

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-3, இதழ்-9, ஜூலை - 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 வாக்கு

தி³ட்டி²ஞ்ச அனுபக்³ம்ம, ஸீலவா த³ஸ்ஸனேன ஸம்பன்னோ;
காமேஸு வினய கே³தங், ந ஹி ஜாதுக்³ப்³பஸெய்ய புன ரேதீதி.

தவறான கருத்துகளில் வீழ்ந்துவிடாமல், ஸீலத்தையும் உள்ளுறுநோக்கையும் கொண்டவராய், புலனாசையை அகற்றுகின்ற ஒருவர் மீண்டும் கருப்பைக்குள் பிறப்பெடுப்பதில்லை.

கரணீய மெத்த ஸுத்தங் (பேரன்பை எவ்வாறு பயிற்சிப்பது பற்றிய பேருரை)

தம்மம் பரவிய முறை

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

புத்தரின் காலத்திலேயே மன்னர்கள் பிம்பிஸாரர், சுத்தோதனர், ப்ரஸேனஜித் ஆகியோர் தம்மத்தைப் பயின்று அதன்மூலம் பெரும்பயன் பெற்று, இயல்பாகவே அந்த பயன்களைப் பிறரோடு பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பினர் என்று வரலாறு கூறுகிறது. புத்தரின் போதனைகளை தத்தம் நாடுகளில் பரப்புவதை அவர்கள் உற்சாகத்தோடு ஆதரித்தனர். என்றாலும், மன்னர்களின் ஆதரவினால் மட்டும் இன்றி, பெரிதும் பலன் தரும் தன்மை வாய்ந்த பயிற்சி முறை என்பதினாலேயே தம்மம் பொது மக்களிடம் பரவியது என்பதே உண்மை. துன்பத்திலிருந்து வெளிவர இதனை செயற்படுத்தக்கூடிய எவரையும், பேராசை (லோப), வெறுப்புணர்வு (தோஸ), அறியாமை (மோஹ) ஆகிய மனமாசுகளை வேரோடு அழித்து அவருக்கு உதவும் ஒரு முறை தான் இது. ஆணோ அல்லது பெண்ணோ எந்த வகுப்பைச் சார்ந்தவர் ஆனாலும், எந்த சமயம் அல்லது மதப்பிரிவைச் சார்ந்தவர் ஆனாலும், இந்த எளிய மற்றும் உலகப் பொதுவான ஒரு முறையை பயிற்சித்து ஒரே அளவு பயனைப் பெறலாம். துன்பம் என்பது அனைவர்க்கும் பொதுவானது: விரும்பாத செயல்கள் நிகழ்கிறது, விரும்பிய செயல்கள் நிகழலாம்,

நிகழாமலும் போகலாம். உலகப்பொதுவான இந்தக் குறைபாட்டிற்கு உலகப்பொதுவான ஒரு தீர்வும் இருக்க வேண்டும்: தம்மம் தான் அந்தத் தீர்வு. அக்காலத்தில் மஜ்ஜிம தேஸம் என்றழைக்கப்பட்ட வட இந்தியா முழுவதும், புத்தர் மிகுந்த கருணையோடு தம்மத்தை பாகுபாடின்றி அளித்து பெருமளவிலான மக்களை ஈர்த்தார்.

அவ்வாறே, புத்தரின் காலத்திற்குப் பிறகு, கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டில், அசோக மாமன்னர் காலத்தில் தம்மம் பெரிதும் பரவியது. புத்தரின் போதனையின் (தம்ம படிபத்தி) செயற்பூர்வமான, நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய தன்மையே இதற்கும் காரணமானது. அசோகரது பல கல்வெட்டுக்கள் இந்த உண்மையை எடுத்துரைக்கின்றன. அசோகர் தாமே தம்மத்தின் நற்பயன்களை அனுபவத்திருக்க வேண்டும். எனவே தான் அவர் தம்மத்தை பெரும் உற்சாகத்தோடு பரப்பினார். மனம் தூய்மையடையும்போது இயல்பாகவே எழும் பிறருக்கு சேவை செய்யும் நல்லெண்ணத்தோடேதான் அவர் தம் மக்களுக்கு உலகியல் அளவிலும், அதைக் கடந்த ஆன்மீக அளவிலும் உதவிகள் செய்ய பல முயற்சிகள் மேற்கொண்டார். தம் முயற்சிகள் வெற்றி பெற்றதற்கு அவர் ஏழாம் கல்தூண்வெட்டில் இரு காரணங்களைக் கூறுகிறார். ஒன்று, அவரது நாட்டில் நிலவி வந்த சட்ட-ஒழுங்கு நிலவரம்

