

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-5, மார்ச் - 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]

## கம்மம் ~ இயல்புரிமைச் சொத்து

ச.நா.கோயங்கா

[முப்பது நாள் முகாமில் 30-வது நாள் கோயங்காஜி ஆற்றிய சொற்பொழிவின் இரண்டாவது பகுதி]

கம்மஸ்ஸகா, பிக்கவே, ஸத்தா கம்மதாயாதா, கம்மயோனீ, கம்மபந்தூ, கம்மபடிஸரணா, யங் கம்மங் கரோந்தி - கல்யாணங் வா பாபகங் வா - தஸ்ஸ தாயாதா பவந்தி.

- ஸம்ஸப்பநிய சுத்தங்

பிக்குகளே, உயிரினங்கள், தங்கள் செயல்களுக்கு உரிமையாளர்களாகவும், தங்கள் செயல்களுக்கு வாரிசுகளாகவும், தங்கள் வினைகளால் பிறப்பெடுப்பவராகவும், தங்கள் கம்மங்களுக்கு உறவினராகவும் இருக்கிறார்கள். அவர்களது கம்மங்களே(கர்ம வினைகள்) அவர்களது சரணாலயம். நல்லதோ கெட்டதோ, அவர்கள் செய்யும் செயல்கள் எதுவானாலும், அவர்களது உரிமைச்சொத்து அவையாகவே இருக்கும்.

கம்மஸ்ஸகா: உயிரினங்களே தங்களின் வினைகளுக்கு உரிமையாளர்கள்.

படிச்ச ஸமுப்பாதமென்னும் (சார்புத் தோற்றம்) சட்டமே உலகப் பொதுவான காரண காரிய நியதியாக இருக்கிறது - வினை (செயல்) எப்படியோ, அப்படியே விளைவும் இருக்கும். பேச்சளவில் அல்லது உடலளவில் செயல் செய்வதற்கு உந்து விசையாக இருப்பது மனதின் செயலே. இந்த உந்து விசை தீயதாக இருக்குமானால், அதன் விளைவான வாக்கின் செயலும், உடம்பின் செயலும் தீயதாகவே இருக்கும். விதைகள் தீயதாக இருக்குமானால், பழங்களும் தீயதாகவே இருக்கும். ஆனால், இந்த உந்து விசை நல்லதாக இருக்குமானால், விளைவான செயலும் நல்லதாக இருந்தே தீரும்.

நேரடியான அநுபவ அளவில் இந்த நியதியை உற்று நோக்கும் தகுதியை வளர்த்துக்கொள்ளும் விபஸ்ஸனா சாதகர் ஒருவர்க்கு, "நான் யார்?" என்னும் இந்த கேள்விக்குரிய பதில் மிகத்தெளிவாகவே விளங்கும். உங்களது கம்மத்தின், உங்களது ஸங்காரத்தின் (மனதின் வாசனைகள்) ஒட்டுமொத்தத்தொகுதியாக இருப்பதுதான் நீங்களே தவிர வேறு எதுவுமல்ல. குவிக்கப்பட்டுள்ள உங்களது செயல்கள் எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்துதான், வழக்களவில் "நான்" என்பதற்கு சமமாக இருக்கிறது.

கம்மதாயாதா - உயிரினங்கள் அவர்களது வினைகளின் வாரிசுகளாக இருக்கின்றார்கள். உலகியல் வழக்கில், " எனது தாயிடமிருந்து, அல்லது எனது தந்தையிடமிருந்து, அல்லது எனது மூத்தோரிடமிருந்து எனக்கு இந்த வாரிசுரிமை கிடைத்தது" என்று ஒருவர் சொல்கின்றார். தோற்ற அளவில், இது உண்மைதான் - ஆனால், ஒருவருடைய உண்மையான உரிமைச் சொத்து எது? கம்மதாயாதா - ஒருவர், தனது சொந்த கம்மத்தையே, விளைவுகளையே, தனது சொந்த கம்மத்தின் பலன்களையே உரிமையாகக் கொள்கின்றார். நீங்கள் இப்போது இருப்பது எதுவானாலும், குவிக்கப்பட்டுள்ள உங்களது சொந்த கடந்த கால கம்மங்களின் ஒட்டுமொத்தத்தொகுதியும், விளைவுந்தானே தவிர, இந்த மன-உடம்பு கட்டமைப்பின் நிகழ்கால உண்மைநிலை வேறு எதுவுமில்லை. இந்நிகழ்காலத்தின் அநுபவம் என்பது நீங்கள் கொண்டுவந்துள்ள எல்லாவற்றின் ஒட்டுமொத்தத் தொகுதியாகவே இருக்கிறது - கம்மதாயாதா.

