

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-2, இதழ்-11, ஆகஸ்ட் - 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

சரத, பிக்கவே, சாரிகங் பஹுஜனஹிதாய பஹுஜனஸுகாய லோகானுகம்பாய அத்தாய ஹிதாய ஸுகாய தேவமனுஸ்ஸானங். மா ஏகேன த்வே ஆகமித்த. தேஸேத பிக்கவே தம்மங் ஆதிகல்யாணங், மஜ்ஜேகல்யாணங், பரியோஸானகல்யாணங் ஸாத்தங் ஸப்யஞ்ஜனங். கேவலபரிபுண்ணங் பரிஸுத்தங் பிரம்மசரியங் பகாஸேத. ஸந்தி ஸத்தா அப்பரஜக்கஜாதிகா, அஸ்ஸவனதா தம்மஸ்ஸ பரிஹாயந்தி. பவ்விஸ்ஸந்தி தம்மஸ்ஸ அஞ்ஞத்தரோ.

புறப்பட்டுச் செல்லுங்கள், பிக்குகளே, பலரது நன்மைக்காக, பலரது மகிழ்ச்சிக்காக, உலகின் மீது கொண்ட கருணையினால், தேவர்கள் மற்றும் மனிதர்களின் நலனுக்காக, நன்மைக்காக, மகிழ்ச்சிக்காக! ஒரே திசையில் இருவர் செல்லக் கூடாது. தொடக்கத்திலும், நடுவிலும், முடிவிலும் - தத்துவ வடிவிலும், பயிற்சி வடிவிலும் நன்மை பயக்கின்ற தம்மத்தை போதியுங்கள். முழுமையாக நிறைவு பெற்ற மற்றும் தூய்மை அடைந்த தூயவர் வாழ்வு முறையை அறியச் செய்யுங்கள். தங்கள் கண்களுக்கு முன்னே அறியாமையின் ஒரு சிறு திரையே உள்ள உயிரினங்கள் இருக்கின்றனர். அவர்கள் தம்மத்தின் தொடர்பில் வரவில்லை என்றால், அவர்களுக்கு பேரிழப்பு ஏற்பட்டுவிடும். அவ்வாறானவர்கள், உண்மையை புரிந்துகொள்வார்கள்.

ஸம்யுத்த நிகாயம் IV.i.5 (துதிய மாரபாஸ ஸுத்த)

செல்லுங்கள் தர்ம தூதர்களே! தர்ம பிரசாரத்திற்காக இடமிடமாக செல்லுங்கள்!

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா



ஸத்தர்மமாக, அதாவது உண்மையின் அடிப்படையில் உள்ள தர்மம் எதுவோ, அதுவே ஸ்வாக்காதோ, அதாவது மிக தெளிவாக விளக்கப்பட்டதாக உள்ளது. இதில் சிக்கல்கள், குழப்பங்கள், தவறான வழிநடத்தல்கள் எதுவும் இருப்பதில்லை. தெளிவாக இருப்பதால் அது ஸத்தர்மமாகும். ஸத்தர்மம், ஸந்திட்டிகோ, அதாவது அனுபவ அளவில் உணரப்படும் உண்மையின் அடிப்படையில் உள்ளது. அதனை கடைப்பிடிப்பதனால் கிடைக்கும் பலனும்

அகாலிகோ, அதாவது இப்போதே இக்கணமே கிடைக்கக்கூடியது. சிறிதளவேனும் தர்மத்தின் சுவையை சுவைத்தவர்கள் இருப்பு கொள்வதில்லை. 'வாருங்கள், நீங்களும் சுவைத்துப்பாருங்கள்' என்று பிறரிடமும் கூற தொடங்குகின்றனர் - ஏஹிபஸ்ஸிகோ. இது எவ்வாறு ஒபநெய்யிகோ, அதாவது படிப்படியாக துன்பத்திலிருந்து விடுதலையை நோக்கி இட்டுச்செல்கின்றது என்பதை பாருங்கள். பச்சத்தங் வேதிதப்போ விஞ்ஞஹி, அதாவது ஒவ்வொரு அறிவுள்ளவராலும் சுயமாக அனுபவித்துணர முடியக்கூடிய தன்மை கொண்டது.

