



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 4 ★ இதழ்: 11 ★ கார்த்திகை : 2025 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

எழுபது ஆண்டுகள் நிறைவடைந்துவிட்டன

எனது வாழ்க்கை எழுபது ஆண்டுகளைக் கடந்துவிட்டது. இன்னும் எத்தனை ஆண்டுகள் எஞ்சியிருக்கின்றன என்று யாருக்குத் தெரியும்? எஞ்சியிருப்பவற்றை எவ்வாறு சிறப்பாகப் பயன்படுத்தலாம்? இந்த விழிப்புணர்வு எப்போதும் நிலைபெறட்டும்.

இந்தத் தருணத்தில் புத்தரின் சில பயனுள்ள வார்த்தைகள் நினைவுக்கு வருகின்றன. இந்தச் சம்பவம் ஸாவத்தியில் உள்ள அநாதபிண்டிகரின் ஜேதவன துறவில்லத்தில் நடைபெற்றது. அது ஒரு இரவு நேரம்.

ஒரு தேவபுத்திரர் புத்தரைச் சந்திக்க வந்தார். அவர் தனது எண்ணங்களை நான்கு வரிகள் கொண்ட ஒரு காதையாக (பாடல்) புத்தரிடம் வெளிப்படுத்தினார்:

அச்சேந்தி காலா, தரயந்தி ரத்தியோ;

காலம் ஓடுகிறது, இரவுகள் கடந்து செல்கின்றன;

வயோகுணா அநுபுப்பங் ஜஹந்தி;

வாழ்நாள் படிப்படியாக முடிவுக்கு வருகின்றது;

ஏதங் பயங் மரணே பெக்கமானோ;

நெருங்கி வரும் மரண பயத்தை உணர்ந்து,

புஞ்ஞானி கயிராத்த சகாவஹானி.

சுகமான பலன்களைத் தரும் நற்செயல்களைச் செய்யுங்கள்.

யாரோ சரியாகச் சொன்னது போல: "காலை வருகிறது, மாலை வருகிறது, இப்படியாக வாழ்நாளின் இறுதியும் வருகிறது."

வாழ்க்கையும் மரணமும்

இந்த விலைமதிப்பற்ற மனித வாழ்க்கையை வீணாக்காதீர்கள். மரண பயத்தினால் என்றாலும்கூட, சுகமான பலன்களைத் தரும் நற்செயல்களில் ஈடுபடுங்கள். நாம் தீய செயல்களைச் செய்தால், அவை நமக்குத் துன்பத்தில் முடியும். நாம் நற்செயல்களைச்

செய்தால், அவை நமக்கு இன்பத்தைத் தரும்; இது இயற்கையின் மாற்ற முடியாத விதி. எனவே, துன்பத்தைத் தவிர்த்து மகிழ்ச்சியாக இருக்க, தீய செயல்களை விட நற்செயல்களைச் செய்வதே மேலானது.

உலகியல் இன்பம் மற்றும் துன்பம் நிறைந்த, எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் இந்த வாழ்க்கை சக்கரத்தில் நாம் எவ்வளவு காலம் நசுக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதும், எதிர்காலத்தில் இந்தச் சக்கரம் எவ்வளவு காலம் தொடரும் என்பதும் நமக்குத் தெரியாது. இந்தப் பிறவிச் சுழற்சியில் இருந்து முழு விடுதலை பெறுவதற்கான எளிமையான மற்றும் நேரடியான வழியைப் புத்தர் கண்டறிந்தார். அவர் அதை அனைவருக்கும் எளிதில் கிடைக்கச் செய்தார். அவர் மக்களுக்கு விபஸ்ஸனா எனப்படும் விடுதலையளிக்கும் பயிற்சியைக் கற்பித்தார். இதன் பயிற்சியின் மூலம் மக்கள் பிறப்பு-இறப்பு சக்கரத்திலிருந்து விடுபட்டு, உலகியல் இன்பங்களை விட ஒப்பிட முடியாத உயர்ந்த அமைதியான, நிப்பாண நிலையை அடைய முடியும்.