(தம்ம நியமானி). ஆனால் அவர் இரண்டாவது காரணத்திற்கே பெரிதும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார். அந்த இரண்டாவது காரணம், தம்மத்தின் செயல்வடிவமான தியானப் பயிற்சியே (நிஜதியா) ஆகும். தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்தலே அது பரவியதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்ததை அவர் உணர்ந்திருந்தார் என்பதையே இது காட்டுகிறது.

அசோகரின் ஆதரவில் நடந்த மூன்றாம் மன்றத்திற்குப் பிறகே, தம்மம் மேலும் பலருக்கு சென்றுசேர வேண்டி, முழுவதுமாக விடுதலை அடைந்த அரஹந்த துறவிகள் வட இந்தியாவிலிருந்து ஒன்பது வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்டனர். இந்தத் துறவிகள் தம்ம தூதர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டனர். தாமே தம் மனமாசுகளிலிருந்து விடுதலை பெற அவர்கள் கைகொண்ட தம்மத்தின் பயிற்சிக்கே இயல்பாக அவர்கள் முக்கியத்துவம் கொடுத்தனர். மனதில் அன்பும், கருணையும் நிறைந்த அவர்கள், விடுதலையின் பாதைக்குப் பெருந்திரளான மக்களைக் கவர்ந்திழுத்தனர்.

முதிய துறவிகளான (தேரா) அந்த ஒன்பது பேரின் பெயர்களும் தம்மத்தை போதிக்க அவர்கள் சென்ற பகுதிகளும் பின்வருகின்றன:

மஜ்ஜந்திக தேரா: காஸ்மிரா மற்றும் காந்தாரா (காஷ்மீர், ஆப்கானிஸ்தான், வடமேற்கு பாகிஸ்தானைச் சார்ந்த பேஷாவர் மற்றும் ராவல்பிண்டி.)

மஹாதேவ தேரா: மஹிஷமண்டலா (மைசூர்)

ரக்கித தேரா: வனவாஸீ (தென்னிந்தியாவில் வட கனாரா)

யோனக தம்மரக்கித தேரா: அபரந்தகா (இன்றைய காதியாவார், கச்ச, சிந்த உள்ளிட்ட வட குஜராத்தின் பகுதிகள்)

மஹாதம்மரக்கித தேரா: மஹாரட்டா (கோதாவரி நதி உற்பத்தியாகும் இடத்தைச் சுற்றியுள்ள மஹாராஷ்டிர பகுதிகள்)

மஹாரக்கித தேரா: யோனகலோகா (பண்டைய கிரேக்க நாடு)

மஜ்ஜிம தேரா: ஹிமவந்த பதேஸ பாக (இமாலயப் பிரதேசம்)

லோனா மற்றும் உத்தர தேராக்கள்: ஸுவண்ண பூமி (பர்மா)

மகிந்த தேரா முதலியோர்: தம்பபண்ணிதீபா (இலங்கை)

இன்றைய சிரியா, எகிப்து நாடுகள் இருக்கும் இடம் வரைகூட அசோகர் ஆசிரியர்களை அனுப்பி வைத்தார். பின்வந்த தலைமுறைகளில் ஒப்பற்ற தம்மம் உலகெங்கும் பரவ அவரே வழிவகுத்தார்.

மன்னர் கனிஷ்கரும் அதே வழியைப் பின்பற்றி, குமாரஜீவா, போதிதம்மா முதலிய தேராக்களை மத்திய ஆசியா மற்றும் சீனா ஆகிய பகுதிகளுக்கு அனுப்பிவைத்தார்.

