

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-4, பிப்ரவரி - 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]

கருணையின் சாரம்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

கருணை என்பது மனித மனத்தின் மிக உன்னதமான ஓர் நிலையாகும். எதிர்பார்ப்பற்ற அன்பு அதாவது மெத்தா, முதிதா (பிறர் நலனைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைதல்) மற்றும் உபேக்கா (உள்ளச் சமநிலை) போன்றே கருணையும் ஒரு பிரம்மவிஹாரம் (பரம்மாவின் நான்கு குணங்கள்) தான்.

வெறுமனே கருணைப் பற்றி பேசுவதோ அல்லது புகழ்வதோ உண்மையான பிரம்மவிஹாரப் பயிற்சியாகாது. கருணை ஒரு உன்னத நிலை என்பதை அறிவளவில் ஏற்றுக்கொள்வது நல்லது தான். ஆனால், இதுவும் கூட உண்மையான பிரம்மவிஹாரப் பயிற்சியாகாது.

பிரம்மாவின் (உயிரினங்களுள் முதன்மையானவர்) உன்னத மனநிலை தான் பிரம்மவிஹாரமாகும். மேன்மை மிகுந்த பண்புகளை வளர்க்கும் பயிற்சியே அது. தம்மப் பண்புகளை வளர்க்கும் பயிற்சியே அது. இம்மாதிரியான பிரம்ம பண்புகளால் மனம் நிறைந்து வழியும் பொழுது தான் அதனை நாம் பிரம்மவிஹாரம் என்று கூறுகிறோம்.

மனம் ஆழமான நிலையில் மாசுக்கள் அனைதிலிருந்தும் விடுபட்டு இருக்கும் பொழுது தான் மனம் கருணையுடனும், மெத்தாவுடனும், முதிதாவுடனும், உபேக்காவுடனும் பொங்கிவழிய முடியும். மனதின் இந்த தூய்மையும், அதன் விளைவாக பிறக்கும் இவ்வுன்னத நிலைகளும் தம்மத்தின் பயிற்சியால் வரும் பலன்களாகும்.

ஒரு தம்ம வாழ்க்கையை வாழ்வது என்றால் என்ன பொருள்? ஒரு ஒழுக்கமான வாழ்க்கையை வாழ்வது அதாவது சொல்லாலோ அல்லது உடலாலோ மற்றவர்களின் அமைதிக்கும் இசைவுக்கும் பாதிப்பு வரக்கூடிய எந்தவொரு செயலையும் செய்யாமல் இருத்தலாகும்.

ஒரு ஒழுக்கமான வாழ்வை வாழ, ஒருவர் தம் மனதின் மீது முழு ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காக, ஒரு

நடுநிலையான தியானப் பொருளின் உதவியைக் கொண்டு ஸமாதி பயிற்சி அதாவது மனக்குவிப்பு பயிற்சி செய்தல் மிக அவசியமாகிறது. ஒரு நடுநிலையான தியானப் பொருள் விருப்பையோ அல்லது வெறுப்பையோ தோற்றுவிப்பதில்லை. அது நேரடி உண்மை அனுபவத்தின் அடிப்படையில் இருப்பதால் அறியாமையிலிருந்தும் விடுபட்டு இருக்கிறது.

எனினும், இவ்வாறான ஒரு நடுநிலை தியானப் பொருளைக் கொண்டு மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது மட்டும் போதாது. நேரடி அனுபவத்தின் அடிப்படையில் மனதின் அடியாழத்தில் ஞானம் அதாவது பஞ்ஞாவை வளர்த்துக் கொண்டு இந்த அனுபவ ஞானத்தில் நிலைபெறுவது மிக அத்யாவசிமானதாகும். இப்பயிற்சியின் மூலம் மனம் விருப்பு மற்றும் வெறுப்புடன் செய்யும் குருட்டுத்தனமான எதிர்வினை பழக்கப் பாங்கை முற்றிலும் அழித்தொழிக்க முடியும்.

இந்த குருட்டு எதிர்வினை செய்யும் பழக்கத்தை நாம் கண்டறிந்து வலுவழிக்கப் படிப்படியாக கற்போமாயின், தேங்கிக் கிடக்கும் பழைய மாசுக்கள் அழித்தொழிக்கப்படுகிறது. புதியவைகளும் உதிப்பதில்லை. இறுதியில், மனம் அனைத்து மாசுகளிலிருந்தும் விடுபட்டு முற்றிலுமாக தூய்மைடைகிறது. அப்பொழுது இயல்பாகவே மனம் பிரம்ம குணங்களான மெத்தா, கருணை, முதிதா மற்றும் உபேக்கா ஆகியவற்றால் நிரம்பிவிடும்.

