நமோ புத்தாய !

உள்ளத்தின் உயர்வினை காண...

உன்னை நீ அறிந்து கொள்வாய்!

தமிழ் பௌத்தன்
TAMIL BUDDHIST

Tamil Buddhist
No : 369, Rajasinghe Mawatha, Hewagama, Kaduwela.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பகவான் புத்தரின் முக்கியத்துவம்.

இனம், மதம், குலம், நிறம் போன்ற வரையறைகளை கொண்டு குறுகிய எண்ணப்பாடுகளோடு வாழ்ந்து வரும் மானிடர்களின் மத்தியில் அந்த குறுகிய வரையறைகளை தகர்தெறிந்து, அதனின்று மீண்டு உயிர்களுக்கெல்லாம் பொதுவான தலைவிதியை உலகிற்கு எடுத்து கூறியவர், கௌதம சம்மா சம்புத்த பகவானேயாவார்.

சஸ்திரிய ராஜ வம்சத்தால் தமக்கு கிடைத்த அனைத்து ராஜசுகபோகங்களை விடுத்தவர். அவர் உயிர்களுக்கெல்லாம் ஒருபோதும் எதிர்நோக்காமல் இருக்கமுடியாத பிறப்பு, இறப்பு, முதிர்வு, நோயுறல் என்பனவற்றிலிருந்து முற்றுமுழுதாக நீங்கும் நிர்வாணமோட்சத்தையடையவதற்காக மொழிந்தவையே உன்னதமான ஸ்ரீ சத்தர்மமாகும்.

இந்த ஸ்ரீ சத்தர்மத்தை புத்தபகவான் எவரிடமும் எவ்விதமான எதிர்பார்ப்புகளோ இலாபங்களோ வேண்டி மொழியவில்லை. அவரால் மொழியப்பட்ட இந்த தர்மமானது இன, மத, வயது, குலம், எனும் மதில்களை மீறிச்சென்றதாகும். புத்த பகவான், அனைத்து உயிர்களுக்கும் ஒரே தர்மத்தை போதித்து மனம், வாக்கு, காயம் என்பனவற்றில் பரிசுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக மிகவும் கருணையோடு எடுத்தியம்பியதே தர்மமாகும். அதேபோல் இனம், மதம், குலம் வரையறை மட்டுமன்றி பிரதேசவாரியாக வரையருக்க முடியாத வண்ணம் அவரின் போதனைகள் மனுலோகத்தை மீறிச்சென்று தேவ பிரம்மாக்களின் செவிகளுக்கும் இனிய விருந்தாக்கியது. .அவர்களுக்கும் தர்ம விழிகளை உண்டாக்கி கொடுத்த உலகத்தின் உன்னதமான ஞான ஒளியே புத்த பகவானாவார்.

உயிர்களாகிய நாம் பிறந்து கொண்டும் மடிந்து கொண்டும் பயணிக்கும் இந்த சுழற்சியின் அபாயமானது இனம், மதம், குலம், நிற, பிரதேச வாரியாக வேறுபடுவதில்லை. எம்மால் அனுபவிக்கபடும் சுகதுக்கங்கள் நாம் சேகரிக்கும் கர்மத்தின் அடிப்படையிலே நிர்நணயிக்கப்படுகிறது, என புத்த பகவானால் போதிக்கப்பட்டது உலகத்தின் சத்தியமாகும். அறிவு படைத்தவர்களுக்கு, வீரியமுள்ளவர்களுக்கு மனதை மேன்மை படுத்தும் காரணிகளை வளர்ப்பதற்கும் மனத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் விடயங்களை அழிப்பதற்குமான நேரான வழியை எடுத்து காட்டும் தர்மத்தினை வெளிக்கொனரும் எம் நோக்கமானது, உண்மையான புத்த சீடர்களாக இனம், மதம்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குலம், எனும் வரையறைகளை மீறிச்சென்றேயாகும். உலகில் எந்த இனத்தில் பிறந்தாலும் எவ்விதமான நம்பிக்கையை கொண்டிருந்தாலும் புத்த பகவானால் போதிக்க பட்ட கண், காது, நாசி, மேனி, மனம் என்பவனற்றினூடாக உலகத்தோடு பிணைந்து வாழும் உயிரானது, அனைத்து துக்கத்திலிருந்து மீள்வது அந்த ஆறு புலன்கள் மீதுள்ள அஞ்ஞானத்தை போக்குவதிலையே தங்கியுள்ளது.

புண்ணியமிகு பிக்குகளே!
அனைத்தையும் நான் உங்களுக்கு கூறுகிறேன். அனைத்தும் என்பது கண்களும் - உருவமும், காதுகளும் - சப்தமும், நாசியும் - மணமும்,
நாவும் - சுவையும், உடம்பும் - உடலுணர்வும், மனமும் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களுமேயாகும். இதை தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை. இவற்றை தவிர அனைத்தும் என்று இதனுள் அடங்காத ஒரு விடயத்தை கூற முற்படுவதாயின் அது ஒருவருக்கு சோர்வையையே தோற்றுவிக்கும்.
ஏனெனில் அது அவருக்கு அறிய முடியாது என்பதினாலயே!

