விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-6, இதழ்-6, ஏப்ரல் - 2013 | ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50 | விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை | ஆண்டு சந்தா-ரூ 30 | தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

ஆடாநாடிய பேருரை

(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

ஒரு பத்து நாள் முகாமில், முதல் நாள் காலையில் ஒலிக்கப்படும் ஆடாநாடிய பேருரையின் தமிழாக்கம். ஆடாநாடிய என்னும் இடத்தில் இப்பேருரை அளிக்கப்பட்டதால் இதற்கு ஆடாநாடிய பேருரை என்று பெயர்ச் சூட்டப்பட்டது. இப்பேருரை ஏழு புத்தர்களை குறிப்பிடுகிறது. இவர்களுள் இறுதியாக பிறந்தவர் தான் சித்தார்த்த கௌதமர்.

அப்பஸன்னேஹி நாதஸ்ஸ, ஸாஸனே ஸாது ஸம்மதே,
அமனுஸ்ஸேஹி சண்டேஹி, ஸதா கிப்பிஸகாரிபி.

அண்ணல் (புத்தரின்) போற்றத்தக்க போதனையில் நம்பிக்கையின்றி எப்போதும் தீமையையே செய்கின்ற கடுஞ்சினம் நிறைந்த மனிதரல்லாதோர் நான்கு வகுப்பினர்களுக்கும் (பிக்குகள், பிக்குணிகள், உபாஸகர்கள், உபாஸிகர்கள் அதாவது துறவிகள், பெண்துறவிகள், இல்லற ஆண் சீடர்கள், இல்லற பெண்சீடர்கள்) துன்பம் செய்வதைவிட பாதுகாப்பளிப்பதற்காக புத்தரால் போதிக்கப்பட்ட இந்த காப்புப் பாடலை நாம் ஒதுவோமாக.

“விபஸ்ஸிஸ்ஸ ச நமத்து², சக்கு²மந்தஸ்ஸ ஸிரீமதோ.
ஸிகி²ஸ்ஸபி ச நமத்து², ஸப்³ப³பூதானுகம்பினோ.

ஞானமும் விவேகமும் நிறைந்த விபஸ்ஸீ புத்தருக்கு வணக்கம். எல்லா உயிர்களிடமும் பெருங்கருணை கொண்டவரான சிகீ புத்தருக்கு வணக்கம்.

“வெஸ்ஸபுஸ்ஸ ச நமத்து², ந்ஹாதகஸ்ஸ தபஸ்ஸினோ;
நமத்து² ககுஸந்தஸ்ஸ, மாரஸேனாபமத்³தி³னோ.

அழுக்குகள் நீங்கியவரான, தியானத்தில் விருப்புள்ளவரான வெஸ்ஸபூ புத்தருக்கு வணக்கம். மாரனுடைய(தீய சக்திகள்) படைகளை அழிப்பவரான ககுசந்த புத்தருக்கு வணக்கம்.

“கோணாக³மனஸ்ஸ நமத்து², ப்³ராஹ்மணஸ்ஸ வுஸீமதோ;
கஸ்ஸபஸ்ஸ ச நமத்து², விப்பமுத்தஸ்ஸ ஸப்³ப³தி.

தூய வாழ்வையுடையவரும் நிறைநிலையடைந்தவருமான கோணாகமனருக்கு வணக்கம். எல்லா வழிகளிலும் விடுதலையடைந்தவரான கஸ்ஸபருக்கு வணக்கம்.

“அங்கீரஸஸ்ஸ நமத்து², ஸக்யபுத்தஸ்ஸ ஸிரீமதோ;
யோ இமங் தம்மங் தே³ஸேஸி, தம்மங் தே³ஸேதி,
ஸப்³ப³து²க்கா²பனூத³னங்.

சாக்கியர்களின் பெருமைமிக்க மகனான கௌதமர்க்கு வணக்கம். துன்பங்கள் அனைத்தையும் போக்குகின்ற இந்தத் தம்மத்தைப் போதித்தவர் அவரே.

“யே சாபி நிப்³பு³தா லோகே, யதா²பூதங் விபஸ்ஸிஸுங்;
தே ஜனா அபிஸுணாத², மஹந்தா வீதஸாரதா³.

உலகிடம் உள்ள ஆசையை அழித்திருப்பவர்களுக்கும், உள்ளது உள்ளபடியுள்ள உண்மையின் அகநோக்குக் கொண்டவர்களுக்கும், தீமை எதையும் சொல்லாதவர்களுக்கும், வல்லமையும், ஞானமும் உடையவர்களுக்கும் வணக்கம்.

“ஹிதங் தே³வமனுஸ்ஸானங், யங் நமஸ்ஸந்தி கோ³தமங்;
விஜ்ஜாசரணஸம்பன்னங், மஹந்தங் வீதஸாரத³ங்.

