

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-10, ஆகஸ்டு - 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

ஸமாஹிதோ ஸம்பஜானோ, ஸதோ புத்தஸ்ஸ ஸாவகோ, வேதனா ச பஜானாதி,
வேதனானங் ச ஸம்பவங்.

யத்த சேத நிருஜ்ஜந்தி, மக்கங் ச கயகாமினங், வேதனானங் கயா பிக்கு நிச்சதோ
பரிநிப்புதோ தி.

புத்தரின் சீடர் ஒருவர், மனக்குவிப்புடனும், விழிப்புணர்வுடனும், தொடர்ந்து நிலையாமை பற்றிய முழுமையான புரிதலுடனும், உணர்ச்சிகளைப் பற்றியும் அவைகளின் தோற்றம் பற்றியும், அவைகளின் அழிவு பற்றியும், அவைகளை முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் பாதையைப் பற்றியும் தெள்ளறிவுடன் நன்றாக தெரிந்து கொள்கிறார். நிப்பாண நிலையின், உணர்ச்சிகள் முழுவதுமாக முடிவுக்கு வந்த நிலையை அடைந்த தியானி ஒருவர், ஆசையிலிருந்து முழுவதுமாக விடுதலை அடைந்து முழு முக்தி பெறுகிறார்.

ஸம்யுத்த நிகாயம் - IV, 183

விழித்தெழுங்கள்

(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

எனது அன்பார்ந்த தியானிகளே,
பாருங்கள்! தூய தம்மத்தின் ஒளிர்வு பிரகாசமாக பரவத் தொடங்கிவிட்டது. தீமை இருளின் முடிவு நெருங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. வாருங்கள்! தம்மத்தின் இந்த கணத்தின் பயனை நாம் அனுபவித்து தம்மத்தின் ஒளியால் நமது மனதின் உள்ளாழத்தை ஒளிரச் செய்வோமாக. நம்முள் நிரம்பி இருக்கும் எல்லா இருளையும் களைவோமாக. நம்முள் புதைந்து இருக்கும் எல்லா அழுக்குகளையும் அகற்றுவோமாக.

நமது ஆழ்மனங்களில் புதைந்து கிடக்கும் விருப்பினையும், வெறுப்பினையும், அறியாமையையும் அகற்றுவோமாக. விருப்பும், வெறுப்பும், அறியாமையும் தீமையின் இருள் போன்றதாகும்.

அவற்றிலிருந்து வெளிவருவது பிரகாசம் போன்றதாகும். இந்த சுலபமான மற்றும் எளிய பாதையை நாம் பெற்றது என்பது நம்முடைய மாபெரும் புண்ணியமாகும். இதனால் தான் நாம் நம் மனங்களை தூய்மை செய்து அதன் மூலம் உண்மை தம்மத்தின் தூய்மையை அனுபவிக்க முடிகிறது. வாருங்கள்! இந்த வாய்ப்பினை நாம் முடிந்தவரை பயன்படுத்திக் கொள்வோம். கருணையே வடிவான புத்தர் அவர்கள் வழிகாட்டிய எளிய பாதையைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம்முள் புதைந்து கிடக்கும் விருப்பு, வெறுப்பு மற்றும் அறியாமை ஆகியவற்றின் அழுக்குகளை நம்மால் அகற்ற முடியுமானால், நம்மை நாம் பௌத்தர்கள் என்று கூறிக்கொண்டாலும் கொள்ளாவிட்டாலும், அது நிச்சயம் பயன்

தரக்கூடியதே. நாம் நம்மை எந்த பெயரிட்டு அழைத்துக் கொண்டாலும், நாம் வெறும் அப்பயனளிக்கக் கூடிய பாதையின் உண்மையான சீடர்கள் தான்; நாம் துன்ப அழிவிற்கு வழிநடத்தும் பாதையின் உண்மையான வழிப்போக்கர்களே; நாம் உண்மையாகவே எல்லா துன்பங்களிலிருந்தும் வெளிவரக் கூடியவர்களே.

