விபஸ்ஸனா
தியானத்தின் செயல்முறை

Sayadaw Janakābhivamsa

தமிழாக்கம்: Arun Chandrasekaran <visionofarun@gmail.com>

பதிப்பாளரின் குறிப்புகள்....6
விபஸ்ஸனா தியானம் என்றால் என்ன?....8
விழிப்புணர்வு தியானத்தின் நன்மைகள்....10
புத்தத்தின் நான்கு அம்சங்கள்....11
1. பக்தி அம்சம்....11
2. நெறிமுறை அம்சம்....12
3. அறநெறி அம்சம்: ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள்....13
4. நடைமுறை அம்சம்: மனத் தூய்மை....13
தொடர்நிறைகவனப் பயிற்சியின் ஏழு நன்மைகள்....15
1. உயிரினங்களின் தூய்மை....15
2. துக்கத்தை வெல்வது....16
3. துயரத்தை வெல்வது....16
4. உடல் துன்பத்தை வெல்வது....17
5. மனஅழுத்தத் துயரத்தை வெல்வது....18
6. விடுதலை....18
7. நிர்வாணம்....19
விழிப்புணர்வு தியானப் பயிற்சி....21
விழிப்புணர்வின் நான்கு அடிப்படைகள்....22
1. உடலைப் பற்றிய தொடர்நிறைகவனம்....22
2. உணர்வின் மீதான தொடர்நிறைகவனம்....22
3. மனநிலையின் மீதான கவனம்கொள்ளுதல்....24
4. தம்மத்தின் மீதான கவனம்கொள்ளுதல்....25
நான்கு அரிய உண்மைகள்....28
1. துக்க சத்தியம்: நாமம் மற்றும் ரூபம்....28
2. சமுதய-சத்தியம்: பேராசை....30
3. நிர்வாண சத்தியம்: நிர்வாணம்....31
4. மார்க்க சத்தியம்: உன்னதமான எண்வகை மார்க்கங்கள்....32
சுருக்கம்....33
நடைமுறை நுண்ணறிவு தியானம்....35
தயாரிப்பு நிலைகள்....35
நான்கு பாதுகாப்பு தியானங்கள்....37
தியானத்திற்கான அடிப்படி வழிமுறைகள்....38
செயல்முறை....41
அமர்ந்த நிலையில் தியானம்....42
மன மற்றும் உணர்ச்சி நிலைகளைக் கவனித்தல்....44
வலி மற்றும் பொறுமை....45
நடை தியானம்....48
நடை தியானத்தின் நன்மைகள்....54
குறியிடுதல்....57
தினசரி நடவடிக்கைகளில் கவனம்....58
ஐந்து மனவியல் திறன்கள்....63
மன சக்திகளைக் கூர்மைப்படுத்த ஒன்பது வழிகள்....65
ஐந்து மனப் பண்புகளைச் சமநிலைப்படுத்துதல்....68
வெற்றிகரமான பயிற்சிக்கு ஐந்து காரணிகள்....72
தூய்மையின் ஏழு நிலைகள்....74

முதல் நிலை: ஒழுக்கநெறியின் தூய்மை (சீல-விசுத்தி).....75
இரண்டாம் நிலை: மனத்தின் தூய்மை (சித்த-விசுத்தி).....77
மூன்றாம் நிலை: பார்வைத் தூய்மை.....78
முதல் ஞானம்: மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை வேறுபடுத்தி அறிவதற்கான ஞானம் (நாம-ரூப-பரிசேதன-ஞானம்).....78
நான்காம் நிலை: சந்தேகத்தை வென்று தூய்மையடைதல்.....80
இரண்டாவது உள்ளொளி: நிபந்தனைவாதத்தின் உள்ளொளி அறிவு (பச்சய-பரிக்கஹ-ஞானம்).....81
ஐந்தாவது படிநிலை: அறிவு மற்றும் வழி-வழி அல்லாதனவை பற்றிய பார்வையின் தூய்மை (மார்க்க-அமார்க்க-ஞான-தசன-விசுத்தி).....85
மூன்றாவது ஞானம்: நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் 3 பண்புகள் குறித்த ஞானம் (பச்சக்க சம்-மாசன-ஞானம்).....85
நான்காவது ஞானம்: மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய ஞானம் (உதய-அபய-ஞானம்).....88
ஆறாம் படிநிலை: பயிற்சிப் பாதையின் அறிவு மற்றும் பார்வையின் தூய்மை (படிபாத-ஞான-தர்சன-விசுத்தி).....91
ஐந்தாவது ஞானம்: சிதைவு ஞானம் (பங்கஞ்ஞானம்).....91
ஆறாவது ஞானம்: பய இயல்பு ஞானம் (பயஞானம்).....92
ஏழு ஞானம்: துன்ப இயல்பு பற்றிய ஞானம் (அதிநவ-ஞானம்).....93
எட்டாவது உள்ளுணர்வு: அருவருப்பான தன்மை பற்றிய உள்ளுணர்வு அறிவு (நிபிடா-ஞானம்).....93
ஒன்பதாவது உள்ளுணர்வு: விடுதலையின் விருப்பத்துடன் கூடிய உள்ளுணர்வு ஞானம் (முஞ்சிது-கம்யதா-ஞானம்).....94
பத்தாவது ஞானம்: மறுகவனிப்புடன் கூடிய ஞானம் (பதிசங்க-ஞானம்).....94
பதினொன்றாவது உள்ளொளி: சமநோக்கு ஞானம் (சங்காரூபேக்க-ஞானம்).....95
பன்னிரண்டாவது ஞானம்: ஏற்புடன்கூடிய ஞானம் (அனுலோமா-ஞானம்).....96
பதின்மூன்றாவது ஞானம்: எல்லைக்கோட்டு ஞானம் (கோத்ரபு-ஞானம்).....96
ஏழாம் நிலை: ஞானம் மற்றும் பார்வையின் தூய்மை (நானா-கலசன-விசுத்தி).....97
பதினான்காவது உள்ளொளி: பாதை ஞானம் (மார்க்க-ஞானம்).....97
இன்னும் இரண்டு உள்ளொளிகள்: 15வது மற்றும் 16வது உள்ளொளிகள்.....98
பதினைந்தாவது உள்ளொளி: பலன் ஞானம்.....98
பதினாறாவது ஞானம்: மீள்பார்வை ஞானம் (பச்சாவேக்கணா-ஞானம்).....98
தூய்மையாக்கலின் ஏழு நிலைகளின் சுருக்க அட்டவணை.....99
சில முக்கியமான குறிப்புகள்.....100
சூல-சோதபன்னர்.....101
சமத மற்றும் விபசனா.....102
மரியாதைக்குரிய ஜனகபீவம்சரின் வாழ்க்கை வரலாறு.....106
துறவறமும் கல்வியும்.....107

மஹாசி சயாதவிடம் பயிற்சி....108
ஆறாவது புத்த மாநாட்டில் அவரது பங்கு....109
இலங்கையில் ஆறு ஆண்டுகள்....110
மரியாதைக்குரிய மஹாசி சயாதவின் படைப்புகளுக்கு உதவுதல்....111
தனது சொந்த மையம் மற்றும் தனித்துவமான முறை....112
பிபிசி-யில் உரைகள்....113
ஒரு வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க உரை....114
புகழ்பெற்ற பல்கலைக்கழகங்களில் அவரது உரைகள்....115
வெளிநாட்டு மார்க்கப்பரப்புப் பணிகள்....116
தாய்நாட்டில் அவரது பணிகள்....117
நூற்றாண்டின் ஒரு முன்னணி ஆளுமை....118
நன்கொடையாளர்கள் பட்டியல்....119
TMC வெளியிட்டுள்ள புத்தகங்கள்....120

The Process of Insight Meditation by Sayadaw Janakābhivamsa.

இப்படைப்பு, அது தொடர்பான மொழிபெயர்ப்புகள் போன்றவற்றின் அனைத்து வரவுகளும், பதிப்புரிமைகளும், உரிமைகளும் ததாகத தியான மையத்திற்குச் சொந்தமானவை.

Note

இது வரைவு மட்டுமே. இன்னும் முழுமை அடையவில்லை.

பதிப்பாளரின் குறிப்புகள்

இந்த நூலை வெளியிடுவதில் நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். தனது நூலை வெளியிட எங்களுக்கு அனுமதி வழங்கிய, சன்மய் சயாதவ் என்றும் அழைக்கப்படும் சயாதவ் ஜனகாபிவம்சர் அவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ம்யான்மரில் வசிக்கும் சயாதவ் ஜனகாபவிம்சர், மறைந்த மரியாதைக்குரிய மஹாசி சயாதவினின் தலைசிறந்த சீடர்களில் ஒருவர். ததாகத தியான மையத்தில் ஆண்டுதோறும் செப்டம்பர் மாதத்தில் சிறப்புத் தியான முகாம் நடைபெறும். அவ்வாறு 2014-ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் நாங்கள் சயாதவ் அவர்களை நம் மையத்திற்கு வருகை தந்து தம்ம உரை ஆற்ற அழைத்தோம். 88 வயதில், சயாதவ் விபஸ்ஸனா பயிற்சி குறித்து ஒரு சுருக்கமான மற்றும் ஈர்க்கக்கூடிய உரையை வழங்கினார். சயாதவ் மையத்தை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பு, அவர் தனது "Practical Insight Meditation" புத்தகத்தின் சில பிரதிகளை எங்களுக்கு வழங்கியிருந்தார். நாங்கள் அதை மீண்டும் அச்சிட அவரது அனுமதியைக் கோரினோம்.

நூலை வெளியிடத் தயாராகும் போது, விபஸ்ஸனா தியானம் குறித்த மேலும் இரண்டு புத்தகங்கள் சயாதவிடம் இருந்ததை நாங்கள் கண்டறிந்தோம்: "விபஸ்ஸனா: நுண்ணறிவு குறித்த விரிவுரைகள்" மற்றும் "விபஸ்ஸனா தியானப் படிப்பு" ஆகிய இரண்டு புத்தகங்களும் இருந்தன. மூன்று புத்தகங்களையும் படித்த பிறகு, ஒவ்வொரு புத்தகமும் விபஸ்ஸனா தியானப் பயிற்சி தொடர்பான சில முக்கியமான போதனைகளைத் தனித்துவமாகக் கொண்டிருப்பதை நாங்கள் உணர்ந்தோம். இந்த மூன்று புத்தகங்களிலிருந்தும் அனைத்து முக்கிய போதனைகளையும் ஒன்றாகத் தொகுத்து, சயாதவால் கற்பிக்கப்பட்ட விபஸ்ஸனா தியானத்தின் முழுமையான பதிப்பைப் பெறலாம் என்று நாங்கள் நினைத்தோம். பின்னர் நாங்கள் எங்கள் திட்டத்தை முன்னெடுத்தோம்.

எங்கள் பெரும் மகிழ்ச்சிக்கு, இந்தப் புத்தகம் இப்போது நிறைவடைந்துள்ளது.

வாசகர்கள் இந்தப் புத்தகத்தில் பின்வரும் தலைப்புகளைக் காணலாம்:

- நுண்ணறிவு தியானம் என்றால் என்ன.
- நுண்ணறிவு தியானம், புத்தர் தனது முதல் பிரசங்கத்திலும் மற்ற பல இடங்களிலும் போதித்த நான்கு நன்னெறிக் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது எப்படி. சுருக்கமாகச் சொன்னால், புத்தரின் அனைத்து போதனைகளும் நான்கு நன்னெறிக் கருத்துக்களைப் பற்றியே ஆகும்.
- சதிபட்டான சூத்திரத்தில் புத்தர் போதித்தபடி, ஞானப் பயிற்சியைப் பயிற்சி செய்வதால் நாம் பெறக்கூடிய நன்மைகள்.
- அடிப்படையில் அமர்வது, நடப்பது மற்றும் அனைத்து அன்றாட நடவடிக்கைகளில் தியானம் செய்வதைக் கொண்ட ஞானப் பயிற்சியை எவ்வாறு செய்வது.
- விபஸ்ஸனா ஞானத்தின் பதின்மூன்று நிலைகள் மற்றும் மார்க்க-பலன் அறிவு மற்றும் மறுஆய்வு அறிவுடன் சுத்திகரிப்பின் ஏழு நிலைகள்.

உங்கள் பயிற்சிக்கு இந்நூல் உதவியாக இருந்தால், மரியாதைக்குரிய சன்மய் சயாத, அவருடைய போதனைகளை ஒரு புத்தகமாகத் தொகுக்கும் எங்கள் முயற்சியைக் கண்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியடைவார். அவரது மகிழ்சி உண்மையில் எங்களுக்கு மிகுந்த பெருமையாகும்.

அன்புடன்,

ததாகத தியான மையம், சன் ஹோசே, கலிபோர்னியா, USA

விபஸ்ஸனா தியானம் என்றால் என்ன?

விபஸ்ஸனா தியானம் என்பது புத்தருக்கு முன்பிருந்தே பழக்கத்தில் இருந்தாலும் ~500 BCE பின்பு புத்தர் நிகழ்த்திய மகா சதிபட்டான சூத்திரம் என்ற உரையை தொடர்ந்து புத்த துறவிகளால் எழுதப்பட்ட நூலில் இருந்து இது கற்பிக்கப் படுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் படிக்க விரும்புவோர் இங்கே படிக்கலாம். இதை ஆங்கிலத்தில் "Four Foundations of Mindfulness" என்று மொழிபெயர்ப்பர். அதாவது "கவன பயிற்சியின் நான்கு அடித்தளங்கள்".

யோகிகள் (தியானிப்பவர்கள்) விபஸ்ஸனா அல்லது ஆழ்ந்தறிவு தியானத்தின் நோக்கத்தை புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், அவர்கள் மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளைக் கவனிப்பதில் முழு மனதுடன் ஈடுபட மாட்டார்கள். அதன் விளைவாக, முன்னேற்றம் அடைய, இந்த நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை அவர்களால் கண்டறிய முடியாது. எனவே, யோகிகள் விபஸ்ஸனா என்றால் என்ன என்பதையும் அதை எப்படிப் பயிற்சி செய்வது என்பதையும் சரியாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

விபஸ்ஸனா என்பது 'வி' மற்றும் 'பஸ்ஸனா' என்ற இரண்டு சொற்களின் சேர்க்கையாகும். இங்கு, 'வி' என்பது நாமம் (மனம்) மற்றும் ரூபம் (உடல்) சார்ந்த மூன்று பண்புகளைக் குறிக்கிறது. அம்மூன்று பண்புகள்:

- நிலையாமை.
- துன்பம், மனக்குறை, மனநிறைவற்ற தன்மை.
- ஆன்மாவற்ற தன்மை, சுயமற்ற தன்மை.

பஸ்ஸனா என்றால் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டின் மூலம் சரியான புரிதல் அல்லது உணர்தல், அல்லது மன மற்றும் உடல் சார்ந்த இந்த மூன்று பண்புகளைப் பற்றிய சரியான புரிதல் என்பதாகும். தியானிக்கும்போது ஆறு புலன்களிலும் (மனதுடன் சேர்த்து ஆறு புலன்கள்) கவனம் செலுத்துவதால் தமிழில் விபஸ்ஸனாவிற்கு "அறுபுலன் தியானம்" என்றொரு சொல்லை பரிந்துறைக்கிறேன். கூர்ந்து உள்நோக்குவதால் "உள்கூர்நோக்கல்" தியானம் என்றும் பரிந்துறைக்கிறேன். இவற்றில் தவறு இருந்தால் திருத்தவும்.

நாம் விபஸ்ஸனா தியானம் செய்யும்போது, அதன் நோக்கம் மனம் மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் நிலையாமை, மனக்குறை, அனாத்மம் என்ற மூன்று பண்புகளை முழுமையாக உணர்வதாகும். மனம் மற்றும் உடலின் இந்த மூன்று பண்புகளையும் முழுமையாக உணர்வதன் மூலம் அழுக்காறு, அவா, வெகுளி, இன்னாசொல், காமம், பேராசை, தாகம், வெறுப்பு போன்ற அனைத்து தீயகுணத்தையும் நாம் ஒழித்துவிட முடியும். துன்பத்திற்குக் காரணம் பகை, பொறாமை, ஆணவம், சோம்பல் மற்றும் மந்தநிலை, மனக்குறை மற்றும் கவலை, அமைதியின்மை மற்றும் வருத்தம் ஆகிய களங்கங்களாகும். நம்மிடம் இந்தக் களங்கங்கள் இருக்கும் வரை, நாம் பலவிதமான துன்பங்களை அனுபவிப்பது உறுதி. இந்தக் களங்கங்கள் அனைத்தையும் அழித்த பிறகு, நாம் விடுதலையை - அதாவது துன்பத்தின் அழிவை அடைகிறோம்.

Mindfulness என்பதற்கு பாளியில் satipaṭṭāna (सतिपट्ठान, ஸதிபட்டான), சமஸ்கிருதத்தில் smṛtyupasthāna (स्मृत्युपस्थान) - அதாவது, ஸ்ம்ருதி (smruti) உபஸ்தானம் (upasthānam). Mindfulness meditation என்பதற்கு கவன தியானம் என்று அறிஞர்கள் மொழிபெயர்த்துள்ளனர்.

- ஸதி/சதி என்ற பாளி சொல்லின் வேர்ச்சொல் சமஸ்கிருதத்தில் ஸ்ம்ருதி (smṛti). அதன் உட்பொருள் "நினைவில் நிறுத்தல்/கொள்ளுதல்" என்பதாகும் (recollection/remembering).

- உபஸ்தானம் என்றால் அருகில் நின்று, சேவை செய்து, உடனிருந்து என்றெல்லாம் பொருள் வரும்.

ஆனால் "கவனத்துடன் தியானித்தல்" என்பது:

- இயங்குநிலை கொண்டது
- தொடர்புநிலை கொண்டது
- செயல்பாட்டுடன் கூடியது
- முனைப்பு நிலை கொண்டது

இந்த உரையில் உள்ள பயிற்சி "அடித்தளங்களை" உருவாக்குவது பற்றியது அல்ல. ஆதலால் "Four foundations of mindfuless" என்ற ஆங்கிலச் சொல்லாடல் தவரானது. அது உடல், உணர்வு, மனம் மற்றும் நிகழ்வுகளுக்குத் தொடர்ச்சியான, மறவாத விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவருவதைப் பற்றியது. ஒருவகையில் நம் கவனம் தியான பொருட்களின் மேல் பசை போன்று ஒட்டிக்கொள்ளல் வேண்டும் என்றும் இதை திறம்பட சொல்லலாம். ஆதலால் நான் satipaṭṭānā/Mindfulness என்ற சொல்லுக்கு "தொடர்-நிறை-கவனம்/தொடர்-ஈர்ப்பு-கவனம்" என்று தமிழில் ஒரு சொல்லை உருவாக்குகிறேன். இதை உள்வாங்கிக் கொள்வது புரிதலுக்கும் பயிற்சிக்கும் மிகவும் இன்றியமையாதது.

அதேபோல் வேதனை என்ற சொல்லின் வேர் சமஸ்கிருததிலும் பாளியிலும் உள்ளது. உண்மையில் வேதனை என்றால் "உணர்வு" என்று மட்டுமே பொருள். அதை துக்க/துயர/சோக உணர்வு என்று அதன் பொருள் தமிழில் முற்றிலும் திரிந்துள்ளது. இங்கு நான் வெளிப்படையாக குறிப்பிட்டாலே ஒழிய எல்லா இடங்களிலும் வேதனை என்றால் உணர்வு என்ற பொருள் கொளல் வேண்டும்.

விழிப்புணர்வு தியானத்தின் நன்மைகள்

மஹாசதிபட்டான சூத்திரத்தில், அதாவது விழிப்புணர்வின் நான்கு அடிப்படைகள் குறித்த உரையில், புத்தர் போதித்த இந்த விழிப்புணர்வு தியானம் அல்லது விபஸ்ஸனா தியானத்தில் ஏழு நன்மைகள் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றி நான் விவாதிப்பதற்கு முன்பு, புத்தத்தின் நான்கு அம்சங்களைச் சுருக்கமாக விளக்க விரும்புகிறேன்.

புத்தத்தின் நான்கு அம்சங்கள்

அவை பின்வருமாறு:

1. பக்தி அம்சம்
2. நெறிமுறை அம்சம்
3. ஒழுக்க அம்சம்
4. நடைமுறை அம்சம் (அனுபவ அம்சத்தை உள்ளடக்கியது)

1. பக்தி அம்சம்

புத்தத்தின் பக்தி அம்சம் என்பது "சடங்குகள் மற்றும் சம்பிரதாயங்கள்" சூத்திரங்கள் மற்றும் பரித்தங்களை ஓதுதல், பூக்கள் மற்றும் தூபங்களை அர்ப்பணித்தல், அத்துடன் உணவு மற்றும் ஆடைகளைக் காணிக்கை செய்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. நாம் அத்தகைய நற்செயல்களைச் செய்யும்போது, அவற்றை சிரத்தையுன் (சமஸ்கிருதத்தில் ஷ்ரத்தா, பாளியில் சத்தா) செய்கிறோம். சத்தா என்ற வார்த்தையை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்ப்பது கடினம். அதற்கு ஆங்கிலத்தில் சரியான ஈடான சொல் இல்லை. நாம் சத்தாவை "நம்பிக்கை" அல்லது "விசுவாசம்" என்று மொழிபெயர்த்தால், அவை "சத்தா"வின் உண்மையான அர்த்தத்தை உள்ளடக்காது. சத்தாவின் முழுமையான அர்த்தத்தைத் தரும் ஒரு சொல்லை ஆங்கிலத்தில் நம்மால் கண்டுபிடிக்க முடியாது. சத்தா என்பதை, புத்தரின் போதனைகளான தம்மத்தைப் பற்றிய சரியான 12 புரிதலின் மூலம் ஏற்படும் நம்பிக்கை என்று கொள்ளலாம். நாம் மார்க்கச் சடங்குகளைச் செய்யும்போது, புத்தர், தம்மம் (அவரது போதனைகள்), மற்றும் சங்கம் (புத்த துறவிகளின் சங்கம்) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய முத்தொடையில் (திரி ரத்தினம்) நம்பிக்கையுடன் அதைச் செய்கிறோம். புத்தத்தைப் பொறுத்தவரை, புத்தர் தனது மேலான ஞானம் மூலம் அனைத்துக் களங்கங்களையும் அகற்றியுள்ளார் என்றும், எனவே அவர் மரியாதைக்குரியவர் (ஒரு அருகர்) என்றும் நா கருதுகிறோம். அவர் எந்தவொரு ஆசிரியரிடமிருந்தும் தம்மத்தை கற்றுக்கொண்டதால் புத்தராகவில்லை, மாறாக அவர் தாமே முயற்சி செய்து ஞானம் பெற்றார். இந்த வழியில் நாம் புத்தரை நம்புகிறோம்.

புத்தர், மகிழ்ச்சியான மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கைக்கும், எல்லா வகையான துன்பங்கள் நீங்குவதற்கும் வழி காட்டினார். எனவே, தம்மத்தைப் பொறுத்தவரை, நாம் அவருடைய போதனைகளையோ அல்லது அவருடைய வழியையோ பின்பற்றினால், நிச்சயமாக மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வாழ முடியும் என்றும், துன்பத்திலிருந்து விடுபட முடியும் என்றும் நாம் நம்புகிறோம். இந்தக் காரணத்திற்காக, நாம் தம்மத்தைப் நம்புகிறோம். அதேபோல், நாம் சங்கத்தில் நம்பிக்கை கொள்கிறோம். சங்கம் என்று கூறும்போது, அது முக்கியமாக அரிய (உன்னத)-சங்கத்தைக் குறிக்கிறது. அதாவது மார்க்கத்தின் நான்கு நிலைகளில் ஒன்றை அடைந்த மேலான சங்கத்தை. ஆனால் பொதுவான அர்த்தத்தில், அது சம்முதி சங்கத்தையும் (களங்கங்களை ஒழிப்பதற்கு இன்னும் பாடுபடுபவர்கள்) குறிக்கிறது. இவ்வாறு, நாம் முத்தொடர் அருட்செல்வங்களுக்கு வணக்கம் செலுத்துகிறோம்: புத்தர், தம்மம் மற்றும் சங்கம்.

புத்தர் போதித்தபடி சூத்திரங்களையும் பரித்தங்களையும் பாராயணம் செய்வதன் மூலம், துன்பத்தின் அழிவுக்கு உகந்த நல்வினைகளைச் செய்கிறோம் என்றும் நாம் நம்புகிறோம். இந்த நல்வினைகளைச் செய்வதே புத்த மார்க்கத்தில் பக்தி அம்சமாகும். இருப்பினும், நாம் புத்த மார்க்கத்தின் சாரத்தை அனுபவித்து, எல்லா வகையான துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபட விரும்பினால், இந்த பக்தி அம்சத்துடன் மட்டும் நாம் திருப்தி அடையக்கூடாது. எனவே, நாம் உயர் அம்சங்களைப் பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னேற வேண்டும்.

2. நெறிமுறை அம்சம்

புத்தத்தின் இரண்டாவது அம்சம் நெறிமுறைப் பார்வை ஆகும். இது புத்தரின் போதனைகளின்படி நமது செயல்கள், பேச்சு மற்றும் எண்ணங்களில் ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதைப் பற்றியது. இந்த நெறிமுறைப் பார்வையுடன் தொடர்புடைய பல போதனைகள் உள்ளன. இந்தப் போதனைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், இந்த வாழ்விலும் வரவிருக்கும் வாழ்வுகளிலும் நாம் ஒரு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். இருப்பினும், அவை மட்டும் துன்பத்திலிருந்து முழுமையாக விடுவிக்க நமக்கு உதவ முடியாது. புத்தத்தின் நெறிமுறை அம்சங்கள்:

- அனைத்து வகையான தீச்செயல்களையும் தவிர்த்தல்
- நற்செயல்களைச் செய்தல்

இவை புத்தர் நமக்குக் கற்பித்த நெறிமுறை அம்சங்கள் ஆகும், மேலும் அவை அனைத்து புத்தர்களின் அறிவுரைகளாகும். இந்தக் கருத்துக்களை நாம் பின்பற்றினால், மகிழ்ச்சியான மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கையை வாழ முடியும், ஏனெனில் புத்தம் "காரணம் மற்றும் விளைவு" என்ற சட்டத்தின் மீது நிறுவப்பட்டுள்ளது. நாம் எல்லா விதமான தீச்செயல்களையும் தவிர்த்தால், எந்தவொரு தீய விளைவுகளையும் நாம் அனுபவிக்க மாட்டோம்.

38 வகையான ஆசீர்வாதங்களைக் கொண்ட மங்கள சூத்திரம் (சூத்த-நிபாதம், செய்யுள்கள் 258-269) உள்ளது. அந்த சூத்தத்தில், நாம் பின்பற்றினால் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வாழ உதவும் பல நெறிகள் உள்ளன. அவற்றில் சில பின்வருமாறு:

- பொருத்தமான இடத்தில் வாழ்வது, அதாவது, நாம் எல்லா வகையிலும் செழிப்பாக வாழக்கூடிய இடம்.
- கடந்த காலத்தில் புண்ணிய செயல்களைச் செய்திருத்தல். (தற்பொழுதும் நாம் முடிந்தவரை நற்செயல்கள் செய்ய வேண்டும்.)
- நமது செயல்கள், பேச்சு, மற்றும் மனதைச் சரியாகக் கவனிப்பதன் மூலம் சரியான மனநிலையை வளர்ப்பது.

அதன் பொருள், நமது செயல்கள், பேச்சு, மற்றும் எண்ணங்களைக் களங்கங்களிலிருந்து விடுவித்து வைத்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு, நாம் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வாழ, பின்பற்ற வேண்டிய பல ஒழுக்க அம்சங்கள் உள்ளன.

மஜ்ஜிம நிக்காயம், நூல் எண் 61-ஐ உங்களுக்கு நினைவூட்ட விரும்புகிறேன். அந்த நூலில், புத்தர் தனது ஏழு வயது சமணரான மகன் ராகுலனை, முறையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும் வாழ ஊக்குவித்தார். புத்தர், ராகுலனுக்கு, அவன் எதையாவது செய்ய நினைக்கும் போதெல்லாம், அதைச் செய்வதற்கு முன்பு நின்று சிந்திக்கக் கற்றுக் கொடுத்தார்.

"ராகுலா, நீ செய்யப் போவதைப் பற்றி கவனமாக இருக்க வேண்டும், மேலும் இந்தச் செயல் உனக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்குமா என்று சிந்திக்க வேண்டும். இவ்வாறு சிந்தித்து, இந்தச் செயல் உனக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்கும் என்று கண்டால், நீங்கள் அதைச் செய்யக்கூடாது. ஆனால் இந்தச் செயல் உனக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்காது என்றால், நீங்கள் அதைச் செய்யலாம்".

இப்படியாக, புத்தர், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும், என்ன செய்யப்படுகிறது என்பதை அறிந்திருக்கவும், என்ன செய்யப்பட்டது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கவும் ராகுலனுக்கு அறிவுறுத்தினார். எனவே இந்த நெறியும் நமது அன்றாட வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும்

வாழ்வதற்கான சிறந்த வழியாகும். மகிழ்ச்சியான மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கைக்கு உகந்த எண்ணற்ற அறநெறிகள் உள்ளன. இந்த அறநெறிகளைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றைப் பின்பற்ற நாம் முயற்சித்தால், நமது எல்லா துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபட முடியாவிட்டாலும், நாம் நிச்சயமாக ஒரு மகிழ்ச்சியான மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

3. அறநெறி அம்சம்: ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள்

இந்த ஒழுக்கங்கள் மகிழ்ச்சியான மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கைக்கு மிகவும் உகந்ததாக இருந்தாலும், புத்தமதத்தின் இந்த அம்சத்துடன் மட்டும் நாம் திருப்தி அடையக்கூடாது. நாம் புத்தமதத்தின் உயர் அம்சமான, அறநெறிப் பகுதிக்குச் செல்ல வேண்டும். இந்த மூன்றாவது அம்சத்தில், நாம் ஐந்து, எட்டு அல்லது பத்து ஒழுக்கக் கட்டளைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்... பத்து ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள்/கட்டளைகள் புதிய பயிற்சியாளர்களுக்கு (சாமான்யர்களுக்கு). 227 கட்டளைகள்/விதிகள் துறவிகளுக்கு (பிக்குகளுக்கு) உரியவை. அன்றாட வாழ்வில், நாம் குறைந்தது ஐந்து ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளையாவது கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நாம் ஐந்து ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளை முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்க முடிந்தால், நமது ஒழுக்கம் தூய்மைப்படுத்தப்படுகிறது. ஒழுக்கநெறி தூய்மைப்படுத்தப்படும்போது, நாம் சமத அல்லது விபசனா தியானம் செய்ய முடியும். ஒழுக்கநெறியின் தூய்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நாம் தியானப் பொருளில் கவனம் செலுத்தி ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டைப் பெற முடியும், அதன் மூலம் மனம் தெளிவாகவும், அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

4. நடைமுறை அம்சம்: மனத் தூய்மை

அடுத்து, நாம் நான்காவது அம்சமான புத்தத்தின் நடைமுறை அம்சத்தைப் பார்க்கலாம். நமது மனதைத் தூய்மைப்படுத்த நாம் தியானம் செய்ய வேண்டும். அதன் மூலம், மாசுகளிலிருந்து நம்மை விடுவித்து, அனைத்து வகையான துன்பங்களின் ஒழிவை அடையலாம்.

இங்கு, புத்தத்தின் நடைமுறை அம்சத்தை உருவாக்கும் இரண்டு வகையான தியானங்களை நாம் பயிற்சி செய்கிறோம். ஒன்று, ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய உதவும் சமத/ஷமத தியானம், மற்றொன்று, மனதையும் உடலையும் அவற்றின் உண்மையான இயல்பில் உணர்வதன் மூலம் துன்பத்தின் ஒழிவை அடைய உதவும் விபசனா/ஆழ்தறிவு தியானம்.

சமத தியானத்தில், நமது மனம் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளபோது மட்டுமே தூய்மைப்படுத்தப்படுகிறது. அது பயிற்சியில் இல்லாதபோது, மாசுகள் மீண்டும் அதைத் தாக்கும். விபஸ்ஸனாவில், மன-உடல் செயல்முறைகளின் உண்மையான தன்மையை உணர்வதன் மூலம் மனம் நமது மனதைத் தூய்மைப்படுத்துகிறோம். இந்த ஞானம் உள்ளார்ந்த ஞானம் (விபஸ்ஸனா-ஞானம்) எனப்படுகிறது, இது பேராசை, கோபம், மாயை போன்ற களங்கங்களைக் குறைக்கவும் அழிக்கவும் உதவுகிறது. விபஸ்ஸனா ஞானம் மனக் களங்கத்தை (கீலசே) ஒரேயடியாக வேரோடு பிடுங்கி எறியாது. இருப்பினும், விபஸ்ஸனையின் மூலம் கவனிக்கப்பட்ட உடல் அல்லது மனப் பொருளிலிருந்து எந்தக் களங்கமும் மீண்டும் எழாது. உதாரணமாக, நாம் கவனத்துடன் இல்லாமல் சுவையான உணவைச் சாப்பிட்டால், அதன் சுவையுடன் பற்றுகொள்ளக்கூடும். இதனால், அந்தச் சுவையுடனான பற்று நம்மில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. எனவே, அதற்கான சூழ்நிலைகள் வரும்போது அந்தச் சுவையின் மீதான ஆசை மீண்டும் எழும். மறுபுறம், நாம் அந்தச் சுவையைக் கவனித்து, அதை 'எனது' அல்லது 'நான்' என்று அடையாளப்படுத்தாமல் அது உள்ளபடியே அறிந்தால், நாம் அந்தச்

சுவையுடன் பிணைப்பு கொள்ள மாட்டோம். அப்போது அந்தச் சுவைக்கான ஆசை எதிர்காலத்தில் மீண்டும் ஒருபோதும் வராது. இந்த அர்த்தத்தில், விபஸ்ஸனாவின் மூலம் அழிக்கப்பட்ட சில தீயகுணங்கள், மீண்டும் நம்மைத் தாக்க முடியாது என்று கூறப்படுகிறது.

நம்மிடம் போதுமான சிரத்தை இருந்தால், நான்காவது பாதையான அருகத்தை அடையும் வரை நமது பயிற்சியில் அதிக முயற்சி செய்தால், நாம் அனைத்துக் களங்கங்களையும் ஒழித்துவிட முடியும். களங்கங்கள் முற்றிலுமாக அழிக்கப்பட்டு, மனம் முழுமையாகத் தூய்மைப்படுத்தப்படும்போது, எந்தத் துக்கமோ அல்லது துயரமோ எழாது. துன்பம் இல்லாமல் போய்விடும்.

புத்தர் தியானத்தின் இரண்டாவது வகையான விபசனா தியானத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். நமது மன-உடல் செயல்முறைகள் அனைத்திற்கும் நாம் விழிப்புணர்வைப் பயன்படுத்தினால், பின்வரும் ஏழு நன்மைகளைப் பெறுவதோடு, துன்பத்தின் ஒழிவையும் அடைவது உறுதி.

தொடர்நிறைகவனப் பயிற்சியின் ஏழு நன்மைகள்

தொடர்நிறைகவனம் என்றால் ஆங்கிலத்தில் mindfulness என்று பொருள். மகா சதிபட்டான சூத்திரத்தில், யோகிகள் தம்மின் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் பெறக்கூடிய ஏழு நன்மைகளை புத்தர் விளக்கினார்.

1. உயிரினங்களின் தூய்மை

முதல் நன்மை உயிரினங்களின் தூய்மை (சத்தான விசுத்தி) ஆகும். ஒருவர் விழிப்புணர்வு தியானம் செய்யும்போது, அவர் தன்னை களங்கங்களிலிருந்து தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

அவர் எந்தவொரு மன மற்றும் உடல் செயல்முறையிலும் விழிப்புடன் இருந்து, அவரது ஒருமுகப்பாடு போதுமானதாக இருந்தால், அந்த மன மற்றும் உடல் செயல்முறையின் மீது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டில் இருக்கும் தருணத்தில், அவரது மனம் எல்லா வகையான தடைகளிலிருந்தும், எல்லா வகையான மனக் களங்கங்களிலிருந்தும் (கீலேஸா) தூய்மைப்படுத்தப்பட்டு விடுவிக்கப்படுகிறது. பாளிச் சொல்லான "கிலேசம்" யோகிகளுக்குப் பரிச்சயமானதாக இருக்கலாம். இது புத்த அறிஞர்களால் 'கறைகள்' என்று மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது. களங்கங்கள் பத்து முக்கிய வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன:

- லோபம்: பேராசை, பாலியல் காமம், பற்று மற்றும் காதல்.
- தோஷம்: வெறுப்பு, கோபம், பகைமை அல்லது அருவருப்பு.
- மோகம்: மயக்கம் அல்லது அறியாமை.
- திருஷ்டி: தவறான கண்ணோட்டம் அல்லது பொய்யான கண்ணோட்டம்.
- மானம்: ஆணவம், கௌரவம் (கர்வம்).
- விசிக்கிச்சா: ஐயுறவு.
- தீன-மித்தா: சோம்பல் மற்றும் மந்தபுத்தி. தூக்கமும் இதில் அடங்கும். சோம்பலும் மந்தபுத்தியும் யோகிகள் மற்றும் தம்மத்தைக் கேட்பவர்களின் "பழைய நண்பர்கள்".

ஒருமுறை ஒரு நேர்காணலில், அனைத்து யோகிகளும் "நான் சோர்வாக இருக்கிறேன், எனக்குத் தூக்கமாக இருக்கிறது" என்ற அனுபவத்தைத் தெரிவித்தனர். பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், நாம் விழிப்புணர்வு தியானப் பணிக்கிற்கு இன்னும் பழகாததால், நாம் போராட வேண்டியிருக்கும். இது தியானத்தின் ஒரு முக்கியமான கட்டமாகும், ஆனால் இது நீண்ட காலம் நீடிக்காது. இது இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் நீடிக்கலாம். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு, யோகிகள் நன்கு பயிற்சி பெற்று இருப்பார்கள். தியானத்தில் ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானம் ஆகியவற்றின் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் இந்த "பழைய நண்பர்களை" வெல்வது அவர்களுக்கு மிகவும் கடினமாகத் தெரியாது.

- உத்தச்சம்-குக்குச்சம்: அமைதியின்மை மற்றும் வருத்தம்.
- அஹிரிகம்: ஒழுக்கக்கேடான வெட்கமின்மை. பேச்சு, எண்ணம் மற்றும் செயலில் உள்ள தீச்செயல்களைக் கண்டு ஒருவர் வெட்கப்படாதபோது ஏற்படும் மனநிலையே இது.
- அனோத்தப்பா: ஒழுக்கத்தில் அச்சமின்மை. இது, பேச்சு, எண்ணம் மற்றும் செயலில் உள்ள தீச்செயல்களைக் கண்டு ஒருவர் அஞ்சாதபோது ஏற்படும் மனநிலையாகும்.

இவை பத்து வகையான மாசுகள் ஆகும், இவற்றை விபசனா தியானத்தின் மூலம் நமது மனதிலிருந்து கைவிட வேண்டும் அல்லது அகற்ற வேண்டும். ஒருவர் விழிப்புணர்வு தியானம் செய்தால், அனைத்துக் களங்கங்களிலிருந்தும் தூய்மை அடைய முடியும் என்று புத்தர் கூறினார். அதாவது, அவரால் அருகர் நிலையை

அடைய முடியும், மேலும் அவர் அனைத்து வகையான களங்கங்களிலிருந்தும் முழுமையாகத் தூய்மை பெறுகிறார்.

இதுவே முதல் நன்மை. எனவே, ஒருவரின் மனதைத் தூய்மைப்படுத்த, ஒருவர் விழிப்புணர்வு அல்லது விபசனா தியானம் செய்ய வேண்டும்.

2. துக்கத்தை வெல்வது

இரண்டாவது நன்மை துக்கத்தையும் கவலையையும் வெல்வதாகும். யோகிகள் தங்கள் கவலையை கவனமாகக் கவனித்தால், அது உடனடியாக மறைந்துவிடவில்லை என்றாலும், கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும். யோகிகள் தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வை வளர்ப்பதன் மூலம் ஞானத்தின் மூன்றாவது நிலையை அடையும்போது, கவலை மற்றும் துக்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபடுவார்கள். இப்படித்தான் விழிப்புணர்வு ஒருவரை துக்கத்தையும் கவலையையும் முழுமையாக வெல்ல உதவுகிறது.

3. துயரத்தை வெல்வது

இந்தப் பலனைப் பற்றி, மஹா-சதிபட்டான சூத்திரத்தில், கவனப் பயிற்சியின் மூலம் ஒருவர் துயரம், கவலை மற்றும் புலம்பலை வெல்ல முடியும் என்பதற்குச் சான்றாக ஒரு கதையைக் குறிப்பிடுகிறது. ஒரு நாளில் அல்லது இரண்டு நாட்களில் கணவர், இரண்டு மகன்கள், பெற்றோர் மற்றும் சகோதரர்கள் இறந்த "பாடசல" என்ற பெண், துயரம், கவலை மற்றும் புலம்பலால் பைத்தியமாகிவிட்டாள். அவர் நேசித்தவர்களின் மரணத்தால் ஏற்பட்ட துக்கத்தில் மூழ்கியிருந்தார்.

ஒரு நாள், புத்தர் சாவத்தியில் உள்ள ஜேதாவன மடாலயத்தில் ஒரு சபைக்கு உபதேசம் செய்து கொண்டிருந்தார். அப்போது, உலாவிக் கொண்டிருந்த இந்தப் பைத்தியக்காரப் பெண், நிர்வாணமாக மடாலயத்திற்குள் நுழைந்து, சபை உபதேசத்தைக் கேட்பதைக் கண்டார். அவர் சபையை நெருங்கினார். அந்த ஏழைப் பெண்ணிடம் மிகவும் கருணை கொண்ட ஒரு முதியவர், தனது மேலாடையைக் கழற்றி அவளுக்கு வீசி, "அன்பு மகளே, என் ஆடையை உன் உடலை மறைக்கப் பயன்படுத்திக்கொள்" என்றார். அதே நேரத்தில் புத்தர் அவளிடம், "அன்புச் சகோதரி, கவனமாக இரு" என்றார். புத்தரின் இதமான குரலால், அந்தப் பைத்தியக்காரப் பெண் நினைவு திரும்பினாள். பின்னர் அவள் பார்வையாளர்களின் ஓரத்தில் அமர்ந்து உபதேசத்தைக் கேட்டாள். அவள் நினைவுக்கு வந்துவிட்டாள் என்பதை அறிந்த புத்தர், தனது உரையை அவளுக்காகவே ஆற்றத் தொடங்கினார். புத்தர் ஆற்றிய உரையைக் கேட்ட அந்தப் பெண்ணின் மனம், படிப்படியாக போதனைகளின் சாரத்தை உள்வாங்கிக் கொண்டது.

அவளுடைய மனம் தம்மத்தை உணர நன்கு தயாரானபோது, புத்தர் பெருமான் நால்வகை அரிச்சுவடுகளை உபதேசித்தார்:

1. துக்கசத்தியம் (துக்க உண்மை)
2. சமுதய சத்தியம் (துன்பத்திற்கான காரணத்தின் உண்மை)
3. நிரோத சத்தியம் (துன்பத்தின் மறைவின் உண்மை)
4. மார்க்க சத்தியம் (துன்பத்தின் மறைவிற்கு இட்டுச் செல்லும் வழியின் உண்மை)

நான்காவது உன்னத உண்மையானது, நமது மனம் மற்றும் உடலில் எழும் எதையும் அது உள்ளபடியே உணர்ந்து கவனமாக இருப்பதற்கான ஆலோசனையை உள்ளடக்கியது.

4. உடல் துன்பத்தை வெல்வது

நான்காவது நன்மை உடல் துன்பத்தை வெல்வதாகும். இந்தக் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில், உடல் துன்பம் 'மனக்குறை' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உடல் வலி, உடல் விறைப்புத்தன்மை, அரிப்பு, மரத்துப்போதல் போன்ற உடல் துன்பங்களை தியான முகாம்களின் போதும் அன்றாட வாழ்விலும் தொடர்நிறைகவனத்தின் மூலம் கடக்க முடியும். தியானத்தின் போது, யோகிகள் வலி, விறைப்புத்தன்மை, மரத்துப்போதல், அரிப்பு மற்றும் அனைத்து வகையான விரும்பத்தகாத உடல் உணர்வுகளையும் மிகவும் கவனமாகவும் உன்னிப்பாகவும் கவனிப்பதன் மூலம் கடந்து செல்ல முடியும். எனவே, யோகிகள் வலி, விறைப்புத்தன்மை அல்லது மரத்துப்போதல் பற்றி பயப்பட வேண்டியதில்லை, ஏனெனில் இவை துன்பத்தின் இறுதி நிறுத்தத்தை அடைய உதவும் "நல்ல நண்பர்கள்" ஆகும். யோகிகள் வலியை ஆற்றலுடனும், துல்லியமாகவும், உன்னிப்பாகவும் கவனிக்கிறார்கள். அவர்கள் அதை மேலும் மேலும் தெளிவாக அறிந்திருப்பதால், அது மிகவும் கடுமையானதாகத் தோன்றலாம். இந்த வலிமிகுந்த உணர்வின் விரும்பத்தகாத தன்மையை யோகிகள் புரிந்துகொண்டபோது, அவர்கள் அதைத் தங்களுக்குச் சொந்தமானதாகக் கருத மாட்டார்கள், ஏனெனில் அந்த உணர்வு வெறும் மன நிகழ்வுகளின் இயற்கையான செயல்முறையாகவே உணரப்படுகிறது. யோகிகள் வலிமிகுந்த உணர்வை "நான்", "எனது", "ஒரு நபர்" அல்லது "ஒரு உயிர்" என்ற வகையில் பற்றிக்கொள்வதில்லை. இந்த வழியில், அவர்கள் ஆன்மா, ஆத்மா, ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு "நான்" அல்லது ஒரு "நீ" (சக்காய-திட்டி அல்லது அத்த-திட்டி) என்ற தவறான கண்ணோட்டத்தை அகற்ற முடியும். அனைத்து வகையான தீவினைகளின் வேரான சக்கய-திட்டி அல்லது அத்த-திட்டி அழிக்கப்பட்டவுடன், யோகிகள் நிச்சயமாக முதல் பாதை அல்லது ஞானத்தின் முதல் நிலையான சோதாபத்தி-மார்க்கத்தை அடைவார்கள். பின்னர் அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து, பாதை மற்றும் பலனைச் சேர்ந்த மூன்று உயர் நிலைகளை அடைய முடியும். அதனால்தான் வலி, விறைப்பு மற்றும் மரத்துப்போதல் போன்ற விரும்பத்தகாத உடல் உணர்வுகள், துன்பத்தின் ஒழிவை அடைய உதவும் யோகிகளின் "நல்ல நண்பர்கள்" என்று நான் கூறுகிறேன். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இந்த மரத்துப்போதல் அல்லது எந்தவொரு வேதனையான உணர்வும் நிர்வாணத்தின்/நிப்பானாவின் வாசலுக்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு நல்ல நிலையாகும்.

யோகிகள் வலி உணரும்போது, அவர்கள் தங்களை அதிர்ஷ்டசாலிகள் என்று கருத வேண்டும். வலி தியானத்தின் மிக மதிப்புமிக்க பொருளாகும், ஏனெனில் அது "கவனிக்கும் மனதை" தன்னுடன் நீண்ட நேரம் தங்கும்படி ஈர்க்கிறது. "கவனிக்கும் மனம்" அதன் மீது ஆழமாகக் கவனம் செலுத்தி, அதில் மூழ்கிவிட முடியும். மனம் வலி உணர்வில் முழுமையாக மூழ்கும்போது, யோகிகள் தங்கள் உடல் வடிவத்தையோ அல்லது தங்களையோ உணர்வதில்லை. அதாவது, அவர்கள் வேதனையின் (துக்க-வேதனை) சுபாவ-லட்சணத்தை அல்லது அதன் தனித்துவமான பண்பை உணர்ந்து கொள்கிறார்கள். பயிற்சியைத் தொடரும்போது, யோகிகள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் பொதுவான பண்புகளை உணர முடியும், அதாவது, நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் ஆன்மா அல்லது சுயமற்ற தன்மை. பின்னர் அது, எல்லா வகையான துன்பங்களும் நிற்கும் வரை அவர்களைப் படிப்படியான விபசனா ஞானத்தை நோக்கி வழிநடத்தும். எனவே, யோகிகளுக்கு வலி இருந்தால், அவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள் என்று உணர வேண்டும்.

பர்மாவில், சில யோகிகள், ஞானத்தின் மூன்றாம் நிலையில் வலி இல்லாததால், தங்கள் பயிற்சியில் திருப்தி அடையவில்லை, ஏனெனில் அது அவர்களின்

கவனத்தை மேம்படுத்த உதவிய வலியை அவர்கள் இழந்தனர். எனவே, அவர்கள் தங்கள் கால்களைக் கீழே மடித்துக் கடினமாக அழுத்துவதன் மூலம் வேண்டுமென்றே வலியை உருவாக்கினர். அவர்கள் துன்பத்தின் முடிவுக்கு வழிநடத்தும் தங்கள் "நல்ல நண்பனை" தேடிக்கொண்டிருந்தனர்.

5. மனஅழுத்தத் துயரத்தை வெல்வது

ஐந்தாவது நன்மை மனஅழுத்தத்த துயரத்தை வெல்வதாகும். இங்கு, மனக்குறை என்பது மனத்துயரம். மனத்துயரத்தை பாளியில் 'தோமனஸ்ஸம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகிகள் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக உணரும்போது, அவர்கள் அந்த மகிழ்ச்சியின்மையை 'மகிழாமை, மகிழாமை' என்று விடாமுயற்சியுடனும், கவனத்துடனும், மிக உன்னிப்பாகவும் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் மனச்சோர்வாக உணர்ந்தால், அந்த மனச்சோர்வு மிக கவனமாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் கவனிக்கப்பட வேண்டும். கவனப் பயிற்சி சக்திவாய்ந்ததாகும்போது, மகிழ்ச்சியின்மையும் மனச்சோர்வும்கூட மறைந்துவிடும்.

ஒரு முழுமையான தியான முகாமில், கவனப் பயிற்சி திறம்பட வளர்க்கப்படும்போது, யோகிகள் மனஅழுத்தத்த துயரத்தை நீக்க முடியும். மனத்துயரம் கவனப் பயிற்சியால் முற்றிலுமாக அழிக்கப்படுகிறது. எனவே, மனத்துயரத்தை வெல்வது என்பதே கவனப் பயிற்சி தியானத்தின் ஐந்தாவது நன்மையாகும்.

எனவே தோமனஸ்ஸம் என்பது மனத்துயரம் ஆகும். யோகிகள் தியானப் பயிற்சியில் சில அனுபவங்களைப் பெறும்போது, அவர்கள் தங்கள் மன மற்றும் உடல் துயரங்களையும் சோர்வுகளையும் பெரிய அளவிற்கு வெல்ல முடியும். உண்மையில், புத்தர் மற்றும் அருகர்களால் கூட பரிநிர்வாணத்திற்கு முன்பு உடல் துயரத்தை நிரந்தரமாக வெல்ல முடியாது. இருப்பினும், அவர்களின் மனங்கள் எந்த வகையான மனக்குறையாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இதனால்தான் அவர்கள் பரிநிர்வாணத்திற்கு முன்பே மன மற்றும் உடல் துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டவர்கள் என்று கூறப்படுகிறார்கள். யோகிகளைப் பொறுத்தவரை, அவர்கள் மனத்துயரத்தை கூர்மையாக கவனிப்பதன் மூலம் ஓரளவிற்கு அதை வெல்லவோ அல்லது குறைக்கவோ முடியும். மேலும், அவர்கள் வலியை "நான்" அல்லது "எனது" என்று அடையாளப்படுத்தாமல், வலியை வலியாக உணரும் தருணத்தில், அவர்களின் மனமும் உடல் வலியால் பாதிக்கப்படாது. இந்த அர்த்தத்தில், யோகிகளும் மன மற்றும் உடல் துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். மேலும், சில யோகிகள் தங்கள் தீவிரப் பயிற்சியின் போது சில நாள்பட்ட நோய்களிலிருந்து முழுமையாகக் குணமடைந்தனர் என்பதற்குச் சான்றுகள் உள்ளன. நிச்சயமாக, யோகிகள் விழிப்புணர்வை வளர்த்து, ஞானத்தின் 3வது நிலையை அடையும்போது, அவர்கள் எந்த வகையான துன்பங்களாலும் இனி பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

6. விடுதலை

ஆறாவது நன்மை, மார்க்கம் மற்றும் பலன் எனப்படும் பாதை மற்றும் பலனை அடைவதாகும். புத்த மார்க்கத்தில், ஒரு யோகி பதிமூன்று விபசன ஞானங்களை நிறைவு செய்த பிறகு, தனது கவன யோகம் மூலம் அடையக்கூடிய நான்கு நிலைகள் விடுதலையாகும். முதல் நிலை சோதபத்தி-மார்க்க் என அழைக்கப்படுகிறது. இரண்டாம் நிலை சகடகாம-மார்க்க் என அழைக்கப்படுகிறது. மூன்றாவது நிலை அனாகாமி-மார்க்க் என்றும், நான்காவது நிலை அராஹத்த-மார்க்க் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. உடல் மற்றும் மன நிகழ்வுகளின் நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் அநாத்மம் (அகந்தை

இல்லை) ஆகியவற்றை யோகிகள் முழுமையாக உணரும்போது, இந்த நான்கு ஞான நிலைகளையும் அடைய முடியும்.

கோட்பாட்டளவில் இந்த நான்கு ஞான நிலைகளை அடைவதை விளக்குவது எளிது, ஆனால் நடைமுறையில் அதை அடைவது மிகவும் கடினம். இந்தக் கடினமான நிலைகளை விடாமுயற்சியுடன் கடக்க வேண்டும். யோகிகள் தங்கள் விழிப்புணர்வு தியானத்திற்குப் போதுமான நேரத்தையும் முயற்சியையும் அர்ப்பணிக்கும்போது, அவர்கள் குறைந்தபட்சம் முதல் பாதையான, சோதாபத்தி மார்க்கத்தையாவது அடைவர்.

ஞானத்தின் முதல் கட்டமான சோதாபத்தி-மார்க்க-ஞானத்தை அடைந்த ஒரு யோகி, சோதாபன்ன என்று அழைக்கப்படுகிறார். அவர் 'சக்காய-திட்டி' (ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், ஒரு சுயம் அல்லது ஆன்மா என்ற மாயையான உணர்வு), 'விசிக்கிச்ச' (முத்தொடர் மாணிக்கம் பற்றிய சந்தேகக் கேள்வி), மற்றும் சீலபத-பராமாச திருஷ்டி, சிலர் நம்புவது போல சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும் ஒருவரை துன்பத்தின் முடிவிற்கும், நிபானத்திற்கும் கொண்டு செல்லும் என்ற தவறான கண்ணோட்டம். மேலும், ஒரு சோதப்பன்னன் எந்த உயிரினத்தையும் கொல்ல மாட்டான், உரிமையாளர் கொடுக்காததை ஒருபோதும் எடுக்க மாட்டான், கள்ளக்காதல் போன்ற அனைத்து பாலியல் தவறான நடத்தைகளிலிருந்தும் எப்போதும் விலகி இருப்பான். அவர் 'சக்காய-திட்டி' (ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், ஒரு சுய அல்லது ஆன்மா என்ற மாயையான உணர்வு), 'விசிக்கிச்ச' (முத்தொடர் அருட்கோவையின் மீதான சந்தேகத் தயக்கம்), மற்றும் சீலபத-பராமாச திருஷ்டி சடங்குகளும் சிலர் நம்புவது போல் துன்பத்தின் முடிவான நிர்வாணத்தை அடைய வழிவகுக்கும் என்ற தவறான கண்ணோட்டம். மேலும், ஒரு சோதாபன்னன் எந்த உயிரினத்தையும் கொல்ல மாட்டார், உரிமையாளர் கொடுக்காததை ஒருபோதும் எடுக்க மாட்டார், கள்ள உறவு போன்ற அனைத்து பாலியல் தவறான நடத்தைகளிலிருந்தும் எப்போதும் விலகி இருப்பார், எல்லா நேரத்திலும் பொய் சொல்வதைத் தவிர்ப்பார், மேலும் எந்தவிதமான போதைப்பொருட்களையும் ஒருபோதும் உட்கொள்ள மாட்டார். இந்த ஐந்து ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளை ஒரு சோதப்பன்னன் இயல்பாகக் கடைப்பிடிக்கிறான், எனவே, இவை அரிய-கந்த-சீலம் (அருளாளர்களால் போற்றப்படும் ஒழுக்கம்) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அதனால்தான் ஒரு சோதப்பன்னன் இறந்த பிறகு நான்கு துன்பமயமான நிலைகளில் மீண்டும் பிறக்க மாட்டான்.

