

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-6, இதழ்-5, மார்ச் - 2013  
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]

## ஞானவிளக்கக் காரணிகள் (திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

இறுதி இலக்கான முழு விடுதலையை அடைவதற்கு ஒருவர் ஏழு போதி அங்கங்களை அதாவது ஞானவிளக்கக் காரணிகளை வளர்த்தாக வேண்டும். அவையாவன:

- 1)ஸதி<sup>1</sup>(விழிப்புணர்வு),
- 2)தம்ம விசய (தம்மப் பாகுபாட்டாய்வு),
- 3)விரிய(முயற்சி),
- 4)பீதி<sup>1</sup>(பேரின்பம்),
- 5)பஸ்ஸத்தி(பேரமைதி),
- 6)ஸமாதி(மன ஒருமைப்பாடு), 7)உபேக்கா(சமநிலை)

முதலாம் போதியங்கமாவது ஸதி<sup>1</sup>, விழிப்புணர்வு. ஸதி இல்லாமல் பாதையில் ஓரடி கூட எடுத்து வைக்க இயலாது. ஸதி, உண்மையை தனித்திருந்து கவனித்தல், ஒரு மிக முக்கியமான காரணியாகும், ஏனெனில், அது கணத்திற்கு கணம் மற்ற காரணிகளுடன் தொடர்ந்து இருந்தாக வேண்டும்.

தம்ம விசய என்பது இரண்டாம் போதியங்கமாகும். 'சய' அல்லது 'சயன' என்றால் சேர்த்தல் என்று பொருள். மேலோட்டமான, சேர்க்கப்பட்ட, ஒருங்கிணைந்த உண்மை மாயையையும் குழப்பத்தையும் உருவாக்கி தவறான முடிவுகளுக்கும் செயல்களுக்கும் வழிவகுக்கிறது. விசய அல்லது விசயன என்றால் பிரித்தல், பகுத்தல் என்று பொருள். இதைத் தான் விபஸ்ஸனா பயிற்சியில் நாம் செய்கிறோம். தொடக்கத்தில் தம்ம விசய என்பது அறிவு சார்ந்ததாகத் தான் உள்ளது. இவ்வுடல் வெறும் நான்கு பூதங்களாகவே ஆராயப்படுகிறது. அதில் நான் என்பது இல்லை. மனம் வெறும் நான்கு கூட்டுப்பொருட்களால் ஆனவை தான். ஒருவர் ஆறு புல வாயில்களையும் அதன் புலப் பொருட்களையும், இவ்விரண்டின் தொடர்பையும், அதன் பெருக்கத்தின் செயல்முறையையும் கவனிக்கின்றார். இவ்வாறு செய்வதனால் ஏற்படும் அறிவுசார்ந்த தெளிவானது விபஸ்ஸனா பயிற்சியை தொடங்குவதற்கும் உண்மை அளவில் சத்தியத்தை ஆராய்வதற்கும் வழிவகுக்கிறது. தம்ம விசய அனுபவ அளவில் இருக்க வேண்டும்; உணர்ச்சிகளின் உண்மை இயல்பான தோன்றி மறைதலை நேரடியாக

அனுபவிக்க வேண்டும். அப்போது தான் தம்ம விசய ஒரு ஞானவிளக்கக் காரணியாக இருக்க முடியும்.

உன்னத எண்வழிப் பாதையில் ஸம்மா வாயாமோ வருவதைப் போன்று, விரிய அதாவது முயற்சி தான் மூன்றாவது போதியங்கமாகும். பெரும் முயற்சி தேவைப்படுகிறது; ஆனால் எதிர்வினை செய்யாமல் இருப்பதற்கான முயற்சி. ஆயிரம் யுத்தங்களில் ஆயிரம் வீரர்களை எதிர்கொண்டு நீங்கள் வெற்றிப் பெற்றிருந்தாலும், எதிர்வினைப் புரியாமல் இருப்பது என்னும் இந்த அகப் போர் தான் மிகவும் கடினமானதாகும். ஒரு மதிப்புமிக்க இரத்தினத்தில் துளையிட சிறிது அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது; ஆனால், மிக அதிகமான அழுத்தம் அதனை உடைத்து விடும். அதுபோலவே, இதுவும் நடுவழிப்பாதை தான்.

