

தியானம் செய்வது எப்படி?
புதிதாக தொடங்குவோருக்கு அமைதிக்கு எடுத்துச்செல்லும் வழிகாட்டி
யுத்ததம்மோ பிக்கு

**How To Meditate:
A Beginner's Guide to Peace
Yuttadhammo Bhikkhu**

புத்தர் ஒரு காலத்தில் இந்த உலகில் வாழ்ந்தார் என்பதற்குச் சாட்சியாக வாழ்ந்துவரும் எனது ஆசிரியர் அஜான் தோங் சிரிமங்கலோ (Ajahn Tong Sirimangalo) அவர்களுக்கு இந்நூல் சமர்ப்பணம்.

Dedicated to my teacher, Ajaan Tong Sirimangalo, who is to me a living reminder that the Buddha once walked this Earth.

முன்னுரை Introduction

1. தியானம் என்றால் என்ன? What is Meditation? [Video](#)
2. உட்கார்ந்து தியானம் செய்தல் Sitting Meditation [Video](#)
3. நடை தியானம் Walking Meditation [Video](#)
4. அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் Fundamentals [Video](#)
5. கடைப்பிடியுடன் சாஷ்டாங்கமாக வணங்குவது Mindful Prostration [Video](#)
6. தினசரி வாழ்க்கை Daily Life [Video](#)

பின்னிணைப்பு Appendix

* * *

தமிழில் / Translation:

பா. இ. அரசு P. I. Arasu Toronto, Canada

பிழை திருத்தம் / Proof Reading

திரு. பா. கா. இளங்கோ. எம். ஏ., ஈரோடு Mr. P. K. Ilango M. A., Erode

For Tamil Online Version: bautham.net/howtomeditate/

With permission from Bhante Yuttadhammo Bhikkhu

முன்னுரை

Introduction

இந்தச் சிறு நூல் எனது ஆறு பாகங்கள் கொண்ட யூ-டியூப் (you-tube) வீடியோ தொடரிலிருந்து (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>) தொகுக்கப் பட்டது. லோஸ்-ஏஞ்சலீஸ் (Los Angeles) மத்தியச் சிறைச்சாலையில் விடியோக்கள் அனுமதிக்கப் படுவதில்லையாதலால் அங்கு பயன் படுத்துவதற்காக இந்நூல் தொகுக்கப் பட்டது. வீடியோக்கள் பயனுள்ளவையாக இருந்தாலும் அவற்றில் இருப்பதைவிட இந்த நூலில் மேலும் விளக்கங்களும், விரிவாக்கங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. தற்போது தியான முறையைப் புதியவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த இந்த நூலையே பயன்படுத்துகிறேன்.

தியானத்துக்குப் புதியவர், படிப்படியாகக் கற்றுக் கொள்ள நான் எதிர் பார்க்கும் முறையிலேயே பாடங்களை வரிசைப் படுத்தியுள்ளேன். இரண்டாம், மூன்றாம், ஐந்தாம் அத்தியாயங்கள் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய வரிசைக்கு மாறாக வரிசைப் படுத்தப் பட்டுள்ளன. அதற்குக் காரணம் புதிதாகப் பயிற்சி செய்வோர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்வதையே விரும்புவார்கள். தியானத்தின் நோக்கமும் கருத்துக்களும் நன்கு புரிந்து கொள்ளப் பட்டபின் அவர்கள் பயிற்சியை விரிவாக்கி நடைத் தியானத்தையும், விருப்பப்பட்டால் மனக்கவனத்துடன் சாஸ்டாங்கமாகக் குனிந்து வணங்குவதையும் பயிற்சியில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த நூலைத் தொகுப்பதற்கான ஒரே நோக்கம் தியானப்பயிற்சியினால் மக்கள் மேன்மேலும் பயன்பெற வேண்டும் என்பதே. அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ விரும்புவோர்க்கிடையே இந்த உலகில் மேலும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பரவ வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பமாகும்.

இந்த நூல் உருவானதற்கு உதவிய பலருக்கும் நான் நன்றிக் கடன் பட்டிருக்கின்றேன்: எனது பெற்றோர், கடந்த கால ஆசிரியர்கள், எனது நிகழ்கால ஆசிரியரும் உபாத்தியாயருமான அஜான் தோங் சிரிமங்கலோ (Ajahn Tong Sirimangalo) மற்றும் விடியோக்களிலிருந்து எழுத்துவடிவமாக்க உதவிய பல அன்பான நெஞ்சங்களுக்கும் மனங்கனிந்த நன்றிகள்.

அனைத்து உயிர்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழமாக!

யுத்ததம்மோ பிக்கு

அதிகாரம் ஒன்று: தியானம் என்றால் என்ன?
Chapter One: What is Meditation?

[English Version](#) [Video](#)

முதலில் தியானம் என்ற வார்த்தை வெவ்வேறு மக்களுக்கு வெவ்வேறு பொருள் கொண்டதாகத் தோன்றுகிறது. ஒரு சிலருக்குத் தியானம் என்றால் மனதை அமைதியாக்குவது, அமைதியான அல்லது இன்பமான நிலையை உண்டாக்குவது அல்லது சாதாரண எதார்த்த நிலையிலிருந்து தப்பிச்செல்வது என்று பொருள் படுகிறது. வேறு சிலருக்கு விசேடமான அனுபவங்கள் அல்லது மந்திரகரமான மனநிலைகளைக் குறிக்கின்றது. இந்த நூலில் நான் அதன் இயல்பான பொருளைக் கொண்டே விளக்க விரும்புகிறேன். (ஆங்கிலத்தில்) "தியானம்" என்ற வார்த்தையின் அடித்தலமும் "மருந்து" என்ற வார்த்தையின் அடித்தலமும் ஒன்றே. [1]

மருந்து எவ்வாறு உடலின் நோயைக் குணப் படுத்துகிறதோ அதே போலத் தியானம் என்பது மனத்தின் நோயைக் குணப் படுத்துகிறது. மருந்தை, தற்காலிக இன்ப நிலைகளுக்கு எடுத்துச்செல்வதற்கான ஒரு கருவியாக நாம் பயன்படுத்துவதில்லை. மேலும் மருந்தை, போதைப் பொருட்கள் தற்காலிக இன்பம் தந்து விட்டு மீண்டும் போதை தெளிந்த பின் பழைய நோய் கொண்ட நிலையிலேயே விட்டுச் செல்வதைப்போல நாம் நினைப்பதில்லை. மருந்தின் நோக்கம் உடலை நிரந்திரமாகக் குணப்படுத்தித் தன் இயல்பான ஆரோக்கிய நிலைக்கு எடுத்துச் செல்வதேயாகும்.

அதுபோலவே தியானம் செய்வதற்கான காரணமும் தற்காலிகமான அமைதி நிலைக்கு எடுத்துச் செல்லாமல் கவலையும், அழுத்தங்களும், செயற்கையாக நாம் கற்றுக் கொண்ட பழக்க தோஷங்களும் உள்ளடங்கிய மனத்தை இயல்பாக அதன் ஆரோக்கியமான அமைதி நிலைக்கு நிரந்திரமாக எடுத்துச் செல்வதே ஆகும்.

எனவே இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ளபடி நீங்கள் தியானப்பயிற்சி செய்வீர்களென்றால் அது உங்களை எப்போதும் அமைதியான அல்லது இன்பமான நிலையிலேயே வைத்திருக்கும் என்று நீங்கள் கருதிவிடக் கூடாது. ஆழமாக மனத்தில் பதிந்திருக்கும் அழுத்தங்கள், கவலை, கோபம்போன்ற தூர்ப்பழக்கங்கள் ஆகியவற்றை அறிந்து அவற்றை அகற்ற முயல்வது என்பது சில சமயம் துன்பமான ஒரு செயற்றொடராக இருக்கக் கூடும். குறிப்பாக மனத்தின் திறன்ற நிலைகளை ஆராய நாம் விரும்புவதில்லை. பெரும்பாலான நேரங்களில் திறன்ற பழக்கங்களைப் பற்றி நினைப்பதைத் தவிர்க்கவோ அல்லது அவற்றை மறைக்கவோ நாம் விரும்புகின்றபடியால் அவற்றைப் பிரதிபலிக்கும் போது அது இன்பகரமான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவதில்லை.

சில சமயம் தியானம் செய்வதால் அமைதியோ மகிழ்ச்சியோ கிடைப்பதாகத் தெரிவதில்லை; இதன் காரணமாகவே நாம் தியானம் என்பது ஒரு போதைப்பொருளை உட்கொள்வது போன்றதல்ல என்பதைத் தெளிவாக்கு கின்றோம். பயற்சி செய்யும் போது இன்ப நிலையும், அதை முடித்த பின்னர் பழைய துன்ப நிலைக்கே இட்டுச்செல்வதல்ல தியானம் பயிற்சி. உலகின் மீதான நமது பார்வையில், கருத்தில் உண்மையான மாற்றத்தை உண்டாக்குவதே தியானத்தின் நோக்கம். தியானத்தால் மனம் தனது இயற்கையான தெளிவான நிலைக்கு எடுத்துச் செல்லப் படுகிறது. உண்மையான, நீடித்த அமைதிக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் எடுத்துச்செல்லத் தியானம் வழி வகுக்க வேண்டும். வாழ்க்கையில் இயற்கையாகத் தோன்றும் துன்பங்களைத் திறமையான வழிகளில் கையாள அது உதவ வேண்டும்.

நாம் இந்த மாற்றத்தை உண்டாக்கப் பயன்படுத்தும் அடிப்படையான தியானமுறை தெளிவான அறிநிலையை உருவாக்குவதே. தோன்றும் ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் நாம் தெளிவாகக் காண வேண்டும். மேலும் அது தோன்றும் நேரத்திலேயே அதைக் கவனிக்க வேண்டும். தியானிக்கவில்லையென்றால் ஒரு அனுபவம் உண்டான பின் உடனே அது "நல்லது", "தீயது", "நான்", "எனது" போன்று நினைக்கத் தோன்றும். அதன் விளைவு கவலையும், துன்பமும், மன நோயுமே. ஒரு பொருளைத் தெளிவாகப் பார்க்கும் போது அதைப் பற்றி இப்படிப்பட்ட தீர்ப்புகளுக்குப் பதிலாக அந்தப் பொருளை உள்ளது உள்ளபடி மட்டுமே காண்கிறோம். ஒரு பழங்கால, ஆனால் நன்கு உணரப்பட்ட "மந்திரம்" என்ற தியானக் கருவியைப் பயன்படுத்தித்தான் இந்தத் தெளிவான அறிநிலையை நாம் உணர்கிறோம்.

"மந்திரம்" என்பது ஒரு பொருள் மீது மனத்தைப் பதியவைக்கும் ஒரு வார்த்தையை அல்லது சொற்றொடரைக் குறிக்கும். பொதுவாக அந்தப் பொருள் தெய்வீகம் சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கும். ஆனால் இங்கு நாம் சாதாரண எதார்த்த நிலைமீது மனத்தைப் பதிய வைக்கவே மந்திரத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம். நமது அனுபவங்களைத் தெளிவாக உள்ளது உள்ளபடி பார்க்க வேண்டும். தேவையற்ற விஷயங்களைச் சேர்த்தோ அல்லது அவற்றைப்பற்றித் தீர்ப்புக் கூறியோ பார்க்கக் கூடாது. இவ்வாறு நமது அனுபவங்கள் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை மந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி அறியும் போது அவற்றைத் தெளிவாகவும் அவற்றோடு விருப்போ, வெறுப்போ இல்லாமலும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

உதாரணமாக நாம் உடலை நகர்த்தும் போது அந்த அனுபவத்தைத் தெளிவாகக் காண நாம் ஒரு மந்திர

வார்த்தையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அந்த அசைவின் சாராம்சத்தைக் குறிக்க "நகர்கிறது" அல்லது "அசைகிறது" என்று நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஓர் உணர்ச்சியை அனுபவிக்கும் போது "உணர்வு" என்று சொல்லிக் கொள்ளலாம். யோசிக்கும்போது "நினைவு" என்றும், மனத்தில் கோபம் தோன்றும் போது "சினம்" என்றும் உடலில் வலி உண்டானால் "வலி" என்றும் நமக்கு நாமே நினைவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நமது அப்போதைய அனுபவத்தைத் தெளிவாக விளக்கும் வார்த்தையை நினைவு கூர்ந்து அந்த அனுபவத்தை ஏற்றுக் கொள்ள அந்த வார்த்தையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அந்த அனுபவத்தைப் பற்றி வேறு எந்த எண்ணங்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடாது. அந்த அனுபவத்தின் மீது தீர்ப்பளிக்கக் கூடாது. 'நல்லது, தீயது, நான், எனது' போன்ற எண்ணங்களை எழுவிடக் கூடாது. அந்த மந்திரம் வாயிலோ, தலையிலோ இல்லாமல் அந்தப் பொருளை உள்ளது உள்ளபடி தெரிந்து கொள்ளும் தெளிவான அறிநிலையாக இருக்க வேண்டும். ஆக மனத்தில் தோன்றும் அந்த வார்த்தை அந்த அனுபவம் எங்கு தோன்றுகிறதோ அதே இடத்தில் தோன்ற வேண்டும். எந்த வார்த்தையை நாம் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பது முக்கியமில்லை. மனத்தில் அந்த அனுபவத்தை உள்ளது உள்ளபடி அறிந்து கொள்ள அது மனத்திற்கு உதவினால் போதும்.

