# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-3, இதழ்-5, பிப்ரவரி - 2010 | 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]**

**தம்ம வாக்கு**

**ஸேலோ யதா ஏககனோ, வாதேன ந ஸமீரதி;**
**ஏவங் நிந்தா பஸங்ஸாஸு, ந ஸமிஞ்ஜந்தி பண்டிதா**

**“ஆட்டம் கொள்வதில்லை**
**புகழ்ச்சிக்கும் இகழ்ச்சிக்கும்**
**காற்று தீண்டும்**
**பாறையைப் போல் ஞானிகள்.”**

தம்மபதம் - 81

# பிணியுள்ளவருக்கு பணிவிடை

**திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா**

அச்சமயம் ஒரு பிக்ஷுக்கு கடுமையான வயிற்றுப் போக்கு இருந்தது. அவர் பலமிழந்து, ஆதரவற்று தன் மல நீரிலேயே படுத்துக்கிடந்தார். அசுத்தமடைந்த தமது உடலைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கான வலிமை கூட அவரிடம் இல்லை. அப்பொழுது, பகவான் புத்தர், மரியாதைக்குரிய ஆனந்தரையும் அழைத்துக் கொண்டு, விஹாரத்தை(துறவிகள் தங்குமிடம்) கண்காணித்துக்கொண்டே அந்த பிக்குவின் இருப்பிடத்திற்குச் சென்றார். தனது கழிவுகளிலேயே படுத்துகிடந்த அந்த பிக்குவை பகவான் கண்டார். கண்டதும், அவர் அருகில் சென்று, “பிக்ஷு! உமக்கு என்ன நோயுள்ளது?” என்று கேட்டார்.

- “வயிற்றுப் போக்கு உள்ளது, பகவானே!”
- “பிக்ஷு! தங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள எவரும் இல்லையா?”
- “இல்லை, ஐயனே”
- “மற்ற பிக்குகள் உங்களுக்குத் தொண்டு செய்வதில்லையா?”
- “ஐயனே! நான் பிக்குகளுக்கு ஒருபோதும் எந்தவொரு தொண்டையும் செய்ததில்லை. ஆதலால், எந்த பிக்குவும் எனக்கு சேவை செய்வதில்லை.”

அப்பொழுது பகவான் புத்தர் ஆனந்தரை அழைத்து - “செல் ஆனந்தா! தண்ணீர் கொண்டு வா, இந்த பிக்குவை குளிப்பாட்டுவோம்” என்று கூறினார்.

- “நல்லது ஐயனே!” என்று கூறி ஆனந்தர் நீர் கொண்டு வந்தார்.

பகவான் அந்த நோயாளியின் உடலில் நீரை ஊற்றினார். ஆனந்தர் அவரது உடலை சுத்தப்படுத்தினார். பகவான் அவரை தலையில் பிடித்தார். ஆனந்தர் காலில் பிடித்தார். இருவரும் அவரை தூக்கிக்கொண்டு சிறு படுக்கையில் சாயவைத்தனர்.

அப்போது, பகவான், இது தொடர்பாக பிக்கு சங்கத்தை ஒன்றுகூட்டி - “பிக்குகளே! இங்கு, இன்ன இடத்தில், ஒரு பிக்கு நோயாளியாக இருக்கிறாரா?” என்று கேட்டார்.

- “ஆம், இருக்கிறார், பகவானே!”
- “பிக்குகளே! அந்த பிக்குவுக்கு என்ன நோய் உள்ளது?”
- “ஐயனே! அந்த பிக்குவுக்கு வயிற்றுப் போக்கு நோய் உள்ளது.”
- “அந்த பிக்குவிற்கு சேவை செய்ய எவரேனும் இருக்கிறார்களா?”
- “இல்லை, பகவானே!”

