

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-1, இதழ்-12, செப்டம்பர் 2008
தமிழ் மாதப் பத்திரிகை

ஒரு மடலின் விலை - Rs.2.50
ஆண்டு சந்தா - Rs.30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

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

தம்மம் பேசுகிறது

ஸீலதஸ்ஸந ஸம்பன்னங், தம்மட்டங் ஸச்சவேதிநங்;
அத்தநோ கம்ம குப்பாநங், தங் ஜநோ குருதே பியங்.

ஸீலம் உள்நோக்கில் நிறைநிலை யுற்றவர், எவரவர் தம்மத்தில் நிலைத்து நிற்பவர்
உண்மை யுணர்ந்தவர் தங்கடன் கழித்தவர், இவரே மக்கட் இனியவ ராமே.

தம்மபதம் 217

ஸயாஜி ஊபாகின் அவர்களின் பொன்மொழிகள்

1. உலகம் தீவிரமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் விபஸ்ஸனா தியானத்தில் கலந்து கொண்டு, இன்று நடக்கும் எல்லாவற்றிற்கும் இடையில் ஓர் ஆழ்ந்த அமைதியை காண்பது எவ்வாறு எனக்கற்றுக்கொள்வதற்கு மிகச்சரியான நேரம் இதுவே.
2. தம்மத்தை சோதனை செய்ய விருப்பமுள்ளவர்களுக்கு தம்மம் நிலைத்து நிற்கும்; பலன்கள் என்னவென்பதையும் அவர்கள் தாமாகவே தெரிந்து கொள்ளலாம்.
3. எந்த அளவு ஒருவர் தன்னிடம் பற்றுகொள்கின்றாரோ, அந்த அளவு துன்பமும் பெரிதாக இருக்கும்.
4. தீமையின் வாயிலாக நன்மையைச் செய்துவிட நினைப்பது ஒரு மயக்கமே, ஒரு கனவே ஆகும்.
5. பிறரது மனதைச் சமநிலைப்படுத்த, சமநிலையான ஒரு மனம் தேவைப்படுகிறது.
6. நல்ல எண்ணங்களோடு தியானத்தினை கற்பவர்களுக்கு மட்டுமே வெற்றிக்கான உறுதி உண்டு. தம்மத்தின் இறுதி உண்மையுள்ளே கொண்ட உள்நோக்கினால் பலப்பட்ட மனதின் ஆற்றல், தூய்மை(இவற்றின்) வளர்ச்சியால், ஒருவர், சரியான வழியில், மனித குலத்திற்குரிய ஏராளமான நன்மைகளைச் செய்ய இயலும்.
7. ஒரு அறையின் இருளைப் போக்கும் ஆற்றல் ஒரு மெழுகுவத்தியின் ஒளிக்கு இருப்பதைப் போலவே, ஒரு மனிதரின் உள்ளே வளர்க்கப்பட்ட ஒளியும் பலபேரிடம் உள்ள இருளைப் போக்க உதவும்.
8. விபஸ்ஸனா தியானத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு, சாதகர்

