

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-6, இதழ்-8, ஜூன் - 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]

உண்மையான ஜென்ஷ்

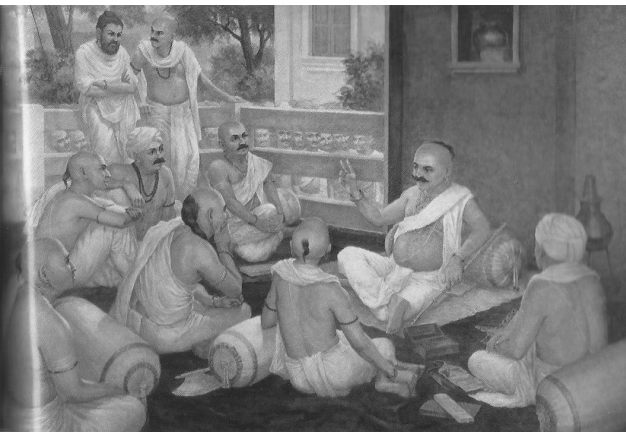
(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)



கானுமத் என்னும் இடத்தின் தலைவரான கூடதந்தரின் வீட்டில் ஒரு மாபெரும் வேள்வி தயாராகிக் கொண்டிருந்தது. தற்செயலாக பகவானும் அச்சமயத்தில் அங்கு வந்திருந்தார். கூடதந்தர் பகவானை சந்தித்து புராதன காலங்களின் தூய்மையான வேள்விகளைப் பற்றி கேட்டார். அப்போது பகவான் புத்தர் சரியான வேள்வி பற்றி விளக்கினார். பகவானின் விளக்கத்தின் மூலம் பிராணிகளைப் பலியிடுவது தருமத்திற்கு விரோதமான ஒரு செயல் என்பதை அவர் புரிந்து கொண்டார். குறிப்பாக பசுக்களைப் பலி கொடுப்பது மிகவும் தவறானது என்பதையும் புரிந்து கொண்டார். ஆதலால், வேள்விக்காக அங்கிருந்த ஆயிரக்கணக்கான பசுக்களை அவர் விடுவிக்கிறார். அவர் பசுக்களைப் பார்த்து இனி நீங்கள் எல்லோரும் புற்களையும் குளிர்ந்த நீரையும்

நன்கு அருந்துங்கள் என்று மிகவும் அன்புடன் கூறுகிறார். இந்த புண்ணியச் செயலை முடித்ததும் அவர் பகவானின் இல்லறச் சீடராக ஆகின்றார். அவரால் போதிக்கப்பட்ட சீலம், சமாதி மற்றும் பஞ்ஞா அதாவது ஞானத்தின் விபஸ்ஸனா வேள்வியைச் செய்வதில் ஈடுபடுகிறார்.

ஸோணதண்டர் - ஸோணனை உருவாக்கும் தருமம்



ஒருமுறை பகவான் அங்க தேசத்தின் சம்பா நகரில் வசித்திருந்தார். அப்போது அங்குள்ள பிராமணர்களின் தலைவரான சோணதண்டர் தமது குழுக்களுடன் பகவானைக் காணச் சென்றார். உரையாடலின் பொழுது பகவான் - “ஒருவேளை ஒருவர் ஒழுக்கம் இல்லாதவராகவும் ஞானம் இல்லாதவராகவும் இருந்தால் அவரை பிராமணன் என்று அழைப்பீர்களா?” என்று கேட்டார். ஒருவர் பிராமணராக இருப்பதற்கு இவ்விரண்டும் நிச்சயம் தேவை என்று சோணதண்டர் பதிலளித்தார். ஒழுக்கத்தின் மூலம் ஞானமும், ஞானத்தின் மூலம் ஒழுக்கமும் நிச்சயம் ஒளிக்கின்றன என்று பகவான் கூறினார். பகவானின் விளக்கத்தினால் மகிழ்ச்சி அடைந்த

