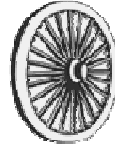


# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்



ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் முறை.

மலர்-1, எண்-1, அக்டோபர்-2007  
மாதப் பத்திரிக்கை

விபஸ்ஸனா தியான மையம்  
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

## தம்மம் பேசுகிறது

மேத்தாவிஹாரீ யோ பி<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>கு<sup>2</sup> அருட்கனி வன்பில் நிலைத்தவ ராய்புத்த  
பஸன்னோ பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ஸாஸனே அறநெறிக் கேயொப் படைத்த ராய்பிக்கு  
அதி<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>சே<sup>2</sup> பத<sup>3</sup>ங் ஸந்தங் கட்டுகள் யாவும் கழன்றதன் இன்பநிப்  
ஸங்கா<sup>2</sup>ரூபஸமங் ஸுக<sup>2</sup>ங் பான மாமமைதி யையடைந் திடுவாரே.

தம்ம பதம்-368

## புத்தருடைய இரண்டு முதன்மையான தியானப் பயிற்சி முறைகள்

ச.நா.கோயங்கா

( நேபாளத்தில் மே மாதம் 2000ல், முதலில் வெளியிடப்பட்ட "புத்தர் துன்பியலாளராக இருந்தாரா?" என்னும் உரையின் மொழிபெயர்ப்பும் தழுவுகிறோம் கீழ்க்கண்ட இவ்வரை. இதில், புத்தருடைய போதனை பற்றிய தவறான கருத்துக்கள் உலகி வருவதை அவர் போக்க முயற்சித்துள்ளார். )

மகிழ்ச்சியானதும் இசைவானதுமான ஒரு வாழ்வை வாழவும், துன்பங்கள் யாவையும் அழித்தொழிக்கவும், புத்தர் பல தியானப் பயிற்சிமுறைகளை போதித்துள்ளார். இவற்றுள், விபஸ்ஸனாவும் மேத்தா பாவனையும் இரண்டு தலையான முறைகளாக இருக்கின்றன.

### 1.விபஸ்ஸனா தியானம்:

ஒழுக்க அடிப்படையில் மனதை(யடக்கி)யாளும் திறமையைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் விருப்பம் வெறுப்புமாகிய அழுக்குகள் அனைத்தையும் களைந்தெறியும் அநுபவ அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளவும், தியான ஸாதகர்களுக்கு விபஸ்ஸனா வலிமையை ஊட்டுகின்றது. கடந்த காலங்களில் கொடுத்தது போலவே, இங்கேயே இப்பொழுதே நல்ல பயன்களைக் கொடுக்கும் ஒரு அநுபவமான பயிற்சி முறையாகவே அது இருக்கின்றது. புத்தருடைய காலத்தில், வாழ்க்கையின் தாங்கொண்ணாத தாக்கத்தால் துயருற்ற இலட்சக்கணக்கான துன்புறும் மக்கள், விபஸ்ஸனாவின் வாயிலாக இந்தத் துன்பமாகிய சுமையிலிருந்து விடுபட்டு இருந்தார்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக ஒன்று:

### கிஸா கோதம்

திருமணத்திற்குப் பிறகு பல ஆண்டுகளாக, கிஸா கோதம் என்பவர் குழந்தையின்மை எனும் துன்பமான பாரத்தால் வருந்திக் கொண்டிருந்தார். இறுதியாக அவள் ஒரு மகனைப் பெற்றெடுத்த போது, அவளது மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை. தெய்வீகப்புதையல் ஒன்று கிடைத்ததைப் போல அது இருந்தது. எனினும், ஒரு சில ஆண்டுகளுக்குப் பின், அவளது ஒரே மகன் பாம்பு கடித்து இறந்து விட்டான். துன்பத்தின் பெருஆழத்தில் அவளது இதயம் மூழ்கி விட்டது. அவளைச் சுற்றியுள்ள பிறர்க்கும் அவளது உச்சகட்ட அழுகையைத் தாங்கிக் கொள்ள இயலவில்லை. வேதனைப்பட்ட

இந்தப் பெண்மணி புத்தரைச் சந்தித்து, விபஸ்ஸனாவைக் கற்றுக்கொண்ட போது, தனது மகனின் இறப்பால் பெற்ற துயரம் மட்டும்மேயல்லாது கூடவே மீண்டும், மீண்டும் வரும் பிறப்பு இறப்புகளாகிய துன்பம் அனைத்தினின்றும் அவள் நீக்கப்பட்டாள். துன்பத்திலிருந்து மற்ற துன்புறும் பெண்களும் விடுபட வேண்டி, அவள் தனது வாழ்வின் எஞ்சிய பகுதியை உதவி செய்தவண்ணம் கழித்து வந்தாள்.