(சப்ப சூத்திரம்)

புண்ணியமிகு பிக்குகளே!
கண் - உருவம்
காது - சப்தம்
நாசி - மணம்
நாவு - சுவை
உடம்பு - உடலுணர்வு
மனம் - எண்ணம்

எனும் இவை தொடர்பாக உய்த்துணராமல் மனமாசுகள் அறும் படியாக அதன் யதார்த்தத்தை காணாமல் அதன் மீது உள்ள ஆசையை அழிக்காமல் துக்கத்திலிருந்து விடுபடுதல் என்பது நடைபெறாத ஒன்றாகும்.

(அபரிஜான சூத்திரம்)

இவற்றினை கருத்திற்கொண்டு உங்கள் மத்தியில் உத்தம தர்மத்தினை அறிமுகப்படுத்துவதே எமது உன்னத நோக்கமாகும்.

அதனடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இந்த சிறு பிரசுரத்தில் புத்த பகவான் பல சந்தர்ப்பங்களில் மொழிந்த அழகிய விடயங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. தம்ம பதம் எனும் புனித நூலில் அடங்கியுள்ள சிற்சில செய்யுள்கள் மற்றும் எமது உத்தம குரு எமக்கு பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உபதேசித்த அறிவுரைகளும் இந்நூலிலே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அடங்கியுள்ளன.

நாம் கோபம் எனும் விடயத்தினால் மிகவும் அவஸ்தைபடுவதுண்டு. இந்த கோபத்தினால் நாம் வாழ்வில் இழந்த பெறுமதியான விடயங்கள் ஏராளம். எம்முள்ளே இருந்து எம்மையே அழிவுக்குள்ளாக்கும் இந்த கோபத்தினை தணித்து, அதனை அழிக்க வல்ல ஒரு தியானத்தை புத்த பகவான் மொழிந்துள்ளார். அதுதான் மைத்ரீ அல்லது ஜீவகாருண்ய தியானமாகும். அந்த தியானம் தொடர்பாகவும் இந்த சிறிய நூலினூடாக நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

நாம் கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு நொடியும் மரணத்தையே நெருங்குகிறோம். ஆனால் நாம் எமது மனதினை மேன்மைபடுத்த இதுவரை முயன்றிருக்கிறோமா? இல்லை. மனதை மேன்மை படுத்த முயலாமை என்பது எமது வாழ்வில் ஏற்பட்ட மிகப்பெரிய நஷ்டமாகும். இந்த நஷ்டத்திலிருந்து நீங்கி மனதினை மேன்மை செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது. இதனை நாம் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அரிதாக பெற்றுக்கொண்ட இந்த வாழ்வில் மேன்மை படுத்தக்கூடிய இந்த மனதினை மேன்மைபடுத்துவோம்.

அதற்கான அதிஷ்டம் எம்மனைவருக்கும் கிட்டுவதாக !

தர்மச்சுவை ஊற்றெடுக்கும்

தம்ம பதம்

எமது வாழ்விற்கும் தம்ம பதம்..

தர்மச்சுவை ஊற்றெடுக்கும் ஒரு புனித நூலே தம்மபதமாகும். புத்த பகவானது நிர்மலமான உள்ளத்தில் தோன்றிய, அனைத்து துக்கங்களையும் போக்க வல்ல, ஒப்பற்ற ஔடதமாக விளங்கும் இந்த தர்மத்தினை புத்த பகவான் பல்வேறு சம்பவங்களை முற்கொண்டும் போதித்துள்ளார். இவ்வாறாக வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உதித்த பெறுமதிமிக்க மணிகளை போன்ற செய்யுள்கள் உள்ளடங்கியதே தம்ம பதமாகும். இதன்பால் 423 செய்யுள்கள் உள்ளன. அவற்றின் சில பின்வருமாறு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாங் சே நா'திகச்செய்ய – செய்யங் சதிசம'த்தனோ
ஏகசாிங் தழ்ஹங் கயிரா – நத்தி பாலே சஹாயதா

தன்னை விட உயர்ந்த குணப்பண்புகளை கொண்ட ஒருவருடன் பழக வேண்டும். அவ்வாறில்லாவிடில் தனக்கு சமமான குணநலன்களை கொண்ட ஒருவருடன் பழக வேண்டும். இவ்வாறானவர்களை தேடிக்கொள்ள முடியாவிட்டால் மிகுந்த வீரியத்துடன் தனிமையில் வாழ வேண்டும். பாவமிகுந்த அசத்புருஷர்களுடன் நட்பு வைத்துக்கொள்ள கூடாது.

(தம்ம பதம். - பால வர்க்கம்)

திஸோ திஸங் யங் தங் கயிரா – வேரி வா பன வேரினங்
மிச்சா பணிஹிதங் சித்தங் - பாபியோ நங் ததோ கரே

திருடன் இன்னுமொரு திருடனுக்கு செய்யும் கொடிய ஆபத்தினை விட பகையாளி இன்னுமொரு பகையாளிக்கு செய்யும் கொடிய ஆபத்தினை விட மூடநம்பிக்கை கொண்ட தன் மனம் தனக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும். தன்னை ஒரு பாவியாக்கும்.

