விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-1, இதழ்-5, பிப்ரவரி-2008 | Annual Subscription(ஆண்டு சந்தா) - Rs.30/-, | விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தமிழ் மாதப் பத்திரிகை | Retail Selling Price(ஒரு மடலின் விலை) - Rs.2.50 | தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

தம்மம் பேசுகிறது

ஸுகோ$_2$ பு$_3$த்$_3$தா$_4$நங் உப்பாதோ$_3$, புத்தர்கள் தோற்றம் மகிழ்ச்சி யானதுவாம்,
ஸுகா$_2$ ஸத்$_3$த$_4$ம்ம தே$_3$ஸனா, உயர்தம்ம போதனை மகிழ்ச்சி யானதுவாம்,
ஸுகா^{2} ஸங்க$_4$ஸ்ஸ ஸாமக்$_3$கீ$_3$, சங்கத் திசைவுநிலை மகிழ்ச்சி யானதுவாம்,
ஸமக்$_3$கா$_3$னங் தபோ ஸுகோ$_2$. இசைவில் உளோர்பயிற்சி மகிழ்ச்சி யானதுவாம்.

தம்ம பதம் -194

பலரது மகிழ்ச்சிக்காகவும் நலனிற்காகவும்

ச. நா. கோயங்கா

{'புத்தர் ஒரு துன்பியல்வாதியா?' என்ற கட்டுரையின் சுருக்கம் - விபஸ்ஸனா ஆய்வு நிறுவனம் வெளியீடு செய்தது.}

இளவரசர் சித்தார்த்த கௌதமர் வீட்டை விட்டு வெளியேறியதன் மூலகாரணத்தை இந்தியாவில் உள்ள பலர் குறைகூறி வருகிறார்கள். வீடற்ற நிலையிலிருந்து, பிறர்க்கு உதவும் நோக்கோடு வீட்டைவிட்டு செல்லுதல் வெளியேறிய துறவிகளுக்கு மட்டுமே பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று அவர்கள் கூறினார்கள். கௌதம சித்தார்த்தர் உண்மையைத் தேடி வீட்டைத் துறந்தார். எனவே, வீடற்ற நிலைக்கு சென்ற அவரது துறவு சரியானது அல்ல.

பிறர்க்கு உதவி செய்ய புத்தர் வீட்டைத் துறக்கவில்லை என்றும், தமது ஆவலை நிறைவேற்றவோ அல்லது தமக்கு உதவுவதற்கோ மட்டுமே அவர் வீடற்ற நிலையைத் தேர்வு செய்தார் என்றும், அவரது வெளியேற்றம் தர்க்கரீதியானதோ அல்லது நலம்பயப்பதாகவோ இல்லை என்றும், அவர்கள் நம்புகிறார்கள். இத்தகைய விமர்சனத்தைக் காணும் எனக்கு வருத்தத்தோடு ஆச்சரியமாகவும் இருந்தது. புத்தருடைய வாழ்க்கையைப் பற்றிய உண்மைகள் குறித்து சிறந்த ஆய்வாளர்களுக்குக் கூட அதிகம் தெரியவில்லை. பல்லாயிரம் ஆண்டுகள், இந்தியாவில் புத்தருடைய வார்த்தைகள் கிடைக்கவில்லை; ஆதலால் இந்த நிலை இருக்கிறது.

மூப்பு, பிணி, சாக்காடு பற்றிய உண்மைகளை இளவரசர் சித்தார்த்தர் கிரகித்துக் கொண்ட போது அவர் வெதும்பினார். ஆனால் இத்துன்பத்தை அவரும் ஒருநாள் தாங்கிக்கொள்ளவே வேண்டும் என்பதால் மட்டும் அல்ல. இத்துன்பங்கள் கணக்கற்ற உயிர்களை வாட்டுகின்றன என்பதனால் அவற்றுக்காக பெரும்பேர் கருணையை அவர் வளர்த்துக்கொண்டார் என்பதுதான் உண்மை. எல்லா உயிர்களும் இந்தத் துன்பத்திலிருந்து வெளியேற ஒரு வழி இருக்கிறதா? என்னும் இக்கேள்வி அவரது மனதில் எழுந்தது.