மற்றுமொரு எடுத்துக்காட்டு:

### படாசாரா

ஸாவத்தி நகரத்தின் பெரும் செல்வந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர்தான் படாசாரா. பெரும் ஆடம்பரச் சூழலிலேயே அவள் பிறந்தாள்; வளர்க்கப்பட்டாள். கெடுபேறாக, அவள் தடுமாறி, காமம் என்னும் புதை மணலிற்குள் விழுந்துவிட்டாள்; தமது வீட்டு வேலைக்காரர் ஒருவரோடு ஓடிப்போய்விட்டாள். தமது பெற்றோரிடம் திரும்பிவரும் பயணத்தை அவள் தொடங்குவதற்கு முன்னால், ஆண்டுகள் பல கழிந்துவிட்டன. தமது கணவரை மட்டுமல்ல தமது இரண்டு மகன்களையும் கூடவே இழக்கவேண்டிய பெருந் தீமையான பல சூழ்நிலைகள் வந்துவிட்டன. தனது கணவனையும் மகன்களையும் இழந்ததால் ஏற்பட்ட ஆழ்ந்த துயரத்திலும் புலம்பலிலும், நகருக்கு வெளியே எரிந்து கொண்டிருக்கும் மூன்று ஈம நெருப்புக்களைக் காண மட்டுமே அவள் ஸாவத்தி நகரை அடைந்தாள். இந்த மூன்று ஈமத்தீகளும், தனது சொந்த அன்னை, தந்தை, ஒரே சகோதரன் உடல்களை எரித்துக்கொண்டிருந்ததனை அவள் கண்டு கொண்ட போது, அவளது ஆழமான அதிர்ச்சி எப்படி இருக்கும் என்பதை சற்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். (முதல் நாள் இரவு தான், அவர்களது வீடு பூகம்பத்தில் இடிந்து நொறுங்கி விட்டது.) இப்போது, இந்த

