

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-2, இதழ்-10, ஜூலை-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

அட்டங்கிகோ அரியபதோ ஜனானங், மோக்கப்பவேஸோ உஜுகோவ மக்கோ;  
தம்மோ அயங் ஸந்திகரோ பணீதோ, நிய்யாநிகோ தங் பணமாயி தம்மங்.

புனிதர்களுக்குரிய இந்த எண்வழிப் பாதையை, முக்தி அடைவதற்கான இந்த நேர்வழிப் பாதையை, அமைதி தரும் இந்த உன்னதமான பாதையை, நிப்பாணத்தை நோக்கி நம்மை வழி நடத்திச் செல்லும் இந்த பாதையை, நான் வணங்குகிறேன்.

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. ஒவ்வொரு மாதமும் விபஸ்ஸனா செய்தி மடலில் வெளிவரும் புத்தரின் வாழ்வு நிகழ்வுகளின் மூலம் அனைத்துத் தவறான கருத்துக்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்காவிட்டாலும் சிலவற்றிலிருந்தாவது விடுதலை கிடைக்கும்.

## தம்ம சக்கரத்தை சுழற்றுதல்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா



பகவான் புத்தருடன் இருந்த ஐந்து சக துறவிகள், பகவான் தம்மை நோக்கி வருவதை கண்ட போது, தவத்திலிருந்து அவர் வெளிவந்த காரணத்தினால், அவரை நாம் வரவேற்கவும் வேண்டாம் வணங்கவும் வேண்டாம், உட்காருவதற்காக மட்டும் இருக்கை அளிப்போம் என்று முடிவெடுத்தனர். ஆனால், பகவான் அருகில் நெருங்க நெருங்க, முன்பைவிட அதிகம் காணப்பட்ட அவருடைய பிரம்மிப்பூட்டும் ஆளுமையையும், முகத்தில் நிலவிய அற்புதமான ஒளிர்வுட்டத்தையும் கண்டு அவர்கள் முன்பு செய்த தீர்மானத்தை மறந்து அவருக்கு வணக்கத்தையும் சேவை உபசாரங்களையும் செய்யத் தொடங்கினர்.

இவருக்கு உண்மையில் ஸம்மா ஸம்போதி அதாவது தன் சொந்த முயற்சியின் பூரண ஞானம் கிடைத்துவிட்டது என்று சிறிது நேரத்திலேயே அந்த ஐவருக்கும் நம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிட்டது. அப்போது அவர்களது வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி பகவான் அவர்களுக்கு தம்ம போதனையை வழங்கினார். இது ஆடி மாதப் பெளர்ணமியின் மகிழ்வுட்டும் மாலை நேரப் பொழுதாக இருந்தது. பகவான் புத்தரின் இந்த முதல் போதனை தம்மத்தை வெளிச்சத்திற்கு கொண்டுவருவதற்கான தொடக்கமாக இருந்தது. இதனால்தான் இதனை தம்ம-சக்க-பவத்தன அதாவது தர்ம சக்கரத்தின் சுழற்சி என்று அழைத்தனர். இதன் மூலம் தர்ம சக்கரம் சுழலத் தொடங்கியது.

தர்மத்திற்கு எதிரான இரு மிதமிஞ்சிய பாதைகளை துறவிகள் மேற்கொண்டுள்ளனர் என்று இந்த முதல் போதனையில் புரியவைத்தார். ஒரு மிதமிஞ்சிய பாதையில் செல்லும் துறவியானவர் காம போகங்களின் இன்பத்தில் மூழ்கி கிடப்பதே சிறந்தது என்று புரிந்துகொள்கிறார். அந்நாளைய நான்கு குருமார்கள் பெரும் நாத்திகர்களாக இருந்தனர். நல்ல செயல்கள் புண்ணியமும் இல்லை, அதற்கு நல்ல பலன்களும் இல்லை என்றும், தீய செயல்கள் பாவமும் இல்லை, அதற்கு தீய விளைவுகளும் இல்லை என்பதுவுமே அவர்களது நம்பிக்கையாக இருந்தது. இம்மாதிரியான