கம்மயோனீ: உயிரினங்கள் அவர்களது கம்மங்களாலேயே பிறப்பெடுக்கிறார்கள்

"நான் ஒரு கர்ப்பப்பையிலிருந்து பிறந்தவன் என்றும், எனது தாயின் கருப்பையிலிருந்து நான் வந்திருக்கிறேன்" என்றும் ஒருவர் கூறுகின்றார், ஆனாலும், இது தோற்ற அளவில் மட்டுமே உண்மையாக உள்ளது. உண்மையாகவே, உங்களது கடந்தகால கம்மத்தினால் ஆனதுதான் உங்களது பிறப்பு. உங்களது சொந்த கம்மத்தின் கருப்பையினின்றே நீங்கள் வந்திருக்கிறீர்கள். மேலும் ஆழமான அளவில், நீங்கள் தம்மத்தை புரிந்துகொள்வீர்களானால், நீங்கள் இதை உணர்வீர்கள். இதுவே கம்மயோனீ ஆகும்; குவிக்கப்பட்டுள்ள கடந்தகால கம்மத்தின் பலன்களை, ஒவ்வொரு கணமும் விளைவிக்கும் கருப்பை அதாவது கம்மயோனீ இதுதான்.

கம்மபந்தா: தங்களது வினையின் உறவினர்களாக இருப்பவரும் உயிரினங்களே.

உங்களது தந்தையோ, தாயோ, சகோதரரோ, சகோதரியோ அல்லது நண்பரோ உங்களது உறவினர் அல்ல. உலக வழக்கில், "இவர் எனது சகோதரன், எனது உறவினர் அல்லது எனக்கு நெருக்கமானவர், எனது அன்பிற்குரியவர்; அவர்கள் எனக்கு மிகவும் வேண்டியவர்" என்றெல்லாம் நாம் கூறுகின்றோம். உண்மையாகவே, எவரும் உங்களுக்கு வேண்டியவர் இலர்; எவரும் உங்களோடு கூட வருபவர் இலர்; காலம் வரும்போது எவரும் உங்களுக்கு உதவுபவர் இலர். நீங்கள் சாகும் போது, உங்களது கம்மத்தைத் தவிர உங்களோடு கூட வருபவர் எவருமில்லர். உங்களுடைய உறவினர் என்று நீங்கள் அழைப்பவர் எவராக இருப்பினும் இங்கேயே இருந்துவிடுகிறார்கள்; ஆனால், உங்களது கம்மம் ஒரு பிறவியிலிருந்து மற்றொரு பிறவிக்கு உங்களைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வருகிறது. உங்களது சொந்த கம்மத்தைத்தவிர வேறு எந்தவொன்றும் உங்கள் வசம் இல்லை. அதுவே உங்களின் ஒரே துணைவன்.

கம்மபடிஸரணா: அவர்களது வினைகளே அவர்களது சரணாலயமாகும்.

உண்மையான ஒரே சரணாலயம் ஒருவரது சொந்த கம்மத்தில் தான். நல்ல கம்மம் ஒரு

புகலிடத்தைத் தருகிறது; தீய கம்மம் மேலும் துன்பத்தையே விளைவிக்கிறது. வேறு எந்த உயிரும் உங்களுக்கு புகலிடம் தர இயலாது. "புத்தங் ஸரணங் கச்சாமி - புத்தரிடம் நான் புகலிடம் கொள்கிறேன்" என்று நீங்கள் சொல்கின்ற போது, கௌதம புத்தர் என்னும் பெயருடையவர் உங்களுக்குப் புகலிடம் தரமுடியாது என்பதை நீங்கள் மிக நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது சொந்த கம்மம் தான் உங்களது புகலிடம். ஒரு புத்தரானாலும் சரி, எவரும் உங்களைப் பாதுகாக்க இயலாது. புத்தரிடம் சரணடைதல் என்பது புத்தருடைய பண்பினில், அவரது ஞான விளக்கத்தில், அவருடைய போதனையில் சரணடைவதாகும். போதனையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் ஞானவிளக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளும் ஞானவிளக்கம் - அதாவது உங்களது நல்ல கம்மம் - மட்டுமே உங்களுக்குப் புகலிடமளிக்கும்; இது மட்டுமே உங்களுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும்.

