

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-2, இதழ்-4, ஜனவரி - 2009  
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]

## தம்ம வாக்கு

ஸப்பே தஸந்தி தண்டஸ்ஸ, ஸப்பே பாயந்தி மச்சனோ;

அத்தாநங் உபமங் கத்வா, ந ஹநெய்ய ந காதயே.

அனைவரும் தண்டனையைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள். அனைவரும் மரணத்தைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள். ஆதலால், அனைவரையும் தம்மை போல் கருதி, கொலை செய்யாமலிருப்பீர்களாக! கொலை செய்வதையும் ஊக்குவிக்காமலிருப்பீர்களாக!

தம்மபதம் - 129, தண்டவக்கோ

**முன்னுரை:** புத்தர் மற்றும் அவரது போதனைப் பற்றி நம் நாட்டில் மிக-பல தவறான கருத்துக்கள் பரவியுள்ளன. அவைகளைத் தெளிவுபடுத்தி (நீக்கி) உண்மையை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவருவது மிக அத்தியாவசியமானது. 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.

## மகத நாட்டை நோக்கி பிரயாணம்

திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா



இளவரசர் சித்தார்த்தர் அனோமா நதியின் அக்கரைக்குச் சென்று துறவு வேடத்தை ஏற்றுக்கொண்டபின் தனியாக மகத நாட்டை நோக்கி பயணித்தார். இருப்பினும் அவருக்கு துறவரத்தின் அனுபவம் புதிதாகத்தான் இருந்தது. வழியில் அனுப்பிரியா என்னும் கிராமத்தின் அருகே ஓர் அடர்ந்த மாந்தோப்பு இருந்தது. அனுப்பிரியாவில் உள்ள மாந்தோட்டத்தில் ஒரு வார காலம் தனிமையில் ஏகாந்த வனவாசத்தில் இருந்து கொண்டு துறவு இன்பத்தின் முதலாம் அனுபவத்தைப் பெற்றார். தியானம் கற்றுக்கொள்வதற்காக அவர் ஆலார காலாமரிடம் செல்ல முடிவு செய்தார்.

அனுப்பிரியாவிலிருந்து முன்னோக்கிச் சென்று வழியில் எங்கும் நிற்காமல் நேரடியாக மகத நாட்டின் தலைநகரமான இராஜகிரியை வந்தடைந்தார். நகரத்தின் இராஜபாதையில் வீடு-வீடாக யாசகம் கேட்டு சென்றுகொண்டிருந்தார். அவருடைய பிரகாசமான முகத்தையும் ஆஜானுபாகுவான (முழங்கால் வரை இருக்கும் நீண்ட கைகள்) மாபெரும் உடலையும் பார்த்த நகரவாசிகள் வியப்படைந்திருந்தனர். இவ்வளவு ஈர்ப்பூட்டும் ஆளுமை கொண்ட ஒரு துறவியை அவர்கள் ஒருபோதும் கண்டதில்லை. கண்டவர்கள் கண் இமைக்காமல் அவரை பார்த்தபடியே இருந்தனர்.

மகத அரசர் தன் அரண்மனை முகப்பிலிருந்து பிரதான பாதையில் யாசகத்திற்காக சென்று கொண்டிருந்த மகிழ்வூட்டும் ஆளுமை நிறைந்த அந்த துறவியை கண்டதும் வியப்படைந்தார். இவர் ஒரு சாதாரண மனிதர் அல்லவே! யார் இவர்? இதைத் தெரிந்துகொள்ள அவர் தன்னுடைய உதவியாளர்களை துறவியை நோக்கி பின்தொடர வைத்தார். போதுமான அளவு பிக்கை கிடைத்ததும் சித்தார்த்தர் நகரத்திற்கு வெளியே உள்ள பாண்டவ குகையின் ஒரு பாறையில் உட்கார்ந்து உணவை உட்கொள்ள தொடங்கியதை அவர்கள் பார்த்தனர். அதை உண்ணும் போது அவருடைய குடல் விரிவடையுமளவிற்கு அந்த உணவின் தன்மை இருந்தது. அவருடைய முதல் பிக்கையின் போது கிடைத்த இப்படிப்பட்ட உலர்ந்த, சுவையற்ற உணவை அவர் முன்பு ஒருபோதும் கண்டதும் கூட இல்லை. அம்மாதிரியான உணவை சாப்பிட்டிருப்பதென்பது அப்பாற்பட்டதொன்றாகும். இருப்பினும் மிகுந்த துணிவுடன் அந்த உணவை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார். அரசர் உதவியாளர்கள் இந்த விவரங்கள் அனைத்தையும் அரசர் பிம்பிசாராவிடம் கூறினர். அரசர் தாமே அந்த இடத்திற்கு விரைந்தார். அப்போது துறவி (சித்தார்த்தர்) உண்டு முடித்திருந்தார். அரசர் அவருக்கு மரியாதை செலுத்திவிட்டு, "நீங்கள் அரச குலத்தின் இளைஞர் போல தோற்றமளிக்கிறீர்களே" என்று கேட்டார். "என்னுடைய ஆவலை நிறைவேற்ற தாங்கள் யார் என்று என்னிடம் கூறமுடியுமா?" என்றும் கேட்டார். துறவியான இளவரசர் தான் இமாலயத்தை சார்ந்த தராய் பகுதியிலுள்ள ஒரு கோசல