யதா$_2$பி து$_3$க்கே$_2$ விஜ்ஜந்தே, ஸுகங் நாமபி விஜ்ஜதி,
ஏவமேவ ஜாதி விஜ்ஜந்தே, அஜாதீபி இச்சி$_2$தப்$_3$ப$_3$கங்;
ஏவங் கிலேஸபரிருத்$_3$தோ$_4$, விஜ்ஜமானே ஸிவே பதே$_2$,
பரியேஸிஸ்ஸாமி தங் மக்கங் ப$_4$வதோ பரிமுத்தியா.

பற்பலவாம் துன்பங்கள் எங்கே இருக்கின்றதோ, அங்கேதான் (இறுதியான) மகிழ்ச்சியும் இருக்கின்றது; (தொடர்) பிறவிகள் எங்கே இருக்கின்றதோ, அங்கேதான் விரும்பும் பிறவியற்ற நிலையும் இருக்கிறது. கடந்த காலச் செயல்களின் துன்பங்களால் அல்லலுறுபவர்களுக்குத்தான் விடுதலைக்கான ஓர் உயர்நெறியும் இருக்கிறது; பிறப்புச் சுழற்சியிலிருந்து விடுவிக்கும் அந்த நெறியைக் கண்டுபிடிப்பதே எனது விருப்பம்.

(பு$_3$த்$_3$த$_4$வம்ஸ 2. 9-16 ஸுமேத$_4$ பத்த$_2$னாகதா$_2$.)

தமக்காக மட்டுமே விடுதலை நெறியை அவர் முற்றாய்வு செய்யவில்லை; ஸம்சாரக்கடலில் துன்புற்றழியும் எல்லா உயிர்களுக்கும் உதவிபுரியத்தான்.

கின் மே ஏகேந தின்னேந, புரிஸேந தா$_2$மத$_3$ஸ்ஸிநா;
ஸப்$_3$ப$_3$ஞ்ஞுதங் பாபுநித்வா, ஸந்தாரேஸ்ஸங் ஸதே$_3$வகங்.

இத்தகைய தளராத முயற்சியால் உண்மையை உணர்ந்து, நான் மட்டுமே விடுதலை பெறுவதனால் என்ன

பயன்? முழுமையான ஞானவிளக்கத்தை அடைந்தபின்பு, மனிதர்களுக்கும் கடவுளர்களுக்கும், அவர்களது விடுதலையில் நான் உதவியுள்ளவனாக ஆக வேண்டும்.

(பு$_3$த்$_3$த$_4$வம்ஸ 2. 56, ஸுமேத$_4$பத்த$_2$நாகதா$_2$)

இந்த எண்ணம் அவர்க்கு இருந்தது இயல்பானதுதான். தாம் தொடர்பு கொண்டவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம், தமது பாரமிகளை (நற்பண்புகளை) நிறைவுறச் செய்து, ஒரு போதிஸத்துவராக பற்பல பிறவிகள் வாழ்ந்ததனால் தான், இந்த நல்ல நோக்கம் இருந்தது.

இப்போது அந்த போதிஸத்துவரின் கடைசி வாழ்க்கை பிறவி இதுதான். ஞானவிளக்கம் பெற்றதனால், அவர் விடுதலையடைந்தவரானார், பிறரும் விடுவிக்கப்பட உதவி செய்தார். தம்மை விடுவித்துக்கொள்வதே முதலில் முக்கியமானது என்பது தெளிவாகிறது. பார்வையற்றவனாக இருக்கும் ஒருவன் மற்றொரு பார்வையற்றவனுக்கு எவ்வாறு வழிகாட்ட முடியும்? ஊனமுற்ற ஒருவன் மற்றொரு ஊனமுற்றவர்க்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்? ஒரு வலையில் சிக்கிக் கொண்ட ஒருவன், வலையில் சிக்கிய பிறமக்களை விடுவிக்க எவ்வாறு உதவ முடியும்?

இல்லற வாழ்வைத் துறந்ததின் நோக்கம், இறுதியான உண்மையைப் பற்றி தமக்கிருக்கும் ஆவலை போக்கிக்கொள்ள மட்டுமல்ல, மேலும் பலர்க்கு உதவி செய்யும் நோக்கத்தால் தன்னை விடுவித்துக் கொள்வதற்குதான். எனவே, பிறர்க்கு உதவ வேண்டும் என்ற நோக்கில் வீடற்ற வாழ்வை புத்தர் மேற்கொள்ளவில்லை என்று கூறுவது தவறானதும், பெரும் துரதிர்ஷ்டமானதுமாகும்.

