விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-2, இதழ்-6, மார்ச் - 2009 | ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50 | விபஸ்ஸனா தியான மையம்

தமிழ் மாதப் பத்திரிகை | ஆண்டு சந்தா-ரூ 30 | தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

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

தம்ம வாக்கு

ந ஹி வேரேன வேரானி, ஸம்மந்தீத^{4} குதா^{3}சனங்;

அவேரேன ச ஸம்மந்தி, ஏஸ த^{4}ம்மோ ஸனந்தனோ.

இந்த உலகத்தில், வெறுப்பை வெறுப்பால் ஒருபோதும் அணைக்க முடியாது. வெறுப்பின்மையால்(அன்பு) தான் அதை அணைக்க முடியும். இதுவே ஸனாதன(நிலையான) தர்மமாகும்.

தம்மபதம் – 5, யமகவக்கோ

<u>முன்னுரை</u>: 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.

ஐந்து கனவுகள்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

வைகாசி மாத வளர்பிறையின் பதிநான்காம் நாள் (சதுர்தசி) அதாவது போதி பௌர்ணமிக்கு முன் இரவின் விடியலுக்கான(விடியல்) நேரம். போதிஸத்துவர் சித்தார்த்த கௌதமர் இரவு முழுவதும் தனியாக தியானம் செய்தபின் சிறிது நேரம் ஓய்விற்காக அரச மரத்தின் அடியில் படுத்தார். அவருக்கு லேசான தூக்கம் ஏற்பட்டது. உறங்கும் நேரத்தில் அவருக்கு ஐந்து கனவுகள் தோன்றின. அது அவரது நற்பயனளிக்கின்ற எதிர்காலத்தின் சான்றாக இருந்தது.

<u>முதலாம் கனவு</u>

அவரது உடல் பூமியில் சாய்ந்துள்ளது. நேபாளம் மற்றும் பாரதமாகிய புண்ணியபூமி இரண்டையும் உள்ளடக்கியவாறு அவரது உடல் விரிந்து கொண்டிருந்ததை அவர் கண்டார்.

வடக்கு திசையில் இமாலய மலையின் உச்சிப் பகுதி அவரது தலையணையாக இருந்தது. அவரது இடது கை கிழக்கில் உள்ள வங்கக்கடலின் கரையில் திடமாக இருந்தது. வங்கக்கடலின் அலைகள் அவரது கையை தழுவிக் கொண்டிருந்தன. வலது கை மேற்கு திசையிலுள்ள அரபிக் கடலின் கரையில் திடமாக இருந்தது. அதன் அலைகள் அவரது கையை தழுவிக் கொண்டிருந்தன. தெற்கு திசையில் அவரது பாதங்கள் இந்திய பெருங்கடலின் கரையில் திடமாக இருந்தன. கடலின் அலைகள் அவரது கால்களைத் தழுவிக் கொண்டிருந்தன.

நேபாளம் மற்றும் பாரதத்தை உள்ளடக்கிய பூகோள எல்லையின் முதல் உருவமைப்பாகவும் இந்த மனிதர் ஒரு மாமனிதராகவும் ஸம்மா ஸம்புத்தராகவும் திகழ்ந்து ஜம்புதீபத்தின்(அதாவது இன்றைய இந்தியா, பாகிஸ்தான், வங்கதேசம் மற்றும் நேபாளம் உள்ளடக்கிய பகுதி) அனைத்து பகுதியிலுள்ள மக்களும் அவரது போதனையைப் பின்பற்றுவார்கள் எனவும் இந்த வர்ணனை(கனவு) சுட்டிக்காட்டியது. வடக்கில் இமாலய மலைக்கு அப்பாற்பட்ட நாடுகள் வரையிலும், கிழக்கு, மேற்கு மற்றும் தெற்கில் கடல் வழி பாதையின் மூலம் உலகிலுள்ள அனைத்து நாடுகளிலும் இவரது போதனைகள் பரவும்.

நேபாளத்திலுள்ள இமாலய மலையின் சிகரமான மவுண்ட் எவரெஸ்ட் இப்போது 'மாதா குங்வர்' என்றும் அழைக்கிறார்கள். எந்த இடத்தில் போதிஸத்துவர் இராஜகுமாரர் சித்தார்த்த கௌதமரின் தலை ஒய்வு நிலையில் இருந்ததோ அதுவே 'மாதா குங்வர்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இரண்டாம் கனவு

அவரது நாபியிலிருந்து ஒரு சிறிய செடி முளைவிட தொடங்கி மேன்மேலும் வளர்ந்து உச்சியிலுள்ள ஆகாயம் வரை சென்றதை அவர் பார்த்தார். வரும் காலத்தில் பூமியிலுள்ள மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் பிரபஞ்சத்தினுள்ள தேவர்கள் மற்றும் பிரம்மாக்களின் ஆசிரியராகி அவர்களுக்கு நன்மை விளைவிப்பார் என்ற உண்மையின் அறிகுறியாகவே இந்த கனவு இருந்தது. அவர் 'ஸத்தா தேவமனுஸ்ஸானங்' ஆவார். அதாவது அனைவரின் ஸாஸ்தாவாக, வழிகாட்டியாக இருப்பார். அனைவருக்கும் நன்மை விளைவிப்பார். எல்லா உயிரினங்களின் நலனுக்கான மகிழ்ச்சிக்கான காரணமாவார்.

