

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-3, இதழ்-3, டிசம்பர் - 2009
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

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

யோ ஸஹஸ்ஸங் ஸஹஸ்ஸேன, ஸங்காமே மானுஸே ஜினே;
ஏகஞ்ச ஜெய்யமத்தானங், ஸ வே ஸங்காமஜுத்தமோ

ஆயிரம் யுத்தங்களில் ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்களை வெல்பவனை விட தம்மைத்
தாமே வெல்பவன் தான் மேன்மை வாய்ந்த போர் வீரனாவான்.

தம்மபதம் - 103

தீண்டத்தகாத பெண்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

உயர்ந்தோர்-தாழ்ந்தோர், சாதி வேற்றுமைகள் மற்றும் தீண்டாமையின் களங்கம் பாரத சமுதாயத்தின் போக்கை எந்தக் காலத்திலிருந்து கறைப்படுத்தி வருகிறது என்று தெரியவில்லை. 2600 வருடங்களுக்கு முன் புத்தர் காலத்திலும் இந்த நஞ்சு பாரதத்தில் தீவிரமாகப் பரவியிருந்தது. உயர்சாதி என்று கூறிக்கொள்கின்ற பிராமணர் மற்றும் சத்திரியர்களிடையே மிகுந்த விரோதமும், போட்டி மனப்பான்மையும் இருந்தது. ஒருபுறம், பிரம்மாவின் முகத்திலிருந்து தோன்றியதாக உரிமைகோரும் பிராமணர்கள், தங்களையே உயர்ந்தவர்களாகவும் மற்றவர்களைத் தாழ்ந்தவர்களாகவும் கருதிவந்தனர்.

பிராஹ்மணாவ பிரம்முனோ புத்தா. . .
பிராஹ்மணோவ ஸேட்டோ வண்ணோ, ஹீனா
அஞ்ஞே வண்ணா. (தீக நிகாயம் 3.114, அக்கஞ்ஞ
ஸுத்தங்)

மறுபக்கம், சத்திரியர் நான்கு வர்ணங்களில் முதலிடம் எப்போதும் தமக்கே கொடுத்துவந்தனர். இவ்வாறே:

கத்தியோ பிராஹ்மணோ வெஸ்ஸா, ஸுத்தா
சண்டாளபுக்குஸா. (விமானவத்து 995)

அவர்களின் நம்பிக்கை:

கத்தியோ த்விபதங் ஸேட்டோ - மனிதர்களில்
சத்திரியர் தான் முதன்மையானவர்.

(ஸம்யுத்தநிகாயம்,

ஸகாதாவக்கோ 14, கத்திய சுத்தங்)

மேலும், பிராமணர்களுக்கு இடையேயும் உயர்வு-
தாழ்வு வேறுபாடு இருந்துவந்தது. உதாரணமாக:

காத்யாயனரும் வாஸிஸ்டரும் பிராமணர்களில் உயர்ந்தோர்களாகவும், கோஸியரும் பாரதவாஜரும் பிராமணர்களில் தாழ்ந்தவர்களாகவும் கருதப்பட்டனர். - (வினயபிடகம் பாசித்தியகண்டங் 18)

இதுபோலவே, சத்திரியர்களுக்கிடையேயும் உயர்ந்தவர்-தாழ்ந்தவர் என்னும் ஏற்ற தாழ்வுகள் இருந்தன. உதாரணமாக, சாக்கியகுலச் சத்திரியர்கள் தங்களை உயர் வகுப்பினர் என்றும் கோசல அரசர் பிரஸேனஜித்தை தாழ்ந்த வகுப்பினர் என்றும் கருதி வந்தனர். - (தம்மபத-அட்டகதா 4.3, விட்டுபவத்து)