அவர் பகவானின் இல்லறச் சீடரானார். ஆனால் மக்களின் முன் அவர் பகவானின் சீடராக ஆகிவிட்டார் என்பதை அறிவிக்க விரும்பவில்லை. ஆகவே, அவர் தமது தலைமைப் பொறுப்பை காப்பாற்றிக் கொள்ள பகவானிடம், “நான் உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளைக் கூப்பினால், நான் நிற்பதாக நீங்கள் கருதுங்கள்” என்றும், “எனது தலைப்பாகையைக் கழற்றினால் நான் உங்களை சிரம் தாழ்த்தி வணங்குகிறேன் என்றும் தேரில் உட்கார்ந்து கொண்டு எனது கைகளை உயர்த்தினால் நான் உங்களை சிரம் தாழ்த்தி வணங்குகிறேன்” என்றும் கருதிக் கொள்ளும்படி கூறினார். சோணதண்டர் பகவானின் சீடரானார் ஆனால் விபஸ்ஸனா பயிற்சி கற்கவில்லை. ஆதலால், அவருக்கு தனது தலைமையை காப்பாற்றிக்கொள்ளும் ஆசை இருந்தது.

தரு. கோயங்கா அங்கரூடன் பேர்காணல்

டாக்டர்.லின்: விபஸ்ஸனா பயில்வதன் நோக்கம் என்ன?

கோயங்காஜி: மனதை தூய்மையாக்கி மற்றவர்களுக்கு உதவ அன்பையும் கருணையையும் தோற்றுவிப்பதே இதன் நோக்கமாகும். இதற்காக ஒருவர் மன-உடல் நிகழ்வின் உண்மையை உணர்ந்தறிய வேண்டும். அதன் பிறகு ஒருவர் விருப்பு, வெறுப்பு மற்றும் நான், எனது, எனது ஆன்மா என்னும் அறியாமை ஆகியவற்றிலிருந்து வெளிவர ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

டாக்டர்.லின்: கோயங்கா அவர்களே, விபஸ்ஸனா என்ன என்பதை சுருக்கமாக கூறுங்கள்?

கோயங்காஜி: மனம்-உடல் நிகழ்வின் செயல்பாட்டை கணத்திற்கு கணம் தனித்திருந்து கவனித்தலே விபஸ்ஸனாவாகும். அது யதா பூத ஞான தஸ்ஸனா - அதாவது உள்ளது உள்ளபடியான உண்மையை உணர்வதால் ஏற்படும் ஞானமாகும். விபஸ்ஸனா தியானம் என்பது தன்னைப்பற்றிய உண்மையை அனுபவ அளவில் தனித்திருந்து கவனிப்பதே ஆகும்; உள்ளது உள்ளபடி கவனித்தல்.

டாக்டர்.லின்: புத்தரின் போதனை உலகப் பொதுவானதா? அதனை யார் வேண்டுமானாலும் பயிலக்கூடுமா?

கோயங்காஜி: ஆம், புத்தரின் போதனை அனைத்தும் உலகப் பொதுவானதே. போதனை எண்வழி உன்னத நெறியைச் சார்ந்ததாகும். அதிலுள்ள ஒவ்வொரு படியும், அதாவது சீலம், சமாதி மற்றும் பஞ்ஞா (ஞானம்), உலகப் பொதுவானதாகும். எந்தவொரு மதத்தினரும் எந்தவொரு ஐயமுமின்றி சீலத்தை கடைப்பிடிக்க முடியும். அதுபோலவே, மூச்சு மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு சமாதியையும் ஞானத்தையும் பயிலலாம். இவ்விரு கருவிகளுமே உலகப் பொதுவானவையே. ஆகவே தான் புத்தரது போதனை எந்தவொரு சந்தேகமுமின்றி உலகப் பொதுவானதாகும். இந்த காரணத்தினால் தான் நான் விபஸ்ஸனா எல்லோருக்கும் ஏற்றதாகும் என்று வலியுறுத்துகிறேன்.

