

புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய தீயானங்கள்



அதி வணக்கத்திற்குரிய கிரிபத்கொடை ஞானானந்த தேரர்

புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய திபானங்கள்

நூலாசிரியர் :

அதி வணக்கத்திற்குரிய கிரிபத்கொடை ஞானானந்த தேரர்.

மொழிபெயர்ப்பு :

திருமதி. லக்மினி ராதிகா

அட்டை நிர்மாணிப்பு :

ஷ்ரத்தா ஊடக வலையமைப்பு

இல.369, ஹேவாகம,

கடுவலை,

இலங்கை.

வெளியீடு :

மஹாமேக வெளியீட்டாளர்கள்

வடுவாவ,

யடிகல்ஒலுவ,

பொல்கஹவெல

முதலாம் பதிப்பு :

2020ம் வருடம் மார்கழி பூரணை

ISBN 978-955-687-116-6

© 2016 All rights Reserved. Shraddha Media Network | www.tamilbuddhist.com

Tel: (+94) 71 232 88 46 | e-mail : info@tamilbuddhist.com

உள்ளடக்கம்...

01.	தியானம் ஓர் அறிமுகம்	07
	1.1 நாம் தியானம் செய்வோம்	
	1.2 தியான முறைகள்	
	1.3 சம்மா சதி என்றால் என்ன?	
02.	நால்வகை சதிபட்டானத்தினுள் ஆனாபானசதி	27
	2.1. சுவாசம் வழியே மோட்சம்	
	2.2 காயானுபஸ்ஸனத்தினை விருத்தி செய்யும் முறை	
	2.3 வேதனானுபஸ்ஸனம் மற்றும் சித்தானுபஸ்ஸ -னத்தினை விருத்தி செய்யும் முறை	
	2.4 ஆனாபானசதியினுள் தம்மானுபஸ்ஸத்தினை விருத்தி செய்யும் முறை	
03.	சதி சம்பஜஞ்ஞ தியானம்	59
	3.1 விழிப்புணர்வுடன் கூடிய நடத்தை	
04.	நால்நிலைத் தியானம்	67
	4.1 இரியாபத தியானம்	
05.	அசுப தியானம்	73
06.	தாதுமனசிகாரத் தியானம்	84
	6.1தாது மனசிகாரத் தியானம்	
07.	நவசீவதிகம்	96
	7.1 பிணத்தின் உண்மையான நிலை	
	7.2 நவசீவதிக தியானம்	
08.	வேதனானுபஸ்ஸனம்	115
	8.1 வேதனானுபஸ்ஸனம் என்றால் என்ன?	
	8.2 தியானம்	

09.	சித்தானுபஸ்ஸனம்	128
10.	தம்மானுபஸ்ஸனம் மற்றும் பஞ்ச நீவரணம்	137
11.	பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தம்	146
	11.1 பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தம் 1	
	11.2 பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தம் 2 (தியானம்)	
12.	அறுவகைப் புலன்கள் தொடர்பான தியானம்	164
13.	எழுவகை போதியங்க தியானம்	182
14.	அனுஸ்ஸதி தியானங்கள்	190
	14.1 புத்தானுஸ்ஸதி	
	14.2 தம்மானுஸ்ஸதி	
	14.3 சங்கானுஸ்ஸதி	
	14.4 சீலானுஸ்ஸதி	
	14.5 சாகானுஸ்ஸதி	
	14.6 தேவதானுஸ்ஸதி	
	14.7மரனானுஸ்ஸதி தியானம்	
16.	நால்வகை பிரம்ம விஹாரங்கள்	233
	16.1 மைத்ரீ தியானம்	
	16.2 கருணை தியானம்	
	16.3 முதிதை தியானம்	
	16.4 உபேக்கா தியானம்	
17.	என்பினை சமிக்ஞையாகக் கொண்ட தியானம்	244
18.	அருஞ்சொற்கள்	248

**பஸ்தனங் சபலங் சீத்தங் ~ துரக்கங் துள்ளிவாரபங்
உஜுங் கரோத் மேதாவ் ~ உகாரோ வ தேஜுனங்**

மனம் என்பது ஒவ்வொரு எண்ணங்களினாலும் சஞ்சலமடைந்து
கொண்டிருப்பதாகும். இந்த மனதை பாதுகாப்பது மிகவும்
கடினமாகும். தவறிழைப்பதிலிருந்து காத்துக்கொள்வதும்
மிகவும் கடினம். ஆனால் தர்மத்தை பின்பற்றும்
ஞானமுள்ள ஒருவர், வளைந்துள்ள ஒரு அம்பை நேராக்கும்
கொல்லனைப்போல் இந்த மனதை தர்மத்தின் மூலம்
சீராக்கிக்கொள்வார்.

—தம்மபதம்—

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ சம்மா சம்புத்தஸ்ஸ!
அந்த பாக்கியமுள்ள மனமாசுகளற்ற சம்மா சம்புத்த பகவானுக்கு எனது
நமஸ்காரங்கள்!

01.

தியானத்திற்கான அடிப்படைக் காரணிகள்

1.1. நாமும் தியானம் செய்வோம்.

தியானம் மூலம் உங்கள் வாழ்வினை சுகமாக்கி கொள்ளவும்
மென்மேலும் அர்த்தமுடையதாக்கிக் கொள்ளவும் முடியும்.
தியானம் எனப்படுவது எம் மனதை விருத்தி செய்து
கொள்ளக்கூடிய விசேடமானதொரு முறையாகும். “மனதை
மேன்மைப்படுத்தவும் விருத்தி செய்து கொள்ளவும் முடியும்”
என முதன்முதலாக புத்த பகவானே உலகிற்கு கூறினார்.
புத்தபகவான் தன் உள்ளத்தை பரிபூரணமாக விருத்தி செய்து
அவ் வழியை ஏனையோருக்கு மொழிந்தருளினார்.

உங்களால் தியானத்தை விருத்தி செய்யக்கூடியதாக இருப்பின்
உங்கள் மனம் விரைவாக மேன்மையடையும். அதற்காக
நீங்கள் நன்றாக சிந்திக்க கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.
உங்களிடம் சிந்தனை செய்யும் திறன் இல்லாவிடில் மனதை
விருத்தி செய்வது மிகவும் கடினமானதாகும். இவ்வுலகில்
அதிகமானோர் மனதை விருத்தி செய்ய முனைவதில்லை.
சொற்பமானோரே இந்த மனதை மேன்மையடையச் செய்ய
முயற்சி செய்கின்றனர். அவர்களுள் நீங்களும் ஒருவராகினால்
அது உங்களுடைய அதிஷ்டமே! நீங்கள் மிக மிக
விழிப்புணர்வோடும் மிகவும் கவனத்தோடும் இங்கு கூறப்படும்

விடயங்களை ஆராயுங்கள். வாழ்வின் ஆழத்தையறியும் இந்த தியானம் தொடர்பாக இப்போது நாம் படிப்படியாக ஆராய்வோம்.

தியானம் செய்வதற்கு நீங்கள் தகுதியுடையவரா?

புத்த பகவான் பரிபூரணமாக மனதை மேன்மைபடுத்தியவர் என நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மையே உங்களது முதல் தகுதியாகும். இதுதான் சத்தா* (பக்தி) எனப்படும். ஏனெனில் மனதை விருத்தி செய்யாத ஒருவரால் கூறப்பட்ட விடயங்களை வைத்து எம் மனதை விருத்தி செய்ய முடியாது. ஒருவரின் மனதை மேன்மைபடுத்துவதற்கு உதவுவது மனதை முற்று முழுதாக மேன்மைப்படுத்திய உத்தமர் ஒருவரின் உபதேசங்களே ஆகும். அதன்படி பார்க்கும் போது எமக்கு இவ்வுலகில் புத்த பகவானை தவிர வேறு ஒருவரையும் காண முடியாது. அந்தளவிற்கு புத்த பகவான் தனது மனதை விருத்தி செய்தார். அதனால் புத்த பகவான் மீது நம்பிக்கை கொண்டு புத்த பகவானால் மொழியப்பட்ட உபதேசங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை தொடர்பாக அவர் கூறிய கருத்துக்கள் என்பவற்றை அறிந்து கொண்டு அந்த விடயங்களுக்கேற்ப தம் வாழ்வை நடத்தும் போது நீங்கள் தியானத்தினால் மனதை விருத்தி செய்யும் தகுதியை பெறுவீர்கள்.

*. **சத்தா** - தமிழில் இதனை பக்தி என்று மொழிபெயர்த்தாலும் இது வெறும் பக்தி மட்டுமல்ல. **சத்தஹதி ததாகதஸ்ஸ சம்போதிங்** அதாவது புத்தபகவானது ஞானத்தினை ஏற்றுக்கொள்வதுதான் தர்மத்தில் சத்தா எனப்படுகிறது. புத்தபகவான் போதித்த தர்மத்தினை செவிமடுத்து அதனை அறிவினை முதற்கொண்டு ஆராயும், ஒருவரால் மாத்திரமே இந்த சத்தாவை தன்னுள் தோற்றுவித்து கொள்ள முடியும். இவ்வாறாக தோன்றிய சத்தாதான் இந்த தர்மத்தினை பின்பற்றுவதற்கு பாரிய உந்துதலாக இருக்கிறது.

அரிதான சந்தர்ப்பம்.

இங்கு உங்களுக்கு மிக முக்கியமாக தேவைப்படுவதுதான் சிந்தனை செய்யும், பகுப்பாய்வு செய்யும் ஆற்றல். சிந்தனை செய்யும் திறன் உள்ளவரிடம் புத்த பகவானின் ஸ்ரீ சத்தர்மம் கிடைத்து அதன் மீது அவருக்கு பக்தி ஏற்படுமாயின் அது தான் 'க்ஷண சம்பத்தியம்' எனப்படும். இந்த க்ஷண சம்பத்தியம் மிக மிக அரிதானதாகும். புத்த பகவான் இந்த க்ஷண சம்பத்தியம் அற்றவர்கள் நரகத்திலே துன்பமனுவிக்கிறார்கள் என மொழிந்துள்ளார். எம் மனித பிறவின் ஆயுளானது நிமிடத்திற்கு நிமிடம் எம்மை விட்டு நீங்கிக்கொண்டே இருக்கிறது.

எமக்கு கிடைத்திருப்பது நோய்களுக்கு உள்ளாகும் மரணத்தினால் முடிவுறும் ஒரு நிலையற்ற வாழ்க்கையேயாகும். அதனால் நாம் நோயுறுவதற்கு முன்னர், மரணமடைய முன்னர், எம் சுயநினைவு அற்றுப்போக முன்னர், எமது செவிகள் நன்றாக கேட்கும் திறனை கொண்டிருக்கும் போதே, ஒரு விடயத்தை நன்கு பகுப்பாய்வு செய்யக்கூடிய திறன் இருக்கும் போதே எமக்கு புத்த பகவானின் தர்மம் கிடைத்திருப்பின் நாம் மிகவும் அதிஷ்டசாலிகளே!

இலட்சியத்தினூடாக மனதை கட்டியெழுப்புவோம்.

நீங்கள் இப்போது மனித உலகில் பிறந்திருக்கிறீர்கள். அத்தோடு நன்றாக சிந்திக்கும் ஆற்றலும் இருக்கிறது. இந்த சிந்திக்கும் ஆற்றலை நீங்கள் மென்மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் தியானம் செய்வதற்கு, சீலம் (ஒழுக்கம்) போன்ற குணநலன்களை வளர்த்து கொள்வதற்கு, மனதை மேன்மைபடுத்திக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யும் போது அது மிகவும் கடினமானதாகவே தோன்றும். நீங்கள்

எதிர்பாராத வண்ணம் ஆரம்பித்த இடத்திலேயே இருப்பீர்கள். இதனை நன்கு உணர்ந்துக் கொண்டு “நான் கற்கும் இந்த தர்மத்தினை என் வாழ்வோடு ஒருங்கிணைத்து என் மனதை மேன்மைபடுத்துவேன்” என்று ஒரு திடமான இலட்சியத்தை மனதில் உருவாக்கிகொள்ளுங்கள்.

மனதை விருத்தி செய்வதன் நன்மைகள்.

மனம் விருத்தியடைவதன் மிக விசேடமான பிரதிபலன்தான் குணநலன்களின் விருத்தி. உங்கள் மனம் மேன்மையடையும் போது உங்களுள்ளே சிறந்த ஆளுமையொன்று உருவாகும். ஆளுமை விருத்தியடைவதால் நீங்கள் அபிமானமிக்கவராக மாறுவீர்கள். உங்களுள் தோன்றிய சிறந்த ஆளுமையினால் நீங்கள் மென்மேலும் மேன்மையடைவீர்களே தவிர கீழ்த்தரமான நிலைக்கு தள்ளப்படமாட்டீர்கள். அதனால் நீங்கள் இன்னுமொருவர் மீது கோபம் கொள்ளவோ பொறாமையடையவோ மாட்டீர்கள். ஏனையோரின் முன்னேற்றத்தை கண்டு மனங்கலங்க மாட்டீர்கள். மாறாக நீங்கள் அகமகிழ்ச்சியடைவீர்கள். இந்த இயல்புகள் தான் உங்கள் மனவிருத்தியின் அறிகுறிகள்.

உங்கள் மனம் விருத்தியடைவதன் விளைவாக உங்களுள் குணநலன்கள் விருத்தியடையும். அதாவது நீங்கள் இன்னுமொருவரின் முன்னேற்றத்தை கண்டு இன்பமடைவீர்கள். ஏனையோரின் உயர்கல்வி நிலைகளைக் கண்டு, திறமைகளைக் கண்டு சந்தோசமடைவீர்கள். இவை உங்கள் மனம் விருத்தியடைகிறது என்பதற்கான அறிகுறிகளாகும். இவ்விடயங்கள் வளர்ச்சியுறும்போது உங்களுள்ளும் விருத்தி செய்யக்கூடியதொரு உள்ளம் இருப்பதனை நீங்கள் அப்போது உணர்வீர்கள். மனதை விருத்தி செய்வதற்கான இரு தியான வகைகள் உண்டு.

அந்த இருமுறைகளையும் புத்த பகவானே போதித்தார்.

தியானம் என்றால்..

தியானம் என்பது எமது மனதை விருத்தி செய்யும் ஒரு செயற்பாடாகும். எமது மனதை ஒரு முறையான செயற்பாட்டினுள் இயங்க வைப்பதனை தியானம் எனக்கூறலாம். ஒழுங்கு முறையாக மனதினை செயற்படுத்துவதினால் அக வாழ்வு தூய்மைபெறும். அகம் தூய்மைபெறுவதால் உங்களது புற வாழ்வும் படிப்படியாக சுகமானதாக மாறும். நீங்களும் சிறிது சிறிதாக தைரியம் கொண்டவராவீர்கள். வீரியம் கொண்டவராவீர்கள். சந்தோஷமாக வாழப் பழகிக்கொள்வீர்கள். மனதை மேன்மை படுத்துவதால் இவ்வனைத்தையும் உங்களால் பெற முடியும்.

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

சுயாதீன சிந்தனையாளராக வேண்டும்.

சுயாதீனமான சிந்தனையுடைவராதல் எனும் காரணி இங்கு மிக முக்கியமானதாகும். சுயாதீன சிந்தனை என்றால்? ஆம்... நான் இப்போது புத்த பகவானது தர்மத்தினை உங்களுக்கு கூறுகிறேன். அந்த தர்மத்தினை செவிமடுக்கும் போது “ஆம்.. இது உண்மையே! இதனை எனது வாழ்வில் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்” என்று புத்த பகவான் மீது கொண்ட நம்பிக்கையால் நீங்கள் சந்தேகமற்றவராக

வேண்டும். அதனூடாக உங்களிடம் சுயாதீன சிந்தனை வளர ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு இருக்கும் போது யாரேனும் 'ஆ.. வேண்டாம் வேண்டாம்! தியானம் எல்லாம் ஏன் செய்ய வேண்டும்? நீங்கள் இல்லற வாழ்வை வாழும் ஒருவர். வாழ்வின் யதார்த்தம் எல்லாம் எமக்கு தேவையில்லை, இது உங்களுக்கு வேண்டாத விடயம்' என்று கூறினால் அப்போது இவர் கூறுவது பிழையான விடயம் என்பதனை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

இதனால் உங்களால் தெளிவான மனதோடு இருக்கலாம். உங்களது மனதின் பெறுமதி உங்களுக்குரியதாகும். அதனால் வேறு ஒருவரது கருத்துக்களினால் உங்களது மனதினை அழித்துக்கொள்ளாதீர்கள். இன்னுமொருவரது கருத்துவாதங்களுக்கு செவிசாய்த்து தவறான பாதையில் பயணிக்க வேண்டாம். அதற்காக செய்ய வேண்டியதெல்லாம் 'இந்த தர்மத்தினை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வேன். அனைத்து துக்கங்களிலிருந்தும் மீள்வேன்' எனும் திடமான இலட்சியத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதாகும். அந்த திடகாத்திரமான இலட்சியத்தின் மூலம் நீங்கள் புத்த பகவான் மீது நம்பிக்கையுடன் கூடிய பக்தி கொண்டவராவீர்கள்.

அபிமானம் மிக்க ஒருவர்!

நீங்கள் புத்த பகவான் மீது நம்பிக்கையுடன் கூடிய பக்தியை அடிப்படையாகக்கொண்டு புத்த சாசனத்தினுள் சிறிது சிறிதாக நுழையும் போது நீங்கள் பலம் மிக்க ஒருவாராகுவீர்கள். நீங்கள் சக்தி நிறைந்த உள்ளத்தினை கொண்டவராவீர்கள். நியாயமான முடிவுகளை எடுக்கும் அபிமானம் மிக்க ஒரு நபராவீர்கள். இம்மாதிரியான அரிய வாய்ப்பினை தியானம் மூலமே பெற முடியும்.

தியானத்தின் பிரதான முறைகளை இனங்காண்போம்.

வாழ்விற்கு தியானத்தை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதற்கான தகுதியை நாம் முன்னர் கற்றோம். அவை முறையே சுயாதீனமான சிந்தனையை உடையவராதல், மனதினை மேன்மைபடுத்துவதன் பெறுமதியை உணர்ந்திருத்தல், இந்த அரிய வாழ்வு முடிவுறும் முன்பு அதனை சிறப்பான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும் எனும் நிலைப்பாட்டிற்கு வருதல். மனதை மேன்மைபடுத்துவதற்கான அனைத்து முறைகளையும் உபதேசித்தருளிய புத்த பகவானது தர்மத்தின் மீது உங்களுள் இருக்கின்ற விருப்பம். எனும் இவ்வனைத்தையும் கருத்திற்கொண்டு நாம் தியானத்தின் பிரதான இரு முறைகளை கற்போம்.

அடிக்கடி செய்ய வேண்டிய தியானங்கள்.

அதில் முதலாவது தியான வகை ‘சமத’ தியானமாகும். இரண்டாவது விபஸ்ஸனா தியானமாகும். இவ் இரு தியான முறைகளும் வாழ்வினை உய்த்துணர்வதற்கு மிகவும் துணை செய்யும் என புத்த பகவான் வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளார்.

புத்த பகவான், “சமதோ பிக்கவோ பாவேதப்போ, இந்த சமத தியானத்தை விருத்தி செய்ய வேண்டும். மென்மேலும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். சமத தியானத்தினை செய்வதால் மனம் மேன்மையடையும், மனம் விருத்தியடையும், விபஸ்ஸனா பிக்கவே பாவேதப்பா புண்ணியமிகு பிக்குகளே! விபஸ்ஸனா தியானத்தையும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். விபஸ்ஸனா தியானத்தை பயிற்சி செய்வதால் ஞானம் விருத்தியடையும். விபஸ்ஸனா என்றால் ஏதேனும் ஒன்றினது உண்மை நிலையை ஆராய்ந்து பார்த்தலாகும். ஞானம் என்றால் அதன் உண்மை நிலையை அவ்வாறே காணும் திறமையாகும். அப்படியாயின் சமத தியானம் பயிற்சி செய்வதால் மனதில் உள்ள பலவீனம்

கவனச்சிதறல், மன உழல்வு என்பவை நீங்கி தர்மத்தினை உய்த்துணரும் வண்ணம் மனம் விருத்தியடையும். அதாவது ஏதேனும் ஒன்றினை உய்த்துணரக்கூடிய வண்ணம் மனம் தயாராகும். இந்த தயார் நிலையை சமத தியானத்தினூடாக பெற முடியும்.

தியான முறைகள் இரண்டு

விபஸ்ஸனா தியானம் வாழ்வின் உய்த்துணர்விற்கு துணை செய்யும். வாழ்வின் உய்த்துணர்வினை பெற்றுத்தருவது ஞானமாகும். ஞானம் என்றால் ஒன்றின் உண்மை நிலையை அவ்வாறே காணும் திறமையாகும். இந்த இரு தியான முறைகளை பிரிக்க முடியாது. புத்த பகவானது தர்மத்தினை பின்பற்றி வாழ்வினை உய்த்துணரும் ஒருவர் முதலில் சமத தியானத்தை செய்து அதன் பின்னர் மனதை விபஸ்ஸனா தியானத்திற்கு திருப்புவார். அல்லது முதலில் விபஸ்ஸனா தியானம் செய்து அதன் பின்பு மனதை சமத தியானத்திற்கு திருப்புவார். இவ்விரு தியான முறைகளும் ஒருங்கே விருத்தியாவோரும் உள்ளனர். சமத தியானத்தை முதன்மையாகக்கொண்டு விபஸ்ஸனா தியானத்தை பயிற்சி செய்வோர் ‘சமத புப்பங்கமா விபஸ்ஸனா’ எனக்குறிப்பிடப்படுவர். விபஸ்ஸனா தியானத்தை முதன்மையாகக்கொண்டு சமத தியானத்தை செய்வோர் ‘விபஸ்ஸனா புப்பங்கமா சமதோ’ என்று குறிப்பிடப்படுவர். இவ்விரண்டும் ஒருங்கே விருத்தியாவோர் ‘யுகனந்த’ என்று குறிப்பிடப்படுவர்.

மனம் தணிதல்

அவ்வாறில்லாமல் முழுக்க முழுக்க விபஸ்ஸனா தியானம் மாத்திரம் செய்தவர்கள், சமத தியானம்

மாத்திரம் செய்தவர்கள் எவரும் வீடுபேறு அடைந்த கூட்டத்தில் இல்லை. ஆகையால் நாம் இவ்விரு தியானங்கள் தொடர்பாகவும் மென்மேலும் கற்க வேண்டும். சமத தியானத்தினால் மனம் அமைதி பெறும். சமத தியானத்தினால் மனம் விருத்தியடையும். நீவரணங்களை தணித்து மனதை விருத்தி செய்வதே சமத என்பதாகும். இந்த சமத தியானம் மனதின் குழப்ப நிலையை இல்லாமல் செய்து அமைதிபெற வைக்கும்.

எமது ஐந்து எதிரிகளை இனங்காண்போம்.

புத்த பகவான் இந்த மனதை குழப்பும் ஐந்து விடயங்கள் இருப்பதாக மொழிந்துள்ளார். தர்மத்தில் பஞ்ச நீவரணம் என குறிப்பிடப்படுபவை அவையே. நீவரணம் என்றால், மனதின் விருத்தியை தடை செய்யும், பிரக்ஞையை தோற்றுவிப்பதற்கு தடையாக இருக்கும், ஞானத்தை தடுக்கும், மன விருத்தியை மாற்றிவிடும், தன்னை தீய வழியில் செலுத்துவனவாகும். இவ்வாறான நீவரணங்கள் ஐந்து இருப்பதாக புத்த பகவான் மொழிந்துள்ளார். அவை முறையே

காமச்சந்தம் : தான் விரும்பும் உருவங்கள், சப்தங்கள், மணங்கள், சுவைகள், ஸ்பரிசங்கள் என்பவற்றின் மீது மனம் அடிக்கடி ஒட்டிக்கொள்ளும் இயல்பு

வியாபாதம் : தான் முரண்பட்ட விடயங்களில் அதாவது கண்ணால் கண்டவை, காதால் கேட்டவை, நாசியினால் நுகர்ந்தவை, நாவினால் சுவைத்தவை, உடலினால் உணர்ந்தவை எனும் இவை தொடர்பாக அடிக்கடி நினைவிற்கு வந்து மனம் முரண்படுதல். அந்த இயல்பு இங்கு வியாபாதம் எனப்படுகிறது.

தீனமித்த : மனதை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியாத

வண்ணம் சொம்பேறியாதல் அல்லது உறக்கம் வருதல் என்பன.

உத்தச்ச குக்குச்ச : தான் தர்மத்தை பயிற்றுவிக்க எத்தணிக்கும் போது தன்னால் நிகழ்ந்த தவறுகள், பிழைகள் என்பனவற்றை நினைத்து கொண்டு கவலைப்படுதல். இவ்வாறு கவலைபட்டுக்கொண்டு மனம் உழமும் வண்ணம் மனம் செயற்படுதல்.

விசிகிச்சா : அடுத்ததுதான் 'இதனை பயிற்சி செய்தால் மனம் விருத்தியடையுமா? இல்லையா? என்னால் முடியுமா?' என எந்நேரமும் பின்வாங்கும் மனப்பான்மையும் சந்தேகமுமாகும். இவைதான் எந்நேரமும் எமது மனதிலேயே இருந்து கொண்டு எமது மனவிருத்தியை தடுக்கும் தடைகளாகும்.

இவற்றை முழுமையாக அடக்கி மனதை சமாதி நிலைக்கு உட்படுத்திக் கொடுப்பதற்கு சமத தியானங்கள் துணை செய்யும். எனவே இந்த சமத தியானங்களை நாம் கண்டிப்பாக எமது வாழ்வில் பழக்கப்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

ஞானத்தின் உறைவிடம்

அடுத்த தியான வகைதான் விபஸ்ஸனா. இந்த விபஸ்ஸனா தியானமும் கண்டிப்பாக செய்ய வேண்டியதாகும். விபஸ்ஸனா தியானத்தினால் தான் ஏதேனும் ஒன்றினது உண்மையான இயல்பினை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். உதாரணமாகக் கூறினால் புத்த பகவான் 'காரணங்களால் தோன்றிய அனைத்துமே அநித்தியம் (நிலையற்றவையாகும்)' என மொழிந்தார். அநித்தியம் என்றால் நிலையாமை என்பதாகும். அப்படியாயின் தோற்றம் பெற்றவற்றின் பிரதான இலட்சணம் அநித்தியம் என்பதே. தோன்றிய அனைத்திலும் இந்த நிலையாமை எனும் இயல்பு இருக்குமாயின் உங்களிடமும் இவை இருக்கின்றன.

அறித்தியமானவை அறித்தியமே

எம் வாழ்க்கை முழுவதும் இந்த இயல்புதான் இருக்கிறது. நீங்கள் இவ் அனைத்தையும் விரும்பினாலும் விரும்பாவிடினும் அறித்தியமானவற்றை அறித்தியமாகாமல் உங்களால் தடுக்க முடியாது. நிலையற்றவை நிலையில்லாமல் போகும்போது அழுது புலம்புவதற்கு காரணம் இதுவே. அறித்தியமானவை அறித்தியமாகும் போது அழுது புலம்பாமல் இருப்பீராயின் உங்களுள் வாழ்க்கை தொடர்பான புரிந்துணர்வு இருக்கிறது.

அதனாலேயே நிலையற்றவை நிலையில்லாமல் போம் என்பதனை காணும் திறமை, அநாத்மமானவை அநாத்மமே (அநாத்மம் என்றால் தன் வசத்தில் வைத்திருக்க முடியாத, உரிமையாளர் இல்லாதவை அதாவது ஆத்மம் இல்லாமை) என காணும் திறமை, துக்கமானவை துக்கமானவையாக காணும் திறமை எனும் இவ் விடயங்களே அறித்திய தத்துவத்திற்கு உரியதாகும்.

சவால்களை எதிர்கொண்டு முன்னோக்கி பயணியுங்கள்.

நீங்கள் உங்களுடைய விழிப்புணர்வை கொண்டு ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது சிறிது சிறிதாக இவற்றை உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். ஒரு விடயத்தை துல்லியமாகவும் ஊடுருவியும் பார்க்கக்கூடிய திறன் தோன்றும். அந்த திறமையே ஞானம் அல்லது பிரக்ஞை எனப்படுகிறது. இந்த ஞானத்தை தன்னுள் தோற்றுவித்துக்கொள்ளும் வண்ணம் மனதை விருத்தி செய்யும் முறையே விபஸ்ஸனா எனப்படுகிறது.

நீங்கள் இவ்விடயத்தில் நன்கு அறிவினை பயன்படுத்த வேண்டும். எவரேனும் உங்களிடம் “ஆ.. ஆ.. அறித்திய தியானம் ஒன்றும் செய்ய தேவையில்லை. நீங்கள் இல்லற

வாழ்வை வாழ்பவர். இது உங்களுக்குரிய விடயமல்ல.' என்று கூறலாம். இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் சுயாதீனமாக சிந்தித்து முடிவெடுக்க வேண்டும். 'இவர் மூடநம்பிக்கை கொண்டவர். இவர் யதார்த்தத்திற்கு எதிராக சிந்திக்கிறார். இவர் மன விருத்திக்கு தடையாக இருப்பவர். இவரென்றால் ஞானம் விருத்தியடைவதை விரும்பாதவர்' என உணர வேண்டும்.

மும்மணிகளின் மீது பக்தி ஏற்படுத்திக்கொள்வோம்.

அந்த கருத்துக்களை புறக்கணித்து நீங்கள் இவ்வாறு சிந்திக்க வேண்டும். 'புத்த பகவான் மகா கருணை கொண்டவர். புத்த பகவான் என் வாழ்க்கை அழிந்துபோகும் விதத்திலான போதனைகளை, ஒருபோதும் போதிக்கவில்லை. அவற்றை புதுஜ்ஜனரே (மும்மணிகளை அறியாத யதார்த்தத்தை உணராதோர்) கூறுவார்கள். புத்த பகவான் புதுஜ்ஜனரல்ல. புத்த பகவான் கிலேசங்களற்ற (மனமாசுகள் அற்ற) உத்தமர் ஒருவரே. புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மம் புதுஜ்ஜன நிலையை தகர்த்தெறிப்பதாகும். ஒருவரை உன்னத நிலைக்கு உட்படுத்துவதாகும். புத்த பகவானது சீடர்களான சங்கத்தினர் புதுஜ்ஜன நிலையை கைவிட்டு அரஹத் நிலைக்கு பயணிக்கும் சீடர் குழாமாவார்கள். ஆகையால் நான் சரணடைந்த மும்மணிகளுக்குத்தான் இந்த அநித்திய தத்துவம் உரித்தானது. எவராயினும் இந்த அநித்தியம் எனும் தத்துவங்கள் முக்கியம் இல்லை எனக்கூறுவார்களாயின் அவர் மும்மணிகளை சரணடையாதோர்களே.

சஞ்சலமடையாது முன்னோக்கி பயணியுங்கள்

அப்படியாயின் நீங்கள் ஒரு விடயத்தை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சமத தியானம் என்பது மனதை

அமைதிபடுத்தும், பஞ்ச நீவரணங்களை அடக்கும், உளச்சமாதியை மேன்மைபடுத்தும் ஒரு தியானமாகும். சமத தியானத்தின் மூலம் உருவாக்கிக்கொள்ளும் சமாதி அதிகளவான நேரம் தக்க வைத்துக்கொள்ள முடியும். அவை 'த்யான' அதாவது சமாதிப்படிநிலைகள் எனப்படும். இவ்வாறாக மனதின் சமாதியை முதலாம் படிமுறை, இரண்டாம் படிமுறை, மூன்றாம் படிமுறை நான்காம் படிமுறை என்றவகையில் விருத்திசெய்ய முடியும். விபஸ்ஸனா தியானத்தை செய்வதால் பிரக்ஞை அதாவது ஞானமே வளரும். ஒருவருள் இந்த ஞானம் வளர வளர அவருக்கு இந்த வாழ்வில் உள்ள அனாவசிய பந்தங்கள், வாழ்க்கை தொடர்பாக குறிப்பிடப்படும் தேவையற்ற கருத்துகள், மர்மமான கருத்துக்கள், மூட நம்பிக்கைகள் எனும் இவ் அனைத்தும் இல்லாமல் போய் யதார்த்த உய்த்துணர்விற்காக ஒழுங்கமையும்.

சமத தியானம், மனதின் மேன்மைக்கு துணை செய்யும். விபஸ்ஸனா தியானம், ஞானம் விருத்தியடைவதற்கு துணை செய்யும். புத்த பகவானது தர்மத்தில் இந்த சமத மற்றும் விபஸ்ஸனா எனும் இரு தியான வகைகளையும் மேன்மைபடுத்தக்கூடிய ஒரு தியான முறை இருக்கிறது. அது தான் சதுர் சதிபட்டானம். அந்த சதிபட்டானத்தை கடைபிடிக்க வேண்டிய முறை தொடர்பாக இனி பார்ப்போம்.

இப்போது நீங்கள் ஒரு விடயத்தை நன்கு நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சமத மற்றும் விபஸ்ஸனா என இரு தியான முறைகள் உண்டு. அந்த இரண்டுமே நம் வாழ்க்கைக்கு மிக முக்கியமானவையாகும். இந்த இரண்டு தியான முறைகளையுமே பயிற்சி செய்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

சம்மா சதி என்றால் என்ன?

நாம் இதுவரை தியானம் செய்வதற்கு ஒருவருள் இருக்க வேண்டிய தகுதிகள் என்னவென்றே ஆராய்ந்தோம். அதேபோல் சமத விபஸ்ஸனா தியானங்கள் தொடர்பாகவும் அறிந்துகொண்டோம். சமத விபஸ்ஸனா எனும் இவ் இரு தியான வகைகளும் வாழ்விற்கு மிக அத்தியாவசியமானவை. இதனை நாம் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள முடியும் என்பதனையும் அறிந்துகொண்டோம்.

காலத்திற்கு சொந்தமாகாத அழகிய தர்மம்.

நாம் இப்போது இந்த தியானத்திற்கு இன்றியமையாத ஒரு விடயம் தொடர்பாக புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய ஒரு போதனையையே கற்கப்போகிறோம். பகவான் எமது வாழ்வினை எல்லா முறைகளிலும் எவ்வாறு மேன்மையுறச்செய்ய வேண்டும் என்பதனை அழகாக மொழிந்துள்ளார். புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய உத்தம தர்மத்தின் ஒரு குணமே அகாலிகம் என்பதாகும். அதன் பொருள்தான் இந்த தர்மம் காலாவதியாகாதது. பகவான் உன்னத பரிநிர்வாணம் எய்தி பல நூற்றாண்டுகள் கடந்திருந்தாலும் இன்றும் பகவான் மொழிந்த முறையில் தர்மத்தை பின்பற்றினால் அதன் பெறுபேறுகளை பெற முடியும் என்பதாகும். இறந்த காலத்திலும் இந்த தர்மத்தை பின்பற்றுவதால் பெறுபேறுகளை பெறக்கூடியதாக இருந்தது. அது இன்றும் முடியும். எதிர்காலத்திலும் முடியும். எனவேதான் இந்த தர்மம் அகாலிக எனும் குணம் படைத்ததாக திகழ்கிறது.

அனுபவிக்கும் துக்கங்களில் மாற்றங்கள் இல்லை.

இந்த தர்மம் ஏனைய விடயங்களை போன்று காலாவதியாகாதது.

ஏனைய விடயங்கள் அவ்வாறில்லை. குறிப்பிட்டதொரு காலத்திற்கு அதன் பெறுமதி மேலோங்கியிருக்கும் அதே சமயம் இன்னுமொரு காலத்திற்கு அது பெறுமதியற்றதாகிவிடுகிறது. புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மம் அவ்வாறல்ல. பகவானது தர்மம் எக்காலத்திற்கும் பொருந்துவதாகும்.

புத்த பகவான் வாழ்ந்திருந்த காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களுக்கும் இன்றைய மக்களுக்கும் பெரும் வேறுபாடுகள் இல்லை. அக்காலத்தில் மனிதர்களிடையே ஏதேனும் குறைபாடுகள் இருந்திருந்தால் அவை இன்றும் இருக்கின்றன. அன்றைய மனிதர்களுக்கு ஏதேனும் திறமைகள் இருந்தது என்றால் அவை இன்றைய மனிதர்களிடமும் இருக்கின்றன. எனவே திறமைகளை மேம்படுத்தவும் குறைகளை நிவர்த்தி செய்துகொள்வதற்கும் புத்த பகவானது தர்மம் இன்றைக்கும் துணையாக அமைகிறது. இந்த தர்மம் அறிவியல்பூர்வமானது. வாழ்க்கையை சுதந்திரமாகவும் சுயாதீனமாகவும் காண உதவி செய்கிறது.

விழிப்புணர்வு மிகவும் முக்கியம்.

இந்த தர்மம் ஒருவருக்கு வாழ்க்கையை பரந்த நோக்கத்தோடு பார்ப்பதற்கு உதவுகிறது. அதற்கான அடிப்படை அறிவை அளிப்பது சதிபட்டானமாகும். சதி என்றால் விழிப்புணர்வு பட்டானம் என்றால் நிலைநிறுத்துவதாகும். சுய உணர்வை நிலைநிறுத்தல் என்றால் இந்த வாழ்வினை நல்ல விழிப்புணர்வு மற்றும் கவனிப்புடன் அவதானிக்கும் முறையாகும். பொதுவான வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கு தம் அன்றாட செயற்பாடுகளை செய்துகொள்வதற்கு சுயவுணர்வு அவசியமானதாகும். நாம் வீதியில் நடக்கும் போது ஒதுங்கி நடக்கிறோம். மஞ்சள் கோட்டின் வழியே வீதியை கடக்கிறோம். இவை அனைத்தையும் நாம் சுய உணர்வுடனே செய்கிறோம்.

உங்களுள்ளும் சம்மா சதி இருக்கிறதா?

சுய உணர்வின்றி போனால் நாம் செய்யும் ஒரு விடயத்தைக் கூட எம்மால் அறிந்துக்கொள்ள முடியாது. இவ்வாறாக எம்முள் இருக்கும் இந்த சாதாரண உணர்வினையே நாம் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக விழிப்புணர்வை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் போது நாம் இந்த விழிப்புணர்வை சம்மா சதி என குறிப்பிடுவோம்.

நாம் அன்றாட செயற்பாடுகளை செய்யும் போது இருப்பது சாதாரண சுய உணர்வாகும். அது சம்மா சதி அல்ல. இத்தகைய சுயவுணர்வுடன் எவ்வளவுதான் அன்றாட வேலைகளை செய்தாலும் ஆடைகளை அணிந்தாலும் அது சம்மா சதி வரை விருத்தியடையாவிட்டால் அந்த மனம் யதார்த்தத்தை உய்த்துணர்வதற்காக ஒழுங்கமையாது.

ஆனால் புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய சதிபட்டானத்தில் இருப்பது பரிபூரணமான சம்மா சதியாகும். சம்மா திட்டி* இன்றி சம்மா சதி தோற்றுவித்துக்கொள்ள முடியாது. எனவேதான் இந்த சம்மா திட்டி எனும் நற்பார்வை எமது வாழ்விற்கு இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

சம்மா திட்டியின் அறிகுறிகள்.

சம்மா திட்டி தொடர்பாக புத்த பகவான் இவ்வாறு மொழிந்தார். அதிகாலை பொழுதில் இருள் அகன்று கிழக்கு திசையிலே ஒளி தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இந்த ஒளி தோன்றும்போது கதிரவன் தோன்றப்போகிறான் என்பதனை நாம் உறுதியாக

*. மேலதிக விளக்கவுரையை பாருங்கள்.

அறிந்துகொள்கிறோம்.

புத்த பகவான் மொழிகிறார். மெய்ஞானம் அற்ற வாழ்க்கை காரிருளை போன்றது என்று. இந்த காரிருள் மிகுந்த வாழ்வில் கதிரவன் தோன்ற ஆரம்பிப்பது சம்மா திட்டியின் மூலமே. சம்மா திட்டியின் மூலம்தான் அந்த வாழ்வு விடியலை நோக்கிச் செல்கிறது. காரிருளில் முழ்கியிருக்கும் எமது வாழ்வினையும் சம்மா திட்டியை உருவாக்கிக்கொள்வதன் மூலம் ஒளிமயமாக்கிக் கொள்ளலாம். அந்த சம்மா திட்டியை அடிப்படையாகக்கொண்டு இந்த நால்வகை சதிபட்டானத்தை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சம்மா திட்டி என்றால் நற்காட்சிதானா?

நம் நாட்டில் உள்ளவர்கள் சம்மா திட்டி என்றால் நற்காட்சி எனும் சொல் மட்டும்தான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் புத்த பகவான் சம்மா திட்டி என நாற்பேருண்மைகள் தொடர்பான ஞானத்தையே குறிப்பிடுகிறார். அதாவது புத்த பகவானது தர்மத்தின் படி இந்த வாழ்வை பார்ப்பதாகும். இந்த வாழ்வில் இருப்பது காரண காரிய செயற்பாடாகும். (படிச்ச சமுப்பாதமாகும்) அனைத்திலும் இருப்பது காரணங்கள் இல்லாமல் போவதால் அதன் விளைவுகள் இல்லாமல் போகும் எனும் இயற்கையானதொரு நியதியாகும். ஆரிய எண் சீர் வழியால் இதனை பூரணமாக செய்ய முடியும்.

வாழ்வினுடாக இந்த விடயங்களை உணர்ந்து கொள்ளும் ஒருவர் சம்மா திட்டியுடன் கூடிய ஒருவராவார். அவரால் சிறப்பான முறையில் விழிப்புணர்வை கொண்டு நடத்த முடியும். அதுவே சதிபட்டானமாகும்.

ஏனோ தானோ என்று செய்யாதீர்கள்.

ஏனோ தானோ என்று நினைத்து ஒரு மரக்கன்றை நாட்டினால் கூட அதிலிருந்து சிறந்த பலனை எதிர்பார்க்க முடியுமா? இல்லையே. அதேபோன்றுதான் ஏனோ தானோ என்று தியானம் செய்து அதிலிருந்து பலன்களை எதிர்பார்க்க முடியாது. எனவே நாம் தியானம் என்றால் என்ன? நாம் ஏன் தியானம் செய்ய வேண்டும்? தியானத்தை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? அதன் அவசியம் என்ன? அதனால் கிடைக்கும் விளைவுகள் என்ன? அதனை செய்வதால் என்ன கிடைக்கும்? எனும் இவ் விடயங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் மிக அவசியமாகும்.

வாழ்க்கைக்கு...

எமது வாழ்க்கை நாம் காணும் விடயங்களுக்குள் வரையறுக்கப்பட்டதாகவே இருக்கிறது. பெரும்பாலானோர் நோய் நொடிகளில் இருந்து சுகம் பெறுவதற்கு, ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கு, சுகாதாரமான வாழ்வை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கு ஒழுங்காக செயற்பாடுகளை செய்வதற்கே தியானம் அவசியம் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இவை அனைத்தையும் இரண்டாவது இடத்திற்கு தள்ளிவிடுங்கள். வாழ்வினை உய்த்துணர்ந்து சகல துக்கங்களில் இருந்து விடுதலை அடைவதே முக்கியமான தேவையாக இருக்க வேண்டும் என புத்த பகவான் மொழிந்துள்ளார். அந்த கருத்தின் அடிப்படையிலேயே நாம் தியானம் செய்வதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

உன்னதமான இலட்சியம்.

வாழ்வை உய்த்துணரும்போது மேற்கூரிய அனைத்தையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அவர் உளச்சுகாதாரத்தினை உணரும் ஒருவராகிறார். சிறந்த ஞாபக சக்தி உடையவராவார்.

அவர் ஒருபோதும் கவலை கொள்ளாத ஒருவராகிறார். அப்படியாயின் நீங்கள் தியானம் செய்வதன் மூலம் உலகியல் ரீதியாக எதிர்பார்க்கும் அனைத்தையும், தியானத்தின் மூலம் வாழ்வை உய்த்துணரும்போது கிடைக்கிறது. எனவே நீங்கள் தியானம் செய்வதன் குறிக்கோளாக ஞாபகச்சக்தியை மேம்படுத்துவதோ அல்லது உடல், உள சுகாதாரத்தையோ கொள்ள வேண்டாம். ஆரிய சீடனான நீங்கள் தியானம் செய்வதன் குறிக்கோலாக சகல துக்க அழிவினையே கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு இதனை நால்வகை சதிபட்டான தர்மத்தின் மூலமாக செய்து கொள்ள முடியும். நால்வகை சதிபட்டான தர்மத்தின் மூலம் சுயவுணர்வினை மேம்படுத்த முடியும் என்பதனை நீங்கள் இப்போது அறிவீர்கள். நாம் முன்னர் கற்றுக்கொண்டதை போன்று எம்மிடம் இயல்பாக சுயவுணர்வு இருக்கிறது. அது சாதாரணமான ஒரு உணர்வே. அது சம்மா சதியல்ல. உங்களுடைய மனதில் உள்ள வேதனைகளை அந்த சுயவுணர்வினால் நீக்க முடியாது. அதே போன்று சாதாரணமான அந்த சுயவுணர்வினால் வாழ்வின் உண்மைநிலையை உய்த்துணரவும் முடியாது. சோகத்தினால் வழியும் கண்ணீரை அந்த சுயவுணர்வினால் துடைக்க முடியாது. சிதறிக்கிடக்கும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு அந்த சுயவுணர்வினால் முடியாது. இவை அனைத்தையும் சம்மா சதியினாலயே செய்ய முடியும். அந்த சம்மா சதி சதிபட்டான தர்மத்தை மேம்படுத்துவதால் தான் விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும்.

உங்களுக்கும் ஒரு குறிக்கோள்.

புத்த பகவான் சதிபட்டானத்தை மேம்படுத்தும் முறைகள் நான்கினை போதித்துள்ளார்.

01. காயானுபஸ்ஸனம் (உடல் மீது விழிப்புணர்வை நிலைநிறுத்தி வைக்கும் முறை)
02. வேதனானுபஸ்ஸனம் (நுகர்ச்சியின் மீது விழிப்புணர்வை நிலைநிறுத்தி வைக்கும் முறை)
03. சித்தானுபஸ்ஸனம் (மனதின் மீது சுவிழிப்புணர்வை நிலைநிறுத்தி வைக்கும் முறை)
04. தம்மானுபஸ்ஸனம் (தர்ம உய்த்துணர்விற்கு அவசியமான காரணிகள் மீது விழிப்புணர்வை நிலைநிறுத்தி வைக்கும் முறை)

சதிபட்டானத்தின் ஒரே இலக்கு நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்வதாகும். அதாவது வாழ்வினை உய்த்துணர்ந்து கொள்வதாகும். தர்ம உய்த்துணர்வையே நோக்கமாக கொண்ட நால்வகை சதிபட்டான தர்மத்தினை தியானங்களின் மூலமாக கற்போம்.

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ சம்மா சம்புத்தஸ்ஸ!
அந்த பாக்கியமுள்ள மனமாசகளற்ற சம்மா சம்புத்த பகவானுக்கு எனது
நமஸ்காரங்கள்!

02.

நால்வகை சதிபட்டான தர்மத்தினுள் ஆளாபானசதி தீபானம்.

02.1 சவாசம் மோட்சம் வரை

நாம் சதிபட்டான தர்மம் தொடர்பாக முன்னர் கற்றுக்கொண்டோம். சாதாரண நிலையிலுள்ள எமது விழிப்புணர்வினை விருத்தி செய்து அதனை சம்மா சதி எனும் நிலைக்குட்படுத்த வேண்டுமாயின் சதிபட்டான தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்த வேண்டும் என்பதனை கற்றோம். சம்மா திட்டி என்பது நால்வகை பேருண்மைகள் தொடர்பான ஞானமேயாகும். அப்படியாயின் தர்ம உய்த்துணர்வை (மோட்சத்தினை) ஒரே குறிக்கோளாக கொண்டே சதிபட்டானத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்.

விழிப்புணர்வின் பெறுமதி...

புத்த பகவான் மகா கருணையாளர். புத்த பகவான் சதிபட்டான தர்மபோதனையை மொழிந்தருளிய போது இவ்வாறு குறிப்பிட்டார். “உயிர்களது மனதினை தூய்மைப்படுத்திக்கொள்வதற்கும், அழுகை, துக்கம் மற்றும் மனதை வாட்டும் சோகங்களை இல்லாமல் செய்வதற்கும் உடல், உள துக்கங்களை பரிபூரணமாக நீக்கிக்கொள்வதற்கும் வாழ்வினை உய்த்துணர்வதற்காகவும் இந்த சதிபட்டான தர்மங்களே உபகாரமாகும்” என்று.

எனவே புத்த பகவான் சதிபட்டானத்தை போதிப்பதற்கு முன்னர் சதிபட்டானத்தினை பழக்கப்படுத்துவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் தொடர்பாகவும் தெளிவாக விளக்கியுள்ளதால் நாம் அது தொடர்பாக எவ்வித சந்தேகமும் கொள்ளத்தேவையில்லை.

இந்த தர்மத்தினை பின்பற்றினால், எம்முள் இருக்கும் விழிப்புணர்வினை மேம்படுத்தினால், அது எமது வாழ்விற்கு மிகவும் உபகாரமாக அமையும் என்பதில் எமக்கு எவ்வித சந்தேகமும் இருக்கக்கூடாது. சதிபட்டான தர்மத்தினை மேம்படுத்தும் போது நாம் முதன் முதலில் காயானுபஸ்ஸ னத்தினையே செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்.

சுந்தரமான மூச்சுக்காற்று.

காயானுபஸ்ஸனா பகுதியில் புத்த பகவான் முதன் முதலாக மொழிந்த தியானம் ஆனாபானசதி தியானமாகும். ஆனாபானசதி என்றால் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு எனும் இரண்டின் மீதும் கவனம் செலுத்துதலாகும். நாம் அனைவரும் பிறந்ததிலிருந்தே சுவாசிக்கிறோம் என்பது யாவரும் அறிந்த விடயமே. ஆனால் பிறந்த நாளிலிருந்தே நாம் சுவாசித்தாலும் நாம் இவ்வாறு எடுக்கும் மூச்சினை அடிப்படையாகக்கொண்டு இந்த மனதினை விருத்தி செய்து மனதை தூய்மைபடுத்த முடியும் என்பதனை அறிந்திருக்கவில்லை அல்லவா...?

ஆனால் புத்த பகவான் இற்றைக்கு இரண்டாயிரத்து ஐந்நாறு வருடங்களுக்கு முன்னர் இது தொடர்பாக மொழிந்தருளினார். கோடிக்கணக்கான மக்கள் இந்த தர்மத்தினால் பயன் பெற்றார்கள். புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மம் உய்த்துணர முடியாத, பயன் பெற முடியாத தர்மமல்ல.

மோட்சமிருக்கும் புத்த சாசனம்.

புத்த பகவானது தர்மம் நால்வகை பேருண்மைகளுக்கு அப்பாற்பட்டதல்ல. நாம் அந்த விடயத்தினை நன்கு நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். புத்த பகவான் இந்த தியானம் தொடர்பாக மொழியும்போது முதலிலேயே மொழிந்த விடயம்தான் 'தனிமை' என்பதாகும். ஆரணியத்திற்கு சென்றோ, மரநிழலிற்கு சென்றோ அல்லது யாருமற்ற இடத்திற்கு சென்றோ (இங்கு கூறப்படுவது தனிமையாக வேண்டும் என்பதாகும்.) தனிமையாக வேண்டும். உங்களால் முடியுமாயின் உங்களுடைய அறையிலேனும் தனிமையாக இருக்க முடியும்.

நாம் நினைப்போம் நீங்கள் இருக்கும் அறையில் மூன்று பேர் இருக்கிறார்கள். அந்த மூவரும் மூன்று திசைகளில் தனித்தனியாக தியானங்கள் செய்கிறார்கள் என்று. அதுவும் தனிமைதான். அப்படியில்லாவிடில் ஏதேனும் அமைதியான ஓரிடத்தை தெரிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

முதலாவதாக செய்ய வேண்டியது.

ஆரிய சீடன் (நிசீததி பல்லங்கங் ஆபஜித்வா) தியான நிலையில் அமர வேண்டும். இங்கு அமர்தல் என்றால் இருகால்களை மடித்துக்கொண்டு நிலத்தில் உட்கார்தலாகும். ஆனால் இங்கே புத்த பகவான், உஜுங் காயங் பணிதாய அதாவது இருகால்களையும் மடித்துக்கொண்டு கீழே அமர்ந்த பிறகு முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும் என்பதனை வலியுறுத்தியுள்ளார்.

இந்த ஆனாபானசதி தியானத்திற்குத்தான் விசேடமான, குறிப்பிட்டதொரு ஆசனம் தர்மத்தில் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

சதிபட்டான சூத்திரத்தில் கூறப்பட்ட ஏனைய தியானங்களுக்கு ஆசன நியதி இல்லை. இவற்றைச் செய்யும்போது நீங்கள் இருக்கலாம், நிற்கலாம், நடக்கலாம், படுத்திருக்கலாம். அது உங்கள் விருப்பம். ஆனால் ஆனாபானசதி தியானத்தின் போது சூத்திரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு “அட்டணைக்காலிட்டு, உடலை நேராக வைத்துக் கொண்டு, மனத்தை அலையவிடாது, விழிப்பாயிருக்க வேண்டும்” பத்மாசனமாய்க் காலை மடக்கிக் கொண்டிருப்பது எல்லா நாட்டவர்க்கும் இலேசானதன்று. விசேடமாக மேனாட்டவர்க்குச் சிரமமானதாயிருக்கும். எனவே காலை மடக்கியிருக்கக் சிரமப்படுவோர் சிறு கதிரையிலேயே இருக்கலாம். ஆனால் உடலை (முதுகெழும்பை) நேராக வைத்திருக்க வேண்டும். மனதை விழிப்போடு வைத்திருக்க வேண்டும். இந்தப்பயிற்சிக்கு உடலை நேராக வைத்திருப்பது மிக அவசியம். ஆனால் விறைப்பாக வைத்திருக்க வேண்டியதில்லை. கையை லாகவமாக மடியில் வைத்திருக்கலாம். இவ்வாறிருந்துக்கொண்டு கண்ணை மூடிக் கொள்ளலாம்.

பெரும்பாலானோர்க்கு இருகால்களை மடித்துக்கொண்டு நிலத்தில் உட்காருவது கடினமாகும். அப்படியே சிலர் அமர்ந்தாலும் முதுகை நேராக வைத்திருப்பது கடினமாகும். எனவே தன் இலட்சியத்தினை நினைவுகூறிக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது மனதை மேன்மைபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உளச்சமாதியை மேம்படுத்த வேண்டும். ஞானத்தினை விருத்திசெய்துக் கொள்ள வேண்டும், எனும் உயர்ந்த இலட்சியத்தை அடைய வேண்டும் எனும் தேவை இருக்க வேண்டும். எனவே தியானம் செய்யத்தேவையான ஆசனம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும்.

தியானம் செய்வதற்கு ஆரம்பியுங்கள்.

இப்போது, **(பரிமுகங் சதிங் உபட்டபெத்வா)** செய்யும் தியானம் மீது தன் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தி தியானிக்க வேண்டும். இப்போது உங்களுக்கு ஒரு நிமித்தம் இருக்கிறது. நிமித்தம்தான் ஆனாபாசதி. இப்போது ஆனாபாசதியை தவிர வேறு நிமித்தங்களை மனதால் தேட வேண்டாம். இந்த ஆனாபாசதி எனும் தியானத்தின் நிமித்தம் எது? புத்த பகவான் மொழிந்தார் **(சோ சதோவ அஸ்ஸதி)** அவர் முழு அவதானிப்புடன் முச்சினை உள்வாங்குவார். **(சதோ பஸ்ஸ தி)** அவதானிப்புடன் முச்சினை வெளியிடுவார். இதுவே இந்த தியானத்தின் நிமித்தமாகும்.

அப்படியாயின் நாம் இப்போது எமது முழுக்கவனத்தினை முச்சின் மீதே செலுத்த வேண்டும். நீங்கள் இப்போது சுயவுணர்வுடன் முழு அவதானத்துடன் முச்சினை உள்ளெடுக்கிறீர்கள். வெளியே விடுகிறீர்கள். அதற்கு தேவையான முதலாவது தகுதியே முதுகுத்தண்டை நேராக நிமிர்த்திக்கொண்டு அமர்தலாகும்.

ஆனாபாசதிக்கு முன்னர்.

ஆனால் இந்த தியானத்தினை செய்வதற்கு முதலில் அதற்கு ஒரு பிரவேசமாக புத்தானுஸ்ஸதி தியானத்தினை செய்யுங்கள். புத்த பகவானது குணங்களை தம் தாய் மொழியினைக்கொண்டே சிந்தியுங்கள். புத்த பகவானது ‘அரஹங்’ எனும் குணம் எத்தகையது? சம்மா சம்புத்த என்றால் என்ன? விஜ்ஜாசரண, சுகத, லோகவிதா, அனுத்தரோ புரிசதம்ம சாரதி, சத்தா தேவ மனுஸ்ஸானங், புத்த, பகவா எனும் குணங்களை நினைத்து உங்களது மனதினை அமைதியாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

புத்த பகவானது தர்மத்தினை நினைக்கும்போது கலங்கிய நீர் கலங்களற்று படிந்து விடுவதைப்போன்று மனம் அமைதி பெறும். தணிந்துவிடும். மனம் மகிழ்ச்சியடையும். இந்த உணர்வுகள் ஆனாபானசதி தியானத்தினை விருத்தி செய்துகொள்தற்கு உங்களுக்கு மிகப்பெரும் உதவியாக அமையும். ஆனாபானசதி தியானத்தின் ஆரம்பத்தில் செய்ய வேண்டியவை இவ்வளவே.

இது கடினமானதல்ல. எவ்வளவு சரளமானதொரு ஆரம்பம் என்பதனை உங்களாலேயே உணரக்கூடியதாக இருக்கும். ஆனால் இந்த தியானத்தின் போது நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் சுவாசிக்கும் போது இதுவரை காலமும் எம்முள் இருந்த சுயவுணர்வு எத்தகையது என்பதனை உணர்ந்துகொள்ள முடியும். அதேபோன்று இந்த மனதினை உங்களுக்கு வேண்டிய வகையில் வைத்துக்கொள்ள முடியாது என்பதனையும் நீங்கள் உணர்ந்துக்கொள்வீர்கள்.

சாதாரண மனதின் இயல்பு

இந்த மூச்சு தொடர்பாக நீங்கள் உங்களது முழுக்கவனத்தை செலுத்த முற்படும்போது உங்களது மனம் உங்களையும் மீறி பல இடங்களுக்கு செல்லும். ஒவ்வொரு எண்ணங்களின் பின்னாலேயே செல்லும். ஒவ்வொரு சிந்தனையின் பின்னாலேயே ஓடிக்கொண்டிருக்கும். மனம் இறந்தகாலத்தில் சுற்றித்திரியும். எதிர்காலத்தினை நினைத்து கனவு காண முற்படும். புற சப்தங்களின் பின்னே ஓட ஆரம்பிக்கும். அப்போது இவ்வாறான ஒரு மனதுடனா இவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தோம் எனத்தோன்றும். உங்களுக்கு உங்களுடைய சுயவுணர்வு தொடர்பாக நல்லதொரு அனுபவத்தினை பெற முடியும்.

இப்போது நீங்கள் நன்கு வீரியம் செய்ய வேண்டும். மனம் சிதறும்போது மீண்டும் மீண்டும் ஆனாபானசதி எனும் நிமித்தத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும். இங்கு ஒரு முக்கியமான காரணியை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதுதான் புத்த பகவான் மொழிந்த “சதிபட்டானத்தினை விருத்தி செய்யும்போது விருப்பு வெறுப்பு எனும் இரண்டினையும் முதன் முதலிலேயே கைவிட வேண்டும்” எனும் விடயமாகும்.

விருப்பு வெறுப்புக்களை துறந்து...

மனம் விரும்பும் எண்ணங்கள் தோன்றும்போது அவற்றை ஏற்க வேண்டாம். முரண்படும் எண்ணங்கள் தோன்றும் போது அவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் இந்த விருப்பு வெறுப்பு எனும் இரண்டினையும் கைவிட்டு மூன்று வகையான திறமைகளை உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அவைதான் (ஆதாபி) உங்களுடைய மனதில் தோன்றும் பலவீனங்களை அகற்றக்கூடிய திறமையை உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். (சம்பஜான) முழு விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். (சதிமா) நல்ல அவதானத்துடனும் கவனத்துடனும் இருக்க வேண்டும். சதிபட்டானத்தினை இந்த காரணிகளை அடிப்படையாகக்கொண்டே விருத்தி செய்ய வேண்டும். இதனை கிலேசங்களை அழிக்கும் அறிவுடனும், சிறப்பான விழிப்புணர்வுடனும், முழுக்கவனத்துடனுமே செய்ய வேண்டும்.

பெறுமதியான விழிப்புணர்வு

இப்போது நீங்கள் ஏனோதானோ என்று தியானம் செய்பவரல்ல. நீங்கள் உய்த்துணர்வுடனேயே தியானம் செய்யும் ஒருவராவீர்கள். மனம் விரும்பும் விடயங்களின் பின்னால் ஓடும்போதும் முரண்படும் விடயங்கள் மனதிற்கு வரும்போதும் உங்களால் ஆனாபானசதி தியானத்தினை

செய்ய முடியாது என்பதனை உங்களால் உணரக்கூடியதாக இருக்கும். அப்படியாயின் இவை இரண்டும் இல்லாதபோதே மனம் அமைதியடையும். இதனை நீங்கள் தனிமையானதொரு இடத்தில் ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியும். அதன் பிறகு நீங்கள் முழு அவதானத்துடன் மூச்சினை உள்ளெடுக்க வேண்டும். மூச்சினை வெளியிட வேண்டும். இதுவே ஆனாபானசதியில் உள்ள முதலாவது அப்பியாசம். இதனை நீங்கள் நன்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மென்மேலும் இந்த ஆனாபானாசதி தியானத்தினை விருத்தி செய்ய முடியும்.