கெடுபேறான பெண்ணிற்கு இவ்வலகில் உறவினர் என்று எவருமே இருக்கவில்லை. இந்தப் பொறுக்க முடியாத காயத்தால், அவள் முழுமையாகப் பைத்தியமானாள். பிறகு அவளுக்கு புத்திரோடு தொடர்பு ஏற்பட்டது; விபஸ்ஸனாவைக் கற்றுக் கொண்டாள். அதைப் பயிற்சி செய்து வந்ததால், இந்த நலம் பயக்கும் பயிற்சிமுறை தனது நெருங்கிய உறவினர்களின் இழப்பால் வந்த துயரத்தை மட்டுமல்ல, பிறப்பும் இறப்புகளையும் சமூகமும் வரும் துன்பங்களிலிருந்தும் கூடவே அவளை விடுவித்தது. பிறர்க்கும் அவள் தொண்டாற்றத் தொடங்கினாள்; மகிழ்ச்சியான வாழ்வை பலரும் நடத்திட உதவினாள். விபஸ்ஸனாவாகிய அரியர் நெறியில் எடுத்துவைக்கப்படுகின்ற ஒவ்வொரு அடியிலும், இந்தப் பயிற்சி அதே போன்ற பலன்களை, இன்றும் கூட, கொடுக்கின்றது. கடுமையான உலகியல் சிக்கல்களின் சந்திப்பின் போதும் கூட, இதைப் பயிற்சி செய்பவர்கள் மகிழ்ச்சியான அமைதியான வாழ்க்கையினை வாழ்கிறார்கள். இலட்சக்கணக்கான தியான ஸாதகர்களின் அநுபவமே இதற்கு உறுதியான சான்றாக உள்ளது. வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளிலிருந்தும் உலகெங்கிலுமுள்ள மக்கள் விபஸ்ஸனா முகாம்களுக்கு வருகின்றார்கள். அவர்களது அன்னையர், தந்தையர், மகன்கள், மகள்கள், துணைவர்கள், மனைவிகள் போன்ற நெருக்கமானவர்களின் இழப்புகளால் அவர்களது மனம் துயரத்தால் நிறைக்கப்பட்டுள்ளது. அல்லது தற்கால வாழ்வினால் உண்டாகும் இறுக்கங்களால் அவர்கள் மனவாட்டத்தினாலோ அல்லது தூக்கமின்மையினாலோ பாதிக்கப் படுகின்றார்கள். பணம், பதவி, தகுதி போன்றவற்றின் இழப்புகளாலோ அல்லது தனதுச் சொந்த உறவில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்தாலோ அவர்கள் துன்புற்று வருகின்றார்கள். பல்வேறுபட்ட சிக்கல்களினால் அவர்கள் துணிவில்லாமலும், மனம் சலித்தும் போயுள்ளார்கள். இருப்பினும், பத்துநாள் விபஸ்ஸனா முகாபின் முடிவில், அவர்களது முகங்கள் அமைதியாலும் மகிழ்ச்சியாலும் மிளிர்வதை நாம், எப்போதும், காண்கிறோம். ஆற்றல் மிக்க வலி நிவாரணிகளையோ, அல்லது அவர்களை நினைவிழந்து இருக்கச் செய்யும் மருந்துகளையோ நீக்கிவிட்டு, பற்றுநோய் போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்களின் துன்பங்களை மும்முரமாகச் செயல்படும் விபஸ்ஸனா தியான ஸாதகர்கள் பெரும் பொறுமையோடு எதிர்கொண்டிருப்பதற்கு மிகப்பல எடுத்துக்காட்டுகள் இருக்கின்றன. தங்களது இறப்பை, முழுமையான விழிப்புணர்வோடு எதிர்கொள்ளத் தேர்வு செய்கின்றனர்; அமைதியாகவும் கவனமான மனதோடும் இருக்கின்றனர். துன்பப் பிணிப்பைப் போக்க ஒரு பெருமருந்து என்னவாக இருக்கமுடியும்! ஒவ்வொரு ஆண்டும், பழிக்குப்பழி வாங்கும் நெருப்பில் வெந்துகொண்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான சிறைக் கைதிகள், விபஸ்ஸனா ஒழுக்க நெறியின் வழியே செல்கின்றார்கள். மீண்டும், மீண்டும் தங்களுக்கு உள்ளே இருக்கும் ஆழமான உண்மை இயல்பைப் பற்றிய அவர்களது பத்துநாள் ஆய்வுப் பயணத்தின் முடிவில், நாம் அவர்களை நேரில் காண்கிறோம். தங்களது கண்களில் கண்ணீர் வடிய, தங்களது குற்றங்களை அவர்கள் ஒப்புக்கொள்வதை அவர்கள் வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். பழிக்குப்பழி என்னும் எண்ணத்தில் திளைப்பதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் அருள்பினைத் தோற்றுவிக்கின்றார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் வாழப்படுகின்ற, இந்த எடுத்துக்காட்டுகள் புத்தருடைய போதனையின் அருமையான நடைமுறையியல்பை விளக்கிக் காட்டுகின்றன. அது இங்கேயே இப்பொழுதே கொடுக்கின்ற பலன்களின் நேர் முகமான உறுதிப்பாடாக இத்தகைய எடுத்துக்காட்டுகள் இருக்கின்றன.

## 2. மேத்தா பாவனா: அன்புடன் காட்டும் கனிவு

புத்தருடைய போதனை மனக்கோட்டைகள் கட்டுவதல்ல. தவறான நம்பிக்கையை அது ஊட்டுவதில்லை. உள்ளுக்குள் இருக்கும் உண்மைநிலை பற்றிய ஒருவரது சொந்த அநுபவத்தின் உண்மையில் ஒவ்வொரு அடியும் உறுதியாக ஊன்றியபடியே அது நம்மை மேற்கொண்டு முன்னேறுமாறு போதிக்கின்றது. ஆணோ அல்லது

பெண்ணோ தனது சொந்த அநுபவத்தை நிலைநிறுத்தவே - எவரிடமாவது பகைமையையோ அல்லது வெறுப்பையோ அவர் தோற்றுவிக்கின்ற போதெல்லாம், அந்த கணத்திலேயே அவர் பற்ற மடைகின்றார் என்பதைத் தானே கண்டுகொள்வதற்காகவே - தியான ஸாதகர் ஒருவர் உள்நோக்கிக் கவனிக்கின்றார். அவர் அவரது மன அமைதியையும் இழந்து விடுகின்றார்.