எண்ணற்ற பல அனுபவங்களை நாம் அனுபவிக்கக் கூடுமென்பதனால் அவ்வனுபவங்களை எளிமையாகச் சீர்ப்படுத்த அவற்றை நான்கு பகுதிகளாக வகைப் படுத்திக் கொள்ளலாம். (இவை பெளத்தத்தில் மனக்கவனத்தின் நான்கு அடித்தலங்கள் என்று குறிப்பிடப் படுகின்றன. இவற்றைப் பற்றி விரிவான விளக்கங்களை மற்ற புத்தங்களில் படிக்கலாம். இப்புத்தகத்தில் ஓர் எளிமையான அறிமுகம் மட்டுமே தேவைப் படுகிற அளவுக்குத் தரப்பட்டுள்ளது.) நமது அனைத்து அனுபவங்களும் இந்த நான்கு பகுதியின் ஒன்றினுள் அடங்கி விடும்; நமது பயிற்சியை ஒழுங்கு படுத்தி எது வாய்மை எது வாய்மையற்றது என்பதை விளக்கி உள்ளதை உள்ளபடி பார்க்க உதவுகிறது.

இந்த நான்கு பிரிவுகளையும் முதலில் மனம் செய்த பின்னரே தியானப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்குவது பொதுவான வழக்கம்.

1. உடல் - உடலின் நிலைகளும், அதன் அசைவுகளும்.
2. உணர்ச்சிகள் - உடலின், மனத்தின் உணர்ச்சிகள் - துன்பம், இன்பம், அமைதி போன்றவை..
3. மனம் - மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்கள் - கடந்த காலம் அல்லது எதிர் காலம் பற்றியது, நல்லதும், தீயதும்;
4. தம்மங்கள் [2] - தியானிப்போர் விரும்பும் மனத்தின், உடல் சம்பந்தப்பட விஷயங்கள். நம் தெளிவான பார்வையைக் குழப்ப வைக்கும் மன மாசுக்களும், எதார்த்தத்தை அனுபவிக்க உதவும் ஆறு புலன்களும், மற்றவையும் இவற்றுள் அடங்கும்.

இந்த நான்கு பிரிவுகளான உடல், உணர்ச்சிகள், மனம், தம்மங்கள் ஆகியவையே தியானப் பயிற்சியின் நான்கு அடித்தலங்கள் ஆகும். இவற்றைப் பயன்படுத்தியே நாம் இந்தக் கனத்தைத் தெளிவாகப் பார்க்கிறோம்.

உடலைப் பொருத்தவரை அது சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் குறிக்க நாம் முற்பட வேண்டும். உதாரணமாக, கையை நீட்டும் போது மனதில் அமைதியாக "கையை நீட்டுகிறோம்" என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். அசைவில்லாமல் அமர்ந்திருக்கும் போது "அமர்ந்திருக்கிறோம்" என்றும், நடந்து செல்லும்போது "நடக்கிறோம்" என்றும் கூறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். உடல் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் அந்த நிலையை மனத்தில் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த அசைவு உண்டானாலும் அதன் இயற்கைக் குணத்தை மந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி உள்ளதை உள்ளபடி குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உடலைப் பயன்படுத்தி எதார்த்தத்தைத் தெளிவாகக் கவனிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து உடலிலும் மனத்திலும் தோன்றும் உணர்ச்சிகளை ஆராய்வோம். உடலில் வலி தோன்றினால் நமக்குள் நாமே "உடல் வலி" என்று கூறிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விடத்தில் திரும்பத் திரும்ப அதே மந்திர வார்த்தையைச் சொல்லிக் கொள்ளலாம் "உடல் வலி.. உடல் வலி.. உடல் வலி.." இவ்வாறு கோபமோ, எரிச்சலோ எழுவதைத் தடுத்து அந்த உடல் வலி ஒரு உணர்ச்சி மட்டுமே என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். உடல் வலி என்பது ஒன்று, அதன் மீது பொதுவாகத் தோன்றும் எரிச்சல் என்பது வேறு என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறோம்; உடல் வலி என்பது தீயது என்றும் பார்ப்பதில்லை, மேலும் நம்மால் அதைக் கட்டுப்படுத்தவோ மாற்றவோ முடியாது என்பதால் அது "நம்முடையதும்" அல்ல என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறோம்.

அதே போல மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போதும் அதையும் அவ்வாறே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அந்த அனுபவத்தை, "மகிழ்ச்சி.. மகிழ்ச்சி.. மகிழ்ச்சி.." என்று நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். அந்த இன்ப உணர்ச்சியை நாம் ஒதுக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அதனோடு பற்றுக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கம். ஓட்டிக் கொள்வதால் உண்டாவது, அந்த இன்பத்துக்கு அடிமைப்படுவதும், பற்றுக் கொள்வதும், அதற்காக ஏங்குவதுமே. உடல் வலியைப் போலவே மகிழ்ச்சி நிலையும், அதன் மீது உண்டாகும் பிடிப்பும் வேவ்வேறு நிலையானவை என்பதை அறிகிறோம். மேலும் மகிழ்ச்சி நிலை இயற்கையாக "நல்லதும்" இல்லை. அதனோடு பற்றுக் கொள்வதால் அது நீடிப்பதும் இல்லை. மாறாக அது மறைந்த பின் அதிருப்தியும் துக்கமுமே மிஞ்சுகிறது.

அமைதியான மனநிலை இருக்கும் போது நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டியது: "அமைதி.. அமைதி.."

அமைதி..". இப்படித் தெளிவாகப் பார்க்க வேண்டும். அதே சமயம் அந்த அமைதி நிலைகள் தோன்றும் போதும் அவற்றோடு பற்றுக் கொள்ளாமலும் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு அமைதி நிலைகளோடு பற்று, குறையக் குறைய நமது அமைதி நிலையும் மேன்மேலும் அதிகரிக்கும்.

மூன்றாம் அடித்தலம் நமது எண்ணங்கள் சம்பந்தப்பட்டது. இறந்த காலத்தைப் பற்றி எண்ணங்கள் தோன்றினால் அவை இன்பமூட்டினாலும் சரி, துன்பமுறச் செய்தாலும் சரி நாம் நினைக்க வேண்டியது "நினைவு.. நினைவு.." என்று தான். பற்றோ, வெறுப்போ எழவிடாமல் எண்ணங்களை எண்ணங்கள் என்று மட்டுமே தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எதிர்காலத்தைப் பற்றி நினைக்கும் போதும், ஊசிக்கும் போதும் நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை மட்டும் அறியவேண்டும். அந்த எண்ணங்கள் மீது விருப்போ, வெறுப்போ கொள்ளக் கூடாது. இவ்வாறு அவற்றோடு கூட வரும் பயம், கவலை, துன்பம் ஆகியவற்றிடமிருந்தும் நாம் விலகிக் கொள்ளலாம்.

நான்காம் அடித்தலம் "தம்மங்கள்" என்றழைக்கப்படும். மனம் மற்றும் உடல் சம்பந்தப்பட்ட நடவடிக்கைகளின் பகுப்புகள் இவை.

முதலாவது தம்ம வகுப்பு ஐந்து மாசுக்களை உள்ளடக்கியது. மனத்தெளிவுக்கு இடைஞ்சலாகவும், நமது பயிற்சிக்குத் தடங்கலாகவும் உள்ள அவை: பேராசை, வெறுப்பு, சோம்பல், அலைக்கழிப்பு மற்றும் ஐயம். மனத்தெளிவுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் இவையே நமது வாழ்கையில் உண்டாகும் எல்லாத் துன்பங்களுக்கும், துக்கங்களுக்கும் காரணம். நமது நன்மைக்காகக் கூர்ந்து நோக்கி முயன்று இந்த மாசுக்களை அறிந்து அவற்றை மனத்திலிருந்து நீக்க வேண்டும். ஏனெனில் இதுவே தியானம் செய்வதின் முக்கிய நோக்கம். எனவே அவாவை உணரும் போது, இல்லாததை விரும்பும் போது, அல்லது உள்ளதோடு பற்றுக் கொள்ளும் போது அப்படித் தோன்றும் விருப்பம் அல்லது ஆசை உள்ளதை அறிந்திருக்க வேண்டும். அந்த ஆசையைத் தொடர்ந்து சென்று அதை ஒரு தேவையாக மாற்றிவிடுவது தவறான பாதையாகும். அந்த மனவெழுச்சியை உள்ளபடி தெரிந்து கொண்டு "வேட்கை.. வேட்கை.. விருப்பம்.. விருப்பம்.." என்று நமக்கு நாமே நினைவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆசையும், பற்றும் துக்கத்தை உண்டாக்குவன என்றும், எதிர் காலத்தில் வேண்டியது கிடைக்காமல் போனாலும், உள்ளதை இழந்து விட்டாலும் ஏமாற்றம் உண்டாகக் காரணமாகின்றன என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தொல்லையான மனம் மற்றும் உடல் அனுபவங்கள் தோன்றியதன் காரணத்தினால் அல்லது விரும்பிய அனுபவம் தோன்றாததன் காரணத்தால் கோபம் உண்டாகும் போதும் இதை அறிந்து "கோபம்.. கோபம்" அல்லது "வெறுப்பு.. வெறுப்பு.." என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். சோகமான நேரத்திலும், எரிச்சலான அதிருப்தியான, பயமான, நொந்துபோன நிலைகளிலும் அந்த நிலைகளை அறிந்து உள்ளதை உள்ளபடி நமக்கு நாமே மந்திர வார்த்தைகளால் நினைவுறுத்திக் கொள்ள வேண்டும், "சோகம்.. சோகம் .. எரிச்சல் எரிச்சல்".. போன்ற வார்த்தைகளைச் சொல்லி அந்தத் திறன்றற மனநிலைகளை ஊக்குவிப்பதால் நமக்கு நாமே உண்டாக்கிக் கொள்ளும் துக்கத்தையும் மனவழுத்தத்தையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கோபத்தின் துன்பமான விளைப்பயனைப் பார்த்த பின்னர் நாம் இயற்கையாகவே எதிர்காலத்தில் அதைத் தவிர்க்க முற்படுவோம்.

சோம்பலாக உள்ள போது நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்வது "சோம்பல்.. சோம்பல்.." அல்லது "கலைப்பு.. கலைப்பு" என்று. இவ்வாறு சொல்வதாலேயே நமது இயற்கையான சக்திகளை மீண்டும் பெற முடியும்.

அலைக்கழிக்கப் பட்டிருக்கும் போதும், கவலையோ, அழுத்தநிலையோ இருந்தாலும் "குழப்பம்.. குழப்பம்", "கவலை.. கவலை.." அல்லது "அழுத்தம்.. அழுத்தம்.." என்று சொன்னாலே நமது கவனம் மேலும் வலுப்பெறுவதை அறியலாம். குழப்பமோ, என்ன செய்வதென்று தெரியாத நிலையோ ஏற்பட்டால் நாம் சொல்லவேண்டியது "ஐயம்.. ஐயம்" அல்லது "குழப்பம்..குழப்பம்.." என்று. இப்படிச் சொல்லிக் கொள்வதால் குழப்பம் குறைவதை உணரலாம்.

இந்த நான்கு அடித்தலங்களைத் தெளிவாக அறிந்து கொள்வதே நமது தியானப்பயிற்சியின் அடிப்படைச் செயல்முறை என்பதை இனி மேல்வரும் அத்தியாயங்கள் விளக்குகின்றன. எனவே இந்த நான்கு அடித்தலங்களைப் புரிந்து கொண்ட பின்னர் தியானப் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். நமது அனுபவங்களால் பெற்றவைகளைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு அப்பொருட்கள் மீது நல்லது, தீயது என்ற கருத்துக்களையும், தீர்ப்புகளையும் விலக்குவதே தியானம் செய்ய நாம் எடுக்க வேண்டிய முதற்படி.

* * *

விளக்கம்:

[1] According to etymonline.com, both words come "from PIE base *med- 'to measure, limit, consider, advise".

[2] தம்மம் என்றால் வாய்மைகள் – உண்மை நிலைகள் என்று பொருள்படும். தியானிப்போருக்குப் பல வாய்மைகளில் அக்கறை உண்டு. ஆனால் தொடக்க நிலையில் உள்ள தியானிப்போருக்கு முதலாவதான மன மாசுக்களே மிகவும்

முக்கியமானது என்பதால் அதைப் பற்றி மட்டுமே இந்தக் கலந்துரையாடலில் விவரிக்கப் போகிறோம்.

* * *

அதிகாரம் இரண்டு: உட்கார்ந்து தியானம் செய்தல்
Chapter Two: Sitting Meditation

[English Version](#) [Video](#)

முதல் அத்தியாயத்தில் கற்றதை முறையாக உட்கார்ந்து தியானம் செய்யும்போது எவ்வாறு பயன்படுத்துவதென்று இந்த அத்தியாயத்தில் நான் விளக்கப் போகிறேன். உட்கார்ந்து தியானம் செய்வதென்பது ஒரு எளிமையான தியானப்பயிற்சி. இதனைச் சம்மணமிட்டுத் தரையில் அமர்ந்தும் செய்யலாம் அல்லது ஒரு நாற்காலியில் அல்லது பலகையில் உட்கார்ந்தும் செய்யலாம். உட்கார்வே முடியாதோருக்கு இதேமுறையைப் பயன்படுத்திப் படுத்த நிலையிலும் தியானம் செய்யலாம்.

நமது அனுபவத்தை குறைந்த பொருட்களோடு சம்பந்தப் படுத்தி மனம் வேறு திசையில் திருப்பப் படாமலும் குழப்பப் படாமலும் எளிதாகக் கவனிக்கும் நிலையில் இருப்பதற்காகவே நாம் முறையான தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறோம். அசையாமல் உட்கார்ந்திருக்கும் போது முழு உடலும் அசைவின்றி அமைதியடைகிறது. உடலுள் மூச்சு வந்து போவது மட்டுமே ஒரே அசைவாக இருக்கும். மூச்சு உடலுள் நுழையும் போது அடிவயிறு சற்று உயர்வதைக் காணலாம். அதே போல மூச்சு வெளியேறும்போது அடிவயிறு சற்றுத் தாழ்வதைக் காணலாம். அந்த அசைவை நாம் உணர முடியாவிட்டால் அதை உணரும் வரை கையை வயிற்றின் மீது வைத்திருப்பதன் மூலம் அதை உணரலாம்.