- “பிக்குகள் இவருக்கு ஏன் தொண்டு புரிவதில்லை?”
- “ஐயனே! அந்த பிக்கு ஒருபோதும் பிற நோய்வாய்ப்பட்ட பிக்குகளுக்கு எந்தவொரு சேவையும் புரிந்ததில்லை, ஆதலால், எந்தவொரு பிக்குவும் அவருக்குத் தொண்டு செய்வதில்லை.”
- “பிக்குகளே! இங்கு உங்களுக்குச் சேவை செய்ய உங்கள் தாயோ அல்லது தந்தையோ எவரும் இல்லை. நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் சேவை செய்துகொள்ளவில்லை என்றால் வேறு எவர் செய்யப் போகிறார்?”
- “நோயாளி கற்பிப்பவராகவோ அல்லது ஆசிரியராகவோ அல்லது சீடராகவோ அல்லது உடன் வசிக்கும் பிக்குவாகவோ, யாராக இருப்பினும், அவர் நோயிலிருந்து குணமாகும் வரை அவருக்கு நீங்கள் சேவை செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு சேவை செய்யவில்லையெனில், அது தவறான செயலுக்கான குற்றமாகக் கருதப்படும்.”
- “பிக்குகளே! யார் நோயாளிகளுக்கான ஒரு சிறந்த பணியாளாக இருக்க முடியும்?”

ஐந்து குணங்களையுடைய பணியாள், நோயாளியின் பணியாளாகச் செயல்பட தகுதிவாய்ந்தவராவார் -

1. சரியான நேரத்தில் மருந்து கொடுக்கும் திறன் பெற்றவர்;
2. ஏற்ற மற்றும் ஏற்றதல்லாததை அறிந்தவர். ஏற்றதல்லாததை அகற்றி ஏற்றதை அளிப்பவர்;
3. எந்தவொரு எதிர்பார்ப்பிற்காகவும் இல்லாமல், மெத்தா அதாவது பேரன்பு நிறைந்த மனதுடன் நோயாளிக்கு சேவை செய்பவர்;
4. மலம், மூத்திரம், உமிழ்நீர் மற்றும் வாந்தி இவற்றை அகற்றுவதில் அருவருப்பு பார்ப்பதில்லை;
5. நோயாளிக்கு உகந்த நேரங்களில், தம்ம கதைகளைக் கூறி, சரியான முறையில் தம்மத்தில் ஊக்கமும் உற்சாகமும் அளிப்பதில் திறன் பெற்றவராவர்.

இது எப்போதும் நினைவில் இருக்கட்டும் -

**“யோ பிக்கவே, மங் உபட்டஹெய்ய ஸோ கிளானங் உபட்டஹெய்ய”**

**(மஹாவக்கபாலி, 365, கிளானவத்துகதா)**

- பிக்குகளே! எனக்கு சேவை செய்ய விரும்புவோர், நோயாளிகளுக்குச் சேவை செய்யட்டும்”

---

# உன்னத பிராமணர் சுனீதர்

இரவின் அடர்ந்த இருளை அகற்றிக்கொண்டே கிழக்கிலிருந்து சூரியன் உதயமாகிக் கொண்டிருந்தது. எங்கும் புதுவாழ்வின் புத்துணர்ச்சி மலர்ந்து கொண்டிருந்தது.

அம்மாதிரியான சமயத்தில், பகவான் ததாகதர்(புத்தர்) பிக்ஷு சங்கத்துடன் மகதத்தின் தலைநகரமான இராசகிரியை நோக்கி பயணித்திக்கொண்டிருந்தார். பகவானும் அவரது பிக்ஷு ஸங்கமும் கண்களை கீழ்நோக்கியபடி நகரத்தை நோக்கி வந்துகொண்டிருந்தார்கள்.