ஆசிரியர்கள் தவறான பாலுறவை முறைகேடாக கருதாமல், மாறாக, அதற்கு ஊக்கமளித்ததனால் அவர்களது சீடர்களின் எண்ணிக்கை பெருகியது. கட்டுப்பாடற்ற சிற்றின்ப ஈடுபடுதல்களை ஆமோதித்த பலர் அந்நாளில் இருந்தனர். தரங்கெட்ட, நாகரீகமற்ற மக்களுக்காகவும் அதர்மத்தின் பாதையில் செல்வோர்களுக்குமான ஒரு மிதமிஞ்சிய பாதையே இது. இழிவானவர்களுக்கான இந்த பாதை எப்போதும் நாசம் விளைவிக்கக்கூடியதாகும். இழிவானவர்கள் பயிற்சி செய்யக்கூடியதும், துன்பமயமானதுமான தன் சொந்த உடலை நலிவுறச்செய்தல் மற்றொரு மிதமிஞ்சிய பாதையாகும். ததாகதர் (உண்மையின் அடிப்படையில் இறுதி இலக்கை அடைந்தவர் அதாவது புத்தர் என்று பொருள்) இந்த இரு மிதமிஞ்சுதல்களுக்கு மாறாக நடுவழிப் பாதையை கண்டறிந்தார். இந்த பாதையில் நடப்பதன் மூலம் உள்நோக்குப் பார்வை, ஞானப் பார்வை, தெள்ளறிவுப் பார்வை திறக்கிறது; ஞானம் உதித்து அறியாமை அழிந்தொழிகின்றது. விடுதலையின் ஒளி தோன்றுகிறது. மனமாசுகள் அனைத்தையும் அழிக்கக்கூடிய இப்பேர்ப்பட்ட ஒரு பாதை அமைதியை தரவல்லதாகும், உயரிய

அறிவுடன்(அபிஞ்ஞா) கூடிய பூரண ஞானத்தை வழங்கவல்லதாகும். இது ஸீலம் (ஒழுக்கமுடைமை), ஸமாதி (மனக்கட்டுப்பாடு) மற்றும் பஞ்ஞாவின் (ஞானம்) எட்டு அங்கங்கள் கொண்ட புனிதர்களின் பாதையாகும். இந்த எட்டு அங்கங்களாவன - நேரிய கண்ணோட்டம்(ஸம்மா திட்டி) மற்றும் நேரிய சிந்தனை(ஸம்மா ஸங்கப்போ) [ஞானத்தின் பகுதி]; நேரிய வாக்கு(ஸம்மா வாசா), நேரிய செயல்(ஸம்மா கம்மந்தா), நேரிய வாழ்வாதாரம்(ஸம்மா ஆஜீவோ) [ஒழுக்கத்தின் பகுதி]; நேரிய முயற்சி(ஸம்மா வாயாமோ), நேரிய விழிப்புணர்வு(ஸம்மா ஸதி), நேரிய மன ஒருமைப்பாடு (ஸம்மா ஸமாதி) [விழிப்புணர்வு மற்றும் மனவொருமைபாட்டின் பகுதி]. இதுவே நடுவழி பாதை. இதில் செல்லும் ஒருவர் ஆரியர்(புனிதர்) ஆகின்றார். பிறப்பு-இறப்பு ஆக்கச் சுழலிலிருந்து விடுதலை அடைகின்றார். ஆடி மாத பெளர்ணமியின் போது உலக ஆசானான பகவான் புத்தர் இந்த தர்ம சக்கரத்தை இயக்கினார். இதனால் தான், இன்றும் கூட, இங்குள்ள அனைத்து பரம்பரைகளிலும் ஆடி-பெளர்ணமி 'குரு பூர்ணிமா' என்றே அழைக்கப்படுகின்றது.