(தம்ம பதம். – சித்த வர்க்கம்)

சுதுத்தசங் சுனிபுணங் - யத்த காமனிபாதினங்
சித்தங் ரக்கேத மேதாவி – சித்தங் குத்தங் சுகாவஹங்

மனதின் உண்மையான நிலையை அறிந்து கொள்வது மிகவும் கடினமானதாகும். அதேபோல இந்த உள்ளத்தின் செயற்பாடு மிக மிக நுண்ணியமானதாகும். தன் இஷ்டப்படி தான் ஆசைபடுவதன் பின்னாலயே இந்த மனம் அலைந்து கொண்டிருக்கிறது. ஞானமுள்ள ஒருவர்தான் இந்த மனதினை தவறான பாதைக்கு செல்லாது பாதுகாத்துக்கொள்வார். நன்றாக பாதுகாத்துக்கொள்ளும் மனதினால் பெரும் சுகத்தினை பெறலாம்.

(தம்ம பதம். – சித்த வர்க்கம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மா'வோச பருசங் கஞ்சி – வுத்தா படிவதெய்யுங் தங்
துக்கா ஹி சாரம்பகதா – படிதண்டா புசைய்யுங் தங்

யாரிடமும் கொடிய வார்த்தைகளை பிரயோகிக்காதீர்கள். நீங்கள் கடுஞ்சொற்களை பிரயோகிப்பீராயின் ஏனையோரும் உங்களுக்கு கடுஞ்சொற்களையே பிரயோகிப்பார்கள். சச்சரவுகள் ஏற்படும் பேச்சுக்களினால் துக்கமே தோன்றுகிறது. அதனால் உங்களுக்கே பிரச்சினையாகும்.

(தம்ம பதம். – தண்ட வர்க்கம்)

ச சே நே'ரேசி அத்தானங் - கங்சோ உபஹதோ யதா
ஏச பத்தோ'சி நிப்பாணங் - சாரம்போ தே ந விஜ்ஜதி

சப்தம் தோன்றும் உலோக பாத்திரத்தை உடைத்து விட்டதை போன்று வார்த்தையை கட்டுப்படுத்தி, வாழ்வினை அமைதியாக்கிக்கொண்டால் அவர் தன்னுள்ளே தணிந்துவிடுகிறார். அப்போது சச்சரவுகள் தோன்றாது.

(தம்ம பதம். – தண்ட வர்க்கம்)

சப்பே தசந்தி தண்டஸ்ஸ – சப்பேசங் ஜீவிதங் பியங்
அத்தானங் உபமங் கத்வா – ந ஹனெய்ய ந காதயே

தண்டனை அனுபவிப்பதற்கு அனைவருமே அஞ்சுகின்றனர். அனைவரும் தத்தமது வாழ்வினை மிகவும் விரும்புகின்றனர். ஆகையால் தன்னை உவமையாகக்கொண்டு எவ்வித உயிரையும் கொல்ல வேண்டாம். கொல்வதற்கு வழிகாட்டவும் வேண்டாம்.

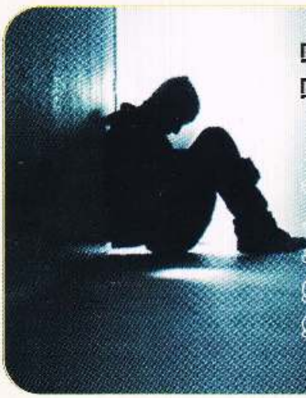
(தம்ம பதம். – தண்ட வர்க்கம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுககாமானி பூதானி – யோ தண்டேன விஹிங்சதி
அத்தனோ சுகமே'சானோ – பெச்ச சோ ந லபதே சுகங்

அனைத்து உயிர்களும் சுகமாக வாழ்வதற்கே விரும்புகின்றன. ஒருவர் தன்னுடைய சுகத்திற்காக ஏனைய உயிர்களை அடித்து, துன்புறுத்தி, இம்சிப்பாராயின் அவர் பரலோகத்தில் சுகத்தினை அடையமாட்டார்.

(தம்ம பதம். – தண்ட வர்க்கம்)



ந அந்தலிக்கே ந சமுத்தமஜ்ஜே – ந பப்பதானங் விவரங் பவிஸ்ஸ
ந விஜ்ஜதீ சோ ஜகதிப்பதேசோ – யத்தட்டிதோ முஞ்செய்ய பாபகம்மா

எதாவது ஓரிடத்தில் மறைந்திருந்து, பாவ விளைவுகளிலிருந்து மீள முடியுமாயின், அவ்வாறானதொரு இடம் வானத்திலும் இல்லை. சமுத்திரத்திலும் இல்லை. மலைக்குகையினுள்ளும் இல்லை. அவ்வாறானதொரு இடம் உலகில் எங்குமே இல்லை.