ஆரம்பத்தில் நீங்கள் சுயவுணர்வுடன் மூச்சினை உள்ளெடுத்து வெளியிட வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் இச்சந்தர்ப்பத்தில் மனதை சிதறவிடாமல் உங்கள் மூச்சின் மீதே முழுக்கவனத்தினை செலுத்தி இருக்க வேண்டும். அதற்காக உங்களிடம் வீரியம், அறிவு, விழிப்புணர்வு எனும் இவை மூன்றும் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். இம்மூன்றினையும் உபயோகப்படுத்திக்கொண்டே இந்த தியானங்களை நாம் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். இதற்காக நீங்கள் சிறிதளவு கூட வருந்தாத நிலையை உருவாக்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் இவ்வாறாக தியானம் செய்யும் போது மனம் ஒன்றிணையாவிடில் கவலை கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் செய்ய வேண்டிதெல்லாம் முழுக்கவனத்துடன் மூச்சினை உள்ளெடுத்தலும் மூச்சினை வெளியிடுதலுமாகும். இதிலேயே உங்கள் மனதினை நிலைப்படுத்திக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இவ்வாறாக மனதை ஒன்றிணைக்கும் உங்களால் உங்கள் மனதினை விருத்தி செய்து உன்னதமான வாழ்வினை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

2.2 ஆனாபானாசதியின் மூலம் காயானுபஸ்ஸனம் விருத்தி செய்யும் முறை

நீங்கள் இப்போது ஆனாபானாசதி தியானத்தையே பழக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இப்போது தியானம் செய்வதற்கு எவ்வாறு அமர வேண்டும். முதுகெழும்பை நேராக வைத்திருக்கும் முறை, உள்மூச்சு. வெளிமூச்சில் கவனமாக இருக்கும் முறை என்பன நாம் முன்னர் கற்றோம். நால்வகை சதிபட்டான தர்மத்தினை விருத்தி செய்யும்போது விருப்பு, வெறுப்பு என்பவற்றுக்கு இடமளிக்காது கிலேசங்களை அழிக்கும் வீரியம் கொண்டு, தர்ம அறிவு கொண்டு, விழிப்புணர்வினை பழக்கப்படுத்தும் முறையையே நாம் கற்கவுள்ளோம்.

நல்ல விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறாக செய்யும் போதே நல்ல விழிப்புணர்வினை எம்மால் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல விழிப்புணர்வே வாழ்க்கை உய்த்துணர்விற்காக உபகாரம் செய்யும் என நாம் முன்னர் கற்றோம். உங்களால் நல்ல விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியாவிடில். இந்த தர்மத்தினை ஒருபோதும் உய்த்துணர் முடியாது. நல்ல விழிப்புணர்வு எனும் விடயம் உங்கள் வாழ்விற்கு மிகவும் உபகாரமாக அமையும் முக்கியமான விடயமாகும்.

குருவை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள்.

இன்னுமொரு முக்கியமான விடயத்தை நாம் நன்கு நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். “தியானம் செய்ய வேண்டுமானால் ஒரு விசேட குருவினை சந்தித்து அவரிடம்

கர்மஸ்தானங்களை கற்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாவிடில் அது ஆபத்து” (புத்த பகவான் ஒருபோதும் இவ்வாறு மொழியவில்லை) எனும் இந்த கருத்து பிற்காலத்தில்தான் பரவியுள்ளது. ஆனால் புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மத்தின்படி நாம் குருவாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியது புத்த பகவானது நிகரற்ற தர்மத்தினையும் வினயத்தினையுமே (ஒழுக்கத்தினையுமே). புத்த பகவான் பரிநிர்வாணத்தினை அடைவதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்னர், ‘பரிநிர்வாணத்தினை எய்த பின்னர் இதுவரை காலமும் பகவான் மொழிந்த தர்மத்தினையும் ஒழுக்கக்கோட்பாடுகளையும் வழிகாட்டியாக, குருவாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்’ என மகா சங்கையரை பணித்தார். எனவே குரு தொடர்பாக எமக்கு எவ்வித பிரச்சினைகளும் எழ முடியாது. ஏனெனில் தெளிவாகவும் முறையாகவும் போதிக்கப்பட்ட பகவானது தர்மமே எமது குரு.

உண்மையான குரு யார்?

ஒரு நபர் எனும் ரீதியில் குரு என்பவர் புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய உத்தம தர்மத்தினை போதிப்பவரா? என நன்கு ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். அவர் கூறுவது புத்த பகவானால் போதிக்கப்பட்ட உத்தம தர்மம் என்றால் அங்கு புத்தபகவானது கருத்து, புத்த பகவானது மனப்பான்மை, இலட்சியம் என்பன தெளிவாக உணர முடியும். தன் தனிப்பட்ட கருத்துக்களை தர்மம் எனக்கூறாமல் புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மத்தினை அந்த நபர் உள்ளவாறே கூறுவதே அதற்கு காரணமாகும்.

சந்தேகிக்க வேண்டிய இடங்கள்

புத்த பகவானது தர்மத்தில் புத்த பகவான் தெளிவாகவே இந்த விடயத்தை மொழிந்துள்ளார். (ததாகதப்பவேதிதோ தம்ம

வினயோ விவடோ விரோசதி நோ படிச்சன்னோ) ததாகதரான புத்த பகவான் மொழிந்த உத்தம தர்மமும் வினயமும் (ஒழுக்கக்கோட்பாடுகளும்) வெளிப்படையாக இருக்கும்போதே பிரகாசிக்கும். மறைந்திருக்கும்போது பிரகாசிக்காது.

குரு முஷ்டிகள் இல்லை.

புத்த பகவான் யாருக்கும் தனிமையாக இரகசியமாக தியான உபதேசங்கள் செய்யவில்லை. இரகசியமாக தர்ம உபதேசங்கள் செய்யவில்லை. புத்தபகவான் மொழிந்த போதனைகள், தியானங்கள், ஒழுக்க கோட்பாடுகள் எனும் அனைத்துமே சங்கீதியம் செய்யப்பட்டது. அங்கு ஒளிவு மறைவு என எதுவுமே இல்லை. புத்த பகவானது தர்மம் இரகசியங்கள் அற்றது. இதனாலேயே புத்த தர்மம் ‘ஏஹிபஸ்ஸிக’ எனும் குணம் கொண்டதாக விளங்குகிறது. அதாவது “வாருங்கள் வந்து ஆராய்ந்து பாருங்கள்” என அறைகூவல் விடுவதே புத்த பகவானது தர்மமாகும். இந்த குணம் கொண்ட தர்மத்தில் இரகசியங்கள் உபதேசங்கள் இல்லை. எங்கேயாயினும் தியானம் என கூறி இரகசிய அறிவுரைகள் செய்வார்களாயின் அங்கு தூய்மையான புத்த தர்மம் இருக்கும் என நீங்கள் ஏமாற வேண்டாம். அதுவே சந்தேகிக்க வேண்டிய இடமாகும்.

புத்த பகவானது தர்மத்தில் இரகசியங்கள் இல்லை. பகவானது தர்மத்தின் எந்த பாகத்தினை வேண்டுமானாலும் வெளிப்படையாக பேசலாம். அங்கு மறைப்பதற்கு எதுவும் இல்லை. பகவானது தர்மம் திறந்தால் பிரகாசிக்கும் தன்மை கொண்டது. மூடி வைத்தால் பிரகாசிக்காது.

புத்த சாசனம் நீண்ட காலம் நிலைக்க வேண்டுமாயின்

ஒருநாள் ஆனந்த தேரர் புத்த பகவானிடம் இவ்வாறாக வினவினார். “பகவானே, இந்த புத்தசாசனம் நீண்ட காலம் நிலைத்திருப்பதற்கு காரணியாக அமையும் விடயங்கள் என்ன?” என்று. அதற்கு பகவான் “நால்வகை சதிபட்டான தர்மங்களை விருத்தி செய்தல், நால்வகை சதிபட்டான தர்மங்கள் தொடர்பாக பேசுதல், நால்வகை சதிபட்டான தர்மங்களை பின்பற்றுதல், பயிற்சி செய்தல் எனும் இவ் விடயங்களை செய்யாவிடில் புத்த சாசனம் மறைந்துவிடும்.”

நாம் இப்போது இங்கே கற்றுக்கொண்டிருப்பதுவும் நால்வகை சதிபட்டான தர்மங்களை பற்றியே.

ஆனாபானசதியின் முதலாவது படி

விழிப்புணர்வுடன் மூச்சினை உள்ளெடுப்பதும் வெளியே விடுவதும் தொடர்பாகவே நாம் இதுவரை பேசினோம். இவ்வாறாக நீங்கள் முழு கவனத்துடன் மூச்சினை உள்ளெடக்கும் போது வெளியிடும்போது காலப்போக்கில் உங்கள் முழுக்கவனமும் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சில் நிலைக்க ஆரம்பிக்கும். மனம் எங்கும் சிதறாது முழுமையாக உங்கள் கவனத்தினை மூச்சின் மீதே நிலைக்கச்செய்ய முடியும். இதுவே ஆனாபானசதி தியானத்தின் முதலாவது படியாகும்.

மூச்சுக்காற்றின் மாற்றங்கள்.

இவ்வாறாக மூச்சினை உள்ளெடுக்கும்போது வெளியிடும்போது மூச்சுக்காற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உணர்ந்துகொள்வதே ஆனாபானசதியின் இரண்டாவது

படியாகும். சில மூச்சுக்காற்றுகள் நீளமானவையாக இருக்கும். சில மூச்சுக்காற்றுகள் குறுகியனவாக இருக்கும். நீங்கள் முழுக்கவனத்துடன் சுவாசிப்பதால் நீண்ட மூச்சினை உள்ளெடுக்கும்போது 'நீண்ட மூச்சினை உள்ளெடுக்கிறேன்' என்பதனை உணர்ந்துகொள்வீர். நீண்ட மூச்சினை வெளியிடும்போது 'நீண்ட மூச்சினை வெளியிடுகிறேன்' என உணர்ந்துகொள்வீர். குறுகியளவிலான மூச்சினை உள்ளெடுக்கும் போது 'குறுகிய மூச்சினை உள்ளெடுக்கிறேன்' என்பதனை உணர்ந்துகொள்வீர். குறுகிய மூச்சினை வெளியிடும்போது 'குறுகிய மூச்சினை வெளியிடுகிறேன்' என்பதனை உணர்ந்து கொள்வீர். இதனை உணர்ந்துக் கொள்வதற்கு மூச்சுக்காற்றின் மீது முழுக்கவனத்துடன் இருப்பதுவே காரணமாகும்.

இழைப்புளியின் உவமை

புண்ணியமிக்கவர்களே, இங்கு புத்த பகவான் ஆனாபானசதி தியானம் தொடர்பாக அழகிய உவமையை மொழிந்துள்ளார். திறமையானதொரு தச்சன் இருக்கிறார். அவர் தனது சீவுளியை எடுத்து நன்கு கையை நீட்டி பலகையை சீவுகிறார். இவ்வாறாக கை நீட்டி அவர் பலகை சீவும்போது நான் இப்போது நன்கு கையை நீட்டி பலகையை சீவுகிறேன் என்பதனை அறிவார். சில வேளைகளில் அவர் கையை மடித்து சிறிதளவு பலகையை சீவுகிறார். இவ்வாறாக பலகையை சீவும் அவர் நான் இப்போது கையை மடித்து குறுகிய அளவில் பலகையை சீவுகிறேன், என்பதனை அறிவார். இவ்வாறே ஆனாபானசதி தியானம். சீவுளியால் பலகையை சீவும் மனிதர் அறிந்துகொள்வதைப் போன்றே ஆனாபானசதி தியானம் செய்பவர், தான் இப்போது நீண்ட மூச்சினை உள்ளெடுக்கும்போது 'நான் இப்போது நீண்ட மூச்சினை உள்ளெடுக்கிறேன்' என்பதனை அறிந்துகொள்வார். நீண்ட வெளிமூச்சினை விடும்போது 'நான் இப்போது நீண்ட

வெளிமூச்சினை விடுகிறேன்.’ என்பதனை அறிந்துகொள்வார். அதேபோல் குறுகிய உள்மூச்சு எடுக்கும்போதும் குறுகிய வெளிமூச்சு விடும்போதும் அதனை நன்கு உணர்ந்து கொள்வார்.

உங்களது முயற்சியினாலும் அறிவினாலும் வீரியத்தினாலுமே செய்ய வேண்டும்.

புத்த பகவான் இதனை உணர்ந்து கொள்வதற்கு எவ்வளவு அழகானதொரு உவமையை மொழிந்துள்ளார் என்பதனை பார்த்தீர்களா? இவ்வாறாக உள்மூச்சு வெளிமூச்சு தொடர்பாக நன்கு உணர்ந்துகொள்ளும்போது தியானத்தில் உங்கள் மனம் நிலைத்திருக்கும். அதாவது உங்களால் மனதை சிதறவிடாது சுவாச காற்றிலேயே நிலைக்கச் செய்வதற்கு இப்போது உங்களால் முடியும். ஆனால் அதனை உங்களது வீரியம், முயற்சி, தர்மஞானம் என்பவற்றை கொண்டே செய்துகொண்டீர்கள்.

உங்களது முயற்சியை குறைத்த பின்னர் நீங்கள் மீண்டும் பழைய நிலைக்கே ஆளாகிவிடுவீர்கள். இடைவிடாது உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பவற்றின் மீது விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இவ்வாறாக சுவாசத்தின் மீது விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும்போது நீண்ட மூச்சினை உள்ளெடுத்தல், நீண்ட மூச்சினை வெளியிடுதல், குறுகிய மூச்சினை உள்ளெடுத்தல், குறுகிய மூச்சினை வெளியிடுதல் என்பன மிகத்தெளிவாக உணர்ந்துகொள்ள முடியும். அப்போது உங்களால் முழுமையாக சுவாசத்தின் இயல்பினை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். மூச்சுக்காற்று உட்சென்று வெளியே வரும்போது நீங்கள் அந்த மூச்சுக்காற்று தொடர்பாக நன்கு உணர்ந்திருப்பீர்கள். அதேபோன்று வெளியிடும் மூச்சு தொடர்பாகவும் நீங்கள் நன்கு உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் சுவாசமும் ஒரு உடலாகும்.

உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் சுவாசம் ஒரு வகையான உடலே என தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது. அதனாலேயே தர்மத்தில் சப்பகாய படிசங்வேதி எனக்கூறப்படுகிறது. அதற்கு காரணம் சுவாசம் இந்த உடலுடன் பிணைந்து இருப்பதாகும். ஒன்றித்து இருப்பதாகும். அது காய சங்காரம் எனவும் தர்மத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பவற்றின் மீது முழுமையாக கவனம் செலுத்தி மூச்சினை உள்ளெடுப்பதுவும் வெளியிடுவதும் தொடர்பாக அவதானத்தை செலுத்தி இந்த உள் மூச்சு வெளிமூச்சினை நன்கு உணர்ந்து கொண்டு சுவாசத்திலேயே மனதை நிலைக்கச்செய்யும்போது (பஸ்ஸம்பயங் காய சங்காரங்) உங்களது மனம் சமாதியடையும்போது உங்களது சுவாசக்காற்று இலகுவாகும். சுவாசம் இலகுவாகும்போது அந்த சுவாசத்தினையும் நன்கு உணர்ந்துகொண்டு அந்த உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பவற்றில் மனதை நிலைக்கச்செய்ய வேண்டும். அதாவது மூச்சினை உள்ளெடுக்கும்போதும் அது இலேசாக இருக்கிறது. வெளியிடும் மூச்சும் இலகுவாக இருக்கிறது இதனை நன்கு உணர்ந்துகொண்டு மூச்சு எடுக்க வேண்டும். மூச்சினை வெளிவிட வேண்டும்.

இப்போது நீங்கள் ஆனாபானசதி எனும் தியானத்தினுள் மூச்சு எடுக்கும் முறை மூச்சினை வெளியிடும் முறை, நீண்ட மூச்சினை உள்ளெடுத்தல், நீண்ட மூச்சினை வெளியிடல், குறுகிய மூச்சினை உள்ளெடுத்தல், குறுகிய மூச்சினை வெளியிடல், சுவாசக்காற்றின் இலகுவான நிலை என்பன நன்கு உணர்ந்துகொண்டு ஆனாபானசதி தியானத்தினை மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வதற்கு திறமையானவராவீர்.

2.3 ஆனாபானசதி தியானத்தினுள் வேதனானுபஸ்தத்தினையும் சித்தானுபஸ்தத்தினையும் விருத்தி செய்யும் முறை

மென்மேலும் இந்த ஆனாபானசதி தியானத்தினை விருத்தி செய்துகொள்ள உங்களுக்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. நீங்கள் இதுவரை உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பன இலகுவாகும் வரை அறிந்துகொண்டீர்கள். உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பன தணியும்போது உங்களுள் ஆனந்தம் தோன்றலாம். இவ்வாறு மகிழ்ச்சி தோன்றும்போது அந்த மனமகிழ்ச்சிக்கு ஆசைப்பட்டு ஆனாபானசதி தியானத்தினை நிறுத்திவிட்டு மகிழ்ச்சியின் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டாம். அப்படிச் செய்தால் மனதில் உள்ள சமாதிநிலை அதாவது ஒருங்கிணைந்த நிலை இல்லாமல் போகும். அதனால் மேலும் தியானத்தினை விருத்தி செய்யும் வாய்ப்பு இல்லாமல் போகும். தன்னுள் தோன்றிய இன்பத்தினை உணர்ந்துகொண்டு மேலும் மூச்சினை உள்ளெடுக்க வேண்டும், மூச்சினை வெளியிட வேண்டும்.

அதன் மூலம் மூச்சின் மீது கொண்ட கவனம் சிதறாது. அநேகமானவர்கள் இவ்வாறு தியானம் செய்துகொண்டுபோகும் போது சமாதி தோன்றியது எனில், அவர்கள் இந்த சமாதி சுயமாக தோன்றியதாக நினைத்துக்கொள்வார்கள். சமாதி தோன்றுவதற்கு ஏதுவான காரணிகளான வீரியம், அறிவு, தர்ம ஞானம் என்பன இருந்ததாலேயே அந்த சமாதி தோன்றிதென்று அவர்கள் மறந்துவிடுகின்றனர். தியானத்திலிருந்து எழும்போது அந்த சமாதி இல்லாமல் போகும். இதனை அறியாதவர்கள், தியானத்தினை துவங்கும்போதே முன்பு இருந்த அந்த சமாதியிருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார்கள். எனவே ஆனாபானசதி எனும் தியானத்தின் மீது கவனம் செலுத்தாமல் சமாதியை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் எனும் தவிப்புடனே தியானத்தை செய்ய முற்படுவார்கள். ஆனாபானசதி

தியானத்தின் மீது கவனம் செலுத்தாமல் உள்ளச்சமாதியை குறிக்கோளாகக்கொண்டு தியானம் செய்வதற்கு முற்படுவதால் சமாதி ஏற்படாது.

சமாதி இல்லை என கவலைப்பட வேண்டாம்.

சமாதி இல்லாமல் போனதால் கவலை ஏற்படும். ஒருவர், 'நான் முன்னர் தியானம் செய்யும்போது எனது மனம் ஒருங்கிணைந்தது. இப்போது என் மனம் சமாதி நிலையை அடைவதில்லையே' என்று கவலைப்படுவார். கவலை வந்தவுடன் பிரச்சினை ஆரம்பிக்கும். மனதில் ஏற்பட்ட அந்த கவலையை அடிப்படையாகக் கொண்டு மனம் சிதற ஆரம்பிக்கும். மனம் சிதறும்போது ஒருங்கிணையாது. ஒருங்கிணையாத மனம் தணியாது. மனம் அமைதியடையாதபோது சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்த முடியாது. அப்போது மனம் விழிப்புணர்வினை இழந்துவிடும். விழிப்புணர்வு அற்ற காரணத்தினால் மனம் சமாதியடையாது. எனவே தியானம் செய்பவர் மென்மேலும் கலக்கமடைவார். இதன் காரணமாகவே அவரால் சமாதியினை தோற்றுவித்துக்கொள்ள முடியாமல் போகும்.

சமாதி காரணங்களினாலேயே தோற்றம் பெற்றது.

தியானம் செய்யும்போது நீங்கள் இதனை நன்கு நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுள் உள்ள ஒன்றிணைவு எனும் சமாதி தோற்றம் பெறுவது காரணங்களினாலேயே. அதற்கான காரணங்கள் அற்றுப்போகும் போது அந்த சமாதியும் இல்லாமல் போய்விடும். எனவே ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் மூச்சு வெளியிடும் மூச்சு என்பவற்றிலேயே தன் மனதை நிலைக்கச் செய்வாராயின் அவரால் அந்த சமாதியினை தன் மனதில் நிலைக்கச்செய்ய முடியும்.

இவ்வாறாக ஆணாபானசதி தியானத்தினை செய்து மனம் ஒருங்கிணையும் போது அவர் இன்பத்தினை அனுபவிப்பார். அந்த இன்பம் சாதாரணமானதல்ல. நாம் பாடல் ஒன்றை கேட்டு, பாடி, எங்கேனும் சுற்றுலாச் சென்று, சுவையானதொரு உணவை சாப்பிடுவதால் வரும் சந்தோஷம் கறடு முறடானதாகும். ஆனால் உள்ளம் சமாதியடைவதால் கிடைக்கும் இன்பம் அதனிலிருந்து வேறுபட்டதாகும். மனம் அமைதியடைவதால், ஷாந்தமடைவதால் மென்மையான ஆனால் வலிமையானதொரு இன்பமே மனதில் தோன்றும். தியானம் செய்பவர் இந்த இன்பத்தின் மீது ஒட்டிக்கொள்ளாது தியானத்தை தொடர வேண்டும்.

இப்போது சுகத்திணையும் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறாக உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பவற்றிலேயே மனதை நிலைநிறுத்திக்கொள்ளும்போது மனதை உற்சாகப்படுத்தும் இன்பம் எனும் உணர்வு சிறிது சிறிதாக தணிந்து சுகம் உணர ஆரம்பிக்கும். இந்த சுகம் உடலிலும் ஏற்படும், மனதிலும் ஏற்படும். இப்போது உங்கள் சுவாசம் இன்னும் இலகுவாக இருப்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வீர்கள்.

தொடர்ந்தும் சுயவுணர்வுடனேயே இருங்கள்.

சிலர் இந்த தியானத்தினை செய்துகொண்டு சமாதியை விருத்தி செய்துகொள்ளும்போது அவர்கள் சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவதை மறந்து விடுகிறார்கள். இவ்வாறாக மறந்து அவர்கள் சுவாசத்தினை வெறுமனே பார்த்துக்கொண்டிருப்பார்கள். இவ்வாறாக தொடர்ந்தும் உள்ளச்சமாதியுடன் அவர்கள் செய்வதால் சிறிது நேரத்தில் அவர்களுக்கு சுவாசம் தொடர்பான எவ்வித உணர்வும் இருக்காது. எனவே 'நான் என்ன தியானம் செய்வதற்கு

முயற்சித்தேன். இப்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன்' என்பதையும் அறியாத நிலையை அடைவார். சுவாசம் என்பதனை உணர முடியாமல் இருப்பதற்கு காரணம் நாம் அதனை சுயவுணர்வுடன் காணாதிருப்பதே ஆகும். பல மணித்தியாலங்கள் வேண்டுமானாலும் சமாதியின் போது சுவாசத்தினை உணர முடியும். அதற்கு நாம் இது உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என மனசிகாரம் செய்தல் மிக அவசியமாகும். சிலர் ஆனாபானசதி தியானம் செய்வதற்கு ஆரம்பிக்கும் போதே அவர்களுக்கு சுவாசம் தொடர்பான உணர்வு இல்லாமல் போகும். அப்படியானவர்கள் தியானம் செய்வதற்கு ஆரம்பிக்கும்போதே 'நான் சுவாசத்தின் மீது கவனமாக இருப்பேன். சுயவுணர்வுடன் இருப்பேன். சுவாசம் மீதான உணர்வு இல்லாமல் போக விடமாட்டேன்' என திடமான இலக்கினை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக முன் அறிவிப்பு செய்யும்போது சுவாசம் தொடர்பான உணர்வு இல்லாமல் போகாது. இவ்வாறாக செய்யும்போதும் சுவாசம் தொடர்பான உணர்வு அற்றுப்போவதாயின் 'இந்த உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பனவற்றை நான் உணராவிடினும் இந்த சுவாசம் ஒன்றும் இல்லாமல் போகவில்லை. எனவே நான் இதனை அறிவினால் ஆராய்கிறேன்.' இவ்வாறாக நீங்கள் அறிவினால் அதனை உணரும்போது உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பன என்னுள் இருக்கின்றன. என்பதனை நீங்கள் உணர்வீர்கள். இவ்வாறாக உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பனவற்றை தொடர்ந்து கவனிப்பதற்காகவே இந்த ஆனாபானசதி தியானம் இருக்கிறது.

சித்த சங்ஸ்காரத்தினையும் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறாக இந்த ஆனாபானசதி தியானத்தினை தொடர்ந்து பழக்கப்படுத்தும்போது சுக நுகர்ச்சி ஏற்படும்போது இந்த உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பனவற்றினுள் சுக நுகர்ச்சியை நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். இந்த உள்மூச்சு

வெளிமூச்சு என்பனவற்றினை நன்கு இனங்கண்டு கொள்ள முடியும். உள்மூச்சினை எடுக்கும்போது ‘இது உள்மூச்சு’ என்பதனை நன்கு உணருங்கள். வெளி மூச்சு விடும்போது ‘இது வெளிமூச்சு’ என நன்கு உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். இவ்வாறாக சுகத்தினை அனுபவித்துக்கொண்டு இனங்கண்டுகொண்டு உள்மூச்சு எடுப்பதும் வெளிமூச்சு வெளிவிடுவதுமே ‘சித்த சங்ஸ்காரம்’ எனப்படுகிறது. சித்த சங்ஸ்காரம் என்றால் நுகர்தலும் இனங்கண்டுகொள்ளுதலாகும். மனதுடன் பிணைந்துள்ளதாலேயே அவை சித்த சங்ஸ்காரம் எனப்படுகிறது.

அறிந்துகொள்ளுதலும் பயற்சியும்.

மனதுடன் ஒன்றித்து இருக்கும் நுகர்ச்சியையும் இனங்காணலையும் புரிந்துகொண்டு மூச்சினை உள்ளெடுக்கும் போதும் வெளியிடும்போதும் நுகர்ச்சியும், இனங்காணலும் கூட இலேசானதாகும். ஆனால் அந்த இலேசான உணர்வின் மீது கவனம் செலுத்தக்கூடாது. அதனை நன்கு உணர்ந்து மூச்சினை உள்வாங்க வேண்டும். இந்த ஆனாபானசதி தியானத்தினை செய்யும் ஒருவர் ‘பஜானாதி’ அதாவது நன்கு உணர்ந்துகொள்ளும் திறனை கொண்டிருத்தல் வேண்டும் புத்த பகவான் என மொழிந்துள்ளார். இந்த தியானத்தில் புத்த பகவான் ‘சிக்கதி’ எனும் சொல்லை பயன்படுத்தியுள்ளார். சிக்கதி என்றால் பயிற்சி செய்தலாகும். பயிற்சி பெறுதல் என்பது மனதில் தோன்றும் பல்வேறு வகையான எண்ணங்களின் பின்னே செல்லாது உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் சுவாசத்தலேயே மனதினை நிலைக்கச்செய்வதற்கு முயற்சி செய்தலாகும். இந்த திறமையினாலேயே மேற்குறிப்பிட்ட பயிற்சியை பெற முடியும். இப்போது இந்த உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் சுவாசத்தினை முழுமையாக அறிந்துகொண்டு சுவாசிப்பதற்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தின் தணிவை உணர்ந்து

கொண்டே உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் இந்த சுவாசத்தில் முழுக்கவனத்தினை செலுத்த பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சித்த சங்ஸ்காரங்களும் தணிந்துவிடும்.

இவ்வாறாக தணிவு ஏற்பட்டவுடன் மகிழ்ச்சி தோன்றும். அந்த மகிழ்ச்சியையும் அறிந்துகொண்டே தொடர்ந்தும் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சில் கவனம் செலுத்துவதற்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறாக பயிற்சி செய்யும் போது உடல் மற்றும் உள ரீதியான இலகு நிலை தோன்றும். அதாவது பஸ்ஸ த்தி தோன்றும். அப்போதுதான் பரவசம் தோன்றும். இந்த பரவசத்தையும் அறிந்துகொண்டே உள்மூச்சு வெளிமூச்சின் மீது கவனம் செலுத்த நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும். அடுத்ததாக இந்த உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் இரண்டினுள் தோன்றும் நுகர்ச்சியையும் இனங்காணலையும் உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் சுவாசத்தில் நிலைநிறுத்த பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இந்த உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சினுள் நுகர்ச்சி, இனங்காணல் என்பன தணியும். இந்த தணிவையும் உணர்ந்து கொண்டு உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். காய சங்ஸ்காரம் எனும் உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பன தணிந்து சித்த சங்ஸ்காரங்களான நுகர்ச்சி மற்றும் இனங்காணல் என்பன தணிந்த பின்னரும் தன் சுவாசத்தின் மீதே கவனம் செலுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

மனம் உயர் தியான நிலைகளை அடையும்.

இப்போது உங்களது மனம் புத்துணர்ச்சி அடையும். இவ்வாறாக புத்துணர்ச்சி நிலையை அடையும் போதும் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சில் கவனம் இருக்க வேண்டும்.

அப்போது மனம் மென்மேலும் ஒன்றிணையும். மென்மேலும் ஒன்றிணையும் போதும் உங்களது கவனம் முழுவதும் சவாசத்தின் மீதே இருக்க வேண்டும். அப்போது உங்களது மனதின் ஐவகை நீவரணங்களும் (காம இச்சை, முரண்பாடு, தூக்கம், மன உழல்வு அல்லது மன சஞ்சலம் மற்றும் ஐயம்) தணிந்து மனம் த்யான படிநிலைகளை அடையும். இந்த ஆனாபானசதி தியானத்தின் மூலம் ஒருவருக்கு இலகுவாகவே முதலாவது தியான நிலையை அடைய முடியும். பஞ்ச நீவரணங்கள் தணியும், முதலாவது தியான நிலையை நீண்ட நேரம் நிலைக்கச்செய்து தியானிக்கும் ஒருவருக்கு எவ்வித எண்ணங்களுமற்ற அதாவது மனசிகாரம் அற்ற இரண்டாவது படிநிலை த்யானத்தை தன்னுள் தோற்றுவித்துக்கொள்ள முடியும். இந்த இரண்டாவது படிநிலை த்யான நிலையில் நீண்ட நேரம் மனதை நிலைக்கச்செய்து தியானிக்கும் ஒருவருக்கு மூன்றாவது படிநிலைத் தியான நிலையையும் தன்னுள் தோற்றுவித்துக்கொள்ள முடியும். இந்த மூன்றாவது தியான நிலையில் நீண்ட நேரம் மனதினை நிலைக்கச்செய்து தியானிக்கும் ஒருவருக்கு நான்காவது படிநிலை த்யான நிலையையும் தன்னுள் தோற்றுவித்துக்கொள்ள முடியும்.

இல்லற வாழ்வை வாழும் எமக்கு தியான நிலைகள்??

தியான நிலைகள் எனும் சொல்லைக் கேட்கும் போது சிலருக்கு குழப்பம் ஏற்படலாம். 'நாம் இல்லற வாழ்வினை வாழ்பவர்கள். எமக்கு ஏன் இந்த தியான நிலைகள்' என்று. அதற்கு காரணம் என்ன? உங்களை சுற்றியிருப்பவர்கள் தர்மத்தினை அறியாதவர்களாக இருப்பதுவும், உங்கள் மனதில் தர்மத்தின் மீது நம்பிக்கை இல்லாமல் போதல் மற்றும் நீங்கள் புத்த பகவானது தர்மத்தினை எவ்வாறு நடைமுறை வாழ்வினுள் பழக்கப்படுத்த வேண்டும் என்பதனை அறிந்திராமையும் எனும் காரணிகளாகும்.

இவைகளையென்றி அது தர்மத்தின் குறைபாடல்ல. எமது நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான இல்லறத்தவர்கள், உள்ளச் சமாதி உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். தியான நிலைகள் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். எனவே நீங்கள் எவ்வித சந்தேகமும் கொள்ளத் தேவையில்லை. புத்த பகவானது தர்மத்தினை அறிவினால் ஆராய்ந்து முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். எனவே உங்களால் உளச்சமாதியை ஏற்படுத்திக்கொள்ள கூடிய சந்தர்ப்பத்தில் அதனை தொடர்ந்து தக்க வைத்துக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

நாம் இதுவரை சமத தியானத்தினை விருத்தி செய்யும் முறை தொடர்பாகவே பேசினோம். இவ்வாறாக நீங்கள் உங்களது மனதினை பயிற்சி செய்யும் போது, சமத தியான வகையை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

ஆனால் உங்களுள் உள்ள ஒன்றிணைவு எனும் சமாதி தோன்றாவிடில்

பல்வேறு முறைகள் இக்காலத்தில் கற்பிக்கப்படுகின்றன. 'ஐயோ இது என்ன வாருங்கள் என்னிடம். நான் ஐந்து நிமிடத்திலேயே உங்களது மனதினை ஒன்றிணையச்செய்கிறேன்' 'உங்களால் அரை மணித்தியாலயம் சமாதியுடன் இருக்க முடியுமாயின் நான் உங்களை முதலாம் தியான நிலைக்கு தள்ளிவிடுகிறேன்' என கூறுவோர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். இவ்வாறான முட்டாள்தனமான பேச்சுக்களுக்கு ஏமாற வேண்டாம். மனதில் உள்ள பஞ்ச நீவரணங்கள் தணியும் வரை உள்ளத்தின் சமாதி ஏற்படாது. பஞ்ச நீவரணங்கள் தணியும் போது உளச்சமாதி தோன்றும். விழிப்புணர்வும் மேன்மையடையும்.

2.4 ஆனாபானசதி தியானத்தினுள் தம்மானுபஸ்ஸனத்தினை விருத்தி செய்யும் முறை

ஆனாபானசதி தியானத்தின் தியான நிமித்தம் எது?

இப்போது நீங்கள் சதிபட்டான தியானங்கள் தொடர்பாக சிறிது சிறிதாக கற்றுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். இந்த ஆனாபானசதி தியானத்தின் மூலம் உள்ளச்சமாதியை எவ்வாறு விருத்தி செய்ய வேண்டும் என்பதனையும் நீங்கள் இப்போது கற்றுக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள். ஆனாபானசதி தியானத்தின்போது அமைதியான ஆள் அரவமற்ற ஒரு இடத்திலே முதுகெலும்பை நேராக வைத்து அமர்ந்து சுவாசத்தின் மீது முழுக்கவனத்தினை செலுத்தியவாறு தியானம் செய்ய வேண்டும், என்பதனையும் நீங்கள் இப்போது அறிவீர்கள். ஆனாபானசதி தியானத்தின் தியான நிமித்தம் உள்மூச்சு வெளிமூச்சு எனும் சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்துதலாகும். நிமித்தம் எனக்கூறுவது தியானத்தின்போது முழுக்கவனத்தினையும் செலுத்த வேண்டிய விடயமாகும். அதாவது இந்த தியானத்தின்படி உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவாகும். இப்போது நீங்கள் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவற்றின் மீதே உங்கள் முழுக்கவனத்தினையும் செலுத்த வேண்டும். எனவேதான் அது தியான நிமித்தம் எனப்படுகிறது. இதனை தவிர்த்த வேறெந்த நிமித்தத்தினையும் நீங்கள் இந்த தியானத்தினுள் தேட வேண்டாம்.

மென்மேலும் கற்றுக்கொள்ள விரும்பினால்...

ஆனாபானசதியினுள்ளேயே அதாவது உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பவற்றினுள்ளேயே முழுக்கவனத்தினையும் குவிக்க பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளும் போது சமாதியை

எவ்வாறு விருத்தி செய்ய வேண்டும் என்பதனை நீங்கள் முன்னர் கற்றுக்கொண்டீர்கள். சதிபட்டான சூத்திரத்தினை தவிர கிரிமானந்த சூத்திரம், சமயுக்த நிகாயத்தின் ஐந்தாம் பாகத்திற்குரிய சதிபட்டான சமயுக்தம், மற்றும் ஆனாபானசதி சமயுக்தம் என்பனவற்றிலும் இந்த ஆனாபானசதி எனும் மகத்தான தியானம் தொடர்பாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நீங்கள் கற்பதனுடாக மென்மேலும் இந்த தியானம் தொடர்பாக அறிந்துகொள்ள முடியும். இவை யாரோ ஒருவரது தனிப்பட்ட கருத்துக்கள் அல்ல. மாறாக அனைத்தையும் உய்த்துணர்ந்து கிலேசங்களை வேரறுத்த நிர்மலமான உள்ளம் கொண்ட புத்த பகவான் ஒருவரது அகத்தில் தோன்றிய உன்னத கருத்துக்களாகும்.

புத்த பகவான் மீது தெளிவானதொரு நம்பிக்கை வேண்டும்.

அதேபோன்று, புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய இந்த தியானங்களை நீங்கள் பழக்கப்படுத்த வேண்டுமானால் உங்கள் மனதில் புத்த பகவான் மீது சிரத்தை இருக்க வேண்டும். இந்த சிரத்தை எனப்படும் 'சத்தா' வானது வெறும் பக்தியோ அல்லது நம்பிக்கையோ அல்ல. புத்த பகவானது குணங்களை பகவான் மொழிந்த தர்மத்தினுடாக அறிந்து பகவானது ஞானத்தினை ஏற்றுக்கொள்வதே சிரத்தையாகும். அதற்கு காரணம், பகவான் இந்த தியானங்களை அரஹத் நிலை வரை விருத்தி செய்தார். அதன் பிறகே தன் சீடர்களுக்கு இந்த தியானங்களை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? எவ்வாறு விருத்தி செய்ய வேண்டும்? என்பனவற்றை மொழிந்தார். ஒருவருக்கு எப்படி தர்மத்தினை போதித்தால் அவர் அதனை உய்த்துணர்ந்து கொள்வாரோ அவ் அவ் முறைகளை பயன்படுத்தி தர்மத்தினை பகவான் போதிப்பார். எனவே தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படாத வேறு வேறு குறுகிய எளிய முறைகளை தேடியலைய வேண்டாம். ஏனெனில் புத்த

பகவானை தவிர இந்த தியானங்கள் தொடர்பாக, மனதினை மேம்படுத்தும் முறைகள் தொடர்பாக வேறு யாரும் இதுவரை கூறவில்லை. பகவானிடத்தில் இவை தொடர்பாக இருந்த ஞானத்தினை போன்று வேறு யாருக்கும் இருந்ததில்லை.

மேலதிக திருத்தங்கள் அவசியமில்லை.

எனவே புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய தியானங்களாகட்டும் அல்லது போதனைகளாகட்டும் இவற்றிற்கு எவ்வித திருத்தங்களும் அவசியமில்லை. ‘இது இப்படி செய்ய வேண்டும்? இந்த தியானத்தின்போது இதனை நினைக்க வேண்டும்’ என்று மேலதிகமாக சேர்க்க வேண்டிய எதுவுமே இந்த தர்மத்தில் இல்லை. காரணம் இந்த தர்மம் ‘சுவாக்காத’ குணம் கொண்டதாகும். அதாவது முழுமையாகவும் முறையாகவும் தெளிவாகவும் மோட்சத்தினையே ஒரே இலக்காகவும் கொண்டு போதிக்கப்பட்டதாகும். நாம் பகவானது தர்மத்தினை திருத்தம் செய்ய முற்படுவதாயின் நாம் புத்த பகவானை மீறிச்செல்வதுடன் பகவானது ஞானத்தினையும் ஏளனம் செய்வதாகவே அமையும்.

பகவான் இந்த சதிபட்டான சூத்திரத்தில் சமதா மற்றும் விபஸ்ஸனா எனும் இரு தியானங்கள் தொடர்பாக மொழிந்துள்ளமையை நாம் முன்னர் கற்றுக்கொண்டோம். அவற்றில் நாம் இதுவரை கற்றுக்கொண்டிருப்பதெல்லாம் சமதா எனும் பகுதியாகும். இந்த சமதா எனும் தியானத்தினை பகவான் மேலும் விரிவாக மொழிந்துள்ளமையை இப்போது நாம் ஆராய்வோம்.

ஏனையோரின் அகமும் இப்படித்தான்.

(இதி அஜ்ஜத்தங் வா காயே காயானுபஸ்ஸீ விஹரதி)

ஒருவர் இந்த உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சின் மீது தன் முழுக்கவனத்தினையும் நிலைக்கச்செய்து கொண்டிருக்கிறார். இப்போது அவர், 'என்னுள் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சின் செயற்பாடு இப்படியானது, இவ்வாறாக அதன் மீது விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியும்' என்பதனை உணர்ந்து கொள்வார். (பஹித்தா வா காயே காயானுபஸ்ஸீ விஹரதி) அடுத்ததாக அவர் தன்னுள் (சுவாசத்தினுள்) எவ்வாறு தனது விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக்கொண்டாரோ அதேபோன்று ஏனையோரது உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவற்றிலும் தன்னுடையது போன்றதொரு செயற்பாடே இருக்கிறது என்று ஏனையோர் மீதும் தமது விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக்கொள்வார். அதாவது உங்களுள் எவ்வாறான சுவாச செயற்பாடு இருக்கிறதோ அதேபோன்ற செயற்பாடுதான் எல்லோர் மத்தியிலும் இருக்கிறது எனும் உணர்வாகும். இன்னும் சரளமாக சொல்வதாயின் தன்னுடையதும், ஏனையோரதும் சுவாச செயற்பாட்டின் இயல்பு ஒன்றே என்பதனை நன்கு உணர்ந்து கொள்வார்.

தோற்றம் மறைவு என்பன மீதான உணர்வு

அடுத்ததாக புத்த பகவான் மொழிந்தார். (சமுதய தம்மானுபஸ்ஸீ வா காயஸ்மிங் விஹரதி) இப்போதுதான் இந்த தியானம் விபஸ்ஸனா எனும் பகுதிக்கு திரும்புகிறது, புத்த பகவான் இந்த சதிபட்டான தியானத்தின் ஒரு பகுதியை விபரிக்கும் போது அவற்றினுள் சமதா மற்றும் விபஸ்ஸனா எனும் இரு பகுதியையுமே விபரித்துள்ளமை வியப்பிற்குரியதாகும். நாம் முன்னரும் கற்றுக்கொண்டதன் அடிப்படையில் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சின் மீது கவனம் செலுத்துவதானது காயானுபஸ்ஸனாவிற்கு உரியதாகும். இந்த காயானுபஸ்ஸனத்தினை விருத்தி செய்யும்போது 'சமுதய தம்மானுபஸ்ஸீ வா' அதாவது உள்மூச்சு மற்றும்

வெளிமூச்சு என்பனவற்றின் தோற்றத்தினை காணுதலே முக்கியமாக அமையும்.

உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவற்றின் தோற்றத்தினை காணுதல் என்று கூறப்படுவதின் அர்த்தத்தினை பகவான் பின்வருமாறு மொழிந்துள்ளார். புத்த பகவான் மொழிந்தார் ஆகாரத்தின் காரணமாகத்தான் இந்த உடல் தோன்றுகிறது. அப்படியாயின் இந்த உடலுக்கு ஏதேனும் போசணை தொழிற்பாடு அவசியமாகிறது. அதேபோல் முழு சம்சாரத்திற்கும் (பிறப்பு, இறப்பு சுழற்சிக்கும்) ஒரு போசணை தொழிற்பாடு அவசியமாகிறது. இந்த போசணை தொழிற்பாடு பரிபூரணமாக இல்லாமல் போய்விடில், அவர் பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து விடுதலை அடைவார். இப்போது இங்கு கூறப்படுவது இந்த உடம்பு தொடர்பானதாகும். ஆகாரத்தினால்தான் இந்த உடல் உருவாகியுள்ளது. எனவே இந்த உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவும் ஆகாரத்தின் காரணமாகவே தோற்றம் பெற்றுள்ளது. இந்த உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு எனும் சுவாசம் நிலையானதல்ல. அது காரணங்களினால் தோற்றம் பெறுவதாகும். அதுவே **சமுதய தம்மானுபஸ்ஸ** * **வா** எனப்படுகிறது. அதாவது காரணங்களினால் தோற்றம் பெறும் இயல்பிலானது என்பதாகும். '**வயதம்மானுபஸ்ஸீ வா காயஸ்மிங் விஹரதி**' அதாவது இந்த உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பன இல்லாமல் போகும் இயல்பிலானதாகும். அப்படியாயின் இந்த தியானத்தினை முறையாக செய்யும் ஒருவர் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சின் தோற்றத்தினையும் காண்பார். அழிவினையும் காண்பார். (**சமுதய வயதம்மானுபஸ்ஸீ வா காயஸ்மிங் விஹரதி**) இந்த உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு எனும் இரண்டினதும் தோற்றம், மற்றும் மறைவு என்பனவற்றை தெளிவாக இனங்கண்டுகொண்டு அவர் காயானுபஸ்ஸனா எனும் தியானத்தில் வசிப்பார். இப்போது இங்கு குறிப்பிடப்படுவதெல்லாம் விபஸ்ஸனா எனும் தியான

பிரிவாகும். இவ்வாறாக விபஸ்ஸனாவை பழக்கப்படுத்த வேண்டுமாயின், தர்மத்தினை நன்கு செவிமடுத்து விபஸ்ஸனாவை நன்கு விருத்தி செய்திருக்க வேண்டும். விபஸ்ஸனா என்றால் நிலையற்றதை நிலையற்றதாக, துக்கத்திற்குரியதை துக்கமானதாக, ஆத்மமில்லாததை ஆத்மமில்லாததாக காணும் திறமையாகும்.

பிரக்ஞை எவ்வாறு கிடைக்கும்?

விபஸ்ஸனாவின் மூலம்தான் பிரக்ஞை எனும் ஞானம் வளரும், என நான் முன்னரே குறிப்பிட்டது உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கும். ஏதேனும் உய்த்துணரும் திறமையை பிரக்ஞை ஏற்படுத்திக்கொடுக்கும். பிரக்ஞை சுயமாக தோன்றுவதல்ல. அதுவும் காரண காரியங்களினாலேயே தோற்றம் பெறும்.

புத்த பகவானிடம் ஒருவர், (கதங்கு லபதே பஞ்ஞங்) பிரக்ஞை எவ்வாறு கிடைக்கும்? என வினவுகிறார். அதற்கு பகவான், (சத்தானங் அரஹதோ நிப்பாணபத்தியா) மோட்சத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் அரஹத் உத்தமர்களது தர்மத்தினை செவிமடுத்து (சஸ்குதா லபதே பஞ்ஞா அப்பமத்தா விபஸ்ஸனா) முறையாக தர்மத்தினை செவிமடுத்து, இடைவிடாத முயற்சியுடனும் வீரியத்துடனும் அறிவினால் ஆராய்பவரே இந்த கம்பீர தர்மத்தினை உய்த்துணர்வார் என மொழிந்தருளினார். இதிலிருந்து எமக்கு ஒன்று மிகவும் தெளிவாகிறது. பிரக்ஞை ஏற்படுவதற்கு அரஹத் தேரர்களது தர்மத்தினை செவிமடுப்பது இன்றியமையாத ஒரு காரணியாகும். அதுவே புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய உன்னத தர்மமாகும். எவரேனும் கூறலாம், 'நீங்கள் தியானம் செய்து கொண்டிருங்கள். உங்களுக்கு திடீரென ஞானம் பிறக்கும்' என்று. தியானம் செய்து கொண்டுபோகும் போது வெறுமனே ஞானம் உதிக்குமானால் புத்த பகவான்மார், யாருக்கும் தர்மத்தினை போதிப்பதற்கு

உள்ள அவசியம் என்ன?

புத்த பகவான் தம் சீடர்களான அரஹத் தேரர்களிடம், “ஒரு பாதையில் இருவர் பயணிக்க வேண்டாம். சந்திக்கும் அனைவருக்கும் இந்த தர்மத்தினை தெளிவாக போதியுங்கள் (அஸ்ஸவன்தோ தம்மங் பரிஹாயெந்தி) தர்மத்தினை செவிமடுக்க கிடைக்காவிடில் மக்கள் மென்மேலும் இழிவானவர்களாவார்கள். (பவிஸ்ஸந்தி தம்மஸ்ஸ அஞ்ஞாதாரோ) தர்மத்தினை உபதேசித்தால் உய்த்துணர்ந்து கொள்வோர்கள் தோன்றுவார்கள்’ என்றே மொழிந்தருளினார். இந்த தர்மத்தினை உய்த்துணர்ந்து அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் மீள முடியும் என்பதனை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

விபஸ்ஸணாவினை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிரக்ஞையினை விருத்தி செய்து கொண்டு நிலையற்றதை நிலையற்றதாக அறிவினால் ஆராயும்போது, உங்களுக்கு துக்கம் என்றால் என்ன? என்பதனை உணர்ந்துக்கொள்ள முடியும். துக்கம் என்றால் என்ன? என்பதனை நிலையில்லாமையை நன்கு உணர்ந்துக்கொண்ட ஒருவராலேயே உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். அறித்தியம் எனும் நிலையாமை தொடர்பாக வெறுமனே பேசிக்கொண்டிருப்பவருக்கு அதனை உய்த்துணர முடியாது. அதற்காக நீங்கள் உங்களது விழிப்புணர்வினை நன்கு நிலைப்படுத்தி நிலையாமை தொடர்பாக மனசிகாரம் செய்தல் அவசியமாகும். அப்போதுதான் உங்களால் நிலையற்றதை நிலையற்றதாக உணரக்கூடிய விழிப்புணர்வு தோன்றும். ஆணாபாணசதி தியானத்தினுள் நன்கு நிலையாமையை உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய ஒருவர் (ந ச கிஞ்சி லோகே உபாதியதி) உலகில் எதன் மீதும் பிணைந்து போக மாட்டார், என புத்த பகவான் மொழிந்தார். அதாவது

அவர் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு எனும் இரண்டினை அடிப்படையாகக்கொண்டு 'நான்' 'எனது' 'எனது ஆத்மம்' எனும் காட்சிக்கு (வேருன்றி இருக்கும் எண்ணத்திற்கு) பிணைந்துபோகமாட்டார். அவ்வாறான கருத்துக்கு பிணைந்துபோக மாட்டார். அவர் சுதந்திரமான மனதுடன் இருப்பார். அப்போதுதான் (ந ச கிஞ்சி லோகே உபாதியதி) அவரது மனம் உலகின் எதன் மீதும் பிணைந்திராமல் இருக்கும். அதுவே அவரது ஞானம் மற்றும் விழிப்புணர்வு என்பன மென்மேலும் விருத்தியடைவதற்கு காரணமாக அமையும். இவ்வாறாக புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய விதத்தில் ஒருவர் ஆனாபானசதி தியானத்தினை செய்வாராயின் அவருக்கு இந்த வாழ்க்கை தொடர்பான பரிபூரணமான ஞானத்தினை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தெளிவான இலட்சியத்தினை கொண்டிருங்கள்.

புண்ணியவர்களே, புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மத்தில் கீழ்த்தரமான, இழிவான இலக்குகள் இல்லை என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நாம் இந்த தியானங்கள் தொடர்பாக பேசுகையில் சுகாதாரம், ஞாபக சக்தி எனும் விடயங்களை பற்றி பேசுகிறோம். 'நல்ல சுகாதாரமான வாழ்விற்கு இதனை செய்யுங்கள். ஞாபக சக்தி கூடுவதற்கு அதனை செய்யுங்கள்' என்றெல்லாம் பேசுகிறோம். இவ் வகையான கருத்துக்கள் மேலேத்தேய நாடுகளில் இருந்து வந்தனவாகும். அரஹத் தேரர்கள் தொடர்பான வரலாறுகள் மேலேத்தேய நாடுகளில் இல்லை. அங்கு புத்தர்மார்கள் தோன்றுவதில்லை. உள விருத்தி, தியானங்கள், வாழ்வின் யதார்த்தம் என்பன தொடர்பாக பேசியவர்கள் அங்கு இருக்கவில்லை. இந்த மாபெரும் சிந்தனை புரட்சி முழுக்க முழுக்க கீழைத்தேய நாடுகளில் இடம்பெற்றதே. எனவே புத்த பகவானது தர்மம் தொடர்பான இலக்கினை

நீங்கள் இனங்கண்டு கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். எனவேதான் நான் அடிக்கடி உங்களுக்கு 'இந்த தர்மத்தினை செவிமடுக்கும்போதும், பின்பற்றும் போதும், தியானங்கள் செய்யும் போதும் வாழ்வின் யதார்த்தத்தினை உய்த்துணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் மீள வேண்டும்' எனும் எண்ணத்தினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் என்று கூறுகிறேன். அப்போதுதான் உங்களுள் உண்மையான வீரியம், விடாமுயற்சி மற்றும் இந்த வாழ்வினை உய்த்துணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் பவித்திரமான எண்ணமும் தோன்றும். இதுவரை நாம் ஆனாபானசதி தியானத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு உள்சம்மாதியை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் முறை மற்றும் ஆனாபானசதி தியானத்தினை அடிப்படையாகக்கொண்டு பிரக்ஞையை விருத்தி செய்துகொள்ளும் முறை என்பன தொடர்பான சிறிதளவு விளக்கத்தினை அளித்துள்ளோம்.

பிரக்ஞையை உருவாக்கிக் கொள்ளும் முறையை நீங்கள் அறிந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் கீழ் குறிப்பிடுவனவற்றை உணர்ந்துக் கொள்வது அவசியமாகும். இந்த ஆனாபானசதி எனும் தியானத்தினுள் இருப்பது அநித்தியமான மனசிகாரமாகும். உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவையும் நிலையற்றவையாகும். அதேபோல் இந்த சுவாசம் இயங்கும் உருவமும் நிலையற்றதாகும். நாம், சுகம், துக்கம் மற்றும் சுகமோ துக்கமோ அற்ற நடுநிலை எனும் நுகர்ச்சிகளை அனுபவிக்கிறோம். உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு எனும் இரண்டினுள் எண்ணங்களைக்கொண்டு சங்ஸ்காரங்களை தோற்றுவிக்கிறோம். இதுவும் நிலையற்றதாகும். இந்த உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவற்றினை விஞ்ஞானம் எனும் நுண்ணுணர்வினாலேயே அறிந்துகொள்கிறோம். இதுவும் நிலையற்றதாகும். நீங்கள் இவ்வாறாக நிலையாமையை சிந்திக்கும்போது, அறிவினால் ஆராயும் போது நிலையற்றதை நிலையற்றதாகவே காணும் திறன் உருவாகும்.

03.

நால்வகை சத்பட்டானத்தினுள் சத்சம்பஜ்ஞு த்யானம்

03.01 விழிப்புணர்வுடன் கூடிய நடத்தை

இப்போது நீங்கள் ஆனாபானசதி தியானம் தொடர்பாக சிறிதளவேனும் அறிவினைப் பெற்றிருப்பீர்கள். இந்த அறிவினை புத்த பகவானது தர்மத்தின் மூலமே பெற்றுக்கொண்டீர்கள். நீங்கள் அந்த தியானத்தினை செய்வீர்களாயின் உங்களுள் சிறிதளவேனும் புத்த பகவான் மீது ஒரு கௌரவம் தோன்றியிருக்கும். அந்த எண்ணமே இந்த தர்மத்தினை மென்மேலும் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள உபகாரமாக அமையும்.

இப்போது நீங்கள், இன்னுமொரு தியானத்தினை கற்றுக்கொள்ளப் போகின்றீர்கள். இந்த தியானம் சத்சம்பஜ்ஞு தியானம் எனப்படும். ‘சம்பஜானகாரீ ஹோதி’ என ஒரு வார்த்தையினை பகவான் மொழிந்துள்ளார். ‘சம்பஜானகாரீ ஹோதி’ என்றால் நல்ல விழிப்புணர்வுடனும் சிறந்த கவனிப்புடனும் வசித்தல், இருத்தல் என்பது பொருளாகும்.

பெறுமதியான விழிப்புணர்வு

ஏன் விழிப்புணர்வுடன் வாழ வேண்டும்? அகுசலங்களில் இருந்து விடுவித்து குசலங்களில் மனதை நிலைக்கச் செய்வதற்காகவே விழிப்புணர்வு வேண்டும். அகுசலம் என்று நாம் சரளமாக இங்கு விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியது பஞ்ச நீவரணங்களையாகும். ஒருவர் தியானம் செய்யும்போது அதனை மென்மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வதற்கு அதற்கு

தடையாக இருப்பன தொடர்பாக அறிந்துகொள்ளுதல் மிக அவசியமாகும்.

பஞ்ச நீவரணங்கள்.

நாம் ஆரம்பத்திலும் இது தொடர்பாக கற்றுக்கொண்டோம். நாம் அவற்றை இப்போது சுருக்கமாக கற்போம். முதலாவது நீவரணம் (காமச்சந்தம்) உருவங்கள், சப்தங்கள், மணங்கள், சுவைகள், ஸ்பரிசங்கள் (உடலுணர்வுகள்) மீது மனம் கவரப்படுவதாகும். இரண்டாவது முரண்படும் விடயங்கள் மீது மனம் முரண்பட்டுக் கொண்டிருத்தலாகும். மூன்றாவது (தீனமித்த) சோம்பல், அலுப்பு, தூக்க கலக்கம் மற்றும் பின்வாங்கும் மனம். அடுத்தது (உத்தச்ச குச்சுச்ச) பின்வருந்துதலும் மனச்சிதறலும். ஐந்தாவது விசிகிச்சா அதாவது தர்மம் மீது தோன்றும் சந்தேகம், அவநம்பிக்கை. இவை காரணமாக தொடர்ந்தும் இந்த தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்தும் எண்ணம் மனதில் எழாது.

விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இவை ஐந்தும் பொதுவாக எம் வாழ்விற்கு தாக்கம் செலுத்திக்கொண்டிருப்பனவாகும். ஆனால் தன்னுள் தியானத்தினை விருத்தி செய்துகொள்ள விரும்பும் ஒருவர், விழிப்புணர்வினை விருத்தி செய்துகொள்ள விரும்பும் ஒருவர் சிறந்த அறிவுடன் இருக்க வேண்டும். எனவேதான் புத்த பகவான் மொழிந்தார். 'முன் செல்லும் போது, திரும்பி வரும்போதும் நல்ல அறிவுடன். மேற்குறிப்பிட்ட ஐந்து நீவரணங்கள் மனதிற்குள் புகாத வண்ணம் இருக்க வேண்டும். சுற்றும் முற்றும் பார்க்கும் போது காமத்தின் மீதான விருப்பம் மனதிற் புகாத வண்ணம், முரண்படும் எண்ணங்கள் மனதிற் புகாத வண்ணம், சோம்பல் மனதிற் புகாத வண்ணம்,

பின்வருந்தல், சந்தேகம் என்பன மனதிற்புகாத வண்ணம், மனதை பாதுகாத்துக்கொண்டு சுற்றும் முற்றும் பார்க்க வேண்டும். இதுவே ‘ஆலோகிதே விலோகிதே சம்பஜானகாரீ ஹோதி’ என தர்மத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அவர் கை கால்களை மடிக்கும்போதும் நீட்டும்போதும் விழிப்புணர்வுடனும் முழுக்கவனத்துடனும் இருப்பார். அந்த தொழிற்பாட்டினுள் நீவரணங்கள் இல்லாமல் போவது தொடர்பாக நல்ல கவனத்துடன் இருப்பார்.

எதனைச் செய்தாலும் விழிப்புணர்வுடனேயே செய்வார்.

அடுத்ததாக பகவான் மொழிந்தார் ஆடை அணியும் போது சங்காடிபத்த சீவர தாரணை அதாவது இந்த சீவரம் என்பன தரிக்கும்போது, அதன் உண்மையான அர்த்தத்தினை அறிந்தவராக முழு விழிப்புணர்வுடனேயே தரிக்க வேண்டும். ஆடை ஒன்றை அணிவதன் உண்மையான பொருள் என்ன? மறைக்க வெண்டிய உடற்பாகங்களை மறைத்துக்கொள்வது, ஈ நுளம்பு எனும் பூச்சிகளினால் ஏற்படும் தொல்லைகளை தடுப்பது, வெப்பம் குளிர் என்பனவற்றில் இருந்து தவிர்த்திருத்தல், இதுபோன்ற இயற்கையான பாதுகாப்பிற்கு உதவியாக அமைவனவே இந்த ஆடையின் பயனாகும். இதுவே ஆடையின் உண்மையான தேவை. ஆடை அணியும்போது இந்த உண்மையான தேவையை நினைவுகூர வேண்டும்.

உணவின் மீது உங்கள் கவனம்.