### கேள்வி பதில்

- 1. அதிர்வலைகள் என்றால் என்ன? அவை நம்மை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?**  
பிரபஞ்சத்தில் எல்லாம் அதிர்வடைகின்றன. இது ஒரு படிப்பினை அல்ல, இது உண்மையாகும். பிரபஞ்சம் முழுவதும் அதிர்வலைகளே அன்றி வேறெதுவுமில்லை. நல்லதிர்வலைகள் நம்மை சந்தோஷம் அடைய செய்கின்றன, தீய அதிர்வலைகள் நம்மை துன்பத்தில் ஆழ்த்துகின்றன. விருப்பு மற்றும் வெறுப்பு நிறைந்த ஒரு மனதின் அதிர்வலைகளிலிருந்து, தீய அதிர்வலைகளிலிருந்து, நீங்கள் வெளிவர விபஸ்ஸனா உங்களுக்கு உதவுகிறது. மனம் முற்றிலும் சமநிலையுடன் இருக்கும் பொழுது, அதிர்வலைகள் நல்லதாகின்றன. நீங்கள் தோற்றுவிக்கும் அதிர்வலைகள் - நல்லதோ கெட்டதோ - உங்களை சுற்றிலும் உள்ள சூழ்நிலையை பாதிக்க துவங்குகின்றன. உங்களுக்கும் மகிழ்ச்சி தருகின்ற, பிறருக்கும் நன்மையளிக்கின்ற தூய்மையின், கருணையின், நல்லெண்ணத்தின் அதிர்வலைகளை தோற்றுவிக்க விபஸ்ஸனா உங்களுக்கு உதவுகிறது.
- 2. விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்வதைப் போல, ஆனாபானா பயிற்சியும் ஸங்காரங்களை நீக்குமா?**  
ஆம், சிறிதளவு அது அவ்வாறு செய்யும். ஆனால், விபஸ்ஸனா வலுவாக இருப்பதற்காக, உங்கள் மனதை கூர்மைப்படுத்துவதற்காகவே ஆனாபானா பயிற்சி இருக்கிறது.
- 3. ஸங்காரங்கள் பெரும்பாலும் வலி மூலமாகத்தான் வெளிவருமா?**  
வலியைத் தவிர மற்ற வழிகளிலும் அவை வெளிப்படும். அவை வெப்பமாகவோ, அழுத்தமாகவோ, துடிப்பாகவோ, நுண்ணிய அதிர்வலைகளாகவோ வெளிப்படலாம். ஸங்காரத்தின் வகையைப் பொருத்தே உணர்ச்சியின் வகையும் இருக்கின்றன.
- 4. நம் கடவுளிடம் தம்மத்தை பின்பற்ற சக்தி தாருங்கள் என்று கேட்கலாமா?**  
உங்களது தேவதையின் குணங்களை நினைத்து, அவைகளிலிருந்து ஊற்சாகத்தை பெற முயலுங்கள். அவைகளை வளர்க்கவும் முயலுங்கள். அவ்வாறு செய்தால் அது மிக நல்லது. ஆதலால் தான் பக்தி தம்மத்தின் ஒரு இன்றியமையாத பகுதியாக விளங்குகிறது என்று நாம் கூறுகிறோம். ஆனால், அது சரியாக இருக்க வேண்டும்.
- 5. நீங்கள் நாத்திகரா?**  
கடவுளை நம்பாத ஒருவரே நாத்திகர் என்று நீங்கள் பொருள் கொண்டால், இல்லை, நான் நாத்திகன் இல்லை. என்னை பொருத்த வரையில், கடவுள் கற்பனையான ஒரு நபர் அல்ல. உண்மையே கடவுள். இறுதி உண்மையே மேலான கடவுளாவார்.

