

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-3, இதழ்-8, மே - 2010  
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 வரக்கு

கோதனோ உபணாஹீ ச, பாபமக்கீ ச யோ நரோ;  
விபன்னதிட்டி மாயாவி, தங் ஜஞ்ஞா வஸலோ இதி.

கோபம், பழியுணர்வு, தீய எண்ணம், பொறாமை, தவறான கண்ணோட்டம் மற்றும் ஏமாற்றும் போக்கு ஆகியவற்றை உடைய ஒருவனே தீண்டதகாதவன் ஆவான்.

- வஸல சுத்தங் - 1 (யார் தீண்டதகாதவன் என்பது பற்றி புத்தர் அளித்த பேருரை)

## தினசரி தியானத்தின் முக்கியத்துவம்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

என் அன்பிற்குரிய தம்ம மகன்களே, தம்ம மகன்களே,  
ஸுகோ புத்தானங் உப்பாதோ  
உலகத்தில் புத்தர்கள் தோன்றுவது மகிழ்ச்சிக்குரியது  
ஸுகா ஸத்தம்ம தேஸனா  
தூய தம்ம போதனை மகிழ்ச்சிக்குரியது  
ஸுகா ஸங்கஸ்ஸ ஸாமக்கீ  
தியானிகள் ஒன்றுசேர்ந்து வருவது மகிழ்ச்சிக்குரியது  
ஸமக்கானங் தபோ ஸுகோ  
ஒன்று சேர்ந்து தியானம் செய்வது மகிழ்ச்சிக்குரியது.

இரண்டாயிரத்து அறநூறு ஆண்டுகட்கு முன்,  
கௌதம புத்தர் இந்த நாட்டில் வாழ்ந்து, உலக  
மக்களுக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியை விளைவிக்கும்  
இத்தூய தம்மத்தைப் போதித்தார்.  
இப்போதனையின் படி வாழவும், சேர்ந்து தியானம்  
செய்யவும் மக்கள் தொடங்கினர்; இதைவிட  
பெரும் மகிழ்ச்சி வேறு எதுவுமில்லை.

வாழ்வின் ஏற்றத்தாழ்வுகளைச் சந்திக்க  
ஒவ்வொரு தியானியும் வலிமையை வளர்த்துக்  
கொள்ள வேண்டும். எனவே, ஒவ்வொரு நாள்  
காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு மணி நேரம்  
தியானம் செய்வதும், வாரம் ஒரு முறை பிற தம்ம  
சகோதர சகோதரிகளோடு சேர்ந்து தியானம்  
செய்வதும், மற்றும் ஆண்டிற்கொரு முறையாவது  
பத்து நாள் முகாம் ஒன்றில் பங்கேற்பதும்

அவசியமாகிறது. நாம் இதைச் செய்கிறோமெனில்,  
தம்ம நெறியில் நாம் முன்னேறியவாறு  
இருப்போம். இல்லறத்தினர், தங்களது தியானப்  
பயிற்சிக்குப் பல இடையூறுகளை  
எதிர்கொள்கிறார்கள். இல்லறத்தை துறந்தவர்கள்  
கூட தினசரி தியானிக்க இயலாமல் இருப்பதாக  
என்னிடம் சொல்கிறார்கள். ஆனாலும், நீங்கள்  
எதிர்கொள்ளும் தொல்லைகள் எதுவானாலும்  
பரவாயில்லை, தியானத்தை விட்டுவிடாதீர்கள்.

உடம்பை நலமாகவும் வலுவாகவும்  
வைத்துக்கொள்ள நாம் உடற் பயிற்சிகளைச்  
செய்கிறோம்; ஆனால், மனதை நலமாகவும்  
வலுவாகவும் வைத்துக்கொள்வது இன்னும்  
மேலான தேவையாக இருக்கிறது. விபஸ்ஸனா  
என்பது ஒரு மனப்பயிற்சியாகும்; காலையும்  
மாலையும் செய்வது காலத்தை வீணாக்குவது  
ஆகாது. நாம், சிக்கல்களும் இறுக்கங்களும்  
நிறைந்த ஓர் உலகில் வாழ்கிறோம்; மனம்  
வலுவாக இல்லாவிட்டால், நாம் நமது  
சமநிலையை இழந்து, துன்பத்திற்குரியவராக  
ஆகிவிடுகிறோம்.