டாக்டர்.லின்: ஒருவர் விபஸ்ஸனா பயிற்சியை எவ்வாறு தினசரி வாழ்விலும் மரணத்தின் பொழுதும் பயன்படுத்த முடியும்?

கோயங்காஜி: மனதில் உருவாகும் ஒவ்வொரு அழுக்கும் உடல் உணர்ச்சிகளிடம் தொடர்புடையதாகும். பக்குவமடைந்த விபஸ்ஸனா தியானி ஒருவர் மனதில் எப்பொழுதெல்லாம் மாசு எழுகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் அவர் உடல் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கத் தொடங்குவார். உடல் உணர்ச்சிகளின் மேல் வளர்த்துக் கொள்ளப்படும் சமநிலையானது மனச் சமநிலையை வளர்க்கிறது. இதனால் வெளிப்புற உலகில் ஏற்படும் ஏற்றத் தாழ்வுகளை ஒரு விபஸ்ஸனா தியானி திறன்பட சந்திக்கிறார்.

இவ்வாறு ஒருவர் வாழும் கலையை பயில்வதோடு இறக்கும் கலையையும் பயில்கிறார். உடல் உணர்ச்சிகளைச் சமநிலையுடன் கவனிக்கும் விபஸ்ஸனா தியானத்தின் தினசரி பயிற்சியானது மரணத்தின் பொழுதும் உணர்ச்சிகளைச் சமநிலையுடன் நோக்கி அநித்ய ஞானத்தை தோற்றுவிக்க மனதை மிகவும் வலிமைப் பெறச் செய்கிறது. ஆகவே, ஒருவரது மரணம் முழு விழிப்புணர்வுடனும், அமைதியுடனும், பயமின்றியும், கவலையின்றியும் இருக்கிறது. இந்த உண்மை பல விபஸ்ஸனா தியானிகளின் மரணத்தின் பொழுது மிகவும் தெள்ளத் தெளிவாக கவனிக்கப்பட்டுள்ளது. இதுவே இறக்கும் கலையாகும்.

டாக்டர்.லின்: உடல் உணர்ச்சிகளை நாம் கவனிப்பதன் மூலம் எவ்வாறு மன மாசுகளை அழித்து பழக்க பின்னலை மாற்ற முடியும்? நமது மனதை நேரடியாக கவனித்து தீய சிந்தனைகள் எழ அனுமதிக்காமல் பயிற்சி செய்தாலே போதுமானதா?

கோயங்காஜி: சிந்தனைகளைத் தீமையிலிருந்து நல்லவைகளாக மாற்றி மனதை தூய்மைப்படுத்துவது ஒரு நல்ல பயிற்சி தான். புத்தருக்கு முன்பும் புத்தருக்கு பின்பும் பல ஆசிரியர்கள் இதனை கற்பித்து வந்தனர். ஆனால் புத்தரது போதனையின் ஆழம் இதுவல்ல. மனதை தனித்திருந்து கவனிப்பது கடினமானது. ஆனால், உடல் உணர்ச்சிகளைக் கவனிப்பது சுலபமானது. இந்த உணர்ச்சிகள் நம் மன நிலையின் ஒரு வெளிப்பாடு தான். நீங்கள் உடல் உணர்ச்சிகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்காவிட்டால் படிச்ச ஸமுப்பாதவின் முக்கிய கருத்தை தவறவிடுகிறீர்கள்.

உண்மை என்னவெனில், ஆழ்மனதில், இந்த உடல் உணர்ச்சிகளுக்கு எதிர்வினை புரிவதே விருப்பையும் வெறுப்பையும் தோற்றுவிக்கின்றன. இது தான் புத்தரது ஞானவிளக்கமாகும். மனதில் என்னவெல்லாம் எழுகிறதோ அவை உடலில் உணர்ச்சிகளாக வெளிப்படுகின்றன என்பதே அவரது கண்டுபிடிப்பு. **வேதனா ஸமோஸரணா ஸப்பே தம்மா**. உணர்ச்சிகளை உணர்ந்து அவைகள் மீது எதிர்வினை புரியாமல் உள்ளச் சமநிலையுடன் பற்றற்று இருப்பதே அவரது போதனையாகும். இவ்வாறு முடிச்சுகளையும் பந்தங்களையும் துன்பங்களையும் ஏற்படுத்துகின்ற பழைய பழக்க பின்னல்களிலிருந்து வெளிவரலாம்.