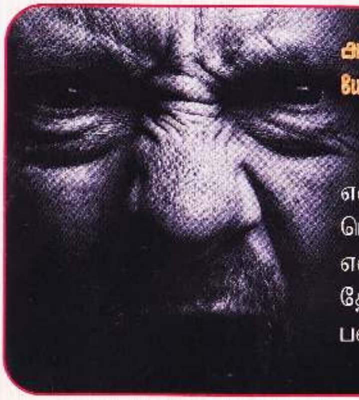
(தம்ம பதம். – பாப வர்க்கம்)

நஹி வேரேன வேரானி சம்மந்தீத குதாசனங்
அவேரேன ச சம்மந்தி எச தம்மோ சனந்தனோ

பகைமையால் பகைமையை அழிக்க முடியாது. பகைமை கொள்ளாதிருப்பதன் மூலம் தான் பகைமை அழியும். பகைமை கொள்ளாமலிருக்கும் போது பகைமை அழியும் என்பது, தொன்று தொட்டு வரும் உலக நியதியாகும்

(தம்ம பதம். – யமக வர்க்கம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



**அக்கொச்சி மங் அவதி மங் - அஜினி மங் அஹாசி மெ
யே தங் உபனய்ஹந்தி – வேரங் தேசுபசம்மதி**

அவன் என்னை இகழ்ந்து தூற்றினான். என்னை அடித்தான். என்னை தோற்கடித்தான். எனது பொருளை கவர்ந்து கொண்டான். இது போன்ற எண்ணங்களை ஒருவர் நினையாமல் குரோதத்தை தோற்றுவித்து கொள்ளாமல் இருப்பாராயின் அவரது பகைமை தணிந்துவிடும்.

(தம்ம பதம். - யமக வர்க்கம்)

**அக்கொச்சி மங் அவதி மங் - அஜினி மங் அஹாசி மெ
யே தங் உபனய்ஹந்தி – வேரங் தெசங் ந சம்மதி**

அவன் என்னை இகழ்ந்து தூற்றினான். என்னை அடித்தான். என்னை தோற்கடித்தான். எனது பொருளை கவர்ந்து கொண்டான். இது போன்ற எண்ணங்களை ஒருவன் சதா சிந்தித்து கொண்டிருப்பானாயின் அவனுள்ளே இருக்கும் பகைமை ஒரு போதும் தணியாது

(தம்ம பதம். - யமக வர்க்கம்)

**மனோபுப்பங்கமா தம்மா மனோசெட்டா மனோமயா மனசா சே
பதுட்டேன பாசதி வா கரோதி வா தத்தோ நங்
துக்கமன்வேதி சக்கங்வ வஹதோ பதங்.**

ஆற்றும் அனைத்து பாவ புண்ணிய செயல்களுக்கும் மனமே அடிப்படையாக உள்ளது. மனமே முதன்மை பெறுகிறது. மனதாலயே அனைத்தும் உருவாகின்றது. ஒருவர் கொடிய உள்ளத்தை கொண்டு கொடிய வார்த்தைகளை பிரயோகிப்பாராயின், பாவச்செயல்களை செய்வாராயின் அவரால் சேகரிக்கப்படும் அந்த பாவமானது எருதினது பின்னே வரும் வண்டியின் சக்கரத்தை போல் துன்பத்தினையே தரும்.

(தம்ம பதம். - யமக வர்க்கம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சச்சங் பனே ன குஜ்ஜெய்ய – தஜ்ஜா'ப்பஸ்மிம்'பி யாசிதோ
ஏதேஹி தீஹி டானேஹி – கச்சே தேவான சன்திகே

சத்தியத்தையே பேச வேண்டும். கோபம் கொள்ளக்கூடாது. யாராயினும் எதனையும் கேட்டால் தன்னிடம் இருப்பதிலிருந்து சிறிதளவேனும் கொடுக்க வேண்டும். இம்மூன்றையும் பழக்கப்படுத்தும் ஒருவர்தான் மரணத்தின் பின்னர் சுவர்க்கத்தினை அடைவார்.

(தம்ம பதம் - கோத வர்க்கம்)

பியதோ ஜாயதி சோகோ – பியதோ ஜாயதி பயங்
பியதோ விப்பமுத்தஸ்ஸ – நத்தி சோகோ குதோ பயங்

பிரியமானவற்றினாலேயே சோகம் தோன்றுகிறது. பிரியமானவற்றினாலேயே பயமும் தோன்றுகிறது. பிரியமானவற்றிலிருந்து விடுதலை அடைந்த ஒருவருக்கு சோகமில்லை. பயம் எவ்வாறு தோன்றும்?

(தம்ம பதம் - பிய வர்க்கம்)

அத்தாஹி அத்தனோ நாதோ – அத்தாஹி அத்தனோ கதி
தஸ்மா சஞ்ஞம யத்தாணம் - அஸ்ஸங் பத்ரங்வ வாணிஜோ

தனக்கு தானே புகலிடம். தன் வாழ்வு பயணத்திற்கு அடிப்படையாக இருப்பதுவும் தானே தான் எனவே திறமையான வியாபாரி தனது விலையுயர்ந்த குதிரையை பாதுகாப்பது போல் தன்னை, பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும்.

