



# விபஸ்ஸனா

## செய்தி மடல்

(விபஸ்ஸனா : ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை)

மே 2020

தொகுப்பு. 30, எண். 5, 3 மே. 2020.

இந்த மாத இதழை வெளியிடுவோர் விபாசனா ஆராய்ச்சி மையம்

வலைதளம் : [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org) பன்னாட்டு வலைதளம்: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

### தம்மா பொன்மொழிகள்.

அஸ்ஸோ யதா பத்ரோ கஸானிவித்தோ, ஆதாபினோ சம்வெஜினோ;  
சத்தயா சீலேனே ச வீரியேன ச, சமாதினா தம்மாவினிச்சாயேன ச :  
சம்பன்னா விஜ்ஜாகரணா பதிஸ்ஸதா, ஜஹிஸ்ஸதா துக்கமிதம்  
அனப்பகம். ( -- தம்மபாதா 144, தண்டவக்கோ. )

நன்றாக பயிற்சி பெற்ற ஓட்டக் குதிரையை, சாட்டையால் லேசாகத் தொட்டதும், எப்படி ஆக்ரோஷமாக, அதிவேகமாக செயல்படுமோ, அதுபோல, நீ சக்தி கொண்டிரு. தர்மத்தின் மீது, நம்பிக்கை கொண்டு , விடாமுயற்சி, நன்னெறி, செறிவுடன், சரியாக விசாரணை செய்து, நன்னடத்தை, அறிவு, முதலிய நல்லொழுக்கங்களை அடையப் பெற்று விழிப்புணர்வுடன் இருப்பாயாக.

தம்மம் நோக்கி எழுமின் விழுமின்

எஸ்.என். கோயங்கா

பின்வரும் கட்டுரை, முதலில் *விபாஸ்யனா* என்ற இந்தி பத்திரிக்கையின் ஜீன் 1974 வெளியீடாக வந்ததது.

என் அன்பான சாதகர்களே

வாருங்கள், தம்மத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதனை அனுபவிப்போம். இங்கு தான் நம் வாழ்வின் உண்மையான நலன்கள் அமைந்து இருக்கிறது.

தம்மத்தைப் பற்றி விவாதிப்பது நன்மை தரலாம், ஆனால் சில சமயங்களில் அது நன்மை தராது மட்டுமின்றி, தீங்கு விளைவிப்பதாக இருக்கும்.

தம்மத்தைப் பற்றி ஆழமாக சிந்திப்பது நன்மை அளிக்கலாம்.. ஆனால் சில சமயங்களில் அது நன்மை தராது மட்டுமின்றி, தீங்கு விளைவிப்பதாக இருக்கும். ஆனால் தம்மத்தை நேரடியாக உணர்வது என்பது நிச்சயமாக எப்போதும் நன்மையே தரும்.

தம்மத்தை பற்றி கேட்பது மற்றும் அதை பற்றி விவாதிப்பதன் மூலம், நாம் தம்மத்தைப் பற்றிய அறிவைப் பெறுகிறோம், இது நமக்கு ஊக்கமளிக்கும், உண்மையில் தம்மத்தை நேரடியாக உணர நன்மை அது தூண்டும். அவ்வாறான நிலையில், அது நமக்கு நன்மை பயக்கும். ஆனால், தம்மத்தைக் கற்றுக் கொண்ட பின்பும், நாம் வெறுமனே விவாதங்களில் மட்டும் ஈடுபடுவதன் மூலம் தம்மத்தைப் பற்றிய இந்த அறிவு, தவறான தற்பெருமைக்கும் ஆணவத்திற்கும் காரணமாக அமைந்து, அது நமக்கு தீங்கையே விளைவிக்கும்.

ஆகையால், சாகரர்களே, வாருங்கள், நாம் தம்மத்தை சார்ந்து வாழ்ந்து அதை பயிற்சி செய்வோம், *தம்மம்* நோக்கி விழித்திடுவோம்; நாம் *சீலாவால்* நிரம்புவோம், *சம்மதியில்* மூழ்கி விடுவோம், *பான்நாவில்* வளருவோம். நாம் தம்மா என்ற வார்த்தையின் உண்மையான அர்த்தத்தை உணர்ந்த *சுத்தவர்களாக* இருப்போம்.