7. நிர்வாணம்

பின்னர் இறுதியாக யோகிகள் தொடர்நிறைகவன தியான பயிற்சியின் மூலம் நிர்வாணத்தை உணர்கிறார்கள். நிர்வாணம் என்பது எல்லா வகையான துன்பங்களின் ஒழிவைக் குறிக்கும். மனத் துன்பமும் உடல் துன்பமும் இல்லாமல் போகும்போது, அந்த நிலை நிர்வாணம் என அறியப்படுகிறது.

துன்பம் என்பது மனதையும் உடலையும் சார்ந்தது, மேலும் அது மனக் களங்கங்களால், குறிப்பாக அறியாமை மற்றும் பற்று ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்படுகிறது. அனைத்து வகையான துன்பங்களும், மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்தவை, நாம் அனைத்து மனக் கறைகளையும் தியானத்தின் மூலம் வேரறுக்கும்போது மறைந்துவிடுகின்றன. எனவே, துன்பத்தின் முடிவை அடைதல், அதாவது நிர்வாணம், என்பதே தொடர்நிறைகவன தியானத்தின் ஏழாவது நன்மையாகும்.

புத்தர், மேலே குறிப்பிட்ட தொடர்நிறைகவன தியானத்தின் ஏழு நன்மைகளுடன் மஹா-சாதிபட்டான சூத்திரத்தைத் தொடங்கினார். எனவே, யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் கடுமையான முயற்சி செய்தால், இந்த ஏழு நன்மைகளையும் நிச்சயமாகப் பெறுவார்கள்.

நாம் புத்தரை நம்புவதால் அதிர்ஷ்டசாலிகள். அவர் ஞானம் பெற்றவர், மேலும் துன்பங்கள் நீங்குவதற்கான சரியான வழியைக் கற்பிக்கிறார். இது அறிவார்ந்த அளவில் புரிந்து கொண்டாலும் அத்துடன் நாம் தன்னிறைவு அடையக்கூடாது. புத்த நூல்களில் ஒரு உவமை உள்ளது:

பல தாமரை மலர்கள் நிறைந்த தெளிவான நீர் கொண்ட ஒரு பெரிய குளம் இருப்பதாகக் கொள்வோம். கைகள் அழுக்காக உள்ள ஒரு பயணியனுக்கு, அந்தக் குளத்தில் கைகளைக் கழுவினால் அவை சுத்தமாகிவிடும் என்பது தெரியும். ஆனால், குளத்திற்குச் சென்று கைகளைக் கழுவாமல் தனது பயணத்தைத் தொடர்ந்தால், அவனது கைகள் அப்படியே அழுக்காகவே இருக்கும் என்பதும் அவனுக்குத் தெரியும்.

அப்போது அந்த உரையில் ஒரு கேள்வி கேட்கப்பட்டது: "ஒருவன் குளத்தைக் கடந்து சென்றும் அவனது கைகள் அழுக்காக இருந்தால், அதற்கான காரணம் குளமா அல்லது அந்த மனிதனா?" வெளிப்படையாக, அந்த மனிதன்தான். குளத்தில் அழுக்கைக் கழுவ முடியும் என்று தெரிந்தும், அவன் அதைச் செய்யவில்லை. எனவே, அவனையே குறை கூற வேண்டும். புத்தர் நமக்கு விழிப்புணர்வின் வழியைக் கற்பிக்கிறார். நமக்கு வழி தெரிந்தும் இந்த விழிப்புணர்வு தியானத்தை நாம் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், நாம் துன்பத்திலிருந்து விடுபட முடியாது. நாம் துன்பத்திலிருந்து விடுபடவில்லை என்றால், யாரைக் குறை கூறுவது? புத்தரையா, விழிப்புணர்வின் வழியையா, அல்லது நம்மையா? ஆம், அதற்காக நாம் தான் குறை கூறப்பட வேண்டும். நாம் இந்த தொடர்நிறைகவன தியானத்தை விடா முயற்சியுடன் பயிற்சி செய்தால், அனைத்து மாசுகளிலிருந்தும் நம்மைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு, தொடர்நிறைகவன தியானத்தின் இந்த ஏழு வகையான நன்மைகளைப் பெற்று துன்பத்திலிருந்து விடுபடுவோம்.

யோகிகள் இந்த ஏழு நன்மைகளையும் கோட்பாட்டளவில் நினைவில் வைத்து, நடைமுறையில் அவற்றை அனுபவிக்க வேண்டும்.

விழிப்புணர்வு தியானப் பயிற்சி

புத்தர் விழிப்புணர்வின் ஏழு நன்மைகளை விளக்கிய பிறகு, அவர் விழிப்புணர்வின் நான்கு அடிப்படைகளை விளக்கத் தொடங்கினார். எனவே, நாம் விபசனா தியான பயிற்சி செய்யும்போது, நான்கு தொடர்நிறைகவனம் அடிப்படைகள் பற்றிய உரையான மஹா-சதிபட்டான சூத்திரத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

விழிப்புணர்வின் நான்கு அடிப்படைகள்

விழிப்புணர்வின் நான்கு அடிப்படைகள்: * காயனுபசனை சதிபட்டானம், காயத்தைப் (உடலைப்) பற்றிய தொடர்நிறைகவனம் * வேதனுபாசனை சதிபட்டானம், உணர்வுகளைப்பற்றிய தொடர்நிறைகவனம் * சித்தனுபசனை சதிபட்டானம், மனதைப்பற்றிய தொடர்நிறைகவனம் * தம்மனுபசனை சதிபட்டானம், தம்மத்தைப்பற்றிய தொடர்நிறைகவனம்

1. உடலைப் பற்றிய தொடர்நிறைகவனம்

காயத்தைப்பற்றிய தொடர்நிறைகவனம் என்பது உடலைப் பற்றிய சிந்தனை அல்லது உடல் சார்ந்த எந்தவொரு செயல்முறையும் நிகழும்போது அதன் மீதான உணர்வு என்பதாகும்.

2. உணர்வின் மீதான தொடர்நிறைகவனம்

உணர்வின் மீதான கவனம் அல்லது உணர்ச்சியின் மீதான தியானம் வேதனானுபஸ்ஸனா சதிபட்டான என்று அழைக்கப்படுகிறது. இங்கு நாம் இரண்டு வகையான உணர்ச்சிகளை விளக்க வேண்டும்:

1. காயிக-வேதனை
2. சேதசிக-வேதனை

உணர்வு அல்லது உணர்ச்சியானது உடல் செயல்முறைகளைச் சார்ந்து எழுகிறது என்றால், அது காயிக-வேதனை என்று அழைக்கப்படுகிறது. நாம் அதை உடல் உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி என்று மொழிபெயர்க்கலாம். உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி மன செயல்முறைகளைச் சார்ந்து எழுகிறது என்றால், அது சேதசிக-வேதனா எனப்படுகிறது. நாம் அதை மன உணர்வு அல்லது மன உணர்ச்சி என்று மொழிபெயர்க்கலாம். உண்மையில், ஒவ்வொரு உணர்வும், ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒரு மன செயல்முறையே தவிர, உடல் சார்ந்தது அல்ல.

உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி மூன்று வகைப்படும்:

1. இனிமையான உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி (சுக-வேதனை)
2. விரும்பத்தகாத உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி (துக்க-வேதனை)
3. சமநோக்கு உணர்வு அல்லது சம உணர்ச்சி (உபேக்ஷா-வேதனை)

இன்ப உணர்வு அல்லது இனிமையான உணர்ச்சி என்பது சுக-வேதனை எனப்படுகிறது. சுகம் என்றால் இனிமையானது மற்றும் வேதனை என்றால் உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி. துன்ப உணர்ச்சி என்பது மனக்குறை எனப்படுகிறது. இங்கு மனக்குறை என்பது துன்பமானது. சமநோக்கு உணர்வு அல்லது சமநோக்கு உணர்ச்சி என்பது உபேக்ஷா-வேதனை எனப்படுகிறது. உபேக்ஷா என்றால் மற்றவர்களின் நலனில் சமநோக்கு ஆனந்தம், இனிமையானதும் அல்ல, துன்பமானதும் அல்ல.

இன்ப உணர்வு, துன்ப உணர்வு அல்லது நடுநிலை உணர்வு எழும்போது, யோகிகள் அதை அப்படியே கவனிக்க வேண்டும். சில யோகிகள், துன்ப உணர்வு விரும்பத்தகாதது என்பதால் அதைக் கவனிக்கக் கூடாது என்று நினைக்கிறார்கள். உண்மையில், எல்லா வகையான உணர்வுகளையும் அவை உண்மையில் எழும்போது மிகவும் கவனமாகக் கவனிக்க வேண்டும். நாம் இனிமையான அல்லது விரும்பத்தகாத உணர்வைக் கவனிக்காவிட்டால், நாம் நிச்சயமாக அதனுடன் பற்று கொள்ளவோ அல்லது அதிலிருந்து விலகவோ நேரிடும்.

பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், யோகிகள் பொதுவாக பெரும்பாலும் மன மற்றும் உடல் ரீதியான விரும்பத்தகாத உணர்வுகளையே அனுபவிப்பார்கள்.

அவர்கள் உடலில் அசௌகரியத்தை அனுபவிக்கும்போது, விரும்பத்தகாத உணர்வு எழுகிறது. அந்த விரும்பத்தகாத உணர்வு 'காயிகவேதனை' என்று அழைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் அது உடல் செயல்முறைகளைப் பொறுத்து எழுகிறது.

யோகிகள் தங்கள் தியானப் பயிற்சியில் அனுபவிக்கும் விரும்பத்தகாத உடல் உணர்வுகளைப் பற்றி பயப்படுவது இயற்கையானது. ஆனால் வலி உணர்வு என்பது பயப்பட வேண்டிய ஒரு செயல்முறை அல்ல. வலி என்பது ஒரு இயற்கையான செயல்முறையாகும், அது உண்மையில் நிகழும்போது அதைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பதன் மூலம் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். யோகிகள் தொடர்ச்சியான முயற்சியுடன் வலியை வெற்றிகரமாகக் கவனிக்க முடிந்தால், அதன் உண்மையான தன்மையை - அதாவது வலியின் குறிப்பிட்ட மற்றும் பொதுவான பண்புகளை உணர முடியும். அப்போது, அந்த வலி அல்லது விரும்பத்தகாத உணர்வின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வு, யோகிகளை ஞானத்தின் உயர் நிலைகளுக்கு வழிநடத்தும். இறுதியில், இந்த வலி உணர்வின் மீதான விழிப்புணர்வை வளர்ப்பதன் மூலம் அவர்கள் ஞானம் அடைய முடியும்.

மறுபுறம், யோகிகளுக்கு ஒரு இனிமையான உணர்வு ஏற்படும்போது, அவர்கள் அதனுடன் பற்றுகொண்டுவிடக்கூடும். யோகிகள் தீவிரமாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் பயிற்சி செய்தால், அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகவும் வலுவாகவும் ஆகும். அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகவும் வலுவாகவும் ஆகும்போது, அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் பரவசமாகவும் உணர்கிறார்கள், ஏனெனில் அந்த நேரத்தில் அவர்களின் மனம் பேராசை, வெறுப்பு, மாயை, கர்வம் போன்ற அனைத்துக் களங்கங்களிலிருந்தும் முற்றிலும் விடுபட்டிருக்கும். விடாமுயற்சியுடன் யோகம் செய்பவர்கள் இப்போது தங்கள் மனம் அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும், நிதானமாகவும் இருப்பதால், மிகச் சிறந்த ஞானத்தின் நிலையை அடைந்துள்ளனர். யோகிகள் அதை அனுபவித்து மகிழ்ந்து, தாங்கள் அனுபவிப்பதில் திருப்தி அடைந்தால், அவர்கள் அதனுடன் பற்று கொண்டுள்ளார்கள் என்று பொருள். இதன் விளைவாக, அவர்களால் ஞானத்தின் உயர் நிலைகளுக்கு முன்னேற முடியாது. ஞானத்தின் நான்காவது நிலையின் ஆரம்ப அல்லது முதிர்ச்சியடையாத பகுதியில் இது போன்ற அனுபவம் ஏற்படலாம்.

எனவே, யோகிகள் இந்த நிலையில் தாங்கள் சந்திக்கும் எந்த அனுபவத்தையும் கவனிக்க வேண்டும் மற்றும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அவர்கள் அதை பகுப்பாய்வு செய்யவோ அல்லது அதைப் பற்றி சிந்திக்கவோ கூடாது. மாறாக, இந்த மன செயல்முறை அல்லது மனநிலையின் அனுபவம் நிலையற்ற தன்மைக்கு உட்பட்டது என்பதை உணர்வதற்காக, அந்த அனுபவம் உண்மையில் நிகழும்போது அவர்கள் அதை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். யோகிகள் எப்போது கவனிக்கிறார்களோ, அப்போது அந்த அனுபவம் நிரந்தரமற்றது என்பதைக் காண்கிறார்கள். "கவனிக்கும் மனம்" நிலையானதாகவும், தொடர்ச்சியானதாகவும், சக்திவாய்ந்ததாகவும் ஆகும்போது, அது அனுபவத்தின் தன்மையுள், அதாவது மனநிலையுள் ஊடுருவிச் செல்கிறது. அந்த அனுபவம் மறைந்துவிட்டது என்பதை மனம் உணரத் தொடங்குகிறது. அது எப்போது எழுகிறதோ, அப்போது மனம் அதைக் கவனிக்கிறது, மீண்டும் அது மறைந்துவிடுகிறது. பிறகு யோகிகள், தம்மத்தைப் பற்றிய தங்களின் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் இந்த இனிமையான உணர்வு நிலையற்றது (நிலையாமை) என்பதை உணர்கிறார்கள். இங்கு, தம்மம் என்பது மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளையும் குறிக்கிறது. இனிமையான உணர்வு நிலையற்றது என்பதை யோகிகள் உணர்ந்திருப்பதால், அவர்கள் அதில் பற்று கொள்வதில்லை.

இனிமையான அனுபவத்தின் உண்மையான தன்மையை யோகிகள் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும்போது பற்று எழுவதில்லை.

இந்தப் புரிதலுடன், யோகிகள் இந்த நிலையில் தாங்கள் அனுபவிப்பதைத் தொடர்ந்து கவனிக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் அனுபவத்தை மிகவும் கவனமாகவும் ஆர்வத்துடனும் கவனித்தால், அதனுடன் பற்று கொள்வதில்லை. யோகிகள் அதை கவனமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் கவனிக்கும்போது, அந்த மகிழ்ச்சி அல்லது அமைதி அல்லது நிதானம் அவரது மனதில் மிகவும் தெளிவாக வெளிப்படுவதில்லை. அந்த நேரத்தில் அவர்கள் உணர்வது, தோன்றி மறையும் ஒரு உணர்வை மட்டுமே. பிறகு மற்றொரு உணர்வு தோன்றி மறையும். யோகிகள் இனிமையான மற்றும் இனிமையற்ற உணர்வுகளுக்கு இடையில் வேறுபடுத்திப் பார்க்க மாட்டார்கள்; அதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் அனுபவத்திலிருந்து விலகி, ஞானத்தின் உயர் நிலைக்கான பயிற்சியைத் தொடர்வார்கள். அப்போது மட்டுமே, அவர்களால் இந்த ஞானத்தின் நிலையைத் தாண்டிச் செல்ல முடியும்.

காரண காரியச் சங்கிலி

பற்று எழாதபோது, பற்றிக்கொள்ளுதல் (உபாதானம்) எழாது. பற்றிக்கொள்ளுதல் எழாதபோது, அதாவது, ஒருவர் முழு ஞானம் பெற்றபோது, அவரது செயல்கள் இனி எந்த கர்மாவையும், நன்மையானதாகவோ அல்லது தீமையானதாகவோ உருவாக்காது. பிடிப்பினால் உண்டாகும் செயல் கர்ம-பாவனை என்று அறியப்படுகிறது. இது நன்மையானதாகவோ அல்லது தீமையானதாகவோ இருக்கலாம். நன்மையான உடல் செயல் குசல காய-கர்மா ஆகும். தீமையான உடல் செயல் அகுசல காய-கர்மா ஆகும். நன்மையான வாய் செயல் குசல வாசி-கர்மா ஆகும். தீமையான வாய் செயல் அகுசல வாசி-கர்மா ஆகும். நல்ல மனச் செயல் குசல மனோ-கர்மம் எனப்படுகிறது. தீய மனச் செயல் அகுசல மனோ-கர்மம் எனப்படுகிறது. இச்செயல்கள் அல்லது கர்மங்கள், இனிமையான அல்லது விரும்பத்தகாத உணர்வு அல்லது புலனுணர்வின் மீதான பற்றின் விளைவான பற்றிக்கொள்ளுதல் மூலம் எழுகின்றன.

எந்தவொரு உடல், வாய் அல்லது மனச் செயலும் செய்யப்படும்போது, அது ஒரு காரணமாகிறது. ஒரு காரணத்திற்கு அதன் விளைவு உறுதியாக நிகழும். அது நிகழ்காலத்திலோ, எதிர்காலத்திலோ, இப்பிறப்பிலோ மறுபிறப்பிலோ நிகழலாம். இவ்வாறு, ஒரு உயிர் அதன் நல்வினை அல்லது தீவினை காரணமாக மீண்டும் பிறவி எடுக்கிறது. அந்த கர்மமானது பற்றுதலாகிய வேரையுடைய பற்றிக்கொள்ளுதல் மூலம் உருவாகிறது. பற்றுதலானது, வேதனை எனப்படும் உணர்வு அல்லது உணர்ச்சியின் மூலம் நிபந்தனைப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த வழியில், ஒருவன் தனது இனிமையான உணர்வுகளைக் கவனிக்காததால், பல்வேறு துன்பங்களை அனுபவிப்பதற்காக அடுத்த பிறவியில் பிறக்க வேண்டியிருக்கிறது.

யோகிகள் உணர்வுகளைக் கவனிக்கத் தவறினால், அவர்கள் அவற்றுடன் பற்றுகொள்வார்கள். இந்தப் பற்று அவர்களை சார்புநிலை தோற்றத்தின் சங்கிலிக்கோ அல்லது பிறப்பு இறப்புக்களின் கொடிய சுழற்சிக்கோ கட்டுப்படுத்தும். அதனால்தான் புத்தர், இனிமையானது, இன்பமற்றது அல்லது நடுநிலையானது என எந்த வகையான உணர்வாக இருந்தாலும் அதை உணர்ந்து கவனமாக இருக்குமாறு நமக்குக் கற்பிக்கிறார்.

3. மனநிலையின் மீதான கவனம்கொள்ளுதல்

கவனம்கொள்ளுதலின் மூன்றாவது அடிப்படை சித்தனுபசனை சதிபட்டானம் ஆகும். இதன் பொருள் மனநிலை (சித்தம்) மற்றும் மனநிலையுடன் எழும் மனப் பண்புகள் (cetasika) மீதான கவனம்கொள்ளுதல் என்பதாகும். அபிதர்மத்தின்படி, ஒவ்வொரு "மனமும்", அவ்வாறு கூறின், மனநிலை மற்றும்

அதன் துணைப் பண்புகளால் ஆனது. இங்கு துணைப் பண்புகள் என்பது அதன் தொடர்பாளர்களைக் குறிக்கிறது. விழிப்புணர்வு ஒருபோதும் தன்னிச்சையாக எழுவதில்லை. அது அதன் துணைகளான அல்லது மன நிலைகளுடன் சேர்ந்து எழுகிறது. சுருக்கமாக, எந்த "மனம்" அல்லது எந்த விழிப்புணர்வு அல்லது மன நிலை எழுந்தாலும், அது உண்மையில் நிகழும்போது விழிப்புணர்வுடன் கவனிக்கப்பட வேண்டும் அல்லது ஆராயப்பட வேண்டும். இதுவே சித்தானுபசன சதிபட்டானம்.

எந்த மனநிலையாக இருந்தாலும், அது உண்மையில் இருப்பது போலவே கவனிக்கப்பட வேண்டும். எனவே, யோகிகளுக்கு காமம் அல்லது பற்றுடன் கூடிய உணர்வு இருக்கும்போது, அவர்கள் அதை உண்மையில் இருப்பது போலவே கவனமாக இருக்க வேண்டும். யோகிகளுக்கு கோபத்துடன் கூடிய உணர்வு இருந்தால், அவர்கள் அதை கோபத்துடன் கூடிய உணர்வாகக் கவனிக்க வேண்டும். மஹா-சதிபட்டான சுத்தத்தின்படி, கோபத்துடன் கூடிய உணர்வை "கோபமாக" அல்லது "கோபம்" என்று கவனிக்கலாம். கவனச்சிந்தனை சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கும்போது, கோபம் மறைந்துவிடும். அப்போது யோகிகள் கோபம் நிலையானது அல்ல; அது தோன்றி மறையும் என்பதை உணர்வார்கள். கோபத்தைக் கவனிப்பதன் மூலம், யோகிகளுக்கு இரண்டு வகையான நன்மைகள் கிடைக்கின்றன:

1. கோபத்தை வெல்வது.
2. கோபத்தின் உண்மையான தன்மையை உணர்தல் - கோபத்தின் எழும் மற்றும் மறையும் தன்மை அல்லது கோபத்தின் நிலையற்ற தன்மை (அனிச்சை).

யோகிகள் கோபத்தை தொடர்நிறைகவனத்துடன் கவனித்தால், அது அவர்களைத் துன்பத்தின் ஒழிவுக்கு வழிநடத்தும் மனநிலைகளில் ஒன்றாகும்.

4. தம்மத்தின் மீதான கவனம்கொள்ளுதல்

கவனத்தின் நான்காவது அடிப்படை தம்மானுபாசனா சதிபட்டானம் ஆகும், இதன் பொருள் தம்மத்தைப் பற்றிய சிந்தனை அல்லது தம்மத்தில் கவனம் என்பதாகும். இங்கு தம்மம் என்பது பல வகையான மன அல்லது உடல் நிகழ்வுகளை உள்ளடக்கியது.

ஐந்து தடைகள் முதல் வகைப்படும்:

1. காமச்சந்த (பாளி): புலனின்ப ஆசை - கண்ணுக்குத் தெரியும் பொருட்கள், ஒலிகள், வாசனைகள், சுவைகள் மற்றும் தொட்டுணரக்கூடிய பொருட்களின்மேலான ஆசை
2. ப்யாபாத (பாளி): வெகுளி, கோபம் அல்லது பகைமை
3. தீன-மித்த (பாளி): சோம்பல் மற்றும் மந்தநிலை, தூக்கக் கலக்கம், மன மந்தநிலை, கனத்த உணர்வு
4. உத்தச்ச-குக்குச்ச (பாளி): மன அமைதியின்மை, மற்றும் நன்மையைச் செய்யத் தவறியதற்கும் தீமையைத் தவிர்க்கத் தவறியதற்கும் ஏற்படும் வருத்தம்
5. விசிக்கிச்சா (பாளி): ஐயங்கள், சந்தேகங்கள், நம்பிக்கையின்மை

இவைகள் மனதில் எழும்போது மனம் தீட்டு பட்டதாகக் கருதப்படும். மனம் தீட்டுபட்டிருக்கும் வரை, யோகிகள் எந்தவொரு மன செயல்முறையையோ அல்லது உடல் செயல்முறையையோ உணர முடியாது. மனம் தியானத்தின் பொருளில் (மன அல்லது உடல் நிகழ்வுகள்) நன்கு ஒருமுகப்படுத்தப்படும்போது மட்டுமே, அது எல்லா வகையான தடைகளிலிருந்தும் விடுபடுகிறது. இவ்வாறு, மனம் தெளிவாகவும் ஊடுருவும் தன்மையுடனும் ஆகிறது, மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை அவை உண்மையாக இருப்பது போலவே உணரும் அளவுக்கு ஊடுருவுகிறது.

எனவே, யோகிகளின் மனதில் ஐந்து தடைகளில் ஏதேனும் ஒன்று எழும்போதெல்லாம், அவர்கள் அதை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, யோகிகள் வெளியே இருந்து ஒரு இனிமையான பாடலைக் கேட்டு அதைக் கவனிக்காமல் இருந்தால், அவர்கள் அந்தப் பாடலுடன் பற்றுகொள்ளக்கூடும்; அதை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டு ரசிக்க விரும்பலாம். அந்தப் பாடலைக் கேட்கும் ஆசை என்பது புலனின்பம் - காமச்சந்தம். எனவே, யோகிகள் எந்த இனிமையான பாடலைக் கேட்டாலும், அவர்கள் "கேட்பது, கேட்பது" என்று கவனிக்க வேண்டும். இருப்பினும், அவர்களின் கவனப்பொறிப்பு போதுமான அளவு சக்தி வாய்ந்ததாக இல்லையென்றால், அவர்கள் அந்தப் பாடலால் மூழ்கடிக்கப்படலாம். தியானத்தில் தங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு இந்த இன்ப இச்சையான ஆசை ஒரு தடையாக இருக்கக்கூடும் என்பதை யோகிகள் அறிந்திருந்தால், அது வலிமையான கவனப்பொறிப்பால் அழிக்கப்படும் வரை "ஆசை, ஆசை" என்று அதைக் குறிப்பிடுவார்கள். கவனப்பொறிப்பு நிலையானதாகவும் வலிமையானதாகவும் மாறும்போது, அந்த ஆசை மறைந்துவிடும். அந்த ஆசை மிகவும் கவனமாகவும் ஆற்றலுடனும் கவனிக்கப்பட்டதால் அது மறைந்துவிடுகிறது. யோகிகள் தங்கள் புலனின்ப ஆசை உண்மையில் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே அதைக் கவனிக்கும்போது, "ஆசை, ஆசை" என்று மனதிற்குள் குறித்துக்கொள்வதன் மூலம், அவர்கள் மகா-சதிபட்டான சூத்திரத்தில் புத்தர் போதித்ததைக் கடுமையாகப் பின்பற்றுகிறார்கள். இம்முறையில் கவனமாக இருப்பது தம்ம அனுபாசனம் சதிபட்டானம் அல்லது மனப்பொருட்களின் மீதான தியானம், அதாவது தடைகள் மீதான தியானம் ஆகும்.

"தீன-மித்தா" சோம்பல் மற்றும் மந்தநிலை ஆகியவை உண்மையில் தூக்கக் கலக்கத்தை குறிக்கின்றன. சோம்பலும் மந்தநிலையும் யோகிகளுக்கு மிகவும் "பழைய நண்பன்". யோகிகள் தூக்கமாக உணரும்போது, அவர்கள் அதை ரசிப்பார்கள். பொதுவாக வேறு எந்த இனிமையான உணர்வு எழுந்தாலும், அவர்களால் அதை கவனிக்க முடிகிறது. ஆனால் தூக்கக் கலக்கம் ஏற்படும்போது, அவர்கள் அதை விரும்புவதால் அதை உணர முடிவதில்லை. அதனால்தான் மந்தம் மற்றும் மயக்கம் அல்லது தூக்கக் கலக்கம் யோகிகளின் "பழைய நண்பன்" ஆகும். இது அவர்களை மறுபிறவிச் சுழற்சியில் நீண்ட காலம் தங்கியிருக்கச் செய்கிறது. அவர்களால் தூக்கக் கலக்கத்தைக் கவனிக்க முடியாவிட்டால், அவர்களால் அதை வெல்ல முடியாது. யோகிகள் மந்தம் மற்றும் மயக்கம் அல்லது தூக்கக் கலக்கத்தின் உண்மையான தன்மையை உணராத வரை, அவர்கள் அதனுடன் பற்று கொண்டு அதை அனுபவிப்பார்கள்.

யோகிகள் தூக்கமாக இருக்கும்போது, தங்கள் பயிற்சியில் அதிக தீவிர முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதாவது, தங்கள் மனதை மேலும் சுறுசுறுப்பாகவும், விழிப்புடனும் வைத்திருக்க, அவர்கள் மிகவும் கவனமாகவும், ஆற்றலுடனும், துல்லியமாகவும் கவனிக்க வேண்டும். மனம் சுறுசுறுப்பாகவும் விழிப்புடனும் மாறும்போது, அது தூக்கத்திலிருந்து விடுபடும். அப்போது யோகிகளால் தூக்கத்தை வெல்ல முடியும்.

உத்தச்ச-குகுச்ச என்பது நான்காவது தடை. உத்ச்ச என்பது அமைதியின்மை அல்லது கவனச்சிதறல், குக்குச்சம் என்பது வருத்தம். இங்கு உத்தக் என்பது மனத்தின் கவனச்சிதறல், மனத்தின் அமைதியின்மை, மனத்தின் அலைதல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. தியானப் பொருளைக் கவனிப்பதற்குப் பதிலாக மனம் வேறு எதையாவது பற்றி அலைந்தாலோ அல்லது சிந்தித்தாலோ, அது உத்தக் ஆகும். மனம் அலைகையில், யோகிகள் அதை அது உள்ளபடியே உணர வேண்டும். பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், யோகிகள் இதைக் கவனிக்க முடியாமல் போகலாம். மனம் அலைந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். மனம் தியானப் பொருளான வயிற்று அசைவுகள் அல்லது

சுவாசத்துடன் தான் இருக்கிறது என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். மனம் அலைந்துவிட்டது என்பதை யோகிகள் உணரும்போது, அவர்கள் "அலைதல், அலைதல்" அல்லது "சிந்தித்தல், சிந்தித்தல்" என்று கவனிக்க வேண்டும். இதன் பொருள் உத்தச்ச-குக்குச்ச கவனிக்கப்படுகிறது என்பதாகும்.

ஐந்தாவது தடை விச்சிகிச்சா, அதாவது சந்தேகத் தடை. யோகிகளுக்கு புத்தர், தம்மம், சங்கம் அல்லது தியான நுட்பம் குறித்து சந்தேகம் ஏற்படலாம். எழும் எந்தவொரு சந்தேகத்தையும் மிகக் கவனமாகக் கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் அதை அது உள்ளபடியே உணர்ந்து இருக்க வேண்டும். இது தம்ம அனுபாசன சதிபட்டானம், அதாவது தம்மத்தில் கவனம் செலுத்துதல் எனப்படுகிறது.

எனவே, இவை நான்கு தொடர்நிறைகவனத்தின் அடிப்படைகள் ஆகும்:

1. காயனுபசன சதிபட்டானம், உடல் அல்லது பௌதீக நிகழ்வுகளைப் பற்றிய தியானம்,
2. வேதனுபசன சதிபட்டானம், உணர்வு அல்லது உணர்ச்சியைப் பற்றிய தியானம்
3. சித்தனுபசன சதிபட்டானம், அதன் துணை நிகழ்வுகள் அல்லது தொடர்பாளர்களுடன் கூடிய மனதைப் பற்றிய தியானம்.
4. தம்மனுபசன சதிபட்டானம், தம்மத்தைப் பற்றிய தியானம்.

நான்கு அரிய உண்மைகள்

புத்தரின் அனைத்துப் போதனைகளும், அவர் தனது முதல் பிரசங்கமான தம்மசக்கப்பவத்தன சுத்தத்தில் அல்லது "தம்மத்தின் சக்கரத்தைச் சுழற்றுவதற்கான உரை"யில் போதித்த நான்கு அரிய உண்மைகளைப் பற்றியதாகும். எனவே, இந்த விபசனா தியானம் அல்லது கவனத்தின் நான்கு அடிப்படைகள் நான்கு அரிய உண்மைகளையே அடிப்படையாகக் கொண்டவை. நான்கு அருள் உண்மைகள் பின்வருமாறு:

1. துக்க சத்தியம், துக்க உண்மை;
2. சமுதய சத்தியம், துக்கத்தின் காரண உண்மை;
3. நிரோத சத்தியம், துக்கத்தின் அழிவு உண்மை;
4. மார்க்க சத்தியம், துக்கத்தின் அழிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் வழியின் உண்மை.

1. துக்க சத்தியம்: நாமம் மற்றும் ரூபம்

துக்கசத்தியம் என்பது, புத்தத்தில் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளான நாமம் மற்றும் ரூபத்தைக் குறிக்கிறது. நாமம் (மன) மற்றும் ரூபம் (உடல்) ஆகிய இரண்டும் அவற்றின் நிலைகளைச் சார்ந்து எழுகின்றன, எனவே, அவை நிபந்தனைக்குட்பட்ட மனநிலை மற்றும் நிபந்தனைக்குட்பட்ட பௌதீகநிலை என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக, பார்க்கும் உணர்வை எடுத்துக்கொள்வோம். நம் கண்ணுக்குப் புலப்படும் எதையாவது பார்க்கும்போது, பார்ப்பதற்கான உணர்வுநிலை உள்ளது. அது நான்கு காரணிகளைச் சார்ந்து எழுகிறது: கண்கள், கண்ணுக்குப் புலப்படும் பொருள், ஒளி மற்றும் கவனம் (மனஸிகார). இந்த நான்கு காரணிகளும் பார்ப்பதற்கான உணர்வுநிலையை எழச் செய்கின்றன.

எந்தவொரு பார்வையும் எழுவதற்கு இந்த நிபந்தனைகள் அனைத்தும் இருக்க வேண்டும். நமக்கு கண்கள் இருந்தாலும், கண் ஒரு கண்ணுக்குப் புலப்படும் பொருளுடன் தொடர்பு கொண்டு, ஒளி இல்லாதபோது, பார்ப்பதற்கான உணர்வு எழாது, நம்மால் பார்க்கவும் முடியாது. நமக்கு கண்கள், கண் தொடர்பு, ஒரு கண்ணுக்குப் புலப்படும் பொருள், மற்றும் ஒளி இருந்தாலும், பொருளின் மீது கவனம் இல்லையென்றால், நாம் அதைக் காண்பதில்லை. இந்த நிலையில், கவனம் இருந்தால் மட்டுமே பார்ப்பதற்கான உணர்வு எழும்.

பார்ப்பதற்கான உணர்வுக்கு நான்கு நிலைகள் இருப்பதால், அது ஒரு நிபந்தனைக்குட்பட்ட நிகழ்வு என்று அழைக்கப்படுகிறது. பாளியில், நிபந்தனைக்குட்பட்ட எதுவும் சங்கதம்/சங்கதி என்று அழைக்கப்படுகிறது. மற்ற அனைத்து மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளைப் போலவே, எந்தவொரு உணர்வும் நிபந்தனைக்குட்பட்டது. அது எழுகிறது, பின்னர் அது மறைந்துவிடுகிறது. அது ஏன் மறைந்துவிடுகிறது? ஏனென்றால் அது எழுகிறது. அனைத்து நிபந்தனைக்குட்பட்ட பொருட்களுக்கும், தோன்றி மறையும் தன்மை உண்டு, எனவே அவை நிலையற்ற தன்மையை (அனிச்சை) கொண்டிருக்கின்றன.

ஆனால், துக்கத்தின் ஒழிவான நிர்வாணம்/நிபானம் நிபந்தனையற்றது. நிபானத்திற்கு எந்த நிபந்தனைகளோ அல்லது காரணங்களோ இல்லை. நிபந்தனையற்றது அ-சங்கதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது பாளியில் அ-கரண என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. 'கரணம்' என்றால் ஒரு நிபந்தனை, மற்றும் 'அ' என்ற முன்னொட்டுக்கு 'இல்லை' என்று பொருள். எனவே, அ-கரணம் என்றால் 'நிபந்தனையற்றது' என்று பொருள். நிர்வாணம் எப்போதும் உள்ளது மற்றும் தனக்கெனத் தானே நிலைத்திருக்கிறது. அது எழுவதனால், அது அழிவதும் இல்லை. எனவே, நிர்வாணம் நிலையற்றது அல்ல. அது

நிலையானது. மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தொடர்ச்சியான செயல்முறை அனுபவிக்கப்படுவது நின்றபோது, நிர்வாணம் அனுபவிக்கப்படுகிறது.

தனது முதல் உபதேசத்தில், புத்தர், துக்க-சத்தியம், அதாவது துக்கத்தின் உண்மை, பரிஞ்ஞேயா என்று போதித்தார். இதன் பொருள், அது முழுமையாக உணரப்பட வேண்டிய உண்மை என்பதாகும். அனைத்து மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளும் தோன்றி பின்னர் மறைந்துவிடுகின்றன. அவை நிலையற்றவை. நிலையானவை அல்லாதது என்பதால் அவை மனநிறைவை அளிப்பதில்லை. அதனால்தான் புத்தர், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகள் (நாம, ரூபம்) இரண்டும் துக்க-உண்மை என்று கூறினார். இந்த உண்மை முழுமையாகப் புரிந்துணரப்பட வேண்டும்.

மூவகை துக்கம்

இங்கு, புத்த அபிதத்தத்தின்படி, துன்பத்தின் மூன்று பொதுவான வகைகளான துக்கத்தைப் பற்றி நான் மிகச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

- முதலாவது துக்க-துக்கம்.
- இரண்டாவது விரிதமா துக்கம்.
- மூன்றாவது சங்கர-துக்கம்.

துக்க-துக்க என்பது மிகவும் பொதுவான ஒரு துன்பம். வலி, விறைப்பு, அரிப்பு, மரத்துப்போதல், எந்தவொரு நோய் அல்லது உடல்ரீதியான துன்பம் போன்றவை சில உதாரணங்கள். மற்றவை மகிழ்ச்சியின்மை, துக்கம், கவலை அல்லது அனைத்து மன வேதனைகள் ஆகும். இந்த வேதனை நிலைகள் மிகவும் வெளிப்படையானவை மற்றும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் பொதுவானவை. எனவே அவை துக்க-துக்கம், அதாவது துக்கத்தின் துக்கம் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இரண்டாவது வகை விபரீணாம-துக்கம் (மாற்றத்தின் துக்கம்) ஆகும். புத்தர், மகிழ்ச்சி என்று கூறப்படுபவற்றையும் விபரீணமா-துக்கமாகக் கருதுகிறார், ஏனெனில் அது அதிக காலம் நீடிக்காது. அது தோன்றி, பின்னர் மகிழ்ச்சியற்ற தன்மையாகவும் துக்கமாகவும் மாறி மறைந்துவிடுகிறது. துக்கமாக மாறும் இந்த இயல்பு காரணமாக, மகிழ்ச்சியே விபரீணாம-துக்கம் என்று புத்தர் கூறினார். இந்த மாற்றம் திடீரென்றோ அல்லது ஓரளவு விரைவாகவோ ஏற்படலாம்.

இறுதியாக, சங்கார-துக்கம் உள்ளது. இந்த இடத்தில் சங்கார என்பதற்கு சங்கத என்ற அதே பொருள் அல்லது அர்த்தம் உண்டு. அதாவது, நிலைமைகள் அல்லது காரணங்களால் எழுபவை. எனவே, அனைத்து மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளும் சங்கத மற்றும் சங்காரம் ஆகும். அவை அவற்றின் காரணங்கள், அவற்றின் நிலைமைகளின் விளைவுகள். அவை தோன்றி, மிக விரைவில் மறைந்துவிடுகின்றன, எனவே அவை திருப்தியற்றவை. அவை ஏன் அழிந்துவிடுகின்றன? மீண்டும், அவை எழுவதால்தான். அவை அழிவுக்குட்பட்டவை. இடைவிடாத எழலும் அழிவும் கொண்ட இந்தத் துன்பமான அனுபவமான, சங்கார-துக்கமானது, நிபந்தனைக்குட்பட்ட அனைத்திற்கும் பொதுவானது.

இவ்வாறு, மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளான (நாமம், ரூபம்) நிபந்தனைக்குட்பட்டவை என்பதால், அவை துக்கசத்தியம் ஆகும். துன்பத்திலிருந்து விடுபட விரும்பும் யோகிகளால் இந்தத் துக்க சத்தியம் முழுமையாக உணரப்பட வேண்டும்.

முதல் இரண்டு வகையான துன்பங்களை (துக்க-துக்கம் மற்றும் விபரீத-துக்கம்) தியானப் பயிற்சி இல்லாமலேயே அன்றாட வாழ்வில் அனுபவித்து எளிதில் புரிந்துகொள்ள முடியும். இருப்பினும், விபஸ்ஸனா ஞான தியானம், அதாவது

உள்ளார்ந்த ஞான தியானம் செய்யாவிட்டால், தோற்றம் மற்றும் அழிவின் துன்பமான சங்கார-துக்கத்தை நம்மால் முழுமையாக உணர முடியாது. சங்கார-துக்கம் மிகவும் ஆழமானது, கோட்பாட்டு அறிவு அல்லது பகுப்பாய்வு மூலம் உணர முடியாத அளவுக்கு ஆழமானது. விபஸ்ஸனா தியானத்தின் மூலம் பெறப்படும் தம்மத்தைப் பற்றிய நடைமுறை, அனுபவ அறிவின் மூலமாக மட்டுமே, அதை தோற்றம் மற்றும் அழிவின் துன்பமாக நம்மால் உணர முடியும். புத்தர் கூறியது போல, "துன்பத்தின் ஒழிவான நிர்வாணத்தை அடைய விரும்பும் ஒருவர், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் (நாம மற்றும் ரூபம்) உண்மையான தன்மையை சரியாகப் புரிந்து உணர வேண்டும்."

இதனால்தான் நாம் விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்கிறோம். விபஸ்ஸனா தியானத்தின் முதன்மை நோக்கம், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் நிலையற்ற தன்மையையும், அவற்றின் தோற்றம் மற்றும் அழிவையும், அதாவது சங்கார-துக்கத்தையும் உணர்வதாகும். நாம் இதை உணர முடியாதபோது, இந்த நிகழ்வுகளை நிரந்தரமானவை என்று தவறாகக் கருதுகிறோம். மனமும் உடலும் நிலையானவை என்ற இந்தத் தவறான நம்பிக்கையின் அடிப்படையில், அஹம், ஆத்மா அல்லது ஆன்மா, ஒரு நபர், ஒரு உயிர் போன்ற கருத்துக்களை நாம் வளர்த்து இறுகப் பற்றிக் கொள்கிறோம்.

உடல்/மனம் செயல்முறையின் உண்மையான இயல்பைப் பற்றிய அறியாமையை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு நபர் அல்லது ஒரு உயிரினம் என்ற கருத்தை நாம் பற்றிக்கொள்ளும்போது, நாம் ஏதாவது ஒன்றைப் பெற வேண்டும் என்ற ஆசை அல்லது விருப்பத்தை வளர்த்துக்கொள்கிறோம். நாம் ஒரு பிரதமர், ஒரு ஜனாதிபதி அல்லது ஒரு பணக்காரராக இருக்க விரும்பலாம். ஒரு நபர், ஒரு ஆத்மா அல்லது ஆன்மா இருக்கிறது என்ற கருத்தைச் சார்ந்து இந்த ஆசை எழுகிறது. இந்த ஆசை அல்லது பேராசை பல வகையான துன்பங்களை ஏற்படுத்துகிறது. ஒருவருக்கு ஜனாதிபதியாக வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கும்போது, அதற்காக அவர் பல வழிகளில் பாடுபட வேண்டியிருக்கிறது. அப்போது துன்பம் இருக்கிறது. ஒருவர் ஜனாதிபதியாகிவிட்டால், இன்னும் அதிகமான துன்பம் இருக்கிறது. இப்போது அவர் சமாளிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் இன்னும் ஏராளமாக உள்ளன. அதை எவரும் சிந்தித்து செயல் படுவதில்லை.

2. சமுதய-சத்தியம்: பேராசை

இதேபோல், ஜனாதிபதியாக வேண்டும் என்ற ஆசை மற்றும் பேராசையே துன்பத்திற்குக் காரணம். அதுபோலவே, ஒருவருக்கு ஒரு நல்ல வீடு, ஒரு நல்ல கார் அல்லது நல்ல தோற்றம் போன்ற பிற ஆசைகள் இருக்கும்போது, அவற்றை நல்ல மற்றும் தீய பல வழிகளில் பெறுவதற்காக ஒருவர் உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. மீண்டும், துன்பம் உள்ளது. ஆசை, பற்று மற்றும் பேராசை ஆகியவை துன்பத்திற்கான காரணங்கள். அவை பாளியில் சமுதய-சத்தியம் என அழைக்கப்படுகின்றன, இது துன்பத்திற்கான காரணத்தின் உண்மை ஆகும்.

இந்த சமுதய-சத்தியம், துக்க-சத்தியதியதின் உண்மையான தன்மையான நாமம் (மன-பிம்பம்) மற்றும் ரூபத்தின் (உருவம்) அறியாமைக்கு உட்பட்டு எழுகிறது. ஒருவர் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை முழுமையாக உணர முடியாதபோது, துக்க சத்தியத்தில், ஒருவர் விருப்பம், பற்று, பேராசை, பேராவல், கோபம், வெறுப்பு, ஆணவம் போன்ற பல எதிர்மறையான மனநிலையைக் கொண்டிருப்பது உறுதி. பாளியில் உள்ள 'தன்ஹா' என்ற சொல், தமிழில் பேராசை, விருப்பம், பேராவல், பற்று, பற்றிக்கொள்ளுதல், ஒட்டிக்கொள்ளுதல் போன்ற சொற்களால் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. புத்தரின்

கூற்றுப்படி, ஒருவரின் மனதில் ஒருமுறை தன்ஹா ஏற்பட்டால், துன்பம் நிச்சயம் பின்தொடரும்.

அவா (தன்ஹா) என்பது சமுதய சத்தியம், துன்பத்தின் காரணத்தின் உண்மை. மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளான துக்க சத்தியத்தின் அறியாமையைச் சார்ந்து அது எழுகிறது. ஒருவர் நாமம் மற்றும் ரூபத்தின் உண்மையான தன்மையைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டால், ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு ஆன்மா அல்லது ஆன்மா என்ற கருத்தை அகற்ற முடியும். எனவே, ஒரு தனிப்பட்ட இருப்பின் இந்தக் கருத்தை வென்றால், விருப்பம், பேராசை, தாகம் அல்லது மற்றவை எதுவும் எழுவதில்லை. அப்போது துன்பம் என்பதே இருக்காது.

புத்தர் தனது முதல் உரையில் கூறியது போல, சமுதய சத்தியம் என்பது "பஹதப்ப", அதாவது முற்றிலும் அகற்றப்பட வேண்டிய அல்லது கைவிடப்பட வேண்டிய உண்மை. தன்ஹாவை முற்றிலும் அகற்றுவதன் மூலம், ஒருவர் துன்பத்தின் முடிவை அனுபவிக்க முடியும், ஏனெனில் அதன் காரணம் முற்றிலும் அழிக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

3. நிர்வாண சத்தியம்: நிர்வாணம்

புத்தர் நிர்வாண சத்தியத்தை, பாளியில் துக்கத்தின் முடிவின் உண்மையை "சச்சிகாதப்ப" என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்தச் சொல் அனுபவிக்கப்பட வேண்டிய உண்மை என்று பொருள்.

துக்கத்தின் முடிவை அனுபவிக்க, நிறுத்த-சத்தியம் அல்லது நிர்வாணத்தை அடைய, ஆவாவை முழுமையாக வேரறுக்க வேண்டும். இதைச் சாதிக்க, மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் துக்க சத்தியத்தை, அதாவது துக்கத்தின் உண்மையை, சரியாகப் புரிந்துகொண்டு முழுமையாக உணர வேண்டும்.

இதை ஒருவர் எப்படிச் செய்ய முடியும்? மன அல்லது உடல் நிகழ்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள, அவற்றை அவை உண்மையில் இருப்பது போலக் கவனிக்க வேண்டும். இந்த இரட்டை மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை அவை உண்மையில் இருப்பது போல உணரும்போது மட்டுமே, அவற்றின் உண்மையான தன்மை சரியாகப் புரிந்துகொள்ளப்படும். உடலிலும் மனதிலும் எழும் எதையும் பற்றிய விழிப்புணர்வும் கவனமும் அவசியமானவை.

ஒருவர் இந்த விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்ள முடிந்தால், படிப்படியாக தொடர்நிறைகவனம் தொடர்ச்சியானதாக, நிலையானதாக, கூர்மையானதாக மற்றும் சக்திவாய்ந்ததாக ஆகிறது. இது பின்னர், மனமானது தோன்றும் அனைத்து மன அல்லது உடல் நிகழ்வுகளிலும் ஆழமாகக் கவனம் செலுத்தக் காரணமாகிறது. நிலையான மற்றும் தொடர்ச்சியான கவனம் என்பது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்துதலின் காரணமாகும். மனமானது கவனிக்கப்படும் அனைத்துப் பொருட்களிலும் ஆழமாக ஒருமுகப்படுத்தப்படும்போது. விபஸ்ஸனா ஞானம் எழும். இந்த ஞானம் மனநிலைகள் மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை உணர்ந்து சரியாகப் புரிந்துகொள்கிறது.

அந்த ஆழ்ந்த ஞானம், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை உணரும்போது, அவற்றுடனான பற்று நீக்கப்படுகிறது. அவற்றுக்கான ஆசை அல்லது பேராசை எழாது. இந்த உண்மையான தன்மையைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் தன்ஹா (பேராசை) வேரறுக்கப்படுகிறது. அப்போது அதன் காரணம் அழிக்கப்பட்டதால், ஒருவர் துன்பத்தின் முடிவை அனுபவத்தில் உணர்வார். ஒருவர் துன்பத்தின் முடிவை, நிறுத்த-சத்தியம், அதாவது அனுபவிக்கப்பட வேண்டிய உண்மையை (sachchikaatabba) அனுபவப்பூர்வமாகப் புரிந்துகொள்வார்.

அதனால்தான், நமது உடல் மற்றும் மனதில் எழும் எதையும் அது நிகழ்வதைப் போலவே உணர்வதில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியமானது. இது, புத்தர் விளக்கிய மஹாசதிபட்டான சூத்திரத்தின் நான்கு கவன நிலைகள் என்ற உரையாடலுக்கு இணங்க உள்ளது.

4. மார்க்க சத்தியம்: உன்னதமான எண்வகை மார்க்கங்கள்

அனைத்து மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளையும் கவனிப்பதன் மூலமும், அவற்றைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பதன் மூலமும், துன்பம் நீங்குவதற்கான வழியான மார்க்க சத்தியத்தின் ஞானம் எழுகிறது. இந்த ஞானத்தின் காரணமாக, அரிய எண்வகை மார்க்கம் நன்கு வளர்ச்சி அடைகிறது.

உங்களுக்குத் தெரிந்தபடி, மார்க்க சத்தியம் என்பது எட்டு காரணிகளைக் கொண்ட பெருந்தொடர் எட்டுப் பாதையைத் தவிர வேறில்லை:

பாளியில்: sammā diṭṭhi, sammā sankhappa, sammā vācā, sammā kammanta, sammā ājīva, sammā vayama, sammā sati and sammā samādhi. தமிழில்: சரியான புரிதல், சரியான சிந்தனை, சரியான பேச்சு, சரியான செயல், சரியான வாழ்க்கை வழி, சரியான முயற்சி, சரியான நினைவாற்றல், மற்றும் சரியான ஒருமுகப்பாடு.

பாதையின் இந்த எட்டு காரணிகளும் இணைந்து மார்க்க சத்தியம் என அழைக்கப்படுகின்றன, இது துன்பத்தின் முடிவுக்கு இட்டுச் செல்லும் வழியின் உண்மையாகும். இது முழுமையாக வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

உடலிலும் மனதிலும் எழும் எதையும் ஒருவர் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கவனநிலை நிலையானதாகவும், தொடர்ச்சியானதாகவும், நீடித்ததாகவும் ஆகும்போது, அது பொருளின் மீது ஆழமாகக் குவிவடைகிறது. ஆனால் இந்த கவனநிலையை அடைய, முயற்சி செய்யப்பட வேண்டும். மனதிலும் உடலிலும் எழும் எதையும் பற்றி அறிந்துகொள்ள, வலுவான மன முயற்சி செய்வதன் மூலமே முடியும். அந்தத் தேவையான முயற்சியே சரியான முயற்சி. தொடர்ந்து கவனமாக இருப்பதுவே சரியான கவனமாகும். இந்த சக்திவாய்ந்த மற்றும் நிலையான கவனத்தின் காரணமாக, சரியான ஒருமுகப்பாடு வளர்கிறது. எனவே, இந்த மூன்று காரணிகளும் காரண காரியமாக இணைந்துள்ளன. சரியான முயற்சி, சரியான கவனத்திற்கு வழிவகுக்கிறது, அது, சரியான ஒருமுகப்பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆனால் சில நேரங்களில், மனம் ஒரு பொருளில், அது ஒரு மனநிலையாகவோ அல்லது உடல் செயல்முறையாகவோ இருந்தாலும், நிலைத்திருப்பதில்லை. அது அலைந்து அல்லது வேறு எதையாவது பற்றி சிந்திக்கிறது. அப்போது, மன காரணிகளில் ஒன்றான சரியான சிந்தனை, மனதை அந்தப் பொருளில் நிலைநிறுத்த, நினைவாற்றலுடன் சேர்ந்து எழுகிறது. இந்த வழியில், மனம் அது கவனத்தில் கொள்ளும் எந்தவொரு பொருளின் மீதும் ஆழமான ஒருமுகப்பாட்டிற்குக் கொண்டுவரப்படுகிறது.

மேலே குறிப்பிட்ட மன காரணிகள் அவற்றின் செயல்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்ய மேம்படுத்தி உதவும் பாதையின் வேறு மூன்று காரணிகள் உள்ளன. அவை: சரியான பேச்சு, சரியான செயல் அல்லது சரியான நடத்தை, சரியான வாழ்க்கை முறை. தியானத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன், பொதுமக்களுக்கான ஐந்து, எட்டு அல்லது பத்து ஒழுக்கநெறிகளையோ அல்லது துறவிகளுக்கான வினயத்தின் 227 விதிகளையோ ஒருவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், ஒருவர் தீய செயல்களிலிருந்து (சம்மா-கம்மந்தா), தீய பேச்சிலிருந்து (சம்மா-சச்சா) மற்றும் முறையற்ற வாழ்க்கை முறையிலிருந்து (சம்மா-ஆஜீவிகா) விலகி இருக்கிறார். இவ்வாறு,

விதிமுறைகளை முழுமையாகக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், ஒருவர் ஒழுக்கத்தின் மூன்று கூறுகளான சீலம் ஆகியவற்றால் அருள்பெறுகிறார்.