(தம்ம பதம் - அத்த வர்க்கம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இத சோச்சதி பெச்ச சோச்சதி – பாபகாரி உபயத்த சோச்சதி
சோ சோச்சதி சோ விஹஞ்ஞதி – திஸ்வா கம்மகிலிட்ட' மத்தனோ

பாவம் செய்தவன், இவ்வாழ்விலும் துக்கமடைகிறான். மறுவாழ்விலும் துக்கமடைகிறான். இம்மை மறுமை எனும் இரண்டிலுமே பாவம் செய்தவன் துக்கமடைகிறான். தான் செய்த பாவங்களை நினைத்து நினைத்து விசனமடைகிறான்.

(தம்ம பதம் - பாப வர்க்கம்)

அத்தானங் சே பியங் ஜஞ்ஞா – ரக்கைய நங் சுரக்கிதங்
தின்னமஞ்ஞதரங் யாமங் - படிஜக்கைய பண்டிதோ

தன் மீது அன்பு கொண்ட ஒருவன் தன்னைத்தானே பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும். அறிவுள்ள ஒருவன் தனது சிறுவயது, இளமை அல்லது முதுமை எனும் இம்மூன்று காலத்தில் ஒரு காலத்திலாவது மனதினை மேன்மைபடுத்தும் குசல்களை செய்து தன்னை பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும்.

(தம்ம பதம் - அத்த வர்க்கம்)

ந தேன பண்டிதோ ஹோதி – யாவதா பஹு பாசதி
கேமி ஆவேரோ அபயோ – பண்டிதோ'தி பவுச்சதி

ஏனையோரின் மத்தியில் நின்று பேசுவதால் மாத்திரம் ஒருவர் அறிவாளியாகிவிட மாட்டார், எவரேனும் பிறருக்கு அச்சுறுத்தல்களை ஏற்படுத்தாவிடில், பகைமையை தோற்றுவிக்கும் பஞ்ச பாவங்களை செய்யாவிடில், அகுசலங்களிலிருந்து நீங்கி, பயமின்றி இருப்பாராயின் அவரே உண்மையான அறிவாளியாவார்.

(தம்ம பதம் - தம்மட்ட வர்க்கம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உத்தம குருவின் உண்மையான உபதேசங்கள்

புத்த பகவானது ஸ்ரீ சத்தர்மத்தினை எமக்கு, உள்ளது உள்ளவாறே தூய்மையாக கற்றுக்கொடுத்தவரே எமது பரம குருவாவார். அவர் எமக்கு சிற்சில சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கிய உபதேசங்கள் பின்வருமாறு,

* ஒரு பொருட்குவியல் இருக்கிறது. அதில் பெறுமதி அற்ற ஆனால் மின்னுகின்ற 99 பொருட்கள் இருக்கிறது. பளபளக்காத ஒரு பொருள் இருக்கிறது ஆனால் பெறுமதிமிக்கது. மேன்மையானதும் கூட. இந்த குவியலிலுருந்து பெறுமதிமிக்க மேன்மையானதை தெரிவு செய்ய உங்களுக்கு அறிவு வேண்டும் அந்த அறிவினை ஏற்படுத்தி கொள்ள நீங்கள் திறமைசாலியாக வேண்டும்.

* என்னை அழிக்க யாராலும் முடியாது. என்னை அழிக்க ஒருவரால்தான் முடியும். ஆம்! அந்த ஒருவர் நானே!

* விருத்தி அடையும் மனதின் இலட்சணம் மனிதாபிமானமாகும்.

* எமது மனம் எந்நேரமும் அறியாமையிலையே திளைத்து கொண்டிருக்கிறது. அந்த அறியாமையிலிருந்து நீங்க விழிப்புணர்வே மிக அதிகமாக தேவைப்படும்.

* மனவழுத்தத்தோடு இருக்கும் போதோ அல்லது பதற்ற நிலையில் இருக்கும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போதோ எவ்விதமான முடிவினையும் எடுக்க வேண்டாம். அச்சமயத்தில் உங்கள் மனம், வாக்கு, காயம் எனும் மூன்றினையும் கட்டுப்படுத்தி கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்த்து கொள்ளுங்கள்.
சத்தியவாதியாக மாறுவதுதான் உண்மையான ஆளுமைதிறனாகும். ஒருவர் அறிந்தே பொய்யுரைப்பாராயின் அவரது மனம் செம்மையுறுவது நடைபெறாத ஒன்றாகும்.

* பொய்யுரைப்பதற்கு பேச்சினை கட்டுப்படுத்தாததே பிரதான காரணியாக இருக்கிறது.

* உங்களது வாழ்வில் அமைதியை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

* தான் கூற வரும் விடயத்தினை சுற்றிவளைக்காது நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் கூறி பழகுங்கள்.

* பிறருடைய விடயங்களை மணிக்கணக்கில் செவிமடுக்க வேண்டாம்.

* தன்னை துன்பத்திற்குள்ளாக்குவது பிறரல்ல. மாசுகள் நிறைந்த எமது மனமேயாகும், என்பதனை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

* உரிமையாளர் இல்லாத இவ்வாழ்வில் மனதையே பாதுகாக்க வேண்டும்.