இங்கு தான் நம் வாழ்வின் உண்மையான நலன்கள் அமைந்து இருக்கிறது.

மகிழ்ச்சியை போல துன்பமும் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும், இதன் காரணமாக தான் மனிதன் பெரும்பாலும் தனது உள்ள சமநிலையை இழக்கிறான். கடினமான காலங்களில், குறிப்பாக எல்லா பக்கங்களிலிருந்தும் வரும் துயரங்களையும் வலிகளையும் ஒருவர் சந்திக்கும் போது, அவர் துயரத்தின் கடலில் மூழ்கி விடுகிறார். இது போன்ற சமயங்களில் ஒருவர் எவ்வாறு உள்ள சமநிலையுடன் இருக்க முடியும்?

கோயங்காஜீ, மனித வாழ்க்கையின் இந்த குறிப்பிடத்தக்க அம்சத்தை கருத்தில் கொண்டு, 'வேதனா சம்யுட்டா' (Vedanā Samyutta) வில் இருக்கும் சொற்பொழிவு ஒன்றை "பட்டலா சுட்டா" (Pātāla Sutta) குறித்து 1993 ஆம் ஆண்டு ஜெய்ப்பூரில் உள்ள தம்மத்தலி விபாசனா தியான மையத்தில் விளக்கி பேசினார். அங்கு அவர், உடலில் தோன்றி மறையும் உணர்வுகளை (vedanā) பற்றி மிக விரிவாக பேசினார்

இந்த சொற்பொழிவு ஒரு நினைவூட்டலாக செயல்படலாம் மற்றும் கடினமான காலங்களில் சாதகர்களுக்கு அவர்களின் உள்ள சமநிலையை பராமரிக்க உதவும் :

## பாதாலா ஸுத்தா - (அதள பாதாளம்) படு குழி

*"அசுதவா, பிக்கஹவே, புதுஜ்ஜானோ யம் வாகம் பாஸதி:" அத்தி மஹாசமுத்தே பாதாலோ' தி தம் கொ பனிதம் பிக்கஹவே, அஸ்ஸுதவா புதுஜ்ஜானோ அஸந்தம் அவிஜ்ஜமானம் ஏவம் வாகம் பாசதி அத்தி மஹாசமுத்தே பாதாலோ' தி*

சரியாக கற்பிக்கப்படாத தியானிப்பவர்கள், சாதாரண மனிதர் . அவர்கள் "பெரிய கடலில் ஒரு அடிமட்டற்ற பள்ளம் உள்ளது " என்று அறிக்கை அளிக்கும்போது, அவர் இல்லாத மற்றும் உண்மையற்ற ஒன்றைப் பற்றி அத்தகைய அறிக்கையை வெளியிடுகிறார்.

*பாதாலோ* என்றால் அடிமட்டற்ற பள்ளம், முடிவில்லாத, அதன் அடிப்பகுதியை அடைய முடியாத ஒரு இடம். யாரோ ஒருவர் சொல்கிறார் 'நான் காலை ஊன்றி ஓய்வெடுக்க நிலம் இல்லாத, அடிமட்டமில்லாத கடலில் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கிறேன்.' இதை யார் சொல்வது? தம்மத்தைக் கேள்விப்படாத ஒரு நபர், ஒரு அசுதாவ்.

ஒரு நபர் தம்மத்தைக் கேட்கும்போது, அவர் விடுதலையின் பாதையில் முதல் அடியை வைக்கிறார். ஆனால் இந்த தம்மத்தை ஒருவர் கேள்விப்படாமல், சமயப்பரிவுணர்ச்சி உடைய சடங்குகள், சடங்குகள் மற்றும் தத்துவங்களில் சிக்கியிருந்தால், அவையே தம்மம் என்றும் நம்புகிறார்கள்; அவர் உண்மையில்

துன்பத்திலிருந்து எப்படி வெளியே வர முடியும்? அவர் தம்மத்தைக் கூட கேள்விப்பட்டதில்லையே.