மனமாசுக்களின் பழைய குவியல் இருக்கும் வரையில், புதிய மாசுக்களைச் சேர்க்கும் வரையிலும், பிரம்ம குணங்களை மனதில் உதிக்கச் செய்ய முடியாது. மாசுக்கள் அனைத்தும் உதிப்பதற்கு அகந்தை ஒரு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. மனம் சுயநலமிக்கதாகவும், அகந்தைமிக்கதாகவும் இருக்கும் வரையில், ஒருவர் இந்நான்கு பிரம்ம குணங்களைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டும்

புகழ்ந்துக் கொண்டும் தான் இருக்க முடியும், அதனை தன்னுள் வளர்த்துக் கொள்ள முடியாது.

மனம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மாசுக்களிலிருந்து விடுபடுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இந்நான்கு பிரம்ம குணங்களும் வளர்ச்சி அடையும். ஒரு தியானி முழு விடுதலை என்னும் இலக்கை அடையும் பொழுது, அவர் இந்த நான்கு புனித பிரம்ம குணங்களில் தொடர்ந்து நிலைப் பெற்றிருப்பார். ஆகையால், மெத்தா, கருணா, முதிதா மற்றும் உபேக்கா என்னும் பிரம்ம குணங்களை நம்முள் வளர்த்துக் கொள்ள, சீலம், ஸமாதி மற்றும் பஞ்ஞாவில் நிலைபெறுவது முற்றிலும் அத்தியாவசியமாகிறது.

சீலம், ஸமாதி மற்றும் பஞ்ஞாவைப் பயிற்சி செய்ய, எந்தவொரு தனிப்பட்ட வகுப்பை, சாதியை, மதத்தை, இனத்தை அல்லது சமூகத்தைச் சார்ந்த எந்தவொரு மனிதரின் தனிப்பட்ட உரிமையாகாது. பயிற்சி உலகப் பொதுவானது. போதுமான அளவு முயற்சியை செலுத்தி எந்தவொருவரும் இதனை பயிலலாம். இதனைப் பயின்று தம் மனதைத் தூய்மையாக்கும் ஒருவர் இயல்பாகவே அன்பு, கருணை மற்றும் நல்லெண்ணங்களால் நிரம்பி வழிவார். எவ்வாறு ஒரு அசுத்தமான மனதின் மாசுக்களை இந்து என்றும் முஸ்லிம் என்றும் பெளத்தம் என்றும் ஜைனம் என்றும் குறிப்பிட முடியாதோ, அவ்வாறே, அன்பு, கருணை, நல்லெண்ணம் மற்றும் தூய்மையான மனதின் பிற நல்ல பண்புகளுக்கு எந்தவொரு தனிப்பட்ட பிரிவினரின் முத்திரையை அளிக்க முடியாது. மன மாசுக்களும் மனதின் நற்பண்புகளும் எல்லோருக்கும் பொதுவானவையே.

எவ்வாறு சீலம், ஸமாதி மற்றும் பஞ்ஞாவின் தூய தம்மம் உலகப் பொதுவானதாகவும், காலத்துக்கு அப்பார்ப்பட்டதாகவும்,

இருக்கின்றதோ, அவ்வாறே அதன் பயிற்சியிலிருந்து உதிக்கும் பிரம்ம குணங்களும் உலகப் பொதுவானதாகவும், காலத்திற்கு அப்பார்ப்பட்டதாகவும் இருக்கின்றது. இந்து, முஸ்லிம், கிருஸ்துவ, ஜைன, பெளத்த, சீச்சிய, யூத ஆகிய எந்தவொரு மத சம்பிரதாயமும், ஒழுக்கம், மனக் குவிப்பு மற்றும் மனத் தூய்மையாக்கம் மற்றும் அதன் விளைவாக எழும் கருணை மற்றும் இசைவின் முக்கியத்துவத்தை ஒப்புக்கொள்ளாமல் இருப்பதில்லை.