* பூத்து குழுங்கும் ஒரு மரத்தினை போல் ஏனையோரது மகிழ்ச்சியில் பூரிப்படையுங்கள்.

* எனது கண்ணால் ஏனையோரது குறைகளை கேட்க மாட்டேன்.
எனது காதால் ஏனையோரது குறைகளை கேட்க மாட்டேன்.
எனது வாயால் ஏனையோரது குறைகளை பேச மாட்டேன் என தன்னை பயிற்றுவித்துக்கொள்ளுங்கள்.

* சின்னஞ்சிறு புண்ணியம் கூட மோட்சத்தினை அடைய உதவி செய்யும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

* தர்மத்திற்கு கீழ்படிதல்
பணிவு
ஒழுக்கம் (சீலத்தினை அனுஷ்டிக்கும் வாழ்க்கை)
ஏனையோர் மீதான கருணை மற்றும் மைத்ரீ (ஜீவகாருண்யம்) நிறைந்த உள்ளம்.
எனும் இவ்விடயங்களை சிறிது சிறிதாகவேனும் உங்களது வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

* பேசுதல், செயற்படுதல், நினைத்தல் எனும் இம்மூன்றினையும் சிந்தனையை அடிப்படையாகக்கொண்டே செய்கிறோம். இவ்வாறு செயற்படும் ஒவ்வொரு நொடியிலும் கர்மம் எமக்கு வினைபயனாக தயாராகுகிறது என்பதனை மறவாதீர்கள். எனவே பேசும் போது, உடலினால் காரியங்கள் செய்யும் போது ஏன் நினைக்கும் போது கூட பாவ எண்ணங்களுக்கு உங்களது மனதில் இடமளிக்காதீர்கள்.

* தனக்கு தன்னை புகலிடமாகக்கொள்ளாதவருக்கு கௌதம சாசனத்தில் இடமில்லை.

* அமைதியான பேச்சுடையவராகுங்கள். ஏனையோரது விடயங்களை பேசவோ அல்லது கேட்கவோ முதலிடம் கொடுக்காதீர்கள்.

* யார் என்ன கூறினாலும் எனது சீலத்தினை பழுதாக்கிக்கிகொள்ள மாட்டேன் எனும் அபிமானத்தை ஏற்படுத்திகொள்ளுங்கள்

* தான் அனுஷ்டிக்கும் சீலத்தினை நினைத்து மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள்.

* சுயாதீனமான நேர்மையான ஒருவராகுங்கள்.

* மிக அவசியமான விடயங்களுக்கு மாத்திரம் மனதில் இடங்கொடுங்கள். அப்போது மனதினை பண்படுத்துவது இலகுவாகும்.

* பேசும் பேச்சு தூய்மையாக வேண்டும் என்றால்
அதிகமாக பேசுவதை நிறுத்துங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

* குறைவாக பேசுங்கள்
அவசியமானதை மாத்திரம் பேசுங்கள்.
சுயவுணர்வோடு பேசுங்கள். (இப்போது நான் என்ன பேசுகிறேன் என அவதானமாக இருங்கள்)
சாந்தமான பேச்சுடையவராகுங்கள்.

* ஒருபோதும் மனம் தளராதீர்கள்.

* தன்னுடைய கடமைகளை மறவாதீர்கள்.

* தவறை பழக்கமாக்கிக்கொள்ளாதீர்கள்

* புத்த பகவானது ஆரிய சீடன் ஏனையோரை போல் எல்லா விடயங்களுக்கும் பதற்றமடையமாட்டான்.

* அறிவை வளர்த்துகொள்ள எல்லோராலும் முடியும். ஆனால் குணநலன்களை வளர்த்துக்கொள்வதுதான் மிகவும் கடினமான விடயமாகும்.

* பூவிதழ் மீது மழைத்துளி விழுந்தால் பூவிதழ்கள் கழன்று நிலத்தில் விழுந்துவிடும். ஆனால் ஒரு கல்லுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது. இந்த மனம் ஒரு பூவை போல் இருப்பதால் பயனில்லை. கல்லை போன்று திடமானதாக இருக்க வேண்டும். எதனையும் தாங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் இருக்க வேண்டும்.

* எம்மிடம் பிரதானமாக இருக்க வேண்டிய குணநலன்கள்
பொறுமை
கருணை
செய்ந்நன்றி அறிதல்.
பணிவு, அடக்கம்
பொறாமையின்மை

* எம் குணநலன்களை அழிக்கும் விடயங்கள் புறத்தில் இல்லை. தன்னகத்தே உள்ளது. குணநலன்களை ஏற்படுத்தி கொள்வதற்கு வீரியம் செய்ய வேண்டும். அவை சுயமாக தோற்றம் பெறாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

* நியாயம், அநியாயம் என்பனவற்றுக்கு முதலிடம் கொடுத்தால் குணநலன்களை விருத்தி செய்ய முடியாது.

* தன்னை புரிந்துணர்ந்து கொண்டவர் தன்னை புகலிடமாக்க கொள்வார். அதற்கு அவர் தர்மத்தினை துணையாகக்கொள்வார்.