<u>உண்மை உள்ளுக்குள் இருக்கிறது; அதைக் காண ஏன் வீட்டைவிட்டு வெளியேற வேண்டும்?</u>

உண்மை நிலையின் இறுதியான உண்மை ஒவ்வொருவர்க்கும் உள்ளாகவே இருப்பதால், விடுதலையைத் தேடி அவர் வீட்டைத் துறக்கவேண்டிய அவசியம் எதுவுமில்லை என்பது புத்தருக்கு எதிராக சாதாரணமாக கூறப்படும் மற்றுமொரு குற்றச்சாட்டு ஆகும். எனினும், தனக்குள்ளேயே இறுதி உண்மையை அநுபவிக்கும் நெறி மறைந்துவிட்டது என்னும் உண்மையை இந்தக் குற்றச்சாட்டு எடுத்துக்கொள்வதில்லை. எனவே, பயிற்சி முறையைத் தேடுவதும், மீண்டும் கண்டுபிடிப்பதும் அவசியமானதாகிறது. அந்தக் காலத்தில் விபஸ்ஸனா கிடைத்திருக்குமானால், அதை மீண்டும் கண்டுபிடிக்கும் தேவை எதுவும் இருந்திருக்காது.

எனினும், விபஸ்ஸனா பயிற்சிமுறை மறைந்துபோய், பிற ஜானங்கள் மட்டும் (ஸமாதி அல்லது தியான பயிற்சி முறைகள், உலகியல் ஜானங்களான எட்டாவது ஜானம் வரை) இருந்துவரும் காலத்தில் மட்டுமே ஒரு புத்தர் தோன்றுகின்றார். இந்த ஜானங்களும் நமக்குள்ளேயே காணப்பட வேண்டும், தவறாகக்கொண்டு செல்வதாகவும், மறைப்புக்குரியதாகவும் இருக்கலாம். இஜ்ஜானங்களால் பெறும் எந்தவொரு இன்பத்தையும் இறுதி மகிழ்ச்சியாக மக்கள் எடுத்துக்கொண்டு, அதைக் கடந்து பயிற்சி செய்யாமல் விட்டுவிடலாம். புலன்கள் அனைத்தின் (மனதையும் சேர்த்து) உலகியல் பிறப்பினைக் கடந்த நிலைக்கு ஒருவரைக் கொண்டு செல்லும் விபஸ்ஸனா பயிற்சி முறை மறைந்து போய்விட்டது. போதிஸத்துவர் ஒருவர், தமது சொந்த முயற்சியால், அதை மீண்டும் கண்டு பிடிக்கின்றார்.

வாழ்வின் மூன்று துன்புறு நிலைகளை நேரில் கண்ட பிறகு, இளவரசர் சித்தார்த்தர், சமணர் (ஒரு துறவி - குறிப்பாக, விடுதலைக்கு தனது சொந்த முயற்சியின்மேல் நம்பிக்கை கொள்ளும் ஒருவர்) ஒருவரைக் கண்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இம்மூன்று நிலைகளில் உள்ளடங்கிய துன்பத்தைப் பற்றிய தமது புரிதலினால் வேதனையடைந்த இந்த இளவரசர், மிகவும் தூய்மையானவராகக் காணப்பட்ட இந்தச் சமணத் துறவியிடம் பேசினார். இறுதி உண்மையை, ஒருவர் தனக்குள்ளாகவே அறிய வேண்டும் என்பதை இளவரசர் அந்தத் துறவியிடம் கற்றிருக்கலாம். எனினும், ஒரு முறையான அமைப்புடைய தியானப் பயிற்சியைப் பின்பற்றுவதன்மூலம், ஒருவர் ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வெறுமனே வீட்டில் இருந்து அதைச் செய்ய முடியாது. அதனைப் பயிற்சி செய்ய, ஒருவர் இல்லற வாழ்வைத் துறக்க வேண்டியதும், சமண மரபினைச் சார்ந்த பல ஆசிரியர்களிடம் செல்லவேண்டியதும், தேவையாக இருந்தது.

