விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 5 ★ இதழ்: 7 ★ ஆடி : 2026 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

தினசரி தியானத்தின் முக்கியத்துவம்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

என் அன்பிற்குரிய தம்ம மகன்களே, தம்ம மகள்களே,

ஸுகோ புத்தானங் உப்பாதோ
உலகத்தில் புத்தர்கள் தோன்றுவது
மகிழ்ச்சிக்குரியது
ஸுகா ஸத்தம்ஸ தேஸனா
தூய தம்ம போதனை மகிழ்ச்சிக்குரியது
ஸுகா ஸங்கஸ்ஸ ஸாமக்கீ
தியானிகள் ஒன்றுசேர்ந்து வருவது
மகிழ்ச்சிக்குரியது
ஸமக்கானங் தபோ ஸுகோ
ஒன்று சேர்ந்து தியானம் செய்வது
மகிழ்ச்சிக்குரியது.

இரண்டாயிரத்து அறுநூறு ஆண்டுகட்கு முன், கௌதம புத்தர் இந்த நாட்டில் வாழ்ந்து, உலக மக்களுக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியை விளைவிக்கும் இத்தூய தம்மத்தைப் போதித்தார். இப்போதனையின்படி வாழவும், சேர்ந்து தியானம் செய்யவும் மக்கள் தொடங்கினர்; இதைவிட பெரும் மகிழ்ச்சி வேறு எதுவுமில்லை.

வாழ்வின் ஏற்றத்தாழ்வுகளைச் சந்திக்க ஒவ்வொரு தியானியும் வலிமையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எனவே, ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்வதும், வாரம் ஒரு முறை பிற தம்ம சகோதர சகோதரிகளோடு சேர்ந்து தியானம் செய்வதும், மற்றும் ஆண்டிற்கொரு முறையாவது பத்து நாள் முகாம் ஒன்றில் பங்கேற்பதும் அவசியமாகிறது. நாம் இதைச் செய்கிறோமெனில், தம்ம நெறியில் நாம் முன்னேறியவாறு இருப்போம். இல்லறத்தினர், தங்களது தியானப் பயிற்சிக்குப் பல இடையூறுகளை எதிர்கொள்கிறார்கள். இல்லறத்தைத் துறந்தவர்கள் கூட தினசரி தியானிக்க இயலாமல் இருப்பதாக என்னிடம் சொல்கிறார்கள். ஆனாலும், நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் தொல்லைகள் எதுவானாலும் பரவாயில்லை, தியானத்தை விட்டுவிடாதீர்கள்.

உடம்பை நலமாகவும் வலுவாகவும் வைத்துக்கொள்ள நாம் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்கிறோம்; ஆனால், மனதை நலமாகவும் வலுவாகவும் வைத்துக்கொள்வது இன்னும் மேலான தேவையாக இருக்கிறது. விபஸ்ஸனா என்பது ஒரு மனப்பயிற்சியாகும்; காலையும் மாலையும் செய்வது காலத்தை வீணாக்குவது ஆகாது. நாம், சிக்கல்களும் இறுக்கங்களும் நிறைந்த ஓர் உலகில் வாழ்கிறோம்; மனம் வலுவாக இல்லாவிட்டால், நாம் நமது சமநிலையை இழந்து, துன்பத்திற்குரியவராக ஆகிவிடுகிறோம்.

ஒரு மனிதராகப் பிறப்பெடுத்திருப்பது நற்பேறுடையதுதான்; ஏனெனில், மனித உயிர்கள் மட்டுமே தங்கள் மனதை உற்றுநோக்கி ஆழத்திலுள்ள மனவழுக்குகளை அழித்தொழிக்க முடியும். விலங்குகளாலோ அல்லது பிற கீழான உயிரினங்களாலோ இந்த வேலை செய்யப்பட இயலாது. இந்தப் பயிற்சி முறை தெரியாவிட்டால், மனித உயிரும் கூட இதைச்

