விபஸ்ஸனா

செய்தி மடல்

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

ஏப்ரல் 2020

தொகுப்பு. 30, எண். 4, 8 ஏப்ரல். 2020.

இந்த மாத இதழை வெளியிடுவோர் விபாசனா ஆராய்ச்சி மையம்

வலைதளம் : **www.vridhamma.org** பன்னாட்டு வலைதளம்: **www.dhamma.org**

தம்மா பொன்மொழிகள்.

யதா புப்புலகம் பஸ்ஸே யதா பஸ்ஸே மரீசிகம்.
யேவம் லோகம் அவேக்காந்தம் மக்கு ராஜா ந பஸ்ஸதி.

ஒருவர் உலகத்தை, நீர் குமிழிபோலவும் கானல் நீராகவும் காண வேண்டும். இவ்வாறு எண்ணும் ஒருவரை மரணத்தின் ராஜா பார்க்கவே மாட்டார்.

(அதாவது உலகம் எவ்வாறு நிலையற்றதோ, அதுபோலவே மரணமும்)

<u>அனைத்து விபாசனா சாதகர்களுக்குமான உரை</u>

என் அன்புள்ள சாதகர்களே,

வாருங்கள், தம்மத்தில் சரண் அடைவோம்.

தம்மத்தில் சரண் அடைவது பெரிதும் நன்மை பயக்கும் செயலாகும்.

தம்மம் என்பது சத்தியம். அது இயற்கையின் விதி, அது முழு உலகிற்கும் பொருந்தும் விதியாகும்; அனைத்தும் தம்மத்தை சார்ந்ததே இருக்கும். ஒவ்வொரு அணுவும், ஒவ்வொரு பொருளும், இந்த முழு பிரபஞ்சம் தம்மத்தின் அடிப்படையில் தான் இயங்குகிறது.

தம்மம், எல்லைகளற்றது, முடிவில்லாதது மற்றும் அளவிட முடியாதது. அது ஒவ்வொரு துகளிலும், ஒவ்வொரு அணுவிலும் உள்ளது. அனைத்திலும் நீக்கமற நிறைந்தாகவும், சக்தி வாய்ந்தாகவும் மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உச்சத்தில் தம்மம் இருக்கிறது. இதுவே மிக உயர்ந்த கடவுள். இது தான் உலகத்தை கட்டுப்படுத்துவதாகவும் தேவை உள்ளவர்களுக்கு உண்மையான அடைக்கலம் தர வல்லதாகவும் இருக்கிறது.

அன்புள்ள சாதகர்களே, உங்கள் வாழ்க்கையில், புயல்கள் அல்லது சூறாவளிகள் மூலம் எப்போழுதெல்லாம் கஷ்டங்களை சந்திக்கிறீர்களோ அல்லது ஆதரவற்றவராக உணருகிறீர்களோ தம்மத்தில் சரண் அடைய கற்றுக்கொள்ளுங்கள் அத்தகைய நேரங்களில் நீங்கள் தம்மத்தில் சரண் அடைந்தால் துயர் நீங்கி பெரும் நிம்மதி அடைவீர்கள்.

சில நேரங்களில் ஒரு போர், அல்லது பஞ்சம் அல்லது பெருவாரியாகப்பரவும் தொற்றுநோய் வடிவத்தில் ஒரு மோசமான புயல் ஏற்படலாம். அல்லது ஒரு தெளிவான அமைதியான ஏரியில் பெரிய அலைகள் உயரக்கூடும், மேலும் உயர்ந்த அலைகள் ஒரு நச்சு நாகம் போல நம்மை நோக்கிச் சீறலாம் .