உண்மையான தம்மம் இல்லாததால், நாம் சாதி பேதத்தின் சுவர்களை கட்டி மனிதர்களுக்கிடையே பிரிவினை உருவாக்குகின்றோம். உண்மையான தம்மம் இச்சுவர்களை உடைத்து, எல்லாவிதமான வேறுபாட்டினையும் அகற்றி, பிறப்பினாலும், சாதியினாலும் எந்தவித வேறுபாடும் இல்லாத, ஒற்றுமையின் அடித்தளத்தின் ஒரு மணித சமூகத்தை உருவாக்கும். வேறுபாடு ஏதேனும் இருப்பின், அது ஒருவர் தமது ஒழுக்கத்தை எவ்வாறு கடைப்பிடிக்கிறார், ஸமாதி அதாவது மன ஒருமைப்பாட்டில் எவ்வாறு வளர்ந்துள்ளார், ஞானத்தில் அதாவது பஞ்ஞாவில் எவ்வாறு தேர்ச்சி பெற்றுள்ளார் என்னும் அடிப்படையில் தான் இருக்கும். எனினும், இந்த வேறுபாடும் கூட நிரந்தரமானதல்ல, முன்பே எந்த ஒருவராலும் தீர்மானம் செய்யப்பட்டதல்ல. சரியான முயற்சி செய்வதன் மூலம், உண்மையையும் ஒழுக்கத்தையும் கடைப்பிடித்தபடி, உடல் மற்றும் சொல் ஆகியவற்றால் செய்யப்படும் தீச்செயல்களை தவிர்த்து, தமது மனக் குவிப்பை மேலும் மேலும் வளர்த்துக் கொண்டு, ஞானத்தின் பாதையில் மேலும் மேலும் முன்னேறி, விருப்பு, வெறுப்பு மற்றும் அறியாமை ஆகியவற்றின் வடிவில் இருக்கும் மன அழுக்குகள் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை அடையும் ஓர் திறன் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் உள்ளது. உள்ளச் சமநிலை

இல்லாதவர்கள் அதனை முழுவதுமாக வளர்த்துக் கொள்ள அனைத்து திறன்களும் அவரிடமே தான் உள்ளது.

ஒழுக்கம், மனக் குவிப்பு மற்றும் ஞானம் ஆகியவற்றில் முழுமையாக தேர்ச்சிப் பெற்ற ஒருவர், இயல்பாகவே மெத்தா மற்றும் கருணையின் எல்லையில்லா பண்புகளில் நிரம்பி காணப்படுவார். அவரது மனதில், வெறுப்பும், பகைமையும், கோபமும், ஆணவமும், பயமும் தங்க இயலாது. சாதி, நிறம், இனம் மற்றும் பணம் ஆகியவற்றின் ஆணவத்தால் ஏற்படும் மேன்மை மனப்பான்மைக்கோ அல்லது அவை இல்லாததால் ஏற்படும் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கோ இரையாக மாட்டார்கள். ஒருவர் எந்தவொரு சாதியிலோ, நிறத்திலோ, இனத்திலோ அல்லது பிரிவிலோ பிறந்திருக்கலாம், ஏழையாகவோ அல்லது செல்வந்தராகவோ இருக்கலாம், படித்தவராகவோ அல்லது படிக்காதவராகவோ இருக்கலாம், ஆனால், அவர் ஒழுக்கத்திலும், மனக் கட்டுப்பாட்டிலும், ஞானத்திலும் தேர்ச்சி பெற்றவராக இருந்தால், அவரே முழுமையான மனிதராவார், மாபெரும் மனிதராவார்.

ஆகவே வாருங்கள்! மனிதத்துவத்தின் இந்த சரியான தரநிலையை வைத்துக் கொண்டு நாம் நம்மை பரிசோதித்துக் கொண்டே இருப்போம். ஒழுக்கம், மனக் கட்டுப்பாடு மற்றும் ஞானத்தில் எப்பொழுதெல்லாம் நாம் பலவீனம் அடைவதை காண்கிறோமோ அப்பொழுது அவைகளை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சிகளை எடுப்போம். இவ்வாறாக நாம் நம் உண்மையான நலனை அடைவோமாக!

கேள்வி பதில்

1. துன்பம் பற்றியும் மன அழுக்குகள் பற்றியும் நீங்கள் அதிகம் கூறுகிறீர்கள். உங்களது கருத்து சோர்வு மனப்பாங்கை ஏற்படுத்தும் ஓர் செய்தியாக கருதப்படாதா?