செய்ய இயலாது. மனிதப்பிறவி பெற்றும், இத்தகைய ஓர் அற்புதமான பயிற்சி முறை கிடைத்தும், அதைப் பயன்படுத்தி, அதனால் பயனடைந்தும், எனினும் இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது எத்தகைய ஒரு கெடுபேறு! திவாலான ஒருவர் ஒரு புதையலைக் கண்டும், அதை உதறிவிட்டு மீண்டும் திவாலான நிலைமைக்குத் திரும்புவது போலவோ அல்லது நோயாளி ஒருவர் மருந்தைக் கண்டும், அதை உதறிவிட்டு, மீண்டும் நோயுற்றவராவது போலவோ அது இருக்கிறது. அம்மாதிரி நிகழ அனுமதிக்காதீர்கள்.

"எனக்கு நிறைய வேலை இருந்ததால் நான் தியானம் செய்வதை நிறுத்திவிட்டேன்" என்று சிலவேளை தியானிகள் என்னிடம் சொல்கிறார்கள். ஆனால், இது ஒரு அற்பமான சாக்காகும். சொல்லப்போனால், நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையோ அல்லது நான்கு முறையோ சாப்பிடுகிறீர்கள், இல்லையா? "எனக்கு நிறைய வேலை இருப்பதால், எனக்கு இன்று சாப்பிட நேரமில்லை" என்று நீங்கள் சொல்வதில்லை. ஒவ்வொரு நாள் காலையும் மாலையும் இந்த தியானத்தைச் செய்வது மனதை வலுப்பெறச் செய்கிறது. ஒரு வலுவான உடலைவிட மிக முக்கியமானது ஒரு வலுவான மனமே. நாம் இதை மறப்போமானால், நாம் நமக்கே தீமை செய்து கொள்வோம்.

சிலவேளை அதே இடத்தில் அதே நேரத்தில் தியானம் செய்வது இயலாததாக இருக்கிறது. அது உகந்ததாக இருப்பினும், அது அத்தியாவசியமானதல்ல. இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் இருமுறை தியானம் செய்வதுதான் முக்கியமானது. எப்போதாவது ஒருவர் தனியாகத் தியானம் செய்ய இயலாதவராகக் கூட இருக்கலாம். ஆகவே, கண்களைத் திறந்தபடியும் மனதை உள்முகமாகச் செலுத்தியபடியும், மக்கள் சுற்றிலும் சூழ்ந்திருக்கின்ற போது கூட தியானம் செய்யுங்கள். தியானிப்பதை ஒரு காட்சிப்பொருளாக ஆக்கலாகாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பிறர் அறிந்துகொள்ளத் தேவையில்லை. நீங்கள் தனியாகத் தியானம் செய்வது போல, முழுமையாக இது இல்லாமல் இருப்பினும் கூட; உங்கள் மனதை ஒரு சிறிதளவாவது அமைதியாகவும், வலுவாகவும் ஆக்கிக் கொள்கிறீர்கள். ஒழுக்கமான பயிற்சி இல்லாவிட்டால், மனம் வலுவிழந்து போகும். வலுவிழந்த மனம் உங்களைத் துன்பத்திற்குள்ளாக்கும். ஏனெனில், விருப்பையும் வெறுப்பையும் தோற்றுவிக்கும் தனது பழைய பழக்கப் பாங்கிற்கு அது திரும்பிவிடுகிறது.

உண்மையாகவே மிக மேலான போதனை இதுதான்: உடல் உணர்ச்சிகளை ஒருவர் உணரத் தொடங்குகின்ற போதே, விடுதலையின் கதவு திறக்கிறது; ஒருவர் உணர்ச்சிகளிடம் சமநிலையோடு இருக்கக் கற்றுக்கொள்கிறபோதுதான், ஒருவர் அந்த வாசலில் நுழைந்து, விடுதலைக்குரிய நெறியில் நடக்கத் தொடங்குகின்றார். இந்த நெறியில் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் முடிவான இலக்கிடம் மேலும் மேலும் மிக அருகில் ஒருவரை இட்டுச் செல்கிறது. முயற்சி எதுவும் வீணாக்கப்படுவதில்லை, ஒவ்வொன்றும் பலன் தருகிறது.