தேவர்களுக்கும் மனிதர்களுக்கும் பேருபகாரி என கௌதமர் வணங்கப்படுகின்றார். தெள்ளறிவிலும் ஒழுக்கத்திலும் நிறைநிலை எய்தியவராய், வல்லமையும் ஞானமும் உடையவராய் உள்ள கௌதமருக்கு வணக்கம்.

ஏதே சஞ்ஞே ச ஸம்புத்தா, அநேகஸத-கோடியோ;
ஸப்பே புத்தா ஸமஸமா, ஸப்பே புத்தா மஹித்திகா.

இவர்களும், முழுமையாக ஞானம்விளங்கப் பெற்றவர்களான பிறரும், எண்ணிக்கையில், கோடிகோடியாகயிருக்கும் இவர்கள் எல்லாரும் புத்தர்களைப் போலவே, பெரும்பேராற்றலையுடைய புத்தர்கள் அனைவரையும் போலவே இருக்கின்றார்கள்.

ஸப்பே தஸபலூபேதா, வேஸாரஜ்ஜேஹுபாகதா;
ஸப்பே தே படிஜானந்தி, ஆஸபட்டானமுத்தமங்.

இவ்வனைவரும் பத்து வலிமைகளை உடையவர்களாகவும், நிறைவான உறுதி கொண்டவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் ஒப்பற்ற தலைவர்களாவர்.

ஸீஹனாதங் நடந்தேதே, பரிஸாஸு விஸாரதா;
ப்ரஹ்மசக்கங் பவத்தெந்தி, லோகே அப்படிவத்தியங்.

இம்மெய் ஞானிகள் சபையில் (பேசுவது) சிங்கத்தின் கர்ஜனை ஒலி போல் இருக்கிறது. இவ்வுலகில், உயரிய தம்ம சக்கரத்தை அவர்கள் சுழலச் செய்கிறார்கள். அதன் இயக்கம் பின்னோக்கித் திருப்பப்பட இயலாது.

உபேதா புத்ததம்மேஹி, அட்டாரஸஹி நாயகா;
பத்திங்ஸ-லக்கணூபேதா, ஸீதானுப்யஞ்ஜனா தரா.

ஒரு புத்தர்க்குரிய பதினெட்டு பண்புகளைக் கொண்டவராகவும், ஒரு புத்தர்க்குரிய முப்பத்திரண்டு பெருஞ்சின்னங்களையும் எண்பது சிறுசின்னங்களையும் தாங்கியவராகவும், இவ்வழிகாட்டிகள் இருக்கின்றார்கள்.

ப்யாமப்பாய ஸுப்பபா, ஸப்பே தே முனிகுஞ்ஜரா;
புத்தா ஸப்பஞ்ஞுனோ ஏதே, ஸப்பே கீணாஸவா ஜினா.
அடர்ந்து ஒளிரும் ஓர் ஒளிவட்டத்தையுடையவரான இவர்கள் அனைவரும் சிறப்புவாய்ந்த ஞானிகளாவர். அனைத்தையும் அறிந்தவர்களாகிய புத்தர்கள் அனைவரும் மனமாசுகளை அழித்தொழித்த வெற்றியாளர்கள்.

மஹாபபா[4] மஹாதேஜா, மஹாபஞ்ஞா மஹப்பலா;
மஹாகாருணிகா தீரா, ஸப்பேஸானங் ஸுகாவஹா.
பேரொளியையும், பேராற்றலையும், பேரறிவையும், பெருவலிமையையும், பேரளவு கருணையும், பேருறுதியையும் கொண்ட (இப்புத்தர்கள்) எல்லோருக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவருகிறார்கள்.

தீபா நாதா பதிட்டா ச, டானா லேணா ச பாணினங்,
கதீ பந்து மஹேஸ்ஸாஸா, ஸரணா ச ஹிதேஸினோ
வாழும் உயிர்களுக்கெல்லாம் அவர்கள் தஞ்சம் அளிப்பவர்களாகவும், பாதுகாப்பரண்களாகவும், ஓய்விடங்களாகவும், உறவினராகவும், பேராறுதலளிப்போராகவும், புகலிடங்களாகவும், நலம் விரும்புபவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள்.

ஸதேவகஸ்ஸ லோகஸ்ஸ, ஸப்பே ஏதே பராயணா;
தேஸாஹங் ஸிரஸா பாதே வந்தாமி புருஸுத்தமே
தேவ உலகங்கட்கும், மனித உலகங்கட்கும் அவர்கள் அனைவரும் ஆதரவாளர்களாக இருக்கின்றார்கள். இப்பெரியோர்களின் திருவடிகளில் என் தலை தாழ்த்தி நான் வணங்குகின்றேன்.