ஒரு சாதாரண சாதகரும் கூட தாமே சுவைத்த பிறகு, 'ஏஹிபஸ்ஸிகோ, வாருங்கள், பாருங்கள்!' என்று பிறரையும் உற்சாகத்துடன் அழைக்கின்றார். இங்கோ அறுபது விபஸ்ஸீ அரஹந்தர்கள் இருந்தனர். தாங்கள் கற்றதை அவர்களால் எப்படி தங்களிடமே வைத்துக்கொள்ள முடியும்? மனதில் உலக நன்மைக்கான பலமான எண்ணம் உதிக்கத் தொடங்கியது. பகவானும் இதைத் தான் விரும்பினார். ரிஷிபத்தனின் மான் பூங்காவில் முதல் மழைக்கால வாசத்தை முடித்துவிட்டு, ஐப்பசி மாத பெளர்ணமி

நாளன்று, பகவான் இந்த அறுபது தர்ம தூத அரஹந்தர்களை, தூய தர்ம பிரசாரத்திற்காக இடமிடமாக செல்லும் படியான உற்சாகத்தை அளித்து இவ்வாறு கூறினார்: **சரத, பிக்கவே, சாரிகங், பஹுஜனஹிதாய, பஹுஜனஸுகாய.**

தூயருந்றோர் மிக அதிக எண்ணிக்கையில் உள்ளார்கள். ஆகவே, அதிகப்படியான மக்கள் தம்மத்தின் தொடர்பு பெறுமாறு உங்கள் வழிப்போக்கை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகப்படியான மக்களுக்கு நன்மை உண்டாகட்டும், அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கட்டும். மக்களிடம் பரிவிரக்கம் கொண்டு பயணியுங்கள். தேவர்களும் மானுடர்களும், அரசர்களும் பொதுமக்களும் நன்மையும் மகிழ்ச்சியும் அடையும் படி தர்மத்தை அளியுங்கள்.

மிகவும் அதிகப்படியான மக்கள் பலனடைய வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் வைத்துக்கொண்டு தனித்தனியே வெவ்வேறு திசைகளில் பயணியுங்கள். ஒரு பாதையில் இரு தர்ம தூதர்கள் சேர்ந்தார்போல செல்லாமல் இருப்பீர்களாக. **மா ஏகேன த்வே அகமித்த.** அதிகப்படியான மக்களுடன் தொடர்புகொண்டு அவர்களுக்கு தர்மம் கிடைப்பதற்காக ஒவ்வொரு தர்ம தூதரும் தனித்தனி பாதையில் தனித்தனியே செல்வீர்களாக.

பலருக்கு தர்மத்தை புரியவையுங்கள். வெறும் வார்த்தைகளில் மட்டுமல்லாமல், அதன் தெளிவான விளக்கங்களின் மூலம் புரியவையுங்கள். **ஸாத்தங் ஸப்பயஞ்ஜனங்.** வெறும் உபதேசங்களின் வழியாக சித்தாந்தத்தின் வடிவத்தை மட்டுமல்லாமல், இந்த பிரம்மசரியத்தை அதாவது தர்மசரியத்தை (தர்மத்தை பயிற்சிப்பதை), தங்கள் வாழ்வில் வெளிப்படுத்தி தர்மத்தின் பயிற்சி வடிவத்தை ஒளிர்வூட்டுங்கள். **பிரம்மசரியங் பகாலேத.**

எந்தவொரு சமயப்பிரிவுக்காக மட்டுமல்லாத உலகப் பொதுவான, அனைவருக்கும் பொதுவான தர்மத்தை போதனை செய்யுங்கள். இதனால் தான் அவர் இதை பௌத்த தர்மம் என்றழைக்காமல் தர்மம் என்றே அழைத்தார். உலகப் பொதுவான இந்த தர்மம், தொடக்கத்திலும் நலன் தரக்கூடியதாகவும், நடுவிலும் நலன் தரக்கூடியதாகவும் மற்றும் இறுதியிலும் நலன் தரக்கூடியதாகவுமே உள்ளது.

அதாவது, **ஸீலம்(ஒழுக்கம்)** நலன் விளைவிப்பதாகவும், **ஸமாதி** நலன் விளைவிப்பதாகவும் மற்றும் பஞ்ஞா அதாவது ஞானம் நலன் விளைவிப்பதாகவுமேயாகும்.