தம்மத்தை கேள்விப்படாதவர் ஒரு அறியாதவர்,( *அசுதாவ், பிக்காவே, புதுஜ்ஜனோ*) அவர் தம்மத்தின் பாதையில் நடக்கவில்லை. தம்மத்தை உணராதவர், தம்மத்தை அறியாதவர் புதுஜ்ஜனோ என்று அழைக்கப்பட்டார்.

ஒரு புதுஜ்ஜனோ உலக வாழ்கையில் தோன்றும் ஏற்ற இறக்க மாறுபாடுகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பார்? "ஓ, இந்த கடல் அடிமட்டற்ற பள்ளம். " அவர் தனது அறியாமையில் கூச்சலிடுவார்,

***ஏவம் வாகம் பாசதி: 'அத்தி மஹாசமுத்தெ பாதாலோ'***

அவர் அறியாமையில் ஆட்கொள்ளப்பட்டு இருக்கிறார், யதார்த்தத்தை அது என்ன என்று உணரமுடியவில்லை, (*'அஸந்தம் அவிஜ்ஜமானம்'*) எனவே அவர் இந்த கடல் அடிமட்டற்ற பள்ளம், ஒருவரால் கீழே தொட முடியாது என்று , அறியாமையால் உண்மையை உணராமல் பேசுகிறார்,

புத்தர் தொடர்கிறார்:

***"ஸாரீரிகானம் கோஏதம், பிக்கஹவே துக்கஹானம்***

***வேதனானம் அதிவசனம் யதிதம்' பாதாலோ' தி"***

அதாவது, 'அடிமட்டற்ற பள்ளம்.' "இது, தியானிப்பவர்களின், வலிமிகுந்த உடல் உணர்வுகளுக்கு ஒரு பெயர்,

இந்த விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகளைத் தாண்டி செல்வது கடினம், இந்த யதார்த்தம் முடிவற்றது என்று ஒருவர் நினைக்கும் தெளிவில்லாத, விரும்பத்தகாத உடல் உணர்வுகளை விவரிக்க '*பாதாலோ'* என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

துரதிர்ஷ்டவசமான நிகழ்வுகள் எல்லா தரப்பிலிருந்தும் ஒருவரைத் தாக்கும்போது, அவர் ஒரு துயரத்தின் அடிமட்ட கடலில் மூழ்கி இருப்பதைப் போல உணர்கிறார், இந்த முடிவற்ற மகிழ்ச்சியற்ற நிலையிலிருந்து மேலே வர எந்த படிக்கற்களும் இல்லை

ஆரோக்கியமற்ற செயல்கள் (கம்மாக்கள்) விரும்பத்தகாத விளைவுகளைக் கொண்டு வரும்போது, ஒரு சரியாக கற்பிக்கப்படாத சாதாரண மனிதர், (*அசுத்தவா*) விரும்பத்தகாத உடல் உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பதால் அவர் கிளர்ந்தெழுகிறார், மேலும் அவர் இந்த துயரத்தில் சிக்கித் தவிக்கிறார். அவர் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை, எனவே இந்த

எல்லையற்ற துன்பக் கடலில் அவர் நிவாரணம் பெற எங்கும் வழி இல்லை, வெளியேற வழி இல்லை. இந்த துன்பத்திலிருந்து தப்பிக்க முடியாது அது முடிவற்றது என்று அவர் நினைக்கிறார்,( *பாதாலோ*.)