உணவு உட்கொள்ளல் தொடர்பாக புத்த பகவான் மிகவும் அழகானதொரு விளக்கத்தினை மொழிந்துள்ளார். அதுவே ‘பிரத்தியவேட்சா’ எனப்படுகிறது. பிரத்தியவேட்சா செய்தல் என்றால் மீண்டும் மீண்டும் ஒரு விடயத்தினை பற்றி நினைவுகூறுதலாகும். புத்த பகவான் மொழிந்தார், இந்த

தர்மத்தினை தன்னுள் விருத்தி செய்வதற்கு விரும்பும் ஒருவர் சாப்பாட்டின் பின்னால் அலைய மாட்டார். அவர் உணவிற்கு அடிமையானவர் அல்ல. அவர் தர்மத்தை உய்த்துணர்வதற்கு ஏற்றவகையில் தன் வாழ்வினை இலகுவாக நடத்தக்கூடிய அளவில் உணவினை உண்பார். அதனை பகவான் பின்வருமாறு விளக்கிக்கூறுகிறார். “தர்மத்தை உய்த்துணர் விரும்புவவர், உணவு உண்ணும்போது இவ்வாறாக சிந்திக்க வேண்டும். ‘நான் இந்த உணவை, என் உடல் வலிமையை பெருக்குவதற்காக உண்ணவில்லை. உடலின் குறை இடங்களை நிவர்த்தி செய்வதற்காக உண்ணவில்லை. உடம்பு அழகுக்காக உண்ணவில்லை. இந்த உடலுக்கு பசி, தாகம் போன்றவையினால் ஏற்படும் துன்பத்தினை போக்கிக்கொள்ளவே இந்த உணவினை உட்கொள்கிறேன். இவற்றினால் ஏற்படும் துன்பங்களை இந்த உணவினால் போக்கிக்கொண்டு சுகமாக தியானங்களை செய்வதற்கே இந்த உணவை உட்கொள்கிறேன். இந்த வாழ்க்கையை கொண்டு நடத்தவே இந்த உணவினை உட்கொள்கிறேன்’ என நினைத்து உணவு மற்றும் பான வகைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்” என்று.

மலசலம் கழிக்கும் போதும் வேண்டும் சுயவுணர்வு

புத்த பகவான் மலசலம் கழிக்கும் போதும் சுயவுணர்வுடன் இருக்குமாறு பணித்துள்ளார். இந்த வாழ்க்கை என்பது பல்வேறு நிலைகளுக்குள்ளான ஒன்று என்பதனை நாம் இதனிலிருந்து விளங்கிக்கொள்ள முடியும். ‘மலசலம் கழிக்கும்போதும் விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்’ என்பதற்கு காரணம் எம் மனம் அந்த சமயத்தில் கூட தவறானவைக்கு செல்ல இடமுண்டு என்பதாகும். எனவேதான் அந்த சந்தர்ப்பங்களில் கூட மனதினை விழிப்புணர்வுடன் வைத்திருக்குமாறு பகவான் பணித்தார்.

உறங்கும்போதும் உறங்காதபோதும். .

புத்த பகவான் மொழிந்தார். ‘நடக்கும்போது நிற்கும்போது, அமர்ந்திருக்கும்போது, விழித்திருக்கும்போது (ஜாகரிதே), நல்ல விழிப்புணர்வுடன் இருக்குமாறு பணித்தார். உறங்காமல் விழித்திருக்கும்போது நல்ல விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். இங்கு விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் என்றால் என்ன? பஞ்சநீவரணங்கள் மனதில் வராமல் தடுக்க வேண்டும் என்பதாகும். இவ்வாறாக நன்கு மனதினை விழிப்பு நிலைகளில் நிலைப்படுத்துவதால் உங்களுக்கு நல்லதொரு பாதுகாப்பு இந்த வாழ்வினுள் கிடைக்கும்.

புத்த பகவானது அருகிலேயே வசிப்போம்.

புத்த பகவான் இந்த விழிப்புணர்வு தொடர்பாக மிகவும் அழகியதொரு உவமை கதையை ‘சகுணக்கீ’ எனும் சூத்திரபோதனையில் மொழிந்துள்ளார். அது பின்வருமாறு ஒரு சிட்டுக்குருவி வானில் பறந்துகொண்டிருக்கும்போது அதனை ஒரு கழுகு பார்த்துவிடுகிறது. அந்த கழுகு சிறிய சிட்டுக்குருவியை பிடித்துக்கொள்கிறது. பிடித்துக்கொள்ளும் போது அந்த சிட்டுக்குருவி பின்வருமாறு புலம்பிக்கொண்டது. ‘ஐயோ! நான் இந்த ஆகாயத்தில் பறக்கப்போய் எனக்கு என்ன நடந்துவிட்டது...! நான் எனது தந்தையின் இடத்தில் இருந்தால் எனக்கு இது எதுவுமே இல்லையே.... இருந்திருந்தால் என்னால் என்னை ஒருபோதும் பிடித்துக்கொள்ள முடியாது.’ என புலம்பத்தொடங்கியது. புலம்பலைக்கேட்ட கழுகு யோசித்தது. ‘என்ன இந்த சிட்டுக்குருவி இப்படி சொல்கிறதே..! இந்த கதையின் அர்த்தம் என்ன? என யோசித்து ‘ஏய் குருவிக்குஞ்சே உன் அப்பாவிற்கு உடைமையான இடம் எது? சொல்’

எமது தந்தையின் புகலிடம்.

அப்போது அந்த சிட்டுக்குருவி 'எனது தந்தையின் உடமையான இடம்தான் எனது புகலிடம். வயலை உழும்போது களிமண் பிரள்வதால் தோன்றும் சிறு குகைபோன்ற இடம்தான் எனக்கு புகலிடம். நான் அங்கு இருந்தால் உன்னால் என்னை பிடிக்க முடியாது'. இதனைக்கேட்ட அந்த கழுகு தனக்குள் சிரித்தது. அதற்கு இது வேடிக்கையாக இருந்தது. அந்த கழுகு சிட்டுக்குருவியைப் பார்த்து, 'ஏய் சின்னச்சிட்டே, நன்றாக கேட்டுக்கொள். இப்போது நான் உன்னை விட்டுவிடுகிறேன். நீ சொல்கிறாய் அல்லவா? அபிமானமிக்க அபயமளிக்கும் உன் தந்தையின் புகலிடம் இருப்பதாக, நீ சென்று அந்த புகலிடத்தே உன்னை பாதுகாத்துக்கொள்ள முயற்சி செய். நான் உன்னை பிடிக்கிறேனா? இல்லையா என்று பார்' என்று சொன்னது. கழுகுப்பிடியிலிருந்து விடுபட்ட சிட்டுக்குருவி அந்த பிரண்ட களிமண் துவராத்தின் அருகே பறந்து சென்று, 'ஏய் கழுகே முடிந்தால் பிடித்துக்கொள்' என அறைகூவல் விடுத்தது. கழுகு தன் சிறகுகளை சரிப்படுத்திக்கொண்டு ஒரு ஈட்டியினைப்போல் நேராக சிட்டுக்குருவியினை நோக்கி பறந்து அருகில் வரும்போது அந்த சிட்டு உடனே ஓடிசென்று அந்த களிமண் துவராத்தினுள் மறைந்துகொண்டது. கழுகின் நெஞ்சு அந்த களிமண் தட்டுக்களில் அடிபட்டு அது பெரும் துன்பத்திற்குள்ளாகியது.

இது புத்த பகவானது ஒரு உவமையாகும். இதன் மூலம் பகவான் 'விழிப்புணர்வு அற்ற வாழ்க்கை புற உலகத்துள் சிக்கிக்கொள்கிறது. அழிந்துபோகிறது. விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலே தந்தையினால் கிடைக்கும் புகலிடமாகும்' என்பதனை வலியுறுத்தியுள்ளார். பகவான் மேலும் போதிக்கிறார், 'புண்ணியமிகு பிக்குகளே. ததாகர்தான் உங்களுடைய தந்தை. அந்த ததாகத தந்தையின் புகலிடமான

நால்வகை சதிப்பட்டான தர்மங்களினுள் உங்கள் மனதை நிலைப்படுத்திக்கொண்டு பாதுகாப்புடன் இருங்கள்.

முறையாக போதிக்கப்பட்ட தர்மம் பலன்கள் அளிப்பதாகும்.

புத்த பகவான் எமக்காக மொழிய வேண்டிய அனைத்தையும் முயாகவும் தெளிவாகவும் மொழிந்துள்ளார். நாம் இந்த தர்மத்தினை பின்பற்றாமையால்தான் இதன் விளைவுகளை எம்மால் உணர்ந்துகொள்ள முடியவில்லையே தவிர இது தர்மத்தின் குறையல்ல. இந்த தர்மத்தினை பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் பலன்களை உங்களால் இந்த வாழ்விலேயே காண முடியும். அதற்காக நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் இந்த தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்துவதேயாகும்.

எந்நேரமும் விழிப்பணர்வுடன் இருக்க வேண்டுமாயின்,

முன்னே செல்லும்போதும், பின்னே செல்லும்போதும், நேராகப் பார்க்கும்போதும், சுற்றும் முற்றும் பார்க்கும் போதும், குனியும்போதும், நிமிரும் போதும், சீவரம் அணியும்போதும், பாத்திரத்தை (ஐயக்கொள்கலனை) எடுத்துச் செல்லும்போதும், உண்ணும் போதும், குடிக்கும் போதும், மென்று சாப்பிடும்போதும், சுவைக்கும்போதும், மலசலம் கழிக்கும்போதும், நடக்கும் போதும், இருக்கும் போதும், நிற்கும் போதும், சயனித்திருக்கும் போதும், விழித்திருக்கும் போதும், பேசும்போதும், பேசாதிருக்கும்போதும் எனும் இவ் அனைத்து வேலைகளின் மத்தியிலும் அவர் முழு அவதானமுடையனாயிருக்கும்போது அவரது மனதினுள் பஞ்ச நீவரணங்கள் உட்புகாது. இவ்வாறு விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கு உபகாரமாக நீங்கள் விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்துவதற்காக நிலையாமையை நன்கு நினைவுகூற வேண்டும்.

இது என்ன தியானம்?

சிலர் இந்த தியானத்தினை பிழையாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏதேனும் ஒரு செயலை செய்யும்போது அந்த செயலை பற்றி நினைக்க வேண்டும் என சொல்வார்கள். அது முற்றிலும் பிழையாகும். இவ்வாறாக புத்த பகவானது போதனைகளில் குறிப்பிடப்படவில்லை. ஒருவர் ஒரு மரக்கறியை வெட்டுகிறார் என நினைப்போம். 'ம்.. கத்தரிக்காய்... கத்தரிக்காய்... வெட்டுகிறேன், வெட்டுகிறேன்.' என்று நினைப்பார். இது அவருடைய வாழ்வில் பிரக்ஞை வளருவதற்கு காரணமாக அமையுமா? இல்லையே. இவை பிழையானவையாகும்.

அறிவே பாதுகாப்பு

இந்த தியானத்தில் குறிப்பிடுவது இவ்வாறானவையல்ல. ஆரிய சீடன், நன்கு அறித்திய மனசிகாரத்தில் ஈடுபட்டுக்கொண்டு நல்விழிப்புணர்வுடன், நீவரணங்கள் மனதினுள் வராமல் தடுத்துக்கொள்வதே இந்த தியானத்தின் மூலம் நடைபெறுகிறது. இத்தகையவரால் பிரக்ஞை, விழிப்புணர்வு, கிலேசங்களை தகர்க்கும் வீரியம் எனும் அனைத்தையும் தோற்றுவித்துக்கொள்ள முடியும்.

உடலின் நிலைகள் தொடர்பான தியானம்

04.01 நால்வகை சதிபட்டானத்தினுள் இரியாபத்த தியானம்.

நீங்கள் இதுவரையிலும் ஆனாபானசதி தியானம் தொடர்பாகவும் சதிசம்பஜஞ்ஞ தியானம் தொடர்பாகவும் கற்றுக்கொண்டீர்கள். இப்போது நாம் நடைத்தியானம் தொடர்பாக கற்றுக்கொள்ளவிருக்கிறோம். இந்த நடைத்தியானம் தொடர்பாக நீங்கள் கண்டிப்பாக கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த நடைத்தியானம் என்பது வாழ்வினை உய்த்துணர மிகவும் உபகாரமாக அமையும் ஒரு தியான வகையாகும். பெரும்பாலான சீடர்கள் இந்த நடைத்தியானத்தின் போதே தர்மத்தினை உய்த்துணர்ந்தனர். நடைத்தியானம் செய்யும்போது பஞ்ச நீவரணங்கள் தோன்றினாலும் நீங்கள் பின்வாங்காமல் தொடர்ந்து இந்த தியானத்தினை செய்ய வேண்டும்.

இடைவிடாத முயற்சி வேண்டும்.

புத்த பகவானது காலத்தில் ஒரு விசேட சம்பவம் இடம்பெற்றது. ஒரு சுவாமி தியானம் செய்யும் போது அவருக்கு மிகவும் நித்திரையாகவிருந்தது. ஆனால் நித்திரையின் காரணமாக அவர் தன் முயற்சியை கைவிடவில்லை. நாமென்றால் தூக்கம் வந்தவுடன் தியானத்தினை கைவிட்டு 'இப்போது கொஞ்சம் தூங்கி பிறகு தியானம் செய்வோம்' என்று நித்திரை செய்வதற்கே செல்வோம். ஆனால் இந்த சுவாமி தூக்க கலக்கத்துடனேயே நடைத்தியான மேடைக்கு வந்தார். வந்து

நடைத்தியானம் செய்தார். அவரது தூக்கம் எத்தகையது எனில் அவர் நடந்து கொண்டு தியானம் செய்துகொண்டிருக்கும் போதே அந்த தியான மேடையிலே தூங்கி விழுந்தார். சாதாரண முயற்சியுள்ள ஒருவராயின் விழுந்த இடத்திலேயே தூங்கியிருப்பார். இல்லையென்றால் 'என்னால் செய்ய முடியாது' என அவ் இடத்தில் இருந்து எழுந்து அறைக்கு சென்று படுத்து தூங்கியிருப்பார். ஆனால் வீரியம் என்பது ஒரு அற்புதமான விடயமாகும். அந்த சுவாமி அங்கிருந்து எழுந்தார். உடலில் படிந்திருந்த மணலை தட்டிவிட்டார். மனதை திடப்படுத்திக்கொண்டார். நன்கு நடைத்தியானம் செய்தார். அவரால் அடுத்த கணமே மனதினை ஒரு முகப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது.

மனம் வெகு வேகமாக மாறக்கூடியது.

அப்படியாயின் நன்கு அவதானித்து பாருங்கள் இந்த மனதின் இயல்பு எத்தகையது என்பதனை. உறக்கம், சோம்பல், அலுப்பு என்பனவற்றினால் துன்புற்ற மனதை, தானே தோற்றுவித்துக்கொண்ட விழிப்புணர்வு, வீரியம், அறிவு என்பனவற்றினால் அழிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. அதன் பிறகே அந்த மனம் செம்மையானதாக மாறியது. இந்த மனம் நாம் சிந்திக்கும் முறைக்கேற்ப, செயற்படும் முறைக்கேற்ப ஒழுங்கமைகிறது.

சிலர் இந்த தியானம் தொடர்பாக பிழையான அபிப்பிராயம் கொண்டுள்ளனர். நடைத்தியான மேடைக்கு சென்று வலது காலைத் தூக்குகிறேன். கொண்டு செல்கிறேன்... வைக்கிறேன்... இடது காலை தூக்குகிறேன்... கொண்டு செல்கிறேன்... வைக்கிறேன். என்று சிலர் செய்வார்கள். இது பிழையாகும். இம்மாதிரியான ஒரு நடைத்தியானத்தினை புத்த பகவான் மொழியவில்லை.

நடை தியானத்தினை எவ்வாறு சரியாகச் செய்ய வேண்டும். (கச்சந்தோ வா கச்சாமீதி பஜானாதி) நடக்கும்போது 'நான் நடக்கிறேன்' , என நன்கு உணர்வார். அமர்ந்திருக்கும் போது 'அமர்ந்திருக்கிறேன்' என்பதனை நன்கு உணர்வார். நின்று கொண்டிருக்கும்போது 'நிற்கின்றேன்' என்பதனை நன்கு உணர்ந்துக்கொள்வார். சயனித்திருக்கும்போது 'சயனித்திருக்கிறேன்' என்பதனை நன்கு உணர்ந்துக் கொள்வார். இவ்வாறாக உடல் நிலைகளை நன்கு உணர்ந்துக் கொள்வார்.

அதேபோன்று இடம், வலம் என நினைவுகூறினால் புற விடயங்கள் மனதில் நுழையாது விழிப்புணர்வினை காத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் அதனை புத்த பகவான் மொழியவில்லை. புத்த பகவான் இந்த தியானம் தொடர்பாக மொழிகையில் நடக்கும் நிலை, அமர்ந்திருக்கும் நிலை, சயனிக்கும் நிலை, நிற்கும் நிலை எனும் நால் நிலைகளிலும் அவர் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். நடப்பதற்காக காலை தூக்கும்போது 'காலை தூக்குகிறேன், கொண்டு செல்கிறேன், வைக்கிறேன்' என நினைக்க வேண்டாம். அது பிழையாகும்.

பாராசரிய எனும் அரஹத் தேரர், 'ஒருவர் இந்த நடைத்தியானத்தினை சரிவர பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது அவரது மனம் நால்வகை விழிப்பு நிலைகளில் (சதிபட்டானத்தில்) நிலைத்துக்கொள்வதால் அவரது நான்கு வகையான நிலைகளும் சாந்தமானதாக இருக்கும்' எனக் கூறியுள்ளார். அதாவது இந்த தியானத்தினை பழக்கப்படுத்தும் ஒருவர் மிகவும் சாந்தமான, அமைதியான நடத்தைகளை கொண்டவராக இருப்பார். 'நான் அந்த குறிப்பிட்ட தூரம் வரை நல்ல சுயவுணர்வுடன் செல்வேன்' என முடிவெடுத்து, ஓரிடத்தில் நின்று தன் முழு உடலின் மீதும் விழிப்புணர்வை

செலுத்தி காலை தூக்கும் போதும் வைக்கும்போதும் நல்ல அவதானத்துடன் இருப்பார். இடது காலையும் அவ்வாறே வைப்பார். ஆனால் அவர் ‘இடம்.. வலம்..’ என்றோ அல்லது ‘காலை தூக்குகிறேன் வைக்கிறேன்’ என்றோ சிந்திக்கமாட்டார். இதற்கு வார்த்தைகளை நினைவுகூற அவசியமேயில்லை.

அன்றாட வாழ்விற்கு நால்நிலைத் தியானம்.

நாம் நினைப்போம் நீங்கள் எங்காவது சென்று வீட்டிற்கு திரும்புகிறீர்கள். நீங்கள் நடந்து செல்பவராயின் அதனையே நீங்கள் நடைத்தியானமாக்கிக் கொள்ளலாம். அதன் காரணமாக உங்கள் மனதில் அசுசலங்கள் தோன்றாது. நீங்கள் அதனை சரிவரச்செய்யும் போது அந்த விழிப்புணர்வில் உங்கள் மனம் நிலைக்க ஆரம்பித்துவிடும். இந்த தியானத்தில் ஈடுபட்டுக் கொண்டு நீங்கள் நடந்து வந்து ஓரிடத்தில் நிற்கும்போது நீங்கள் நின்றுவிட்டதாக உணர்ந்துக் கொள்வீர்கள். நீங்கள் நடக்கும்போதும், நிற்கும் போதும், திரும்பும் போதும் அவற்றை நன்கு விழிப்புணர்வுடன் அறிந்துகொண்டவராகவே இருப்பீர்கள்.

நீண்ட நேரம் நிலைக்கும் உளச்சமாதி

புத்த பகவான், ‘ஒருவர் இந்த நடைத்தியானத்தில் தனது மனதை ஒருங்கிணைத்துக் கொள்வாராயின் அவரது அந்த உளச்சமாதியை நீண்ட நேரம் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்’ என மொழிந்துள்ளார். அப்படியாயின் எவரேனும் ஒருவருக்கு உளச்சமாதியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள கஷ்டமாக இருந்தால் அவர் தனது தியானமாக இந்த நடைத்தியானத்தினை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களது வீட்டிற்கும் நடைத் தியான மேடை

நீங்கள் விரும்பினால் உங்களது வீட்டிலேயே ஒரு தியான மேடையை அமைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டரை அல்லது மூன்று அடி அகலத்துடன் முப்பது அல்லது முப்பத்தைந்து அடி நீள அளவிலாக ஒரு சிறு மேடையை அமைத்துக் கொண்டு அதில் மென்மையான சிறிய மணலைப் பரப்பி ஒரு நடைத்தியான மேடையை அமைத்துக் கொள்ள முடியும். அப்படியில்லாவிடில் வீட்டுத்தோட்டத்தின் ஓரிடத்தினை தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக உங்கள் உடல் நிலைகளின் மீது நன்கு விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதால் அகுசலங்கள் வராது.

இவ்வாறாக நீங்கள் இந்த தியானத்தினை செய்வதனால் ஏராளமான பயன்களை பெறலாம். நீங்கள் அறியாவிடிலும் உங்கள் நிலைகளின் மீது உங்களுக்கு விழிப்புணர்வு இல்லாததால் மனதில் பலவாறான அகுசலங்கள் தோன்றலாம். விழிப்புணர்வின்றி நீங்கள் நடக்கும்போது, நிற்கும்போது, அமரும்போது, சயனிக்கும் போது பலவிதமான அகுசலங்கள் உங்கள் மனதில் தோன்றினாலும் அவற்றை உங்களால் அறிந்துக் கொள்ள முடியாது. அகுசலங்களை அறிந்துக் கொள்ளாவிட்டால் அவற்றை மனதிலிருந்து நீக்க முடியாது. எனவே எல்லா நிலைகளிலும் நல்ல விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் அவசியமாகும்.

மகா ஆனந்த தேரர் அரஹத் நிலையை அடைந்த முறை

எமது பாக்கியமுள்ள பகவானுக்கு பணிவிடை செய்த தேரர்களில் முதன்மையானவர் மகா ஆனந்த தேரராவார்.

புத்த பகவான் வாழ்ந்திருந்த காலத்தில் ஆனந்த தேரர் சோதாபண்ண நிலையை* மாத்திரமே அடைந்திருந்தார். பகவானது பரிநிர்வாணத்தின் பின்னர் நடாத்திய முதலாவது தர்ம சங்கீதியத்திற்கு முதல் நாள் இரவு வேலையில்ல்தான் ஆனந்த தேரர் உன்னத அரஹத் நிலையை அடைந்தார்.

ஆனந்த தேரர், காயானுபஸ்ஸனத்தின் நடைத்தியானத்தில் தம் மனதை நிலைக்கச் செய்துகொண்டு சயனிப்பதற்காக கட்டிலில் அமர்ந்து, கால்களை தூக்கி, தலையணைக்கு தலையை கொண்டு போகும்போது அவருடைய மனம் அனைத்து கிலேசங்களில் இருந்தும் விடுதலை அடைந்தது என தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது.

உங்களாலும் இந்த நடைத்தியானத்தினை நன்கு பயிற்சி செய்ய முடியும். நீங்களும் இந்த தியானத்தினை பயிற்சி செய்து உங்களது வாழ்வினை ஒளிமயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

*.முதலாம் ஞானப்பேற்று நிலை. மேலதிக விபரங்களுக்கு விளக்கவுரையை காண்க.

05.

நாஸ்சுபீட்டானதூதர் அசுப தியானம்

05.01 அசுப தியானம் செய்யும் முறை

இப்போது நீங்கள் சிறிது சிறிதாக உங்கள் வாழ்விற்கு தேவையானவற்றை கற்றுக்கொள்கிறீர்கள். இதுவரை நாம், எவ்வாறு வாழ்வினுள் விழிப்புணர்வை விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்? அறிவினை விருத்தி செய்து கொள்ளும் முறைகள், வீரியத்தினை தோற்றுவித்துக்கொள்ளும் முறை என்பன தொடர்பாக கற்றுக்கொண்டோம். இவை அனைத்துமே புத்த பகவானது போதனைகளாகும். நான் என்னுடைய விடயங்களை உங்களுக்கு சொல்லவில்லை. இவை அனைத்துமே புத்த பகவான் தன் சுய ஞானத்தினால் உய்த்தறிந்து உலகிற்கு போதித்த தர்மத்தில் உள்ளடங்குபவையாகும். நான் புத்த பகவானது சீடனாக இருந்துகொண்டே உங்களுக்கு இவற்றை கூறுகிறேன். அப்படியாயின் இந்த தர்மத்தின் கௌரவம் முழுக்க முழுக்க புத்த பகவானுக்கே உரித்ததாகும்.

தானியக்குவியலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட தானியங்கள்.

ஒருநாள் உத்தர எனும் அரஹத் தேரரிடம் ஒருவர் கேட்டார், “நீங்கள் அழகாக தர்மத்தினை போதிக்கிறீர்கள். இந்த தர்மம் உங்களுள் தோற்றம் பெற்றதா? இல்லாவிடில் வேறு யாரிடமேனும் கேட்டு அதனை சொல்கிறீர்களா?”

“புண்ணியமிக்கவரே, இந்த உலகில் நன்மையான வார்த்தைகள் இருப்பின், அவை அனைத்துமே பாக்கியமுள்ள பகவானால் மொழியப்பட்டனவாகும். நாம் செய்வதெல்லாம்

அந்த புத்த பகவான் திருவாய் மொழிந்தருளிய தர்மத்தினை ஏனையோருக்கு கூறுவதாகும். எவர் வேண்டுமானாலும் தனக்கு வேண்டியளவு தானியங்களை அள்ளிச்செல்லக் கூடிய ஒரு தானியக்கிடங்கு இருக்கிறது என நினைப்போம். ஒவ்வொருவரும் தன்னிடம் இருக்கும் பாத்திரங்களை கொணர்ந்து தத்தமது திறமைக்கு ஏற்றாற்போல் தானியங்களை அள்ளிக்கொண்டு போவார்கள். அதேபோன்றுதான் புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய தர்மத்தினை தத்தமது திறமைக்கு ஏற்றாற்போல் ஒவ்வொருவரும் பின்பற்றுவார்கள்.

இல்லறத்தோருக்கு அசுப தியானம் சரியில்லையா?

உங்கள் திறமைக்கு ஏற்றவாறே நீங்கள் விரும்புவீர்கள். இப்போது நீங்கள் கற்கப்போகும் விடயத்தினை நீங்கள் சிலவேளை விரும்பாமலும் இருக்கலாம். இந்த தியானம் 'அசுப தியானம்' எனப்படும். இது உங்கள் அக வாழ்க்கை விருத்திக்கு மிகவும் உதவுவதாகும். இந்த தியானத்தினை செய்வதற்கு முதல் நீங்கள் சில விடயங்களை அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். காமத்திற்கு வசியமாகி, காமத்தினால் மனம் பித்து கொண்டு, காமத்தின் பின்னாலேயே இடைவிடாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்கள் அசுபம் எனும் வார்த்தையைக் கூட கேட்பதற்கு விரும்பமாட்டார்கள். அத்தகையவர்கள் புத்த பகவானது தர்மத்தினை வெறுப்பார்கள். தூற்றுவார்கள். (தம்மதெஸ்ஸீ பராபவோ) தர்மத்தினை வெறுப்பவர் இழிநிலைக்கு ஆளாவார். (தம்மகாமோ பவங் ஹோதி) தர்மத்தினை விரும்புவவர், ஒருபோதும் இழிநிலைக்கு ஆளாகமாட்டார்.

அசுப தியானத்தினுள் பிரவேசிப்பது இப்படித்தான்.

நீங்கள், இந்த வாழ்வின் உண்மைநிலையை காண

விரும்புவவராக இருக்கும் மனப்பான்மையே இந்த தியானத்தை செய்வதற்கு தூண்டுகோலாக அமையும். இந்த தியானத்தை செய்வதற்கு நீங்கள் இந்த தியானம் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் மிக அவசியமாகும். அசுப தியானம் என்றால் உடலில் உள்ள அருவறுப்பான பாகங்களை உள்ளதை உள்ளவாறே காண்பதாகும்.

உதாரணமாக நாம் இவ்வாறு நினைத்து பார்ப்போம். நீண்ட கருமையான அடர்த்தியான கூந்தல் உள்ள ஒருவர் இருக்கிறார். அவர் தன் கூந்தலின் மீது மிகவும் ஆசையுடன் இருக்கிறார். அவர் தன் கூந்தலை தன் கையில் எடுத்து அதனை ஆசையுடன் வருடுவார். கூந்தலை சீவும்போது தன் தலையில் இருந்து முடி உதிர்ந்து கைக்கு வந்தால் அதனை எடுத்து அப்புறப்படுத்தி வைப்பார். அழகாக நகங்களை வளர்த்து அதில் பூச்சுக்கள் பூசி அதன் மூலம் ஆனந்தமடைவார். பற்களும் அப்படித்தான். பற்களை அன்றாடம் நன்கு துலக்கி சுத்தம் செய்து கண்ணாடியின் முன்பு சிரித்து அழகு பார்த்து அதன் மூலமாக ஆனந்தம் அடைவார். அதேபோன்று இந்த தோலிலும் பல்வேறு வகையானவற்றை பூசி ஒப்பனைகள் செய்து இன்புறுவார். இவ்வாறான வாழ்வை மேற்கொள்பவருக்கு இந்த உடலின் உண்மைநிலையான அருவறுப்பிற்குரிய தன்மையை நினைத்து பார்ப்பது கொஞ்சம் கடினமான விடயமாகத்தான் இருக்கும்.

எந்நாளும் அழகாக இருக்க முடியுமா?

புத்த பகவான் என்ன காரணத்திற்காக இந்த தியானத்தை மொழிந்தார் என்பதனை நாம் சிந்திக்க வேண்டும். எம்மால் எந்நாளும் அழகான கூந்தலுடன் இருக்க முடியுமாயின், எந்நாளும் அழகான நகங்களை வைத்துக்கொள்ள முடியுமாயின், பற்களை முத்துக்கள் போன்றே எந்நாளும் வைத்துக்கொள்ள முடியுமாயின், அது எமக்கு பிரச்சினையே

இல்லை. ஆனால் நாம் முதுமையடைவோம். எனவேதான் வாழ்வு தொடர்பான உண்மையான புரிந்துணர்வு எமக்கு அவசியமாகிறது. அந்த உய்த்துணர்வினை நாம் இப்போது இருந்தே ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இந்த உய்த்துணர்விற்கு அசுப தியானம் மிகவும் உபகாரமாக அமையும் ஒன்றாகும்.

கோழி இறகினை தீயிட்டது போன்று.

சரியான முறையில் அசுப தியானத்தினை செய்தால் அது கோழி சிறகினை பொசுக்குவது போன்றதாகும் என புத்த பகவான் மொழிந்தார். கோழி சிறகு ஒன்றை எடுத்து அதனை தீயிட்டால் அது சுருங்கி பொசுங்கிவிடும். அதனை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டுவர இயலாது. ஒருவர் அசுப தியானத்தினை சரியான முறையில் செய்தாரேயானால் அவரது மனம் நிஷ்காமியத்தினால் நிறைந்துவிடும். அப்படியில்லாவிட்டால் அவர் நல்லதொரு சமநிலை மனதினை ஏற்படுத்திக்கொள்வார்.

சுப சமிக்ஞையுடன் அசுப தியானத்தினை செய்தால்.

இந்த தியானம் உளச்சமாதியை விருத்தி செய்துகொள்ள மிகவும் உபகாரமாக அமைவதாகும். எனவே அசுப தியானத்தினை செய்யும்போதும் இந்த சமாதி எனும் விடயம் அவசியம் என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அசுப தியானத்தினை செய்துகொண்டு போகும்போது மனதில் அருவறுப்பு தோன்றினால் நீங்கள் சரியான முறையில் அசுப தியானத்தினை செய்யவில்லை என்பதே பொருளாகும்.

புத்த பகவான் இவ்வாறானதொரு உவமையை மொழிந்துள்ளார். இரு பக்கமும் துவாரங்களுள்ள தானியப்பொதி ஒன்று

இருக்கிறது. நன்கு கட்டிலனாகும் ஒருவர், இந்த தானிய பொதியினை அவிழ்த்து தானியங்களை பொதியிலிருந்து அகற்றி 'இவை அரிசி, இவை பாசிப்பயறு, இவை கடலை, இவை பருப்பு' என்றவாறாக வேறுபடுத்துகிறார். இவ்வாறாக அடிப்பாதங்களில் இருந்து மேலும் உச்சந்தலையில் இருந்து கீழும் தோலால் மூடப்பட்டிருக்கும் அருவறுப்பு மிகுந்த இந்த உடலை தானிய பொதியை வெவ்வேறாக பிரித்து வேறாக்கியது போன்று ஞானமுள்ளவர், பிரித்துணர வேண்டும்.

உடலின் உண்மைநிலையை அறிந்துகொள்ள விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதே சிறந்தது.

தர்மத்தினை அறிந்த ஞானமுள்ளவர் அமைதியானதொரு இடத்தில் இருந்து இவ்வாறு நினைக்கிறார். இந்த உடலில் இருக்கும் தலைமுடி என்பது அருவறுக்கத்தக்கதாகும். அதேபோல் இந்த உடலில் இருக்கும் மயிர் அருவறுக்கத்தக்கதாகும், என்றவாறு சிந்திப்பார். அவர் இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக நினைவுகூறுவதில்லை. வேறுபடுத்தியே காண முயற்சிப்பார். இந்த உடலில் பற்கள் இருக்கின்றன. இந்த உடலில் நகங்கள் இருக்கின்றன. இந்த உடலில் தோல் இருக்கின்றது. இந்த உடலில் தசை இருக்கின்றது. இந்த உடலில் எழும்புகள் இருக்கின்றன. இந்த உடலில் என்பு மொச்சைகள் இருக்கின்றன. இந்த உடலில் சிறுநீரகங்கள் இருக்கின்றன. இந்த உடலில் இதயம் இருக்கின்றது. இந்த உடலில் நுரையீரல்கள் இருக்கின்றன. இந்த உடலில் இரப்பை இருக்கின்றது. இந்த உடலில் சிறுகுடல், பெருங்குடல் என்பன இருக்கின்றன. அதேபோன்று இந்த உடலில் மலமும் இருக்கின்றது.

அதேபோன்று இந்த உடலில் பித்தம், சளி, சலம், இரத்தம், வியர்வை, கொழுப்பு, கண்ணீர், தோலின் மீது படர்ந்த

எண்ணை, எச்சில், மூக்குச்சளி, என்புகளுக்கிடையேயான திரவம், சிறுநீர் என்பவையும் இருக்கின்றன. இவையனைத்தையும் இருபுறமும் துவாரம் கொண்ட தானிய பொதியை அவிழ்த்து வேறுபடுத்தி பார்ப்பதை போன்று வேறுபடுத்தி ஆராய வேண்டும்.

வாழ்வினை சுந்தரமாக்கிக்கொள்வதற்கு அசுபம்.

புத்த பகவான், தன் வாழ்வின் யதார்த்தத்தினை இவ்வாறாக கண்ணுற்றதாலேயே தன் மனதை முழுமையாக நிக்கிலேசமாக்கிக் கொண்டார், என்பதனை இப்போது உங்களால் உணர முடியும். உங்களாலும் அவ்வாறு சிந்திக்க இயலும். ஏனெனில் இந்த வாழ்க்கை பிணைப்புக்களால் அழகாவது இல்லை. வாழ்வினை உயர்ந்த நோக்கத்தில் காண்பதற்கு இந்த தியானம் உபகாரமாக அமையும். அதனை நீங்கள் முழுக்க முழுக்க மானசீகமாகவே நினைவுகூற வேண்டும். மனதினால் இவற்றை நினைவுகூறுவதால், உங்கள் வாழ்க்கை பாழாகிவிடாது. அப்படியாயின், நீங்கள் மலசலங்கழிக்கும் போதும், வியர்வையால் உங்கள் உடல் துர்நாற்றம் வீசும் போதும் நீங்கள் வாழ்க்கை வெறுக்க வேண்டுமல்லவா?

ஆனாபானசதிக்கு முன்னர்.

அனைத்தையும் போன்று இந்த உடலில் உள்ள இயற்கையான இயல்பினை காண வேண்டும். எனவே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாம் இந்த அசுப தியானத்தினை பழக்கப்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும். தியானம் செய்வதற்கு திறமையற்ற ஒருவரேயானாலும் இந்த அசுப தியானத்தினை செய்வதனுடாக ஆனாபானசதி தியானத்தினை செய்வதற்கான தகுதியை பெற முடியும். ஆனாபானசதி தியானத்தினை அனைவருமே

செய்ய வேண்டும் என பகவான் மொழியவில்லை. சிலர் இயற்கையாகவே நல்ல விழிப்புணர்வுடன் இருப்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் இந்த ஆனாபானசதி தியானத்தினை செய்ய வேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் அதற்கு ஒரு பிரவேசமாக அசுப தியானத்தினை செய்ய வேண்டும். குறைந்தபட்சம் ஒருவர் இருபது அல்லது முப்பது நிமிடங்கள் இந்த தியானத்தை செய்வாராயின் அவரால் தன் அகவாழ்வில் நல்லதொரு முன்னேற்றத்தை காண முடியும்.

அசுப தியானம்

அடிப்பாதங்களிலிருந்து மேலும் உச்சந்தலையிலிருந்து கீழும் தோலினால் மூடப்பட்டிருக்கும் நால்வகை தாதுக்களால் தோன்றியிருக்கும் இந்த உடல் அருவறுப்பினை தோற்றுவிக்கும் பல்வேறு பகுதிகளை கொண்டதாகும்.

நால்வகை தாதுக்களால் தோன்றிய இந்த உடலில் இருப்பது கருமை நிறங்கொண்ட, துர்நாற்றம் வீசும், இற்றுப்போகும் இயல்புடன் கூடிய தலைமுடியாகும்.

வியர்வையும் தூசுக்களும் படிந்திருக்கும், தோலின் மீது படர்ந்திருக்கும் மயிர்களாகும்.

அழுக்குகள் சேரும், இற்றுப்போகும் இயல்புடைய நகங்களாகும்.

துவாரங்கள் ஏற்படுவதால் அழுகிப்போகும், துர்நாற்றம் வீசும், பசை படிந்திருக்கும் பற்களாகும்.

சில காலங்களில் மேற்புறம் உரிந்து போகக்கூடிய, சொரி, சிறங்கு, தேமல், காயங்கள், குட்டம் எனும் நோய்கள்

தோன்றக்கூடிய தோலாகும்.

காயங்கள் ஏற்பட்டவுடன் அழுகி சலம் நிறைந்து புழுக்கள் உண்டாகும் இயல்பிலான தசைகளாகும்.

வெவ்வேறு நீள அளவிலான கொடிகளை போல் உடம்பில் எல்லா பாகங்களிலும் படர்ந்திருக்கும் நரம்புகளாகும்.

மண்டையோடு, கழுத்தென்பு, தோள் எண்புகள், விரல் எலும்புகள், நெஞ்சு பகுதியிலான எண்புகள், முதுகென்பு, இடுப்பு என்பு, தொடை என்பு, முழங்கால் என்பு, பாத எண்புகள், பாத விரல் எண்புகள் என நரம்புகளாலும் சதையினாலும் பிணையப்பட்டுள்ள என்பு கூடாகும்.

எலும்பினுள் இருக்கும் அழுகிப்போகும் இயல்புடைய என்பு மொச்சையாகும்.

இரு மா விதைகளை போன்ற தோற்றமுடைய, குருதியினுள் சேருகின்ற நீரினை வடிகட்டி வெயியேற்றும், பல்வேறு நோய்களின் இருப்பிடமான சிறுநீரகங்களாகும்.

இரத்தத்தை உடல் முழுதும் பரவச்செய்யும் இரத்த வாடை வீசுகின்ற கையளவிலான தசைக்கட்டியை போன்ற இதயமாகும்.

இரத்த வாடை வீசுகின்ற பெரிய ரத்தக்கட்டியை போன்று தோற்றமளிக்கும் ஈரலாகும்.

மஞ்சள் நிறத்திலான திரவம் வடியும் பித்தப்பையாகும்.

அழுகி போகும் சதை துண்டான குடல் வாலாகும்.

அனைத்து பகுதிகளிலும் பரவிச்செல்லும் சிறு நரம்புகளை கொண்ட இரு பீர்க்கங்காயை போல் தோற்றமளிக்கும், சுவாசத்தினை உள்வாங்கும் போது விரிவடைந்து மூச்சினை வெளியிடும் போது சுருங்கும் இயல்புடைய இரத்தத்தாலும் தசையினாலுமான நுரையீரல்களாகும்.

தோலுரித்த சாரப்பாம்பினை இரத்தக்குழியில் இட்டு வைத்திருப்பதை போன்று தோற்றமளிக்கும் புழுக்களின் வாசபூமியான சிறுகுடலாகும்.

உண்ட உணவு மலமாக மாறி குழாயினுள்ளே செல்வதை போல் அனைத்து மலமும் ஒரு குவியலாக சேர்ந்திருக்கும் பெருங்குடலாகும்.

நாய் எடுத்த வாந்தியை சேர்த்து வைத்திருக்கும் பையை போல், எச்சில் மற்றும் சளியுடனும் கலந்திருக்கும் கடித்து சாப்பிடப்பட்ட உணவைக் கொண்ட இரப்பையாகும்.

உட்கொண்ட உணவு சமிபாடடைந்து களி மண்ணை போல் தோற்றமளிக்கும் மிகுந்த துர்நாற்றம் வீசும் மலமாகும்.

மண்டையோட்டினுள் சுருங்கியிருக்கும் குருதி படிந்த மூளையாகும்.

துர்நாற்றம் கொண்ட மஞ்சள் நிற திரவமான பித்தமாகும்.

விலங்குகள் எடுத்த வாந்தியினை போன்று நாற்றம் வீசும் நுரை கொண்ட சளியாகும்.

குருதி அழுக்கடைவதால் தோன்றும், விரைவாக புழுக்கள் தோன்றக்கூடிய சலமாகும். (சீழ்)

குமட்டலை ஏற்படுத்தக்கூடிய வாதையைக் கொண்ட செந்நிறமான இரத்தமாகும்.

உப்பு நீரை போன்ற மிகுந்த துர்நாற்றமுடைய உடல் முழுவதும் வாடிந்து கொண்டிருக்கும் வியர்வையாகும்.

தோலிற்கும் தசைக்கும் இடைப்பட்ட கொழுப்பாகும்.

கண்களிலிருந்து வழியும் கண்ணீராகும்.

தோலின் மீதான கொழுப்பிலிருந்து தோன்றி வியர்வையுடன் கலந்துவிடும் பிசுபிசுப்பான எண்ணையாகும்.

வாயினுள் சுரக்கும் துர்நாற்றம் கொண்ட வழுவுழுப்பான நுரையுடன் கூடிய எச்சிலாகும்.

மூக்கினுள் தோன்றும் இலேசான மஞ்சள் நிறம் கொண்ட ஓட்டும் இயல்பிலான மூக்குச்சளியாகும்.

வழு வழுப்பான இயல்புடைய எலும்புகளுக்கிடையேயான ஜெல்லி போன்ற திரவமாகும்.

கழிவு பொருளாக உடலிருந்து வெளியேற்றப்படும் மிகுந்த நாற்றமுடைய சிறுநீராகும்.

தன்னுடையது என கருதும் இந்த உடலும் பிறருடையது என கருதும் ஏனைய உடம்புகளும் இம்மாதிரியான அருவறுப்பினை தோற்றுவிக்கும் பாகங்களினாலேயே தோற்றம் பெற்றுள்ளது.

இந்த உடலானது ஆகாரம் எனும் காரணத்தினால் தோன்றி ஆகாரம் இல்லாமல் போகும் போது அழிந்து போவதால்

நிலையற்றதாகும். உணவு எனும் காரணத்தினால் தோன்றி உணவு எனும் காரணம் இல்லாமல் போகும் போது அழிந்து போகும் இந்த உடல் நான் அல்ல. எனது அல்ல. என்னுடைய ஆத்மாவல்ல.

06.

நால்வகை சத்பட்டானத்தில் தாது மனசீகார தியானம்.

06.1 தாது மனசீகார தியானத்தினை செய்யும் முறை.

இப்போது நீங்கள் புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மத்தினுள் சதிபட்டான தியானங்கள் தொடர்பாக பெருமளவு அறிந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள். சில தியான வகைகளையும் நீங்கள் இப்போது கற்றுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனாபானசதி தியானம், நடைத்தியானம், சதி சம்பஜஞ்ஞ தியானம், அசுப தியானம் என்பன எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்று நாம் இதுவரை கற்றோம். அதேபோன்று மேலும் தியான வகைகள் காயானுபஸ்ஸனத்தில் உள்ளன. அதில் ஒன்றே இந்த தாது மனசீகாரமாகும்.

ஆனாபானசதி தியானத்தினை செய்வது கடினமெனில்

ஆனாபானசதி போன்ற தியானங்களை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியாதவர்களுக்கு தாது மனசீகாரத் தியானம் மிகச்சிறந்ததாகும். அதேபோன்று அசுப தியானம் மைத்ரீ தியானம் என்பனவும் நீங்கள் கண்டிப்பாக செய்திருத்தல் அவசியமாகும்.

ஒருநாள் மகா சாரிபுத்த தேரர், சிறிய ராகுல தேரரைப் பார்த்து, 'ஆனாபானசதி தியானத்தினை செய்யுங்கள்' எனக்கூறினார். ஆனாபானசதி தியானம் தொடர்பாக அப்போது இராகுல தேரர் அறிந்திருக்கவில்லை. எனவே இராகுல தேரர் புத்த பகவானிடம் சென்று வணங்கி,

‘ஆனாபானசதி தியானம் என்றால் என்ன’ என வினவினார். அப்போது பகவான், ஆனாபானசதி தியானம் தொடர்பாக கூறுவதற்கு முன்னர் இந்த தாதுமனசிகார தியானத்தினையே இராகுல தேரருக்கு மொழிந்தார்.

தாது மனசிகாரம் என்றால், இதுவே

தாது மனசிகார தியானம் என்பது மனதை விரைவாக முன்னேற்றும் ஒரு தியானமாகும். ‘தாது’ என்றால் ஏதேனும் ஒன்றினது அடிப்படை இயல்பாகும். தாது மனசிகாரம் என்றால் தன் உருவத்தின் அடிப்படை இயல்புகளான ‘பட்டவி’ (மண்ணாகும் இயல்பிலானவை), ‘ஆபோ’ (நீருடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானவை), ‘தேஜோ’ (வெப்பத்திற்குரிய இயல்பிலானவை), ‘வாயோ’ (காற்றுடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானவை) எனும் இந்த நால்வகை தாதுக்களை அதாவது அடிப்படை இயல்புகளின் உண்மையான இயல்பினை அறிவினால் ஆராய்வதாகும்.

நிலத்திற்கு நிகராக நம்முள் இருக்கும் பட்டவி தாதுவை காணுமாறு பகவான் மொழிந்தார். நம்முள் உள்ள ஆபோ தாதுவினை நீரிற்கு சமம்படுத்தி காண வேண்டும். தேஜோ தாதுவினை நெருப்பிற்கு நிகராக காண வேண்டும். வாயோ தாதுவினை காற்றிற்கு நிகராக காண வேண்டும். இவ் அனைத்தின் மூலமாகவும் பகவான், வாழ்வின் உய்த்துணர்வினை ஏற்படுத்தும் முறையை மொழிந்துள்ளார். யாரையும் ஏமாற்றும் தேவை புத்த பகவானுக்கு இல்லை.

மாடா? இறைச்சியா?

புத்த பகவான் தாது மனசிகார தியானம் தொடர்பாக பின்வரும் உவமையை மொழிந்தார். மாடுகளை வெட்டி இறைச்சிக்காக

விற்கும் ஒருவர் இருக்கிறார். அவர் ஒரு மாட்டினை கொண்டு துண்டுகளாக்கி, இறைச்சிக்காக விற்பனை செய்ய வைத்திருக்கும் போது அவர் மனதில், 'நான் ஒரு மாட்டினை விற்கிறேன்' எனும் எண்ணம் தோன்றாது. வாங்குபவர்களுக்கும் 'நாம் ஒரு மாட்டினை வாங்குகிறோம்' எனும் எண்ணம் தோன்றாது. மாடு எனும் நிலை மாறி அது இறைச்சி எனும் நிலைக்கு வருகிறது. இவ்வாறாகத்தான் தாது மனசிகார தியானத்தினையும் செய்ய வேண்டும். அதற்கு முன்னர் நாம் பட்டவி ஆபோ, தேஜோ, வாயோ என்பன என்னவென்று அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

மண்ணாகும் இயல்பிலானவை.

தன் உடலில் இருப்பவற்றை மண்ணாகும் இயல்பிலானவை, நீருடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானவை, வெப்பமாகும் இயல்பிலானவை, காற்றுடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானவை என வெவ்வேறு படுத்திக் காணுமாறு இந்த தியானத்தில் புத்த பகவான் மொழிந்துள்ளார். அமைதியான ஓரிடத்தில் தன்னை சாந்தப்படுத்திக்கொண்டு, தனிமையாக இருந்து இந்த உடலில் உள்ள பட்டவி தாதுக்களை வேறுபடுத்தி ஆராய வேண்டும். இந்த உடலில் உள்ள பட்டவி தாதுக்கள் யாவை? மண்ணாகும் இயல்பிலாவை யாவை?

அழகாக இருந்த முடிக்கு என்னவாயிற்று.

இந்த தலைமுடி மண்ணாகும் இயல்பிலானது. நீங்கள் இப்போது உங்கள் தலைமுடியின் மீதே கவனம் செலுத்தி பாருங்கள். இந்த தலைமுடி ஒருநாள் மண்ணுடன் மண்ணாக கலந்து விடுவதில்லையா? சற்று சிந்தித்து பாருங்கள். இப்போது உங்களிடம் தலைமுடி இருக்கிறது. தலைமுடி அநாவசியமாக வளரும்போது நீங்கள் அதனை வெட்டுகிறீர்கள். இவ்வாறு

நீங்கள் இதுவரை வெட்டிய தலைமுடிக்கு என்னவாயிற்று? அவை இப்போது மண்ணோடு மண்ணாக கலந்துவிட்டன. பாருங்கள், நீங்கள் உயிருடன் இருக்கும்போதே உங்கள் உடலில் உள்ளவை மண்ணாகிவிடுகின்றன அல்லவா? மண்ணாகி போகும் இயல்புடைய இந்த தலைமுடி மண்ணாகும் இயல்புடையது என்பதனை காணுமானே புத்த பகவான் பணித்தார். எம்மிடம் நகங்கள் இருக்கின்றன. அவை வளர வளர நாம் வெட்டி அகற்றினோம். அவ்வாறு அகற்றிய அந்த நகங்கள் இப்போது எங்கே? அவை மண்ணுடன் கலந்துவிடவில்லையா?

முத்துச்சரத்தினை போன்ற பற்கள்.

இதனை வாசிக்கும் உங்கள் வாயில் ஓரிண்டு பற்கள் இல்லாமலும் இருக்கலாம். இந்த பற்கள் மண்ணாகும் இயல்பிலானதாகும். அந்த உண்மையைக் காணுமானே பகவான் மொழிந்தார். தலைமுடி, மயிர், நகம், பற்கள், மண்ணாகும் இயல்பிலானதாக காண வேண்டும். தோல், தசை, நரம்புகள், என்புகள், என்பன மண்ணாகும் இயல்பிலானவை என்பதனை காண வேண்டும். இந்த என்பினுள் இருக்கும் என்ப மொச்சையும் மண்ணாகிவிடும் தன்மை கொண்டது. அதேபோன்று, சிறுநீரகங்கள், இதயம், நுரையீரல்கள், சிறுகுடல், பெருங்குடல், இரப்பை, மூளை, மலம் என்பன மண்ணோடு மண்ணாகும் இயல்பிலானவையாக பகவான் காணுமாறு இத் தியானத்தின் மூலம் மொழிந்தார். இவை அனைத்துமே பட்டவி தாதுக்களாகும். அதாவது மண்ணோடு மண்ணாகும் தன்மைக் கொண்டனவாகும்.

தாது மனசிகாரத்தினால் வாழ்க்கையின் யதார்த்த நிலையை உய்த்துணர முடியும்.

புத்த பகவான் , வேற்று உலகங்களின் தகவல்களை அறிந்துகொள்வதற்காக இந்த தாது மனசிகார தியானத்தினை செய்யுமாறு சொல்லவில்லை. அக ரீதியாக நாம் துன்பமனுபவிக்கிறோம். உடல், உள ரீதியாக நாம் துன்புறுகிறோம். நாம் இன்பத்தினை பிரார்த்தித்துக்கொண்டு இன்பத்தின் பின்னால் இடைவிடாது ஓடிக்கொண்டு துன்புறுகிறோம். பிரார்த்திப்பது இன்பம், ஆனால் அனுபவிப்பது துன்பம். எனவேதான் புத்த பகவான் 'நிரந்தரமான சுகம் கிடைக்க வேண்டுமாயின், துக்கங்களில் இருந்து முழுமையாக விடுதலை அடைய வேண்டுமாயின், துக்கம் தோன்றும் இடத்தினை பாருங்கள். துக்கத்திற்கான காரணத்தை அழியுங்கள்.' என மொழிந்தார். அதுவே இந்த தாது மனசிகார தியானத்தின் மூலம் செய்யப்படுகின்றது.

நற்குணங்கள் விருத்தியடையும்.

இவ்வாறாக உங்கள் வாழ்க்கையே நீங்கள் ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, உங்கள் மனதில் நற்பண்புகள் நிலைத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கும். முற்காலத்தில் எத்தனையோ மன்னர்கள் வாழ்ந்தார்கள். அவர்கள் தம் அரசரிமை, அதிகாரம், செல்வம் என்பன பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக, எவ்வளவு மனிதர்களை கொன்றிருக்கிறார்கள்? தன்னை தாக்க வரும் எத்தனை எதிரிகளை கொன்றிருப்பார்கள்? ஆனால் இன்று? அவ் அனைவரும் மண்ணோடு மண்ணாகிவிட்டனர். எம்மிடம் இருக்கும் அனைத்துமே என்றோ ஒருநாள் மண்ணோடு மண்ணாக கலந்துவிடுபவையே. இந்த உய்த்துணர்விற்கு ஒருவர் வரும்போது அவருள் இருக்கும் கீழ்தரமான ஆசைகள் இல்லாமல் போகும். அவர் கருணையுள்ள ஒருவராக, அன்புள்ள ஒருவராக வாழ்வார். அவர் யாரையும் பார்த்து பொறாமைப்படாதிருப்பார். பழிவாங்க முற்படமாட்டார். ஒன்றுக்கொன்று எதிராக செய்ய முற்படமாட்டார். காரணம்

என்ன ? இந்த வாழ்க்கையில் இருப்பவையனைத்தும் ஒருநாள் மண்ணோடு மண்ணாகிவிடும் இயல்பிலானவை என்பதனை உணர்ந்திருப்பதேயாகும்.

கரைந்து செல்பவை

அடுத்ததாக புத்த பகவான் கரைந்து நீரோடு சேர்பனவற்றை மொழிந்தார். பித்தம் சளி, எச்சில் போன்றன திரவ இயல்பிலானவை. இவை நீருடன் கலந்துவிடும் தன்மை கொண்டவை . இவை ஆபோ தாதுவாகும். இந்த உடலில் தோன்றும் சீழ், சளி, எச்சில், இரத்தம், சிறுநீர் என்பன கரைந்து நீருடன் நீராக கலந்துவிடும் இயல்பிலானவை. அதேபோல் இந்த உடலில் வடியும் வியர்வை ஆபோ தாதுவிற்கு உரியதாகும். வியர்வை தோன்றும்போது ஏற்படும் பிசு பிசுப்பான எண்ணைத் தன்மையும் ஆபோ தாதுவாகும். அதேபோல் இந்த உடலில் உள்ளே மூட்டுக்களிடையே ஒரு திரவ வகை இருக்கிறது. அதுவும் நீருடன் கலந்துவிடும் ஆபோ இயல்பிலானதாகும்.

வெப்ப இயல்பிலானவை

இந்த உடலில் வெப்பத்திற்குரியவை இருக்கின்றன. இந்த இடலில் இற்கையாகவே தோன்றிய வெப்ப இயல்பு இருக்கிறது. அதுவே தேஜோ தாது எனப்படுகிறது. இந்த உடலில் இருக்கும் தேஜோ தாது மேலோங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றன. இந்த உடலில் குடான தன்மை இருக்கிறது. காய்ச்சல் தன்மை கூட இந்த தேஜோ தாது மேல் எழுவதாலேயே ஏற்படுகிறது. சாப்பிடுபவை, குடிப்பவை, சுவைப்பவை என்பன தொண்டை வழியே கீழிறங்கிய பின்னர் அவை சமிபாடடையும். இவ்வாறாக உணவு சமிபாடடைவதற்கும் இந்த தேஜோ தாதுவே உபகாரமாக அமைகின்றது. அதேபோல் இந்த உடல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முதுமை அடைவதற்கு

காரணம் இந்த தேஜோ தாதுவேயாகும். இந்த தன்மையை உணர்ந்துக் கொள்ளுமாறு புத்த பகவான் மொழிந்தார்.

காற்றுடன் கலந்துவிடுபவை

இந்த உடலில் காற்றிற்கு உரித்தானவையும் இருக்கின்றன. அவை வாயோ தாது எனப்படுகின்றன. இந்த உடலில் உள்ளே தோன்றும் காற்று வாயினூடாக வெளியேறும். இந்த குடலிலே தோன்றும் காற்று பின்புறத்தால் வெளியேறும். அதேபோல் இந்த வயிற்றினுள்ளேயும் காற்று இருக்கிறது. உடல் முழுவதும் பயணிக்கும் காற்று இருக்கிறது. அதேபோல் நாம் சுவாசிக்கிறோம். அதுவும் வாயோ தாதுவாகும்.

இந்த தியான வகைகளை தொடர்ந்து பழக்கப்படுத்தும்போது நீங்கள் முதுமையடையும்போது உங்கள் வாழ்க்கை பெறுமதிமிக்கதாக அமையும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. எனவே நீங்களும் இந்த தியானத்தினை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். தயங்க வேண்டாம். உங்கள் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்தினை நோக்கியே செல்லும்.

தாது மனசிகார தியானம்.

தன் உடம்பின் மீது முழுக் கவனத்தினை செலுத்துங்கள். தலையில் இருக்கும் இந்த முடியானது மரத்தில் உள்ள இலைகளைப் போன்றனவாகும். பழுத்தவுடன் அனைத்தும் உதிர்ந்துவிடும். நாம் நினைப்போம், தலையில் உள்ள அனைத்து முடிகளும் உதிர்ந்து கையில் வந்தன என்று. நாம் அவற்றை கைகளில் வைத்துக் கொண்டிருப்போமா? இல்லை. நாம் அவற்றை எங்காவது வீசிவிடுவோம். அவ்வாறு வீசிய அந்த முடி ஒருநாள் முழுமையாக மண்ணோடு மண்ணாக இற்றுப்போய் மறைந்துவிடும். இந்த முடி பட்டவி தாதுவாகும்.

இந்த உடலில் உள்ள தோல் மயிர்களும் தலைமுடியைப் போன்றதே. உதிர்ந்து விடுபவை இவ்வாறு உதிரும் இந்த உடல் மயிர்களும் மரத்திலிருந்து உதிர்ந்த இலைகளைப் போன்றே மண்ணோடு மண்ணாக இற்றுப்போய் மறைந்துவிடுகின்றன.

இந்த கைகளில் கால்களில் நகங்கள் நீண்டு வளரும்போது நாம் அவற்றை வெட்டி அகற்றினோம். அவை விழுந்த இடங்களில் இற்றுப்போய் சிறிது காலத்திலேயே மண்ணோடு கலந்துவிட்டன. எம்முடைய இந்த அனைத்து நகங்களும் மண்ணோடு மண்ணாக கலந்துவிடுபவையே. இந்த நகங்கள் பட்டவி தாதுவாகும்.

இந்த பற்களும் மண்ணோடு மண்ணாக கலந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும். வாயினுள் இருக்கும்போதே இந்த பற்கள் சொத்தையாகிவிடுகின்றன. இற்றுப் போகின்றன. இந்த பற்களும் மண்ணில் விழுந்த பின்னர், உக்கி மண்ணுடன் கலந்துவிடுகின்றன.

இந்த தோல், இதுவும் பட்டவி தாதுவிற்கு உரியதாகும். தோல் காயமடையும். சொறி சிரங்கு என்பன தோன்றும். முதுமையடையும் போது சுருங்குவதும் இந்த தோலேயாகும். எப்போதாவது இந்த தோல் மண்ணில் விழுந்தவுடன் அழுகி உக்கி மண்ணோடு கலந்துவிடும். இந்த தோலும் பட்டவி தாதுவிற்கு உரியதாகும்.

நரம்புகள் அப்படியானவையே. இந்த நரம்புகளும் அழுகி மண்ணோடு கலந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும்.

அதேபோன்று இந்த உடலில் உள்ள என்புகள். எம் அனைவருக்கும் என்பக்கடொன்று இருக்கிறது. மிகவும் உறுதியானது என நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த

என்பகளும் ஒருநாள் இற்றுப்போய் மண்ணோடு கலந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும். மண்டையோடு, தோள் என்புகள், மாற்பென்புகள், முதுகு என்புகள், கை என்ப, கைவிரல் என்புகள், இடுப்பு என்புகள், தொடை என்புகள், முழங்கால் என்புகள், பாத என்புகள், பாத விரல் என்புகள் என எத்தனை வகையான என்புகளை நாம் கொண்டிருக்கிறோம். இவை அனைத்தும் ஒருநாள் உக்கிப்போய் மண்ணாகிவிடும். இவை பட்டவி தாதுவிற்குரியதாகும்.