கையை வயிற்றின் மேல் வைத்தும் அதன் அசைவு தென்படவில்லையென்றால், அந்த அசைவு தெரியும் வரை படுத்திருக்கலாம். பொதுவாக உட்கார்ந்திருக்கும் போது அடிவயிறு விரிந்து, தாழ்வது தெரியாததற்குக் காரணம் மனதில் உள்ள சஞ்சலமும், கவலையுமே; பொறுமையாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் பயிற்சியைத் தொடரும்போது மனமும் உடலும் இளைப்பாறி, படுத்திருக்கும் போது உள்ளது போலவே உட்கார்ந்திருக்கும் போதும் இயற்கையாக மூச்சு வந்து போகும்.

முக்கியமாக நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது, மூச்சை எந்த விதத்திலும் கட்டுப்படுத்த முயலாமல் அதன் மீது அழுத்தம் கொடுக்காமல் அதன் இயற்கை நிலையிலேயே அதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதுதான். ஆரம்பத்தில் மூச்சு ஆழமில்லாததாகவும், அசௌகரியமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் கட்டுப்படுத்த முயல்வதை மனம் விட்டு விட்ட பின்னர் அடிவயிறு உயர்ந்து தாழ்வது தெளிவாகி அதை வசதியாகக் கவனிக்கலாம்.

இப்படி வயிறு உயர்ந்து தாழ்வதையே நாம் முதல் தியானப் பொருளாகப் பயன்படுத்துவோம். இதைச் சுலபமாகக் கவனிக்கக் கற்றுக் கொண்ட பின்னர், எப்போது வேண்டுமானாலும் திரும்பி வந்து கவனிக்கும் நிரந்தரத் தியானப் பொருளாக அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முறையாக உட்கார்ந்து தியானம் செய்யும்போது கீழ்க்கண்டவாறு செய்ய வேண்டும்: [1]

1. சம்மாணமிட்டு (அட்டணைக்காலிட்டு) உட்காரவும். ஒரு கால் மற்றதன் முன்னாலும், ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலை அசௌகரியமாக இருக்குமானால் அடி வயிற்றைக் கவனிக்க எது வசதியான நிலையோ அப்படி அமர்ந்து கொள்ளலாம்.
2. அமர்ந்திருக்கும்போது ஒரு கை மற்றதன் மேல் உள்ளங்கை மேற்புறமாக இருக்குமாறு மடியின் மீது வைத்திருக்க வேண்டும்.
3. முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும். அசௌகரியமாக இருந்தால் முதுகு மிகவும் நேராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை; அடிவயிற்றின் அசைவு தெளிவாகத் தெரியும் எந்த உடல் நிலையிலும் இருக்கலாம்.
4. கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். நமது கவனம் வயிற்றின் மீது பதிந்திருப்பதால் கண்கள் திறந்திருந்தால் கவனம் திசை திருப்பப்பட்டு விடக் கூடும்.
5. மனக்கவனத்தை அடிவயிற்றில் பதிய வைப்புகள்; அடிவயிறு உயரும் போது இந்தத் தெளிவான எண்ணத்துக்கு இடம் கொடுங்கள்; மனதில் அமைதியாக, "உயர்கிறது" என்றும் அடிவயிறு தாழும் போது "தாழ்கிறது" என்றும் கூறிக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை மனம் திசை திருப்பப்படும் வரை தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருங்கள்.

இந்தத் தெளிவான, "உயர்கிறது" அல்லது "தாழ்கிறது" என்ற எண்ணம் அடிவயிற்றில் கவனம் செலுத்தும்போது மனதில் இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியம். அடிவயிற்றோடு பேசுவது போலத் தோன்ற வேண்டும். முடிந்தால் இந்தப் பயிற்சியை ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்களுக்குத் தொடரலாம்.

அடுத்த படியாக, 1. உடல், 2. உணர்ச்சி, 3. மனம் மற்றும் 4. தம்மங்கள் ஆகிய நான்கு அடித்தலங்களையும்

தியானப்பயிற்சியில் இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலைப்பொருத்தவரையில் புதிதாகத் தியானிப்பவருக்கு வயிறு உயர்ந்து தாழ்வதைக் கவனிப்பதே போதுமானது. சில சமயம் உடலின் நிலையையும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். அதாவது உட்கார்ந்திருக்கும் போது "உட்கார்ந்திருத்தல், உட்கார்ந்திருத்தல்" என்றும், படுத்திருக்கும்போது "படுத்திருத்தல், படுத்திருத்தல்" என்றும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

உணர்ச்சிகளைப் பொருத்தவரை, உடலில் ஏதேனும் ஒரு உணர்ச்சி தோன்றினால், அடி வயிற்றின் மீதுள்ள மனதின் கவனத்தை அந்த உணர்ச்சியின் மீது திருப்ப வேண்டும். உடலில் வலி தோன்றினால் அந்த வலியையே தியானப் பொருளாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

நான்கு அடித்தலங்களும் எதார்த்தத்தின் அம்சங்களாக இருப்பதால் அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தியானப் பொருளாகக் கொள்ளலாம். அடிவயிற்றின் உயர்வையும், தாழ்வையும் மட்டும் கவனிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. உடலில் வலி தோன்றினால் இந்தப் புதிய பொருள் மீது கவனம் செலுத்தி அதைத் தெளிவாகக் காண வேண்டும். அதன் மீது தீர்ப்புக் கூறக் கூடாது. முன்பு கூறியபடி அந்த வலியின் மீது கவனம் செலுத்தி "வலி..., வலி..., வலி..., வலி..." என்ற இந்தத் தெளிவான எண்ணத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அது மறையும் வரை அதையே சொல்லிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வலியினால் பாதிக்கப்படாமல் (ஏன் தோன்றியது, ஏன் எனக்குத் தோன்றியது என்று ஆராயாமல்) அதை வலி என்று மட்டும் தெரிந்து கொண்டு அதைக் கைவிட வேண்டும்.

மனதில் மகிழ்ச்சி தோன்றினால் தெளிவாக "மகிழ்ச்சி, மகிழ்ச்சி" என்று நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாந்தம் நிலவினால் "சாந்தம், சாந்தம்" என்றும், அமைதி நிலவினால் "அமைதி, அமைதி" என்றும் அந்த உணர்ச்சி மறையும் வரை நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இங்கு நமது குறிக்கோள் அந்த உணர்ச்சியோடு பற்றுக் கொள்ளாமல் விலகி இருப்பதே. இல்லாவிட்டால் அதைச் சார்ந்து இருந்து விடுவோம். நல்ல உணர்ச்சிகளை நம்பி இருந்தோமென்றால் அதுமறையும் போது நாம் ஏமாற்றமே காண்போம்.

அந்த உணர்ச்சி மறைந்த பின் மீண்டும் அடிவயிறு உயர்ந்து தாழ்வதன் மீது மனதின் கவனத்தைத் திருப்பி "உயர்வு", "தாழ்வு" என்று நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மனதைப் பொருத்தவரை தியானத்தின் போது பல்வேறு எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றினால் அவற்றை "எண்ணங்கள்" என்று குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணங்கள் கடந்த காலத்தைப் பற்றியதாகவோ, எதிர்காலத்தைப் பற்றியதாகவோ இருக்கலாம் அல்லது நல்ல எண்ணங்களாகவோ, தீய எண்ணங்களாகவோ இருக்கலாம்; மனத்தை நினைத்தபடி அலைய விடாமல் எதார்த்தத்திலேயே நிலைநிறுத்தி வைக்க வேண்டும். எண்ணங்கள் மறைந்த பின் மீண்டும் அடிவயிறு உயர்ந்து தாழ்வதில் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும், "உயர்வு", "தாழ்வு" .

தம்மங்களைப் பொருத்தவரை, ஒரு நல்ல அனுபவத்தின் காரணமாக மனதில் இன்பம் தோன்றினால் தெளிவாக "இன்பம், இன்பம்" என்றும், பிடிக்காத அனுபவம் உண்டானால் - வெறுப்பு, கோபம், சலிப்பு, செயல்குலைந்து போதல் போன்ற அனுபவங்கள் - தெளிவாக குறித்துக் கொள்ள வேண்டியது, "வெறுப்பு, வெறுப்பு", "கோபம், கோபம்", "சலிப்பு, சலிப்பு" அல்லது "செயல்குலைதல், செயல்குலைதல்" என்பதாகும். சோம்பலோ, தூக்கமோ தோன்றினால் நினைக்க வேண்டியது "சோம்பல், சோம்பல்" அல்லது "தூக்கம், தூக்கம்" என்றும் மன உலைச்சலோ கவலையோ தோன்றினால், "உலைச்சல், உலைச்சல்" அல்லது "கவலை, கவலை" என்றும் சந்தேகமோ, குழப்பமோ தோன்றினால் "சந்தேகம், சந்தேகம்" அல்லது "குழப்பம், குழப்பம்" என்றும் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கூறிய தொல்லைகள் மறைந்த பின் மனம் திரும்ப வயிறு உயர்ந்து தாழ்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும், "உயர்வு", "தாழ்வு".

முறையாகத் தியானப் பயிற்சி செய்வதில் பல அனுகூலங்கள் உள்ளன. [2]

முதலில் மனம் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் காண்கிறது. எதார்த்தத்தைத் தெளிவாகப் பார்க்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதால் மனம் மேலும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும், இலகுவாகவும் மாறுகிறது. மேலும் பற்றுக் கொள்வதாலும், அனுபவங்கள் மீது தீர்ப்பளிப்பதாலும் உண்டாகும் அழுத்தங்களிலிருந்தும், துக்கத்திலிருந்தும் விடுபடுகிறது. பயிற்சியைச் சீராகத் தொடர்ந்து செய்யும் தியானிப்பவர்கள் சில நாட்களிலேயே பேரின்பத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் ஒருசேர அனுபவிப்பார்கள். அப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள் பயிற்சியின் விளைவுகளே என்பதை உணரவேண்டியது முக்கியம். ஆனால் அவை சரியான பயிற்சிக்கு மாற்றானவை அல்ல. மற்ற எந்த அனுபவத்தையும் போலவே இந்த அனுபவத்தையும் "மகிழ்ச்சி, மகிழ்ச்சி" அல்லது "அமைதி, அமைதி" என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிப்பட்ட பேரின்பமும், மகிழ்ச்சியும் தியானத்தினால் தோன்றியவை என்பதைக் குறுகிய காலப் பயிற்சியிலேயே நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

இரண்டாம் அனுகூலமாவது நம்மையும் நம்மைச் சுற்றியுமுள்ள உலகையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. தியானம் செய்யாமல் இப்படி அறிந்து கொள்வது சாத்தியமல்ல. நமது மனத்தின் துர்ப்பழக்கங்கள் எவ்வாறு நம்மைப் பாதிக்கின்றது என்பதைக் காணலாம்; மேலும் பிற செயல்களோடு நாம் பற்றுக் கொண்டாலொழிய அவை நமது

துக்கத்துக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் காரணமாகாது என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

மகிழ்ச்சியை மட்டும் நாம் விரும்பினாலும் துக்கம் ஏன் தோன்றுகிறது என்பதையும் அறியலாம்; ஆசையையும், வெறுப்பையும் தோற்றுவிக்கும் பொருட்கள் நிலையற்றவை, தொடர்ந்து தோன்றி மறையும் அனுபவங்கள் என்பதையும், அவற்றோடு பற்றுக் கொள்வதாலும் அவற்றைத் தொடர்வதாலும் எவ்விதப் பயனும் இல்லை என்பதையும் உணரலாம்.

மேலும் தியானம் செய்வதால் மற்றவர் மனத்தையும் இது போலவே அறிந்து கொள்ளலாம். தியானம் செய்யவில்லை யென்றால் மற்றவர் நடத்தையையும், பேச்சையும் வைத்து அவர்களைப் பற்றி உடனே தீர்ப்பளித்து விடுகிறோம். இதனால் அவர்கள்பால் இன்பம் அல்லது துன்பம், ஈர்ப்பு அல்லது வெறுப்பு தோன்றுகிறது. தியானப் பயிற்சியின் காரணமாக மற்றவரும் அவர்களது இன்ப, துன்பத்தைத் தங்களுக்கே எவ்வாறு ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர் என்பதை உணர்வதனால் அவர்கள் மீது தீர்ப்பளிக்காமல் அவர்கள் நிலைக்கேற்ப அவர்களை மன்னிக்கவும், ஏற்றுக் கொள்ளவும் முடிகிறது.

பயிற்சியின் மூன்றாம் பலன், உலக நடவடிக்கைகளை மேலும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளவும், அவற்றின் மீது அதிகக் கவனம் செலுத்தவும் முடிகிறது. தியானம் செய்யவில்லையென்றால் புரிந்து கொள்ளாமலேயே நாம் அன்றாடச் செயல்களை செய்கின்றோம். நமது நடத்தை, பேச்சு மற்றும் எண்ணங்களைத் தெளிவாக உணராமல் நடந்து கொள்கிறோம். தினசரி எதார்த்த அனுபவங்கள் தியானம் செய்வதனால் தெளிவாகிறது. இதனால் சிக்கலான சூழ்நிலைகள் தோன்றும் போது தெளிவான மனத்துடன் அவற்றைச் சந்திக்கவும், தோன்றிய சூழ்நிலையை உள்ளடிக் ஏற்றுக் கொள்ளவும் முடிகிறது. இல்லாவிட்டால் அந்த அனுபவங்களால் இன்பம், துன்பம், பயம், கவலை, குழப்பம் போன்ற நிலைகளே தோன்றும். முரண்பாடுகளையும், நோய்களையும் ஏன் மரணத்தையும் தியானம் செய்வதனால் நம்மால் தாங்கிக் கொள்ள முடிகிறது.