ஆனால், உலகியல் புலனின்பங்களை அனுபவிப்பதற்காக கவனமின்றி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பழக்கம் உடைந்தால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும். விபஸ்ஸனா இதையே செய்ய நமக்கு உதவுகிறது. ஆழ்மனதின் ஆழத்தில் புதைந்து கிடக்கும் வேட்கை (விருப்பு) மற்றும் வெறுப்பு ஆகிய சங்காரங்கள் பெருகும் பழக்கத்தை இது உடைக்கிறது. இன்பத்திற்கான வேட்கை மற்றும் துன்பத்தின் மீதான வெறுப்பு ஆகிய சங்காரங்களை இது வேரோடு அகற்றும். குருட்டுத்தனமான எதிர்வினையாற்றும் நீண்டகால பழக்கத்தை இது வேரறுக்கிறது. உலகியல் இன்பங்களுக்கான வேட்கை இருக்கும் வரை, உலகியல்

துன்பங்களின் மீது வெறுப்பு தொடர்ந்து தோன்றித் தான் இருக்கும்; இவ்விரண்டின் காரணமாக, பிறப்பு-இறப்பு சக்கரம் தொடர்ந்து சுழலும். இந்த சக்கரம் உடையும் போது மட்டுமே, உலகிற்கு அப்பாற்பட்ட, பிறவிச் சுழற்சி மற்றும் புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட அந்த உன்னதமான அமைதியை அடைய முடியும். இதே நோக்கத்திற்காகத்தான் புத்தர் விபஸ்ஸனா எனும் பயனுள்ள பயிற்சியைக் கற்பித்தார். இதனை உணர்த்தும் வகையில், மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு வரிகள் கொண்ட காதையைக் கேட்ட புத்தர், அதன் நான்காவது வரியை மட்டும் மாற்றி இவ்வாறு கூறினார்:

"லோகாமீஸங் பஜஹே ஸந்திபெக்கோ"

உன்னதமான அமைதியை விரும்புவன், உலகியல் இன்பத்தின் மீதான ஆசையைத் துறக்க வேண்டும்.

தீவிரமான விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் மட்டுமே இந்த உலகியல் ஆசையை ஒழிக்க முடியும். விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் போது, ஒரு தியானி தனக்கு வரவிருக்கும் மரணத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும், ஆனால் மரண பயத்தின் ஒரு சுவடு கூட இருக்கக்கூடாது. மரணமானது எப்போது வந்தாலும், ஒருவர் அமைதியான மனதுடன் அதை எதிர்கொள்ள எப்போதும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பிறந்தநாளன்றும், ஒரு விபஸ்ஸனா தியானி நிச்சயமாகத் தனது கடந்த காலத்தைத் திரும்பிப் பார்க்க வேண்டும். கடந்த காலத்தில் செய்த தவறுகளை மீண்டும் செய்ய மாட்டேன் என்றும், இதுவரை தான் செய்த நற்செயல்களை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்வேன் என்றும் அவர் ஒரு உறுதியான தீர்மானத்தை எடுக்க வேண்டும். அனைத்து நற்செயல்களிலும் மிக முக்கியமானது, விடுதலை அளிக்கும் விபஸ்ஸனா தியானத்தைப் பயிற்சி செய்வதே ஆகும். இதை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது; விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இன்றைய பயிற்சியை நாளைக்கு ஒத்திவைக்காதீர்கள். புத்தரின் இந்த எச்சரிக்கை வார்த்தைகள் உங்கள் காதுகளில் ஒரு எச்சரிக்கையைப் போல எப்போதும் ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கட்டும்:

"அஜ்ஜேவ கிச்சமாதப்பங், கோஜஞ்ஞா மரணங் கவே"

தியானப் பயிற்சியை இன்றே செய்யுங்கள்; மரணம் எப்போது வேண்டுமானாலும் வரலாம்.