நீங்கள் ஸதியுடனும், தம்ம விசயத்துடனும், விரியவுடனும் பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கையில், மன மாசுகள் வெளியே செல்கின்றன. நீங்கள் நான்காவது போதியங்கத்தை அனுபவிப்பீர்கள். அது தான் பீதி<sup>1</sup> அதாவது பேரின்பமாகும். நீங்கள் இப்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். உடலெங்கும் பாயும் இந்த சுகமான அதிர்வலைகளின் தடையில்லா ஓட்டத்தின் மீது நீங்கள் பற்றுதலை வளர்த்துக் கொண்டு பிடிப்பினை ஏற்படுத்தினால், அது ஒரு போதியங்கமாகாது. இந்த அனுபவமும் மன-உடல் பரப்பில் தான் நிகழ்கிறது, இதுவும் அநித்யம் தான், தோன்றுகிறது மறைகிறது என்னும் புரிதல் இருந்தால், இந்த பீதி<sup>1</sup>யானது ஒரு போதியங்கமாகும்.

இதன் பின், தியானி ஒருவர் ஆழ்ந்த பேரமைதியை அதாவது பஸ்ஸத்தியை அனுபவிக்கிறார். மனம் மிகவும் அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் பேரமைதியுடனும் காணப்படும். முன்பு அனுபவிக்கப்படாத இந்த ஆழ்ந்த அமைதி தான் முக்தி என்ற தவறான அனுமானத்தை தியானி ஒருவர் பெறக்கூடும். பீதி என்பது சரியாக புரிந்துகொள்ளவில்லை எனில் ஒரு பந்தமாக எவ்வாறு ஆகிறதோ, அவ்வாறே இந்த பஸ்ஸத்தியும்

ஒரு பந்தமாக ஆகலாம். இறுதி இலக்கு இன்னும் வெகு தூரம் உள்ளது. ஆறு புல வாயில்கள் இன்னும் செயல்பட்டுக்கொண்டிருப்பதை நீங்கள் சோதித்து பார்க்கலாம்; கண்களைத் திறந்து பாருங்கள் அல்லது செவிகளால் கேட்க முயலுங்கள். நீங்கள் இன்னும் அநித்யத்தின் பரப்பில் தான் இருக்கிறீர்கள். மன-உடல் பரப்பினை நீங்கள் கடக்கவில்லை.

இந்த பஸ்ஸத்தியை, ஆழந்த பேரமைதியை முழுமையாக ஆராயுங்கள். கவனிப்பதற்கு கடினமாக இருந்தாலும், ஒரு நுண்ணிய அதிர்வலை காணப்படுகிறது. இந்த உணர்ச்சி அதுக்கமஸுகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது சுகமுமில்லாத, துன்பமுமில்லாத ஓர் உணர்ச்சி. பீதியில் அனுபவம் சுகமாக இருக்கும். இப்பொழுது மிகந்த அமைதி அனுபவிக்கப்படும். அநித்யம் அனுபவிக்கப்படாததே இதிலுள்ள ஆபத்தாகும். அமைதியான உணர்ச்சிகள் மீது பற்றற்று இருப்பதை விட சுகமான உணர்ச்சிகள் மீதுள்ள விருப்பிலிருந்தும் சுகமில்லாத உணர்ச்சிகள் மீதுள்ள வெறுப்பிலிருந்தும் பற்றற்று இருப்பது மிகவும் சலபமாகும். நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு கூர்மையான மனதுடன் இந்த நுண்ணிய அதிர்வலைகளை உணருங்கள். ஆறு புலவாயில்களைச் சோதித்துக் கொண்டு இந்த அனுபவமும் அநித்யம் தான் என்று புரிந்து கொண்டே இருங்கள். மிகவும் நுண்ணிய இந்த அலைவின் தோன்றி மறைதலை நீங்கள் கவனிக்க முடிந்தால், அது ஒரு போதியங்கமாக ஆகிறது. மேலும் நீங்கள் முன்னேறிச் செல்ல இது உங்களுக்கு வலிமை அளிக்கிறது. உங்களது அனுபவமும் வளர்கிறது.