அல்லது ஒருவேளை, ஒரு அழிவுகரமான, கொடூரமான நீர்சுழல் (வேர்ல்பூல்) அனைவரையும் அதனுள் இழுத்துக் கொள்ளவதாக எல்லோரும் அச்சுறுத்தபடலாம் . இதுபோன்ற சமயங்களில் நம் நண்பர்கள் கூட ஓடிவிடலாம், அல்லது கிளி போல கண்களை வேறு இடம் திருப்பலாம். நம்முடைய அருகிலுள்ள மற்றும் அன்பானவர்கள் கூட தங்கள் உயிரைப் பாதுகாப்பதில் மும்முரமாக இருப்பார்கள்; நீரில் மூழ்கியவர்கள் அனைவரும் அவர்களைக் காப்பாற்றக்கூடிய, பற்றிக்கொள்ள ஏதும் உள்ளதா என தேடுவார்கள். சொந்தமானது என்ற எல்லா உணர்வும் போய்விடும்..

இதுபோன்ற சமயங்களில், என் அன்பான சாதகர்களே, தம்மம் மட்டுமே தங்களுக்கு அடைக்கலம் அளிக்கிறது. தம்மம் நங்கூரராகவும், தம்மம் நம் தீவாகவும் மாறுகிறது. தம்மத்தில் அடைக்கலம் என்பது உண்மையான அடைக்கலம். ஒரு நபர் பலவீனமாகவும் துயரத்திலும் இருக்கும்போது, அவர் தம்மத்திடம் சரணடைந்து, முழு பக்தியுடனும் நேர்மையுடனும் தம்மத்தை கடைப்பிடிக்கத் தொடங்கினால், தம்மம் அவரது கவசமாக மாறி அவரைப் பாதுகாக்கத் தொடங்குகிறது. தம்மா ஒருபோதும் ஏமாற்றுவதில்லை, ஒருபோதும் நம் நம்பிக்கையை நிராகரிப்பதில்லை, ஒருபோதும் நம்மை கீழே தள்ளுவதில்லை. தியானிப்பாளர்களே, குறைந்த பட்சம் உங்களை தம்மத்திடம் ஒப்படைக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

சாதகர்களே, நான் கேட்ட அல்லது படித்தவற்றின் அடிப்படையில் நான் பேசவில்லை, எனது சொந்த அனுபவத்திலிருந்து பேசுகிறேன். நீங்கள் தம்மத்திடம் சரணடையும்போது, தம்மத்தில் தஞ்சமடைகையில் அது ஒரு பெரிய நிம்மதியைத் தருகிறது.

கண்ணுக்கு புலனாகாத தம்மத்தில் தஞ்சம் அடைவது கடினமான பணி. உடல் வடிவம் கொண்ட ஒரு நபரை அடைக்கலம் பெற நாம் எப்போதும் பழகிவிட்டோம். அத்தகைய, அடைக்கலம் நல்கும் நபர் அவர் யாராக இருந்தாலும், அந்த ஏழை நபர் ,தானே தன் உணர்வுகளுடன் பிணைக்கப்பட்டவர், அமைதியற்றவர் , பாதுகாப்பற்றவர், அவருக்கே அடைக்கலம் தேவை. அப்போது அவர் மற்றவர்களுக்கு என்ன அடைக்கலம் அளிக்க முடியும்? அடைக்கலம் நல்கும் அகதியைப் பார்த்தால், அவரே உதவியற்றவராக இருப்பார். அவர் தனது சொந்த பாதுகாப்பைப் பற்றி யோசிக்கத் தொடங்குவார். பலவீனமான ஒருவர் மற்றொரு பலவீனமான நபருக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்? ஒரு அனாதை இன்னொருவருக்கு என்ன ஆதரவு கொடுக்க முடியும்? ஒரு குருடன் மற்றொரு குருடனுக்கு பாதையை எவ்வாறு காட்ட முடியும்?

எனவே, வலுவான மற்றும் திறமையான ஆனால் சுருக்கமான தம்மத்தின் உதவியைப் பெறுங்கள். தம்மத்தில் மட்டுமே தஞ்சம் அடைங்கள் சிறிது நேரம் மட்டுமே இருந்தாலும் முயற்சி செய்யுங்கள்.