எதிரில் அரச பாதையில், நகரத்தின் தோட்டியான சுனீதன் இடுப்பை வளைத்து கையில் துடைப்பத்தை எடுத்துக்கொண்டு வீதியை பெருக்கிக்கொண்டிருந்தார். லேசான, மெதுவான காலடி ஓசைகள் அவர் காதில் விழுந்ததும், சுனீதன் நின்றுவிடுகிறான். அவன் முன்னிலையில் பகவான் புத்தரையும் அவரது பிக்கு சங்கத்தையும் கண்டு திடுக்கிட்டுப் போனான். பகவானின் தரிசனம் கிடைத்ததும் அவன் உடல் முழுவதும் மெய்சிலிர்த்துப் போனது. இதயத்தில் மகிழ்ச்சிப் பரவசம் ஏற்பட்டது. கண்களிலிருந்து ஆனந்த கண்ணீர் பெருக்கெடுத்து ஓடியது. பக்திப் பரவசத்துடன் இரு கைகளையும் தூக்கியதும், அது தூக்கியபடியே இருந்துவிட்டன; கைகூப்பினால் கைகூப்பியபடியே இருந்துவிட்டது. பகவானின் முகத்தை பார்த்ததும், பார்த்தபடியே இருந்துவிடுகிறான். உருகிய குரலில் வெறும் இரு சொற்களே வெளிவந்தன - “வணக்கத்திற்குரியவரே! பகவானே!” கருணை ததும்பும் கண்களுடன் பகவான் அவரை உற்றுப் பார்த்தார். நற்பேறுபெற்ற சுனீதன், புனிதப்படுத்தும் அந்த தம்ம கங்கையில் நன்கு குளித்து மூழ்கி எழுந்தார்.

ஆனால், மனதில் தாழ்வு மனப்பான்மை என்னும் முடிச்சின் காரணமாக அங்கேயே நின்றுவிட்டான். “நான் தீண்டத்தகாதவன், தாழ்ந்த சாதியைச் சேர்ந்தவன், மிகவும் தாழ்ந்த குலத்தில் பிறந்தவன்; ஆனால், பகவானோ சூர்ய வம்சத்தைச் சார்ந்த சாக்கிய குலத்தின் சத்திரியர். இவர் மேல் என் மாசடைந்த நிழல் கூட படக்கூடாது.” இவ்வாறு

வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு (சுருங்கி) ஒரு மூலையில் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு நின்று கொண்டிருந்தான். பகவான் அவன் மனதின் உணர்வுகளை அறிந்துகொண்டார். இரக்கமற்ற சமுதாயத்தால் நசுக்கப்பட்ட ஒரு அனுதாபத்திற்குரியவர்; இரக்கமற்ற சமுதாயத்தின் கறைப்பட்ட அமைப்பு முறையினால் விளைந்த ஆதரவற்ற இரை. மனத்துயரத்தைப் போக்கும் அமுத மொழிகளில் பகவான், "இங்கே வா!" என்று அழைத்தார்.

இதைக் கேட்டவுடன் அவரது உடலின் ஒவ்வொரு நரம்பும், ஒவ்வொரு அணுவும், சங்கொலி போல் ஒலித்தன. தைரியத்தை வளர்த்துக்கொண்டு பகவான் அருகே சென்று பக்திப் பரவசத்தில் பகவானின் திருப்பாதங்களில் தலை தாழ்த்தி வணங்கினான்.

இந்த மாபெரும் கருணாமூர்த்தியின் பாதங்களில், எத்துனை அமைதி! எத்துனை பேரின்பம்! சிறிது நேரம் கழித்து மனதை திடப்படுத்திக்கொண்டு - "வணக்கத்திற்குரியவரே! பகவானே! எனக்கும் இந்த பாத கமலங்களில் அடைக்கலம் அளியுங்கள். என்னையும் துறவி ஆக்குங்கள். நானும் எனது வாழ்வை வெற்றியடையச் செய்வேனாக!" என்று கூறினார். கருணை பொங்கும் குரலில், "வா, பிக்ஷு" என்று பகவான் அழைத்தார். சுனீதருக்குப் பாக்கியம் கிட்டியது. இந்த வார்த்தைகளின் மூலமே அவருக்கு பகவானிடமிருந்தே துறவியாவதற்கான அனுமதி(துறவுப்பிரமாணம்-உபசம்பதா) கிடைத்தது. சுனீதருக்குக் கருணைக் கடலே அவரை அணைத்துக் கொண்டது போலவும் அவரது சிரத்தைத் தழுவிக்கொண்டிருந்தது போலவும் தோன்றியது. அவர் முழு மன நிறைவு பெற்றார்.