புத்தருடைய காலத்தில், கபிலவஸ்துவில், சமண மரபின் செல்வாக்கு இருந்தது என்பது மிகவும் தெளிவு. இந்த யுகத்தில், கௌதம புத்தர்க்கு முன்னால், மூன்று புத்தர்களுள் இருவரை(ககுஸந்தாவும் கோனாகமனாவும்) நினைவூட்டும் பகோடாக்கள் கபிலவஸ்துவில் இருந்தன. அக்காலத்திற்குள் சமண மரபைச் சார்ந்த விபஸ்ஸனா தியானம் மறக்கப்பட்டுவிட்டதால், பல்வேறு தியான முறைகள் (ஜானங்கள்) தொடர்ந்து இருந்து வந்தன. சாக்யப் பேரரசின் கிழக்கில் இருந்த காளாமக் குடியரசைச் சார்ந்த ஆளார காளாமர் என்பவர் ஜானங்களின் ஒரு புகழ்வாய்ந்த ஆசிரியராக இருந்தார். அவரது போதனையின் முக்கியமான மையம் மகதத்தில் இருந்தபோதும், கபிலவஸ்துவிலும் ஒரு கிளை இருந்தது. இளவரசர் சித்தார்த்தர், தான் சந்தித்த சமணர் மூலம், அந்தச் சமயத்தில் ஆளார காளாமர் மகதத்தில் தங்கியிருப்பதை அறிந்திருக்கலாம்.

தற்சோதனை செய்யும் பயிற்சி முறையை கற்றுக்கொள்ள, இளவரசர் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டிய தேவை இருந்தது. ஏழாவது ஜானம் வரையில் சமாதிப் பயிற்சி முறைகளைக் கற்க அவர் மகத நாடு சென்றார். இப்பயிற்சியால், அவர் ஆழ்ந்த சமாதி இன்பத்தை அநுபவித்தாரேயன்றி, இறுதியான விடுதலை இன்பத்தை அநுபவிக்கவில்லை. எனவே, அவர் சமண மரபின் மற்றொரு குருவான உத்தக ராமபுத்தரிடம் சென்று, எட்டாவது ஜானத்தைப் பயின்றார். அந்த காலத்தில் மிக உயர்ந்த பயிற்சியாக அறியப்பட்ட அதுவும்கூட, துன்பங்கள்

அனைத்திலிருந்தும் அவர்க்கு விடுதலை அளிக்கவில்லை.

இதன்பிறகு, தீவிரமான, தன்னொறுத்தல் தவங்களை, ஆறு ஆண்டுகள் முயற்சி செய்தார். இவையும் பலனற்றவை என நிரூபித்து விட்டன. பின்பு, அவரது சொந்த முயற்சியால், ஒழுக்கம், மனவொருமை, அநுபவ ஞானம் என்னும் உயரிய எண்படிநெறியை (அரிய அட்டாங்க மார்க்கத்தை) அவர் கண்டுபிடித்தார். இந்த நெறியினால், அவர் முழுமையான ஞானவிளக்கம் பெற்று, ஒரு ஸம்மா ஸம்புத்தரானார். நூல்களைப் படிப்பதினாலோ, தத்துவ நம்பிக்கைகள் பற்றிய அறிவு சார்பான விளையாட்டு வித்தைகளில் ஈடுபடுவதனாலோ முழுமையான ஞானவிளக்கம் சாதிக்கப்படுவதில்லை. எந்த குருவிடமிருந்தும் புத்தர் அதைப் பெறவில்லை; ஏனெனில், அக்காலத்தில், விடுதலைக்குரிய நெறி உலகமக்களுக்கு கிடைக்காமலே போய்விட்டது.

ஒருவர் ஞானவிளக்கம் அடைகிறபோது, அவரது இதயமும் மனமும் எல்லையற்ற அருளன்பினாலும், எல்லையற்ற பெருங்கருணையாலும் நிறைக்கப்படுகிறது. எண்ணற்ற மக்களுக்கு அந்நலந்தரும் பயிற்சியை வழங்க அவர் விரும்புகிறார். கபிலவஸ்துவிலிருந்து வந்திருந்த அய்ந்து துறவிகளுக்கு முதன்முதலாக அவர் போதனையை அருளிய, வாரணாசி அருகிலுள்ள சார்நாத்தில் உள்ள மான்பூங்காவிற்கு, இந்தப் பெருங்கருணை நோக்கமே அவரைக் கொண்டுவந்தது. அவர்கள் அரஹந்தர்கள் (சொல்லளவில், தங்கள் அழுக்குகள் அனைத்தையும் அழித்தவர்கள்) ஆகி, உண்மையான நித்திய இன்பத்தை சுவைத்தார்கள். அவர், அங்கே மூன்றுமாதகாலம் தங்கியிருந்து, மேலும் அய்ம்பத்தைந்து ஸாதகர்களுக்கு விடுதலை நெறியை காட்டினார். அவர்களும் அரஹந்தர்கள் ஆனார்கள்.