ஒழுக்கநெறி தூய்மைப்படுத்தப்படுவதால், மனம் தீய செயல்கள் மற்றும் பேச்சுகளிலிருந்து தூய்மைப்படுத்தப்படுகிறது. ஒருவர் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளலாம் மற்றும் மகிழ்ச்சியை உணரலாம். பரவசம் மற்றும் அமைதி அனுபவிக்கப்படுகின்றன. இந்த மனநிலையுடன், தியானத்தின் எந்தப் பொருளின் மீதும் ஒருமுகப்படுத்துதல் எளிதாகவும் ஆழமாகவும் வருகிறது. எனவே சீலம் (சரியான பேச்சு, சரியான செயல்கள், சரியான வாழ்க்கை) என்ற இந்த மூன்று காரணிகளும் மனதைக் கவனம் செலுத்தவும், கையில் உள்ள பொருட்களில் ஆழமாக ஒருமுகப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. அவை சரியான முயற்சி, சரியான விழிப்புணர்வு மற்றும் சரியான ஒருமுகப்படுத்துதல் ஆகியவை எழும் ஒரு முக்கியமான அடித்தளத்தை உருவாக்குகின்றன.

இவ்வாறு, கவனிக்கும் மனம் மன நிலைகள் அல்லது உடல் செயல்முறைகளில் மேலும் மேலும் ஆழமாகக் குவிந்து செல்கிறது. அப்போது அறிவின் அல்லது உள்ளுணர்வுகளின் (விபஸ்ஸனா ஞானம்) பல நிலைகள் எழுகின்றன. இந்தப் படிப்படியான உணர்தலே, முக்கியமான பாதை காரணியின் முதிர்ச்சியடையும் செயல்முறையாகும், அதாவது. நிலையாமை, துன்பம் அல்லது அதிருப்தி, மற்றும் நிகழ்வுகளின் ஆன்மா அல்லது சுயமின்மை ஆகியவற்றின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய சரியான புரிதல். இந்த மூன்று பண்புகளும் ஆழ்ந்த ஞானம் பெற்ற யோகிகளால் நேரடியாகவும் அனுபவப்பூர்வமாகவும் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன.

அப்போது, யோகி, "இது மனதின் மற்றும் உடலின் ஒரு இயற்கையான செயல்முறை மட்டுமே. இது ஒரு நபர், ஆன்மா, சுயமோ அல்லது ஒரு உயிரோ அல்ல" என்று உணர்கிறார். அவர்கள் ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு சுய அல்லது ஒரு ஆன்மா என்ற கருத்தை வேரோடு பிடுங்கி எறிகிறார்கள், இதுவே அனைத்து மனக் களங்கங்களுக்கும் காரணமாகும். அவர்கள் ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு சுயம், ஒரு ஆன்மா (சக்காய-திருஷ்டி அல்லது அத்த-திருஷ்டி) என்ற கருத்தை முழுமையாக அகற்றும்போது, துன்பம் இருக்காது அல்லது முற்றிலும் எழாது.

எனவே, யோகிகள் அனைத்து மனநிலைகள் மற்றும் உடல் செயல்முறைகளை அவை உண்மையில் நிகழும்போது கவனத்துடன் உணர்ந்து, அந்த அரிய எட்டு வழிப் பாதையை வளர்த்து மேம்படுத்துகிறார்கள். விழிப்புணர்வே முக்கியம். அதன் காரணமாக, யோகிகள் இந்த அரிய எட்டுப் பாதையை முழுமையாக வளர்த்துக் கொள்ள முடிகிறது.

சுருக்கம்

புத்தரின் ஒவ்வொரு போதனையும் நான்கு புனித உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. சுதந்திரத்திற்கான பாதை இந்த நான்கு புனித உண்மைகளில் காணப்படுகிறது. மார்க்க சத்தியம், புனிதமான யோகிகளால் மேற்கொள்ளப்படும் எட்டுப் பெருவழி அல்லது ஆழ்ந்த தியானம், அவர்களைத் துக்கசத்தியத்தின், அதாவது துக்கத்தின் உண்மையின் (இது இறுதிப் பொருளில் மனதையும் பொருளையும் குறிக்கிறது) முழுமையான உணர்தலுக்கு இட்டுச் செல்லும். இந்த உணர்தலுடன், அவர்கள் சமுதயசத்தியம், அதாவது துக்கத்தின் காரணத்தின் உண்மையை (பற்றை) கைவிடுகிறார்கள். காரணமான சமுதயசக்க்யம் இல்லாதபோது, விளைவோ, துன்பமோ இல்லை. துன்பம் இருப்பது நின்றுவிடுகிறது. அப்போது யோகிகள், துன்பத்தின் முடிவை, அதாவது நிரோதசக்க்யம் அல்லது நிர்வாணத்தை தாங்களாகவே கண்டறிந்து நேரடியாக அனுபவிக்கிறார்கள். இதுதான் யோகிகள் தங்களது விபசனா தியானப்

பயிற்சியில் நால்வகைப் பெருமறையைப் புரிந்துகொண்டு பயன்படுத்த வேண்டிய முறையாகும்.

நடைமுறை நுண்ணறிவு தியானம்

விபஸ்ஸனா தியானம் அல்லது கவனத் தியானத்தின் கொள்கை, அனைத்து மன அல்லது உடல் நிகழ்வுகளையும் அவை உண்மையாக இருப்பது போல கவனிக்க வேண்டும், பார்க்க வேண்டும் அல்லது உணர வேண்டும் என்பதாகும். இந்த கவனத் தியானம் எளிமையானது, ஆனால் துன்பத்தின் ஒழிவை அடைவதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. இருப்பினும், இது எளிதானது அல்ல. எனவே, இதைப் பயிற்சி செய்வதற்கு முன், யோகிகள் சில தயாரிப்பு நிலைகளைக் கடந்து செல்ல வேண்டும்.

தயாரிப்பு நிலைகள்

பாளி நூல்கள் குறிப்பிடும் முதல் நிலை, யோகிகள் புனிதத்தன்மை அல்லது ஞானத்தின் சில நிலையை அடைந்த ஒரு மேலான நபரை (புகல) அவமதிப்பாகவோ, கேலியாகவோ அல்லது தீய எண்ணத்துடனோ பேசியிருந்தால், அவர்கள் புத்தரிடமும் அந்த மேலான நபரிடமும் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் என்பதாகும். அந்த மேலான நபர் கிடைக்கவில்லை என்றாலோ அல்லது இறந்துவிட்டார் என்றாலோ, அவர்கள் தங்கள் தியான ஆசிரியர் மூலம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை, விபசனா தியான நுட்பத்தைக் கற்பிக்கும் புத்தரிடம் யோகிகள் தங்களை ஒப்படைக்க வேண்டும் என்பதாகும். புத்தரிடம் தங்களை ஒப்படைப்பதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியை மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் மேற்கொள்ள முடியும். தியானத்தின் போது யோகிகளுக்கு ஆரோக்கியமற்ற அல்லது பயங்கரமான காட்சிகள் தோன்றினாலும், அவர்கள் புத்தரிடம் தங்களை ஒப்படைத்திருப்பதால் அவற்றைப் பற்றி அஞ்ச மாட்டார்கள். மேலும் யோகிகள் தங்களைத் தங்களது தியான ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும், அப்போதுதான் அவர் எந்தத் தயக்கமும் இன்றி அவர்களுக்கு வெளிப்படையாக அறிவுறுத்த முடியும். இல்லையெனில், அவர்களின் பயிற்சியில் சில குறைபாடுகள் இருந்தாலும், அவர் அவர்களுக்கு வழிகாட்டத் தயங்கக்கூடும்.

கூடுதலாக, யோகிகள் தர்ம நடத்தையைத் தூய்மைப்படுத்த நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், நான்கு பாதுகாப்பு தியானங்களைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும், மேலும் தியானத்திற்கான ஆரம்ப வழிமுறைகளை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஒழுக்க நெறியின் தூய்மை

புத்த போதனைகளில், மூன்று வகையான பயிற்சிகள் உள்ளன: ஒழுக்கப் பயிற்சி (ஒழுக்கம்), ஒருமுகப் பயிற்சி (சமாதனம்), மற்றும் ஞானப் பயிற்சி (ஞானம்). யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் முன்னேற்றம் அடைய ஒழுக்க நெறிகளைப் பேணுதல் ஒரு முன்நிபந்தனையாகும். அவர்கள் ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றும்போது, பொதுமக்களுக்கு உரிய குறைந்தபட்சம் ஐந்து அல்லது எட்டு ஒழுக்க நெறிகளையோ அல்லது துறவிகளுக்குரிய 227 ஒழுக்க நெறிகளையோ (பாதிமோக்சம்) கடைப்பிடித்து, பேச்சிலும் செயல்களிலும் தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தீய செயல்களையும் பேச்சையும் தவிர்க்கும்போது, அவர்கள் இந்த நெறிமுறைகளை முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் குற்ற உணர்ச்சியிலிருந்து விடுபட்டு, தியானப் பயிற்சியின் போது கவனம் செலுத்த முடியும்.

ஒரு தியான முகாமில், யோகிகள் பின்வரும் எட்டு நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்:

1. உயிர்க்கொல்லாமை.
2. திருட்டு மற்றும் கொடுக்கப்படாத பொருட்களை எடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
3. பாலியல் தவறான நடத்தைகளைத் தவிர்த்தல்.
4. பொய் சொல்வதைத் தவிர்த்தல்.
5. போதைப்பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
6. மதியத்திற்குப் பிறகு உணவு உண்பதைத் தவிர்த்தல்.
7. நடனம், பாடல், இசை மற்றும் கண்ணியமற்ற காட்சிகள், மாலைகள், நறுமணப் பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகள், மற்றும் அழகுபடுத்தும் மற்றும் அலங்கரிக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
8. உயரமான மற்றும் ஆடம்பரமான இருக்கைகள் மற்றும் படுக்கைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.

முதல் விதி, உயிர்க்கொல்லாமை, என்பதன் பொருள் ஆரோக்கியமற்ற செயல்களைத் தவிர்ப்பது. இரண்டாவது விதி, திருட்டு மற்றும் உரிமையாளர் கொடுக்காத பொருட்களை சட்டவிரோதமாக வைத்திருப்பதைத் தவிர்ப்பது, என்பதன் பொருளும் ஆரோக்கியமற்ற செயல்களைத் தவிர்ப்பதுதான். மூன்றாவது மற்றும் ஐந்தாவது விதிகளுக்கும் இதே நிலைதான், அதாவது தவறான பாலியல் நடத்தை மற்றும் போதைப்பொருட்களைத் தவிர்ப்பது. நான்காவது விதி; பொய் சொல்வதைத் தவிர்த்தல், என்பது தவறான மற்றும் நற்பண்பற்ற பேச்சிலிருந்து விலகி இருப்பதாகும். எனவே, யோகிகள் நற்பண்பற்ற பேச்சு மற்றும் செயல்களிலிருந்து விலகி இருந்தால், அவர்களின் ஒழுக்கநெறி (ஒழுக்கம்) முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

தியான முகாமின் போது, யோகிகள் எட்டு ஒழுக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்கள் தங்கள் தியானத்திற்கு அதிக நேரத்தை ஒதுக்க முடியும்.

ஆறாவது ஒழுக்கம் என்பது மதியத்திற்குப் பிறகு (அடுத்த நாள் அதிகாலை வரை) உணவு உண்பதைத் தவிர்ப்பதாகும். இந்த நேரத்தில் யோகிகள் எந்த வகையான உணவையும் தவிர்க்க வேண்டும் என்றாலும், அவர்கள் தேன் மற்றும் ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை சாறு போன்ற சில வகையான பழச்சாறுகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஏழாவது நெறிமுறையைக் கடைப்பிடிப்பதற்காக, யோகிகள் நடனம் ஆடுவது, பாடுவது, இசைக் கருவிகளை வாசிப்பது, இசையைக் கேட்பது ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். மேலும், பூக்கள், நறுமணப் பொருட்கள் போன்ற தங்களை அழகுபடுத்தும் எதையும் பயன்படுத்துவதிலிருந்தும் விலகி இருக்க வேண்டும்.

எட்டாவது நெறிமுறை என்பது உயரமான மற்றும் ஆடம்பரமான படுக்கைகள் மற்றும் இருக்கைகளைத் தவிர்ப்பதாகும். எட்டு நெறிமுறைகளில் மூன்றாவது, எந்த வகையான பாலியல் தொடர்பையும் தவிர்ப்பதைக் குறிக்கிறது, அது பாலியல் தவறான நடத்தை மட்டுமல்ல. தியான முகாமின் போது யோகிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய எட்டு ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள் இவை. இந்தச் செயல்களிலிருந்து விலகி இருப்பதால், அவர்களின் பேச்சும் செயல்களும் தூய்மையாகின்றன. எனவே, எட்டு ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடித்தல் என்பது ஒழுக்கநெறியின் தூய்மையைக் குறிக்கிறது. சீல-விசுத்தி என்பது யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் முன்னேறுவதற்கான ஒரு முன்நிபந்தனையாகும். ஒழுக்கநெறி தூய்மையாக்கப்படும்போது, யோகிகள் ஒருபோதும் குற்ற உணர்ச்சியை உணர்வதில்லை. அவர்கள் குற்ற உணர்ச்சியை உணராதபோது, அவர்களின் மனம் நிலையாகிறது; அதன் மூலம், அவர்கள் ஆழ்ந்த மன ஒருமுகப்பாட்டை (சமாதி) அடைய முடியும், இது பின்னர் ஞானத்தை அளிக்கிறது.

நான்கு பாதுகாப்பு தியானங்கள்

நெறிகளைப் பெற்ற பிறகு, யோகிகள் சில நிமிடங்களுக்கு நான்கு பாதுகாப்பு தியானங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவை நான்கு: 1. புத்தரின் பண்புகளை நினைவு கூர்தல், 2. அனைத்து உயிரினங்கள் மீதும் அன்பை வளர்த்தல், 3. உடலின் அருவருப்பான தன்மையைப் பற்றி சிந்தித்தல், 4. மரணத்தின் தவிர்க்க முடியாத தன்மையைப் பற்றி சிந்திப்பது.

யோகிகள் புத்தரின் குணங்களை நினைவு கூரும்போது, ஒன்பது குணங்களில் ஒன்றைத் தங்கள் தியானத்தின் பொருளாகத் தேர்ந்தெடுத்து அதில் சிந்திக்கலாம். இங்கு அராஹம் என்பது முதல் குணமாகும். அராஹம் என்றால், அனைத்து மனக் களங்கங்களையும் முழுமையாக அழித்து, எல்லா வகையான துக்கங்களின் ஒழிவை அடைந்ததால், மரியாதைக்குரிய புத்தர் என்று பொருள். எனவே அவர் அமைதியிலும், ஆனந்தத்திலும், மகிழ்ச்சியிலும் வாழ்ந்தார். யோகிகள், புத்தரின் சாதனையை நினைத்து இந்த அராஹம் குணத்தை நினைவு கூர்கிறார்கள். அவர்கள் இந்த குணத்தையோ அல்லது புத்தரின் மற்ற குணங்களையோ நினைவு கூரும்போது, தியானத்தின் போதும் அன்றாட வாழ்விலும் எந்த வகையான துக்கத்தையோ அல்லது துயரத்தையோ எதிர்கொள்ள மகிழ்ச்சியாகவும் தைரியமாகவும் உணர்கிறார்கள். இதை சுமார் இரண்டு நிமிடங்களில் செய்யலாம்.

பின்னர் அவர்கள் எல்லா உயிரினங்கள் மீதும் அன்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், அவர்களுக்கு அமைதி, மகிழ்ச்சி மற்றும் எல்லா வகையான மன மற்றும் உடல் துன்பங்களிலிருந்தும், துக்கத்திலிருந்தும் விடுதலை கிடைக்க வேண்டும் என்று விரும்ப வேண்டும். இது ஒரு நிபந்தனையற்ற அன்பு. இதன் விளைவாக, அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் உணர்கிறார்கள், அவர்களின் மனம் எந்தவொரு தியானப் பொருளின் மீதும் எளிதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இதை சுமார் ஐந்து நிமிடங்களில் செய்யலாம்.

அடுத்து யோகிகள் உடலின் அருவருப்பான தன்மையைப் பற்றி சிந்திக்கிறார்கள், இந்த உடல் இரத்தம், சீழ், சளி, குடல் போன்ற அசுத்தங்களாலும் அருவருப்பானவற்றாலும் நிறைந்துள்ளது என்று நினைக்கிறார்கள். இதன் விளைவாக, அவர்கள் இந்த உடலை அருவருப்பானதாகக் கருதுவதால், ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அதிலிருந்து விலகி நிற்கிறார்கள். இதை சுமார் இரண்டு நிமிடங்களில் செய்யலாம்.

பின்னர் யோகிகள் மரணத்தின் நிச்சயத்தன்மை அல்லது தவிர்க்க முடியாத தன்மையைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். வாழ்க்கை நிச்சயமற்றது, மரணம் நிச்சயமானது. வாழ்க்கை நிலையற்றது, மரணம் உறுதியானது. பிறந்த ஒவ்வொருவரும் மரணத்திற்கு ஆளாவார்கள். எனவே எல்லா மனிதர்களும் மரிக்கக்கூடியவர்களே. இப்படியாக, அவர்கள் ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் மரணத்தின் உறுதியைப் பற்றி சிந்திக்கிறார்கள். "நான் இறப்பதற்கு முன்பு இந்த தியானத்தை தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்" என்று சிந்திப்பதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியில் தீவிர முயற்சியைத் தூண்டிக் கொள்ளலாம்.

சமத மற்றும் விபசனா யோகிகள் இருவருக்கும் ஆரம்பக் கட்டங்களாக புத்த தியான நூல்கள் இதைத்தான் குறிப்பிடுகின்றன. அவை கட்டாயமானவை அல்ல, தவிர்க்க முடியாதவை அல்ல. ஆனால், அவை செய்யப்பட வேண்டும் என்று நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இந்த நான்கு பாதுகாப்பு தியானங்களில், புத்தரின் பண்புகளை நினைவு கூர்வது மற்றும் அனைத்து உயிரினங்கள் மீதும் அன்பை வளர்ப்பது ஆகியவை, யோகிகள் தங்கள் சிதறிய மனதை அமைதிப்படுத்தவும், மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் தியானம் செய்யவும் மிகவும் முக்கியமானவையாகும்.

தியானத்திற்கான அடிப்படி வழிமுறைகள்

கூர்ந்து கவனியுங்கள்:

- கவனமாகவும் துல்லியமாகவும் கவனியுங்கள். அதன் உண்மையான இயல்பை உணரப்பட வேண்டிய ஒவ்வொரு மன மற்றும் உடல் செயல்முறையையும் துல்லியமாகக் கவனிப்பது முக்கியம். மேலோட்டமான கவனிப்பு மனதை மேலும் சிதறடிக்கக்கூடும்.
- நிகழ்காலத்தை கவனியுங்கள், நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். அடிப்படைக் கொள்கை என்னவென்றால், எது தோன்றுகிறதோ அதை அது தோன்றும் அதே கணத்தில் கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் நிகழ்கால நிகழ்வுகளைக் கவனிப்பதற்குப் பதிலாக ஏதாவது ஒன்றைத் தேடிக்கொண்டிருந்தால், மனம் எதிர்காலத்திலோ அல்லது கடந்த காலத்திலோ இருக்கும்.

குறிப்பிட்டல் (Labeling): பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், ஒருமுகப்பாடு பலவீனமாக இருக்கும்போது, மனம் விஷயங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போக்கைக் கொண்டிருக்கும். பொருளைக் கவனிப்பதோடு மனதிற்குள் கூறும் "குறிப்பிட்டல்" என்ற உத்தியைப் பயன்படுத்தி இதைச் சரிபார்க்கலாம். அதாவது, வயிற்றின் மேல்நோக்கிய இயக்கத்தைக் கவனிக்கும்போது "எழுகிறது, எழுகிறது" என்றும், வயிற்றின் கீழ்நோக்கிய இயக்கத்தைக் கவனிக்கும்போது "இறங்குகிறது, இறங்குகிறது" என்றும் கூற வேண்டும். யோகிகள் குறிப்பிடுவதில்லை என்றால், அவர்கள் பொருளைக் கவனிக்கத் தவறுவார்கள்.

குறிப்பிட்டல் என்பது தியானம் அல்ல, எனவே அது உண்மையில் அத்தியாவசியமானதல்ல. இருப்பினும், ஆரம்பத்தில் இது உதவியாக இருக்கும். இது கவனிக்கும் மனதை பொருளில் கவனம் செலுத்த உதவுகிறது. கவனப்புலன் மிகவும் கவனமாகவும் கூர்மையாகவும், ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகவும், ஞானப்பார்வை இயல்பாக ஊடுருவும் வரையில் லேபிளிங்கைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். குறிப்பிட்டல் என்பது கவனப்புலனின் ஒரு "நல்ல நண்பன்". அது ஒரு தடையாக ஆகாதவரை அதைக் கைவிடாதீர்கள்.

தீர்ப்பற்ற விழிப்புணர்வு: தங்கள் அமர்வு தியானத்தைத் தொடங்க, யோகிகள் தங்கள் கவனத்திற்கான பொருளாக வயிற்றின் அசைவைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். இருப்பினும், அவர்கள் தங்கள் மன-உடல் செயல்முறையை உணர்வுபூர்வமாகக் கவனத்தில் கொள்ளும்போது, தங்கள் தியானத்தின் பொருளாக எந்தவொரு மன அல்லது உடல் செயல்முறையையும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. "கவனிக்கும் மனம்" தானாகவே பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்கட்டும், அதாவது வயிற்றின் அசைவு, மகிழ்ச்சியான உணர்வு அல்லது ஒரு வலி உணர்வு. யோகிகள் தியானத்தின் பொருளாக எந்தவொரு மன அல்லது உடல் செயல்முறையையும் தேர்ந்தெடுத்தால், அவர்கள் அதனுடன் பற்று கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று பொருள்.

யோகிகள் தங்கள் மனதை வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படும் அசைவில் கவனத்தைக் குவிக்க முயற்சி செய்தாலும், வலி மிகவும் தெளிவாகவோ அல்லது மிகத் தீவிரமாகவோ இருந்தால், மனம் அதனுடன் தங்காது. "கவனிக்கும் மனம்" வலியின் பக்கம் சென்று அதைக் கவனிக்கத் தொடங்கும், ஏனெனில் மிகவும் தெளிவான உணர்வு மனதை மிக வலிமையாகத் தன் பக்கம் ஈர்க்கிறது. கவனமான மற்றும் நெருங்கிய விழிப்புணர்வின் மூலம் வலி மறைந்துவிடும்போது, மனம் மேலும் தெளிவாகத் தோன்றும் மற்றொரு பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்கும். வயிற்று அசைவை விட முதுகில் ஏற்படும் ஒரு சொறிச்சல் உணர்வு மிகவும் தெளிவாகவோ அல்லது மிகத் தீவிரமாகவோ இருந்தால், மனம் அந்த சொறிச்சல் உணர்விற்குச் செல்லும், மேலும் யோகிகள்

அதை "சொறிச்சல், சொறிச்சல், சொறிச்சல்" என்று கவனிக்க வேண்டும். வலுவான தொடர்நிறைகவனம் மற்றும் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டின் மூலம் அந்த சொறிச்சல் உணர்வு மறைந்ததும், மனம் (உதாரணமாக) வயிற்று அசைவைத் தனது பொருளாகத் தேர்ந்தெடுக்கும், ஏனெனில் அது மற்ற பொருட்களை விட மிகவும் தெளிவானதாக இருக்கும். வயிற்றுப் பொருளை விட மகிழ்ச்சி மிகவும் தெளிவாக இருந்தால், மனம் மகிழ்ச்சியை அதன் பொருளாகத் தேர்ந்தெடுக்கும், மேலும் யோகிகள் அதை "மகிழ்ச்சி, மகிழ்ச்சி, மகிழ்ச்சி" என்று கவனிக்க வேண்டும். எனவே, வெளிப்படையான பொருள் இல்லாதபோது யோகிகள் பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும், ஆனால் மனம் தேர்ந்தெடுக்கும் பொருளை கவனிக்க வேண்டும்.

அதை உள்ளபடியே காணுங்கள்: மன-உடல் செயல்முறைகள் உண்மையில் எப்படி இருக்கின்றன என்பதை உணர்வதன் மூலம், யோகிகள் அவற்றின் உள்ளார்ந்த இயல்பைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்று புத்தர் சுட்டிக்காட்டினார். யோகிகள் ஒன்றை அது உண்மையில் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே புரிந்துகொள்ள விரும்பும்போது, அதை ஆராயாமல், தர்க்கரீதியான சிந்தனை இல்லாமல், தத்துவ சிந்தனை இல்லாமல் மற்றும் முன்முடிவுகள் இல்லாமல், அது உண்மையில் நிகழும்போது கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் அதை அது உண்மையில் இருப்பது போல மிகவும் கவனமாகவும் உணர்வுடனும் காண வேண்டும்.

உதாரணமாக, நாம் ஒரு கடிகாரத்தை கவனமாகவும் மிகவும் எச்சரிக்கையாகவும் கவனிக்காதபோது, அதை அதுவாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. "நான் இதற்கு முன்பு இது போன்ற ஒரு கடிகாரத்தைப் பார்த்திருக்கிறேன், அதன் பிராண்ட் பெயர் ஒமேகா" போன்ற முன்முடிவு எண்ணங்களுடன் நமது கவனிப்பு இணைந்திருந்தால், நாம் கடிகாரத்தைப் பார்த்தவுடன், அதை ஒரு ஒமேகா என்று கருதிவிடுவோம். ஏன்? ஏனென்றால், நாம் அதை கவனமாகவும் உன்னிப்பாகவும் கவனிக்கவில்லை. நாம் அதைப் பார்க்கும்போது நமது முன்முடிவுகளைப் பயன்படுத்தினோம், மேலும் அந்த முன்முடிவுகள் கைக்கடிகாரம் குறித்த தவறான முடிவுக்கு நம்மை இட்டுச் செல்கின்றன. நாம் "ஒமேகா" என்ற முன்முடிவுகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, அதை கவனமாகவும் உன்னிப்பாகவும் கவனித்தால், நாம் அதை அதுவாகவே புரிந்துகொள்வோம்: இது ஜப்பானில் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு சீக்கோ, சர்வதேச நேர அட்டவணை கொண்டது, போன்றவை.

அதேபோல், யோகிகள் தங்கள் மன-உடல் செயல்முறைகளை அவை உண்மையாக உள்ள இயல்பில் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள விரும்பும்போது, அவற்றை பகுப்பாய்வு செய்யவோ அல்லது அவற்றைப் பற்றி சிந்திக்கவோ கூடாது. யோகிகள் பகுத்தறியவோ, எந்த அறிவுப்பூர்வமான அறிவையோ அல்லது எந்த முன்முடிவுகளைக் கொண்ட கருத்துக்களையோ பயன்படுத்தக் கூடாது. அவர்கள் அவற்றை ஒருபுறம் ஒதுக்கி, மன-உடல் நிகழ்வுகளுக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதை வெறுமையாகக் கவனிக்க வேண்டும். அப்போது, அவர்கள் மன-உடல் செயல்முறைகளை அவை உண்மையில் இருப்பது போலக் காண முடியும். அவர்களின் உடல் சூடாக உணரும்போது, யோகிகள் அந்த வெப்ப உணர்வை வெப்பம் என்று குறிக்க வேண்டும். உடல் குளிராக உணரும்போது, அவர்கள் அதை குளிர் என்று குறிக்க வேண்டும். யோகிகள் வலியை உணரும்போது, அதை வலியாகக் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் மகிழ்ச்சியை உணரும்போது, அந்த மகிழ்ச்சியை மகிழ்ச்சியாகக் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் கோபத்தை உணரும்போது, அந்தக் கோபத்தை கோபமாகக் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் துக்கத்தை உணரும்போது, அதைத் துக்கமாக உணர வேண்டும். அவர்கள் சோகமாக அல்லது ஏமாற்றமாக உணரும்போது,

தங்கள் சோகம் அல்லது ஏமாற்ற உணர்ச்சிக் நிலையை அது உள்ளபடியே உணர வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மன அல்லது உடல் செயல்முறையையும் அது உண்மையில் நிகழும்போது கவனிக்க வேண்டும், அப்போதுதான் யோகிகள் அதன் உண்மையான இயல்பைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும். அந்தச் சரியான புரிதல் அவர்களை அறியாமை நீக்கத்திற்கு வழிநடத்தும். அறியாமை நீக்கப்பட்டவுடன், யோகிகள் மன-உடல் செயல்முறைகளை ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், ஒரு ஆன்மா அல்லது ஒரு சுயமாகக் கருதுவதில்லை. அவர்கள் இந்த மனம்-உடல் செயல்முறைகளை வெறும் இயற்கையான செயல்முறைகளாகக் கொண்டால், எந்தப் பற்றும் எழாது. பற்று அழிக்கப்பட்டபோது, அவர்கள் எல்லா வகையான துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு, துன்பத்தின் ஒழிவை அடைகிறார்கள். எனவே, மனம்-உடல் செயல்முறைகளை அவற்றின் உண்மையான இயல்பில் கவனிப்பது, துன்பத்தின் ஒழிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் வழியாகும். நமது சர்வேஸ்வர புத்தர் "விழிப்புணர்வின் நான்கு அடிப்படைகள்" என்ற உபதேசத்தை வழங்கிய வழி அதுவே.

இந்த உபதேசத்தில், சர்வேஸ்வர புத்தர் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை அவை உண்மையாக இருப்பது போல விழிப்புடன் கவனிக்கக் கற்றுத் தருகிறார். மன-உடல் செயல்முறைகளை விழிப்புடன் கவனிக்க நாம் பல வழிகளைக் கையாள வேண்டும், ஆனால் அவற்றை பின்வருமாறு சுருக்கமாகக் கூறலாம்:

1. உடல் செயல்முறையின் மீதான விழிப்புணர்வு
2. உணர்வு அல்லது புலனுணர்வின் மீதான விழிப்புணர்வு
3. உணர்வின் மீதான விழிப்புணர்வு
4. மனப் பொருட்களின் மீதான விழிப்புணர்வு

செயல்முறை

விபசனாப் பயிற்சியில் உள்ள வழிகாட்டும் கொள்கை, ஒரு நிகழ்வு நடக்கும் தருணத்தில் அதைக் கவனிப்பதாகும். நிகழ்கால நிகழ்வைக் கவனிப்பதன் மூலம், ஒருவர் நிகழ்காலத்தில் வாழ்கிறார். எனவே, விபசனா தியானம் அல்லது விழிப்புணர்வு தியானம் என்பது, அனைத்து மன அல்லது உடல் நிகழ்வுகளையும் அவை உண்மையாக இருப்பது போலவே கவனிப்பது, பார்ப்பது அல்லது விழிப்புடன் இருப்பது ஆகும்.

விபஸ்ஸனா அல்லது உள்ளுணர்வு தியானம் என்பது, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒரு துல்லியமான மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வை முறையான மற்றும் சமநிலையான முறையில் வளர்ப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு அனுபவப்பூர்வமான பயிற்சியாகும். ஆராயும் கவனத்துடன் தருணந்தோறும் மன-உடல் செயல்முறைகளைக் கவனிப்பதன் மூலம், வாழ்க்கை மற்றும் அனுபவங்களின் உண்மையான தன்மை குறித்த உள்ளுணர்வு எழுகிறது. பெற்ற ஞானத்தின் மூலம், ஒருவர் அதிக சுதந்திரமாக வாழவும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடன் குறைவான பற்று, பயம் மற்றும் குழப்பத்துடன் உறவைப் பேணவும் முடிகிறது. இவ்வாறு, ஒருவரின் வாழ்க்கை தெளிவான புரிதல் மற்றும் ஞானத்துடன் வாழப்படுகிறது. இந்த விழிப்புநிலை தியானம் மிகவும் எளிமையானது, ஆனால் துன்பத்தின் ஒழிவை அடைவதில் மிகவும் பயனுள்ளது.

அமர்ந்த நிலையில் தியானம்

அமர்ந்த தியானம் செய்யும்போது, யோகிகள் ஒரு வசதியான நிலையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். மிகவும் பொதுவானது இரு கால்களையும் மடித்து அமர்வது. உடல் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும். சுவர் அல்லது பிற ஆதரவுகளைச் சார்ந்து அமர வேண்டாம். இது சரியான முயற்சியை பலவீனப்படுத்தி, யோகிகளுக்குத் தூக்கத்தைக் கொண்டுவரும்.

உயர்த்தப்பட்ட மற்றும் இறுக்கப்பட்ட தலையணைகளில் அமர்வது உடலை முன்னோக்கி வளைக்கச் செய்கிறது. இது யோகிகளுக்குத் தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். மரியாதைக்குரிய சாரிபுத்தர் மற்றும் மோகல்லனரும் தியானம் செய்ய எந்தத் தலையணையையும் பயன்படுத்தவில்லை!

பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், ஆரம்பநிலையாளர்கள் எதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதில் குழப்பமடையலாம். மறைந்த மஹாசி சயாதவ் அவர்கள், யோகிகள் தங்கள் அமர்ந்த தியானத்தை, வயிற்றின் ஏற்ற இறக்க இயக்கத்தைக் கவனிப்பதன் மூலம் தொடங்கலாம் என்று அறிவுறுத்தினார். வெளிநோக்கிய இயக்கத்தைக் கவனிக்கும்போது மனதிற்குள் "எழுகிறது, எழுகிறது" என்றும், உள்ளநோக்கிய இயக்கத்தைக் கவனிக்கும்போது "இறங்குகிறது, இறங்குகிறது" என்றும் குறியிட வேண்டும். யோகிகளுக்கு அசைவை உணர முடியாவிட்டால், தங்கள் கையை வயிற்றின் மீது வைக்கலாம். இது முதன்மை அல்லது அடிப்படைப் பொருள் ஆகும். அதாவது, வேறு எந்த முக்கியப் பொருளும் இல்லாதபோது, யோகிகள் இந்தப் பொருளைக் கவனிக்கிறார்கள், அல்லது மற்ற பொருட்களைக் கவனித்த பிறகு, மீண்டும் இந்தப் பொருளுக்குத் திரும்பி வருகிறார்கள்.

இது மஹா-சதிபட்டான சூத்திரத்தில் உள்ள நான்கு மஹாபூதங்கள் பற்றிய அத்தியாயத்திற்கு இணங்க உள்ளது. வயிற்றின் அசைவு காற்றுத் தாது ஆகும். ஒவ்வொரு தாதுவுக்கும் அதன் தனித்துவமான அல்லது குறிப்பிட்ட பண்புகள் உள்ளன:

- நிலம்: கடினத்தன்மை மற்றும் மென்மை ஆகியவற்றை அதன் குறிப்பிட்ட பண்புகளாகக் கொண்டுள்ளது
- நீர்: திரவத்தன்மை மற்றும் பிணைப்புத்தன்மை ஆகியவை அதன் தனித்துவமான பண்புகளாகும்
- நெருப்பு: வெப்பம் மற்றும் குளிர்ச்சி அதன் தனித்துவமான பண்புகளாகும்
- காற்று: இயக்கம், தாங்குதல் மற்றும் அதிர்வு ஆகியவை அதன் தனித்துவமான பண்புகளாகும்.

யோகிகள் வயிற்றின் இயக்கத்தை உணர்ந்து அறிந்து கொள்ளும்போது, அவர்கள் காற்று தாதுவின் உண்மையான தன்மையை சரியாகப் புரிந்து கொண்டதாகக் கூறலாம்.

சுவாசம் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். வயிற்றின் இயக்கத்தைத் தெளிவாக உணர்வதற்காக விரைவான அல்லது ஆழமான சுவாசத்தை எடுக்க வேண்டாம். இப்படிச் செய்வதால் யோகிகள் சோர்வடைவார்கள். மனம் மற்றும் உடலைத் தளர்த்தி, முடிந்தவரை அந்தப் பொருளைக் கவனித்தபடி இருங்கள்.

"மேல்நோக்கிய" இயக்கத்திற்கும் "கீழ்நோக்கிய" இயக்கத்திற்கும் இடையில் இடைவெளி இருந்தால், அதை "இருப்பது" மற்றும்/அல்லது "தொடுவது" என்று கவனிப்பதன் மூலம் நிரப்பவும். "இருப்பது" என்று கவனிப்பது என்பது, உட்கார்ந்திருக்கும் முழு உடலையும் மனதில் பார்ப்பதாகும், மேலும் "தொடுவது" என்பது இரண்டு கைகள் போன்ற இரண்டு உடல் பாகங்களுக்கு இடையில்

அல்லது உடலின் அடிப்பகுதிக்கும் தரைக்கும் இடையில் உள்ள தொடுதலைக் கவனிப்பதாகும்.

பர்மாவில், யோகிகளுக்கு அமர்ந்திருக்கும் ஆசனத்தைக் கவனிக்கப் போதிக்கப்படும்போது, சிலர் தோள்கள், கால்கள், கண்கள், மூக்கு, தலை போன்ற உடலின் வடிவத்தைக் கவனிக்கிறார்கள். அவர்கள் உடலின் வடிவத்தைத் தேடுவதால், அமர்ந்திருக்கும் ஆசனத்தைக் கவனிக்க முடிவதில்லை. ஆனால் புத்தர் உடலின் இந்த வடிவங்களைக் கவனிக்க நமக்குப் போதிக்கவில்லை. உடலின் நிமிர்ந்த நிலையை அமர்ந்திருப்பதாகக் கவனிக்க வேண்டும் என்று புத்தர் நமக்குக் கற்பித்தார், ஏனெனில் வாயு-தாதுவின், அதாவது காற்றின், தாங்கும் தன்மையை நாம் உணர வேண்டும் என்று அவர் விரும்பினார். நாம் அமரும்போது, உடலுக்குள் மற்றும் உடலுக்கு வெளியே காற்று உள்ளது, அது உடலை நிமிர்ந்த நிலையில் அமரத் தாங்குகிறது. தாங்கும் காற்றின் தன்மையை உணர, புத்தர் அமர்ந்திருப்பதைக் கவனிக்கும்படி நமக்கு அறிவுறுத்தினார். எனவே யோகிகள் தங்கள் மனதை உடலின் நிமிர்ந்த தோற்றத்தில் செலுத்தி, அதை அமர்ந்திருத்தல் எனக் கவனிக்க வேண்டும்.

சில சமயங்களில் சில யோகிகள் இந்த அறிவுரையைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். அவர்கள் கவனிப்பது உடல் மற்றும் தரை அல்லது கடலுடனான தொடர்பைத்தான். அது தொடுதல் அல்லது தீண்டல், அமர்வது அல்ல. எனவே, உரைக்கு விளக்கவுரையில் அமர்தல் என்பது கீழ் உடலின் வளைந்த நிலை மற்றும் மேல் உடலின் நிமிர்ந்த நிலை என்று விளக்கப்பட்டிருந்தாலும், யோகிகளுக்கு அமர்வின் நிமிர்ந்த நிலையான மேல் உடலை உணர நான் அறிவுறுத்தினேன், ஏனெனில் யோகிகள் கீழ் உடலின் வளைந்த நிலையை உணர்ந்தால், அவர்களின் மனம் தொடர்பு அல்லது தொடுதலில் செல்ல முனைகிறது. தொடுதல் என்பது, மற்ற புள்ளிகளை விட மிகவும் தெளிவாக உணரப்படும் தொடு உணர்வின் எந்தவொரு புள்ளியாகும். இது அமர்விலிருந்து வேறுபட்ட மற்றொரு பொருளாகும். இருப்பினும், சில சமயங்களில் இதை அமர்வோடு பயன்படுத்தலாம்.

யோகிகள் வயிற்றின் ஏற்ற இறக்கங்களை மிக நன்றாகக் கவனிக்க முடிந்து, ஒருமுகப்பாடு ஓரளவு நன்றாக இருக்கும்போது, மனம் வெளியே சென்று அலைவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. இது நிகழ்கிறது, ஏனெனில் மனம் வயிற்றின் இரண்டு இயக்கங்களையும் எளிதாகக் கவனிக்க முடிகிறது, மேலும் அந்த இயக்கங்களுக்கு இடையில் ஒரு இடைவெளி உள்ளது. யோகிகள் வயிற்றின் இறங்குதல் மற்றும் ஏறுதல் இயக்கங்களுக்கு இடையில் சிறிது நேரம் இருப்பதாக உணர்ந்தால், அந்த இடைவெளியை மேலும் பல பொருட்களைக் கொண்டு நிரப்ப வேண்டும், அப்போதுதான் மனம் வெளியே செல்ல நேரமின்றி மிகவும் பரபரப்பாக இருக்கும். யோகிகள் அல்லது அமர்ந்திருக்கும் நிலையை அல்லது தொடும் உணர்வை அல்லது இரண்டையும் சேர்க்க வேண்டும். யோகிகள் இறங்குதல் இயக்கத்தைக் கவனித்த பிறகு, ஏறுதல் இயக்கத்தைக் கவனிக்கத் தொடங்குவதற்கு முன்பு, "அமர்ந்திருத்தல்" அல்லது "தொடுதல்" அல்லது இரண்டையும் கவனிக்க வேண்டும். கூடுதல் பொருட்களின் எண்ணிக்கை இடைவெளியின் அகலத்தைப் பொறுத்தது. எனவே, இந்த நேர்வில், கவனமானது "எழுதல், இறங்குதல், அமர்தல்" அல்லது "எழுதல், இறங்குதல், தொடுதல்" அல்லது "எழுதல், இறங்குதல், அமர்தல், தொடுதல்" என்பது போல இருக்க வேண்டும். இந்த வழியில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம், யோகிகளுக்கு சிறந்த மற்றும் ஆழமான ஒருமுகப்பாடு கிடைக்கும்.

யோகிகள் இந்த நான்கு பொருட்களையும் ஒரே நேரத்தில் தொடர்ச்சியாகக் கவனிக்க முடிந்தால், அவர்கள் நான்கையும் ஒன்றாகவே கவனிக்க வேண்டும், இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து அல்ல. சில யோகிகள் தவறாகப்

புரிந்துகொள்கிறார்கள்; சில சமயங்களில் அவர்கள் "எழுதல், இறங்குதல்; எழுதல், இறங்குதல்" என்றும், சில சமயங்களில் "இருத்தல், தொடுதல்; இருத்தல், தொடுதல்" என்றும் கவனிக்கிறார்கள். யோகிகளால் இந்த நான்கையும் ஒரே நேரத்தில் கவனிக்க முடியாதபோது மட்டுமே, அவர்கள் எழுதல் மற்றும் இறங்குதலைத் தனித்தனியாகக் கவனிக்க வேண்டும், பின்னர் இருத்தல், தொடுதல். யோகிகளுக்கு வயிற்றின் அசைவைக் கவனிப்பது நல்லதாக இருந்தால், அவர்கள் அதனுடன் இருக்க வேண்டும். அது ஏதேனும் காரணத்தால் நல்லதாக இருந்தால், யோகிகள் அமர்தல் மற்றும் தொடுதல் உணர்வுகளை மாற்றி மாற்றி கவனிக்கலாம்: "அமர்தல், தொடுதல்; அமர்தல், தொடுதல்."

சில சமயங்களில் சில யோகிகள் வயிற்றின் அசைவில் கவனம் செலுத்தும்போது தங்கள் இதயத் துடிப்பை மிக எளிதாக உணர்கிறார்கள். ஏனென்றால், அவர்கள் வயிற்றின் ஏற்றத்தையும் இறக்கத்தையும் கவனிக்கும்போது, சுவாசிக்க அதிக மன முயற்சி செய்கிறார்கள். அந்த முயற்சி இதயத் துடிப்பை மேலும் வெளிப்படையாக உணரச் செய்கிறது, மேலும் யோகிகள் வயிற்றின் அசைவை இதயத் துடிப்புடன் குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். இதுபோன்ற யோகிகளுக்கு, பயிற்சியின் தொடக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கும் поза மற்றும் தொடும் உணர்வு நல்லது. பிற்காலத்தில், யோகிகள் இந்த நான்கு பொருட்களையும் மிகச் சிறப்பாக, முறையாகவும் ஒழுங்காகவும் கவனிக்க முடியும்.

சுருக்கமாக, யோகிகளுக்கு இதயத் துடிப்பில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்றால், அவர்கள் வயிற்றின் ஏற்றம் மற்றும் இறக்கத்தை தொடர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு மேலும் பொருட்கள் தேவை என்று நினைத்தால், அவர்கள் அமர்ந்திருக்கும் நிலை மற்றும் தொடும் உணர்வையும் கவனிக்க வேண்டும். எனவே அவர்கள் "எழுகிறது, இறங்குகிறது, அமர்ந்திருக்கிறது, தொடுகிறது;" "எழுகிறது, இறங்குகிறது, அமர்ந்திருக்கிறது, தொடுகிறது" என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இறங்கும் இயக்கத்திற்கும் எழும் இயக்கத்திற்கும் இடையில், யோகிகள் அமர்ந்திருத்தல் மற்றும் தொடுதல் என்ற இரண்டு பொருட்களைச் செருக வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்களின் மனம் வெளியே செல்ல எந்த நேரமும் இருக்காது. மனதை பொருட்களில் முழுமையாக ஈடுபடுத்துவதே இதன் நோக்கம்.

யோகிகளுக்கு வயிற்றின் ஏற்ற இறக்கத்தைக் கவனிப்பதில் இருந்து தொடங்கக் கற்பிக்கப்பட்டாலும், அவர்கள் அதில் பற்று கொள்ளக்கூடாது. இது மட்டுமே ஒரே பொருள் அல்ல, ஆனால் விபசனா தியானத்தின் பல பொருட்களில் இதுவும் ஒன்று.

வயிற்றின் இயக்கத்தைக் கவனிக்கும்போது, ஒலிகள் கேட்டால், "கேட்பது, கேட்பது" என்று கவனிக்க வேண்டும். முதலில் இது எளிதல்ல, ஆனால் யோகிகள் தங்களால் முடிந்தவரை கவனிக்க வேண்டும். கேட்கும் மீளாய்வுப் புத்தி போதுமான அளவு வரும்போது மட்டுமே, யோகிகள் தியானத்தின் முதன்மைப் பொருளுக்கு (எ.கா. "எழுவது" மற்றும் "இறங்குவது") திரும்பலாம்.

மன மற்றும் உணர்ச்சி நிலைகளைக் கவனித்தல்

பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், மனம் அடிக்கடி அலைந்து செல்லும். மனம் எப்போது அலைந்தாலும், யோகிகள் மனதைப் பின்தொடர்ந்து அதைக் கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் தங்கள் குடும்ப விவகாரங்களைப் பற்றி நினைத்தால், அந்த எண்ணம் அப்படியே கவனிக்கப்பட வேண்டும், "சிந்தனை, சிந்தனை, சிந்தனை" என்று மனதிற்குள் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பக்கருத்து மறைந்த பிறகு, அவர்கள் வழக்கம் போல் வயிற்றின் அசைவுகளைக் கவனிப்பதைத் தொடர வேண்டும், "எழுகிறது, எழுகிறது," "இறங்குகிறது, இறங்குகிறது."

யோகிகள் எந்தவொரு மன அல்லது உணர்ச்சி நிலையைக் கவனித்தாலும், அதை ஓரளவு வேகமாகவும், ஆற்றலுடனும், துல்லியமாகவும் செய்ய வேண்டும், அப்போதுதான் கவனிக்கும் மனம் தொடர்ச்சியாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் மாறும். அப்போது சிந்தனை தானாகவே நின்றுவிடும்.

- யோகிகள் குச்சியால் அடிப்பதைப் போல எண்ணங்களை விரைவாகக் கவனிக்க வேண்டும்; "சிந்தனை, சிந்தனை, சிந்தனை" அல்லது "தூக்கம், தூக்கம், தூக்கம்" அல்லது "மகிழ்ச்சி, மகிழ்ச்சி, மகிழ்ச்சி" அல்லது
- "மனக்குறை, மனக்குறை, மனக்குறை," என்று மெதுவாக "சிந்தனை... சிந்தனை..." அல்லது "தூக்கம்... தூக்கக் கலக்கம் ... "

யோகிகள் அலைகின்ற எண்ணத்தைக் கவனிக்காவிட்டால், மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் நம்பிக்கை அவர்களுக்கு வளராது. மனம் இன்னும் அலைந்து கொண்டிருந்தால், யோகிகள் இன்னும் போதுமான ஆற்றலுடன் கவனிக்கவில்லை என்று அர்த்தம். இந்தத் திறன் இன்றியமையாதது.

அவர்கள் எண்ணத்தின் உள்ளடக்கத்தை உணர்ந்தால், அது தொடரவே செய்யும். அவர்கள் எண்ணம் என்பதை உணர்ந்தால், சிந்தனை நின்றுவிடும்.

சிந்தனை மற்றும் கோட்பாடுகளிடம் பற்று கொள்ளாதீர்கள். ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டினால் உள்ளொளி பிறக்கும், தர்க்கரீதியான அல்லது தத்துவ சிந்தனையால் அல்ல.

ஒருமுகப்படுத்துவதில் உள்ள தீவிர ஆர்வமும் கவலையும் கவனச்சிதறலை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆர்வமும் எதிர்பார்ப்பும் நிச்சயமாக முன்னேற்றத்தைத் தாமதப்படுத்தும். அவை தோன்றினால், அவற்றில் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டாம். அவற்றுக்குத் தெளிவான விழிப்புணர்வைக் கொடுங்கள். அதிக முயற்சி செய்வதன் மூலம் தூக்கக் கலக்கத்தை வெல்ல முடியும். கவனத்தில் கொள்ளப்படும் செயல்களைக் குறிப்பிடுவதும் உதவுகிறது. தூக்கக் கலக்கத்தை ஆற்றலுடன், விரைவாகத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதன் மூலம் கவனியுங்கள்.

அமர்ந்து தியானம் செய்யும்போது கண்களைத் திறக்க வேண்டாம். யோகிகள் அவ்வாறு செய்தால், ஒருமுகப்பாடு சிதைந்துவிடும்.

ஒரு மணி நேர அமர்வில் திருப்தி அடையாதீர்கள். முடிந்தவரை நீண்ட நேரம் அமருங்கள்.

உடல் தோரணையை மாற்ற வேண்டாம்.

வயிற்று அசைவுகள் மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும்போது, யோகிகள் "எழுகிறது, எழுகிறது, எழுகிறது," "விழுகிறது, விழுகிறது, விழுகிறது" என்ற குறிப்பை அடிக்கடி அதிகப்படுத்தலாம். அசைவுகள் சிக்கலானதாக இருந்தால், அவற்றை பொதுவாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

வலி மற்றும் பொறுமை

சிறிது நேரம் அமர்ந்த பிறகு, வலி ஏற்படலாம். அது வருவதை அது யோகிகளுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. யோகிகள் அதை சரியான மனப்பான்மையுடன் கவனிக்க வேண்டும். வலியை அது நீங்குவதற்காக அல்ல, அதன் உண்மையான தன்மையை உணர்வதற்காகவே கவனிக்கப்படுகிறது. எனவே, அதைக் கவனிக்கையில் அது மறைந்துவிட வேண்டும் என்று விரும்பாதீர்கள்.

பயிற்சியின் மற்றொரு அம்சம் என்னவென்றால், வலியைப் போன்ற தாங்க முடியாத உணர்வு ஏற்பட்டபோது யோகிகள் நிலைமாறும் போக்கைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். யோகிகள் வலியுடன் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்,

மேலும் அதை முடிந்தவரை கவனமாகவும் முறையாகவும் கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் உடனடியாக ஆசனத்தை மாற்றக்கூடாது, மாறாக வலியின் மீதான விழிப்புணர்வுடன் தொடர வேண்டும்.

தொடக்கநிலையாளர்களால் கடுமையான வலியைத் தாங்க முடியாவிட்டால், அவர்கள் தங்கள் ஆசனத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். ஆனால் அவ்வாறு செய்வதற்கு முன்பு, அவர்கள் ஆசனத்தை மாற்றும் எண்ணத்தை "எண்ணுகிறேன், எண்ணுகிறேன்" என்று கவனிக்க வேண்டும். பின்னர், ஆசனத்தை மாற்றும்போது சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து அசைவுகளையும் செயல்களையும் உணர்ந்து, மிக மிக மெதுவாக ஆசனத்தை மாற்ற வேண்டும். ஆசனத்தை மாற்றிய பிறகு, யோகிகள் வயிற்று அசைவிற்கு, அதாவது முதன்மைப் பொருளுக்குத் திரும்பி, வழக்கம் போல் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு அமர்வில் யோகிகள் ஒரு முறை மட்டுமே ஆசனத்தை மாற்ற முடியும்.

வலி இருந்தாலும், அமர்ந்திருக்கும் நேரத்திற்குள் ஆசனத்தை மாற்றாமல் உட்காரக்கூடிய யோகிகள், அவ்வாறே செய்ய வேண்டும், ஏனெனில் இந்த நிலையில் அவர்கள் ஆசனத்தை மாற்றுவது மிகவும் பயனளிக்காது. வலி தாங்க முடியாததாக மாறினால், யோகிகள் எழுந்து நடந்து தியானம் செய்ய வேண்டும். அதுவே சிறந்தது, ஏனெனில் யோகிகள் ஆசனத்தை மாற்றும்போது அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு சிதைந்துவிடும். நிலை மாற்றிய பிறகும் யோகிகள் தொடர்ந்து அமர்ந்தாலும், அவர்களால் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய முடியாது.

வலி வரும்போது, அதை நேரடியாகக் கவனிக்க வேண்டும், ஆனால் அது மிகவும் தொடர்ச்சியாக இருந்தால் மட்டுமே புறக்கணிக்க வேண்டும். தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வால் ஏற்படும் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டின் மூலம் அதை வெல்ல முடியும்.

கவனம் நன்றாக இருக்கும்போது, வலி ஒரு பிரச்சனையே இல்லை. அது 'எழுவது, இறங்குவது' என்பதைப் போன்ற ஒரு இயற்கையான செயல்முறை. யோகிகள் அதை கவனமாகக் கவனித்தால், மனம் அதில் ஆழ்ந்து அதன் உண்மையான தன்மையைக் கண்டறியும்.

நடக்கும்போது கடுமையான வலி ஏற்பட்டால், அவ்வப்போது நின்று அதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இருக்கும்போதோ அல்லது நடக்கும்போதோ தியானத்தின்போது வலி ஏற்பட்டாலும், அது கவனிக்கப்பட்டாலும், அது மறைந்துவிடாமல் இருக்கலாம். யோகிகள் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். "பொறுமை நிபானத்திற்கு வழிவகுக்கும்" என்று ஒரு பர்மிய பழமொழி கூறுகிறது. உங்கள் மனதைத் தூண்டும் எதற்கும் மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் பொறுமையாக இருங்கள். வலி ஒரு நல்ல பொருளாகும், ஏனெனில் அது மனதைத் தன்னிலேயே வைத்திருக்கும். தொடர்ச்சியான கவனிப்பின் மூலம், விழிப்புணர்வும் ஒருமுகப்படுத்துதலும் பின்னர் வளரும். அதனால்தான், சில சமயங்களில், வலி மறைந்துவிடும்போது, சில யோகிகள் தங்கள் நண்பன் சென்றுவிட்டான் என்று அழுவார்கள். சில யோகிகள் தங்கள் கால்களைக் கீழே மடக்குவதன் மூலம் வலியைத் தூண்டிக்கொள்கிறார்கள். அதைத் தவிர்க்காதீர்கள், அதுவும் யோகிகளை நிர்வாணத்தை அடைய வழிவகுக்கும்.

யோகிகள் தங்கள் தியானத்தில் எதையாவது அடைய விரும்பினால், அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியில் அதிக முயற்சி செய்ய வேண்டும். உண்மையில், கவனிப்பதற்கான ஆற்றல் எப்போதும் இருக்கிறது. சிக்கல் என்னவென்றால், யோகிகள் அதைப் பயன்படுத்தத் தயங்குகிறார்கள். ஒரு நேர்மறையான மனப்பான்மை மிகவும் முக்கியமானது. pesimistஇக்காக இருக்காதீர்கள். யோகிகள் நம்பிக்கையுடன் இருந்தால், அவர்கள் தங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பை

வழங்குகிறார்கள். அப்போது ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் திருப்தி இருக்கும், மேலும் யோகிகளுக்கு கவனச்சிதறலும் குறைவாக இருக்கும்.