ஒரு மனிதராகப் பிறப்பெடுத்திருப்பது  
நற்பேறுடையது தான்; ஏனெனில், மனித உயிர்கள்  
மட்டுமே தங்கள் மனதை உற்று நோக்கி  
ஆழத்திலுள்ள மனவழுக்குகளை அழித்தொழிக்க

முடியும். விலங்குகளாலோ அல்லது பிற கீழான உயிரினங்களாலோ இந்த வேலை செய்யப்பட இயலாது. இந்தப் பயிற்சி முறை தெரியாவிட்டால், மனித உயிரும் கூட இதைச் செய்யவியலாது. மனிதபிறவி பெற்றும், இத்தகைய ஓர் அற்புதமான பயிற்சி முறை கிடைத்தும், அதைப் பயன்படுத்தி, அதனால் பயனடைந்தும், எனினும் இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து பயிற்சிக்காமல் இருப்பது எத்தகைய ஒரு கெடுபேறு! திவாலா ஆன ஒருவர் ஒரு புதையலைக் கண்டும், அதை உதறிவிட்டு மீண்டும் திவாலா நிலைமைக்குத் திரும்புவது போலவோ அல்லது நோயாளி ஒருவர் மருந்தைக் கண்டும், அதை உதறிவிட்டு, மீண்டும் நோயுற்றவராவது போலவோ அது இருக்கிறது. அம்மாதிரி நிகழ அனுமதிக்காதீர்கள்.

“எனக்கு நிறைய வேலையிருந்ததால் நான் தியானம் செய்வதை நிறுத்தி விட்டேன்” என்று சிலவேளை தியானிகள் என்னிடம் சொல்கிறார்கள். ஆனால், இது ஒரு அற்பமான சாக்கு ஆகும். சொல்லப்போனால், நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையோ அல்லது நான்கு முறையோ சாப்பிடுகிறீர்கள், இல்லையா? “எனக்கு நிறைய வேலை இருப்பதால், எனக்கு இன்று சாப்பிட நேரம் இல்லை” என்று நீங்கள் சொல்வதில்லை. ஒவ்வொரு நாள் காலையும் மாலையும் இந்த தியானத்தைச் செய்வது மனதை வலுப்பெறச் செய்கிறது. ஒரு வலுவான உடலைவிட மிக முக்கியமானது ஒரு வலுவான மனமே. நாம் இதை மறப்போமானால், நாம் நமக்கே தீமை செய்து கொள்வோம்.

சிலவேளை அதே இடத்தில் அதே நேரத்தில் தியானம் செய்வது இயலாததாக இருக்கிறது. அது உகந்ததாக இருப்பினும், அது அத்தியாவசியமானதல்ல. இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் இருமுறை தியானம் செய்வது தான் முக்கியமானது. எப்போதாவது ஒருவர் தனியாகத் தியானம் செய்ய இயலாதவராகக் கூட இருக்கிறார். ஆகவே, கண்களைத் திறந்தபடியும் மனதை உள்முகமாக செலுத்தியபடியும், மக்கள் சுற்றிலும் சூழ்ந்திருக்கின்ற போது கூட தியானம் செய்யுங்கள். தியானிப்பதை ஒரு காட்சிப்பொருளாக ஆக்கலாகாது என்பதை நினைவிற்கொள்ளுங்கள்; நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை பிறர் அறிந்துகொள்ளத் தேவையில்லை. நீங்கள் தனியாக தியானம் செய்வது போல, முழுமையாக இது இல்லாமல் இருப்பினும் கூட; ஆனால், உங்கள் மனதை ஒரு சிறிது அளவாவது அமைதியாகவும், வலுவாகவும் ஆக்கிக் கொள்கிறீர்கள். ஒழுக்கமான பயிற்சி இல்லாவிட்டால், மனம் வலுவிழந்து போகும்.

வலுவிழந்த மனம் உங்களைத் துன்பத்திற்குள்ளாக்கும். ஏனெனில், விருப்பையும் வெறுப்பையும் தோற்றுவிக்கும் தனது பழைய பழக்கப் பாங்கிற்கு அது திரும்பிவிடுகிறது.

உண்மையாகவே மிக மேலான போதனை இதுதான்: உடல் உணர்ச்சிகளை ஒருவர் உணரத் தொடங்குகின்ற போதே, விடுதலையின் கதவு திறக்கிறது; ஒருவர் உணர்ச்சிகளிடம் சமநிலையோடு இருக்கக் கற்றுக்கொள்கிறபோது தான், ஒருவர் அந்த வாசலில் நுழைந்து, விடுதலைக்குரிய நெறியில் நடக்கத் தொடங்குகின்றார். இந்த நெறியில் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் முடிவான இலக்கிடம் மேலும் மேலும் மிக அருகில் ஒருவரை இட்டுச் செல்கிறது. முயற்சி எதுவும் வீணாக்கப்படுவதில்லை, ஒவ்வொன்றும் பலன் தருகிறது.

