விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-6, இதழ்-7, மே - 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]

தம்ம வாக்கு

யஸ்ஸதே சதுரோ தம்ம, ஸத்தஸ்ஸ கரமேஸிநோ; ஸச்சங் தம்மோ திதி சாகோ, ஸ வே பெச்ச ந ஸோசதி; அஸ்மா லோக பரங் லோகங், ஸ வே பெச்ச ந ஸோசதி.

உண்மை, ஒழுக்கம், நிறைவு, துறவு - என்னும் நான்கு குணங்களை தனக்குள்ளே கொண்டிருக்கும் முழு ஈடுபாடுள்ள இல்லறத்தார் ஒருவர் இப்பிறவியிலோ அல்லது இறப்பிற்குப்பின் வரும் மறுபிறவியிலோ கவலையால் துன்புற மாட்டார்.

- ***சுத்தநிபாத*** 1.10.8

இல்லறத்தினர்க்குரிய தம்மம் ~ தம்மிக சுத்தங்

(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

தம்மிக உபாஸக என்பவர், பிற ஐந்நூறு பேரோடு, ஓர் இல்லறத்தாரின் வாழ்க்கையும், துறவி ஒருவரின் வாழ்க்கையும் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கேட்க ஜேதவனத்திலிருந்த புத்தரைக் காணவந்தார். துறவி ஒருவர் பின்பற்ற வேண்டிய நடத்தை முறையைச் சொல்லிவிட்டு, இல்லறத்தார் ஒருவர் பழகவேண்டிய நற்பண்புகளைப் பற்றி புத்தர் விளக்கினார்.

1. **க$_3$ஹட்டவத்தங் பந வோ வதா$_3$மி, யதா$_2$கரோ ஸாவகோ ஸாது$_4$ ஹோதி.**
ந ஹேஸ லப்$_3$பா$_4$ ஸபரிக்$_3$க$_3$ஹேந, ப$_2$ஸ்ஸேதுங் யோ கேவலோ பி$_4$க்க$_2$த$_4$ம்மோ
இல்லறத்தார் எவரும் பிக்குகளின் தம்மத்தை முழுவதுமாகப் பின்பற்ற இயலாது. எனவே, - இல்லறத்தார்களின் தம்மத்தை நான் உங்களுக்கு விளக்குவேன். அதைப் பின்பற்றும் ஒருவர் நற்பண்புள்ள இல்லறத்தாராகவும், ஒரு தூயவராகவும் ஆகின்றார்.

2. **பாநங் ந ஹநே ந ச கா$_4$தயெய்ய, ந சாநுஜஞ்ஞா ஹனதங் பரேஸங்;**
ஸப்$_3$பே$_3$ஸு பூ$_4$தேஸு நிதா$_4$ய த$_3$ண்டங், யே தா$_2$வரா யே ச தஸா ஸந்தி லோகே
எந்தவொரு உயிரையும் ஒருவர் கொல்லக்கூடாது, வேறு எவரும் கொலை செய்வதற்கு காரணமாகக்கூடாது, வேறு எவரும் கொலை செய்ய அனுமதிக்கவும் கூடாது. ஒருவர், அனைத்து உயிர்க்கும் தீங்கு செய்வதை விட்டுவிட வேண்டும்.

3. **ததோ அதி$_3$ந்நங் பரிவஜ்ஜயெய்ய, கிஞ்சி க்வாசி ஸாவகோ பு$_3$ஜ்ஜமாநோ,**
ந ஹாரயெ ஹரதங் நாநுஜஞ்ஞா, ஸப்$_3$ப$_3$ங் அதி$_3$ந்நங் பரிவஜ்ஜயெய்ய.
பின்பு, அறிவு நிறைந்த சீடரொருவர், (தனக்குக்) கொடுக்கப்படாத எந்தவொரு பொருளையும், வேறு ஒருவர்க்குச் சொந்தமான எந்தவொரு பொருளையும் எடுத்துக்கொள்ள கூடாது. அவர் திருடவும் கூடாது, வேறு எவருக்கும் திருடக் கட்டளையிடவும் கூடாது. எல்லாவித திருட்டிலிருந்தும் அவர் முழுவதுமாக விடுபட வேண்டும்.