யோகிகள் அதிகாலை 3.00 மணிக்கு எழுந்தால், அவர்கள் தியானம் செய்ய எழுந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் முகாம் காலத்தில் திட்டமிடப்பட்ட எழுந்திருக்கும் நேரத்தை வரை காத்திருக்கக் கூடாது. அது சரியான மனப்பான்மை அல்ல.

யோகிகளுக்கு விழித்தவுடன் தூக்கமாக இருந்தால், எழுந்து நடக்க வேண்டும்.

இல்லையெனில், அவர்கள் தூக்கத்தை அனுபவிப்பார்கள்.

யோகிகளுக்கு பகலில் தூக்கமாக இருந்தால், வெயிலில் முன்னும் பின்னுமாக வேகமாக நடக்க வேண்டும்.

ஒரு மனிதனுக்கு பலவிதமான பலங்களும், பல காரியங்களைச் செய்யும் திறனும் உண்டு. நாம் முயற்சி செய்யக்கூடாது, பாடுபட வேண்டும்!

யோகிகள் போதுமான முயற்சி செய்தால், அவர்கள் படிப்படியான விபசனா ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும், அது பாதைகள் மற்றும் பலன்களில் உச்சக்கட்டத்தை அடையும்.

ஒரு வாரப் பயிற்சி என்பது ஒரு கற்றல் செயல்முறை மட்டுமே. உண்மையான பயிற்சி அதன் பிறகே தொடங்குகிறது. ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் முன் ஒரு மணிநேர நடை இருக்க வேண்டும். மௌனவாசத்தில் இல்லாதபோது மற்றும் நேரம் குறைவாக இருக்கும்போது இதைக் குறைக்கலாம். அமர்வுப் பயிற்சியிலிருந்து நடைப்பயிற்சிக்கு மாறும்போது, விழிப்புணர்வுடன் முழு அறிவுடன் அனைத்து அசைவுகளையும் மிக மெதுவாகச் செய்யுங்கள். விழிப்புணர்வும் ஒருமுகப்பாடும் குலையக்கூடாது.

நடை தியானம்

நடை தியானத்தைப் பொறுத்தவரை, நடக்கும்போது காலின் இயக்கத்தின் மீதான விழிப்புணர்வுக்கு புத்தர் முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். மஹா சதிபட்டான சூத்திர உபதேசத்திற்கான உரை, நடை தியானம் எவ்வாறு பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும் என்பதை விளக்குகிறது. யோகிகள் நடை தியானத்தை தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புத்தரின் கடைசி அராஹந்த சீடரான மரியாதைக்குரிய சுபத்தரின் விஷயத்தைப் போலவே, வெறுமனே நடை தியானம் செய்வதன் மூலம் ஒருவரால் அராஹந்த நிலையை அடைய முடியும்.

நடை தியானம் செய்யும்போது, யோகிகள் தங்கள் கண்களை மூடக்கூடாது. மாறாக, கண்கள் பாதி மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும் (அதாவது, கண்களை இயல்பாக வைத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும்) மற்றும் யோகிகள் தங்கள் காலடிக்கு முன்னால் சுமார் நான்கு முதல் ஐந்து அடி தூரத்தில் உள்ள தரை அல்லது நிலத்தை பார்க்க வேண்டும். யோகிகள் தங்கள் தலையை மிகவும் தாழ்வாகக் குனியக்கூடாது. அப்படி மிகவும் தாழ்வாகக் குனிந்தால், அவர்கள் விரைவில் தங்கள் கழுத்து அல்லது தோள்களில் இறுக்கத்தை உணர்வார்கள். அவர்களுக்கு தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றலும் ஏற்படலாம்.

நடை தியானத்தின் போது, வயிற்றின் அசைவை விட காலின் அசைவு மிகவும் தெளிவாக இருப்பதால், யோகிகள் தங்கள் கவனத்தை காலின் அசைவின் மீது செலுத்த வேண்டும். காலின் அசைவைக் கவனிப்பதை விட, அதற்கு பெயரிடுவதோ அல்லது குறியிடுவதோ அவ்வளவு முக்கியமில்லை. அந்த அசைவை கூர்மையான விழிப்புணர்வுடன் கவனியுங்கள்.

காலின் அசைவைப் பின்தொடரும்போது, யோகிகள் கால்களை அதிக உயரத்திற்கு உயர்த்தக் கூடாது. யோகிகள் தங்கள் காலையே பார்க்கக் கூடாது. அவர்கள் தங்கள் காலையே பார்த்தால், அசைவில் நன்றாகக் கவனம் செலுத்த முடியாது. மேலும் அவர்கள் இங்கும் அங்கும் சுற்றிப் பார்க்கக் கூடாது. ஒருமுறை அவர்கள் சுற்றிப் பார்த்தால், மனம் கண்களுடன் சென்றுவிடும், கவனமும் சிதறிவிடும். யாராவது தங்களை நோக்கி வருகிறார்கள் அல்லது தங்கள் முன்னால் செல்கிறார்கள் என்று உணரும்போது, யோகிகளுக்குச் சுற்றிப் பார்க்கும் போக்கு அல்லது ஆசை ஏற்படலாம். சுற்றிப் பார்க்கும் அந்தப் போக்கு அல்லது விருப்பத்தை அது மறைந்து போகும் வரை மிகவும் கவனமாகக் கவனித்து, "போக்கு" அல்லது "பார்க்க வேண்டும் என்ற விருப்பம்" என்று குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தப் போக்கு அல்லது விருப்பம் மறைந்துவிட்டால், யோகிகள் சுற்றிப் பார்க்க மாட்டார்கள். அப்போது அவர்களால் தங்கள் கவனத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும். எனவே, கவனத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், நடைப்பயிற்சி தியானம் மூலம் கவனத்தை வளர்ப்பதில் மேலும் முன்னேறவும், தயவுசெய்து சுற்றிப் பார்க்காமல் கவனமாக இருங்கள்.

கைகளை ஒன்றோடொன்று பிணைத்து முன் அல்லது பின்னால் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். யோகிகள் தங்கள் கைகளின் நிலையை மாற்ற வேண்டும் என்று உணர்ந்தால், அவர்கள் அதை கவனத்துடன் செய்யலாம். முதலில், யோகிகள் செய்யவிருக்கும் எண்ணத்தை "செய்ய எண்ணம், செய்ய எண்ணம்" என்று கவனிக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தாலும், அவர்கள் நிலைமையை மிகவும் மெதுவாக மாற்ற வேண்டும், மேலும் நிலைமையை மாற்றுவதில் உள்ள ஒவ்வொரு செயலும் இயக்கமும் கவனிக்கப்பட வேண்டும். எந்தவொரு இயக்கத்தையோ செயலையோ அவர்கள் கவனக்குறைவாக இருக்கக்கூடாது. தங்கள் கைகளின் நிலையை மாற்றிய பிறகு, முன்போலவே காலின் இயக்கங்களைக் கவனிக்கத் தொடர வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டிய பொருட்கள் படிப்படியாக அதிகரிக்கப்படுகின்றன. அதாவது, கவனிக்கப்படும் காலடியின் பாகங்களின் எண்ணிக்கை படிப்படியாக அதிகரிக்கப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில், தொடக்கநிலையாளர்கள் மற்றும் அனுபவமிக்க யோகிகள் இருவருக்கும், ஒவ்வொரு நடைப்பயிற்சியிலும், முதல் பத்து நிமிடங்கள் "இடது கால் அடி" மற்றும் "வலது கால் அடி" என்று கவனிப்பதில் செலவிடப்பட வேண்டும். ஆனால் சுமார் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் தியானத்திற்குப் பிறகு, அனுபவமிக்க யோகிகள் "இடது" மற்றும் "வலது" என்று ஐந்து நிமிடங்கள் கவனிப்பதன் மூலம் நடைப்பயிற்சி தியானத்தைத் தொடங்க வேண்டும். யோகிகள் மனதிற்குள் "இடது" மற்றும் "வலது" என்று குறித்துக் கொண்டாலும், அவர்களின் மனம் பாதத்தின் இயக்கத்தின் முழு செயல்முறையையும் மிகக் கவனமாகவும் உன்னிப்பாகவும் பின்தொடர வேண்டும். அவ்வாறு செய்ய, அவர்கள் தங்கள் காலடி வைக்கும் வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும். யோகிகள் மெதுவாக நடக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்களால் பாதத்தின் இயக்கத்தை ஒரே நேரத்தில், உன்னிப்பாகவும் துல்லியமாகவும் உணர முடியும்.

பின்னர் யோகிகள் அந்தப் படியை இரண்டு பகுதிகளாக சுமார் பத்து நிமிடங்கள் கவனிக்கலாம். அதாவது, யோகிகள் படியின் தூக்கும் பகுதியையும் இறக்கும் பகுதியையும் கவனிக்கிறார்கள். எனவே யோகிகள் "தூக்குதல், விடுதல்;" "தூக்குதல், விடுதல்" என்று கவனிக்க வேண்டும். ஆனால் யோகிகள் மூன்று பகுதிகளைக் கவனிக்க முடியும் என்று நினைத்தால், அவர்கள் இரண்டு பகுதிகளைக் கவனிப்பதைத் தவிர்த்துவிட்டு, நேரடியாக மூன்று பகுதிகளைக் கவனிப்பதற்குச் செல்லலாம். அதாவது, யோகிகள் பத்து நிமிடங்களுக்கு இடது மற்றும் வலது அடிகளைக் கவனித்த பிறகு, ஒரு அடியின் மூன்று பகுதிகளைக் கவனிக்கிறார்கள்: "தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல்;" "தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல்." ஒரு படியின் இரண்டு பகுதிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அவ்வளவு நல்லதல்ல, ஏனென்றால் யோகிகள் காலைத் தூக்கிய உடனேயே அதைக் கீழே விடுகிறார்கள் என்றால், அவர்கள் அதே இடத்தில் இரண்டு செயல்களையும் செய்ய வேண்டியிருக்கும். உண்மையில், யோகிகள் காலைத் தூக்கிய பிறகு, அதைக் கீழே விடுவதற்கு முன்பு, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு முன்னோக்கித் தள்ள வேண்டும். தூக்கிய செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு தள்ளும் இயக்கத்தைக் கவனிக்காமல், யோகிகள் தள்ளும் இயக்கத்தின் ஒரு செயல்முறையைத் தவிர்த்துவிடுகிறார்கள். இந்த நிலையில், படியின் நடுப்பகுதி இழக்கப்படுகிறது. எனவே, யோகிகள் மூன்று பகுதிகளைக் கவனிக்க முடியும் என்று நினைத்தால், அவர்கள் அவற்றை "எடுத்தல், தள்ளுதல், விடுதல்;" "எடுத்தல், தள்ளுதல், விடுதல்" என்று கவனிக்க வேண்டும்.

படி குட்டையாக இருக்க வேண்டும். அது ஒரு காலின் நீளத்திற்கு இருக்க வேண்டும், அப்போதுதான் யோகிகள் தங்கள் காலை நன்றாகத் தரையில் அல்லது தரைத்தளத்தில் வைத்து, அதை மிகத் துல்லியமாகவும் உன்னிப்பாகவும் கவனிக்க முடியும். படி நீளமாக இருந்தால், யோகிகள் தங்கள் காலை தரையில் அல்லது தரைத்தளத்தில் நன்றாக வைப்பதற்கு முன்பே, அறியாமலேயே மற்ற காலின் குதிகலையைத் தூக்கிவிடுகிறார்கள். பிறகு அவர்கள் மற்ற காலின் குதிகாலின் தூக்குதலைக் கவனித்து, முந்தைய இறக்கத்தின் விழிப்புணர்வை இழந்துவிடுகிறார்கள். அது கால் எடுத்து வைக்கும் தூரம் அதிகமாக இருப்பதால் ஆகும். எனவே யோகிகளின் கால் எடுத்து வைக்கும் தூரம் அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. அது காலின் நீளத்திற்குச் சமமாக இருக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்களால் அதன் இயக்கத்தில் மிகத் துல்லியமாகத் தங்கள் மனதைச் செலுத்தவும், அதன் இயக்கத்தைத் தெளிவாக உணரவும் முடியும். பிறகு யோகிகள் தங்கள் காலை நன்றாகத் தரையில் வைத்து, அதன்

இடத்தில் நிலைநிறுத்திய பிறகு, அவர்கள் மற்ற காலின் குதிகாலை உயர்த்தத் தொடங்குகிறார்கள். அப்போது அவர்கள் அதை நன்றாகக் கவனிக்க முடியும் மற்றும் உயர்த்தும் இயக்கத்தின் ஆரம்பத்தை உணர முடியும். எனவே, காலடி எடுத்து வைப்பது ஒரு காலின் நீளத்திற்கு இருக்க வேண்டும், அதைவிட அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. யோகிகள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

அதன்பிறகு, யோகிகள் ஐந்து பகுதிகளைக் கவனிக்கிறார்கள்: "தூக்குதல்," "தள்ளுதல்," "விடுதல்," "தொடுதல்," "அழுத்துதல்." அவர்கள் தங்கள் காலைக் கீழே இறக்கும்போது, அது தரையையோ, தரைவிரிப்பையோ அல்லது பாயையோ தொடும்போது, அதை "தொடுதல்" என்று கவனிக்கலாம். இவ்வாறு, யோகிகள் "தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல், தொடுதல்" எனக் கவனிக்கலாம். அவர்கள் மற்ற பாதத்தின் குதிகலையைத் தூக்கவிருக்கும்போது, முன்பக்கத் தரையைச் சற்று அழுத்த வேண்டியிருக்கும். யோகிகள் அந்த அழுத்தத்தை உணர வேண்டும். யோகிகள் காலின் அழுத்தத்தைக் கவனித்த பிறகு, அவர்களின் மனம் மற்ற காலிற்குச் சென்று அதை 'தூக்குதல், தள்ளுதல், இறக்குதல், தொடுதல், அழுத்துதல்' என அதேபோல் கவனிக்கிறது.

ஆனால், ஒரு காலடியை ஆறு பகுதிகளாகக் கவனிக்கலாம் என்று வியாக்கியானம் கூறுகிறது. யோகிகள் குதிகாலைத் தூக்கும்போது 'தூக்குதல்' என்றும்; கால்விரல்களைத் தூக்கும்போது 'தூக்குதல்' என்றும் கவனிக்க வேண்டும். இப்படியாக, "தூக்குதல், உயர்த்துதல்". பின்னர் "தள்ளுதல், விடுதல், தொடுதல், அழுத்துதல்". யோகிகள் தங்கள் காலடியை மெதுவாக எடுக்க வேண்டும். அவர்கள் காலடியை மெதுவாக எடுக்காவிட்டால், இந்தப் படிகளின் பகுதிகளை அவர்களால் நன்றாகக் கவனிக்க முடியாது. எனவே ஆறு பகுதிகள் "தூக்குதல், உயர்த்துதல், தள்ளுதல், விடுதல், தொடுதல், அழுத்துதல்" என்பனவாகும்.

யோகிகள் மிகுந்த கவனத்துடன் நடக்கும்போது, ஒரு காலடியின் ஆறு பகுதிகளான காலைத் தூக்குதல், கால்விரல்களை உயர்த்துதல், காலை முன்னோக்கித் தள்ளுதல், அதைக் கீழே இறக்குதல், தொடுதல் மற்றும் அழுத்துதல் ஆகியவற்றைக் கவனிப்பதன் விளைவாக, அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு நன்றாகவும், ஆழமாகவும், வலுவாகவும் இருக்கும். அவர்கள் காலின் வடிவத்தைப் பற்றியோ அல்லது உடல் அல்லது உடலின் வடிவத்தைப் பற்றியோ அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். அவர்களுக்குத் தெரிந்தது காலின் அசைவு மட்டுமே. அந்த அசைவு இலேசாகவும் இருக்கலாம், மேலும் அவர்கள் காற்றில் நடப்பது போன்ற உணர்வைப் பெறலாம். அல்லது, அவர்கள் வானத்தில் தூக்கப்பட்டது போன்ற உணர்வைப் பெறலாம். இந்த நிலையில், அவர்கள் சிறந்த தியான அனுபவங்களைப் பெறுகிறார்கள். யோகிகள் இந்த அனுபவங்களைக் கவனமாகக் கவனிக்காவிட்டால், அவர்கள் அவற்றை விரும்புவார்கள் மற்றும் மேலும் அவற்றை விரும்புவார்கள். அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியில் மிகவும் திருப்தி அடையலாம் மற்றும் இதுவே தாங்கள் இதுவரை பெற்றதிலேயே சிறந்த அனுபவமாக இருப்பதால், இதுவே நிர்வாணம் என்று நினைக்கலாம். யோகிகள் தங்கள் இனிமையான அனுபவங்களைக் கவனிக்காமல் அவற்றுடன் பற்றுகொள்வதால் இது எல்லாம் நிகழ்கிறது. இந்தப் பற்று, நல்ல அனுபவத்தின் இனிமையான உணர்வின் அடிப்படையில் எழுகிறது.

ஆனால் யோகிகள் எந்த உணர்வை அனுபவித்தாலும், அந்த உணர்வின் உண்மையான தன்மையை உணர்வதற்காக, அவர்கள் அதை மிகவும் கவனமாகவும், ஆர்வத்துடனும், துல்லியமாகவும் கவனிக்க வேண்டும். அந்த உணர்வின் தனிப்பட்ட மற்றும் பொதுவான பண்புகள் முழுமையாக உணரப்பட வேண்டும், அப்போதுதான் யோகிகள் அதனுடன் பற்று கொள்ளாமலும் அல்லது அதனால் வெறுக்காமலும் இருப்பார்கள். இது உணர்வுகள் அல்லது

புலனுணர்வுகள் மீதான விழிப்புணர்வு ஆகும். உணர்வு எழும்போதெல்லாம், அது உண்மையில் நிகழ்வதைப் போலவே கவனிக்கப்பட்டு பதிவு செய்யப்பட வேண்டும். அந்தப் பற்று அல்லது தாகம் இனிமையான உணர்வு அல்லது புலனுணர்வைப் பொறுத்து எழுகிறது. இந்த நேர்வில், இனிமையான உணர்வு காரணமாகவும், பற்று விளைவாகவும் உள்ளது.

நடைப்பயிற்சியின் போது, கண்கள் சற்று அதிகமாக அலைந்து திரியும். எனவே, நடக்கும்போது இங்கும் அங்கும் பார்க்க வேண்டாம். யோகிகளுக்குச் சுற்றிப் பார்க்க இன்னும் பல ஆண்டுகள் கிடைக்கும். யோகிகள் இந்தப் பயிற்சி முகாமில் அப்படிச் செய்தால், அவர்களால் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்துதலை அடைய முடியாது. அலைகிற கண் யோகிகளுக்கு ஒரு கடினமான பிரச்சனையாகும். எனவே, சுற்றிப் பார்க்கும் ஆசை மறைந்து போகும் வரை அதைக் கவனியுங்கள்.

இந்தப் பயிற்சி பயனுள்ளதாக இருக்க, ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஆறு மணிநேரம் நடப்பது, ஆறு மணிநேரம் அமர்ந்த தியானம் மற்றும் ஆறு மணிநேரம் பொதுவான செயல்களைக் கவனித்தல் ஆகியவை பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

நடப்பது, நிற்பது, அமர்வது மற்றும் படுத்துக்கொள்வது ஆகிய உடலின் நான்கு நிலைகளிலும் தொடர்நிறைகவனத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று புத்தர் போதித்தார்:

- யோகிகள் நடக்கும்போது, அவர்கள் அதை அப்படியே நோக்கி கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- யோகிகள் நிற்கும்போது, அவர்கள் அதை அப்படியே நோக்கி கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- யோகிகள் உட்காரும்போது, அவர்கள் அதை அப்படியே நோக்கி கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- யோகிகள் படுக்கும்போது, அவர்கள் அதை அப்படியே நோக்கி கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

எனவே ஒவ்வொரு தோற்றத்திலும் விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும். யோகிகள் எளிதாகக் கவனம் செலுத்தவும், அதன் மூலம் நடக்கும் மற்றும் அமர்ந்திருக்கும் செயல்முறைகளில் உள்ளுணர்வை அடையவும், மாறி மாறி நடக்கும் தியானம் மற்றும் அமர்ந்த தியானம் செய்யுமாறு நாங்கள் அறிவுறுத்துகிறோம். உடலின் சமநிலைக்காக, ஒவ்வொரு அமர்ந்த தியான அமர்வுக்கு முன்பும் நடக்கும் தியானம் இருக்க வேண்டும். பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், யோகிகள் நீண்ட நேரம் உட்கார முடியாததால், அமர்ந்த தியானத்தை விட நீண்ட நேரம் நடக்கும் தியானம் தேவைப்படுகிறது, ஏனெனில் அவர்களால் நீண்ட நேரம் நடக்க முடியும். யோகிகள் அமர்ந்திருப்பதை விட நடக்கும்போது எளிதாக ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ஒருமுகப்பாட்டை அடைய முடியும். தியானப் பயிற்சி முதிர்ச்சியடையும்போது, யோகிகள் நடப்பதை விட நீண்ட நேரம் அமர்ந்த தியானம் செய்யலாம். யோகிகள் உள்ளுணர்வு அறிவின் ஐந்தாவது நிலையை அடைந்தவுடன், அவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் அமர்ந்த தியானம் செய்து ஒரு மணி நேரம் நடக்கலாம். அந்த நிலையில், மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் (நாமம் மற்றும் ரூபம்) கலைதலை உணரும் அளவுக்கு அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு நன்றாகவும், ஆழமாகவும், வலுவாகவும் இருக்கும்.

இங்கு மீண்டும் யோகிகளிடம் நான் கூற விரும்புவது என்னவென்றால், இந்த விபஸ்ஸனா தியானம் உடல்-மனம் செயல்முறைகளை அவற்றின் உண்மையான தன்மையில் உணர்வதற்காகவே செய்யப்படுகிறது. எனவே, யோகிகள் உணரும் எதுவாக இருந்தாலும், அது உடல் செயல்முறைகளாக இருந்தாலும் சரி அல்லது மன செயல்முறைகளாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றின் உண்மையான தன்மையை உணர்வதே விழிப்புணர்வின் நோக்கமாகும்.

யோகிகள் இந்தத் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்யும்போது இதை மனதில் கொள்ள வேண்டும். இது ஒருமுகப்படுத்துதலுக்கு மட்டுமல்ல, மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளை உணர்வதற்கும் ஆகும். அந்த உணர்தல், யோகிகளை எல்லா வகையான மன மற்றும் உடல் துன்பங்களிலிருந்து விடுவித்து, மகிழ்ச்சியாகவும் பேரின்பத்துடனும் வாழ உதவுகிறது. அந்த உணர்தலே விபஸ்ஸனா ஃபியானா, அதாவது ஆழ்ந்த ஞானம் எனப்படுகிறது. ஆழ்ந்த ஞானம், எல்லா வகையான துன்பங்களையும் அழித்து, யோகிகளை ஞானம் நோக்கி வழிநடத்துகிறது.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் முன்பு, விருப்பம், ஆசை அல்லது நோக்கத்தை உள்ளடக்கிய ஒரு மன செயல்முறை நடைபெறும். காலெடுப்பதுவும் அவ்வாறே. யோகிகள் காலெடுப்பதற்கு முன்பு, நோக்கம், விருப்பம் அல்லது ஆசையைக் கவனிக்க வேண்டும். பொதுவாக நாங்கள் எங்கள் யோகிகளுக்கு "நோக்கம், எடுப்பது;" "நோக்கம், உயர்த்துவது;" "நோக்கம், தள்ளுவது;" "நோக்கம், இறக்குவது;" "தொடுவது;" "நோக்கம், அழுத்துவது" என்று கவனிக்கப் பரிந்துரைக்கிறோம். யோகிகள் தொடுவதைக் கவனிக்கையில், அதற்கு முன்பு நோக்கம் இருப்பதில்லை. ஏனெனில், உங்கள் காலை தரையில் நீங்கள் விடும் உடனேயே, நோக்கம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் அது தரையைத் தொட்டுவிடும். எனவே, தொடுவதற்கு முன்பு யோகிகள் நோக்கத்தை கவனிக்க வேண்டியதில்லை. எனவே யோகிகள் "நோக்க, இறக்க; தொட; நோக்க, அழுத்த" என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். மீண்டும் யோகிகளின் மனம் மறு பாதத்திற்குச் சென்று, அதேபோல "நோக்க, தூக்க; நோக்க, உயர்த்த; நோக்க, முன்னோக்கித் தள்ள; நோக்க, இறக்க; தொட; நோக்க, அழுத்த" என்றும், இப்படியே தொடர்கிறது.

காலைத் தூக்குவது மட்டுமல்லாமல், மற்ற அனைத்து செயல்களும் இயக்கங்களும் கூட, ஒரு மன செயல்முறையான விருப்பம் அல்லது ஆசை அல்லது நோக்கத்தால் முன்னறிவிக்கப்படுகின்றன. எனவே, யோகிகள் இந்த மன செயல்முறையைக் கவனிக்க முடிந்தால், ஒரு மன செயல்முறையான நோக்கம் அல்லது விருப்பம் அல்லது ஆசைக்கும், ஒரு உடல் செயல்முறையான காலின் இயக்கத்திற்கும் இடையிலான உறவை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்வார்கள்.

இந்த இரண்டு செயல்முறைகளும் ஒன்றுக்கொன்று எவ்வாறு தொடர்புடையவை என்பதை உணர, யோகிகள் காலின் இயக்கத்தைப் பற்றி உணர்வதன் மூலம் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய வேண்டும். மேலும், இந்த இரண்டு செயல்முறைகளும் ஒன்றுக்கொன்று எவ்வாறு தொடர்புடையவை என்பதை அவர்கள் உணர்ந்துவிட்டால், நடக்கும் ஒரு நபர், காலைத் தூக்கும் ஒரு உயிரினம், காலை முன்னோக்கித் தள்ளும் ஒரு ஆத்மா என்ற எந்தவொரு எண்ணமும் அவர்களுக்கு இருப்பதில்லை. அவர்கள் உணர்வது என்னவென்றால், ஒரு நோக்கம் அல்லது விருப்பம், ஒரு மன செயல்முறை, காலின் இயக்கத்தை, ஒரு உடல் செயல்முறையை, எழச் செய்கிறது என்பதாகும். நோக்கம் அல்லது விருப்பம் அல்லது ஆசை இல்லாமல், காலைத் தூக்குவது நிகழாது. இந்த வழியில், யோகிகள் தங்கள் நடை தியானத்தில் காரண காரிய விதி என்பதை உணர்கிறார்கள்.

காலின் இயக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பொறுத்தவரை, வியாக்கியானம் அதை எவ்வாறு குறிப்பிடுகிறது என்பதை யோகிகளுக்கு நான் மேலும் விளக்க வேண்டியதில்லை. யோகிகள் நடைப்பயிற்சி தியானம் செய்யும்போது இங்கும் அங்கும் பார்க்காமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் ஒருமுறை சுற்றிப் பார்த்தால், மனம் கண்களுடன் சென்றுவிடும். மனம் காலின் இயக்கத்துடன் தங்கவில்லை என்றால், ஒருமுகப்பாடு சிதைந்துவிடும். எனவே யோகிகள் தங்கள் மனதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மேலும், யோகிகள் நடைப்பயிற்சி தியானம் செய்வதற்கு முன்பு, "நான் நடைப்பயிற்சி

தியானம் செய்யும்போது இங்கும் அங்கும் பார்க்க மாட்டேன். சுற்றிப் பார்க்கும் போக்கு அல்லது விருப்பம் எனக்கு இருந்தாலும், அந்த விருப்பம் அல்லது போக்கு மறைந்து போகும் வரை அதைக் கவனிப்பேன்" என்று தீர்மானிக்க வேண்டும். அந்த விருப்பம் அல்லது போக்கு மறைந்த பிறகு, யோகிகள் சுற்றிப் பார்க்க மாட்டார்கள். அப்போது மனம் காலின் அசைவுடன் நிலைத்திருப்பதால், அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு சிதறாது. எனவே யோகிகள் தங்கள் பார்வையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

யோகிகள் காலின் அடிப்பகுதியைப் பார்க்கக் கூடாது. அப்படிப் பார்த்தால், தலை அதிகமாக வளைவதால், யோகிகள் தங்கள் கழுத்து அல்லது முதுகில் இறுக்கத்தை உணர்வார்கள். எனவே, யோகிகள் தங்கள் பார்வையை தங்களுக்கு முன்னால் சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து அடி தூரத்தில் உள்ள தரையில் தாழ்வாக வைத்திருக்க வேண்டும். நடைப்பயிற்சியின் போது, அவர்களின் மனம் வெளியே சென்றால், அவர்கள் "வெளியே செல்கிறது, வெளியே செல்கிறது" அல்லது "அலைகிறது, அலைகிறது" என்று கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் வேறு எதையாவது நினைத்தால், அவர்கள் "சிந்திப்பது, சிந்திப்பது" என்று கவனிக்க வேண்டும், அதுபோலவே. எழும் எந்த எண்ணமாக இருந்தாலும், அது நடைப்பயிற்சி தியானத்தின் போது கவனிக்கப்பட வேண்டும். எண்ணம் மறைந்த பிறகு, யோகிகள் கவனத்தின் முதன்மைப் பொருளுக்குத் திரும்ப வேண்டும்: "உத்தேசிப்பது, தூக்குவது; உத்தேசிப்பது, உயர்த்துவது; உத்தேசிப்பது, தள்ளுவது; உத்தேசிப்பது, விடுவ; தொடுவது; உத்தேசிப்பது, அழுத்துவது" என்று தொடர வேண்டும்.

யோகிகள் தங்கள் பாதத்தின் அனைத்து அசைவுகளையும் நோக்கி, அவற்றின் உண்மையான தன்மையை உணர்வதற்கு, நான் இதுவரை விளக்கியது எப்படி உதவும் என்பது பற்றி இப்போது பார்ப்போம். ஆனால், தொடக்க நிலையில் உள்ளவர்கள், இந்த ஆறு புள்ளிகளையும் அல்லது பன்னிரண்டு தியானப் பொருட்களையும் உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டியதில்லை. அவர்கள் பின்வருமாறு படிப்படியாகத் தங்கள் கவனிப்பை அதிகரிக்கலாம்:

முதலில், ஒவ்வொரு காலின் முழு அசைவையும் சுமார் பத்து நிமிடங்களுக்கு "இடது அடி" அல்லது "வலது அடி" என்று கவனியுங்கள். இது ஒரு பகுதி அல்லது ஒரு பொருள் கவனித்தல் ஆகும். பின்னர் "தூக்குதல், விடுதல்" என்ற இரண்டு பகுதிகளைத் தவிர்த்து, சுமார் பத்து நிமிடங்களுக்கு "தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல்; தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல்" என்ற மூன்று பொருட்களைக் கவனிப்பதற்குச் செல்லுங்கள். பிறகு, நடைப்பயிற்சி முடிவடையும் வரை நான்கு பொருட்களை "உத்தேசித்தல், தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல்; உத்தேசித்தல், தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல்" என்று கவனியுங்கள். தொடக்கநிலையாளர்களுக்கு, இந்த நான்கு பொருட்களை அல்லது ஐந்து பொருட்களை "உத்தேசித்தல், தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல், தொடுதல்" என்று கவனிப்பது போதுமானது.

காலின் இயக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வின் விளைவு என்ன? ஆரம்பநிலையாளர்கள் தங்களால் முடிந்தவரை முயற்சிக்கும்போது, சில சமயங்களில் அவர்களுக்குத் தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றல் ஏற்படலாம், ஏனெனில் அவர்கள் காலின் இயக்கத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கு இன்னும் பழகியிருக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் அசையாமல் நின்று, தலைச்சுற்றலை

"தலைச்சுற்றல், தலைச்சுற்றல்" என்றோ அல்லது "தலைவலி, தலைவலி" என்றோ குறிக்க வேண்டும். தலைச்சுற்றல் உணர்வு மறைந்தால், மீண்டும் நடக்கத் தொடங்கி, காலின் இயக்கத்தை வழக்கம் போல் "எண்ணுதல், தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல், மற்றும் தொடுதல்" எனக் கவனிக்கவும்.

யோகிகள் எங்கு சென்றாலும், அவர்கள் தங்கள் காலடிகளை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். யோகிகள் தங்கள் அறைக்கும், உணவு அறைக்கும் செல்லும்போதும் வரும்போதும், அவர்கள் தங்கள் காலடிகளை உணர்ந்திருக்க வேண்டும், குறைந்தபட்சம் "இடது, வலது; இடது, வலது" என்று. முடிந்தால், "தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல்" என்பதைக் கவனியுங்கள். அவர்கள் கவனக்குறைவாக எங்கும் செல்லக்கூடாது, ஏனெனில் இந்த தியானத்திற்கு நாள் முழுவதும் கவனத்தின் தொடர்ச்சி தேவைப்படுகிறது, அப்போதுதான் ஒருமுகப்பாடு மேலும் மேலும் ஆழமாகிறது. ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டின் மூலம், மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகள் பற்றிய உள்ளுணர்வு அறிவு அல்லது உணர்தல் எழுகிறது. எனவே யோகிகள் தியான முகாமில் இருக்கும்போது வேகமாக நடக்கக்கூடாது. யோகிகள் எங்கு சென்றாலும், மெதுவாக நடக்க வேண்டும் மற்றும் தங்கள் காலடிகளை மிகவும் கவனமாக கவனிக்க வேண்டும்.

நடை தியானத்தின் நன்மைகள்

நடை தியானத்தின் ஐந்து நன்மைகள் இருப்பதாக புத்தர் கூறினார்:

நீண்ட பயணங்களுக்கான சகிப்புத்தன்மை: யோகிகள் நடைப்பயிற்சி தியானம் செய்திருப்பதால், அவர்களால் நீண்ட தூரம் நடந்து செல்ல முடியும்.

கடினமான பயிற்சிக்கான சகிப்புத்தன்மை: நடைப்பயிற்சி யோகிகளை அவர்களின் பயிற்சியில் சுறுசுறுப்பாகவும் விழிப்புடனும் இருக்கச் செய்கிறது. எனவே அவர்கள் என்ன செய்தாலும், அந்த வேலையில் மிகுந்த முயற்சியைச் செலுத்துகிறார்கள். அதனால்தான் புத்தர் கூறினார், ஒருவர் நடைப்பயிற்சி தியானம் செய்தால், அவர் கடின உழைப்பாளராகவும், பயிற்சியில் தீவிர முயற்சியுடன் விடாமுயற்சியுடையவராகவும் ஆகிறார்.

மனிதர்களுக்கு நிற்பதையும் நடப்பதையும் விட உட்காருவதைத்தான் அதிகம் விரும்புவார்கள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவர்கள் இயல்பாகவே நடப்பதில் சோம்பேறியாக இருப்பார்கள், மேலும் பெரும்பாலும் உட்கார விரும்புவார்கள். எனவே, ஒரு நபர் மிக நீண்ட நேரம் நடப்பதற்குத் தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், அவரது முயற்சியின் விளைவாக, அவர் நடப்பதை விரும்புவார் அல்லது குறைந்தபட்சம் நடப்பதற்குத் தயங்க மாட்டார். அதாவது, அவர் விழிப்புடன் எதையாவது சுறுசுறுப்பாகச் செய்யத் தேவையான ஆற்றலோ அல்லது முயற்சியோ கொண்டிருக்கிறார்.

குறைந்த நோய்கள்: மக்கள் தங்கள் உடலில் அதிக கொழுப்பு இருப்பதைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள். எனவே அவர்கள் ஒவ்வொரு காலையிலும் அல்லது ஒவ்வொரு மாலையிலும் ஜாகிங் செய்கிறார்கள். நேரம் வரும்போது, அவர்கள் ஜாகிங் செய்திருப்பதால், அதைச் செய்ய சோம்பல் காட்டுவதில்லை.

ஜாகிங் என்பது ஒரு வகையான நடைப் பயிற்சியாகும். எனவே, குறைவான நோய்களைப் பெறுவது நடைப்பயிற்சியின் நன்மைகளில் ஒன்றாகும்.

மேம்பட்ட செரிமானம்: நடப்பதன் நான்காவது நன்மை ஆரோக்கியம். ஒரு நபர் நடைப்பயிற்சி செய்தால், செய்யாதவரை விட அவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பார். நடைப்பயிற்சி தியானம் செய்வதன் மூலம், யோகிகள் மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். இருப்பினும், மன ஆரோக்கியம் உடல் ஆரோக்கியத்தை விட மிகவும் முக்கியமானது. ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தவரை, புத்தர், உண்ணும் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகிறது என்று கூறினார். ஜீரணத்தின் காரணமாக, ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். வயிற்றில் அதிக உணவு சென்ற பிறகு, ஒருவர் படுத்துக் கொண்டாலோ அல்லது உட்கார்ந்தாலோ, உணவு ஜீரணமாவதற்குச் சற்று கடினமாக இருக்கும். மறுபுறம், ஒருவர் நடந்தால், உணவு எளிதில்

ஜீரணமாகும். எனவே, ஆரோக்கியத்துடன் ஜீரணமும் நடப்பதன் நன்மைகளில் ஒன்றாகும்.

நீடித்த ஒருமுகப்பாடு: நடப்பதன் மிக முக்கியமான நன்மை நீடித்த ஒருமுகப்பாடு ஆகும். நடக்கும் தியானத்தில் ஒருவர் அடையும் ஒருமுகப்பாடு மிகவும் நீண்ட காலம் நீடிக்கும் என்று புத்தர் கூறினார். யோகிகள் தங்கள் மனதை காலின் இயக்கத்தில் எளிதாக ஒருமுகப்படுத்த முடியும், ஏனெனில் அமர்வதை விட நடப்பதில் தியானப் பொருள் மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. அமர்ந்திருக்கும்போது, சுவாசம் அல்லது வயிற்றின் இயக்கம் மனதிற்கு அவ்வளவு தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. ஆனால் நடப்பதில், காலின் தூக்கும் இயக்கம், தள்ளும் இயக்கம், வைக்கும் இயக்கம் ஆகியவை மனதிற்கு மிகவும் முக்கியமாகவும், தெளிவாகவும் தெரிகின்றன. தியானத்தின் பொருள் முக்கியமாகவோ அல்லது முதன்மையாகவோ இருக்கும்போது, யோகிகள் அதை எளிதாகக் கவனிக்கவோ அல்லது பார்க்கவோ முடியும். யோகிகள் அந்தப் பொருளை எளிதாகக் கவனிக்க முடிவதால், அவர்களின் மனம் மிக விரைவாக அதில் ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது. அந்த ஒருமுகப்பாடு மிகவும் ஆழமாகி, நீண்ட நேரம் நீடிக்கும். சில யோகிகள் நடைப்பயிற்சி தியானத்தை முறையாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் பயிற்சி செய்து, அமர்ந்த தியானத்தை விட சிறந்த ஒருமுகப்பாட்டைப் பெற்றுள்ளனர். யோகிகள் இதைத் தங்களின் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் அறிவார்கள்.

அதைத்தான் புத்தர் கூறினார். யோகிகள் நடைப்பயிற்சி தியானத்தின் மூலம் நீடித்த ஒருமுகப்படுத்துதலை அடைய முடியும். எனவே, யோகிகள் காலின் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட அசைவையும், சில சமயங்களில் நோக்கத்தையும் உணரும்போது, மனம் படிப்படியாக காலின் அசைவில் மிகச் சிறப்பாக ஒருமுகப்படுத்தப்படும். மேலும், யோகிகள் அந்த அசைவை எவ்வளவு ஆற்றலுடன் கவனிக்கிறார்களோ, அவ்வளவு ஆழமானதாக மன ஒருமுகப்பாடு இருக்கும். ஒருமுகப்பாடு போதுமான அளவு ஆழமாகும்போது, யோகிகள் தங்கள் பாதங்கள் தானாகவே தூக்கப்படுவதைப் போலவும், தானாகவே முன்னோக்கித் தள்ளப்படுவதைப் போலவும், தானாகவே கீழே இறக்கப்படுவதைப் போலவும் உணர்கிறார்கள். காலின் இந்த "தானியங்கி" அசைவு என்ற அசாதாரண அனுபவத்தைக் கண்டு யோகிகள் திகைப்படைகிறார்கள். அவர்கள் தங்களுக்குள், "ஹா, அது என்ன? நான் பைத்தியமாகிவிட்டேனா இல்லையா?" என்று சொல்லிக்கொள்ளலாம், பின்வரும் நிகழ்வைப் போல.

நான் இங்கிலாந்தில், ஸ்காட்லாந்து எல்லையருகே வடக்கு இங்கிலாந்தில் உள்ள மஞ்சுஸ்ரி திபெத்திய மடாலயத்தில், மஞ்சுஸ்ரி நிறுவனத்தில் ஒரு தியான முகாம் நடத்தியபோது, அங்கே ஒரு யோகி இருந்தார். அவர் தனது பயிற்சியில், அமர்ந்த தியானம் மற்றும் நடந்த தியானம் இரண்டிலும் அதிக முயற்சி செய்திருந்தார். சுமார் நான்கு நாட்கள் பயிற்சிக்குப் பிறகு, அவர் என்னிடம் பேச வந்தார், பின்னர் ஒரு கேள்வியைக் கேட்டார். "மரியாதைக்குரிய ஐயா, என் தியானம் மேலும் மேலும் மோசமாகி வருகிறது," என்றார் அவர். "இப்போது உங்கள் தியானத்தில் என்ன நடக்கிறது?" என்று அவரிடம் கேட்டேன். அப்போது அவர் கூறினார், "ஒரு நாள், நான் நடந்து கொண்டிருந்தபோது, மரியாதைக்குரிய ஐயா, படிப்படியாக எனக்கு நானே உணர்வற்றுப் போனேன். கால் தானாகவே தூக்கப்பட்டது, தானாகவே முன்னோக்கித் தள்ளப்பட்டது, பின்னர் தானாகவே கீழே வைக்கப்பட்டது. அங்கே 'நான்' என்றோ 'சுய'ம் என்றோ எதுவும் இல்லை. ஆனால் சில சமயங்களில் நான் என் காலைக் கட்டுப்படுத்தியபோதும், அது தரையில் தங்கவில்லை. அது தானாகவே மேலே எழுந்தது. சில சமயங்களில் அது மிக நீண்ட தூரம் முன்னோக்கித் தள்ளப்பட்டது. என்னால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. பிறகு சில சமயங்களில் அது தானாகவே கீழே இறங்கியது.

அதனால் என் தியானம் மேலும் மேலும் மோசமாகி வருகிறது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" பிறகு இறுதியாக அவர், "நான் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதாக நினைக்கிறேன்" என்றார்.

அத்தகைய அனுபவம் மிகவும் அற்புதமாக இருந்தது. இது நடக்கும் தியானத்தின் ஒரு பலன். முதலில் அவர் கூறினார், "எனக்கு நானே தெரியவில்லை. எனக்கு நானே விழிப்பில் இல்லை. என் உடல், என் கால் பற்றி எனக்குத் தெரியவில்லை." அது என்றால், காலின் இயக்கத்தைப் பற்றிய உணர்தல், 'நான்' அல்லது 'நீ', 'சுய' அல்லது 'ஆன்மா', 'நபர்' அல்லது 'உயிர்' என்ற கருத்தை அழித்துவிட்டது. இங்கு, அவர் உணர்ந்துகொண்டது அநத்தா எனப்படும் நமது உடல் செயல்முறையின் ஆளுமையற்ற தன்மையைத்தான். இது நமது உடல் நிகழ்வுகளின் ஆன்மா அற்ற, அஹம் அற்ற, சுயமற்ற தன்மையாகும்.

"கால் தானாகவே தூக்கப்பட்டது, தானாகவே முன்னோக்கித் தள்ளப்பட்டது, தானாகவே கீழே இறக்கப்பட்டது" என்று அவர் கூறியபோது, அதாவது, காலைத் தூக்கியதும், அதை முன்னோக்கித் தள்ளியதும், அதைக் கீழே இறக்கியதும் ஒரு நபரோ, ஒரு உயிரோ, ஒரு ஆத்மாவோ அல்ல. இதுவே உடல் செயல்முறைகள் அல்லது இயற்பியல் நிகழ்வுகளின் தனிப்பட்ட அற்ற தன்மையை உணர்வதாகும்: அனாத்மம்.

இந்த உணர்தலுடன், அவர் 'நான்' அல்லது 'நீ', 'நபர்' அல்லது 'உயிர்', 'ஆत्मा' அல்லது 'ஆன்மா' என்ற பொய்யான கருத்தை அழித்துவிட்டார்.

இது மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருந்தது. இந்த யோகி மட்டுமல்ல, பர்மாவில் உள்ள பல யோகிகளும் இந்த வழியில் அநாத்தை அனுபவித்தனர்.

மேலும் சில சமயங்களில், யோகிகள் இந்த ஞானப் பார்வை நிலையை அனுபவிப்பதற்கு முன்பு, அவர்கள் கடல் அலைகளின் மீது நடப்பதாக உணர்கிறார்கள். அல்லது அவர்கள் அலைகளின் மீது மிதந்து கொண்டிருந்த ஒரு படகின் மீது நிற்கிறார்கள். சில சமயங்களில் யோகிகள் தாங்கள் பருத்தி குவியலின் மீது நடப்பதாக உணரலாம். சில சமயங்களில் யோகிகள் தாங்கள் காற்றில் நடப்பதாக உணர்கிறார்கள். அதுவும் பௌதீக செயல்முறை அல்லது பௌதீக நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை ஊடுருவும் ஞானப் பார்வைகளில் ஒன்றாகும்.

நடைப்பயிற்சி தியானத்தில், யோகிகள் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் நடக்க வேண்டும். அதன் பிறகே அவர்கள் மீண்டும் அமர்ந்த தியானம் செய்ய வேண்டும். பாளி நூலின் உரையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி, ஒவ்வொரு செயலுக்கும் முந்தைய நோக்கம் உட்பட, ஒரு யோகி ஒரு படியின் பன்னிரண்டு பகுதிகளை எவ்வாறு கவனிக்கலாம் என்று நான் உங்களுக்கு விளக்கியுள்ளேன். ஆனால், எந்தெந்தச் செயல்களைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு யோகியின் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது. யோகிகள் தங்களுக்கு வசதியாக உணரும் வகையில் சில பொருட்களைக் கவனிக்க வேண்டும். எந்தவொரு எண்ணிக்கையிலான பொருட்களைப் பற்றியும் அசௌகரியமாக உணர்ந்து, அதிக முயற்சி செய்ய வேண்டியிருந்தால், அவர்கள் அதைச் செய்யக்கூடாது. யோகிகள் அவ்வாறு செய்தால், அவர்களின் கழுத்து அல்லது முதுகில் இறுக்கம் ஏற்படுகிறது, சில சமயங்களில் தலைவலி, சில சமயங்களில் தலைச்சுற்றல் ஏற்படுகிறது, ஏனெனில் ஒரு படியின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் உணர அவர்கள் அதிகமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. எனவே இது ஒவ்வொரு யோகியையும் பொறுத்தது. ஒவ்வொரு படியிலும் தங்களால் வசதியாகச் செய்யக்கூடிய பகுதிகளின் எண்ணிக்கையை யோகிகளே அறிவார்கள். வழக்கமாக, ஒரு படியின் நான்கு அல்லது ஐந்து பொருட்களை சிரமமின்றி அல்லது தளர்வுடன் கவனிக்க முடிந்தால் போதுமானது: "உத்தேசித்தல், தூக்குதல், நகர்த்துதல்;

விடுதல்," அல்லது "உத்தேசித்தல், தூக்குதல், நகர்த்துதல், விடுதல், தொடுதல்." யோகிகள் இந்த நான்கு அல்லது ஐந்து பொருட்களைத் துல்லியமாகவும் மிகவும் கவனமாகவும் கவனிக்க முடிந்தால், அவர்கள் காலின் இயக்கத்தில் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய முடியும்.

இந்த நான்கு அல்லது ஐந்து பொருட்களையும் மிகத் துல்லியமாகவும் கவனமாகவும் உணர, யோகிகள் தங்கள் காலடியை மெதுவாக்க வேண்டும். அவர்களின் காலடி மெதுவாக இல்லாவிட்டால், அவர்கள் காலடியின் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட பகுதியையும் நன்கு கவனிக்க முடியாது. யோகிகள் இந்த நான்கு அல்லது ஐந்து பொருட்களையும் முழுமையாகக் கவனிக்க, அவர்கள் தங்கள் காலடியை மெதுவாக்குவது அவசியமாகும். இப்போது யோகிகள் இந்த நான்கு அல்லது ஐந்து பொருட்களையும் நன்கு கவனிக்க முடிந்தால், அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு படிப்படியாக மேம்படும். பின்னர், கவனமான மனதுடன், அவர்கள் நோக்கம், தூக்கும் செயல், தள்ளும் செயல், இறக்கும் செயல் மற்றும் தொடும் உணர்வை இங்கும் அங்கும் பார்க்காமல் நன்கு கவனிக்க முடியும். இந்த வழியில், யோகிகள் சுமார் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் நடைப்பயிற்சி தியானம் செய்தால், அவர்கள் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய முடியும்.

குறியிடுதல்

சில யோகிகளுக்கு, எந்தவொரு பொருளையும் கவனிக்கக் குறியிடுதல் அல்லது பெயரிடுதல் தேவைப்படலாம். அவர்கள் நடப்பதற்காகக் காலைத் தூக்கும்போது, அதை "தூக்குதல்" என்று குறியிட வேண்டும். அதை முன்னோக்கித் தள்ளும்போது, அதை "தள்ளுதல்" என்று குறியிட வேண்டும். அவர்கள் காலைக் கீழே வைக்கும்போது, அதை "கீழே வைத்தல்" என்று குறியிட வேண்டும். இப்படியாக, அவர்கள் காலடி வைக்கும் செயல்முறையை "எடுத்தல், தள்ளுதல், விடுதல்; எடுத்தல், தள்ளுதல், விடுதல்" என்று பெயரிடுகிறார்கள். பெயரிடுதல் அல்லது குறியிடுதல், மனதை தியானப் பொருளின் பக்கம் நெருக்கமாகவும் துல்லியமாகவும் வழிநடத்தும். மேலும், ஒரு யோகி தனது மனதை தியானப் பொருளில் கவனம் செலுத்த இது மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

தினசரி நடவடிக்கைகளில் கவனம்

கவனப் பயிற்சி என்பது புத்தரின் வாழ்க்கை முறை ஆகும். ஒரு தியான முகாமின் போது, அனைத்து யோகிகளும் நாள் முழுவதும் அமர்ந்த தியானம், நடந்த தியானம் மற்றும் தினசரி நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தினசரி நடவடிக்கைகளில் விழிப்புணர்வு கொள்வதுதான் யோகிகளின் வாழ்க்கை. அவர்கள் ஒரு செயலைக் கவனிக்கத் தவறினால், தங்கள் வாழ்க்கையை இழந்துவிடுகிறார்கள். அதாவது, அவர்கள் விழிப்புணர்வு, சமாதி (ஒருமுகப்பாடு), மற்றும் ஞானம் ஆகியவற்றால் அற்றவர்கள் என்பதால், அவர்கள் யோகிகள் அல்லர். எனவே, அனைத்து யோகிகளும் ஒவ்வொரு அன்றாடச் செயலிலும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். யோகிகளால் அன்றாடச் செயல்களில் விழிப்புடன் இருக்க முடியாவிட்டால், முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். அன்றாடச் செயல்களைக் கவனிக்காமல் இருப்பது, விழிப்பற்ற நிலையின் பெரிய இடைவெளிகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. ஒரு கணத்திலிருந்து அடுத்த கணத்திற்கு விழிப்புணர்வை முன்னெடுத்துச் செல்ல தொடர்ச்சி தேவை. நிலையான மற்றும் தடைபடாத விழிப்புணர்வு ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டைத் தருகிறது. ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டின் மூலம் மட்டுமே யோகிகள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உள்ளார்ந்த தன்மையை உணர்ந்து, அது அவர்களைத் துன்பத்தின் ஒழிவிற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

யோகிகள் நிலையான மற்றும் தடைபடாத விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் கண்டுபிடிப்பதற்கு பல புதிய விஷயங்கள் உள்ளன.

புத்தர் கூறியது போல், யோகிகள் விழித்தவுடன், விழித்தல் பற்றிய உணர்வைக் கவனிக்க வேண்டும்: "விழித்தல், விழித்தல், விழித்தல்." அதன்பிறகு, யோகிகள் தங்கள் கண்களைத் திறக்க விரும்பும்போது, அவர்கள் "விரும்புகிறேன், விரும்புகிறேன்" அல்லது "வேண்டுகிறேன், வேண்டுகிறேன்" என்று கவனிக்க வேண்டும். பிறகு, அவர்கள் கண்களைத் திறக்கும்போது, "திறத்தல், திறத்தல்" என்றும், அவ்வாறே தொடரவும் வேண்டும்.

தியானத்தில் முன்னேற்றம் அடைய யோகிகள் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய அன்றாடச் செயல்களின் மீதான விழிப்புணர்வைப் பற்றி கூறும் மஹா சதிபட்டான சுத்தாவின் தெளிவான புரிதல் என்ற அத்தியாயத்தை நான் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன். புத்தர், யோகிகள் எதைச் செய்தாலும், அதை அவர்கள் கவனிக்க வேண்டும் என்று போதித்தார். யோகிகள் கைகளையும் கால்களையும் மடக்கும்போதோ அல்லது நீட்டும் போதோ, ஆடைகளை அணியும் போதோ அல்லது கழற்றும் போதோ, அவை நிகழும்போது அப்படியே விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். யோகிகள் இயற்கை உபாதிகளுக்காகக் கழிப்பறைக்குச் செல்லும்போதும் கூட, அதில் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துச் செயல்களையும் அவர்கள் உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும், யோகிகள் உண்ணும்போது, அந்த உண்ணும் செயலில் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு அசைவையும் ஒவ்வொரு செயலையும் அவர்கள் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். யோகிகள் தட்டை அல்லது கோப்பையைப் பிடிக்கும்போது, அதை "பிடித்தல்" என்று கவனிக்க வேண்டும். அதைத் தொடும்போது, "தொடுதல்" என்று கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் கரண்டியைப் பிடிக்கும்போது, பிடிப்பதற்கான உணர்வைக் கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் தங்கள் கையை நீட்டும்போது, நீட்டும் அசைவைப் பற்றி அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். கரண்டி உணவைத் தொடும்போது, தொடும் உணர்வைக் கவனிக்க வேண்டும். அல்லது யோகிகள் கரண்டியை சூப்பில் மூழ்கடிக்கும்போது, அந்த மூழ்கடிக்கும் அசைவைக் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் கரண்டியால் சூப்பைக் கரண்டியெடுக்கும்போது, அந்த அசைவை கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள்

தண்ணீர் அல்லது வேறு எதையும் குடிக்கும்போது, குடிப்பதில் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து செயல்பாடுகளையும் அவர்கள் உணர வேண்டும். யோகிகள் எதையாவது மெல்லும்போது, மெல்லும் செயலை கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் எதையாவது நக்கினால், நக்கும் செயலை கவனிக்க வேண்டும். இந்த வழியில், சாப்பிடும் செயலில் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு செயலும் அது உள்ளபடியே கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

தவறான பார்வைக்குக் காரணமாக விளங்கும் அறியாமையை அகற்றுவதற்காக, ஒவ்வொரு உடல் செயல்முறையையும் முழுமையாக உணர வேண்டும் என்று புத்தர் போதித்தார். எனவே, யோகிகள் அமரும்போது, அவர்கள் அமர்ந்திருக்கும் நிலையை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் நிற்கும்போது, அவர்கள் நிற்கும் நிலையை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் படுக்கும்போது, அவர்கள் படுத்திருக்கும் நிலையை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். பர்மா நாட்டில், தொண்ணூறு வயது மதிக்கத்தக்க ஒரு வயதான துறவி, உறங்காமல் பொருளின் மீது கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம், இருபது நான்கு மணி நேரம் நடக்கவும், இருபது நான்கு மணி நேரம் உட்காரவும், இருபது நான்கு மணி நேரம் படுத்துக் கொள்ளவும் முடியும். யோகிகள் இரண்டு நிமிடங்கள் படுத்தால் கூட, அவர்கள் தூங்கிவிடுவார்கள். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, அவர் தொண்ணூற்றிரண்டு வயதில் காலமானார் என்று நினைக்கிறேன். அவர் நாற்பது வயதிலிருந்தே தியானம் செய்து வந்தார். யோகிகள் அவரைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன். படுத்திருக்கும்போது, வயிற்றின் அசைவு மிகவும் தெளிவாகத் தெரியும். எனவே, படுத்திருக்கும்போது, "படுத்தல், எழுதல், இறங்குதல்;" "படுத்தல், எழுதல், இறங்குதல்;" "படுத்தல், எழுதல், இறங்குதல்" என்று கவனிக்கவும். இது தூக்கமின்மைக்கு ஒரு நல்ல மருந்து. யோகிகள் விழிக்கும்போது, அவர்கள் முதலில் உணரும் விஷயத்தை கவனிக்க வேண்டும்.