உணர்ச்சி பற்றிய விழிப்புணர்வின்மை துன்ப நெறிக்கு நம்மைக் கொண்டு செல்கிறது; ஏனெனில், அறியாமையால், உணர்ச்சிகளிடம் ஒருவர் குருட்டுத்தனமாக எதிர்வினை செய்கிறார்.

இறக்கும் தருணத்தில், எதேனும் ஒரு உணர்ச்சி எழும்; நாம் விழிப்பற்றிருந்து, வெறுப்புடன் எதிர்வினை புரிவோமானால், நாம் கீழான லோகங்களுக்கே செல்வோம். ஆனால், சாகுந்தருவாயில், உணர்ச்சிகளிடம் சமநிலையோடு இருக்கும் ஒரு தியான சாதகர் நல்லுலகிற்கே செல்வார்; நமது சொந்த எதிர்காலத்தை நாம் உருவாக்குவதென்பது இவ்வாறு தான். இறப்பு எந்த நேரமானாலும் வரலாம். நாம் தயாராக இருக்கும் போது மட்டுமே, அது வரும் என்று ஒப்பந்தம் எதுவும் நாம் செய்துகொள்ளவில்லை. அது எப்போது வந்தாலும் சரி, நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். விபஸ்ஸனா ஒரு சாதாரண பயிற்சி முறையல்ல. பிறப்பிறப்புச் சுழற்சியிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கக் கூடியதும், இந்தப் பிறவியை மட்டுமல்ல, வருங்காலப் பிறவிகளையும் வளமாக்குவதும், இறுதியான முழுமையான விடுதலைக்குக் கொண்டு செல்வதுமான ஒரு விலைமதிப்பற்ற இரத்தினமே இந்த விபஸ்ஸனா.

“வேதனா ஸமோஸரணா ஸப்பே தம்மா” என்று புத்தர் கூறினார். மனதில் தோன்றும் எதுவானாலும் சரி, அது ஒரு தம்மம் என்றே அழைக்கப்படுகிறது; மனதில் தோன்றுகிற தம்மம் எதுவானாலும் சரி, அதனோடு ஓர் உணர்ச்சியும் உடம்பில் தோன்றுகிறது. இதுவே இயற்கையின் நியதி; மனமும் உடம்பும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதாக இருக்கிறது.

அன்றாட வாழ்வில், ஏதாவது ஒரு காரணத்தால், வருத்தமோ அல்லது நம்பிக்கையின்மையோ அல்லது மனச்-சோர்வோ இருக்கிற போதெல்லாம், “இந்த கணத்தில், என் மனதில், வருத்தமோ அல்லது நம்பிக்கையின்மையோ அல்லது மனச்சோர்வோ இருக்கிறது” என்பதை நாம் புரிந்துகொண்டு, அதே சமயம், மூச்சையோ அல்லது உணர்ச்சியையோ நாம் உற்று நோக்கத் தொடங்குவோமானால், இந்தப் பயிற்சி முறை நமக்கு உதவும். மன எழுச்சிக்கான புறக்காரணம் முக்கியமானதல்ல. மனதில் ஓர் அழுக்கு இருக்கிறது என்பதை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, உடம்பில் தோன்றும் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கின்றார். ஒருவர் இதை முழுமையாக பயிற்சி செய்கிறார் - வெறுமனே ஒருமுறையோ இருமுறையோ அல்ல, ஆனால், மீண்டும் மீண்டும், ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் நிலையில்லாதது என்பதையும், ஆதலால் உணர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய அவ்வழுக்கும் நிலையற்றது என்பதையும் புரிந்து கொண்டு பயிற்சிக்கிறார். சில காலம் கழித்து அவ்வழுக்கு பலவீனமடைந்து, மறைந்து விடுகிறது. வீட்டினுள்ளே நுழையும் திருடன் ஒருவன் வீட்டுத் தலைவர் விழித்திருக்கிறார் என்பதைக் கண்டு ஓடிவிடுவதைப் போல, அந்த மன மாசும் மறைந்து விடுகிறது. இந்தப் பயிற்சி முறையை நாம் இப்போது கற்றுக் கொண்டு விட்டதால், நாம் வாழ்வுகலையைக் கற்றுக்கொண்டுள்ளோம். காமமோ, அகந்தையோ, பொறாமையோ, அச்சமோ அல்லது வேறு எதுவானாலும் சரி - என்ன அழுக்கு எழுந்தாலும் பரவாயில்லை, ஒருவர் அடக்கியாளப்பட மாட்டார். நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம், “இந்த மன அழுக்கு எழுந்திருக்கிறது. இந்த எதிரியை நான் சந்திக்கிறேன், என் உடம்பில் என்ன ஏற்படுகிறது என்பதையும் பார்த்து விடுகிறேன். அது நிலையற்றது, அநிச்ச, அநிச்ச” என்று ஒப்புக்கொள்வது தான்.