வசஸா மனஸா சேவ, வந்தாமேதே ததாகதே;
ஸயனே ஆஸனே டானே, கமனே சாபி ஸப்பதா.
நான் சாய்ந்திருந்தாலும், அமர்ந்திருந்தாலும் நின்றிருந்தாலும், நடந்துகொண்டிருந்தாலும், எல்லாநேரங்களிலும் சொல்லிலும் எண்ணத்திலும் ததாகதர்களுக்கு (புத்தர்களுக்கு) மரியாதை செலுத்துகின்றேன்.

ஸதா ஸுகேன ரக்கந்து புத்தா ஸந்திகரா துவங்; தேஹி துவங் ரக்கிதோ ஸந்தோ, முத்தோ ஸப்ப பயேஹி ச
உண்மையான அமைதிக்கு வழிகாட்டும் இப்புத்தர்கள் உங்களை எப்பொழுதும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கச்செய்வார்களாக. அவர்களால் பாதுகாக்கப்படுவதால், நீங்கள் அச்சங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்டிருப்பீராக.

ஸப்பரோகா வினீமுத்தோ, ஸப்பஸந்தாபவஜ்ஜிதோ;
ஸப்பவேரங் அதிக்கந்தோ, நிப்புதோ ச துவங் பவ.
அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் நீங்கள் விடுபட்டிருப்பீராக, அனைத்து வேட்கைத் துயரங்களிலிருந்தும் நீங்கள் தப்பித்திருப்பீர்களாக. அனைத்துப் பகைமையையும் நீங்கள் வெற்றி கொள்வீராக. பேரமைதியில் நீங்கள் வசித்திருப்பீராக.

தேஸங் ஸச்சேன ஸீலேன, கந்தி மெத்தா பலேன ச,
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
தங்களது உண்மையுடைமையாலும், நற்பண்பினாலும், பொறுமையாலும், மெத்தாவாலும், வலிமையாலும், அவர்கள் உங்களை நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும், இருக்கப் பாதுகாப்பார்களாக.

புரத்திமஸ்மிங் திஸாபாகே, ஸந்தி பூதா மஹித்திகா
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
கிழக்குத் திசையில், சக்தி நிறைந்த பெரும் உயிரினங்கள் இருக்கின்றன. அவர்களும் உங்களை நலமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கப் பாதுகாப்பார்களாக.

தக்கிணஸ்மிங் திஸாபாகே, ஸந்தி தேவா மஹித்திகா
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
தெற்குத்திசையில், சக்திவாய்ந்த தேவர்கள் இருக்கின்றார்கள். அவர்களும் உங்களை நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாவும் இருக்க பாதுகாப்பாராக

பச்சிமஸ்மிங் திஸாபாகே, ஸந்தி நாகா மஹித்திகா
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
மேற்குத்திசையில், சக்திவாய்ந்த நாகர்கள் இருக்கின்றார்கள். அவர்களும் உங்களை நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாவும் இருக்க பாதுகாப்பாராக.

உத்தரஸ்மிங் திஸாபாகே, ஸந்தி யக்கா மஹித்திகா
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
வடக்குத் திசையில் ஆற்றல்மிக்க யட்சர்கள் இருக்கின்றார்கள். அவர்களும் உங்களை நலமாகவும், மகிழ்ச்சியாவும் இருக்கப் பாதுகாப்பாராக.

புரத்திமேன ததரட்டோ, தக்கிணேன விரூள்ஹகோ,
பச்சிமேன விரூபக்கோ, குவேரோ உத்தரங் திஸங்.
கிழக்குப்பக்கம் ததரட்டனும், தெற்குப்பக்கம், விரூளகணும், மேற்குப்பக்கம் விரூபாக்ஷரும், வடக்குப்பக்கம் குபேரனும், (இருக்கின்றார்கள்)

சத்தாரோ தே மஹாராஜா, லோகபாலா யஸஸ்ஸினோ;
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
இந்நான்கு பேரரசர்களும் உலகின் பெருமைவாய்ந்த பாதுகாவலர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களும் உங்களை நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கப் பாதுகாப்பார்களாக.

ஆகாஸட்டா ச பூமட்டா, தேவா நாகா மஹித்திகா;
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
பெருஞ்சக்தி கொண்ட தேவர்களும் நாகர்களும் விண்ணுலகங்களிலும், மண்ணுலகிலும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். அவர்களும் உங்களை நலமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கப் பாதுகாப்பாராக.

இத்திமந்தோ ச யே தேவா வஸந்தா இத ஸாஸனே
தேபி தங் அனுரக்கந்து, அரோகேன ஸுகேன ச.
இந்தப் போதனையின்படி(தம்மத்தின் படி) வாழ்கின்ற தேவர்கள் பெரும் வலிமைகொண்டவர்கள். அவர்களும் உங்களை நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கப்பாதுகாப்பாராக.