### அஸாந்தஸ்ய குதோ ஸுகம்?

தனது மனவமைதியை இழந்த ஒருவன் மகிழ்ச்சி எதையும் பெறுவதில்லை. தனது மனவமைதியை அவன் இழக்கின்றபோது, அவன் மகிழ்ச்சிக்கு அப்பால் எவ்வளவு தொலைவிலிருக்கின்றான் என்னும் தம்மத்தின் செயல்பாடுகளை அவர் தாமாகவே கவனிக்கின்றார். சினம் அல்லது வெறுப்பு அல்லது பகைமையை அவர் தோற்றுவிக்கின்ற போதெல்லாம், தாமே அந்த அழுக்கின் முதலாவது பலியாள் என்பதை அவர் தெளிவாகவே புரிந்து கொள்கின்றார். அந்த நேரத்திலேயே, அவர் பற்றமடைகின்றார். அந்த அழுக்குகளை அவர் துடைத்துவிடுகின்ற போது, அவர் மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் அடைகின்றார் என்பதையும் அவரே அநுபவிக்கின்றார். எனவே, மீண்டும் மீண்டும் அவர் நினைக்கின்றார்:

**அஹம் அவேரோ ஹோமி, அப்யாபஜ்ஜோ ஹோமி, அநீகோ ஹோமி, ஸுகீ அத்தாநம் பரிஹராமி.**

நான் பகைமையின்றி இருப்பேனாக, வெறுப்பின்றி இருப்பேனாக, சினமின்றியிருப்பேனாக. நான், எனக்குள்ளாகவே அமைதியை அநுபவிப்பேனாக!

இந்த உணர்வு வெறுமனே விருப்பச் சிந்தனையாகாது. விபஸ்ஸனா பயிற்சியால், ஒருவர் உண்மையாகவே அழுக்குகளைப் போக்கத் துவங்கிய பிறகு தான், ஒருவர் மேத்தா பாவனையை (அன்போடு கூடிய கனிவை) பயிற்சி செய்கின்றார். நண்பர்களோ, உறவினர்களோ அல்லது அறியாமக்களோ, கண்ணுக்குத் தெரிபவர்களோ அல்லது தெரியாதவர்களோ, பிறர் அனைவரும் அழுக்குகளிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பாராகு என்று, மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் ஆகுவாராக என்றும் இயல்பாகவே ஒருவரது மனதில் ஒரு விருப்பம் எழுகின்றது.

**மாதாபிது ஆசரிய ஞாதிஸுமுஹா, அவேரா ஹோந்து, அப்யாபஜ்ஜோ ஹோந்து, அநீகா ஹோந்து, ஸுகீ அத்தாநம் பரிஹராந்து.**

எனது அன்னையும், தந்தையும், ஆசிரியர்களும், அருகில் உள்ள வீட்டோரும் பகைமையின்றி இருப்பாராக. வெறுப்பின்றி இருப்பாராக, சினமின்றி இருப்பாராக. அவர்கள் அனைவரும் தங்களுக்குள்ளாகவே அமைதியை அநுபவிப்பாராக!

**ஆரக்'க'தேவதா, பூமட்'2'தேவதா, ருக்'க'ட்'2'தேவதா, ஆகாஸ'1'2' தேவதா, அவேரா ஹோந்து, அப்யாபஜ்ஜோ ஹோந்து, அநீகா ஹோந்து, ஸுகீ அத்தாநம் பரிஹராந்து.**

காக்கும் தெய்வங்கள், பூமிவாழ் தெய்வங்கள், மரத்திலுள்ள தெய்வங்கள், வானிலுள்ள தெய்வங்கள் பகைமையின்றி இருப்பார்களாக, வெறுப்பின்றி இருப்பார்களாக, சினமின்றி இருப்பார்களாக! அவர்கள் யாவரும் தங்களுக்குள்ளாகவே அமைதியை அநுபவிப்பார்களாக!