அதேபோல் இந்த என்புகளினுள்ளே என்பு மொச்சை இருக்கிறது. அவையும் மண்ணாகிவிடும் இயல்பிலானவை.

இந்த உடம்பில் உள்ள சிறுநீரகங்களும் அழுகிப்போய் மண்ணாகிவிடும். பட்டவி தாதுவிற்குரியதாகும்.

இந்த இதயமும் ஓர்நாள் அழுகி இற்றுப்போய் மண்ணாகிவிடும் இயல்பிலானது.

எம் அனைவருக்கும் ஈரல் இருக்கிறது. அந்த ஈரலும் ஓர்நாள் அழுகி அழிந்து மண்ணோடு மண்ணாகிவிடும்.

இந்த நுரையீரல்கள் மூச்சினை உள்ளெடுக்கும் போது சுருங்கும். வெளியிடும்போது விரியும். அந்த நுரையீரல்களும் அழுகிப்போய் மண்ணாவிடும் இயல்பிலானது. அவைகளும் இந்த பட்டவி தாதுவிற்குரியனவாகும்.

நீண்ட கயிற்றினை சுருட்டி வைத்ததைப் போன்று இந்த வயிற்றினுள் இருக்கும் சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் அழுகிப்போய் மண்ணாகிவிடும்.

சாப்பிட்டவை, குடித்தவை என்பன சமிபாடடைந்து குதத்தில்

சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் மலம் நிலத்தோடு சேர்ந்த பின்னர் மண்ணாகிவிடும்.

இந்த உடம்பில் பித்தம் எனும் ஒரு திரவம் இருக்கிறது. அது நீருடன் கரையும் இயல்பிலானதாகும். பித்தம் ஆபோ தாதுவாகும்.

இந்த உடலில் சளி இருக்கிறது. நுரையுடன் கூடிய இந்த சளி நீருடன் கலந்து மறைந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும். சளி ஆபோ தாதுவிற்குரியதாகும்.

அதேபோல் இந்த உடலில் வடிந்து போகும் இயல்பிலான சீழ் இருக்கிறது. இரத்தம் அசுத்தமடைவதால் வெளிவரும் அந்த சீழ் நீருடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும். சீழ் ஆபோ தாதுவாகும்.

இந்த உடலில் இருக்கும் இரத்தமும் நீருடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும். இரத்தம் ஆபோ தாதுவாகும்.

தலை உச்சி முதல் பாதம் வரை வழியும் ஆபோ தாது வியர்வையாகும். அந்த வியர்வை நீருடன் கலந்து மறைந்துவிடும் இயல்பானதாகும்.

இந்த வியர்வையுடனே உடலில் இருந்து வெளியேறும் இன்னுமொரு திரவம் இருக்கிறது. இந்த தோல் மீது பிசு பிசுப்பாக படியும் எண்ணெத்தன்மை. அதுவும் நீருடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும்.

இந்த கண்களிலிருந்து வெளியேறும் திரவமே கண்ணீர். இந்தக் கண்ணீரும் நீருடன் கரைந்து மறைந்துவிடுவதாகும். கண்ணீர் ஆபோ தாதுவாகும்.

மூக்கில் இருந்து வடியும் மூக்குகளியும் நீருடன் மறைந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும். மூக்குச்சளி ஆபோ தாதுவாகும்.

அதேபோல் இந்த வாயில் எச்சில் ஊறுகிறது. இந்த வாய் மூடப்பட்டிருப்பதாலும். நாம் அடிக்கடி எச்சில் விழுங்குவதனாலும் அவை வாயிலிருந்து வடியாமல் இருக்கிறது. இந்த எச்சில் நீருடன் கலந்துவிடுவதாகும். எச்சில் ஆபோ தாதுவிற்குரியதாகும்.

உடலில் இருந்து வெளியேறும் சிறுநீர் நீருடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலானதாகும். சிறுநீரும் ஆபோ தாதுவிற்குரியதாகும்.

அதேபோல் இந்த உடலில் வெப்பத்திற்குரியன இருக்கின்றன. அந்த வெப்ப இயல்பினால்தான் இந்த உடல் வளர்ச்சியடைகிறது.

இந்த வெப்ப இயல்பு அதாவது தேஜோ தாது மேலோங்கும்போது காய்ச்சல் தோன்றும்.

அதேபோல் நாம் உண்பவை, குடிப்பவை என்பன உள்ளே சென்ற பின் அவை உடலின் வெப்பத்தினால் அவியப்பட்டு அதன் சத்துக்கள் உடலுக்குள் அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றன. அதற்கு காரணம் இந்த தேஜோ தாதுவாகும்.

அதேபோல் எமது இந்த உடல் முதிர்ச்சியடைகிறது. இந்த உடல் வளர்ச்சியடைந்து அழிந்துபோவதற்கு காரணமும் இந்த தேஜோ தாதுவாகும்.

இந்த உடலில் காற்றுக்குரியன இருக்கின்றன. உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பன காற்றில் அடித்துச் செல்லப்படுபவையாகும். அவை வாயோ தாதுவிற்குரியதாகும்.

இந்த உடலினுள் அங்கும் அங்குமிங்கும் பயணிக்கும் வாயு இருக்கிறது. இவை வாயோ தாதுவிற்குரியனவாகும்.

இந்த உடலை எவ்வளவு ஆராய்ந்தாலும் இறுதியில் எஞ்சுவது மண்ணாகும் இயல்பிலான பட்டவி தாது, நீராகும் இயல்பிலான ஆபோ தாது, வெப்ப இயல்பிலான தேஜோ தாது, காற்றுடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலான வாயோ தாது என்பன மாத்திரமே.

இவ்வாறாக மனதினால் இந்த உடலை நன்கு ஆராய்ந்து பாருங்கள். கசாப்புக் கடைக்காரன், ஒரு மாட்டினை வெட்டி வேறுபடுத்தி நாற்சந்தியில் இருந்து விற்பதைப் போன்று இந்த உடலையும் வேறுபடுத்தி நன்கு ஆராயுங்கள். இவ்வாறு ஆராயும்போதே இந்த உடலின் உண்மை நிலையை உய்த்துணர முடியும்.

07.

நவ சீவதீக் தியானம்

பிணத்தின் நிலை

தாதுமனசிகாரத் தியானம் மேலும்...

இதற்கு முன்னர் நீங்கள் தாது மனசிகாரம் எனும் தியானம் தொடர்பாக அறிந்துகொண்டீர்கள். அந்த தியானத்தில் மூலம் நீங்கள், மண்ணாகும் இயல்பிலான பட்டவி தாது, நீருடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலான ஆபோ தாது, காற்றுடன் கலந்துவிடும் இயல்பிலான வாயோ தாது, வெப்பத்துடன் சேரும் இயல்பிலான தேஜோ தாது எனும் நால்வகை தாதுக்கள் தொடர்பாக நாம் அறிந்துகொண்டீர்கள். நீங்கள் ஒரு தனிமையான இடத்தில் அமர்ந்த நிலையில், அமைதியான மனதுடன் கண்களை மூடிக்கொண்டு, தாதுமனசிகாரம் போன்ற தியானங்களை செய்ய பழகுவது மிகவும் உசிதமாகும்.

உண்மையான இயல்பினை காண முயற்சியுங்கள்.

(தாதுமனசிகார தியானத்தின் படி) கரைந்து நீருடன் சேரும் இயல்பிலான ஆபோ தாதுவை ஆபோ தாதுவாக காண முயற்சிக்க வேண்டும். இந்த உடலில் உள்ள, புற உலகிலுள்ள மண்ணாகும் இயல்பிலானவற்றை பட்டவி தாதுவாகவே காண முயற்சிக்க வேண்டும். தேஜோ தாதுவினை தேஜோ தாதுவாகவே காண முயற்சிக்க வேண்டும். காற்றாகும் இயல்பிலானவற்றை வாயோ தாதுவாக காண முயற்சிக்க வேண்டும். இவ்வாறாக தொடர்ந்து நீங்கள் தியானத்தின் மூலம் உங்களது மனதினை பயிற்றுவிக்கும்போது உங்களது மன ஒருங்கிணைவும், விழிப்புணர்வும் மென்மேலும் விருத்தியாகும். அதேபோன்று சமதா மற்றும் விபஸ்ஸனா தியானங்களின்

மூலம் தர்ம உய்த்துணர்வினை அடையும் வகையில் மனம் செம்மையுறும்.

மேலும்

இப்போது நாம் புதியதொரு தியான வகையை பற்றியே அறிந்துகொள்ளப் போகிறோம். இந்த தியானத்தினை பகவான் நவ சீவதிக தியானம் என மொழிந்துள்ளார். சாதாரண உலகத்தினர் இன்பத்திற்குரியது என கருதும் ஒன்றின் யதார்த்தத்தினை (உண்மையான இயல்பைக்) காணுவதே இந்த தியானத்தின் மூலம் செய்யப்படுகிறது. அந்த யதார்த்தத்தினை ஏற்றுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதுவே உண்மை. அந்த உண்மையினை உணராததால்தான் நாம் இத்தனை காலங்களும் இந்த பிறவிப்பயணத்தில் பலாவாறாக துன்புறுகிறோம்.

இடுகாடு அல்லது மயானம் ஒன்பது வகைகளாக காணுதல்..

புத்த பகவான் தரித்திருந்த காலகட்டத்தில் எவரேனும் ஒருவர் மரணித்தால், அந்த பிணத்தை மயானத்தில் கொண்டு சென்று வைத்துவிடுவார்கள். இக்காலத்தில் போன்று எரிக்கவோ அல்லது புதைக்கவோ மாட்டார்கள். பிணத்தினை அங்கு கொண்டு சேர்த்த பின்பு அங்கு யாரும் செல்லமாட்டார்கள். இடுகாட்டில் விடப்பட்ட அந்த பிணம் வீங்கி வெடிக்கும். அதனை பல மிருங்கள் தமது உணவாகக் கொள்ளும். அந்த பிணம் படிப்படியாக அழியும். இந்த விடயத்தினை எமது வாழ்க்கையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதே இந்த நவசீவதிக தியானத்தின் மூலம் செய்யப்படுகிறது. நவ சீவதிகம் என்றால் ஒரு பிணம் ஒன்பது படிமுறைகளில் மண்ணோடு மண்ணாக கலக்கும் வரையிலான செயற்பாட்டினை இந்த வாழ்வினோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தலாகும்.

முதவாது நவசீவதிக படிமுறை

இடுகாட்டினில் கொணர்ந்து சேர்க்கப்பட்ட ஒரு பிணம் முதலில் வீக்கமடையும். நன்கு வீக்கமடைந்து நீல நிறமாக மாறும். நன்கு வீங்கியதனாலும், நீல நிறமாக மாறியதனாலும் அந்த பிணத்தின் கண், காது, நாசி, வாய் மற்றும் உடலில் ஏனைய துவாரங்களினாலும் மற்றும் உடல் முழுவதும் வெடிப்புக்கள் ஏற்பட்டு துர்நாற்றத்துடன் கூடிய திரவங்கள் கசியும். இவ்வாறானதொரு பிணத்தினை தியான நிமித்தமாகக் கொண்டு தனது உடலினை அத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இதுவே இந்த ஒன்பது பகுதிகளைக் கொண்ட நவசீவதிக தியானத்தின் முதலாவது பகுதியாகும்.

இவ்வாறாக ஒருவர், தொடர்ந்து தனது மனதினை பழக்கப்படுத்தும்போது அவரது மனம் காமத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளாது. மனம் அமைதியானதாகும். உளச்சமாதியை விருத்தி செய்யும் ஒருவருக்கு இந்த தியானம் மிகவும் உதவியாக அமையும்.

இரண்டாவது சீவதிகம்

அடுத்ததாக புத்த பகவான் நவசீவதிக தியானத்தின் இரண்டாவது பகுதியை விபரித்தார். இடுகாட்டில் இருக்கும் அந்த பிணம் வீக்கமடைந்து வெடிக்கும்போது, அதனை மோப்பம் பிடித்து பிணந்தின்னும் மிருகங்கள் சூழ்ந்துக் கொள்ளும். காகங்கள், கழுகுகள், நாய்கள் மற்றும் நரிகள் என்பன அந்த பிணத்தினை தமது இரையாக்கிக் கொள்ளும். அவை அந்த பிணத்தினை அங்குமிங்கும் இழுத்து கைகால்களை துண்டாக்கிக் கொண்டு கடித்துக்குதறி, சாப்பிடும். இதன் காரணமாக துர்நாற்றம் வீசிக்கொண்டிருந்த அந்த பிணம் இப்போது முழுமையாக உருக்குலைந்திருக்கும்.

இந்த நிகழ்வை தியான நிமித்தமாகக்கொண்டு தியானிக்க வேண்டும். அதாவது ‘இந்த பிணம் மிருகங்களுக்கு உணவாகுவதைப்போன்று எப்போதாவது, ‘நான்’ ‘என்னுடையது’ என நினைக்கும் இந்த சரீரமும் மிருகங்களுக்கு உணவாகிவிடும். என்னுடையது எனக்கருதும் இந்த உடல் இந்நிலையில் இருந்து விடுதலையடைந்ததல்ல. என்பதனை சிந்திக்க வேண்டும்.

எமது வாழ்வில் நாம் நினைக்காத பக்கம்.

நாம் ஒருபோதும் நினைத்திராத ஒரு பக்கம் தொடர்பாகவே இங்கு கூறப்படுகின்றது. நாம் யாருமே கனவில்கூட நினைத்திராத ஒரு விடயத்தினையே புத்த பகவான் மனசிகாரம் (நினைவுகூரும்படி) செய்யும்படி இந்த தியானத்தில் குறிப்பிடுகிறார். ஒருவேளை இது உங்களுக்கு, கடினமாகவோ அல்லது அசாதாரணமானதாகவோ தென்படலாம். ‘ஏன் இவ்வாறு நாம் நினைக்க வேண்டும்’ எனவும் தோன்றலாம். ஆனால் நாம் பொதுவாக நினைக்கும் கோணத்தில் இருந்து இந்த தர்மத்தினை உய்த்துணர முடியாது. நாம் சிந்திக்கும் வரையறையில் இருந்து வெளியே வர வேண்டும். எம் வாழ்க்கையினுள் நாம் இதுவரை கட்டியெழுப்பிய பொறாமை, பகைமை, ஒன்றுக்கொன்று எதிராக செய்தல், பழிவாங்கும் எண்ணங்கள் என்பன உடல் அழகாக இருப்பதனால் இல்லாமல் போவதில்லை.

நற்குணங்கள் விருத்தி அடையும்.

ஒருவரது வாழ்க்கை உய்த்துணர்விற்காக தயாராகும்போது, அவர் நற்குணப்பண்புகள் உடையவராக மாறுவார். அவர் பொறுமையானவராக மாறுவார். பொறாமை அற்றவராவார். குரோதம் செய்யாதவராக இருப்பார். பழிவாங்குதல்,

ஒன்றுக்கொன்று எதிராகச் செய்தல் போன்ற தீய குணங்கள் அற்றவராக இருப்பார். இவ்வாறான குணங்களை நீங்கள் இந்த தியானத்தினை செய்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மூன்றாவது சீவதிகம்

இவ்வாறாக பல மிருகங்கள் அந்த பிணத்தினை சாப்பிட்டதால் அது விகாரமடைந்து இருக்கும். படிப்படியாக அந்த பிணத்தின் என்புகள் தென்படும் அளவிற்கு அந்த பிணம் அழுகி விகாரமடைந்துவிடும். மிருகங்கள் அதனை கடித்துக் குதறியதால் சீழ் மற்றும் இரத்தம் ஆங்காங்கே வடிந்து கிடக்கும். அதேவேளை மிருகங்கள் அந்த பிணத்திலிருந்து இழுத்துத் தின்ற மாமிசத்தின் எச்சங்களும் ஆங்காங்கே விழுந்துக் கிடக்கும். இவ்வாறான நிலையை மனதினால் காண வேண்டும். பின்னர் அதனை தன் வாழ்வோடு ஒப்பிட்டுக் காண முயற்சிக்க வேண்டும். 'நான் மரணித்த பின்னர் எனது பிணத்தினையும் இவ்வாறாக எறிந்துவிட்டால், மிருகங்கள் அந்த பிணத்தினை தின்ற பிறகு எனது சரீரமும் இப்படித்தானே சிதறுண்டு கிடக்கும். இந்த இயல்பினை மீறிச் செல்ல முடியாதல்லவா? இந்நிலைக்கு எனது பிணமும் உள்ளாக முடியுமல்லவா?' என நன்கு அறிவினால் ஆராய வேண்டும்.

படிப்படியாக வாழ்வின் உய்த்துணர்விற்காக...

இவ்வாறாக மனதினால் ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது சத்தியத்தினை உய்த்துணரும் வகையில் மனம் ஒழுங்கமையும். இந்த தியானத்தினை செய்வதற்கு எம்மிடம் விழிப்புணர்வு மற்றும் அறிவு கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். இந்த மனித வாழ்வினை வாழும் நாம் எளிதாக அச்சங்கொள்ளும் இயல்பினை கொண்டுள்ளோம். தவறுதலாகவேனும் கனவில்

ஒரு பிணத்தினைக் கண்டால் கூச்சலிட்டுக்கொண்டு எழுவோம். பதற்றமடைவோம். கனவில் கூட காண்பதற்கு விரும்பாத ஒரு விடயத்தினை நாம் எவ்வாறு தியானமாக பயிற்சி செய்வது? என நீங்கள் நினைக்க வேண்டாம். இதுவே வாழ்வின் யதார்த்தமாகும். இந்த யதார்த்தத்தினை நாம் கனவில் கூட காண விரும்பாமல் இருக்கலாம். ஆனால் நாம் அதனைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் எமது இவ் வாழ்வு மற்றும் மறுவாழ்வு என்பனவற்றுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கலாம். அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் நீங்கலாம்.

எண்வகை உலக தர்மங்களின் முன் நிலை தடுமாற வேண்டாம்.

இந்த வாழ்வினை உய்த்துணர்ந்து கொண்ட அரஹத் தேர்களுக்கு கூறப்படும் ஒரு பெயர்தான் **தாதீ** என்பதாகும். தாதி என்றால் ; இலாபம், நஷ்டம், செல்வாக்கு, செல்வாக்கின்மை, புகழ்ச்சி, இகழ்ச்சி, சுகம், துக்கம் எனும் எண்வகை உலக தர்மங்களின் முன் அசையாத மனம் கொண்டவராக இருப்பவர் என்பதாகும். இத்தகையவர்களே அரஹத் தேர்களாவர். அந்த தேர்களுடைய உள்ளங்கள் அந்த அளவிற்கு மேன்மையடைவதற்கு இந்த தியானங்களே காரணமாக அமைந்தன.

நான்காவது சீவதிகம்.

இவ்வாறாக ஒருவர் இந்த தியானத்தினை தொடர்ந்து செய்யும் போது, அவர் பின்வருமாறு உணர்ந்துக் கொள்வார். ‘இந்த பிணத்தில் இப்போது சதையில்லை. சிறிதளவு இரத்தமே படிந்துள்ளது. மேலும் உண்பதற்கு பிணத்தில் இறைச்சி இல்லாததால் விலங்குகள் அந்த பிணத்தினை நோக்கி

வருவதில்லை. அதில் இப்போது புழுக்களும் இல்லை. தசைகள் அற்ற குருதி இலேசாக பரவிய என்புக்கூடுதான் அங்கு எஞ்சியுள்ளது.’

அகுசலங்களில் இருந்து மனம் படிப்படியாக விடுதலையடையும்.

இந்நிலையை மனதினால் காணும் அவர், ‘என்னுடையது என கருதும் இந்த உடலுக்கும் இது நடக்குமல்லவா..? இங்கு கொணர்ந்த இந்த பிணம் ஆரம்பத்தில் இவ்வாறு இருக்கவில்லை. ஆனால் இப்போது அதன் இயல்பு முழுமையாக மாற்றமடைந்து, வீங்கி, வெடித்து, விலங்குகளுக்கு உணவாகி என்புக்கூடு மாத்திரமே எஞ்சியுள்ளது. ‘நான்’ ‘எனது’ என நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த உடலும் இந்நிலையை அடையும் அல்லவா? என்று தன்னுடைய உடலுடன் ஒப்பிட்டுப்பார்க்க வேண்டும். இவ்வாறாக மனதினை இந்த தியானத்தினூடாக பயிற்றுவிக்கும்போது வாழ்வில் நன்கு விழிப்புணர்வு நிலைக்கொள்ளும். எனவே அகுசலங்கள் மனதில் நிலைத்து நிற்காது.

மேலும் ஆராயும்போது...

இவ்வாறாக அவர் மேலும் இந்த காயானுபஸ்ஸனத்தின் சீவதிக தியானத்தினை செய்வார். இப்போது அந்த பிணத்தில் மாமிசம் இல்லை. இரத்தமும் சிற்சிறு நரம்புகளும் படிந்து காய்ந்து இருக்கும் அந்த எலும்புக்கூடு மாத்திரமே இப்போது இருக்கிறது. இந்த என்புக்கூட்டினை மனதினால் கண்டு அதனை தம் வாழ்வோடு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பார். ‘எனது இந்த உடலும் இந்த நிலையை மீறியதல்ல. இதுவே யதார்த்தம்’ என தம் வாழ்வோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது அவருடைய விழிப்புணர்வு மென்மேலும் விருத்தியடையும்.

வெறும் எலும்புக்கூடு

இப்போது அந்த பிணம் வெறும் எலும்புக்கூடாக மாறிவிடும். என்புக்கூடு ஒரே நிலையில் இருக்காது. இந்த என்புக்கூட்டின் மண்டையோடு, கையெலும்புகள், கால் என்புகள், முதுகெலும்புகள் என்பன ஒவ்வொரு பக்கமாக சிதறிக்கிடக்கும். இப்போது அந்த உடல் சிதறிக்கிடக்கும் என்புகளாகவே எஞ்சியிருக்கும். இதனை அறிவினால் காண வேண்டும். நன்கு விழிப்பணர்வினை தன்னுள் நிலைநிறுத்திக் கொண்டு ‘இந்நிலை தன்னுடலுக்கும் நேருமல்லவா?’ என ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு பிணத்தினை இடுகாட்டில் இட்டது முதல் அது சிதறிக் கிடக்கும் வரையிலான காலம் வரை எவ்வளவு மாற்றங்களுக்காகியது..? இந் நிலை இந்த உடலெங்கும் பரவியிருக்கிறது. இந்நிலைக்கு இவ் உடல் இரையாகியிருக்கிறது. இந் நிலையை மீறிய நிலை தனக்கு இல்லை என்பதனை ஆரிய சீடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

சிதறிய என்புக்கூடு...

இவ்வாறாக இவர் மென்மேலும் ஆராய்கையில் அந்த என்புக்கூட்டின் நிறம் மாறுவதைக் காண்பார். இவ்வாறான நிலையில் இருக்கும் இந்த எலும்புகள் சங்கைப் போன்று வெண்மை நிறமாக மாறிவிடும், என புத்த பகவான் போதித்தார். இந்த என்புகளை அவர் மனதினால் கண்டு இவ்வாறு நினைப்பார், “இப்போது இந்த என்புகள் சங்கைப் போன்று வெண்மையாக இருக்கிறது. என்னுடைய உடலில் உள்ள எலும்புகளும் , ஒருநாள் இந்த நிலையை அடையுமல்லவா..?” என சிந்திப்பார்.

மனம் படிப்படியாக நிராசையை அடையும்.

இவ்வாறாக ஒரு பிணத்தின் நிலையை தமது உடலுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது இதில் 'நான்' 'எனது' 'எனது ஆத்மம்' என நினைக்க எதுவுமேயில்லை. இந்த உடலில் நாம் உறுதியானது எனக் கருதிய இந்த எலும்பும் ஒரு நாள் வெண்ணிற சங்கைப்போன்று நிறம் மாறி உருமாறி போகின்றதல்லவா...? இதன் மீதா நான் இவ்வளவு காலம் 'நான் நான்' எனப் பிணைந்திருந்தேன்? இவ்வாறாக அறிவினால் ஆராயும் போது மனதிலுள்ள தீய ஆசைகள் படிப்படியாக வலுவிழக்க ஆரம்பிக்கும். அவரது மனம் தணிய ஆரம்பிக்கும். தர்மத்தினை உய்த்துணரும் வண்ணம் மனம் செம்மையுற ஆரம்பிக்கும்.

இவ்வாறாக இவர் மேலும் அந்த என்புகளை மனதினால் தர்மத்தின் வழி ஆராய்வார். நீங்கள் சிலவேளை மயானங்களில் பழைமையடைந்த என்புகளை கண்டிருப்பீர்கள். இவ்வாறாக பழைமையடைந்து வெண்ணிறமடைந்த அந்த என்புகள் சிற்சில இடங்களில் இற்றுப்போன அடையாளங்களுடன் தோற்றமளிக்கும். இதனை மனதினால் ஆராயும் ஆரிய சீடன் எனது இந்த உடலில் உள்ள என்புக்கூடும் ஒருநாள் இந்நிலைக்கு உள்ளாகுமல்லவா? என நினைப்பார்.

என்புக்கூடுகளின் வரிசை

ஓர் சமயத்தில் புத்த பகவான் பின்வருமாறு மொழிந்தார் “புண்ணியமிகு பிக்குகளே, ஓர் கற்ப காலத்தினுள் மாத்திரம் ஒருவர் பிறக்கும் பிறவிகளின் எலும்புகூடுகள் உக்கிப்போகாமல் இருக்குமேயானால் அந்த என்புகள் மகாமேரு பர்வதத்திலும் பார்க்க உயர்வாக வரிசைப்படுத்தி வைக்க முடியும்” என்று. இதிலிருந்து நாம் இதுவரை எத்தனை பிறப்புக்கள் பிறந்திருப்போம் என சிறிதளவேனும்

நினைத்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். அப்படியிருக்க அஞ்ஞானத்தில் முழுகியிருக்கும் இந்த மனதின் இயல்பினை நினைத்துப் பாருங்கள். நாம் ஏதோ இம் முறைதான் முதன் முதலில் பிறந்திருக்கிறோம், என்றல்லவா நினைக்கிறோம். ஏதோ ஐம்பது அறுபது வருடம் வாழும் இந்த வாழ்க்கையை ஏதோ ஒரு பெரும் விடயத்தினைப் போன்று நினைக்கிறோம். நாம் பயணிக்கும் இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இந்த வாழ்க்கை என்பது மிக மிக சிறு அத்தியாயம் என்பதனை எம்மால் உணர முடிவதில்லை.

எனவே தம் வாழ்வின் உண்மைநிலையை நன்கு உணர்ந்தவர்களாக வாழ முயற்சியுங்கள்.

இவ்வாறாக அந்த ஆரிய சீடன் பல வருடங்கள் பழைமையான அந்த என்புகளை மேலும் மனதினால் ஆராய்வார். இப்போது அதில் முழுமையான என்புகள் என்று எதுவும் இல்லை. அவை ஒவ்வொரு பகுதிகளில் வெடித்து பல துண்டுகளாக சிதறி தூள் துளாக மாறி மண்ணோடு மண்ணாக கலந்து மறையும் இயல்பினை அடைந்திருக்கின்றன.

பிணத்தின் முடிவு

நன்கு வீக்கமடைந்து வெடித்து, சீழ் வடிந்து என்புக்கூடாக மாறி, அந்த என்புக்கூடு மண்ணாகிப்போகும் வரையிலான செயற்பாட்டினை ஒன்பது வகையாக காண வேண்டிய தியானமே இந்த நவசீவதிக தியானமாகும். இத்துடன் காயானுபஸ்ஸன தியானம் முற்றுப்பெறுகிறது.

பதினான்கு வகையான தியான முறைகள்

இந்த காயானுபஸ்ஸனத்தில் பதினான்கு வகையான

தியானங்கள் இருக்கின்றன.

01. ஆனாபானாசதி தியானம்

02. நால்நிலைத்தியானம்

03. சதிசம்பஜஞ்ஞ தியானம்

04. அசுப தியானம்

05. தாது மனசிகாரத்தியானம்

06. மயானத்தில் இடப்பட்ட பிணத்தின் ஒன்பது வகையான மாற்றங்களை நிமித்தமாகக் கொண்ட செய்யப்படும் ஒன்பது தியான வகைகளை கொண்ட நவசீவதிக தியானம்.

காயானுபஸ்ஸனத்தினை பதினான்கு வகைகளை புத்த பகவான் இந்த சதிபட்டானம் எனும் சூத்திரத்திலேயே மொழிந்தருளினார். இந்தக் காயானுபஸ்ஸனத்திற்கு **காயகதாசதி** என்றும் பெயர் உண்டு. அதாவது உடலை அடிப்படையாகக் கொண்டு விருத்தி செய்யும் விழிப்புணர்வு என்பதாகும். நாம் முதலில் இந்த காயானுபஸ்ஸனத்தினை உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்பனவற்றினாலேயே கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தோம். சுவாசம் என்பது உடலுடன் ஒருங்கிணைந்து இருப்பதாகும். அந்த ஆனாபானசதியில் இருந்து துவங்கிய இந்த காயானுபஸ்ஸனம் எவ்வாறான பாரிய உய்த்துணர்விற்கு இந்த வாழ்வினை கொண்டு செல்கின்றது என்பதனை உணர முடிகின்றதல்லவா?

பிரார்த்தனைகளினால் செய்ய முடியாது.

இவற்றை கற்றுக் கொண்ட உங்களால் ஒரு விடயத்தினை நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். தர்ம உய்த்துணர்வினை அல்லது மோட்சத்தினை வெறும் பிரார்த்தனைகளினால் பெற முடியாது என்று. எமது உள்ளத்தின் தூய்மையை பிரார்த்தனையினால் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது. வாழ்க்கை முழுவதும் “எனது மனம் தூ

ய்மையாக வேண்டும்” என பிரார்த்தித்தாலும் ஒருநாளும் அதனை பெற முடியாது. துக்கங்கள் சோகங்கள் என்பன முழுமையாக நீங்கிய முதுமை, மரணம், நோய்நொடிகள் என்பன இல்லாத ஒரு வாழ்வினை நீங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் பிரார்த்தித்தாலும் பெறவே முடியாது.

துக்கங்கள் கவலைகள் இல்லாத வாழ்க்கை

எமது வாழ்வில் நாம் ஒவ்வொருவரும் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், எப்போதாவது முகங்கொடுக்க நேரிடும் யதார்த்தம் ஒன்றிருக்கிறது. அந்த யதார்த்தத்தினை வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் முறையே புத்த பகவானது தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது. அந்த யதார்த்தத்தினை காணும் வகையில் தமது வாழ்வினை தர்மத்தின் வழியே நெறிப்படுத்திக் கொள்ளும் ஒருவர் துக்கங்கள், சோகங்கள் இல்லாத வாழ்வினைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ள திறமையானவராவார். அதற்கு இந்த காயானுபஸ்ஸனம் எனும் பகுதி பேருதவியாக அமையும்.

முறையான செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

இந்த மனம் தூய்மையடைவதற்காக எவ்வாறு நெறிப்படுத்த வேண்டும் ? எவ்வாறு இந்த மனதிற்கு பயிற்சியளிக்க வேண்டும்? எனும் விடயங்களை, தெளிவாக பகவானது தர்மத்தின் வழியே அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. இந்த மனதை தூய்மைப்படுத்துவதற்கு சீரான வழி அவசியமாகிறது என்பதனை நாம் இப்போது உணர்ந்துள்ளோம். மனதை விருத்தி செய்துகொள்வதற்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதொரு செயற்பாடு அவசியம் என்பதனை நாம் இப்போது உணர்ந்துள்ளோம்.

அதேபோன்றுதான் மனம் அசுத்தமடைவதற்கும் ஏதேனும்

ஒரு தீய வழி, தீய செயற்பாடு அவசியமாகிறது. புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய இந்த சதிபட்டானத்தினுள் மனதை செலுத்துவதால் மனதை பரிபூரணமாக தூய்மையாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

இந்த தர்மம் எனக்கும் வேண்டும்.

புத்த பகவானது தர்மம் நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு சாத்தியமாகிறது? அது ஒருவருடைய வாழ்விற்கு எவ்வளவு உபகாரமாக அமைகிறது, என்பதனை நாம் நம் தாய்மொழியில் கற்கும் போதே உணர்ந்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கிறது. புத்த பகவானது தர்மம் ‘அகாலிகம்’ எனும் குணம் கொண்டது. அதாவது எக்காலத்திலும் அந்த தர்மத்தினை வாழ்விற்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அதன் மூலம் அந்த தர்மத்தின் நற்பேறுகளை தானே உயத்துணர முடியும். ஒருவர் தன் மனதிற்கு உண்மையாக இந்த தர்மத்தினை பயிற்சி செய்யும் போது தர்மத்தின் இந்த குணத்தினை விளங்கிக் கொள்ள முடியும். அதற்கான அரிய வாய்ப்பும் இப்போது எம் அனைவருக்கும் கிடைத்துள்ளது. இப்போது நீங்கள் கற்கும் இந்த தர்மத்தினை புறக்கணிக்க வேண்டாம். உங்களால் இயன்றளவு இந்த தர்மத்தினை பின்பற்றுங்கள். இந்த தர்மத்தினை தொடர்ந்தும் பயிற்சி செய்யும்போது உங்களது மனதில் ஏற்படும் சிறந்த மாற்றங்களை உங்களாலும் உணர்ந்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

தர்மத்தின் குணங்களை இனங்காண்போம்.

இந்த தர்மத்தினை நீங்கள் உண்மையாக பயிற்சி செய்யும்போது அந்த தர்மத்தின் ஆச்சரிய குணங்களை உங்களாலும் உணர முடியும். புத்த பகவான் தர்மத்தினை குறைகளேதும் இன்றி பரிபூரணமாகவே போதித்தார்.

அந்த தர்மத்தின் முதல், இடை, கடை எனும் அனைத்து பகுதிகளுமே பரிபூரணமானதாகும். அந்த தர்மம் **சுவாக்காத** எனும் குணம் கொண்டது. அதாவது முழுமையாக போதிக்கப்பட்டது. அதேபோன்று இந்த தர்மத்தினை ஒருவர் பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் விளைவுகளை அவர், இந்த பிறவியிலேயே உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். **சந்திட்டிக** எனும் குணம் படைத்ததே இந்த தர்மம். அதேபோல் இந்த தர்மத்தினை எந்த காலத்திலும் உய்த்துணர முடியும். இந்த தர்மம் காலாவதியாகாதது **அகாலிக** எனும் இயல்பினைக் கொண்டதே இந்த தர்மம். அதேபோல் புத்த பகவான் மொழிந்த இந்த தர்மத்தில் எவ்வித இரகசியங்களும் இல்லை. யார் வேண்டுமானாலும் வந்து ஆராய்ந்துப் பார்க்கத் தகுதியானது. “வாருங்கள் வந்து ஆராய்ந்து பாருங்கள்” என அறைகூவல் விடும் இந்த தர்மம் **ஏஹிபஸ்ஸிக** எனும் குணம் கொண்டது. அதேபோன்று புத்த பகவான் மொழிந்த இந்த தர்மம் தன்னுள் காண வேண்டியதேயன்றி பிறருள் காண்பதல்ல. இந்த தர்மம் **ஓபனய்க** எனும் குணம் கொண்டது. நிர்மலமான அகத்தைக் கொண்டிருந்த புத்த பகவான் மொழிந்த இந்த தர்மத்தினை ஞானமுள்ளவர்கள் தத்தமது அறிவிற்கேற்றபடியே உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வார். இந்த தர்மம் **பச்சத்தங் வேதிதப்போ விஞ்ஞஹி** குணம் கொண்டதாகும், என்று உங்களால் இந்த தர்மத்தின் குணங்களை உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும்.

காயானுபஸ்ஸன விழிப்புணர்வு

நாம் இதுவரை பதினான்கு தியான முறைகளைக் கொண்ட காயானுபஸ்ஸனம் அதாவது உடலின் மீது விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்துவது தொடர்பாக கற்றுக் கொண்டோம். நால்விழிப்புணர்வு நிலைகளைக்கூறும் இந்த சதிபட்டான சூத்திரத்தில் நாம் மேலும் வேதானுபஸ்ஸனம்,

சித்தானுபஸ்ஸனம், தம்மானுபஸ்ஸனம் தொடர்பாக கற்க வேண்டியுள்ளது.

நவசீவதிக தியானம்

இந்த நவசீவதிக தியானத்தினை செய்வதற்கு நிமித்தமாக முதலில் ஒரு பிணத்தினை நினைவிற்கு கொண்டு வாருங்கள். மனதினால் அந்த பிணத்தின் தலைமுடி முதல் பாதம் வரை சிறிது நேரம் பாருங்கள். இப்போது இந்த பிணம் ஆள் அரவமற்ற ஒரு மயானத்தில் இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். மயானத்தில் இருக்கும் இந்த பிணத்தினை மீண்டும் ஓரிரு முறை தலை முதல் கால் வரை நன்கு அவதானியுங்கள்.

01. இப்போது இந்த பிணம் இருநாட்கள் பழைமையானது. பிணம் சிறிதளவு வீக்கமடைந்துள்ளது. உதடுகள் வீக்கமடைந்து கருமை நிறமடைந்துள்ளன... இப்போது அந்த பிணம் மூன்று நாட்கள் பழைமையானது. முன்னரை விட அந்த பிணம் இப்போது வீக்கமடைந்துள்ளது. உதடுகள், முகம் என்பன நன்கு வீக்கமடைந்துள்ளன. வாய் திறந்த நிலையில் உள்ளது. முன்னரைக்காட்டிலும் பிணம் கருமையடைந்துள்ளது.... இப்போது அந்த பிணம் இன்னும் சில நாட்கள் பழைமையடைந்து விட்டது. தலை முதல் கால் வரை முழுவதும் வீக்கமடைந்துள்ளது. அந்த பிணத்தின் வாய், கண்கள் என்பன திறந்த நிலையில் இருக்கின்றன. அந்த பிணத்தின் வயிறு நன்றாக வீங்கியிருக்கிறது. அந்த பிணம் முழுவதுமாக நீலநிறமாகியிருக்கிறது. கண்கள், காதுகள், நாசி, வாய், ஆசனவாய், என்பனவற்றிலிருந்து சீழ் வடிய ஆரம்பித்துள்ளது. அந்த பிணத்தின் ஒவ்வோர் இடங்களில் சருமம் வெடித்தும் சீழ் மற்றும் இரத்தம் வடிய ஆரம்பித்துள்ளது.

எனது உடலும் இப்படியானதுதான். என்றாவது ஒருநாள் எனது எனக்கருதும் இந்த உடலுக்கும் இதே நிலமை உருவாகும். என்னுடையது மட்டுமல்ல ஏனையோரது உடல்களும் இந்நிலையை அடையும். அனைவரது சரீரங்களுக்கும் இதே கதி நேரும். (இவ்வாறாக மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து அதனை மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்)

02. இவ்வாறான நிலைமையில் இருக்கும் அந்த பிணத்தினை நோக்கி பல விலங்குகள் வருகின்றன. காகங்கள் அந்த பிணத்தின் மீது அமர்ந்து அந்த பிணத்தின் கண்கள் போன்றவற்றை கொத்திக் கொத்தி சாப்பிடுகின்றன. நரிகள் அந்த பிணத்தின் கால் கைகளை வெவ்வேறாக இழுத்து, சாப்பிடுகின்றன. நாய்கள் அந்த பிணத்தினை ஒவ்வொரு பக்கமாக பிய்த்து சாப்பிடுகின்றன. அந்த பிணத்தினை சுற்றி பிணத்தின் சதைத்துண்டுகள் சிதறிக்கிடக்கின்றன. பிணத்தின் கால் கைகள் சிதறிக் கிடக்கின்றன. பிணத்தின் குடல்கள் நாற்புறமும் சிதறிக்கிடக்கின்றது. மாமிசமுண்ணும் பறவைகள் அவற்றைக் கொத்திக் கொத்தி சாப்பிடுகின்றன.

என்றாவது ஒருநாள் எனது எனக் கருதும் இந்த சரீரமும் இந் நிலையை அடையும். ஏனையோரது சரீரங்களுக்கும் இதே கதிதான். எம் அனைவரது உடல்களும் இந் நிலையை அடையும் இயல்பிலானவையாகவே இருக்கின்றது. எம் அனைவரது சரீரங்களும் ஏனைய விலங்குகளுக்கு உணவாகும் இயல்பிலானதாகவே இருக்கிறது.

03. இப்போது அந்த சரீரத்தில் ஒவ்வொரு இடங்களில் என்புகள் வெளியே வந்துள்ளது. ஒவ்வொரு இடங்களிலும் மிருகங்கள் இழுத்துச் சாப்பிட்ட மாமிசதுண்டங்களின் எச்சங்கள் சிதறிக் கிடக்கின்றன. முழு எழும்புக்கூடின் மீதும்

உலர்ந்த நரம்புகளும் இரத்தமுமே படிந்திருக்கின்றன.

இந்த உடலும் இந்நிலையை என்றாவது அடைந்தே தீரும் ஏனையோரது சரீரங்களுக்கும் இதே கதிதான். எம் அனைவரது உடல்களும் இந் நிலையை அடையும் இயல்பிலானவையாகவே இருக்கின்றது.

04. இப்போது அந்த பிணத்தின் முழுமையான என்புக்கூடு நன்கு தெரிகிறது. சதையில்லை. அந்த என்புக்கூட்டின் மீது காய்ந்த இரத்தமே படிந்திருக்கிறது.

ஒருநாள் எனக்கும் இதே நிலைமை வரும். என்றாவது ஒரு நாள் எனது இந்த சரீரமும் சதையில்லாமல் இரத்தம் மாத்திரம் படிந்த வெறும் எலும்புக்கூடாக எஞ்சும். ஏனையோரது சரீரங்களும் இந்த நிலையை அடையும். அனைவருக்கும் இது பொதுவான நியதியே.

05. இப்போது அந்த பிணத்தில் எஞ்சியிருப்பது வெறும் என்புக்கூடு மாத்திரமேயாகும். சதை சிறிதளவும் இல்லை. இரத்தமும் இல்லை. வெறும் என்புக்கூடு மாத்திரமே எஞ்சியிருக்கிறது.

இந்த உடலும் இந்நிலையை என்றாவது அடைந்தே தீரும் ஏனையோரது சரீரங்களுக்கும் இதே கதிதான். எம் அனைவரது உடல்களும் இந் நிலையை அடையும் இயல்பிலானவையாகவே இருக்கின்றது.

06. இப்போது அந்த பிணத்தில் இறுதியில் எஞ்சியிருந்த அந்த என்புகள் நாற்றிசையிலும் சிதறிக் கிடக்கின்றன. கழுத்தென்பு ஒருபுறம், தோள் என்பு, முதுகெலும்பு, கால் என்புகள் என்பன ஒவ்வொரு பக்கமாக சிதறிக் கிடக்கின்றன.

முழு என்பக்கூட்டினது என்புகளும் நாற்புறமும் சிதறிக் கிடக்கின்றன.

இந்த சரீரமும் ஓர்நாள் இது போன்ற நிலைக்கு ஆளாகும். பிறருடைய சரீரங்களும் இந்நிலையை அடையும். நம் எல்லோரிடமும், இன்று உறுதியாக இருக்கும் இந்த என்புகள் ஒருநாள் இவ்வாறாக நாற்புறமும் சிதறிக்கிடக்கும்.

07. இப்போது அந்த என்புகள் யாவும் சங்கினைப் போன்று வெண்ணிறமாக மாறி ஒவ்வொரு திசைகளில் சிதறியுள்ளன. என்னுடைய உடலில் உள்ள இந்த என்புகளும் ஒருநாள் வெண்ணிறமாக மாறி சிதறிக்கிடக்கும். பிறருடைய என்புகளும் அப்படித்தான் எம் எல்லோருடைய இந்த என்புகளும் ஓர்நாள் வெண்ணிறமாகி கேட்பார் பார்ப்பாரின்று ஒவ்வொரு இடங்களில் சிதறிக் கிடக்கும்.

08. இப்போது அந்த என்புகள், அடையாளம் காண முடியாத வண்ணம் வெறும் என்புத் துண்டுகளாக ஒவ்வொரு இடங்களில் குவியல் குவியல்களாக குவிந்து காணப்படுகின்றன.

எனது உடலில் இருக்கும் என்புகளும் ஓர்நாள் அடையாளம் காண முடியாதபடி வெறும் குவியல் குவியலாக மாறிவிடும். ஏனையோரது எலும்புகளுக்கும் இதே கதிதான். நாம் அனைவரும் இந்த நிலையில் இருந்து விடுதலையாகியவர்கள் அல்ல.

09. இப்போது மீதமிருந்த அந்த என்புகளும் இல்லை. சுண்ணாம்புத் துகள்களைப் போன்று வெறும் தூள் மாத்திரமே எஞ்சியுள்ளது. அந்த என்புத்துண்டுகள் படிப்படியாக இற்றுப்போய் மண்ணுடன் மண்ணாக கலந்துவிட்டிருக்கிறது.

எனது இந்த உடலும் ஒருநாள் மண்ணோடு மண்ணாகிவிடும்.
ஏனையோரது உடல்களும் இப்படித்தான். எம் அனைவரது
உடல்களும் என்றாவது ஒருநாள் உக்கிப்போய் மண்ணோடு
கலந்துவிடும்.

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ சம்மா சம்புத்தஸ்ஸ!
அந்த பாக்கியமுள்ள மனமாசுகளற்ற சம்மா சம்புத்த பகவானுக்கு எனது
நமஸ்காரங்கள்!

02.

நால்சதீபட்டானத்தினுள் வேதனானுபஸ்ஸனம்

இப்போது நீங்கள் புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய சதிபட்டானத்தினுள் காயானுபஸ்ஸனம் தொடர்பாக நன்கு அறிந்துக் கொண்டீர்கள். நாம் இப்போது வேதனானுபஸ்ஸனம் தொடர்பாகவே கற்றுக் கொள்ளவிருக்கிறோம்.

வேதனை எனும் சொல்

பொதுவாக நாம் வேதனை எனும் சொல்லை துக்கம் சார்ந்த விடயங்களைப் பற்றி பேசுவதற்கே பயன்படுத்துகிறோம். மனதிற்கு ஏதேனும் கவலையாக இருந்தால், துக்கம் ஏற்பட்டால் அல்லது உடல் சார்ந்த வலிகள் ஏற்பட்டால் நாம் வேதனை எனும் சொல்லையே எமது உணர்ச்சிகளை வெளியிட பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் சந்தோஷம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும் போது நாம் வேதனை எனும் சொல்லை உபயோகப்படுத்துவதில்லை.

ஆனால் புத்த பகவான், வேதனை எனும் சொல்லை பொதுவான பொருளைத்தரும் நுகர்ச்சி எனும் ஒரு சொல்லிற்கே பயன்படுத்தினார். நாம் பிரதானமாக மூன்று வகையான வேதனைகளை அனுபவிக்கின்றோம். நாம் சுகம் அனுபவிக்கிறோம். துக்கம் அனுபவிக்கிறோம். சுகமோ துக்கமோ அற்ற சமநிலையான உணர்வை அனுபவிக்கிறோம்.

இந்த நுகர்ச்சி ஸ்பரிசுத்தினாலேயே தோற்றம் பெறுகிறது.

ஸ்பரிசம் என்றால் அறுவகைப்புலன்களுடன் புற விடயங்கள் மற்றும் விஞ்ஞானம் எனும் மூன்றும் சேர்வதாகும்.

உதாரணமாக நாம் கண் எனும் புலனை எடுத்துக்கொள்வோம். கண்ணால் கேட்கவோ நுகரவோ முடியாது. கண்ணினால் பார்க்க மட்டுமே முடியும். கண்ணும் உருவமும் எனும் இரு காரணிகள் ஒன்று சேர்வதால் அங்கு சக்கு விஞ்ஞானம் (விசேடமாக அறிந்துகொள்ளும் இயல்பு) தோற்றம் பெறும். இம் மூன்றின் சேர்க்கையே ஸ்பரிசமாகும்.

ஸ்பரிசம் தோன்றுமிடத்தில் நுகர்ச்சி
அதாவது வேதனை தோன்றும்.
இந்த அறுவகைப் புலன்களினுள்ளும் சுகம், துக்கம்,
சமநிலை மனம் என்பன தோற்றும் பெறுகிறது. ஸ்பரிசம் சுகம்
ஏற்படுவதாக அமையுமானால் சுகமான நுகர்ச்சி தோன்றும்.
ஸ்பரிசம் துக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதாக அமையுமானால்
துக்கம் தோன்றும். ஸ்பரிசம் நடுநிலையாகும் போது
நுகர்ச்சியும் நடுநிலையாகிறது.

வேதனையின் இரு பெரும் பிரிவுகள்.

இந்த சுகம் துக்கம், சுகதுக்கமற்ற நடுநிலையான நுகர்ச்சி என்பன சதிபட்டான சூத்திரத்திலே பகவான், இரு பிரிவுகளாக பிரித்துள்ளார்.

சாமிச (காமங்களுடனான) நுகர்ச்சிகள், நிஷ்காமிய
நுகர்ச்சிகள். அதாவது காமங்களுடன் தொடர்பில்லாத
தர்மத்துடன் தொடர்புற்ற நுகர்ச்சிகள் எனும் பிரிவுகளே
அவையாகும். இந்த காமிய மற்றும் நிஷ்காமிய நுகர்ச்சிகளின்

மீது நன்கு அவதானத்தினை செலுத்துமாறு புத்த பகவான் இந்த வேதனானுபஸ்ஸனத்தில் மொழிந்துள்ளார். (சாமிசங் வா சுகங் வேதனங் வேதியமானோ சாமிசங் சுகங் வேதியாமீதி பஜானாதி)

பஞ்ச காமத்தினால் ஏற்படும் சுகம்.

காமிய அனுபவிப்பு என்றால் கண்களால் உருவங்களை காணும்போது, காதுகளால் சப்தங்களை கேட்கும்போது, நாசியினால் முகரும்போது, நாவினால் சுவைக்கும்போது, உடலினால் உடலுணர்வுகளை உணரும்போது, மனதினால் எண்ணங்களை நினைக்கும்போது தோன்றும் அனுபவிப்பே காமிய நுகர்ச்சி எனப்படுகிறது. அதாவது பஞ்ச காமங்களை முதன்மையாகக் கொண்டு சுகம், துக்கம், நடுநிலை மனம் என்பன தோன்றுமாயின், அவை காமிய அனுபவிப்புகள் எனப்படும்.

பஞ்ச காமங்களின்றி தோன்றும் நுகர்ச்சி

நாம் நினைப்போம் தியானம் ஒன்றை செய்துக்கொண்டிருக்கும் போது மனம் எம் தேவையைப்போன்று அந்த தியானத்தினுள் நிலைக்கவில்லை என்று. எமக்கு அப்போது கவலை ஏற்படும். துக்கம் ஏற்படும். இத்தகைய கவலைகள் நிஷ்காமிய துக்க கவலைகள் எனப்படும். அந்த நுகர்ச்சி பஞ்ச காமத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோற்றம் பெற்றதல்ல. மாறாக நிஷ்காமியத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோன்றியதாகும். எனவே அது நிஷ்காமியத் துக்கம் எனப்படும்.

இப்படி நினைப்போம். நீங்கள் தியானம் செய்யும்பொழுது உங்கள் மனம் சமாதியடையும். மனம் சமாதியடைவதால் ஒரு சுகத்தினை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். அந்த சுகம் நிஷ்காமிய சுகமாகும். அதேபோன்று நீங்கள் தியானங்கள் செய்யும் போது

மனம் ஒருங்கிணைந்து படிப்படியாக தியான படிநிலைகளை அடையும் போது பரிசுத்தமான நடுநிலை நுகர்ச்சி மனதில் ஏற்படும். அத்தகையவை நிஷ்காமிய நடுநிலையான நுகர்ச்சிகள் எனப்படும். சுகம், துக்கம், நடுநிலையான மனம் எனும் இம்முன்று வகையான வேதனைகளும் காமியம், நிஷ்காமியம் என இரண்டு வகைப்படுத்தலாம் என்பதனை நீங்கள் நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீர்க்குமிழியைப் போன்ற அனுபவிப்பு

புத்த பகவான் இந்த நுகர்ச்சி நீர்க்குமிழியைப் போன்றது என மொழிந்துள்ளார். மழை பெய்யும் பொழுது நீர்த்துளிகள் நீரில் விழும்போதே அந்த உராய்வின் காரணமாக அங்கு நீர்க்குமிழி தோன்றும். ஒரு நீர்க்குமிழி தோன்றி சிறு நொடியிலேயே இன்னுமொன்று தோன்றும். முன்பிருந்தது மறையும். இவ்வாறானதே எம் நுகர்ச்சிகளும்.

வேதனானுபஸ்ஸனத்தினை விருத்தி செய்யும் முறை

புத்த பகவான் மொழிந்தார், இவ்வாறாக 'தான் அனுபவிக்கும் நுகர்ச்சிகள் மீது அவதானத்துடன் இருங்கள்' என்று. தனக்கு இப்போது இருப்பது காமங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோன்றிய கவலையா, சந்தோஷமா? அல்லது நடுநிலையான மனமா? என ஆராய்ந்து பார்த்தல் வேண்டும். அதற்காக அவதானத்துடன் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறாக ஆராயும்போது அவர் காமத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட துக்கத்தினை அனுபவிக்கும்போது, காமத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட சுகத்தினை, காமத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட மத்தியஸ்த நுகர்ச்சியையும் உள்ளதை உள்ளவாறு அறிந்துணர்ந்துக் கொள்வார்.

அதேபோன்று அவர் நிஷ்காமிய வேதனைகளையும் அறிந்துக் கொள்வார். தியானம் செய்பவருக்கு சீலங்களை அனுஷ்டிப்பவருக்கு இவற்றை சரிவரச் செய்ய முடியாதபோது கவலை தோன்றும். அந்த கவலை நிஷ்காமியத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட கவலை என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார். தர்மத்தில் ஈடுபடுபவருக்கு நன்கு சீலங்களை பாதுகாக்க முடியுமானால், தியானங்களை நன்கு விருத்தி செய்துக் கொள்ள முடியுமானால் சந்தோஷம் பிறக்கும். இந்த சந்தோஷம் நிஷ்காமியத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோன்றியது என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார். தியானங்களை நன்கு விருத்தி செய்யும்போது சுக துக்கமற்ற மத்தியஸ்தமான வேதனை தோன்றும். அதனையும் அவர் உள்ளதை உள்ளவாறு உணர்ந்துக் கொள்வார்.

அனைவரது நுகர்ச்சிகளும் சமம்.

இவ்வாறாக வேதனானுபஸ்ஸனத்தில் அதாவது தம் மனதில் ஏற்படும் நுகர்ச்சிகளின் மீது நன்கு அவதானத்துடன் இருப்பவர், ஏனையோரது நுகர்ச்சிகளும் இப்படியானதே என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார். தனக்கு சுகம், துக்கம், சமநிலை நுகர்ச்சிகள் என்பன இருப்பது போன்றே ஏனையோருக்கும் இந்த நுகர்ச்சிகள் இருக்கின்றன என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார்.

ஸ்பரிசத்தினாலேயே அனுபவிப்பு தோன்றுகிறது

இவ்வாறாக நினைக்கும் ஆரிய சீடன்மேலும் இந்த தியானத்தினை செய்வார். அதன் விளைவாக அவர் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றும் நுகர்ச்சி ஸ்பரிசம் மாற்றமடையும்போது மாற்றமடையும். ஸ்பரிசம் இல்லாமல்போகும் போது இல்லாமல் போகும் என்பதனையும் உணர்ந்துக் கொள்வார். ஸ்பரிசம் என்றால்

உராய்வில்லை. புத்தபகவான் போதித்தார் ஸ்பரிசம் என்றால் (திண்ணங் சங்கதி பஸ்ஸோ) மூன்று விடயங்களின் சேர்க்கை ஸ்பரிசமாகும் என்று.

கண் + உருவம் + கண்ணில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்
(நுண்ணுணர்வு) = கண்ணின் ஸ்பரிசம்.

காது + சப்தம் + காதில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்
(நுண்ணுணர்வு) = காதின் ஸ்பரிசம்.

நாசி + மணம் + நாசியில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்
(நுண்ணுணர்வு) = நாசியின் ஸ்பரிசம்.

நாவு + சுவை + நாவில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்
(நுண்ணுணர்வு) = நாவின் ஸ்பரிசம்.

உடல் + உடலுணர்வுகள் + உடலில் தோன்றும்
விஞ்ஞானம் (நுண்ணுணர்வு) = உடலின் ஸ்பரிசம்.

மனம் + எண்ணங்கள் + மனதில் தோன்றும்
விஞ்ஞானம் (நுண்ணுணர்வு) = மனதின் ஸ்பரிசம்

மனம் வேறு எண்ணங்கள் வேறு மனதில் தோன்றும் விஞ்ஞானம் வேறு என்பதனை நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். மனமும் எண்ணமும் மனதில் தோன்றும் விஞ்ஞானம் எனும் முன்றினது சேர்க்கையே மனதின் ஸ்பரிசமாகும். அதனை இவ்வாறு புரிந்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். மனதிற்கு ஒரு எண்ணம் தோன்றியவுடன் அதனை அறிந்துக் கொள்ளும் இயல்பே விஞ்ஞானம் அதாவது நுண்ணுணர்வாகும். மனதும் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களும் ஒன்றல்ல. இருவகைப்பட்டதாகும். நாம் நினைப்போம், ஏதேனும் ஒரு எண்ணம் எம் மனதில்

உதித்தது என. அது எவ்வாறான எண்ணம் என்பதனை அதாவது நன்மையான எண்ணமா? அல்லது தீய எண்ணமா என அவதானத்துடன் இருந்து தீய எண்ணமாயின் அதனை மனதில் இருந்து நாம் அகற்றுகிறோம். இவ்வாறாக மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை புறக்கணிக்கவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் எம்மால் இயலுவதற்கான காரணம் இந்த மனமும் எண்ணங்களும் வெவ்வேறானவையாக இருப்பதாலேயே. இவ் இரண்டும் ஒன்று என்றால் எம்மால் அவ்வாறு வேறுபடுத்தி உணர முடியாது.

மனதினுள் எண்ணங்கள் தோன்றும்போது எம்மால் அவற்றை மாற்ற முடியும். எனவே இம் மூன்றும் வேறுபட்டவை என்பதனை உங்களால் உணர முடியும். இந்த மனதும் எண்ணங்களும் மனதில் தோன்றும் விஞ்ஞானமும் ஒன்று சேர்வதே மனதின் ஸ்பரிசமாகும். இந்த ஸ்பரிசத்தினாலேயே நுகர்ச்சி அதாவது வேதனை தோன்றுகிறது.

வேதனையின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு

வேதனானுபஸ்ஸனத்தினை அதாவது தன்னுள் தோன்றும் நுகர்ச்சிகளின் மீது நன்கு அவதானத்துடன் இருப்பவர், ஸ்பரிசத்தினால் நுகர்ச்சி தோன்றுகின்றது. ஸ்பரிசம் மாற்றமடைவதால் நுகர்ச்சி மாற்றமடைகிறது. ஸ்பரிசம் இல்லாமல் போவதால் தோன்றிய நுகர்ச்சி இல்லாமல் போகிறது, என்பதனை நன்கு உணர்ந்துக் கொள்வார். இதுவே இந்த சதிபட்டானத்தில் சமுதய தம்மானுபஸ்ஸீ வா வேதனாசு விஹரதி வய தம்மானுபஸ்ஸீ வா வேதனாசு விஹரதி அதாவது நுகர்ச்சியின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு என்பனவற்றில் மீது நல்ல அவதானத்துடன் காண வேண்டும் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நுகர்ச்சியின் உண்மையான நிலையை உணர்ந்துக் கொள்ளலாம்.

ஒருவர், தொடர்ச்சியாக நுகர்ச்சியின் மீது அவதானத்துடன் இருக்கும் போது காலப்போக்கில் இவ்வாறு உணர்ந்துக் கொள்வார். “இதற்கு ‘நான்’ எனும் உரிமையாளரில்லை. காரணங்களால் தோன்றிய பலன்தான் இருக்கிறது. அந்த பலன்கள் காரணங்கள் இல்லாமல் போகும்போது இல்லாமல் போகின்றது. இங்கு இயற்கையான ஒரு விதியே இருக்கிறது” என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார். “‘நான்’ என்று... ‘நான்’ சுகம் அனுபவிக்கிறேன்’ ‘நான்’ துக்கம் அனுபவிக்கிறேன்’ என நினைத்ததெல்லாம் எவ்வளவு தவறு. எவ்வளவு அறியாமையில் இருந்திருக்கிறேன். இந்த நுகர்ச்சியினுள் ‘நான்’ இருக்கிறேன். ஆத்மம் ஒன்றிருந்தது என இவ்வளவு காலம் ஏமாறியிருக்கிறேனே!” என இவ்வளவு காலம் தன்னுள் இருந்த அறியாமையை உணர்ந்துக் கொள்வார். அவர் ‘நான்’ எனது ஆத்மம், என்னுடையது’ என்பவற்றின் மீது மேலும் பிணையாதிருப்பார். அவருடைய விழிப்புணர்வு, ஞானம், என்பவை மேலும் விருத்தியடைவதற்கு இந்த வேதனானுபஸ்ஸனத் தியானம் உபகாரமாக அமையும்.