ஸீலத்தில் முழுமை பெற்றவர் எவரானாலும், அவரது ஸமாதி மாபெரும் பலன்களை தரவல்லதாக இருக்கும். ஸமாதியில் முழுமையடைந்த ஒருவரின் பஞ்ஞா, மிகச் சிறந்த பலன்களை தரவல்லதாக இருக்கும். பஞ்ஞாவில், நிலைபெற்று ஸ்திதப்பரஞ்ஞாக (ஞானத்தில் முழுமையாக நிலைபெற்ற ஒருவர்) ஆன ஒருவர், எல்லா துன்பங்களிலிருந்தும் பூரணமாக விடுதலையடைகின்றார். பிறப்பு-இறப்பு சுழலிலிருந்து விடுதலை அடைகின்றார். முக்தியின் இந்த பலன் ஒரு குறிப்பிட்ட சமயப்பிரிவினர்களுக்குள்ளேயே அடங்கிவிடாமல் பயிற்சி செய்யும் அனைவருக்காகவும் இருக்கிறது.

ஸீலம், ஸமாதி மற்றும் பஞ்ஞாவைக் கொண்டுள்ள இந்த புனித எண்வழிப்பாதையின் விபஸ்ஸனா தர்மம் எப்பொழுதும் நிறைவானதாகவே இருக்கின்றது. இதில் எதையும் சேர்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. அவ்வாறு சேர்க்கப்பட்டால், இது மாசடைந்துவிடும். இந்த தர்மம் எப்போதும் முற்றிலும் தூய்மையானதாகும். அசுத்தம் என்று கருதி இதிலிருந்து எதையாவது எடுப்போமாயின், இது பலம் குன்றி பலவீனமாகிவிடும்.

இதனை தெளிவுபடுத்துகையில் பகவான் கூறினார் - **பிக்ஷாக்களே (துறவிகளே)! லோகானுகம்பாய,** அதாவது மக்களிடம் பரிவிரக்கம் கொண்டு, பலரின் நன்மைக்காகவும், பலரின் மகிழ்ச்சிக்காகவும் முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

வரோ வரஞ்ஞா வரதோ வராஹரோ, அநுத்தரோ தம்மவரங் அதேஸயி
- (குத்தகபாட-6, ரதன சுத்தங் 14)

- மேன்மையானதை அறிந்தவரும், வழங்குபவரும், கொண்டுவருபவருமான மேன்மைவாய்ந்த புத்தர் ஒப்பற்ற தர்மத்தை போதித்தார்.

தவறான பிரச்சாரம்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

பகவான் புத்தரின் போதனைக்கு எதிராக, நூற்றாண்டு நூற்றாண்டுகளாக செயல்பட்டு வரும் பொய் பிரசாரங்களுள், மேற்குறிப்பிட்டுள்ள புத்தரின் ஊக்கமளித்தலும் கூட ஒன்றாக இருந்தது.

இந்தியாவிற்கு வந்த நான்காம் ஆண்டில், ஒரு பிரபலமான தூயவரிடம் எனக்கு தொடர்பு ஏற்பட்டது. சமநிலை நோக்குடன் உடல் உணர்ச்சிகளை கவனிப்பதன் மூலம் மனதைத் தூய்மைப்படுத்த

முடியும் என்பதனை அவர் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அதனை நிரூபிக்குமாறு என்னிடம் அவர் சவால் விடுத்தார். அவரது சவாலை நான் பணிவுடன் ஏற்றேன்.

புத்தரின் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள சொற்பொழிவின் மீதும் அவர் தனது கடும் எதிர்ப்பை தெரிவித்தார். புத்தர் பல பேரின் நன்மையை மட்டுமே விரும்பினார்

ஆனால் நாங்களோ அனைவரின் நலனையும் விரும்புகிறோம்.

அனைவரின் நலனுக்கான மங்கள வாழ்த்துக்கள் புத்தரின் போதனை முழுவதும் நிறைந்துள்ளது என்று நான் பணிவுடன் எடுத்துரைத்தேன். 'பவது ஸப்ப மங்களங்' அதாவது 'அனைவரும் மகிழ்வோடு இருப்பார்களாக' என்ற இந்த ஓதல் விபஸ்ஸனா முகாம்களில் அடிக்கடி பாடப்படுகிறது. மங்கள வாழ்த்துக்கள் அனைவரின் மீதும் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால், தம்மத்தைப் போதிப்பதற்காக, மக்களை அனுப்பி வைக்கப்பட்ட பொழுது, அவர்கள் முடிந்தவரை அதிக பேரின் நன்மைக்காக செயல்பட வேண்டும் என்றுரைத்ததுதான் பொருத்தமானது. அறுபது தம்ம தூதர்களே இருந்த நிலையில், அனைவருக்கும் தம்மத்தை போதியுங்கள் என்று அவர்களிடம் கூறியிருந்தால் அது நடைமுறையில் செய்ய முடியாததாகவே இருந்திருக்கும்.