* தர்மமார்க்கத்தில் பயணிப்பதற்கு தன்னம்பிக்கை மிக அவசியமாகும்.

மைத்ரீ எனக்கூறப்படுவது, தன் மீதும் பிறர் மீது கொண்ட முழு மனதுடனான நட்பாகும். தன் மீது ஒருவருக்கு விருப்பு அல்லது நட்பிருந்தால் அவர் தனது வாழ்வினை பாதுகாத்துக்கொள்வார். அதேபோல் அவர் ஏனையோர் மீதும் முழு மனதுடனான நட்பை கொண்டிருந்தால் அவர்களது வாழ்விற்கு தீங்கோ அல்லது இடையூறுகளோ விளைவிக்க மாட்டார். எனவே தான் தன் மீதும் பிறர் மீது கொண்ட முழு மனதுடனான நட்புக்கு மைத்ரீ எனக்கூறுகிறோம். இது மனதினை அமைதிபடுத்தும் ஒரு அற்புதமான தியானமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்த தியானத்தை ஒருவர் தொடர்ந்து செய்வாராயின் அவருக்கு பதினொறு வகையான நல்விளைவுகள் கிடைக்கும், என பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான் மொழிந்துள்ளார். அவை கீழ்வருமாறு. இந்த தியானத்தை செய்யும் ஒருவர்,

01. சுகமாக துயில் கொள்வார்.

02. சுகமாக துயிலெழுவார்.

03. உறங்கும் போது பயங்கர கனவுகளை காணமாட்டார்.

04. அவர் ஏனைய மனிதர்கள் விரும்பும் ஒரு நபராவார்.

05. அமனுஷ்யர்களும் விரும்பும் ஒரு நபராவார்.

06. அவரை தெய்வங்கள் பாதுகாப்பார்கள்.

07. அவருக்கு தீ, நஞ்சு, விடம், மற்றும் ஆயுதங்களினால் தீங்கு ஏற்படாது.

08. அவரது உள்ளம் விரைவாக சமாதி நிலையை (ஒன்றிணையும்) அடையும்.

09. அவரது முகம் பிரகாசமாகும்.

10. சுய உணர்வுடனேயே மரணிப்பார்.

11. இவ்வாழ்வில் மோட்சத்தினை உறுதி செய்யாவிடில் (மோட்சப்பேறுகளை பெறாவிடில்) மரணத்தின் பின்னர் பிரம்மலோகத்தில் பிறப்பார்.

இந்த தியானத்தினை இருவகையாக செய்ய முடியும் என அனுருத்த சூத்திரத்திலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

01. அப்பமாண சேதோ விமுத்தி

02. மஹக்கத சேதோ விமுத்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அப்பமாண சேதோ விமுத்தி என்றால் எவ்வித எல்லைகளும் இல்லாது திசைகளின் அடிப்படையில் மைத்ரீ மனதினை பரப்புதலாகும். அது பின்வருமாறு,
நான் பகைமை அற்றவராக வேண்டும்
கோபம் அற்றவராக வேண்டும்
பொறாமை அற்றவராக வேண்டும்.
துன்பம் அற்றவராக வேண்டும்.
சுகமாக வாழ வேண்டும்.
ஷாந்தமிக்கவராக வேண்டும்.

என்னை போல வடக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
பகைமை அற்றவர்களாக வேண்டும்..
கோபம் அற்றவர்களாக வேண்டும்
பொறாமை அற்றவர்களாக வேண்டும்
துன்பம் அற்றவர்களாக வேண்டும்.
சுகமாக வாழ வேண்டும்.
ஷாந்தமிக்கவர்களாக வேண்டும்.

01. என்னை போல வடகிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
02. என்னை போல கிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
03. என்னை போல தென் கிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
04. என்னை போல தெற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
05. என்னை போல தென் மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்.
06. என்னை போல மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
07. என்னை போல வட மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
08. என்னை போல மேல் திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
09. என்னை போல கீழ் திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்றவாறு செய்வது அப்பமாண சேதோ விமுத்தியாகும். மஹக்கத சேதோ விமுத்தி என்றரால் சிறிது சிறிதாக மைத்ரீ குணத்தினை பரப்பும் எல்லையை விரிவுபடுத்த வேண்டும்.

நான் பகைமை அற்றவராக வேண்டும்
கோபம் அற்றவராக வேண்டும்
பொறாமை அற்றவராக வேண்டும்.
துன்பம் அற்றவராக வேண்டும்.
சுகமாக வாழ வேண்டும்.
ஷாந்தமிக்கவராக வேண்டும்.

என்னை போல இந்த வீட்டில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
என்னை போல இந்த ஊரில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
என்னை போல இந்த நகரில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
என்னை போல இந்த பிரதேசத்தில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
என்னை போல இந்த நாட்டில் வாழும். எல்லா உயிர்களும்,
என்னை போல இந்த உலகில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
என்னை போல எல்லா உயிர்களும்.....