உள்நோக்கிப் பார்த்து தம்மத்தின் ஓட்டத்தில் உங்களை அனுமதிக்கவும் இது உங்களுக்கு நிறைய வலிமையையும் தன்னம்பிக்கையையும் தரும். தம்மத்தின் ஓட்டத்தில் இருப்பதன் மூலம், புதிய பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குவதை நிறுத்துகிறோம் இதன் காரணமாகவே பழைய பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடு பட ஓர் வாய்ப்பு வருகிறது, மேலும் இந்த பழைய பழக்கவழக்கங்களின் காரணமாக எழுந்த புயல்கள் தாங்களாகவே பலத்தை இழக்கத் தொடங்கும். ஒருவர் தம்மத்தில் தஞ்சம் அடைவது இப்படித்தான்.

நீங்கள் எந்த சிரமத்தையும் எதிர்கொள்ளும் அதே நேரத்தில் உற்று கவனித்து பாருங்கள் .உங்கள் எதிர்காலம் நல்ல மகிழ்ச்சியால்

நிரப்பப்படும். உங்கள் சுற்றுப்புறங்கள் நம்பிக்கையும் ஆற்றலும் நிறைந்திருக்கும் .ஒரு குறுகிய காலத்திற்குள், உங்கள் சோகம் அனைத்தும் ஆவியாகத் தொடங்கும். முழு வளிமண்டலமும் நன்மை பயக்கும் அதிர்வுகளால் நிரப்பப்படும். அதனால், சாதகர்களே, வாருங்கள், நாம் தஞ்சம் அடைவோம். தம்மத்தில். தம்மத்தில் அடைக்கலம் உண்மையிலேயே நன்மை பயக்கும்.

கல்யானமிட்டா,

சத்யநாரயண் கோயென்கா

மதிப்பிற்குறிய குருவின் மெட்டா - (அன்பான, நன்மை பயக்கும் பாடல்கள்).

சபகா மங்கள சபகா மங்கள சபகா மங்கள ஹோயா ரே,
தேரா மங்கள தேரா மங்கள தேரா மங்கள ஹோயா ரே.
ஜன ஜனா மங்கள ஜன ஜனா மங்கள,
ஜன ஜனா சுகியா ஹோயாரே.

அனைவரும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும், நீயும் சந்தோஷமாக இருப்பாயாக. ஒவ்வொரு மனிதனும் சந்தோஷமாக, ஆனந்தமாக இருக்கட்டும்.

த்ருஸ்ய அவுர அத்ருஸ்ய சபி,
ஜீவோங்கா மங்கள ஹோயாரே.
ஜலகே தலகே அவுர ககன கே,
ப்ராணி சுகியா ஹோான் யாரே.

கண்ணுக்கு புலப்படும், மற்றும் புலப்படாத அனைத்து ஜீவராசிகளும் சுகமாக இருக்கட்டும். நீரிலும், நிலத்திலும், ஆகாயத்திலும் வசிக்கும் அனைத்து ஜீவ ராசிகளும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும்.

தஸோம் திஸோம் கே சப ப்ராணி,
மங்கள லாபி ஹோான் யாரே.
நிர் பய ஹோான் நிர்பைர பனேம் சப,

சபி நிராமய ஹோன்யா ரே.
சபகா மங்கள சபகா மங்கள சபகா மங்கள ஹோயா ரே.

பத்து திசைகளிலும் வசிக்கும் ஜீவராசிகள் அனைத்தும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும். அனைத்து ஜீவராசிகளும், பயமின்றி, நட்புடனும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கட்டும். அனைவரும், சந்தோஷமாக, அனைவரும் ஆனந்தமாக இருக்கட்டும்.

இஸ தர்தி பரா சுத்த தரமகி, ஜ்யோதா பிரகாஸித ஹோயா ரே.
சகல விஸ்வகே சாரே ப்ராணி, மங்கள லாபி ஹோன்யா ரே.

சுத்த தர்மத்தின் ஒளி இப்பூஉலகில் ப்ரகாசிக்கட்டும். (வழி காண்பிக்கட்டும்). உலகில் இருக்கும் அனைத்து ஜீவ ராசிகளும் நன்மை பெறட்டும்.