நான்காம் அனுகூலமாவது, இதுவே தியானத்தின் உண்மையான நோக்கம், நமது மனத்தில் நமக்கும் பிறருக்கும் துக்கங்களைத் தோற்றுவிக்கும் தீய எண்ணங்களான கோபம், அவா, மாயை, வியாகூலம், கவலை, அழுத்தம், பயம், அகநதை, அகம்பாவம் போன்றவற்றை விலக்கித் தவிர்க்க முடிகிறது. நமக்கும் பிறருக்கும் துன்பத்தையும் அழுத்தத்தையும் உண்டாக்கும் மன நிலைகள் அனைத்தையும் தெளிவாகப் பார்த்துப் புரிந்து கொண்டு அவற்றைக் கைவிட முடிகிறது.

அடிப்படையான முறையான தியானப் பயிற்சி எவ்வாறு செய்வது என்பதையும் அதன் அனுகூலங்களையும் பற்றிய விளக்கம் இது. அடுத்து ஒரு முறையாவது இவ்வாறு பயிற்சி செய்த பின்னரே அடுத்த அத்தியாயத்தைப் படிக்க வேண்டும் அல்லது உங்கள் தினசரி வாழ்க்கைக்குத் திரும்பவேண்டும் என்பது எனது வேண்டுகோள். பொதுவாக ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்களுக்கு வசதிப்படுமாயின் எவ்வளவு நீண்ட நேரமும் பயிற்சி செய்யுங்கள். இங்கு படித்ததை மறப்பதற்கு முன் முறையாக இப்போதே பயிற்சி செய்யத் தொடங்குங்கள். உணவு விடுதியில் உணவுப் பதார்த்தப் பட்டியலைப் (menu) படிக்கும் நபரைப் போலன்றி, அதில் உள்ள உணவைச் சுவைப்பவரைப்போலத் தியானப் பயிற்சியின் பலனை நீங்களே அனுபவித்துப் பாருங்கள்.

தியானம் செய்யவதில் உங்களுக்குள்ள ஆர்வத்திற்கு நன்றி. இந்தப் போதனை வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு நீடித்த அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் துன்பத்திலிருந்து விடுதலையும் தரவேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம்.

* * *

விளக்கம்:

[1] முறையாக உட்காரும் இரண்டு உடல் நிலைகளைப் பின்னிணைப்பு வரைபடம் 41 இல் காண்க.

[2] கீழ்வரும் நான்கு அனுகூலங்களும் திக நிகாயம், சாங்கிதி சூத்திரத்திலிருந்து தொகுக்கப்பட்டவை (DN 33)

* * *

அதிகாரம் மூன்று: நடை தியானம்
Chapter Three: Walking Meditation

[English Version](#) [Video](#)

இந்த அத்தியாயத்தில் நடை தியானம் செய்வது எப்படி என்பதை விளக்குகிறேன். உட்கார்ந்து தியானம் செய்வது போலவே நடந்து தியானம் செய்வதின் நோக்கமும் மனத்தை இந்தக் கணத்தில் கவனம் செலுத்தி நிகழ்ச்சிகள் தோன்றும் போதே அவற்றை அறிந்திருப்பது தான். இவ்வாறு நமது உண்மை நிலையைத் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.

உட்கார்ந்து தியானம் செய்வதன் தன்மையையே ஒத்திருப்பதால், நடந்து தியானம் செய்வதால் என்ன பயன் என்று நினைக்கத் தோன்றும். உட்கார்ந்து தியானம் செய்வதினாலும் தியானத்தின் பலனை அடையலாம் என்றாலும், நடந்து தியானம் செய்வதனால் ஈடற்ற வேறுபல அனுகூலங்கள் உள்ளன. அது உட்கார்ந்து செய்யும் தியானப் பயிற்சியை நிறைவு செய்வதற்கான முன்னோடியாகவும் உள்ளது. பௌத்த மரபுப்படி நடை தியானம் செய்வதன் ஐந்து அனுகூலங்களை இப்போது விவரிக்கின்றேன்: [1]

ஒன்று: நடை தியானம் செய்வது உடற் பயிற்சியும் அளிக்கிறது. எப்போதும் அசையாமல் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்தே இருந்தால் நமது உடல் பலவீனமாகி வேலை செய்யச் சக்தியற்றதாகப் போய்விடும். தீவிரமாகத் தியானிப்பவர்க்கும் நடந்து தியானம் செய்வதனால் அடிப்படை உடல் ஆரோக்கியம் கிடைப்பதோடு உடல் பயிற்சி செய்வதற்கும் மேலதிக உதவி புரிகிறது.

இரண்டு: நடந்து தியானம் செய்வது பொறுமையையும் துன்பங்களைத் தாங்கும் ஆற்றலையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. நடந்து தியானம் செய்வது சுறுசுறுப்பான செயற்பாடு கொண்டுள்ளதால் அசையாமல் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது தேவைப்படும் அளவு பொறுமை தேவை இருக்காது; சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கும், அசையாமல் உட்கார்ந்து தியானிப்பதற்கும் இடையில் உள்ள பயனுள்ள நடவடிக்கை எனலாம்.

மூன்று: உடலில் உள்ள நோய்களைப் போக்கவும் நடந்து தியானம் செய்வது துணைபுரிகிறது. உட்கார்ந்து தியானம் செய்யும்போது உடலின் நடவடிக்கைகள் (வெப்பம், இரத்த ஓட்டம் போன்றவை) ஒரு மாறுதலில்லாத நிலையை அடைகின்றன. ஆனால் நடந்து தியானம் செய்யும்போது உடல் நடவடிக்கைகள் - இரத்த ஓட்டம் போன்றவை மிருதுவாகத் தூண்டப் படுகின்றன. உடலைப் பாதிக்கும் அளவு தூண்டப் படாமல் மெதுவாகவும் முறையாகவும் நடப்பதால் உடல் சற்று இளகி (relax) அதன் அழுத்தமும், கொந்தளிப்பும் குறைகின்றன. ஆகவே நடந்து தியானம் செய்வதினால் இருதய நோய், மூட்டு வலி போன்ற சில நோய்களின் பாதிப்பும் குறைகிறது. அதே சமயம் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியமும் பேணப்படுகிறது.

நான்கு: நடந்து தியானம் செய்வது உடல், உண்ட உணவைச் சீரணிப்பதற்கும் உதவுகிறது. உட்கார்ந்து தியானிப்பதின் ஒரு குறை சரியாகச் சீரணிப்பதற்குத் தடையாக இருப்பது தான். நடந்து தியானிக்கும் போது உடலில் சீரண உறுப்புகள் தூண்டப் படுகின்றன. ஆக உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப் படாமல் தொடர்ந்து தியானம் செய்ய முடிகிறது.

ஐந்து: நடந்து தியானிப்பது சமநிலையான மனஒருக்கத்தை வளர்க்கிறது. உட்கார்ந்து தியானிக்கும்போது மன ஒருக்கம் பலவீனமாகவோ அல்லது மிகவும் வலுவானதாகவோ இருக்கலாம். இதனால் மன உளைச்சலோ, ஊக்கமின்மையோ உண்டாகலாம். நடந்து தியானிப்பதில் செயலூக்கமிருப்பதால் உடலையும் மனத்தையும் இயற்கையாக அது அமைதிப் படுத்துகிறது. உட்கார்ந்து தியானிப்பதற்கு முன்பாக நடந்து தியானிக்கும் போது அது மனம் சமநிலையை அடைய உதவுகிறது.

நடந்து தியானிக்கும் முறை கீழே விளக்கப் படுகிறது:

1. (முதலில் நிற்கும் நிலை) இரு பாதங்களும் கிட்டத்தட்டத் தொட்டுக் கொள்ளும் அளவு அருகில் இருக்க வேண்டும். தியானத்தின்போது எப்போதும் ஒன்றுக்கு ஒன்று அருகிலேயே இருக்க வேண்டும். ஒன்றுக்கொன்று முன் பின்னாக இருக்கக் கூடாது. இரண்டுக்கும் இடையில் அதிக இடைவெளி இருக்கக் கூடாது.

2 வலது கை, இடது கையைப் பிடித்தவாறு இருக்க வேண்டும். அப்படிப் பிடித்துக் கொண்ட கைகள் உடலின் முன்புறமோ அல்லது பின்புறமோ இருக்கலாம். [2]

3. தியானத்தின் போது கண்கள் திறந்தவாறு இருக்க வேண்டும். பார்வை நடக்கும்போது உலுக்கு இரண்டு மீட்டர் அதாவது ஆறடி தூரத்தில் பாதையில் பதிந்தவாறு இருக்க வேண்டும்.

4. பாதையில் நேராக நடக்க வேண்டும். மூன்றிலிருந்து ஐந்து மீட்டர் அதாவது பத்திலிருந்து பதினைந்து அடி தூரம் நடக்க வேண்டும்.

5. வலது காலை ஒரு அடி தூரம் முன் நகர்த்தித் தியானத்தைத் துவங்கலாம். கால் தரைக்குச் சமாந்தரமாக இருக்க வேண்டும். தரையைத் தொடும்போது முழுப்பாதமும் ஒரே சமயத்தில் தரையில் பதிய வேண்டும். வலது குதிக்கால் இடதுகால் விரலுக்கு நேராக வலதுபுறமாக இருக்க வேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு காலின் அசைவும் இயல்பாக ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதிவரை ஒரே சீரான வேகத்திலும், இடைவிடாமலும், திடீர் மாற்றங்கள் ஏதும் செய்யாமலும் இருக்க வேண்டும்.

7. அடுத்து இடது காலை முன் நகர்த்த வேண்டும். வலது காலைத் தாண்டித் தரையில் கால் பதிக்கும் போது இடது குதிக்கால் வலது கால் விரலுக்கு நேராகத் தரையைத் தொட வேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு அடியாக கால்களை நகர்த்த வேண்டும்.

8. கால்களை நகர்த்தும் போது உட்கார்ந்து தியானிப்பது போலவே அந்த அசைவினை விளக்கும் - அந்த அசைவு நடைபெறும் போதே - ஒரு மந்திர வார்த்தையை மனத்தில் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். வலது கால் நகரும் போது நாம் சொல்லவேண்டியது "வலது காலை முன் வைக்கிறேன்". இடது கால் நகரும் போது நாம் சொல்ல வேண்டியது "இடது காலை முன் வைக்கிறேன்" .

9. மனத்தில் சொல்லும் வார்த்தை அந்த நகர்வு நடக்கும் அதே கணத்தில் குறிப்பிடப்பட வேண்டும். நகர்வதற்கு முன்னரோ நகர்ந்த பின்னரோ சொல்லக் கூடாது.

மனத்தில் "வலது காலை முன் வைக்கிறேன்" என்று காலை நகர்த்தும் முன்னரே குறிப்பிட்டுக் கொள்வது தவறு. ஏனென்றால் இன்னமும் நடக்காத காரியத்தைக் குறிப்பிடுகிறோம். அதே போல, காலை நகர்த்தி முடித்த பின்னர் "வலது காலை முன் வைக்கிறேன்" என்று குறிப்பிடுவதும் தவறு. ஏனென்றால் நடந்துபோன காரியத்தைக் குறிப்பிடுகிறோம். இப்படி முன்னரோ, பின்னரோ செய்தால் தியானம் செய்ததாகக் கூற முடியாது, ஏனென்றால் நாம் உள்ளதை உள்ளபடி கவனிக்கவில்லை.

நடப்பதை நடக்கும் போதே கவனிப்பது என்றால் காலை நகர்த்தும் துவக்கத்தில் அதாவது கால் தரையை விட்டுச் மேலெழுந்த பொழுதில் "வலது காலை .." என்றும் , கால் முன் நகர நகர "..முன்..." என்றும் பாதம் மீண்டும் தரையைத் தொடும் போது "..வைக்கிறேன்" என்றும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதே முறையை இடது காலை நகர்த்தும் போதும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பாதையின் ஆரம்பத்திலிருந்து கடைசிவரை நமது கவனம் ஒவ்வொரு கால் அசைவையும் தொடர வேண்டும்.

பாதையின் இறுதியை அடைந்தபின், திரும்பி எதிர்த் திசையில் நடக்க வேண்டும். கவனம் செலுத்திக் கொண்டே எப்படித் திரும்புவது? முதலில் நிற்க வேண்டும். பின்னால் உள்ள காலைமுன்னுக்கு கொண்டுவந்து முன்னால் உள்ள காலுக்கு அடுத்தார்ப்போல வைக்கும் போது நமக்கு நாமே, "நிற்க, நிற்க, நிற்க" என்று குறிப்பிட வேண்டும். அசையாமல் நிற்கும் நிலையில், "நிற்கிறேன், நிற்கிறேன், நிற்கிறேன்" என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். நின்றபின் திரும்புவதை இவ்வாறு செய்ய வேண்டும்:

1. வலது காலைத் தரையிலிருந்து முழுதும் தூக்கி, 90° திருப்பி மீண்டும் தரையில் வைக்கும்போது, "திருப்பு," என்று ஒருமுறை சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். சொல்லும் மந்திர வார்த்தை நாம் பாதத்தைத் திருப்பும் முழு நேரத்துக்கும் நீடிக்க வைப்பது முக்கியம். அதாவது பாதத்தின் அசைவின் துவக்கத்தில் "திரு.." என்று துவங்கி மீண்டும் தரையில் தொடும் நேரத்தில் "..ப்பு" என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

2. அடுத்து இடது காலைத் தரையிலிருந்து தூக்கி 90° திருப்பி வலது காலுக்கு இணையாக வைக்கும் போதும், "திருப்பு" என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. மீண்டும் ஒரு முறை இரண்டு பாதங்களையும் திருப்பி, "திருப்பு" (வலது கால்), "திருப்பு" (இடது கால்), என்றும் நிற்கையில் "நிற்க, நிற்க, நிற்க" என்றும் குறிப்பிட வேண்டும்.