யங் கம்மங் கரோந்தி - கல்யாநங் வா பாபகங் வா - தஸ்ஸ தாயாதா பவந்தி: நல்லதோ அல்லது கெட்டதோ, உயிரினங்கள் செய்யும் செயல்கள் எதுவானாலும் அவர்களது உண்மைச்சொத்து அத்தகையதாகவே இருக்கும்.

நெறியில் இருக்கும் ஒருவருக்கு இது தெளிவாக விளங்க வேண்டும். இயற்கையின் இந்த நியதி மிகவும் தெளிவாகவே விளங்க வேண்டும். பின்பு, உங்களது சொந்த கம்மங்களுக்கு பொறுப்பேற்கும் உள்ளூணர்வு கொண்டவராக நீங்கள் ஆகிவிடுவீர்கள். ஒவ்வொரு கணத்திலும், விழிப்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருங்கள், உடம்பாலோ மனதாலோ செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் நல்லதாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் நிறையுடையவராக இருக்கவில்லை; ஆனாலும், முயற்சி செய்து வாருங்கள். நீங்கள் வழக்கி விழுந்தாலும், எவ்வளவு விரைவில் எழுந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பாருங்கள். உறுதியோடும், ஊக்கத்தோடும், துணிவோடும் எழுந்து, மீண்டும் முயற்சி செய்யுங்கள். இவ்வாறுதான் நீங்கள் தம்மத்தில் நிலைபெற்றவராக ஆகின்றீர்கள்.

பவது ஸப்ப மங்களங்

## சிறுவர்களின் கேள்விகளுக்கு கோயங்காஜி அவர்கள் பதிலளிக்கிறார்

**கேள்வி 1:** மனம் என்றால் என்ன?

பதில்: எது சிந்திக்கிறதோ அதுதான் மனம்! சிந்தனையின் போக்கிற்கு மனமே முழு காரணம். எண்ணுவது, படிப்பது, படித்ததை நினைத்துப் பார்ப்பது போன்ற செயல்களில் எப்பொழுதும் ஈடுபட்ட வண்ணம் இருப்பது மனமே ஆகும். மனம் சிந்திக்கும் பொழுது நல்ல பயன்களையும் ஏற்படுத்தலாம்; தீய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தலாம். தவறான பழக்கவழக்கத்தைக் கொண்ட மனம், மற்றவர் பேரில் தீய எண்ணங்களையும் பகைமையையும் தோற்றுவிக்கும். இவ்வாறு இல்லாமல், மனம் தன்னைத்தானே சீர்திருத்திக் கொண்டால், எண்ணங்கள் இல்லாமல் போகாது என்றாலும், அவை மற்றவரின் நல்வாழ்வைக் கருத்தில் கொண்டே விளங்கும். ஒருவரிடம் ஏதேனும் ஒரு குறை இருக்குமானால், அவர் அந்த குறையைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்றே மனம் விரும்பும். ஏனெனில், அவர் அந்த குறைபாட்டின் காரணமாக தவறான செயல்களில் ஈடுபடுவார்; அப்படிப்பட்ட செயல்கள் அவரை மேலும் துன்பப்படுபவராக, சந்தோஷம் இல்லாதவராக ஆக்கிவிடும் என்பது இப்பொழுது மனதிற்கு தெரியும். எனவே அவர்மேல் நல்லெண்ணங்களை வளர்ப்பதிலேயே மனம் உழலும். அவர் தவறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு, அதனால் துன்பம் எனும் தீ அவரை சுட்டெறிப்பதை தவிர்க்கவே மனம் விரும்பும். எப்பொழுதும் எண்ணங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டே இருப்பதே மனதின் இயல்பு என்பதை நாம் கவனிக்கிறோம். எனவே, மனதை ஒரு நல்ல சிந்தனைப் போக்கை நோக்கிச் செலுத்தி, ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனைப் போக்கில் அது செல்வதைத் தவிர்ப்பதே நமது மிக முக்கியமான கடமையாகும். மனதின் இந்த இயல்பைப் புரிந்துகொண்டு, அது தவறான வழியில் சென்றால் அதைச் சரிப்படுத்துவதே நம் அனைத்து முயற்சிக்கும் குறிக்கோள் ஆகும்.