**6. கர்மாவை நாம் எவ்வாறு தவிர்க்க முடியும்?**

உங்கள் மனதின் எஜமானராக இருங்கள். உங்கள் மனதின் எஜமானராக ஆவது எப்படி என்பதை விபஸ்ஸனா உங்களுக்கு கற்றுத் தரும். இல்லையேல், மனதின் பழைய எதிர்மறைப் பழக்க பாங்கினால், நீங்கள் செய்ய விரும்பாத செயல்களை, கர்மங்களை, செய்துகொண்டே இருப்பீர்கள். அறிவளவில், “இந்த செயல்களை நான் செய்யக் கூடாது” என்று நீங்கள் புரிந்துகொண்டாலும், உங்களது மனதின் மேல் உங்களுக்கு கட்டுப்பாடு இல்லாத காரணத்தினால், நீங்கள் தொடர்ந்து அவைகளையே செய்துகொண்டு இருப்பீர்கள். மனதின் மேல் ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்ள விபஸ்ஸனா உங்களுக்கு உதவும்.

**7. வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன?**

துன்பத்திலிருந்து வெளிவருவது. தமக்குள்ளே ஆழமாகச் சென்று, உண்மையை கவனித்து, துன்பத்திலிருந்து வெளிவருவதற்கான திறன் ஒரு மனிதனுக்கு இருக்கிறது. இந்த திறனை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதென்பது ஒருவரது வாழ்க்கையை வீணாக்குவது போலாகும். ஒரு உண்மையான ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழ அத்திறனை பயன்படுத்துங்கள்.

**8. முக்தி அடைய, தியானம் தான் ஒரே வழியா?**

ஆம். ஏதோவொன்றை குருட்டு நம்பிக்கையினால் வெறுமனே ஒப்புக்கொள்வது உதவாது. உங்கள் விடுதலைக்கு நீங்களே உழைத்தாக வேண்டும். பந்தம் எங்குள்ளது என்பதை நீங்கள் கண்டறிந்து, பின்பு, அதிலிருந்து வெளிவர வேண்டும். இதுவே விபஸ்ஸனா. விபஸ்ஸனா, ஒருவரை, பந்தத்தின் காரணத்தை, துன்பத்தின் உண்மை காரணத்தை நேரடியாக அனுபவிக்கச் செய்து, படிப்படியாக ஒருவரை துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுபட உதவுகிறது. ஆகவே, விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் முக்தி கிடைக்கிறது.

**9. ஒருவர் நமக்கு ஏன் துன்பம் ஏற்படுத்துகிறார்?**

எவரும் உங்களுக்கு துன்பம் ஏற்படுத்துவதில்லை. மனதில் இறுக்கங்களை தோற்றுவிப்பதன் மூலம், நீங்களே உங்களுக்கு துன்பத்தை விளைவித்துக் கொள்கிறீர்கள். இவ்வாறு செய்யக் கூடாது என்று உங்களுக்கு தெரிந்திருந்தால், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும், அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருப்பது மிகவும் சுலபமாகி விடும்.

**பாலி மொழி வகுப்பு 10**

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. இனிமாதந்தோறும் இம்மடலில் இதை நாம் பார்க்கலாம், கற்கலாம். வாருங்கள்!!!

**கந்தீ ச லோவசஸ்ஸதா ஸமணானஞ்ச தஸ்ஸனங்,**

**காலேன தம்மலாகச்சா ஏதங் மங்களமுத்தமங்.**

**கந்தீ** - பொறுமை, **லோவசஸ்ஸதா** - கீழ்ப்படிதல், அடக்கம், **ஸமணானஞ்ச** - துறவிகளை, **தஸ்ஸனங்** - காணுதல், **காலேன** - தகுந்த(கால தாமதமின்றி) காலத்தில்; **தம்மலாகச்சா** - தம்மத்தைப் பற்றி கலந்துரையாடுவது, **ஏதங்** - இதுவே, **மங்களமுத்தமங்** - மேன்மைவாய்ந்த நன்மைகளாகும்.

**பொருள்:** பொறுமை, அடக்கம், துறவிகளை காணுதல், உற்ற காலத்தில் தருமத்தைப் பற்றி கலந்துரையாடுவது, இவை மிக மேன்மை வாய்ந்த நன்மைகளாகும்.

