



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 4 ★ இதழ்: 7 ★ ஆடி : 2025 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

ஞானவிளக்கக் காரணிகள்

(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

இறுதி இலக்கான முழு விடுதலையை அடைவதற்கு ஒருவர் ஏழு போதி அங்கங்களை அதாவது ஞானவிளக்கக் காரணிகளை வளர்த்தாக வேண்டும். அவையாவன:

- 1) ஸதி (விழிப்புணர்வு),
- 2) தம்ம விசய (தம்மப் பாகுபாட்டாய்வு),
- 3) விரிய(முயற்சி),
- 4) பீதி (பேரின்பம்),
- 5) பஸ்ஸத்தி(பேரமைதி),
- (6) ஸமாதி(மன ஒருமைப்பாடு),
- 7) உபேக்கா(உள்ளச் சமநிலை)

முதலாம் போதியங்கமாகவது ஸதி, விழிப்புணர்வு. ஸதி இல்லாமல் பாதையில் ஓரடி கூட எடுத்து வைக்க இயலாது. ஸதி, உண்மையை தனித்திருந்து கவனித்தல், ஒரு மிக முக்கியமான காரணியாகும்; ஏனெனில், அது கணத்திற்கு கணம் மற்ற காரணிகளுடன் தொடர்ந்து இருந்தாக வேண்டும்.

தம்ம விசய என்பது இரண்டாம் போதியங்கமாகும். 'சய' அல்லது 'சயன' என்றால் சேர்த்தல் என்று பொருள். மேலோட்டமான, சேர்க்கப்பட்ட, ஒருங்கிணைந்த உண்மை மாயையையும் குழப்பத்தையும் உருவாக்கி தவறான முடிவுகளுக்கும் செயல்களுக்கும் வழிவகுக்கிறது. விசய அல்லது விசயன என்றால் பிரித்தல், பகுத்தல் என்று பொருள். இதைத் தான் விபஸ்ஸனா பயிற்சியில் நாம் செய்கிறோம். தொடக்கத்தில் தம்ம விசய என்பது அறிவு சார்ந்ததாகத் தான் உள்ளது. இவ்வுடல் வெறும் நான்கு பூதங்களாகவேநீர்,

நிலம், காற்று, நெருப்பு) ஆராயப்படுகிறது. அதில் நான் என்பது இல்லை. மனம் வெறும் நான்கு கூட்டுப்பொருட்களால் ஆனவை தான். ஒருவர் ஆறு புல வாயில்களையும் அதன் புலப் பொருட்களையும், இவ்விரண்டின் தொடர்பையும், அதன் பெருக்கத்தின் செயல்முறையையும் கவனிக்கின்றார். இவ்வாறு செய்வதனால் ஏற்படும் அறிவுசார்ந்த தெளிவானது விபஸ்ஸனா பயிற்சியை தொடங்குவதற்கும் உண்மை அளவில் சத்தியத்தை ஆராய்வதற்கும் வழிவகுக்கிறது. தம்ம விசய அனுபவ அளவில் இருக்க வேண்டும்; உணர்ச்சிகளின் உண்மை இயல்பான தோன்றி மறைதலை நேரடியாக அனுபவிக்க வேண்டும். அப்போது தான் தம்ம விசய ஒரு ஞானவிளக்கக் காரணியாக இருக்க முடியும்.

உன்னத எண்படி பாதையில் ஸம்மா வாயாமோவருவதைப்போன்று, விரிய அதாவது முயற்சி தான் மூன்றாவது போதியங்கமாகும். பெரும் முயற்சி தேவைப்படுகிறது; ஆனால் எதிர்வினை செய்யாமல் இருப்பதற்கான முயற்சி. ஆயிரம் யுத்தங்களில் ஆயிரம் வீரர்களை எதிர்கொண்டு நீங்கள் வெற்றிப் பெற்றிருந்தாலும், எதிர்வினைப் புரியாமல் இருப்பது என்னும் இந்த அகப் போர் தான் மிகவும் கடினமானதாகும். ஒரு மதிப்புமிக்க இரத்தினத்தில் துளையிட சிறிது அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது; ஆனால், மிக அதிகமான அழுத்தம் அதனை உடைத்து விடும். அதுபோலவே, இதுவும் நடுவழிப்பாதை தான்.

நீங்கள் ஸதியுடனும், தம்ம விசயத்துடனும், விரியவுடனும் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கையில், மன மாசுகள் வெளியே செல்கின்றன. நீங்கள் நான்காவது போதியங்கத்தை அனுபவிப்பீர்கள். அது தான் பீதி அதாவது பேரின்பமாகும். நீங்கள் இப்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். உடலெங்கும் பாயும் இந்த சுகமான அதிர்வலைகளின் தடையில்லா ஓட்டத்தின் மீது நீங்கள் பற்றுதலை வளர்த்துக் கொண்டு பிடிப்பினை ஏற்படுத்தினால், அது ஒரு போதியங்கமாகாது. இந்த அனுபவமும் மன-உடல் பரப்பில் தான் நிகழ்கிறது, இதுவும் அநித்யம் தான், தோன்றுகிறது மறைகிறது என்னும் புரிதல் இருந்தால், இந்த பீதியானது ஒரு போதியங்கமாகும்.