**"அஸ்ஸுதவா, பிக்கஹவே, புதுஜ்ஜனோ சாரீரிகாய துக்கஹாய வேதனாய புட்டோ சமானோ சொகத்தி கிலமதி பரிதேவதி யுரட்டாலிம் கண்டதி சம்மோஹம் ஆபஜ்ஜதி.**

அவர் விரும்பத்தகாத உடல் உணர்வோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது, அவர் துக்கத்தில் மூழ்கி, ஏதோ மன உளைச்சலுக்கு ( *சொகத்தி* ) ஆளாகிறார்,

மனதும் ,உடலும் தளர்வான நிலையில் (*கிலமதி*), புலம்புகிறார் ( *பரிதேவதி*), மார்பை அடித்து ( *உரட்டாலிம்*), மற்றும் அழுகிறார் (*கண்டதி*), இதனால், குருட்டு அறியாமையில் தொலைந்து, அவர் என்ன செய்யவதுவென்று அறியாமல் அவர் தொடர்ந்து தனது துயரங்களை பெருக்கிக் கொண்டிருக்கிறார் ( *சம்மோஹம் ஆபஜ்ஜதி* ).

**"அயம் வுக்கதி, பிக்கவே, ' அஸ்ஸுதவா புதுஜ்ஜனோ பாதாலே ந பக்குத்தாசி, காதநக நாஜ்ஞகா. "**

ஆகவே, அறியாதவர் ( *அசுதாவ்*), அத்தகைய நபர் துயரத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கு எந்த முயற்சியும் செய்ய முனைவதில்லை.

அறிவொளி பெற்றவர் தொடர்கிறார்:

**"ஸுதவா க கோ, பிக்கவே, அரியஸாவகோ ஸாரீரிகாய துக்காய வேதனாய புட்டோ ஸமானோ நிவ சொகதி ந கிலமதி ந பரிதேவதி ந உரட்டாலிம் கண்டதி, ந சம்மோஹம் ஆபஜ்ஜதி ."**

தம்மத்தைக் கேட்டு புரிந்து கொண்டவரே ( *சுதாவா க கோ, பிக்கவே*), புத்தரின் உண்மையான மகன் ( *சுதாவா* ). அவர் தம்மத்தின் பாதையில் நடந்து செல்லும் ஒரு உன்னதமானவர் ( *அரியஸாவகோ* )

அத்தகைய நபர் , விரும்பத்தகாத உடல் உணர்வுகள் எழும்போது, தம்மத்தை நன்கு புரிந்து உணர்ந்தவர் ஆதலால், ( *ஸாரீரிகாயா துக்காய வேதனாய புட்டோ ஸமானோ*), அவர் துக்கத்தில் மூழ்கிவிடுவதில்லை (*நிவ சொகதி*), அல்லது மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக மாட்டார் ( *ந கிலமதி*), புலம்பல் ( *ந பரிதேவதி*), அல்லது அவரது மார்பை அடித்தக்கொள்வது இல்லை ( *ந உரட்டாலிம்*), அல்லது அழுவது இல்லை ( *ந கண்டதி*). அத்தகைய நபர் குருட்டு அறியாமையின் கடலில் மூழ்குவதில்லை ( *ந சம்மோஹம் ஆபஜ்ஜதி*.) "

**“அயம் வுக்கதி, பிக்காவே, சுதவா அரியஸாவகோ பாதாலே பக்குட்டாஸி, காதாநக அஜ்ஞுகாதி. ”**

ஆதலால் நான் சொல்கிறேன், தியானிப்பவர்கள், (அயம் வுக்கதி, பிக்காவே, தம்மத்தை நன்கு கேள்விப்பட்டு புரிந்துகொண்ட ஒருவர் அளவிடமுடியாத துயரக் கடலில் விழும்போது, (சுதவா அரியஸாவகோ பாதாலே பக்குட்டாஸி, )' கூட அவர் தனது கால்களை ஓய்வெடுக்க ஒரு இடத்தைக் காண்கிறார், (காதாநக அஜ்ஞுகாதி. ' ). முடிவில்லாத துன்பமாக அவர் கருதுவதில்லை. அவரது கால்கள் உணர்ச்சிகளின் யதார்த்தத்தில் தங்கியுள்ளன. அவர் கால்களை ஊன்ற ஓய்வெடுக்க நிலம் பெற்றதை போல் உணர்கிறார்.

