

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-2, இதழ்-2, நவம்பர் 2008
தமிழ் மாதப் பத்திரிகை

ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50
ஆண்டு சந்தா-ரூ 30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

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

முன்னுரை: புத்தர் மற்றும் அவரது போதனைப் பற்றி நம் நாட்டில் மிக-பல தவறான கருத்துக்கள் பரவியுள்ளன. அவைகளைத் தெளிவுபடுத்தி (நீக்கி) உண்மையை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவருவது மிக அத்யாவசியமானது. குறிப்பாக, இது விபஸ்ஸனா சாதகர்களுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. இல்லையெனில், அவர் உண்மை நிகழ்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளாமல் குழப்பத்திலேயே மூழ்கி இருந்துவிடுவார். இந்த மாதத்திலிருந்து விபஸ்ஸனா செய்தி மடலில் வெளிவரும் புத்தரின் வாழ்வு நிகழ்வுகளின் மூலம் அனைத்துத் தவறான கருத்துக்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்காவிட்டாலும் சிலவற்றிலிருந்தாவது விடுதலை கிடைக்கும்.

நான்கு அறிகுறிகள்

திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா



இளவரசர் சித்தார்த்த கௌதமரைப் பற்றிய இந்த நம்பிக்கை உண்மைதான். அதாவது, அவர் அரண்மனையிலிருந்து நகர உலாவிற்சாக வெளியே சென்றபொழுது அவர் ஒரு நோயாளியை, ஒரு வயோதிகரை, ஒரு மரணமடைந்தவரை மற்றும் ஒரு துறவியைப் பார்த்தார். இந்தக் காட்சிகளைப் பார்த்ததும் அவர் மனதில் எல்லைமீறிய ஒரு உத்வேகம் எழும்பியது. இந்த எல்லைக்கு மீறிய தர்ம-உத்வேகத்தால் அவர் இல்லறத்தைத் துறந்தார்.

அவர் இந்த நான்கு அறிகுறிகளை முதல் முறையாக பார்த்தார் என்ற உண்மையின் பொருள் உகந்ததாக இல்லை. இல்லறத்தைத் துறந்த பொழுது அவருக்கு வயது இருபத்தி ஒன்பதாக இருந்தது. அந்த வேளையில் அவருடைய தந்தை மற்றும் அவரது சித்தி மகாபிரஜாபதியின் வயது எண்பதிற்கும் மேலாக

இருந்தது. இந்த நிலையில் இளவரசர் அரண்மனையில் அவரது தந்தையையும் சித்தியையும் நரைமுடியுடைய வயோதிகர்களாகத்தான் பார்த்திருப்பார். இந்த முதிர்ந்த வயது வரை இருவரில் ஒருவராவது அவ்வப்போது நோயினால் நிச்சயம் பாதிக்கப் பட்டிருப்பார்கள். இது மட்டும் அல்ல? அரண்மனையிலோ அல்லது தாய்வழி பாட்டன் மனையிலோ எவராவது நிச்சயமாக நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார். எவராவது நிச்சயமாக மரணமும் அடைந்திருப்பார். இவையில்லையென்றாலும், அவர் பிறந்தவுடன் அவரது தாய் மகாமாயாவின் மரணத்தைப் பற்றி கட்டாயமாக தெரிந்துகொண்டிருப்பார். இதனால் இளவரசர் கலக்கம் அடைந்தும் இருப்பார்.

இருபத்தொன்பது வயது வரை இளவரசரை அரண்மனையிலேயே வைத்திருந்தனர். இதற்கு முன்னால் அவர் ஒருபோதும் நகரத்திற்குக்கூடச் செல்லவில்லை. இந்த நம்பிக்கையின் உண்மைக் கூட தவறானது என்று பழைய(புராதன) பாலி இலக்கியங்களில் தெளிவாகக் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இளவரசர் ஸம்மா-ஸம்புத்தராக ஆனபிறகு, கபிலவஸ்துவிற்கு வந்து, வீடு-வீடாக பிக்கைக்கு சென்றபோது, அந்த நேரத்தில் அதைப் பார்த்த இராசுவனின் அன்னையின் உதட்டிலிருந்து உணர்வு வெளிப்பாட்டுச் சொற்களாக இவை எழுந்தன -