பல்வேறு சமூகங்களும், மதப் பிரிவுகளும், பல்வேறு வகையான வழிபாடுகளையும், பல்வேறு வழிபாட்டுத் தளங்களையும், பல்வேறு சடங்கு சம்பிரதாயங்களையும், பல்வேறு விழாக்களையும், விரதங்களையும், விரத தினங்களையும் வைத்திருக்கின்றன. அவர்களின் தத்துவ நம்பிக்கைகளும் வெவ்வேறானவை. உண்மையில், பல்வேறு சமூகங்களும், மதப் பிரிவுகளும், இந்த வெவ்வேறான வேறுபாடுகளின் அடிப்படையில் தான் தொடங்கி வாழ்ந்து வருகிறது. ஆனால், ஒழுக்கம், மனக் குவிப்பு, ஞானம் மற்றும் அன்பு, கருணை, பரிவிரக்கம் ஆகியவற்றின் தம்மம் உலகப் பொதுவானதே. அது அனைத்து சமூகங்களுக்கும் மதப் பிரிவுகளுக்கும் பொதுவானதே. இந்த உலகப் பொதுவான தம்மமும் அதன் விளைவாக உதிக்கும் கருணையும் எல்லா மதப் பிரிவினைகளையும் இணைக்கிறது. தமது தனிப்பட்ட மதப் பிரிவினை இயல்புகளை தொடர்ந்து காத்து வந்தாலும், அவர்கள் உலகப் பொதுவான தம்மத்தின் அடிப்படையில் இணையலாம். அன்பு மற்றும் கருணை ஆகிய பிரம்ம குணங்களின் பயிற்சியில் அனைவரும் ஒன்று கூடலாம்.

அனைவருக்கும் மங்களம் உண்டாகுக!

பல நூற்றாண்டுகளாக இந்தியாவில், புத்தரும் அவரது போதனைகள் மீதும் துன்பியல் வாதம் என்னும் குற்றச்சாட்டு இருந்து வந்தது. புத்தர் தாமே துன்பம் மிகுந்தும், மகிழ்ச்சியற்றும் இருந்தார் என்பதே குற்றச்சாட்டாக இருந்தது. ஒரு முழு ஞான விளக்கம் பெற்றவராக இருந்ததால், புத்தர் உலகத்தின் எல்லாவித துன்ப துயரங்களிலிருந்தும் வெளிவந்து, ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் திருப்தியுடனும் எல்லையற்ற

மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்ந்தார். மற்றவர்களுக்கும் கூட அவர் மகிழ்ச்சியைத் தவிர வேறொன்றும் அளிக்கவில்லை.

துன்பம் மிகுந்து காணப்படும் ஒருவர் துன்பத்தைத் தான் பரப்ப முடியும். அவரால் மற்றவர்களின் நலனை நிலைநாட்ட முடியாது. இதற்கு மாறாக, புத்தர் இவ்வார்த்தைகளால் மற்றவர்களுக்கு வாழ்த்துக்களையே அருளினார்

ஸப்பே ஸத்தா ஸுகீ ஹோந்து.

எல்லா உயிரினங்களும் மகிழ்வோடு இருக்கட்டும்.

அவரது வாழ்வில் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்ச்சி:

‘அம்பஷ்ட்ட’ என்னும் ஒரு இளம் பிராமணன் பல வசைச் சொற்களால் புத்தரை அவமதித்தார். இந்த அவமதிப்பைப் பற்றி அறிந்த அம்பஷ்ட்டனின் ஆசானான பொக்கரஸாதி, புத்தரிடம் தமது சீடர் சார்பாக மன்னிப்புக் கேட்டார். அந்த தருணத்தில் புத்தர் கூறுகிறார் - **ஸுகீ ஹோது பிராமணா, அம்பஷ்ட்டோ மாணவோ.**

பிராமணரே, உங்களது சீடன் அம்பஷ்ட்டன் மகிழ்வுடன் இருக்கட்டும்.

மற்றுமோர் நிகழ்ச்சி:

கோலிய நாட்டின் ஸப்பவாஸா என்னும் பெண்மணி தனது கர்பத்தில், அளவுக்கு அதிகமான நாட்கள் குழந்தையை சுமந்து வந்தாள். குழந்தை வெளிவரும் நேரத்தில் அவள் கடும் வலியில் இருந்தாள். அவள் தமது நிலைப் பற்றி புத்தருக்கு செய்தி அனுப்பினாள். புத்தரின் மனதில் பெரும் கருணை உதித்தது. அவர் இவ்வாறு அருளினார் -

ஸுகினீ ஹோது ஸப்பவாஸா கோலியத்தா;

அரோகா அரோகம் புத்தங் விஜாயதா.