துரதிர்ஷ்டவசமான கடலில் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு தியானிப்பாளர் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கத் தொடங்கும் போது, அவர் அந்த துயரக் கடலில் இருந்து வெளியே வரத் தொடங்குகிறார். இது ஒரு தியானிப்பவருக்கு இன்றியமையாதது. அவர் விபஸ்ஸனா கற்றுக்கொண்டவர்; அவர் ஒரு சுதாவா, அவர் சரியான பாதையில் நடந்து வருகிறார், அவர் உணர்ச்சிகளைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். “

**“யோ எதா நாதிவாசெதி, உப்பன்னா வேதனா துகஹா**

**ஸாரீரிகா பாநஹரா, யாஹி புட்டோ பவேதாதி ”**

"எழும் வலி உணர்ச்சிகளைத் தாங்க முடியாத ஒருவர்,

ஒருவரின் வாழ்க்கையைத் தூண்டும் உடல் உணர்வுகள் அவரைத் தொடும்போது நடுங்குகிறார்கள்.."

துரதிர்ஷ்டங்கள் எல்லா பக்கங்களிலிருந்தும் ஒருவரைத் துளைக்கும்போதும் தாக்கும் போதும், விரும்பத்தகாத உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன( ஸாரீரிகா பாநஹரா), மற்றும் ஒருவர் மரணத்தின் வேகத்தில் இருப்பதைப் போல வலி ஒருவரைத் தாக்கும் போதும், அவர் உருண்டு அழ ஆரம்பித்தால், அவரால் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள முடியாது, (நாதிவாசெதி,)

மாறாக, அவர் உணர்ச்சிகளை புறநிலையாகப் பார்த்தால், அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ கற்றுக்கொள்வார். அவர் தனது சந்தோஷமற்ற யதார்த்த உண்ணமையை ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டால் , வாழக் கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால் (உப்பந்நா வேதநா துகஹா) , அதை, அப்பொழுது:

**“அக்கண்டதி பரோததி, துப்பலோ அப்பதாமகோ;**

**ந ஸோ பாதாலே பக்குட்டாஸி, அதோ காதம்பி நாஜ்ஞுகா.”**

"மன வலிமை இன்மையால், அவர் சத்தமாக அழுகிறார், அழுகிறார்

அவர் அடிமட்ட படுகுழியில் இருந்து எழுந்திருக்கவில்லை, கால்களை ஊன்றவும் இயலவில்லை. ”

அவர் சுதறுகிறார், அழுகிறார், பலவீனமடைகிறார்(*அப்பதாமகோ*), தனது சமநிலையை இழக்கிறார், இந்த துன்பக் கடலில் நிற்க இடத்தைக் காண இயலவில்லை. அடிமட்டற்ற இந்த கடலில், அவர் நிற்க இடம் இல்லை

(*அதோ காதம்பி நாஜ்ஞகா* ).

புத்தர் தொடர்கிறார்;

“*யோ சேதா அதிவாசெதி, உப்பன்னா வேதனா துக்ஹா ;*

*ஸாரீரிகா பாநஹரா,யாஹி புட்டோ ந வேதாதி;*

*ஸ வே பாதாலே பாக்குட்டாஸி, அதோ காதம்பி அஜ்ஞகாதி.”*

“ஆனால், எழும் வலி உணர்ச்சிகளைத் தாங்கும் ஒருவர் , உயிரை உறுஞ்ஞும் உடல் உணர்வுகள் அவரைத் தொடும்போது நடுங்குவதில்லை:

அவர் அடிமட்டற்ற படுகுழியிலிருந்து எழுகிறார், மேலும் கால்களை ஊன்றவும் செய்கிறார் ”

சுதவா, நன்கு புரிந்து கொள்ளப்பட்ட தம்மத்தின் பாதையில் நடந்து செல்லும் ஒரு நபர், மகிழ்ச்சியற்ற சூழ்நிலைகளையும், விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகளையும் , அவை எழும்பும்போது ஏற்றுக்கொள்ளுகிறார், “*யோ சேதா அதிவாசெதி, உப்பன்னா வேதனா துக்ஹா ;*

