபவிக்கிறீர்கள் - மிகவும் சுகமானது. பின்னர் நீங்கள் மிகவும் அமைதியாக இருக்கும் ஒரு நிலையை உணர்கிறீர்கள். அது அமைதியானது, பேரமைதியானது, “சரி, இங்கே எதுவும் எழுவதில்லை, எதுவும் மறைவதுமில்லை, எனவே இதுதான் இறுதி இலக்கு. நான் நிப்பான நிலையை அடைந்து விட்டேன்.” என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்.

“நான் நிப்பான நிலையை அனுபவித்திருக்கிறேன்.” என்று பல மாணவர்கள் என்னிடம் வந்து நிப்பான நிலையை கவனித்ததாகக் கூறுகிறார்கள். அவர்கள் என்ன அனுபவித்தார்கள்? அவர்கள் அமைதி, சிறிது நேரம் நீடித்த ஆழ்ந்த அமைதி பற்றிப் பேசுகிறார்கள். நீங்கள் இதை மீண்டும் சந்திக்கும் போதெல்லாம், புலன்கள் வேலை செய்கிறதா இல்லையா என்பதைச் சரிபார்க்க நான் அறிவுறுத்துகிறேன். அவை வேலை செய்தால், நீங்கள் இன்னும் புலன்களின் கலத்தில் தான் இருக்கிறீர்கள். புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையை நீங்கள் அடையவில்லை. எனவே இது ஒரு நடுநிலை தான். இந்த நிலையில் சிக்கிக் கொள்ளும் எவரும் இறுதி இலக்கை ஒருபோதும் அடைய முடியாது. எனவே நீங்கள் இந்த ஆழ்ந்த அமைதி நிலையை அடையும் போதெல்லாம், நீங்கள் அனுபவிக்கும் அனுபவத்தில் எழுவது, மறைவது, எழுவது, மறைவது ஆகியவற்றின் தன்மையைப் புரிந்துகொண்டு அனுபவிக்க முயற்சிக்கவும். இது இலக்கை நோக்கி மேலும் நகர உங்களை அனுமதிக்கும். இது போன்ற பயிற்சி செய்பவர்:

“ஸ வே சம்மத்தஸோ பிக்கு, பரிஜானாதி வேதனா; ஸோ வேதனா பரிஞ்ஞாய, திட்டே தம்மே அனாஸவோ;

காயஸ்ஸ பேதா தம்மட்டோ, ஸங்க்யங் நோபேதி வேதகு’தி.”

(ஸம்யுத்த நிகாயம் 4.2.1.5 வேதனாசங்க்யுத்தங், தட்டப்ப சுத்தங்)

“சரியாகப் பார்க்கிறார்; உணர்ச்சிகளை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்கிறார். வாழ்க்கையின் முடிவில், உடல் மறைந்த பின், உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய சரியான புரிதலுடன் தர்மத்தில் நிலைபெற்ற ஒருவர், விவரிக்க முடியாத நிலையை அடைகிறார்.”

உடல் உணர்ச்சிகளின் உண்மையை அதன் இறுதி முடிவு வரை - அதாவது உணர்ச்சிகளின் முழு புலம் வரை (பரிஜானாதி) ஒருவர் எப்படி உணர்ச்சிகளின் முழு புலத்தையும் கவனித்தார் என்று சொல்ல முடியும்? உணர்ச்சிகளின் புலத்தை ஒருவர் தாண்டிச் செல்லும்போது மட்டுமே இது சாத்தியமாகும். பின்னர் ஒருவர் இவ்வாறு கூறலாம்: “நான் உணர்ச்சிகளின் எல்லையைத் தாண்டி விட்டேன்.” ஒரு அரஹந்தின் இந்த நிலையை ஒருவர் அடைந்ததும், அனைத்து அசுத்தங்களும் நீங்கிவிடுகின்றன. அத்தகைய நபர் இறந்த பிறகு வார்த்தைகளில் விவரிக்கக்கூடிய இந்த உலகத்திற்கு மீண்டும் வருவதில்லை. அவர் விவரிக்க முடியாத ஒரு நிலையை அடைந்து விடுகிறார். லோகங்களின் (உலகங்கள்) முழு புலனுக்கும் அப்பாற்பட்ட நிலை. இந்த புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டதை வார்த்தைகளில் விவரிக்கமுடியாது. அதாவது ஒருவர் இறப்பு மற்றும் பிறப்பு சுழற்சிக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையை அடைந்ததால், மீண்டும் பிறக்க மாட்டார். இந்த நிலையை அடைவதே தியானிப்பவரின் குறிக்கோள்.

மேலும், இது போன்ற ஒரு சிறிய சொற்பொழிவில், ஒரு சிறிய சூத்திரத்தில், பகவான் புத்தர் முழு பாதையையும், இறுதி இலக்கை அடைவதற்கான முழு நுட்பத்தையும் கொடுத்துள்ளார்.

பவது ஸப்ப மங்களங்! ●