

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-4, பிப்ரவரி - 2012  
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

யங் கிஞ்சி ஸமுதய தம்மங், ஸப்பங் தங் நிரோத தம்ம'ந்தி

தோற்றத்திற்கு உட்பட்டது எதுவானாலும் அது அழிவுக்கும் உட்பட்டதே

- தம்மச் சக்கரத்தின் சுழற்சி பற்றிய பேருரை

வயதம்மா ஸங்காரா, அப்பமாதேன ஸம்பாதேத

ஸங்காரங்கள் அனைத்தும் அழிவுக்குட்பட்டதே. இதனை புரிந்துகொண்டு விழிப்புணர்வுடன்

பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- புத்தரின் கடைசி வார்த்தைகள்

## புத்தரின் முதல் பேருரை

(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

{28 ஜூலை 2007ல் குருபூர்ணிமா தினமாகிய ஆடிப்பெளர்ணமி அன்று விபஸ்ஸனா பத்ரிகாவில் வெளிவந்த திரு. கோயங்கா அவர்களின் கட்டுரையைத் தழுவினது. குருபூர்ணிமா என்றால் குருவின் பெளர்ணமி என்பது பொருள். ஏனெனில், அந்த நாளன்று தான், சாரநாத் என்னுமிடத்தில், புத்தர் தமது முதலாவது பேருரையை நிகழ்த்தினார்}

புத்தருடைய காலத்தில், கடின சந்நியாச வாழ்வை நடத்துவதால் மட்டுமே ஒருவர் விடுதலையை அடைய முடியும் என்னும் ஒரு பலமான நம்பிக்கை சில மக்களிடையே இருந்தது. அக்கருத்திற்கு ஒப்பவே, புத்தரும், தம்மைக் கடின தவநெறிகளில் ஆறு ஆண்டுகள் உட்படுத்திக் கொண்டார். தன்வறுத்தலால் வினைபயன் எதுவுமே இல்லை என்பதை உணர்ந்ததால், அவர் நடுவண் (மத்யம்) நெறியைப் பின்பற்றினார். இதைப் பார்த்ததும், அவருடைய உடன் வாழ் நண்பர்களாகிய கொண்டஞ்ஞர், பத்தியர், வப்பர், அஸ்ஸஜி மற்றும் மகாநாமர் ஆகிய ஐந்து பேர்களும் அவரிடத்தில் நம்பிக்கையிழந்து, அவரை விட்டு விலகி விட்டனர். ஞானவிளக்கம் எய்திய பின்னர், புத்தர் முதலாவதாக அவர்களுக்கு தம்மத்தைப் போதிக்க வேண்டுமென்று உறுதி கொண்டார்.

அவரது முன்னைய நண்பர்கள் ஐவரும் புத்தர் அணுகி வருவதைக் கண்டதும், அவர் ஓர் அரசுகுமாரன் என்பதால் அவருக்கு அவர்கள் இருக்கை அளிக்க வேண்டும் என்றும், வேறு எந்த மரியாதைச் சின்னமும் காட்டக்கூடாது என்றும் தீர்மானித்தனர். ஆனால், அவர் அருகில் வரவர, அவரது எல்லையற்ற அன்பும் கருணையும், அவரது முகத்தில் உள்ள ஒளியும் அவர்களைக் கவர்ந்தன;

அவர்கள் அவருக்கு முழுமையாக மரியாதை செலுத்தினர்.

## தம்மச் சக்கரத்தின் சுழற்சி

புத்தருடைய முதலாவது பேருரை தம்ம சக்கப்பவத்தந சுத்த (தம்ம சக்கர சுழற்சிப் பேருரை) என்றழைக்கப் படுகிறது. தமது ஞான விளக்கத்தின் இரண்டு மாதங்கள் கழித்து, ஆடிமாதப் பெளர்ணமி அன்று (ஜூலை) பனாரஸ் (காசி) அருகிலுள்ள இசிபதன்(ரிஷிபதன்) நகரின் மான் பூங்காவில் தமது ஐந்து முன்னாள் நண்பர்களுக்கு புத்தர் இந்தப் பேருரையை அருளினார். அதில், தாம் கண்டுபிடித்ததும், தமது போதனையின் கருவாக அமைத்திருப்பதுமான நடுவண் நெறியை புத்தர் விளக்கினார்.