இந்த நபரின் துயரம் அவரைக் கொல்வது போல் உணர்ந்தாலும் *யாஹி புட்டோ ந வேததி* மற்றும் உணர்வுகள் அவரைத் துளைப்பன போன்ற, வேதனை ஏற்பட்டாலும், அவர் உறுதியான மனத்துடன் உள்ளார். *ஸ வே பாதாலே பாக்குட்டாஸி* , உணரும் வலி பெருங்கடல், ஆனாலும் இந்த துயரத்தின் ஆழத்தில், அவர்,எவ்வாறு விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும், உணர்வுகள் எழும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர் அறிவார்; எழும் உணர்வுகள் பின்னர் மறையும் என்பதை அவர் அறிவார். இந்த வழியில் அவர் ஆறுதல் அடைகிறார். தன் கொள்கையில் தொடர்ந்து முன்னேறிச் செல்ல உறுதியான மனப்பக்குவம் பெறுகிறார் *அதோ காதம்பி அஜ்ஞகாதி*

அறிவொளி பெற்றவர் உடல் உணர்வுகளின் முக்கியத்துவத்தை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தினார். துன்பம் வரும்போது ஒருவர் விபாசன நடைமுறையையும், தம்மத்தின் நடைமுறையையும் மறந்துவிட்டால், துயரத்திலிருந்து அவரால் வெளியே வர முடியாது.

உடல் உணர்ச்சி என்ற அடித்தளத்துடன் விபாசனா கற்பிக்கப்படுகிறது, மேலும் இந்த உணர்வுகள் அவதானிக்கப்பட்டால், உங்கள் துயரத்திலிருந்து வெளியேற உங்களுக்கு நல்ல அடித்தளம் கிடைக்கும். நீங்கள் மறந்துவிட்டால், உடல் உணர்ச்சிகளைக் கவனிப்பதை நீங்கள் தவறவிட்டால், உங்கள் துயரத்திலிருந்து ஒருபோதும் வெளியே வர முடியாது. எனவே, புத்தரின் போதனையில், உடலில் உள்ள உணர்ச்சிகளைக் கவனிப்பது மிக முக்கியமான இடத்தை பெறுகிறது. இந்த உடல் உணர்வுகளின் அடிப்படையில்தான் ஒருவர் துயரத்திலிருந்து வெளியேறி விடுதலையைப் பெற முடியும். தொடர்ந்து வேலை செய்து துன்பத்திலிருந்து வெளியே வாருங்கள். உங்களுக்கு எந்த துன்பம் இருந்தாலும், பெரியதாக இருந்தாலும், சிறியதாக இருந்தாலும், உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிலிருந்து வெளியே வர உங்களுக்கு உதவும். எல்லா உயிர்களும் இன்புற்றிருக்க ! (3)

**சக்கா கிரியா - மதிப்பிற்குரிய திரு. கோயங்காஜி.**

இந்த புனித அறிவிப்பை குருஜீ அவர்கள் குஷி நகர் யாத்திரையின் போது, ( ஒரு மணி நேர தியானத்தில் ) வெளியிட்டார்.

*நான் புத்தரிடம் தஞ்ஜமடைகிறேன், நான் புத்தரிடம் தஞ்ஜமடைகிறேன்,  
நான் புத்தரிடம் மட்டுமே தஞ்ஜமடைகிறேன், வேறு எவரிடத்திலுமல்ல.  
இந்த உண்மையின் சக்தி கொண்டு, இந்த உண்மையின் சக்தி கொண்டு,  
இந்த உண்மையின் சக்தி கொண்டு தர்மம் மேலெழட்டும்.*

*நான் தம்மத்திடம் தஞ்ஜமடைகிறேன், நான் தம்மத்திடம் தஞ்ஜமடைகிறேன்,  
நான் தம்மத்திடம் மட்டுமே தஞ்ஜமடைகிறேன், வேறு எதிலுமல்ல.  
இந்த உண்மையின் சக்தியால், இந்த உண்மையின் சக்தியால்,  
இந்த உண்மையின் சக்தியால், தம்மம் தழைத்தோங்கட்டும்.*