இதுபோலவே, பிராமணர்களின் நான்கு பிரிவு கோட்பாட்டில், சூத்திரர்கள் பிரம்மாவின் பாதத்திலிருந்து தோன்றியதாக அறிவித்து தாழ்ந்த பிரிவாக கருதப்பட்டனர். ஆனால், சண்டாளர்களும் புக்குஸர்களும், சூத்திரர்களையும் விட தாழ்ந்தவர்களாக கருதப்பட்டனர். அவர்களை எப்பொழுதும் தீண்ட தகாதவர்களாகவும், நசுக்கப்பட்டவர்களாகவும், ஒடுக்கப்பட்டவர்களாகவும், கீழானவர்களாகவும், எந்த வர்ணத்தையும்(பிரிவையும்) சாராதவர்களாகவும் வைக்கப்பட்டிருந்தனர். அவர்களைத் தொடுவது என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை, அவர்களின் நிழல் பட்டாலும் கூட உயர் வர்ணத்தைச் சார்ந்தவர் மாசுபட்டுவிட்டதாக கருதிவந்தனர். அவர்களால் தொடப்பட்ட தண்ணீரும் கூட அருந்தப்படாமல் இருந்தது. உயர்ந்த பிரிவினர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட குட்டை-கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் எடுப்பது இவர்களுக்கு தடை செய்யப்பட்டிருந்தது. அவர்களது குட்டை-கிணறு தனியாக இருந்து வந்தது; இதன்

நீரை உயர் வகுப்பினர் ஒருபோதும் அருந்துவதில்லை.

அந்நாளைய ஓர் நிகழ்ச்சி:

ப்ரக்ருதி என்ற பெயர் கொண்ட ஒரு இளம் தீண்டத்தகாத பெண் தனது குடும்பத்திற்காகத் தீண்டாதவர்களின் கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் எடுத்துக்கொண்டிருந்தார். ஏழ்மையின் காரணமாக அவள் அழுக்கான, கிழிந்த ஆடையை அணிந்திருந்தாள். அந்த வழியாக பகவான் புத்தரின் சேவகரான ஆனந்தர் வந்து கொண்டிருக்கிறார். பகவானின் உடன்பிறவா சகோதரரான ஆனந்தர் அழகான தோற்றமும், வெண்மை நிறமும், மனதைக் கவரும் ஆளுமையும் நிறைந்தவராக இருந்தார். தெளிவாக அவர் ஒரு உயர்வகுப்பைச் சேர்ந்த சத்திரியராக தோற்றமளித்தார். அவர் வந்துகொண்டிருக்கிறார். சூரிய வெப்பத்தினால் அவரது உடல் வாடிக்கொண்டிருந்தது. தாகத்தினால் தொண்டை உலர்ந்து போனது. கிணற்றுக்கு அருகில் வருகிறார்; தண்ணீர் நிரப்பிக்கொண்டிருக்கும் ப்ரக்ருதியைப் பார்த்து குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் கேட்கிறார். தீண்டத்தகாத அந்தப் பெண் கூச்சம் அடைகிறாள். இந்த மனிதர் துறவியாக இருந்தபோதும் உயர் வகுப்பைச் சார்ந்தவர் என்று தெளிவாகத் தெரிகிறது. ஆனால், நான் தாழ்ந்த சாதியைச் சேர்ந்தவள் என்று இவருக்குத் தெரியாது. நான் தீண்டத்தகாத வகுப்பைச் சார்ந்த ஒரு பெண்

என்று ஏன் நானே இவரிடம் கூறிவிடக்கூடாது? இந்தப் கிணறும் தீண்டத்தகாதவர்களுடையதே. இதன் தண்ணீரை நான் ஒரு உயர் வகுப்பைச் சார்ந்தவர் குடிப்பதற்காகக் கொடுக்க இயலாது.

அவள் கள்ளங்கபடமற்று இவ்வாறு கூறுகிறாள் -

- “துறவியே! நான் ஒரு தாழ்ந்த சாதியைச் சார்ந்த இளம் பெண். நீங்கள் குடிப்பதற்காக இந்தக் கிணற்றின் நீரை எப்படி நான் கொடுக்க முடியும்?”