**புரத்தீமாய தீஸாய, பச்சீமாய தீஸாய, உத்தராய தீஸாய, தக்கீணாய தீஸாய, ஹேட்டி'மாய திஸாய, உபரிமாய தீஸாய, புரத்தீமாய அநுதீஸாய, பச்சீமாய அநுதீஸாய, உத்தராய அநுதீஸாய, தக்கீணாய அநுதீஸாய.**

கிழக்கு, மேற்கு, வடக்கு, தெற்கு, மேல், கீழ், தென்கிழக்கு, வடகிழக்கு, வடமேற்கு, தென்மேற்கு ஆகிய இந்தப் பத்துத் திசைகளின் உயிர்கள் எல்லாம்.

**ஸ்ப்பே' ஸத்தா, ஸ்ப்பே' பாணா, ஸ்ப்பே' பூதா, ஸ்ப்பே' புக்க'லா, ஸ்ப்பே' அத்தா'வரியபாபன்னா, ஸ்ப்பா' இத்தீயோ ஸ்ப்பே' புரிஸா, ஸ்ப்பே' அரியா, ஸ்ப்பே' அநரியா, ஸ்ப்பே' தேவா, ஸ்ப்பே' மஹஸ்ஸா, ஸ்ப்பே' அமஹஸ்ஸா, ஸ்ப்பே' வினிபாதிகா.**

புலனறிவாற்றலுடைய உயிர்கள் அனைத்தும், மிருகங்கள் அனைத்தும், உயிர்வாழ்பவைகள் அனைத்தும், பிறந்துள்ளவை அனைத்தும், பெண்கள் அனைவரும், ஆண்கள் அனைவரும், அரியர்கள் அனைவரும், அரியரல்லாதவர்கள் அனைவரும், மனிதர்கள் அனைவரும், மனிதப்பிறவி அல்லாதவர் அனைவரும், கீழான உலகங்களில் (பாதாள லோகங்களில்) உள்ள உயிர்கள் அனைத்தும்,

**அவோரா ஹோர்ந்து, அப்யாபஜ்ஜா ஹோர்ந்து, அநீகா<sup>4</sup> ஹோர்ந்து, ஸுகீ<sup>4</sup> அத்தாநங் பரிஹர்ந்து.**

பகைமையின்றி இருப்பதாகுக, வெறுப்பின்றி இருப்பதாகுக! சினமின்றி இருப்பதாகுக. அவையனைத்தும் தங்களுக்குள்ளாகவே, அமைதியை அநுபவிப்பதாக!

இவ்விதமாக, எல்லா அமுக்குகளிலிருந்தும் தன்ணையே தூய்மையாக்கியும், உண்மையான அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் அநுபவித்து மகிழ்ந்தும், பிற எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருப்பதாகுக என்னும் விருப்பத்தை விபஸ்ஸனா தியான ஸாதகர் ஒருவர் செலுத்துகின்றார்.

ஒரு பத்து நாள் முகாமிலோ அல்லது நீண்டகால முகாமிலோ ஒருவர் விபஸ்ஸனாப் பயிற்சியை ஆழமாகச் செய்ய முனைகின்றபோதும், தமது விருப்பும், வெறுப்பும் நிறைந்த மனைதைத் தூய்மையாக்குகின்ற போதும், மகிழ்ச்சியடைந்த இதயத்தோடும், பெரும் இன்பத்தோடும் தான், ஒருவர் மேத்தா பாவனாவாகிய அருளன்பை, முகாமின் கடைசி நாளன்று, பயிற்சி செய்கின்றார்.

**அத்வேஷ்டா ஸர்வபூ<sup>4</sup>தாநாம் மைத்ரஹ் கருண ஏவ ச.**

எல்லா உயிர்களிடத்திலும் வெறுப்பில்லாமல், அன்போடும் கருணையோடும் என்ற இந்த வரிகளைக் கீதையிலிருந்து பலர் படித்திருக்கின்றீர்கள்.

