

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-3, ஜனவரி - 2011
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]

தம்மத்தின் நட்புறவு

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

மக்களுள் இரண்டு வகையினர் அரியதாகவே இருக்கின்றார்கள் என்று புத்தர் கூறினார். ஒருவகையினர் - தொண்டு செய்கிறவர் - தொண்டு செய்வதில் ஊக்கம் கொள்பவர், அதாவது, சேவையைத் தவிர வேறு எதையும் மனதில் நினைக்காதவர்கள். இத்தகைய ஒருவருடைய செயல் - **பஹுஜன ஹிதாய பஹுஜன ஸுகாய** - என்னுடைய பணி பிறர்க்கு உதவுதே; மேலும் பல மக்கள் இதனால் பயன்பெற வேண்டும். நன்றியுணர்வு கொண்டுள்ள ஒருவர் இரண்டாவது வகையினராவார். இவ்விரண்டு பண்புகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக நீங்கள் நெறியில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நிச்சயமாக நீங்கள் பிறர்க்கு உதவத் தகுதியானவர்கள்.

விபஸ்ஸனா அமைப்பு வளர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. அது வளரும் போது, கருத்து வேற்றுமைகள் தொடங்குவதும், தனி நபர்களுக்கிடையே வேற்றுமைகள் தொடங்குவதும், தணிப்பட்டவர் கருத்தின் மீது பற்றுதல் ஏற்படுவதும் முற்றிலும் சாத்தியமானது தான். ஒருவர் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இது நெருப்பைப் போன்றது; நெருப்பைப் பற்ற விட்டுவிடாதீர்கள். ஆனால், அது பற்றத் தொடங்குமானால், உடனடியாக அதனை அணைத்துவிடப் பாருங்கள். அதைப் பரவ விட்டுவிடாதீர்கள். புத்தரது கூற்றுகளை எப்போதும் மனதில் நிறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

**விவாதங் பயதோ திஸ்வா,
அவிவாதஞ்சு கேமதோ,
ஸமக்கா ஸகிலா ஹோத்த,
ஏஸா புத்தானுஸாஸந்**
- அபதானபாலி 1.1.79

விவாதத்தில் தீங்கினைக் காண்பதுவும்,
ஒற்றுமையில் பாதுகாப்பை பார்ப்பதுவும்,

நட்புறவில் இணைந்திருவர் வாழ்வதுவும்,
புத்தரது போதனையு மிதுவா மன்றோ!

நீங்கள் எவரிடத்திலாவது தவறு காண்பீர்களானால், நிச்சயமாக, நீங்கள் அவரிடம் சென்று, “நன்று, உங்களது இந்தச் செயல் தம்மத்திற்கு ஒப்பானது அல்ல” என்று பணிவாகவும், மெத்தாவோடும், கருணையோடும் சொல்ல வேண்டும். அவர்களை இசைய வைக்க முயலுங்கள். ஆனால், அவர்கள் இசையவில்லையெனில், எதிர்மறையைத் தோற்றுவிக்காதீர்கள். மாறாக, அதிக கருணையை தோற்றுவிப்பீர்கள். மீண்டும் முயலுங்கள், மீண்டும் இவர் புரிந்து கொள்ளவில்லையானால், முதிர்ச்சி பெற்ற ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள். அவர் முயற்சி செய்ய விட்டுவிடுங்கள். இதுவும் பலனளிக்கவில்லையெனில், மற்றொரு மூத்தவர் முயலட்டும். இதுவும் பயனளிக்கவில்லையெனில், இந்த நபரிடத்தில் கருணை கொள்ளுங்கள்.

உங்களிடம் கோபமும் வெறுப்பும் இருந்தால், மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்? நீங்கள் உங்களுக்கே கூட உதவி செய்து கொள்ளவில்லை. எச்சரிக்கையாக இருங்கள். 'விவாதங் பயதோ திஸ்வா' என்பதை நினைவு கூறுங்கள். நீங்கள் பகைமையையோ அல்லது எதிர்வாதங்களையோ உருவாக்கும் ஒரு அச்சமுட்டும் சூழ்நிலை இது. இது ஒரு குடும்பம்; இதில் ஒரு உறுப்பினர் பலவீனமாகிவிட்டார். இவரை வலிமையாக்க குடும்பம் முழுவதும் உதவி செய்ய வேண்டும். அவர்களை குறைசொல்லவும் வேண்டாம் அல்லது வெளியேற்றவும் வேண்டாம். நமது வெறுப்பல்ல, நமது கருணையே இவருக்குத் தேவைப்படுகிறது.

இந்த கண்ணோட்டம் நம்மிடம் தொடர்ந்து இருக்குமாயின், தம்மம் எல்லா நேரங்களிலும்

நம்மிடம் இருக்கும், ஏனெனில், முதலில், நாம் நமக்கே உதவி செய்யத் தொடங்கிவிட்டோம். அன்பும் கருணையும் தவிர வேறெதுவும்

இருக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு தம்ம சேவகருக்கும் இதுவே வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டும்.