பிக்ஷு ஆனந்தர் உடனடியாக பதிலுரைத்தார் -

- “சகோதரியே! நான் உன்னிடம் தண்ணீர் தான் கேட்டேன். உனது சாதியை அல்ல.”

போற்றுதலுக்குரியவர் பகவான் புத்தர், போற்றுதலுக்குரியது சாதி வேறுபாட்டை தகர்க்கும் அவரது போதனை, போற்றுதலுக்குரியவர்களே அவரது போதனையைப் பின்பற்றும் அனைத்துப் பிரிவைச் சார்ந்த சீடர்கள்!

பிக்ஷு ஆனந்தரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி அந்தத் தீண்டத்தகாத இளம் பெண் ப்ரக்ருதி அவருக்குத் தண்ணீர் கொடுத்தாள். மிகவும் மன நிறைவுடன் நீரைக் குடித்த பிக்ஷு ஆனந்தர் அவரது தாகத்தைத் தணித்த பிறகு சென்றுவிடுகிறார்.

இரண்டு மண் பாண்டங்கள்

பகவான் புத்தரின் வாழ்நாளில் நிகழ்ந்த ஒரு சம்பவம். ஒரு மனிதர் பகவானிடம் வந்து, அழுதுகொண்டே கூறத் தொடங்கினார் - “வணக்கத்திற்குரிய பகவானே! நேற்றைய தினம் எனது வயோதிகத் தந்தை இறந்துவிட்டார். நான் உங்களிடம் ஒரு வேண்டுகோளை எடுத்துக்கொண்டு வந்துள்ளேன். நீங்கள் என் தந்தைக்காக ஏதாவது செய்ய வேண்டும். இங்குள்ள சாதாரண புரோகிதர்கள் ஏதேனும் சடங்குகளை இங்கே செய்கிறார்கள்; அப்போது மேலே சொர்க்கத்தின் கதவு திறந்துவிடுகிறது. நுழைவு கிடைத்துவிடுகிறது. உங்களைப் போன்ற மகாபுருஷர்கள் ஏதேனும் சடங்குகளைச் செய்து வைத்தால், சொர்க்கத்தில் வெறும் நுழைவு மட்டுமல்லாமல் நிரந்தரமாக தங்குவதற்கு அனுமதியும் கிடைத்துவிடும். பகவானே! எனது தந்தைக்காக ஏதாவது அவசியம் செய்யுங்கள்.”

இவர் உணர்ச்சிவசப்பட்டு இருப்பதை பகவான் பார்த்தார். இவருக்கு எவ்வளவு தான் புரியவைத்தாலும் புரிந்துகொள்ள மாட்டார். அவர் புரியவைப்பதற்காகப் பல முறைகளைக் கையாளுவதுண்டு. ஆதலால் “செல், சந்தையிலிருந்து இரண்டு மண் பாண்டங்களை வாங்கிவா.” என்று அவரிடம் கூறினார்.

அந்த மனிதர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார். பகவான் ஏதாவது சடங்கை செய்துவைப்பார். இரண்டு மண் பாண்டங்களை வாங்கி வந்தார்.

பகவான் அவரிடம் கூறினார் :-

- ஒன்றில் நெய்யை நிரப்பு.
- மற்றொன்றில் கற்களை நிரப்பு.
- இரண்டின் நுழைவாயில்களையும் நன்றாக மூடு
- இவ்விரண்டையும் இந்தக் குளத்தின் கரையில் போடாமல் நடுவில் ஆழமான நீர்ப்பகுதியில் போடு.

இரண்டு மண் பாண்டங்களும் அதன் எடை காரணமாகக் குளத்தின் ஆழத்தில் சென்று தங்கியது. அப்போது பகவான் கூறினார் - “ஒரு பெருமனான தடியை எடுத்துவா. இரண்டு பாணைகளையும் அடித்து உடை.”