மரணத்தை நாம் அழைக்கத் தேவையில்லை, ஆனால் அது வரும்போது அதைக் கண்டு பயப்படத் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு கணமும் அதற்கு நாம் தயாராக இருப்போம்.

அவ்வப்போது நாம் மரணத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை (மரணானுஸ்ஸதி)

வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அது மிகவும் உதவியாக இருக்கும் என்பதை எனது தனிப்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து அறிவேன். நாளை நாம் இறக்க நேரிட்டால், நமது இறுதி தருணங்கள் எப்படி இருக்கும் என்பதை நாமே அவ்வப்போது சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு தம்மம் சார்ந்த பணியைச் செய்வதாக இருந்தாலும், அதன் பின்னால் ஏதேனும் ஒரு ஆசை மறைந்துள்ளதா? ஒருவேளை ஏதேனும் ஒரு பலமான உணர்வுமனதை ஆட்கொண்டால், மரண விழிப்புணர்வை (மரணானுஸ்ஸதி) வரவழைத்து கவனிக்க வேண்டும் - "அடுத்த கணமே நான் இறக்க நேரிட்டால், இந்த உணர்வின் வேகம் எனது அடுத்த வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு பயங்கரமான திசையைக் கொடுக்கும்!" இந்த புரிதல் எழுந்துள்ள அந்த மனவுணர்வை அமைதிப்படுத்த உதவும்.

மரணத்தைப் பற்றி அவ்வப்போது சிந்திப்பதன் மற்றொரு நன்மை என்னவென்றால், அது மனதை இவ்வாறு பிரதிபலிக்கச் செய்யும்: "இந்த பிறவிச் சுழற்சியில் நான் எத்தனை பிறவிகளாக உழன்றுகொண்டிருக்கிறேன் என்று யாருக்குத் தெரியும்? இந்த முறை, ஏதோ ஒரு நற்செயலின் பலனாக, விலைமதிப்பற்ற மனிதப் பிறவியைப் பெற்றுள்ளேன். சடங்குகளிலிருந்தும், குறுகிய தத்துவங்களிலிருந்தும், மதப் பிரிவுகளின் தடைகளிலிருந்தும் விடுபட்ட தூய தம்மத்துடன் எனக்குத் தொடர்பு கிடைத்துள்ளது. இதிலிருந்து நான் என்ன பயன் பெற்றேன்?" தனது குறைகளை ஒருவர் மதிப்பிடும்போது, அவற்றைச் சரிசெய்யும் ஆர்வம் பிறக்கிறது. மரணம் நாளை காலை வருமா அல்லது இன்னும் நூறு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வருமா என்பது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் நான் இன்னும் எத்தனை நாட்கள் வாழ்ந்தாலும், எனது பாரமிகளை முழுமையடையச் செய்யவும், எனது மனித வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாகக் கவும் ஒரு திருப்தியான மனதுடன் அவற்றைப் பயன்படுத்துவேன். என்ன பலன்கள் வந்தாலும் சரி, அவை எப்போது வந்தாலும் சரி, அதை நான் தம்மத்திடமே விட்டுவிடுகிறேன். எனது தரப்பிலிருந்து, இந்த முக்கியமான வாழ்க்கையில் எஞ்சியிருக்கும் நேரத்தை எனது முழுத் திறமையுடன் சிறந்த முறையில் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவேன்.

இந்த நோக்கத்திற்காக, புத்தரின் இந்த ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தைகள் நம்முடன் இருக்கட்டும்:

"உத்திட்டே நப்பமஜ்ஜெய்ய தம்மங் கசரிநங் சரே"

விழித்திருங்கள்! தம்ம வாழ்க்கையை விடாமுயற்சியுடன் வாழுங்கள்.

நான் தம்ம வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து வாழ்வேனாக. அதன் முடிவுகள் இயற்கையாகவே நன்மையாக அமையும். ●