வேதனானுபஸ்ஸனத் தியானம்

இறந்தகாலத்தில் இல்லாமல் போன கிலேசங்களுடன் கூடிய சுக நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் அந்த ஸ்பரிசம் அழிந்ததால், இல்லாமல் போனதாலும் நிலையற்றது...நிலையற்றது... நிலையற்றது... இறந்த காலத்தில் மறைந்துபோன காமிய சுக நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் கிலேசங்களுடன் கூடிய சுக நுகர்ச்சி, ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போகின்றதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் காமிய சுக நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய சுக நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றுவதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது...நிலையற்றது... நிலையற்றது... எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய காமிய சுக நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

இறந்த காலத்தில் இல்லாமல் போன கிலேசங்களுடன் கூடிய துக்க நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் அந்த ஸ்பரிசம் அழிந்ததால், இல்லாமல் போனதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... இறந்த காலத்தில் மறைந்துபோன காமிய துக்க நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் கிலேசங்களுடன் கூடிய துக்க நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போகின்றமையாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் காமிய துக்க நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய துக்க நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றுவதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது...

நிலையற்றது... எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய காமிய துக்க நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

இறந்த காலத்தில் இல்லாமல் போன கிலேசங்களுடன் கூடிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சி, ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போனதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... இறந்தகாலத்தில் மறைந்துபோன காமிய மத்தியஸ்த நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் கிலேசங்களுடன் கூடிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் காமிய மத்தியஸ்த நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றுவதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய காமிய மத்தியஸ்த நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

இறந்த காலத்தில் இல்லாமல் போன கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய சுக நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழிந்ததால் இல்லாமல் போனதாலும் நிலையற்றது...

நிலையற்றது... நிலையற்றது.. இறந்த காலத்தில் மறைந்துபோன நிஷ்காமிய சுக நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய சுக நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போகின்றதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் நிஷ்காமிய சுக நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய சுக நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றுவதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய நிஷ்காமிய சுக நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

இறந்த காலத்தில் இல்லாமல் போன கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய துக்க நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் அந்த ஸ்பரிசம் அழிந்ததால் இல்லாமல் போனதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... இறந்த காலத்தில் மறைந்துபோன நிஷ்காமிய துக்க நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய துக்க நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் நிஷ்காமிய துக்க நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய துக்க நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றுவதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய நிஷ்காமிய துக்க நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

இறந்த காலத்தில் இல்லாமல் போன கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போனதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... இறந்த காலத்தில் மறைந்துபோன நிஷ்காமிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சிகள் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போகின்றதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிகழ்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றிருக்கும் நிஷ்காமிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை.

எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களற்ற நிஷ்காமிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சி ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றுவதாலும் ஸ்பரிசம் அழியும் போது இல்லாமல் போவதாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... எதிர்காலத்தில் தோன்றும் கிலேசங்களுடன் கூடிய நிஷ்காமிய மத்தியஸ்த (நொதுமலான) நுகர்ச்சிகள் நான் இல்லை. எனது இல்லை. எனது ஆத்மம் இல்லை

காரணங்களால் தோன்றும் அனைத்து துக்கங்களும்
நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை...
காரணங்களால் தோன்றிய அனைத்து துக்க வேதனைகளும்
நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

காரணங்களால் தோன்றும் அனைத்து சுகங்களும்
நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை...
காரணங்களால் தோன்றிய அனைத்து சுக நுகர்ச்சிகளும்
நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

காரணங்களால் தோன்றும் அனைத்து மத்தியஸ்த
(நொதுமலான) நுகர்ச்சிகளும் நிலையற்றவை...
நிலையற்றவை... நிலையற்றவை...
காரணங்களால் தோன்றிய அனைத்து மத்தியஸ்த
நுகர்ச்சிகளும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம்
அல்ல.

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ சம்மா சம்புத்தஸ்ஸ!
அந்த பாக்கியமுள்ள மனமாசுகளற்ற சம்மா சம்புத்த பகவானுக்கு எனது
நமஸ்காரங்கள்!

03.

நால்வகை சத்பட்டானங்களின்

சித்தானுபஸ்ஸனம்

அக வாழ்க்கை

இப்போது நீங்கள் புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய தர்மத்தினை ஓரளவு அறிந்திருக்கிறீர்கள். விழிப்புணர்வினை வாழ்வினுள் நிலைப்படுத்துவதன் மூலம் மனதினை செம்மைப்படுத்தும் முறையை பகவானது தர்மத்தின் மூலமே ஒருவரால் அறிந்துகொள்ள முடியும். தத்தமது அக வாழ்வினை அல்லது மனதினை தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், என்பதனை எந்த அறிவாளியும் ஏற்றுக்கொள்வார். அந்த மனதினை தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ள பகவானது தர்மத்தினை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் ஒருவர்தம் மனதினை முழுமையாக தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். இந்த செயற்பாட்டிற்கு விழிப்புணர்வு என்பது மிகவும் அவசியமான காரணியாகும்.

நாம் அந்த விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் வழிகளாக இதுவரை காயானுபஸ்ஸனம் அதாவது உடல் மீதான விழிப்புணர்வு, மற்றும் வேதானானுபஸ்ஸனம் அதாவது நுகர்ச்சிகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு என்பன கற்றுக்கொண்டோம். எமது அக வாழ்வினுள் முக்கிய பங்கு வகிப்பது இந்த மனமாகும். மனம் தொடர்பாக விழிப்புணர்வுடன் ஆராய்தல் எனும் சித்தானுபஸ்ஸனம் தொடர்பாகவே

நீங்கள் இப்போது கற்கவுள்ளீர்கள். இந்த சித்தானுபஸ்ஸனத்தினை பகவான் நால்வகை சதிபட்டானத்தின் மூன்றாவது பகுதியாகவே மொழிந்தருளினார்.

இந்த மனதினை அடக்கிக்கொண்டால்...

புண்ணியவர்களே மனம் என்பது ஏனையவை போன்று காரணங்களால் தோன்றியதாகும். காரணங்கள் இல்லாமல் போகும்போது இல்லாமல் போவதாகும். அதேபோன்று மனதை தவறான பாதையில் செலுத்தினால் தவறான பாதையில் செல்வதாகும். நல்வழியில் செலுத்தினால் நல்வழியில் பயணிப்பதாகும். நாம் எவ் வழியில் மனதை செலுத்துகிறோமோ அவ் வழியேதான் இந்த மனம் பயணிக்கும். எனவேதான் புத்த பகவான் இந்த மனதினை அதன் இஷ்டப்படி செல்லவிடாது பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும், என மொழிந்தார். பகவான் அடிக்கடி (சித்தங் தன்தங் சுகா வஹங்) அடக்கிக் கொண்ட மனதினால் பெரும் சுகத்தினை அடைய முடியும், என மொழிந்துள்ளார். புத்த பகவான் தன் மனதினை முழுமையாக அடக்கிக்கொண்டதன் அனுபவத்தினையே இவ்வாறு மொழிந்தார்.

ஒரு காட்டு மிருகத்தினை பலவிதமான உத்திகளின் மூலம் அடக்கி எவ்வாறு நாம் அதனிலிருந்து பயனை பெறுகின்றோமோ அதேபோன்று இந்த மனதினையும் தர்மத்தில் கூறப்பட்டுள்ளவாறு நன்கு அடக்கி அதன் மூலம் பெரும்பயனை அடைய வேண்டும். இந்த மனதினை அடக்குவதற்கும் மனதில் விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்துவதற்கும் இந்த சித்தானுபஸ்ஸன தியானம் மிகவும் உபகாரமாக அமைவதாகும்.

புத்த பகவான், சித்தானுபஸ்ஸன தியானத்தில் மனதை ஆராய வேண்டிய 16 வகையான முறைகளை மொழிந்துள்ளார். .

மனதை அறிய 16 முறைகள்

மனம் ஆசையில் திளைத்திருக்கும்போது, 'இந்த மனம் ஆசையினால் திளைத்திருக்கிறது' என அறிந்துக்கொள்ள வேண்டும். மனதில் வேட்கை, பேராசை என்பன தோன்றுவதற்கு காரணங்கள் இருக்கின்றன. இவ்வாறாக வேட்கை, பேராசை என்பனவற்றால் திளைத்த மனதுடன் தான் இருப்பதாக உணர்ந்துக் கொள்வதானது வாழ்க்கை தொடர்பான ஆழ்ந்த உய்த்துணர்வினைப் பெறுவதற்கு உபகாரமாக அமையும்.

மனம் நிஷ்காமியமாவதும், நிராசையானதாக மாறுவதும் காரணங்களினாலேயே. (வீதராகங் வா சித்தங் வீதராகங் சித்தந்தி பஜானாதி) மனம் கிலேசங்களுடன் இருப்பதற்கும் காரணங்கள் இருக்கின்றன. நிக்கிலேச நிலையை அடைவதற்கும் காரணங்கள் இருக்கின்றன. எனவே நிஷ்காமியமான, நிராசையான மனதினை அறிந்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மனதில் கோபம் தோன்றியவுடன் 'இப்போது இந்த மனதில் கோபம் தோன்றியிருக்கிறது' என்பதனை உணர்ந்துக்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் அந்த கோபம் தோன்றுவதற்கான காரணங்களையும் விழிப்புணர்வுடன் இருந்து அறிந்துணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கோபமின்றிய மனமாயின், அதனை உணர்ந்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த மனம் கோபம் இல்லாமல் இருப்பதற்கு காரணம் என்ன? என்பதனையும் உணர்ந்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோன்று இந்த மனம் அறியாமையால் இருப்பதாயின், 'மனம் அறியாமையில் இருக்கிறது என்பதனை

உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். (சந்தேகங்கள், ஏமாறும் தன்மை, மனச் சஞ்சலங்கள், அகங்காரம், மமதை எனும் அனைத்திற்கும் இந்த மனதில் அறியாமை இருப்பதுவே காரணமாகும்) மனதில் அறியாமை தோன்றியவுடன் மனதில் அறியாமை தோன்றியதனை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல், தர்ம உய்த்துணர்வின் காரணமாக மனதின் அறியாமை அகழும்போது, மனதில் அறியாமை இல்லை என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த மனம் சுருங்கி ஒருங்கிய நிலையில் இருக்கும்போது அதனை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும், அதாவது எவ்வித மலர்ச்சித்தன்மையும் அற்ற உற்சாகமற்ற மனமாகும். இவ்வாறான நேரங்களில் மனதின் இயல்பினை தெளிவாக உணர முடியாது. அந்த மனதைக் கொண்டு எதனையும் செய்ய முடியாது. மனம் சுருங்கிய நிலை தோன்றியிருந்தால் அதனையும் உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோன்று மனம் பல்வேறு எண்ணங்களினால் சிதறியிருந்தால் அதனையும் உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். மனதின் இவ் இயல்பினையும் விழிப்புணர்வுடன் இருந்து உணர்ந்தறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோன்று இந்த மனம் ஒருங்கிணையும் போது, அதாவது சமாதியடையும் போது அதனையும் நன்கு உணர்ந்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மனம் ஒருங்கிணையாவிடில் அதாவது சமாதியடையாவிடில் 'மனம் ஒருங்கிணையவில்லை' என்பதனையும் நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தியானங்கள் செய்வதால் மனம் தியான படிமுறைகளை அடைந்திருந்தால் அதனையும் உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். மனம் தியான படிமுறைகளை பெற்றிருக்காவிடில், 'மனம் தியான படிமுறைகளை பெறவில்லை' என்பதனையும் உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோன்று இந்த மனதில் உள்ள கிலேசங்கள் அழிந்து முழுமையாக தூய்மையடைந்ததென்றால், நிக்கிலேச நிலையை அடைந்திருந்தால் அதனையும் நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கிலேசங்களில் இருந்து மனம் விடுதலை அடையவில்லை என்றால் மனம் கிலேசங்களில் இருந்து விடுதலை அடையவில்லை என்பதனையும் நன்கு உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

தவறிழைக்க வேண்டாம்.

புண்ணியவர்களே, கீழ்த்தரமான ஆசைகள் கொண்ட மனதிலிருந்து அனைத்து கிலேசங்களையும் அழித்து பரிசுத்தமான நிலை அடையும் வரையிலான மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உள்ளது உள்ளவாறே உணர்ந்துக்கொண்டு இந்த மனதினை மேம்படுத்தும் முறையையே புத்த பகவான் இங்கு மொழிந்துள்ளார். இங்கு ஒருவரது மனதில் கோபம் தோன்றியவுடன் 'கோபம்' 'கோபம்' என நினைக்கக் கூடாது.

காரணங்களால் தோன்றிய காரியம்

புத்த பகவானது போதனைகளில் இவ்வாறு குறிப்பிடப்படவில்லை. தீய ஆசைகளோ அல்லது கோபமோ அல்லது வேறு கிலேசங்களோ மனதில் தோன்றியவுடன்

அது எக்காரணத்தினால் தோன்றுகிறது என்பதனை முதலில் உணர வேண்டும்.

புத்த பகவானது ஆரிய சீடன் வாழ்க்கை தொடர்பாக சாதாரண மக்களைப் போன்று பார்ப்பதில்லை என்பதனை நீங்கள் இப்போது உணர்ந்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். வெறும் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகி, வாழ்க்கை தொடர்பாக எவ்வித அறிவுமின்றி நாமும் தியானம் செய்கிறோம், என செய்யும் தியானங்கள் அல்ல, இந்த தியானங்கள் என்பதனை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். இங்கு பகவான் நல்ல விழிப்புணர்வுடன் மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் அந்த மாற்றங்களுக்கான காரணங்களையும் ஆராய்தலையே மொழிந்துள்ளார்.

இவ்வாறாக மனதினை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போதுதான் இந்த மனதின் உண்மையான நிலையை அறிந்துக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். இவ்வாறாக மனதின் இயல்புகளையும் பண்புகளையும் நன்கு அறிந்து கொண்டவர், எனையோரது மனங்களும் இவ்வாறான நிலையிலேயே இருக்கிறது என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார். அதேபோன்று (சமுதய தம்மானுபஸ்ஸீவா சித்தஸ்மிங் விஹரதி) இந்த மனமானது காரணங்களால் தோற்றம் பெறும் இயல்பிலானது என்பதனையும் உணர்ந்துக் கொள்வார்.

மனம் நாமரூபங்களினாலேயே தோற்றம் பெறும்

மனம் தோன்றுவதற்கான காரணிகள் யாவை? புத்த பகவான் தெளிவாக இதற்கான பதிலை போதித்துள்ளார். ஆம், இந்த மனம் தோன்றுவதற்கான காரணம் நாமரூபங்களாகும்(அருவுரு) சமயுக்த நிகாயத்தின் சதிபட்டான சமுதய என்ற பெயரில் ஒரு சூத்திர போதனை இருக்கிறது. அதில் தெளிவாகவே புத்த பகவான் (நாமரூபங் சமுதயா சித்த சமுதயோ) இந்த

நாமரூபங்களினால்தான் மனம் தோன்றுகிறது என தெளிவாக மொழிந்துள்ளார்.

நாமரூபத்திற்கு ஏமாறாதீர்கள்.

நாமரூப என்றால் என்ன என புத்த பகவான் பல போதனைகளில் மொழிந்துள்ளார். நாமம் என்பதில் ஐந்து விடயங்கள் இருக்கின்றன. அவை முறையே வேதனா (நுகர்ச்சி), சஞ்ஞா (சமிக்கை), சேதனா (சிந்தனை), பஸ்ஸ (ஸ்பரிசம்), மனசிகாரம் (மனதை செலுத்தல்) என்பனவாகும். ரூப என்றால் நால்வகை தாதுக்களும் அந்த நால்வகை தாதுக்களால் தோன்றியவையுமாகும்.

எனவே நால்வகை தாதுக்களால் தோன்றியவையும் இந்த நுகர்ச்சி, சமிக்கை, சிந்தனை, ஸ்பரிசம், மனசிகாரம் எனும் ஐந்தும் சேரும் இடத்திலேயே மனம் இருக்கிறது. எம் அனைவரினதும் மனம் இந்த நாமரூபங்களினாலேயே தோற்றம் பெற்றுள்ளது. இந்த மனதில்தான் காம ஆசைகள், நிராசை, நிஷ்காமியம், கோபம், ஷாந்தம், அறியாமை, அஞ்ஞானம், மெய்ஞ்ஞானம், சுருங்கிய நிலை, சிதறிய நிலை, ஒன்றிணைந்த நிலை, ஒன்றிணையாத நிலை, தியான படிநிலைகளை அடைந்த தன்மை, தியான படிநிலைகளை அடையாத தன்மை, கிலேசங்களுடனான மனம், கிலேசங்களற்ற தூய்மையான மனம் எனும் இவ் அனைத்துமே இந்த மனதில்தான் தோன்றுகின்றன.

ஆத்மம் என ஒன்று நினைக்கவே வேண்டுமானால்...

இந்த மனதினை அடக்கிக்கொண்டவர்களே இந்த உலகினை வெற்றிக்கொண்டார்கள். இவ் அனைத்து உடல் உள துக்கங்களில் இருந்தும் மனதை முழுமையாக அடக்கி

உய்த்துணர்ந்துக் கொண்டவர்களே நீங்கினார்கள். இந்த மனதினை 'நான்' 'எனது' 'எனது ஆத்மம்' (அதாவது தன் வசத்தில் வைத்துக்கொள்ளக் கூடியது எனும் நிலைப்பாடு) என நாம் கொண்டுள்ள எண்ணங்களை உய்த்துணர்வுடன் நீக்கிக் கொள்ள முடிந்தால் எம்மால் அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் நிரந்தரமாக விடுதலை அடைய முடியும். ஒருவருக்கு 'நான்' 'எனது' 'எனது ஆத்மம்' என ஏதேனும் பற்றிக்கொள்ள வேண்டுமேயானால் அவர் இந்த உடலை அவ்வாறு நினைத்துக்கொள்ளும் படி பகவான் மொழிந்துள்ளார். ஏனெனில் நாம் உயிருடன் இருக்கும் வரை இந்த உடலை மாற்றங்களுடனாவது காண முடியும்.

ஆனால் இந்த மனம் அப்படியானதல்ல. காட்டில் மரத்துக்கு மரம், கிளைக்கு கிளை ஓயாமல் தாவிக்கொண்டிருக்கும் குரங்கினைப்போன்றதே இந்த மனமாகும். ஒவ்வொரு எண்ணங்களிலும் தாவி தாவி செல்லும், நொடிக்கு நொடி மாற்றமடையும் இந்த மனதினை நான் எனது எனது ஆத்மம் என நினைக்க வேண்டாம் என் புத்த பகவான் மொழிந்துள்ளார்.

தத்தமது மனதினை புரிந்துக்கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறாக எமது மனதினை, வாழ்வினை புரிந்துணர்வதற்கு எமக்கு வாய்ப்பு கிடைத்திருந்தும் நாம் இந்த வாய்ப்பினை பயன்படுத்தாமல் இருக்கின்றோம் என்றால் அது எத்தகையதொரு துரதிஷ்டம்? இந்த சந்தர்ப்பத்தினை நழுவ விடாதீர்கள். யார் என்ன கூறினாலும்.. பாவங்கள் செய்தால் தான் தனியே தான் அதற்கான விளைவுகளை அனுபவித்தாக வேண்டும். நீங்கள் செய்யும் கர்மங்களின் விளைவுகளை நீங்கள்தான் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரின் கூற்றுக்களுக்கு ஏமாறாமல் புத்த பகவான் தெளிவாக போதித்தருளிய இந்த தர்மத்தினை நன்கு

ஆராய்ந்து பாருங்கள். அந்த புத்த பகவான், ஸ்ரீ சத்தர்மம், ஆரிய சங்கையர் எனும் மும்மணிகளை சரணடையுங்கள்.

உங்களாலும் இந்த நால்வகை சதிபட்டான தர்மத்தினை பயிற்சி செய்ய முடியும். உங்களது மனதினை நல்ல விழிப்புணர்வுடன் கவனித்திருந்து இந்த தர்மத்தினை உய்த்துணரவும் உங்களால் முடியும். அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் விடுதலை பெறுவதற்கும் உங்களால் முடியும்.

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ சம்மா சம்புத்தஸ்ஸ!
அந்த பாக்கியமுள்ள மனமாசுகளற்ற சம்மா சம்புத்த பகவானுக்கு எனது
நமஸ்காரங்கள்!

04.

தம்மானுபஸ்ஸனம்

04.01 பஞ்ச நீவரண தியானம்

புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய தர்மம் தொடர்பாக விருப்பினை தோற்றுவித்துக் கொள்ளக்கூடிய விடயங்களை சிறிது சிறிதாக கற்றுக் கொண்மிர்கள். ஒருபோதும் ஒரு சிலையினால் புத்த பகவானை இனங்காண முடியாது. சித்திரங்களினால் புத்த பகவான் யார்? என இனங்காண முடியாது. புத்த பகவானை அவர் மொழிந்தருளிய தர்மத்தினூடாகவே இனங்காண முடியும். எனவேதான் முப்பத்திரண்டு மகா புருஷ இலட்சணங்களுடன் கூடிய அதி சுந்தர திருவுடலைக் கொண்டிருந்த பகவானையே இமைக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த வக்கலீ எனும் தேரரிடம் பகவான், 'புண்ணியமிகு வக்கலீ எதற்காக நீங்கள் இந்த அறுவறுக்கத்தக்க இழிவான உடலை பார்க்கிறீர்கள்? தர்மத்தினை காணுங்கள் என்னைக் காண்பீர்கள்' என மொழிந்தார்.

சிலையினுடாக பகவானைக் காண முடியுமானால் அதனை முதன் முதலிலேயே அரஹத் தேரர்கள்தான் செய்திருப்பார்கள். அப்படியானால் அவர்கள் முதலாவது தர்ம சங்கீதியத்திற்கு* முன்னரே புத்த பகவானை மக்கள் இனங்காண வேண்டும்

*.புத்த பகவான் நாற்பத்தைந்து வருட காலமாக மொழிந்தருளிய தர்மத்தினை சங்கையர் ஒன்றுகூடி பாராயணம் செய்து ஒழுங்குபடுத்தியமை

என்பதற்காக சிலைகளை அமைத்திருப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் அவ்வாறு செய்யவில்லை. மிகச் சரியானதையே செய்தார்கள். அவர்கள் புத்த பகவானை சரியான முறையில் இனங்காணக்கூடிய தர்மத்தினை பாதுகாத்தார்கள். தர்மத்தினை சங்கீதியம் செய்தார்கள். சங்கீதியம் என்பது அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து பாடுதல் அல்ல. சங்கீதியம் என்பது புத்த பகவான் தன் திருவாய் மலர்ந்து மொழிந்தருளிய மோட்சத்திற்கு வழிவகுக்கும் உத்தம தர்மத்தினை முறையாக ஒழுங்குபடுத்துதலாகும். அன்று அனைத்து கிலேசங்களையும் அழித்த அரஹத் தேரர்கள் பாதுகாத்த தர்மத்தினையே நாம் இன்று இவ்வாறாக கற்றுக் கொள்கிறோம்.

நால்வகை சதிபட்டானத்தினுள் மேலும்...

எமது புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய உத்தம சதிபட்டானத்தின் முதல் மூன்று கூறுகளையும் நாம் முன்னர் கற்றுக் கொண்டோம். சதிபட்டானம் தொடர்பாக நீங்கள் இப்போது நிறைய விடயங்களை அறிந்துக் கொண்டீர்கள். புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய தர்மம் தொடர்பாக நீங்கள் எத்தனை விடயங்கள் இதுவரை அறிந்து கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதனை உங்களால் இப்போது உணர முடியும். இந்த தர்ம அறிவு என்பது மிகவும் அரிதானதாகும்.

இந்த வாழ்க்கை தொடர்பான பொய் பாசாங்குகள் நாம் இங்கே கற்கவில்லை. எமக்கு இந்த வாழ்க்கை தொடர்பான உண்மையையே அறிய வேண்டியதாக இருக்கிறது. புத்த பகவான் மொழிந்த தர்மத்தின் அடிப்படையில் எமது இந்த வாழ்க்கை இந்த பிறவியோடு முடிவுறும் ஒன்றல்ல. முடிவு தென்படாத, சிக்குண்ட ஒரு நூற்பந்தினைப் போன்றதே இந்த பிறவிப்பயணமாகும். நால்வகை நரகங்களில் பிறந்துக் கொண்டு பலவிதமான துக்கங்களை அனுபவித்துக் கொண்டு

பயணிப்பதே இந்த வாழ்க்கையாகும்.

இவ்வாறாக பிறவிப்பயணத்தில் பயணிக்கும் எமக்கு மிகவும் அரிதாகவே சகல துக்கங்களில் இருந்தும் நீங்கும் வழியாக விளங்கும் புத்த பகவான் ஒருவரது தர்மத்தினை செவிமடுக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். இவ்வாறாக புத்த பகவானது தர்மத்தினை செவிமடுக்கும் பாக்கியம் கிடைத்தால் அந்த தர்மத்தினை நன்கு செவிமடுத்து உங்களது அறிவினால் அந்த தர்மத்தினை ஆராய்ந்து தர்மத்தின் மீது விருப்பங் கொள்ள வேண்டும். தர்மத்தின் மீது பக்தி கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையான சத்புருஷனை இனங்காணுங்கள்

எனவே இந்த அரிதான வாய்ப்பினை நழுவவிடாதீர்கள். நீங்கள் ஒருவரிடம் தர்மத்தினை கேட்டறிந்து கொள்வதாயின் தர்மத்தினை கூறுபவர், அந்த தர்மத்தினை திரிபுபடுத்தாமல், தர்மத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவாறு கூறுபவரா? என அறிந்துணர வேண்டும். தன் சொந்த கருத்துக்களை தர்மம் எனக்கூறுபவரா? புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய அதே தர்மத்தினை தூய்மையானதாக போதிப்பவரா? என்பதனை அவதானிக்க வேண்டும். இவ்வாறாக ஆராய்ந்த பின்னர் அவர் தர்மத்தினை விகாரப்படுத்தாது பகவான் மொழிந்தருளிய விதத்திலேயே கூறுபவர், என்பதனை உணர்வீராயின் அவரை உங்களது சத்புருஷ நண்பராக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறில்லாதவரை சத்புருஷர் என நினைக்க வேண்டாம்.

ஒரு சமயத்தில் பகவான் உபாலி மகா தேரருக்கு, “புண்ணியமிகு உபாலி, ஏதேனும் தர்மத்தினை செவிமடுக்கும்போது, அந்த தர்மம், விருப்புடன் ஒட்டிக் கொள்ளாததைப் பற்றி கூறுமாயின், நிராசையை பற்றிக் கூறுமாயின், விருப்பினை இல்லாது செய்தல் தொடர்பாக கூறுமாயின், துக்கத்திலிருந்து விடுதலை அடைவது தொடர்பாக கூறுமாயின், புண்ணியமிகு உபாலி

அது ததாகதரின் தர்மம் என அறிந்துக் கொள்ளுங்கள். ஏதேனும் தர்மத்தினை செவிமடுக்கும் போது அந்த தர்மத்தில் விருப்புடன் ஒட்டிக் கொள்ளாததைப் பற்றி கூறாவிடில், நிராசையை பற்றிக் கூறாவிடில், விருப்பினை இல்லாது செய்தல் தொடர்பாக கூறாவிடில், துக்கத்திலிருந்து விடுதலை அடைவது தொடர்பாக கூறாவிடில், ஆரிய எண்சீர் வழி தொடர்பாக கூறாவிடில், மோட்சம் தொடர்பாக கூறாவிடில் புண்ணியமிகு உபாலி அது ததாகதரின் தர்மம் அல்ல என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்”.

புத்த பகவானது தர்மம் என்பது இந்த பிறவிப் பயணத்திலிருந்து விடுதலை அடைவதற்காகவே மொழியப்பட்டது. இந்த துக்கம், சோகம், புலம்பல், அழுகை, தீரா வேதனை எனபன உள்ளடக்கிய சன்சாரத்தில் பிணைத்து வைப்பதற்காக அல்ல, எனும் விடயத்தை தெளிவாக உணர முடியும்.

காமச்சந்த நீவரணம்

இப்போது நீங்கள் இந்த நால்வகை சதிபட்டானத்தின் இறுதி பகுதியாகிய தம்மானுபஸ்ஸத்தின் முதலாவது பகுதியாகிய நீவரண பகுதியையே கற்கவுள்ளீர்கள். ஆரிய சீடன் இந்த பஞ்ச நீவரணங்கள் தொடர்பாக நன்கு தனது விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தன்னுள் காமச்சந்தம் அதாவது பஞ்ச காமங்கள் மீது ஆசை தோன்றியிருக்குமாயின் காமச்சந்தம் தோன்றியிருக்கிறது என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். மனதில் ‘காம ஆசை தோன்றியது காம ஆசை தோன்றியது’ என நினைக்க வேண்டாம். மாறாக இந்த காம இச்சை காரணங்களினாலயே தோன்றியது. சுப நிமித்தமும் அறிவின்றி சிந்தித்தல் எனும் அயோனிகோ மனசிகாரமும் ஒன்று சேர்ந்ததினாலேயே இந்த காம ஆசை தோன்றியது என்பதனை உணர்ந்து, ‘காரணமான அந்த சுப நிமித்தத்தினை

யோனிசோ மனசிகாரத்தின் உதவியால் அழிக்க வேண்டும்’ என விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்த வேண்டும். இந்த தம்மானுபஸ்ஸனத்தினை பழக்கப்படுத்துபவர் தன்னுள் தோன்றிய காமச்சந்தம் தன்னுள்ளேயே அழிவுறுவதைக் காண்பார்.

வியாபாத நீவரணம்

மனதில் வியாபாதம் எனும் நீவரணமும் தோன்றும். வியாபாதம் என்றால் கோபமாகும். ஆரிய சீடனுள் கோபம் தோன்றியவுடன் அவர் தன் அறிவினால் மனதினைக் காண வேண்டும். ‘என்னுள் கோபம் தோன்றியுள்ளது. கோபம் தோன்றியுள்ளது’ என நினைக்கலாகாது. மாறாக இவ்வாறு நினைக்க வேண்டும். என்னுள் கோபம் தோன்றியுள்ளது. இந்த கோபம் காரணங்கிளிணாலேயே தோற்றம் பெற்றுள்ளது. இந்த கோபம் தோன்றக்காரணங்கள், படிக நிமித்தமும் (கோபத்தினை தூண்டுவதற்கு காரணமாக அமைந்த விடயமும்) அறிவின்மையால் சிந்தித்தல் எனும் இரண்டுமாகும். எனவே யோனிசோ மனசிகாரத்தினால் (தர்மத்தின் படி அறிவை முதற்கொண்டு) படிக நிமித்தத்தினை இல்லாமல் செய்து அன்பு மனதை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக யோனிசோ மனசிகாரத்தின் மூலம் கோபத்தினை அழித்து அன்பு கொண்ட மனதினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்போது தன்னுள் இருந்த கோபம் என்பது ஒரு நீவரணம் அதாவது உள்ளத்தின் தூய்மையை அழிக்கும் விடயம் தற்போது தன்னுடைய மனதில் இல்லை என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார்.

தீனமித்தம் எனும் நீவரணம்

அதுபோல் ஆரிய சீடன் தன்னை நன்கு தர்மத்தின் வழியே

ஆராய்ந்து பார்க்கையில் இவ்வாறு காண்பார். தூக்கம், சோம்பல், அலுப்பு, தர்மத்தில் ஈடுபடவுள்ள விருப்பமின்மை என்பன தன்னுள் தோன்றியுள்ளன, என்பதனை இனங்காண்பார். இந்த தீனமித்தம் எனும் நீவரணம் தோன்றும்போதே விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் ஆரிய சீடன் அதற்கான காரணத்தினை அறிந்துக் கொள்வார். தீனமித்தம் தோன்றக் காரணம் என்ன? தர்மத்தில் ஈடுபடவுள்ள தாமதமும் அயோனிசோ மனசிகாரமுமாகும். இதனை உணர்ந்த ஆரிய சீடன் நான் இந்த தீனமித்தம் எனும் பஞ்ச நீவரணத்தினை இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். இந்த தீனமித்தம் எனும் நீவரணத்தினை போக்குவதற்காக அவர் நல்ல விழிப்புணர்வுடன் இருந்து வீரியம் செய்வார். ‘ நான் இந்த கணத்தில் கூட மரணிக்க நேரிடலாம். இன்றைய நாளுக்குள் கூட மரணம் என்னை தேடி வரலாம். எவ்வாறான விபத்துக்கள் ஏற்படுமோ எனக்குத் தெரியாது. எனவே நான் அதற்கு முதல் தர்மத்தில் நன்கு ஈடுபட வேண்டும்’ தாமதமின்றி அவர் தர்மத்தில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வார். இவ்வாறாக அவர் தீனமித்தம் எனும் நீவரணத்தில் இருந்து விடுபடுவார். துவங்கப்பட்ட பலத்த வீரியத்தினால் அலுப்பு, உறக்கக் கலக்கம் என்பனவற்றை துரத்தி விடுவார்.

உத்தச்ச குக்குச்சம்

அவர் தன்னுள் தோன்றிய தீனமித்தம் எனும் நீவரணத்தினை நீக்கிவிடுவார். அதேபோல் அவர் தன் மனதினை மேலும் ஆய்வு செய்யும்போது அவர் பின்வருவன அவருடைய மனதில் இருப்பதனை அறிந்துக்கொள்வார். தர்மத்தின் மீது சந்தேகம், மனம் ஒவ்வொரு எண்ணங்களினால் சிதறியிருத்தல். பின்வருந்தும் நிலை, சங்கடப்படும் நிலை என்பன தன் மனதில் இருப்பதனை உணர்ந்துக்கொள்வார். இவை தோன்றியதற்கு காரணம் அறிவின்றி சிந்தித்தலே என்பதனையும் உணர்ந்துக் கொள்வார். தான் முன்னர் செய்த தீயன நினைத்து இப்போது

வருந்துதல், மற்றும் தன் அறியாமையால் மனதில் தோன்றிய சந்தேகங்கள் என்பன அவர் நன்கு அறிவினால் ஆராய்ந்து ஒவ்வொன்றாக மனதில் இருந்து நீக்குவார். 'இந்த எண்ணங்கள் நிலையற்றவை. நான் இவற்றை சிந்திப்பதால் எவ்விதப் பயனுமில்லை. நான் தர்மத்தில் ஈடுபடும் ஒருவர், நான் இந்த மனதினை விருத்தி செய்வதற்கு முயற்சி செய்பவர், எனவே இந்த தர்ம மார்க்கத்தில் பயணிப்பதற்கு தடையாக அமையும் இந்த எண்ணங்களை நான் மனதிலிருந்து அகற்ற வேண்டும். எனவே நான் இவ்வாறாக இறந்தகாலத்தினை நினைத்து பின்வருந்தலாகாது' என நினைப்பார். அதேபோன்று அவர் மனம் சிதறும்போது அவ்வாறு மனம் சிதறுவதற்கு காரணம் அறிவின்றி சிந்தித்தல் என்பதனை உணர்ந்து அவ்வாறு மேலும் சிந்திப்பதனை நிறுத்துவார். தர்மத்தினை ஆராயும் மனதுடன் பொறுமையுடன் மேலும் விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக் கொள்வார். அப்போது தம் சிதறிய மனதினை படிப்படியாக அவரால் ஒன்றிணைக்க முடியும்.

விசிகிச்சா நீவரணம்

ஐந்தாவது நீவரணம் விசிகிச்சா எனப்படும் சந்தேகமாகும். அவருக்கு தர்மத்தின் மீது சந்தேகம் தோன்றும் 'நான் இப்போது செய்யும் தியானம் சரியானதா? நான் இவ்வாறாக செய்வதால், தர்மத்தினை பின்பற்றுவதால் என் மனதை விருத்தி செய்ய முடியுமா? என்னால் ஞானப்பெற்று நிலைகளை அடைய முடியுமா? இவ்வாறாக நினைக்க நினைக்க அவரது மனதில் தர்மத்தின் மீது சந்தேகமே தோன்றும். சந்தேகம் தோன்றுவதால் அவரது மனம், தர்மத்தினை பின்பற்றுவதில் நிலைத்திராது. வேறு புற விடயங்களில், பயனற்ற விடயங்களில் மனம் ஈடுபடும்.

சந்தேகம் இல்லாமல் போக வேண்டுமானால் தர்மம் தொடர்பான சிறந்த அறிவு வேண்டும். புத்த பகவான், (கதங் கதி ஞாயபதாய சிக்கே) ‘இது எப்படி? அது எப்படி?’ என சந்தேகம் தோன்றும் ஒருவர் ஞானம் தோன்றுவதற்கு வழிவகுக்கும் பாதையில் பயணிக்க வேண்டும், என பகவான் மொழிந்துள்ளார். இதன் மூலம் அவர் பகவான் மொழிந்த தர்மத்தின் மீது பக்திக் கொள்வார்.

பௌத்தர்களது பெரும் பிரச்சினை

நான் புரிந்துகொண்ட வகையில் இலங்கையில் உள்ள பௌத்த துறவிகளாகட்டும் அல்லது இல்லறத்தோராகட்டும் அவர்கள் தம்மை பௌத்தர்கள் எனக்கூறிக் கொண்டாலும் அவர்களுள் மும்மணிகள் மீது சரியான சத்தா அதாவது பக்தியில்லை என்றே கூற வேண்டும். சத்தா என்றால் என்ன? புத்த பகவானது எல்லையற்ற ஆச்சரியமான ஞானத்தினை ஏற்றுக்கொள்ளாதலே சத்தா எனப்படுகிறது. பகவானது ஞானத்தின் மீது பக்தியில்லாத பலர் தத்தமது கருத்துக்களை தர்மம் எனக்கூறுகிறார்கள்.

எனவே நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ‘இது புத்த பகவான் தன் எல்லையற்ற மகா ஞானத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு மொழிந்தருளிய தர்மம். இந்த தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்திய எத்தனையோ பேர் இந்த சன்சாரத்தில் இருந்து நீங்கினார்கள். கோடிக்கணக்கானவர்கள் அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் நிரந்தரமாக விடுதலை அடைந்தார்கள். அந்த தர்மத்தினை நானும் பழக்கப்படுத்த வேண்டும் என சிந்திப்பதாகும். நன்கு தன்னை சத்தாவில் நிலைப்படுத்திக் கொண்டு சந்தேகங்கள் இன்றி இந்த ஐவகை நீவரணங்களில் இருந்து மனதை நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பஞ்ச நீவரண தியானம் மேலும்...

இவ்வாறாக அவர் தர்மத்தினை பயிற்சி செய்யும் போது அவர் இந்த செயற்பாடு தனக்குள் மாத்திரம் நடப்பதல்ல. அனைவருள்ளும் இந்த பஞ்ச நீவரணங்கள் இவ்வாறாகத்தான் செயற்படுகிறது. அதேபோல் இந்த ஐவகை நீவரணங்கள் தோன்றுவதற்கு காரணம் இருக்கிறது என்பதனையும் அவர் உணர்ந்துக் கொள்வார். காரணங்களால் தோன்றி காரணங்கள் இல்லாமல்போகும் போது இந்த நீவரணங்கள் இல்லாமல் போகும் என்பதனை அவர் உணர்ந்துக் கொள்வார். எனவே அவரது மனதில் நீவரணங்கள் தோன்றும் போது அவற்றை அவர் 'நான்' 'எனது' 'எனது ஆத்மம்' எனும் எண்ணத்துடன் பார்க்க மாட்டார். காரணங்களால் தோன்றி அந்த காரணங்கள் இல்லாமல் போகும்போது இந்த நீவரணங்களும் இல்லாமல் போகும் என்பதனை உணரும் போது எதற்கும் அவரது மனம் பிணைந்துபோகாது. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர் சிறந்தளவிலான விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்திக்கொள்வார். அந்த விழிப்புணர்வின் மூலம்தான் அவரது அறிவு, வீரியம் என்பன விருத்தியடையும்.

4.2

தும்மானுபஸ்ஸனத்தின் பஞ்ச உபாதானஸ்கந்த தியானம்.

11.1 பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள்.

இதுவரை...

இப்போது நீங்கள் இந்த நால்வகை சதிபட்டானம் தொடர்பாக நிறைய விடயங்களை அறிந்திருக்கிறீர்கள். ஆனாபானசதி தியானம் செய்யும் முறை, நால்நிலைகளிலும் விழிப்புணர்வினை நிலைக்கச்செய்யும் முறை, அசுப தியானத்தினை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? தாதுமனசிகாரத் தியானத்தினை செய்யும் முறை, பிணம் ஒன்பது விதமாக அழிவுறுவதை இந்த உடலுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் முறை, வேதனானுபஸ்ஸனம் என்றால் என்ன? மனதின் மீது எவ்வாறு விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்? அதேபோல் தும்மானுபஸ்ஸனத்தின் முதலாவதாக குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் ஐவகை நீவரணங்கள் தொடர்பாகவும் நீங்கள் அறிந்துக் கொண்டீர்கள்.

தெளிவான பக்தியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

புத்த பகவான் இந்த வாழ்க்கை தொடர்பான பெரும் உய்த்துணர்வினை தமது சீடர்களுக்கு வழங்கினார். புத்த பகவானே மோட்சத்திற்கான இந்த மார்க்கத்தை கண்டுபிடித்தார். எனவே புத்த பகவான் **(அசங்ஜாதஸ்ஸ மக்கஸ்ஸ சஞ்சனேதா)** அறியாத மார்க்கத்தினை காட்டுபவர். **(அனக்காதஸ்ஸ மக்கஸ்ஸ அக்காதா)** உலகில் யாரும் கூறாத மோட்சத்திற்கான மார்க்கத்தினை கூறுபவர். **(மக்கஞ்ஞா)**

அந்த மார்க்கத்தினை முறையாகவும் பரிபூரணமாகவும் உய்த்துணர்ந்தவர். **(மக்கவிதா)** அந்த மார்க்கத்தினை பரிபூரணமாக அறிந்திருப்பவர். **(மக்ககோவிதா)** அந்த மோட்ச மார்க்கத்தினை ஏனையோருக்கும் சிறப்பான முறையில் எடுத்துக் காட்ட திறமையானவர். இவ் அனைத்து பெயர்களும் புத்த பகவானுக்கே கூறப்படுகின்றன.

இவ்வாறாக திறமையாகவும் பரிபூரணமாகவும் முறையாகவும் இந்த மோட்சத்தினை உறுதி செய்த பகவான், ஏனையோருக்கும் அதற்கான வழியை காண்பித்தார். மோட்சத்திற்கான மார்க்கத்தினை புத்த பகவானைப் போன்று வேறு யாரும் உலகிற்கு போதிக்கவில்லை. இந்த மனதினை பண்படுத்தும் வழியையே புத்த பகவான் போதித்தார். இந்த வாழ்வில் சுகமாக வாழக்கூடிய, அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் நீங்கக்கூடிய மார்க்கத்தினையே எமது பரம குருவான புத்த பகவான் மொழிந்தார். இந்த வழியிலேயே நாம் பயணித்தால் எம்மாலும் அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் நீங்க முடியும். அதற்காகவே இந்த தர்மம் உபகாரமாக அமைகிறது.

ஐவகை உபாதானஸ்கந்தங்களை அறிந்துக் கொள்வோம்.

நீங்கள் இப்போது விசேடமானதொரு தியானம் தொடர்பாகவே கற்கவுள்ளீர்கள். இதன் பெயர் பஞ்ச உபாதானஸ்கந்த தியானமாகும். நீங்கள் இதற்கு முன் இந்த சொல்லை கேட்டிருப்பீர்கள். தம்மசக்க பவத்தன சூத்திரம் உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கிறதா?

அந்த சூத்திரத்தில், “புண்ணியமிகு பிக்குகளே, இதுவே துக்கம் எனும் ஆரிய சத்தியம். பிறப்பது துக்கம், நோயுறுவது துக்கம், முதுமையடைவது துக்கம், மரணமடைவது துக்கம் பிரியமானவர்களிடமிருந்து பிரிதல் துக்கம். பிரியமற்றவர்களுடன் சேர்ந்திருத்தல் துக்கம். சுருங்கக்கூறின்

இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களும் துக்கமாகும்” என மொழிந்துள்ளார். எனவே இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களும் துக்கத்திற்குரியனவாகும். பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களை உய்த்துணரல் என்றால் அது துக்கத்தினை உய்த்துணரந்துக் கொள்வதாகும். பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் மீது விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்துதல் என்றால் துக்கத்தின் மீது விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்துதலாகும். எனவே நாம் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் மீது நல்ல விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் அவசியமாகும்.

ஆராய வேண்டியது...

ஒரு ஆரிய சீடன் தனிமையாக இருந்துக் கொண்டு பின்வருமாறு சிந்திக்க வேண்டும் என புத்த பகவான் மொழிந்தார். இதுதான் உருவம், இதுதான் நுகர்ச்சி, இது சமிக்ஞை, இது சிந்தனை, இது விஞ்ஞானம். இவ்வாறான காரணங்களினால்தான் உருவம் தோன்றுகிறது. இக்காரணங்களினால்தான் நுகர்ச்சி தோன்றுகிறது. இக் காரணங்களினால்தான் சமிக்ஞை, சிந்தனை, விஞ்ஞானம் என்பன தோன்றுகின்றன. இவ்வாறாகத்தான் அவை இல்லாமல் போகின்றன என பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள், அவற்றின் தோற்றம், நிரந்தரமாகவே அவை அழிதல் என்பன தொடர்பாக தம் விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்தி அறிவினால் ஆராயும் முறையே இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்த தியானத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது. இப்போது நீங்கள் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் தொடர்பாக நன்கு அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இங்கு பஞ்ச என்றால் ஐந்து உபாதானஸ்கந்தங்கள் என்றால் இந்த உருவங்கள், நுகர்ச்சி, சமிக்ஞை, சிந்தனை, விஞ்ஞானம் எனும் ஐந்தின் மீது உள்ள பிணைப்பாகும். எல்லோரிடமும் இவ் ஐந்தும் தான் இருக்கின்றன.

வேறுபாடு

பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் மீது பிணைந்திருப்பதால் தான் சன்சாரத்தில் பயணிக்கும் நாம் ‘உயிர்கள்’ எனப்படுகிறோம். எவரேனும் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களை உய்த்துணர்ந்து அவற்றிலிருந்து விடுதலைப் பெற்றால் அவருக்குள் இருப்பது வெறும் பஞ்ச ஸ்கந்தங்களாகும். சாதாரணமானவர்களுக்கு இருப்பதே பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களாகும்.

பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களில் மீது விருப்பு இருப்பதாலேயே அவை பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் எனப்படுகிறது. பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் வேட்கையினால் பிணைந்துள்ளன. வேட்கையிலிருந்து விடுதலையடைந்த பிறகு அவருள் பிணைப்புக்கள் அதாவது உபாதானங்கள் இல்லை. பஞ்ச ஸ்கந்தங்கள் மாத்திரமே இருக்கும்.

உபாதானஸ்கந்தங்கள் ஐவகைப்படும். அவை முறையே உருவம், நுகர்ச்சி, சமிக்ஞை, சிந்தனை, விஞ்ஞானம் என்பனவாகும். தன்னுள் இருக்கும் உபாதானஸ்கந்தங்களை முதலில் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும். உருவ உபாதானஸ்கந்தம் என்றால் என்ன? (ருப்பதீதி ருபங்) அழிந்து ஒழிந்து போவதால் உருவம் எனப்படும் இது பட்டவி தாது, ஆபோ தாது, தேஜோ தாது, வாயோ தாது எனும் நால்வகை தாதுக்களினால் உருவாகியதாகும். இந்த உருவம் பசியின் காரணமாக அழிந்துப்போகக் கூடியது. தாகத்தினால் அழிந்துப்போகக் கூடியது. குளிர் வெப்பம், நோய்நொடிகள் விபத்துக்கள் என்பவற்றால் இந்த உருவம் அழிந்து போகும். இவ்வாறான இயல்புடைய நால்வகை தாதுக்களினால் உருவாகியதாலேயே இந்த உடலுக்கு உருவம் என கூறப்படுகிறது.

உருவத்தின் உண்மை

உருவ உபாதானஸ்கந்தம் எனும்போது இங்கு ‘ஸ்கந்தம்’ எனும் சொல் குறிப்பிடப்படுகிறது. (உருவம் + உபாதானம் + ஸ்கந்தம்) ஒரு சமயத்தில் ஒரு பிக்கு புத்த பகவானிடம் பின்வருமாறு வினவுகிறார். “பாக்கியமுள்ள பகவானே, பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தத்தில் ‘ஸ்கந்த’ என்று ஒரு சொல் குறிப்பிடப்படுகிறது. ‘ஸ்கந்தம்’ என்றால் என்ன?”

“புண்ணியமிகு பிக்கு, இறந்த காலத்தில் ஏதேனும் அழிந்த உருவம் இருந்ததாயின், எதிர்காலத்தில் தோன்றும் ஏதேனும் உருவம் இருக்குமாயின், நிகழ்காலத்தில் தோன்றியிருக்கும் உருவம் இருக்கின்றதாயின், தன்னுடையது எனக்கருதும் உருவம் இருக்குமாயின், பிறருடையது எனக் கருதும் ஏதேனும் உருவம் இருக்குமாயின், கடினமான இயல்பிலான உருவம் இருக்குமாயின், நுண்ணிய இயல்பிலான உருவமிருக்குமாயின், இழிவான ஏதேனும் உருவம் இருக்குமாயின், ஏதேனும் மேன்மையான உருவம் இருக்குமாயின், சேய்மையில் ஏதேனும் உருவம் இருக்குமாயின், அண்மையில் இருக்கும் ஏதேனும் உருவம் இருக்குமாயின், இதுவே உருவ உபாதானஸ்கந்தம் எனப்படும்.

காலத்திற்கும் அவகாசத்திற்கும் இடைப்பட்ட நிலவுகை

இறந்த காலம், எதிர்காலம், நிகழ்காலம், தன்னுள், பிற, கடினமான, நுண்ணிய, இழிவான, மேன்மையான, அண்மை, சேய்மையில் ஏதேனும் உருவம் இருக்குமாயின் அதுவே உருவ ஸ்கந்தமாகும்.

மூன்று வகையான காலங்களுக்கும் (அகம் புறம், கடினம், நுண்ணியம், இழிவு, மேன்மை, அண்மை, சேய்மை எனும்) அவசாகங்களுக்கும் இடையே நிலைத்திருப்பதே ஸ்கந்தம்

எனப்படுகிறது. நால்வகை தாதுக்களினால் தோன்றிய உருவம் மேற்கூறப்பட்ட காலத்திற்கும் அவகாசத்திற்கும் இடையே நிலைத்திருப்பதாகும். இந்த காலத்திற்கும் அவகாசத்திற்கும் இடைப்பட்ட உருவமே என்னுடைய உடலும் உங்களுடைய உடலுமாகும்.

இதே போன்று வேதனா (ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய நுகர்ச்சி) உபாதானஸ்கந்தம், சஞ்ஞா (ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய இனங்காணல்) உபாதானஸ்கந்தம், சங்கார (ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய சிந்தனை) உபாதானஸ்கந்தம், விஞ்ஞான (நாமபரூபத்தினால் தோன்றிய நுண்ணுணர்வு) உபாதானஸ்கந்தம் எனும் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் தொடர்பாக தன் வாழ்வினுள் உய்த்துணர வேண்டும். அதற்காக நன்கு விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளல் மிக அவசியமாகும். அதற்கானதே இந்த உபாதானஸ்கந்த தியானமாகும்.

11.2 பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள்.

நீங்கள் ஒரு அதிஷ்டசாலி

நீங்கள் மிகவும் அரிதாக வாசிக்கக் கிடைக்கும் ஒரு விடயத்தினையே இப்போது வாசித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாளெல்லாம் பல நாவல்கள், சிறுகதைகள், பத்திரிக்கைகளை வாசித்திருப்பீர்கள். தொலைக்காட்சி பார்த்திருப்பீர்கள். வானொலி கேட்டிருப்பீர்கள். அவற்றின் மூலம் வாழ்விற்கு நன்மை பயக்கும், இவ் வாழ்வு மற்றும் மறுவாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு துணையாக அமையும் விடயங்களை நீங்கள் மிகவும் சொற்பமாகவே அறிந்துகொண்டிருப்பீர்கள். எனினும் இந்நூலில் புத்த பகவான் சகல துக்கங்களில் இருந்தும் விடுதலை அடைவதற்காக

போதித்த தர்மத்தினை முறையாக கற்க முடியும். இங்கு எவ்வித தனிப்பட்டவரது கருத்துக்களும் இல்லை.

இப்போது நீங்கள் தம்மானுபஸ்ஸன பகுதியின் பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் எனும் பகுதியையே கற்றுக் கொண்டீர்கள். உருவம் என்றால் என்ன? ஸ்கந்தம் என்றால் என்ன என்பதனையும் கற்றுக் கொண்டீர்கள்.

உய்த்துணர வேண்டிய துக்கம்

உருவம் என்பது காலத்திற்கும் அவகாசத்திற்கும் இடைப்பட்டதாகும். நுகர்ச்சி, இனங்காணல், சிந்தனை, விஞ்ஞானம் என்பனவும் காலத்திற்கும் அவகாசத்திற்கும் இடைப்பட்டவையாகும். இவ் ஐந்தும் உய்த்துணர வேண்டிய துக்கத்திற்குரியனவாகும். இந்த ரூப உபாதானஸ்தம் என்பது உய்த்துணர வேண்டிய துக்கத்திற்குரியதாகும்.

வேதனா உபாதானஸ்கந்தம்

அடுத்தது வேதனா உபாதானஸ்கந்தமாகும். வேதனா என்றால் நுகர்ச்சியாகும் (துய்ப்பு, அனுபவிப்பு,) என நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த நுகர்ச்சிக்கு காரணமாக அமைவது ஸ்பரிசமாகும்.

கண் + உருவம் + விஞ்ஞானம் (நுண்ணுணர்வு) = கண்ணின் ஸ்பரிசமாகும். இந்த ஸ்பரிசத்தினாலேயே நாம் கண்களால் காண முடிகிறது. ஸ்பரிசத்தினாலே எமக்கு உருவங்கள் மீது சுகம் துக்கம் அல்லது நடுநிலையான மனம் எனும் நுகர்ச்சிகள் தோன்றுகின்றன. இந்த ஸ்பரிசத்தினாலேயே நாம் காணும் உருவங்களை வெவ்வேறாக இனங்காண்கிறோம். இதே ஸ்பரிசத்தின் காரணமாகவே நாம் காணும் உருவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிந்தனை செய்கிறோம். இங்கு

கூறப்படும் நுகர்ச்சி (வேதனா ஸ்கந்தம்), இனங்காணல் (சஞ்ஞா ஸ்கந்தம்), சிந்தனை (சங்கார உபாதானஸ்கந்தம்) எனும் மூன்று உபாதானஸ்கந்தங்களுக்கும் காரணமாக அமைவது இந்த ஸ்பரிசமேயாகும்.

சஞ்ஞா உபாதானஸ்கந்தம்.

சஞ்ஞா என்றால் சமிக்ஞை அல்லது இனங்காணல் எனக் கொள்ளலாம். கண்களால் உருவங்களை இனங்காண்கிறோம். காதுகளால் சப்தத்தினை இனங்காண்கிறோம். மூக்கினால் மணங்களை இனங்காண்கிறோம். நாவினால் சுவைகளை வகைப்படுத்தி இனங்காண்கிறோம். உடலினால் உடலுணர்வுகளை வகைப்படுத்தி இனங்காண்கிறோம். மனதில் எழும் எண்ணங்களை இனங்காண்கிறோம். ஸ்பரிசத்தினால் அறுவகை இனங்காணல்கள் தோன்றுகின்றன.

சங்ஸ்கார உபாதானஸ்கந்தம்.

சங்ஸ்கார என்றால் சிந்தனையாகும். கண்களால் காணும் உருவங்களினால் எமக்கு மனதில் சிந்தனைகள் எழுகின்றன. காதினால் கேட்கும் சப்தங்கள், நுகரும் மணங்கள், நாவினால் சுவைக்கும் சுவைகள், உடலினால் உணரும் உடலுணர்வுகள், மனதில் எழும் எண்ணங்கள் என்பன அடிப்படையாகக் கொண்டு சிந்தனைகள் தோன்றுகின்றன.

சிந்தனை என்பதே கர்மமாகும். கர்மம் என்பது விளைவு தரும் இயல்பிலானதாகும். நாம் கண் காது நாசி, நாவு, உடல், மனம் என்பவற்றால் புற உலகினோடு தொடர்புற்று சிந்தனை செய்யும் போது விளைவு தரும் வகையில் கர்மங்கள் எம்முள் உருவாக்கிக்கொண்டேயிருக்கும். இவ்வாறான சிந்தனையே சங்ஸ்காரம் எனப்படுகிறது. ஸ்பரிசத்தினாலேயே இந்த

சங்ஸ்காரங்கள் தோற்றம் பெறுகின்றன.

விஞ்ஞான உபாதானஸ்கந்தம்

விஞ்ஞானம் எனும் நுண்ணுணர்வு தோற்றம் பெறுவது நாமரூபம் எனும் அருவுருவினாலேயே. யாராவது உங்களிடம் கேட்டால் விஞ்ஞானம் எங்கு தோற்றம் பெறுகிறது என்று அறுவகை புலன்களிலேயே விஞ்ஞானம் தோன்றுகிறது என உங்களால் பதிலளிக்க முடியும்.

நாமம் அல்லது அருவம் என்றால் என்ன? உணர்ச்சி, இனங்காணல், சிந்தனை, ஸ்பரிசம், மனசிகாரம் (மனதினை செயற்படுத்தல்) எனும் ஐந்தே அருவம் அல்லது நாமம் எனப்படுகிறது. பட்டவி, ஆபோ, தேஜோ, வாயோ, எனும் நால்வகை தாதுக்களால் தோற்றம் பெற்றவையே உருவம் எனப்படுகிறது. இவற்றை காரணமாகக் கொண்டே இந்த கண் உருவாகியுள்ளது. இந்த காது, நாசி, நாவு, உடல், மனம் எனும் இந்த அறுவகை புலன்களும் இந்த நாமரூபங்களினாலேயே தோற்றம் பெற்றுள்ளது. இந்த நாமரூபங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே விஞ்ஞானம் தோற்றம் பெறும்.

விஞ்ஞானம் தனியே இயங்குவதல்ல.

புத்த பகவான் மொழிந்தார், “இந்த விஞ்ஞானம் தனித்து நிலைத்திராது. விஞ்ஞானம் தனியே பயணிப்பதன்று. விஞ்ஞானம் தனியே மறைவதன்று. உருவம், நுகர்ச்சி இனங்காணல், சிந்தனை என்பவை இல்லாமல் விஞ்ஞானம் வரும், நிலைத்திருக்கும், மறையும் என்று நான் கூறமாட்டேன். அது ஒருபோதும் நடவாது” என்று.

இந்த ஐவகை உபாதானஸ்கந்தங்களில் இருந்து தனித்திருக்கும்

விஞ்ஞானம் இல்லை என்பதனை இப்போது எம்மால் விளங்கிக் கொள்ள முடியும். விஞ்ஞானம் இந்த உடலுடன் இணைந்திருக்கும். அல்லது நுகர்ச்சியுடன், இனங்காணலுடன், சிந்தனையுடன் இணைந்தே விஞ்ஞானம் எப்போதும் இருக்கும். விஞ்ஞானம் ஒருபோதும் தனித்தியங்காதது. இவ்வாறான ஆழமான தர்ம விடயங்களை கற்கும்போது புத்த பகவான் மீது கொண்ட பேரன்புடனும் நன்கு அறிவினால் ஆராய்ந்து தெளிதல் அவசியமாகும்.

பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தத்தின் தோற்றம்.

பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களின் தோற்றம் எவ்வாறானது? பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் தோற்றம் பெறுவது படிச்சமுப்பாதத்திலாகும். அதாவது காரண காரிய செயற்பாட்டிலாகும். இந்த உருவ ஸ்கந்தம், நுகர்ச்சி ஸ்கந்தம், இனங்காணல் ஸ்கந்தம், சிந்தனை ஸ்கந்தம், விஞ்ஞான ஸ்கந்தம் என்பன உருவ உபாதானஸ்கந்தம், வேதனா உபாதானஸ்கந்தம், இனங்காணல் உபாதானஸ்கந்தம், சிந்தனை உபாதானஸ்கந்தம், விஞ்ஞான உபாதானஸ்கந்தம் எனும் உபாதானஸ்கந்த நிலைக்குள்ளாவது இந்த படிச்சமுப்பாதம் எனும் காரண காரிய செயற்பாட்டினுள்ளேயே.

இந்த காரணகாரிய செயற்பாடு இடம்பெறும் வரையிலும் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் நிலைத்திருக்கும். காரணகாரிய செயற்பாடுள்ளவரை நிலைத்திருந்து காரண காரிய செயற்பாடு அழியும்போது பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் இல்லாமல் போகுமாயின் இந்த உபாதானஸ்கந்தங்கள் நிலையற்றவை என்பதனை எம்மால் உணர்ந்துக் கொள்ள முடியுமல்லவா?

பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களின் அறித்தியம்

இவ்வாறாக விஞ்ஞானம் எனும் நுண்ணுணர்வு பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களினுள் இடைவிடாது செயற்பட்டதன் விளைவே இந்த பிறவிப்பயணமாகும். இங்கு ஒருபோதும் நிலையான விஞ்ஞானம் (நுண்ணுணர்வு) ஒன்றிருக்கவில்லை. காரணகாரிய செயற்பாடு தொடர்ந்து செயற்பட்டதால் அதனுள்ளே இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களும் தோன்றிற்று. எப்போதாவது இந்த படிச்சசமுப்பாத செயற்பாடு நிற்கும்போது இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களும் முடிவுக்கு வரும். அதாவது அஞ்ஞானம் முழுமையாக நீங்கி நாற்பேருண்மைகளை முழுமையாக உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ளும்போது படிச்ச சமுப்பாதத்தின் செயற்பாடும் முடிவடைந்துவிடும்.