இப்பொழுது, உண்மையான பயிற்சியைக் கற்று, எல்லா உயிர்களிடத்தும் பகைமை நீக்கியும், அவற்றிடம் அன்பையும் கருணையையும் தோற்றுவித்தும், ஒருவர் உண்மையாகவே அருளப்பட்டவர் ஆகின்றார்.

**நிர்வைரஹ் ஸர்வபூ<sup>4</sup>தேஸு,**

எந்தவொரு உயிரிடத்திலும் உண்மையாகவே பகைமை இல்லாமல் ஆகவும்,

**ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஹிதே ரதாஹ்**

எல்லா உயிர்களும் நலம்பெற மனமூன்றி செயல்படுத்தி வரவும் ஒரு வாய்ப்பு அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் போது, அவர்கள் மிக்க மகிழ்ச்சியடைகின்றார்கள்.

எல்லோரும் இந்த அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் பெற வேண்டும் என்னும் விருப்பத்தை ஒரு நன்றியுணர்வுடைய, மகிழ்ச்சி நிறைந்த இதயமே தோற்றுவிக்கின்றது.

**மேரே ஸுகீ<sup>2</sup> மேம் ஸாந்தி மேம், பா<sup>1</sup>க<sup>3</sup> ஸபீ<sup>1</sup> கா ஹோய.**

எல்லா உயிர்களும் - ஸுகீ<sup>1</sup>னோ வா கே<sup>2</sup>மினோ ஹோர்ந்து - மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக, பாதுகாப்பாக இருப்பதாக!

**யே கேசி பாணபூ<sup>4</sup>தத்தீ<sup>2</sup>, தஸா வா தர்வரா அநவஸேஸா;**

**தீ<sup>2</sup>கா<sup>1</sup> வா யேவ மஹந்தா வா, மஜ்ஜீ<sup>2</sup>மா ரஸ்ஸகா அணுகதா<sup>2</sup>லா,**

**தீ<sup>2</sup>ட்ப<sup>2</sup> வா யேவ அதி<sup>2</sup>ட்ப<sup>2</sup>, யே ச தூ<sup>2</sup>ரே வஸந்தி அவிதூ<sup>2</sup>ரே,**

**பூ<sup>4</sup>தா வா ஸம்ப<sup>1</sup>வேஸீ வா, ஸப்<sup>1</sup>பே<sup>1</sup> ஸத்தா ப<sup>1</sup>வந்து ஸுகீ<sup>1</sup>தத்தா;**

இந்த உயிர்கள் அசையாதனவோ அல்லது அசைவனவோ, அளவில் பெரியதோ, மத்தியமோ அல்லது சிறியதோ, உடம்பில் தடிப்பானதோ அல்லது நுட்பமானதோ, காணக்கூடியதோ அல்லது காண முடியாததோ, தூரத்தில் உள்ளதோ அல்லது அருகில் உள்ளதோ, முன்னமே பிறந்துள்ளதோ அல்லது கருப்பையிலுள்ளதோ - அவை அனைத்தும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக!

எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக! எல்லா உயிர்களும் அமைதியுற்றிருப்பதாக! எல்லா உயிர்களும் விடுதலையுற்றிருப்பதாக! 'எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக..... இன்புற்று இருப்பதாக..... இன்புற்று இருப்பதாக!'

ஒவ்வொருவரும் இன்புற்று இருப்பதாக!

காணும், காணாத உயிர்கள் அனைத்தும் நந்நலம் பெறுவதாக! நீரிலும், நிலத்திலும், விண்ணிலுமுள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் இன்புற்று இருப்பதாக! திசைகள் பத்திலுமுள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் இன்புற்று இருப்பதாக! எல்லாரும் அச்சமின்றி, பகைமையின்றி, துன்பமின்றி இருப்பார்களாக! - என்னும் கருணை கலந்த நல்லெண்ணங்களால் ஆன இந்த நல்லதிர்வலைகளால் தியான மையத்தின் முழுமையான சூழலும் உயிர்ப்பூட்டப் பெறுகிறது.