இஸ தரதி பரா சுத்த தரமகி, அம்ரித வர்சா ஹோயாரே.
சகல விஸ்வகே சாரே ப்ராணி, மங்கள லாபி ஹோன்யா ரே.

தூய தர்மம் மழையைப்போல இன்நாட்டின் மண்ணில் பொழியட்டும். உலகில் இருக்கும் அனைத்து ஜீவ ராசிகளும் மங்கல லாபம் அடையட்டும்.

இஸ தரதி ஸே சுத்த தரமகி, கங்கா ப்ராவாஹித ஹோயாரே.
சகல விஸ்வகே சாரே ப்ராணி, மங்கள லாபி ஹோன்யா ரே.
சபகா மங்கள சபகா மங்கள சபகா மங்கள ஹோயா ரே,
சபகா மங்கள சபகா மங்கள சபகா மங்கள ஹோயா ரே,

பரிசுத்தமான கங்கை நதியின் பிரவாகம்போல் தூய்மையான தர்மம் இந்த நாட்டில் பெருக்கெடுத்து பரவட்டும். அதன் நற்பலன்களை, லாபத்தை, இவ்வுலகம் முழுவதிலுமுள்ள அனைத்து ஜீவா ராசிகளும் அனுபவிக்கட்டும். அனைத்து உலகங்களிலுமுள்ள எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் நன்மைகள் கிட்டட்டும் , அனைவரும் ஆனந்தமாக இருக்கட்டும்.

தர்ம தேஸஸே சுத்த தரமகி, கங்கா ப்ராவாஹித ஹோயாரே.
சகல விஸ்வகே சாரே ப்ராணி, மங்கள லாபி ஹோன்யா ரே.
சபகா மங்கள சபகா மங்கள சபகா மங்கள ஹோயா ரே,

தர்மத்தின் இருப்பிடமான இந்த தேசத்திலிருந்து தூய தர்மம் கங்கை நதியைப்போல பிரவாகிக்கட்டும். அனைத்து உலகங்களிலுமுள்ள எல்லா ஜீவா ராசிகளும் மங்ல லாபம் அடையட்டும். அனைவரும் ஆனந்தம் அடையட்டும், சந்தோஷமாக இருக்கட்டும்.

இஸ தர்தி கே ஜிதனே ப்ராணி, சதா சுரக்ஷித ஹோன்யா ரே. இஸ தர்தி கே ஜோ ரகவாலே, சுத்த தர்மகே ஜோ ரகவாலே, சபகா மங்கள ஹோயா ரே, சபகா மங்கள ஹோயா ரே.

அனைத்து உலகங்களிலுமுள்ள எல்லா ஜீவராசிகளும் சந்தோஷமாக பாதுகாப்புடன் இருக்கட்டும். ஒவ்வொறு தனி மனிதனும் கஷ்டங்களிலிருந்து மீளட்டும். இவ்வுலகத்தைக்காக்கும் அனைவரும் ஆனந்தமாக இருக்கட்டும். தர்மத்தின் பாதையில் நடந்து, தர்மத்தின் பாதுகாவலர்களாக இருப்பவர்கள் ஆனந்தமாக இருக்கட்டும். அனைவரும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும்.

மேரே சஞ்சித மஹா புண்யமே, மேரே அர்ஜித மஹா புண்யமே, பாக தும்ஹாரா ஹோயாரே, பாக தும்ஹாரா ஹோயாரே.

நான் அடையப்பெற்ற அளப்பரிய புண்ணியத்தில், முழுமையில் தகுதியுள்ள நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் பங்கு பெறுவீர்களாக.(உங்களுக்கு பங்கு உண்டு)

ஐஸ மங்களமயா தர்ம பந்தாபரா, சதா சபீகா ஹோயாரே. சபகா மங்கள சபகா மங்கள சபகா மங்கள ஹோயா ரே,

நீங்கள் அனைவரும் தர்மத்தின் துணைவர்களாக, கடைபிடிப்பவர்களாக இருந்துகொண்டு, நன்மை அடைவீர்களாக. உங்கள் அனைவருக்கும் மங்களம் உண்டாகட்டும், அனைவரும் சந்தோஷமாக இருப்பீர்கள்.