தம்மத்தின் இனிமை

தம்மம் எங்கு உள்ளதோ அங்கு நிச்சயம் இனிமை இருந்தாக வேண்டும். இதுவே அளவுகோள்: வாழ்வில் இனிமை வர வேண்டும். நீங்கள் உங்களது கருத்துக்களில் பற்றுதல் கொண்டு, தாம் சொல்வதே சரி என்று வாதம் செய்வீர்களானால், நீங்கள் அனைத்து இனிமையையும் இழந்து விடுவீர்கள்.

உங்களது செவிகளில் புத்தரின் இவ்வார்த்தைகள் எப்பொழுதும் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்: பாலும் நீரும் எவ்வாறு சேர்ந்து இருக்கின்றது, பிரிக்க முடியாதபடி இருக்கின்றதோ, இனிமை நிறைந்து இருக்கின்றதோ, நீங்களும் அவ்வாறே இருங்கள். தம்மத்தின் முழுக் களமும் இனிமை நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

தவறுதலாக, நீங்கள் உங்களது கருத்தை நியாயப்படுத்த சில கடுமையான வார்த்தைகளை பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் ஒருவரை காயப்படுத்தி விட்டீர்கள் எனத் தெரிந்திருந்தும், “நான் என்ன செய்ய இயலும்? நான் சரியாகத் தான் கூறினேன். ஆனால், அவர் தான் புரிந்துகொள்ளவில்லை.” என நீங்கள் நினைத்தால், உங்களது சிந்தனைகள் முழுவதும் இன்னும் வெறுப்பு நிறைந்ததாகத் தான் இருக்கிறது. உங்களது தவறுகளை நியாயப்படுத்த முயலாதீர்கள், அவைகளை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்: “எனது அறியாமையினாலோ அல்லது எதிர்மறைகள் என்னை ஆட்கொள்ள அனுமதித்த எனது பலவீனத்தாலோ நான் தவறு செய்து விட்டேன். எதிர்காலத்தில் நான் இதனை செய்யாமலிருக்க மிகவும் கவனமாக இருப்பேன்.” இனி மெத்தா அதாவது பேரன்பின் அருமருந்தினை அளியுங்கள்.

எவ்வளவு விரைவில் நீங்கள் உங்களது தவறை உணர்ந்து மெத்தாவை உதிக்கச் செய்கிறீர்கள்? எவ்வளவு நேரமாகவும் எவ்வளவு ஆழமாகவும் நீங்கள் மெத்தா பயிற்சி செய்கிறீர்கள்? இதுவே உங்களது முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோளாகும். இதனை புரிந்துகொண்டு, வெளிச்சூழல் எங்கும்

தம்மம் நிறைந்ததாகவும், இனிமை நிறைந்ததாகவும் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் அனைவரும் தம்மம் பரவுவதை விரும்புகிறீர்கள். தம்மம் பரவ வேண்டும் என்று நீங்கள் ஏன் விரும்ப வேண்டும்? ஒரு பிரிவினை உருவாக்க அல்ல. ஒரு பிரிவை ஏற்படுத்தி, பலர் தங்களை பௌத்தர்கள் என்று கூறுவதன் மூலம், யாருக்க என்ன பயன்? மக்கள் தங்களை இந்து எனவும், முஸ்லிம் எனவும், கிருஸ்துவர், பௌத்தர் அல்லது யூதர் எனவும் கூறிக்கொள்ளட்டும். அதனால் என்ன வித்தியாசம்?

மனித மனம் எதிர்மறைகளையும், அசுத்தத்தையும் துன்பத்தையும் தோற்றுவித்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறது. ஒருவர் தம்மைத் தாமே இப்பெயரிலோ அல்லது அப்பெயரிலோ அழைத்துக் கொண்டாலும், மனம் மாறிவிடுகிறதா என்ன? இல்லை. மனம் அவ்வாறே தான் இருக்கிறது. அதே பழக்கப் பாங்குடன் தான் இருக்கிறது. பெயர்கள் உதவாது. மனதின் பழக்கப் பாங்கினை மாற்றுங்கள். அதை மாற்ற இங்கு ஒரு அற்புதமான பயிற்சி முறை உள்ளது. விபஸ்ஸனாவை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒருவர் இவ்வாறு உணர்கிறார் - “ஆம், இது வேலை செய்கிறது! இது என் மனதை தூய்மை அடையச் செய்துள்ளது; சிறிதாக இருந்தாலும், எவ்வளவு மாசுக்கள் அழிந்துள்ளதோ அவ்வளவு துன்பமும் அழிந்துள்ளது. என்னவோர் அற்புதமான பயிற்சி முறை! உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் துன்புறுகிறார்கள். மேலும் மேலும் மக்களுக்கு இந்த அற்புதமான பயிற்சி கிடைத்து அவர்களுடைய துன்பங்களிலிருந்து வெளிவருவார்களாக!”