இன்று போலவே அன்றும், இடுகாட்டில் தந்தையின் பாதி எரிந்த உடலின் மண்டையோட்டை மகன் தடியால் உடைக்க, தந்தைக்குச் சொர்க்க வாசல் திறக்கிறது என்ற ஒரு குருட்டுத்தனமான நம்பிக்கை இருந்துவந்தது. ஆதலால், பகவான் மண் பாண்டங்களை உடைக்க வைத்து அந்தச் சடங்கை முழுமையடையச் செய்கிறார் என்று நினைத்து இம்மனிதரும் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தார். இரண்டு

மண்பாண்டங்களையும் உடைத்துவிட்டார். நெய் உள்ள பாணையிலிருந்து நெய் மேலே வந்து நீரின் மேல் மிதந்தன. கற்கள் நிறைந்த பாணையிலிருந்து கற்கள் வெளிவந்து குளத்தின் ஆழத்தில் சென்று தங்கின.

அப்போது பகவான் கூறினார் - "பார், இவ்வளவு வேலை, ததாகதர்(புத்தர்) செய்துவிட்டார். இனி உங்களது புரோகிதர்களையும் பூசாரிகளையும் அழைத்து வந்து, இங்கு உட்கார்ந்து இவ்வாறாகப் பிரார்த்திக்க கூறும் - "கற்களே, நீ மேலே வந்துவிடு, மேலெழுந்து வந்துவிடு. ஓ, நெய்யே, நீ கீழே சென்றுவிடு, கீழ்நோக்கிச் சென்று விடு." இந்த பிரார்த்தனைகளின் மூலம் என்ன தான் நிகழ்கிறது என்று நானும் பார்க்கிறேன்?"

- பகவானே! இதுபோல எப்போதாவது நிகழ்ந்ததுண்டா? பகவானே, சரளைக் கற்கள் நீரைவிட கனமானது. அவை எப்போதும் குளத்தின் ஆழத்தில் தான் இருக்கும், மேலே வர இயலாது. அதேபோல பகவானே, நெய் நீரைவிட லேசானதால், எப்போதும் நீரின் மேற்பரப்பில் தான் இருக்கும், கீழே செல்ல இயலாது. இது இயற்கையின் மாற்ற முடியாத நியதியாகும்.

- இளைஞரே!, இயற்கையின் மாற்றமுடியாத நியதிகளை இந்த அளவிற்கு புரிந்துவைத்துக்

கொண்டிருக்கும் உமக்கு, ஏன் இந்தவொரு சிறு விஷயம் புலப்படவில்லை. உன் தந்தை வாழ்க்கை முழுவதும் கற்களைப் போன்ற கனமான, கடுமையான செயல்களைச் செய்திருந்தால், அவர் கீழே தான் செல்வார். யாரால் அவரை மேலே இழுக்க முடியும்? மாறாக, அவர் நெய்யைப் போல லேசான செயல்களைச் செய்திருந்தால் அப்போது அவர் மேலே தான் செல்வார். யாரால் அவரைக் கீழே இழுத்து தள்ள முடியும்?

என்ன செயல் செய்கிறீர்களோ பலனும் அதற்கேற்றார் போல் தான் கிடைக்கும் என்ற தம்மத்தின் இந்த மாற்றமுடியாத நியதி புலப்படும்போது, நம்முடைய செயல்களின் மீது எச்சரிக்கையுடன் இருக்கத் தொடங்குவோம். பிரமைகள்(ஏமாற்றுகள்) நிறைந்த சடங்குகளிலிருந்து தூர விலகி இருப்போம்.

மகானாமா என்னும் சாக்கியருக்கு பகவான் இந்த உபதேசத்தையே அருளினார்.

- (சமயுத்த நிகாய 3.5.1017, படம-மகானாம சுத்தங்)

கேள்வி பதில்

1. நான் வீட்டிற்கு சென்று பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்தால் இந்த மன அறுவை சிகிச்சையும் தொடருமா?