மூன்றாம் கனவு

கருமை தலைமுடி கொண்டு வெள்ளை ஆடை அணிந்த கணக்கிலடங்கா உயிரினங்கள் வந்து அவரின் பாதங்களில் விழுந்து வணங்கி ஒரே நேரத்தில் மிக நெருக்கமாக திரண்டிருந்தனர். அனேக இல்லறவாசிகள் அவரது சீடர்கள் ஆவார்கள் என்ற வருங்கால நிகழ்வின் அறிகுறியே இது . அநேக சடங்குகளின் மூழ்கியவர்கள், பலவகை கண்மூடித்தனமான தத்துவ நம்பிக்கைகளில் வழிதவறிய எண்ணிலடங்கா இல்லறத்தோர் தூய உண்மை தர்மத்தை பெற்று மிக்க நன்மையடைந்து அவரை பின்பற்றுபவராவார்கள்.

நான்காம் கனவு

நான்கு திசைகளிலிருந்தும் நீலநிற, தங்கநிற, சிகப்புநிற மற்றும் சாம்பல் நிற பறவைகள் பறந்து அவரது மடியில் உட்கார்ந்து வெள்ளைநிற பறவைகளாக மாறுவதை அவர் கண்டார். இந்த நிகழ்வின் அறிகுறி என்னவெனில் நான்கு பிரிவை (அதாவது பிராமண, சத்திரிய, வைசிய மற்றும்

சூத்திர) சார்ந்த மக்களும் அவரிடம் சரண் புகுந்து பிக்குகளாகவும் பிக்குணீகளாகவும் ஆகி அரஹந்த நிலையை (முக்தி நிலை) அடைந்து பந்தங்களிலிருந்து விடுதலை பெறுவர். அனைத்து ஜாதி மற்றும் கோத்திரத்தைச்(குலத்தை) சார்ந்த மக்கள் அவரிடம் சரண் புகுந்து உயர்ந்த ஜாதி என்ற ஆணவத்திலிருந்தும் தாழ்ந்த சாதி என்னும் தாழ்வு மனப்போக்கிலிருந்தும் பூரணமாக விடுதலை பெற்று புனிதராக மாறிவிடுவர். தார்மீகராக மாறிவிடுவார். சாதி பிரிவு என்ற வேறுபாட்டிலிருந்து விடுதலை பெறுவார். சாதிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் நடத்தைக்கே முக்கியத்துவம் அளிப்பர்.

ஐந்தாம் கனவு

மலத்தால் மூடப்பட்ட பூமியில் அவர் நடந்துகொண்டிருக்கின்றார். ஆனால், அந்த மாசுக்கள் அவர் மேல் படுவதில்லை. இந்த காட்சியை அவர் பார்த்தார். இந்நிகழ்வின் அறிகுறி என்னவெனில் அசுத்தம் நிறைந்த இந்த உலகில் அவர் வாழ்ந்துவந்த போதிலும் அவரை எந்த அசுத்தமும் தொடக்கூட முடியவில்லை.

உலகம் அசுத்தத்தால் நிர`ம்பியே இருக்கும். உலகத்தின் அனைத்து மாசுக்களையும் நீக்குவதென்பது சாத்தியமில்லை. இருப்பினும் தம்மை தாமே உலக மாசுகளிலிருந்து

விடுபட்டேயிருப்பர், எப்போதும் தூய்மையோடு இருப்பார், எப்போதும் களங்கமற்றவராக இருப்பார்.

****

கேள்வி பதில்

கேள்வி: கேள்வி: எந்த வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தியானம் செய்யக் கற்றுத்தர தொடங்கலாம்?

