



வியஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 2 ★ இதழ்: 7 ★ ஆடி: 2023 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா: ₹ 30/-

தம்ம சக்க நாளின் முக்கியத்துவம்

(திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா)

தம்ம சக்க பவத்தன தினத்தன்று,

(குரு பௌர்ணமி தினம், ஜூலை 11, 1987),

காட்கோபர், மும்பையில் ஆற்றிய சொற்பொழிவு

முழு மெஞ்ஞானம் (சம்மா சம் போதி) அடைந்து, இந்த நாளில் சாரநாத்தில் தம்மத்தின் சக்கரத்தை (தம்ம சக்கபவத்தன) சுழற்றிய, இந்த நாட்டின் உன்னத இரக்கமுள்ள கோதம புத்தருக்கு நமது மரியாதை செலுத்துவோம்.

தர்மத்தின் சக்கரம் சுழலுவதற்கு முன்பு, இந்தியாவில் சீல தர்மம் அதாவது ஒழுக்கம் மற்றும் நல்ல நடத்தை இருந்தது. பலர் ஒழுக்க வாழ்வு வாழ்ந்தனர். சமாதியின் தர்மம் (மனதைக் கட்டுப்படுத்துதல்) இருந்தது, சிலர் எட்டு வகையான ஆழ்ந்த சமாதிகளைப் பயிற்சி செய்தார்கள். பஞ்ஞா அதாவது ஞானமும் இருந்தது. புத்தர் தம்மத்தின் சக்கரத்தை சுழற்றும் போது மக்களுக்கு சீலம், சமாதி,

பஞ்ஞா ஆகியவற்றை போதித்தார். அப்போது, "அவரது போதனையில் என்ன தனித்துவம் இருந்தது?" என்ற ஒரு கேள்வி எழுகிறது.

சீலம் ஒருவரின் சுபாவத்தின் இயல்பான பகுதியாக மாறுவதற்கு அது வழிவகுக்கிறது என்பதே அவருடைய போதனையில் உள்ள வித்தியாசம் ஆகும். ஒரு நபர் சட்டத்தின் தண்டனைக்கு பயந்து, அல்லது சமூக தணிக்கைக்கு பயந்து, அல்லது கீழ் மண்டலங்களில் மறுபிறப்புக்கு பிறகான வாழ்க்கையில் துன்பப்படுவார் என்ற பயத்தில் சீலத்தை கடைபிடிக்கலாம். அல்லது, நான் சீலத்தைக் கடைப்பிடித்தால், சட்டத்தால் தண்டிக்கப்பட மாட்டேன், சமுதாயத்தில் நற்பெயர் பெற்றவனாக,

தர்மம் செய்பவனாக, சமுதாயத்தில் நன்மதிப்பைப் பெறுவேன், பிற்பாடு, இறப்பிற்கு பிறகு உயர்ந்த ஸ்தானங்களில் பிறப்பேன் என்று ஒருவர் நினைக்கலாம். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும் சீலத்தைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. ஆனால் சீலத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் அது ஒரு நபரின் இயல்பு மற்றும் நடத்தையின் ஒருபகுதியாக மாறினால், ஒருவர் சீலத்தைக் கடைப்பிடிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டியதில்லை, அதுவே அவருடைய இயல்பாகிறது. அது அவருடைய இயல்பாக மாறியதால் அவருடைய தம்மமாகவும் ஆகிறது.

தம்மம் என்றால் ஒருவருடைய இயல்பு, சுபாவம் என்று பொருள். அத்தனோ சபாவங் தாரேதீதி தம்மோ. (புத்த-வந்தனா கந்த-சங்கஹோ, நாமக்காரடிகா). எல்லோரும் இந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறார்கள், ஆனால் எப்படி? புத்தர் நமக்கு வழி காட்டுகிறார். சீலத்திற்கு பிறகு இரண்டாவது படி மனதைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்வது; இது சமாதியின் படி. அப்போது அவர் பேசிய சமாதியில் என்ன புதுமை இருந்தது?

கவனம் செலுத்த ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்தி, ஒரு தொடக்கக்காரர் தனது மனதை ஒருமுகப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்கிறார். இது அந்தக் காலத்தில் விதக்க என்று அழைக்கப்பட்டது. பின்னர் அந்த விழிப்புணர்வு பராமரிக்கப்படுகிறது.

இது விசார என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த விதக்காவும் விசாரமும் பின்னர் ஆனந்தத்தை தோற்றுவிக்கும், நல்வாழ்வின் பேரானந்த உணர்வு. உடல்பேரின்பமான இன்ப உணர்வால் நிரம்பியுள்ளது. எனவே விதக்க, விசார, பேரானந்தம் மற்றும் சுகம் உள்ளது. மனமும் ஒருமுகப்படுகிறது. இது ஸமாதி தியானத்தின் முதல் நிலை.

தியானம் செய்பவர் மேலும் முன்னேறி, ஆழமாகச் செல்கிறார். மேலும் விதக்க மற்றும் விசாரம் ஆகிய இரண்டும் செல்கின்றன. இப்போது பேரானந்தமும், சுகமும் மட்டுமே உள்ளது; மனதிலும் உடலிலும் இனிமையான உணர்வின் அலைகள் மட்டுமே இருக்கிறது. ஒருவர் அதனுடன் ஒன்றித்து இருக்கிறார். இது ஸமாதி தியானத்தின் இரண்டாம் நிலை.