பகவான் அவரை பிக்ஷு சங்கத்துடன் இராசகிரியின் வேணுவனத்திற்கு (மூங்கில் தோப்பு ஆசிரமம்) அழைத்துச் சென்றார். தியானத்தின் கோட்பாட்டைக் கற்பித்தார். விபஸ்ஸனா தியானத்தின் தியானப்பொருளை(கம்மட்டான) அளித்தார். சுனீதர் இந்த தியான முறையை நன்கு புரிந்துகொண்டு அருகிலிருந்த காட்டிற்குச் சென்று தவம் புரியத் தொடங்கினார். இவ்வாறு அநித்ய(நிலையாமை), துக்க(துன்பம்) மற்றும் அநாத்மத்தின்(சாரமின்மை, நான்-யின்மை) உண்மையை நேரடியாக அநுபவித்துக்கொண்டே படிப்படியாக இராக(விருப்பம்), தோஷ(வெறுப்பு) மற்றும் மோஹ(அறியாமை) இவற்றின் பந்தங்களிலிருந்து விடுதலை பெறத் தொடங்கினார். முன் சேர்க்கப்பட்ட கர்ம-ஸங்காரங்களின்(கர்மவிணை) குவியல் பலமிழந்து அழியத்தொடங்கின. அப்போது, அவர் ஸோதாபன்னர் நிலையின் பலனை அனுபவித்து அனாரியரிலிருந்து ஆரியராக, தூயவராக ஆகிவிட்டார். பிறகு, ஸகதாகாமீ, அநாகாமீ மற்றும் அரஹந்த நிலையின் பலனையும் அவர் அடைந்தார்.

ஞானப்பேற்றின் வைபவத்தால் (மேன்மையினால்) அலங்கரிக்கப்பட்ட இந்த மாபெரும் தூயவரின் தரிசனத்தை நாடியும், இவருக்கு வணக்கம் செலுத்துவதற்காகவும், தேவேந்திரரும், பிரம்மாவும் மற்றும் தேவர்களின் சமூகமும் வந்தன. இந்த காட்சியைக் கண்ட பகவான் புத்தர் புன்னகை புரிந்தார். அவரது நாவிலிருந்து வெளிப்பட்ட மகிழ்ச்சி பொங்கும் வார்த்தைகள் இதுவே -

**தபேன பிரம்மசரியேன, ஸம்யமேன தமேன ச;
ஏதேன பிராஹ்மணோ ஹோதி, ஏதங் பிராஹ்மணமுத்தமங்.**

- **(தேரகாதா 631, சுனீதத்தேரகாதா)**

- தவத்தினாலும், பிரம்மசரியத்தினாலும், புலனடக்கத்தினாலும், மனக் கட்டுப்பாட்டினாலும் தான் ஒருவர் பிராஹ்மணராகின்றார். இப்படிப்பட்ட பிராமணரே உன்னதமான பிராமணராவார்.

வாருங்கள், தோட்டியிலிருந்து பிராமணரான அந்த மேன்மைவாய்ந்த தூயவர் சுனீதரின் புனித நினைவில் நாமும் கோடிமுறை வணங்கி அவரை துதிபாடி வணங்குவோம்!

## கேள்வி பதில்

**ஒரு கோப்பை மது குடிப்பதும் கூட ஸீலத்தை முறித்துவிடுவதாக ஏன் கருதப்படுகிறது?**

ஒரு கோப்பை இன்னும் அதிக கோப்பைகளாக ஆகிறது. ஆகவே, தொடக்கத்திலிருந்தே ஏன் அதிலிருந்து வெளிவரலாகாது?

ஒருமுறை ஒருவர் அடிமையாகிவிட்டால், அவ்வடிமை பழக்கத்திலிருந்து வெளிப்படுவது மிகவும் கடினமாகி விடுகின்றது. அடிமையாக்கும் எந்தவொன்றிலிருந்தும் ஏன் விலகக் கூடாது?