**கேள்வி 2:** மனதை சீர்திருத்துவது யார்?

பதில்: மனம் தன்னைத் தானே சீர்திருத்திக் கொள்கிறது. மனதின் ஒரு பகுதி எப்பொழுதும் தன் சொந்த செயல்பாட்டைக் கவனித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. மனதில் சிந்தனைகள் எழுந்தால், அந்த சிந்தனைகளின் இயல்பை அது ஆராய்கிறது. மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் அல்லது பகைமை உணர்ச்சி எழும்பொழுது, அந்த எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் விரும்பத்தகாதவை என்றும், மனதில் ஏற்படக்கூடாது என்றும் மனதின் கவனிக்கும் பகுதி எச்சரிக்கை விடுக்கிறது. இந்த பகுதியை நாம் உள்ளறிவு என்று கூறலாம்; அல்லது, மனதின் செயல்பாட்டைக் குறித்து எப்பொழுதும்

விழிப்புணர்வுடன் கவனித்து, சீர்திருத்தும் பகுதி என்று கொள்ளலாம். உண்மை வெளிப்பட்ட உடனேயே அதை கவனிக்கும் பழக்கத்தை மனம் வளர்த்துக்கொள்ளுமேயானால், மனம் களங்கப்பட்ட அந்த நொடியிலேயே அது துன்பப்படும் வகையில் தண்டிக்கப்படுகிறது என்பதும், மனம் தூய்மைப்பட்டால் துன்பம் விலகிவிடுகிறது என்பதும் நன்றாகப் புரியும். மனதின் கவனிக்கும் பகுதிதான் இந்த விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அதன் மூலம் தன்னைத் தானே சீர்திருத்திக் கொள்கிறது. யாரும் கலக்கம் கொண்ட மனதுடன் இருக்க விரும்புவதில்லை. துன்பங்கள் இல்லாத சந்தோஷமான வாழ்க்கை வாழவே எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். இந்த நிலையை அடையும் பொருட்டு, மனதின் கவனிக்கும் பகுதி, மனதின் பிற பகுதிகளின் இயல்பை மாற்ற முயல்கிறது.

**கேள்வி 3:** மனம் முழுவதும் சிந்தனைகள் நிறைந்துள்ளது; மனதை ஒருமுகமாக்கி ஒரு இடத்தில் வைக்க முடியவில்லை. என்ன செய்வது? பதில்: மிகச் சரியாக அந்த காரணத்திற்காகவே நாம் இங்கு தியானம் செய்ய வந்துள்ளோம். மனம் முன்கூட்டியே ஒருமுகப்பட்டு இருந்தால் நீங்கள் இங்கே ஏன் வரவேண்டும்? அலைந்து திரிவது மனதின் பழைய பழக்கம். அது அலையட்டும். அது அலைகிறது என்று நாம் அறிந்த உடனேயே அதை மீண்டும் மூச்சின் மேல் கொண்டு வருவோம். எண்ணற்ற சிந்தனைகளால் மனம் திசை திரும்புகிறது. எண்ணங்களின் இயல்பு மாறிக் கொண்டேயிருக்கலாம்; ஆனால், மனம் அலையத் தொடங்கியது என்பதை எவ்வளவு சீக்கிரமாக நாம் உணர்ந்து கொள்கிறோம் என்பதே முக்கியமான விஷயம். மனம் வெகு நேரம் திசை மாறி அலைந்தால் அது நல்லதல்ல.

**கேள்வி 4:** மூச்சு உள்ளே வருவதையும், வெளியே போவதையும் என்னால் உணர முடியவில்லை?

பதில்: மூச்சு வேகம் குறைந்து, மிகவும் மென்மையாக ஆகியிருப்பதை இது காட்டுகிறது. மூச்சு மிகவும் மெதுவானால், அது உள்ளே வருவதும், வெளியே போவதும் ஆன அதன் போக்கை நீங்கள் கவனிக்க முடியாது. இப்படி ஏற்பட்டால், கொஞ்சம் அழுத்தமாக மூச்சு விடுங்கள். சற்றே அழுத்தமாக, அவ்வளவே; மிக அழுத்தமாக விடக்கூடாது. வலிந்து மூச்சை விட முயலுங்கள். சுயமுயற்சியுடன் மூச்சை விடுவதை உணர்ந்து இருங்கள். அழுத்தமாக மூச்சை விடும்பொழுது, மூச்சின் போக்கைத் தெளிவாக

உணர் முடியும். பின்னர் மீண்டும் மூச்சை  
மெதுவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மறுபடியும் மூச்சு  
தொடுவதை உணர் முடியாவிட்டால், சற்றே

வேகமாக மூச்சை விடுங்கள். மூச்சை உணர்  
முடிந்த உடனேயே மெதுவாக மூச்சு விடத்  
தொடங்குங்கள்.

## 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
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	-

புதுவையில் 10-நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: தேதி: 16/08/2011 - 27/08/2011.

இடம்: இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், புதுவை. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ளவும்:  
திருமதி விஜயலட்சுமி, 9940467453

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: 12/03/2011  
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