குடியரசின் வீரமும் தீரமும் கொண்ட அரசரின் புதல்வன் என்று பதிலளித்தார். அவர் சூரியவம்சத்தைச் சேர்ந்தவர் என்றும் சாகிய இனத்தில் பிறந்தவர் என்றும் கூறினார்.

இவர் கோசல பேரரசின் சாகிய குடியரசின் அரசரான சுத்தோதனரின் புதல்வர் தான் என்று புரிந்து கொள்ள அரசர் பிம்பிசாரருக்கு அதிக நேரம் எடுக்கவில்லை. பிரகாசமாக இருக்கும் இந்த இளைஞர் ஏதேனும் குடும்ப சண்டையின் காரணமாக வீட்டை துறந்து துறவியாகிருப்பார் என்று அரசர் சிந்தித்தார். துறவு வாழ்க்கையிலிருந்து இவரை விடுவிக்க தமது பேரரசின் ஒரு பகுதியை இந்த துறவிக்கு கொடுப்பதாக அறிவித்தார். துறவியான சித்தார்த்தர் இந்த சலுகையை உறுதியுடன் நிராகரித்தார். எல்லா லோகங்களுக்கும் அப்பாற்பட்ட லோக்குத்தர (லோகங்களை கடந்த நிலை) நிலையின் பூரணமான(முழுமையான) உண்மையை அடைவதற்காகவே துறவியாகியுள்ளதாக கூறினார். இந்த இலக்கை அடைவதற்காக அவர் மிகுந்த உறுதி கொண்டுள்ளதாகவும் கூறினார். ஆகவே, அரசர் பிம்பிசாராவின் இந்த திட்டத்தை ஏற்க இயலாது என்றார்.

இலக்கை அடைவதற்கான இலட்சியத்தில் இவர் மிகுந்த உறுதியுடன் இருப்பதை அரசர் கண்டார். எனவே, பூரண ஞானத்தை அடைந்தவுடன் தம்மத்தை(தர்மத்தை) போதிப்பதற்காக இராஜகிரிக்கு அவசியம் வரவேண்டும் என்று அரசர் பிம்பிசாரர் இந்த உறுதி நிறைந்த துறவியிடம் வேண்டுகோள் விடுத்தார். சித்தார்த்தரும் இதனை ஏற்றுக்கொண்டு தன்னுடைய பயணத்தைத் தொடர்ந்தார்.

## கேள்வி-பதில்

**கேள்வி:** தியானி ஒருவர் தமக்கு நெருங்கிய ஒருவரின் இறப்பை எவ்வாறு கையாள வேண்டும்?

**கோயங்காஜி:** தியானம் செய்பவர் விவேகம் கொண்டவராக, இயற்கையின் விதியை உணர்ந்தவராக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவுதான் அழுதாலும் தொழுதாலும் சென்றவர் திரும்பி வருவதற்கான வாய்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. அந்த நபர் நிரந்தரமாக சென்றுவிட்டார் என்ற உண்மையை நீங்கள் ஒப்புக்கொண்டாக வேண்டும்.