அதுக்கமசுகங் அதாவது நடுநிலை உணர்ச்சிகள் மீது பெரும்பாலும் ஒரு கேள்வி எழுகிறது. தொடக்கத்தில்

வரும் சுகமும் இல்லாத துன்பமும் இல்லாத மேலோட்டமான உணர்ச்சிகளைப் புத்தர் குறிப்பிடவில்லை. இது முற்றிலும் வேறானது. ஸாதகர்கள் தொடக்கத்தில் வரும் இந்நடுநிலை உணர்ச்சிகளிடம் சலிப்படைந்து, ஆர்வம் குறைந்து, புதிதாக ஏதோவொன்றை நாடுவர். இது அவர்களது பழைய பழக்கப் பின்னலாகும்.

அடுத்த ஞானவிளக்கக் காரணி ஸமாதியாகும். ஸம்மா ஸமாதி என்பது நம்மை முழு விடுதலை வரை வழிநடத்திச் செல்லும். அது ஸம்பஜஞ்சுத்துடன் (அதாவது மனம் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் நிகழ்வுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வும், தோன்றுதல் மறைதலான அதன் இயல்பினை உணர்தலும்) பயிற்சி செய்யப்படுகின்றது. ஸம்பஜஞ்சுத்துடன் கூடிய ஸம்மா ஸமாதியின் பயிற்சியினால், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக, தியானி ஒருவர் ஸோதாபன்ன(விடுதலையின் முதல் படி), ஸகதாகாமி, அனாகாமி மற்றும் அரஹந்த நிலைகளை அடைகின்றார். இவ்வாறு, ஸமாதி ஒரு ஞானவிளக்கக் காரணியாக செயல்படுகிறது.

உபேக்கா, உள்ளச் சமநிலை ஏழாவது போதியங்கமாகும். ஸதியைப் போல இதுவும், தொடக்கத்திலிருந்து முடிவு வரை இருக்க வேண்டும். மற்ற போதியங்கங்களை வளர்க்கும் போது, விழிப்புணர்வும் உள்ளச் சமநிலையும் எப்பொழுதும் இருந்தாக வேண்டும்.

இந்த போதியங்கங்களைச் சரிவர பயிற்சி செய்தால், அவை அதிகரித்து முழுமை அடையும். போதியங்கங்கள் ஒவ்வொன்றும் முழுமை அடையும் போது, ஞானமும் முழுமை அடைகிறது. இது தான் விபஸ்ஸனாவின் முழு செயல்முறையாகும்.

## ஏழாவது நாள்-போஜ்ஜங்க சூத்திரம்

[ஒரு பத்து நாள் முகாமில், ஏழாவது நாள் காலையில் ஒலிக்கப்படும் போஜ்ஜங்க சூத்திரத்தின் தமிழாக்கம்.]

ஸங்ஸாரே ஸங்ஸரந்தானங், ஸப்பதுக்கவினாஸகே ஸத்ததம்மே ச போஜ்ஜங்கே, மாரஸேனப்பமத்தனே பிறப்பு இறப்பென்னும் சுழலில் சிக்குண்ட உயிர்களுக்கு, தங்களது துன்பங்கள் அனைத்தையும் அழித்தொழிக்கும் பொருட்டும், மாரனின்(தீய சக்திகள்) படையைத் தோற்கடிக்கும் பொருட்டும், ஞானவிளக்கக் காரணிகள் ஏழு இருக்கின்றன.

புஜ்ஜித்வா யேசிமே ஸத்தா, திபவா முத்தகுத்தமா அஜாதிங் அஜாராப்பயாதிங், அமதங் நிப்பயங் கதா இவ்வேழையும் உணர்வதால், உயிரினங்கள் மூவகைப் பிறப்புகளிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறார்கள். மேலும், பிறப்பு, மூப்பு, மற்றும் பிணியிலிருந்து அவர்கள் விடுதலை

அடைந்து, சாகாநிலையையும், அச்சமற்ற நிலையையும் அநுபவிக்கின்றார்கள்.

ஏவமாதி குணூபேதங், அனேககுணஸங்கஹங் ஓஸதஞ்ச இமங் மந்தங், போஜ்ஜங்கஞ்ச பணாமஹே

எண்ணற்கரிய பலன்களோடு, இத்தகைய மேன்மைகளையும் கொண்டிருப்பதால், இவை நலமாக்கும் சொற்களாக இருக்கின்றன. ஞானவிளக்கக் காரணிகளான (இவற்றை) நாம் இயல்புவோமாக.