ஆரிய சீடன் இந்த தம்மானுபஸ்ஸன தியானங்களைச் செய்வது எவ்வித அறிவுமில்லாமல் அல்ல என்பதனை நாம் உணர்ந்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தகளை இவ்வாறு காண வேண்டும்.

ஒருவரால், நால்வகை தாதுக்களால் தோன்றிய இந்த உருவத்தினை சாரமற்ற நுரையைப் போன்று காண முடியுமானால், ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றும் நுகர்ச்சியை நீர்க்குமிழியைப் போன்று காண முடியுமானால், இனங்காணலை கானல் நீரிற்கு ஒப்பாக காண முடியுமானால், வைரம் பாய்ந்த மரத்தை வாழைமரத்தில் தேடுவதைப் போன்று சிந்தனையை காண முடியுமாயின், நாமரூபங்களினால் தோன்றிய விஞ்ஞானத்தை நாற்சந்தியில் வித்தைக் காட்டும் மாயாவியைப் போன்று காண முடியுமாயின், அவர் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தத்தினை ஏற்றுக் கொண்டவரல்ல.

எனவே அவர் உபாதானஸ்கந்தங்கள் மீது பிணைபவருமல்ல. பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்கள் மீது பிணைப்பு இல்லாததனை அடிப்படையாகக் கொண்டு விளைவு தரும் வகையிலான கர்மங்கள் மேலும் உருவாகாது. எனவே மீண்டும் பிறப்பு தோன்றாது. காரண காரிய செயற்பாடு முறிந்துவிடும். அவர் அனைத்து துக்கங்களில் இருந்தும் நீங்கியவராவார்.

மாற்றங்களைக் காண்பார்...

புத்த பகவானது ஆரிய சீடன் தனிமையான ஓரிடத்திற்குச் சென்று, இவ்வாறாக பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களை ஆராய்ந்து அவை அநாத்மமானவை என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார். அநாத்மம் என்றால் தன் வசத்தில் வைத்திருக்க முடியாது என்பதாகும். நால்வகை தாதுக்களால் தோன்றிய இந்த உருவம் நால்வகை தாதுக்கள் மாற்றமடையும்போது மாற்றமடைபவை. ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய இந்த நுகர்ச்சி, இனங்காணல், சிந்தனை என்பன ஸ்பரிசம் மாற்றமுறும் போது மாற்றங்களுக்குள்ளாகுபவை. நாமரூபங்களினால் தோன்றிய விஞ்ஞானம் நாமரூபங்கள் மாற்றமடையும்போது மாற்றமடையும். இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தகளை தமது வசத்தில் வைத்துக்கொள்ள முடியாது. எனவேதான் அநாத்மம் எனப்படுகிறது.

உய்த்துணர்வுடன் கூடிய விடுதலை.

காரணங்களால் தோன்றியவை காரணங்கள் இல்லாமல் போகும்போது இல்லாமல் போகும் இயல்பிலானவை. இந்த உய்த்துணர்வினை ஒருவர் பெறும்போது அவர் அநாத்ம நிலையை நன்கு உணர்ந்துக் கொள்வார். எனவே அவர் மேலும் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களை 'நான்' 'எனது' 'எனது ஆத்மம்' என ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார். அவர் இந்த

துக்கங்களில் இருந்து பூரணமாக விடுதலயடைந்த ஒருவராவார். நால்வகை சதிபட்டானத்தினுள் மனதை நன்கு நிலைக்கச் செய்வது எவ்வளவு சிறந்த விடயம் என்பதனை இப்போது உங்களால் உணர்ந்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஸ்கந்த தியானம்

ரூப ஸ்கந்தம்

இறந்த காலத்தில் அழிந்துப்போன ஏதேனும் உருவங்கள் இருக்குமாயின், அவ் அனைத்து உருவங்களும் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகியவையினாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகியவதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

நிகழ்காலத்தில் தோன்றியிருக்கும் அனைத்து உருவங்களும் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகியதாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகின்றதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

இதுவரை தோன்றியிராத எதிர்காலத்தில் தோன்றும் ஏதேனும் உருவங்கள் இருக்குமாயின், அவ் அனைத்து உருவங்களும் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகின்றமையாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிவிடுவதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

தான் எனக் கருதும் ஏதேனும் உருவம் இருக்குமாயின் அவ்
உருவங்களும் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகியதாலும்
உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிவிடுவதாலும்
நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ்
அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல...
எனது ஆத்மம் அல்ல.

புறம் (புற உலகிற்கு உரிய) ஏதேனும் உருவங்கள்
இருக்குமாயின் அவ் அனைத்து உருவங்களும் நால்வகை
தாதுக்களால் உருவாகியவையாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு
உள்ளாகிவிடுவதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை...
நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான்
அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

கடினமானது எனக்கருதும் ஏதேனும் உருவங்கள் இருக்குமாயின்
அவ் உருவங்கள் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகியதாலும்
உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிவிடுவதாலும்
நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ்
அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல...
எனது ஆத்மம் அல்ல.

நுண்ணியமானது எனக்கருதும் ஏதேனும் உருவங்கள்
இருக்குமாயின் அவ் உருவங்கள் நால்வகை
தாதுக்களால் உருவாகியதாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு
உள்ளாகிவிடுவதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை...
நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான்
அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

உயர்வானது எனக்கருதும் ஏதேனும் உருவங்கள்
இருக்குமாயின் அவ் உருவங்கள் நால்வகை
தாதுக்களால் உருவாகியதாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு

உள்ளாகிவிடுவதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

இழிவானது எனக்கருதும் ஏதேனும் உருவங்கள் இருக்குமாயின் அவ் உருவங்கள் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகியதாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிவிடுவதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

சேய்மையில் (தூரத்தில்) இருக்கும் ஏதேனும் உருவங்கள் இருக்குமாயின் அவ் உருவங்கள் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகியதாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிவிடுதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

அருகில் ஏதேனும் உருவங்கள் இருக்குமாயின் அவ் அனைத்து உருவங்களும் நால்வகை தாதுக்களால் உருவாகியதாலும் உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிவிடுவதாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து உருவங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல.

வேதனா ஸ்கந்தம்.

இறந்த காலத்தில் அழிந்துபோன நுகர்ச்சிகள் இருந்ததாயின் அவ் அனைத்து நுகர்ச்சிகளும் ஸ்பரிசுத்தினால்தோன்றியவையாலும், உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாவதாலும் அந்த நுகர்ச்சிகள் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ்

அனைத்து நுகர்ச்சிகளும் நான் அல்ல... எனது அல்ல...
எனது ஆத்மம் அல்ல...

நிகழ்காலத்தில் (இப்போது) தோன்றியுள்ள
எதிர்காலத்தில் தோன்றும்....
தான் எனக் கருதும் நுகர்ச்சிகள்.....
ஏனையோர் எனக் கருதும் நுகர்ச்சிகள்..
நுண்ணியமானது எனக் கருதும் நுகர்ச்சிகள்
உயர்வானது எனக் கருதும் நுகர்ச்சிகள்
தாழ்வானது எனக் கருதும் நுகர்ச்சிகள்
சேய்மையில் இருக்கும் நுகர்ச்சிகள்
அண்மையில் இருக்கும் நுகர்ச்சிகள்

சஞ்ஞா ஸ்கந்தம்

இறந்த காலத்தில் அழிந்துபோன ஏதேனும் இனங்காணல்கள்
இருந்ததாயின் அவ் அனைத்து இனங்காணல்களும்
ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியவையாலும், உடனே
மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகியதாலும் அந்த இனங்காணல்கள்
நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ்
அனைத்து இனங்காணல்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல...
எனது ஆத்மம் அல்ல...

நிகழ்காலத்தில் (இப்போது) தோன்றியுள்ள
எதிர்காலத்தில் தோன்றும்....
தான் எனக் கருதும் இனங்காணல்கள்...
ஏனையோர் எனக் கருதும் இனங்காணல்கள் ...
நுண்ணியமானது எனக் கருதும் இனங்காணல்கள்....
உயர்வானது எனக் கருதும்....
தாழ்வானது எனக் கருதும்...
சேய்மையில் இருக்கும் இனங்காணல்கள் ...

அண்மையில் இருக்கும் இனங்காணல்கள் ...

சங்ஸ்கார ஸ்கந்தம்

இறந்த காலத்தில் அழிந்துபோன ஏதேனும் சிந்தனைகள் இருந்ததாயின் அவ் அனைத்து சிந்தனைகளும் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றியவையாலும், உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகியதாலும் அந்த சிந்தனைகள் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து சிந்தனைகளும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...

நிகழ்காலத்தில் (இப்போது) தோன்றியுள்ள
எதிர்காலத்தில் தோன்றும்....
தான் எனக் கருதும் சிந்தனைகள்.....
ஏனையோர் எனக் கருதும் சிந்தனைகள்..
நுண்ணியமானவை எனக் கருதும் சிந்தனைகள்....
உயர்வானது எனக் கருதும்....
தாழ்வானது எனக் கருதும்..
சேய்மையில் இருக்கும் சிந்தனைகள்...
அண்மையில் இருக்கும் சிந்தனைகள்...

விஞ்ஞான ஸ்கந்தம்

இறந்த காலத்தில் அழிந்துபோன ஏதேனும் விஞ்ஞானங்கள் (நுண்ணுணர்வுகள்) இருந்ததாயின் அவ் அனைத்து விஞ்ஞானங்களும் நாமரூபங்களினால் தோன்றியவையாலும், உடனே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகியதாலும் அவை நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... அவ் அனைத்து விஞ்ஞானங்களும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...

நிகழ்காலத்தில் (இப்போது) தோன்றியுள்ள
எதிர்காலத்தில் தோன்றும்....
தான் எனக் கருதும் விஞ்ஞானங்கள்....
ஏனையோர் எனக் கருதும் விஞ்ஞானங்கள்...
நுண்ணியமானது எனக் கருதும் விஞ்ஞானம்
உயர்வானது எனக் கருதும்....
தாழ்வானது எனக் கருதும்...
சேய்மையில் இருக்கும் விஞ்ஞானம்...
அண்மையில் இருக்கும் விஞ்ஞானம்...

4.3.

அறுவகைப்புலன்கள் தொடர்பான தியானம்.

பஞ்ச உபாதானஸ்கந்த தியானம் மேலும்...

நீங்கள் இப்போது பஞ்ச உபாதானஸ்கந்த தியானம் தொடர்பாக கற்றுக் கொண்டீர்கள். இந்த உபாதானஸ்கந்த தியானம், நிலையாமை தொடர்பான தியானம் எனும் தியானங்களை நீங்கள் எந்த நிலையில் இருந்துக் கொண்டும் செய்ய முடியும். நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும்போது, நித்திரை வரும்வரை படுத்திருக்கும்போது, எங்காவது நடந்து செல்லும்போது, பயணிக்கும்போது, நின்றுக் கொண்டிருக்கும் போதெல்லாம் இந்த தியானங்களை உங்களால் இவ்வாறாக செய்ய முடியும். இறந்தகாலத்தில் அழிந்துபோன எல்லா உருவங்களும் நிலையாது போயின. எதிர்காலத்தில் தோன்றும் எல்லா உருவங்களும் நிலைத்திராது. இப்போது தோன்றியுள்ள அனைத்து உருவங்களும் நிலையில்லாதன. தன்னுடையது எனக் கருதும் உருவங்களும் நிலையற்றவை. பிறருடையது எனக்கருதும் உருவங்களும் நிலையற்றவை. இழிவான உருவங்களும் நிலையற்றவை. உயர்வான உருவங்களும் நிலையற்றவை. அருகிலுள்ள உருவங்களும் நிலையற்றவை. தூரத்தில் உள்ள உருவங்களும் நிலையற்றவை. நுண்ணியமான உருவங்களும் நிலையற்றவை. கடினமான உருவங்களும் நிலையற்றவை என ஐவகையான உபாதானஸ்கந்தகளையும் நினைக்க முடியும். இவ்வாறாக அவர் தியானிக்கும்போது புற விடயங்கள் மனதில் உட்புகாமல் சதிபட்டானத்தினுள்ளேயே மனதினை நிலைக்கச் செய்ய முடியும்.

இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்த தியானத்தினை மேலும்

மேலும் விருத்தி செய்துக் கொள்ளும்போது அவருள் ஞானப்பேற்றுக்களை பெறும் அளவிற்கு ஞானம் வேகமாக விருத்தியடையும். ஞானம் என்றால் உள்ளதை உள்ளவாறு அறியும் திறமையாகும். அதாவது துக்கத்திற்குரியதை துக்கத்திற்குரியதாக காண்பதற்கும், நிலையற்றதை நிலையற்றதாகவே காண்பதற்கும், தம் வசத்தில் வைத்திருக்க முடியாததை அநாத்மமானதாகவே காண்பதற்கும் உள்ள திறமையாகும். இந்த திறமை பஞ்ச உபாதானஸ்கந்த தியானத்தினை செய்யும் ஒருவரால் தோற்றுவித்துக் கொள்ள முடியும்.

அறுவகைப்புலன்கள் மீதான விழிப்புணர்வு

இந்த சதிபட்டானத்தில் அடுத்ததாக புத்த பகவான் மொழிந்த தியானம் இந்த அறுவகைப்புலன்கள் தொடர்பான தியானமாகும். அறுவகைப்புலன்கள் அல்லது அறுவகை நிறுவனங்கள் என தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படுவது இந்த கண், காது, நாசி, நாவு, உடல், மனம் எனும் என்பவையாகும். இந்த அறுவகைப்புலன்களின் மூலம்தான் காரணகாரிய செயற்பாடு எனும் படிச்சமுப்பாதமும் பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களும் செயற்படுகிறது. இந்த தியானங்கள் புத்த பகவானே தம் திருவாய் மலர்ந்து போதித்தருளியவை. இந்த தியானங்களை தம் வாழ்வில் விருத்தி செய்த பலகோடி மக்கள் மீண்டும் துக்கத்தில் ஒருபோதும் விழவில்லை.

துக்கத்தின் பிறப்பு

புத்த பகவான் மொழிந்தார், “எந்த இடத்தில் கண்கள் இருக்கின்றதோ... காதுகள் இருக்கின்றதோ... நாசி இருக்கின்றதோ... நாவு இருக்கின்றதோ... உடல் இருக்கின்றதோ... மனம் இருக்கின்றதோ... அவ் இடத்தில்

துக்கம் இருக்கும். இந்த கண், காது, நாசி, நாவு, உடல், மனம் என்பனவற்றின் தோற்றம் எங்கிருக்கிறதோ அங்கேயே துக்கமும் பிறக்கும். அங்குதான், முதுமை, நோய், மரணம் என்பவற்றின் பிறப்பும் உண்டாகிறது” என்று.

எனவேதான் புத்த பகவான் இந்த அறுவகைப் புலன்கள் துக்கத்திற்குரியன என்று தெளிவாகவே போதித்தார். ஒரு போதனையில் பகவான் இவ்வாறாக அழகாக போதித்துள்ளார். (சக்குங் ச பஜானாதி) கண்ணையும் அறிந்துக் கொள்வார். (ருபஞ்ச பஜானாதி) உருவத்தினையும் அறிந்துக் கொள்வார். (யங் ச ததுபயங் படிச்ச உப்பஜ்ஜதி சங்யோஜனங், தஞ்ச பஜானாதி) அந்த கண் மற்றும் கண்ணுக்கு புலப்படும் உருவம் என்பனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு மனதில் பிணைப்பு (சங்யோஜனம்) தோன்றுமாயின் அதனையும் அறிந்துக் கொள்வார். (யதா ச அனுபன்னஸ்ஸ சங்யோஜனஸ்ஸ உப்பாதோ ஹோதி தஞ்ச பஜானாதி) அதேபோன்று அவர் இதுவரை மனதில் தோன்றியிராத புதிய பிணைப்புக்கள் தோன்றுமாயின் அதனையும் அறிந்துக்கொள்வார். இவ்வாறாக இந்த தியானம் தொடர்பாக நல்ல உய்த்துணர்வினைப் பெற வேண்டுமாயின், அவர் இந்த தியானம் தொடர்பாக நன்கு அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

கண் உருவம் மீது பிணைந்துள்ளதா? அல்லது உருவம் கண் மீது பிணைந்துள்ளதா?

ஒரு சமயத்தில் கொட்டித அரஹத் தேரரும் சாரிபுத்த அரஹத் தேரரும் தர்மம் தொடர்பாக பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள். அதன்போது கொட்டித தேரர் சாரிபுத்த மகா தேரரிடம் பின்வருமாறு கேட்டார். “அன்பிற்குரிய ஆவுசோ*! கண்

*. துறவறத்தில் தனக்குச் சமமானவர்களையும் தம்மை விட துறவினால் இளைமையானவர்களையும் விழித்துக் கூறும் ஒரு வார்த்தையாகும்.

உருவம் மீது பிணைந்துள்ளதா? அல்லது உருவம் கண் மீது பிணைந்துள்ளதா? இந்த காது சப்தத்தின் மீது பிணைந்துள்ளதா? அல்லது சப்தம் காதின் மீது பிணைந்துள்ளதா? நாசி மணத்தின் மீது பிணைந்துள்ளதா? அல்லது மணம் நாசியின் மீது பிணைந்துள்ளதா? நாவு சுவை மீது பிணைந்துள்ளதா? அல்லது சுவை நாவின் மீது பிணைந்துள்ளதா? உடல் உடலுணர்வுகள் மீது பிணைந்துள்ளதா அல்லது உடலுணர்வுகள் உடல் மீது பிணைந்துள்ளதா? மனம் எண்ணங்கள் மீது பிணைந்துள்ளதா அல்லது எண்ணங்கள் மனம் மீது பிணைந்துள்ளதா?” என்று

இந்தக் கேள்வியைக் கேட்பதற்கு காரணம் நாம் மேலோட்டமாக சிந்திக்கும்போது நாம் நினைக்கிறோம் இந்த கண்களும் உருவமும் ஒன்றாக இணைந்து இருக்கின்றன என்று. காதும் சப்தமும் ஒன்றிணைந்தே இருக்கின்றன என்று. நாசியும் மணமும், நாவும் சுவையும், உடலும் உடலுணர்வுகளும், மனமும் எண்ணங்களும் ஒன்றிணைந்து இருப்பதாகவே நாம் நினைக்கின்றோம். ஆனால் இவை இரண்டும் வெவ்வேறுபட்டவை. இவை ஒன்றிலிருந்து மற்றது விடுதலை அடைந்தே இருக்கின்றன.

அறுவகைப் புலன்களின் உண்மை

சாரிபுத்த மகா தேரர் அந்த வினாவிற்கு பின்வருமாறு பதிலளித்தார். “கொட்டித தேரரே, கண் உருவத்தின் மீது பிணைந்தில்லை. உருவம் கண் மீதும் பிணைந்தில்லை. காது சப்தத்தின் மீது பிணைந்தில்லை. சப்தம் காதின் மீதும் பிணைந்தில்லை. நாசி மணத்தின் மீதோ அல்லது மணம் நாசியின் மீதோ பிணைந்தில்லை. உடல் உடலுணர்வுகளின் மீதோ அல்லது உடலுணர்வுகள் உடலின் மீதோ பிணைந்தில்லை. மனம் எண்ணங்களின் மீதோ அல்லது

எண்ணங்கள் மனதின் மீதோ பிணைந்தில்லை.

அப்படி பிணைந்திருந்தால் எம்மால் ஒருபோதும் இந்த அறுவகைப் புலன்களில் இருந்து விடுதலையடைய முடியாது.

வெண்ணிற மாடும் கருநிற மாடும்...

இவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொன்றின் மீது பிணைந்ததல்ல, என்பதனை நாம் இப்போது தெளிவாக உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். சாரிபுத்த மகா தேரர் அதற்காக ஒரு உவமையை கூறினார். ஒரு வெள்ளை நிறை பசுவினையும் கருமை நிற பசுவினையும் ஒரே கயிற்றின் இரு முனைகளில் கட்டியிருக்கிறார்கள். இதனால் கருமை நிற பசு செல்லும்போது வெண்ணிற பசுவும் கூடவே செல்ல நேரிடும். வெண்ணிற பசு எங்காவது செல்லும்போது கருமைநிற பசுவும் அதனை பிரியாமல் பின்தொடர்ந்தே செல்ல நேரிடும். கருமைநிற பசுவினால் வெண்ணிற பசுவை பிரிய முடியாது, அதேபோன்று வெண்ணிற பசுவினால் கறுப்பு நிற பசுவை பிரிய முடியாது.

கயிறு அறுந்தால்..

இதனை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டிருந்து கருமை நிற பசுவினால்தான் வெண்ணிற பசு செல்கின்றது... வெண்ணிற பசுவினால்தான் கருநிற பசு செல்கின்றது எனக்கூறினால் அது முற்றிலும் பிழையாகும்.

கருமை நிற பசுவினால் வெண்ணிற பசு செல்லவில்லை. அதேபோல் வெண்ணிற பசுவினால் கரும்பசு செல்லவில்லை. இந்த இரு பசுக்களும் சேர்ந்து செல்வதற்கு காரணம் அந்த கயிறாகும். ஒரே கயிற்றினால் இரு பசுக்களையும் கட்டியிருப்பதனாலாகும். எப்போதாவது அந்த இரு பசுக்களின் உள்ள கயிற்றை அறுத்துவிட்டால் அவை சுயாதீனமாக தத்தமது

திசையில் இடம்பெயரும். அதுவே பகவானது தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது. கண் உருவத்தின் மீது பிணைந்தில்லை. உருவம் கண் மீது பிணைந்துமில்லை. கண்களும் உருவமும் பிணைந்திருப்பது ஆசையினாலாகும். காது சப்தத்தின் மீது பிணைந்தில்லை. சப்தம் காதின் மீதும் பிணைந்தில்லை. காதும் சப்தமும் பிணைத்து வைத்திருப்பது வேட்கையாகும். நாசி மணத்தின் மீதோ அல்லது மணம் நாசியின் மீதோ பிணைந்தில்லை நாசியினையும் மணத்தினையும் பிணைத்து வைத்திருப்பது ஆசையாகும். உடல் உடலுணர்வுகளின் மீதோ அல்லது உடலுணர்வுகள் உடலின் மீதோ பிணைந்தில்லை. உடலும் உடலுணர்வுகளையும் பிணைப்பது வேட்கையாகும். மனம் எண்ணங்களின் மீதோ அல்லது எண்ணங்கள் மனதின் மீதோ பிணைந்தில்லை. மனதினையும் எண்ணங்களையும் பிணைத்திருப்பது வேட்கையாகும்.

அறுவகைப் புலன்களின் நிலையாமையை இவ்வாறு காணுங்கள்.

இவ்வாறாக ஆசையினால் பிணைந்திருப்பவர் தனது புலன்களின் செயற்பாட்டினை நல்ல சுயவுணர்வுடன் அவதானிப்பார். இவ்வாறு அவதானிக்கும்போது நிலையற்ற இயல்பிலான கண்களையே அவர் காண்பார். கண் ஏன் நிலையாமைக்குரியது? இந்த கண்கள் நாமரூபத்தின் காரணமாக தோன்றியவையாகும். இந்த காது நாமரூபங்களினால் தோன்றியதாகும். சிலர் நினைக்கின்றனர் இந்த அறுவகைப்புலன்களும் நால்வகை தாதுக்களால் மாத்திரம் உருவாகியன என்று. அது முற்றிலும் பிழையாகும்.

அப்படியானால் எம்மாலும் முடியும்

நாமரூபங்களின் காரணமாக தோன்றிய இந்த கண்ணினுள்

நாமரூபங்களால் தோன்றும் அனைத்தும் உருவாகும். காது நாமரூபங்களினால் தோன்றியது. நாசி நாமரூபங்களினால் தோன்றியது. நாக்கு நாமரூபங்களினால் தோன்றியது. உடல் நாமரூபங்களினால் தோன்றியது. மனதும் நாமரூபங்களினால் தோன்றியது. எனவேதான் எமது பகவான் காரணகாரிய செயற்பாடு அதாவது படிச்சமுப்பாதத்தில் **நாமரூப பச்சயா சளாயதனங்** என அதாவது நாமரூபங்களினாலேயே அறுவகை நிறுவனங்களான புலன்கள் தோன்றுகின்றன என மொழிந்தருளினார்.

ஆரிய சீடன் நாமரூபங்களினால் தோன்றிய இந்த புலன்களை நல்ல விழிப்புணர்வுடன் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். இவ்வாறாக அவதானிக்கும்போது அவர் நிலையற்ற கண்ணையே காண்பார். காதினை நன்கு அவதானிக்கும் போது அவர் நிலையற்ற காதையே காண்பார். நாசி, நாவு, உடல், மனம் என்பனவற்றை நன்கு சுயவுணர்வுடன் அவதானிக்கும் அவர் அறித்தியமாகும் (நிலைத்திராத) இயல்பிலான புலன்களையே காண்பார்.

இவ்வாறாக உய்த்துணர வேண்டும்.

நிலையற்ற நாமரூபங்களினால் தோன்றியதாலேயே இந்த புலன்கள் நிலையாதிருக்கின்றன. இவ்வாறாக அறிவினால் ஆராயும்போது அவர் கண்ணின் உண்மையான இயல்பினை நன்கு அறிந்துக் கொள்வார். அதேபோல் நிலையற்ற கண்ணுக்கு தெரியும் உருவங்கள், சப்தங்கள், மணம், சுவைகள், உடலுணர்வுகள், எண்ணங்கள் எனும் அனைத்தும் நிலையற்றவையே, என்பதனையும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறாக அறிவினால் ஆராயும் ஆராயும்போது நிலையற்ற கண்ணும் நிலையற்ற உருவமும் சேர்வதால் ஏதேனும்

பிணைப்பு தோன்றுமாயின் அவர் அதனையும் அறிந்துக் கொள்வார். இவ்வாறாக அவர் அறுவகை புலன்களின் நிலையாமையை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வார்.

தியானம் தொடர்பாக மேலும்.

இந்த புலன்கள் நிலையற்றவை என்பதனை நீங்கள் இப்போது அறிவீர்கள். அதற்கு காரணம் அவை நிலையற்ற அறித்தியமான நாமரூபங்களினால் தோற்றம் பெற்றமையாகும். புத்த பகவான் ‘ஒக்கந்தி’ என்றொரு சூத்திரத்தை மொழிந்துள்ளார். ‘ஒக்கந்தி’ என்றால் இறங்குதலாகும். தர்மத்தினுள் இறங்க வேண்டும். தர்மத்தினுள் இறங்க வேண்டுமாயின், மோட்ச மார்க்கத்தில் இறங்க வேண்டுமாயின், ஆரிய எண்சீர் வழியினுள் இறங்க வேண்டுமாயின் எம்மிடம் அவசியமாக இருக்க வேண்டிய காரணி சிரத்தையாகும். சிரத்தை இல்லாவிடில் இவை எதனையும் செய்ய முடியாது.

முதலில் சிரத்தையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு வாசிக்கும், கேட்டறிந்துக் கொள்ளும் தர்மம் புத்த பகவான் ஒருவரது தர்மம் என உணரும்போது உங்களுள் ஒரு விருப்பு தோன்றும். அந்த சிரத்தையினால் நம்பிக்கை தோன்றி, ‘உண்மைதான் நாமரூபங்களால் தோன்றிய இந்த கண், காது, நாசி, நாவு, உடல், மனம் எனும் அனைத்தும் நிலையற்றவையே’ என அறிவினால் ஆராய்ந்து ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

விஞ்ஞானமும் அறித்தியம்...

அதேபோன்று கண்களுக்கு தெரியும் உருவங்கள், காதுகளுக்கு கேட்கும் சப்தங்கள், நுகரும் மணம், சுவைக்கும் சுவை, உடலுணர்வுகள், மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள்

நிலையற்றவை என்பதனை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வீர்கள். அதேபோன்று கண், காது, நாசி, நாவு, உடல், மனம் எனும் அறுவகைப் புலன்களில் தோன்றும் விஞ்ஞானம் எனும் நுண்ணுணர்வும் நிலையற்றது, என்பதனை அறிவினால் ஆராய்ந்து ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதுமட்டுமல்ல கண் உருவம் கண்ணில் தோன்றும் விஞ்ஞானம் எனும் மூன்றின் சேர்க்கை அதாவது கண்ணின் ஸ்பரிசமும் நிலையற்றது, என்பதனை அறிவினால் ஆராய்ந்து உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். காது, சப்தம், காதில் தோன்றும் விஞ்ஞானம் எனும் மூன்றின் சேர்க்கை அதாவது காதின் ஸ்பரிசம் நிலையற்றது, என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். நாவும்க் சுவையும் நாவின் தோன்றும் விஞ்ஞானமும் ஒன்று சேர்வது அதாவது நாவின் ஸ்பரிசம் நிலையற்றது, என உணர வேண்டும். உடலும் உடலுணர்வும் உடலில் தோன்றும் விஞ்ஞானமும் சேர்வது அதாவது உடலின் ஸ்பரிசம் நிலையற்றது, என உணர வேண்டும். மனமும் எண்ணங்களும் மனதில் தோன்றும் விஞ்ஞானமும் ஒன்று சேர்தல் அதாவது மனதின் ஸ்பரிசம் நிலையற்றது என உணர வேண்டும்.

நுகர்ச்சியும் அறித்தியமே.

இவ்வாறாக ஆரிய சீடன், சிரத்தையுடன் மேலும் அறிவினால் ஆராயும் போது ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றும் நுகர்ச்சியும் நிலையற்றது என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்வார். மேலும் அவர் தர்மத்தின்படி ஆராய்கையில் இனங்காணல்கள் அதாவது உருவங்கள், சப்தங்கள், மணம், சுவை, உடலுணர்வுகள், எண்ணங்கள் என்பன இனங்கண்டு கொள்ளுதலும் நிலையற்றவையாக உணர்ந்துக் கொள்வார்.

சிந்தனையும் அறித்தியம் .

இனங்கண்டுக் கொள்ளும் உருவங்களுக்கு ஏற்றாற்போல்

சிந்தனை செய்தலும் நிலையற்றது. சப்தங்கள், நுகரும் மணம், சுவைப்பவை, உடலுணர்வுகள், எண்ணங்கள் என்வற்றுக்கு ஏற்றாற்போல் சிந்தனை செய்தல் நிலையற்றது என்பதனை அவர் சிரத்தையினூடாக தர்மத்தினை செவிமடுத்து அறிந்துக் கொள்வார்.

ஆசையும் அறித்தியம்

இதேபோல் எம் மனதில் தோன்றும் ஆசையும் நிலையற்றதாகும். நன்கு நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் முன்னர் ஆசைப்பட்ட விடயங்களுக்கு இப்போதும் ஆசைப்படுகிறீர்களா? இப்போது ஆசைப்படாதவற்றை நீங்கள் முன்னர் ஆசைப்பட்டீர்கள். எதிர்காலத்தில் எவ்வகையான விடயங்களுக்கு நீங்கள் ஆசைப்படுவீர்கள் என இப்போது சொல்ல முடியாது. எனவே ஆசை என்பது எந்நேரமும் மாற்றங்களுக்குள்ளாவதாகும். அது நிலையற்றதாகும், என்பதனை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் ஆரிய எண்சீர் வழியினுள் இறங்கிக் கொண்டவராவீர்கள். இவ்வாறாக ஆரிய எண்சீர் வழியினுள் இறங்கியவர் ‘சத்தானுசாரி’ எனப்படுவார். புத்த பகவான் போதித்தார். இவ்வாறாக சத்தானுசாரியானவர் தம் சிரத்தையை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேலும் பிரக்ஞையினால் இந்த தர்மத்தினை ஆராய்வதற்கு முயற்சி செய்வாராயின் அவர் ‘தம்மானுசாரி’ எனப்படுவார் என்று. தம்மானுசாரி நிலையில் உள்ளவர் மேலும் தர்மத்தினை பயிற்சி செய்வார். இந்த சத்தானுசாரி தம்மானுசாரி எனும் இருவகையானோரும் சோதாபண்ண* நிலையை அடைவதற்காக முயற்சி செய்வோராவர்.

*. வீடுபேற்றின் முதலாவது நிலை. மேலதிக விளக்கங்களுக்கு பதவிளக்கவுரையை காண்க.

ஆரிய சீடன்

இவ்வாறாக தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்துபவர் விடாமுயற்சியுடன் மேலும் இந்த தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்துவாராயின், அவரால் உன்னதமான சோதாபண்ண எனும் ஞானப்பேற்றினை அடைய முடியும். என்றேனும் ஒருநாள் இந்த தர்மமார்க்கம் தன்னுள் நன்கு விருத்தியடைவதன் மூலம், விபஸ்ஸனா மூலம் நன்கு ஞானம் விருத்தியடைவதன் மூலம், நிலையில்லாதவற்றை நிலையில்லாதன என உணர்ந்துக் கொள்வதன் மூலம் இவை அனைத்தும் காரணங்களால் தோன்றி அந்த காரணங்கள் இல்லாமல் போகும்போது இல்லாமல் போகும் இயல்பிலானவை (யங் கிஞ்சி சமுதய தம்மங் சப்பங் தங் நிரோத தம்மங்) எனும் உயத்துணர்வு தோன்றும். இவ்வாறாக உய்த்துணர்வு தோன்றியவரே ஆன்மீக நற்பாவையை உடையவர், எண்சீர் மார்க்கத்தில் இறங்கிக் கொண்டவர், ஆரிய தரிசனம் கொண்ட சீடன், மோட்ச கதவின் அருகே இருப்பவர், தர்ம பிரவாகத்தினுள் நுழைந்தவர் என பலவாறாக அழைக்கப்படுகின்றார்.

பிணைப்பு இல்லாமல் போகின்றது.

இந்த நிலைக்கு வரவேண்டுமானால் மனதை நால்வகை விழிப்புணர்வு நிலைகளில் ஈடுபடுத்துவது மிக அவசியமாகும். இந்த அறுவகைப் புலன்கள் தொடர்பாக நன்கு விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக் கொண்டிருப்பவர், நல்ல புலனடக்கம் உடையவராவார். அவரது மனதில் காலங்காலமாக பின்தொடர்ந்து வருகின்ற நான், எனது, எனது ஆத்மம் எனும் பிணைப்புக்கள் சிறிது சிறிதாக அவிழ ஆரம்பிக்கும். இதற்காக அவர் கண், காது, நாசி, நாவு, உடல், மனம் எனும் ஆறு புலன்களையும் அவற்றிற்கு தீணியாக அமையும், புற உலகத்திற்குரிய உருவம், சப்தம், மணம்,

சுவை, உடலுணர்வுகள், எண்ணங்கள் என்பனவற்றையும் அறிவினால் நன்கு ஆராய்ந்து அதன் உண்மை நிலையான நிலையாமையை உய்த்துணர வேண்டும். அதன் மூலமே மனதில் உள்ள பிணைப்புக்கள் இல்லாமல் போக ஆரம்பிக்கும்

தன்னிலும் பிறரிலும் இருப்பது நிலையாமையே.

எனவே பிணைப்புக்கள் ஏற்படாத வண்ணம், சங்க்யோஜனங்கள் ஏற்படாத வண்ணம், கிலேசங்கள் ஏற்படாத வண்ணம் ஆரிய சீடன் தன்னுள் நன்கு விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்தி விபஸ்ஸனா செய்வார். தன்னுள் நிலையற்ற அறுவகைப்புலன்கள் இருப்பது போன்றே ஏனைய உயிரினங்களிடமும் நிலையற்று போகும் இயல்பிலான அறுவகைப்புலன்களே இருக்கின்றன. என்பதனை அவர் உணர்ந்துக் கொள்வார்.

அதேபோன்று அகத்திலும் புறத்திலும் இருக்கும் உருவங்கள், சப்தங்கள், மணங்கள், சுவைகள், உடலுணர்வுகள் எனும் அனைத்தும் நிலையற்றவை. காரணங்களால் தோன்றி காரணங்கள் இல்லாமல் போகும்போது இல்லாமல் போகும் இயல்பிலானவை என ஆரிய சீடன் நன்கு உணர்ந்துக் கொள்வார். இவ்வாறு நிலையாமையை உணரும் அவரது மனம் தன்னகத்திலும் தனக்கு புறம்பான உலகிலும் நிலைக்காது.

இவ்வாறாக அறிவினால் ஆராயும்போது (யதா ச உப்பன்னங் சங்க்யோஜனஸ்ஸ பஹானங் ஹோதி, தஞ்ச பஜானாதி) முன்னர் தன்னுள் தோன்றியிருந்த பிணைப்புக்கள் இல்லாமல் போவதனையும் உணர்ந்துக் கொள்வார். புத்த பகவான் போதித்த வகையில் தர்மத்தினை அறிவினால் ஆராய்வதனாலேயே (யோனிசோ மனசிகாரத்தில் ஈடுபடுவதாலேயே) இந்த பிணைப்புக்கள் இல்லாமல் போகின்றன.

மோட்சம்.

இவ்வாறாக தொடர்ந்தும் யோனிசோ மனசிகாரத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலமே அவரது மனம் பிணைப்புக்களில் இருந்து விடுதலை அடைய தகுதியுடையதாகும். பிணைப்புக்களில் இருந்து விடுதலையடையாவிடில் தொடர்ந்தும் நான் எனது எனது ஆத்மம் எனும் பிணைப்பிலேயே இருந்துக் கொண்டு துன்பம் அனுபவிக்கத்தான் நேரிடும். (ரூபங் திஸ்வா சதிமுட்டா) ஒரு உருவத்தினைக் கண்டு (அதன் உண்மை நிலையை அறியாது) ஏமாறி. (பிய நிமித்தங் மனசிகரோதோ) அதன் பிரியமான நிமித்தங்களை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு சிந்திப்பார். (சாரத்த சித்தோ வேதேதி) விருப்பத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட மனதினால் சுகம் துக்கம் அல்லது சமனிலை மனதினை அனுபவிப்பார். (தஞ்ச அஜ்ஜோசாய திட்டதி) அதன் காரணமாக மனம் அதனுள் இறங்கிக் கொள்ளும். (தஸ்ஸ வட்டன்தி வேதனா அநேகா ரூப சம்பவா) அதன் காரணமாக உருவங்களினால் தோன்றக் கூடிய ஒவ்வொருவகையான நுகர்ச்சிகள் தோன்றும். இடைவிடாத ஆசையும் சோர்வும் மனதை ஆட்கொள்ளும். இவ்வாறாக துன்பத்தினை சேர்த்துக் கொள்ளும்போது மோட்சம் விலகியே செல்லும்.

அப்படியாயின் சாதாரண வாழ்க்கை வட்டத்தில் இருப்பது மோட்சத்திலிருந்து விலகிருப்பதற்கே துணை செய்கின்றது. இந்த வாழ்க்கை வட்டம் மோட்சத்திற்கு உரியதல்லாதது. எனவே மனம் போன போக்கில் மனதிற்கு அடிமையாக சிந்திக்கும் வரை, மனதிற்கு அடிமையாக செயற்படும் வரை துன்பத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதென்பது கனவாகும். இந்த வாழ்வின் உண்மையை அறிந்துக் கொள்ள விரும்புபவர், கண், காது, நாசி, நாவு, உடல், மனம் என்பவற்றின் நிலையாமையை காண்பதற்காக விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்துதல் முற்றிலும் அவசியமாகும்.

அனைத்திலிருந்தும் முழுமையாக விடுதலையடையுங்கள்

இவ்வாறாக அவர் அறுவகைப்புலன்களினுள் நன்கு விழிப்புணர்வினை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளும்போது அநித்தியமான நிலையில்லாத துக்கத்திற்குரிய அறுவகைப்புலன்களையே காண்பார். அவற்றின் தோற்றத்தினையும் மாற்றங்களுக்குட்பட்ட இருப்பினையும், அழிவினையும் காண்பார். இவற்றின் உண்மை நிலையை அறிந்ததனால் அவர் மேலும் அவற்றை நான், எனது, எனது ஆத்மம் என ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார். அவர் இவ் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை அடைவார். கண்களில் இருந்து விடுதலையடைவார். காதுகள், நாசி, நாவு, உடல், மனம் என்பவற்றிலிருந்து நிரந்தரமாக விடுதலையடைவார். இவ்வுலகத்திலிருந்தும் விடுதலையடைவார். மறுவுலகத்திலிருந்தும் விடுதலையடைவார். அனைத்திலிருந்தும் முழுமையாக, நிரந்தரமாக விடுதலையடைவார். இவ்வாறானவரே புத்த பகவானது தர்மத்தினை பரிபூரணமாக உய்த்துணர்ந்தவராவார்.

அறுவகைப்புலன்கள் தொடர்பான தியானம்

இந்த கண் காரணங்களினால் தோன்றியதாலும் மாற்றமடைந்து அழிந்து போவதினாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... கண் நான் அல்ல.. எனது அல்ல... என்னுடைய ஆத்மம் அல்ல.

கண்ணுக்கு புலப்படும் உருவங்கள் காரணங்களினால் தோன்றியதாலும் மாற்றமடைந்து அழிந்து போவதினாலும் நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... நிலையற்றவை... கண்ணுக்கு புலப்படும் உருவங்கள் நான் அல்ல.. எனது

அல்ல... என்னுடைய ஆத்மம் அல்ல.

கண்ணில் தோன்றும் நுண்ணுணர்வு காரணங்களினால் தோன்றியதாலும் மாற்றமடைந்து அழிந்து போவதினாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... கண்களில் தோன்றும் நுண்ணுணர்வு நான் அல்ல.. எனது அல்ல... என்னுடைய ஆத்மம் அல்ல.

கண் உருவம் மற்றும் கண்ணின் நுண்ணுணர்வு என்பனவற்றின் சேர்க்கை அதாவது கண்ணின் ஸ்பரிசம் காரணங்களினால் தோன்றியதாலும் மாற்றமடைந்து அழிந்து போவதினாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... கண்ணின் ஸ்பரிசம் நான் அல்ல.. எனது அல்ல... என்னுடைய ஆத்மம் அல்ல.

கண்ணின் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றும் நுகர்ச்சி காரணங்களினால் தோன்றியதாலும் மாற்றமடைந்து அழிந்து போவதினாலும் நிலையற்றது... நிலையற்றது... நிலையற்றது... காணும் உருவங்கள் மீது தோன்றும் நுகர்ச்சி நான் அல்ல.. எனது அல்ல... என்னுடைய ஆத்மம் அல்ல.

காது

காது...

காதிற்கு கேட்கும் சப்தம்...

காதினில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்...

காதும், சப்தமும், விஞ்ஞானமும் ஒன்றுசேர்தலான காதின் ஸ்பரிசம்...

காதின் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய நுகர்ச்சி ...

நாசி

நாசியால் முகரப்படும் மணம்...
 நாசியில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்...
 நாசி மணம் மற்றும் நாசியின் விஞ்ஞானம் எனும் மூன்றின்
 சேர்க்கை (நாசியின் ஸ்பரிசம்)...
 நாசியின் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய நுகர்ச்சி ...

நாவு

நாவினால் உணரப்படும் சுவை...
 நாவினில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்
 நாவுச் சுவையும் விஞ்ஞானமும் ஒன்று சேர்தல்.
 நாவின் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய நுகர்ச்சி ...

உடல்

உடலினால் உணரப்படும் ஸ்பரிசம்
 உடம்பினுள் தோன்றும் விஞ்ஞானம்
 உடம்பும் ஸ்பரிசமும் விஞ்ஞானமும் ஒன்று சேர்தல்.
 உடலின் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய நுகர்ச்சி ...

மனம்

மனதினுள் தோன்றும் எண்ணங்கள்.
 மனம் எண்ணங்கள் மனதினில் தோன்றும் விஞ்ஞானம்
 என்பவற்றின் சேர்க்கை
 மனதின் ஸ்பரிசத்தினால் தோன்றிய நுகர்ச்சி ...

கண் நிலையற்றது... காது நிலையற்றது... நாசி நிலையற்றது...
 நாவு நிலையற்றது... உடல் நிலையற்றது... மனம்
 நிலையற்றது... உருவங்கள் நிலையற்றவை... சப்தங்கள்

நிலையற்றவை...வாசனைகள் நிலையற்றவை... சுவை
நிலையற்றவை... உடலுணர்வுகள் நிலையற்றவை...மனதில்
தோன்றும் எண்ணங்கள் நிலையற்றவை...

சுக நுகர்ச்சிகள் நிலையற்றவை... துக்க நுகர்ச்சிகள்
நிலையற்றவை...

நடுநிலை நுகர்ச்சிகள் அறித்தியமானவை...
கண்ணில் தோன்றும் நுகர்ச்சிகள் அறித்தியமானது... காதினில்
தோன்றும் நுகர்ச்சிகள் அறித்தியமானது... நாசியினில் தோன்றும்
நுகர்ச்சிகள் அறித்தியமானது... நாவினில் தோன்றும் நுகர்ச்சிகள்
அறித்தியமானது... உடலினில் தோன்றும் நுகர்ச்சிகள்
அறித்தியமானது... மனதில் தோன்றும் நுகர்ச்சிகள்

நிலையற்றது...

அனுபவிக்கும் உருவங்களை இனங்காணுதல் நிலையற்றது...
அனுபவிக்கும் சப்தங்களை இனங்காணுதல் நிலையற்றது...
அனுபவிக்கும் மணங்களை இனங்காணுதல் நிலையற்றது...
அனுபவிக்கும் சுவையினை இனங்காணுதல் நிலையற்றது...
அனுபவிக்கும் உடலுணர்வுகளை இனங்காணுதல்
நிலையற்றது... அனுபவிக்கும் எண்ணங்களை இனங்காணுதல்
நிலையற்றது...

இனங்கண்டுக் கொண்ட உருவங்களுக்கு ஏற்றாற்போல்
சிந்தனை செய்தல் நிலையற்றதாகும்... இனங்கண்டுக்
கொண்ட சப்தங்களுக்கு ஏற்றாற்போல் சிந்தனை செய்தல்
நிலையற்றதாகும்... இனங்கண்டுக் கொண்ட மணத்திற்கு
ஏற்றாற்போல் சிந்தனை செய்தல் நிலையற்றதாகும்...
இனங்கண்டுக் கொண்ட சுவைகளுக்கு ஏற்றாற்போல் சிந்தனை
செய்தல் நிலையற்றதாகும்... இனங்கண்டுக் கொண்ட

உடலுணர்வுகளுக்கு ஏற்றாற்போல் சிந்தனை செய்தல் நிலையற்றதாகும்... இனங்கண்டுக் கொண்ட எண்ணங்களுக்கு ஏற்றாற்போல் சிந்தனை செய்தல் நிலையற்றதாகும்...

கண் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...
காது நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...
நாசி நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...
நாவு நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...
உடல் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...
மனம் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...

கண்களுக்கு புலப்படும் உருவங்கள் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல... காதுகளுக்கு கேட்கும் சப்தம் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல... நாசியினால் முகரும் மணம் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல... நாவினால் சுவைக்கும் சுவை நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல... உடலினால் உணர்ந்துக் கொள்ளும் உடலுணர்வுகள் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல... மனதில் எழும் எண்ணங்கள் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...

இவ் அனைத்தும் நிலையில்லாதன... அனைத்தும் நிலையற்றவையாகும்... அனைத்தும் மாற்றங்களுக்கு உட்படுபவையாகும்... மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டு நிலையில்லாமல் போகும் எதுவும் நான் அல்ல... எனது அல்ல... எனது ஆத்மம் அல்ல...

13.

நால்வகை சதிப்பட்டானத்தினுள் போதியங்கங்கள்.

புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய சதிப்பட்டானத்தின் தம்மானுபஸ்ஸனத்தின் இறுதி பகுதியையே நீங்கள் இப்போது கற்றுக் கொள்கிறீர்கள். இங்குதான் எழுவகை போதியங்கங்கள் தொடர்பாக குறிப்பிடப்படுகிறது. போதியங்கம் என்றால் நால்வகை பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்கான அங்கங்களாகும். நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்கு உபகாரமாக அமையும் ஏழு அங்கங்கள் இருக்கின்றன. அவை முறையே, சதி, தம்மவிசயம், விரிய, பீதி, பஸ்ஸத்தி, சமாதி, உபேக்கா என்பனவாகும். சதிப்பட்டானத்தினை விருத்தி செய்வதன் மூலம் இவை அனைத்தையும் உங்களுள்ளும் தோற்றுவித்துக் கொள்ள முடியும். சதிப்பட்டானங்கள் உங்களுள் இல்லாதவரை இந்த போதியங்கங்களும் உங்களுள் விருத்தியடையாது.

பிரார்த்தனையால் முடியாதது.

“எனக்கு சதி போதியங்க கிடைக்க வேண்டும்...” “எனக்கு தம்மவிசய போதியங்கம் கிடைக்க வேண்டும்...” என பிரார்த்தனை செய்வதால் இந்த போதியங்கங்கள் கிடைக்காது. இவ்வாறு பிரார்த்தனை செய்வதால் கிடைக்குமாயின் எமக்கு புத்தர்மாரோ அல்லது புத்த தர்மமோ அவசியமில்லை அல்லவா? தர்மத்திலிருந்து அப்பாற்பட்டவை நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லாதவை. அவற்றை விசுவாசிக்க மாத்திரமே இயலும். அவை ஒருபோதும் அனுபவமாகாது. ஆனால் இந்த தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படுபவற்றை உங்கள் அனுபவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

சதி போதியங்கம்.

ச(த்)தி என்பது விழிப்புணர்வாகும். அதாவது இந்த நால்வகை விழிப்புணர்வு நிலைகளான சதிபட்டானமாகும். நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்கான வகையில் விழிப்புணர்வு பலத்த அளவில் ஒழுங்கமையும்போது அந்த வழிப்புணர்வு போதியங்கமாக அதாவது உய்த்துணர்விற்கு உபகாரமாக அமையும் அங்கமாக நிலைத்துக் மனதில் கொள்ளும்.

தம்மவி(ச்)சய போதியங்கம்.

தம்மவிசயம் என்றால் புத்த பகவான் போதித்தருளிய தர்மத்தின்படி நிலையற்றதை நிலையற்றதாகவும், துக்கமானதை துக்கமானதாகவும், அநாத்மமானதை அநாத்மமானதாகவும் உள்ளது உள்ளபடி காண்பதற்கு மனதினால் தர்மத்தை ஆராய்தல் தம்மவி(ச்)சய போதியங்கம் எனப்படுகிறது. அந்த நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்காக உபகாரமாக அமையும் வகையிலே இந்த போதியங்கம் உங்களுள் விருத்தியடையும்.

புத்த பகவான் சதிபட்டான சூத்திரத்தில் (சன்தங் வா அஜ்ஜத்தங் தம்மவிசய சம்பொஜ்ஜங்கங் அத்தி மே அஜ்ஜத்தங் தம்மவிசய சம்பொஜ்ஜங்கோதி பஜாணாதி) ஒருவர் தன்னுள் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்தறியும் பொருட்டு இந்த தம்மவிசயம் எனும் போதியங்கம் விருத்தியடைகிறது என்பதனை அறிவாராயின் தன்னுள் தம்மவிசயம் எனும் போதிங்கம் நிலைத்திருப்பதனையும் அறிவார்.

இந்த விழிப்புணர்வினை எவ்வளவு நுண்ணியமாக விருத்தி

செய்ய வேண்டும் என்பதனை இப்போது எம்மால் உணர்ந்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். தன்னுள் தம்மவிசய போதியங்கம் இல்லாவிடில் தர்மத்தினை பயிற்சி செய்யும் ஆரிய சீடன் அதனையும் நன்கு உணர்ந்துக் கொண்டு இதுவரை தன்னுள் தோன்றியிராத அந்த போதியங்கத்தினை தன்னுள் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என வீரியம் செய்ய வேண்டும்.

வீரிய போதியங்கம்.

வீரிய போதியங்கம் என்றால் இடைவிடாத முயற்சி. தீய ஆசைகள், கோபம், பகைமை, பொறாமை பழிவாங்கல்கள் போன்றன மனதில் இருக்கும் அகுசலங்களாகும்*. இவ்வாறாக மனதில் தோன்றியிருக்கும். தீயவைகளை அழிப்பதற்கு எடுக்கும் அயராத முயற்சி வீரிய போதியங்கமாகும். அதேபோன்று மனதில் இது வரை தோன்றியிராத தீயன ஒருபோதும் தோன்றாத வகையில் அழிப்பதற்கான முயற்சியும் வீரிய போதியங்கத்திற்குரியதாகும்.

சீலங்களை அனுஷ்டித்திராவிட்டால், உளச்சமதி, ஞானம் என்பன இல்லாவிட்டால் அவை இதுவரை மனதினில் தோன்றியிராத குசலங்களாகும்*. இவ்வாறாக இதுவரை மனதில் தோன்றியிராத நன்மைகளை தோற்றுவிப்பதற்கு எடுக்கும் தீவிர முயற்சி வீரிய போதியங்கத்திற்குரியதாகும். இப்போது ஏதேனும் விருத்தி செய்த குசலங்கள் இருக்குமாயின் அவற்றை மென்மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான தீவிர முயற்சியும் வீரிய போதியங்கத்திற்குரியதாகும்

*. பேராசை, கோபம், அறியாமை என்பனவற்றால், சிந்தனையை அடிப்படையாகக் கொண்டு பேசுதல், செயற்படுதல், நினைத்தல் என்பன அகுசலம் எனப்படும்.

** நிராசை, கோபமின்மை, நல்லறிவு என்பனவற்றால், சிந்தனையை அடிப்படையாகக் கொண்டு பேசுதல், செயற்படுதல், நினைத்தல் என்பன குசலம் எனப்படும்.

இதுவரை தன்னுள் தோன்றியிராத அகுசலங்களை ஒருபோதும் தோன்றச் செய்யாமல் தடுப்பதற்கு வீரியம் செய்தல் வேண்டும். இப்போது தோன்றியிருக்கும் குசலதர்மங்களை மேலும் விருத்தி செய்துக்கொள்வதற்கு வீரியம் செய்தல் வேண்டும். ஆரிய சீடன் சீலமுள்ளவராக இருந்தால் அந்த சீலத்தினை பழுதாக்கிக் கொள்ளாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வீரியம் செய்தல் வேண்டும். உளச்சமாதி இப்போது தன்னுள் இருந்தால் அதனை மேம்படுத்திக் கொள்ளவே முயற்சிக்க வேண்டும். தன்னுள் தோன்றியிருக்கும் ஞானத்தினை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கே முயற்சிக்க வேண்டும். இவ் அனைத்தையும் அவர் ஆரிய சத்தியங்களை உய்த்துணர்வதற்காகவே செய்வார். அவரது ஒரே நோக்கம் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதாகும்.

ப்ரீதி போதியங்கம்.

இவ்வாறாக வீரியம் செய்வதால் மனதின் அகுசலங்கள் அழியும்போது குசலதர்மங்கள் மேம்படும்போது மனம் ஒருங்கிணையும். அதன் காரணமாக மனதில் பலத்த மகிழ்ச்சி தோன்றும். 'எனது மனதில் இருக்கின்ற அகுசலங்கள் இல்லாமல் போகின்றன அல்லவா...? எனது மனதில் குசலங்கள் விருத்தியடைகின்றன அல்லவா...? என்று பெரும் மகிழ்ச்சி ஒன்று தோன்றும். தன்னுள் இருக்கும் குசலங்கள் அதாவது தன் மனதில் தோன்றியிருக்கும் குணங்களினால்தான் அந்த மகிழ்ச்சி தோன்றுகின்றது.

தர்மத்தில் ஈடுபடுபவர் தன்னுள் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான பண்பு அடக்கமாகும். இந்த தர்மத்தினை தமது வாழ்வில் விருத்தி செய்துக் கொள்வதற்கு ஒருவரிடம் இருவகையான பண்புகள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். முதலாவது பணிவு. இரண்டாவது தியாகம்.

தர்மத்தில் ஈடுபடும்போது ஒருபோதும் தன்னை உயர்வாகவும் ஏனையோரை தாழ்வாகவும் பார்க்க வேண்டாம். இது தர்மத்தில் ஈடுபடுவதற்கு மிகப் பெரும் தடையாகும். பணிவு, தன்னடக்கம், தியாகம் என்பன தர்மத்தில் ஈடுபடுவதற்கு மிகவும் உதவியாக அமையும் குணங்களாகும். அவருள் தோன்றும் அந்த மகிழ்ச்சிக்கு காரணம் தன்னுள் தோன்றியிருக்கும் குசல தர்மங்களாகும். குசலங்களின் விருத்தியாலும், அகுசலங்களின் அழிவினாலும் அந்த பெருமகிழ்ச்சி தன்னுள் தோன்றுவதால் அது தர்மத்தினை உய்த்துணர்வதற்கு உபகாரமாக அமையும். நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்வதற்கு உபகாரமாக அமையும் ஒரு அங்கமே இந்த மகிழ்ச்சியாகும்.

பஸ்ஸத்தி போதியங்கம்.

இவ்வாறாக பலத்த மகிழ்ச்சி ஏற்படும்போது உடல் இலகுவாகும். மனதில் பெரும் நிம்மதியும் இலேசான தன்மையும் தோன்றும். இந்த தன்மை தர்மத்தில் பஸ்ஸத்தி எனப்படுகின்றது. அதாவது பரவசம் எனப்படுகின்றது. உடலும் உள்ளமும் இலேசானதாக மாறும். **தண்மையானதாக** மாறும் உடல் முழுவதும் மனம் முழுவதும் இந்தத்தன்மை வியாபிக்கும். அதற்கு காரணம் மனதில் இருந்த அகுசலங்கள் அழிந்து குசலங்கள் விருத்தியடைந்ததால் ஏற்பட்ட பேரானந்தமாகும். ஆரிய சீடன் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ளும் ஒரு அங்கமாக பஸ்ஸத்தி எனும் போதியங்கத்தினை மேம்படுத்துவார். அவருள் இந்த போதியங்கம் இருக்குமாயின் அவர் அதனை அறிந்துக் கொள்வார். இல்லையென்றால் அதனையும் அறிந்துக் கொள்வார்.

சமாதி போதியங்கம்.

உளச் சமாதியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதலும் ஒரு

போதியங்கமாகும். உளச்சமாதியின்றி அரஹத் உத்தமர்கள் தோன்றமாட்டார்கள். சமாதியின்றி அநாகாமீ, சகதாகாமி, சோதாபண்ண எனும் எந்த ஞானப்பேற்று நிலைகளையும் ஒருவரால் அடைய முடியாது என்பதனை நீங்கள் அறிவீர்கள். சோதாபண்ண, சகதாகாமீ, நிலையை அடைந்தோருள்ளும் சிறு அளவுகளில் உளச்சமாதி இருக்கும். அநாகாமீ நிலையை அடைவதற்கு மனம் நான்காம் படிநிலை தியானம் வரை விருத்தியடைந்திருக்க வேண்டும். அரஹத் நிலையை அடைந்தவரது உளச்சமாதியே பரிபூரணமானதாகும்.

இந்த உளச்சமாதி அல்லது உள ஒருங்கிணைவு என்பது தியானம் தொடர்பான விடயமாகும். மன ஒருங்கிணைவு சமாதியாகும். இந்த சமாதியின் உயர்நிலைகள் நான்கு இருக்கின்றன. முதலாம் படிநிலைத் தியானம், இரண்டாம் படிநிலைத் தியானம், மூன்றாம் படிநிலைத் தியானம், நான்காம் படிநிலைத் தியானம் என்பனவே அவையாகும். இவை அனைத்தும் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்கு உபகாரமாக அமைவனவாகும். அவருள் இத்தகைய உளச்சமாதி இருக்குமாயின் ஆரிய சீடன் அதனை அறிந்துக் கொள்வார். தன்னுள் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ளும் பொருட்டு உபகாரமாக அமையும் உளச்சமாதி இல்லையெனில் அதனையும் அறிந்துக் கொள்வார். இவ்வாறாக அறிந்துக் கொண்ட அவர் சமாதியினை தன்னுள் தோற்றுவித்துக் கொள்வதற்கு முயற்சிப்பார்.

உபேக்கா போதியங்கம்.

இவ்வாறாக தன்னுள் நன்கு உளச்சமாதி இருப்பதாக உணர்ந்துக் கொள்ளும் ஆரிய சீடன் அந்த சமாதியினுள் விருப்பத்துடன் ஒட்டிக் கொள்ளாதிருப்பார். தன்னுள் இருக்கும் அந்த உளச்சமாதியை வருணித்து அதில் இறங்கிய மனதுடன்

இருக்கமாட்டார். உளச்சமாதியை வருணித்துக் கொண்டிருப்பதை விடுத்து, அவர் ஒருங்கிணைந்த மனதில் மாற்றமடைந்துக் கொண்டிருக்கும் பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தத்தினையே காண முயற்சிப்பார். காரணங்களால் தோன்றிய இந்த உளச் சமாதி காரணங்கள் இல்லாமல் போகும்போது இல்லாமல் போவதால் நிலையற்றது, என்பதனை உணர்ந்துக் கொள்ளும் அந்த சீடனது மனம் நடுநிலையானதாகும். அவர் அந்த நடுநிலை மனதின் மீதும் பற்றுக் கொள்ளாதிருப்பார். அவ்வாறு தோன்றிய அந்த நடுநிலை மனதின் மீது ஏமாறாதிருப்பார். அந்த நடுநிலை மனதினையும் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ளும் ஒரு அங்கமாக விருத்தி செய்வார்.

நாற்பேருண்மைகள் என்றால் என்ன?