4. **அப்ரஹ்மசரியங் பரிவஜ்ஜயெய்ய, அங்கா$_3$ரகாசுங் ஜலிதங்வ விஞ்ஞூ**
அஸம்பு$_4$நந்தோ பந ப்ரஹ்மசரியங், பரஸ்ஸ தா$_3$ரங் ந அதிக்கமெய்ய.
எரியும் கரிகளால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு குழியைப் போல, விவேகமுள்ள ஒருவர் தவறான பாலுறவு நடத்தையை விட்டுவிட வேண்டும். பிரம்மச்சர்யத்தைப் பயிற்சி செய்வது இயலாததாக இருக்குமானால், தனது துணைவர்/துணைவியைத் தவிர வேறு எவருடனும் பாலுறவு கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

5. **ஸப$_4$க்$_3$க$_3$தோ வா பரிஸக்$_3$க$_3$தோ வா, எகஸ்ஸ வேகோ ந முஸா ப$_4$நெய்ய;**
ந பா$_4$நயே ப$_4$நதங் நாநுஜஞ்ஞா, ஸப்$_3$ப$_3$ங் அபூ$_4$தங் பரிவஜ்ஜயெய்ய

ஒரு கூட்டத்திற்கோ அல்லது சபைக்கோ போய்விட்டால், வேறு எவர் சார்பிலும் ஒருவர் பொய் சொல்லக்கூடாது, எவ்வகையிலும் இன்னொருவர் பொய் சொல்லக் காரணமாகக்கூடாது, வேறு எவரும் பொய் பேச அனுமதிக்கக்கூடாது. எல்லாவிதமான தவறான பேச்சுக்களையும் ஒருவர் முழுமையாக விட்டுவிட வேண்டும்.

6. **மஜ்ஜஞ்ச பாநங் ந ஸமாஸரெய்ய, த$_4$ம்மங் மங் ரோசயே யோ க$_3$ஹட்டோ**
ந பாயயே பிவதங் நாநுஜஞ்ஞா, உம்மாத$_3$நந்தங் - தி நங் விதித்வா.

போதைப் பொருள் மற்றும் மது மயக்கத்தை உண்டாக்குகிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, உண்மையான தரும வாழ்வை வாழ விரும்பும் இல்லறத்தார் ஒருவர் மது அருந்தக்கூடாது. பிறருக்கும் அதை தரக்கூடாது. பிறர் குடிக்க அனுமதியளிக்கவும் கூடாது.

7. **மதா$_3$ ஹி பாபா கரோந்தி பா$_3$லா, காரேந்தி சஞ்ஞேபி ஜனே பமத்தே**
ஏதங் அபுஞ்ஞாயதநங் விவஜ்ஜயே, உம்மாத$_3$நங் மோஹநங் பா$_3$லகந்தங்.

அறியாமையில் உள்ளவர்கள், ஏதேனும் போதைப் பொருட்களை அருந்துவதால் தவறான செயல்களைச் செய்கிறார்கள். போதையருந்திய பிறர் இத்தகைய செயல்களைச் செய்ய காரணமாகவும் இருக்கிறார்கள். மயக்கத்தையும் மறைப்பையும் உண்டுபண்ணுவதும், அறிவற்றவர்களுக்கு இனிமையானதுமான - குற்றங்கள் நிறைந்தவர் வாழ்கின்ற அத்தகைய - இடங்களை ஒருவர் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

8. **பாநங் ந ஹநே ந சாதி$_3$ந்நமாதியே, முஸா ந பா$_4$ஸே ந ச மஜ்ஜபோ சியா**
அப்ரஹ்மசரியா விரமெய்ய மேதுநா, ரத்திங் ந புஞ்ஜெய்ய விகாலபோ$_4$ஜநங்.

ஒருவர் பிற உயிர்களைக் கொல்லாமலும், பிறர் பொருட்களைத் திருடாமலும், பொய் பேசாமலும், போதைப் பொருள் எதனையும் அருந்தாமலும் இருக்க வேண்டும். பாலிய தீய நடத்தையையும், இரவில் தவறான நேரத்தில் உண்ணுவதையும் ஒருவர் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

9. **மாலங் ந தா$_4$ரே ந ச க$_3$ந்த$_4$மாசரே, மஞ்சே சமாயங் வ ஸயேத$_2$ ஸந்த$_2$தே,**
ஏதஞ்ஹி அட்டங்கிகமாஹுபோஸத$_2$ங், பு$_3$த்$_3$தே$_4$ன துக்க$_2$ந்தகுனா பகாஸிதங்

ஒருவர் பூ மாலை அணிவதோ, வாசனைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதோ கூடாது. ஒருவர் கட்டில் மேலோ, தரையின் மேலோ அல்லது கம்பளிப் போர்வையின் மேலோ படுத்துறங்க வேண்டும். துக்கத்தைப் பற்றி முழுமையான ஞானம் பெற்ற புத்தரால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட எட்டு ஒழுக்க நெறிகளாகிய இது, அட்டங்கம உபோஸத என அழைக்கப்படுகிறது.