போஜ்ஜங்கோ ஸதிஸங்காதோ, தம்மானங் விசயோ ததா வீரியங் பீதி பஸ்ஸத்தி, போஜ்ஜங்கா ச ததா பரே

ஸமாதுபேக்கா போஜ்ஜங்கா,  
ஸத்தேதே ஸப்பதஸ்ஸினா  
முன்னா ஸம்மதக்காதா பாவிதா பஹுலீகதா  
ஞானவிளக்கக் காரணிகளாவன, விழிப்புணர்வு, தம்மப்  
பாகுபாட்டாய்வு, முயற்சி, பேரின்பம், பேரமைதி,  
மனக்குவிப்பு மற்றும் சமநிலை. இவ்வேழும்,  
அனைத்தையும் காணும், ஞானியவரால் நன்கு  
பயிற்றுவிக்கப்பட்டவை, பயிற்சிக்கப்பட்டவை மற்றும்  
பழக்கத்தில் கையாளப்பட்டவை.

ஸம்வத்தந்தி அபிஞ்ஞாய, நிப்பாணாய ச போதியா  
ஏதேன ஸச்சவஜ்ஜேன ஸொத்தி தே ஹோது ஸப்பதா  
அவை, உயரிய தெள்ளறிவிற்கும், நிப்பாணத்திற்கும்,  
ஞான விளக்கத்திற்கும் கொண்டு செல்பவை.  
உண்மையான இதனை இயல்புவதன் மூலம், நீங்கள்  
எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீராக.

ஏகஸ்மிங் ஸமயே நாதோ,  
மொக்கல்லானஞ்ச கஸ்ஸபங்  
கிலானே துக்கிதே திஸ்வா,  
போஜ்ஜங்கே ஸத்த தேஸயி  
ஒரு முறை, மொக்கல்லானரும், கஸ்ஸபரும் நோயுற்றும்  
வலியுற்றும் இருப்பதை பெரியோன் புத்தர் அவர்கள்  
கண்டனர், ஞானவிளக்கக் காரணிகளான இவ்வேழையும்,  
அவர் அவர்களுக்கு அருளினார்.

தே ச தங் அபிநந்தித்வா  
ரோகா முச்சிங்ஸு தங்கணே  
ஏதேன ஸச்சவஜ்ஜேன ஸொத்தி தே ஹோது ஸப்பதா  
இதனால் பேரானந்தம் கொண்ட அவர்கள்,  
அக்கணத்திலேயே நோயிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டனர்.

உண்மையான இதனை இயல்புவதன் மூலம், நீங்கள்  
எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பீராக.

ஏகதா தம்மராஜாபி கேலஞ்ஞேனாபிபீளிதோ  
சுந்தத்தேரேன தங் யேவ, பணாபெத்வான ஸாதரங்  
தம்மப் பேரரசர் (புத்தர்) தாமே, ஒரு முறை, நோயால்  
துன்புறுத்தப்பட்டார், மரியாதையோடு இதே அருளுரையை  
இயம்புமாறு அவர் (புத்தர்) பிக்கு சுந்தரைக்  
கேட்டுக்கொண்டார்.

ஸம்மோதித்வான ஆபாதா,  
தம்ஹா வுட்டாஸி டானஸோ  
ஏதேன ஸச்சவஜ்ஜேன ஸொத்தி தே ஹோது ஸப்பதா  
பேரானந்தம் கொண்டவராய், பெரியோன் புத்தர் அவர்கள்  
அந்நோயினின்று, உடனடியாக மீண்டெழுந்தார்,  
உண்மையான இதனை ஒதுவதன் மூலம், நீங்கள்  
எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீராக.

பஹீனா தே ச ஆபாதா,  
திண்ணங்னம்பி மஹேஸினங்  
மக்காஹதா கிலேஸாவ,  
பத்தானுப்பத்திதம்மதங்  
ஏதேன ஸச்சவஜ்ஜேன  
ஸொத்தி தே ஹோது ஸப்பதா

இப்பெருநெறி, நியதிக்கிணங்க, அடைய  
வேண்டுவதனைத்தும் அடையப்பெற்று, மன மாசுகளை  
அழிகின்றதைப் போல, இம்மூன்று மாபெரும் ஞானிகளின்  
பிணிகளும் அகற்றப்பட்டன. உண்மையான இதனை  
ஒதுவதன் மூலம், நீங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக  
இருப்பீராக.