எவ்வாறு சோர்வு மனப்பாங்கு மிகுந்த செய்தி எனக் கூற முடியும்? இது மிக நன்னம்பிக்கை தரக்கூடிய கருத்தாகும்! துன்பம் நிலவுகிறது, ஆனால், அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கான ஒரு வழியிருந்தால், அச்செய்தி நன்னம்பிக்கை நிறைந்த ஒரு

செய்தியாகும். “துன்பம் இருக்கிறது, ஆனால் இதிலிருந்து வெளிவர எந்த வழியும் இல்லை. வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் அதனை அனுபவித்து தான் ஆக வேண்டும்” என்று ஒருவர் கூறினால், அது தான் சோர்வு மனப்பாங்காக கருதப்படும். ஆனால், இங்கு நம் கருத்து என்னவெனில், “துன்பத்திலிருந்து நீங்கள் வெளிவர முடியும்” என்பதே. துன்பம் எதுவாக இருந்தாலும், அவற்றிலிருந்து வெளிவர ஒரு வழியுள்ளது. இதுவே மிக்க நன்னம்பிக்கை அளிக்கும் செய்தியாகும்!

2. உலகத்தின் முடிவு வந்துவிட்டது, பூமி தூய்மை அடைவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது என பல தீர்க்கதரிசிகள் கூறியுள்ளார்கள். இது உண்மை என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?

பூமியின் தூய்மையை மாசடையச் செய்வதில் நாமே பொறுப்பாளி. நாம் அதிகம் மாசுபாட்டை உருவாக்குகிறோம். வேதியில் மாசுபாட்டினைப் பற்றி நாம் அதிகம் பேசுகிறோம். அது தீங்கு தான். ஆனால், மன மாசுபாடு என்னவாயிற்று? ஒவ்வொருவரும் எதிர்மறை எண்ணங்களை தோற்றுவிக்கிறோம். சுற்றுப்புற சூழ்நிலை முழுவதும் மாசடைகிறது. நாமே அதற்கு பொறுப்பாவோம். இதனை தூய்மை அடையச் செய்வதற்கான பொறுப்பும் நமதே. மனதின் பழக்கப் பாங்கினை மாற்றியமையுங்கள்; இந்த உலகம் துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை பெறும்.

3. நீங்கள் மறுபிறப்பு பற்றி நம்புகிறீர்களா?

இந்த நம்பிக்கைகள் பற்றி நான் ஆர்வம் செலுத்துவதில்லை. நம்பிக்கைகள் எப்பொழுதும் கண்மூடித்தனமாகவே இருக்கின்றன. ஏன் நம்ப வேண்டும்? அனுபவியுங்கள். இறப்பிற்குப் பின்பு நீங்கள் மறுபிறப்பு எடுக்கிறீர்களா இல்லையா என்பதை பாருங்கள். அதன் பின்பே ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்.

4. வாழ்க்கையில் எவ்வாறு நான் பற்றில்லாமல் ஆர்வம் கொள்ள முடியும்?

விபஸ்ஸனா கற்க வாருங்கள், பிறகு நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள். மிக ஆழமான மட்டத்தில் மனதை எவ்வாறு சமநிலையில் வைத்துக் கொள்வது என்று உங்களுக்கு தெரியாததால், இப்பொழுது பற்றில்லாமல் இருப்பது கடினமாகவே தெரியும். மேல்மட்ட அளவில் நீங்கள் இச்சமநிலையை திணிக்க முயல்வீர்கள். ஆனால், அதுவே கடினமாக இருக்கும். அவ்வாறே செய்து விட்டாலும், மனதின் ஆழத்தில் சமநிலையின்மை உள்ளது. நீங்கள் அதிலிருந்து வெளிவர இயலாது. இதற்காகத் தான் விபஸ்ஸனா உள்ளது. நீங்கள் மனதின் ஆழத்தில் பயிற்சி செய்து உண்மையாகவே மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

5. விருப்பம் வெறுப்பும் தவிர்க்கப்பட வேண்டுமெனில், அதற்கு பதிலாக என்ன இருக்கும்?