4. மீண்டும் நடக்கும் தியானத்தைத் தொடர வேண்டும். எதிர்த் திசையில் நடக்கும் போதும் முன்போலவே "வலது காலை முன் வைக்கிறேன்" என்றும் "இடது காலை முன் வைக்கிறேன்" என்றும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

நடைத் தியானம் செய்யும்போது வேறு சிந்தனைகளோ, உடல் உணர்ச்சிகளோ, மனக் கிளர்ச்சிகளோ தோன்றினால் அவற்றைத் தவிர்த்து விட்டு மீண்டும் மனத்தைப் பாதங்களுக்கே எடுத்துச் சென்று மன ஒருமைப்பாட்டையும், தொடர்ச்சியையும் நீடிக்கலாம். ஆனால் அவை மிகவும் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தினால் நடப்பதை நிறுத்திப் பின்னால் உள்ள கால் முன் காலுக்கு இணையான நிலைக்கு வரும் போது "நிற்க, நிற்க, நிற்க" என்று குறிப்பிட வேண்டும். பின் அசையாமல் நிற்கும் நிலையில், "நிற்கிறேன், நிற்கிறேன், நிற்கிறேன்", என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பின் மனதில் தோன்றிய எண்ணங்களைக் கவனித்தவாறு உட்கார்ந்து தியானம் செய்யும் போது செய்வதைப் போலவே "எண்ணுகிறேன், எண்ணுகிறேன், எண்ணுகிறேன்" என்றோ "உடல் வலி, உடல் வலி, உடல் வலி" அல்லது "சோகம்", "சலிப்பு", "மகிழ்ச்சி" .. என்று தோன்றிய அனுபவத்துக்கு ஈடான மந்திர வார்த்தைகளைக் குறிப்பிட வேண்டும். பின் அந்த உணர்ச்சி மறைந்த பின்னர் மீண்டும் நடையைத் துவக்கி "வலது காலை முன் வைக்கிறேன்" என்றும் "இடது காலை முன் வைக்கிறேன்" என்றும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு அடிமேல் அடிவைத்து , முதலில் ஒரு திசையில் நாம் குறித்துக் கொண்ட பாதையின் எல்லையை அடையும்வரை நடந்து, பின்னர் திரும்பி எதிர்த் திசையில் தொடர்ந்து முன்னும் பின்னும் நடக்க வேண்டும்.

பொதுவாக ஒரே நிலையில் (உட்கார்ந்தோ அல்லது நடந்தோ) அதிக நேரம் செலவிடாமல் இருக்க நடந்து தியானம் செய்யும் அதே நேர அளவு உட்கார்ந்தும் தியானம் செய்யச் செலவிட வேண்டும். எடுத்துக் காட்டாக, நடந்து தியானிக்கப் பத்து நிமிடம் ஒதுக்கினால், அதைத் தொடர்ந்து பத்து நிமிடம் உட்கார்ந்தும் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

நடந்து தியானம் செய்வது எப்படி என்ற விளக்கம் இத்தோடு முற்றுப் பெறுகிறது. மேலும் இந்தப் புத்தகத்தைப் படிப்பதில் மட்டும் திருப்தி அடையாமல் தயவு செய்து இந்தத் தியான முறையை நீங்களே பயின்று அதன் பலனைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தப் போதனை உங்களுக்கு நீடித்த அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும், துன்பத்திலிருந்து விடுதலையையும் தர வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம்.

* * *

விளக்கம்:

[1] இந்த ஐந்து அனுகூலங்கள் அங்குத்தர நிகாய, சங்கம சூத்திரத்திலிருந்து தொகுக்கப் பட்டது (5.1.3.9).

[2] பின்னிணைப்பு வரைப்படம் 40 இல் நடந்து தியானம் செய்யும் நிலையைக் காண்க.

* * *

அதிகாரம் நான்கு: அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்
Chapter Four: Fundamentals

[English Version](#) [Video](#)

இந்த அத்தியாயத்தில் தியானம் செய்வதற்கு அத்தியாவசியமான நான்கு அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை விளக்கிக் கூறுகிறேன் [1]. தியானம் செய்வது என்பது முன்னும் பின்னும் நடப்பதும் அசையாமல் உட்கார்ந்திருப்பதும் பற்றியது மட்டும் அல்ல. தியானத்தினால் கிடைக்கும் பலன் நாம் எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்தோம் என்பது பற்றியதும் அல்ல. எந்த அளவு திறமையுடன் தியானித்தோம் என்பதை வைத்துத்தான் அதன் பலனைப் பெற முடியும்.

முதல் அடிப்படைக் கோட்பாடு தியானத்தை நிகழ்கின்ற கணத்தில் பயில வேண்டும் என்பதாகும். தியானத்தின் போது ஒவ்வொரு கணத்திலும் உள்ள அனுபவத்தின் மீது மனம் உன்னிப்பாக இருக்க வேண்டும். ஒருபோதும் கடந்த காலத்தைப் பற்றியும் அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் மனம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. எவ்வளவு நேரம் தியானித்தோம் என்றோ, இன்னமும் எவ்வளவு நேரம் தியானிக்கப் போகிறோம் என்றோ மனம் எண்ணமிடக் கூடாது. நிகழ்கின்ற கணத்தில் மனத்தில் தோன்றும் பொருட்கள் மீதே கவனம் இருக்க வேண்டும். ஒரு போதும் இறந்த காலத்திற்கும், எதிர் காலத்திற்கும் மனம் செல்லக் கூடாது.

நிகழ்காலத்தோடு மனம் தொடர்பில்லாமல் இருந்தால், அது நமது உண்மை அனுபவத்தோடு தொடர்பில்லாததற்கு ஒப்பாகும். ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஒரு கணம் மட்டுமே நீடிப்பதால், அந்த அனுபவத்தை அந்தக் கணத்திலேயே அறிய வேண்டும். அனுபவங்கள் தோன்றி, நீடித்து, மறைவதை உள்ளது உள்ளபடியே மந்திர வார்த்தைகளால், மனம் குறிப்பிட வேண்டும். இவ்வாறு மட்டுமே உண்மை நிலவரத்தை நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இரண்டாவது அடிப்படைக் கோட்பாடு தியானத்தைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதே. மற்ற செயல்களில் பயிற்சி செய்வது போலவே தியானப் பயிற்சியையும் தொடர்ந்து செய்து பழக்கமாக்கிக் கொண்டால் மட்டுமே நமது திறன்ற பற்றுக்களையும், பிடிப்புகளையும் கைவிட முடியும். அவ்வப்போது தியானித்து மற்ற சமயங்களில் கடைப் பிடியில்லாமல் (கவனம் இல்லாமல்) இருந்து விட்டால் தியானத்தின் போது பெற்ற மனத்தெளிவு அதைத் தொடரும் மன உளைச்சலின் காரணமாகப் பலவீனமுற்று தியானப் பயிற்சி வீணானதாகத் தோன்றிவிடும். புதிதாகத் தியானிப்போருக்கு இது பெரும் ஏமாற்றத்தையும் செயல்குலைந்த நிலையையும் ஏற்படுத்தி விடும். தினசரி வாழ்க்கையிலும் வெவ்வேறு தியான நிலைகளிலும் தொடர்ந்து கடைப்பிடியோடு இருக்கப் பழகும் வரை புதிதாகத் தியானிப்போருக்குப் பிரச்சனையாக இருக்கும். தொடர்ந்து கடைப்பிடி உண்டானபின்னர் அவர்கள் மன ஒருக்கம் வலுப்பெற்று பயிற்சியின் உண்மையான பலனை அடைவார்கள்.

ஒரு கணத்திலிருந்து அடுத்த கணத்திற்குத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய முயல வேண்டும். முறையாகப் பயிற்சி செய்யும் போது, தியானத்துக்கென்று ஒதுக்கிய நேரத்தில் முழு நேரமும் நிகழ்காலத்தில் மனத்தை வைத்திருக்க முயல வேண்டும். ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஒரு மந்திர வார்த்தையால் தெளிவான எண்ணத்தை உருவாக்க வேண்டும். நடக்கும் போது கவனத்தை ஒரு பாத அடியிலிருந்து அடுத்ததற்குத் தொடர்ச்சியாகச் செலுத்த வேண்டும். உட்கார்ந்து தியானிக்கும் போது வயிற்றின் உயர்வையும், தாழ்வையும் ஒவ்வொரு அசையையும் இடைவிடாது கவனிக்க வேண்டும்.

மேலும் நடந்து தியானம் செய்து முடித்த பின்னர் உட்காரும் நிலைக்குச் செல்லும்போதும், அந்த நிலைமாற்றத்தின் ஒவ்வொரு படையும் கவனித்து அதனை வார்த்தையால், "குனிதல்", "தொடுதல்", "உட்காருதல்" என்று உடல் நிலை மாற்றத்துக்குத் தேவையான உடல் அசைவுகளைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். உட்கார்ந்த பின் உடனே வயிறு உயர்வதையும், தாழ்வதையும் உட்கார்ந்திருக்கும் நேரம் முழுவதும் கவனிக்க வேண்டும். உட்கார்ந்து தியானித்து முடித்த பின்னரும் தொடர்ந்து நிகழ்காலத்தில் தினசரி வாழ்க்கையைத் தொடர வேண்டும். முடிந்த அளவு அடுத்துத் தியானிக்கத் துவங்கும் வரை அதே கடைப்பிடியைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தியானப்பயிற்சி என்பது மழை பொழிவதைப் போல. ஒவ்வொரு கணத்தையும் அறிந்திருப்பது என்பது ஒரு நீர்த்துளிக் குச் சமமாகும். ஒரு துளி என்பது பெரிதாகத் தோன்றவில்லையெனினும், தொடர்ந்து ஒவ்வொரு கணமும் அறிநிலையோடு இருக்கும்போது, இந்த ஒருக்கமுள்ள கணங்களெல்லாம் சேர்ந்து மிக வலிமையான மனஒருமுக்கப்பாட்டினை உருவாக்கி உண்மை நிலையைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள உதவும் - சிறு சிறு மழைத்துளிகள் ஒன்று சேர்ந்து பெரிய ஏரியை நிரப்புவதைப்போலவும், ஒரு கிராமத்தையே வெள்ளம் சூழுவதைப் போலத்தான் இதுவும்.

மூன்றாம் முக்கியக் கோட்பாடானது தெளிவான அறிநிலையை உருவாக்கும் முறை சம்பந்தப் பட்டது. சாதாரண மனத்தில் அனுபவங்களைப் பற்றிய தெளிவு குறைவாக இருக்கும். போதுமான அளவு உண்மை நிலையைத் தெளிவாக்காததன் காரணமாகத் திறன்ற பழக்க வழக்கங் களையும், போக்குகளையும் மாற்ற முடியாது. தியானிக்காதோரிடமும், ஏன் விலங்குகளிடமும் உள்ளது சாதாரண அறிநிலை. தெளிவான அறிநிலையை மனத்தில் உருவாக்க வேண்டு மென்றால் மனத்தில் மூன்று பண்புகள் இருக்க வேண்டும்: [2]

1. முயற்சி - நடப்பதை நடக்கும் போதே அறிந்திருக்க வேண்டுமானால் "உயர்தல்", "தாழ்தல்" போன்ற வார்த்தைகளால் நடப்பதை வர்ணிப்பது மட்டும் போதாது. உண்மை நிலையை அறிந்து கொள்ள இது மட்டும் போதாது. மனத்தை அனுபவப் பொருளிடம் உற்சாகமாக அனுப்ப வேண்டும். அந்தப் பொருள் - அது எந்தப் பொருளானாலும் சரி - அது தோன்றி, தொடர்ந்து, மறையும் வரை மனத்தை அதனுடனே வைத்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, வயிற்றின் உயர்வு, தாழ்வைக் கவனிக்கும்போது வயிற்றையே கவனிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கணத்திலும் அது உயர்ந்து தாழும் போது மனம் அதனோடேயே இருக்க வேண்டும். தலையிலோ, வாயிலோ மந்திர வார்த்தையைத் திரும்பத் திரும்பக் கூறுவதற்குப் பதிலாக அனுபவம் நடைபெறும் இடத்திற்கே மனத்தை அனுப்பி அங்கேயே மந்திர வார்த்தையைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

2. அறிவு - மனத்தைப் பொருளிடம் அனுப்பியபின்னர் பொருளை உணருமாறு மனத்திடம் கட்டளையிட வேண்டும். "உயர்வு", "தாழ்வு" என்று சொல்லிக் கொண்டே மனத்தைப் பொருள் மீது கண்முடித்தனமாக கவனம் செலுத்தச் சொல்வதற்குப் பதிலாக அந்த அசைவு தோன்றுவதிலிருந்து மறையும் வரை அந்த அசைவுடனேயே மனம் இருக்க வேண்டும். அனுபவப் பொருள் உடல் வலியாக இருந்தால் தொடர்ந்து அந்த உடல் வலியையே கவனிக்க வேண்டும்; எண்ணமாக இருந்தால் அந்த எண்ணத்தைக் கவனிக்க வேண்டும், அந்த எண்ணம் சம்பந்தப்பட்ட செயல்களுள் தொலைந்து போய்விடக்கூடாது.

3. அறிந்ததை அறிவித்தல் - அனுபவப் பொருளை அறிந்த பின்னர், அந்த அனுபவத்தை உள்ளது உள்ளபடி குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதனோடு பற்றோ, வெறுப்போ கொள்ளக் கூடாது. மன உளைச்சல் ஏற்படுத்தும் எண்ணங்கள் - "இன்பம்", "துன்பம்", "நான்", "எனது" போன்ற திறன்ற எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக இருப்பது தான் அறிந்ததை அறிவிக்கும் மந்திரவார்த்தைகள். அனுபவப் பொருளைப் பற்றித் தீர்ப்புக் கூறாமல் அதன் உண்மை நிலையைப் பற்றி நமக்கு நாமே நினைவு படுத்திக் கொள்கிறோம்.

நான்காவது முக்கியப் பண்பு மனத்தின் சிந்தனா சக்திகளைச் சமநிலையில் வைத்திருப்பதாகும். மரபுப்படி ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு மனத்தில் ஐந்து முக்கிய சிந்தனா சக்திகள் உள்ளதாகக் கருதப் படுகிறது.