பல காரணங்களால், வாழ்க்கை முழுவதும் மன அழுக்குகள் வந்தவாறு இருக்கும். மன அழுக்குகள் அனைத்திலிருந்தும் நீங்கள்

முழுமையாக விடுவிக்கப்பட்டவர் ஆகும் போது, நீங்கள் முழுமையாக விடுதலையடைந்த ஓர் அரஹந்தராக ஆவீர்கள். ஆனால், தற்சமயம், அந்த நிலை வெகு தொலைவாகவே இருக்கிறது. இப்போது, சாதாரண வாழ்க்கையில், ஒருவர் இத்தொல்லைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும்; உணர்ச்சிகளின் உருவில் மிக வலிமையான ஒரு கருவியை நாம் கண்டுபிடித்து விட்டோம். நமது வாழ்வு முழுவதும் நம்மை அடக்கியாள எந்தப் பகைவருக்கும் தகுதி கிடையாது; ஆகவே, இறக்குங் தருணம், எவ்வாறு அது நம்மை அடக்கியாள முடியும்? அது அவ்வாறு செய்ய இயலாது. ஒருவரது சொந்த தலைவராக ஆக - இதுவே பயற்சி முறையாகும்.

நாம் வாழ்க்கைக் கலையை கற்றுவிட்டோம், ஆகவே, நம் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு துயரம் இருக்க முடியும்? மன அழுக்குகளால் தான் துயரம் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது, புற நிகழ்ச்சிகளால் அல்ல. குறிப்பிட்ட ஒரு புற நிகழ்ச்சி நடந்து, நாம் அழுக்குகளை தோற்றுவிக்கவில்லையானால், நாம் துன்புற மாட்டோம். அதைப்போலவே நாம் அழுக்குகளை தோற்றுவிக்கும் போது, நாம் துன்புறுபவராக ஆகிறோம், நமது துன்பத்திற்கு நாமே பொறுப்பாக இருக்கிறோம், சாதகமற்ற புற நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து நிகழும். ஆனால், நாம் வலுவாக இருந்து, அழுக்குகளை தோற்றுவிக்காவிட்டால், நமது வாழ்க்கை மகிழ்வும் அமைதியும் நிறைந்ததாக ஆகும். நாம் பிறர்க்குத் தீங்கிழைக்க மாட்டோம், நாம் நமக்கும் உதவுகிறோம், பிறர்க்கும் உதவுகிறோம். வாழ்க்கை முழுவதும் மகிழ்வாகவும், அமைதியாகவும் இருக்க ஒருவர் தினசரி தியானம் செய்ய வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு தியானியும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

விபஸ்ஸனா நெறிக்கு வந்திருக்கும் அனைவரும் விலைமதிப்பரிய ஓர் இரத்தினத்தை பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்வார்களாக!

எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக, அமைதியாக இருப்பதாக, விடுவிக்கப்பட்டு இருப்பதாக!

**10-நாள் தியான முகாம்**

**கோயமுத்தூர்:** இடம்: நேரு மஹாவித்யாலயா கல்லூரி, மலுமச்சம்பட்டி, கோவை 641021

**தேதி:** 20/05/2010 - 31/05/2010. தொடர்புகொள்க: திரு பரத் ஷா - 9842347274, திரு மகேஷ் - 9843451153

**புதுச்சேரி ஆரோவில்லில் 10 நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்:** தேதி: 4-ஐன் தொடங்கி - 15 ஐன் வரை. தொடர்புகொள்க: திருமதி: விஜயலட்சுமி - 9940467453, திரு. சீனிவாச குப்தா - 9443038269

**தென்காசியில் பழைய மாணவர்களுக்கான 3-நாள் தியான முகாம்:** தேதி: 24/05/10 - 27/05/10. இடம்: அமர் சேவா ஸங்கம், ஆயக்குடி, தென்காசி. தொடர்புகொள்க: திருமதி: விஜயலட்சுமி - 9940467453

**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
மே	19-30	-	-	-	-	6-9	10 <sup>th</sup> 15-16 30 <sup>th</sup>	9 <sup>th</sup>
ஐன்	3-14	19-27	-	-	-	3-6 16-19	-	-
ஐலை	1-12 21-1(Aug)	-	-	-	-	1-4 15-18	18 <sup>th</sup>	-
ஆகஸ்ட்	5-16 19-30	-	-	-	-	5-8 19-22	1 <sup>st</sup>	15 <sup>th</sup>
செப்டம்பர்	2-13 30- 11(Oct)	18-26	-	-	-	2-5	26 <sup>th</sup>	-
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 <sup>th</sup>

**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: 13/05/2010  
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