“ஆடை-ஆபரணங்களுடன் நன்கு அலங்கரிக்கப்பட்டு, தங்கப் பல்லக்கில் உட்கார்ந்து கொண்டு, இதே நகரத்தில் உலா வந்து கொண்டிருந்த இந்த இளவரசர், இப்போது தலையை மொட்டையடித்துக்கொண்டு, காவி நிற உடையை அணிந்து, கையில் பிக்கை பாத்திரம் வைத்து கொண்டு பிக்கைக்காக உலா வருகின்றார்”

(விநய பிடகம், மகாவக்கட்டகதா - 105)

எப்போது இளவரசர் நான்கு காட்சிகளைக் கண்டாரோ, அப்போது அவர் வாழ்க்கையில் முதல் முறையாக நகர உலாவிற்கு செல்லவில்லை என்பது இந்த விளக்கத்திலிருந்து நிரூபணம் ஆகின்றது. இதற்கு முன்பே அநேக முறை சென்றிருந்தார்.

ஆனால், உண்மை என்னவெனில், அந்த நாள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அந்த மூன்று காட்சிகளைப் அவர் நகரத்தில் பார்த்தபோது, “அனைவரும் இந்த மூன்று நிலைகளின் வழியாக கடந்து செல்வது என்பது தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றுதானா?” என்ற கேள்வி எழும்பியது. இவைகளிலிருந்து விடுபட எந்தவொரு தீர்வும் இல்லையா? இந்த ஆழ்ந்த சிந்தனையின் காரணமாக அவர் முன்பைவிட அதிகமான மன-உத்வேகத்துடனும், மன-உந்துதலுடனும் கட்டாயமாக இருந்திருக்கக்கூடும்.

தற்செயலாக, அதே நேரத்தில் அவர் நான்காவது அறிகுறியாக ஒரு துறவியைக் காணநேர்ந்தது. ஒரு துறவியைக் காண்பது கூட முற்றிலும் புதிதான ஒரு அனுபவமாகக் கருத முடியாது. ஸமண

பரம்பரையைச் சார்ந்த அரச குடும்பமாக இருந்ததால், பிக்கைக்காக அரண்மனைக்கு வரும் ஸமணர்களை (துறவிகளை) அவர் நிச்சயமாக கண்டிருப்பார். சமணர்களுக்கு (துறவிகளுக்கு) பிக்கை வழங்குவது அவருடைய சாமான்ய இல்லறதர்மமாக இருந்தது. ஆனால், இந்த தீவிர உத்வேகத்திலான ஒரு மனோ நிலையில் இந்த துறவியை அவர் சந்தித்தபோது, “பிறப்பு-இறப்பு என்ற சுழலிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கானப் பாதையைத் தாமே சொந்த முயற்சியில் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்” என்று முடிவு செய்தார். இந்தத் தேடல் வீட்டிலிருந்தபடியே செய்வதென்பது இயலாதது. இல்லறத்தைத் துறந்து தான் நான் இந்த வழியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

இந்த நான்கு அறிகுறிகளுக்கு இதுவே உண்மையான முக்கியத்துவமாகும். முதல் மூன்றினால் அதாவது மூப்பு, பிணி மற்றும் சாக்காட்டினால்(இறப்பினால்) ஆழமான மன-உத்வேகம் கிளம்பியது. இதனால் இதனை ‘ஸம்வேக-நிமித்த’ (உத்வேக அறிகுறி) என்றும் கூறலாம். நான்காவது அறிகுறியை ‘பதான-நிமித்த’ (முக்கிய அறிகுறி) என்று அழைக்கலாம். ஏனெனில், இதனால் தான் இல்லறத்தைத் துறந்து விடுதலைக்குத் தவம் புரிவதற்காக முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற உறுதி எடுத்தார்.