*நான் சங்கத்திடம் தஞ்ஜமடைகிறேன், நான் சங்கத்திடம் தஞ்ஜமடைகிறேன்  
நான் சங்கத்திடம் தஞ்ஜமடைகிறேன், சங்கத்தைத் தவிர வேறு எதிலுமல்ல.  
இந்த உண்மையின் சக்தியால், இந்த உண்மையின் சக்தியால்,  
இந்த உண்மையின் சக்தியால், தர்மம் தழைத்து நிற்கட்டும் ). எல்லோரும்  
சந்தோஷமாக இருக்கட்டும், எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும்.*

தம்ம பூமி என்பது ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட பூமி, ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட புனிதமான நாடு; எங்கு தம்மம் மீண்டும் எழும்பி தழைத்தோங்குகிறதோ அது உலகின் துயரங்கள் அனைத்தையும் காணாமல் போகச்செய்கிறது (கரைத்துவிடுகிறது).

தம்ம பூமி, ஆசீர்வதிக்கப்பட்டதாக இருக்கட்டும், அவ்வாறே புனிதமான நாடாக இருக்கட்டும், இங்கு தம்மம் மீண்டும் தோன்றி, உலகிலின்



துயரங்களைத் துடைக்க உதவட்டும். எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும், எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும், எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும்.

### தம்மா தோஹா

பலா ஹோய சப ஜகதகா, சுகி ஹோன்யா சப லோகா:  
தூர ஹோன்யா தரித்ர துகா, தூர ஹோன்யா சப ரோகா.

அனைவரும் அனைத்து தேவைகளும் நிறைவேறப் பெற்றவராகி சந்தோஷமாக இருக்கட்டும். ஏழ்மை எவரிடத்தும் இல்லாது போகட்டும். வியாதிகள் அனைத்தும் காணாமல் போகட்டும் ( குணமடையட்டும் )

துகியாரே துகமுத்தா ஹோன், பய தியாகேம் பயபீதா;  
பைர சோர கரா லோக சப, கரேம் பரஸ்பர ப்ரீதா.

கஷ்டப்படுபவர்கள் அனைவருக்கும், கஷ்டங்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கட்டும்.. பயமுற்றவர்களிடமிருந்து பயம் விலக்கிச் செல்லட்டும். அனைவரும் தீமைகளிலிருந்து விடுபட்டு ஒருவரை ஒருவர் நேசிப்பவர்களாக மாறட்டும், அன்பு செலுத்தட்டும்.

சுக ப்யாபே சம்ஸாரமேன், துகியா ரஹே ந கோயா ;  
ந கோயி பய பீதா ஹோ , ந பவ ரோகி ஹோய.

உலகம் முழுவதும் ஒருவர்கூட விடுபடாமல் அனைவருக்கும் ஆனந்தமும், சந்தோஷமும் பரவட்டும், ஒரே ஒருவர்கூட கவலையும், பயமுமின்றி, கஷ்டங்களின்றி, வியாதியின்றி சுகமாக இருக்கட்டும்.

ந கோயி வ்யாகுல ஹோய, ந துக கதரா ஹோய;  
சபகா மங்கள ஹோய, சபகா மங்கள ஹோய.

ஒருவரும் கிளர்ந்தெழாமல், அதிக ஆர்வம், எதிர்பார்ப்பிற்கு ஆளாகாமல் , வலியால் கஷ்டப்படாமல் சந்தோஷமாக, ஆனந்தமாக இருக்கட்டும்.

\*\*\*\*\*

One day vipassana for old students (who have done 10days before) will be on every Sunday from 9am onwards at Agarwal School, EVK Sampth Salai

Vepey Chennai (Agarwal School is Opp to New Commissioner's office and about 5th from Thinathanthi office) (Evk Sampath Salai is Opp to Egmore metro side station) contact number is 9841591734.

\*\*\*\*\*