- ஒருவர் முடிந்தவரைத் தொடர்ச்சியாக அநித்யத்தைப் உணர்ந்த வண்ணம் இருந்து வரவேண்டும்.
9. தம்மம் துன்பத்தைத் துடைத்து, மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. இந்த மகிழ்ச்சியைத் தருவது யார்? உடம்பின் உள்ளிருக்கும் அநிச்ச அறிவாகிய தம்மமே, இந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறதே தவிர, புத்தர் அல்ல; நீங்கள் தியானித்து, அநிச்சம் பற்றி தொடர்ச்சியாக விழிப்பாக இருக்க வேண்டுவது ஏனெனில் அதற்காகத்தான்.
10. மகிழ்ச்சி என்பது என்ன? பொருளளவில் அறிவியல் சாதனைபுரிந்துள்ள எல்லாவற்றாலும், உலக மக்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார்களா? அவ்வப்போது அவர்கள் புலனின்பங்களைக் காணலாம்; ஆனால், அவர்களுக்குள்ளே என்ன நடந்ததோ, அடுத்து என்ன நடக்குமோ என்று உணரும்போது, அவர்கள் மகிழ்வாக இருப்பதில்லை. ஏன்? இது ஏனெனில், பொருள்மேல் மனிதனுக்கு ஆளுமை வந்துவிட்டது, இன்னும் தனது மனதின் மேல் அவனுக்கு ஆளுமை வரவில்லை.
11. அநிச்சம் என்பது ஒவ்வொருவர் உள்ளும் இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் அடையுமளவிலே அது இருக்கிறது. ஒருவர் தனக்குள் உள்நோக்கிப் பார்க்கும்போது, அங்கே அது இருக்கிறது. தமது சொந்த நன்மைக்கும், சமூகத்தின் நலனிற்கும் அமைதியான, சமநிலையான ஆற்றலால் ஆன ஒரு அணையை உருவாக்க, இல்லறத்தார் ஒருவர், வாழ்வின் இரத்தினமாகிய அநிச்சத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.
12. சரியாக வளர்க்கப்படுமானால், அநிச்சம் கிட்டத்தட்ட உங்களது எல்லா சிக்கல்களையும் போக்கிவிடும்.

பதிலுக்காக கேள்விகேட்கும் அவசியம் கூட உங்களுக்குத் தேவையில்லை. அநிச்சம் பற்றிய தெள்ளறிவு வளருமளவிற்கு, அறியாமைத் திரை அகன்றுவிடும். சரியான புரிதலுக்கு உரிய வழி விளங்கும் போது, சந்தேகங்களும் அச்சங்களும் தானாகவே, மறைந்து விடும். உண்மையான கண்ணோட்டத்தில் நீங்கள் பொருள்களை பார்ப்பீர்கள்.

13. அநிச்சம் பற்றிய தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வும், அதைப்போலவே துக்கம் பற்றிய, அந்தந்த பற்றிய விழிப்புணர்வுமே வெற்றியின் ரகசியமாக இருக்கின்றது.

சிறுவர்களின் கேள்விகளுக்கு கோயங்காஜி அவர்கள் பதிலளிக்கிறார்

1. நீங்கள் எங்களை நிகழ்காலத்திலேயே வாழவேண்டும் என்று சொல்கிறீர்கள். அப்படியானால் நாம் எதிர்காலத்திற்காக திட்டமிடவே கூடாது என்று உள்-அர்த்தம் கொள்ள வேண்டுமா? நாம் இலட்சியங்கள் எதுவும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதா இதன் அர்த்தம்?

பதில்: இவை இரண்டு வெவ்வேறு கேள்விகள் ஆகும்; மிகவும் பொருத்தமான கேள்விகளும் கூட. நிகழ்காலத்திலேயே வாழ்ந்து, எதிர்காலத்தைப் பற்றி கொஞ்சமும் நினைக்காமல் இருப்பது நிச்சயமாக புத்திசாலித்தனம் ஆகாது. மூச்சைக் கவனிக்கும்போது, உங்கள் மனதின் இயக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியும் வளர்ச்சி அடைகின்றது. எப்போதும் கடந்த காலத்தைப் பற்றியும், எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் சிந்தனைகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டே இருப்பது மனதின் நிரந்தர வழக்கம் ஆகிவிட்டதை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்கள். அதன் இப்போதைய வேலையான மூச்சை கவனிக்கும் பணியின் மேல் மனம் ஒருமுகப்படவே விரும்புவதில்லை. வருங்கால நினைவுகளில் ஈடுபட்டு இருக்கும்போது, மனதின் சக்தி குறைந்து போகிறது; எனவே, அதனால் எடுத்துக்கொண்ட பணியின் மேல் முழு ஆற்றலுடன் செயலாற்ற முடிவதில்லை. அதோடு, சரியான நடவடிக்கை எடுக்கத் தகுந்த நேரம் வருவதற்குள் மனம் தனது முழு சக்தியையும் தீர்த்துவிடுகிறது. எனவே, மனம் நிகழ்காலத்தில் அழுத்தமாக வேரூன்றி இருக்க, கையிலிருக்கும் அடுத்த வேலையைப் பற்றி சிந்தித்துத் திட்டமிடுங்கள். உங்கள் குறிக்கோளை வகுத்துக்கொண்டு, அதை நோக்கி படிப்படியாக முன்னேறுங்கள். ஒருமுறை குறிக்கோளை வகுத்துக்கொண்ட பின்னர், அதைப் பற்றி மறுபடியும் சிந்திக்கக் கூடாது. இப்படிச் செய்தால், நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு அடியும், நிகழ்காலத்தில் எடுக்கும் அடியாக இருக்கும். ஆனால், எடுக்கும் ஒவ்வொரு அடியைப் பற்றியும் உணர்ந்து இருங்கள். இது தவறு செய்யும் வாய்ப்பை சுத்தமாகத் தவிர்த்துவிடும்.