அவை:

1. நம்பிக்கை
2. முயற்சி
3. கடைப்பிடி
4. ஒருக்கம்
5. விவேகம்.

இவை ஐந்தும் மனத்திற்கு மிகவும் உதவிகரமானவை. ஆனால் இவை ஒன்றுக் கொன்று சமநிலையில் இல்லாவிட்டால் நாம் விரும்பாத விளைவை ஏற்படுத்தி விடலாம். உதாரணமாக ஒருவருக்குப் பலமான நம்பிக்கை இருந்தும் விவேகம் குறைவாக இருக்கலாம். இதன் காரணமாக அவர் கண்முடித்தனமாக நம்பிக்கை வைத்திருப்பதால், உண்மையை உள்ளபடி அறிந்து கொள்ளாமல் நம்பிக்கையின் காரணமாகவே செய்திகளை ஏற்றுக் கொள்கிறார். இதனால் உண்மையை உள்ளபடி அறிந்து கொள்ள முயற்சிசெய்யாமல் உண்மையோ, இல்லையோ செய்திகளை உண்மையென்று நம்பிக்கையின் காரணமாக ஏற்று கொண்டு வாழ்கிறார்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் தங்கள் நம்பிக்கைகளை உண்மை நிலையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து தியானத்தினால் கிடைக்கும் விவேகத்தைப் பயன்படுத்தித் தங்கள் நம்பிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். தங்கள் நம்பிக்கைகளின்படி உண்மை இதுதான் என்று ஊகித்துக் கொள்ளக் கூடாது. அப்படியே அவர்கள் நம்பிக்கை உண்மை நிலைக்கு ஒத்து இருந்தாலும் அது பலம் குன்றியதாகவே இருக்கும். ஏனென்றால் அவர்கள் அந்த உண்மையைத் தாங்களாகவே அறிந்து கொள்ள வில்லை. தாங்களாகவே அறிந்திருந்தால் அது ஆதரவோடு உள்ள நம்பிக்கையாக இருக்கும்.

அதே சமயம் வலுவான விவேகம் இருந்தும் நம்பிக்கை குறைவாக உள்ளவர்கள், தாங்கள் செல்லும் மார்க்கத்தின் மீது சந்தேகம் கொண்டு அந்த மார்க்கத்தைப் பின்பற்றப் போதுமான முயற்சி எடுக்க மாட்டார்கள். போதுமான விசாரணை செய்யும் வரை தங்கள் அவநம்பிக்கையை அவர்களால் கைவிட முடிவதில்லை. அதிகாரபூர்வமானவர்கள் மார்க்கத்தை விளக்கிக் கூறினாலும் அவர்கள் தாங்களே அறிந்து கொள்ள விசாரணை செய்யாமல் சந்தேகத்திலும், விவாதத்திலும் ஈடுபடுவார்கள்.

இது போன்ற மனப்போக்கு, தியானத்தில் முன்னேறுவதற்குத் தடையாக இருக்கும். தியானிப்பவரின் அவநம்பிக்கையின் காரணமாக மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது கடினமாக இருக்கும். அவர்கள் சந்தேகமும் அவநம்பிக்கையும் உண்மையாக விசாரணை செய்வதற்கு ஒரு தடையாக இருப்பதை உணர்ந்து முன்கூட்டியே ஒரு தீர்ப்புக்கு வந்து விடாமல் தியானத்தின் விளைவுகளுக்குப் போதுமான வாய்ப்புத்தர வேண்டும்.

அதேபோல, ஒருவர் கட்டும் முயற்சி செய்யக் கூடியவராக இருந்தும் மன ஒருக்கம் குறைவாக உள்ளவராக இருக்கலாம். இதனால் மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு எதன்மீதும் அதிக நேரம் கவனம் செலுத்தமுடியாதவராக இருப்பார். ஒரு சிலர் அவர்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் அவர்களது பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் மனதில் நினைத்துக் கொண்டு இருப்பதை விரும்புவார்கள். அதில் அவர்களுக்கு ஒரு திருப்தி கிடைக்கும். ஆனால் இவ்வாறு செயல்படுவதால் அழுத்தமும் துக்கமும் மனச் சஞ்சலமும் ஏற்படும் என்பதை அவர்கள் அறிவதில்லை. அப்படிப்பட்டவர்கள் தங்கள் மனச் சஞ்சலத்தின் காரணமாக நீண்ட நேரம் தியானத்தில் உட்கார முடிவதில்லை; தங்களுடனே நேர்மையாக இருந்தால்களென்றால் அவர்களின் துன்ப மனநிலை அவர்களின் எண்ணப்போக்கின் காரணமானதென்றும் அதற்குத் தியானம் காரணமல்ல என்பதையும் உணர்ந்து பொறுமையாக இந்தத் துர்ப்புக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு வாய்மையை உள்ளது உள்ளபடி காணப் பயிற்சிசெய்வார்கள். தினசரி வாழ்க்கையில் மன நடவடிக்கைகள் தேவை தான் என்றாலும், எப்படிப்பட்ட எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை நாம் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். எல்லா எண்ணங்களுக்கும் இடம் கொடுத்தால் அது மன உளைச்சலுக்குக் காரணமாகிவிடும்.

இறுதியாக, ஒருவருக்கு உறுதியான மனஒருக்கம் இருந்து, ஆனால் பலவீனமான முயற்சி உடையவராக இருந்தால், அப்படிப்பட்டவர் தியானத்தின் போது சோம்பலும், தூக்க முடையவராகவும் இருப்பார். அப்படிப்பட்டவர் உண்மையைத் தெளிவாகப் பார்ப்பதில் தடங்கலுண்டாக்குபவர்களாக இருப்பார்கள். ஏனெனில் தியானத்தின் போது தூங்கி வழிவதிலேயே அவர்கள் மனநாட்டம் செல்லும். இந்த இயல்பு கொண்டவர்கள் களைப்பாய் உள்ள போது நின்று தியானம் செய்வதையும் அல்லது நடந்து தியானம் செய்வதையும், பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனால் உடல் ஊக்கம் அளிக்கப் பட்டு மனமும் உன்னிப்பான நிலையில் இருக்க உதவும்.

ஐந்தாம் பண்பான கடைப்பிடி என்பது தெளிவாக உள்ளதை உள்ளபடி குறித்துக் கொள்வதைக் குறிக்கும் மற்றொரு வார்த்தையாகும். இது சமநிலையான மனத்தைத் தெளிவு படுத்து கிறது. ஆக இது மற்ற இயல்புகளைச் சமநிலைப் படுத்துவது மட்டுமின்றி, அப்படிச் செய்வதன் விளைவாக ஏற்படும் பலன் என்றும் கூறலாம். கடைப்பிடி அதிகரிக்க, அதிகரிக்க நமது பயிற்சியும் மேன்மையுறும். எனவே மற்ற நான்கு இயல்புகளைச் சமநிலைப்படுத்தவும் எப்போதும் உண்மையை உள்ளபடி அறிவதற்கும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

கடைப்பிடிதான் மற்ற இயல்புகளை சமநிலைப்படுத்துவதற்கு உதந்தது; அதிகத் தன்மப்பிக்கையினால் அவாவோ, வெறுப்போ ஏற்பட்டால் அதனை "ஆசை, ஆசை" அல்லது "வெறுப்பு, வெறுப்பு" என்று கூறுவதால் நமது விருப்பு வெறுப்புகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். சந்தேகம் உண்டானால் "சந்தேகம், சந்தேகம்" என்று குறிப்பிட வேண்டும்; மனஉளைச்சல் இருந்தால், "மனஉளைச்சல், மனஉளைச்சல்" என்று குறிப்பிட வேண்டும்; தூக்கமிருந்தால், "தூக்கம், தூக்கம்" என்று குறிப்பிட வேண்டும்; இதன் மூலம் அந்த நிலை எந்த விசேட முயற்சியும் இல்லாமல் கடைப்பிடி சமநிலைக்கு கொண்டுவரும் இயல்பின் காரணமாகத் தானாகவே சரியாகி விடும்.

மனத்தின் இயல்புகளையும், பண்புகளையும் சமநிலைக்குக் கொண்டுவந்தபின், எந்தச் செயல்களையும் - அதைப்பற்றித் தீர்ப்புச் சொல்லாமல் - அவை தோன்றி மறைவதை மனம் காணும். இதனால் பற்றுகளனைத்தையும் கைவிட்டு மனம் துன்பமின்றித் துக்கத்திலிருந்து விடுபடுகிறது. இரும்பினாலான கடப்பாரையை வலுவான ஒருவரால் எப்படி வளைக்க முடிகிறதோ, அதே போல வலுவான மனத்தையுடையவர்கள் மனத்தை வளைத்து, உருமாற்றி இறுதியாக நேர்படுத்தி ஆரோக்கியமற்ற அனைத்து நிலைகளிலிருந்தும், திறன்ற நிலைகளிலிருந்தும் மனத்தை விடுவிக்க முடியும். சமநிலையிலுள்ள மனத்தின் காரணமாக ஒருவர் இயற்கையான அமைதி, மகிழ்ச்சி நிலைகளைக் கண்டு எல்லாவிதத் துன்பங்களிலிருந்தும், அழுத்தங்களிலிருந்தும் விடுபடுகின்றார்.

ஆக இதுவே தியானப்பயிற்சியின் முக்கியமான அடிப்படை இயல்புகளின் விளக்கம்.

சுருக்கமாக:

1. தியானத்தை நிகழ்கின்ற கணத்தில் பயில வேண்டும்.
2. தொடர்ந்து பயில வேண்டும்.
3. முயற்சி, அறிவு, அறிந்ததை அறிவித்தல் ஆகியவற்றோடு, தெளிவான எண்ணத்தையும் உண்டாக்க வேண்டும்.
4. மனத்தின் இயல்புகளைச் சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தியானப் பயிற்சியின் செயல்முறைக்கு இந்தப் பாடம் ஒரு முக்கிய சேர்க்கையாகும். தியானத்தின் பலன் அதன் தரத்திலிருந்தே வருகிறது. எனவே அதன் பலன் எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்தோம் என்பதைப் பொருத்ததில்லை.

உங்கள் பயிற்சியில் இந்தப் போதனைகள் பயன்பட வேண்டும் என்பது எனது மனப்பூர்வமான விருப்பம். அதன் விளைவாக நீங்கள் முழுமையான அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் துன்பத்திலிருந்து விடுதலையும் பெற வேண்டும். தியானம் செய்வதில் உங்களுக்கு உள்ள ஆர்வத்திற்கு நன்றி.

* * *

விளக்கம்:

[1] எனது ஆசிரியர் அஜான் தோங் சிரிமங்களோவிடமிருந்து நான் இந்த நான்கு தியான இயல்புகளைக் கற்றுக் கொண்டேன்.

[2] மஜ்ஜிம நிகாய (MN10) சதிபத்தான சூத்திரத்திலிருந்து இந்த மூன்று இயல்புகள் தொகுக்கப் பட்டுள்ளன.

* * *

அதிகாரம் ஐந்து - கடைப்பிடியுடன் (கவனத்துடன் சாஷ்டாங்கமாக) வணங்குவது
Chapter Five: Mindful Prostration

[English Version](#) [Video](#)

இந்த அத்தியாயத்தில் மூன்றாவது தியான முறை ஒன்றை விளக்குகிறேன். இதனை நடந்து மற்றும் உட்கார்ந்து தியானம் செய்வதற்கு முன்பாகச் செய்ய வேண்டும். இதுவே கவனத்துடன் (சாஷ்டாங்கமாக) வணங்குவது எனப்படுவது. விருப்பமில்லாவிட்டால் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யாமலும் ஒதுக்கி விடலாம்.

உலகெங்கிலுமுள்ள பல சமயங்களிலும் வழிபடுவோர் சாஷ்டாங்கமாக வணங்குவதைக் கடைப் பிடிக்கின்றனர். பௌத்த நாடுகளில் இவ்வாறு வழிபடுவது பெற்றோர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும், சமயக் குருமார்களுக்கும் மரியாதை செலுத்தும் முறையாக உள்ளது. பிற சமயங்களில் இவ்வாறு வணங்குவது வழிபாடு செய்யப்படுபவர்களுக்கு - அவர் கடவுளாகவோ, தேவராகவோ, புனிதராகவோ இருக்கலாம் - பக்தியையும், பணிவையும் காட்டும் முறையாக உள்ளது.

இங்கு, இவ்வாறு வணங்குவது தியானப் பயிற்சிக்குச் செய்யும் மரியாதை என்று கருத வேண்டும். அகங்காரமற்ற உண்மையான மரியாதை காட்டும் வழி என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். தியானம் ஒரு பொழுது போக்கல்ல, அது மரியாதை காட்ட வேண்டிய முக்கியமான பயிற்சி என்பதை நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும், குறிப்பாகக் கவனத்துடன் செய்யும் வணங்குதல் ஒரு தயார்படுத்தும் பயிற்சி யென்றும் எடுத்துக் கொள்ளலாம், ஏனெனில் அது உடலின் வெவ்வேறு உறுப்புகளை மீண்டும், மீண்டும் அசைய வைப்பதனால் ஒவ்வொரு அசையையும் உன்னிப்பாகக் கவனிக்க வைக்கிறது.

கடைப்பிடியுடன் வணங்கும் முறை பின்வருமாறு செய்ய வேண்டும் [1]:

1. முழங்கால் முட்டிப்பிட்டு உட்காருங்கள். பாதவிரல்கள் தரையைத் தொட வேண்டும் (A) அல்லது பாதத்தின் மேல் பகுதி தரையைத் தொட வேண்டும் (B).

2. கைகள் தொடைமீது உள்ளங்கை கீழாக இருக்குமாறு வைத்திருக்க வேண்டும். (1). முதுகு நேராகவும், கண்கள் திறந்தவாறும் இருக்க வேண்டும்.