பேருரைத் தொடக்கத்திலேயே, துறவிகள் மிதமிஞ்சுதல்களான இவ்விரண்டையும் விலக்கி விட வேண்டுமென்று புத்தர் கூறினார். இழிவானதும், கீழ்த்தரமானதும், சிறப்பில்லாததும், பயனுற்றதுமான புலனின்ப வேட்கையில் மூழ்குவதையும், துன்ப மையமானதும் சிறப்பில்லாததும், பயனுற்றதுமான தன்வறுத்தல் பயிற்சியுமான இவ்விரண்டு மிதமிஞ்சுதல்களையும் நீக்கி, புத்தர் ஞானவிளக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் நடுவண்

நெறியைக் கண்டு பிடித்தார். இதுவே உன்னத(அரிய) எண்படி பெருநெறி ஆகும்: அவையாவன:

சரியான புரிதல் (ஸம்மா திட்டி)  
 சரியான எண்ணங்கள் (ஸம்மா ஸங்கப்ப)  
 சரியான சொல் (ஸம்மா வாசா)  
 சரியான செயல் (ஸம்மா கம்மந்த)  
 சரியான வாழ்வாதாரம் (ஸம்மா ஆஜீவ)  
 சரியான முயற்சி (ஸம்மா வாயாம)  
 சரியான விழிப்புணர்வு (ஸம்மா ஸதி)  
 சரியான மனக்குவிப்பு (ஸம்மா ஸமாதி)

### நான்கு பேருண்மை:

தமது போதனையின் சாரமான நான்கு பேருண்மைகளை புத்தர் விளக்கியருளினார்.

#### 1. துன்பம் பற்றிய பேருண்மை

பிறப்பது துன்பம், முதுமையடைவது துன்பம், நோவுறுவது துன்பம், இறப்பது துன்பம், துயரமும், புலம்பலும், வலியும், துக்கமும், மனத்துயரமும் துன்பமே, மகிழ்ச்சியற்றவையோடு சேர்தலும் துன்பம், மகிழ்ச்சியானவற்றைப் பிரிதலும் துன்பம், விரும்பும் ஒன்றை ஒருவர் பெறாத போதும் துன்பம், சுருங்கச் சொன்னால், ஐந்து வகைத் தொகுதிகளிடம் (உடல்-மனத் தொகுதிகள்) கொள்ளும் பற்றும் துன்பம் தருவது தான்.

#### 2. துன்ப காரணம் பற்றிய பேருண்மை

தன்ஹா அதாவது விருப்பு (அவா அல்லது இச்சை) தான் மறுபிறப்பிற்குக் காரணியாக இருக்கிறது. இது இன்பத்துடனும் காமத்துடனும் கலந்து கிடந்து, இங்கும் அங்கும் இன்பத்தைக் காண்கிறது. அதாவது, புலனின்பங்களுக்கான இச்சை, மீண்டும், மீண்டும் பிறப்பெடுப்பதற்கான இச்சையும், முற்றழிவிற்கான இச்சை. இதுவே துன்ப காரணம் பற்றிய பேருண்மையாகும்.

#### 3. துன்ப நீக்கத்திற்கான பேருண்மை

இந்த இச்சையை, அதற்குரிய இடம் ஏதும் இல்லாமல் முழுமையாக ஒழிப்பதும், அடியோடு அழிப்பதும், அதனுடைய விலக்கமும், அதனுடைய அழிவும், அதிலிருந்து விடுதலையுமே இப்பேருண்மையாகும்.

#### 4. துன்ப நீக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் நெறி பற்றிய பேருண்மை

அதுவே உன்னத எண்படிப் பெருநெறி என்பதாகும். அதாவது சரியான புரிதல், சரியான எண்ணம், சரியான சொல், சரியான செயல், சரியான வாழ்வாதாரம், சரியான முயற்சி, சரியான விழிப்புணர்வு, சரியான மனக்குவிப்பு.

### ஒவ்வொரு பேருண்மையின் மூன்று அம்சங்கள்

ஒவ்வொரு பேருண்மையையும் அவர் மூன்று வழிகளில் உணர்ந்திருப்பதாக புத்தர் விளக்கினார்:

பேருண்மை ஒவ்வொன்றின் இயல்பினை ஒப்புக் கொள்வது (ஸச்ச ஞானம்)

பேருண்மை ஒவ்வொன்றிற்கும் தேவைப்படும் முயற்சி பற்றி அறிவளவில் புரிந்து கொள்ளுதல் (கிச்ச ஞானம்), மற்றும்

பேருண்மை ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் உண்மையளவில் சாதித்தறிவது (கத ஞானம்)

#### 1. துன்பம் பற்றிய பேருண்மை

- துன்பம் பற்றிய பேருண்மையை ஒருவர் ஏற்றுக் கொள்கின்றார்.
- துன்பத்தின் முழுப்பரப்பையும், அநுபவ அளவில், முழுமையாக உணரப்பட வேண்டும் என்பதை ஒருவர் புரிந்து கொள்கின்றார். (பரிஞ்செய்ய)
- துன்பத்தின் முழுமையான பரப்பை ஆய்வுசெய்து, ஒருவர் அதனைக் கடந்து செல்கின்றார். (பரிஞ்சாதங்).