ஸப்பீதியோ விவஜ்ஜந்து, ஸோகோ ரோகோ வினஸ்ஸது
மா தே பவத்வந்தராயோ ஸுகீ தீகாயுகோ பவ.
இயற்கைப் பேரழிவுகள் அனைத்தினின்றும் நீங்கள் பாதுகாக்கப்படுவீராக. துக்கமும் நோயும் ஒழிவதாக, உங்கள் நெறியில் தடைகள் இன்றி இருப்பீராக. நீங்கள் அமைதியில் நீண்டகாலம் வாழ்வீராக.

அபிவாதனஸீலிஸ்ஸ, நிச்சங் உட்டாபசாயினோ;
சத்தாரோ தம்மா வட்டந்தி, ஆயு வண்ணோ ஸுகங் பலங்.
தங்களது மூத்தோரை இடைவிடாமல் மதிக்கும் பக்தி இயல்புடையவர்களுக்கு நீண்ட ஆயுள், அழகு, மகிழ்ச்சி, வலிமை என்னும் நான்கு பண்புகளும் வளர்கின்றன.
குறிப்புகள்:

1. ஒரு புத்தரின் பதினெட்டு நற்பண்புகளாவன: 1. கடந்த காலம் நடந்த அனைத்தையும் காணுதல் 2. நிகழ்காலத்தில் நடக்கின்ற அனைத்தையும் காணுதல் 3. எதிர்காலம் அனைத்தையும் காணுதல் 4. உடலால் செய்யப்படும் செயல்களில் நேர்மை 5. பேச்சில் நேர்மை 6. எண்ணத்தில் நேர்மை 7. உள்ளுணர்வில் உறுதிப்பாடு 8. நினைவாற்றலில் உறுதிப்பாடு 9.ஸமாதியில் உறுதிப்பாடு 10.ஆற்றலில் உறுதிப்பாடு 11. விடுதலையில் உறுதிப்பாடு 12. தெள்ளறிவில் உறுதிப்பாடு 13. மனஅலைவிலிருந்து விடுதலை 14. ஆரவார மொழி நடையிலிருந்து விடுதலை 15.குழப்பத்திலிருந்து விடுதலை 16.பதற்றத்திலிருந்து விடுதலை 17.கவனமின்மையிலிருந்து விடுதலை 18.பிறர் உணர்வு கருதாமையிலிருந்து விடுதலை

புண்ணிய பலன்கள் பெற ஒரு அரிய வாய்ப்பு

தமிழகத்தின் இரண்டாவது விபஸ்ஸனா தியான மையமான **'தம்ம மதுரா'**வை நிறுவும் பணி மகிழ்ச்சிகரமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஆரம்பகட்டமாக 15 தியானிகள் தங்குவதற்கான வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு தியான முகாமும் தொடங்கப்பட்டுவிட்டது. இதற்கான நன்றி உடல், மனம் மற்றும் பொருள் அளவில் உவகை உள்ளத்துடன் உதவிய தியான சாதகர்களையே சாரும்.

முதற்கட்டமாக 40 தியான சாதகர்கள் தங்குவதற்கான இருப்பிடங்கள் கட்டும் பணி 70 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு வேலையும் மும்முரமாக நடைபெற்று வருகிறது. தற்போது கைவசம் 40 லட்சம் ரூபாய் மட்டும் உள்ளதால் மீதம் 30 லட்சம் ரூபாய் தேவைபடுகிறது. நன்கொடை செலுத்த வேண்டிய வங்கி மற்றும் தொடர்பு விபரங்கள் -

Bank	State Bank of India, Anaiyur Branch, Madurai
Account number	31262542660
Account Name	VIPASSANA MEDITATION CENTRE, MADURAI
SBI branch IFS Code	SBIN0012764
SBI Swift code	SBININBB454
Contact Mobile No.	9443728116 / 9442603490
Email ID	dhammamadhura@gmail.com

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

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

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07
REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA No. TNTAM/2007/22647 POSTAL REG NO: TN/CH©/140/11-13

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): 944428**0952**, 944429**0953**

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

இணையதளம் மூலம் பதிவு: http://courses.dhamma.org/en/schedules/schsetu
மின் அஞ்சல்: 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	ஸதிபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	சிறுவர் முகாம்
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 (குரு 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.(தொலைபேசி:9841591734)
தி.நகர்: ஞாயிறு காலை 8:00 முதல் 1:00 மணி வரை(தொலைபேசி: 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

Published on: 04/04/2013, Posted on: 12/04/2013
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)

அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai 600005 ☏: 944429**0953**, 944428**0952**
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org, www.tamil.dhamma.org