மேலும் முன்னேறி, இருந்த ஆனந்தம் விலகுகிறது. இப்போது மன ஒருமைபாட்டால் ஒரு சுகமான உடல் உணர்ச்சி, 'சுக' தான் உள்ளது. இது மூன்றாவது ஸமாதி.

தியானம் செய்பவர் தொடர்ந்து முன்னேறும்போது, அவரது உடலில் பரவியிருந்த சுகத்தின் அலைகள் முடிந்துவிடுகின்றன. மனதில் சுகமான உணர்வும் இல்லை, விரும்பத்தகாத உணர்வும் இல்லை. ஒருமுகப்பட்ட, அமைதியான மனம் மட்டுமே உள்ளது. இது ஸமாதியின் நான்காவது நிலை.

இப்போது ஒரு தியானம் செய்பவர் தனது மனதை முழு பிரபஞ்சத்திலும்,

எல்லையற்ற வெட்டவெளியிலும் விரிவுபடுத்துகிறார். இது ஸமாதியின் ஐந்தாவது நிலையாகும்.

பிறகு அறிதல் பகுதி, உணர்வு, விஞ்ஞான என்று கூறப்படும் மனதின் அந்தப்பகுதி, விரிவடைந்து, பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவுகின்றன. அவர் அதை எல்லையற்ற வெட்டவெளியில் - எல்லையற்ற உணர்வு- பரப்புகிறார். இது ஸமாதியின் ஆறாவது நிலை. இப்போது, பிடிப்பதற்கு எதுவும் இல்லை, அகிஞ்சனா, எதுவும் இல்லை. மனம் எல்லையற்ற ஒன்றுமில்லாத நிலையில் பரவியுள்ளது. இது ஸமாதியின் ஏழாவது நிலை.

முன்னோக்கிச் செல்லும்போது, அவர் தனது புல மதிப்பீடு, சஞ்ஞா செயல்படுகிறதா இல்லையா என்பதைக் கவனித்தார். அது செயல்படுகிறது என்றும், ஆனால் மிக மிகக் குறைவாகவும், அது செயல்படாமலும் இருக்கலாம் என்பதை கண்டறிந்தார். அவருடைய சஞ்ஞா செயல்படுகிறது என்றோ செயல்படவில்லை என்றோ சொல்ல முடியாதநிலையை அவர் அடைகிறார். அவர் இந்த விழிப்புணர்வை ஸஞ்ஞா அல்லது ஸஞ்ஞா அல்லாத இந்த முடிவிலியில் பரப்புகிறார். ஸஞ்ஞா இல்லை என்று சொல்ல முடியாது, ஸஞ்ஞா இருக்கிறது என்றும் சொல்ல முடியாது. இது ஸமாதியின், ஜானத்தின் எட்டாவது நிலை.

இந்தியாவில், தியானத்தின் கூடுதல் வழிகள் மறைந்துவிட்டன. பல்வேறு பொருள்களின்

அடிப்படையில் எல்லையற்ற முடிவிலி மூலம் விழிப்புணர்வை விரிவுபடுத்துவதற்கான நடைமுறைகள் இருந்தன. உதாரணமாக, திறந்த கண்களுடன் வண்ண வட்டில் கவனம் செலுத்தி பிறகு மூடிய கண்களால் அதைப் பார்ப்பது என்னும் பயிற்சி இருந்தது. இவ்வாறு நிறத்தின் ஒரு சிறிய இடத்தில் கவனம் செலுத்தினால், அது ஒரு சிறிய புள்ளியாகத் தோன்றத் தொடங்குகிறது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிறம் எதுவாக இருந்தாலும், தியானம் செய்பவர் இப்போது அதை விரிவுபடுத்தத் தொடங்குகிறார் மற்றும் எல்லையற்ற இடத்திற்கு வண்ணத்தை விரிவுபடுத்துகிறார்.

இதேபோல், ஒரு தியானம் செய்பவர் மெத்தா, பேரன்பு, 'அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்!' போன்ற உணர்வைப் பரப்பவும் விரிவுபடுத்தவும் முடியும். ஒருவரது மனதை முடிவிலிக்கு பரப்பவும் விரிவுபடுத்துவதும் ஒருவரின் தியானத்தின் பொருளாகிறது.

இந்த எட்டு ஆழ்நிலை சமாதிகளும், நன்கு வளர்ச்சியடையும் போது, மிகுந்த பலன் தரக்கூடியவை மற்றும் சக்தி வாய்ந்த திறன்களைக் கொண்டவையாகும். ஒரு நபர் தனது திறமையை அற்புதங்களாக நிகழ்த்தி காட்ட முடியும். இந்த சமாதிகளால் மனமும் ஓரளவு தூய்மையடைகிறது. அப்படியானால், இந்த சமாதி தியானத்தில் என்ன குறை இருந்தது?...

தொடரும்...