தினசரி நடவடிக்கைகளை உணர்வதற்கு யோகிகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய எடுத்துக்காட்டுகள் இவை. இவற்றை புத்தர் நமக்குக் கற்பித்தார். நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியான மற்றும் நிலையான விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருப்பதே இதன் நோக்கம். யோகிகள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கக் கூடாத மனநிலை, உணர்ச்சிநிலை அல்லது உடல் செயல்முறை என்று எதுவும் இல்லை. இதைச் செய்யக்கூடிய வகையில், யோகிகள் தொடர்ச்சியான தொடர்நிறைகவனத்தைக் கொண்டிருக்க முடியும், இது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்துதலுக்குக் காரணமாக இருந்து, அதன் மீது ஞானம் கட்டமைக்கப்படுகிறது. மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளின் குறிப்பிட்ட அல்லது பொதுவான பண்புகள் குறித்த ஞானம் ஒருமுறை வளர்க்கப்பட்டவுடன், யோகிகள் ஞானத்தின் அனைத்து பதமூன்றும் நிலைகளையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகவும், மேலும் மேலும் உயர்வாகவும் கடந்து செல்கிறார்கள். யோகிகள் ஞானத்தின் அனைத்து நிலைகளையும் முடித்த பிறகு, அவர்கள் ஞானம் பெறுகிறார்கள். அதாவது, யோகிகள் ஞானத்தின் முதல் நிலையை அடைகிறார்கள். அது மார்க்க், அதாவது பாதை என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகிகள் ஞானத்தின் முதல் நிலையை அடைந்தவுடன், மிக முக்கியமான களங்கமான சக்காய-தித்தியை, அதாவது ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு 'நான்' அல்லது 'நீ' என்ற தவறான பார்வையை, மற்றும் முத்தொடர் மாணிக்கங்கள் மீதான சந்தேகத்தையும் முழுமையாக வேரறுக்கிறார்கள். இந்த இரண்டு மனக் களங்கங்களும் ஒருமுறைக்குமுழுதும் வேரறுக்கப்படுகின்றன. பின்னர் யோகிகள் மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்து, அமைதியிலும் மகிழ்ச்சியிலும் வாழ்கின்றனர்.

தினசரி நடவடிக்கைகளைக் கவனிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

விபஸ்ஸனாவின் சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து நிலைகளைக் கடந்தவர்கள் சிலர் உள்ளனர். சுமார் ஏழு அல்லது எட்டு நிலைகளைக் கடந்தவர்களும் இருக்கலாம்.

பத்து அல்லது பதினொரு நிலைகளைக் கடந்தவர்களும் இருக்கலாம். அனைத்து யோகிகளும் ஞானப் பார்வையின் அனைத்து நிலைகளையும் நிறைவு செய்ய வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். பத்து நாள் தியானம் என்பது ஒரு பயிற்சி, கற்றல் நிலை மட்டுமே. ஆனால் யோகிகள் அவ்வப்போது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டையும், உடல்-மனம் செயல்முறைகளின் யதார்த்தத்திற்குள் ஊடுருவும் சில ஞானப் பார்வைகளையும் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

யோகிகளின் ஞானம் மேலும் மேலும் சக்திவாய்ந்ததாகவும், மேலும் மேலும் ஊடுருவும் தன்மையுடனும் ஆகும்போது, அவர்கள் ஞானத்தின் உயர் நிலைகளை அனுபவிக்கிறார்கள். சில நேரங்களில் அவர்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை கவனமாகவும் துல்லியமாகவும் கவனிப்பதன் மூலம் ஞானோத்காரத்தை அடைய முடியும். இந்த நிலையில், மரியாதைக்குரிய ஆனந்தர் மற்றும் அவரது இறுதி ஞானோத்காரம், அருக மார்க்கம் மற்றும் பழ ஞானம் ஆகியவற்றைப் பற்றிய கதையைப் போன்ற சில ஈர்க்கக்கூடிய கதைகளை நான் குறிப்பிட வேண்டும்.

மரியாதைக்குரிய ஆனந்தர் இரவில் மிகவும் கவனத்துடன் நடக்கும் தியானம் செய்து கொண்டிருந்தார், கால்களின் ஒவ்வொரு அசைவையும் நன்கு கவனித்தார். நடக்கும் தியானத்திற்குப் பிறகு, அவர் தனது அறைக்குச் சென்றார், ஒவ்வொரு அடியையும் மேலும் மேலும் விவரமாகக் கவனித்தார். அவர் கதவைத் திறந்தபோதும், கதவை இழுத்தபோதும், கதவைத் தள்ளியபோதும், இப்படியே அனைத்துச் செயல்களிலும் அசைவுகளிலும் கவனமாக இருந்தார். அவர் தனது படுக்கையில் அமரும் வரை, அனைத்துச் செயல்களையும் அசைவுகளையும் கவனமாகவும் துல்லியமாகவும் கவனித்தார். படுக்கையில் அமர்ந்தபோது, அமர்வதால் ஏற்படும் அசைவுகளையும் படுக்கையின் தொடு உணர்வையும் அவர் கவனமாக உணர்ந்தார். தனது தியானத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு, ஓய்வெடுப்பதற்காக சிறிது நேரம் படுக்கையில் படுத்துக்கொள்ள விரும்பினார். பின்னர் அவர் தலையணை நோக்கிப் படுக்கத் தொடங்கினார், அனைத்து அசைவுகளையும் மிகவும் கவனமாக உணர்ந்து, "படுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன், படுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன், படுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்..." என்று மனதிற்குள் குறித்துக் கொண்டார். அவரது தலை தலையணையைத் தொடுவதற்கு முன்பு, அவரது இரண்டு கால்களும் தரையிலிருந்து சற்று உயர்த்தப்பட்ட நிலையில், அவர் தொடர்ச்சியாக மூன்று உயர் ஞான நிலைகளை அடைந்தார்: சக்கதகாமிக-மார்க்க-ஞானம், அனகாமிக-மார்க்க-ஞானம் மற்றும் அராஹத-மார்க்க-ஞானம். இவ்வாறு, அவரது தலை தலையணையைத் தொடுவதற்கு முன்பே, அவர் அராஹந்த் நிலையை அடைந்தார்.

எனவே, வணக்கத்திற்குரிய ஆனந்தர், நின்று, அமர்ந்து, நடந்து அல்லது படுத்துக் கொண்டிருக்கையில் அல்லாமல், இந்த நான்கு நிலைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு அருகர் நிலையை அடைந்தார். நான் சுட்டிக்காட்ட விரும்புவது என்னவென்றால், புத்தரின் பக்திமிக்க சேவகரான வணக்கத்திற்குரிய ஆனந்தர், அன்றாட நடவடிக்கைகளில் உள்ள அனைத்து செயல்களையும் அசைவுகளையும் உணர்வதன் மூலம் அருகர் நிலையை அடைந்தார்.

அதேபோல், புகழ்பெற்ற பிக்குனி படசலாவும் அன்றாட நடவடிக்கைகளை கவனமாக உணர்வதன் மூலம் அருகர் நிலையை அடைந்தார். அவர் இரவில் மிகவும் கவனத்துடன் நடை தியானம் செய்து கொண்டிருந்தார். அவர் பாதங்களின் இயக்கங்களில் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டையும் தெளிவான உள்ளறிவையும் பெற்றார். பின்னர் அவர் தனது அறையில் அமர விரும்பினார். அன்றாட நடவடிக்கைகளில் உள்ள அனைத்து செயல்களையும் இயக்கங்களையும் உணர்ந்து கொண்டே அவர் தனது அறைக்குச் சென்றார். அவள் படுக்கையில் அமர்ந்தபோது, அமரும் அசைவுகள், தொடும் உணர்வு

போன்றவற்றையும் உணர்ந்தாள். அறையில், சுடர் கொண்ட ஒரு எண்ணெய் விளக்கு இருந்தது. எண்ணெயைச் சேமிப்பதற்காகவும், அடர் கவனத்துடன் இருளில் அமர்வதற்காகவும் அவள் சுடரை அணைக்க விரும்பினாள். அவள் ஒரு மூங்கில் குச்சியை எடுத்து, அதை நீட்டும் ஒவ்வொரு அசைவையும் கவனிக்காது, மெதுவாகத் தன் கையை எண்ணெய் விளக்கின் பக்கம் நீட்டினாள். கை நெருப்புக்கு அருகில் சென்றபோது, அவள் குச்சியால் திரியை எண்ணெயில் அழுத்தி, அழுத்தும் ஒவ்வொரு அசைவையும் கவனித்தாள். திரி முழுவதும் எண்ணெயில் மூழ்கி நெருப்பு அணைந்த அந்த கணத்தில், அவள் அனைத்து கிலேசங்களையும், அதாவது மனக் களங்கங்களையும் வேரோடு பிடுங்கி, அருகர் நிலையை அடைந்தாள்.

இவ்வாறு, யோகிகள் தங்கள் அன்றாடச் செயல்களைக் கவனமாகக் கருதி, ஒவ்வொரு செயலையும் அசைவையும் நன்கு உணர்ந்து, விழிப்புணர்வைத் தொடர்ந்து நிலைநிறுத்த தங்கள் சிறந்த முயற்சியை மேற்கொண்டால், அவர்கள் அர்ஹத் நிலையை அடைய முடியும்.

அன்றாடச் செயல்களில் கவனமான மற்றும் விரிவான விழிப்புணர்வு மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் அது பாதை மற்றும் பலன் ஞானத்துடன் எந்தவொரு ஞான நிலையை அடையவும் யோகிகளுக்கு உதவும். புத்த போதனையில், விபசனா தியானப் பயிற்சி இரண்டு மரக்கட்டைகள் அல்லது மூங்கில் துண்டுகளை உரசுவதற்கு ஒப்பிடப்படுகிறது. பண்டைய காலத்தில், காட்டில் வசித்த மக்கள் நெருப்பை உருவாக்க, இரண்டு மூங்கில் அல்லது மரக்கட்டைத் துண்டுகளை இடைவிடாமல், தொடர்ச்சியாக ஒன்றோடொன்று உரச வேண்டியிருந்தது. சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, அந்த மூங்கில் துண்டுகளில் வெப்பம் உருவாகும். பயிற்சி பெறும் ஒவ்வொரு முறையும், வெப்பம் படிப்படியாக அதிகரித்து, மூங்கில் மேலும் மேலும் சூடாகிறது. அவர்கள் தேய்ப்பதை நிறுத்தினால், வெப்பம் குளிர்ந்துவிடுகிறது. அவர்கள் மீண்டும் தேய்த்தால், வெப்பம் மீண்டும் கிடைக்கத் தொடங்குகிறது. அவர்கள் மீண்டும் நிறுத்தினால், வெப்பம் மீண்டும் குளிர்ந்துவிடுகிறது. அவர்கள் துண்டுகளைத் தொடர்ந்து தேய்க்காததால், அவர்களுக்குத் தீ கிடைப்பதில்லை. அவர்கள் மூங்கில் துண்டுகளை இடைவிடாமல் தொடர்ந்து தேய்த்தால், வெப்பம் போதுமான அளவு சூடாகி, அது சுடரை உருவாக்கி, அவர்களுக்குத் தீ கிடைக்கிறது.

அதனால்தான் தியான ஆசிரியர்கள், "யோகிகள் தங்கள் உடலிலும் மனதிலும் எழும் எதையும் அது உள்ளபடியே தொடர்ந்து மற்றும் இடைவிடாமல் கவனிக்க வேண்டும்" என்று கூறுகிறார்கள். கவனத்துடன் இருத்தல் தொடர்ந்து மற்றும் இடைவிடாமல் இருக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அது கூர்மையாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் ஆகும். பின்னர் அது ஒருமுகப்பாட்டை ஆழமாக்குகிறது. ஒருமுகப்பாடு ஆழமடையும்போது, மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளான நாம ரூபத்தின் உண்மையான தன்மையை ஊடுருவும் ஞானம் எழுகிறது.

யோகிகள் சுமார் பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிடங்கள் தோன்றும் மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளில் கவனம் செலுத்தினால், பின்னர் அவர்கள் நிகழ்காலத்தில் நிகழும் உடல் மற்றும் மன நிகழ்வுகளில் கவனம் செலுத்தாமல் சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கிறார்கள். பின்னர் மீண்டும், அவர்கள் தங்கள் முயற்சியை (விரியா) தொடங்கி, தோன்றும் சில அசைவுகளை உணர்கிறார்கள். இவ்வாறு, அவர்கள் விட்டு விட்டு தியானம் செய்கிறார்கள். இதன் விளைவாக, அவர்களால் தொடர்ச்சியான மற்றும் நிலையான விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருக்க முடிவதில்லை. எனவே, அவர்களால் போதுமான ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய முடிவதில்லை. இந்தக் காரணத்தால், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை உணரும் ஞானத்தைப் பெற முடியாது. ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு சுய

அல்லது ஆன்மா என்ற தவறான பார்வையான சக்காய-திருஷ்டி மற்றும் அத்த-திருஷ்டியை அவர்களால் அகற்ற முடியாது.

யோகிகள் தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வின் மற்றும் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்தலின் மதிப்பைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டால், அவர்கள் அமர்ந்திருக்கும்போதும், நடக்கும்போதும், அன்றாட நடவடிக்கைகளிலும் அனைத்துச் செயல்களையும் அசைவுகளையும் கவனிப்பார்கள். அப்போது அவர்களின் விழிப்புணர்வு தொடர்ச்சியாகவும் நிலையாகவும் மாறும். அவர்களின் ஒருமுகப்படுத்தல் மேலும் மேலும் ஆழமாகிறது. அவர்கள் இடைவிடாமல் இரண்டு மரக்கட்டைகளைத் தொடர்ந்து தேய்க்கும் நபர்களைப் போன்றவர்கள். இறுதியில், ஞானோதயங்கள் எழுகின்றன. அவர்கள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உண்மையான இயல்பை உணர்ந்து, துன்பங்களின் ஒழிவான நிர்வாணத்தை அடைவதற்கான நம்பிக்கையைப் பெறுகிறார்கள்.

எனவே, தினசரி நடவடிக்கைகளின் விழிப்புணர்வு மிகவும் முக்கியமானது என்பதால், புத்தர் பெருமான் தினசரி நடவடிக்கைகளின் மதிப்பைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள, மஹா-சதிபட்டான சூத்திரத்தில் 'சம்பஜானிஃபியா பாபா' என்ற தெளிவான புரிதல் அத்தியாயத்தை நமக்குக் கற்பித்தார். யோகிகள் நாள் முழுவதும் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் கவனமாக இருப்பதன் மூலம் தொடர்ச்சியான மற்றும் நிலையான விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருக்கவும், அனைத்து மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளையும் உணர்ந்து, துன்பங்களின் முடிவான நிர்வாணத்தை அடையவும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஒரு தியான முகாமில், யோகிகள் கவனத்துடன் இருப்பது மட்டுமே போதுமானது. அவர்கள் அவசரப்பட வேண்டியதில்லை. மரியாதைக்குரிய மஹாசி சயாத, ஒரு யோகியை மிகவும் மெதுவாக நகரும் ஒரு நோயாளிக்கு ஒப்பிட்டுக் கூறினார். மெதுவாகச் செய்வதால் மனம் ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது. யோகிகள் தங்கள் தியானத்தில் எதையாவது அடைய விரும்பினால், அவர்கள் மெதுவாகச் செய்யப் பழக வேண்டும். ஒரு மின்விசிறி வேகமாகச் சுழலும்போது, அதை அது உண்மையில் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படி நம்மால் பார்க்க முடியாது. அது மெதுவாகச் சுழன்றால், அதன் ஒவ்வொரு இறக்கையையும் நம்மால் பார்க்க முடியும். எனவே, மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளை அவை உண்மையில் எப்படி இருக்கின்றனவோ அப்படியே தெளிவாகப் பார்க்க, யோகிகள் மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும்.

அவசரமாகச் செயல்படும் மக்களால் சூழப்பட்டிருக்கும்போது, யோகிகள் சுற்றுப்புறங்களைப் புறக்கணித்து, எந்தவொரு மன அல்லது உடல் செயல்பாட்டையும் ஆர்வத்துடன் கவனிக்க வேண்டும். மேலும், பேசுவது ஞானத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு ஒரு பெரிய ஆபத்தாகும். ஐந்து நிமிட உரையாடல் ஒரு யோகியின் ஒரு நாள் முழுவதுமான ஒருமுகப்பாட்டைக் கெடுத்துவிடும்.

படிக்காதீர்கள், ஓதாதீர்கள் அல்லது நினைவு கூராதீர்கள். அவை தியான முன்னேற்றத்திற்குத் தடைகளாகும்.

ஐந்து மனவியல் திறன்கள்

மனவியல் திறன்கள் பாளி மொழியில் இந்திரியங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. யோகிகள் பெற்றிருக்க வேண்டிய ஐந்து மனவியல் திறன்கள் பின்வருமாறு:

1. சிரத்தை-இந்திரியம்: சரியான புரிதலை அடிப்படையாகக் கொண்ட உறுதியான மற்றும் வலுவான நம்பிக்கை.
2. விரியிந்த்ரியம்: பயிற்சியில் வலுவான மற்றும் கடினமான முயற்சி.
3. சதிந்த்ரியம்: தொடர்ச்சியான மற்றும் தடையற்ற விழிப்புணர்வு.
4. சமாதின்ட்ரியம்: ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாடு.
5. பஞ்ஞ-இந்திரியம்: ஆழ்ந்த ஞானம், உள்ளுணர்வு.

மேற்கூறிய உள்ளுணர்வு தியானத்தின் ஏழு நன்மைகளைப் பெற, யோகிகள் முதலில் முத்தொடர் மாணிக்கத்தின் மீதும், குறிப்பாக தியான நுட்பத்தின் மீதும் நம்பிக்கை அல்லது விசுவாசம் அல்லது நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது சரியான புரிதலை அடிப்படையாகக் கொண்ட நம்பிக்கையாகும். குருட்டு நம்பிக்கை ஒருபோதும் ஊக்குவிக்கப்படுவதில்லை. புரிதலின் மூலம் வரும் நம்பிக்கை பாளியில் 'அத்த' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சிரத்தை-இந்திரியம் முதல் மனத் திறமையாகும். இது புரிதலுடன் கூடிய ஒரு வலுவான மற்றும் உறுதியான நம்பிக்கையாகும். புத்த தம்மத்தை அல்லது தியான நுட்பத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு புரிந்துகொண்டால் தான், யோகிகள் அதில் நம்பிக்கை கொள்ள முடியும். அதைப் புரிந்து கொள்ளாமல், யோகிகளால் அத்தகைய நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்க முடியாது. புரிதலுடன் கூடிய நம்பிக்கையான சிரத்தை, யோகிகள் தங்கள் தியானத்தில் வெற்றிபெற அடிப்படைத் தேவையாகும்.

வீரிய-இந்திரியம் என்பது இரண்டாவது மன சக்தியாகும். இது பயிற்சியில் ஒரு வலுவான மற்றும் கடினமான முயற்சியாகும். நம்பிக்கை மட்டும் போதாது. யோகிகளுக்கு அவர்களின் பயிற்சியில் ஆற்றலான, முயற்சி தேவை. யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் போதுமான முயற்சி செய்யாவிட்டால், எந்தவொரு மன அல்லது உடல் நிகழ்வின் உண்மையான தன்மையை அவர்களால் உணர முடியாது.

சதி-இந்திரியம் என்பது மூன்றாவது மன சக்தியாகும். சதி என்பது கவனமாக இருத்தல் அல்லது விழிப்புணர்வு என்று மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது. ஒரு மன சக்தியாக கவனமாக இருத்தல் என்பது ஒரு யோகிக்கு இருக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். இதன் பொருள், யோகிகள் தியான நுட்பம் அல்லது தம்மத்தைப் பற்றிய புரிதலுடன் வலுவான நம்பிக்கை கொண்டு, தங்கள் பயிற்சியில் போதுமான ஆற்றலைச் செலுத்தும்போது, அதன் விளைவாக, எந்தவொரு மன அல்லது உடல் செயல்முறையையும் அது உண்மையாக இருப்பது போல கவனமாக இருக்க அவர்களால் முடிகிறது.

சமாதியிந்திரியம் நான்காவது மனவியல் கூறு ஆகும். சமாதி என்பது கவனப்படுத்தப்படும் பொருளின் மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதாகும். அது ஒரு மனவியல் கூறாக மாறும்போது, யோகிகள் மனம் கவனப்படுத்தும் பொருளின் மீது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டைக் கொண்டிருப்பார்கள். கவனத்தன்மை தொடர்ச்சியாகவும் நிலையாகவும் மாறும்போது இது நிகழ்கிறது.

பஞ்ஞ-இந்திரியம் ஐந்தாவது மன சக்தியாகும். மனம் எந்தவொரு மன அல்லது பௌதீக நிகழ்வில் ஆழ்ந்து கவனம் செலுத்தும்போது, அதன் உள்ளார்ந்த தன்மையை ஊடுருவும் ஞானம் அல்லது ஆழ்ந்த அறிவு அல்லது அனுபவ அறிவு எழுகிறது. அப்போது யோகிகள் குறிப்பிட்ட மன அல்லது பௌதீக நிகழ்வின்

தனித்துவமான பண்பை உணர்கிறார்கள். அல்லது யோகிகள் எந்தவொரு மன அல்லது பௌதீக செயல்முறைகளின் மறைவை அனுபவிக்கும்போது, அவை நிலையானவை அல்ல (நிலையாமை) என்ற அவற்றின் பொதுவான பண்பை உணரத் தொடங்குகிறார்கள். அந்த உணர்தலே சரியான புரிதல் அல்லது உள்ளொளி அல்லது அனுபவபூர்வமான விபசனா ஞானம் ஆகும். இது பாளி மொழியில் 'பஞ்ஞ' என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது பொதுவாக ஞானம் என்று மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது.

விசுத்திமார்க்கம் என்ற தியான நூல், இந்த ஐந்து மனவியல் திறன்களும் கூர்மையாகி, ஒன்றுக்கொன்று இணக்கமாக இருக்கும்போது, யோகிகள் உடல்-மனம் செயல்முறைகளின் குறிப்பிட்ட அல்லது பொதுவான பண்புகளை நிச்சயம் உணர்வார்கள் என்று குறிப்பிடுகிறது. எனவே, யோகிகள் அவற்றை கூர்மையாக்கவும், சமநிலையில் வைத்திருக்கவும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

மன சக்திகளைக் கூர்மைப்படுத்த ஒன்பது வழிகள்

விசுத்திமார்க்கத்தின் படி, யோகிகள் பின்பற்ற வேண்டிய இந்த ஐந்து சக்திகளைக் கூர்மைப்படுத்த ஒன்பது வழிகள் உள்ளன.

1. முதல் வழி, மன-உடல் செயல்முறையின் நிலையற்ற தன்மையை உணரும் நோக்கத்தை மனதில் கொள்வதாகும். ஒரு யோகி, மன-உடல் செயல்முறைகளை அவை உண்மையாக இருப்பது போலக் கவனிக்கையில், இருப்பின் அல்லது மன-உடல் செயல்முறைகளின் நிலையற்ற தன்மையை உணரப் போகிறார் என்பதை மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று வியாக்கியானம் கூறுகிறது. அதுவே யோகிகளின் மனப்பான்மையாக இருக்க வேண்டும், இதுவே முதல் வழியாகும். சில நேரங்களில், ஒவ்வொரு மன அல்லது உடல் செயல்முறையும் நிலையற்றது (நிலையாமை) அல்லது தோன்றுவதற்கும் மறைவதற்கும் உட்பட்டது என்பதை யோகிகள் நம்புவதில்லை. இந்த முன்முடிவின் காரணமாக, அவர்கள் மன-உடல் செயல்முறையின் உண்மையான தன்மையை உணர முடியாமல் போகலாம். அவர்கள் சில ஒருமுகப்பாட்டை அடைந்தாலும், அது அவர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மட்டுமே அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சியை அடைய உதவும். எனவே, யோகிகள் தியானம் செய்யும்போது மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளின் மறைவை உணர்வார்கள் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.
2. இரண்டாவது வழி, தம்மாவை மரியாதையுடன் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்வதாகும். இதன் பொருள், யோகிகள் விழிப்புணர்வு தியானப் பயிற்சியை மரியாதையுடன் கையாள வேண்டும், அதாவது அவர்கள் விழிப்புணர்வு தியானத்தைத் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். யோகிகளுக்கு தியான நுட்பத்தின் மீது மரியாதை இல்லையென்றால், அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியில் போதுமான முயற்சி எடுக்க மாட்டார்கள். அதன் விளைவாக, அவர்களால் தியானப் பொருளில் தங்கள் மனதை நன்கு ஒருமுகப்படுத்த முடியாது. அப்போது அவர்களால் பௌதீக நிகழ்வுகளின் (ரூபம்) மற்றும் மன நிகழ்வுகளின் (நாமம்) உண்மையான தன்மையை உணர முடியாது.
3. மூன்றாவது வழி, மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகள் மீதான நிலையான, தடையற்ற மற்றும் தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வைப் பேணுவதாகும். நாள் முழுவதும், ஒரு கணமும் இடைவெளியின்றி, அனைத்து அன்றாட நடவடிக்கைகளையும் உணர்வதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். அப்போதுதான் யோகிகள், மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளின் உண்மையான தன்மையை ஊடுருவும் ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்துதலை அடைய முடியும். இது ஒவ்வொரு யோகியும் பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு மிக முக்கியமான புள்ளியாகும். யோகிகள் விழித்திருக்கும்போது, தங்கள் மனதிலும் உடலிலும் எழும் எதையும் அது உள்ளபடியே தொடர்ந்து உணர்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். நாள் முழுவதும் இடைவெளியின்றி கவனத்துடன் இருங்கள். நான் "சதி" என்று சொல்லும்போது, அதன் பொருள் நிலையான, தொடர்ச்சியான மற்றும் தடைபடாத கவனமாகும்.
4. நான்காவது வழி, தியானிக்கும் ஒருவர் சார்ந்திருக்கும் ஏழு வகையான பொருத்தங்களைக் கவனிப்பதாகும், இதில் பொருத்தமான தியான அறை, உணவு, வானிலை போன்றவை அடங்கும். சூழ்நிலைகள் பொருத்தமானவையா இல்லையா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் முயற்சி செய்ய வேண்டும். சில நேரங்களில், வெப்பமான வானிலை காரணமாக யோகிகள் மின்விசிறியுடன் அதிக பற்றுடன் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மின்விசிறிக்கு அடியில் உட்கார விரும்புகிறார்கள். உண்மையில், யோகிகள் குளிராக இருந்தாலும், இதமாக இருந்தாலும் அல்லது சூடாக இருந்தாலும் சமமாக இருக்க வேண்டும்; அவர்கள்

ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடாது. கவனமே உண்மையில் ஒவ்வொரு சாதனையின் மூலமாகும். கவனத்தின் மூலம், யோகிகள் ஒரு "பகைவனை" "நண்பனாக" மாற்ற முடியும். அவர்களுக்கு வெப்பமாக உணர்ந்தால், அவர்கள் அதைக் கவனிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால், வெப்பம் படிப்படியாக ஒரு "நண்பனாக" மாறும். வலத்திற்கும் இதே நிலைதான். யோகிகள் அதைக் கவனிக்கும்போது, ஒருமுகப்பாடு வலிமையடைந்து, வலி மேலும் தீவிரமாகத் தோன்றக்கூடும். உண்மையில் அது மேலும் தீவிரமாகாது. ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டுடன் மனம் மிகவும் உணர்திறன் மிக்கதாகிறது. அதனால் அது வலியை மேலும் மேலும் தெளிவாக அறிந்து, அதை மிகவும் தீவிரமானதாகத் தோன்றச் செய்கிறது. ஆனால், வலி என்பது விரும்பத்தகாத உணர்வின் ஒரு மன செயல்முறை மட்டுமே என்பதை யோகிகள் உணரும்போது, அவர்கள் தங்களைப் பற்றியோ அல்லது தங்கள் உடல் வடிவத்தைப் பற்றியோ உணர்வதில்லை. அந்த நேரத்தில் அவர்கள் உணர்வது வலியின் உணர்வையும் அதைக் குறிக்கும் மனதையும்தான். யோகிகள் இந்த இரண்டு நிகழ்வுகளையும் தெளிவாக வேறுபடுத்திப் பார்க்க முடியும். இதன் விளைவாக, அவர்கள் வலியைத் தங்களைச் சார்ந்தது என்று கருதுவதில்லை, எனவே வலி அவர்களின் கவனத்தைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை. அது ஒரு "நண்பனாக" மாறுகிறது. எனவே, விழிப்புணர்வுவே எல்லாம், ஒவ்வொரு சாதனையின் மூலமும் ஆகும். யோகிகள் இதைக் கோட்பாட்டளவில் அறிந்திருந்தாலும், அவர்கள் அதை நடைமுறையிலும் அறிந்திருக்க வேண்டும். கவனத்தின் மூலம், யோகிகள் ஒரு "எதிரியை" "நண்பனாக" மாற்ற முடியும். கவனமுள்ள யோகிகளுக்கு உலகில் எந்த எதிரிகளும் இல்லை. அனைத்து நிகழ்வுகளும் "நண்பர்களே", ஏனெனில் அவை ஞானம் அல்லது பேரறிவு ஆகியவற்றை அடைவதற்கும், எல்லா துன்பங்களும் நீங்குவதற்கும் உகந்தவை.

5. ஐந்தாவது வழி, முன்பு யோகிகள் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைந்த வழியை நினைவில் கொள்வது. யோகிகள் அந்த வழியை நினைவில் கொண்டு, ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய அதை மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
6. ஆறாவது வழி, ஞானத்தின் ஏழு காரணிகளைத் தேவைப்படும்போது வளர்ப்பது. அவை: விழிப்புணர்வு, நிலைகளின் ஆய்வு, ஆற்றல், பரவசம், அமைதி, ஒருமுகப்பாடு மற்றும் சமநிலை.
7. ஏழாவது வழி, யோகிகள் தங்கள் உடல் அல்லது தங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றி கவலைப்படக் கூடாது என்பதாகும். சில சமயங்களில், யோகிகள் அதிகாலையில் நான்கு மணி முதல் இரவு ஒன்பது அல்லது பத்து மணி வரை ஓய்வின்றி தங்களது தியானத்தில் மிகவும் கடினமாக உழைக்கும்போது, தாங்கள் பலவீனமாகிவிடவோ அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டுவிடவோ கூடுமோ என்று அஞ்சுகிறார்கள். ஒரு மாதத்திற்கு அவ்வாறு தொடர்ந்து முயற்சி செய்தால், சோர்வு அல்லது நோயின் காரணமாக இறந்துவிட நேரிடுமோ என்று அவர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள். இதனால், அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியில் போதுமான முயற்சி செய்ய மாட்டார்கள், எனவே, அவர்களின் கவனநிலை நிலையானதாகவும், தொடர்ச்சியானதாகவும், நீடித்ததாகவும் இருக்காது. கவனநிலை தடைபடும்போது, அது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டைத் தோற்றுவிக்க முடியாது. ஒருமுகப்பாடு பலவீனமாக இருக்கும்போது, உடல் மற்றும் மன செயல்முறைகளின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய ஆழ்ந்த ஞானம் வெளிப்படாது. அதனால்தான், இந்த ஐந்து மன சக்திகளைக் கூர்மைப்படுத்த, யோகிகள் தங்கள் உடல் அல்லது ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி கவலைப்படக்கூடாது என்று உரை கூறுகிறது. முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள், உடல் பற்றி கவலைப்படாமல், நாள் முழுவதும் ஓய்வெடுக்கவோ அல்லது இடைவேளை எடுக்கவோமால் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

8. எட்டாவது வழி, கடின முயற்சியின் மூலம் உடல் வலியை (துக்க வேதனை) வெல்வதாகும். மன அல்லது உடல் வலி எப்போதுமே எழும்போதெல்லாம், யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் அதிக முயற்சி செய்து அதைக் கவனிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். வலி எழும்போது, அதைக் கவனிக்க யோகிகள் விரும்பாததால், அது மறைவதற்காக உடல் நிலையை மாற்றும் போக்கு அல்லது ஆசை ஏற்படுகிறது. அதற்குப் பதிலாக, யோகிகள் வலியை மிகவும் ஆற்றலுடனும், கவனத்துடனும், துல்லியமாகவும் உணர்ந்து, அதை வெல்வதற்காக தங்கள் பயிற்சியில் அதிக முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது வலி ஒரு "நண்பனாக" மாறும், ஏனெனில் அது யோகியை ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டையும் தெளிவான உள்ளறிவையும் அடைய உதவுகிறது.
9. ஒன்பதாவது வழி, யோகிகள் தங்கள் இலக்கை அடைய பாதியில் நின்றுவிடக் கூடாது என்பதாகும். இதன் பொருள், யோகிகள் அருகர் நிலையை அடையும் வரை தங்களது தியானப் பயிற்சியை நிறுத்தக் கூடாது என்பதாகும். அரஹந்த் நிலையை அடைவதில் உள்ள ஆர்வத்தின் காரணமாக, யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் சரியான முயற்சியை மேற்கொள்வார்கள், அதன் மூலம் இந்த ஐந்து மனப் பண்புகளையும் வலிமையானதாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் ஆக்கிக்கொள்வார்கள்.

ஐந்து மனப் பண்புகளைச் சமநிலைப்படுத்துதல்

எனவே, யோகிகள் பெற்றிருக்க வேண்டிய ஐந்து மனப் பண்புகள் இவை. மேலும், யோகிகள் விபசனா ஞானங்களை அடைய, அவை சமநிலையில் இருக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கை அல்லது நம்பிக்கை ஆகியவை ஞானத்துடனும், ஆற்றல் ஆகியவை ஒருமுகப்பாட்டுடனும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். விழிப்புணர்வை வேறு எந்தத் திறனுடனும் சமநிலைப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. விழிப்புணர்வு எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு நல்லது. மற்ற நான்கையும் அவற்றின் இலக்கை அடைய வழிநடத்தும் மிக முக்கியமான திறன் இதுவே. விளக்கவுரையின்படி, ஒவ்வொரு கணமும் விழிப்புடன் இருப்பது சிறந்தது என்பதால், சதி மிகவும் வலுவானது அல்லது சக்திவாய்ந்தது என்று நாம் ஒருபோதும் சொல்ல முடியாது. விழிப்புணர்வு நிலையான, நீடித்த, தடைபடாத மற்றும் தொடர்ச்சியானதாக மாறும்போது, அது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகும்போது, ஞானம் இயல்பாகவே வெளிப்படும், மேலும் யோகிகள் மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளை (நாமம் மற்றும் ரூபம்) உணர முடியும்.

யோகிகளுக்கு உடல் மற்றும் மன செயல்முறைகள் குறித்த சில உள்ளுணர்வு அறிவு ஏற்பட்டால், துன்பத்தின் முடிவுக்கு வழிவகுக்கும் ஒரே வழி விழிப்புணர்வு தியானம் என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். இதை அவர்கள் தங்கள் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் மதிப்பிட முடிவதால், தியானத்தின் முறை அல்லது நுட்பம் குறித்து யாராலும் அவர்களை ஏமாற்ற முடியாது. எனவே, அவர்கள் தாங்கள் பயிற்சி செய்யும் வழியில் நம்பிக்கை கொண்டு, வேறு எந்த நுட்பத்தையும் நம்புவதில்லை. இதுவே சரியான வழி என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள், அதனால், எளிதில் நம்பிவிடுவதில்லை.

இருப்பினும், நம்பிக்கை அல்லது ஈடுபாடு (சிரத்தை) அறிவு அல்லது ஞானத்துடன் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். சிரத்தை (நம்பிக்கை) வலுவாகவும், பஃபிஃபியா (ஞானம்) பலவீனமாகவும் இருந்தால், யோகிகள் எளிதில் ஏமாந்துவிடக்கூடும். அவர்களுக்கு அறிவு, ஞானம் அல்லது புத்திசாலித்தனம் இல்லாமல் நம்பிக்கை இருப்பதாலும், எந்தவொரு கோட்பாட்டையும் எளிதில் நம்பும் குணம் கொண்டிருப்பதாலும் அவர்கள் எளிதில் ஏமாந்துவிடுபவர்கள் என்று நாம் கூறுகிறோம். யோகிகள் எளிதில் ஏமாந்துவிடுபவர்களாக இருந்தால், அவர்கள் ஒரு தவறான கோட்பாட்டில் சிக்கிக்கொள்ளலாம், இது அவர்களைத் தவறான பாதைக்கு இட்டுச் செல்லும். எனவே, சிரத்தை, ஞானம், அதாவது அறிவு அல்லது ஞானத்துடன் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். இந்த வழியில் கவனம் மற்றும் ஞானம் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும்.

சிரத்தை பலவீனமாகவும், ஞானம் சக்திவாய்ந்ததாகவும் இருந்தால், யோகிகள் தியானத்தின் போது தங்கள் அனுபவத்தை பகுப்பாய்வு செய்யலாம். இந்த நிலையில், ஞானம் என்பது அறிவுசார் மற்றும் தம்ம அறிவைக் குறிக்கிறது. "ஒரு மன அல்லது உடல் செயல்முறையை அனுபவிக்கும் போது, யோகிகள் அதை பகுப்பாய்வு செய்யலாம், குறிப்பாக தம்மத்தைப் பற்றிய பரந்த புத்தக அல்லது வேத அறிவு அவர்களுக்கு இருக்கும்போது. சில யோகிகள் தங்கள் புத்த அல்லது தம்ம அறிவை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறார்கள், அதனால் அவர்கள் தங்கள் தியானத்தில் தங்கள் அனுபவத்தை சில சமயங்களில் பகுப்பாய்வு செய்து, யதார்த்தத்திற்கு முரணான ஒன்றைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். மேலும் அந்த பகுப்பாய்வு அறிவு அவர்களின் ஒருமுகப்படுத்தலுக்குத் தடையாகிறது. அப்போது அவர்களின் ஒருமுகப்படுத்தல்

உடைக்கப்படும் அல்லது பலவீனப்படுத்தப்படும். அவர்கள் தங்கள் அறிவைப் பற்றி சிந்திக்கிறார்கள், மேலும் அவர்களைத் திசைதிருப்பும் பல எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. அப்போது அது ஒரு தடையாக மாறுகிறது. அவர்கள் தங்கள் மனதைப் பொருளின் மீது எப்படி ஒருமுகப்படுத்த முடியும்?

மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை அனுபவ அறிவால் மட்டுமே உணர முடியும், ஆனால் தர்க்கரீதியான பகுத்தறிவு, தத்துவ சிந்தனை அல்லது பகுப்பாய்வு மூலம் அல்ல. ஒரு நிகழ்வு சரியாக ஊடுருவிப் பார்க்கப்படவோ, புரிந்துகொள்ளப்படவோ அல்லது உணரப்படவோ இல்லாதபோது, தம்மத்தைப் பற்றிய அவர்களின் பகுப்பாய்வு அறிவு அல்லது அனுபவத்தின் விளைவாக, யோகிகள் போதனைகளின் மீது குறைந்த நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்கலாம் அல்லது அவநம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்கலாம். மனம் மற்றும் பொருள் பற்றிய அனுபவ அறிவின் மூலம் மட்டுமே, யோகிகள் முத்தொழிலில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையுடன் ஞானத்தை அடைய முடியும்.

யோகிகள் புத்தர் அல்லது தம்மத்தில் நம்பிக்கை கொண்டால், அவர்களின் ஞானம் (வேத அல்லது அறிவுசார்ந்த அறிவு) உறுதியான நம்பிக்கையுடன் (சிரத்தை) சமநிலையில் இருக்கும். பின்னர் அவர்கள் பகுப்பாய்வு அறிவு, பகுத்தறிவு அல்லது தத்துவ சிந்தனையிலிருந்து எந்த இடையூறும் இல்லாமல் தங்கள் பயிற்சியைத் தொடர முடியும். விசுத்திமார்க்கம் உரையின்படி, நம்பிக்கை என்பது ஞானத்துடன் (தம்மம் சார்ந்த அறிவு) சமநிலையில் இருக்க வேண்டும், அதேபோல் ஞானமும் நம்பிக்கையுடன் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும்.

நான் முதன்முதலில் விழிப்புநிலை தியானத்தைத் தொடங்கியபோது, அந்த நுட்பம் சரியானதா என்பதைச் சோதிப்பதே எனது நோக்கமாக இருந்தது. எனது பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு, மஹாசி சயாதவ் என்பவரால் எழுதப்பட்ட "விபஸ்ஸனா தியானம்" என்ற இரண்டு தொகுதிகளைப் படித்தேன். அந்த நேரத்தில், நான் அந்த மரியாதைக்குரிய சயாதவ் அவர்களை நேரில் சந்தித்திருக்கவில்லை. இருப்பினும், புத்தகத்திலிருந்து தியான நுட்பத்தைக் கற்றுக்கொண்டவர்களுக்கு, வயிற்றின் இயக்கத்தைப் பற்றிய தியானம் செய்வது மிகவும் எளிமையானது. உதர இயக்கமே காற்றுத் தாது என்பதை நான் அறிந்திருந்ததால், இந்த நுட்பத்தை உண்மையானது மற்றும் சரியானது என்று ஏற்றுக்கொண்டேன். நெருப்புத் தாது, நீர் தாது மற்றும் நிலத் தாதுவின் ஆகியவற்றைக் கொண்ட மற்ற மூன்று தாதுகளும் உதர இயக்கத்திலேயே அடங்கியுள்ளன. புத்தரின் போதனைகளின்படி நாம் நான்கு தாதுக்களின் மேல் தியானிக்க முடியும் என்பதால், இந்த நுட்பம் சரியானது.

பாரம்பரியமாக நாம் சுவாச தியானம் என்ற முறையை அதிகம் விரும்புகிறோம். எனக்கு 17 முதல் 24 வயது வரை விபாசனத்திற்கு புதியவராக இருந்த காலத்தில் நான் ஆனாபான-சதியைப் பயிற்சி செய்தேன். இப்போது மஹாசி சயாதவின் முறை சரிதான் என்று நான் நம்பினாலும், அப்போது சுவாசம் குறித்த விழிப்புணர்வின் பாரம்பரிய முறையை நான் பிடித்துக் கொண்டிருந்ததால் அதை திருப்திகரமாக ஏற்க முடியவில்லை. அதனால்தான், வயிற்றின் இயக்கத்தை தியானித்துத் தொடங்கும் மஹாசி சயாதவின் முறையை நான் சோதித்துப் பார்க்க விரும்பினேன்.

நான் மஹாசி தியான மையத்திற்குச் சென்று அந்த நுட்பத்தைப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கிய போதிலும், அதைப் பெரும் சந்தேகத்துடனேயே செய்தேன். அது 1953-ஆம் ஆண்டு, நான் எனது மழைக்காலத்தை அங்கு நான்கு மாதங்கள் தீவிர தியானப் பயிற்சியில் கழித்த காலம். அந்த நேரத்தில், நான் மண்டலேவில் உள்ள ஒரு புத்தப் பல்கலைக்கழகத்தில் விரிவுரையாளராக

இருந்தேன். நான் வணக்கத்திற்குரிய உ நந்தவம்சரின் கீழ் பயிற்சி பெற்றேன். அவர் என்னிடம் கூறினார்: "உ ஜனக, நீங்கள் உயர் தேர்வுகளை எழுதியவர், இப்போது பல்கலைக்கழகத்தில் விரிவுரையாளராகவும் உள்ளீர்கள். இந்த தியானத்திலிருந்து நீங்கள் எதையாவது அடைய விரும்பினால், புத்தகங்களிலிருந்து கற்றுக்கொண்ட உங்கள் தம்ம அறிவை ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும்".

அவரது ஆலோசனையை ஏற்றுக்கொண்டு, எனது அறிவை ஒதுக்கி வைத்துப் பயிற்சி செய்தேன். அதனால், எனது முன்முடிவுகள் அல்லது புத்தகங்களிலிருந்து கற்றுக்கொண்ட அறிவின் அடிப்படையில் அனுபவத்தையோ அல்லது நுட்பத்தையோ நான் பகுப்பாய்வு செய்யாததால், எனது ஞானத்துடன் எனது நம்பிக்கையும் சமநிலையில் இருந்தது.

அதனால்தான், யோகிகள் தியானத்தில் ஈடுபடும்போது, தங்கள் முன்னேற்றத்திற்குத் தடைகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காக, அனைத்து எண்ணங்களையும், அனைத்து பகுப்பாய்வு அறிவையும், முன்முடிவுகளையும், தத்துவ சிந்தனைகளையும், தர்க்கரீதியான பகுத்தறிவையும் ஒதுக்கி வைக்குமாறு நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். எனவே ஞானம் அல்லது அறிவு (ஞானம்) பக்தியுடன் (சிரத்தை) சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். பக்தியின் காரணமாகவே யோகிகள் பயிற்சிக்கு வருகிறார்கள். எனவே, அவர்கள் இந்த விழிப்புணர்வு தியானத்தில் ஈடுபட்டுள்ள வரை, இந்த முன்முடிவுகள் அல்லது அறிவு ஆகியவற்றை ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும்.

சமாதி (ஒருமுகப்படுத்துதல்) மற்றும் முயற்சி சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். வியாக்கியானத்தின்படி, முயற்சி சமாதானத்தை விட வலிமையானதாகவோ அல்லது சக்திவாய்ந்ததாகவோ இருந்தால், யோகிகளின் மனம் அமைதியற்றதாகிவிடும். இதன் விளைவாக, அவர்களால் தியானப் பொருளில் நன்கு கவனம் செலுத்த முடியாது.

பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், யோகிகளின் ஒருமுகப்பாடு பொதுவாக பலவீனமாக இருக்கும், எனவே, அவர்களின் மனம் அடிக்கடி அலைந்து செல்லும். எனவே, அவர்கள் மனதைப் பின்தொடர்ந்து அது உள்ளபடியே கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் ஞானம் அடைய அதிக அக்கறையுடன் இருந்தால், அவர்கள் தங்கள் கவனிப்பில் அதிக முயற்சி செய்யக்கூடும். அதிகப்படியான முயற்சி மனதை அமைதியற்றதாக ஆக்கும். இதன் விளைவாக, அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியில் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். எனவே முயற்சியை ஒருமுகப்பாட்டுடன் சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். இதைச் செய்ய, அவர்கள் தங்கள் முயற்சியைக் குறைத்து, தங்கள் மனதை அமைதியாகவும் நிலையாகவும் வைத்து, தங்கள் மனதிலும் உடலிலும் எழும் எதையும் சீராகக் கவனிக்க வேண்டும். அப்போது அவர்களின் மனம் படிப்படியாக ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு, அதன் ஒருமுகப்பாட்டின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

யோகிகள் இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் தியானம் செய்த பிறகு, அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு மிகவும் ஆழமாகவும் வலுவாகவும் மாறும். கவனிக்கும் மனம் தானாகவே, சிரமமின்றி பொருளைக் கவனிக்கிறது. பின்னர் முயற்சி அல்லது ஆற்றல் படிப்படியாகக் குறைகிறது. போதுமான முயற்சி இல்லாததால், கவனிக்கும் மனம் படிப்படியாக மந்தமாகவும் கனமாகவும் மாறும், மேலும் யோகிகள் சோம்பல் மற்றும் மந்தநிலைக்குள் (sloth and torpor) செல்வார்கள். இந்த நிலைமை குறித்து, வியாக்கியானம் கூறுகிறது, ஒருவேளை ஒருமுகப்பாடு மிகவும் வலுவாகவும், முயற்சி மிகவும் பலவீனமாகவும் இருந்தால், அந்த ஒருமுகப்பாடு சோம்பல் மற்றும் மந்தநிலை அல்லது தூக்கத்திற்கு (thiina-

middha) வழிவகுக்கும். இதைச் சரிசெய்ய, யோகிகள் தங்கள் கவனிப்பில் இன்னும் கொஞ்சம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

சில யோகிகளின் மனமானது, முயற்சியை மீறிய ஒருமுகப்படுத்துதலால், அமர்ந்திருக்கும் செயலற்ற நிலை காரணமாக மேலும் மந்தமாகிவிடும் என்றால், அவர்கள் ஒருமுகப்படுத்துதலையும் முயற்சியையும் சமநிலையில் வைத்திருக்க, அமர்வதை விட நீண்ட நேரம் நடக்கும் தியானம் செய்ய வேண்டும். இருப்பினும், மிகச் சில யோகிகள் மட்டுமே இந்த நிலைக்கு ஆளாகின்றனர்.

எனவே ஒரு நல்ல பயிற்சிக்கு ஒருமுகப்படுத்துதலையும் முயற்சியையும் சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

வெற்றிகரமான பயிற்சிக்கு ஐந்து காரணிகள்

புத்தத்தின்படி, யோகிகள் தங்கள் ஞானப் பயிற்சியில் வெற்றிபெற, அவர்கள் பின்வரும் ஐந்து காரணிகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்:

1. முதலாவது நம்பிக்கை. யோகிகள் புத்தர், தம்மம், சங்கம் ஆகிய முத்தொடையில், குறிப்பாக தாங்கள் பயிற்சி செய்யும் தியான நுட்பத்தை உள்ளடக்கிய தம்மத்தில், ஒரு உறுதியான மற்றும் வலுவான நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
2. இரண்டாவது நல்ல உடல்நலம். யோகிகள் மன மற்றும் உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும், அதாவது அவர்கள் தங்களது மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளைக் கவனிக்கக்கூடிய அளவிற்கு இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு தலைவலி, தலைச்சுற்றல் அல்லது வயிற்றுக்கோளாறு இருந்தால், அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்று அர்த்தமல்ல. அவர்கள் உணவை ஜீரணிக்க முடிந்தால் மற்றும் நிகழ்காலத்தில் நிகழும் நிகழ்வுகளைக் கவனிக்க முடிந்தால், அவர்கள் ஆரோக்கியமானவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். அவர்கள் உண்ணும் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும் (அதாவது, வயிற்றுக்கோளாறுகளை ஏற்படுத்தாத உணவு), ஏனெனில் அவர்கள் செரிமானக் கோளாறால் அவதிப்பட்டால், அவர்களால் நன்கு பயிற்சி செய்ய முடியாது.
3. மூன்றாவது நேர்மை. யோகிகள் நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் அனுபவத்தைப் பற்றி தங்கள் குருவிடம் பொய் சொல்லக்கூடாது. அவர்கள் தங்கள் தியான அனுபவத்தைப் பற்றி வெளிப்படையாகவும், நேர்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.
4. நான்காவது முயற்சி. இது சாதாரண ஆற்றல் அல்ல, மாறாத, வலிமையான மற்றும் உறுதியான ஆற்றல் (பாதனம்). புத்தர் கடினமான முயற்சியை விளக்கியபோது, நினைவில் கொள்ள வேண்டிய மூன்று வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தினார். ஒரு வார்த்தை பராக்ரமம், இது எப்போதும் அதிகரிக்கும் முயற்சி. மற்றொரு சொல் தஹ்ல விரியா, இதன் பொருள் உறுதியான முயற்சி. கடைசி சொல் அனிக்ஹித்த தஹுரோ. அனிக்ஹித்த என்றால் கீழே விடாமல் இருப்பது, தஹுரோ என்றால் பணி அல்லது பொறுப்பு. யோகிகள் அருகர் நிலையை அடையும் வரை தங்கள் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கான பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளனர். விடுதலைக்காகப் பாடுபடும்போது யோகிகள் இந்த மனவலிமையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் முயற்சி குறைய விடக்கூடாது, மாறாக அதைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்திக் கொண்டோ அல்லது அதிகரித்துக் கொண்டோ இருக்க வேண்டும். விரியா அல்லது பதானம் அதிகரிக்கும்போது, விழிப்புணர்வு தொடர்ச்சியானதாகவும், நிலையானதாகவும், தடைபடாததாகவும் ஆகும். இதன் விளைவாக, ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகவும் வலுவாகவும் ஆகும். ஞானம் கூர்மையாகவும் ஊடுருவும் தன்மையுடனும் ஆகி, மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய தெளிவான புரிதலுக்கு வழிவகுக்கும்.
5. ஐந்தாவது ஞானம். இது சாதாரண அறிவைக் குறிக்காது, மாறாக மன (நாமம்) மற்றும் உடல் (ரூபம்) நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் அழிவைப் பற்றிய ஆழ்ந்த ஞானத்தைக் குறிக்கிறது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இது ஞானத்தின் நான்காவது நிலையாகும் (உதய-பய-பலன்). முதல் நிலை மனதிற்கும் உடலிற்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைப் பற்றிய அறிவாகும். இரண்டாம் நிலை காரண காரிய அறிவு அல்லது காரண காரியச் சட்டத்தைப் பற்றிய அறிவாகும். மூன்றாவது புரிதலுக்கான அறிவாகும். புரிதலுக்கான அறிவு என்பது மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளின் மூன்று பண்புகளான

நிலையாமை, மனக்குறை மற்றும் அநாத்மம் ஆகியவற்றை ஊடுருவிப் புரிந்துகொள்ளும் அறிவாகும். நான்காவது நிலை என்பது மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய அறிவாகும். எனவே, 'பஞ்சு' என்பது மன மற்றும் பௌதீகத்தன்மையின் தோற்றம் மற்றும் மறைவை ஊடுருவும் ஞானத்தின் அந்த நான்காவது நிலையைக் குறிக்கிறது என்று புத்தர் கூறினார். யோகிகள் இந்த அறிவைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில், அவர்கள் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய இந்த ஞானத்தைக் கொண்டிருக்காமல் இருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் வலுவான மற்றும் உறுதியான முயற்சியுடன் பாடுபட வேண்டும். யோகிகள் இந்த உள்ளுணர்வு அறிவைக் கொண்டு, பயிற்சியில் தொடர்ந்து வலுவான முயற்சியை மேற்கொண்டால், அவர்கள் குறைந்தபட்சம் முதல் பாதை அறிவு, சோதபத்தி-மார்க்க-ஞானத்தை அடையும் வரை நிச்சயமாக முன்னேறுவார்கள். இதனால்தான், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தோற்றத்தையும் மறைவையும் உணரும் நான்காவது நிலை உள்ளுணர்வு அறிவை யோகிகள் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று புத்தர் கூறினார்.