இந்த தியானத்தை நால்வகை நிலைகளிலிருந்தும் (அமர்ந்த நிலை, நடக்கும் நிலை, நிற்கும் நிலை, சயன நிலை) செய்ய முடியும்.
இந்த தியானத்தை செய்வதால் மனம் ஷாந்தமடையும். கோபமும் தணிந்து விடும். எமது வாழ்விற்கு அளப்பரிய புண்ணியமும் சேரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்த மனம்,
மலரை போன்று பவித்திரமானது
நிலவை போன்று குளிர்ச்சியானது
கல்லை போன்று கடினமானது.
மகா ஏரியை போன்று அமைதியானது

சிலநேரங்களில் இந்த மனம்,
காற்றில் மிதக்கும் பஞ்சினை போல் இலகுவானது.
பூவிதழை போன்று மென்மையானது.
தென்றலை போன்று மிருதுவானது.
மெல்லிசையை போன்று இனிமையானது.
சிறு முயலை போன்று அப்பாவியானது.

சிலநேரங்களில் இந்த மனம்,
கடலில் ஆர்ப்பரிக்கும் பாரிய அலைகளை போன்று பயங்கரமானது
முரட்டுதனமான கரடியை போன்று ரௌத்திரமானது
கரப்பான் பூச்சியை போன்று அருவருப்பானது.
நாகத்தினை போன்று விடம் நிறைந்தது.
புலியை போன்று கொடூரமானது.
எருமையை போன்று மூர்க்கத்தனமானது.

சிலநேரங்களில் இந்த மனம்,
விலாங்கு மீனினை போல் நழுவி செல்லும்.
குள்ளநரியை போன்று வஞ்சனை நிறைந்தது
யானையை போன்று பெருமைமிகுந்தது.
பெட்டை நாயினை போன்று கோளைத்தனமானதாகும்

இம்மாதிரியான மனதினை வெற்றிக்கொண்டால்
நீங்கள் மனதில் இருந்து முழுமையாக விடுதலையடைந்தவராவீர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தமிழ் பௌத்தன் வெளியீடுகள்

இதோ நீங்கள் தேடும் தேவதூதன்

உன் மூச்சும் அன்று முற்றுப்புள்ளி இட்டுவிடும்.
மனுலோகத்தில் கண்ணுற்ற தேவதூதனை நீ நரகத்தில் நினைவு கூறுவாய்!
தாமதித்துவிட்டாய்.! நீ மிகவும்..
தப்பிக்க முடியாது பல தந்திரங்கள் செய்தாலும்..
உன்னை சுற்றியுள்ள தேவதூதர்களை விழி நிரம்ப நீ காண்பாய்....!
துரதிஷ்டம் மேலிட்டு நரகத்தில் நினையாது!!!

உண்மையான மனைவி யார்?

மலர் சூடிய மங்கையை ஆயிரம் பேர் மலர் தூவி வாழ்த்தும் போது, நீ கண்ட கனவுகள் கலைவது உன் சிந்தனையின் தாக்கத்தினாலேயே!
கோபம் எனும் தீயினாலும் அகங்காரம் எனும் ஆயுதத்தினாலும் வாழ்வினை போர்க்களமாக்கி கொள்ளாது...
உடலினால் மட்டுமல்ல.. உள்ளத்தினாலும் சிறந்து விளங்க...
புத்த பெருமகன் கண்ட சிறந்த மனைவியாக மாறுவாய் நீ......

உன்னதமான தலைமைத்துவத்தை தெரிவு செய்வோம்.

ஆதி அந்தம் புலப்படாத சஸ்சார சக்கரத்தில் உழலும் உயிர்களுக்கு துன்பமே உடைமையாகிறது. உரித்தாகிறது. நால்வகை நரகத்தினை தாய் வீடாக கொண்ட இந்த பயணத்தின் முடிவு உள்ளதோ என தேடினான் ஒரு பெருமகன். அதற்காகவே உழைத்தான். கண்ணீரோடு செங்குருதியும் சிந்தினான்.

வெளியிடப்பட்டுள்ள புதிய இருவட்டுத்தட்டுக்கள் (CD)

தமிழ் பௌத்தன் - 01

- புத்த பகவானது ஒன்பது குணங்கள்.
- பஞ்ச சீலம்.
- சீல சமாதானம்
- அஹிம்சக சூத்திரம்
- நிரய சூத்திரம்
- சதுரார்ய சத்தியம்
- சேக பலம்
- தாணானிஸம்ஸ சூத்திரம்
- பட்டம அய்கந்தி சூத்திரம்
- காம சூத்திரம்
- ஜரா சூத்திரம்
- அசுந்தரிக சூத்திரம்
- மைத்ரீ தியானம்

தமிழ் பௌத்தன் - 02

- காலாம சூத்திரம்.
- விசாகா உபோசதம்
- மஹா யஞ்ஞ சூத்திரம்.
- சூழ கம்ம விபங்க சூத்திரம்
- நகருபம சூத்திரம்.
- புத்தானுஸ்ஸதி தியானம்

தமிழ் பௌத்தன்
TAMIL BUDDHIST

© 2015 All Rights reserved. Shraddha Media Network | www.tamilbuddhist.com
Tel : (+94) 767619096 , (+94) 775554874. e-mail : | info@tamilbuddhist.com