கோயங்காஜி: பிறக்கும் முன்னரே! குழந்தை கருவில் உருவாகும்போதே அதற்கு தியானம் செய்யக் கற்றுத்தர வேண்டும். குழந்தை கருவில் இருக்கும்பொழுது அதற்கு நல்ல அதிர்வலைகள் தேவை; எனவே, விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்யுங்கள். கர்ப்பம் தரித்திரிக்கும் ஒவ்வொரு தாயும் விபஸ்ஸனாவை அதிக அளவில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; ஏனெனில், அப்போது நீங்கள் இரு உயிர்களுக்கு ஒரே சமயத்தில் உதவுகிறீர்கள். உங்களுக்கு நீங்களேயும், பிறக்க இருக்கும் உயிருக்கும் உதவிக் கொள்கிறீர்கள். உதவுங்கள். பிறந்த பிறகு, குழந்தைகள் ஐந்து அல்லது ஆறு வயதை அடைந்தவுடன் ஆனாபான பயிற்சியைக் கற்றுத்தரலாம். சில நிமிடங்களுக்கு மூச்சைக் கவனித்து வாருங்கள்: இரண்டு, மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிடங்கள் போதுமானது. அதிகமாகக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். சில நிமிடங்கள் மூச்சைக் கவனித்தார்கள் என்றால், பின்னர் "சரி, போய் விளையாடுங்கள்" என்று கூறிவிடுங்கள். சற்று நேரத்திற்கு பின்னர் மீண்டும் சில நிமிடங்கள் மூச்சைக் கவனிக்கச் சொல்லுங்கள். இதைக் குழந்தைகள் விளையாட்டாகக் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குவார்கள். சில காலத்திற்கு பின் அவர்கள் வளர்ந்த பிறகு கால அளவை அதிகரியுங்கள். இப்படியாக நீங்கள் தம்ம விதையை கொடுக்கத் தொடங்கினால், குழந்தைகள் தம்ம சூழலிலேயே வளர்வார்கள்.

****

பாலி மொழி வகுப்பு - 6

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!!!

"மாதாபிது உபட்டானங், புத்ததாரஸ்ஸ ஸங்கஹோ;

அனாகுலா ச கம்மந்தா, ஏதங் மங்களமுத்தமங்.

மாதா – தாய், **பிது –** தந்தை, **உபட்டானங் –** சேவை செய்தல், பார்த்துக்கொள்ளுதல், பூஜித்தல், **புத்த –** மக்கள், **தாரஸ்ஸ –** மனைவி, **ஸங்கஹோ –** காப்பாற்றுதல், **அனாகுலா –** குழப்பமற்ற, அமைதியான, **கம்மந்தா –** செய்யும் தொழில், **ஏதங் –** இதுவே, **மங்களமுத்தமங் –** உத்தமமான மங்களம், மேன்மை வாய்ந்த நன்மைகளாகும்.

<u>பொருள்</u>: தாய் தந்தையருக்குச் சேவை செய்தல், மனைவி மக்களை காப்பாற்றுதல், குற்றமற்ற தொழிலில் ஈடுபடுதல், இவைகள் உத்தமமான மங்களமாகும்.

<u>கோவையில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்</u>

தேதி: 15/05/2009 - 26/05/2009

இடம்: நேரு வித்யாலயா, தொடர்புகொள்க: திரு. பரத் ஷா – சங்கம் ஸ்டோர்ஸ், 26/932, ரங்கை கௌடர் தெரு, ஃப்ளவர் மார்கெட் அருகில், கோவை 1, தொலைபேசி – 0422-2472441, 9842347244, திரு. மகேஷ் பன்சல் – 9843451153

<u>மதுரையில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்</u>

தேதி: 22/04/2009 - 03/05/2009

இடம்: சேவாலயம் மாணவர் விடுதி, 24, குமாரசாமி இராஜா தெரு, ஷெனாய் நகர், மதுரை 625020, தொடர்புகொள்க: திருமதி. ரேணுகா மேத்தா - 9443728116, திரு. சீனிவாசன் - 9994657433

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

இராஜபாளயத்தில் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவனை – 2009

3-நாள் முகாம்கள்: மார்ச் – 19-22, ஏப்ரல் – 16-19, மே – 14-17, ஜுலை – 16-19, டிசம்பர் – 17-20

10-நாள் முகாம்கள்: ஜுன் – 14-25, அக்டோபர் – 18-29, **1 நாள் முகாம்** – ஆகஸ்ட் – 16

குறிப்பு: 3-நாள் முகாம்கள் மேலே குறிப்பிட்ட தேதிகளில், வியாழன் மாலை 5 மணிக்கு தொடங்கி ஞாயிறு மாலை 5 மணிக்கு முடிவடையும். 1-நாள் முகாம் காலை 9 மணிக்கு துவங்கி மாலை 5 மணிக்கு முடிவடையும்

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவனை - 2009

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

	10 நாள்	ஸதி-பட்டான முகாம்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	தம்ம சேவை முகாம்
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	
ஜுன்	3-14	20-28			18-21		
ஜுலை	1-12 22-02					18-19	
ஆகஸ்ட்			**5 - 26**	**5 - 5/9**			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: 13/03/2009
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