ஆகவே, யோகிகள் பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய ஐந்து தேவைகள் இவை.

யோகிகள் ஞானத்தின் முதல் நிலையை (சோதபத்தி-மார்க்க-பலன்) அடைந்தவுடன், ஆன்மா அல்லது சுய அல்லது ஆளுமை அல்லது தனித்துவம் என்ற கருத்தையும் (சக்காய-திருஷ்டி) மற்றும் முத்தொழில்கள் மீதான சந்தேகத்தையும் (விசிக்கிச்சா) அவர்கள் வேரோடு களைந்து விடுகிறார்கள். இந்த அடைவைக்கு முன்பு, யோகிகள் மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டைக் கண்டறிந்து, அவற்றின் தனித்துவமான பண்புகளை உணரும் முதல் ஞான நிலையை அடைந்தால், அப்போது மட்டுமே அவர்களால் சக்காய-திருஷ்டி அல்லது அத்த-திருஷ்டியை அழிக்க முடியும். இருப்பினும், அவர்கள் இந்த ஞானத்தை அனுபவிக்காதபோது, சக்காய-திருஷ்டி அல்லது அத்த-திருஷ்டி மீண்டும் அவரிடம் வரும், ஆனால் அது வலுவாக இருக்காது. சக்காய-திருஷ்டி அல்லது அத்த-திருஷ்டி என்பது முதல் ஞான நிலை, சோதபத்தி-மார்க்க-ஞானம் மூலம் மட்டுமே வேரறுக்கப்படுகிறது.

தூய்மையின் ஏழு நிலைகள்

அவற்றின் தொடர்புடைய விபஸ்ஸனா ஞானங்களுக்குப் பணிக்கப்பட்டவை

மஹா சதிபட்டான சூத்திரத்தின்படி, துன்பங்களின் ஒழிவான நிர்வாணத்தை நோக்கிய மனத்தின் தூய்மைக்கு, விபஸ்ஸனா ஞானங்களை வளர்ப்பதற்கான தியானப் பயிற்சி மட்டுமே ஒரே வழியாகும்.

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், ஞானம் அடைய, யோகிகள் பின்வரும் ஏழு தூய்மை நிலைகள் (விசுத்தி) வழியாகச் செல்ல வேண்டும்:

- ஒழுக்க நடத்தையின் தூய்மை
- மனதின் தூய்மை
- பார்வையின் தூய்மை
- சந்தேகத்தை வெல்வதன் மூலம் தூய்மை
- பாதை மற்றும் பாதை அல்லாதது பற்றிய அறிவின் தூய்மை
- போக்கின் அறிவு மற்றும் பார்வையின் தூய்மை
- அறிவு மற்றும் பார்வையின் தூய்மை

முதல் நிலை: ஒழுக்கநெறியின் தூய்மை (சீல-விசுத்தி)

யோகிகள் நிர்வாணத்தை அடையும் வரை விபசனா ஞானத்தைப் வளர்த்துக் கொள்ள, முதலில் அவர்கள் தங்கள் ஒழுக்கத்தை தூய்மைப்படுத்த வேண்டும், இதுவே அடிப்படைத் தேவையாகும். அவ்வாறு செய்ய, அவர்கள் சில நெறிமுறைகளை முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதுவே தார்மீக நடத்தையின் தூய்மை (சீல-விசுத்தி), இது தூய்மையின் முதல் கட்டமாகும்.

யோகிகள் எட்டு பிராமணங்களைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டாலும், குறைந்தபட்சம் ஐந்து பிராமணங்களையாவது கடைப்பிடிக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்களால் ஒழுக்கத்தின் தூய்மையை அடைய முடியும். ஐந்து பிராமணங்களில் மூன்றாவது, பாலியல் தவறான நடத்தைக்கு விலகுவது, அதே சமயம் எட்டு பிராமணங்களில் மூன்றாவது, எல்லா வகையான பாலியல் தொடர்புகளுக்கும் விலகுவதாகும். யோகிகள் பாலியல் தொடர்புகளிலிருந்து விலகவில்லை என்றால், அவர்களின் மனங்கள் இன்ப இச்சையின் தடையால் களங்கப்படும். மனமானது அனைத்துத் தடைகளிலிருந்தும் தூய்மைப்படுத்தப்படும்போது மட்டுமே, யோகிகள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை அவற்றின் உண்மையான தன்மையில் உணர முடியும்.

நிச்சயமாக, யோகிகள் எட்டு நியமங்களைக் கடைப்பிடித்தால் அது சிறந்தது. நியமங்கள் இல்லாமல், அவர்கள் உணவுச் சுவை, கண்ணுக்குத் தெரியும் பொருட்கள், கேட்கக்கூடிய விஷயங்கள், வாசனைகள் மற்றும் தொட்டுணரக்கூடிய பொருட்கள் ஆகிய ஐந்து வகையான இன்ப ஆசைகளை (காமச்சந்தா) கொண்டிருக்கலாம். எட்டு ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், ஒருவர் தனது செயல்களையும் பேச்சையும் தூய்மைப்படுத்தலாம், இது ஒழுக்க நடத்தையின் தூய்மை (சீல-விசுத்தி) ஆகும். ஒழுக்க நடத்தை தூய்மைப்படுத்தப்படும்போது, மனமும் ஓரளவிற்குத் தூய்மைப்படுத்தப்படுகிறது.

புத்தரின் சீடர்களில் ஒருவரான வணக்கத்திற்குரிய உத்தியா படுக்கையில் நோயுற்றிருந்தபோது, புத்தர் அவரைப் பார்க்கச் சென்று அவரது உடல்நலம் குறித்துக் கேட்டார். மரியாதைக்குரிய உத்தியா, தனது நோயைப் பற்றி புத்தரிடம் கூறினார்:

"மரியாதைக்குரிய ஐயனே, என் நோய் குறையவில்லை, மாறாக அதிகரித்து வருகிறது. இன்று அல்லது நாளை நான் உயிர் வாழ்வேனா அல்லது மரித்துவிடுவேனா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. எனவே, நான் இறப்பதற்கு முன்பு, ஞானத்தின் நான்காவது நிலையான அருகர் நிலையை அடைந்து, எல்லாவிதமான தீய எண்ணங்களையும் அழிப்பதற்காக தியானம் செய்ய விரும்புகிறேன். அருகர் நிலையை அடைய எனது தியானத்தை வளர்க்க உதவும் ஒரு சுருக்கமான போதனையை தயவுசெய்து வழங்குங்கள்."

அப்போது புத்தர் கூறினார்:

"உத்தியா, நீ ஆரம்பத்தைத் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். ஆரம்பம் தூய்மைப்படுத்தப்பட்டால், நீ நலமாக இருப்பாய், அதாவது அருக நிலையை அடைய முடியும். ஆரம்பம் என்றால் என்ன? இங்கு, ஆரம்பம் என்பது ஒழுக்கநெறி அல்லது சீலத்தையும், சரியான பார்வையையும் (சம்ம-தித்தி) தூய்மைப்படுத்துவதாகும். சரியான பார்வை என்பது காரணம் மற்றும் விளைவு விதி அல்லது கர்ம விதியை ஏற்றுக்கொள்வதும் அதில் நம்பிக்கை கொள்வதும் ஆகும். உத்தியா, நீ உன் ஒழுக்கநெறியையும் சரியான பார்வையையும் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். பின்னர், தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட ஒழுக்கநெறி அல்லது சீலத்தின் அடிப்படையில், நீ நான்கு தொடர்நிறைகவன நிலைகளை

வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பயிற்சி செய்வதன் மூலம், நீ துன்பத்தின் ஒழிவை அடைவாய்."

எல்லாம் அறிந்த புத்தர், சீலம் அல்லது ஒழுக்கநெறியின் தூய்மைக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறார், ஏனெனில் அது ஒருமுகப்பாடு மற்றும் உள்ளுணர்வில் முன்னேறுவதற்கான அடிப்படைத் தேவையாகும். ஒழுக்கநெறி தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட பிறகு, யோகிகள் விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொண்டால், அவர்கள் மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளின் எந்தவொரு பொருளின் மீதும் கவனம் செலுத்த முடியும்.

எனவே, யோகிகள் முன்னேறுவதற்கு ஒழுக்கநெறியின் தூய்மை ஒரு முன்நிபந்தனையாகும். ஒழுக்கம் தூய்மைப்படுத்தப்படும்போது, தியானத்தில் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைவதற்கு இது மிகவும் சாதகமாக உள்ளது. எனவே, யோகிகள் தங்கள் தியானத்தை ஒழுக்கநெறியின் தூய்மையாக்கலின் அடிப்படையில் தொடங்க வேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை: மனத்தின் தூய்மை (சித்த-விசுத்தி)

தூய்மையின் இரண்டாம் நிலை மனத்தின் தூய்மையாகும். யோகிகள் ஞானத்தைப் பெற விரும்பினால், மனம் அனைத்து வகையான மாசுகளிலிருந்தும் தூய்மைப்படுத்தப்பட வேண்டும். இது நேரடியாக ஜானம் அல்லது அதன் அண்டை ஒருமுகப்பாட்டைக் குறிக்கிறது. இருப்பினும், தூய விபசனாவின் விஷயத்தில், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை கணக்கணமாகக் கவனிப்பதன் மூலம் அதற்குச் சமமான ஒருமுகப்பாடு உருவாக்கப்படுகிறது. மனம் எந்தவொரு மன அல்லது பௌதீக நிகழ்வுகளிலும் நன்கு ஒருமுகப்படுத்தப்படும்போது, அது அனைத்துத் தடைகளிலிருந்தும் விடுபடுகிறது. இது மனத் தூய்மை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தத் தூய்மையுடன், மனம் அதன் உண்மையான தன்மையை உணர, மன மற்றும் பௌதீக செயல்முறைகளுக்குள் (நாமம் மற்றும் ரூபம்) ஊடுருவிச் செல்ல முடியும்.

மூன்றாம் நிலை: பார்வைத் தூய்மை

முதல் ஞானத்தைப் பெற்றவருக்கு உரியது

தூய்மையாக்கலின் மூன்றாவது நிலை என்பது பார்வைத் தூய்மை. யோகிகள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மைக்குள் ஊடுருவும்போது, அவர்கள் அவற்றை ஒரு நபர் அல்லது ஒரு உயிரினம், ஆன்மா அல்லது ஆத்மாவாகக் கருதுவதில்லை. அப்போது அவர்கள் தங்கள் பார்வையைத் தூய்மைப்படுத்தியுள்ளனர், அல்லது பார்வைத் தூய்மையை அடைந்துள்ளனர். இந்தப் பார்வைத் தூய்மையானது, மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை வேறுபறி அறிவதற்கான முதல் ஞானத்துடன் தொடர்புடையது.

முதல் ஞானம்: மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை வேறுபடுத்தி அறிவதற்கான ஞானம் (நாம-ரூப-பரிசேதன-ஞானம்)

யோகிகள் உடல் மற்றும் மனத்தின் நிகழ்வுகள், தனித்துவமான பண்புகளை அனுபவிக்கும்போது, அவர்கள் நாமத்தையும் ரூபத்தையும் உணர்கிறார்கள் என்று பொருள். உடல் வடிவத்தைப் பற்றி உணராமல், அவர்கள் உடலின் கடினத்தன்மையையும் மென்மையையும் அனுபவித்தால், அவர்கள் நிலையின் தனித்துவமான பண்புகளை உணர்கிறார்கள். இதுவே மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை வேறுபடுத்திப் பார்க்கும் ஞானம் (நாம-ரூப பரிச்சேத-ஞானம்) ஆகும். பின்னர், அவர்கள் கடினத்தன்மை அல்லது மென்மையை ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், ஒரு ஆத்மா அல்லது ஆன்மாவுடன் அடையாளம் காணாமல், அதை வெறும் இயற்பியல் நிகழ்வுகளின் ஒரு இயற்கையான செயல்முறையாகவே காண்கிறார்கள். இவ்வாறு, இந்த கடினத்தன்மை அல்லது மென்மையைப் பற்றி ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், ஒரு ஆத்மா அல்லது ஆன்மா என்ற தவறான கருத்தை (சக்காய-திரிஷ்டி) அகற்றுவதன் மூலம் அவர்கள் தங்கள் பார்வையைத் தூய்மைப்படுத்துகிறார்கள். ஆகவே, யோகிகளுக்கு இனி தவறான பார்வை இருப்பதில்லை. பின்னர் அவர்கள் பார்வைத் தூய்மையை அடைகிறார்கள்.

சில நேரங்களில் அவர்கள் எழும் இயக்கத்தின் செயல்முறையையும் அதைக் குறிக்கும் மனதையும் அனுபவிக்கிறார்கள். மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் இந்த இரட்டைச் செயல்முறைகளை மட்டுமே அவர்கள் உணர்கிறார்கள். இந்தப் பொருள் மற்றும் மனது என்ற இரட்டைத் தவிர, குறிக்கும் மனதும் உடல் பொருளும் தவிர, ஆன்மா அல்லது ஆத்மா என்று அழைக்கப்படும் நித்தியமான எதையும் அவர்கள் காண்பதில்லை. எனவே அவர்கள் ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், ஒரு சுயம் அல்லது ஆன்மா என்ற தவறான பார்வையை நீக்குகிறார்கள். இதுவும் பார்வைத் தூய்மையடைதலே ஆகும்.

அன்றாட நடவடிக்கைகளில், கை நீட்டுவது, கால் வைப்பது, அமர்வது அல்லது இருக்கையிலிருந்து எழுவது போன்ற ஒரு செயல் நிகழும்போது, அதில் பல செயல்களும் இயக்கங்களும் அடங்கியுள்ளன. யோகிகள் இந்தச் செயல்களையும் இயக்கங்களையும் கவனமாகவும், கூர்மையாகவும், துல்லியமாகவும் கவனிக்க முடிந்தால், இவை ஒரு பௌதீக செயல்முறையின் இயக்கங்கள் என்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள். பின்னர் அவர்கள் தங்களது கவனிக்கும் மனதை ஒரு மன செயல்முறையாக உணர்கிறார்கள். இந்த வழியில், அவர்கள் இயக்கத்தின் பௌதீக செயல்முறையையும் அதைக் கவனிக்கும் மன செயல்முறையையும் வேறுபடுத்துகிறார்கள். இதுவே மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளை வேறுபடுத்தி அறிவதற்கான ஞானம் (நாம-ரூப-பரிசேதன-ஞானம்) ஆகும்.

நீட்சி இயக்கத்தையும், அதைக் கவனிக்கும் மனத்தையும் மேலும் மேலும் தெளிவாகவும், மேலும் மேலும் ஆழமாகவும் வேறுபடுத்திப் பார்க்கும்போது, மன

மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் இந்த இரட்டைச் செயல்முறைகளைத் தவிர, தனிப்பட்ட நபர், உயிர், ஆன்மா அல்லது சுயம் என்று எதுவும் இல்லை என்பதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள். அவர்கள் நீட்சி இயக்கத்தையோ அல்லது அதைக் கவனிக்கும் மனத்தையோ ஒரு நபர், உயிர், ஆன்மா அல்லது சுயத்துடன் அடையாளம் காண்பதில்லை. எனவே, அவர்கள் ஒரு நபர், ஒரு உயிர் அல்லது ஒரு ஆன்மா அல்லது சுயத்தின் தவறான கண்ணோட்டத்தை (சக்காய-திரிஷ்டி) நீக்குகிறார்கள். ஆகையால், அவர்கள் தங்கள் கண்ணோட்டத்தைத் தூய்மைப்படுத்தியுள்ளனர். இதுவும் கண்ணோட்டத் தூய்மையாக்கலே ஆகும்.

நான்காம் நிலை: சந்தேகத்தை வென்று தூய்மையடைதல்

இரண்டாம் ஞானத்தைப் பெற்ற பின்

தூய்மையடைதலின் நான்காம் நிலை, சந்தேகத்தை வென்று தூய்மையடைதல் (கன்க்ஹ-விதரண-விசுத்தி) ஆகும். "கன்க்ஹ" என்றால் சந்தேகம், "விசுத்தி" என்றால் தூய்மை. யோகிகள் இரண்டாவது ஞானமான, காரணம் மற்றும் விளைவு பற்றிய ஞானத்தை (paccaya-pariggaha ñānam) அடைந்தவுடன், அவர்களுக்குத் தங்கள் கடந்த மற்றும் எதிர்கால இருப்புகள் குறித்து ஐயங்கள் இருப்பதில்லை. இவ்வாறு அவர்கள் ஐயத்தை வெல்கிறார்கள். இதுவே ஐயத்தை வெல்வதன் மூலம் அடையும் தூய்மையாகும். எனவே, இந்தத் தூய்மையானது இரண்டாவது ஞானத்துடன் தொடர்புடையது.

இந்த உள்ளொளி அறிவை அடைய, யோகிகள் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அல்லது அசைவுக்கும் வழிவகுக்கும் ஒவ்வொரு நோக்கத்தையும், விருப்பத்தையும், அல்லது தேவைப்பட்டதையும் கவனிக்க வேண்டும். எல்லா செயல்களுக்கும் முன்பு நோக்கம், விருப்பம், அல்லது தேவை ஆகியவை வருகின்றன. அதனால்தான் யோகிகள் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அல்லது அசைவுக்கும் முன்பு ஒவ்வொரு நோக்கத்தையும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் காலைத் தூக்கும் நோக்கம் கொண்டிருக்கும்போது, அவர்கள் அதை "நோக்கம், நோக்கம்" என்றும், பின்னர் "தூக்குதல், தூக்குதல்" என்றும் கவனிக்க வேண்டும். தங்கள் கையை வளைக்கும் எண்ணம் தோன்றும்போது, அவர்கள் "எண்ணுதல், எண்ணுதல்" என்றும், பின்னர் "வளைத்தல், வளைத்தல்" என்றும் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் சாப்பிடும்போது, உணவை எடுத்துக்கொள்ள தங்கள் வாயைத் திறக்கும் எண்ணம் தோன்றும், அப்போது, முதலில் அவர்கள் "எண்ணுதல், எண்ணுதல்" என்றும், பின்னர் "திறத்தல், திறத்தல்" என்றும் கவனிக்க வேண்டும். வாயைத் திறக்கும் செயலில், எண்ணமே காரணம், வாயைத் திறப்பது அதன் விளைவு ஆகும்.

இங்கே வர விரும்பாமலோ அல்லது விருப்பமின்றி ஒரு யோகி இங்கே வர முடியுமா? அப்படியானால், காரணம் என்ன, விளைவு என்ன? வருதல் என்பது விளைவு, வர வேண்டும் என்ற எண்ணமே காரணம். ஒருவர் நாற்காலியில் ஏன் அமர்கிறார்? ஆம், அவரை நாற்காலியில் அமர வைப்பது எண்ணமே. அங்கே அமர்ந்திருப்பவர் யார்? நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கும் ஒரு நபர் இருக்கிறார் என்று நாம் நினைத்தால், மருத்துவமனையிலிருந்து ஒரு சடலத்தைக் கொண்டு வந்து அதை நாற்காலியில் அமர வைக்க வேண்டும். அங்கு நோக்கம் இல்லாததால் அது அமர முடியாது. ஒரு செயலை அல்லது அசைவை ஏற்படுத்துவது நோக்கம் மட்டுமே, அதாவது மன செயல்முறை மட்டுமே. அப்படியானால், அமர்ந்திருக்கும் தோற்றம் ஒரு ஆணா, ஒரு பெண்ணா, ஒரு புதியவனா (சாமனெரர்) அல்லது ஒரு துறவியா (பிக்கு)? அது இவற்றில் எதுவுமில்லை. அமர்ந்திருக்கும் தோற்றத்தில், உள் மற்றும் வெளி காற்றுத் தாதுவால் (வாயு-தாது) ஆதரிக்கப்படும் ஒரு உடல் செயல்முறை உள்ளது. அமர்வது என்பது ஒரு உடல் செயல்முறையாகும்.

எனவே, யோகிகள் உட்கார விரும்பினால், முதலில், அவர்கள் "உட்கார வேண்டும் என்ற எண்ணம், உட்கார வேண்டும் என்ற எண்ணம்" என்றும், பின்னர் "உட்கார்ந்திருத்தல், உட்கார்ந்திருத்தல்" என்றும் கவனிக்க வேண்டும். யோகிகள் எண்ணத்தைக் கவனித்த பிறகுதான், உட்காருவதில் உள்ள அனைத்து அசைவுகளையும் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் கையை நீட்டும்போது, முதலில், அவர்கள் எண்ணத்தைக் கவனிக்க வேண்டும், பின்னர் கை நீளும் அசைவுகளைக் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் கையை நீட்டும்போது,

முதலில், அவர்கள் நோக்கத்தை "நோக்கம், நோக்கம்" என்றும், பின்னர் நீட்டும் இயக்கங்களை "நீட்டுதல், நீட்டுதல்" என்றும் கவனிக்க வேண்டும். அவர்களின் கவனம் போதுமான அளவு ஆழமாகும்போது, நோக்கத்தையும் அதைத் தொடரும் செயல்களையும் உணர்வதன் மூலம், காரணங்கள் இல்லாமல் எதுவும் எழுவதில்லை என்பதை அவர்கள் உணரத் தொடங்குகிறார்கள். எல்லாம் காரணங்களைச் சார்ந்து எழுகிறது.

எனவே, மனிதன் அல்லது பெண் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நபர், வெறும் காரண காரியங்களின் செயல்பாடு மட்டுமே. செய்வதற்குரியவர் என்று யாரும் இல்லை. ஒருவர் தான் அமர்ந்திருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கை சக்காய-த்ருஷ்டி (செய்வதற்குரியவர் பற்றிய தவறான பார்வை) என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகிகள் காரணம் மற்றும் விளைவு உறவை முழுமையாக உணர்ந்தால், இது ஒரு இயற்கையான செயல்முறை என்பதை அவர்கள் காண்பார்கள். அப்போது ஜனாதிபதியாக ஆன 'நபர்' என்று யாரும் இல்லை; மன்னராக ஆன 'நபர்' என்று யாரும் இல்லை. அப்படியானால், கடந்த காலத்தில் இருந்தது என்ன? கடந்த காலத்தில், காரண காரியத்தின் செயல்முறை மட்டுமே இருந்தது. ஆகவே, யோகிகளுக்குத் தங்கள் கடந்தகால இருப்பைப் பற்றி எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை. இந்த வழியில், அவர்கள் தங்கள் கடந்தகால இருப்பைப் பற்றிய சந்தேகங்களைக் கடக்க முடியும். இது சந்தேகத்தைக் கடப்பதன் மூலம் தூய்மையடைதல் (கண்க்ஹா-விதரண-விசுத்தி) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சில யோகிகளுக்கு ஒவ்வொரு செயலுக்கும் முன் நோக்கத்தைக் கவனிக்கப் பொறுமை இல்லாததால் அது கடினமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அல்லது இயக்கத்திற்கும் முன்பு நோக்கத்தைக் கவனிக்க முடிவதற்காக, யோகிகள் தங்கள் செயல்கள் அல்லது இயக்கங்களில் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். தங்கள் காலைத் தூக்குவதற்கு முன்பு நோக்கத்தைக் கவனிக்க முடிந்தால், நோக்கம் கால்தூக்கும் இயக்கத்துடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள். மீண்டும், காலைத் தள்ளுவதற்கு முன்பு நோக்கத்தைக் கவனிக்க முடிந்தால், நோக்கம் கால்தள்ளும் இயக்கத்துடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள். காலடியைக் கீழே வைப்பதற்கு முன்பு அதன் நோக்கத்தைக் கவனிக்க முடிந்தால், காலடியைக் கீழே வைக்கும் இயக்கத்துக்கும் நோக்கத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை அவர்கள் உணர்வார்கள், இதுபோலவே மற்றவற்றையும் உணர்வார்கள். காரணம் மற்றும் விளைவு ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான இந்த உறவை அவர்கள் உணரும்போது, அவர்கள் கிட்டத்தட்ட முழுமையாகக் காரணம் மற்றும் விளைவு விதி என்பதை உணர்ந்துவிடுகிறார்கள். இந்த உணர்தலின் மூலம், நம்மில் நித்தியமாக இருக்கும் எந்தவொரு ஆளுமை அல்லது இருப்பும் உள்ளதா என்ற சந்தேகத்தை அவர்கள் கடந்துவிடுகிறார்கள். அப்போது உண்மையில் இருப்பது காரணம் மற்றும் விளைவு என்ற செயல்முறை மட்டுமே.

இரண்டாவது உள்ளொளி: நிபந்தனைவாதத்தின் உள்ளொளி அறிவு (பச்சய-பரிக்கஹ-ஞானம்)

இரண்டாவது விபசனா உள்ளொளி என்பது காரணம் மற்றும் விளைவின் உள்ளொளி அறிவைக் குறிக்கிறது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இது காரணத்துவத்தின் உள்ளொளி அறிவு அல்லது நிபந்தனைவாதத்தின் உள்ளொளி அறிவாகும். யோகிகள் தங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்து, ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்தலை அடையும்போது, அவர்கள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் (நாமம் மற்றும் ரூபம்) காரணம் மற்றும் விளைவை உணர்கிறார்கள். அவர்கள் நிபந்தனைத்துவ ஞானத்தை அடைந்தவர்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்த நிலையில்தான், முழு உலகமும் அதன் நிபந்தனைகளைச் சார்ந்து எழுகிறது என்பதை யோகிகள் உணர்கிறார்கள். காரணம் மற்றும் விளைவின் தங்களின் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம், அவர்கள் கடந்தகால இருப்புகள் குறித்த சந்தேகத்தை வென்று, ஒரு நித்திய ஆன்மா அல்லது சுயத்தின் அபாவத்தை உணர்கிறார்கள். இந்த நிலை, சந்தேகத்தை வெல்வதன் மூலம் ஞானத்தைத் தூய்மைப்படுத்துதல், கன்க-விதரணா என அழைக்கப்படுகிறது.

இருந்து தியானத்தில், யோகிகள் வயிற்றின் ஏற்ற இறக்க இயக்கத்தைக் கவனித்து, "ஏற்றம், இறக்கம்; ஏற்றம், இறக்கம்" என்று மனதிற்குள் குறித்துக்கொண்டு, ஏற்ற செயல்முறையின் மற்றும் இறக்க செயல்முறையின் உண்மையான இயக்கங்களை உணர்கிறார்கள். வயிறு ஏறும்போது, ஏற்ற இயக்கத்தை உணர்வதால் அவர்கள் "ஏற்றம்" என்று குறிக்கிறார்கள். வயிறு இறங்கும்போது, இறக்க இயக்கத்தை உணர்வதால் அவர்கள் "இறக்கம்" என்று குறிக்கிறார்கள். கவனம் போதுமான அளவு ஆழமாகும்போது, ஏற்ற அசைவு இருப்பதால் அதைக் குறிக்கும் மனமும், இறக்க அசைவு இருப்பதால் அதைக் குறிக்கும் மனமும் எழுகின்றன என்பதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள். இந்த வழியில், ஏற்ற அசைவான பொருள் (object) காரணமாகவும், அதைக் குறிக்கும் மனமான பிரமை (subject) விளைவாகவும் இருக்கின்றன என்பதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள். எனவே அவர்கள் காரணம் மற்றும் விளைவை உணர்கிறார்கள்.

அவர்கள் ஏற்ற மற்றும் இறக்க அசைவுகளைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அவ்வப்போது அவர்களின் சுவாசம் மென்மேலும் பலவீனமாகி, படிப்படியாக மறைந்துவிடுகிறது. அவற்றை அவர்களால் உணர முடிவதில்லை. அப்போது, "எழுச்சி மற்றும் இறக்க அசைவுகள் இல்லை. நான் என்ன செய்வது? நான் எதை கவனிக்க வேண்டும்?" என்று குழம்பிக்கொள்கிறார்கள். ஆனால், எழுச்சி அல்லது இறக்க அசைவு இல்லாததால், அவற்றைக் கவனிக்க மனமும் இல்லை என்பதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள். இங்கும் அவர்கள் காரணம் மற்றும் விளைவை அனுபவிக்கிறார்கள்: பொருளின்மை என்பது காரணம், கவனிக்கும் மனதின்மை என்பது விளைவு.

எழும் இறங்கும் இயக்கங்கள் தோன்றாதபோது, யோகிகள் கவனிக்க எதுவும் இல்லை என்று நினைப்பதால், எதையும் குறித்துக்கொள்வதில்லை. இதுவும் காரணம் மற்றும் விளைவின் உணர்தல் தான், ஆனால் அது அவ்வளவு தெளிவாக இல்லை. பின்னர், தியான ஆசிரியர் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்துவார், "உங்களால் எழும் இறங்கும் இயக்கங்களைக் காண முடியாவிட்டால், மாற்று வழியாக நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் தோற்றத்தையும் தொடும் புள்ளிகளையும் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்." பிறகு, யோகிகள் எப்போதுமே சுவாசத்தின் ஏற்ற இறக்கங்களை நன்றாகக் காணாதபோதும், அவர்கள் அமர்ந்திருக்கும் நிலை மற்றும் தொடும் புள்ளிகளைப் பொருட்களாகக் கொண்டு, "அமர்தல், தொடுதல்; அமர்தல், தொடுதல்" என்று அவற்றைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். அமர்ந்திருத்தல் மற்றும் தொடும் புள்ளிகள் என்ற பொருட்களே காரணம், அவற்றைக் குறிக்கும் மனமே விளைவு. இதுவே காரண காரிய ஞானத்தின் உள்ளொளி அறிவும் ஆகும்.

அதேபோல், யோகிகள் சுவாசத்தின் ஏற்ற இறக்கங்களைக் கவனிக்கையில், சில சமயங்களில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றிய எண்ணம் அல்லது சிந்தனை எழுகிறது. ஒரு எண்ணம் இருப்பதை அவர்கள் உணரும்போது, "சிந்தனை, சிந்தனை" என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். சிந்தனை செயல்பாடு என்பது பொருள், அதைக் கவனிக்கும் மனம் என்பது செயல்திறன். பின்னர் அவர் "சிந்தனை, சிந்தனை, சிந்தனை" என்று கவனமாகவும் ஆற்றலுடனும் கவனிக்கிறார். திடீரென்று, சிந்தனை நின்றுவிடுகிறது. அப்போது அவர்கள் கவனிக்க எந்தப் பொருளையும் காணாமல், என்ன செய்வதென்று குழம்புகிறார்கள். பின்னர்,

விபசனா தியானத்தின் கொள்கையின்படி, கவனிக்க எந்த எண்ணமும் இல்லாதபோது, அவர்கள் மீண்டும் முதன்மைப் பொருளான வயிற்றின் ஏற்ற இறக்க இயக்கங்களைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்கிறார்கள். பிறகு அவர்கள் "எழுதல், இறக்கம்..." என்று கவனிக்கிறார்கள். சிந்தனை செயல்முறையே காரணம் என்றும், அதைக் கவனிக்கும் மனமே விளைவு என்றும் அவர்கள் உணர்கிறார்கள். சிந்தனை செயல்முறை இல்லாதபோது, கவனிக்கும் மனமும் இருப்பதில்லை. இங்கும் அவர்கள் காரணம் மற்றும் விளைவை உணர்கிறார்கள்.

யோகிகள் நடைப்பயிற்சி தியானம் செய்யும்போது, அவர்கள் "உள்ள நோக்கம், தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுதல், தொடுதல், அழுத்துதல்" என்பதைக் கவனிக்கிறார்கள். அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு போதுமான அளவு ஆழமாக இருந்தால், அவர்கள் உள்ள நோக்கத்தையும் கால்தூக்குதலையும் மிகத் தெளிவாக அறிந்துகொள்கிறார்கள். பின்னர், கால் தானாகவே தூக்கப்படுவதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள். இந்த வழியில், அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் இந்த இயல்பை அனுபவிக்கிறார்கள்: எப்போது அவர்கள் உள்ள நோக்கத்தைக் கவனிக்கிறார்களோ, அப்போது கால் தானாகவே தூக்கப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில், அவர்கள் தங்கள் சொந்த அனுபவத்தில் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் இதற்கு முன்பு இதை ஒருபோதும் அனுபவித்ததில்லை. ஆனால் பின்னர், அவர்கள் இதைத் திரும்பத் திரும்ப அனுபவிக்கும்போது, எண்ணமே காரணம் என்பதையும், காலைத் தூக்குவதே அதன் விளைவு என்பதையும் அவர்கள் உணர்கிறார்கள். எண்ணம் இல்லாமல், தூக்கும் செயல் இல்லை. எண்ணம் இல்லாமல், தள்ளும் செயல் இல்லை. எண்ணம் இல்லாமல், கீழே வைக்கும் செயல் இல்லை. எண்ணத்தின் காரணமாகவே, தூக்கும் செயல் எழுகிறது. இப்படியே, படிப்படியாக எண்ணமே காரணம் என்பதையும், தூக்கும் செயல், தள்ளும் செயல் போன்றவை விளைவுகள் என்பதையும் அவர்கள் உணர்கிறார்கள். அவர்கள் இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் அனுபவிக்கும்போது, காரணம் மற்றும் விளைவைப் பற்றி அவர்கள் மேலும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.

நடக்கும்போது, யோகிகள் சில சமயங்களில் தங்கள் உடல் ஒரு ரோபோவைப் போலவும், சில சமயங்களில் ஒரு பொம்மையைப் போலவும் உணரலாம். ஆரம்பத்தில், ஒரு நோக்கம் இருக்கிறது என்பது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால்தான் அவர்கள் தங்கள் உடல் ஒரு ரோபோ அல்லது பொம்மை போல இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். நடப்பதற்கு ஒரு நபரோ, உயிரோ, அல்லது 'நான்' என்ற உணர்வோ இல்லை என்பதை அவர்கள் அனுபவிக்கிறார்கள். ஆனால், நோக்கமே காலின் அசைவுகளுக்குக் காரணம், அதனால் உடல் முன்னோக்கித் தள்ளப்படுகிறது. அவர்களின் குறிக்கும் மனம் காலின் ஒவ்வொரு அசைவிலும் மேலும் மேலும் ஆழமாகக் கவனம் செலுத்தும்போது, காலின் அசைவுக்கு நோக்கமே காரணம் என்பது அவர்களுக்கு மிகவும் தெளிவாகத் தெரிகிறது. எனவே நோக்கமே காரணம், அசைவே விளைவு. இந்த வழியில், அவர்கள் காரணம் மற்றும் விளைவையும், நாம ரூபத்தின் (மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகள்) நிபந்தனைத் தன்மையையும் உணர்கிறார்கள். அதேபோல், உள்நோக்கம் காரணமாகவும், தள்ளும் செயல் விளைவாகவும், மீண்டும் உள்நோக்கம் காரணமாகவும், கீழே இறக்கும் செயல் விளைவாகவும் இருப்பதை அவர்கள் படிப்படியாக உணர்கிறார்கள்...

அதேபோல், அன்றாட நடவடிக்கைகளில் அவர்கள் "உள்ள நோக்கம், எழுந்திருத்தல்;" "உள்ள நோக்கம், அமர்தல்;" "உள்ள நோக்கம், நீட்டல்;" "உள்ள நோக்கம், வளைதல்" மற்றும் பலவற்றைக் கவனிக்கிறார்கள். பின்னர், உள்ள நோக்கமே காரணம் என்றும், அசைவுகளே விளைவுகள் என்றும் அவர்கள்

உணர்கிறார்கள். எப்போதெல்லாம் அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு போதுமான அளவு ஆழமாக இருக்கிறதோ, அப்போது அவர்கள் காரணம் மற்றும் விளைவைத் தெளிவாக உணர்கிறார்கள். இதுவே காரணம் மற்றும் விளைவின் உள்ளுணர்வு ஞானம் அல்லது நிபந்தனைத்துவத்தின் உள்ளுணர்வு ஞானம் (பச்சய-பரிக்கஹ-ஞானம்) ஆகும்.

யோகிகள் காரணம் மற்றும் விளைவை உணர்வதால், அவர்கள் கர்மாவையும் அதன் விளைவையும் நம்புகிறார்கள். செயல் அல்லது காரணம் கர்மɯ, அதன் விளைவு கர்ம-பலன். அவர்கள் ஒரு தீய செயலைச் செய்தால், அது அவர்களுக்கு மோசமான விளைவை ஏற்படுத்தும். அவர்கள் புண்ணியச் செயல்களைச் செய்தால், அது அவர்களுக்கு நல்ல பலனைத் தரும். இந்த வழியில், அவர்கள் காரணம் மற்றும் விளைவை நம்புகிறார்கள். தம்மத்தைப் பற்றிய தங்களின் சொந்த அனுபவங்கள் மூலம் அவர்கள் காரணம் மற்றும் விளைவை நம்புவதால், தங்களுக்கு மோசமான பலனைத் தரும் எந்தவொரு தீய செயலையும் அவர்கள் செய்வதற்கான வாய்ப்பில்லை. அவர்கள் எந்தவொரு தவறான செயல் அல்லது தீய செயலையும் செய்யாததால், அடுத்த பிறவியில் நான்கு துன்பமயமான நிலைகளில் (அபாய உலகங்கள்) அவர்கள் மீண்டும் பிறக்க மாட்டார்கள்.

எனவே, பச்சாய-பரிக்கஹ-ஞானத்தை (காரண காரியங்களை உணர்ந்த) அடைந்த யோகிகள், லிட்டில் ஸ்ட்ரீம்-என்டரர் (சிறு சோதாபன்ன) என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள், மேலும் அவர்கள் அடுத்த பிறவியில் நான்கு துன்பமயமான நிலைகளில் மீண்டும் பிறக்க மாட்டார்கள். அடுத்த பிறவிக்குப் பிந்தைய பிறப்புகளில், அவர்கள் நான்கு அபாய உலகங்களில் மீண்டும் பிறப்பார்களா இல்லையா என்பது உறுதியாகத் தெரியாது. விமோசனத்தின் முதல் நிலையான சோதபன்ன-மார்க்க-ஞானத்தை அடைந்தவர்கள், எதிர்கால பிறவிகளில் துன்ப உலகங்களில் (அபாய உலகங்கள்) மீண்டும் பிறக்க மாட்டார்கள். எனவே, அடுத்த பிறவிக்கு, பச்சய-பரிக்கக-ஞானத்தை அடைந்தவர், முதல் நிலை விமோசனத்தை அடைந்த மேலான நபரைப் (சோதபன்ன அரியபுக்கல) போன்றவராகிறார். இதனால்தான் அவர் அசோதப்பன்னன் என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

இரண்டாவது விபஸ்ஸனா ஞானத்தை (பச்சய பரிக்கஹ-ஞானம்) அடைவது மிகவும் கடினம் அல்ல. யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியில் போதுமான முயற்சி செய்து, தொடர்நிறைகவனத்தைத் தொடர்ந்து பேண முயன்றால், அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு மேலும் மேலும் ஆழமாகிவிடும். அப்போது அவர்கள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் காரண காரியத்தை உணர முடியும். முதல் நிலை ஞானத்தைப் (நாம-ரூப-பரிச்சேத-ஞானம்) பெற்ற யோகிகள் தீவிரப் பயிற்சியுடன் தொடரும்போது, அவர்கள் குறுகிய காலத்திலேயே இரண்டாம் நிலை ஞானமான பச்சய-பரிக்கக-ஞானத்தை அடைய முடியும்.

ஒரு தியான முகாமின் போது, பல யோகிகள் பச்சய-பரிக்கஹ-ஞானம் எனப்படும் நிபந்தனைத்துவத்தின் ஞானத்தைப் பெற்றுள்ளனர். பச்சய-பரிக்கஹ-ஞானத்தைப் பெற்ற அந்த யோகிகள், காஞ்ச-விதரண-விசுத்தி, அதாவது நித்திய ஆத்மா அல்லது சுயம் என்று கூறப்படுபவனைப் பற்றிய சந்தேகத்தை வென்று தூய்மை அடைவதையும் பெற்றுள்ளனர்.

நிபாத ஞானத்தின் இரண்டாம் நிலையை அடைவது கடினம் அல்ல என்பதால், யோகிகள் தங்கள் உடலிலும் மனதிலும் எழும் எதையும் உணர்ந்து, தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வு, ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாடு, மற்றும் காரணம் மற்றும் விளைவு பற்றிய தெளிவான ஞானத்தைப் பெற்று, இறுதியில் துன்பத்தின் ஒழிவான நிர்வாணத்தை அடைய தங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஐந்தாவது படிநிலை: அறிவு மற்றும் வழி-வழி அல்லாதனவை பற்றிய பார்வையின் தூய்மை (மார்க்க-அமார்க்க-ஞான-தசன-விசுத்தி)

மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது ஞானங்களுக்கு உரித்தானது

தூய்மையாக்கலின் ஐந்தாவது படிநிலை மார்க்க-அமார்க்க ஞான மற்றும் பார்வையின் தூய்மையாக்கலாகும். இந்தத் தூய்மையாக்கலின் படிநிலையில், யோகிகளுக்கு இலகுவான தன்மை, மகிழ்ச்சி, அமைதி, நிதானம் போன்ற மிக நல்ல அனுபவங்கள் ஏற்படும். சில சமயங்களில், தங்கள் உடல் தூக்கப்பட்டது போலவோ அல்லது வானத்தில் பறப்பது போலவோ மிகவும் இலகுவாக மாறியிருப்பதை அவர்கள் உணரலாம். அவர்களின் கவனமும் மிகக் கூர்மையாக இருக்கும், மேலும் அவர்களின் முயற்சி மிதமானதாகவும், உறுதியானதாகவும், நிலையானதாகவும் இருக்கும்; அது தளர்வானதாகவும், தீவிரமானதாகவும் அல்லது இறுக்கமானதாகவும் இருக்காது. அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு ஆழமானதாக இருக்கும். எனவே அவர்கள் அமைதி, நிதானம், சாந்தம், மகிழ்ச்சி, பரவசம் போன்றவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள். இது யோகிகள் கடந்து செல்ல வேண்டிய மிகவும் இனிமையான மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் ஒரு நிலையாகும். யோகிகள் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்தால், இந்த நிலையை சுமார் இரண்டு வாரங்களில் அனுபவிக்கலாம். ஆனால் சில யோகிகள் ஒரு வாரத்திற்குள் கூட இந்த நிலையைக் கடந்து விடுகிறார்கள்.

இத்தகைய நல்ல அனுபவங்களால், யோகிகள், "இது நிச்சயம் நிர்வாணமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். இது அற்புதம். நான் இதை இதற்கு முன் அனுபவித்ததில்லை, இது கோடிக்கணக்கான டாலர்களை வைத்திருப்பதை விடச் சிறந்தது. இப்போது நான் நிர்வாணத்தை அடைந்துவிட்டேன்" என்று நினைக்கலாம். இவ்வாறு, அவர்கள் அதில் பற்றிக்கொண்டிருப்பதால், அதற்கு மேல் முன்னேற மாட்டார்கள். தாங்கள் மேலும் முன்னேறினால், நிர்வாணத்தைக் கடந்து சென்றுவிடுவோமோ என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். யோகிகள் இந்த நிலையை நிர்வாணம் என்று கருதினால், அது தவறான பாதையாகும். எனவே, அவர்கள் தொடர்ந்து தியானம் செய்து, தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உண்மையான நிர்வாணத்துடன் ஒப்பிடும்போது இது ஒரு மிகச் சிறிய மற்றும் அற்பமான அனுபவம் மட்டுமே, அவர்கள் இதைக் கொண்டு திருப்தி அடையக்கூடாது. இந்த நான்காவது சுத்திகரிப்பு, அதாவது வழி-வழியற்றதை அறிந்து காணும் ஞானத்தின் சுத்திகரிப்பு (மார்க்க-அமார்க்க-ஞான-தஸ்ஸன-விசுத்தி), விபஸ்ஸனா ஞானத்தின் மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது நிலைகளுடன் தொடர்புடையது.

மூன்றாவது ஞானம்: நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் 3 பண்புகள் குறித்த ஞானம் (பச்சக்க சம்-மாசன-ஞானம்)

மூன்றாவது ஞானம் என்பது மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் மூன்று பொதுவான பண்புகள் குறித்த ஞானம் (சம-மாசன-ஞானம்). அந்த மூன்று பொதுவான பண்புகள் நிலையாமை, மனக்குறை, மற்றும் அநாத்மம் ஆகும்.

யோகிகள் தங்கள் தியானப் பயிற்சியில் அதிக முயற்சியுடன் முன்னேறும்போது, படிப்படியாக தொடர்நிறைகவனம் மேலும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் மாறுகிறது. இதன் விளைவாக, ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகிறது. அவர்கள் எழுச்சி மற்றும் இறங்கு அசைவுகள் அல்லது நீளும் அசைவுகளின் செயல்முறையை மிகவும் கவனமாகவும் துல்லியமாகவும் கவனிக்கும்போது, அந்த அசைவுகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எழும் மற்றும் மறைந்துபோகும் ஒரு தொடர் நுண்ணிய உடைந்த அசைவுகளாக இருப்பதை அவர்கள்

உணர்கிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் காற்றுத் தத்துவத்தின் தனிப்பட்ட பண்புகளை மட்டுமல்ல, அதன் பொதுவான பண்புகளையும் (சம-ஞான-லட்சணம்) உணர்கிறார்கள், இதில் அநித்தியம், மனக்குறை, மற்றும் அநாத்மம் ஆகியவை அடங்கும்.

யோகிகள் இந்த பொதுவான பண்புகளை உணரும்போது, அவர்கள் மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஞானமான, மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் மூன்று பொதுவான பண்புகள் பற்றிய ஞானத்தை (சம-மாசான-ஞானம்) அடைகிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் இருப்பின் மூன்று பொதுவான பண்புகளையும் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.

முந்தைய இரண்டு ஞானங்களில், அவர்கள் உடல்-மனம் செயல்முறையின் தனிப்பட்ட பண்புகளையும் அதன் காரணத்தையும் உணர்ந்து கொள்கிறார்கள். இந்த மூன்றாவது ஞானத்தில், வலுவான ஒருமுகப்படுத்தலின் காரணமாக, அவர்கள் மன அல்லது உடல் நிகழ்வுகளின் பொதுவான பண்புகளைத் தெளிவாக உணர்ந்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் இந்த நிலையில், அவர்கள் வலி, நோவு, விறைப்பு, மரத்துப்போதல் போன்ற பெரும் உடல் உபாதைகளை (காயிக-துக்கம்) அனுபவிக்கிறார்கள்.

ஒரு வலி எழும்போது, யோகிகள் அதை மிகவும் கவனமாகக் கவனிக்க வேண்டும். முடிந்தால், குறிக்கும்-மனம் வலியின் மையத்திற்குள் சென்று, வலி மேலும் மேலும் தீவிரமடைந்தாலும் அதைக் கவனிக்க வேண்டும். முதல் வலி மறைவதற்கு முன்பு, மற்றொரு வலி எழுகிறது. அப்போது அவர்கள் அதை மேலும் தீவிரமாகவும் கவனமாகவும் கவனிக்கிறார்கள். அவர்கள் அதை மிகுந்த ஆற்றலுடன், முடிந்தவரை வலியின் மையத்திற்குள் சென்று சமாளிக்க வேண்டும். மீண்டும், இந்த வலி மறைவதற்கு முன்பு, மற்றொரு அசௌகரியம் எழுகிறது.

யோகிகள் இங்கு அனுபவிப்பது துன்பம். அவர்கள் மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளை ஆழமாகவும் தெளிவாகவும் பார்க்கும்போது, வலி சில சமயங்களில் வெடித்துச் சிதறுவதையும் அல்லது திடீரென மறைவதையும், சில சமயங்களில் படிப்படியாக சிதைவதையும், சில சமயங்களில் பரவிப் போவதையும், சில சமயங்களில் படிப்படியாகக் குறைந்து இறுதியில் நீங்கிப் போவதையும் காண்கிறார்கள். அது நிலையின்மைக்கு (அநிச்சம்) உட்பட்டிருப்பதால் அது நித்தியமானதல்ல. அப்போது யோகிகள் விரும்பத்தகாத உடல் மற்றும் மன உணர்வுகள் இரண்டின் நிலையினமையையும் உணர்கிறார்கள்.

அப்போது அவர்களால் அதை வெற்றிகரமாகக் கையாள முடிகிறது. இதன் பொருள், உடல்ரீதியான அசௌகரியம் கடுமையாக இருந்தாலும், அவர்களால் அதைக் கவனித்து, அதன் ஆரம்ப, நடுத்தர மற்றும் இறுதி நிலைகளை உணர முடிகிறது. இந்த வழியில், அவர்கள் ஒரு உடல் அசௌகரியத்திற்குப் பிறகு மற்றொன்றைக் கவனித்து, அவை தோன்றுவதையும் மறைவதையும் அனுபவிக்கிறார்கள். கவனிக்கப்படும் எந்தவொரு மன செயல்முறை அல்லது உடல் செயல்முறை அல்லது உணர்வின் நிலையற்ற தன்மையை அவர்கள் உணர்கிறார்கள்.

யோகிகள் வலியில் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத உணர்வின் மிக விரைவான எழுச்சியையும் மறைவையும் தெளிவாகக் காணும்போது, அவை தொடர்ந்து தோன்றி மறைவதால் ஏற்படும் ஒருவித நிரந்தரமான நெருக்கடியின் உணர்வாக அவர்கள் துன்பம் அல்லது திருப்தியின்மையை (மனக்குறை) உணர்கிறார்கள். அப்போது, அந்த வலியைப் பொறுத்தவரை ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு ஆத்மா அல்லது ஆன்மா என்ற எந்த எண்ணமும் அவர்களுக்கு இருப்பதில்லை, மேலும் அதன் நிர்விஷயமான தன்மையான அனாத்மத்தை அவர்கள் உணர்கிறார்கள்.

நித்தியமான ஆத்மா அல்லது ஆன்மா, நபர் அல்லது உயிர் எதுவும் இல்லை. உண்மையில் இருப்பது, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எழும் மற்றும் மறையும் மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் செயல்முறை மட்டுமே. அவை யோகிகளின் விருப்பத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் எழுகின்றன. எனவே, அவை அவற்றின் நிர்விசேஷமான (ஆத்மம் அல்லாத) தன்மைப்படி கட்டுப்பாடற்றவை. இந்த வழியில், யோகிகள் மன அல்லது பௌதீக நிகழ்வுகளின் நிலையற்ற தன்மை (அநிச்சம்), திருப்தியற்ற தன்மை (மனக்குறை), மற்றும் ஆத்மம் அல்லாத தன்மை (அநாத்மம்) ஆகிய பொதுவான பண்புகளை உணர்கிறார்கள்.

மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளின் பொதுவான தன்மைகளை உணரும் இந்த உள்ளுணர்வு ஞானம், நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் மூன்று பொதுவான தன்மைகள் மீதான உள்ளுணர்வு (பச்சக்க சமசான-ஞானம்) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

எனவே, இந்த ஞானத்தின் (சம-மசான ஞானம்) நிலையில், யோகிகள் வலி, நோவு, விறைப்பு மற்றும் மரத்துப்போதல் போன்ற உடல்ரீதியான அசௌகரியங்களைப் பொறுமையாகச் சகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு பொறுமையாக இல்லாவிட்டால், அவர்கள் தங்களது அக இயல்பை அல்லது பொதுவான தன்மைகளைக் காண முடியாது. யோகிகள் அநித்தியம், மனக்குறை, அநாத்மம் என்ற உண்மையான இயல்பை முழுமையாக உணர்ந்தவுடன், உடல்ரீதியான அசௌகரியம் படிப்படியாகக் குறைந்து அடங்கிவிடும். இந்த மூன்றாம் கட்டத்தின் முடிவில் யோகிகளுக்குப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத வலியான உணர்வு எதுவும் இருப்பதில்லை. வலியே இல்லாததால் அல்லது மிகக் குறைவாகவே இருப்பதால், அவர்களின் மனம் புத்துணர்ச்சியுடனும் ஆற்றலுடனும் ஆகிறது.

இந்த ஞானத்தின் கட்டத்தில், யோகிகளின் மனம் பெருமளவிற்கு ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் அவ்வப்போது சில எண்ணங்கள் மட்டுமே எழுகின்றன, ஆனால் அவர்களால் அவற்றை கவனிக்க முடிகிறது. அந்த நேரத்தில் எழும் ஒவ்வொரு மனநிலை அல்லது உடல் செயல்முறையிலும் அவர்கள் தங்கள் மனதை நன்கு ஒருமுகப்படுத்த முடியும்.

ஆனால் இங்கே சம-மசான-ஞானத்திற்கு மற்றொரு அர்த்தமும் உண்டு. அது அனுமான ஞானம் (anumana ñānam) மூலம் மூன்று பொதுவான பண்புகள் மீதான ஞானம் ஆகும். யோகிகள் கவனிக்கப்படும் மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் தோற்றத்தையும் மறைவையும் நேரடியாக அனுபவிக்கும்போது, சில சமயங்களில் அவர்கள் அந்த உண்மையான அனுபவத்தைப் பற்றி சிந்தித்து, கவனிக்கப்படாத மற்ற மன மற்றும் பௌதீக செயல்முறைகளின் நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் தனிப்பட்டதல்லாத தன்மையை உணர்கிறார்கள். எனவே இந்த உள்ளுணர்வு அறிவு, யோகிகள் உண்மையில் அனுபவித்தவற்றிலிருந்து அனுமானத்தின் மூலம் வருகிறது.

கவனிக்கப்படும் இந்த மன அல்லது உடல் செயல்முறை அநித்தியத்திற்கு உட்பட்டது என்பஉ போல, தற்போது கவனிக்கப்படாத மற்ற மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளும் அதே வகையில் அநித்தியத்திற்கு உட்பட்டவை என்று யோகிகள் தீர்மானிக்கின்றனர். கடந்த, நிகழ்கால மற்றும் எதிர்காலத்தில் உள்ள, தொலைவில் அல்லது அருகில், உள்ளுக்குள் அல்லது வெளியே, கரடுமுரடான அல்லது நுட்பமான அனைத்து மனநிலைகள் அல்லது உடல் செயல்முறைகளும் அதே வழியில் நிலையற்ற தன்மைக்கு உட்பட்டவை. இந்த அறிவு, அனுமானத்தின் மூலம் கிடைக்கும் ஞானம் (Pali-யில் anumana-ñānam) ஆகும். சில சமயங்களில் நாம் naya vipassana என்று கூறுகிறோம்,

இது கவனிக்கப்பட்ட மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உண்மையான அனுபவத்திலிருந்து அனுமானத்தின் மூலம் கிடைக்கும் ஞானம் ஆகும்.

நான்காவது ஞானம்: மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய ஞானம் (உதய-அபய-ஞானம்)

நான்காவது ஞானம் என்பது மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய ஞானம் ஆகும். மூன்றாவது ஞானம் நன்கு வளர்ச்சியடையும்போது, யோகிகள் மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் மூன்று பொதுவான பண்புகளை நேரடி அனுபவத்தின் மூலமாகவும் அனுமானத்தின் மூலமாகவும் புரிந்துகொள்கிறார்கள். பின்னர் படிப்படியாக அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகிறது. இதனால் வலி உணர்வு குறைந்து, இறுதியில் அது மறைந்துவிடுகிறது. பின்னர் எந்தவொரு மனநிலை அல்லது உடல் செயல்முறையையும் கவனிப்பதில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியும் இன்பமும் அடைகிறார்கள். ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகி, மனம் அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் மாறுகிறது. அப்போது யோகிகள் ஒரு மிக உயர்ந்த மென்மையின் மற்றும் மகிழ்ச்சியின் உணர்வை உணர்கிறார்கள்; அவர்கள் பரவசத்தையும் அமைதியையும் உணர்கிறார்கள். அவர்களின் மனம் எதாலும் கலங்கப்படுவதில்லை. அவர்களின் நினைவாற்றல் மிகவும் சிறப்பாகவும், கூர்மையாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், நெகிழ்வாகவும், எந்தவொரு பொருளையும் மிக எளிதாகக் கவனிக்க எப்போதும் தயாராகவும் இருக்கிறது. முயற்சியும் சீராகிறது, அது இறுக்கமாகவோ அல்லது தளர்வாகவோ, வலுவாகவோ அல்லது பலவீனமாகவோ இருப்பதில்லை. இந்த சீரான மற்றும் மிதமான முயற்சி இயல்பாகவே எழுகிறது, ஒவ்வொரு பொருளும் தோன்றும் தருணத்திலேயே நினைவாற்றல் அதை மிக எளிதாகக் கவனிக்க உதவுகிறது.