அவைகளுக்கு பதிலாக அன்பும், கருணையும் நல்லெண்ணமும் இருக்கும். மனம் மாசடைந்து இருக்கும் போது, நீங்கள் விருப்பையும் வெறுப்பையும் தோற்றுவித்தால், அது மேலும் மேலும் மாசடையும். இதுவே நமது பழக்கப் பாங்காக உள்ளது. முன்பு, நீங்கள் விருப்பையும் வெறுப்பையும் தோற்றுவித்துக் கொண்டே இருந்தீர்கள். இப்பொழுதும் நீங்கள் அதையே செய்கிறீர்கள். நீங்கள் மேலும் மேலும் துன்புறுகிறீர்கள். இந்த பயிற்சியின் மூலம், பழக்கப் பாங்கு மாறுகிறது. மனம் மேலும் மேலும் விருப்பிலிருந்தும் வெறுப்பிலிருந்து வெளிவந்து, தூய்மை அடைந்துக் கொண்டே இருக்கும். ஒரு தூய மனம், இயல்பாகவே, அன்புடனும் கருணையுடனும் நிறைந்திருக்கும். நீங்கள் உங்களையும் பிறரையும் துன்புறுத்துவதில்லை. மனதின் அழுக்குகளை நிர்மூலமாக்குங்கள். அதன் விளைவாக அன்பும் கருணையும் இயல்பாகவே வந்துவிடும்.

கோவையில் 10-நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் (ஆண்களுக்காக மட்டும்): இடம்: பிரபஞ்ச அமைதி ஆசிரமம், நல்லகவுண்டம் பாளையம், பதுவம்பள்ளி, கருமத்தம்பட்டி-அன்னூர் சாலை, கோவை 641659
தேதி: 12-செப்டம்பர்-2012 - 23-செப்டம்பர் 2012.
பதிவு செய்ய தொடர்புகொள்ளவும்: 1. திரு. அரவிந்த் வீரராகவன் - 8148135795, 2. திரு. பரத் ஷா 9842347244, 3. திரு. சிவாத்மா 9842280205.
குறிப்பு: இம்முகாம் ஆண்களுக்கு மட்டும்.

ஒரு நாள் முகாம்கள்: சென்னையில் இரண்டு இடங்களில் ஒவ்வொரு சனி மற்றும் ஞாயிறு அன்றும் ஒரு நாள் முகாம் நடத்தப்படுகின்றன.

சனிக்கிழமை: மகா போதி சொஸைடி, 2வது மாடி, கென்னத் லேன், எழும்பூர் ரெயில் நிலையம் அருகில், மதியம் 1:00 மணி முதல் மாலை 6:00 மணி வரை ஒரு நாள் முகாம் நடைபெறும். மேலும் விவரங்களுக்கு: திரு. இராமகிருஷ்ணன் - 98415 91734

ஞாயிறு: தி.நகரில் ஒரு நாள் முகாம் ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் நடைபெற்று வருகிறது. இடம்: பாலானந்தா வித்யாலயா, 64, பர்கிட் சாலை, தி. நகர். மேலும் விவரங்களுக்கு: திரு. அரவிந்த் தீட்சதர் - 94453 91295

குழந்தைகள் முகாம்: தமிழ்நாட்டில் பல இடங்களிலும், பள்ளிகளிலும் ஒரு நாள் குழந்தைகள் முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. 8 வயது முதல் 16 வயது வரை உள்ள மாணவ மாணவிகளுக்கு ஆனாபானா தியானம் கற்றுத் தரப்படுகிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு: திரு. அரவிந்த் வீரராகவன் - 81481 35795

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்- அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953, 24780952, 64504142

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
ஆகஸ்டு	1) 1-12 2) 15-26				29-1(Sep)	5 th	12 th
செப்டம்பர்	1) 12-23, 2) 26-7 அக்டோபர் (பெண்களுக்கு மட்டும்),	1-9				2 nd	23 rd
அக்டோபர்	1) 17-28 (பெண்களுக்கு மட்டும்), 2) 31-11(நவ)		27(செப்)- 18(அக்)	27(Sep)- 28(Oct)		7 th	
நவம்பர்	14-25				29-2(டிசம்)	4 th	11 th 25 th
டிசம்பர்	1) 5-16 2) 19-30					2 nd	30 th

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: 13/08/2012
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