#### 2. துன்ப காரணம் பற்றிய பேருண்மை

- விருப்பே துன்பத்தின் காரணம் என்னும் பேருண்மையை ஒருவர் ஒப்புக் கொள்கின்றார்.
- இந்த விருப்பு முழுமையாக அழித்தொழிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை ஒருவர் புரிந்து கொள்கின்றார் - பஹாதப்பங்.
- விருப்பை ஒருவர் முழுமையாக அழித்தொழிக்கின்றார் - பஹீணங்.

#### 3. துன்ப நீக்கம் பற்றிய பேருண்மை:

- துன்ப நீக்கம் பற்றிய பேருண்மையை ஒருவர் ஒப்புக் கொள்கின்றார்.
- துன்ப நீக்க நிலை நேரடியாக அநுபவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை ஒருவர் புரிந்துகொள்கின்றார் - ஸச்சிகாதப்பங்.

- துன்பத்தின் முழுமையான நீக்கத்தை ஒருவர் நேரடியாக அநுபவிக்கின்றார் - *ஸச்சிகதங்*.

#### 4. துன்ப நீக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் நெறி பற்றிய பேருண்மை

- துன்ப நீக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் நெறி பற்றிய பேருண்மையை ஒருவர் ஒப்புக் கொள்கின்றார்.
- துன்ப நீக்கத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் நெறி முழுமையாக வளர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதை ஒருவர் புரிந்து கொள்கின்றார் - *பாவேதப்பங்*.
- உன்னத எண்படிப் பெருநெறியின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் ஒருவர் அநுபவித்து இருக்கின்றார், முழுமையான அளவிற்கு அதை ஒருவர் வளர்த்துக் கொண்டு விட்டார் - *பாவிதங்*.

நான்கு வகையான பேருண்மைகளைப் பற்றிய முழுமையானதும் உண்மையானதுமான அக-அறிவு, மூன்று விதங்களிலும் (அதனால், பன்னிரண்டு வழிகளிலும்) அவர்க்கு முற்றிலும் தெளிவானதாக ஆனபின்பு தான், அவர் ஒப்புயர்வில்லா உயர் ஞானவிளக்கம் பற்றிய அடைவை (அநுத்தர ஸம்மா ஸம்போதி) ஒப்புக் கொண்டதாக புத்தர் வெளிப்படுத்தினார்.

“*இமேஸு சதூஸு அரிய ஸச்சேஸு ஏவங் திபரிவட்டங் த்வாதஸாகாரங் யதா-பூதங் ஞான-தஸ்ஸநங் ஸுவிசுத்தங் அஹோஸி.*”

“எனது மனதின் விடுதலையானது உறுதியாகி விட்டது; எனது கடைசிப் பிறவி இதுதான்; இனிமேல் எனக்குப் பிறப்பேதும் இல்லை.” என்னும் இத்தெளிந்த ஞானமும் அகநோக்கும் அவருள் எழுந்தது.

புத்தரின் இவ்வார்த்தைகளைக் கேட்ட அய்ந்து சீடர்களும் உளமகிழ்ந்தனர். பேருரை முடிவில், அய்ந்து சீடர்களுள் மூத்தவராகிய கொண்டஞ்சர், தூயர் நிலையின் முதலாவது நிலையான (*ஸோதாபந்ந*) நிலையை அடைந்ததும், தோற்றத்திற்கு உட்பட்டது எதுவானாலும் அது அழிவுக்கும் உட்பட்டதே என்பதை உணர்ந்தார் -

“*யங் கிஞ்சி ஸமுதய தம்மங், ஸப்பங் தங் நிரோத தம்மந்’தி*”

அப்போது, சிறந்தவரான புத்தர், “நண்பர்களே, கொண்டஞ்சர், உண்மையாகவே, உணர்ந்து கொண்டு விட்டார்” என்று முழங்கினார்.

புத்தருடைய சொற்களில் நாம் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளோம் என்று பக்தியின் அளவிலோ அல்லது அறிவளவிலோ வெறுமனே உண்மையை ஒப்புக் கொள்வது நம்மை விடுவிக்காது. அநுபவ அளவில் நாம் உண்மையை உணர்ந்தறிய வேண்டும். இது மட்டுமே நம்மை விடுவிக்கும். விடுதலையடைந்தவரால் அறிவிக்கப்பட்ட உண்மையை ஒப்புக்கொள்வது நிச்சயமாக ஓர் அளவிற்கு உதவியாக தான் இருக்கும்.