10. **ததோ ச பக்க$_2$ஸ்ஸுபவஸ்ஸுபோஸதங், சாதுத்$_3$த$_3$ஸிங் பஞ்சத$_3$ஸிஞ்ச அட்டமிங்,**
பாடிஹாரியபக்க$_2$ஞ்ச பஸந்நமாநஸோ, அட்டங்குபேதங் சுசமத்தரூபங்.

ஒவ்வொரு சந்திர பருவ நாள் பதினைந்துள்ளும், எட்டாவது நாளும், பதினான்காவது நாளும், பௌர்ணமி அன்றும், பிற விழா நாட்களிலும், ஒருவர், தூய மனதோடு, சரியான முறையில் இந்த எட்டு ஒழுக்க நெறிகளையும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

11. **ததோ ச பாதோ உபவுத்து$_2$போஸதோ$_2$, அன்னேன பானேன ச பிக்குஸங்கங்;**
பஸன்னசித்தோ அனுமோதமானோ, யதா$_2$ரஹங் ஸங்விப$_4$ஜேத$_2$ விஞ்ஞூ

உபோஸத, அதாவது எட்டு ஒழுக்கநெறிகளைக் கடைப்பிடித்துவிட்டு, அறிவு நிறைந்த ஒருவர், தனது தகுதிக்கேற்ப, உணவையும், பால், தண்ணீர் போன்ற பானங்களையும், துறவிகளுக்கும், தூய மனிதர்களுக்கும், காலையில், மகிழ்ச்சியும் பக்தியும் நிறைந்த மனதுடன், தானம் செய்கிறார்.

12. **த$_4$ம்மேன மாதாபிதரோம் ப$_4$ரெய்ய, பயோஜயே த$_4$ம்மிகங் ஸோ வணிஜ்ஜங்;**
ஏதங் கிஹீ வத்தயமப்பமத்தோ, சயம்பபே$_4$ நாம உபேதி தே$_3$வேதி.

ஒருவர் சரியான ஜீவனத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும்; தனது பெற்றோர்களை நன்கு பராமரிக்கவேண்டும். இவ்விதமாக, கவனமாக ஓர் அறநெறி வாழ்வை வாழ்கின்ற இல்லறத்தார் ஒருவர் (ஸயம்பப) தேவர்கள் வாழும் உலகில் பிறப்பெடுப்பார்.

தம்மத் தொண்டின் மதிப்பு என்ன?

மாணவர்: தம்மத் தொண்டின் மதிப்பு என்ன?

கோயங்காஜி: அன்றாட வாழ்வில் தம்மத்தைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு என்பதையே நீங்கள் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சொல்லப்போனால், தம்மம் என்பது அன்றாட பொறுப்புகளிலிருந்து தப்பியோடுவது அல்ல. இங்கே, தியான மையம் என்னும் சிறிய உலகில், மாணவர்களையும் சூழ்நிலைகளையும் தம்ம வழியில் எவ்வாறு கையாள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதால்,

இதே விதத்தில் வெளி உலகிலும் செயல்பட நீங்கள் உங்களுக்கே பயிற்சியளித்துக் கொள்கிறீர்கள். இன்னொருவர் விருப்பமற்ற முறையில் நடப்பதாக இருந்த பொழுதும், உங்களது மனதைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும், அன்பையும் கருணையும் பதிலுக்கு தோற்றுவிக்கவும், நீங்கள் பழகுகிறீர்கள். இங்கே நீங்கள் முழுமையாக கற்றுக் கொள்ள முயலும் படிப்பினை இதுதான்.

முகாமில் அமர்ந்திருக்கும் அவர்களைப் போலவே நீங்களும் மாணவர்கள் தாம். அடக்கமாகப் பிறர்க்குத் தொண்டு புரியும்போதே கற்றுக்கொள்ளுங்கள்; "கைம்மாறாக, எதையும் எதிர்பாராமல், தொண்டு செய்யப் பழகும் பயிற்சியில் நான் இங்கு இருக்கிறேன். தம்மத்தால் பிறர் நலனடைய வேண்டும்; ஆதலால் நான் பணிபுரிகிறேன். ஒரு நல்ல முன்னோடியாக இருந்து நான் அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால், எனக்கே உதவி செய்து கொள்கிறேன்" என்று நினையுங்கள்.

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

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

<u>கோவையில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்:</u> கோவையில் பின்வரும் தேதிகளில் 10-நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் நடைபெறவுள்ளது.

1. தேதி: **30/05/2013 முதல் 10/6/2013** வரை. இடம்: நேரு வித்யாலயா, மலுமச்சம்பட்டி. 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.**

2. 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**

<u>தகவல் தொலைபேசி எண்கள்</u>

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

<u>விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை: 2013</u>

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
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, 28-8(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: 04/05/2013, Posted on: 13/05/2013
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