எதிர்காலத்திற்கான திட்டம் ஏதும் தீட்டாமல் எப்படி வாழ்வது என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்பட கூடும். நம்

ஆற்றலின் அளவு மட்டுப்பட்டதே ஆகும்; எனவே, நாம் அதை புத்திசாலித்தனமாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். எதிர்காலத்திற்காக திட்டமிட எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நினைவுகளால் தேவையில்லாமல் மனதை இம்சித்து நம் ஆற்றல் முழுவதையும் தீர்த்து விடுவதே நம் மனப்பான்மையாக இருக்கிறது. "இது நடக்கும்; அல்லது, இது நடக்காது. நாம் இதைச் செய்யலாம்; அல்லது, இதைச் செய்யாமல் இருக்கலாம்."ஓ! தேவைப்பட்டபொழுது மட்டுமே இத்தகைய சிந்தனைகளில் ஈடுபடுங்கள். இச்சமயம், நிகழ்காலத்தில் நிலைத்திருக்க வேண்டி மூச்சைக் கவனிப்பதே உங்கள் வேலை. நிகழ்காலத்தில் நிலைத்திருக்கும் பழக்கத்தை நாம் கைக்கொண்டால், நாம் அடுத்த அடியை சரிவர எடுக்கமுடியும். இப்படியாக, மனதின் இந்த பழக்கப் போக்கை நிலைபெறச் செய்ய, நிகழ்காலத்தில் இருப்பதை நாம் வலியுறுத்துகிறோம்.

இலட்சியம் நிறைந்தவராக இருப்பதில் தவறு ஏதும் கிடையாது. நாம் நம் வாழ்க்கைக்கு ஒரு உறுதியான குறிக்கோளை வைத்துக்கொள்கிறோம். உதாரணமாக, ஒரு குறிப்பிட்ட இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்காக நாம் கல்வி கற்கிறோம்; அல்லது, ஒரு குறிப்பிட்ட பயன் வேண்டி நாம் தியானம் செய்கிறோம். ஆனால், நம் இலட்சியத்தின் மீது நாம் பற்றுதலை வளர்த்துக்கொண்டு, அதைப் பற்றி எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டு இருந்து, அதை அடைவதற்காக எந்த முயற்சியும் எடுக்காமல் இருந்தால், இலட்சியம் வைத்துக்கொள்வதே பயனில்லாதது ஆகும். நீங்கள் சரியான செயல் பாதையில் செல்வதை தடுக்கும் ஒரு விஷயத்தை இலட்சியமாக வைத்துக்கொள்வது என்ன பயனைத் தரும்? உங்கள் குறிக்கோளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்; பின்னர், அதை அடையப் பாடுபடுங்கள். உங்களுக்குத் தாகம் எடுத்தால், போய் தண்ணீர் குடித்து வாருங்கள். தண்ணீர் வேண்டும் என்று அழுவதும், அதைப் பற்றி கவலைப்படுவதும் உங்கள் தாகத்தைத் தீர்க்காது. தண்ணீர் கிடைப்பதற்குரிய முயற்சிகளை செய்யுங்கள். பின்பு அதை குடித்து உங்கள் தாகத்தைத் தணித்துக்கொள்ளுங்கள். இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது? அதைப் போலவே, நல்ல இலட்சியம் வைத்துக்கொள்வதிலும் அதை அடைய முயற்சிப்பதிலும் தவறு ஏதும் கிடையாது. ஆனால் நீங்கள் அதை நோக்கி எந்த முயற்சியும் செய்யாது, அதுமேல் வெறி கொண்டு, அது நிறைவேறுவதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டு மட்டும் வந்தால், நீங்கள் தடம் புரண்டு தோல்வியுறுவீர்கள். எனவே, நல்ல இலட்சியத்தை வைத்துக்கொண்டு, அதை அடைய கடினமாகப் பாடுபடுங்கள்.