எனது விளக்கம் அவரிடம் எந்த தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை என்பதை நான் உணர்ந்தேன். புத்தர் தமது சீடர்களிடம் அனைவரின் நலனுக்காக தம்மத்தை போதியுங்கள் என்றே கூறியிருக்க வேண்டும் என்று அவர் மீண்டும் மீண்டும் கூறினார்.

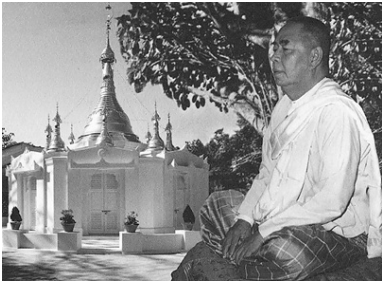
நூற்றாண்டு நூற்றாண்டுகளாக பரவிக்கிடந்த தவறான மனப்போக்குகளை திருத்துவது நிச்சயம் கடினமானதே

இதே பேருரையின் காரணமாக, புத்தர் மற்றுமொரு படித்த மேதையாலும் தூஷிக்கப்பட்டார். புத்தர் மற்றவர்களை தனித்தனியே போதிப்பதற்காக செல்லுமாறு அறிவுறுத்தினார், ஆனால், அவர் தாமே ஆயிரக்கணக்கான துறவிகளுடன் பயணித்தார் என்று அவர் குற்றம் சாட்டினார். இந்த இரு நிகழ்வின், சூழ்நிலைகள் வேறுபட்டது, என்பதை பாரபட்சமுள்ள ஒரு மனதால் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

விடுதலை அளிக்கக்கூடிய விபஸ்ஸனா பயிற்சி முறை பரவிய ஆரம்ப காலகட்டத்தில், ஒவ்வொரு துறவியும் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்குச் சென்று, பலரின் நன்மைக்கு காரணமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே உசிதமானது.

படிப்படியாக, சீடர்களின் எண்ணிக்கை, குறிப்பாக மக்கள் தொகை அடர்ந்துள்ள நகரங்களான இராஜகிருகத்திலும் ஸாவத்தியிலும், அதிகரித்தது. ஆகவே, மழைக்காலத்தின் வாசத்தின் பொழுது, புதிய சீடர்களுக்கு பயிற்றுவிக்கவும், பழைய சீடர்கள் தம்மத்தின் பாதையில் மேலும் நிலைபெறுவதற்கும், இவ்விடங்களில் புத்தர் ஒரு பெரும் எண்ணிக்கையிலான துறவிகளுடன் தங்கவேண்டியது மிகவும் அத்யாவசியமாக இருந்தது. ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு துறவியும் தனித்தனியே அனுப்பப்பட்டனர். பிறகு, தம்மம் பரவியதும், அதிக மக்கட் தொகை இருக்கும் சில பகுதிகளில் அதிகப்படியான துறவிகள் சேர்ந்திருக்கவேண்டியது மிகவும் இயல்பான ஒன்றே.

ஸயாஜி ஊ பர கின் அவர்களின் பேருரைகளிலிருந்து . . .



மனதை கட்டுப்படுத்துவதன் கஷ்டத்தைப் பற்றியும், அதனை எவ்வாறு செய்வது என்பது பற்றியும் நான் பேச விரும்புகிறேன். அடங்கா குதிரைகளை, குதிரை பயிற்சியாளர் அடக்க முயல்வதை நீங்கள் திரைப்படங்களில், பார்த்திருப்பீர்கள். குதிரைகள் எப்பொழுதும், உதைத்துக் கொண்டும், குதித்துக் கொண்டும், திணறிக்கொண்டும், நீண்ட நேரம் அமைதியாக இல்லாமலும் இருப்பதுண்டு. ஒப்பிட்டுக் கூறினால், இந்த மனமும் அடங்கா குதிரைகள் போலத்தான். ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளில் வெகு நேரம் அமைதியாக, சலனமின்றி இருப்பதில்லை. மேலும், அது உடல் கட்டமைப்பிற்குள்ளாக வெகு நேரம் ஒருபோதும் இருப்பதில்லை. ஏனெனில், பிறப்பின் தொடக்கத்திலிருந்தே, புலன் வாயில்கள் மூலமாக காட்சிகளாகவும், ஓசைகளாகவும், வாசனைகளாகவும், சுவைகளாகவும், தொட்டுணர்வுகளாகவும் மற்றும் சிந்தனைகளாகவும் அறியப்படும் வெளிப் பொருட்களை நோக்கியே நமது மனங்கள், எப்பொழுதும், தொடர்புகொண்டுள்ளது.