எல்லா வகையான மயக்கப் பொருள்களிலிருந்தும் வெளிவந்து, தியானத்தில் முன்னேற்றமடைகின்ற ஒருவர், மது மிகச் சிறிய அளவு குடித்தாலும் கூட, அது பதற்றத்தை உண்டாக்கி, மகிழ்வற்ற உணர்வை உணரச் செய்வதையும், அவர் உடனடியாக உணர்கின்றார் என்பது மற்றொரு காரணமாகும். அவர்கள் அதைக் குடிக்க மாட்டார்கள். முன்னேறிச் சென்றுள்ள மிகப் பலரது அனுபவத்தினால், இது தம்மத்திற்கு விரோதமாகவும், மனத் தூய்மைக்கு எதிரிடையாகவும் போகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அறியாமை அழுக்குகள் வளரக் காரணமாகிறது; மயக்கப் பொருட்களும் அறியாமையோடு நெருங்கிய தொடர்புடையதாக இருக்கிறது. உங்களது புரிந்துகொள்ளல் அனைத்தையும் அவை மூழ்கடித்து விடுகின்றன. கூடிய அளவு விரைவாகவே அவற்றிலிருந்து வெளிப்படுங்கள்.

**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©/140/08-10**

**<u>புதுவையில் 10-நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் (பெண்களுக்கு மட்டும்):</u> தேதி: 17/2/2009. இடம்: இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், புதுவை. பதிவு செய்ய அனுகவும்: திருமதி விஜயலட்சுமி, 9940467453**

**<u>சென்னையில் ஒரு நாள் தியான முகாம்:</u> சென்னை தியாகராயா நகரிலுள்ள ஆந்திரா பாலானந்தம் பள்ளியில், பழைய விபஸ்ஸனா தியான மாணவர்களுக்கான ஒரு நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் நடைபெறுகிறது. முன்பதிவு செய்ய, தொடர்புகொள்க:**
**திரு அரவிந்த் தீக்ஷதர் 9445391295**
**<u>முகவரி:</u> ஆந்திரா பாலானந்தம் மழலையர் பள்ளி, பழைய எண்: 64 பர்கிட் சாலை, தியாகராயா நகர் (டி நகர்).**

## <u>விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவனை - 2010</u>

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

| மாதம் | 10-நாள் | ஸதிபட்டான | சிறப்பு பத்து நாள் | 20-நாள் | 30-நாள் | 3-நாள் | குழந்தைகள் முகாம் | தம்ம சேவை பயிற்சி வகுப்பு |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| பிப்ரவரி | 18-1(Mar) | 6-14 | | | | 3-6 | | 14th |
| மார்ச் | | | 25-5(Apr) | 5-26 | 5-5(Apr) | | | |
| ஏப்ரல் | 8-19<br>22-3(May) | | | | | 8-11 | | |
| மே | 19-30 | | | | | 6-9 | 10th<br>15-16<br>30th | 9th |
| ஜூன் | 3-14 | 19-27 | | | | 3-6<br>16-19 | | |
| ஜூலை | 1-12<br>21-1(Aug) | | | | | 1-4<br>15-18 | 18th | |
| ஆகஸ்ட் | 5-16<br>19-30 | | | | | 5-8<br>19-22 | 1st | 15th |
| செப்டம்பர் | 2-13<br>30-11(Oct) | 18-26 | | | | 2-5 | 26th | |
| அக்டோபர் | 14-25 | | | 31-21(Nov) | 31-1(Dec) | 14-17 | | |
| நவம்பர் | | | 20-1(Dec) | | | | | |
| டிசம்பர் | 2-13<br>16-27 | | | | | 2-5 | 30-31 | 13th |

**<u>சந்தா-காலம் நிறைவு பெற்றவர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்:</u>** தங்களது சந்தா காலத்தை மேலும் ஒரு வருடத்திற்கு நீட்டிக்க விரும்புபவர்கள், தங்கள் ஆண்டுச் சந்தாவை கீழே குறிப்பிட்டுள்ள விலாசத்தில் பணவிடை(MO) மூலமாக செலுத்தலாம். **<u>முகவரி:</u>** விபஸ்ஸனா செய்தி மடல், c/o: திரு. வீ. சந்தானகோபாலன், T2, அக்ஷயா ஃபளாட்ஸ், 55 - இருசப்ப தெரு, திருவல்லிகேனி, சென்னை - 600005

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: 13/02/2010
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.vridhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org