ஒரு புத்தருடைய ஞானமும், ஒரு புத்தருடைய தெள்ளறிவும், ஒரு புத்தருடைய விடுதலையும் நமக்கு அற்புதமான ஊக்கத்தையும், அற்புதமான வழிகாட்டுதலையும் தரலாம்; இந்த ஊக்கத்தை நாம் முழுமையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். இருப்பினும், நம்மை விடுவிப்பது, நமது சொந்த நேரடியான அநுபவமே. படிப்படியாக, நேரடியான அநுபவத்தோடு இறுதி குறிக்கோளை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள். கற்பனை வேண்டாம்; குருட்டு நம்பிக்கை வேண்டாம்; கோட்பாடு வேண்டாம்; தத்துவம் எதுவும் வேண்டாம். கணந்தோறும் நீங்கள் அநுபவிக்கின்ற உண்மையை அப்படியே உற்று நோக்குங்கள் - *யதா-பூத-ஞான-தஸ்ஸந*. இது தான் விபஸ்ஸனா - *யதா-பூத-ஞான-தஸ்ஸந*.

ஸீல மற்றும் ஸமாதியின் அடித்தளத்தில், விபஸ்ஸனாவை வளர்த்துக் கொண்டிருங்கள்; கட்டுகள் அனைத்திலிருந்தும் வெளிப்பட, துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் வெளிப்பட விபஸ்ஸனாவை வளர்த்துக் கொண்டிருங்கள். இந்த அற்புதமான தம்மத்தை - அற்புதமான தம்ம நெறியை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இத்தூய நெறியை, தூய தம்மத்தை, தூய பயிற்சி முறையை பெற்றுக் கொள்ள ஒருவர் நற்பேறு பெற்றவராக இருக்க வேண்டும்; உங்களுக்கு அந்நற்பேறு கிடைத்துள்ளது; இப்போது, நீங்கள் பாடுபட வேண்டியது தான். ஊக்கமாகத் தொடர்ந்து பாடுபடுங்கள்.

*பவது ஸப்பமங்களங்* - எல்லா உயிர்களும் இன்புற்றிருப்பதாக!

**விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012**

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

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
பிப்ரவரி	15-26	4-12			1-4	5 <sup>th</sup>	26 <sup>th</sup>
மார்ச்	7-18 21-1(ஏப்)				1-4	4 <sup>th</sup>	
ஏப்ரல்	11-22 25-6(மே)				5-8	1 <sup>st</sup>	22 <sup>nd</sup>
மே	16-27				10-13 31-3(ஜூன்)	6 <sup>th</sup> (புத்த பெளர்ணமி)	6 <sup>th</sup> 27 <sup>th</sup>
ஜூன்	6-17	23-1(ஜூலை)			20-23	3 <sup>rd</sup>	17 <sup>th</sup>
ஜூலை	4-15 18-29					1 <sup>st</sup>	15 <sup>th</sup>
						2 <sup>nd</sup> (குரு பெளர்ணமி)	
ஆகஸ்டு	1-12 15-26				29-1(Sep)	5 <sup>th</sup>	12 <sup>th</sup>
செப்டம்பர்	12-23	1-9				2 <sup>nd</sup>	23 <sup>rd</sup>
அக்டோபர்	31-11(நவ)		27(செப்)- 18(அக்)	27(Sep)- 28(Oct)		7 <sup>th</sup>	
நவம்பர்	14-25				29-2(டிசம்)	4 <sup>th</sup>	11 <sup>th</sup> 25 <sup>th</sup>
டிசம்பர்	5-16 19-30					2 <sup>nd</sup>	30 <sup>th</sup>

**கோவையில் 10-நாள் தியான முகாம்:** நாள்: 16 மே - 27 மே 2012. இடம்: நேரு மஹாவித்யாலயா கல்லூரி, மலுமச்சம்பட்டி, கோவை 641021. தொடர்பு கொள்க: திரு. பரத் ஷா - 9842347244, திரு. மகேஷ் - 9843451153.

**இராஜபாளையத்தில் 10-நாள் தியான முகாம்:** நாள்: ஏப்ரல் 18 - 29. இடம்: அரவிந்த ஆசிரமம், 140, முடங்கியார் சாலை, 4<sup>th</sup> கிலோமீட்டர், இராஜபாளையம். தொடர்புகொள்க: திருமதி. அருணா - 9150131335

**சென்னை தியாகராயா நகரில் (தி. நகர்) விபஸ்ஸனா தியான முகாம் (பழைய மாணவர்களுக்காக):**

- ஒரு நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: ஞாயிறு தோறும் காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை.
- கூட்டுத் தியானம்: தினமும் (திங்கள் - சனி) காலை 7:30 முதல் 8:30 வரை.
- குழந்தைகள் முகாம்: மாதத்தின் இரண்டாம் சனிக்கிழமை - காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை (மதிய உணவு எடுத்துவர வேண்டும்).  
தொடர்புகொள்க: திரு. அரவிந்த தீட்சதர் - 9445391295

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: 13/02/2012  
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.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,  
www.tamil.dhamma.org