மனதின் சிந்தனைகளை தீயவைகளிலிருந்து நல்லவைகளாக மாற்றுவது அறிவளவில் வேண்டுமானால் தூய்மைப் படுத்தலாம், ஆனால், ஆழமான மன மாசுகளை, **அனுசய கிளேசங்களை**, மனதின் ஆழமான பழக்க பின்னலை மாற்ற முடியாது. ஆகையால் தான் புத்தர் உடல் உணர்ச்சிகளுக்கே முக்கியத்துவம் அளித்தார்.

புண்ணிய பலன்கள் பெற ஒரு அரிய வாய்ப்பு

தமிழகத்தின் இரண்டாவது விபஸ்ஸனா தீயான மையமான 'தம்ம மதுரா'வை தீர்வுப் பணி மகிழ்ச்சிகரமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஆரம்பகட்டமாக 15 தீயான்கள் தங்குவதற்கான வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு தீயான முகாமும் தொடங்கப்பட்டுவிட்டது. இதற்கான நன்றி உடல், மனம் மற்றும் ஸரணுள் அளவில் உவகை உள்ளத்துடன் உதவிய தீயான சாதகர்களையே சாரும்.

முதற்கட்டமாக 40 தீயான சாதகர்கள் தங்குவதற்கான இடங்கள் கட்டும் பணி 70 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு வேலையும் முற்புறமாக நடைபெற்று வருகிறது. தற்போது கைவசம் 40 லட்சம் ரூபாய் மட்டும் உள்ளதாக மீதம் 30 லட்சம் ரூபாய் தேவைபடுகிறது. நன்கொடை செலுத்த வேண்டிய வர்க்க் 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

ஜூன்	19-30	<p>பதிவு செய்ய:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. திருமதி. ரேணுகா மேத்தா - 9443728116 / 9442603490 2. திரு. மகேஷ் பன்சல் - 9843451153 <p>தம்ம மதுரா, விபஸ்ஸனா தியான மையம், செட்டியாபட்டி கிராமம், திண்டுக்கல், காந்திகிராம் பல்கலைக்கழகம் அருகில்,</p>
ஜூலை	17-28	
ஆகஸ்டு	14-25	
செப்டம்பர்	18-29	
அக்டோபர்	09-20	
நவம்பர்	20-01	
டிசம்பர்	18-29	

இணையதளம் மூலம் பதிவு செய்ய:

<http://courses.dhamma.org/en/schedules/schmadhura>
மின் அஞ்சல்: dhammamadhura@gmail.com

கோவையில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: கோவையில் பின்வரும் தேதியில் 10-நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் நடைபெறவுள்ளது.

1. தேதி: ஜூலை 10-21 (ஆண்களுக்கு மட்டும்). இடம்: பிரபஞ்ச அமைதி ஆசிரமம், நல்லகவுண்டம் பாளையம், பதுவம்பள்ளி, கருமத்தம்பட்டி-அன்னூர் சாலை, கோவை. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்க: திரு. அரவிந்த் வீரராகவன் - 8148135795, திரு. சிவாத்மா - 9842280205, திரு. பரத் ஷா - 9842347244

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, 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: 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
ஜூன்	5-16	22-30			19-22	2	16
ஜூலை	3-14, 17-28				18-21	7 22 (குரு பெளர்ணமி)	14,28
ஆகஸ்டு	31 (ஜூலை)-11 14-25, 28- 8(செப்டம்பர்)				28-31	4	11,25
செப்டெம்பர்	11-22				12-15	1	22
அக்டோபர்		26(செப்டம்பர்)-04	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: 04/06/2013, Posted on: 13/06/2013

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,
Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org