துக்கம் என்பது ஒரு ஆரிய சத்தியமாகும். துக்கம் தோன்றுவதற்கு காரணம் வேட்கையாகும். இதுவும் ஒரு ஆரிய சத்தியமாகும். துக்கத்தின் மீது கொள்ளும் ஆசையை துறந்துவிட வேண்டும். துக்கத்தின் மீதான ஆசையை துறக்கும்போது அவர் துக்கத்திலிருந்து விடுதலையடைவார். துக்கத்தின் மீது கொண்ட ஆசையை விடுவிப்பதற்கு வழியுண்டு. அதுவே இந்த ஆரிய எண்சீர் வழியாகும்.

இந்த நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதன் ஒரு அங்கமாக உபேக்கா எனப்படும் நடுநிலை மனம் விருத்தியடைய வேண்டும். அதுவே உபேக்கா போதியங்கமாகும்.

புண்ணியவர்களே, போதியங்க தியானம் என்றால் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதனை இலக்காகக் கொண்டிருக்கும் ஏழு விடயங்களை தன்னுள் விருத்தி செய்து கொள்வதாகும். அவை முறையே விழிப்புணர்வு, தர்ம ஆய்வு, வீரியம், மனமகிழ்ச்சி, பரவசம்,

உளச்சமாதி, நடுநிலை மனம் எனும் உபேக்கா என்பனவாகும்.

இந்த போதியங்க தர்மங்கள் தன்னுள் நன்கு விருத்தியடையும் போதுதான் மனம் நிக்கிலேச நிலையை அடையும். அதற்காக நால்வகை விழிப்புணர்வு நிலைகளை விருத்தி செய்துக் கொள்ளுதல் அத்தியாவசியமே. சதிபட்டானம் நிலையாத மனதில் போதியங்க தர்மங்கள் தோன்றாது.

புத்த பகவானது தர்மம் உய்த்துணர்வினை இலக்காகக் கொண்டு போதிக்கப்பட்டது என்பதனை நாம் இதன் மூலம் உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும்.

அனுஸ்ஸதி தியானங்கள்

14.1 புத்தானுஸ்ஸதி தியானம்

இந்த மனித வாழ்வினை அர்த்தமுள்ளதாக்குவதற்காக இவ்வுலகில் தோன்றியவர்தான் 'சித்தார்த்த கௌதமர்' எனும் புத்த பகவான். புத்த பகவானை பற்றி நீங்கள் சிறிது நேரமேனும் நினைப்பீர்களாயின் அவ்வாறு நினைக்கும் போது உங்கள் மனதில் புத்தானுஸ்ஸதி எனும் தியானமே விருத்தியடைகிறது. புத்த பகவானது குணங்களை நினைக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் மனம் தூய்மையடையும். மனம் அமைதி பெறும். இவ்வாறு மனம் ஒருங்கிணையும் போது, அமைதியுறும் போது நீங்கள் உங்களை அநியாமலேயே புதியதொரு வாழ்விற்கான அடியெடுத்து வைப்பீர்கள்.

புத்த பகவானிடம் மாசுகளற்ற தூய்மையானதொரு உள்ளம் இருந்தது. புத்த பகவானது உத்தம உள்ளம் நிரந்தரமாகவே பவித்திரமானதாகும். புத்த பகவான் எவ்வித காரணத்தை முன்னிட்டும் சிறிதளவேனும் சினங்கொள்ளவில்லை. எவ்வித காரணத்தினை முன்னிட்டும் கொடுமையானவராக மாறவில்லை. புற உலகின் மாயைகளுக்கு புத்த பகவான் வசியப்படவில்லை. புத்த பகவான் அரஹத் நிலையை அடைந்தவராவார். அதாவது அரஹங் எனும் குணம் படைத்தவராவார். இந்த குணத்தினை உங்களால் நினைவுகூற முடியுமாயின் உங்கள் மனம் தூய்மையடையும். புத்த பகவான் இரகசியமாகக்கூட எவ்வித பாவமும் செய்யாதவராவார். அனைத்து கிலேசங்களிலிருந்தும் நீங்கியவராவார். அனைத்து துக்கங்களிலிருந்தும் கவலைகளிலிருந்தும் நிரந்தரமாகவே நீங்கியவராவார். எவ்வித குருவின் உபதேசங்களுமின்றி நாற்பேருண்மைகளை உய்த்தறிந்தவராவார். அனைத்து

உலக தாதுக்கள், அனைத்து உயிரினங்கள், மற்றும் இந்த வாழ்க்கை தொடர்பாகவும் மீதமேதுமின்றி முழுமையாக உய்த்தறிந்தார். அறிவுள்ள அனைத்து தேவ மனிதர்களது பரம குருவானவராவார். இவ்வாறாக புத்த பகவானை உங்களால் நினைவுகூற முடியுமாயின் அந்த ஒவ்வொரு கணத்திலும் நீங்கள் நினைவுகூறுவது இந்த மனித வரலாற்றில் பொற்காலத்தை உருவாக்கிய உத்தம முனி ராஜனை பற்றியதாகும்.

தர்மத்தினூடாக புத்த பகவானை கானுங்கள்.

இவ்வாறான குணம் படைத்த புத்த பகவானை பற்றி நீங்கள் சிந்திப்பீர்களாயின் அக்கணம் முதல் உங்களது மனம் தூய்மை பெறும். புத்த பகவான் ஒருவர் இவ்வுலகில் மிகவும் அரிதாகவே தோன்றுவார். அறிவினை விருத்தி செய்து கொள்ள விரும்பும் ஒருவரால்தான் புத்த பகவான் ஒருவரை இனங்காண முடியும். புத்த பகவானது தர்மத்தினை செவிமடுத்து அறிவினை விருத்தி செய்வதனூடாக ஒருவரால் புத்த பகவானை காண முடியும். அப்போது புத்த பகவானை உங்களது வாழ்வினூடாக காண முடியும்.

புத்த பகவானது கிலேசமற்ற குணம், பரிபூரணமான ஞானம், மகா கருணை, பவித்திரமான உளச்சமாதி, வீரியம் மிகுந்த சுயசரிதை எனும் இவ்வனைத்துமே உங்களது வாழ்வினை ஒளிமயமாக்கிக்கொள்வதற்கு உபகாரமாகும். புத்த பகவான் தொடர்பாக சிந்திக்கையில் அரஹங், சம்மா சம்புத்த, விஜ்ஜாசரண சம்பண்ண, சுகத, லோகவிதா, சத்தா தேவ மனுஸ்ஸானங், புத்த, பகவா எனும் இவ்வனைத்து குணங்களையும் நினைவுகூறுங்கள். அடிக்கடி இவ்வாறு நினைவுகூறுங்கள்.

நாம் வாழும் இந்த மனித வாழ்வானது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சிறு நீரோட்டத்தை போன்றதாகும். வற்றிக்கொண்டு போகும் ஓடையை போன்றதாகும். இந்த மனித வாழ்வினை இழப்பதற்கு முன்னர் மனிதத்தன்மையுடன் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட அறிவை விருத்தி செய்யக்கூடிய அரிதான அதிஷ்டத்தினை இந்த புத்தானுஸ்ஸதி தியானத்தினால் நீங்களும் பெறலாம்.

புத்தானுஸ்ஸதி தியானம்

எனது சுவாமியான புத்த பகவான், கோபத்தை முழுமையாக நீக்கியவராவார், ஆசையினை முழுமையாக நீக்கியவராவார், அறியாமையை முழுமையாக நீக்கியவராவார். அனைத்து மனமாசுகளையும் அழித்தவராவார். இரகசியமாகக்கூட எவ்வித பாவமும் செய்யாதவராவார். அனைத்து உலகத்தோரினதும் பூஜைகளை ஏற்றுக்கொள்ள தகுதியானவராவார்.

புத்த பகவான் கண்ணினால் உருவத்தினை பார்த்து அந்த உருவத்தின் மீது ஆசை கொள்ளவில்லை. கோபமடையவில்லை, ஏமாறவில்லை.

புத்த பகவான் காதினால் சப்தத்தை செவிமடுத்து அந்த சப்தத்தின் மீது ஆசை கொள்ளவில்லை. கோபமடையவில்லை, ஏமாறவில்லை.

புத்த பகவான் நாசியினால் மணத்தை அறிந்து அந்த மணத்தின் மீது ஆசை கொள்ளவில்லை. கோபமடையவில்லை, ஏமாறவில்லை.

புத்த பகவான் நாவினால் சுவையை அறிந்து அந்த சுவையின் மீது ஆசை கொள்ளவில்லை. கோபமடையவில்லை, ஏமாறவில்லை.

புத்த பகவான் உடலினால் உடலுணர்வுகளை உணர்ந்து அந்த உடலுணர்வுகளின் மீது ஆசை கொள்ளவில்லை. கோபமடையவில்லை, ஏமாறவில்லை.

புத்த பகவான் மனதினால் சிந்தனைகள் செய்து அந்த சிந்தனைகள் மீது ஆசை கொள்ளவில்லை. கோபமடையவில்லை, ஏமாறவில்லை.

அந்த பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான், அனைத்து மனமாசுகளையும் நீக்கி மனதினை முழுமையாக தூய்மைபடுத்தியவராவார். புத்த பகவான் அரஹங் குணம் படைத்தவராவார். அரஹங் குணம் படைத்தவராவார். அரஹங் குணம் படைத்தவராவார்.

எனது சுவாமியான பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான், உய்த்துணர வேண்டிய துக்கம் எனும் ஆரிய சத்தியத்தினை எவ்வித குரு உபதேசங்களுமின்றி சுயமாக உய்த்துணர்ந்தார். நீக்க வேண்டிய துக்க தோற்றம் எனும் ஆரிய சத்தியத்தினை எவ்வித குரு உபதேசங்களுமின்றி சுயமாக நீக்கியவராவார். சாட்சாத் செய்ய வேண்டிய துக்க நிவாரணியாகிய உன்னத மோட்சம் எனும் ஆரிய சத்தியத்தினை குரு உபதேசங்களுமின்றி சுயமாக உறுதி செய்தவராவார். மேன்மை செய்ய வேண்டிய துக்க நிவாரண மார்க்கம் எனும் ஆரிய சத்தியத்தினை எவ்வித குரு உபதேசங்களுமின்றி சுயமாக மேன்மை செய்தவராவார். இந்த நான்கு வகையான பேருண்மைகளை சத்ய ஞானம், க்ருத்ய ஞானம், க்ருதக் ஞானம் என மூன்று வகைகளாலும் பன்னிரெண்டு முறைகளாகவும் எவ்வித குருபதேசமுமின்றி முழுமையாக உய்த்துணர்ந்ததால் சம்மா சம்புத்த எனும் குணம் படைத்தவராவார். சம்மா சம்புத்த குணம் படைத்தவராவார். சம்மா சம்புத்த குணம் படைத்தவராவார்.

எனது சுவாமியான பாக்கிமுள்ள புத்த பகவான், வானில் நடத்தல் நிலத்தில் புகுந்து வேரிடத்தில் தோன்றல், நீரில் நடத்தல், அனைத்தையும் ஊடுருவி பயணித்தல் போன்ற எண்ணிலடங்காத இந்தி ஞானங்களை உடையவராவார். சேய்மையில் இருக்கும் உருவங்களையும் அண்மையில் இருக்கும் உருவங்களையும் காணக்கூடிய திப்ப சக்கு ஞானத்தை உடையவராவார். சேய்மையில் ஒலிக்கும் சப்தங்களையும் அண்மையில் ஒலிக்கும் சப்தங்களையும் கேட்கக்கூடிய திப்ப சோத்த ஞானத்தினை உடையவராவார். அனைத்து உயிரினங்களினதும் வரையறையற்ற முற்பிறவிகளை காணக்கூடிய புப்பேறிவாச ஞானத்தினை உடையவராவார். அனைத்து உயிரினங்களும் மரணிப்பதனையும் மரணித்து மீண்டும் கர்மத்தின்படி பிறத்தலையும் காணக்கூடிய சுதூபபாத ஞானத்தினை உடையவராவார். அனைத்து கிலேசங்களையும் முழுமையாக அழித்து மெய்ஞான ஒளியினை தன்னுள்ளே தோற்றுவித்து கொண்ட பகவான் ஆசுவக்கய ஞானத்தினை உடையவராவார். இவ்வாறாக ஒப்பற்ற சீலங்களையும், நிகரற்ற உளச்சமாதியினையும், எல்லையற்ற ஞானத்தினையும் உடைய புத்த பகவான் விஜ்ஜாசரண சம்பண்ண குணம் படைத்தவராவார். விஜ்ஜாசரண சம்பண்ண குணம் படைத்தவராவார். விஜ்ஜாசரண சம்பண்ண குணம் படைத்தவராவார்.

எனது சுவாமியான பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான், சுந்தரமான மோட்சத்தினை அடையும் வழியை அறிந்து அவ்வழியில் பயணம் செய்து மோட்சத்தினை உறுதி செய்ததால் சுகத எனும் குணம் படைத்தவராவார். சுகத எனும் குணம் படைத்தவராவார். சுகத எனும் குணம் படைத்தவராவார்.

எனது சுவாமியான பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான், அனைத்து

பிரம்ம உலகங்கள், அனைத்து திவ்விய உலகங்கள், இந்த மனித உலகம், சகல பிசாசு உலகங்கள் உட்பட்ட நால்வகை நரகங்கள் எனும் எல்லா உலகங்களையும் உய்த்தறிந்து அவ்வுலகங்களிலிருந்து விடுதலையடைந்தவராவார். லோகவிதூ எனும் குணம் படைத்தவராவார். லோகவிதூ எனும் குணம் படைத்தவராவார். லோகவிதூ எனும் குணம் படைத்தவராவார்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவான், இர்திவித ஞானத்தினாலும், ஏனையோரது மனதையறிந்து தர்மத்தினை உபதேசிக்கும் ஆதேசனா பாதிஹார்ய ஞானத்தினாலும், மற்றும் அனுசாசனா பிரார்த்திஹார்ய ஞானத்தினாலும் கீழ்படிவற்ற தேவ மனிதர்களை கட்டுப்படுத்தி தர்மத்திற்கு கீழ்படியச்செய்து மோட்சத்திற்காக வழிகாட்டியவராவார். புத்த பகவான் அனுத்தரோ புரிசதம்ம சாரதீ எனும் குணம் படைத்தவராவார். அனுத்தரோ புரிசதம்ம சாரதீ எனும் குணம் படைத்தவராவார். அனுத்தரோ புரிசதம்ம சாரதீ எனும் குணம் படைத்தவராவார்.

எனது சுவாமியான பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான், அறிவுள்ள தேவ மனிதர்களுக்கு பிறவிப்பயணத்திலிருந்து விடுதலை அடைவதற்கான மார்க்கத்தினை காண்பித்தவராவார்.. அறிவுள்ள தேவ மனிதர்களின் பரம குருவானவராவார். சத்தா தேவமனுஸ்ஸானங் குணம் படைத்தவராவார். சத்தா தேவமனுஸ்ஸானங் குணம் படைத்தவராவார். சத்தா தேவமனுஸ்ஸானங் குணம் படைத்தவராவார்.

எனது சுவாமியான பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான், தன்னால் சுயமாக உய்த்தறியப்பட்ட நால்வகை பேருண்மைகளை ஏனையோரும் உய்த்தறிந்து வீடுபேறு அடையும் பொருட்டு மிகவும் தெளிவாக, சுந்தரமானதாக, தெளிவான சொற்பிரயோகங்கள், தெளிவான அர்த்தங்களுடனும்

ஏனையோருக்கு உபதேசித்ததால் புத்த எனும் குணம் படைத்தவராவார். புத்த எனும் குணம் படைத்தவராவார், புத்த எனும் குணம் படைத்தவராவார்

எனது சுவாமியான புத்த பகவான், இவ்வனைத்து சம்புத்த குணங்களையும் தன்னுள்ளே தாங்கிக்கொள்வதற்கு பாக்கியமுள்ளவராவார். சூரிய சந்திரனின் ஒளியை மிஞ்சும் எல்லையற்ற ஞான ஒளியை தன்னுள்ளே தோற்றுவித்து கொள்ளும் அளவிற்கு பாக்கியம் உள்ளவராவார். மகா கருணையினால் சதா குளிர்ச்சியடைந்த மனதினை கொண்டு வாழ்ந்த புத்த பகவான் பாக்கியமுள்ளவராவார். அனைத்து உத்தம குணங்களையும் ஒருங்கே தன்னுள் தாங்கிக்கொண்ட புத்த பகவான், பாக்கியமுள்ளவராவார் புத்த பகவான், பகவா எனும் குணம் படைத்தவராவார். புத்த பகவான், பகவா எனும் குணம் படைத்தவராவார். புத்த பகவான், பகவா எனும் குணம் படைத்தவராவார்.

புத்த பகவானது குணங்களுக்கு எல்லைகளே இல்லை. எல்லைகளற்ற உத்தம குணங்களையும், வரையறையற்ற ஞானத்தினையும் கொண்டு மகா கருணையினால் குளிர்ந்த மனதினை உடையவராக தரித்திருந்த புத்த பகவானுக்கு நான் நமஸ்கரிக்கிறேன். எனது கௌரவமிகு நமஸ்காரமாகட்டும்.

14.2 தும்மானுஸ்ஸத் தீயானம் (தர்மத்தினை நனைவுகடரும் தீயானம்)

இந்த உலகம் ஒரு பாலைநிலமாயின் அந்த பாலைவனத்திற்கு பெய்யும் மழையே இந்த உத்தம தர்மமாகும். அநேகமானவர்கள் தமது மனதை எரிய வைத்துக் கொண்டிருந்த சோகங்களை புத்த பகவானது உத்தம தர்மத்தின் உதவியால் அணைத்துக் கொண்டனர். அங்குலிமாலன் போன்ற கொடூர குணம் படைத்தவர்களது மனம் மலரிதழ் போன்று மென்மையாக மாறியது இந்த உத்தம தர்மத்தின் மகிமையினாலேயே. பைத்தியம் பிடித்து வீதி வீதியாக அலைந்து திரிந்த பட்டாசாரா போன்ற அப்பாவி பெண்களின் மனம் வீரியமிகுந்த குணமும் பலமும் மிகுந்த உள்ளங்களாக மாறியதும் இந்த புத்த தர்மத்தினாலேயே

எமது வாழ்விற்கும் தர்மம்

புத்த பகவானது தர்மத்தினால் உங்களது வாழ்வினை சுகமாக்கிக் கொள்வதற்கும் முடியும். புத்த பகவானது தர்மம்தான் இந்த நாற்பேருண்மைகளாகும். உங்களுக்கு இந்த நாற்பேருண்மைகள் தொடர்பாக கேட்கக் கிடைக்குமாயின், உங்களால் இந்த நாற்பேருண்மைகள் தொடர்பாக சிந்திக்க முடியுமாயின் நீங்கள் மிகவும் அதிஷ்டசாலியாவீர்கள்.

அறிவுசார் புரட்சியினை செய்யுங்கள்.

புத்த பகவான்மார்களது தோற்றத்திற்கு இரண்டு காரணங்களில்லை. புத்த பகவான் ஒருவர் தோன்றுவதற்கான ஒரே காரணம், இந்த நாற்பேருண்மைகளை போதிப்பதாகும்.

நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ளும் உயிர்கள் சதா இன்பத்தினை நோக்கியே பயணிக்க நேரிடும். பிறவிப்பயணத்தில் பலதரப்பட்ட துன்பங்களை அனுபவித்துக் கொண்டு பயணிக்கும் உயிர்கள் நால்வகை நரகங்களில் பிறக்க நேரிடும் அபாயத்திலிருந்து இந்த நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதன் மூலம் நிரந்தரமாக விடுதலை அடைய முடியும். அவரால் அனைத்து வகையான துக்கங்கள், பயங்கள் என்பவற்றிலிருந்து நிரந்தரமாக விடுதலையடைய முடியும். இந்த நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதானது மனித உள்ளத்தில் தோன்றும் ஞானப்புரட்சியாகும். அறிவுசார் அற்புதமாகும். இவ்வாறான அறிவுசார் புரட்சி உங்களுள் நிகழ வேண்டுமாயின் நீங்கள் புத்த பகவானது தர்மம் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

அற்புதமான தர்மத்தின் குணவியல்புகள்.

நாற்பேருண்மைகளை முழுமையாகவும் முறையாகவும் பரிபூரணமாகவும் போதித்ததால் புத்த பகவானது தர்மம் 'சுவாக்காத' எனக்கூறப்படும். இந்த வாழ்விலேயே இந்த தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்துவதன் விளைவுகளை அடைய முடியும் என்பதால் 'சந்திட்டிக' எனும் குணத்தினைக் கொண்டதாகவே இந்த தர்மம் திகழ்கிறது. அதேபோல் அகாலிக எனும் குணம் கொண்ட இந்த தர்மத்தினை எக் காலத்திலும் தம் வாழ்வினுள் உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். அதேபோல் இந்த தர்மத்தினை எவர் வேண்டுமானாலும் வந்து ஆராய்ந்து பார்க்க முடியும். 'ஏஹிபஸ்ஸிக' எனும் குணம் கொண்டதாகும். இந்த தர்மத்தினை தான் ஏற்றுக் கொண்டு பழக்கப்படுத்துவதால் அதன் உன்னத விளைவுகளையும் தன்னகத்தே காணக்கூடியதாகும். இந்த தர்மம் 'ஓபநயக்' குணம் படைத்ததாகும். அதேபோல் இந்த தர்மத்தினை

தத்தமது ஞானத்திற்கு ஏற்பவாறே உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். இந்த தர்மம் 'பச்சத்தங் வேதிதப்போ விஞ்ஞாஹி' குணம் கொண்டதாகும்.

வேறு எதுவுமில்லை.

இவ்வாறாக நாம் போற்றும் புத்த பகவானது தர்மத்தின் குணங்களை சிந்திப்பதே 'தம்மானுஸ்ஸதி' தியானம் எனப்படுகிறது. இந்த தியானத்தினை ஒருவர் செய்வதென்றால் அவர் கண்டிப்பாக பகவானது தர்மத்தினை அறிந்தவராக இருத்தல் அவசியமாகும். பகவானது தர்மத்தினால் உங்களுக்கு கிடைக்கும் செய்தியை நீங்கள் தொலைக்காட்சியை பார்ப்பதாலோ அல்லது நாவல், சிறுகதை என்பன வாசிப்பதாலோ பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. அவற்றினால் உங்களது வாழ்விலுள்ள துயரினை நிரந்தரமாக நீக்கிவிட முடியாது.

ஆனால் நீங்கள் புத்த பகவானது தர்மத்தினை செவிமடுப்பதாயின், அந்த தர்மத்தினை உங்கள் மனதினுள் நிலைக்கச் செய்துகொள்வீராயின், புத்த பகவான் மொழிந்தருளிய அந்த தர்மத்தினை நீங்கள் சிந்திப்பீர்களாயின், அந்த தர்மத்தின் வழியே உங்களது வாழ்வினை காண முயற்சிப்பீர்களாயின், உங்களது வாழ்வு சுகம் பெற ஆரம்பிக்கும். நீங்கள் தர்மத்தின் வழி தன்னை அடக்கிக் கொண்டு ஷாந்தமான வாழ்வினை வாழும் ஒருவராவீர்கள். எனவே இந்த தம்மானுஸ்ஸதி தியானத்தினை உங்களது வாழ்விற்கும் சிறிது சிறிதாக பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரமாவது இந்த தர்மத்தினை நினைத்து உங்களது வாழ்விற்கு இந்த தர்மத்தினை அண்மையாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தம்மானுஸ்ஸதி தீயானம்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானால் இந்த உத்தம தர்மம் முழுமையாகவும் முறையாகவும் போதிக்கப்பட்டது. அந்த தர்மத்தின் ஆரம்பமான சீலம் எனும் ஒழுக்கமும் சுந்தரமானதாகும். அதன் நடுப்பகுதியான சமாதியும் சுந்தரமானதாகும். அதன் கடைப்பகுதியான ஞானமும் சுந்தரமானதாகும். புத்த பகவான் இந்த தர்மத்தினை அர்த்தம் செறிந்ததாகவே போதித்தார். தெளிவான சொற்பிரயோகங்களைக் கொண்டே போதித்தார். மிக மிக பரிசுத்தமான, பரிபூரணமான நிக்கிலேச வாழ்வினையே மொழிந்தருளினார்.

பாக்கியமுள்ள பகவானால் இந்த தர்மம் செம்மையுற போதிக்கப்பட்டதால் சுவாக்காத எனும் குணம் கொண்டதாக இந்த தர்மம் திகழ்கின்றது. சுவாக்காத எனும் குணம் படைத்த புத்த பகவானது உத்தம தர்மத்தினை நான் சரணடைகிறேன். சுவாக்காத குணம் கொண்ட பகவானது தர்மத்திற்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும்.

சந்திட்டிக குணம்

எனது சுவாமியான, பாக்கியமுள்ள புத்த பகவானால் மகா கருணையை முதற்கொண்டு போதிக்கப்பட்ட இந்த தர்மத்தின் விளைவுகளை இந்த வாழ்விலேயே காண முடியும். அந்த ஸ்ரீ சத்தர்மத்தினை பழக்கப்படுத்துவதன் மூலம் சீலம், சமாதி, ஞானம் என்பனவற்றை எம் அகத்தே தோற்றுவித்துக் கொள்ள முடியும். இந்த தர்மத்தினை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் சோதாபண்ண நிலை, சகதாகாமீ நிலை, அநாகாமீ நிலை, அரஹத் நிலை எனும் ஞானப்பேற்று நிலைகளை

அடைய முடியும். புத்த பகவான் போதித்தருளிய அந்த நாற்பேருண்மைகளை இவ் வாழ்விலேயே உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

இவ்வாறாக புத்த பகவான் போதித்தருளிய இந்த ஸ்ரீ தர்மத்தினை காலம் தாழ்த்தாது இந்த வாழ்விலேயே உய்த்துணர முடியுமென்பதால் இந்த தர்மம் சந்திட்டிக எனும் குணம் கொண்டதாக திகழ்கின்றது. இவ்வாறாக சந்திட்டிக குணம் படைத்த பகவானது தர்மத்தினை நான் சரணடைகிறேன். சந்திட்டிக குணம் படைத்த பகவானது தர்மத்திற்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும்.

அகாலிக குணம்.

எனது சுவாமியான, புத்த பகவானால் மொழியப்பட்ட தர்மம் எக்காலத்தில் வேண்டுமானாலும் உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். பகவானது தர்மத்தில் குறிப்பிடப்படும் சீலம், சமாதி, ஞானம், ஞானப்பேற்று நிலைகள், நால்வகை பேருண்மைகள் போன்றன நிரந்தரமான சத்தியங்களாதலால் எக்காலத்தில் வேண்டுமானாலும் இந்த தர்மத்தினை சரிவர பின்பற்றுவதாயின் அதன் நற்பேறுகளைப் பெற முடியும்.

இவ்வாறாக இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் எனும் முக்காலங்களிலும் புத்த பகவான் மொழிந்த இந்த தர்மத்தினை உய்த்துணர முடியுமென்பதால் அகாலிக எனும் குணம் கொண்டதாக இந்த தர்மம் திகழ்கின்றது. இவ்வாறாக அகாலிக எனும் குணம் படைத்த பகவானது தர்மத்தினை நான் சரணடைகிறேன். அகாலிக குணம் படைத்த பகவானது தர்மத்திற்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும்.

ஏஹிபஸ்ஸிக குணம்.

எனது சுவாமியான, புத்த பகவானால் போதிக்கப்பட்ட இந்த தர்மம் 'வாருங்கள், வந்து ஆராய்ந்து பாருங்கள்' என அறைகூவல் விடுவதாகும். தேவ மனிதர்களின் அகத்தாய்மைக்காக முழுமையாக திறந்திக்கும் இயல்பிலானதே இந்த தர்மமாகும்.

இரகசிய போதனைகள், இரகசிய உபதேசங்கள், இரகசிய உத்திகள் என்பன இந்த தர்மத்தில் இல்லை. புத்த பகவான் குருமுஷ்டிகள் வைத்திருக்கவில்லை. இவ்வாறாக இந்த தர்மத்தினை அனைவருக்கும் சூரிய சந்திரனை சுட்டிக்காட்டுவதைப்போன்று எவ்வித தயக்கமுமின்றி எவருக்கும் கூற முடியும். அறிவுள்ள எவர் வேண்டுமானாலும் இந்த தர்மத்தினை ஆராய்ந்து பார்க்கவும் முடியும். இவ்வாறாக இந்த தர்மத்தினை ஆவரணப்படுத்தாது வெளிப்படையாக பேசும் இயல்புடையதாலும் அறிவுள்ள தேவ மனிதர்களுக்கு இந்த தர்மம் திறந்து வைக்கப்பட்டதாலும் ஏஹிபஸ்ஸிக எனும் குணம் கொண்டதாக இந்த தர்மம் திகழ்கின்றது.

இவ்வாறாக ஏஹிபஸ்ஸிக குணம் படைத்த அந்த தர்மத்தினை நான் சரணடைகிறேன். ஏஹிபஸ்ஸிக எனும் இயல்புடைய பகவானது தர்மத்திற்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும்.

ஓபநய்க குணம்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானால் போதிக்கப்பட்ட இந்த ஸ்ரீ சத்தர்மம். நன்கு செவிமடுப்பதாலும், செவிமடுத்த விடயங்களை நன்கு நினைவில் வைத்துக் கொள்வதாலும் வார்த்தையினால் பழக்கப்படுத்துவதாலும், அறிவினால் ஆராய்வதாலும், தன்னை தர்மத்தில் ஈடுபடுத்துவதாலும் இந்த

தர்மத்தினை தத்தம் வாழ்க்கைக்கு சமீப்பப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதன் காரணமாக இந்த தர்மம் ஒபனய்க எனும் குணம் கொண்டதாக திகழ்கின்றது.

இவ்வாறாக ஒபநய்க குணம் படைத்த புத்த பகவானது தர்மத்தினை நான் சரணடைகிறேன். அந்த உத்தம தர்மத்திற்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும்.

பச்சத்தங் வேதிதப்ப விஞ்ஞாஹி

எனது சுவாமியான, புத்த பகவானால் மொழியப்பட்ட இந்த உத்தம தர்மத்தினை எவ் இனத்தவராகட்டும், எக் குலத்தவராகட்டும் அவர் வஞ்சனை, சூதுவாதுகளற்ற, நேர்மையான ஞானமுள்ளவராயின் அவரால் இந்த தர்மத்தினை தமது ஞானத்திற்கேற்பவாறு உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். எனவே இந்த தர்மம் பச்சத்தங் வேதிதப்போ விஞ்ஞாஹி குணம் கொண்டதாக திகழ்கின்றது.

இவ்வாறாக பச்சத்தங் வேதிதப்போ விஞ்ஞாஹி குணம் கொண்ட புத்த பகவானது ஆரிய தர்மத்தினை நான் சரணடைகிறேன். அந்த பரம உத்தமமான மகா தர்மத்திற்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும்.

14.3

சங்கானுஸ்ஸத் தீயானம்

**உலகில் உள்ள உன்னதமானவர்களை அறிந்துக்
கொள்ளுங்கள்.**

இந்த உலகில் தோன்றிய உன்னதமானவர்கள் புத்த பகவானது உன்னத ஆரிய சங்கையரே. புத்தர் ஒருவர் உலகில் தோன்றி தர்மத்தினை போதிக்கும்போது அதனை ஞானமுள்ளவர்கள் செவிமடுப்பார்கள். அந்த ஞானமுள்ளவர்கள் தாம் செவிமடுத்த தர்மத்தினை தமது வாழ்வினுள் பழக்கப்படுத்துவார்கள். அந்த தர்மத்தின் ஊடாக தத்தமது வாழ்வினை விருத்தி செய்துக் கொள்ள வேண்டும் என நினைப்பார்கள். தர்மத்தின் ஒரே இலக்கான நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணரும் பொருட்டு ஒழுக்கமுள்ளவர்களாக, சீலமிக்கவர்களாக வாழ முற்படுவார்கள். உளச்சமாதியை மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவார்கள். ஞானத்தினை விருத்தி செய்துக் கொள்வார்கள். இவ் அனைத்தையும் செய்வதற்கான புரிந்துணர்வு கிடைப்பதற்கு காரணம் நற்காட்சி எனும் சம்மதிட்டியாகும்.

ஆரிய எண்சீர் வழியில் பயணிப்போர்.

நற்காட்சியைக் கொண்டவர்கள், கண்டிப்பாக புத்த பகவானது சீடர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். நற்பார்வையை கொண்டதன் காரணமாகவே பகவானது சீடர்களால் எண்சீர் வழியில் பயணிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. அந்த எண்சீர் வழியில் பயணிப்பதன் காரணமாகவே பகவானது சீடர்களால் சோதாபண்ண நிலையை அடையக் கூடியதாக

இருக்கிறது. அத்தகையவர்களே ஏழு பிறப்புகளுக்குள் இந்த பிறவிப்பயணத்தினை முடித்து மோட்சத்தினை உறுதி செய்து கொள்வார்கள். பகவானது சீடர்களாலேயே சகதாகாமீ நிலையை அடையக்கூடியதாக இருக்கிறது. அத்தகையவர்களே ஓர் பிறவி மாத்திரம் காமலோகத்திலும் பிறந்து பின்னர் பிரம்மலோகத்தில் பிறப்பார்கள். அங்கேயே உன்னத மோட்சத்தினை உறுதி செய்வார்கள். பகவானது சீடர்களாலேயே அநாகாமீ நிலையை அடையக்கூடியதாக இருக்கிறது. அவர்களே தம் அடுத்த பிறவியினை பிரம்மலோகத்தில் பிறந்து அங்கேயே மோட்சத்தினை உறுதி செய்பவர்கள். பகவானது சீடர்களாலேயே அரஹத் நிலையை உறுதி செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது. அவர்களே சீவன் முக்தர்கள் எனச் சொல்லத்தகுந்தவர்கள். அவர்கள் இந்த பிறவியிலேயே உன்னத பரிநிப்பாணத்தினை எய்துவார்கள்.

புத்த சாசனத்தினுள் மாத்திரமே

இவ்வாறானவர்களை நீங்கள் புத்த சாசனம் ஒன்றில் மாத்திரமே காண முடியும். எனவேதான் புத்த பகவான் இவ்வாறாக மொழிந்தார். “புண்ணியமிகு பிக்குகளே, முதலாவது சிரமணரான சோதாபண்ண நிலையை அடைந்த சீடர், இரண்டாவது சிரமணரான சகதாகாமீ சீடர், மூன்றாவது சிரமணரான அநாகாமீ சீடர், நான்காவது சிரமணரான அரஹத் சீடர் என்போர் புத்த சாசனத்திலன்று வேறேங்கும் இல்லை, என பயமின்றி கூறுங்கள்” என்று.

சங்கையரது அற்புதமான குணங்கள்.

தர்மத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் எனும்போது புத்த பகவானது நிக்கிலேச அரஹத் சீடர்களுக்கு ஒப்பானவர்கள் எங்குமே இல்லை. காணவும் முடியாது. அந்த சங்கையர் ஆசை,

கோபம், அறியாமை என்பவை நீக்கும் மோட்சபாதையில் பயணிப்பதால் 'சுபடிபண்ண' எனும் குணம் கொண்டவர்கள். மோட்சத்திற்கான நேரான பாதையாகிய எண்சீர் வழியில் பயணிப்பதால் 'உஜுபடிபண்ண' குணம் கொண்டவர்கள். நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ளும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதால் 'ஞாயபடிபண்ண' குணம் கொண்டவர்கள். தாம் உய்த்துணர்ந்துக் கொள்ள விரும்பும் உத்தம தர்மத்தினை உலகத்தினோர்க்கு பரப்புவதால் 'சாமீசிபடிபண்ண' குணம் கொண்டவர்கள். அவர்கள் மோட்சப்பாதையில் பயணிப்போராக எண்வகையினராவர். ஞானப்பேறுகளின் அடிப்படையில் நால்வகையினோராவர். இவர்கள் உலகத்தோரது பூஜைகளுக்கு தகுதியானவர்கள். அதேபோன்று தொலைவில் இருந்து தானங்கள் கொணர்ந்து பூஜிக்கத்தகுந்தவர்கள். விருந்தினர்களைப் போன்று உபசரிக்கத் தகுதியானவர்கள். இவ்வாறான தகுதியுடைய அந்த சங்கையர் சுகம் எனும் அறுவடையை பெறக்கூடிய புண்ணிய வயலைப் போன்றவர்களாவர். இத்தகையவர்களே பகவானது ஆரிய சீடர்களாவர்.

அடிக்கடி சங்கையரது குணங்களை நினைவுகூறுங்கள்.

நீங்கள் நன்கு மனதினில் சிரத்தையை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். புத்த பகவானது உத்தம சங்கையரை நினைவுகூறுவதே சங்கானுஸ்ஸதி தியானமாகும். அந்த சங்கையர் நிரந்தரமான விடுதலையை நோக்கி நிர்மலமான பாதையில் பயணிப்போராவர். எனவே புத்த பகவானது ஆரிய சீடர்களைப் பற்றி எந்நேரமும் நினைவுகூறுங்கள். தன் மனதிலும் அந்த குணங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். இவ்வாறாக நீங்கள் சங்கையரது குணங்களை நினைவுகூரும்போது சங்கானுஸ்ஸதி தியானத்திலேயே ஈடுபடுகிறீர்கள். இவ்வாறாக

சங்கானுஸ்ஸதி தியானத்தில் ஈடுபட்டு மேலும் தர்மத்தினை தம் வாழ்விற்கு பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு புத்த பகவானது தர்மத்தினை தம் அகத்தே உயத்துணர்ந்துக் கொள்ளும் உன்னத சீடராகும் எண்ணத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சங்கானுஸ்ஸதி தியானம்

சுபடிபண்ண குணம்

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சங்கையர் ஆசை, கோபம், அறியாமை என்பன நீக்கும் பொருட்டு சீலம், உளச்சமாதி, பிரக்ஞையில் தம்மை வழிநடத்துவதால், சுபடிபண்ண குணம் கொண்டவர்களாவர்.

இவ்வாறான குணம் கொண்ட பகவானது ஆரிய சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன். அந்த உத்தம சங்கையருக்கு எனது சமஸ்காரங்களாகட்டும்.

உஜுபடிபண்ண குணம்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சங்கையர் நேரான பாதை எனப்படும் ஆரிய எண்சீர் வழியில் பயணிப்பதால் உஜுபடிபண்ண குணம் கொண்டோராவர்.

இவ்வாறான குணம் கொண்ட பகவானது ஆரிய சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன். அந்த உத்தம சங்கையருக்கு எனது சமஸ்காரங்களாகட்டும்.

ஞாயபடிபண்ண குணம்

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சங்கையர்

நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்காக முயற்சிப்பதனால் ஞாயபடிபண்ண குணம் கொண்டோர்களாவர். இவ்வாறான குணம் கொண்ட பகவானது ஆரிய சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன். அந்த உத்தம ஞாயபடிபண்ண சங்கையருக்கு எனது சமஸ்காரங்களாகட்டும்.

சாமீசிபடிபண்ண குணம்

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சங்கையர் தர்மத்தின் மீது நல்ல கௌரவத்துடன் இருந்துக் கொண்டு இந்த தர்மத்தினை உலகத்தோருக்கு பரப்புவதால் சாமீசிபடிபண்ண குணம் கொண்டோர்களாவர்.

இவ்வாறான குணம் கொண்ட பகவானது ஆரிய சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன். அந்த உத்தம சாமீசிபடிபண்ண சங்கையருக்கு எனது சமஸ்காரங்களாகட்டும்.

ஆரிய சங்கையர்..

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சங்கையர் ஞானப்பேறுகளின் அடிப்படையில் சோடிகளாக சோதாபண்ண சீடர்கள், சகதாகாமீ சீடர்கள், அநாகாமீ சீடர்கள், அரஹத் சீடர்கள் என நால்வகைப்படுவார்கள். தனித்தனி நபராக கருதும் பட்சத்தில் எண்வகையானவர்களாவர். அதாவது சோதாபண்ண நிலையை அடைவதற்காக தர்மத்தில் ஈடுபடும் சீடன், சோதாபண்ண நிலையை உறுதி செய்த சீடன். சகதாகாமீ நிலையை அடையும் பொருட்டு மார்க்கத்தில் பயணிப்பவர், சகதாகாமி நிலையை அடைந்த சீடர், அநாகாமீ நிலையை அடைவதற்காக மார்க்கத்தில் பயணிக்கும் சீடன், அநாகாமீ நிலையை உறுதி செய்த சீடர். அரஹத் மார்க்கத்தில் பயணிக்கும் சீடர், அரஹத் நிலையை அடைந்த சீடர் என்றவாறாகும்.

இவ்வாறாக சோடிகளாக நால்வகையினராகவும், தனித்தனியே எண்வகைப்படுவோர்களாகவும் கருதத்தகுந்த பகவானது ஆரிய சீடர்களுக்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும். அந்த ஆரிய சீடர்களை நான் சரணடைகின்றேன்.

ஆஹுனெய்ய குணம்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சீடர்களான ஞானப்பேற்று நிலைகளைப் பெற்ற சங்கையர் பூஜைகளை ஏற்க தகுதியானவர்கள். தொலைவிலிருந்தேனும் அவர்களுக்காக அன்னம் பானம், சீவரம், ஒளடதங்கள், உறையுள் என்பன கொடுப்பதற்கு தகுதியானவர்களாதலால் ஆஹுனெய்ய எனும் குணம் கொண்டவர்களாவர்.

இவ்வாறாக ஆஹுனெய்ய குணம் கொண்ட பகவானது ஆரிய சீடர்களுக்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும். அந்த மகா சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன்.

பாஹுனெய்ய குணம்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சீடர்களான ஞானப்பேற்றுநிலைகளைப் பெற்ற சங்கையர் பூஜைகளை ஏற்க தகுதியானவர்கள். வீட்டிற்கு அதிதிகளாக வருகை தருவதாயினும் அவர்களுக்காக அன்னம் பானம், சீவரம், ஒளடதங்கள், உறையுள் என்பன கொடுப்பதற்கு தகுதியானவர்களாதலால் பாஹுனெய்ய எனும் குணம் கொண்டவர்களாவர்.

இவ்வாறாக பாஹுனெய்ய குணம் கொண்ட பகவானது ஆரிய சீடர்களுக்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும். அந்த மகா சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன்.

தக்கினெய்ய குணம்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சீடர்களான ஞானப்பேற்றுநிலைகளைப் பெற்ற சங்கையருக்கு, இவ்வுலக மற்றும் மறுவுலக சுகத்தினை பெற விரும்பி, மகா புண்ணிய விளைவுகளைப் பெற விரும்பி பூஜைகள் செய்ய முடியும். அவர்கள் பூஜிக்கத்தகுதியானவர்கள். இக்காரணத்தினால் பகவானது சீடர்கள் தக்கினெய்ய குணம் கொண்டவர்களாவர்.

இவ்வாறாக தக்கினெய்ய குணம் கொண்ட பகவானது ஆரிய சீடர்களுக்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும். அந்த மகா சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன்.

அஞ்சலீகரணிய குணம்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சீடர்களான ஞானப்பேற்றுநிலைகளைப் பெற்ற சங்கையர் தேவ மனிதர்களின் வந்தனங்களை ஏற்கத் தகுதியானவர்கள். அவர்கள் தேவ மனிதர்களால் கௌரவிக்கத் தகுதியானவர்கள், எனவே அஞ்சலீகரணிய குணம் கொண்டவர்கள். இவ்வாறாக பாக்கியமுள்ள பகவானது அஞ்சலீகரணிய குணம் கொண்ட

அந்த சங்கையருக்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும். அஞ்சலீகரணிய குணம் கொண்ட அந்த சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன்.

உத்தம புண்ணிய வயல்.

எனது சுவாமியான புத்த பகவானது ஆரிய சீடர்களான ஞானப்பேற்றுநிலைகளைப் பெற்ற சங்கையர், தேவ

மனிதர்களுக்கு உயர்ந்த விளைவுகளைத் தரும் புண்ணியங்களை ஈட்டிக்கொள்ளக் காரணமாகும் புண்ணிய வயலைப் போன்றவர்களாவர்.

இவ்வாறாக தேவ மனிதர்களின் உத்தம புண்ணிய வயலாக விளங்கும், பகவானது ஆரிய சங்கையரை நான் சரணடைகின்றேன். தேவ மனிதர்களின் உத்தம புண்ணிய வயலாக விளங்கும், பகவானது ஆரிய சங்கையருக்கு எனது நமஸ்காரங்களாகட்டும்.

14.4

சீலானுஸ்ஸத் தியானம்

தூய்மையான ஒழுக்கத்தினைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

மும்மணிகளை சரணடைந்த ஆரிய சீடன் தம் வாழ்விற்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய உன்னத குணங்கள் தொடர்பாகவே நாம் இப்போது கற்கவுள்ளோம். இது சீலானுஸ்ஸதி தியானம் எனப்படும். சீலானுஸ்ஸதி என்றால் தன் பேச்சினையும் உடல் செயற்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துவதால் கிடைக்கும் நிம்மதியை நினைவுகூருவதாகும். தன் உடல் வார்த்தை என்பன கட்டுப்படுத்துவதால் ஏற்படும் நிம்மதியை நினைவுகூரும்போது தன்னுள் பிழையான பேச்சு இருக்குமாயின் அதனை இனங்கண்டு கைவிட வேண்டும். பிழையான உடற்செயற்பாடுகள் இருக்குமாயின் அவற்றை இனங்கண்டு கைவிட முயற்சிக்க வேண்டும். காலையில் கண்விழித்தவுடன் மனதில், 'எனது உடலை அடிப்படையாகக் கொண்டு நான் தவறான காரியங்களைச் செய்ய மாட்டேன். எனது வார்த்தைகளைக் கொண்டு நான் தவறு செய்ய மாட்டேன்' என திடமான எண்ணத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறாக தமது உடலையும் வார்த்தையையும் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு ஒழுக்கம் எனும் உயரிய குணத்தினை மேம்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். இவ்வாறாக உடல் வாக்கு என்பனவற்றை நல்ல முறையில் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியுமானால் அவர் இரவு உறங்கச் செல்வதற்கு முன் தன் இன்றைய நாளை நினைத்துப்பார்ப்பாராயின், அவரால் 'நான் இன்றைய நாளை மிகவும் நன்மையான முறையில் கழித்துள்ளேன். எனது உடலைப் பயன்படுத்தி நான் எந்த

உயிரையும் துன்புறுத்தவில்லை. கொல்லவுமில்லை. யாருடைய பொருளையும் திருடவில்லை. தகாத காமத்தில் ஈடுபடவில்லை. நான் மது, போதை என்பன உபயோகிக்கவில்லை. நான் இன்றைய நாள் முழுவதிலும் யாரையும் பொய் கூறி ஏமாற்றவில்லை. ஏனையோரது ஒற்றுமையை களைக்கும் சொற்களை உபயோகிக்கவில்லை. யாருடைய மனதினையும் காயப்படுத்தும் வகையில் பேசவில்லை. அர்த்தமில்லாத வீண் பேச்சுக்களைப் பேசி பொழுதைக் கழிக்கவில்லை.’ என தன் ஒழுக்கத்தினை நினைவுகூருவார். இவ்வாறு தம் ஒழுக்கம் தொடர்பாக நினைவுகூரும்போது தாய்மையான வஸ்திரத்தினை உற்றுப் பார்க்கும்போது அந்த வஸ்திரத்திலுள்ள குறைபாடுகள், சிறு அழுக்குகள் என்பன நன்கு தென்படுவதைப் போன்று தமது ஒழுக்கத்திலுள்ள சிறு சிறு குறைபாடுகளும் அவருக்கு நன்கு புலப்பட ஆரம்பிக்கும். குறைபாடுகளை அறிந்துக் கொள்வதனால் அவருக்கு அவற்றை நிவர்த்தி செய்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பும் கிடைக்கின்றது. எனவே ஆரியசீடன் சீலானுஸ்ஸதி எனும் ஒழுக்கத்தினை நினைவுகூரும் தியானத்தினை செய்ய விரும்ப வேண்டும்.

சீலானுஸ்ஸதி தியானத்தினை இவ்வாறுதான் செய்ய வேண்டும்.

தத்தமது வாழ்வினுள் சீலத்தினை விருத்தி செய்துகொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். ‘நான் வார்த்தைகளினால் பாவங்கள் செய்பவரல்ல. உடலினால் பாவங்கள் செய்பவரல்ல’ என்றவாறு தம் உடல் வார்த்தை என்பவற்றில் அமைதியை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கு முயற்சிக்கும்போது தான் அறியாமலேயே தன்னுள் உத்தம குணங்கள் தோன்றுவதற்கு ஆரம்பிக்கும். அதன் மூலம் தாம் தொடர்பாக ஏனையோர் மத்தியில் ஒரு நம்பகத்தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள

முடியும். பொய்பேசும், வஞ்சகத் தன்மை கொண்டவர்களுக்கு பொறுப்புக்களை வழங்க யாரும் விரும்பமாட்டார்கள். உடலினால் ஒழுக்கமின்றி செயற்படும் ஒருவர் அறிவுடையவர்களது நம்பிக்கைக்கோ அல்லது விருப்பத்திற்கோ ஆளாக மாட்டார்கள். வார்த்தையினாலும், உடலினாலும் நன்மையை செய்யும் ஒருவராக வேண்டுமானால் தாம் தமது சீலத்தினை நினைவுகூருதல் மிக அவசியமாகும். அதுவே சீலானுஸ்ஸதி தியானம் எனப்படுகின்றது.

இந்த தியானமானது புத்த பகவானது சீடர்கள் அடிக்கடி செய்வதாகும். சீலானுஸ்ஸதி செய்யும்போது, தாம் ஒழுக்கமாக இருக்கும் காரணத்தினால் மனம் அமைதியடையும். பின்வருந்தும் நிலை இல்லாமல் போகும். பதற்ற நிலைகள் இல்லாமல்போகும். மனம் ஷாந்தமடையும். ஷாந்த நிலையை அடையும் அந்த மனம் சமாதியடையும். எனவே தத்தமது வாழ்வின் அகத்தேயுள்ள குணங்களை நினைவுகூருவதானது ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கும் உத்தம இலாபமாகும்.

சீலானுஸ்ஸதி தியானம்

எனது சுவாமியான புத்த பகவான், அதிசிறந்த சீலத்தினைக் கொண்டவராவார். புத்த பகவான் தம் உடலினை நன்கு கட்டுப்படுத்திக் கொண்டார். பேச்சினை கட்டுப்படுத்திக்கொண்டார். தம் திருவுள்ளத்தினை சிறப்பான முறையில் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டார். உடலினால் நிகழக்கூடிய அனைத்து தீமைகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை உய்த்துணர்வுடன் அழித்தார். பேச்சினால் நிகழக்கூடிய அனைத்து தீமைகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை உய்த்துணர்வுடன் அழித்தார். நல்ஜீவனோபாயத்துடனேயே வாழ்வினை நடாத்தினார். ஒழுகத்தினால் பரிபூரண நிலையை அடைந்தார்.

எனது சுவாமியான பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான், பரிபூரணமான ஒழுக்கத்துடன் வாழ்ந்தது மாத்திரமின்றி தேவ மனிதர்களும் அவர்தம் வாழ்விற்கு நன்மை பெரும்பொருட்டு ஒழுக்கம் தொடர்பாக போதித்தருளினார். புத்த பகவான் போதித்தருளிய அந்த சீலத்தினை நான் என்றும் பாதுகாப்பேன். பிறவிப் பெருங்கடலில் இருந்து மீள்வதற்காகவே மும்மணிகளை உய்த்துணர்வுடன் சரணடைந்த நான், இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து மீள்வதற்காகவே இந்த சீலத்தினை பாதுகாத்துக் கொள்வேன்.

நான் இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து மீள்வதற்காகவே உயிர்களை கொல்வதை தவிர்ப்பேன், எனும் சீலத்தை பாதுகாக்கின்றேன். நான் பலத்த வீரியம், விழிப்புணர்வு மற்றும் கௌரவத்துடனேயே இந்த சீலத்தினை பாதுகாக்கின்றேன். நான் அனைத்து உயிர்களின் மீதும் அன்பினை பரப்புகின்றேன். பெரிய உயிர்களாகட்டும், சிறிய உயிர்களாகட்டும் எவ்வகையான உயிரினத்தையும் அறிந்தே இம்சிக்காதிருக்கின்றேன். அறிந்தே கொல்லாதிருக்கின்றேன். இந்த உத்தம சீலத்தினை கடைப்பிடிப்பதால் எனது மனதில் எவ்வித பயமோ அல்லது பகைமையோ தோன்றுவதில்லை. நான் ஏனைய உயிர்களுக்கு பயமின்மையை அன்பினையும் இதன் மூலம் அளிக்கின்றேன். நான் உயிர்களை கொல்வதிலிருந்து தவிர்த்திருந்து ஏனையோருக்கும் அதற்கான வழியை காட்டுகின்றேன். இந்த சீலத்தினை நன்மைகளை ஏனையோருக்கும் கூறுகின்றேன். நான் உயிர்களை கொல்வதை தவிர்த்திருந்து, ஏனையோருக்கு அதன் நல்விளைவுகளை எடுத்துக் கூறி மிக்க மனமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். அந்த மகிழ்ச்சி எனது உளச்சமாதிக்கு உபகாரமாக அமைவதாகும்.

நான் இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து மீள்வதற்காகவே ‘ திருடுவதிலிருந்து தவிர்ப்பேன்’ எனும் சீலத்தினை

அனுசரிக்கிறேன். நான் பலத்த வீரியம், விழிப்புணர்வு மற்றும் கௌரவத்துடனேயே இந்த சீலத்தினை பாதுகாக்கின்றேன். நான் எப்போதும் எவ்வகையான சந்தர்ப்பத்திலும் எனக்கு கொடுக்காத பொருளை திருடும் மனப்பான்மை கொண்டு எடுக்கவில்லை. என்னைப்போன்றே ஏனைய அனைவரும் தமது சொத்துக்கள், செல்வங்கள் மீது விருப்பங்கொண்டுள்ளனர். எவருடையதாயினும் எவ்வகையான பொருளாயினும் எத்தகைய சந்தர்ப்பத்திலும் நான் திருடமாட்டேன். இந்த சீலத்தினை பாதுகாப்பதனால்...

நான் இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து மீள்வதற்காகவே 'தகாத காமத்தில் ஈடுபடமாட்டேன்' எனும் சீலத்தினை அனுசரிக்கிறேன். நான் பலத்த வீரியம், விழிப்புணர்வு மற்றும் கௌரவத்துடனேயே இந்த சீலத்தினை பாதுகாக்கின்றேன். நான் எப்போதும் எவ்வகையான சந்தர்ப்பத்திலும் எனது மனைவி (எனது கனவனை) விடுத்து இன்னுமொருவருடன் உறவு கொள்ள மாட்டேன். நான் எனது துணையுடன் நம்பிக்கைக்குரியவாறு நடந்துக் கொள்கின்றேன். எனது பிள்ளைகளுடனும் நம்பிக்கைக்குரியவாறு நடந்துக் கொள்கின்றேன். நான் தூய்மையான கற்பொழுக்கத்துடன் வாழ்கின்றேன். இந்த சீலத்தினை அனுசரிப்பதினால்...

நான் இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து மீள்வதற்காகவே 'பொய் உரைப்பதை தவிர்ப்பேன்' எனும் சீலத்தினை அனுசரிக்கிறேன். நான் பலத்த வீரியம், விழிப்புணர்வு மற்றும் கௌரவத்துடனேயே இந்த சீலத்தினை பாதுகாக்கின்றேன். நான் எப்போதும் எவ்வகையான சந்தர்ப்பத்திலும் ஏனையோரை பொய்மையால் ஏமாற்றாதிருக்கிறேன். ஏனையோரை பொய்மையினால் வஞ்சிக்காதிருக்கின்றேன். வாய்மையையே பேசுகின்றேன். சத்தியத்தில் நிலைத்திருந்தே பேசுகின்றேன். அனைவரும் கேட்க விரும்பும் இனிமையான பேச்சுக்களையே

பேசுகின்றேன். இந்த சீலத்தினை பாதுகாப்பதால்...

நான் இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து மீள்வதற்காகவே 'மதுபோதைப் பொருள் பாவனையை தவிர்ப்பேன்' எனும் சீலத்தினை அனுசரிக்கிறேன். நான் பலத்த வீரியம், விழிப்புணர்வு மற்றும் கௌரவத்துடனேயே இந்த சீலத்தினை பாதுகாக்கின்றேன். நான் எப்போதும் எவ்வகையான சந்தர்ப்பத்திலும் விழிப்புணர்வினை அழிக்கும் தர்மத்தில் ஈடுபடுவதற்கு தாமதமாகும் காரணியாகிய இந்த மதுபோதைப் பொருட்களை உபயோகிக்கவில்லை. துக்கத்திற்காகவோ அல்லது சந்தோஷத்திற்காகவோ நான் மது மற்றும் போதை பொருள் பாவிப்பதில்லை. செல்வத்தினை அழிக்கும், பணத்தினை அழிக்கும், சுகாதாரத்தினை அழிக்கும் இந்த மதுபோதைப் பொருட்களை உபயோகிப்பதில்லை. நான் இந்த சீலத்தினை அனுசரிப்பதனால் ...

நான் பலத்த வீரியம், விழிப்புணர்வு மற்றும் கௌரவத்துடன் நான் பாதுகாக்கும் இந்த (பஞ்ச) சீலத்தினால் அளவற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இந்த சீலம் எனக்கு மனநிறைவையும் மன நிம்மதியையும் அளிக்கின்றது. இந்த சீலம் எனது இவ்வுலகம் மற்றும் மறுவுலக நன்மைக்கு காரணமாக அமைகின்றது. எனது விழிப்புணர்வு மேம்படுவதற்கு உபகாரமாக அமைகின்றது. வீரியம், உளச்சமதி, என்பன விருத்தி அடைவதற்கு எனது இந்த சீலம் உபகாரமாக அமைகின்றது. அதுமட்டுமன்றி எனது உயர் எதிர்பார்ப்பான நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்கும் எனது இந்த சீலம் உபகாரமாக அமைகின்றது. நான் எனது சீலத்தினை உயிரினும் மேலாக போற்றி பாதுகாப்பேன். இந்த சீலானுஸ்ஸதி தியானம் மன அமைதி, புத்துணர்வு, உளச்சமதி மற்றும் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்துணர்ந்துக் கொள்வதற்கு உபகாரமாக அமைவதாக!

(எண் உயர்சீலம், தசசீலம் என்பனவற்றிற்கு ஏற்றாற்போன்று தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்)

14.5

சாகானுஸ்ஸத் தியானம்

இப்போது நீங்கள் சாகானுஸ்ஸதி எனும் தியானத்தினை கற்கவுள்ளீர்கள். புத்த பகவானது ஆரிய சீடன் புத்தானுஸ்ஸதி, தம்மானுஸ்ஸதி, சங்கானுஸ்ஸதி தியானங்களை செய்வதைப் போன்றே தனது சீலம் போன்ற உயரிய குணங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அவற்றை நினைவுகூரி சீலானுஸ்ஸதி தியானங்களிலும் ஈடுபடுவார். அதுமாத்திரமல்லாது. ஆரிய சீடன் தன் வாழ்வினுள் கொடையை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என தர்மத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கொடை எனும் உயரிய குணத்தினை மேம்படுத்திக்கொள்ளும் முறையே சாகானுஸ்ஸதி தியானத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. உலோபித்தனம் என்பது மனதில் உறைந்திருக்கும் ஒரு அழுக்காகும். உலோபத்தனத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு உலோப எண்ணங்களைக் கொண்டு ஒருவர் வார்த்தையினால் பாவங்கள் செய்வார். உடலினால் பாவங்களைச் செய்வார். மனதினாலும் பெரும் பாவங்களைச் செய்வார். ஆனால் கொடை எனும் உயரிய குணத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒருவரால் மனம், வாக்கு, காயம் என்பவற்றினால் பாவங்கள் செய்ய இயலாது.

உலோபித்தனம் வாழ்க்கைக்கு ஒரு அழுக்காகும்.

ஈகை குணம் கொண்டவராக வாழ வேண்டுமானால் ஒருவர் உலோபத்தனம் அற்றவராக வேண்டும். கஞ்சத்தனம் இல்லாமல் வாழ்வது பெரும் நிம்மதியாகும். பெரும் இலாபமாகும். பெரும் நன்மையாகும். உலோபித்தனம் என்றால் தனக்கு உரிய ஏதேனும் ஒன்றை ஏனையோர் அனுபவிப்பதனை

காண சகியாமை அல்லது விரும்பாமை எனலாம். இந்த உலோபித்தனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர் யாரும் விரும்பாத கொடிய ஒருவராகலாம். எனினும் கொடை எனும் குணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒருவர் ஒருபோதும் கொடிய ஒருவராகமாட்டார். மாறாக உத்தம மனிதராகுவார்.

அன்றாட வாழ்விற்கு ஈகை குணம்.

எனவேதான் புத்த பகவான், ‘உலோபித்தனத்தை துறந்திருக்க வேண்டும். ஏனையோருக்கு கொடுக்க வேண்டும் எனும் எண்ணத்துடன் தானமளிக்க கைகளை கழுவி தயாராகிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்’ என மொழிந்துள்ளார். நாம் நினைப்போம் உங்களிடம் இரு மாங்கனிகள் இருக்கின்றன. அவ் இரண்டில் ஒன்று சற்று நசுங்கியுள்ளது. மற்றது நல்லதொரு கனி நீங்கள் இவ் இரண்டில் நசுங்கியதை உங்களுக்காக வைத்துக் கொண்டு சிறந்த கனியை இன்னுமொருவருக்கு கொடுக்க முடிந்தால் உங்களுள்ளும் இந்த உயரிய குணமான ஈகை இருக்கின்றது.