உணர்ச்சி பற்றிய விழிப்புணர்வின்மை துன்ப நெறிக்கு நம்மைக் கொண்டு செல்கிறது; ஏனெனில், அறியாமையால், உணர்ச்சிகளிடம் ஒருவர் குருட்டுத்தனமாக எதிர்வினை செய்கிறார்.

இறக்கும் தருணத்தில், ஏதேனும் ஒரு உணர்ச்சி எழும்; நாம் விழிப்பற்றிருந்து, வெறுப்புடன் எதிர்வினை புரிவோமானால், நாம் கீழான உலகங்களுக்கே செல்வோம். ஆனால், சாகுந்தருவாயில், உணர்ச்சிகளிடம் சமநிலையோடு இருக்கும் ஒரு தியான சாதகர் நல்லுலகிற்கே செல்வார்; நமது சொந்த எதிர்காலத்தை நாம் உருவாக்குவதென்பது இவ்வாறுதான். இறப்பு எந்த நேரமானாலும் வரலாம். நாம் தயாராக இருக்கும் போது மட்டுமே அது வரும் என்று ஒப்பந்தம் எதுவும் நாம் செய்துகொள்ளவில்லை. அது எப்போது வந்தாலும் சரி, நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். விபஸ்ஸனா ஒரு சாதாரண பயிற்சி முறையல்ல. பிறப்பிறப்புச் சுழற்சியிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கக் கூடியதும், இந்தப் பிறவியை மட்டுமல்ல, வருங்காலப் பிறவிகளையும் வளமாக்குவதும், இறுதியான முழுமையான விடுதலைக்குக் கொண்டு செல்வதுமான ஒரு விலைமதிப்பற்ற இரத்தினமே இந்த விபஸ்ஸனா.

"வேதனா ஸமோஸரணா ஸப்பே தம்மா"

என்று புத்தர் கூறினார். மனதில் தோன்றும் எதுவானாலும் சரி, அது ஒரு தம்மம் என்றே அழைக்கப்படுகிறது; மனதில் தோன்றுகிற தம்மம் எதுவானாலும் சரி, அதனோடு ஓர் உணர்ச்சியும் உடம்பில் தோன்றுகிறது. இதுவே இயற்கையின் நியதி; மனமும் உடம்பும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதாக இருக்கிறது.

அன்றாடவாழ்வில்,ஏதாவதுஒருகாரணத்தால், வருத்தமோ அல்லது நம்பிக்கையின்மையோ அல்லது மனச்சோர்வோ இருக்கிற போதெல்லாம், "இந்தக் கணத்தில், என் மனதில், வருத்தமோ அல்லது நம்பிக்கையின்மையோ அல்லது மனச்சோர்வோ இருக்கிறது" என்பதை நாம் புரிந்துகொண்டு, அதே சமயம், மூச்சையோ அல்லது உணர்ச்சியையோ நாம் உற்று நோக்கத் தொடங்குவோமானால், இந்தப் பயிற்சி முறை நமக்கு உதவும். மனவெழுச்சிக்கான புறக்காரணம் முக்கியமானதல்ல. மனதில் ஓர் அழுக்கு இருக்கிறது என்பதை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, உடம்பில் தோன்றும் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கின்றார். ஒருவர் இதை முழுமையாகப் பயிற்சி செய்கிறார் — வெறுமனே ஒருமுறையோ இருமுறையோ அல்ல, ஆனால், மீண்டும் மீண்டும், ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் நிலையில்லாதது என்பதையும், ஆதலால் உணர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய அவ்வழுக்கும் நிலையற்றது என்பதையும் புரிந்து கொண்டு பயிற்சி செய்கிறார். சில காலம் கழித்து அவ்வழுக்கு பலவீனமடைந்து, மறைந்து விடுகிறது. வீட்டினுள்ளே நுழையும் திருடன் ஒருவன் வீட்டுத் தலைவர் விழித்திருக்கிறார் என்பதைக் கண்டு ஓடிவிடுவதைப் போல, அந்த மன மாசும் மறைந்து விடுகிறது. இந்தப் பயிற்சி முறையை நாம் இப்போது கற்றுக் கொண்டுவிட்டதால், நாம் வாழுங்கலையைக் கற்றுக்கொண்டுள்ளோம். காமமோ, அகந்தையோ, பொறாமையோ, அச்சமோ அல்லது வேறு எதுவானாலும் சரி — என்ன அழுக்கு எழுந்தாலும் பரவாயில்லை, ஒருவர் அடக்கியாளப்பட மாட்டார். நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், "இந்த மன அழுக்கு எழுந்திருக்கிறது. இந்த எதிரியை நான் சந்திக்கிறேன், என் உடம்பில் என்ன ஏற்படுகிறது என்பதையும் பார்த்து விடுகிறேன். அது நிலையற்றது, அநிச்ச, அநிச்ச" என்று ஒப்புக்கொள்வதுதான்.