தேரா மங்கள, தேரா மங்கள , ஜன ஜன மங்கள ஹோயாரே . ஜன ஜன மங்கள ஜன ஜன மங்கள, ஜன ஜன சுக்கியா ஹோயாரே.

உங்களுக்கு மங்கலம் உண்டாகட்டும், எல்லா ஜீவராசிகளும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும். எல்லோரும் ஆனந்தமடையட்டும். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும், , மற்றும் ஒட்டுமொத்தமாக அனைவரும் ஆனந்தமடையட்டும்.

ருக்க தேவதாவோன் கா மங்கள, பூ தேவோங்கா மங்கள, ககனா தேவதாவோன் கா மங்கள, ஜல தேவோங்கா கோ மங்கள, ஐஸ தரதி கே தரு தரணமென், கண கண மென், தர்ம சமாஜயே. ஜோ பி தபே ஐஸ புண்ய பூமி பரா, முக்த துகோன் ஸே ஹோ ஜாயே.

பாதுகாக்கும் தேவதைகளுக்கு மங்களம், பூமி தேவதைகளுக்கு, ஆகாச (வான) தேவதைகளுக்கு, ஜல (நீர்) தேவதைகளுக்கு, வன தேவதைகளுக்கு மங்களம். தர்மத்தின் அதிர்வுகள் சிறு வகையான புல் பூண்டு முதல் எங்கும் எதிலும் ஊடுருவட்டும். இந்த தர்ம பூமியில், எவரெல்லாம் தவம் செய்கிறார்களோ அவர்கள் அனைவரும், துக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெறட்டும், முக்தி அடையட்டும்.

சபகா மங்கள ஹோயா ரே, சபகா மங்கள ஹோயா ரே. தேரா மங்கள தேரா மங்கள தேரா மங்கள ஹோயா ரே. ஜன ஜன மங்கள , ஜன ஜன மங்கள, ஜன ஜன மங்கள ஹோயாரே.

எல்லோருக்கும் மங்களம் உண்டாகட்டும், உங்களுக்கும் மங்களம். அனைத்து மக்களுக்கும் மங்களம் ஏற்படட்டும். எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்காட்டும்.

சுத்த தர்ம கரா கராமேம் ஜாகே , சுத்த தர்ம கரா கராமேம் ஜாகே . கரா கரா சாந்தி சமயாரே, கரா கரா சாந்தி சமயாரே.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் (குடும்பத்திலும்) சுத்த தர்மம் நிலவட்டும் அதுபோலவே அனைத்து குடும்பங்களிலும் அமைதி நிலவட்டும்.

சப நர நாரீ ஹோம் தர்ம விஹாரி, நர நாரீ தர்ம விஹாரி, கரா கரா சுக சாயாரே, கரா கரா மங்கல சாயாரே. சபகா மங்கள, சபகா மங்கள, சபகா மங்கள ஹோயா ரே. தேரா மங்கள தேரா மங்கள தேரா மங்கள ஹோயா ரே.

அனைத்து புருஷர்களும், ஸ்த்ரீகளும் தர்மத்தை கடைபிடிக்கட்டும். ஒவ்வொரு இல்லமும் அமைதி , ஆனந்தத்தினால் திளைக்கட்டும்.

அனைத்து நற்பலன்களையும் அனுபவிக்கட்டும். எல்லோரும் ஆனந்தமாக இருக்கட்டும், உங்கள் அனைவருக்கும் மங்களம் உண்டாகட்டும்.

சாதக தேரா மங்கள ஹோவே, சாதக தேரா மங்கள ஹோவே, தூர அமங்கள ஹோயா ரே.

தியானத்தில் ஈடுபடும் சாதனையாளனே, உனக்கு மங்களம் உண்டாகட்டும். தீங்குகள் அனைத்தும் உங்களைவிட்டு தூர விலகட்டும்.