அங்கிருந்து கி.பி. நான்காம் நூற்றாண்டில் தம்மம் கொரிய நாட்டையும் பின்னர் ஜப்பானையும் சென்றடைந்தது. இந்தியாவில் தக்ஷசீலா, நாலந்தா, விக்ரமஸீலா மற்றும் பிற தம்ம பல்கலைக்கழகங்கள் தழைத்தோங்கி, சீனா போன்ற தூரத்து நாடுகளின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் கற்றறிந்த அறிஞர்களைக் கவர்ந்தன. தென்கிழக்கு ஆசியா முழுவதும் கூட தம்மம் பரவியது. தாய்லாந்து, கம்போடியா, லாவோஸ், வியட்நாம் மற்றும் இந்தோனேசியா ஆகிய நாடுகளில் பெருமளவில் மக்கள் தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்தனர். ஷாந்திரக்ஷிதா, பத்மஸம்பவா, அதிஷா மற்றும் கமலஸீலா ஆகியோரின் சேவையால் திபேத்திற்கும் தம்மம் வந்தடைந்தது.

புத்தர் 2,500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் போதித்த அதே முறை, இன்று மீண்டும் வளர்ந்தோங்கி, அன்றைக்கு அளித்த அதே நற்பயன்களை இன்றும் அளிக்கிறது. இந்தியாவிலும், உலகெங்கும் உள்ள பிற நாடுகளிலும் ஆயிரக்கணக்கானோர் இன்று விபஸ்ஸனா பயில்கின்றனர். 2,500 ஆண்டுகளுக்கு முன் மக்களைக் கவர்ந்த தம்மத்தின் அதே அம்சம்தான் இன்றும் மக்களைக் கவர்ந்திழுக்கிறது: புத்தரின் போதனையின் மிகத்தெளிவான, அளவிடக்கூடிய, செறிவான, எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய, இங்கேயே இப்போதே பலன் தரக்கூடிய, படிப்படியாக இறுதி இலக்குவரை எடுத்துச்செல்லக் கூடிய, மிகவும் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய தன்மையே அது ஆகும்.

பற்பலர் தம்மத்தை மீண்டும் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கியிருக்க, புத்தர் மற்றும் அதற்கு பிறகு அசோகர் காலத்தில் வாழ்க்கை எவ்வாறு இருந்தது என்பதை நாம் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறது: பல்லாயிரக்கணக்கானோர் தம்ம பயிற்சியால், அன்பு, கருணை, ஞானம் ஆகியவற்றில் நிலைபெற்று இருந்ததனால் சமுதாயம் எங்கும் அமைதியும், நல்லிணக்கமும் நிறைந்து இருந்திருக்கும்.

அனைத்து உயிர்களும் மகிழ்வோடு தழைக்கட்டும்.
இருக்கட்டும். அமைதியும், இசைவும் எங்கும்

விபஸ்ஸனாவின் இரண்டு முக்கிய பலன்கள்

விபஸ்ஸனா பயிற்சியில் நீங்கள் பல நன்மைகளைப் பெறுகிறீர்கள். ஆனால், இரண்டு பலன்கள் உங்களுக்கு மிக முக்கியமானவையாகும். ஒன்று, உடலில் உணர்ச்சிகளை உணரக்கூடிய உங்களது திறன். எப்பொழுதெல்லாம், யாரேனும் ஒருவர் உங்களை துன்புறுத்தும் பொழுதும், தீங்கு விளைவிக்கும் பொழுதும், என்ன நிகழ்கிறது என்பதை பாருங்கள். நீங்கள் வெறுப்புடனும், தீய எண்ணத்துடனும், கோபத்துடனும் எதிர்வினை புரியத் துவங்குகிறீர்கள். அதன் பிறகு, என்ன நிகழ்கிறது? உணர்ச்சிகளை கவனியுங்கள்; நீங்கள் அதிகம் துன்புற்று இருப்பதை காண்பீர்கள். நீங்கள் உங்களையே மிகுந்த துயரத்தில் ஆழ்த்துகிறீர்கள். அறியாமையினால் நீங்கள் தோற்றுவிக்கும் இந்த தீய எண்ணமானது, உங்களை துன்புறுத்தியவரைத் தான் பாதிக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். ஆனால், நீங்கள் தோற்றுவித்த இந்த வெறுப்பானது, தீய எண்ணமானது, இப்போதே, இங்கேயே, இப்போதே, இங்கேயே, உங்களை பாதிக்க துவங்கிவிடுகிறது. மேலும், வெறுப்பு, எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் இந்த நச்சு விதைகள் உங்களை இன்னும் அதிகமாக பாதிக்கக்கூடிய, இன்னும் அதிகமாக துன்புறுத்தக்கூடிய விளைவுகளையே அளிக்கிறது. இயற்கையின் இந்தவொரு விதியை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்களானால், எப்பொழுதெல்லாம், எவரொருவர் மீதாவது நீங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களை, உணர்வுகளை தோற்றுவிக்க துவங்குவதை நீங்கள் காணும்பொழுது, அப்பொழுது உடனே, அந்நபர் மீது அன்பு, கருணை, மெத்தா, மெத்தா, மெத்தா ஆகியவற்றை தோற்றுவிக்க துவங்குங்கள். நீங்கள் மகிழ்வோடு இருப்பீர்களாக! நீங்கள்