**இராஜபாளயத்தில் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை 2009**

**இடம்:** அரவிந்த ஆசிரமம், 4th கிலோமீட்டர், முடங்கையார் ரோடு, இராஜபாளயம்

**3-நாள் முகாம்கள்:** டிசம்பர் - 17-20, **10-நாள் முகாம்கள்:** அக்டோபர் - 18-29,

**1 நாள் முகாம் - ஆகஸ்ட் - 16,**

**குறிப்பு:** 1) 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.

2) முகாமிற்கு வர விரும்பும் தியான ஸாதகர்கள் முன்கூட்டியே தொலைபேசி மூலம் அரவிந்த ஆசிரமத்தை தொடர்பு கொண்டு தமது பெயரை பதிவு செய்து கொள்ளவும். தொலைபேசி: 9362030115

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

### நீண்ட நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்கள்

விபஸ்ஸனா தியான பயிற்சியை ஒருவர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமெனில், குறைந்தது ஒரு பத்து நாள் முகாமிலாவது பங்கேற்க வேண்டும். பழைய மாணவர்கள் நீண்ட நாள் முகாம்களிலும் பங்கேற்கலாம். அதற்கான தகுதிகள் பின்வரும் அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது

ஸ்திபட்டான முகாம்	குறைந்தது மூன்று 10 நாள் முகாம்கள் முடித்திருக்க வேண்டும். ஒரு வருடம் தொடர்ந்து தினசரிப் பயிற்சியை செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். முடிந்த வரை ஐந்து சீலங்களை பின்பற்றுதல் வேண்டும்
20-நாள் முகாம்	ஐந்து 10-நாள் முகாம்களும், 1-தம்ம சேவையும், 1-ஸ்திபட்டான முகாமும், தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களாக காலையும் மாலையும் பயிற்சி செய்திருக்க வேண்டும். மேலும், ஐந்து சீலங்களை முடிந்தவரை கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, மூன்றாவது மற்றும் ஐந்தாம் சீலங்களை நிச்சயம் திடமாக கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். அதனுடன் கூட, மற்ற தியான முறைகளை பயிற்சி செய்யாமல், முழுவதும் விபஸ்ஸனா பயிற்சியையே செய்துகொண்டிருந்திருக்க வேண்டும்.
30-நாள் முகாம்	குறைந்தது ஆறு 10-நாள் முகாம்களும்(இதில் ஒன்று ஒரு இருபது நாள் முகாமிற்குப் பிறகு எடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்), 1 - இருபது நாள் முகாமும், 1 - தம்ம சேவையும், 1-ஸ்திபட்டான முகாமும், தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களாக காலையும் மாலையும் பயிற்சி செய்திருக்க வேண்டும். மேலும், ஐந்து சீலங்களை முடிந்தவரை கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, மூன்றாவது மற்றும் ஐந்தாம் சீலங்களை நிச்சயம் திடமாக கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். அதனுடன் கூட, மற்ற தியான முறைகளை பயிற்சி செய்யாமல், முழுவதும் விபஸ்ஸனா பயிற்சியையே செய்துகொண்டிருந்திருக்க வேண்டும்.

### விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2009

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

	10 நாள்	ஸ்தி-பட்டான முகாம்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	தம்ம சேவை முகாம்
ஜூலை	1-12, 22-02					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	

**சந்தாதாரர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்:** கடந்த ஒரு வருடமாக செய்தி மடலை பெறுவோர் தங்கள் ஆண்டுச் சந்தாவை கீழே குறிப்பிட்டுள்ள விவாசத்தில் பணவிடை(MO) மூலமாக செலுத்துமாறு வேண்டிக்கொள்ள படுகின்றனர். **முகவரி:** விபஸ்ஸனா செய்தி மடல், c/o: திரு. வீ. சந்தானகோபாலன், T2, அக்ஷயா ஃபளாட்ஸ், 55 - இருசப்ப தெரு, திருவல்லிகேனி, சென்னை - 5

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: 13/07/2009

POSTED AT EGMORE

RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)

To

அனுப்புநர்: Vipassana Meditation Centre  
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai  
600005 ☎: 044-24780953  
e-mail: info@setu.dhamma.org,  
Website: www.vridhamma.org, www.setu.dhamma.org,  
www.tamil.dhamma.org