இதன் பின், தியானி ஒருவர் ஆழ்ந்த பேரமைதியை அதாவது பஸ்ஸத்தியை அனுபவிக்கிறார். மனம் மிகவும் அமைதியாகவும், பேரமைதியுடனும் சாந்தமாகவும் காணப்படும். முன்பு அனுபவிக்கப்படாத இந்த ஆழ்ந்த அமைதி தான் முக்தி என்ற தவறான அனுமானத்தை தியானி ஒருவர் பெறக்கூடும். பீதி என்பது சரியாக புரிந்துகொள்ளவில்லை எனில் ஒரு பந்தமாக எவ்வாறு ஆகிறதோ, அவ்வாறே இந்த பஸ்ஸத்தியும் ஒரு பந்தமாக ஆகலாம். இறுதி இலக்கு இன்னும் வெகுதூரம் உள்ளது. ஆறு புல வாயில்கள் இன்னும் செயல்பட்டுக்கொண்டிருப்பதை நீங்கள் சோதித்து பார்க்கலாம்; கண்களைத் திறந்து பாருங்கள் அல்லது செவிகளால் கேட்க முயலுங்கள். நீங்கள் இன்னும் அநித்யத்தின் பரப்பில் தான் இருக்கிறீர்கள். மன-உடல் பரப்பினை நீங்கள் கடக்கவில்லை.

இந்த பஸ்ஸத்தியை, ஆழ்ந்த பேரமைதியை முழுமையாக ஆராயுங்கள். கவனிப்பதற்கு கடினமாக இருந்தாலும், ஒரு நுண்ணிய அதிர்வலை காணப்படுகிறது. இந்த உணர்ச்சி அதுக்கமஸுகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது சுகமுமில்லாத, துன்பமுமில்லாத ஓர் உணர்ச்சி. பீதியில் அனுபவம் சுகமாக இருக்கும். இப்பொழுது மிகுந்த அமைதி அனுபவிக்கப்படும். அநித்யம் அனுபவிக்கப்படாததே இதிலுள்ள ஆபத்தாகும். அமைதியான உணர்ச்சிகள் மீது பற்றற்று இருப்பதை விட சுகமான உணர்ச்சிகள் மீதுள்ள விருப்பிலிருந்தும், துன்ப உணர்ச்சிகள் மீதுள்ள வெறுப்பிலிருந்தும் பற்றற்று இருப்பது மிகவும் சுலபமாகும்.

நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு கூர்மையான மனதுடன் இந்த நுண்ணிய அதிர்வலைகளை உணருங்கள். ஆறு புலவாயில்களைச் சோதித்துக் கொண்டு இந்த அனுபவமும் அநித்யம் தான் என்று புரிந்து கொண்டே இருங்கள். மிகவும் நுண்ணிய இந்த அலைவின் தோன்றி மறைதலை நீங்கள் கவனிக்க முடிந்தால், அது ஒரு போதியங்கமாக ஆகிறது. மேலும் நீங்கள் முன்னேறிச் செல்ல இது உங்களுக்கு வலிமை அளிக்கிறது. உங்களது அனுபவமும் வளர்கிறது.

அதுக்கமசுகங் அதாவது நடுநிலை உணர்ச்சிகள் மீது பெரும்பாலும் ஒரு கேள்வி எழுகிறது. தொடக்கத்தில் வரும் சுகமும் இல்லாத துன்பமும் இல்லாத மேலோட்டமான உணர்ச்சிகளைப் புத்தர் குறிப்பிடவில்லை. இது முற்றிலும் வேறானது. ஸாதகர்கள், தொடக்கத்தில் வரும் இந்நடுநிலை உணர்ச்சிகளிடம் சலிப்படைந்து, ஆர்வம் குறைந்து, புதிதாக ஏதோவொன்றை நாடுவர். இது அவர்களது பழைய பழக்கப் பின்னலாகும்.

அடுத்த ஞானவிளக்கக் காரணி ஸமாதியாகும். ஸம்மா ஸமாதி என்பது நம்மை முழு விடுதலை வரை வழிநடத்திச் செல்லும். அது ஸம்பஜஞ்ஞத்துடன் (அதாவது மனம் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் நிகழ்வுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வும், தோன்றுதல் மறைதலான அதன் இயல்பினை உணர்தலும்) பயிற்சி செய்யப்படுகின்றது. ஸம்பஜஞ்ஞத்துடன் கூடிய ஸம்மா ஸமாதியின் பயிற்சியினால், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக, தியானி ஒருவர் ஸோதாபன்ன (விடுதலையின் முதல் படி), ஸகதாகாமீ, அனாகாமீ மற்றும் அரஹந்த நிலைகளை அடைகின்றார். இவ்வாறு, ஸமாதி ஒரு ஞானவிளக்கக் காரணியாக செயல்படுகிறது.

உபேக்கா, உள்ளச் சமநிலை ஏழாவது போதியங்கமாகும். ஸதியைப் போல இதுவும், தொடக்கத்திலிருந்து முடிவு வரை இருக்க வேண்டும். போதியங்கங்களை வளர்க்கும் போது, விழிப்புணர்வும் உள்ளச் சமநிலையும் எப்பொழுதும் இருந்தாக வேண்டும்.

இந்த போதியங்கங்களைச் சரிவர பயிற்சி செய்தால், அவை அதிகரித்து முழுமை அடையும். போதியங்கங்கள் ஒவ்வொன்றும் முழுமை அடையும் போது, ஞானமும் முழுமை அடைகிறது. இது தான் விபஸ்ஸனாவின் முழு செயல்முறையாகும். ●