இறந்து போனவரை நினைத்து துக்கம் அல்லது பிரிவுத் துன்பம் கொண்டு நீங்கள் அதிர்வலைகள் ஏற்படுத்தும் பொழுதெல்லாம் அவர் எங்கிருந்தாலும் அவரிடம் அந்த அதிர்வலைகள் சென்று சேர்ந்து அவரைத் துன்பப்படுத்தும் என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். இறந்து போன தமக்கு நெருக்கமானவர் துன்பப்பட வேண்டும் என்று யாரும் விரும்புவதில்லை. அவர்கள் மகிழ்வோடும், அமைதி நிறைந்தும், விடுதலைப் பெற்றும் இருக்க வேண்டும் என்றே நாம் விரும்புவோம்; என்றாலும் அவரை மேலும் மேலும்

மகிழ்ச்சியற்றவராக ஆக்கும் அதிர்வலைகளையே நாம் அனுப்புகிறோம். யார் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ அவருக்கே நீங்கள் தீங்கை ஏற்படுத்துகிறீர்கள்.

இதில் தீங்கை ஏற்படுத்தும் இன்னொரு அம்சம், நீங்கள் உங்களுக்கு நெருங்கியவரின் மரணத்தை நினைத்து அழும்பொழுது, நீங்கள் துயரமான ஸங்காரங்களுக்கு வித்திடுகிறீர்கள். நீங்கள் துன்பம் அடைகிறீர்கள்; மேலும் இந்த துன்ப வித்து, எதிர்காலத்திலும் துன்பத்தையே உங்களுக்குக் கொண்டுவரும். நீங்கள் இந்த காரணத்திற்காகவோ அல்லது அந்த காரணத்திற்காகவோதான் துன்ப வித்தை விதைத்தீர்கள் என்பதை இயற்கை தனிப்படுத்திப் பார்ப்பதில்லை. துன்பத்தின் விதை துன்பத்தையே தோற்றுவிக்கும். சொல்லப்போனால், விதை என்பது என்ன? விதை என்பது மனதில் ஒரு பழக்கப் பாங்கைத் தோற்றுவிப்பதே ஆகும். இப்போது இந்த காரணத்தினாலோ அல்லது அந்த

காரணத்தினாலோ நீங்கள் அதிகமாக துயரப்படுவதால், அந்த பழக்கப் பாங்கிற்குத் துணை போகிறீர்கள். இந்த பழக்கப் பாங்கு வருங்காலத்தில் மேலும் துயரத்தையே தோற்றுவிக்கும். எனவே, நீங்கள் உங்களுக்கும் இறந்து போன உங்கள் நெருங்கியவருக்கும் தீங்கிழைக்க ஆரம்பித்துள்ளீர்கள்.

மேலும், இந்த ஸங்காரத்தினால் நீங்கள் தோற்றுவிக்கும் துயர உணர்ச்சிகள் உங்கள் சுற்றுப்புறம் எங்கும் ஊடுருவத் தொடங்குகிறது என்பது தீங்கை ஏற்படுத்தும் மூன்றாவது அம்சம் ஆகும். நீங்கள் துயரமான உணர்ச்சிகளைத் தோற்றுவிப்பதால் உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் உங்கள் குடும்பத்தார் அனைவரும் மனச்சோர்வு அடைவர். இவ்வாறாக நீங்கள் உங்களுக்கும், உங்களைச் சுற்றியிருப்போருக்கும், இறந்துபோன உங்களுக்கு நெருங்கிய நபருக்கும் தீங்கு ஏற்படுத்தத் தொடங்குகிறீர்கள். உங்களது இந்த செயல் மூன்று வகைகளில் தீங்கு விளைவிக்கிறது.

நீங்கள் விவேகம் கொண்டு செயல்படுபவராக, இயற்கையின் விதியை அறிந்தவராக இருந்தால், இறந்தவரைப் பற்றிய எண்ணம் உங்கள் மனதில் தோன்றியவுடனேயே, உங்கள் மனதில் சிறிதளவே ஆயினும் துயரம் ஏற்பட்டால், நீங்கள் மனதை அமைதிபடுத்தி, "நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் மகிழ்வோடு இருப்பீராக! மகிழ்வோடும், அமைதி நிறைந்தும், விடுதலை பெற்றும் இருப்பீராக!" என்று மெத்தா (பேரன்பு) அதிர்வலைகளைத் தோற்றுவிப்பீர்கள். உங்கள் அதிர்வலைகள் அந்த நபரை அடைந்து அவர் மகிழ்ச்சியுறுவார். இத்தகைய அதிர்வலைகள் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும், இசைவும் நிறைந்தவையாக இருக்கும். நீங்கள் அந்த நேரத்தில் இசைவான, அமைதியான ஸங்காரத்தை தோற்றுவிக்கிறீர்கள். அவை உங்களுக்கு அமைதியும், இசைவும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த பலனையே கொண்டுவரும்.