2: தூய மனதின் தன்மைகள் யாவை?

பதில்: தூய்மையே தூய மனதின் தன்மை! தூய்மை என்று நாம் சொல்வது, சினம், பகைமை, பிறர் தீங்கு அடைய வேண்டும் என்று நினைப்பது, ஏக்கம் கொள்ளுதல், பற்றுதல் முதலிய களங்கங்கள் ஏதும் இல்லாத மன

நிலையைக் குறிக்கும். அத்தகைய களங்கம் எதுவும் மனதில் இருந்தால், அதைத் தூய மனம் என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்? உண்மையில் அத்தகைய மனம் நம்மை உடல் மூலமாகவோ, பேச்சின் மூலமாகவோ ஏதாவது எதிர்மறைச் செயல் செய்யத் தூண்டும். தூய்மையற்ற மனம் தூய்மையற்றச் செயலை நோக்கி நம்மை இட்டுச் செல்லும். இந்த வகையில் நீங்கள் உங்களுக்கே மட்டுமன்றி மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு செய்கிறீர்கள். மாறாக, மனம் தூய்மையாக இருந்தால், அது தவறாக செயல்படாது. அது தனக்குத் தானும், மற்றவர்களுக்கும் நன்மையே செய்யும். மனதை தூய்மைப்படுத்துவதன் மூலம் பேச்சாலும் உடலாலும் தீய செயல்கள் செய்வதைத் தவிர்ப்பதே இந்த தியான முறையின் அடிப்படைப் பண்பாகும். நம் அனைத்து செயல்களும் நற்பயன் தரக்கூடியதாய் இருக்கும் பொருட்டே நாம் மனத்தூய்மை என்னும் இந்த குணத்தை வளர்த்துக்கொள்ள முயல்கிறோம். தூய மனம் ஒருபொழுதும் எவர்மேலும் தீய எண்ணத்தை ஏற்படுத்தாது. மாறாக அது, அனைவரின் பேரிலும் நல்லெண்ணம், அன்பு, கருணை ஆகியவற்றையே ஏற்படுத்தும். இந்த குணங்களை வைத்தே மனதின் தூய்மையை அளவிட முடியும்.

3: புனித அமைதி கடைப்பிடிப்பதன் முக்கியத்துவம் யாது?

பதில்: அது மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்தது. மனதை அமைதிப்படுத்துவதை நோக்கியே நம் முயற்சி அனைத்தும் அமைகிறது. மனம் எவ்வளவு தொண்தொணப்பானது என்பதை நாம் ஏற்கெனவே அனுபவித்திருக்கிறோம். நம் மனம் மூச்சைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்பினாலும், அது, ஓரிரு மூச்சைக் கவனிப்பதற்குள்ளாகவே சிந்தனை வசப்பட்டுத், தனக்குத் தானே பேசிக் கொள்ளும் தன் பழைய பழக்கத்தில் மூழ்கிப்போகிறது. நாம் அது சலனமின்றி மூச்சைக் கவனிக்கும் பணியில் ஈடுபட வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம்; ஆனால், நம் அத்தனை முயற்சியையும் மீறி, அது அமைதிகொள்ள மறுக்கிறது. இதற்கும் மேலாக நீங்கள் தியானம் செய்ய வந்துள்ள மற்றவர்களோடு பேசி