ஆழ்ந்த ஞானத்தின் இந்தக் கட்டத்தில்தான் யோகிகள் சில ஒளியைக் காண்கிறார்கள்; சில சமயங்களில் பிரகாசமான ஒளி, சில சமயங்களில் மங்கலான ஒளி, சில சமயங்களில் ஒளிரும் விளக்கு போன்ற ஒளி, சில சமயங்களில் காரின் முகப்பு விளக்கு போன்ற ஒளி, இப்படியாகப் பலவற்றையும் காண்கிறார்கள். பொதுவாக இந்த ஒளிகளில் எதுவும் அதிக நேரம் நீடிப்பதில்லை. அது தோன்றும், யோகிகள் அதைக் கவனிப்பார்கள், பிறகு அது மறைந்துவிடும். ஆனால், பத்து முதல் இருபது வினாடிகள் வரை நீடிக்கும் ஒளி சில சமயங்களில் இருக்கலாம். இந்த நிலையில், யோகிகள் அந்த ஒளியைக் கவனித்தாலும், ஆழ்மனதில் அவர்கள் அதை விரும்பக்கூடும், அதனால் அந்த ஒளி நீண்ட நேரம் நீடிக்கலாம். எனவே, யோகிகள் ஒளிகளில் மகிழ்ச்சி அடைந்து அவற்றுடன் பற்று கொண்டிருந்தால், அந்த ஒளிகள் அடிக்கடி மற்றும் மிகவும் பிரகாசமாக வரும்.

சுமார் முப்பது வயதுடைய யோகிகளில் ஒருவர் சில ஒளிகளைக் கண்டார். படிப்படியாக அந்த ஒளி பிரகாசமாகவும் பிரகாசமாகவும் ஆனது. அவர் அதைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்தார். ஆனால் அதைக் கவனிக்கச் சொல்லப்பட்டபோது, அவர் அதைக் கவனித்தார். அவர் அதைக் கவனித்தபோது, அந்த ஒளி மறைந்துவிட்டது. பிறகு மிக விரைவாக மற்றொரு ஒளி வந்தது, அவரும் அதைக் கவனித்தார். ஆனால் ஆழ்மனதில் அவள் அதனுடன் பற்று கொண்டிருந்தாள். இது சுமார் இருபது நாட்கள் நீடித்தது. அந்த ஒளி அனுபவத்தால் அவள் ஏமாற்றமடைந்தாள். அவளால் அதிலிருந்து மீள முடியவில்லை. இது ஒரு விருப்பம் அல்லது ஆசை போலானது, ஆனால் அவ்வளவு வலுவானது அல்ல. மிகவும் சூட்சுமமாக இது மனதில் நுழைகிறது. ஆழ்மனதில் அது ஒரு பொருளுடன் பற்றிக்கொள்கிறது. இது நிக்கந்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது ஞானத்தின் பத்து சீர்கேடுகளில் ஒன்றாகும், இதன் பொருள் மிகவும் நுட்பமான பற்று என்பதாகும்.

புத்தரின் காலத்தில், சமத பயிற்சி செய்து ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைந்த ஒரு துறவி இருந்தார். அவர் ஜான ஒருமுகப்பாட்டை அடைந்த பிறகு, விபஸ்ஸனா பயின்றார். உடல் மற்றும் மன நிகழ்வுகளைக் கவனிக்கலானார். அவர் மார்க்க ஞானத்தின் மூன்றாம் நிலையை அடைந்தார். ஆனால் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, அவர் ஜான தியானத்தில் அடைந்த நிலையில் தன்னிறைவு அடைந்தார், மேலும் அந்த ஜான ஒருமுகப்பாட்டின் மீது மிக அதிகமான பற்று கொண்டிருந்தார். அவரது ஞானம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக உயர்ந்தது, பின்னர் ஜான ஒருமுகப்பாட்டின் மீதான அந்தப் பற்றின் காரணமாக ஞான வளர்ச்சி மீண்டும் குறைந்தது. அதனால் அவரால் அருகர் நிலையை அடைய முடியவில்லை. அது தம்ம-ராகம், தம்ம-நந்தீ என்று புத்தர் கூறினார். தம்ம-ராகம் என்றால் தம்மத்தின் மீதான பற்று. தம்ம-நந்தீ என்றால் ஜான ஒருமுகப்பாட்டில் உள்ள பேறானந்தம். இந்த விஷயத்தில், தம்ம-ராகம் மற்றும் தம்ம-நந்தீ இரண்டுமே நிகந்தி ஆகும். அந்தப் துறவிக்கு அது தெரியவில்லை. புத்தருக்கு மட்டுமே அது தெரிந்திருந்தது, மேலும் அந்தப் பிக்கு அருகர் நிலையை அடைய முடியாதவர் என்பதை வணக்கத்திற்குரிய ஆனந்தரிடம் புத்தர் விளக்கினார்.

மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் அழிவு பற்றிய ஞானத்தின் (உதய-அபய-ஞானம்) நான்காவது கட்டத்தின் ஆரம்பப் பகுதியில், யோகிகள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் மூன்று பொதுவான பண்புகள் பற்றிய ஞானத்தின் மூன்றாவது கட்டத்தைக் கடந்துவிட்டபோது, அவர்கள் மிகவும் "மோசமான" நல்ல அனுபவத்திற்குள் நுழைகிறார்கள்.

அவர்கள் மிகவும் கடினமான, அதாவது வேதனையான ஒரு கட்டத்தைக் கடந்து வருவதால், படிப்படியாக மனம் தெளிவாகவும், ஒருமுகப்பட்டதாகவும், நேர்த்தியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், பரவசமாகவும் மாறுகிறது. இந்த நிலையில் பல நல்ல அனுபவங்கள் உள்ளன. ஒருமுகப்பாடு மிகவும் சிறப்பாக இருப்பதால், யோகிகள் அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் உணர்கிறார்கள். மனம் மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும், நெகிழ்வாகவும், நுட்பமாகவும் இருக்கிறது. உடல் முழுவதும் பரவசம் மற்றும் மகிழ்ச்சியின் மிகவும் மென்மையான உணர்வால் நிரம்பியுள்ளது. பின்னர் யோகிகள் அறியாமலேயே அதனுடன் பற்று கொள்கிறார்கள். இந்த "மோசமான" நல்ல அனுபவங்களில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியை உணர்கிறார்கள். இவை விபஸ்ஸனா உபக்கிலேசம், அதாவது ஞானத்தின் சீர்கேடுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

உபக்கிலேசத்தை நேரடியாக 'அசுத்தம்' என்று மொழிபெயர்க்கலாம். இந்த நல்ல அனுபவங்கள் ஒரு யோகியின் ஞான அறிவை மிகவும் களங்கப்படுத்துகின்றன, அதனால் அவர்களால் ஞானத்தின் உயர் நிலைகளுக்குச் செல்ல முடிவதில்லை. எனவே அவர்கள் இங்கேயே தேக்கமடைந்து விடுகிறார்கள். மரியாதைக்குரிய நயனபோனிக தேரர், உபக்கிலேசத்தை 'சீரழிவு' என்று மொழிபெயர்த்தார். உண்மையில், ஞானத்தைப் பாதிக்கும் பத்து சீரழிவுகள் உள்ளன. நான் முன்பு குறிப்பிட்ட அந்தப் பெண் யோகி, சீரழிவுகளில் ஒன்றான ஒளியின் காரணமாக சுமார் இருபது நாட்கள் தனது நேரத்தை வீணடித்துவிட்டார்.

இந்த அனுபவங்கள் நல்லவை என்றாலும், அவை தங்களது தியானத்திற்குத் தடைகளாகவும் உள்ளன என்று யோகிகளுக்கு அவர்களது குரு கற்பிக்கிறார். எனவே, யோகிகள் அவற்றுடன் பற்று கொள்ளக் கூடாது. அவர்கள் செய்ய வேண்டியது, அவற்றைக் கவனித்துக்கொள்வது மட்டுமே. அப்போது அவர்களால் இந்த நல்ல அனுபவங்களைக் கடந்து செல்ல முடியும். நிபானத்தின் பேரின்பத்துடன் ஒப்பிடும்போது இவை அற்பமான விஷயங்கள். அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும். மனம் இன்னும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டிருப்பதால், அது கூர்மையாகவும் ஆழ்ந்து ஊடுருவும் தன்மையுடனும் மாற முடியும்.

யோகிகள் எந்தப் பொருளைக் கவனித்தாலும், அது மறைவதைக் காண்கிறார்கள். அவர்கள் எந்த உணர்வையோ அல்லது அனுபவத்தையோ கவனித்தாலும், அது மறைவதைக் காண்கிறார்கள். அவர்கள் கவனிக்கும் அனைத்தும் மறைந்து கொண்டிருக்கின்றன. அப்போது அவர்கள் இவ்வாறு தீர்மானிக்கிறார்கள்: "எது தோன்றுகிறதோ அது அழிவுக்கு உட்பட்டது." அவர்கள் நடைப்பயிற்சி தியானத்தின் போது காலின் தூக்கும் அசைவுகளைக் கவனிக்கும்போது, இடைவிடாமல் தோன்றி மறைந்து போகும் காலின் பல துண்டிக்கப்பட்ட அசைவுகளை அவர்கள் அனுபவிக்கிறார்கள். இங்கு அவர்கள் பௌதீக நிகழ்வுகளின் தொடர்ச்சியான தோற்றத்தையும் மறைவையும் உணர்கிறார்கள். ஒரு எண்ணம் தோன்றி அவர்கள் அதைக் கவனிக்கும்போது, அது மறைந்துவிடுகிறது. பிறகு மற்றொரு எண்ணம் வந்து செல்கிறது; பிறகு மற்றொன்று தோன்றி மறைகிறது. அவர்கள், "ஓ! இந்த எண்ணங்கள் நிலையற்றவை. இந்த எண்ணங்களில் எதுவும் நிரந்தரமானவை அல்ல. அவை தோன்றி உடனடியாக மறைந்துவிடுகின்றன" என்று தீர்மானிக்கிறார்கள்.

சிந்தனைகளின் தோற்றத்தையும் மறைவையும் உணர்வது ஓரளவு கடினம். எழுதல், விழுதல், தூக்குதல், தள்ளுதல், விடுவதல் போன்ற உடல் செயல்முறைகளின் தோற்றத்தையும் மறைவையும் உணர்வது அவ்வளவு கடினம் அல்ல. இந்த அறிவு நிலை, மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு ஞானம் (udaya-bbaya-ñānam) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இப்போது நான் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய நான்காவது ஞானத்தை (உதய-அவய-ஞானம்) விளக்கியுள்ளேன். சில யோகிகள் இந்த அறிவை நன்கு அனுபவித்துள்ளனர். கடுமையான வலியும்கூட அவர்களுக்கு இந்த அறிவைத் தருகிறது. அவர்கள் வலியின் மையத்திற்கு கவனமாகவும் ஆற்றலுடனும் செல்ல முயற்சிக்கும்போது, மனம் படிப்படியாக வலியின் மையத்திற்குள் செல்கிறது. அப்போது வலி அசையாமல் இருக்க முடியாது, அதனால் அது வெடிக்கிறது அல்லது சிதறுகிறது. சில யோகிகள் இதை அனுபவித்துள்ளனர். சில நேரங்களில் வலி படிப்படியாகப் பரவி மறைந்தது. சில சமயங்களில், கவனத்துடன் அதைக் கவனிக்கும்போது வலி வெடித்துச் சிதறியது. இதன் பொருள், யோகிகள் உணர்வு அல்லது உணர்ச்சியின் எழுச்சி மற்றும் மறைவை, அதாவது வேதனா-கண்டம் (vedana-kkhanda) எனப்படும் உணர்வு அல்லது உணர்ச்சியின் திரளை உணர்ந்து கொண்டனர் என்பதாகும். மனநிலைகள் அல்லது உடல் செயல்முறைகள் அல்லது இரண்டின் எழுச்சியையும் மறைவையும் யோகிகள் இப்போது அனுபவித்துள்ளதால், முன்பு குறிப்பிட்டது போல, வெற்றிகரமான பயிற்சிக்குத் தேவையான ஐந்தாவது காரணியானது அவர்களுக்குக் கிடைத்துள்ளது. அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியைத் தீவிரமாகத் தொடர்ந்தால், நிச்சயமாக ஞானத்தை அடைவார்கள்.

ஆறாம் படிநிலை: பயிற்சிப் பாதையின் அறிவு மற்றும் பார்வையின் தூய்மை (படிபாத-ஞான-தர்சன-விசுத்தி)

6 முதல் 13 வரையிலான ஒன்பது உள்ளுணர்வுகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது எனக் கூறப்படுகிறது

தூய்மையின் ஆறாம் படிநிலை என்பது பயிற்சிப் பாதையின் அறிவு மற்றும் பார்வையின் தூய்மையாகும், இது படிபாட-ஞான-தர்சன-விசுத்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில், பட்டிபாதம் என்றால் பயிற்சியின் வழி, ஞானம் என்றால் அறிவு, தஸ்ஸனம் என்றால் பார்வை. இங்கு ஞானம் மற்றும் தஸ்ஸனம் ஆகிய இரண்டும் ஒரே விஷயத்தைக் குறிக்கின்றன. ஆழமான ஊடுருவலை வலியுறுத்துவதற்காக, இந்த உரை அறிவு மற்றும் பார்வை என்ற ஒரே அர்த்தத்தில் இந்த இரண்டு வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தியுள்ளது. எனவே, பட்டிபாத-ஞான-தஸ்ஸன-விசுத்தி என்பது பயிற்சியின் வழியின் அறிவு மற்றும் பார்வையின் தூய்மை என்பதாகும். யோகிகள் பாதை மற்றும் தவறான பாதை பற்றிய ஞானம் மற்றும் பார்வையின் தூய்மையைக் கடந்தவுடன், அவர்கள் அருகர் நிலையை அல்லது துன்பத்தின் முடிவை நோக்கிச் செல்லும் சரியான பாதையில் இருக்கிறார்கள் என்று இதன் பொருள்.

யோகிகள் தவறான பாதையில் இருந்திருந்தால், அவர்கள் பாதை மற்றும் தவறான பாதை பற்றிய ஞானம் மற்றும் பார்வையின் தூய்மையில் (மார்க்க-மார்க்க-ஞான-தர்சன-விசுத்தி) நின்றுவிடுவார்கள். அவர்கள் சரியான பாதையில் இருப்பதால், இலக்கை நெருங்க மேலும் ஒன்பது விபசனா ஞான நிலைகளைக் கடக்க வேண்டும். எனவே, தங்கள் பயிற்சிப் பாதை சரியானது என்று அவர்களால் தீர்மானிக்க முடியும். பயிற்சிப் பாதையைப் பற்றி அவர்களுக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை. பின்னர், பயிற்சிப் பாதையின் ஞான மற்றும் பார்வைத் தூய்மை (patipada-ñāna-dassana-visuddhi) உள்ளது.

எனவே, பயிற்சியின் போக்கின் அறிவு மற்றும் பார்வையின் தூய்மை (படிபத-ஞான-தர்சன-விசுத்தி), ஐந்தாவது ஞானத்திலிருந்து பதின்மூன்றாவது ஞானம் வரையிலான ஒன்பது படிப்படியான ஞான நிலைகளுக்குப் பின்வருமாறு ஒதுக்கப்படுகிறது:

1. கரைதலுக்கான ஞானப் பார்வை (பரிஹர-ஞானம்)
2. அச்ச இயல்பு ஞானம் (பயஞ்ஞானம்)
3. துன்ப இயல்பு ஞானம் (அதினவஞ்ஞானம்)
4. அருவருப்பு இயல்பு ஞானம் (நிபிடஞ்ஞானம்)
5. விடுதலையுணர்வுடன் கூடிய ஞானம் (முஞ்சிது-காமியதா-ஞானம்)
6. மீண்டும் கவனித்தல் ஞானம் (Pathisaṇka-ñānam)
7. சமநோக்கு ஞானம் (Saṇkharupekkha-ñānam)
8. இணக்க ஞானம் (Anuloma-ñānam)
9. எல்லைக்கோட்டு ஞானம் (Gotrabhu ñānam)

ஐந்தாவது ஞானம்: சிதைவு ஞானம் (பங்கஞ்ஞானம்)

மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய அறிவு தெளிவாகவும் முதிர்ச்சியாகவும் ஆகும்போது, யோகிகள் எதைக் கவனித்தாலும், அது நிலையற்றது; தோற்றம் மற்றும் மறைவு என்று உணரப்படுகிறது. அவர்கள் ஏதேனும் வலி, விறைப்பு, அரிப்பு அல்லது வலியைக் கவனிக்கும்போது, வேதனை உணர்வு ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாகத் தோன்றுவதையும் மறைவதையும் மிகத் தெளிவாகக் காண்கிறார்கள். சில நேரங்களில், விரும்பத்தகாத உணர்வுகளின் அலைகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக தோன்றி மறைவதை அவர்கள் காண்கிறார்கள். அவர்கள் எழுச்சி மற்றும் வீழ்ச்சி இயக்கங்களைக்

கவனிக்கையில், ஏற்ற இறக்க செயல்முறைகளின் பல உடைந்த இயக்கங்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக தோன்றி மறைவதை மிகத் தெளிவாகக் காண்கிறார்கள். பிற்காலத்தில், கவனிக்கப்பட்ட பொருளின் மிக விரைவான தோற்றத்தையும் மறைவையும் அவர்கள் காணத் தொடங்குகிறார்கள்.

அப்போது, அவர்கள் தோற்றத்தை விட மறைவையே அதிகமாகக் காண்கிறார்கள். இறுதியில், யோகிகள் எழுவதையோ தோன்றுவதையோ அரிதாகவே காண்கிறார்கள். எனவே, அனைத்து மனநிலைகள் மற்றும் உடல் செயல்முறைகளும் மிக விரைவாகக் கடந்து செல்வதையும், மிக விரைவாக மறைந்து செல்வதையும் அவர்கள் உணர்கிறார்கள். சில சமயங்களில், கவனிக்கப்பட்ட பொருளின் மிக விரைவான மறைவையும், கரைவையும் அவர்கள் உணர்கிறார்கள். இந்த ஞான நிலையில், அனைத்து வடிவங்களும் இழக்கப்படுகின்றன. யோகிகள் உடல், கை, கால் போன்றவற்றின் வடிவ உணர்வை இழந்துவிடுகிறார்கள். அவர்கள் உணர்வது நிகழ்வுகளின் மறைவு, கரைவு மற்றும் மிக விரைவான அழிவு மட்டுமே.

சில சமயங்களில் யோகிகள் ஒரு அல்லது இரண்டு வினாடிகளுக்குத் தாம் நினைவற்றுப் போவதாகவும், தங்கள் கவனத்தை இழப்பதாகவும் உணர்கிறார்கள். இதன் பொருள், பொருளும் பிரம்மமும் மிக வேகமாக மறைவதை அவர்கள் காண்கிறார்கள், அதனால் அவர்கள் அவ்வப்போது ஆழ்மனதை அனுபவிக்கிறார்கள். கவனம் போதுமான அளவு சிறப்பாக இருக்கும்போது, அவர்கள் பிரக்ஞை செயல்முறையின் மிக வேகமான மறைவைக் காண முடிகிறது. இதுவே கலைதலின் உள்ளுணர்வு ஞானம் (பங்கா-ஞானம்).

ஆனால் யோகிகள் இந்த நுண்ணறிவு அறிவை எளிதில் கடந்து செல்வதில்லை, ஏனெனில் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் சிதைவை அவர்கள் மிகத் தெளிவாகக் காண வேண்டும். எனவே அவர்கள் இந்த நுண்ணறிவு அறிவின் நிலையில் சிறிது காலம் தங்குகிறார்கள். இது மிகவும் நல்லது, ஏனெனில் வலி, அரிப்பு அல்லது நோவு போன்ற எந்த வேதனை உணர்வுகளும் இல்லை. யோகிகள் மிக நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருந்தாலும், அவர்களுக்கு எழுந்து நிற்கும் எண்ணம் வருவதில்லை. அவர்கள் மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேரம் மிக எளிதாகவும் வசதியாகவும் அமர்ந்திருக்க முடியும், மேலும் அவர்கள் காணும் அனைத்து மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தொடர்ச்சியான மறைவையும் கரைதலத்தையும் காண்பார்கள். எப்போதாவது அவர்கள் தங்கள் உடல் வடிவ உணர்வை இழந்துவிடுகிறார்கள். அவர்கள் உணர்வது எல்லாம் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் மிக விரைவான மறைவு மற்றும் கரைதல் மட்டுமே.

ஆறாவது ஞானம்: பய இயல்பு ஞானம் (பயஞானம்)

அனைத்து நிபந்தனைக்குட்பட்ட நிகழ்வுகளும், சரிக்கரங்களும், கலைதலுக்கு உட்பட்டவை, எப்போதும் அழிந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு கணநேரத்திற்கோ அல்லது ஒரு வினாடிக்கோ கூட நீடிக்கும் எதுவும் இல்லை. சில நேரங்களில் யோகிகள் பயத்தை உணர்கிறார்கள், ஆனால் எதற்காகப் பயப்படுகிறார்கள் என்று அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. உண்மையில், அவர்களின் மனதில், மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் சிதைவையும் மறைவையும் அவர்கள் காண்கிறார்கள். மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் தொடர்ச்சியான சிதைவு பயங்கரமானது என்பதை அவர்கள் படிப்படியாக உணர்ந்து அறிந்து கொள்கிறார்கள். இந்த உள்ளொளி அறிவு, மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் பயங்கர இயல்பு அறிவு (பயானனம்) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தப் பயம் ஒரு புலியைப் பார்க்கும்போது ஏற்படும் பயத்திலிருந்து வேறுபட்டது. ஒரு புலியைப் பார்க்கும்போது, நமக்கு அதன் மீது வெறுப்பு ஏற்படுகிறது, மேலும்

அந்த வெறுப்பிலிருந்து (தோஷம்) பயம் எழுகிறது. எனவே அந்தப் பயம் தோஷம் ஆகும். தோஷம் என்பது ஒரு ஆரோக்கியமற்ற மனநிலை (அகுசல). ஆனால், நுண்ணறிவு தியானத்தில் (விபசனா) ஏற்படும் இந்தப் பயம் தோஷம் அல்ல. இயோகிகள், இந்த நிலையில், அனைத்து மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளையும் பயங்கரமானவையாகக் கொண்டாலும், அவற்றுடன் அவர்களுக்கு எந்த வெறுப்பும் இருப்பதில்லை. அவர்கள் பயத்தை மட்டும் உணர்கிறார்கள், அவ்வளவுதான். இந்தப் பயம் தீயது அல்ல. மாறாக, இது நன்மையானது. இது மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளை வெறும் பயங்கரமானவையாக உணரும் ஒருவிதமான ஞானம் ஆகும்.

ஏழு ஞானம்: துன்ப இயல்பு பற்றிய ஞானம் (அதிநவ-ஞானம்)

யோகிகள் தங்கள் தீவிரப் பயிற்சியைத் தொடரும்போது, எண்ணங்கள் போன்ற கவனச்சிதறல்கள் மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். அவை தோன்றினாலும், யோகிகள் அவற்றை கவனிக்கின்றன, அவை மிக விரைவாக மறைந்துவிடுகின்றன. சில சமயங்களில், ஒரு எண்ணம் தோன்றப் போகிறது என்பதை யோகிகள் அறிந்துகொள்கிறார்கள், அவர்கள் அதை கவனிக்கிறார்கள், அது தோன்றுவதே இல்லை. இந்த வழியில், அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகவும் ஆழமாகவும் ஆகிறது. பின்னர் யோகிகள், எப்போதும் மறைந்து, எப்போதும் அழிந்து கொண்டிருக்கும் பயங்கரமான மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளால் அருவருப்படைகிறார்கள். யோகிகள் அவற்றால் அருவருப்படைவதால், அவற்றில் மகிழ்ச்சியை உணரவில்லை. இந்த மன உருவாக்கங்கள் மற்றும் உடல் செயல்முறைகள் குறித்து அவர்கள் துயரத்தை உணர்கிறார்கள். இதுவே மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் துன்ப இயல்பு குறித்த ஞானம் (அதிநவ-ஞானம்) ஆகும்.

அப்போது யோகிகளுக்கு அதிக கவனச்சிதறல்களோ அல்லது எண்ணங்களோ இல்லாவிட்டாலும், தங்கள் தியானத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்படுவதில்லை. பெரும்பாலான நேரங்களில் அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு நன்றாக இருந்தாலும், தங்கள் தியான அனுபவத்தில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதில்லை. அவர்கள் மனச்சோர்வான மனநிலையில் இருப்பார்கள், தியானத்தில் ஆர்வமில்லாதது போல எதையாவது செய்யத் தயங்குவார்கள். சில நேரங்களில் தங்கள் தியானம் பின்தங்கிவிட்டதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். சில நேரங்களில் தங்கள் பயிற்சியைத் தொடர்வது நம்பிக்கையற்றது என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். உண்மையில், அவர்களின் முகபாவனை சோகமாக இருந்தாலும், அவர்கள் அதில் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். அவர்கள் உணர்வதை கவனமாகக் கவனித்தால், அதிலிருந்து மீண்டு வருவது மிகவும் கடினம் அல்ல. யோகிகள் தாங்கள் இருக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனிக்கும்போது இந்தக் கட்டத்தை எளிதாகக் கடந்து செல்ல முடியும்.

எட்டாவது உள்ளுணர்வு: அருவருப்பான தன்மை பற்றிய உள்ளுணர்வு அறிவு (நிபிடா-ஞானம்)

இந்த நிலையில், யோகிகள் தங்களது உடற்கூடு, தங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் உலகம் ஆகியவற்றில் சலிப்பை உணர்கிறார்கள். தாங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் வசதியாகவும் வாழக்கூடிய எந்த இடத்தையும் அவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. சில நேரங்களில், தியான முகாமையை விட்டுவிட்டு ஓடிவிட வேண்டும் என்று அவர்கள் உணர்கிறார்கள். சில நேரங்களில், உலகில் திருப்திகரமான எதுவும் இல்லாததால், தங்களைக் கடலில் அல்லது பள்ளத்தாக்கில் தூக்கி எறிந்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள். சில நேரங்களில், நல்ல ஒருமுகப்பாடு இருந்தபோதிலும், எந்த வலியோ அல்லது வேதனையோ இல்லாத நிலையிலும், முப்பது நிமிடங்கள் அமர்ந்த பிறகு எழுந்துவிடும்

போக்கு அவர்களுக்கு இருக்கும். ஒருமுகப்பாடு நன்றாக இருக்கிறது, தியானமும் நன்றாக இருக்கிறது, ஆனால் அமர்ந்த தியானம் திருப்தியளிக்கவில்லை என்று அவர்கள் உணர்வதால், எழுந்துவிட வேண்டும் என்ற ஆசை அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

சில சமயங்களில் யோகிகளுக்கு எந்த வெளிப்படையான காரணமும் இல்லாமல் சலிப்பு ஏற்பட்டு, வீட்டிற்குத் திரும்ப விரும்புவார்கள். அதனால் அவர்கள் தங்கள் அறைக்குச் சென்று, தங்கள் பொருட்களைப் பொதி செய்து, வெளியேற அனுமதி கேட்க தியான ஆசிரியரிடம் வருவார்கள். ஆசிரியர் கூறுவார்: "ஆம், நீங்கள் திரும்பிச் செல்லலாம். தயவுசெய்து இன்னும் ஒரு நாள் காத்திருங்கள், உங்களுக்கு என்ன உணர்வு ஏற்படுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்." ஆசிரியர் மதிக்கப்படுபவராகவும் அன்புக்குரியவராகவும் இருப்பதால், யோகிகள் அவரைக் கேட்டுக்கொண்டு, "ஆம், வணக்கத்திற்குரிய ஐயா, நான் இன்னும் ஒரு நாள் தங்குவேன்" என்று பதிலளிப்பார்கள். பிறகு யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியைத் தொடர்கிறார்கள், "சலிப்பு... சலிப்பு", "மனக்குறை... மனக்குறை" என்பது போல தாங்கள் உணர்வதைக் கவனித்துக்கொள்கிறார்கள். ஒரே ஒரு இரவுதான் கடந்தது. அடுத்த நாள், ஆசிரியர் அவர்களை அழைக்கிறார், "இன்று வீட்டிற்குச் செல்கிறாயா?" "நான் திரும்பிச் செல்ல மாட்டேன். இப்போது என் தியானம் மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது," என்று அவர்கள் கூறினார்கள். ஞானத்தின் இந்த நிலை மிகவும் தந்திரமானது. இது மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் அருவருப்பான தன்மையைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு ஞானம் (நிபிட-ஞானம்) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஒன்பதாவது உள்ளுணர்வு: விடுதலையின் விருப்பத்துடன் கூடிய உள்ளுணர்வு ஞானம் (முஞ்சிது-கம்யதா-ஞானம்)

பின்னர் யோகிகள் இருப்பின் பிணைப்பிலிருந்து விடுவிக்கப்பட விரும்புகிறார்கள். இருப்பினும், அவர்கள் பயிற்சியைத் தொடரும்போது, வலி, நோவு, விறைப்பு போன்ற பல்வேறு உடல் அசௌகரியங்களை அனுபவிக்கிறார்கள். யோகிகள் ஞானத்தின் முந்தைய நிலைகளான, அதாவது முதல், இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் நிலைகளில் அவற்றுடன் பொறுமையாக இருந்து அவற்றைக் கவனித்தார்கள். இப்போது அவர்களுக்கு மீண்டும் உடல் அசௌகரியங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவர்கள் அவற்றை உணர்கிறார்கள், ஆனால் சற்றும் பொறுமை இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் அடிக்கடி ஆசனங்களை மாற்ற அல்லது எழுந்துவிட விரும்புகிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் அவ்வாறு செய்வதில்லை. யோகிகள் பயிற்சியைத் தொடர்கிறார்கள். இது விடுதலையின் மீதான விருப்பத்துடன் கூடிய ஞானத்தின் (முஞ்சிது-கம்யதா-ஞானம்) கட்டமாகும். எனவே, இந்த ஞானத்தின் கட்டமும் மிகவும் சிக்கலானது.

ஆசிரியர் அவர்கள் அனுபவிப்பதை கவனிக்கச் சொல்லி விளக்கி அறிவுறுத்தும்போது, அவர்கள் அதை மிகச் சிறப்பாகச் செய்து இந்த விபஸ்ஸனா ஞானத்தைக் கடந்துவிடுகிறார்கள்.

பத்தாவது ஞானம்: மறுகவனிப்புடன் கூடிய ஞானம் (பதிசங்க-ஞானம்)

யோகிகள், எப்போதும் எழும் அழிந்து போகும் இந்த மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளிலிருந்து விடுபட விரும்புவதால், தோன்றும் எந்தவொரு பொருளையும் கவனமாகக் கவனிக்க தங்களால் இயன்றவரை முயற்சி செய்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியில் எவ்வளவு அதிகமாக முயற்சி செய்கிறார்களோ, அவ்வளவு ஆழமாக அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு ஆகிறது. அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு எவ்வளவு ஆழமாகிறதோ, அவ்வளவு கடுமையான வலியை அவர்கள் அனுபவிக்கிறார்கள். ஆனால் யோகிகள் அதைக் கவனிக்கத்

தயங்குவதில்லை, ஏனென்றால் அதைக் கவனிக்காமல் இந்த நிலையிலிருந்து மீள முடியாது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். சில நேரங்களில் அவர்கள் வலியை மிகவும் தீவிரமாகவும் கடுமையாகவும் உணர்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் தயங்குவதில்லை, அதைக் கவனித்து, தங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்கிறார்கள். பின்னர், அது உடனடியாக மறைந்துவிடுகிறது. எனவே அவர்கள் நிலையாமை, மனக்குறை, அநாத்மம் ஆகிய மூன்று குணங்களை ஆழமாக அனுபவிக்கிறார்கள். இது ஞானத்தின் பத்தாவது நிலையான, மறுபார்வை ஞானம் (பதிசங்க-ஞானம்) ஆகும்.

பதினொன்றாவது உள்ளொளி: சமநோக்கு ஞானம் (சங்காரூபேக்க-ஞானம்)

பின்னர், யோகிகள் உள்ளொளி ஞானத்தின் பத்தாவது நிலையைக் கடந்து செல்கிறார்கள். எல்லா வேதனை உணர்வுகளும் நீங்கிவிடுகின்றன. அவர்கள் இனிமேல் அசௌகரியத்தை அனுபவிப்பதில்லை. அவர்கள் அமைதியாகவும் சமாதானமாகவும் உணர்கிறார்கள். அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகவும் நிலையாகவும் ஆகிறது, ஆனால் அவர்கள் இனி மகிழ்ச்சியை உணர்வதில்லை. அவர்கள் எப்போதும் கவனிக்கப்படும் பொருளின் தோற்றத்தையும் அழிவையும் மட்டுமே அனுபவிக்கிறார்கள். மனம் அதில் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. விழிப்புணர்வு ஞானத்தின் இந்த நிலையில், யோகிகள் தங்கள் மனதை தாங்கள் மிகவும் விரும்பும் மற்றொரு பொருளுக்கு அனுப்பினாலும், மனம் அந்தப் பொருளுக்குச் செல்வதில்லை அல்லது சென்றாலும், அது விரைவாக தியானப் பொருளுக்குத் திரும்பிவிடும். மனம் நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்டதாகிறது. இதுவே உருப்படிகளைப் பற்றிய சமநோக்கு விழிப்புணர்வு ஞானம், சரிக்கருபேக்கஞ்ஞானம், விழிப்புணர்வு ஞானத்தின் பதினொன்றாவது நிலை (விபஸ்ஸனஞ்ஞானம்).

ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்தல் காரணமாக, ஞானம் ஊடுருவும், கூர்மையான மற்றும் தெளிவானதாக இருக்கும். எனவே யோகிகள் எந்தப் பொருளைக் கவனித்தாலும், அதன் தோற்றத்தையும் மறைவையும் காண்கிறார்கள். கவனிக்கப்படும் ஒவ்வொரு பொருளும் தோன்றுவதாகவும் மறைவதாகவும் காணப்படுகிறது. மேலும், அவர்களின் கவனித்தல் நிலையானதாகிறது. யோகிகள் வசதியாகவும், அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் உணர்கிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் மனமும் பொருளும் (சரிகர) எனப்படும் நிபந்தனைக்குட்பட்ட நிகழ்வுகளைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாகவோ அல்லது மகிழ்ச்சியற்றவர்களாகவோ இருப்பதில்லை.

யோகிகள் இந்த அறிவை சுமார் ஐந்து முதல் பத்து நாட்கள் வரை, சில சமயங்களில் ஒரு மாதம் வரை அனுபவிக்கலாம். ஆனால் இது இலக்கை நெருங்கிய நிலையாகும். இலக்கை அடைவதற்கு முன்பு, யோகிகள் இத்தகைய சிறந்த உள்ளுணர்வு அறிவின் நிலையை அனுபவிப்பது இயல்பானது என்று நான் நினைக்கிறேன். சில யோகிகள் ஒன்றரை மாதங்கள் வரை இந்த நிலையில் தங்கியிருப்பார்கள்.

இந்த நிலையில், யோகிகள் மிகவும் கவனமாகவும் ஆற்றலுடனும் கவனிக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்கள் இங்கே சிக்கிவிடாமல் இருப்பார்கள். அவர்கள் பொருளை இயல்பாகவும் சீராகவும் கவனித்தால், அவர்களின் தியானம் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்களுக்கு இந்த நிலையில் சிக்கிவிடும். எனவே, அவர்கள் மிகவும் கவனமாகவும் ஆற்றலுடனும் கவனிக்க வேண்டும், அப்போது அவர்கள் கவனிக்கப்படும் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் மிக விரைவான தோற்றம் மற்றும் மறைவை அனுபவிக்கத் தொடங்குவார்கள்.

பன்னிரண்டாவது ஞானம்: ஏற்புடன்கூடிய ஞானம் (அனுலோமா-ஞானம்)

பின்னர் யோகிகள் அடுத்த ஞானத்தைப் பெறுகிறார்கள். இந்த ஞானம், முந்தைய ஞானம் மற்றும் அடுத்த உள்ளுணர்வு மற்றும் அறிதல்களுடன் ஒத்துப்போகிறது. எனவே இது அனுலோமா-ஞானம் எனப்படும், பொருத்தத்துடன் கூடிய உள்ளுணர்வு ஞானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த உள்ளுணர்வு நிலையில், யோகிகள் பெரும்பாலான நேரங்களில் நாம மற்றும் ரூபத்தின் மிகவும் மென்மையான மற்றும் வேகமான தோற்றத்தையும் மறைவையும் அனுபவிக்கிறார்கள்.

பதின்மூன்றாவது ஞானம்: எல்லைக்கோட்டு ஞானம் (கோத்ரபு-ஞானம்)

யோகிகள் தங்கள் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தால், அவர்கள் குறுகிய காலத்தில் எல்லைக்கோட்டை அடைவார்கள். இரண்டு அல்லது மூன்று சிந்தனைத் தருணங்களில், அவர்கள் அந்தக் கோட்டை அடைந்து அதில் நிற்கிறார்கள். இங்கு எல்லை என்பது ஒரு சாதாரண மனிதனின் (புதுஜ்ஜனன்) வம்சாவளியுக்கும், ஒரு மேலான மனிதனின் (அரிய) வம்சாவளிக்கும் இடையிலான எல்லையைக் குறிக்கிறது.

யோகிகள் எல்லைக்கோட்டில் இருக்கும்போது, அவர்கள் முன்னோக்கிச் செல்ல விரும்புகிறார்களா அல்லது பின்னோக்கிச் செல்ல விரும்புகிறார்களா? அவர்கள் பின்னோக்கிச் செல்ல விரும்பினால், அவர்களின் கவனம் கடந்த காலத்தை நோக்கித் திரும்புகிறது, ஆனால் அவர்கள் முன்னோக்கிச் செல்ல விரும்பினால், அவர்களின் கவனம் முன்னோக்கிப் பார்க்கிறது. முன்னோக்கி என்பது நிபந்தனைக்குட்பட்ட பொருட்களின் ஒழிப்பு, அதாவது அனைத்து வகையான மனநிலை (நாமம்) மற்றும் உடல்நிலை (ரூபம்) ஆகியவற்றின் ஒழிப்பு. யோகிகள் எல்லைக்கோட்டில் நின்று முன்னேற விரும்பினால், அவர்கள் கடந்த காலத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டு முன்னோக்கிப் பார்க்கிறார்கள். அப்போது அவர்கள், "நான் முன்னோக்கிச் சென்றால், எல்லா வகையான துன்பங்களும் நீங்கிவிடும். அப்படியானால், நான் முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டுமா?" என்று அறிந்துகொள்வார்கள். யோகிகள் இதைப் பற்றிச் சிந்திப்பார்கள். பதில் ஆம் என்பதே, ஏனெனில் அவர்கள் பல யுகங்களாக (கப்பங்களாக) துன்பப்பட்டு வருகிறார்கள். கப்பா என்ற வார்த்தைக்கு எண்ணற்ற பிறவிகள் என்று பொருள். யோகிகள் எல்லைக்கோட்டில் இருக்கும்போது, அவர்கள் தங்கள் கடந்த கால அனுபவங்களையும் சிந்திப்பார்கள், "நான் இந்த துக்கச் சுழற்சியில் எண்ணற்ற பிறவிகளாகத் துன்பப்பட்டு வருகிறேன். எனக்கு இது போதும், நான் இந்தத் துன்பத்திற்கு ஒரு முடிவுகட்ட வேண்டும்."

அவர்களின் கவனம் பின்னர் துன்பத்தின் முடிவை நோக்கித் திரும்புகிறது. அந்த எல்லையோர ஞானம் கோத்ரபு-ஞானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. கோத்ரம் என்றால் குலம், இது இங்கே சாதாரண மக்களின் (புதுஜ்ஜனன்) குலத்தைக் குறிக்கிறது. ஒருமுறை யோகிகள் அந்த எல்லையைக் கடந்துவிட்டால், அவர்கள் புதுஜ்ஜனன் குலத்தை வெட்டிவிட்டதால், ஒரு உத்தமர் (அரிய) ஆகிறார்கள். மரியாதைக்குரிய நயனபோனிக தேரர் இதை முதிர்ச்சி ஞானம் அல்லது முதிர்ச்சியின் அறிவு என்று மொழிபெயர்க்கிறார், ஏனெனில் யோகிகளின் அறிவு மார்க்கத்தை அடைவதற்குப் போதுமான முதிர்ச்சியை அடைந்துள்ளது. உண்மையில், நாம் இதை புத்துஜன வம்சத்தை வெட்டிய அறிவு என்று நேரடியாக மொழிபெயர்க்கலாம். புதுஜன மரபு அறுக்கப்பட்டபோது, யோகிகள் சோதபத்தி-மார்க்க-ஞானம் அடைந்து, அரியராக ஆகின்றனர்.

ஏழாம் நிலை: ஞானம் மற்றும் பார்வையின் தூய்மை (நானா-கலசன-விசுத்தி)

மார்க்க ஞானத்திற்குரியது

எல்லைக்கோட்டு ஞானத்தைப் (கோத்ரபு-ஞானம்) பெற்ற உடனேயே, நால்வகைப் புனித உண்மைகளை முழுமையாக உணரும் மார்க்க ஞானம் (மார்க்க-ஞானம்) ஏற்படுகிறது:

1. துன்ப உண்மை
2. துக்கத்திற்குக் காரணம் பற்றிய உண்மை
3. துக்கத்தின் அழிவு பற்றிய உண்மை
4. துக்கத்தின் அழிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் வழி பற்றிய உண்மை.

யோகிகள் இந்த நான்கு நற்புன்மை உண்மைகளை உணர்வதால், உண்மைகள் பற்றிய அவர்களின் அறிவு மற்றும் பார்வை தூய்மைப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தத் தூய்மை ஞான-தரிசன-விசுத்தி (ñānam-dassana-visuddhi) என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஞானம் என்பது அறிவு, தரிசனம் என்பது பார்வை, விசுத்தி என்பது தூய்மை. எனவே, ஞானம்-தரிசனம்-விசுத்தி என்பது ஞானம் மற்றும் தரிசனத்தின் தூய்மையாக்கல் ஆகும்.

இது தூய்மையாக்கலின் ஏழாவது நிலையாகும். இது சோதபத்தி-மார்க்க-ஞானம், அதாவது வழியின் முதல் ஞானத்தை (மார்க்க-ஞானம்) குறிக்கிறது. யோகிகள் இந்த ஞானத்தைப் பெற்றவுடன், அவர்கள் ஒரு சோதபன்னராக ஆகிறார்கள். சோதா என்றால் நீரோடை மற்றும் அபன்ன என்றால் நுழைபவர். எனவே சோதாபன்ன என்றால் நீரோடையில் நுழைபவர் என்று பொருள். சோதபத்தி-மார்க்க-ஞானத்தை அடைந்த யோகிகள், அரிய எட்டுமடங்கு பாதையின் நீரோட்டத்தில் நுழைந்துவிட்டார்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் ஞானம் மற்றும் பார்வையின் தூய்மையை, அதாவது ஞான-பார்வை-தூய்மையை (ஞான-தசன-விசுத்தி) அடைகிறார்கள்.

பதினான்காவது உள்ளொளி: பாதை ஞானம் (மார்க்க-ஞானம்)

யோகிகள், ஞானத்தின் முதல் கட்டமான சோதபத்தி-மார்க்க-ஞானம் என்ற பாதையின் முதல் அறிவை அடைந்தவுடன், ஒரு நபர், ஒரு உயிர், ஒரு ஆன்மா அல்லது ஆத்மா (சக்காய-திரஷ்டி) பற்றிய தவறான பார்வையையும், புத்தர், தம்மம், சங்கம் ஆகிய முத்தொடர்பான ஐயுறவு சந்தேகத்தையும் (விசிக்கிச்சா) வேரோடு பிடுங்கி எறிகின்றனர். மேலும், சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும் தங்களைத் துன்பத்தின் முடிவிற்கோ அல்லது நிர்வாணத்திற்கோ (சிலப்பத்த பரமசா த்ருஷ்டி) கொண்டு செல்லும் என்ற தவறான கருத்தையும் அவர்களால் வேரறுக்க முடியும்.

பாத ஞானங்களில் முதலான சோதபத்த மார்க்க-ஞானத்தை அடைந்த ஒரு நபர், ஐந்து ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளைக் குறைவறக் கடைப்பிடிப்பார். அவர் எந்த உயிரினத்தையும் கொல்ல மாட்டார், உரிமையாளர் கொடுக்காததை எடுக்க மாட்டார், எல்லாவிதமான தவறான பாலியல் நடத்தைகளிலிருந்தும் விலகி இருப்பார், பொய் சொல்ல மாட்டார், மேலும் எந்தவிதமான போதைப்பொருட்களையும் உட்கொள்ள மாட்டார். இந்த ஐந்து ஒழுக்கநெறிகளை ஒரு சத்தியோபாகு இயல்பாகவே கடைப்பிடிக்கிறார், எனவே இவை அரியகந்தசீல என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இதனால்தான் ஒரு சோதப்பன்னன் மரணத்திற்குப் பிறகு நான்கு துன்பமயமான நிலைகளில் மீண்டும் பிறக்க மாட்டார்.

இன்னும் இரண்டு உள்ளொளிகள்: 15வது மற்றும் 16வது உள்ளொளிகள்

பதினைந்தாவது உள்ளொளி: பலன் ஞானம்

பாத ஞானத்தைத் தொடர்ந்து வருவது பலன் அறிவு (பலன்-ஞானம்). இந்த ஞானத்துடன், யோகிகள் ஞானத்தின் பேரின்பத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

பதினாறாவது ஞானம்: மீள்பார்வை ஞானம் (பச்சாவேக்கணா-ஞானம்)

மார்க்க ஞானம் மற்றும் பலன் ஞானத்திற்குப் பிறகு (மார்க்க-ஞானம் மற்றும் பல-ஞானம்); மீள்பார்வை ஞானம், பச்சாவேக்கணா-ஞானம், வருகிறது, இது யோகிகள் தங்கள் தியானப் பயிற்சியில் அனுபவித்ததை மீள்பார்வை செய்கிறது.

சுருக்கமாக, யோகிகள் தங்கள் இலக்கை அடையும் வரை கடந்து செல்ல வேண்டிய சுத்திகரிப்பு நிலைகள் ஏழு உள்ளன:

1. ஒழுக்கநெறியின் சுத்திகரிப்பு
2. மனதின் சுத்திகரிப்பு
3. கண்ணோட்டத்தின் சுத்திகரிப்பு
4. சந்தேகத்தை வெல்வதன் மூலம் சுத்திகரிப்பு
5. பாதை மற்றும் பாதையற்றதைப் பற்றிய அறிவு மற்றும் பார்வையின் சுத்திகரிப்பு
6. பயிற்சிப் போக்கின் அறிவு மற்றும் பார்வையின் சுத்திகரிப்பு
7. ஞானம் மற்றும் பார்வையின் தூய்மை

விழிப்பின் முதல் பதமூன்று நிலைகள் உலகியல் சார்ந்த அறிவு அல்லது உலகியல் சார்ந்த ஞானம் (லோக்கிய-ஞானம்) ஆகும். யோகிகளுக்குப் போதுமான முயற்சியும் போதுமான நேரமும் இருந்தால், அவர்கள் பாதை ஞானத்தை (மக்ஃ-ஞானம்) மற்றும் பலன் ஞானத்தை (பல-ஞானம்) அடைய முடியும். ஞானத்தின் இந்த இரண்டு நிலைகளும் (ஞானம்) பரவுலக அறிவுகள் அல்லது பரவுலக ஞானம் (லோகுத்தார-ஞானம்) ஆகும்.

இப்போதெல்லாம், உலகம் பேராசை (லோப), வெறுப்பு (தோச), மற்றும் மயக்கம் (மோகம்) போன்ற மனக் களங்கங்களால் நிறைந்துள்ளது. எனவே, ஏழு அல்லது பத்து நாட்கள் அல்லது ஒரு மாதத்திற்குள் பரமபத ஞானத்தை, லோகத்துத்தார-ஞானத்தை அடைவது எளிதல்ல. யோகிகளுக்குப் போதுமான நேரம், அதாவது ஒரு மாதம், மூன்று மாதங்கள் அல்லது ஒரு வருடம் இருந்தால், மேலும் பயிற்சியில் போதுமான முயற்சி செய்தால் மட்டுமே, அவர்கள் பரமபத ஞானத்தை, அதாவது பாத மற்றும் பலன் ஞானத்தை (லோகத்துத்தார-ஞானம்) அடைய முடியும்.

தூய்மையாக்கலின் ஏழு நிலைகளின் சுருக்க அட்டவணை

அவை தொடர்புடைய விபஸ்ஸனா ஞானங்களுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டவை

அட்டவணை 1: விபஸ்ஸனா ஞானங்கள் மற்றும் விசுத்திகள்

நிலை	நிலையின் பெயர்	தொடர்புடைய விபஸ்ஸனா ஞானங்கள்
1	ஒழுக்க நடத்தையின் தூய்மை (சீல-விசுத்தி)	—
2	மனதின் தூய்மை (சித்த-விசுத்தி)	—
3	பார்வையின் தூய்மை (த்ருஷ்டி-விசுத்தி)	1. பெயர்-வடிவ பிரித்தறிதல் ஞானம் (நாம-ரூப பரிச்சேத ஞானம்)
4	சந்தேகத்தை வென்று தூய்மையடைதல் (கங்க-விதரண விசுத்தி)	2. நிபந்தனை சார்புநிலை ஞானம் (பச்சய பரிச்சய ஞானம்)
5	மார்க்கம் மற்றும் அமார்க்கம் பற்றிய ஞானத்தின் தூய்மை (மார்க்கா-அமார்க்க-ஞான-தரிசன-விசுத்தி)	3. தெளிவான புரிதலின் ஞானம் (பச்சக்க-சம்மசன ஞானம்) 4. மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு பற்றிய ஞானம் (உதயஅவய ஞானம்)
6	பாதையின் ஞானம் மற்றும் பார்வையின் தூய்மை (பதிபத-ஞான-தஸ்ஸன-விசுத்தி)	5. சிதைவு ஞானம் (பங்க ஞானம்) 6. பய ஞானம் (பய ஞானம்) 7. துன்ப ஞானம் (அதினவ ஞானம்) 8. அருவருப்பு ஞானம் (நெப்பிட்டானுபஸ்ஸன ஞானம்) 9. விடுதலுக்கான விருப்ப ஞானம் (முஞ்சிது-கம்யதா ஞானம்) 10. மறுபார்வை ஞானம் (பதிசங்கா ஞானம்) 11. சமநிலை ஞானம் (சங்கார-உபேக்க-ஞானம்) 12. அனுசரிப்பு ஞானம் (அனுலோமா ஞானம்) 13. முதிர்ச்சி ஞானம் (கோத்திரபு ஞானம்)
7	ஞான-தரிசன சுத்திகரிப்பு (ஞான-தரிசன விசுத்தி)	14. மார்க்க ஞானம் (மார்க்க ஞானம்)
—	மீதமுள்ள ஞானங்கள்	15. பரிபாக ஞானம் (பலன் ஞானம்) 16. மீள்பார்வை ஞானம் (பச்சாவேக்கன ஞானம்)

சில முக்கியமான குறிப்புகள்

சூல-சோதபன்னர்

சோதபன்னர்கள் இரண்டு வகை என்று சிலர் தவறாகக் கருதுகின்றனர்: மூத்த சோதபன்னர் மற்றும் இளைய சோதபன்னர். விசுத்திமக்கா (தூய்மையின் பாதை) மற்றும் பிற உரைகள், நிபந்தனைவாத ஞானத்தின் (pachchaya pariggaha ñānam) இரண்டாம் நிலையை அடைந்த ஒரு யோகி ஒரு சூல-சோதபன்னர் என்று குறிப்பிடுவதால்தான் இது.

சூல (chuula) என்ற சொல் சில சமயங்களில் "இளைய" அல்லது "சிறிய" என்பதைக் குறிக்கும். அதனால்தான் சிலர் சூல-சோதபன்னரை தவறுதலாக "இளைய சோதபன்னர்" என்று கருதுகின்றனர். அல்லது "சிறிய சோதபன்னர்" என்று தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். ஆனால் இந்த நேர்வில், சூல-சோதபன்னரில் உள்ள 'சூல' என்ற சொல் இளைய அல்லது சிறிய என்று அர்த்தமல்ல. அதன் உண்மையான பொருள் "ஒத்த" என்பதாகும், அதாவது, ஒரு சூல-சோதபன்னர் ஒரு சோதபன்னரைப் போன்றவர்.

ஒரு சோதபன்னர் எதிர்காலப் பிறவி அனைத்திலும் நான்கு துன்பமயமான நிலைகளிலோ அல்லது அபய உலகங்களிலோ மீண்டும் பிறக்க மாட்டார். நிபந்தனைவாதத்தின் ஞானப் பார்வையான பச்சாய-பரிக்கஹ-ஞானத்தை அடைந்தவர், அடுத்த பிறவியிலாவது நான்கு துன்பமயமான நிலைகளில் எதிலும் மீண்டும் பிறக்க மாட்டார். எனவே அடுத்த பிறவிக்கு, சூல-சோதபன்னர் இந்த வகையில் ஒரு சோதபன்னரைப் போன்றது. சூல-சோதபன்னரில் உள்ள 'சூல' என்பதன் பொருள் அதுவே. இந்தக் காரணத்திற்காக, பச்சய-பரிக்கஹ-ஞானத்தை அடைந்தவர் சூல-சோதபன்னர் என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

சமத மற்றும் விபசனா

புத்த மார்க்கத்தில் இரண்டு வகையான தியானங்கள் உள்ளன. ஒன்று சமத தியானம், மற்றொன்று விபசனா தியானம். அவற்றுக்கிடையேயான வேறுபாட்டை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இங்கு சமத என்பது ஒருமுகப் படுத்தப்பட்ட கவனத்தையும், விபசன என்பது உடல் மற்றும் மன நிகழ்வுகளைப் பற்றிய உள்ளுணர்வையும் அல்லது அனுபவ அறிவையும் குறிக்கிறது.

சமத தியானத்தின் நோக்கம், ஒரு பொருளின் மீது மனதை ஆழ்ந்து ஒருமுகப்படுத்துவதாகும். எனவே, உபசார-சமாதியை (upacara-samādhi) அல்லது ஒருமுகப்பாடு (appana-samādhi, jhana) போன்ற மிக வலுவான மன ஒருமுகப்பாட்டைப் பெறுவதற்காக சமத தியானம் செய்யப்படுகிறது. எனவே, யோகிகள் சமத சமாதியைப் பயிற்சி செய்யும்போது, அவர்கள் தங்கள் மனதை ஒரே ஒரு கருத்தியல் பொருளின் மீது (அருவ ஜானக்களால் எடுக்கப்படும் இரண்டு பொருட்களைத் தவிர) செலுத்த வேண்டும். ஆனால் பொருள் எதுவாக இருந்தாலும், சமத சமாதியின் நோக்கம் மனதிற்கு ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டைப் பெறுவதே ஆகும்.