இளவரசர் சித்தார்த்தர் இந்த நான்கு அறிகுறிகளை வாழ்க்கையில் முதன் முறையாக தான் பார்த்தார் என்ற இந்தக் கருத்து(நம்பிக்கை) ஒத்துக்கொள்ள தகாததாக இருப்பினும், அந்த நாள் நகர உலாவின் போது இந்த நான்கு அறிகுறிகளைக் கண்டதனால்தான் அவர் இல்லறத்தைத் துறந்து ஒரு மிகச்சிறந்த(மாபெரும்) தியாகத்தைப் புரிந்தார் என்பதில் சந்தேகம் எதுவுமில்லை. இதனால் தான், இவ்வாறு கூறப்பட்டது -

நிமித்தே சதுரோ திஸ்வா, அஸ்ஸயானேன நிக்கமிங்.

(புத்தவம்ஸபாளி, 27. 16, கோதம புத்தவம்ஸோ)

- நான்கு அறிகுறிகளைக் கண்ட பிறகு, குதிரையில் ஏறி சென்று, இல்லறத்தைத் துறந்தார்.

கேள்வி பதில்

1. **கேள்வி:** நாள்தோறும் இரண்டு மணி நேரம் தியானத்தில் அமர்வது ஏன் முக்கியமாகிறது?

கோயங்காஜி: உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் விளங்குவதற்கு நீங்கள் நாள்தோறும் இரு முறையாவது பொருள் உணவு கொடுப்பது எப்படி முக்கியமோ, அதைப்போன்றே மனம் ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் விளங்க அதற்கும் நீங்கள் உணவு கொடுக்க வேண்டும். மனதை ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் வைத்திருக்க நீங்கள் கொடுக்கும் உணவே இந்த இரண்டு மணி நேர அமர்வு ஆகும்.

2. **கேள்வி:** கூட்டுத் தியானம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மை என்ன?

கோயங்காஜி: மக்கள் சிலர் சேர்ந்து அமர்ந்து தியானம் செய்யும்பொழுதெல்லாம், அவர்கள் மனதில் எதைத் தோற்றுவித்தாலும் சூழல்(சுற்றுப்புறம்) முழுவதும் அது பரவுகிறது. ஐந்து, பத்து, இருபது அல்லது ஐம்பது பேர் சேர்ந்து தியானம் செய்யும்பொழுது, அவர்களுள் ஒன்று அல்லது இரண்டு பேர்கள் நல்ல அதிர்வலைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். இதனால், மற்றவர்கள் அனைவரும் அந்தச் சூழலில் அமர்ந்து நல்ல முறையில் தியானம் செய்ய அது உதவுகிறது. இதுதான் நாம் கூட்டுத் தியானம் செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மை.

பாலி மொழி வகுப்பு

பாலி மொழி புத்தரால் பேசப்பட்ட ஒரு மொழியாகும். அவர் இம்மொழியில்தான் தம்மத்தைப் போதித்தார். ஒரு 10 நாள் விபல்ஸனா தியான முகாமில் கூட நாம் சில பாலி வார்த்தைகளையும் வாக்கியங்களையும் கேட்கிறோம். ஆதலால் அதன் பொருளையும் பிரித்து பார்ப்பதுதான் இந்த வகுப்பின் நோக்கம். இனி மாதந்தோறும் இம்மடலில் இதை நாம் பார்க்கலாம், கற்கலாம். வாருங்கள்!!!

1. பஞ்ச சீலங்கள் (ஐந்து ஒழுக்க விதிகள்)

1. பாணாதிபாதா வேரமணீ-ஸிக்கா²பத³ங் ஸமாதீ³யாமி.

பாணாதிபாதா – உயிர்களைக் கொலை செய்வது(பாண என்றால் சுவாசிக்கும் உயிர் என்று பொருள்), **வேரமணீ** – விலகியிருத்தல், **ஸிக்கா²பத³ங்** – ஒழுக்கு விதி, நெறி, (ஸிக்கா என்றால் ஒழுக்கும் என்று பொருள்), **ஸமாதீ³யாமி** – நான் உறுதி எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

உயிர்களைக் கொலை செய்வதிலிருந்து விலகியிருத்தல் (செய்வதைத் தவிர்த்தல்) என்னும் ஒழுக்க நெறியில் நான் உறுதி எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

2. அதி³ன்னாதா³னா வேரமணீ-ஸிக்கா²பத³ங் ஸமாதீ³யாமி.