வந்தால், மனம் சிந்தனைகளில் ஈடுபட மேலும் அதற்கு உணவளித்தது போல் ஆகும். அது, தியானம் செய்யும்பொழுது, இந்த உரையாடலைப் பற்றிய நினைவுகளில் ஈடுபட்டு, தியானத்தை வலுவிழக்கச் செய்யும். மற்ற ஒருவரோடு பேசுவதால், உங்களுக்கு நீங்களே தீங்கு ஏற்படுத்திக்கொள்வதோடு, உங்களைப் போன்றே ஆனாபான செய்ய வந்த அவருக்கும் நீங்கள் பெருந்தீங்கு இழைத்தவர் ஆகிறீர்கள். இப்பொழுது அவரும் உங்களுடன் ஆற்றிய உரையாடல் பற்றிய நினைவுகளால் மன ஒருமுகப்பாட்டை இழப்பார். அவர்களாலும் சரிவர தியானம் செய்ய இயலாது. உபயோகமற்ற பேச்சுகளில் இடைவிடாமல் ஈடுபட்டு நம் ஆற்றலை வீணடிப்பதே நம் வழக்கமாக இருக்கிறது. நம் உரையாடல்கள் எப்பொழுதும் பயனளிப்பதாகவே இருக்க வேண்டும். ஆனால் இச்சமயம் நம் பணி தியானம் செய்வதே ஆகும்; முழு அமைதியைக் கடைப்பிடித்து வந்து நாம் அதைச் செய்வோம்.

4. நாங்கள் தம்ம வழியில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோமா என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

பதில்: நம் வாழ்வில் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறதா இல்லையா என்பதை வைத்து இதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். முன்னைப் போலவே நம் மனம் எதிர்மறை எண்ணங்களை ஏற்படுத்திவந்தால், எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். நாம் சேகரித்து வைத்திருக்கும் மனமாசுகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்து வருவதும், நம்மிடம் முன்னர் இல்லாத நற்குணங்கள் மேற்படுவதுமே தம்ம வழியில் நாம் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோமா என்பதை அறிய ஒரே நிறை ஆகும். இந்த அளவுகோலால் நாம் தொடர்ந்து நம் வெற்றியை அளவிட்டு வந்தால், தவறான செயல்களில் ஈடுபடும் நம் பழக்கத்திலிருந்து வெளிவருவோம். மாறாக, அறவழியில் செயல்படுவோம். தம்மம் நம் வாழ்க்கை முறையோடு இரண்டற கலந்துவிடுவதால் நாம் தம்மவழி நடப்பவர்கள் என்பதை மற்றவரும் ஏற்றுக்கொள்வர்.

அனைத்து உயிரினமும் மகிழ்வோடு இருக்கட்டும்

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது

533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,

திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, ☎: 044-24780953

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
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	-

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. ரோணாகா மேத்கா (மதுரை) - (0452) 2641343

இராஜபாளையத்தில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்

இராஜபாளையத்தில் 12/10/2008 முதல் 23/10/2008 வரை பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் பெண்களுக்கு மட்டுமே நடைபெறவுள்ளது. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

அரவிந்த் ஆசிரமம்

140, முடங்கியார் ரோடு, இராஜபாளையம் 626117,
தொலைபேசி: 9362030115

INDIA POST
EMS SPEED POST

ONE INDIA ONE RATE

★ **Local Rs. 12.00**
★ **Others Rs. 25.00**
(Up to 50 grams)

- ★ Wide network of more than 1300 locations
- ★ Online track & trace
- ★ 24 x 7 booking facility
- ★ Special offer for Corporate customers
- ★ Credit facility
- ★ Free pick-up at door step
- ★ Insurance facility
- ★ Contractual service to any place in India

2829 5521; 2854 8837
2233 0664; 2232 1360

Principal Chief Postmaster General
Tamil Nadu Circle, Chennai 600002
www.tamilnadupost.nic.in

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

Posted on:
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)

PERIODICAL

To:



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