அருளன்பை ஒருவர் பயிற்சி செய்கின்ற போது, ஒருவர் பல்விதப் பயன்களைப் பெறுகின்றார். அவையாவன:

1. ஒருவர் நிறைவாகத் தூங்குகின்றார்.
2. ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக எழுகின்றார்.
3. ஒருவர்க்குத் தீயகனவுகள் வருவதில்லை.
4. ஒருவருடைய முகம் ஒருவரை ஒளியைப் பெறுகின்றது (முகத்தோற்றம் மகிழ்ச்சியுடையதாக ஆகின்றது.)
5. ஒருவர் பலரால் விரும்பப் படுகின்றார்.
6. அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த விழிப்புணர்வுடைய மனதோடு ஒருவர் இறக்கின்றார்.
7. தோற்றச் சூழலிலிருந்து ஒருவர் விடுபட்டு விடுகின்றார்.

**தீ<sup>2</sup>ட்ப<sup>2</sup>ங் வ அநுபக<sup>3</sup>ம்** - ஏனெனில் அவர் தவறான ஒரு நம்பிக்கையில் சிக்கிக் கொள்ளமாட்டார்.

**ஸீஸவா த்<sup>1</sup>ஸஸனோ ஸம்ப<sup>1</sup>னோ** - நேர்மையான பண்பும் தெள்ளிய அறிவும் நிறைக்கப்பட்டிருப்பவர், அதுவே விபஸ்ஸனா;

**காமேஸு விநேயகே<sup>2</sup>த<sup>1</sup>ங்** - புலனின்பத்திற்குரிய விருப்பினை வேருடன் களைந்து விடுவதாலும், பிரம்மச்சரியத்தை (ஒரு புலனடக்க வாழ்வை) பயிற்சிக்கத் தகுதி இருப்பதாலும், இறப்புக்குப் பின்னர், அவர் பிரம்ம உலகில் பிறக்கின்றார், விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்வதால், அவர் அவ்வலகிலிருந்தும் விடுவிக் கப்படுகின்றார். உலகங்கள் அனைத்திற்கும் அப்பாலான இறுதி இன்பத்தை அவர், அப்போது, அநுபவிக்கின்றார். எனவே,

**ந ஹி ஜாது க<sup>3</sup>ப்<sup>1</sup>ஸேய்யங் புனரேதி** - தோற்றச் சூழற்சியிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பதால்,

**புனரபி ஜனனீ ஜ<sup>2</sup>ரே ஸயனம்** - திரும்பத் திரும்ப கருப்பைக்குள் செல்லும் (பிறக்கும்) துன்பத்திலிருந்து அவர் விடுபட்டு விடுகின்றார்.

### **வினாவும் விடையும்**

**கேள்வி:** தியானத்தில் அமராத போது, ஸம்பஜஞ்சுத்தோடு பயிற்சி செய்வதில் எனக்குத் தொல்லை ஏற்படுகின்றது. தியானத்தில் இல்லாதபோது, அதோடு பயிற்சி செய்ய ஏதாவது அறிவுரைகளை தயவு செய்து தாங்கள் தர இயலுமா?

**கோயங்காஜி:** புத்தரது போதனையின்படி, உடம்பின் சட்டத் திற்குள்ளாகவே அனிச்ச பற்றிய விழிப்புணர்வின் ஒரு தொடர்ச்சி இருக்க வேண்டும். நடக்கும் போது, அமரும் போது, உண்ணும் போது, குடிக்கும் போது என்று ஒவ்வொரு நிலையிலும், ஒவ்வொரு இருக்கையிலும், இது பாதுகாக்கப் பட வேண்டும். இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை, நீங்கள், எந்தநேரமும், வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் மனதின் ஆழத்திற்கு இது உங்களை எடுத்துச் செல்கின்றது; அங்கே ஆழ்ந்து கிடக்கும் அமுக்குகளை வேருடன் களைந்தெறியவும் உங்களுக்கு உதவுகின்றது. காலையும், மாலையும் வீட்டில் தியானம் செய்யும் போது கூட, ஸம்பஜஞ்சு முக்கியமானதாக இருக்கின்றது. ஆனால், உங்களது அன்றாட வேலையில், நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ள போது, ஸம்பஜஞ்சு தேவைப்படுவதில்லை. நீங்கள் அப்போது தியானம் செய்வதில்லை. உங்களது கவனத்தில் பாதியை உணர்ச்சிகளின் மீதும், மற்ற பாதியை உங்களது வேலை மீதும், நீங்கள் இருத்திவைக்க முயல்வீர்களானால், நீங்கள் இரண்டு செயலிலுமே வெற்றியுள்ளவராக இருக்க மாட்டீர்கள்.