மற்றவர்கள் உண்மையில் மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் அனுபவிப்பதை நீங்கள் காணும் பொழுது, 'முதிதா' (மற்றவர்களின் நலனில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி) உதிக்கிறது. இந்த மகிழ்ச்சி பல்கிப்

பெருகிறது. மற்றவர் புன்னகையில் நீங்கள் புன்னகைக்கிறீர்கள். இதற்காகத்தான் நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவுகிறீர்கள். உங்களது அகந்தையை வளர்க்க அல்ல. இதில் அந்தஸ்த்தோ, பதவியோ எதுவும் இருக்கக் கூடாது. எந்த பொறுப்பு இருந்தாலும், நீங்கள் சேவை செய்யுங்கள். உங்களை மகிழ்விப்பதற்கும் பிறரையும் மகிழ்ச்சியில் உள்ளாக்குவதற்குமே நீங்கள் சேவை செய்கிறீர்கள். இதுவே தம்மம்.

இதனை நினைவில் நிறுத்தி சேவை செய்யுங்கள். உங்களது நலனிற்காகவும், உலகத்திலுள்ள பல துன்புறும் மக்களின் நலனிற்காகவும் இந்த அற்புதமான தம்மத்தை பகிர்ந்தளியுங்கள். தூய தம்மம் பரவட்டும்! உண்மையான அமைதியையும், நல்லிணக்கத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்க மேலும் மேலும் மக்கள் தம்மத்தை பயிற்சி செய்வார்களாக!

பவது ஸப்ப மங்களங் - எல்லா உயிர்களும் மகிழ்வோடு இருக்கட்டும்!

விபஸ்ஸனா மையங்கள் குறித்த செய்திகள்

1. தமிழ்நாட்டில் இரண்டாவது விபஸ்ஸனா மையம்:

காந்திகிராமம், செட்டியாப்பட்டி என்னும் இடத்தின் அருகில் தமிழ்நாட்டின் இரண்டாவது விபஸ்ஸனா தியான மையம் வரவுள்ளது. திரு. கோயங்கா அவர்கள் இதற்கு தம்ம மதுரா (தம்மத்தின் இனிமை) என்னும் பெயரை வழங்கியுள்ளார். 100 மாணவர்கள் தங்கி பயிற்சி செய்யும் வகையில் இந்த மையம் கட்டப்பட உள்ளது.

பிரதான சாலையிலிருந்து 4 கிமீ தொலைவிலும், திண்டுக்கல் நகரத்திலிருந்து சுமார் 10 கிமீ தொலைவிலும், மதுரையிலிருந்து சுமார் 51 கி.மீ தொலைவிலும் இவ்விடம் அமைந்துள்ளது. சிறுமலை அடிவாரத்தில் இவ்விடம் அமைந்துள்ளது.



நன்கொடைக்காக தொடர்புகொள்க: திருமதி. ரேணுகா மேத்தா - **9443728116, 8903428116**

திரு. லால்ஜி வோரா - **9843052465**

திரு. விநாயகம் - **9444021622**

திரு. பரத் ஷா - **9842347244**

திரு. அரவிந்த் தீட்சதர் - **9445391295**

மின் அஞ்சல் - madhura.dhamma@gmail.com

நன்கொடை செய்ய வங்கி தொடர்பான தகவல்கள்: Vipassana Meditation Centre Madurai, State Bank of India, Ac. No. 31262542660, SBI branch IFS Code: SBINOO12764, SBI Swift code: SBININBB454

2. குழந்தைகள் முகாமிற்கான புதிய இணையதளம்: www.children.dhamma.org

சிறுவர்களுக்கான ஆனாபான தியான முகாம்களைப் பற்றி புதிய சர்வதேச இணையதளம் ஒன்று துவக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தளத்தில், மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கான தகவல்கள் அடங்கியுள்ளன.

3. மும்பை பள்ளிக்கூடங்களில் குழந்தைகளுக்கான ஆனாபான தியான முகாம்:

பி.எம்.சி (மும்பை முனிசிபாலிட்டி) பள்ளிக் குழந்தைகளுக்காக, விபஸ்ஸனா ஆராய்ச்சி நிறுவனம் ஆனாபான தியான முகாம்களை தொடங்கியுள்ளது. பத்தாம் வகுப்பில் உள்ள சுமார் 8000 மாணவர்களுக்கு முதலில் படிப்படியாக இம்முகாம் நடத்தப்படவுள்ளது.

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2011

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

மாதம்	10-நாள்	STP	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
ஜனவரி	2-13 20-31	-	-	-	13-16	-
பிப்ரவரி	-	-	03-24	3-6(Mar)	-	-
மார்ச்	17-28	5-13	-	-	10-13	-
ஏப்ரல்	7-18 21-2(May)	-	-	-		
மே	19-30	-	-	-	12-15	8, 15
ஜூன்	2-13	18-26	-	-	23-26	-
ஜூலை	7-18 21-1(Aug)	-	-	-	14-17	3
ஆகஸ்ட்	4-15 18-29	-	-	-	4-7	-
செப்டம்பர்	-	-	01-22	1-2(Oct)	-	-
அக்டோபர்	13-24	1-9	-	-	27-30	30
நவம்பர்	3-14 17-28	-	-	-	-	-
டிசம்பர்	1-12 15-26	-	-	-	28-31	-

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: 13/01/2011
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