கோலியர்களின் மகளான ஸப்பவாஸா மகிழ்வோடு இருப்பாளாக. ஆரோக்கியத்துடன் இருந்து, ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பாளாக!

அவரது அருள் பலனளித்தது. புத்தரின் கருணை அப்பேர்ப்பட்டதாகும்! அவரது அருள் வார்த்தைகளும் அப்பேர்ப்பட்டதாகும்! ஆனாலும், அவரை துன்பியல்வாதி என குற்றங் சாட்டுபவர்கள் குற்றங் சாட்டினர்.

மற்றுமோர் நிகழ்ச்சி:

அரச பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின், கோஸல அரசனின் அரசவை பண்டிதர் தெற்கு நோக்கி சென்று கோதாவரி நதிக்கரையில் வசித்து வந்தார். கோஸல நாட்டில் ஸம்மா ஸம்புத்தர் ஒருவர் தோன்றியுள்ளார் என்பதை அவர் கேட்டார். அப்பொழுது இவருக்கு நூறு வயது. ஆதலால், புத்தரைப் பற்றி தெரிந்துக் கொள்ள தமது 16 பிரதான சீடர்களை அனுப்பி வைத்தார்.

ஸாவத்தியை வந்தடைந்ததும், துறவி கௌதமர் உண்மையில் ஒரு புத்தர் தான் என்று இந்த சீடர்கள் உறுதி செய்தனர். சீடர்களில் ஒருவர் புத்தரை வணங்கி, தமது ஆசிரியரான பாவரியின் சார்பாக வணக்கம் தெரிவித்த பொழுது, புத்தர் இவ்வாறு அருள் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்தார் -

ஸுகிதோ பாவரீ ஹோது, ஸஹஸிஸ்ஸேஹிபிராமணோ, த்வங் சாபி ஸுகிதோ ஹோஹி, சிரங் ஜீவாஹி மாணவோ.

பிராமணர் பாவரீ தமது சீடர்களுடன் மகிழ்வுடன் இருப்பாராக! நீங்களும் மகிழ்வுடன் இருப்பீராக! நீங்கள் நீண்ட காலம் வாழ்வீராக! இவ்வாழ்க்கை துன்பம் தவிர வேறொன்றும் இல்லை என்று நம்பும் ஒரு துன்பியல்வாதி எவ்வாறு நீண்ட ஆயுளுக்கான ஒரு வாழ்த்தை அருள முடியும்? நிச்சயம் முடியாது.

புத்தரின் மனது எப்பொழுதும் பேரன்பு நிறைந்ததாகவே இருந்தது. அவர் தமது சீடர்களுக்கு பேரன்பு தியானம் அதாவது கருணையுடன் கூடிய அன்பை பழக கற்றுத் தந்தார்:

ஸப்பே ஸத்தா பவந்து ஸுகீத்தா.

எல்லா உயிரினங்களும் மகிழ்வோடு இருக்கட்டும்!

உலகம் முழுவதும் எங்கெல்லாம் மக்கள் பத்து நாள் முகாம்களில் விபஸ்ஸனா பயில்கின்றனரோ, இந்த பேரன்பு அனுபவத்தை அவர்கள் பெறுகின்றனர். பத்து நாட்கள் விபஸ்ஸனா தியானத்தின் மூலம் தம்மால் இயன்றவரை தங்கள் மனதை தூய்மையாக்கிய பின்னர், அவர்கள் மெத்த பாவனா அதாவது பேரன்பு தியானத்தை கற்கிறார்கள். முகாமின் பொழுதும் கூட, தியான எல்லை ‘பவது ஸப்ப மங்களங்’ அதாவது எல்லா உயிர்கள் மகிழ்வுடன் இருக்கட்டும் என்னும் வாழ்த்தின் அதிர்வலைகளால் நிரப்பப்படுகிறது.

இம்முகாம்களில் பங்கேற்று இந்த அருள் வாழ்த்துக்களை உணரும் மக்கள் அனைவரும், புத்தர் தம்மத்தை, இசைவை, மகிழ்வை வழங்குபவர் என்பதை நன்கு புரிந்து கொள்வர்.

தமிழ்நாட்டில் இரண்டாவது விபஸ்ஸனா மையம்

காந்திகிராம், 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 கி.மீ தொலைவிலும், திண்டுக்கல் நகரத்திலிருந்து சுமார் 10 கி.மீ 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 எ 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

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
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: 12/02/2011
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