இவ்வாறாக, அறுபது பேர் அரஹந்தர்களாக மாறியபோது, அவர் அவர்களிடம் வெளியிட்ட புகழ்மிக்க வரலாற்று வாசகம்:

சரத$_2$, பி$_4$க்க$_2$வே, சாரிகங்

ப$_3$ஹுஜனஹிதாய பஹுஜனஸுகா$_2$ய லோகாநுகம்பாய -

பலரது நலத்திற்காகவும், பலரது பலனிற்காகவும், உலகமக்கள்பால் கொண்ட கருணையால், ஓ, பிக்குகளே, புறப்பட்டுச் செல்லுங்கள்

(விநய பிடக, மஹாவக்$_3$க$_3$ 32, மாரகதா$_2$)

"இருவர் ஒரே திசையில் செல்லவேண்டாம்" என்று சொன்னார். இரண்டு பிக்குகள் சேர்ந்து பயணம் செய்ய வேண்டாம். பல்வேறு இடங்களுக்குத் தனித்தனியே அவர்கள் செல்ல வேண்டும்; அதனால், ஏராளமான மக்கள் கற்று, தம்மத்தால் பயனடைய முடியும். "தொடக்கத்தில் பயன்தருவதும், இடையில் பயன்தருவதும், முடிவில் பயன்தருவதும்; முற்றிலும் முழுமையானதும், முழுக்கத் தூய்மையானதுமான இத்தம்மத்தைப் போதனை செய்யுங்கள்" என்று அவர்களுக்குக் கட்டளையிட்டார்.

ஒருவர் ஸீலத்தை (ஒழுக்கம்) மட்டுமே - இந்தத் தம்ம தூய நெறியின் தொடக்க நிலை - பயிற்சி செய்து வருவாரானால், அவர் இந்தப் பிறவியில் மகிழ்ச்சியடைந்து, இறப்பிற்குப் பின் தெய்வீக இன்பத்தைப் பெறுகின்றார். ஒருவர் ஸமாதியை (மன ஒருமைப்பாடு), தம்மத்தின் மையப் பகுதியை, பயிற்சிசெய்வாரானால், ஒருவர் ஸமாதி இன்பத்தை அநுபவித்து, இறப்பிற்குப் பின் பிரம்ம லோக இன்பத்தைப் பெறுகின்றார். ஒருவர், கம்மங்கள் எல்லாவற்றையும் (வாசனைகள்) பஞ்ஞாவின் பயிற்சியால் (உள்நோக்கு அறிவு) - இந்நெறியின் கடைசிப் பகுதி - விலக்கி விடுவாரானால், அவர் நிப்பாணத்தின் எல்லையற்ற இன்பத்தையும் அநுபவித்து, இறப்பிற்குப் பின் மாறாத, நிரந்தரமான, இறப்பற்ற நிலையை அடைகின்றார். இந்த விதத்தில், இந்த உயரிய என்படி நெறி முற்றிலும் முழுமையானது; அதனுடன் சேர்க்கத் தேவை எதுவுமில்லை. அது முற்றிலும் தூய்மையானது; விலக்குவதற்குத் தேவையான எவ்வித அசுத்தமும் அதனுள் இல்லை.

இவ்வறுபது அரஹந்தர்களும், கருணையுள்ளத்தோடு, தங்களது வாழ்நாள் முழுவதும், பற்பலர்க்கு உதவிசெய்தனர். அவர்களுக்கு இருந்தது ஒரே ஒரு நோக்கம் தான்:

ப$_3$ஹுஜன ஹிதாய, ப$_3$ஹுஜன ஸுகா$_2$ய - பலரது பயனும் மகிழ்ச்சியுமே.

தமது வாழ்வில் எஞ்சிய 45 ஆண்டுகளில், பிறர்க்கு வழிகாட்ட ஆயிரக்கணக்கான அரஹந்தர்களுக்குப் புத்தர் பயிற்சியளித்தார். அவரே தம்ம அமிர்தத்தை வழங்கப் பல இடங்களுக்கும் பயணம் செய்தார். மகிழ்வை வழங்குவதிலேயே அவரது முழு வாழ்வும் கழிக்கப்பட்டது. புத்தர்க்குப் பிறகு, பல நூற்றாண்டுகள், எண்ணற்ற மக்களை விடுவித்த விபஸ்ஸனாவை இந்த சமணமரபு தொடர்ந்து போதித்து வந்தது.