பேடி தேரா மகங்கள ஹோவே , பேடி தேரா மகங்கள ஹோவே, தூர அமங்கள ஹோயாரே.

ஓ மகளே ! நீ சந்தோஷமாக இருப்பாயாக. உனக்கு மங்களம் உண்டாகட்டும். மகள்கள் அனைவரும் சந்தோஷமாக இருபீர்களாக. தீங்குகள் அனைத்தும் உங்கள் அனைவரையும்விட்டு விலகி ஓடட்டும்

சுத்த தரம சபகே மனா ஜாகே, சுத்த தரம சபகே மனா ஜாகே.
முக்தி துகோம்ஸே ஹோயாரே.
சபகா மங்கள, சபகா மங்கள, சபகா மங்கள ஹோயா ரே.
சபகா மங்கள ஹோயா ரே.

தூய தர்ம சிந்தனை அனைவர் மனத்திலும் நிலைத்து நிற்கட்டும். துக்கத்திலிருந்து விடுதலை அடைந்து நீங்கள் அனைவரும் முக்தி அடைவீர்களாக.
எல்லோருக்கும், மங்களம் உண்டாகட்டும், எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும்.

(ஒரு மணி நேர குழு தியானத்தில் கடைபிடிக்கப்படுவது - விபாசனா ஆசிரியர் மாண்புமிகு குருஜீ , சத்யநாராயணா கோயங்கா அவர்கள் இயற்றிய பாடல்)

-- .

தம்மா தோஹா

படே பாக்யஸே முக்திகா, பாயா பம்தா மஹானா.
பாவ பய வ்யாகுல ஜீவா கா, ஹுவா பரம கல்யாண .

எனது அதிருஷ்டத்தின் மூலமாக, மிகப்பெரிய நன்மையின் வாயிலாக மனித வாழ்விலிருந்து விடுதலை அடையும் பாதையைக் கண்டுகொண்டேன். பயம், துக்கம், கஷ்டம் , தீமைகளிலிருந்து விடுபட்டு அமைதியான, முழுமையான வாழ்க்கையை ஆனந்தமாக அனுபவிக்க வழி பிறந்தது.

கல கி சிந்தாஸே விகலா, பய சங்குல ஜோ ஹோயா ,
வர்த்தமானகா சகல சுக , வ்யாகுல மன ஹோ கோயா.

நாளை குறித்து மனதின் கண் பயம், எதிர்பார்ப்பு, எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும் எனும் சலனம், பலவிதமான இழப்புகள் குறித்து தேவையற்ற சிந்தனைகள், குழப்பம் ஆகியவை தற்கால ,சந்தோஷத்தைக் குலைக்கிறது

க்ஷண க்ஷண சத் க்ஷண ஹி பனே , துஹ் க்ஷண பனே ந ஏக;
தோ மாணவ ஹோவே அபய, ரஹே ந துக கி ரேகா.

ஒவ்வொரு க்ஷணமும் உண்மையாக இருக்கிறது , நல்லதாகவுமுள்ளது, துக்கம் இல்லை; ஆகவே மனிதர்கள் ஒரு க்ஷணத்தைக்கூட பயமின்றி ஒரு துளி, கஷ்டத்தின் சுவடு தெரியாமல் வாழ வேண்டும்.

துகியாரோம் கே துகா மிடேம், பய த்யாகேம் பய பிடா ;
பைர சோர கரா லோக சப, கரேம் பரஸ்வ்பர ப்ரீதா .

துக்கத்தின் வலியை அனுபவிக்கும் அனைவருக்கும் , அவைகளின் பாதிப்பிலிருந்து விடுதலை கிட்டட்டும். விரோத மனப்பான்மை , பயம் முதலியன முற்றிலுமாக அழியட்டும்; அனைத்து மக்களும் ஒருவருடன் ஒருவர், நட்பு மன்ப்பான்மையுடனும் , அன்புடனும் பழகட்டும். அன்பு, நன்மை, இதுவே மனித வாழ்வின் குறிக்கோள்.

****

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 Vepery 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.

****