இந்தப் பயிற்சியில், யோகிகள் ஒரே ஒரு பொருளை எடுத்து, தங்கள் மனதை அதில் செலுத்த வேண்டும். அவர்கள் தியானப் பொருளாக ஏதேனும் ஒரு சாதனத்தை அல்லது கசினாவை உருவாக்க வேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு வண்ண கசிணாவை உருவாக்க, விசுத்திமக்கா வியாக்கியானத்தின்படி, தரையிலிருந்து சுமார் இரண்டு அடி உயரத்தில் சுவரில் ஒரு சிவப்பு வட்டத்தை யோகிகள் வரைய வேண்டும். அவர்கள் அந்த சிவப்பு வட்டத்தை ஒரு தட்டின் அளவு பெரியதாகவும், அதன் நிறம் தூய சிவப்பாக, சீராகவும் மென்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். அந்த சாதனம் உருவாக்கப்பட்ட பிறகு, சுவருக்கு சுமார் இரண்டு அடி தொலைவில் தரையில் அமர்ந்து, அந்த சிவப்பு வட்டத்தைப் பார்த்து அதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில், மனம் எப்போதும் பொருளின் மீது நிலைத்திருக்காது. சில நேரங்களில் அது வேறு எதையாவது பற்றி நினைக்கிறது. அது அலைந்து திசைமாறிச் செல்கிறது. அப்போது யோகிகள் மனதை மீண்டும் சிவப்பு வட்டப் பொருளின் மீது கொண்டு வந்து, அதை "சிவப்பு, சிவப்பு, சிவப்பு" என்று கவனித்து ஆராய வேண்டும். யோகிகள் இந்தப் பயிற்சி முறையைத் தொடர்ந்து, படிப்படியாக, மனம் தியானப் பொருளின் மீது ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது. சுருக்கமாக, இதுவே சமத வர்மத்தின் வழியாகும்.

யோகிகள் இதை சில நாட்கள் அல்லது மாதங்கள் பயிற்சி செய்யச் செய்ய, ஒருமுகப்பாடு மேலும் மேலும் சிறப்பாகவும், ஆழமாகவும் ஆழமாகவும் ஆகிறது. இறுதியில், மனம் தியானப் பொருளில் முற்றிலும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு, அந்தப் பொருளில் மூழ்கிவிடுகிறது. அத்தகைய மனநிலை ஜானம் அல்லது அப்பனா என்று பாளி மொழியில் அழைக்கப்படுகிறது.

மனம் தியானப் பொருளில் முழுமையாக நிலைக்கும்போது, அது நிலைபெற்ற மனம், ஜானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது உள்வாங்குதல், அப்பனா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

புத்தரின் போதனைகளின்படி ஜானத்தில் நான்கு அல்லது ஐந்து நிலைகள் உள்ளன. ஜானத்தின் இரண்டாம் நிலையில், முதல் நிலையை விட ஒருமுகப்பாடு சிறப்பாக இருக்கும். பின்னர் மூன்றாம் நிலையில், இரண்டாம் நிலையை விட ஒருமுகப்படுத்துதல் சிறப்பாக இருக்கும், இதுபோல தொடரும். மனம் தியானப் பொருளில் ஆழமாக ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் வரை, அது விருப்பம், பேராசை, காமம், வெறுப்பு, கோபம், அறியாமை, பொறாமை போன்ற

அனைத்து மனக் கறைகளிலிருந்தும் விடுபட்டிருக்கும். ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதில் கறைகள் இல்லாததால், யோகிகள் அமைதியும், சாந்தமும், மகிழ்ச்சியும், சமாதானமும் உணர்கிறார்கள். சாந்தம், அமைதி மற்றும் நிதானம் ஆகியவை சமத தியானத்தின் விளைவுகளாகும்.

ஆனால், பண்டைய காலங்களில் தெளிந்த பார்வை (clairvoyance) மற்றும் தெளிந்த செவிப்புலன் (clairaudience) போன்ற அமானுஷ்ய சக்திகளைப் பெறும் நோக்கத்துடன் சமத்கார தியானத்தை பயிற்சி செய்த சில பக்தர்கள் இருந்தனர். இந்த அமானுஷ்ய சக்திகள் அனைத்து ஜானங்களின் அடிப்படையிலும் அடையப்படலாம். யோகிகள் எந்தவொரு ஜான நிலையிலும் நுழைவதில் திறமை பெற்றவுடன், அவர்கள் மனோதத்துவ அல்லது அமானுஷ்ய சக்திகளைப் பெறுவதற்காகத் தங்கள் தியானத்தைத் தொடரலாம். ஆனால், அவர்கள் ஜானத்தின் நிலைகள் மூலம் அவற்றை அடைய முடிந்தாலும், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் உள்ளார்ந்த தன்மையைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள அவர்களால் முடிவதில்லை. மனக்குறைக் காரணமாக இருக்கும் எந்த மனக் களங்கங்களையும் அவர்களால் வேரறுக்க முடிவதில்லை. எனவே, அவர்கள் எல்லா வகையான துன்பங்களிலிருந்தும், மன அல்லது உடல் ரீதியாக விடுவிக்கப்பட முடியாது. ஒருவர் இந்த மனக் களங்கங்கள் அல்லது அசுத்தங்களை வேரறுக்கவோ அல்லது ஒழித்துவிடவோ முடியாத வரை, அவர் மனக்குறைக்கு ஆளாகிறார்.

விபஸ்ஸனா தியானம், மனதின் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைவதற்காக மட்டுமல்லாமல், நமது உடல்-மனம் செயல்முறைகளின் உண்மையான தன்மையை உணர்வதன் மூலம் அனைத்து வகையான மன மற்றும் உடல் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெறுவதற்காகவும் செய்யப்படுகிறது. எனவே, மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகளைப் பற்றிய சரியான புரிதல் மூலம் துன்பத்தின் ஒழிவை அடைவதே விபஸ்ஸனா தியானத்தின் நோக்கமாகும். இதற்கு, நமக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ஒருமுகப்பாடு தேவை. இந்த ஒருமுகப்பாட்டை, மனம்-உடல் செயல்முறையின் மீதான தொடர்ச்சியான மற்றும் தடைபடாத விழிப்புணர்வின் மூலம் அடையலாம். இவ்வாறு, தியானத்திற்கான பல்வேறு பொருட்கள் உள்ளன: மகிழ்ச்சி ஒரு தியானப் பொருள், அதுபோல கோபம், மனக்குறை, வலி உணர்வு, விறைப்பு, மரத்துப்போதல் போன்றவையும் தியானப் பொருட்களாகும். எந்தவொரு மன அல்லது உடல் செயல்முறையும் விபஸ்ஸனா தியானத்தின் பொருளாக இருக்கலாம்.

எனவே, சமத் மற்றும் விபஸ்ஸனா தியானங்களின் நோக்கமும் முடிவுகளும் வேறுபட்டவை. முறைகளும் அப்படியே. நான் முன்பு விளக்கியதற்குத் திரும்பிச் செல்வோம். யோகிகள் நடக்கும்போது, அவர்கள் காலின் இயக்கத்தைக் கவனிக்கிறார்கள்: தூக்குதல், தள்ளுதல் மற்றும் விடுதல். பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், அவர்களின் மனம் காலின் மீது நன்கு கவனம் செலுத்துவதில்லை. மனம் அலைகழிக்கும்போது, அந்த அலைகழிக்கும் மனம் மறைந்துவிடும் வரை யோகிகள் அதை இருப்பது போலவே கவனிக்க வேண்டும். அது மறைந்த பிறகுதான், யோகிகள் வழக்கம் போல் மீண்டும் காலின் இயக்கத்தைக் கவனிக்கிறார்கள்.

கால் அசைவின் மீது மனம் நன்கு ஒருமுகப்படும்போது, யோகிகள் நடப்பதில் காலின் அல்லது உடலின் வடிவத்தை அல்ல, தூக்குதல், தள்ளுதல் மற்றும் விடுதல் என்ற இயக்கத்தையே கவனிக்கிறார்கள். கால் தூக்கப்படும்போது, மனம் அதை 'தூக்குதல்' என்று கவனிக்கிறது, கால் முன்னோக்கித் தள்ளப்படும்போது, மனம் அதை 'தள்ளுதல்' என்று கவனிக்கிறது, கால் கீழே விடப்படும்போது, மனம் அதை 'விடுதல்' என்று கவனிக்கிறது. யோகிகள் அவற்றை இயற்கையான இயக்க செயல்முறைகளாக உணரத் தொடங்கும்

போது, அவற்றைக் கவனிக்கும் மனதையும் உணர்கிறார்கள். தூக்கும் செயல்முறை ஒரு செயல்முறையாகும், அதைக் கவனிக்கும் மனம் மற்றொரு செயல்முறையாகும். தள்ளும் செயல்முறை ஒரு செயல்முறையாகும், அதைக் கவனிக்கும் மனம் மற்றொரு செயல்முறையாகும். இந்த வழியில், யோகிகள் மன நிகழ்வுகள் மற்றும் உடல் நிகழ்வுகள் ஆகிய இரண்டு செயல்முறைகளையும் முழுமையாக உணர்கிறார்கள்.

யோகிகள் இந்த இருநிலைச் செயல்முறையை வெறும் இயற்கையான செயல்முறைகளாகச் சரியாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். அவர்கள் அவற்றை ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், மற்றும் "நான்" அல்லது "நீ" என்று கருதுவதில்லை. அப்போது ஆளுமை, தனித்துவம், ஆன்மா அல்லது சுயம் என்ற எந்தவொரு தவறான கருத்தும் எழுவதில்லை. இந்தத் தவறான கருத்து அழிக்கப்படும்போது, துன்பத்திற்குக் காரணமாகும் எந்தப் பற்றோ அல்லது விருப்பமோ எழுவதில்லை. எனவே, பற்று எழுவதில்லை என்பதால், அதன் விளைவான துன்பமும் எழாது.

யோகிகள் முன்னேறும்போது, அவர்களின் தொடர்நிறைகவனம் மேலும் நிலையானதாகவும், தொடர்ச்சியானதாகவும், முழுமையானதாகவும், சக்திவாய்ந்ததாகவும் ஆகிறது. தொடர்நிறைகவனம் நிலையானதாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் ஆகும்போது, ஒருமுகப்பாடு ஆழமானதாகவும் வலுவானதாகவும் ஆகிறது. ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகவும் வலுவாகவும் ஆகும்போது, மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகள் பற்றிய நமது உணர்தல் அல்லது ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வு தெளிவாகிறது. எனவே, யோகிகள் ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாக எழும் மற்றும் மறைந்து போகும் பல தொடர் மனநிறைவை குலைக்கும் இயக்கங்களை உணரத் தொடங்குகிறார்கள். அத்தகைய அனுபவத்தின் போது, செயல்முறையின் எந்தப் பகுதியும் நிரந்தரமானதோ அல்லது அழிவற்றதோ அல்ல என்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்கிறார்கள். ஒவ்வொரு இயக்கச் செயல்முறையும் நிலையற்ற தன்மைக்கு (அநிச்ச) உட்பட்டது, அது மிக விரைவாகத் தோன்றி மறைகிறது. எனவே அது நசுக்குகிறது.

பின்னர் யோகிகள் மன மற்றும் உடல் செயல்முறையின் மூன்று பண்புகளில் மற்றொன்றான திருப்தியின்மை அல்லது மனக்குறையை உணர்கிறார்கள். இந்த இயக்கத்தின் உடல் செயல்முறையின் நிலையற்ற மற்றும் துன்பமயமான தன்மையை அவர்கள் உணரும்போது, அதை ஒரு நிலையான அலகாக - ஒரு நபர், ஒரு உயிரினம், ஒரு ஆன்மா அல்லது ஒரு சுயமாக - அவர்கள் கருதுவதில்லை. இது உடல் மற்றும் மன செயல்முறைகளின் ஆத்மமற்ற (ஆன்மா இல்லை, சுயமற்ற, அகந்தையற்ற) தன்மையை உணர்வதாகும். எனவே யோகிகள் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் மூன்று பண்புகளான நிலையாமை (அநிச்ச/ அநித்தியம்), மனக்குறை மற்றும் ஆத்மமற்ற தன்மை (ஆன்மா இல்லை, சுயமற்ற) ஆகியவற்றை உணர்கிறார்கள்.

விபஸ்ஸனா தியானத்தின் நோக்கம், உடல்-மனம் செயல்முறைகளை அவற்றின் உண்மையான தன்மையில் உணர்வதன் மூலம், அனைத்து வகையான மனக்குறை, மனத்துயரம் மற்றும் உடல் துயரத்திலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்வதாகும். எனவே, யோகிகள் மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளை அவை உண்மையாக இருப்பது போல உணர முடிந்தால், மன மற்றும் பௌதீக நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய தவறான புரிதல் அல்லது அறியாமையின் காரணமாக எழும் அனைத்து வகையான மனக் களங்கங்களையும் நீக்க முடியும். இதனால்தான் யோகிகள் சத்திடபத்தான விபசனா தியானம், அதாவது ஆழ்ந்த கவனத்துடன் கூடிய ஞானத் தியானத்தை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஆனால், ஞானம் சார்ந்த தியானம் கட்டமைக்கப்பட வேண்டிய சில ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டைப் பெறுவதற்காக, யோகிகள் முதலில் சமத தியானத்தை பயிற்சி செய்யலாம். உயர் ஒருமுகப்பாடு மற்றும் அமானுஷ்ய சக்திகளைப் பெறுவதற்கான சமத பயிற்சியை விட, அத்தகைய சமத தியானம் அதிக நன்மை பயக்கும். புத்தரின் காலத்தில், பயிற்சியாளர்கள் முதலில் சமத்தை வளர்த்து, நுழைவு ஒருமுகப்பாட்டையும், முடிந்தால், ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டையும் (Uhana) பெற்றனர். பின்னர் அவர்கள் இவற்றை ஞானம் சார்ந்த தியானத்திற்கு அல்லது உள்ளுணர்வு தியானத்திற்கு அடிப்படையாகக் கொண்டனர்.

இங்கு அணுகல் ஒருமுகப்பாடு என்பது ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டிற்கு அருகிலுள்ள ஒருமுகப்பாடு என்பதாகும். யோகிகள் அணுகல் ஒருமுகப்பாட்டை அடைந்தவுடன், அவர்கள் குறுகிய காலத்தில் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைவது உறுதி. யோகிகளின் நோக்கம் மிகுந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட விபசனா தியானத்தை பயிற்சி செய்வதாக இருந்தால், அவர்கள் சமத தியானத்தின் மூலம் இதை அடையலாம். இந்த வகையான விபசனா தியானம், சமத தியானத்திற்குப் பிறகு செய்யப்படும் விபசனா தியானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

எனவே, விபஸ்ஸனா தியானம் இரண்டு வகைப்படும். முதலாவது, சமத தியானத்தைத் தொடர்ந்து செய்யப்படும் விபஸ்ஸனா தியானம்.

இரண்டாவது, சமத தியானம் இல்லாமல் செய்யப்படும் தூய விபஸ்ஸனா தியானம். தியானத்திற்கு போதுமான நேரம் ஒதுக்கக்கூடியவர்களால் முதல் வகை விபஸ்ஸனா தியானம் பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. அவர்கள் முதலில் சமத தியானத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்கள் செலவிட வேண்டும். மேலும், ஜான ஒருமுகப்பாட்டை அடைந்த திருப்தி அவர்களுக்கு ஏற்படும்போது, அவர்கள் விபஸ்ஸனா தியானத்தைத் தொடர்கிறார்கள்.

தங்கள் தியானத்திற்குச் செலவிடப் போதுமான நேரம் இல்லாதவர்களால் தூய விபஸ்ஸனா தியானம் செய்யப்படுகிறது. அத்தகைய யோகிகளுக்கு, தூய விபஸ்ஸனா தியானம் பொருத்தமானது. அதனால்தான் நாம் பத்து நாள் தியான முகாம் போன்ற மிகக் குறுகிய விபஸ்ஸனா தியான முகாம்களை நடத்த வேண்டியுள்ளது. உண்மையில், பத்து நாள் தியானம் போதுமானதல்ல. யோகிகள் தங்கள் தியானப் பயிற்சியில் குறிப்பிடத்தக்க அனுபவத்தைப் பெற இந்தக் காலம் மிகவும் குறைவானது. ஆனால், தங்கள் பயிற்சியில் சில அனுபவங்களைப் பெறுபவர்களும் உள்ளனர். அவர்களின் தியான அனுபவம் சக்திவாய்ந்ததாக மாறும்போது, உடல்-மனம் செயல்முறைகளின் உண்மையான தன்மையில் உள்ள অন্তর্நோக்கு அறிவின் உயர் நிலைகளை அவர்களால் அடைய முடியும். யோகிகளுக்குத் தியானத்திற்காகப் பத்து நாட்கள் மட்டுமே கிடைத்தாலும், நாள் முழுவதும் தியானத்தின் போது இடைவெளிகள் அல்லது நிறுத்தங்கள் இல்லாமல், கடுமையான முயற்சியுடன் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைய அவர்கள் முயன்றால், தியானத்தில் சில குறிப்பிடத்தக்க அனுபவங்களை அவர்களால் பெற முடியும். எனவே, முடிந்தவரை தீவிரமாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் பயிற்சி செய்வதே முக்கியம்.

சப்பே சத்தா சுகிதா ஹோந்து - எல்லா உயிரினங்களும் நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கட்டும்.

மரியாதைக்குரிய ஜனகபீவம்சரின் வாழ்க்கை வரலாறு

மரியாதைக்குரிய ஜனகபீவம்சர் 1928 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 24 ஆம் தேதி, மியான்மரின் டவுங்-ட்வின்-கி நகராட்சியில் உள்ள பைன்-மா கிராமத்தில் பிறந்தார். அவரது பெற்றோர் உ பியூ மின் மற்றும் டாவ் ஷ்வே யீ ஆவர். அவர் அவர்களின் ஒன்பது பிள்ளைகளில் மூன்றாவது மகன் ஆவார்.

துறவறமும் கல்வியும்

தொடக்கப் பள்ளியில் 4 ஆம் வகுப்பை முடித்த உடனேயே, மிகவும் அர்ப்பணிப்புள்ள புத்தர்களான அவரது தாத்தா பாட்டி ஊக்குவித்ததால், அவர் டவுங்-ட்வின்-கி நகருக்கு அருகிலுள்ள தவ்-யா பெய்ʔமான் என்ற மடாலயத்தில் புத்தத்தின் அடிப்படைகளைக் கற்கத் தொடங்கினார். அவருக்கு 13 வயது மட்டுமே ஆனாலும், அவரது ஆசிரியரான மரியாதைக்குரிய வஸவிந்தா, தம்மத்தின் மீதான அவரது நம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கும் நோக்கத்துடன், மஹா-வக்கம், நீண்ட உரைகளின் இரண்டாம் தொகுதி போன்ற மேம்பட்ட பாளி நூல்களைக் கற்பித்தார். எனவே, அவர் புத்தரின் போதனைகளின் மீது மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டு, 15 வயதில் ஒரு புதிய துறவியாக புனிதப் பிக்குகள் சபையில் சேர்ந்ததில் ஆச்சரியமில்லை. அவரது தீட்சை குரு, தவ்-யா பெய்ʔமான் மடத்தின் மடாதிபதி உ மாலவர்ஷர் ஆவார், அவர் அவருக்கு "ஷின் ஜனகா" என்ற பெயரை வழங்கினார்.

ஒரு புதிய துறவியாக, அவர் அடிப்படை புத்த தத்துவம் (அபிதம்மம்), அடிப்படை பாளி இலக்கணம் (கச்சாயனம்), பாளி ஒத்த சொற்கள் மற்றும் சொற்களஞ்சியம் (அபிதானம்) மற்றும் அலங்கார பாளி எழுத்துக்கள் (அலரிக்கரா) போன்ற அடிப்படை துறவறக் கல்வியுடன், ஐந்து தொகுதிகள் துறவற விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகள் (வினய) மற்றும் அவற்றின் தொடர்புடைய உரைகளுடன் படித்தார். மேலும், அவர் எண்ணியல் உரைகள் (அரிகுட்டர), தொடர்புடைய உரைகள் (சாரிபுத்த) போன்ற பிற மேம்பட்ட பாளி நூல்களையும் தானாகவே கற்றார். எனவே, அவர் இளவயதில் இருந்தபோதிலும், இளம் துறவிகளுக்கும் புதியவர்களுக்கும் கற்பிக்க அவரது ஆசிரியரால் நியமிக்கப்பட்டார்.

அக்டோபர் 18, 1947 அன்று, டவுங்-ட்வின்-கி நகரைச் சேர்ந்த தாராள மனப்பான்மை கொண்ட தம்பதியினரான உ செய்ன் நியோ மற்றும் டா ஹ்லா ந்ஹிட் ஆகியோரின் ஆதரவுடன் அவர் முழுமையான பிக்குப் பட்டம் பெற்றார். அவரது முழுமையான பிக்குப் பட்டத்திற்கான நெறிமுறை ஆசிரியர், அப்போது தவ்-யா பெய்ʔ-மான் மடாலயத்தின் மடாதிபதியாக இருந்த, மிகவும் வணக்கத்திற்குரிய சயாதவ் பதுமா ஆவார்.

ஜூன் 1948-ல், தனது முழுப் பிட்சை பெற்ற பிறகு, அவர் மியான்மரின் இரண்டாவது பெரிய நகரமான மண்டலேக்குச் சென்றார், அங்கு விசுத்தராமா பாளி பல்கலைக்கழகத்தில் மிகவும் மதிக்கத்தக்க சிஷின் சயாதவ் மற்றும் அவரது மூத்த சீடர்கள் உட்பட பல உயர் கல்வி பெற்ற ஆசிரியர்களுடன் தனது பாளி நூல்களுக்கான படிப்பைத் தொடர்ந்தார். அவரது தீவிரமான படிப்பிற்கு நன்றி, மியான்மர் அரசாங்கத்தால் வழங்கப்படும் தம்மசாரியா என்ற போதனைப் பட்டத்தைப் பெற அவருக்குச் சில ஆண்டுகளே ஆனது. பின்னர், அவர் அன்றைய துறவற கல்வித் துறையில் மிகவும் மதிப்புமிக்க பட்டமான அபிவம்சாவைப் பெற்றார், இது ஒரு முனைவர் பட்டத்திற்குச் சமமானதாகக் கருதப்படுகிறது. இவ்வாறு, அவர் அஷின் ஜனக-பீவம்சா என்று அறியப்பட்டார், மேலும் அதே பாளி பல்கலைக்கழகத்தில் விரிவுரையாளராகப் பதவி உயர்வு பெற்றார்.

மஹாசி சயாதவிடம் பயிற்சி

1952-ல், மஹாசி சயாதவினால் எழுதப்பட்ட "விபஸ்ஸனாவை எப்படிப் பயிற்சி செய்வது" என்ற நூலைப் படித்தபோது, அவர் வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனையை அடைந்தார். இந்தப் புத்தகம் விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்ய அவருக்குப் பெரிதும் உத்வேகம் அளித்தது, ஆனால் அங்கு குறிப்பிடப்பட்டிருந்த முறை அவருக்கு இன்னும் புதிராகவே இருந்தது. ஏனெனில், அது வேதங்களாலும் பொதுவாகவும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உள்ளே-வெளியே வரும் சுவாசத்திற்குப் பதிலாக, வயிற்றின் ஏற்ற இறக்கத்தை முதன்மைப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறது. இருப்பினும், இந்த முறை பாளி நூல்களுடன் முற்றிலும் முரண்படவில்லை என்பதை அவர் உணர்ந்தார், ஏனெனில் வயிற்றின் அசைவானது, முற்போக்கான விபசனா ஞானத்தின் வளர்ச்சிக்கு உணரப்பட வேண்டிய ஆறு காற்று-உறுப்புகளில் ஒன்றான ஒரு பௌதீக நிகழ்வைக் குறிக்கிறது.

நிச்சயமாக, ஜூன் 1953-ல் மஹாசி சயாதவுக்கு வழிகாட்டுதலின் கீழ் அவர் பயிற்சி செய்தபோது, இந்த முறை அதன் கூற்றுகளைப் பூர்த்தி செய்கிறது என்பதை அவரால் தானாகவே நிரூபிக்க முடிந்தது.

தனது நான்கு மாத தீவிர தியான முகாமின் போது, அவர் ஆசிரியர் வழங்கிய அறிவுரைகளை உன்னிப்பாகப் பின்பற்றி ஆர்வத்துடன் பயிற்சி செய்தார். எனவே, முதல் மாதத்திலேயே அவர் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை அடைந்து, இந்த முறையைப் பற்றி எந்த சந்தேகத்தையும் எழவிடாமல் செய்தார். உண்மையில், முதல் இரண்டு மாதங்கள் மட்டுமே அவர் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. பின்னர் இரண்டு மாதங்கள், அவரது பயிற்சி முதிர்ச்சியடைந்ததால், அவர் சுமுகமாகவும் வசதியாகவும் பயிற்சி செய்தார். தனது வெற்றிகரமான தியான முகாமை முடித்த பிறகு, வெவ்வேறு ஆன்மீகப் பின்னணியைக் கொண்ட பல்வேறு தியானிப்பவர்களுக்கு தியானம் கற்பிப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள அவருக்கு அனுமதி வழங்கப்பட்டது. இப்படித்தான் அவர் பின்னர் ஒரு சாதாரண புத்த அறிஞராக மட்டும் இல்லாமல், உலகப் புகழ்பெற்ற ஒரு பெரிய தியான குருவாக ஆனார்.

ஆறாவது புத்த மாநாட்டில் அவரது பங்கு

1955-ல், அவர் மஹாசி தியான மையத்தில் இருந்தபோது, மியான்மரின் ஆறாவது புத்த மாநாட்டின் நிர்வாகக் குழுவின் செயலாளரால் பாளி நூல்களின் ஆசிரியர் குழுவில் ஒரு பதவி அவருக்கு வழங்கப்பட்டது. சங்கக் குழுவின் மீது இருந்த மரியாதையின் காரணமாக, அவர் அந்த வாய்ப்பை ஏற்றுக்கொண்டார். மேலும், இத்தகைய வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க திட்டத்தில் பங்கேற்கவிருந்த உயர் கல்வி பெற்ற துறவிகளுக்காக பிரத்யேகமாக கட்டப்பட்ட புதிய தங்கும் விடுதிகளில் ஒன்றான ஜம்பு-திப்பாவிற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. உண்மையில், ஒரு பதிப்பாசிரியராக, உலக வரலாற்றில் மிகப்பெரிய புத்த மன்றங்களில் ஒன்றான ஆறாவது புத்த மாநாட்டில் அவர் ஒரு முக்கியப் பங்கை வகித்தார்.

இலங்கையில் ஆறு ஆண்டுகள்

1957-ல் ஆறாவது புத்த மாநாட்டிற்குப் பிறகு, அவர் இலங்கைக்குச் சென்றார், அங்கு கொழும்பு தலைநகரில் உள்ள மஹா-விசுத்தராம மடாலயத்தில் ஆறு ஆண்டுகள் வசித்தார். அவர் அங்கு இருந்தபோது, புத்தத்தின் வளர்ச்சி, இந்திய வரலாறு மற்றும் ஆங்கிலம், சமஸ்கிருதம், சிங்களம் மற்றும் ஹிந்தி போன்ற வெளிநாட்டு மொழிகளைப் படித்தார். 1960-ல், அவர் லண்டன் பல்கலைக்கழகம் நடத்திய ஜி.சி.இ (ஏ லெவல்) தேர்வை எழுதி, சில பாடங்களில் தேர்ச்சி பெற்றார். மீதமுள்ள பாடங்களில் அவர் பர்மாவிற்குத் திரும்பிய பிறகு தேர்ச்சி பெற்றார். இலங்கையில் தங்கியிருந்த காலத்தில், இலங்கையின் விஜயோதய மாநிலப் பல்கலைக்கழகத்தால் அபிதத்தம ஆசிரியராக ஒரு மதிப்புமிக்க பதவி அவருக்கு வழங்கப்பட்டது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, அத்தகைய கடினமான வேலையை ஏற்க இயலாத அளவுக்கு அப்போது அவரது உடல்நிலை மிகவும் மோசமாக இருந்தது.

மரியாதைக்குரிய மஹாசி சயாதவின் படைப்புகளுக்கு உதவுதல்

அவர் ஜூன் 1963-ல் மியான்மருக்குத் திரும்பினார். பின்னர் மீண்டும், மியான்மரின் மாநில புத்த-சசன சங்கத்தால் பொதுப் பாளி நூல்களைத் திருத்த அவர் அழைக்கப்பட்டார். அவர் அதை ஏற்றுக்கொண்டு, மீண்டும் ஜம்பு-தீபா ஹாஸ்டலில் தங்க வேண்டியிருந்தது. அந்தக் காலகட்டத்தில், மிகவும் போற்றத்தக்க மஹாசி சயாத, தனது "விசுத்தி-மார்க்க மஹா-ட்ரிக நிஸ்ஸய" (விசுத்தி-மார்க்கம் பற்றிய பெரிய உரை) என்ற பர்மிய மொழிபெயர்ப்புக்கு ஒரு முன்னுரை எழுதுமாறு அவரிடம் கேட்டார். இது, வேத மற்றும் நடைமுறை ரீதியான தர்மம் இரண்டிலும் ஆழ்ந்த புரிதல் இல்லாமல் மொழிபெயர்ப்பது சாத்தியமற்ற, மிகவும் மதிக்கப்படும் உரைகளில் ஒன்றாகும். அவர் வணக்கத்திற்குரிய மஹாசி சயாதவின் தலைசிறந்த படைப்பைக் கவனமாகப் படித்து, நாற்பது பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு அற்புதமான முன்னுரையை எழுதினார், அது வணக்கத்திற்குரிய மஹாசி சயாதவின் திருப்தியளித்தது.

1966-ல் அவர் தனது சொந்த ஊரான டவுங்-ட்வின்-கிக்குத் திரும்பி, தனது முன்னாள் கல்வி நிறுவனமான தவ்-யா பெய்ஈமான் மடாலயத்தில் தனது சசன கடமைகளை நிறைவேற்றினார். 1967-ல், அவர் தனது தந்தையை அப்போது பர்மாவின் தலைநகரமாக இருந்த யாங்கூனுக்கு அழைத்து வந்து, மஹாசி தியான மையத்தில் மஹாசி சயாதவினர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் தியானம் செய்ய வைத்தார். அவர் அங்கு தனது தந்தையின் தேவைகளைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தபோது, மிகவும் மதிப்புமிக்க மஹாசி சயாதவ் அவரை மஹாசி தியான மையத்தின் வழிகாட்டும் ஆசிரியர்களில் (நயாகா) ஒருவராக நியமித்தார். இவ்வாறு, அவர் மஹாசி பாரம்பரியத்தின் ஆரம்பகால தியான ஆசிரியர்களில் ஒருவரானார். மஹாசி தியான மையத்தில், அவர் மஹாசி சயாதவின் சாசனப் பணிகளுக்கு வேத மற்றும் நடைமுறை ரீதியான இரண்டிலும் உதவினார். மஹாசி சயாதவுக்குக் கண் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டபோது, 'விடுதலையடைவதற்கான பாதை' புத்தகத்தின் மொழிபெயர்ப்புப் பணியை அவர்தான் பொறுப்பேற்க வேண்டியிருந்தது.

மேலும், மஹாசி சயாதவினால் கண் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டபோது, 'விடுதலையின் பாதை' புத்தகத்தின் மொழிபெயர்ப்புப் பணியை அவர்தான் பொறுப்பேற்க வேண்டியிருந்தது. மிகவும் மதிப்புக்குரிய மஹாசி சயாதவின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், அவர் யாங்கூன் தலைநகரில் உள்ள மஹாசி தியான மையத்தில் ஐந்து ஆண்டுகளும், ரத்தனபோன் தியான மையத்தில் ஒன்றரை ஆண்டுகளும் வழிகாட்டும் ஆசிரியர்களில் ஒருவராகப் பணியாற்றினார். இந்தக் கட்டுரைகள் தொகுக்கப்பட்டு, 'சதிபட்டான விபஸ்ஸனா தியானம்' என்ற தலைப்பில் ஒரு புத்தகமாக வெளியிடப்பட்டது.

மிகவும் வணக்கத்திற்குரிய மஹாசி சயாதவினின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், அவர் யாங்கூன் தலைநகரில் உள்ள மஹாசி தியான மையத்தில் ஐந்து ஆண்டுகளும், மியான்மரின் இரண்டாவது பெரிய நகரமான மண்டலேவில் உள்ள ரத்தனபோன் தியான மையத்தில் ஒன்றரை ஆண்டுகளும் வழிகாட்டும் ஆசிரியர்களில் ஒருவராகப் பணியாற்றினார்.

தனது சொந்த மையம் மற்றும் தனித்துவமான முறை

1977-ல், அவரது அர்ப்பணிப்புள்ள சீடர்களால் புதிதாக நிறுவப்பட்ட சான்-மியாய்த் தியான மையத்தை அவர் ஏற்றுக்கொண்டார். அன்று முதல், இந்த மையத்தில் தம்ம உரைகள் ஆற்றுதல், தியான முகாம்களை நடத்துதல், தம்ம நூல்களை எழுதுதல், உள்ளூர் மற்றும் வெளிநாட்டு தியானிப்புகளுக்கு தியானம் கற்பித்தல் போன்ற பல வழிகளில் அவர் சாசனப் பணிகளைச் செய்து வருகிறார். இவ்வாறு, இந்த தியான மையத்தின் பெயரால் அவர் சன்மய் சயாதவ் என்று அறியப்படுகிறார். அவர் தனது சொந்த மையத்திலும் மற்ற இடங்களிலும் கற்பிக்கும் முறை மிகவும் தனித்துவமானது, ஏனெனில் அவர் யோகிகளுக்கு அன்பும் கருணையும் வளர்ப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்ட விபசனாப் பயிற்சியைக் கற்பித்தார். அவரது முறையின் காரணமாக, அவரது வழிகாட்டுதலின் கீழ் தியானம் செய்பவர்கள் அமைதியாகப் பயிற்சி செய்து, மற்ற பலரை விட ஒப்பீட்டளவில் வேகமாக முன்னேறினர்.

பிபிசி-யில் உரைகள்

1978, 1979 மற்றும் 1980-ஆம் ஆண்டுகளில், மியான்மரின் மத விவகார அமைச்சகத்தின் வேண்டுகோளின் பேரில், அவர் பிபிசி-யில் தொடர் தம்ம உரைகளை வழங்கினார். அந்த உரைகள், பின்வரும் தலைப்புகளைக் கொண்ட மூன்று பகுதிகளை உள்ளடக்கிய புத்தக வடிவில் பரவலாகப் பிரசுரிக்கப்பட்டன:

1. சரியான புரிதல் மூலம் நித்திய அமைதியை அடைதல்
2. உணர்தல், நீக்குதல், அனுபவித்தல், வளர்த்தல்
3. புத்தரின் போதனைகளுக்கு இணங்க மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வது எப்படி

ஒரு வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க உரை

அவர் உள்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் ஆண்டு முழுவதும் தியான முகாம்களை நடத்துகிறார் மற்றும் தம்ம உரைகள் வழங்குகிறார். அவற்றில் ஒரு வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க உரை, ஏழு கிறிஸ்தவ சங்கங்களைக் கொண்ட கலாய் கிறிஸ்தவ மன்றத்திற்கு வழங்கப்பட்டது (கலாய் என்பது இந்திய எல்லைக்கு அருகிலுள்ள மியான்மரின் ஒரு நகரம்). 1982 ஆம் ஆண்டு மே 3 முதல் மே 5 வரை தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் நடைபெற்ற இந்தக் கூட்டத்தில், பெரும்பாலும் கிறிஸ்தவர்களான 6,000 க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் கலந்து கொண்டனர். இந்த உரையின் தலைப்பு "அமைதியும் மகிழ்ச்சியும்" என்பதாகும். இந்த உரைக்கு மதிப்பளிக்கும் விதமாக, கிறிஸ்தவ சபையின் தலைவர் திரு. மன் கியிண்ட் ஹ்டான், ஒரு தற்காலிக துறவியாகப் பணிக்கப்பட்டு, மரியாதைக்குரிய சயாதவினின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் விபசனா தியானம் செய்தார்.

மே 29 அன்று, இந்த வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க உரைக்குப் பிறகு, அவர் தனது ஓராண்டு தம்மப் பயணத்தைத் தொடங்கினார், ஆஸ்திரியா, ஜெர்மனி, நெதர்லாந்து, பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து மற்றும் அமெரிக்கா போன்ற பல நாடுகளுக்குப் பயணம் செய்தார். அந்த ஆண்டின் மூன்று மாத மழைக்கால தியானத்தை அவர் அமெரிக்காவில் கழித்தார், பின்னர் ஹவாய் மற்றும் ஜப்பான், கொரியா, ஹாங்காங், பிலிப்பைன்ஸ், மலேசியா, சிங்கப்பூர், இந்தோனேசியா மற்றும் இறுதியாக பல நாடுகளுக்குத் தனது மார்க்கப்பரப்புப் பயணத்தைத் தொடர்ந்தார்.

1983-ல், அவர் உலகளாவிய மதபோதகப் பயணத்திலிருந்து திரும்பியபோது, கலாய் கிறிஸ்தவ மன்றத்திற்கு அவர் ஆற்றிய வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க உரை, ஒலிநாடாக்களிலிருந்து எழுதப்பட்டு, ஒரு புத்தகமாக உருவாக்கப்பட்டு, இதுவரை 54,000 பிரதிகள் என்ற வியக்கத்தக்க எண்ணிக்கையில் விற்றுத் தீரந்த 7-வது பதிப்பு வரை வெளியிடப்பட்டது.

புகழ்பெற்ற பல்கலைக்கழகங்களில் அவரது உரைகள்

1985-ல், மியான்மரின் யாங்கூன் பல்கலைக்கழகத்தின் வேண்டுகோளின் பேரில், வணக்கத்திற்குரிய சயாதவ் அவர்கள், பல்கலைக்கழக தம்ம மண்டபத்தில் தொடர்ச்சியாக நான்கு வெள்ளிக்கிழமைகள் விபசனா தியானம் கற்பித்தார். தனது உரைகளின் முடிவில், மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பிறர் எழுப்பிய 50க்கும் மேற்பட்ட கேள்விகளுக்கு அவர் பதிலளித்தார். கேள்விகள் மற்றும் பதில்களுடன் கூடிய அனைத்து உரைகளும் ஒரு புத்தகமாக உருவாக்கப்பட்டன. மேலும் 2014-ஆம் ஆண்டில் 25,000 பிரதிகள் விநியோகிக்கப்பட்டுள்ளன. ஹிந்ததா பல்கலைக்கழகம், கெங் துங் பல்கலைக்கழகம், பகோ பல்கலைக்கழகம் மற்றும் மைட்-கி-னார் பல்கலைக்கழகம் போன்ற பர்மாவில் உள்ள பல பிற பல்கலைக்கழகங்களிலும் சயாதவ் தம்ம சொற்பொழிவுகளை ஆற்றினார்.

அவர் 1981 மற்றும் 1982-ல் இங்கிலாந்தின் ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகம், 1982-ல் அமெரிக்காவின் வெஸ்டர்ன் இல்லினாய்ஸ் மற்றும் ஹவாய் பல்கலைக்கழகங்கள், 1982-ல் கனடாவின் வான்கூவர் பல்கலைக்கழகம் போன்ற வெளிநாட்டுப் பல்கலைக்கழகங்களிலும் தம்ம சொற்பொழிவுகளை ஆற்றினார். மேலும், ஓபர்லின் பல்கலைக்கழகத்தில் ஒரு நாள் தியான முகாமையும் நடத்தினார்.

1982-ல் அமெரிக்காவில் உள்ள ஆபர்லின் பல்கலைக்கழகத்திலும், 1998-ல் இங்கிலாந்தில் உள்ள கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் மூன்று நாள் தியான முகாமையும் நடத்தினார்.

அவரது பல புகழ்பெற்ற சொற்பொழிவுகளில் ஒன்றான "தண்டு உவமை" (தருக்கந்தோபமா சுத்தா) பற்றிய உரை லண்டன் புத்த விஹாரில் வழங்கப்பட்டது. இந்த உரை முதலில் 'புத்த மன்றம்' இதழில் வெளியிடப்பட்டது, அதிலிருந்து பக்தர்கள் அதைப் பிரதி எடுத்து ஒரு சிறு புத்தகமாக உருவாக்கி, முதலில் லண்டனிலும், பின்னர் ஹொனலுலு, மணிலா, கோலாலம்பூர், பெனாங், பாங்காக் மற்றும் யாங்கூன் ஆகிய இடங்களிலும் விநியோகித்தனர்.

வெளிநாட்டு மார்க்கப்பரப்புப் பணிகள்

அவர் உலகின் ஏறக்குறைய அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் பல வெளிநாட்டு மார்க்கப்பரப்புப் பயணங்களை மேற்கொண்டார். இதுவரை ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா, ஐரோப்பா மற்றும் அமெரிக்காவில் 30 நாடுகளுக்கு 40 பயணங்களைச் செய்துள்ளார். 1995-ல் அவர் கென்யா, தென்னாப்பிரிக்கா மற்றும் போட்ஸ்வானாவிற்குச் சென்று, அங்குள்ள கறுப்பின மற்றும் வெள்ளையின ஆப்பிரிக்கர்களுக்கு தியானம் கற்பித்தார். 1997-ல் அவர் தென்னாப்பிரிக்காவிற்கு தனது இரண்டாவது மார்க்கப்பரப்புப் பயணத்தை மேற்கொண்டார். அப்போது, அங்குள்ள மியான்மர் பக்தர்களால் அவருக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டு புதிதாக நிறுவப்பட்ட தம்மோதய மியான்மர் விஹாரா என்ற தியான மையத்தை ஏற்றுக்கொண்டார். மிக முக்கியமாக, ஆப்பிரிக்காவில் முதல் சீமாவை[1] அவர் அர்ப்பணிக்க முடிந்தது. இது சாசனத்திற்காக அவர் வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றிய ஒரு வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க பணியாகும்.

மேலும், அவர் ஜோகன்னஸ்பர்க்கில் உள்ள ரேடியோ 702-இல் ஒரு மூத்த அதிகாரியுடன் ஒரு நேரலை நேர்காணலை ஒளிபரப்பினார். ஸ்டார் நியூஸ்பேப்பர் மற்றும் பிரிட்டோரியா நியூஸ் ஆகியவற்றின் சில பத்திரிகையாளர்களாலும் அவர் நேர்காணல் செய்யப்பட்டார். அந்த நேர்காணலில் அவர்கள் விபசனா தியானம் பற்றி கேள்விகளைக் கேட்டனர், அவற்றுக்கு அவர் விரிவான பதில்களை அளித்தார். அந்த நேர்காணல் அவர்களின் செய்தித்தாள்களில் வெளியிடப்பட்டது. இவ்வாறு, அவர் விபசனா தியானத்தை தென்னாப்பிரிக்க மக்களுக்கு பரவலாக அறியச் செய்தார்.

மேலும், வெளிநாடுகளிலும் அவரது வழிகாட்டுதலின் கீழ் தியான மையங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் தாய்லாந்தில் உள்ள பேங்காக்கிற்கு அருகிலுள்ள தம்மோதய சன்மய் மையம், தென்னாப்பிரிக்காவின் டர்பனுக்கு அருகிலுள்ள தம்மோதய மியான்மர் விஹாரா, மற்றும் அமெரிக்காவின் இல்லினாய்ஸ், ஸ்பிரிங்ஃபீல்டில் உள்ள சன்மய் சதிபட்டான விஹாரா ஆகியவை அடங்கும். ஜனவரி 2009-ல், மரியாதைக்குரிய சயாத, இந்தோனேசியாவின் ஜகார்த்தாவிற்கு அருகில் ஒரு புதிய தியான மையத்தைத் திறந்து வைத்தார்.

[1]சீமா என்பது ஒரு கருணைமிக்க துறவிகள் சபை ஆகும், இங்கு புத்த துறவிகள் தீட்சை, சபைக் கூட்டங்கள், கடுமையான குற்றங்களை ஒப்புதல் போன்ற அதிகாரப்பூர்வ துறவற விவகாரங்களை மேற்கொள்கின்றனர். சீமாவின் அர்ப்பணிப்பு என்பது மிகவும் சிக்கலான பணியாகும், ஏனெனில் அது துறவற விதிகளின்படி பல தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

தாய்நாட்டில் அவரது பணிகள்

தாய்நாடான ம்யான்மரில் யாங்கோன், ஹிந்தடா, ஹ்மாப்வி, பைன் ஊ லவின், தாங்க்யி, லுவே, மற்றும் தமு போன்ற மியான்மரின் பல நகரங்களில் அவரது வழிகாட்டுதலின் கீழ் பல தியான மையங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. அவரது பெரும்பாலான மையங்கள் ஆண்டு முழுவதும் திறந்திருக்கும், மேலும் மியான்மர் முழுவதிலுமிருந்து ஆயிரக்கணக்கான யோகிகள் அவரது வழிகாட்டுதலின் கீழ் பயிற்சி செய்கின்றனர்.

புத்தரின் விலைமதிப்பற்ற போதனைகளைப் புதிய தலைமுறையினருக்குக் கொண்டு சேர்க்கும் நோக்கத்துடன், அவர் 1990 முதல் மார்ச் மற்றும் ஏப்ரல் மாதங்களில் கோடைகாலப் பள்ளி விடுமுறையின் போது, 10 முதல் 18 வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்காக புத்த கலாச்சாரப் பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறார். தர்ம வகுப்புகள் பதினாறு நிலைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், முத்தொழிலின் குணங்கள், ஐந்து, எட்டு மற்றும் ஒன்பது ஒழுக்கநெறிகள் போன்ற புத்தரின் போதனைகளின் அடிப்படைகளையும், முதல் போதனை, ஆன்மா இல்லை என்ற போதனை, நெருப்புப் போதனை, அன்பான கருணைப் போதனை, 38 ஆசீர்வாதப் போதனை, சார்புநிலை தோற்றம், கவனத்தின் நான்கு அடிப்படைகள் போன்ற சில புகழ்பெற்ற போதனைகளையும் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கின்றன. உயர் நிலைகளில் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் மஹாயானம், ஜென் போன்ற பல்வேறு புத்த பள்ளிகளின் கோட்பாடுகள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. நிச்சயமாக, அனுபவப்பூர்வமான பயிற்சி மூலம் தொடர்நிறைகவனத்தை வளர்ப்பது மற்றும் படிப்படியான விபசனா ஞானத்தைப் பெறுவது எப்படி என்பதும் அவர்களுக்குக் கற்பிக்கப்படுகிறது.

2004-ல், மியான்மர் அரசாங்கத்தால் நிறுவப்பட்ட சர்வதேச தேரவாத புத்த மார்க்கப்பரப்புப் பல்கலைக்கழகத்தின் கௌரவப் பேராசிரியராக, அவர் வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் விபசனா தியானம் குறித்து விரிவுரைகள் வழங்கினார். அந்த மார்க்கப்பரப்புப் பல்கலைக்கழகத்திற்கும், அரை நூற்றாண்டுக்கும் மேலாக அவர் அயராது செய்துள்ள அனைத்து சாசனப் பணிகளுக்கும் அவர் ஆற்றிய மகத்தான பங்களிப்பைப் பாராட்டி, மியான்மர் அரசாங்கம் அவருக்கு மூன்று மதிப்புமிக்க பட்டங்களை வழங்கியது: 1993-ல் மஹா-கம்மத்தான-சரிய, 1995-ல் அக்ஞ மஹா-கம்மத்தான-சரிய, மற்றும் 1999-ல் அக்ஞ நியாஹ சதம்ம-ஜோதிக-தஜ ஆகிய மூன்று மதிப்புமிக்க பட்டங்களை வழங்கியது.

உண்மையில், மரியாதைக்குரிய சயாத, பள்ளிகள், சாலைகள் மற்றும் பாலங்கள் கட்டுவதற்கும், சிதைந்த கட்டமைப்புகளைப் புதுப்பிப்பதற்கும் பங்களிப்பதன் மூலம் பொது நலனுக்காகவும் பணியாற்றி வருகிறார். மியான்மரில் ஏற்பட்ட நார்கிஸ் சூறாவளிப் பேரழிவின் போது, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சுமார் ஐம்பதாயிரம் டாலர்கள் வழங்கினார்.

நூற்றாண்டின் ஒரு முன்னணி ஆளுமை

மரியாதைக்குரிய சயாத, நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் சசனப் பணிகளைச் செய்வதில் ஏறக்குறைய எல்லா நேரமும் மும்முரமாக இருந்தாலும், அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்காகவும் 33 புத்தகங்களை எழுத நேரம் ஒதுக்கினார். அவற்றில் பல ஆங்கிலம், கொரியம், ஜப்பானியம், சீனம், இந்தோனேசியம், இலங்கைத் தமிழ், தாய், பல்கேரியம் மற்றும் ஸ்பானிஷ் போன்ற பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன.

2026ல் இந்நூலின் தமிழாக்கத்தின் போது அவரது அகவை 97 ஆகிறது, ஆனாலும் உலகம் முழுவதும் புத்தரின் போதனைகளைப் பரப்புவதில் அவர் தொடர்ந்து துணிச்சலான மற்றும் அயராத முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறார். மறுக்கமுடியாதபடி மரியாதைக்குரிய சயாதவ் ஒரு உண்மையான 20 மற்றும் 21 ஆம் நூற்றாண்டுகளின் முன்னணி அறிஞர்களில் மற்றும் ஆசிரியர்களில் ஒருவராகத் திகழ்கிறார்.

நன்கொடையாளர்கள் பட்டியல்

தின் ஆங் & ஓன் மார் கின், க்யி க்யி ஐ, கிம் பெஹான், கிறிஸ்டியன் காசில்லாஸ், கிளாடிஸ் சாங், ஹாங்க் சாங், பெக்கி சாங், லான்-ஆன் ஓய்ன், லெங் சீ சாங், ஊன் மின்-டம், பெயர் தெரியாத நன்கொடையாளர், அய்யா குணசரி, ஹௌள ஹோ, மை ஹவாங் (டாம் டூ'), ஹுய்ன் டான் தங், லூசி ஜேம்ஸ், காலி எம். கலிச்சே, மைக் கிளிங்கர், ஸ்டீவ் கடோனா, பிலிஸ் லா, துயென் லே, லே த்ஜு ஹுடிங், நகா லே, லே கிம் நுயெட், ஜிங்லு, மை லி, லி எஸ். டோக், கின் கின் & ரொனால்ட் மின், நுயென் துங், ஹாவோ நுயின், கென் & கிறிஸ்டினா நுயின், ஜோசலின் நுயின், நுயின் வான் லீம், ஜிடி நுயின் ஃபிரிஃப், நுயின் தி குய், டாமி நுயின், பாஓ என். பாம், டான் பாம், டான் பாம், வான் பாம், ஜிடி பாம் ஃபு லுவேன், பாம் ஃபு தி/துங், ரத்தானா புஆபோங், அரோரா ஸ்கெட்ஸ்பெர்க், ஹாரிஸ் டான், டேவிட் டீயோ, ஜிடி சு தியன், இயன் & சாலி டிம், லே டோன், கியூ ட்ரூடிங், வின் ட்ரூடிங் & டான் லட்னிங், டிட் மை- அன், குயென் சூவன் ட்டு, ஃபங் வி6, ஃபிராங்க் ஹியூ வு & ஹாங் குயென், தாவோ வு, டின் எஸ். வே, சமந்தாவு, நெல்லி & சாம் வு, ஷுவ் யுன்.

TMC வெளியிட்டுள்ள புத்தகங்கள்

1. An introduction to Pāḷi, the language of the Buddha (புத்தரின் மொழியான பாளிக்கு ஒரு அறிமுகம்)
2. கான் பான் தியென் மின் சத் (விபஸ்ஸனா தியானத்தின் அடிப்படைகள்)
3. சான் நியம், கையா தoat va போ டாட் ஓஆவோ (கவனமிருத்தல், ஞானம் மற்றும் போதிசத்து வழி)
4. சான் கோ ஐ கா (நோ அஜான் சஹா)
5. சி ல மோட் கோய் கை தோய் (ஒரு காட்டில் ஒரு மரம்)
6. கோன் டிஃப்சிங் ஹான் ஃபக் (உண்மையான மகிழ்ச்சிக்கான பாதை)
7. புத்த கலாச்சாரத்தின் அடிப்படைகள் குறித்த பாடங்கள், தொடக்க நிலை
8. புத்த கலாச்சாரத்தின் அடிப்படைகள் குறித்த பாடங்கள், இடைநிலை நிலை
9. குவோக் ஓடி ஓஎல்ஃப் ஃபத் (புத்தரின் வாழ்க்கை)
10. ஓய் நீம் சூ (மஹா-சதிபட்டான சூத்திர விளக்கம்)
11. சார்புநிலை தோற்றம்
12. ஐந்து திரளைகளை அழித்தல்
13. டோன் ட்ரூ லாவ் ஹோவாக் (மனம்: அதன் தீங்குகளை வெல்வது)
14. டிட் சட் டா டே நிஃப்ங் கி (புத்தர் போதித்தது)
15. முதிர்ச்சியான மற்றும் நிலையான மனதை வளர்ப்பதற்கான ஐந்து வழிகள்
16. விபசனா தியானத்தின் அடிப்படைகள்
17. மகத்தான கவன சக்தி
18. க்ளீட் டிரை ஆன் (அங்கீகாரத்தின் ஒரு உதாரணம்)
19. கிங் லிடி வாங் (தம்மபதம்)
20. லிடி டே தியென் துவ் (என்றென்றும் நிலைக்கும் போதனைகள்)
21. மத் ஹ்ப தின் லாங் (ஒரு அமைதியான காட்டுக் குளம்)
22. தியான விரிவுரைகள்
23. மிப்ள ஹல் நன் யுயென் (சார்பு நிலை தோற்றம்)
24. ங்காய் ட்ராங் கெப் சோங் நாய் (இந்த வாழ்க்கையிலேயே)
25. மிப்ள ஃபத்ஸஃபாம் ஹியு க்லாங் ஃபப் கான் பான் (நன்கு அறிந்த புத்தர்)
26. NIem Ral Tam TCf (அன்புடன் கூடிய கருணை தியானம்)
27. Phap Hanh Dtfa Den Binh An (அமைதிக்கு வழிவகுக்கும் பயிற்சி)
28. அன்றாட வாழ்வில் பத்தானா
29. தருணத்தில் மீண்டும் நிலைத்தல்
30. ஸ்லாவந்த சுத்தா
31. Song Trong HIen Tal (தருணத்தில் மீண்டும் நிலைத்தல்)
32. ஆன்மீகப் பயிற்சி
33. சுய் நீம் வெ ஹியென் டிஃப்டிங் செட் (மரணத்தைப் பற்றிய சிந்தனைகள்)
34. உள்ளுணர்வு மற்றும் விழிப்புணர்வின் செயல்முறை
35. வால் லான் ஹு'டிங் பாப் (சில தம்மாவின் நறுமணம்)
36. வுன் பிள் டாம் லிங் (ஆன்மீகப் பயிற்சி)

அச்சகம்: பேப்பிரஸ் 1002 தெ. 2வது தெரு - சான் ஹோசே, கலிபோர்னியா 95112

தொலைபேசி: +1 (408) 971-8843

மின்னஞ்சல்: papyrusqt@yahoo.com