ஆம். ஆனால், ஒரு ஆழமான அறுவைச் சிகிச்சைக்காக நீங்கள் ஒரு முகாமிற்கோ அல்லது சுய-முகாமிலோ உட்கார வேண்டும். வெகு நேரம் தொடர்ந்து உட்காருவதே உங்களை ஆழமான மட்டத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். இருப்பினும், காலையும் மாலையிலும் கூட நீங்கள் பயிற்சி செய்வீர்களானால், அந்த கால நிலையில் நீங்கள் என்ன குவித்து வைத்துள்ளீர்களோ அவைகளை நீங்கள் அகற்றுவிடுங்கள். ஆகையால் சிறிதளவு அறுவை சிகிச்சையும் செல்கின்றன

2. ஒரு மணி நேரம் முழுவதும் உட்காருவது அவசியமா? ஒரு மணி நேரத்திற்கு பதிலாக இரு முறை அரை மணி நேரம் உட்காரலாமா?

உங்களுடைய தினசரி வாழ்க்கையில், இறுக்கங்களும் அதிகபடியாக பிரச்சனைகளும் மனப்புயல்களும் இருக்கும். நீங்கள் வெறும் 10 அல்லது 15 அல்லது அரை மணி நேரம் மட்டுமே உட்கார்ந்தால், வந்துள்ள பிரச்சனையோ அல்லது புயலையோ சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். அதன் பிறகு தான் நல்ல தியானம் தொடங்கும். 15 நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் அதனுடன் போராடிவிட்டு அதன் பிறகு நிறுத்திவிட்டால், அதிக பலன் கிடைக்காது. ஆகையால் 1 மணி நேரம் முக்கியமானதாகும். ஆனால், சில நாட்களில் அவ்வளவு நேரம் உங்களுக்கு கிடைக்கவில்லையெனில், எதுவும் இல்லாததற்கு ஏதோவொன்று பரவாயில்லை. உங்களிடம் எவ்வளவு நேரம் உள்ளதோ அதனை பயன்படுத்துங்கள்.

பாலி மொழி வகுப்பு - 15

அவிஜ்ஜா - அறியாமை, நாம - மனம், ரூப - உடல், ஸலாயதன் - ஆறு புலன்கள், பஸ்ஸ - தொடர்பு, வேதனா - உணர்ச்சி, தன்ஹா - விருப்பு, உபாதான - பிடிப்பு, ஜரா - வயோதிகம், மூப்பு, லோக - சோகம், பரிதேவ் - புலம்பல், துக்க - துக்கம், தோமனஸ்ஸ - துயரம்

கோவையில் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு மணி நேர கூட்டுத் தியானம் நடைபெறுகிறது. தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி: திரு. பரத் ஷா, ஸங்கம் ஸ்டோர்ஸ், 26/932 RG தெரு, பூ மார்கெட் அருகில், கோவை 641001, தொலைபேசி 2472441, 9842347244

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2010

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953, 24780952

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	சிறப்பு பத்து நாள்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	தம்ம சேவை பயிற்சி வகுப்பு
ஜனவரி	2-13 20-31					14-17	31 st	
பிப்ரவரி	18- 1(Mar)	6-14				3-6		14 th
மார்ச்			25-5(Apr)	5-26	5-5(Apr)			
ஏப்ரல்	8-19 22- 3(May)					8-11		
மே	19-30					6-9	10 th 15-16 30 th	9 th
ஜூன்	3-14	19-27				3-6 16-19		
ஜூலை	1-12 21- 1(Aug)					1-4 15-18	18 th	
ஆகஸ்ட்	5-16 19-30					5-8 19-22	1 st	15 th
செப்டம்பர்	2-13 30- 11(Oct)	18-26				2-5	26 th	
அக்டோபர்	14-25			31-21(Nov)	31- 1(Dec)	14-17		
நவம்பர்			20-1(Dec)					
டிசம்பர்	2-13 16-27					2-5	30-31	13 th

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, திருவல்லிகேனி, 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: 13/12/2009
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)



அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai
600005 ☎: 044-24780953, 24780952
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vridhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org