இந்த அதிர்வலைகள் சுற்றுப்புறத்தை ஊடுருவி அதை அமைதியும், இசைவும் நிறைந்ததாக ஆக்கும். இறந்துபோன உங்களுக்கு நெருங்கியவர், நீங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தார் ஆகிய முத்தரப்பினருக்கும் நீங்கள் சரியான முறையில் - தம்முறையில் - உதவ ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

அதிர்வலைகள் கட்டாயம் செயல்புரியும். இறந்துபோனவர்களுக்கும் கூட, அவர்கள் எங்கிருந்தாலும், நாம் அவர்களை நினைவுகொள்ளும் பொழுது தோற்றுவிக்கும் அதிர்வலைகள் அவர்களைக் கண்டிப்பாகச் சென்றடையும். உங்கள் மனவலிமையை பொறுத்து திடமாகவோ அல்லது நலிவாகவோ அவர்களைச் சென்று சேரும்.

காரணம் எதுவுமின்றியே, வெளிப்புற நிகழ்வு எதுவும் இல்லாமலே நீங்கள் மன அழுத்தம் கொள்வதை பலமுறை உங்கள் வாழ்க்கையிலேயே கண்டிருப்பீர்கள். வெளியிலிருந்து சில அதிர்வலைகள் உங்களை வந்து அடைகின்றன. மன அழுத்தத்திற்கானச்சோர்விற்கான அதிர்வலைகள் உங்களை மனஅழுத்தம் கொள்ள வைக்கின்றன. அதைப்போன்றே பல நேரங்களில் காரணம் எதுவுமின்றி, வெளிப்புற நிகழ்வு எதுவுமின்றி நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் உணர்கிறீர்கள். மகிழ்ச்சியான சில நல்ல அதிர்வலைகள் உங்களை வந்தடைவதே காரணம். இதுவே இயற்கை நியதி. எரியும் அடுப்பிற்கு அருகே நீங்கள் இருந்தால், அதன் அதிர்வலைகள் உங்களை சூடாக்குகின்றன. நீங்கள் குளிர்சாதனப்பெட்டியின் அருகே இருந்தால், அந்த அதிர்வலைகள் உங்களை குளிரூட்டுகின்றன. இந்த இயற்கை விதியை எவ்வளவு விரைவில் ஒருவர் அறிந்து தம் வாழ்வில் செயல்படுத்தத் தொடங்குகிறாரோ, அவ்வளவு நல்லது. எனவே, அந்த மாதிரி துக்கமான நேரங்களில் செயலாற்ற சிறந்த வழி இதுவே ஆகும்.

### பாலி மொழி வகுப்பு - 3

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

**“பதிரூபதே<sup>3</sup>ஸவாலோ ச, புப்<sup>3</sup>பே<sup>3</sup> ச கதபுஞ்ஞதா;  
அத்தஸம்மாபணிதி<sup>4</sup> ச, ஏதங் மங்க<sup>3</sup>லமுத்தமங்.**

பதிரூப - உகந்த, தகுந்த, தேஸவாலோ - வசிக்கும் இடம், புப்<sup>3</sup>பே - முன்பே, முன்னதாக, கதபுஞ்ஞதா - ஒருவரால் செய்யப்படும் புண்ணியம், அத்தஸம்மா - நேர்வழியில், நல்வழியில், பணிதி - செலுத்துதல்(நடத்துதல்), ஏதங் - இவை, இதுவே, மங்கலமுத்தமங் - மிகச்சிறந்த நன்மை. தகுந்த இடத்தில் வசிப்பது, முற்காலத்தில் செய்த புண்ணியங்களைப் பெற்றிருப்பது, நேர்மையான வழியில் தன்னைத்தான் நடத்தி வருவது, இவை மிகச்சிறந்த நன்மையாகும்/மங்களமாகும்.

**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

**இராஜபாளையத்தில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்**

தேதி: 15/02/2009 - 26/02/2009

இடம்: அரவிந்த ஆசிரமம், 140, முடங்கையாரு தெரு, 4th கிலோமீட்டர், இராஜபாளையம் 626117  
தொலைபேசி: 9362030115

**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/1 (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