ஆனாபானா தியானத்தில், ஒவ்வொரு உள்ளே வரும் சுவாசத்தையும், வெளியே செல்லும் சுவாசத்தையும் கவனிப்பதன் நோக்கம் என்னவெனில், சலனத்துடன் அங்கும் இங்கும் ஓடித் திரியும் மனதை ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளிடத்தில் கொண்டுவருவதற்கான ஒரு வழிமுறையே ஆகும். இதன் மூலம், மனதை கட்டுக்குள் கொண்டு வருகிறோம். அடங்கா கன்று ஒன்றை ஒரு கம்பத்தில் கட்டி அது ஓடித் திரிவதை தடுப்பது போலவே, இந்த மனதையும் அமைதிபடுத்தி சீராக ஆக்குவதற்காக, மூக்குத் துளைகளின் கீழ் பகுதி என்னும் கம்பத்தில், உள்ளே வரும் மூச்சு மற்றும் வெளியே செல்லும் மூச்சு பற்றிய விழிப்புணர்வு என்னும் கயிற்றினால் கட்ட வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு இது போன்றதொரு நிலை அடையும் பொழுது, ஒருவர் ஸமாதி என்னும் மனக்குவிப்பை அடைகிறார். ஸமாதி என்னும் மனக்குவிப்பை அடைந்த பின்னரே, விபஸ்ஸனா பயிற்சியை செய்ய முடியும்.

பாலி மொழி வகுப்பு 11

அரிய அட்டாங்கிக மக்க: ஸம்மா வாசா, ஸம்மா கம்மந்தோ, ஸம்மா ஆஜீவோ, ஸம்மா வாயாமோ, ஸம்மா சதி, ஸம்மா சமாதி, ஸம்மா ஸங்கப்போ, ஸம்மா திட்டி.

அரிய - புனித, அட்டாங்கிக - எண்வழிப், மக்க - பாதை, ஸம்மா - நேரிய, வாசா - பேச்சு, கம்மந்தோ - செயல், ஆஜீவோ - வாழ்வாதாரம், வாயாமோ - முயற்சி, சதி - விழிப்புணர்வு, சமாதி - மனக்குவிப்பு, ஸங்கப்போ - சிந்தனை, திட்டி - கண்ணோட்டம், காட்சி.

புனித எண்வழிப் பாதை: நேரிய பேச்சு, நேரிய செயல், நேரிய வாழ்வாதாரம், நேரிய முயற்சி, நேரிய விழிப்புணர்ச்சி, நேரிய மனக்குவிப்பு, நேரிய சிந்தனை, நேரிய கண்ணோட்டம்.

தம்ம பயிற்சியின் (படிபத்தி) மூன்று பகுதிகள் : சீல, ஸமாதி, பஞ்ஞா.

சீல - ஒழுக்கம், ஸமாதி - மனக்குவிப்பு, பஞ்ஞா - ஞானம்.

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, முன் பதிவு செய்வதற்கு அனுகவும்: தொலைபேசி எண்: 9362030115

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	ஸதி-பட்டான முகாம்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	தம்ம சேவை முகாம்
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	-

சந்தா-காலம் நிறைவு பெற்றவர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்: தங்களது சந்தா காலத்தை மேலும் ஒரு வருடத்திற்கு நீட்டிக்க விரும்புவர்கள், தங்கள் ஆண்டுச் சந்தாவை கீழே குறிப்பிட்டுள்ள விலாசத்தில் பணவிடை(MO) மூலமாக செலுத்தலாம். **முகவரி:** விபஸ்ஸனா செய்தி மடல், c/o: திரு. வீ. சந்தானகோபாலன், T2, அக்ஷயா ஃபளாட்ஸ், 55 - இருசப்ப தெரு, திருவல்லிக்கேனி சென்னை - 600005

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: 12/08/2009

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