\*\*\*\*\*

## தம்ம மதுராவில் 10-நாள் முகாம்கள்(ஆண்களுக்கு மட்டும்) கால அட்டவணை - 2013

மார்ச்	13-24
ஏப்ரல்	17-28
மே	15-26
ஜூன்	19-30
ஜூலை	17-28
ஆகஸ்டு	14-25
செப்டம்பர்	18-29
அக்டோபர்	09-20
நவம்பர்	20-01
டிசம்பர்	18-29

பதிவு செய்ய:

1. திருமதி. ரேணுகா மேத்தா - 9443728116 / 9442603490
2. திரு. மகேஷ் பன்சல் - 9843451153

தம்ம மதுரா,  
விபஸ்ஸனா தியான மையம், செட்டியாபட்டி கிராமம்,  
திண்டுக்கல், காந்திகிராம் பல்கலைக்கழகம் அருகில்,

இணையதளம் மூலம் பதிவு செய்ய:

<http://courses.dhamma.org/en/schedules/schmadhura>

மின் அஞ்சல்: dhammamadhura@gmail.com

**கோயமுத்தூரில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்:** கோயமுத்தூரில் 16/05/2013 முதல் 27/5/2013 வரை பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் நடைபெறுகிறது. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: 1. திரு பரத் ஷா(Bharat shah) - 9842347244, சங்கம் ஸ்டோர்ஸ்(sangam stores), 26/932 RG Street Near Flower Market, Coimbatore: 641001, Ph: 2472441  
2. திரு மஹேஷ் அகர்வால்(mahesh aggarwal) - 9843451153

**தகவல் தொலைபேசி எண்கள்**

தம்ம சேது அலுவலக எண்கள் (காலை 10:00 - மதியம் 1:00, மதியம் 2:00 - மாலை 5:00): 9444280952, 9444290953

முகாம் முன்பதிவு மற்றும் தகவல்களுக்கு: 9444280952, 9444290953, 9940467453, 9442287592, 9444462583  
குழந்தைகள் முகாம்: 8148135795

இணையதளம் மூலம் பதிவு: <http://courses.dhamma.org/en/schedules/schsetu>

மின் அஞ்சல்: [setu.dhamma@gmail.com](mailto:setu.dhamma@gmail.com)

**விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை: 2012~2013**

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 9444290953, 9444280952

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	சிறுவர் முகாம்
மார்ச்	6-17, 20-31					3	
ஏப்ரல்	10-21, 24-5 (மே)				4-7	7	21
மே	15-26				9-12 30- 2(ஜூன்)	25 (புத்த பௌர்ணமி)	5,12,26
ஜூன்	5-16	22-30			19-22	2	16
ஜூலை	3-14, 17-28				18-21	7 22 (சூடு பௌர்ணமி)	14,28
ஆகஸ்டு	31 (ஜூலை)-11 14-25				28-31	4	11,25
செப்டெம்பர்	11-22	31 (ஆக)-8			12-15	1	22
அக்டோபர்			26 (செப்)- 17	26 (செப்)- 27	30-2(Nov)	6	
நவம்பர்	6-17, 20-1 (டிச)				21-24	3	17
டிசம்பர்	4-15, 18-29					1	1,29

**ஒரு நாள் தியான முகாம்கள்:**

கூட்டுத்தியானம்: மகாபோதி, எழும்பூர்: சனிக்கிழமை 2 - 5 மணி வரை.

ஒரு நாள் முகாம்: மகாபோதி: ஞாயிறு காலை 9 முதல் மாலை 4:30 மணி வரை.

தி.நகர்: ஞாயிறு காலை 8:00 முதல் 1:00 மணி வரை

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

Published on: 04/03/2013, Posted on: 12/03/2013

POSTED AT EGMORE

RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)



அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre  
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai  
600005 ☎: 9444290953, 9444280952  
e-mail: [info@setu.dhamma.org](mailto:info@setu.dhamma.org),  
Website: [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org), [www.setu.dhamma.org](http://www.setu.dhamma.org),  
[www.tamil.dhamma.org](http://www.tamil.dhamma.org)