வலது கை 90° தொடைமீது திருப்பி தரைக்குச் செங்கோணமாக இருக்குமாறு வைத்துப் பயிற்சியைத் துவங்குங்கள். கையின் அசைவு மீது மனம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கை திரும்பும்போது "திருப்பு" என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். பாதி வழி திரும்பிய பின் மீண்டும் "திருப்பு" என்றும், திருப்பி முடிக்கும் பொழுது மீண்டும் ஒரு முறை "திருப்பு" என்றும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும் (2). துவக்கம், நடுவில் மற்றும் முடிவு என்று மூன்று அசைவின் நிலைகளிலும் கவனம் செலுத்துவதற்காகவே மூன்று முறை இவ்வார்த்தையைக் குறிப்பிட்டுக் கொள்கிறோம்.

அடுத்து, வலது கையை மார்புக்கு நேராக உயர்த்துங்கள். பெரு விரல் மார்பைத் தொடுவதற்கு முன்னர் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். "உயர்த்து, உயர்த்து, உயர்த்து" என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும் (3). அடுத்து பெரு விரல் மார்பைத் தொடும்போது, 'தொடு, தொடு, தொடு' (4) என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்து இதே தொடர் வரிசையை இடது கையோடும் செய்ய வேண்டும்: 'திருப்பு, திருப்பு, திருப்பு' (5), "உயர்த்து, உயர்த்து, உயர்த்து" (6), 'தொடு, தொடு, தொடு' (7). இடது கை மார்பைத் தொடுவதுமட்டுமின்றி வலதுகையையும் தொட வேண்டும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும் சேர்ந்தவாறு இருக்க வேண்டும்.

அடுத்து இரண்டு கைகளையும், 'தூக்கு, தூக்கு, தூக்கு' என்று குறிப்பிட்டுக் கொண்டே (8) நெற்றிக்குக் கொண்டு வாருங்கள். பின் பெரு விரலின் நகங்கள் நெற்றியைத் தொடும் போது 'தொடு, தொடு, தொடு' என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும் (9). பின்னர், கைகளை மீண்டும் மார்பிற்குக் கொண்டு வரும்போது, 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு' (10) என்றும் 'தொடு, தொடு, தொடு' என்றும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும் (11).

அடுத்து வருவது சாஷ்டாங்கமாக வணங்கும் தியான முறை; முதலில் முதுகை 45° வளைக்க வேண்டும். வளைக்கும்போது 'குனி, குனி, குனி' என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும் (12). அடுத்து வலது கையை முழங்கால் முட்டிக்கு முன்னால் தரைப் பகுதிக்குக் கொண்டு வாருங்கள். அப்போது 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு' (13) என்றும், 'தொடு, தொடு, தொடு' (14) என்றும் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். சுண்டுவிரல் தரையைத் தொடும் போதும், கை

தரைக்குச் செங்கோணமாகவே இருக்க வேண்டும். இறுதியாகக் கையைத் திருப்பி உள்ளங்கை தரையை மூடிக் கொள்ளும் போது 'மூடு, மூடு, மூடு' (15) என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். பின் இதே தொடர் வரிசையை இடது கையோடும் செய்ய வேண்டும்: 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு' (16), 'தொடு, தொடு, தொடு' (17), 'மூடு, மூடு, மூடு' (18). இப்போது இரண்டு கைகளும் தரையில் பதிந்திருக்கும். இரண்டு பெரு விரல்களும் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும். இரண்டு சுட்டுவிரல்களுக்கும் இடையில் சமார் நான்கு அங்குல இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

அடுத்து, முதுகை நன்கு வளைத்து, தலையைக் குனிந்து பெரு விரல்களைத் தொடுமாறு வைக்க வேண்டும், 'குனி, குனி, குனி' என்று முதுகை வளைக்கும் போது சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும் (19). நெற்றி பெரு விரலைத் தொடும்போது 'தொடு, தொடு, தொடு (20)' என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். பின் முதுகை மீண்டும் கைகள் நேராகும் வரை நிமிர்த்த வேண்டும். அதே சமயம் 'உயர்த்து, உயர்த்து, உயர்த்து' என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும் (21). இதுவே முதல் முறை சாஷ்டாங்கமாக வணங்குதல் ஆகும்.

கைகளை நேர்ப்படுத்திய பின்னர் இரண்டாம் முறையாகக் கைகள் தரையிலிருப்பதிலிருந்து துவங்கி முன்கூறிய படிகளைத் திரும்பச் செய்ய வேண்டும். முன்னர் மடிவிலிருந்து கைகளோடு துவங்கினோம் இப்போது தரையில் உள்ள கைகளோடு துவங்குகிறோம். வலது கையைத் திரும்பும்போது 'திருப்பு, திருப்பு, திருப்பு' (22) என்றும் அதைத் தூக்கும்போது 'தூக்கு, தூக்கு, தூக்கு' (23) என்றும் 'தொடு, தொடு, தொடு' (24) என்றும் குறிப்பிட வேண்டும். பின் இடது கையைத் திரும்பும்போது 'திருப்பு, திருப்பு, திருப்பு' (25) என்றும் அதைத் தூக்கும் போது 'தூக்கு, தூக்கு, தூக்கு' (26) என்றும் 'தொடு, தொடு, தொடு' (27) என்றும் குறிப்பிட வேண்டும். இடது கையைத் தூக்கும்போது, முதுகையும் 45° கோணத்திலிருந்து நேர்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்த அசைவைக் குறிப்பிட வேண்டியதில்லை. இடது கை மார்போடு சேரும் அதே நேரத்தில் முதுகையும் நிமிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் (வரைபடம் 26 பார்க்கவும்).

பின் மீண்டும் இரண்டு கைகளையும் நெற்றிக்குத் தூக்கும்போது, 'தூக்கு, தூக்கு, தூக்கு' (28) என்றும், 'தொடு, தொடு, தொடு' (29) என்றும், மீண்டும் மார்புக்குக் கொண்டு வரும் போது 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு' (30) என்றும் 'தொடு, தொடு, தொடு' (31) என்றும் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். பின் முதுகை மீண்டும் வளைத்துக் 'குனி, குனி, குனி' என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். [2]

இறுதியாக இரண்டு கைகளையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இறக்கி 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு', 'தொடு, தொடு, தொடு', 'மூடு, மூடு, மூடு', 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு', 'தொடு, தொடு, தொடு', 'மூடு, மூடு, மூடு' என்றும் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். மீண்டும் நெற்றி தரையிலுள்ள பெருவிரல்களைத் தொட வைக்க வேண்டும், 'குனி, குனி, குனி', 'தொடு, தொடு, தொடு' பின் மீண்டும் நிமிர்ந்து 'உயர்த்து, உயர்த்து, உயர்த்து' என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். இது இரண்டாம் முறையாகச் சாஷ்டாங்கமாக வணங்குவதாகும். பின் மூன்றாம் முறையாக இதே முறையில் வணங்க வேண்டும். 22 - விருந்து மீண்டும் அனைத்துப் படிகளையும் முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

மூன்றாம் முறை வணங்கிய பின்னர் முன் போலவே தரையிலிருந்து வலது கை 'திருப்பு, திருப்பு, திருப்பு', 'தூக்கு, தூக்கு, தூக்கு', 'தொடு, தொடு, தொடு'. பின் இடது கை 'திருப்பு, திருப்பு, திருப்பு', 'தூக்கு, தூக்கு, தூக்கு', 'தொடு, தொடு, தொடு'. பின் இரண்டு கைகளையும் நெற்றிக்குக் கொண்டு வரும்போது "தூக்கு, தூக்கு, தூக்கு", 'தொடு, தொடு, தொடு' பின் மார்புக்குக் கொண்டு வரும் போது 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு', 'தொடு, தொடு, தொடு' என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். இதே முறையில் மீண்டும் நான்காம் முறை வணங்குவதற்குப் பதிலாகக் கைகளைத் தொடைமீது வைத்து மீண்டும் முந்தைய நிலைக்கே கொண்டு வந்துவிடுங்கள்; வலது கையில் துவங்கி 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு' (32), 'தொடு, தொடு, தொடு' (33), 'மூடு, மூடு, மூடு' (34) பின் இடது கை 'இறக்கு, இறக்கு, இறக்கு' (35), 'தொடு, தொடு, தொடு' (36), 'மூடு, மூடு, மூடு' (37).

சாஷ்டாங்கமாக வணங்கிய பின்னர், நடைத் தியானத்தையும், உட்கார்ந்து செய்யும் தியானத்தையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தொடர வேண்டும். மேலும் ஒரு நிலையிலிருந்து மற்றதற்கு மாறும்போது கடைப்பிடியோடு அந்நிலையை மாற்ற வேண்டும். அவசர அவசரமாகக் கவனம் இல்லாமல் நிற்பதோ, உட்காருவதோ கூடாது. நிற்பதற்கு முன் 'உட்கார், உட்கார்' (38) என்றும் உடலை நிற்கும் நிலைக்குக் கொண்டு வந்த பின் 'நில், நில்' (39) என்றும் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். நின்ற பின்னர், உடனே நடைத் தியானத்தைத் துவங்குங்கள். இதனால் நிகழ் காலத்தில் உள்ள கவனம் விடுபடாமல் தொடரும். நடைதியானம் உட்கார்ந்து செய்யும் தியானத்துக்கு எப்படி உறுதுணையாக இருக்கிறதோ அதுபோலவே, சாஷ்டாங்கமாக வணங்குவது பற்றிய பயிற்சி, நடைத் தியானத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

தீவிரமான தியான முகாம்களின் போது, மாணவர்கள் இந்த மூன்று வழிகளிலும் பயிற்சி செய்யுமாறு போதிக்கப் படுவார்கள்; பயிற்சியை ஒருமுறை முடித்த பின்னர், சற்று இளைப்பாறிவிட்டு மீண்டும் முதலிலிருந்து பயிற்சியைத் துவங்குவார்கள். இப்படித் திரும்பத் திரும்பப் பாட நேரம் முடியும் வரை பயில வேண்டும் - பொதுவாக இது இருபத்து

நான்கு மணி நேரம் வரை நீடிக்கும். இந்தக் காலம் முடிந்தபின்னர் மாணவர்கள் ஆசிரியரைச் சந்தித்துத் தங்களது அனுபவத்தைக் கூறிய பின்னர் அடுத்த பாடத்தை அவரிடமிருந்து கற்றுக் கொள்வார்கள். அதில் நடைப் பயிற்சி மற்றும் உட்காரும் பயிற்சி முறைகளிலுள்ள மேலும் சிக்கலான பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

இந்தப் புத்தகத்தில் அடிப்படைத் தியான முறை மட்டுமே கூறப்படுவதால் மேலும் முன்னேற்றத்துக்கு இட்டுச் செல்லும் பாடங்கள் விளக்கப் படவில்லை. இந்த அடிப்படை முறைகளைச் சிறப்பாகப் பயின்ற பின்னர் ஒரு தகுதியான ஆசிரியரைச் சந்தித்து மேலும் முன்னேற்றுவதற்கான வழிமுறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். தியானப் பாடத் திட்டத்தில் சேர்வதற்கு முடியாவிட்டால் இந்த முறைகளைத் தினசரி ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை நீங்களே பயின்று முன்கூட்டியே ஒரு ஆசிரியரிடம் கலந்து கொண்டபின் அவரிடம் வாரம் ஒருமுறை அல்லது மாதம் ஒருமுறை சந்தித்துப் படிப் படியாகப் பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

தியானம் எப்படி முறையாகச் செய்வது என்பதன் விளக்கம் முற்றுப் பெற்றது; அடுத்த அத்தியாயத்தில் தினசரி வாழ்க்கையில் இந்தப் புத்தகத்தில் கற்றுக் கொண்டதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதைப் பார்க்கலாம். தியானம் செய்யவதில் உங்களுக்கு உள்ள ஆர்வத்திற்கு நன்றி. இந்தப் போதனை உங்களுக்கு நீடித்த அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும், துன்பத்திலிருந்து விடுதலையும் தரவேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம்.

* * *

விளக்கம்:

[1] எண்கள் பின்னிணைப்பில் உள்ள வரைபட எண்களைக் குறிக்கும்.

[2] வழிமுறைப் படங்கள் 12 - லிருந்து 31 வரை – இரண்டாம், மூன்றாம் வணக்கங்கள் பயிற்சி செய்யும் முறையைக் குறிக்கின்றது.

* * *

அதிகாரம் ஆறு: தினசரி வாழ்க்கை
Chapter Six: Daily Life

[English Version](#) [Video](#)

முந்தைய அத்தியாயங்களில் தியானம் செய்வதற்கான அடிப்படை வழிமுறைகள் அனைத்தும் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. எதார்த்தத்தை உள்ளடக்கி அறிந்து கொள்ள உதவும் மார்க்கத்தின் வழி செல்ல புதிதாகத் தியானிப்பவருக்குத் தேவையான போதனைகள் முன் அத்தியாயங்களில் போதுமான அளவில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தக் கடைசி அத்தியாயத்தில் தியானப் பயிற்சியைத் தினசரி வாழ்க்கையில் பயன்படுத்த உதவும் சில வழிகளை நான் விவரிக்கிறேன். அதாவது சம்பிரதாயப்படி அமர்ந்து தியானம் செய்ய முடியாத நேரத்திலும் ஓரளவு அடிப்படைக் கடைப்பிடியுடன் தெளிவான நல் அறிநிலையோடு தொடர்ந்து எப்படி இருப்பது என்பதை இப்போது பார்ப்போம்.

முதலில் மனத்தெளிவுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களைப் பற்றி விவாதிப்போம்; தியானம் செய்வதனால் தேவையான நல்ல விளைவுகள் நிகழ வேண்டுமென்றால் நாம் பயனற்ற சில செயல்களைத் தவிர்த்து விளக்க வேண்டும்.