பல காரணங்களால், வாழ்க்கை முழுவதும் மன அழுக்குகள் வந்தவாறு இருக்கும். மன அழுக்குகள் அனைத்திலிருந்தும் நீங்கள் முழுமையாக விடுவிக்கப்பட்டவர் ஆகும்போது, நீங்கள் முழுமையாக விடுதலையடைந்த ஓர் அரஹந்தராக ஆவீர்கள். ஆனால், தற்சமயம், அந்த நிலை வெகு தொலைவாகவே இருக்கிறது. இப்போது, சாதாரண வாழ்க்கையில், ஒருவர் இத்தொல்லைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும்; உணர்ச்சிகளின் உருவில் மிக வலிமையான ஒரு கருவியை நாம் கண்டுபிடித்து விட்டோம். நமது வாழ்வு முழுவதும் நம்மை அடக்கியாள எந்தப் பகைவருக்கும் தகுதி கிடையாது; ஆகவே, இறக்குந் தருணம், எவ்வாறு அது நம்மை அடக்கியாள முடியும்? அது அவ்வாறு செய்ய இயலாது. ஒருவரது சொந்தத் தலைவராக ஆக — இதுவே பயிற்சி முறையாகும்.

நாம் வாழ்க்கைக் கலையைக் கற்றுவிட்டோம், ஆகவே, நம் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு துயரம் இருக்க முடியும்? மன அழுக்குகளால் தான் துயரம் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது, புற நிகழ்ச்சிகளால் அல்ல. குறிப்பிட்ட ஒரு புற நிகழ்ச்சி நடந்து, நாம் அழுக்குகளைத் தோற்றுவிக்கவில்லையானால், நாம் துன்புற மாட்டோம். அதைப்போலவே நாம் அழுக்குகளைத் தோற்றுவிக்கும் போது, நாம் துன்புறுபவராக ஆகிறோம், நமது துன்பத்திற்கு நாமே பொறுப்பாக இருக்கிறோம்; சாதகமற்ற புற நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து நிகழும். ஆனால், நாம் வலுவாக இருந்து, அழுக்குகளைத் தோற்றுவிக்காவிட்டால், நமது வாழ்க்கை மகிழ்வும் அமைதியும் நிறைந்ததாக ஆகும். நாம் பிறர்க்குத் தீங்கிழைக்க மாட்டோம், நாம் நமக்கும் உதவுகிறோம், பிறர்க்கும் உதவுகிறோம். வாழ்க்கை முழுவதும் மகிழ்வாகவும், அமைதியாகவும் இருக்க ஒருவர் தினசரி தியானம் செய்ய வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு தியானியும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

விபஸ்ஸனா நெறிக்கு வந்திருக்கும் அனைவரும் விலைமதிப்பற்ற ஓர் இரத்தினத்தைப் பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்வார்களாக!

எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக, அமைதியாக இருப்பதாக, விடுவிக்கப்பட்டு இருப்பதாக! ●