(21, ஜனவரி, 1995-ஆண்டுவிழாக் கூட்டம்: தம்ம கிரி)

## தியான முகாம்களின் காலஅட்டவணை

இடம் - தம்ம சேது, சென்னை

மாதம்	10 நாள் முகாம்	ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
அக்டோபர் - 07	04 - 15	-	04 - 12	20 & 21
நவம்பர் - 07	-	15 - 26		3, 4
டிசம்பர் - 07	06 - 17	20 - 31	06 - 09	

தமிழகத்தின் மற்ற ஊர்களிலும், புதுவையிலும் தனிப்பட்ட விபஸ்ஸனா மையங்கள் இல்லை. எனினும், பின்வரும் ஊர்களில் அவ்வப்பொழுது பொது இடங்களில் விபஸ்ஸனா முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இவ்விடங்களில் முகாம் நடைபெறும் நாட்களைக் குறித்து பின்வரும் தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அறியலாம்.

**திருமதி. விஜயலட்சுமி (பாண்டிச்சேரி) - 9940467453, திரு. பரத் ஷா (கோயமுத்தூர்) - (0422) 2472441, திருமதி. பாவனா (ஆரோவில்) - (0413) 2622045, திருமதி. ரேணுகா மேத்தா (மதுரை) - (0452) 2641343**

**1-நாள் முகாம்:** தம்ம சேதுவில் பிரதி மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9:00 மணி முதல் மாலை 5:00 மணி வரை ஒரு நாள் தியான முகாம் நடைபெறுகிறது. இதில் பங்கு பெற்று பயன்பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம். **கூட்டுத் தியானம்:** ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை 9 மணி முதல் 10 மணி வரை கீழ்க்கண்ட முகவரியில் கூட்டுத் தியானம் நடைபெற்று வருகின்றது. **1.** மெரிடியன் அப்பாரெல்ஸ் லிட்., 121/3, மாணிக்கம் அவென்யூ, டி.டி.கே சாலை, ஆழ்வார்பெட்டி, சென்னை - 600018. ☎: 42111000 **2.** திரு. உதயராஜ் கொலேசா - 104, லெஜெண்டு அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 255 பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கீழ்பாக்கம், சென்னை 10, ☎: (044)-28202269, 9282103450 **3.** திரு. பிரேம் குமார், அக்மின் டெக்னாலஜீஸ் (லிட்.), புதிய எண்: 138, பழைய எண்: 1820, 13-வது மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர் (மேற்கு), சென்னை - 600040, ☎: 9840479260, திரு. ரமணிதரன் - 9444272198

### **தமிழகத்தின் மற்ற ஊர்களில் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்**

**1. புதுச்சேரி**

**தேதி:** 21/10/07 - 1/11/07      **இடம்:** இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், புதுச்சேரி  
**தொடர்பு கொள்க:** திருமதி. விஜயலட்சுமி - 9940467453

**2. மதுரை**

**தேதி:** 22/12/2007 - 1/1/2008      **இடம்:** திருப்பாலை ஜெயின் வித்யாலயா  
**தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:** 1. திருமதி. ரேணுகா மேத்தா, 19A, கிருஷ்ணாபுரம் காலணி, SF-6 மல்லிகை அபார்ட்மெண்ட்ஸ், மதுரை - 625014, போன்: (0452)-2641343  
2. M.A. சிவசுப்ரமணியன், போன்: 0452-2626761    3. லால்ஜி வோரா(மிலன்), போன்: 0452-2624365, 2681315

Published and edited by V. Santhanagopalan on behalf of Vipassana Meditation Center, 51 Chamiers Road, RA Puram, Chennai 600028 and published from Flat No. T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai 600005 and printed by R. N. Yogi at Leeyo Graphiks, New No. 6, Gaffur Street, Royapettah, Chennai 600014.

Posting Day: First week of every month.

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக:

To:

BookPost

**அனுப்புநர்:** Vipassana Meditation Center  
51 Chamiers Road, RA Puram, Chennai 600028  
☎: 044-24780953  
e-mail: info@setu.dhamma.org,  
Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,  
www.tamil.dhamma.org