அதி³ன்னாதா³னா – தனக்குக் கொடுக்கப் படாத ஒன்றைப் பறித்துக்கொள்ளாதல். (அதி³ன்ன என்றால் தனக்கு கொடுக்கப் படாத ஒன்று, ஆதானா என்றால் பறித்துக்கொள்ளாதல்)

தனக்குக் கொடுக்கப் படாத ஒன்றை பறித்துக்கொள்ளாதலிருந்து அதாவது திருடுதலிலிருந்து விலகியிருத்தல்(திருடுவதைத் தவிர்த்தல்) என்னும் ஒழுக்க நெறியில் நான் உறுதி எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

3. அப்³ரஹ்மசரியா வேரமணீ-ஸிக்கா²பத³ங் ஸமாதீ³யாமி.

அப்³ரஹ்மசரியா – தீய நடத்தை (ஒழுக்கமற்ற) / நடத்தைக்கெட்ட வாழ்க்கை

நடத்தைக்கெட்ட வாழ்க்கை வாழ்வதிலிருந்து விலகியிருத்தல் என்னும் ஒழுக்க நெறியில் நான் உறுதி எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

4. முஸாவாதா³ வேரமணீ-ஸிக்கா²பத³ங் ஸமாதீ³யாமி

முஸாவாதா³ - முஸா என்றால் முறைகேடான, வாதா என்றால் பேச்சு, முஸாவாதா என்றால் முறைகேடான பேச்சு(பொய், புறம், கடுங் சொல், பயனற்ற சொல்) என்று பொருள்.

முறைகேடான பேச்சுக்களிலிருந்து விலகியிருத்தல் என்னும் ஒழுக்க நெறியில் நான் உறுதி எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

5. ஸுராமேரயமஜ்ஜபமாத³ட்டா²னா வேரமணீ-ஸிக்கா²பத³ங் ஸமாதீ³யாமி .

ஸுராமேரயமஜ்ஜ – மதுபானம் பருகுதல், **பமாத³ட்டா²னா** – விழிப்பின்மை நிலையில் இருத்தல்

மதுபானம் பருகுதலின் விழிப்பின்மை நிலையிலிருந்து விலகியிருத்தல் என்னும் ஒழுக்க நெறியில் நான் உறுதி எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07
REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA No. TNTAM/2007/22647 POSTAL REG NO: TN/CH@/140/08-10

புதுச்சேரியில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்

தேதி: 17/02/2009 - 28/02/2009

இடம்: இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், கல்லன் தோட்டம், புதுச்சேரி - 605601
தொடர்புகொள்க: திருமதி. விஜயலட்சுமி 9940467453, திரு. தோதியா (0413)-2339275,
திருமதி வளர்மதி (0413)-2228610

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2009

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

	10 நாள்	ஸ்திபட்டான முகாம்	20-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	16-19 வயதுடைய மாணவர்களுக்கான முகாம்	தம்ம சேவை முகாம்
ஜனவரி			2-23	29-1/2	24-25		
பிப்ரவரி	4-15	21-1/3					
மார்ச்	4-15			19-22			26-29
ஏப்ரல்	1-12, 15-26			30-03			
மே	6-17				2-3 30-31	21-28	
ஜூன்	3-14	20-28		18-21			
ஜூலை	1-12 22-02				18-19		
ஆகஸ்ட்			5-26		29-30		3-5
செப்டெம்பர்	9-20, 23-04						
அக்டோபர்	21-01	8-16		22-25			
நவம்பர்	4-15 18-29				1(நவம்பர்)		
டிசம்பர்	2-13 16-27				27-28		

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

REGISTERED NEWSPAPER

Posted on:

PERIODICAL

POSTED AT EGMORE
RMS/I (PATRIKA CHANNEL)

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