வீட்டைவிட்டு வெளியேறியதில், புத்தருடைய நோக்கம் பிறர்க்கு உதவி செய்வதற்கு அல்ல; வீட்டிலிருந்தபடியே இறுதி உண்மையை அவர் கண்டிருக்க வேண்டும் என்ற இவை போன்ற துரதிர்ஷ்டமான விமர்சனங்கள் - நலம்பயக்கும் விபஸ்ஸனா பற்றிய உண்மைகளைத் தெரிந்தவர்களும், புத்தருடைய வார்த்தைகளையும், பலரது நன்மைக்காகவும், பயனுக்காகவும், மகிழ்ச்சிக்காகவும், இரவுபகல், அவர் பாடுபட்டதைத் தெரிந்தவர்களும் ஆகிய இந்திய நாட்டின் அண்டை நாடுகளின் மக்களால் இவ்விமர்சனங்கள் எப்படிப் பார்க்கப்படும்? புத்தரைப் பற்றிய உண்மை தெரிந்த நமது பக்கத்து நாடுகளின் முன்னால் நாம் நம்மையே கேலிக்குரியவர்கள் ஆக்கிக் கொள்கிறோம். இத்தவறுகளை நாம் மீண்டும் செய்ய வேண்டாம்.

தமது இளவயது மனைவியையும், பச்சிளங் குழந்தையையும், கண்ணீர்விடும் பெற்றோர்களையும் விட்டு ஓடிவிட்டதற்காக புத்தர் குறை சொல்லப்படுகின்றார். ஞானவிளக்கம் பெற்றபின்பு, சித்தார்த்தர், விடுதலையின் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியை அவர்களும் பெற உதவினார் என்பதை குறை சொல்பவர்கள் மறந்து விடுகின்றார்கள். அவர் வீட்டிலேயே தங்கியிருந்தாரானால், உலக வசதிகளாலும், துணையாலும் குறைந்த அளவு இன்பத்தை

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07 RNI No. TNTAM / 2007 / 22647

மட்டுமே, அவர், அவர்களுக்கு வழங்கத்தக்கவராக இருந்திருப்பார். அதற்குப் பதிலாக, அவரது குடும்பம் முழுவதுமே முழுவிடுதலை அடைந்தது. பலநூறு ஆண்டுகளாக, அழுக்குகளின்றும் விடுபட்டதால் வந்த இந்த மகிழ்ச்சியானது உலகியல் இன்பத்தை விட எவ்வளவோ மேலானது என்பதை தீவிர விபஸ்ஸனா சாதகர்கள் தம் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் அறிந்து வருகிறார்கள்.

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது
533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,
திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, ☏: 044-24780953

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸதிபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
ஜனவரி -08	-	17 - 28		17-20	12-13
பிப்ரவரி - 08	07 - 18	21 - 3/3	09 - 17	21-24	-
19 பிப்ரவரி தம்ம சேவகர்களுக்கான பயிற்சி முகாம்					
மார்ச் - 08	06-17	20-31		20-23	-
ஏப்ரல் - 08	03-14	17-28		17-20	15, 29
மே - 08	01-12	15-26		15-18	30-சிறுவர் முகாம் சேவகர்களுக்கான பயிற்சி முகாம், 31- சிறுவர் முகாம்
ஜூன் - 08	05-16	19-30	07-15	19-22	-
ஜூலை - 08	03-14	17-28		17-20	-
ஆகஸ்ட் - 08	07-18	-	-	21-24	30-31
7-28 ஆகஸ்ட் இருபது நாள் முகாம்					
செப்டம்பர் - 08	04 - 15	18-29		18-21	-
அக்டோபர் - 08	02-13	16-27	04 - 12	16-19	-
நவம்பர் - 08	06-17	20-1/12		20-23	-
டிசம்பர் - 08	04-15	18-29		18-21	-

Published by V. Santhanagopalan on behalf of Vipassana Meditation Centre, 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.
Editor: V. Santhanagopalan

Posting Day: First week of every month

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக: To: Book Post

அனுப்புநர்: Vipassana Meditation Centre
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