அமைதியுடன் இருப்பீர்களாக! நீங்கள் செய்த தவறிலிருந்து நீங்கள் துன்புறாமல் இருப்பீர்களாக! நீங்கள் துன்புறாமல் இருப்பீர்களாக! நீங்கள் துன்புறாமல் இருப்பீர்களாக! பேரன்பு, கருணை, மெத்தா ஆகியவற்றை நீங்கள் தோற்றுவிக்கத் துவங்கியதும், அதிர்வலைகள் மாறிவிடுவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள். நீங்கள் அமைதியை அனுபவிக்கிறீர்கள். நீங்கள் நல்லிணக்கத்தை அனுபவிக்கிறீர்கள். ஓ! இது தான் இயற்கையின் விதி. மெத்தா பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நீங்கள் விதைக்கும் அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்தின் விதைகள், எதிர்காலத்தில் இன்னும் அதிகபடியான அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் கொடுக்கின்றன. விதைகளை விட பழங்கள் எப்பொழுதும் பெரியதாக தான் இருக்கின்றன. இயற்கையின் இந்த விதியை புரிந்து கொண்டே இருங்கள், புரிந்து கொண்டேயிருங்கள். உணர்ச்சிகளை உணருவதற்கான உங்கள் பயிற்சியையும் வளர்த்துக் கொண்டே இருங்கள். உணர்ச்சிகளை உணர்ந்துகொண்டே இருங்கள். அவை தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியதாக இருந்தால், அவைகளை மாற்றிவிடுங்கள், அமைதிக்கும் நல்லிணக்கத்திற்கும் மாற்றிவிடுங்கள். உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு உதவி செய்து, உங்களையும் மகிழ்ச்சியுடன் வைத்துக்கொண்டு பிறரையும் மகிழ்ச்சியுடன் வைத்துக்கொள்ளக் கூடிய விபஸ்ஸனாவின் மிகப் பெரிய, மிகச் சிறந்த நடைமுறை பலன் இதுவே. எல்லோரும் அமைதியுடனும் நல்லிணக்கத்துடனும் இருப்பார்களாக! எல்லோரும் அமைதியுடனும் நல்லிணக்கத்துடனும் இருப்பார்களாக! எல்லோரும் அமைதியுடனும் நல்லிணக்கத்துடனும் இருப்பார்களாக! எல்லோரும் அமைதியுடனும் நல்லிணக்கத்துடனும் இருப்பார்களாக! எல்லோரும் அமைதியுடனும் நல்லிணக்கத்துடனும் இருப்பார்களாக!

பவது ஸப்ப மங்களங்!

கடந்த மாதம் கணினி சரிவர வேலை செய்யாததால், செய்தி மடலை அனுப்பி வைக்க இயலவில்லை. இதற்காக செய்தி மடல் குழு மிகவும் பணிவுடன் தமது வருத்தத்தை தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

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
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, திருவல்லிக்கேணி, 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: 13/07/2010
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