உங்களிடம் யாராவது அணிவதற்கு ஆடை கேட்டு வந்தால் உபயோகித்து அகற்றிய பழைய ஆடைகளைக் கொடுக்க வேண்டாம். புதிய ஆடையைக் கொடுங்கள். அவர்கள் மனங்குளிரும் படியாக ஏதேனும் கொடுங்கள். இவ்வாறான நேரங்களில் உங்கள் ஈகைக் குணமே மேலோங்குகின்றது. சிறப்பான, நன்மையான, அழகானவற்றைக் கொடுப்பவருக்கு அதன் விளைவாக நன்மையானவையே கிடைக்கும். எனவே இன்னுமொருவருக்கு ஏதேனும் கொடுக்கும்போது தனக்கு வேண்டாததனைக் கொடுக்க வேண்டாம். தான் விரும்புவதைக் கொடுங்கள். அதுவே சிறந்த தானமாகும்.

ஈகையினால் மனம் சமாதியடையும்.

இந்த தியாகம் எனும் குணத்தினை பகவானது சீடர்கள் நன்கு பழக்கப்படுத்தியிருந்தனர். எனவே எவருக்கேனும் ஏதேனும் கொடுக்க நேர்ந்தால் அவர்களுடைய தராதரத்தினை கருத்திற்கொள்ள வேண்டாம். ஏதாவது அளிக்கும்போது தூய்மையான மனதுடன் கொடுங்கள். இவ்வாறானதொரு தூய்மையான எண்ணம் எம் மனதில் நிலைக்கொள்ளும் போது எமக்கு ஒரு நிம்மதி மனதில் தோன்றும். தன்னுள் இருக்கின்ற ஈகை குணத்தினை நினைக்கும்போது உள்ளம் உடல் எனும் இரண்டும் இலகுவாக ஆரம்பிக்கும். உடலும் உள்ளமும் இலகுவாகும்போது மனம் ஆனந்தமடையும். அந்த மனமகிழ்ச்சியின் காரணமாக மனம் ஒருங்கிணையும்.

ஈகை குணத்தினைத் தோற்றுவித்துக் கொள்ள உபகாரமாக அமையும் இந்த தியானத்தினை உங்களது அன்றாட வாழ்வில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கஞ்சத்தனம், உலோபித்தனம் என்பன கொண்டவராக இருத்தலானது வாழ்விற்கு பெரும் கேடாகும். அழுக்காகும். துரதிஷ்டமாகும். தானமளிக்கக் கூடிய மனப்பான்மை, கொடை எனும் உயரிய குணம் ஒருவரிடம் இருக்குமாயின் அது பெரும் இலாபமாகும். வாழ்விற்கு ஒரு ஆசிர்வாதமாகும். பெரும் நிம்மதியாகும்.

நற்குணங்களை விருத்தி செய்துக் கொள்ளுங்கள்.

குறுகிய இந்த மனித வாழ்வினை நற்பாதையில் விருத்தி செய்துக் கொள்வதற்கு இவ்வாறான உயரிய குணங்களை தத்தமது வாழ்வினுள் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். ஈகை எனும் குணத்தினை விருத்தி செய்துக் கொள்ளும்போது உங்களின் அகத்தே உலோபித்தனமற்ற, அழுக்குகளற்ற, ஷாந்தமான மனப்பான்மை மலர ஆரம்பிக்கும்.

அகத்தே ஈகை எனும் குணம் மலர ஆரம்பிக்கும்போது ஏனைய நற்குணங்களும் அத்தோடு இணைந்து விருத்தியடையும். அதனை உங்களுள்ளேயே கண்டுக் கொள்ள முடியும். எனவே இந்த உயரிய குணத்தினை உங்களுள்ளும் தோற்றுவித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

சாகானுஸ்ஸதி தியானம்.

நான் உய்த்துணர்வுடனேயே புத்த பகவானை சரணடைந்தேன். உத்தம தர்மத்தினை சரணடைந்தேன். பகவானது ஆரிய சங்கையரை சரணடைந்தேன். இவ்வாறாக உய்த்துணர்வுடன் மும்மணிகளை சரணடைந்த நான் பிறவிப்பயணத்திலிருந்து விடுதலை அடைவதற்காகவே ஈகை குணத்தினை பழக்கப்படுத்துகின்றேன். நான் முயற்சி, வீரியம் என்பன முதற்கொண்டு தார்மீகமாக உழைக்கும் செல்வத்தினைக் கொண்டு சீலமிகுந்தவர்களுக்கு அடிக்கடி தானமளிக்கின்றேன். தாம் பல்வேறு இன்னல்களின் மத்தியில் உழைத்த செல்வத்தினை, ஏனையோர் அனுபவிப்பதனைக் கண்டு சந்தோஷமடைதலானது மிகவும் கடினமாகும். ஆயினும் நான் கடினமாக உழைத்த செல்வத்தினைக் கொண்டு உத்தமர்களுக்கு தானமளித்து அதனைப் பார்த்து சந்தோஷமடைகின்றேன்.

இந்த பிறவிப்பயணத்திலிருந்து மீள்வதற்கு முயற்சிக்கும் சீலமிகுந்த உத்தமர்கள் நான் அளிக்கும் அன்னத்தினை அருந்தியதால் உடல் பலம் மற்றும் மனபலம் கொண்டவர்களாக சுகமாக தர்மத்தில் ஈடுபடுவதைக் கண்டு நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

அந்த உத்தமர்கள் என்றாவது ஒருநாள் தர்மத்தினை உய்த்துணர்ந்து ஞானப்பெற்று நிலைகளை அடைவார்களாயின்

அதற்காக நானும் உபகாரம் செய்தேன் அல்லவா என மகிழ்ச்சியடைவேன்.

புத்த பகவான் புண்ணிய வயல் என மொழிந்த அந்த உத்தம சங்கையருக்கு நான் தானங்கள் அளித்து மனமகிழ்ச்சியடைகின்றேன். நான் உலோபித்தனத்தினை துறந்து தானமளிப்பவராவேன். கொடுப்பதற்கு முன், கொடுத்த பின்னர், கொடுக்கும்போது எனும் மூன்று சந்தர்ப்பங்களிலும் அகமகிழ்ச்சியுடன் தானமளிப்பேன்.

என்னிடம் இருக்கும் பெறுமதிமிக்க உயர்ந்தவற்றையே தானமளித்து நான் மிக்க மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். நான் எந்நேரமும் தானமளிப்பதற்கு தயாராக இருப்பவராவேன். அடிக்கடி தானமளிப்பதற்கு விரும்பும் மனம் கொண்டவராக இருப்பேன்.

தாய்மையாக, ஒழுங்குபடுத்தி தானமளித்து மகிழ்ச்சியடைவேன். எனது தானங்களை ஏற்றுக் கொள்வோருக்கு பொருத்தமானவற்றை, அவசியமானவற்றை கேட்டறிந்து தானமளித்து சந்தோஷமடைவேன்.

நான் இவ்வாறாக தானமளிப்பதன் விளைவுகளினால் இவ்வுலக சுகத்தினை பெற விரும்பவில்லை. உடல் அழகை பெற விரும்பவில்லை. ஆயுள், புகழ் என்பன எதிர்பார்க்கவில்லை. தானங்கள் வழங்குவதால் பெரிய பதவிகள், வரவேற்புகள், செல்வாக்கு கிடைக்க வேண்டும் என நான் விரும்பவில்லை. மறுபிறவியில் தேவலோகத்தில் பிறக்க வேண்டும் எனும் நோக்கத்தில் நான் தமானமளிக்கவில்லை. இந்த பிறவிப்பயணத்திலிருந்து விடுதலை அடைய வேண்டும் எனும் ஒரே நோக்கத்தினைக் கொண்டே நான் தானமளிக்கின்றேன். இந்த ஈகை குணம் எனது மனதின் புத்துணர்ச்சிக்கே

காரணமாக அமைகின்றது. புத்துணர்ச்சியின் காரணமாக எனது உடலும் உள்ளமும் இலகுவாகும். இந்த நிலை எனது உள ஒன்றிணைவுக்கும் ஞானப்பேற்று நிலைகள் கிடைப்பதற்கும் காரணமாக அமையும்.

ஆரிய எண்சீர் வழியில் பயணிப்பவர், கைவிடுவதனை (ஈகையை) ஒரு சக்தியாக விருத்தி செய்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதனை நான் அறிவேன். நான் பிறவிப்பயணத்தினை முடிக்கும் ஆரிய எண்சீர் வழியிலேயே பயணிக்கிறேன். எனவே நானும் ஈகை எனும் குணத்தினை பெரும் சக்தியாக விருத்தி செய்துக் கொள்ள வேண்டும். நான் இவ்வாறாக தானமளிப்பதன் புண்ணிய விளைவுகள் எனது தர்ம மார்க்கத்தினை விருத்தி செய்துக் கொள்வதற்காகவே உபகாரமாக அமைய வேண்டும்.

ஆசை, கோபம், அறியாமை எனும் கிலேசங்களை கைவிடுவதற்கு முயற்சிக்கிறேன். ஈகை எனும் சேக பலத்தினைக் கொண்டு உன்னத கிலேசமற்ற நிலையை அடைவேன். இந்த ஈகை குணம் எனது மனதின் புத்துணர்ச்சிக்கே காரணமாக அமைகின்றது. புத்துணர்ச்சியின் காரணமாக எனது உடலும் உள்ளமும் இலகுவாகும். இந்த நிலை எனது உள ஒன்றிணைவுக்கும் ஞானப்பேற்று நிலைகள் கிடைப்பதற்கும் காரணமாக அமையும்.

புத்த பகவான், ஆரிய சீடனின் ஒருவகைச் செல்வமாக ஈகைக்குணத்தினை மொழிந்துள்ளார். நான் இவ்வாறாக பழக்கப்படுத்தும் ஈகைக் குணமானது எனது ஆரிய செல்வமாகும். நான் ஆரிய செல்வத்தினை உடைய ஆரிய சீடன் என மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

ஆரிய செல்வமுடையவர் ஏழையல்ல என்பதனை நான் அறிவேன். எனவே என்னிடம் இருக்கும் செல்வத்தினை

செல்வழித்து தானங்களை கொடுப்பேன். அதன் காரணமாக நான் ஒருபோதும் அகத்தே ஏழ்மைக் கொண்டவரல்ல. நான் உத்தம அரஹத் நிலையை அடையும் வரை இந்த ஈகைக் குணத்தினை பழக்கப்படுத்துவேன்.

இந்த ஈகை குணம் எனது மனதின் புத்துணர்ச்சிக்கே காரணமாக அமைகின்றது. புத்துணர்ச்சியின் காரணமாக எனது உடலும் உள்ளமும் இலகுவாகும். இந்த நிலை எனது உள ஒன்றிணைவுக்கும் ஞானப்பேற்று நிலைகள் கிடைப்பதற்கும் காரணமாக அமையும்.

கைவிடுதல் அல்லது தானம் என்பது ஒரு செல்வம் என்பதனை நான் நன்கு அறிவேன். இந்த குணத்தினை நான் தொடர்ந்தும் பழக்கப்படுத்துவேன். ஈகை எனும் உயர்ந்த குணம் எனது வாழ்விற்கு பாதுகாப்பாக இருப்பதாகும்.

பாதுகாப்பினைத் தரும் இந்த உயர்ந்த குணம் எனக்கிருக்கும் மிகப்பெரும் செல்வமாகும். நான் பலவிதமாக பல்வேறு விடயங்களை கைவிட்டு தானம் எனும் உயர் பண்பினை விருத்தி செய்துக் கொள்வேன். இவ்வாறாக தியாகம் செய்வதானது பெரும் செல்வமாகவே நான் கருதுகிறேன்.

இந்த ஈகை குணம் எனது மனதின் புத்துணர்ச்சிக்கே காரணமாக அமைகின்றது. புத்துணர்ச்சியின் காரணமாக எனது உடலும் உள்ளமும் இலகுவாகும். இந்த நிலை எனது உள ஒன்றிணைவுக்கும் ஞானப்பேற்று நிலைகள் கிடைப்பதற்கும் காரணமாக அமையும்.

14.6

தேவதானுஸ்ஸத் தியானம்

மனித உலகில் பிறந்திருக்கும்போது சத்தா (மும்மணிகள் மீதான பக்தி), சீலம் (ஒழுக்கம்), சுத (தர்மஞானம்), சாக (ஈகை), பஞ்ஞா (ஞானம்) எனும் சேக பலங்களில் நிலைத்திருந்து தர்மத்தில் ஈடுபட்டவர்கள் சாதும்மஹாராஜிகம் போன்ற தேவலோகங்களில் பிறந்திருப்பதனையும், அவர்கள் தேவர்களாக பிறக்க காரணமாக அமைந்த சேக பலங்கள் தன்னுள் இருப்பதனையும் நினைவுகூருவதே தேவதானுஸ்ஸ-தி தியானம்.

சாதும்மஹாராஜிகத்தில் வசிக்கும் புண்ணியமிக்க தேவர்கள் மனிதலோகத்தில் மனிதர்களாக வாழும்போது புத்தபகவான், பகவான் மொழிந்தருளிய உத்தம தர்மம், பகவானது ஆரிய சீடர்கள் எனும் மும்மணிகள் மீது உய்த்துணர்வுடன் பக்தி கொண்டிருந்தார்கள். மும்மணிகளின் மீது உய்த்துணர்வுடன் கொண்டிருந்த பக்தியின் காரணமாக மனிதலோகத்தில் மரணித்து அந்த தேவ உலகத்தில் பிறந்தார்கள். இத்தகையதான உய்த்துணர்வுடன் கூடிய பக்தி என்னுள்ளும் இருக்கின்றது. இந்த பக்தி எனும் சேக பலம் எனது வாழ்விற்கு பெரும் துணையாகும். புகலிடமாகும். பாதுகாப்பாகும்.

சாதும்மஹாராஜிகத்தில் வசிக்கும் புண்ணியமிக்க தேவர்கள் மனிதலோகத்தில் மனிதர்களாக வாழும்போது உயிர்களை கொல்லாமல் இருந்தனர். திருடுவதை தவிர்த்திருந்தனர். தகாத காமத்தில் ஈடுபடாதிருந்தனர். பொய் பேசாமல் சத்தியத்தில் நிலைத்திருந்தனர். மது, போதைப் பொருள் பாவனை செய்யாதிருந்தனர். நிரந்தரமாக பஞ்ச சீலத்தினையும்

பௌர்ணமி தினங்களில் எண்வகை உயர் சீலத்தினையும் கடைபிடித்தனர். அந்த சீலத்தின் மகிமையினால், அவர்கள் மரணத்தின் பின்னர் சாதும்மஹாராஜிக தேவலோகத்தில் பிறந்தனர். நானும் நிரந்தரமான சீலமாக பஞ்ச சீலத்தினை அனுசரிக்கின்றேன். பௌர்ணமி தினங்களில் எண்வகை உயர் சீலத்தினை அனுசரிக்கின்றேன். இந்த சீலம் எனது வாழ்விற்கு இலாபமாகும். பெரும் துணையாகும். புகலிடமாகும். பாதுகாப்பாகும்.

சாதும்மஹாராஜிகத்தில் வசிக்கும் புண்ணியமிக்க தேவர்கள் மனிதலோகத்தில் மனிதர்களாக வாழும்போது முதற் பகுதி சுந்தரமான, இடைப் பகுதி சுந்தரமான, கடைப் பகுதி சுந்தரமான பரிசுத்தமான மோட்சத்தினைக் கூறும் புத்த பகவானது உத்தம தர்மத்தினை தெளிவாக கேட்டறிந்து, ஞாபகத்தில் வைத்து அறிவினால் ஆராய்ந்து சுத அதாவது தர்மஞானம் எனும் சேக பலத்தினை மேம்படுத்திக் கொண்டனர். அந்த சேக பலத்தினால் அவர்கள் மரணித்து தேவலோகத்தில் பிறந்தார்கள். நானும் அவ்வாறே உத்தம தர்மத்தினை தெளிவுற செவிமடுத்து ஞாபகத்தில் வைத்து அறிவினால் ஆராய்ந்து எனது தர்மஞானத்தினை மேம்படுத்திக் கொள்கின்றேன். இந்த தர்மஞானம் எனது வாழ்விற்கு இலாபமாகும். பெரும் துணையாகும். புகலிடமாகும். பாதுகாப்பாகும்.

சாதும்மஹாராஜிகத்தில் வசிக்கும் புண்ணியமிக்க தேவர்கள் மனிதலோகத்தில் மனிதர்களாக வாழும்போது கஞ்சத்தனத்தினைத் துறந்து கர்மம் மற்றும் கர்ம பலன்களை விசுவாசித்து மனமகிழ்ச்சியுடன் மும்மணிகளுக்கு தானமளித்தார்கள். ஈகை எனும் உயரிய குணத்தினை பழக்கப்படுத்தினார்கள். ஈகை எனும் சேக பலத்தினால் அவர்கள் மரணத்தின் பின்னர் சாதும்மஹாராஜிக தேவலோகத்தில் பிறந்தார்கள். நானும் அப்படித்தான்

கஞ்சத்தனத்தினைத் துறந்து கர்மம் மற்றும் கர்ம பலன்களை விசுவாசித்து மனமகிழ்ச்சியுடன் தானமளிக்கின்றேன். இந்த ஈகை எனும் சேக பலம் எனது வாழ்விற்கு இலாபமாகும். பெரும் துணையாகும். புகலிடமாகும். பாதுகாப்பாகும்.

சாதும்மஹாராஜிகத்தில் வசிக்கும் புண்ணியமிக்க தேவர்கள் மனிதலோகத்தில் மனிதர்களாக வாழும்போது நிலையாமை, துக்கம், அநாத்மம் எனும் மூவியல்புகள், தொடர்பாக, தோற்றம், மறைவு, மாற்றமடைந்துக் கொண்டிருக்கும் நிலவுகை என்பன தொடர்பான அறிவுள்ளவர்களாக இருந்தனர். அந்த ஞானம் எனும் சேக பலத்தினால் அவர்கள். மரணித்து சாதும்மஹாராஜிக தேவலோகத்தில் பிறந்தார்கள். நானும் அவ்வாறே ஸ்கந்தங்கள், தாதுக்கள், நிலையாமை, துக்கம், அநாத்மம், தோற்றம், மறைவு மாற்றமடைந்துக் கொண்டிருக்கும் நிலவுகை என்பன தொடர்பாக உய்த்துணர்வுடன் வாழ்கின்றேன். இந்த ஞானம் எனும் சேக பலம் எனது வாழ்விற்கு இலாபமாகும். பெரும் துணையாகும். புகலிடமாகும். பாதுகாப்பாகும்.

தாவதிங்ச எனும் தேவலோகத்தின் தேவர்கள்..

யாம எனும் தேவலோகத்தின் தேவர்கள்..

துசித எனும் தேவலோகத்தின் தேவர்கள்..

நிம்மாணரதீ எனும் தேவலோகத்தின் தேவர்கள்..

பரனிம்மித வசவத்தீ எனும் தேவலோகத்தின் தேவர்கள்..

எனும் இவ் அனைத்து உலக தேவர்களும் மனிதலோகத்தில் சேக பலங்களை விருத்தி செய்துக் கொண்டு தேவலோகங்களில் பிறந்தார்கள். நானும் இந்த சேக பலங்களைக் கொண்டுள்ளேன். சேக பலங்கள் எனது வாழ்விற்கு இலாபமாகும். பெரும் துணையாகும். புகலிடமாகும். பாதுகாப்பாகும்.

மரணானுஸ்ஸத் தீயானம்

தாமதமின்மை எனும் ஒரு சொல்லில்

இந்த உலகில் வாழும் இருகால்கள் கொண்ட, நான்கு கால்கள் கொண்ட, நிறைய கால்கள் கொண்ட மிருகங்களது பாதச்சுவடுகளை யானையின் பாதசுவட்டிற்குள் அடக்க முடியும். அதேபோன்றுதான் எவ்வளவு குசலதர்மங்கள் இருக்கின்றனவோ அத்தனையையும் தாமதமின்மை எனும் ஒரு குணத்திற்குள் அடக்கலாம், என பாக்கியமுள்ள எமது பகவான் மொழிந்துள்ளார்.

புண்ணியம் செய்வதற்கு அஞ்ச வேண்டாம்.

தர்மத்தில் ஈடுபடுவதற்கான தாமதமின்மை எனும் குணம் வாழ்விற்கு பெரும் பாதுகாப்பினை அளிக்கும். நாம் அனைவரும் இரு காரணிகளை முன்னிட்டு தாமதமின்றி செயற்பட வேண்டும். வாழ்விற்கு புண்ணியங்களை ஈட்டுவதற்கு நாம் தாமதமின்றி செயற்பட வேண்டும். புத்த பகவான் புண்ணியங்கள் செய்வதற்கு தயங்கவோ அஞ்சவோ வேண்டாம் என மொழிந்தார். **(மா பிக்கவே புஞ்ஞானங் பாயித்த)** எந்நேரமும் குசலதர்மங்களையே செய்யுங்கள். இந்த வாழ்வில் நாம் சேகரித்துக் கொள்ளும் புண்ணியங்கள் எமது பிறவிப்பயணத்தினை சுகமாக்கும். இந்த வாழ்வில் நாம் நல்லதொரு மனித வாழ்வினை பெறுவதற்கு காரணம் நாம் முற்பிறவிகளில் செய்த புண்ணியங்களாகும். தேவர்களாக, பிரம்மர்களாக, மனிதர்களாக நாம் பிறப்பதற்கு காரணமும் புண்ணியங்களே. அது மாத்திரமன்று என்றாவது ஒருநாள் நாம் இந்த தர்மத்தினை உய்த்துணர காரணமாக அமைவதும் புண்ணியங்களேயாகும்.

அன்றாட வாழ்வில் தாமதமின்மை...

நாம் தாமதமின்றி செயற்பட வேண்டிய இரண்டாவது விடயம் இந்த பிறவிப்பயணத்திலிருந்து மீள்வதாகும். புத்த பகவான் “நொடிப்பொழுதிற்குக் கூட இந்த பிறவிப்பயணம், சுந்தரமானது எனக்கூறமாட்டேன்” என மொழிந்துள்ளார். எனவே அதி விரைவாக இந்த பிறவிப்பயணத்திலிருந்து நாம் விடுதலை அடையவே முயற்சிக்க வேண்டும். வீரியம் செய்ய வேண்டும். நாம் அன்றாட வாழ்வின் பல வேளைகளின் காரணமாக இந்த தர்மத்தில் ஈடுபடுவதனை காலம் தாழ்த்துகிறோம். அநேகமாக நாம் நினைப்பதெல்லாம் தொழிலொன்றினை பெற்றுக் கொள்வது, வீடுவாசல்களை கட்டிக்கொள்வது, திருமணம் முடிப்பதே எமது வாழ்விலுள்ள பெரும் பிரச்சினைகள் என்று. முதுமை அடைதல், நோயுறுதல், மரணித்தல் என்பனவே நாம் முகங்கொடுக்க வேண்டிய பெரும் பிரச்சினைகள் என நாம் சிந்திக்க முற்படுவதில்லை. வீட்டு வேலைகள், தொழில் என்பன முடித்து ஓய்வுபெற்று மெதுவாக தர்மத்தில் ஈடுபடலாம் என்றே பெரும்பாலானோர் நினைக்கின்றனர். அதற்கு காரணம் நாம் எந்நேரம் வேண்டுமானாலும் மரணிக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு என சிந்திக்காமையே ஆகும். எனவே தர்மத்தில் ஈடுபட தாமதமாகுபவர் தாமதமின்மை எனும் குணத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு இந்த மரணசதி எனும் தியானத்தினை செய்யுமாறு பகவான் பணித்தார். உள்ளெடுத்த மூச்சுக்காற்று வெளியிட முன்னர் நாம் மரணிக்காதிருப்போம் என யாரால் கூற முடியும்? இந்த வாழ்க்கை என்பது புல் நுனியில் உள்ள பனித்துளியினைப் போன்று நிலையில்லாததாகும்.

எனினும் நாம் பெரும்பாலும் செய்வதென்ன? எதிர்காலத்தினை நினைத்து எதிர்காலம் தொடர்பாக திட்டமிடுதலும் கனவு காணுதலாகும். பெரும்பாலானோர் அந்த கனவுகளை

நிஜமாக்கிக் கொள்ளாமலேயே மரணத்தினை தழுவுகின்றனர். இந்த மரணசதி தியானத்தினை பழக்கப்படுத்துபவர் சீக்கிரமாக இந்த சன்சாரத்தில் இருந்து நீங்கவே முயற்சிப்பார். இடைவிடாது சமத விபஸ்ஸனா தியானங்களைச் செய்வார். எனவே தர்ம உய்த்துணர்விற்கு காலம் தாழ்த்துபவர்கள் தாமதமின்மை எனும் குணத்தினை பெறும்பொருட்டு இந்த மரணசதி எனும் தியானத்தினை பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.

மரணானுஸ்ஸதி தியானம்

பிறந்த அனைத்து உயிர்களும் மரணத்தினை தழுவ நேரிடும். பிரம்மலோக பிரம்மர்களும், தேவலோக தேவர்களும், அனைத்து மனிதர்களும் நால்வகை நரகங்களில் பிறந்துள்ள அனைத்து உயிரினங்களும் மரணமடைந்தே தீருவர். யாராலும் மரணத்திலிருந்து தப்பிக்க முடியாது. எல்லோரும் மரணத்திற்கு முகங்கொடுத்தேயாக வேண்டும். எந்நேரத்தில் எவ் விதத்தில் மரணம் ஏற்படும், என யாராலும் கூற முடியாது. கருவறையில் இருக்கும்போதோ, தாயின் வயிற்றிலிருந்து பிறக்கும்போதோ, குழந்தை பருவம், இளமைப் பருவம், முதுமை பருவம் எனும் எப்பருவத்தவர் வேண்டுமானாலும் மரணிக்கலாம். பிறந்த உயிர்கள் இக்காலத்தில் இப்படியாக மரணிக்க முடியும் என யாராலும் கூற முடியாது. மரணத்தை தழுவதில் எந்த வயது வித்தியாசமுமில்லை.

செல்வந்தர்கள், ஏழைகள், கற்றவர்கள், கல்லாதவர்கள், பலசாலிகள், பலவீனமானவர்கள், உயர் குலத்தவர்கள், இழிகுலத்தவர்கள், நற்குணமுள்ளவர்கள், நற்குணமற்றவர்கள், அழகியவர்கள், அவலட்சணமானவர்கள், திறமையானவர்கள், திறமையற்றவர்கள் எனும் அனைவருமே மரணமடைவார்கள். மரணத்தினை தழுவுவதில் நபர்களின் வேறுபாடுகளில்லை.

காலை, பகல்வேளை, மாலைநேரம், இரவுவேளை எனும் எவ்வேளையில் வேண்டுமானாலும் எவ்வித ஆணோ அல்லது பெண்ணோ மரணிக்கலாம். மரணமடைவதில் கால வேறுபாடுகள் இல்லை.

நீரினுள் மூழ்கி, நெருப்பினில் வெந்து, விஷம் என்பனவற்றினால், நான் மரணமடையலாம். நோய் நொடிகளினால் எனது மரணம் நிகழலாம். பூகம்பம், வெள்ளப்பெருக்கு போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களினாலும் எனது மரணம் நிகழலாம். திடீர் விபத்துக்களினால் எனது மரணம் நிகழலாம். மிருகங்களினாலோ அல்லது அமனுஷ்யர்களினாலோ எனது மரணம் நிகழலாம். உண்ணும் உணவு தொண்டையில் இறுகி எனது மரணம் நிகழலாம். மூச்சுத் திணறி எனது மரணம் நிகழலாம். வேறு ஒருவரது உபாயத்தினால் எனது மரணம் நிகழலாம். கால் தவறி விழுந்தேனும் எனது மரணம் நிகழலாம். ஆயுள் முடிவடைந்தும் எனது மரணம் நிகழலாம். மரணிப்பதில் சந்தர்ப்ப வேறுபாடுகள் இல்லை. அனைத்து கிலேசங்களையும் அழித்து பரம பவித்திரமான உள்ளத்தினை தாங்கிக் கொண்டிருந்த புத்தர்மார்கள், பச்சேக புத்தர்மார்கள், மகா அரஹத் உத்தமர்கள் என்போரும் பரிநிர்வாணத்தினை எய்தினர். ஞானப்பேற்று நிலைகளை அடைந்த உத்தமர்களும் மரணத்தினை தழுவினர்.

என்னை மரணத்திற்கு இழுத்துச் சென்றுக் கொண்டே இந்த இரவு பகல் என்பன உருண்டோடுகின்றன. உள்ளெடுத்த மூச்சுக்காற்று வெளியிட முன்னர் நாம் மரணிப்போமா என யாரால் கூற முடியும்? இவ்வாறான சிறு காலத்திற்குள் வேண்டுமானாலும் மரணம் ஏற்படலாம். பிறந்த அனைத்து உயிர்களுக்கும் மரணம் உடைமையாகிறது. இவ்வாறு நிலையற்ற வாழ்வினை வாழும் நாம் எந்நேரமும் தாமதமின்றி இந்த தர்மத்தினை பயிற்சி செய்ய வேண்டும். குசல தர்மங்களை

மேம்படுத்த வேண்டும். சமத விபஸ்ஸனா தியானங்களை செய்ய வேண்டும். பிறவித்துன்பத்திலிருந்து நீங்குவதற்காகவே முயற்சிக்க வேண்டும். தலையில் தீப்பற்றிக் கொண்ட ஒருவர் அந்த தீயை அணைப்பதற்கு எவ்வாறு முயற்சிக்கின்றாரோ எவ்வாறு வீரியம் செய்கின்றாரோ அதைப்போன்று இந்த பிறவிப்பயணத்தில் இருந்து நீங்குவதற்கு நாம் இடைவிடாது முயற்சிக்க வேண்டும். வீரியம் செய்ய வேண்டும். தாமதமின்றி செயற்பட வேண்டும்.

16.

நால்வகை பீரம்ம வீஹாரங்கள்.

மைத்ரீ தியானம் (அன்பினை பரப்பும் தியானம்)

மைத்ரீ எனக்கூறப்படுவது தன் மீதும் பிறர் மீது கொண்ட முழு மனதுடனான நட்பாகும், அன்பாகும். தன் மீது ஒருவருக்கு விருப்பு அல்லது நட்பிருந்தால் அவர் தனது வாழ்வினை பாதுகாத்துக்கொள்வார். அதேபோல் அவர் ஏனையோர் மீதும் முழு மனதுடனான நட்பை கொண்டிருந்தால் அவர்களது வாழ்விற்கு தீங்கோ அல்லது இடையூறோ விளைவிக்க மாட்டார். எனவேதான் தன் மீதும் பிறர் மீது கொண்ட முழு மனதுடனான நட்புக்கு மைத்ரீ எனக்கூறுகிறோம்.

இந்த தியானத்தினை செய்ய வேண்டிய இரு முறைகள் மஜ்ஜிம நிகாயத்தின் அனுருத்த சூத்திரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அப்பமாண சேதோ விமுத்தி மற்றும் மஹக்கத சேதோ விமுத்தி என்பனவே அம் முறைகளாகும்.

அப்பமாண சேதோ விமுத்தி என்றால் திசைவாரியாக பிரித்து பத்து திசைகளுக்கும் அன்பை பரப்பும் முறையாகும். இந்த முறையில் தியானம் செய்ய விரும்புபவர் பின்வருமாறு மனனம் செய்து கொண்டு செய்தல் வேண்டும்.

நான் பகைமை அற்றவராக வேண்டும்
கோபம் அற்றவராக வேண்டும்
பொறாமை அற்றவராக வேண்டும்.
துன்பம் அற்றவராக வேண்டும்.

சுகமாக வாழ வேண்டும்.
ஷாந்தமிக்கவராக வேண்டும்.

என்னை போல வடக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,
பகைமை அற்றவர்களாக வேண்டும்..

கோபம் அற்றவர்களாக வேண்டும்

பொறாமை அற்றவர்களாக வேண்டும்

துன்பம் அற்றவர்களாக வேண்டும்.

சுகமாக வாழ வேண்டும்.

ஷாந்தமிக்கவர்களாக வேண்டும்.

01. என்னை போல வடகிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

02. என்னை போல கிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

03. என்னை போல தென் கிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

04. என்னை போல தெற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

05. என்னை போல தென் மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

06. என்னை போல மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

07. என்னை போல வட மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

08. என்னை போல மேல் திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்,

09. என்னை போல கீழ் திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்

மஹக்கத சேதோ விமுத்தி என்றால் சிறிது சிறிதாக
மைத்ரீ குணத்தினை பரப்பும் எல்லையை விரிவுபடுத்தி
தியானித்தலாகும்.

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

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

இது மனதினை அமைதிபடுத்தும் ஒரு அற்புதமான தியானமாகும்.
இந்த தியானத்தை ஒருவர் தொடர்ந்து செய்வாராயின்
அவருக்கு பதினொன்று வகையான நல்விளைவுகள் கிடைக்கும்
என பாக்கியமுள்ள புத்த பகவான் மொழிந்துள்ளார். அவை
கீழ்வருமாறு.

இந்த தியானத்தை செய்யும் ஒருவர்,

01. சுகமாக துயில் கொள்வார்.
02. சுகமாக துயிலெழுவார்.
03. உறங்கும் போது பயங்கர கனவுகளை காணமாட்டார்.
04. அவர் ஏனைய மனிதர்கள் விரும்பும் ஒரு நபராவார்.

05. மனிதர்கள் அல்லாத அமனுஷ்யர்களும் விரும்பும் ஒரு நபராவார்.
06. அவரை தெய்வங்கள் பாதுகாப்பார்கள்
07. அவருக்கு தீ, நஞ்சு, விடம், மற்றும் ஆயுதங்களினால் தீங்கு ஏற்படாது.
08. அவரது உள்ளம் விரைவாக சமாதி நிலையை (ஒன்றிணையும்) அடையும்.
09. அவரது முகம் பிரகாசமாகும்.
10. சுய உணர்வுடனேயே மரணிப்பார்.
11. இவ்வாழ்வில் மோட்சத்தினை உறுதி செய்யாவிடில் (மோட்சப்பேறுகளை பெறாவிடில்) மரணத்தின் பின்னர் பிரம்மலோகத்தில் பிறப்பார்.

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

16.2 முதிதா தியானம்.

ஏனையோரது சுகத்தினை விரும்பும் முதிதா தியானம்.

மெத்தா (அன்பு), கருணா (கருணை), முதிதா (பொறாமையின்மை), உபேக்கா (நடுநிலையான மனம்) என்பன நால்வகை பிரம்ம விஹாரங்கள் எனப்படும். மகா பிரம்மா இந்த நால்வகை குணங்களுடன் வாழ்வதாலேயே இவ்வாறு கூறப்படுகிறது. மனிதர்களாக பிறந்த நாம் தொடர்ந்து இந்த குணங்களை பழக்கப்படுத்துவதன் மூலம் மரணித்த பின்னர் பிரம்மலோகங்களில் சென்று பிறக்க முடியும்.

ஏனையோரது முன்னேற்றத்தினை கண்டு அது காரணமாக மனமகிழ்ச்சியடைதலே முதிதா எனப்படுகிறது. எவரேனும் தார்மீகமாக உழைத்து செல்வங்களை ஈட்டி வீடு, வாசல் என்பன கட்டி சுகமாக வாழும்போது நாம் அதனைக் கண்டு பொறாமைக் கொள்ளவோ பகைமைக் கொள்ளவோ கூடாது. மாறாக அகமகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். இந்த திறமையே முதிதா எனப்படுகிறது. அதேபோல் ஒருவர் கல்வியறிவு, ஞானம், செல்வம், அழகு, கீர்த்தி, புகழ் என்பன கொண்டவராக இருக்கலாம். நாம் அதனை நினைத்து ஒருபோதும் மனம் புழுங்கக் கூடாது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அதனை நினைத்து மனதை மகிழ்ச்சியடையச் செய்வதற்காக நாம் முயற்சிக்க வேண்டும். ஒருவர், இன்னுமொருவர் அழகாக இருப்பாராயின் பொறாமை கொள்வார். செல்வம் மிகுந்தவராக, ஆதிபத்தியம் மிக்கவராக இருந்தால் அதனை நினைத்து பொறாமைக் கொள்வார். இது முற்றிலும் தவறானதாகும். இவ்வாறான அகுசலங்களை மனதில் இருந்து நீக்க வேண்டும். குசலங்களை மனம் விரும்பாமை எனும் அரசி மனதில் தோன்றாமலிருக்க இந்த முதிதா தியானத்தினை செய்யுமாறு

புத்த பகவான் மொழிந்திருக்கிறார். இந்த முதிதா தியானத்தினை செய்வதால் ஏற்படும் உளச்சமாதி முதிதா சேதோ விமுத்தி எனப்படும். இந்த தியானத்தினையும் அப்பமாண மஹக்கத எனும் இரு முறைகளில் செய்ய முடியும். மஹக்கத முதிதா சேதோ விமுத்தியை விருத்தி செய்யும் முறை.

நான் ஆயுளினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 நான் பலத்தினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 உடல் பொலிவினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 சுகத்தினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 செல்வாக்கினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 கீர்த்தியினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 ஞானத்தினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.

என்னைப்போன்று இந்த வீட்டில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...

ஆயுளினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 பலத்தினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 உடல் பொலிவினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 சுகத்தினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 செல்வாக்கினால் விருத்தியடைவார்களாக...
 கீர்த்தியினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 ஞானத்தினால் விருத்தி அடைவார்களாக...

என்னைப்போன்று இந்த ஊரில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 என்னைப்போன்று இந்த பிரதேசத்தில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 என்னைப்போன்று இந்த நாட்டில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 என்னைப்போன்று இந்த உலகில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 என்னைப்போன்று எல்லா உயிர்களும்...

அப்பமாண சேதோ விழுத்தியினை விருத்தி செய்யும் முறை

நான் ஆயுளினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 நான் பலத்தினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 உடல் பொலிவினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 சுகத்தினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 செல்வாக்கினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 கீர்த்தியினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.
 ஞானத்தினால் விருத்தியடைய வேண்டும்.

என்னைப்போன்று வடக்கு திசையில் வாழும் எல்லா
 உயிர்களும்...

ஆயுளினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 பலத்தினால் விருத்தியடைவார்களாக...
 உடற்பொலிவினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 சுகத்தினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 யசசினால் விருத்தியடைவார்களாக...
 கீர்த்தியினால் விருத்தி அடைவார்களாக...
 ஞானத்தினால் விருத்தி அடைவார்களாக...

என்னைப்போன்று,
 வடகிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 கிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 தென்கிழக்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 தெற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 தென்மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 மேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 வடமேற்கு திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 மேல் திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 கீழ் திசையில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...
 பத்து திசைகளில் வாழும் எல்லா உயிர்களும்...

16.3 கருணை தியானம்

ஏனையோர்கள் மீது கருணையாயிருங்கள்.

ஏனையோரது துக்கத்தினை விரும்பாமையும் ஏனையோரது கஷ்டங்களில் அவர்கள் மீது எழும் பரிதாபமுமே கருணை எனப்படுகிறது. மனித உலகில் வாழும் நாம் பெரும்பாலும் பல கஷ்டங்களுக்கு முகங்கொடுக்கிறோம். நோய்நொடிகள், அனர்த்தங்கள், பிரிவுகள், அழிவுகள் விபத்துக்கள், என்பவற்றினால் பலர் துன்பத்திற்குள்ளாகின்றனர். இவ்வாறாக துன்பங்களுக்குள்ளாகிவர்களைக் கருணை அனுதாபத்துடன் காணும்போது ஏற்படுகின்ற உணர்வே கருணை எனப்படுகிறது. கருணை எனும் இந்த குணத்தினை விருத்தி செய்வதன் மூலம் கருணா சேதோ விமுத்தியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இந்த கருணா சேதோ விமுத்தியையும் மஹக்கத அப்பமாண எனும் இரு முறைகளிலும் விருத்தி செய்துக் கொள்ள முடியும். இந்த சமாதியினுள் இருந்து விபஸ்ஸனா செய்வதன் மூலம் மனதிலுள்ள கிலேசங்களை அழித்து நிக்கிலேச நிலையினையும் அடைய முடியும்.

கருணை தியானத்தினை விருத்தி செய்யும் முறை.

நான் உடல் சார்ந்த துன்பங்கள் அற்றவராக வேண்டும்.

மனம் சார்ந்த கவலைகள் அற்றவராக வேண்டும்.

உடல் சார்ந்த இன்பங்கள் பெறுபவராக வேண்டும்.

மனம் சார்ந்த இன்பங்கள் பெறுபவராக வேண்டும்.

சுகமாக வாழ வேண்டும்...

என்னைப் போன்றே...

(முன்னர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மெத்தா மற்றும் முதிதா தியானங்களைப்போன்று மஹக்கத மற்றும் அப்பமாண என்றவகையில் இந்த தியானத்தினை பயிற்சி செய்ய முடியும்)

16.4 உபேக்கா தியானம்

எண் வகை உலகதர்மங்களின் முன்னிலையில் மனம் கலங்காதிருத்தில்.

நாம் அன்றாட வாழ்வில் முகங்கொடுக்கும் கவலைக்கிடமான சம்பவங்களினால் கவலையுறுவோம்... சுகம் கிடைக்கும்போது சந்தோஷமடைவோம்.. இவ்வாறாக துக்கங்கள் கவலைகள் வரும்போதும், சுகம் சந்தோஷம் கிடைக்கும்போதும் சமமான மனதுடன் இருப்பதுவே உபேக்கா எனப்படுகிறது. இந்த மனதினை நன்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் கவலைகள், துக்கங்கள் வரும்போது அவை காரணமாக மனதினால் சரிந்துவிழாது இருக்க முடியும். சுகமோ சந்தோஷமோ கிடைக்கும் போது மனம் அதன் மீது பித்துக் கொள்ளாது. சமமான மனதுடன் அதனை அனுபவிக்க முடியும். நாம் அனைவரும் எண்வகை உலக தர்மங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் நிர்ப்பந்தத்தில் இருப்பவர்களாவோம். இந்த எண்வகை உலக தர்மங்களின் முன் மனதை சஞ்சலப்படுத்திக் கொள்ளாது வைத்திருக்க வேண்டும் எனில் இந்த உபேக்கா தியானத்தினை விருத்தி செய்தல் அவசியமாகும். உபேக்கா எனும் குணத்தினை விருத்தி செய்வதால், உபேக்கா சேதோ விமுத்தியினை தோற்றுவித்துக் கொள்ள முடியும். இந்த தியானத்தினையும் மஹக்கத அப்பமாண எனும் இரு முறைகளிலும் விருத்தி செய்துக் கொள்ள முடியும். இந்த சமாதியினுள் இருந்து விபஸ்ஸனா செய்வதன் மூலம் மனதிலுள்ள கிலேசங்களை அழித்து நிக்கிலேச நிலையினையும் அடைய முடியும்.

உபேக்கா தியானத்தினை செய்யும் முறை

நான் இலாபம் காரணமாக சந்தோஷம் அடையாதவராக வேண்டும்

நஷ்டம் காரணமாக கவலையடையாத ஒருவராக வேண்டும்.
புகழின் காரணமாக சந்தோஷம் அடையாதவராக வேண்டும்
நிந்தனைகளின் காரணமாக கவலையடையாத ஒருவராக
வேண்டும்

செல்வாக்கின் காரணமாக சந்தோஷம் அடையாதவராக
வேண்டும்

செல்வாக்கின்மைகாரணமாக கவலையடையாத ஒருவராக
வேண்டும்.

உடல் சார்ந்த சுகங்களினால் சந்தோஷம் அடையாதவராக
வேண்டும்

உடல் சார்ந்த வேதனைகளால் கவலையடையாத ஒருவராக
வேண்டும்.

மனம் சார்ந்த சுகங்களினால் சந்தோஷம் அடையாதவராக
வேண்டும்

மனம் சார்ந்த வேதனைகளால் கவலையடையாத ஒருவராக
வேண்டும்.

ஷாந்தமிக்கவராக வேண்டும்.

என்னைப் போல இந்த வீட்டில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களும்,

இலாபம் காரணமாக சந்தோஷம் அடையாதவர்களாக
வேண்டும்.

நஷ்டம் காரணமாக கவலை அடையாதவர்களாக வேண்டும்.

புகழின் காரணமாக சந்தோஷம் அடையாதவர்களாக
வேண்டும்.

நிந்தனைகளின் காரணமாக கவலை அடையாதவர்களாக
வேண்டும்.

செல்வாக்கின் காரணமாக சந்தோஷம் அடையாதவர்களாக
வேண்டும்

செல்வாக்கின்மை காரணமாக கவலை அடையாதவர்களாக வேண்டும்.

உடல் சார்ந்த சுகங்களினால் சந்தோஷம் அடையாதவர்களாக வேண்டும்

உடல் சார்ந்த வேதனைகளால் கவலை அடையாதவர்களாக வேண்டும்.

மனம் சார்ந்த சுகங்களினால் சந்தோஷம் அடையாதவர்களாக வேண்டும்

மனம் சார்ந்த வேதனைகளால் கவலை அடையாதவர்களாக வேண்டும்.

ஷாந்தமிக்கவர்களாக வேண்டும்.

(முன்னர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மெத்தா மற்றும் முதிதா தியானங்களைப்போன்று மஹக்கத மற்றும் அப்பமாண என்றவகையில் இந்த தியானத்தினை பயிற்சி செய்ய முடியும்)

என்பு சமீக்கைஞ் தீயானம்.

மனக் கட்டுப்பாட்டிற்காக...

இந்த தியானம் பாளிமொழியில் அட்டிக சஞ்ஞா எனப்படும். இந்த தியானத்தினை நன்கு விருத்தி செய்வதன் மூலம் மனதிலுள்ள கிலேசங்களை அழிக்க முடியும். கண்ணால் உருவத்தினைக் காணும்போது மனதினை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாவிடில் அதன் மூலம் மனதில் ஆசை, கோபம், அறியாமை எனும் அகுசலங்கள் தோன்றும். இந்த தியானத்தினை செய்வதன் மூலம் ஆறுவகைப்புலன்களினால் மனதினுள் ஆசை, கோபம், அறியாமை என்பன உட்புகாமல் கிலேசங்களில் இருந்து மனதினை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

எலும்புக்கூடு சிரித்தது.

முன்னர் காலத்தில் மிகிந்தலையில் வசித்திருந்த திஸ்ஸ எனும் பெயர்கொண்ட ஒரு தேரர் இந்த தியானத்தினை நன்கு பழக்கப்படுத்தியிருந்தார். அவர் ஒருநாள் மிகிந்தலையில் இருந்து அனுராதபுரத்திற்கு புனித தலங்களை வணங்குவதற்காக சென்றுக் கொண்டிருக்கும்போது வழியில் கணவனுடன் கோபித்துக்கொண்ட பெண்ணொருத்தி வந்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் அந்த சுவாமியைக் கண்டு புன்னகைத்துவிட்டு அங்கிருந்து சென்றாள். சிறிது நேரத்தின் பின்னர் அவளது கணவன் அவளை பின்தொடர்ந்து அங்கு வரும் வேளை அவன் அந்த சுவாமியைக் கண்டான். அவன் சுவமியிடம், “ஒரு பெண் இவ்வழியாக செல்வதைக் கண்டீர்களா சுவாமி?” என கேட்டான். அதற்கு அவர் “ஆணோ

பெண்ணோ என்று அறியேன். ஆனால் ஒரு என்புக்கூடு இங்கிருந்து நகன்று சென்றதைக் கண்டேன்.” எனக்கூறினார். இந்த தியானத்தினை நன்கு பழக்கப்படுத்தியதால் அவரது கண்கள் எவ்வளவு கட்டுப்பட்டிருந்தது என்பதனை நாம் இங்கு உணரலாம் அல்லவா?

நன்கு விருத்தி செய்த இந்த என்பு சமிக்ஞை தியானத்தின்போது மனம் சமாதியடையும். அந்த சமாதியில் நிலைத்திருந்துக்கொண்டு விபஸ்ஸனா தியானம் செய்யும் ஒருவரால் மனதிலுள்ள சகல கிலேசங்களையும் அழித்துக் கொள்ள முடியும். இந்த தியானத்தினை செய்ய விரும்புவர் உண்மையான என்புக்கூட்டின் முன்னிலையிலோ அல்லது ஒரு மாதிரி என்புக்கூட்டின் முன்னிலையிலோ அமர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். அமர்ந்துக் கொண்டு நன்கு அதனை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். மண்டையோடு முதல் பாதம் வரை நன்கு அவதானித்து அதனை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அந்த என்புக்கூடு தொடர்பான தெளிவு மனதில் ஏற்பட்ட பின்னர் அங்கிருந்தோ அல்லது வேறு அமைதியான இடத்திற்குச் சென்றோ இந்த தியானத்தினை செய்யலாம்.

என்பு சமிக்ஞை தியானம்.

அமைதியான ஓரிடத்தில் உங்களுக்கு இலகுவான முறையில் அமர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டு தாம் அவதானித்த என்புகூட்டினை மனதினுள் கொண்டு வாருங்கள். அதனை நன்கு நினைவுகூறுங்கள். மனதினால் தெளிவாக எழும்புக்கூடு தோன்றும் வரை மீண்டும் மீண்டும் எழும்புக்கூட்டின் அமைப்பினை நினைவுங்கள். இப்பொழுது அந்த என்பு கூட்டினது மண்டையோட்டினை நன்கு மனதினால் காணுங்கள்.

அங்கு கண்களுக்கு பதிலாக பெரிய குழிகள் இரண்டே இருக்கின்றன. கருமை நிறமான புருவங்கள் இல்லை. மூக்குக்கு பதிலாக சிறு துவாரங்களே இருக்கின்றன. சாயம் பூசப்பட்ட உதடுகளால் மூடப்பட்டிருந்த பற்கள் அனைத்தும் வெளியே தெரிகின்றன. தோடுகளால் அலங்கரித்திருந்த காதுகள் இதிலில்லை. அழகிய கன்னங்கள் அதிலில்லை. அழகிய கருமையான முடி இல்லை. காய்ந்துப் போன சுரைக்காயைப் போன்ற ஒரு மண்டையோடு மாத்திரமே இப்போது எஞ்சியிருக்கிறது. எனது இந்தத் தலைக்கும் எப்போதாவது இந்த நிலை வந்தே தீரும்.

நால்வகை தாதுக்களால் (காரணங்களால்) தோன்றிய இந்த என்புகடும் நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... (என்னுடையது என கருதும்) இந்த என்புக்கூடு எனது இல்லை.... நான் இல்லை... எனது ஆத்மம் இல்லை.

தோள் எழும்புகளுடன் தொடர்புற்றே இந்த நெஞ்செலும்பு இருக்கின்றது. இவை குருவிக் கூட்டினைப்போன்று குவிந்திருக்கிறது. மூங்கிலினால் செய்ததைப் போன்று இந்த முதுகெலும்பு இருக்கிறது. நூலொன்றில் ஒரே அளவிலான கற்களை கோர்த்து விட்டதைப் போன்று இந்த முதுகெலும்பு இருக்கிறது. எனது இந்த உடலும் இவ்வாறாக வெறும் எலும்புக் கூடாக மாறிவிடும் இயல்பிலானது. நால்கை தாதுக்களால் உருவாகிய (என்னுடையது என கருதும்) என்புக்கூடு நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... இந்த என்புக்கூடு நான் இல்லை. எனது இல்லை... எனது ஆத்மம் இல்லை...

இந்த முதுகெலும்பு இடுப்பென்புகளுடன் முடிவுறுகிறது. இந்த இடுப்பு என்புகளுடன் காய்ந்துப்போன மூங்கில்

குச்சிகளைப் போன்று கால் எலும்புகள் தொடர்புற்றிருக்கிறது. கால் எலும்புகள் பாதத்துடனும், பாதங்கள் பாத விரல் எலும்புகளுடனும் முடிவுறுகிறது.

நால்வகை தாதுக்களால் தோன்றிய இந்த என்புக்கூடு நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... இந்த என்புக்கூடு நான் இல்லை.. எனது இல்லை... எனது ஆத்மம் இல்லை...

எனது இந்த முழுச் சரீரமும் இவ்வாறானதொரு என்புக் கூடாக மாறிவிடும்... இந்த என்புக்கூடே நரம்புகள் மற்றும் தசைகளால் பிணைத்து தோலினால் போர்த்தப்பட்டிருக்கிறது. இதையே நாம் உருவம் என ஏமாறுகிறோம். இந்த தோலை அகற்றிய பின்னர் தசைகளை அகற்றிய பின்னர், நரம்புகளை அகற்றிய பின்னர் எஞ்சுவது இந்த என்புக் கூடியாகும். இந்த உடலை மடிப்பதற்கு, நீட்டுவதற்கு, உடலின் சுமையை தாங்குவதற்கு, உதவியாக அமையும் இந்த என்புக்கூட்டினைக் கொண்ட இந்த உடலின் மீதே நாம் அறியாமையினால் பிணைந்துப் போயிருக்கிறோம். எந்நேரமும் தூய்மைப்படுத்தி அலங்காரப்படுத்தி பாதுகாக்கும் இந்த உடல் இவ்வாறானதொரு வெறுமையான என்புக்கூடியாகும்.

நால்வகை தாதுக்களால் (காரணங்களால்) தோன்றிய இந்த என்புகூடும் நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... நிலையற்றதாகும்... (என்னுடையது என கருதும்) இந்த என்புக்கூடு எனது இல்லை.... நான் இல்லை... எனது ஆத்மம் இல்லை.

அருஞ்சொற்கள்

01. மும்மணிகள் - புத்தபகவான், ஸ்ரீ சத்தர்மம், ஆரிய மகா சங்கத்தினர்

02. அரஹத் - ஆசை, கோபம், அறியாமை எனும் மனவழுக்குகளையும் அதன் படிவுகளையும் முற்றாக நீக்கியவர். மீண்டும் பிறவி எடுக்காத நிலையை எய்தியவர்.

03. ஆர்ய தர்மம், சத்தர்மம் - புத்தபகவான் போதித்த தர்மம்

04. மூட காட்சிகள் (திருஷ்டிக்கள்):

*. தானம் அளிப்பதில் விளைவுகள் இல்லை.

*. பூஜைகளில் விளைவுகள் இல்லை

*. சேவை மற்றும் பணிவிடை செய்வதில் விளைவுகள் இல்லை.

*. கர்மம் மற்றும் கர்மபலன்கள் இல்லை.

*. இவ்வுலகம் என்று ஒன்றில்லை.

*. மறுவுலகம் என்று ஒன்றில்லை.

*. தாய் என்பவள் விசேடமானவள் அல்ல.

*. தந்தை என்பவர் விசேடமானவர் அல்ல.

*. தாய் தந்தை இல்லாது, முட்டையினுள் பிறவாது, ஈரலிப்பான இடத்தில் இல்லாது எடுக்கும் பிறவிகள் அதாவது ஒபபாதிக பிறப்புக்கள் உண்டு என்பதனை நம்பாதிருத்தல்

*. இவ்வுலக உண்மைகளை உய்த்துணர்ந்து ஆசை, கோபம், அறியாமை என்பன முற்றாக நீக்கிய, சாதாரண மனித

தன்மையை மீறிய உத்தமர்கள் இருக்கிறார்கள், என்பதனை நம்பாதிருத்தல். இவையே புத்தபகவான் முடபார்வைகளாக மொழிந்தருளியுள்ளார்.

05. சம்மா திட்டி அல்லது நற்காட்சி.

- *. தானம் அளிப்பதில் விளைவுகள் உண்டு
- *. பூஜைகளில் விளைவுகள் உண்டு
- *. சேவை, பணிவிடை செய்வதில் விளைவுகள் உண்டு
- *. கர்மம் மற்றும் கர்மபலன்கள் உண்டு
- *. இவ்வுலகம் என்று ஒன்றுள்ளது
- *. மறுவுலகம் என்று ஒன்றுள்ளது.
- *. தாய் என்பவள் விசேடமானவள்.
- *. தந்தை என்பவர் விசேடமானவர்.

*. தாய் தந்தை இல்லாது, முட்டையினுள் பிறவாது, ஈரலிப்பான இடத்திலில்லாது எடுக்கும் பிறவிகள் உண்டு அதாவது ஒப்பாதித பிறப்புகள் உண்டு என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளல்.

*. இவ்வுலக உண்மைகளை உய்த்துணர்ந்து ஆசை, கோபம், அறியாமை என்பன முற்றாக நீக்கிய, மனித தன்மையை மீறிய உத்தமர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதனை நம்புதல். இவையே புத்தபகவான் தெளிவான பார்வை அதாவது 'சம்மா திட்டி' என மொழிந்தருளியுள்ளார்.

06. சதுரார்ய சத்தியங்கள் அதாவது நான்கு பேருண்மைகள்

துக்கம் - பிறப்பு, முதுமை, நோயுறல், மரணம், பிரியமற்றவைகளுடன் பிரியமற்ற நபர்களுடன் சேர்ந்து வாழல், பிரியமானவை மற்றும் பிரியமான நபர்களை பிரிந்து வாழல்,

விரும்புவவை கிடைக்காமை, சுருங்கக்கூறின் இந்த பஞ்ச உபாதானஸ்கந்தங்களும் துக்கத்திற்குரியனவே

துக்கத்தின் தோற்றம் : காம தண்ஹா (காமத்தின் மீதான ஆசை)

பவ தண்ஹா : மீண்டும் மீண்டும் பிறப்பதற்கான ஆசை

விபவ தண்ஹா : நிலையாதிருப்பதற்கான ஆசை

துக்க நிவாரணம் துக்கத்தின் அழிவு அதாவது மோட்சம்

துக்க நிவாரண மார்க்கம். : மோட்சத்தை அடைவதற்கான மார்க்கம் இதுவே எண்சீர் மார்க்கமாகும்.

07. சம்மா சம்புத்தபகவான் - தன் சுய ஞானத்தினாலேயே துக்கம், துக்கத்தின் தோற்றம், துக்க நிவாரணம், துக்க நிவாரண மார்க்கம் எனும் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்தறிந்து மோட்சத்தை உறுதிசெய்தவர். அஞ்ஞானத்தை முழுமையாகவே இல்லாதொழித்தவர். ஆசை, கோபம், அறியாமை என்பன முற்றுமுழுதாக நீக்கியவர். இவ்வாறாக தான் உன்னத நிலையை அடைந்து ஏனையவர்களும் இந்நிலையை அடைவதற்காக தர்மத்தை போதிப்பவர்.

08. பச்சேக புத்தபகவான் : தன் சுய ஞானத்தினாலேயே துக்கம், துக்கத்தின் தோற்றம், துக்க நிவாரணம், துக்க நிவாரண மார்க்கம் எனும் நாற்பேருண்மைகளை உய்த்தறிந்து மோட்சத்தை உறுதிசெய்தவர். அஞ்ஞானத்தை முழுமையாகவே இல்லாதொழித்தவர். ஆசை, கோபம், அறியாமை என்பன முற்றுமுழுதாக நீக்கியவர். ஆனால் இந்த புத்தர் நிலையை அடைந்த புத்தபகவான் ஒருவரால் ஏனையோருக்கு தர்மத்தை உபதேசிக்க முடியாது.

09. சோவான் நிலை, சோதாபண்ண நிலை: வீடுபேற்றின் முதலாவது நிலை. மனதிலுள்ள சக்காய திட்டி, சீலப்பத பராமாசம், சந்தேகம் என்பவற்றை நீக்கியவர். இப்பேற்றினை அடைந்தவர் ஒருபோதும் நால்வகை நரகங்களில் பிறக்கமாட்டார். அதேபோல் கூடியபட்சம் ஏழு பிறவிகளிலே மோட்சத்தை அடைந்து விடுவார்.

10. அநாகாமி: மனமாசுகளில் மூன்றில் இரண்டினை முற்றாக நீக்கியவர். அதாவது ஆசை மற்றும் கோபத்தினை முழுமையாக நீக்கியவர். ஒரு பிறவியை பிரம்ம உலகத்தில் பிறந்து அங்கேயே பரிநிர்வாணம் அடையும் உத்தமர்.

11. சத்தா - தமிழில் இதனை பக்தி என்று மொழிபெயர்த்தாலும் இது வெறும் பக்தி மட்டுமல்ல. **சத்தஹதி ததாகதஸ்ஸ சம்போதிங்** அதாவது புத்தபகவானது ஞானத்தினை ஏற்றுக்கொள்வதுதான் தர்மத்தில் சத்தா எனப்படுகிறது. புத்தபகவான் போதித்த தர்மத்தினை செவிமடுத்து அதனை அறிவினை முதற்கொண்டு ஆராயும், ஒருவரால் மாத்திரமே இந்த சத்தாவை தன்னுள் தோற்றுவித்து கொள்ள முடியும். இவ்வாறாக தோன்றிய சத்தாதான் இந்த தர்மத்தினை பின்பற்றுவதற்கு பாரிய உந்துதலாக இருக்கிறது.

12. கிலேசங்கள் : மனதில் உள்ள அழுக்குகளே கிசேலங்கள் எனப்படுகிறது. இவை பிரதானமாக மூன்று வகைப்படும் ஆசை, கோபம், அறியாமை என்பனவே அவையாகும். இவை கிலேச வேர்கள் எனப்படும். இவற்றினை அடிப்படையாகக் கொண்டே ஏனைய அனைத்து தீயவையும் மனதில் தோன்றுகின்றன.

நமோ புத்தாய!