முதல் அத்தியாயத்தில் குறிப்பிட்டபடி, "தியானம்" என்ற வார்த்தையை "மருந்து" என்ற வார்த்தையோடு ஒப்பிடலாம். உலுக்கு மருந்து எப்படித் தேவையோ அது போலவே மனத்துக்குத் தியானம் தேவை. மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும்போது, சில உணவு வகைகளை நாம் தவிர்த்து விடுகிறோம்; மருந்தின் நற்குணங்களைச் செயலிழக்கச் செய்யும் பொருட்களையும், ஏன் மருந்தோடு சேர்த்து எடுக்கும் போது மருந்தையே விஷமாக மாற்றக் கூடிய பொருட்களையும் நாம் தவிர்த்துவிட வேண்டும். அதுபோலத் தியானம் செய்யும் போதும் சில நடவடிக்கைகள், மனத்தைக் கலங்கச் செய்யும் தன்மை கொண்டவையாக இருப்பின் அவை தியானத்தின் பயனைச் செயலற்றதாக ஆக்கிவிடக் கூடும். அல்லது தியானம் செய்வதின் நோக்கத்தையே தவறாகப் புரிந்து கொண்டு திறமையான மனநிலைகளை உண்டாக்குவதற்குப் பதிலாக திறமையற்ற தன்மைகளை அதிகரிக்கக் கூடிய சில நடவடிக்கைகளும் உள்ளன.

அவா, வெறுப்பு, மாயம் ஆகியவற்றைக் களைவதன் மூலம் துக்கம் இல்லாமல் தெளிவு பெறவும், வாய்மையை உணர்ந்து கொள்ளவும் நாம் தியானம் செய்கிறோம். மன மாசுகளைத் தூண்டும் உடலாலும், மொழியாலும் செய்யும் செயல்கள் சில உள்ளன. இவை தியானப் பயிற்சிக்கு உகந்த செயல்கள் அல்ல; நாம் விரும்பும் விளைவுக்கு எதிர் விளைவை ஏற்படுத்தக் கூடியவை அவை. தூய்மையை வளர்ப்பதற்குப் பதிலாக மாசுகளை வளர்ப்பவை. இப்பழக்கங்களைத் தொடர்ந்து செய்ய விரும்பும் தியானிப்போர் தங்கள் பயிற்சியில் பெரும் இடையூறுகளைச் சந்திப்பார்கள். தியானப் பயிற்சிக்கும் தங்கள் மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைக்கும் தடையாக உள்ள பழக்க வழக்கங்களை ஒதுக்கிவிட வேண்டும். மனம் தெளிவாக இருக்கவும், எதார்த்தத்தை உணர்ந்து கொள்ளவும் சில நடத்தைகளை "உட்கொள்வதைத்" (ஏற்றுக் கொள்வதைத்) தவிர்க்க வேண்டும்.

ஐந்து வகையான நடத்தைகளை முழுமையாகத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அவை இயல்பிலேயே ஆரோக்யமற்ற தன்மைகளைக் கொண்டவை: [1]

1. எந்த ஒரு உயிரையும் கொல்லுதலைத் தவிர்த்தல்.

நமது நலனைப் போற்றிக் காக்க வேண்டுமென்றால், நலன் என்ற கருத்தில் நாம் அக்கறை கொள்ளவேண்டும். எந்த உயிரையும் கொல்லுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும் – அவை எறும்பாகவோ, கொசுவாகவோ மற்ற உயிரினமாகவோ இருக்கலாம்.

2. கொடுக்காத எப்பொருளையும் எடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.

நாம் மன அமைதியைக் காண வேண்டுமென்றால் அதனை மற்றவருக்கும் தர வேண்டும்; அனைவருக்கும் தேவையான பாதுகாப்பினை அவர்களிடமிருந்து எடுத்துக் கொள்வதால் பாதுகாப்பற்ற உணர்வை அவர்கள் மத்தியில் உண்டாக்குகிறோம். மேலும் நமது கெட்ட பழக்கங்களிடமிருந்து விடுபட வேண்டுமென்றால், ஆசைகளை - பிறர் பொருட்களை எடுக்கக் கூடாது என்ற அளவிற்கு – கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

3. தவறான பாலியல் உறவுகள் கொள்ளாது இருத்தல்.

விபசாரம் செய்வதைத் தவிர்த்தல். பிறன் மனை நோக்காதிருத்தல், அவை ஆன்மீகத்தைக் கெடுக்கும் முறையற்ற பாலியல் நடத்தைகள். மனத்தில் துன்பத்தையும், துக்கத்தையும் விளைவிக்கக் கூடியவை.

4. தவறான பேச்சு உரைக்காமல் இருத்தல்;

(பொய் சொல்வதும், வதந்தி கிளப்புவதும், கடுமையாகப் பேசுவதும், வம்பளப்பதும் தவிர்த்தல்) வாய்மையை உணர வேண்டுமானால் பொய்மையைத் தவிர்க்க வேண்டும்; தெரிந்தே ஒருவரை வாய்மையிலிருந்து விலகிச்செல்ல வைப்பது, அவர்களுக்கும் நல்லதல்ல, நமக்கும் நல்லதல்ல. அது தியானத்தின் நோக்கத்திலிருந்து நம்மைத் தொலைதூரம் விலக வைக்கும்.

5. போதைப் பொருட்கள் உட்கொள்ளாததைத் தவிர்த்தல்.

போதையளிக்கும் எப்பொருளும் மனத்தைக் குழப்பிக் கலங்கச் செய்யும். இயற்கையில் தெளிவாக உள்ள மனத்தை, எதிர்மறையான நிலைக்கு மாற்றி விடும். இப்பழக்கம் தியானத்தின் நோக்கத்திற்கு மாறானது.

இந்த நடவடிக்கைகளிடமிருந்து முழுமையாக விடுபட்டால் தான் தியானப் பயிற்சியில் நாம் வெற்றிபெற முடியும். ஏனென்றால் அவை ஆரோக்கியமற்ற தன்மையுடையவை. மனத்தின் மீது தீய பாதிப்புகளை உண்டாக்குபவை.

மேலும் தியானப் பயிற்சிக்கு இடையூறாக இருக்கும் வேறு சில நடவடிக்கைகளையும் சற்று நிதானப் படுத்திக் கொள்வது நல்லது. இவை தனிப்பட்ட முறையில் திறமையற்ற செயல்கள் என்று கூறமுடியாதெனினும் அவற்றில் மிதமிஞ்சி ஈடுபட்டால் மனத் தெளிவையும் தியானப் பயிற்சியில் கிடைக்கும் பலனையும் பாதிக்கும். [2]

உணவு சம்பந்தப்பட்டதும் அப்படிப்பட்ட ஒரு நடவடிக்கை தான். தியானப்பயிற்சியில் உண்மையாகவே முன்னேற வேண்டுமென்றால் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் - மிக அதிகமாகச் சாப்பிடாமலும் மிகக் குறைவாகச் சாப்பிடாமலும் இருக்க வேண்டும். உணவைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் தியானத்தின் முன்னேற்றம் தடைப்பட்டு விடும். மனக்குழப்பம் ஏற்படுவதுமன்றி உடலிலும் மனத்திலும் சோம்பலை உண்டாக்கும். உயிர் வாழ்வதற்காகச் சாப்பிடவேண்டுமென்றிச் சாப்பிடுவதற்காக உயிர் வாழக் கூடாது. தீவிர தியான முகாம்களின்போது தியானிப்போர் ஒரு வேளை மட்டுமே உண்பார்கள். அப்படியிருந்தும் அவர்கள் உடல் நிலையில் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை; சொல்லப் போனால் மிதமாக உண்பதால் மனத்தெளிவு உண்டாவது மட்டுமின்றி உணவைப்பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப்பதும் குறைகிறது.

தியானப்பயிற்சியைப் பாதிக்கும் மற்றொரு நடத்தை, திரைப்படங்கள் பார்ப்பது, இசை கேட்பது போன்ற பொழுது போக்காகும். இந்த நடவடிக்கைகளில் இயற்கையாக ஆரோக்கிய மற்ற தன்மை இல்லையென்றாலும், அவற்றில் மிதமிஞ்சி ஈடுபட்டால் அவற்றுக்கு அடிமையாகி அதுவே துர்ப்பழக்கமாகி விடும்.

துர்ப்பழக்கம் (addiction) என்பது ஒரு விதத்தில் ஒருவகையான போதைத்தன்மையானது என்றே கூறலாம். ஏனெனில் அது இராசயனப் பொருட்களின் செயற்றொடர் சம்பந்தப்பட்டதாதலின் மூளையில் நல்ல எண்ணங்கள் தோன்றுவதையும், தெளிவான மனத்தையும் பாதிக்கும். பொழுது போக்குகளில் வரும் இன்பம் கொஞ்ச நேரத்துக்கு மட்டுமே நீடிக்கும். மேலும் அது திருப்தியற்றதாகவே இருக்கும். துர்ப்பழக்கங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்வதுமன்றி அடுத்த பிறப்புக்கும் நீடிக்கும். இந்த வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் கொஞ்ச காலத்தையும் வீணாக்காமல் அக்கறை கொண்டு தியானிப்பவர் நீண்ட கால மகிழ்ச்சிக்கும் அமைதிக்கும் வழி வகுக்காத பொருளற்ற நடத்தைகளில் ஈடுபடாமல் அமைதியையும், திருப்தியையும் பேணவே விரும்ப வேண்டும். உண்மையான மகிழ்ச்சியைக் காண வேண்டுமென்றால் பொழுதுபோக்குகளில் மிதமிஞ்சி ஈடுபடக் கூடாது. இணையதளத்தில் (Internet) பிறருடன் நீண்ட நேரம் உறையாடுவதைத் தவிர்த்து மிதமாக ஈடுபட வேண்டும்.

நாம் அளவோடு ஈடுபட வேண்டிய மூன்றாவது நடவடிக்கை தூக்கம் சம்பந்தப்பட்டது. தூக்கமும் நாம் அக்கறை செலுத்தாமலே அடிமைப் படுத்தும் ஒருவிதத் துர்ப்பழக்கமே. எதார்த்தத்திலிருந்து தப்பிக்க தூக்கத்தோடு பற்றுக் கொண்டு விடுகிறோம் என்பதைப் பலரும் அறிவதில்லை. வேறு சிலர் போதுமான தூக்கம் கிடைக்கவில்லையே என்ற கவலையின் காரணமாகவே தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப் படுகின்றனர். இதனால் மேலும் மனவழுத்தம் பெற்று தூங்குவதற்குச் சிரமம் படுகின்றனர்.

தியானப்பயிற்சியினால் மனம் சாந்த மடைவதால் தூங்க வேண்டிய நேரமும் குறைவதைக் கவனிக்கலாம். தியானம் செய்வோருக்குத் தூக்கமின்மை என்பது ஒரு பிரச்சனையாகத் தெரிவதில்லை. ஏனென்றால் படுத்திருக்கும் உடல் நிலையிலும் நாம் தியானம் செய்யலாம். அதனால் போதுமான காலம் தூங்கவில்லையே என்ற மனத்தாக்கம்

களிலிருந்தும் விடுபடலாம். தூங்குவதற்குக் கஷ்டப்படுவோர் தங்கள் வயிற்றுப் பகுதி உயர்ந்து தாழ்வதைக் கவனிக்கப் பயின்று கொள்ளலாம். இரவு முழுவதும் கூட "உயர்கிறது", "தாழ்கிறது" என்று நினைவு படுத்திக் கொண்டு பயிற்சி செய்யலாம். அப்படியே தூங்க முடியா விட்டாலும் (தியானிக்கும் போது மனம் அமைதியாக இருப்பதால் அவர்கள் தூக்கம் குறைவதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் இருக்காது) இரவு முழுவதும் தூங்கியவர் இளைப்பாரியது போலவே இரவு முழுவதும் பயிற்சி செய்தவர்களும் களைப்பின்றி இருப்பதைக் காணலாம்.

இறுதியாக, தியானப் பயிற்சியினால் உண்மையிலேயே பலன்காண விரும்புவோர் சில காலக்கட்டத்திலாவது முழுமையாகப் பிரமச்சாரிய வாழ்வைக் கடைப் பிடிப்பது நல்லது. தவறான பாலியல் உறவுகளைத் தவிர்ப்பதுமட்டுமின்றி ஒரு சில காலவரையிலாவது பாலியல் உறவுகளை முற்றாக விலக்குவது நல்லது. ஏனென்றால் பாலியல் நடத்தைகள் போதை தருவன என்பதால் மனத்தெளிவிற்கும் அமைதிக்கும் அவை தடங்கலாக இருக்கும்.

மனத்தெளிவிற்குத் தடங்கலாக உள்ள செயல்களை ஒதுக்கிய பின்னர் தியானப்பதனால் தோன்றும் அறிநிலையைத் தினசரி வாழ்க்கையோடு இணைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு வழிகளில் தினசரி அனுபவங்களோடு நாம் தியானத்தை மேற்கொள்ளலாம். அவற்றை ஒருசேரப் பயில வேண்டும். அதனைக் கீழே விளக்குவோம்.

முதலில் நாம் கவனத்தை உடல் மீது செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் அதுவே நமது அனுபவத்தில் தெளிவாகத் தோன்றுவது. முறைப்படி செய்யும் தியானத்தைப்போல, உடல் எப்போதும் நாம் நேரடியாகக் கவனிப்பதற்கு கிடைக்கக் கூடியதாக, தினசரி வாழ்வில் எதார்த்தத்தைத் தெளிவாகக் கவனிக்க ஒரு பொருத்தமான வழியாக அமைகிறது. நடப்பது, நிற்பது, உட்காருவது, படுத்திருப்பது ஆகிய நான்கு நிலைகளில் ஏதாவது ஒரு நிலையில் எப்போதும் இருப்பதால் உடலின் நிலையைத் தியானப் பொருளாகப் பயன்படுத்தி மனத்திற்குத் தெளிவை உண்டாக்கலாம்.

உதாரணமாக, நடக்கும் போது நடப்பதை "நடை, நடை, நடை, நடை" அல்லது "வலது, இடது, வலது, இடது" என்று பாத அசைவுக்கு பொருத்தமாகக் கவனித்துக் கொள்ளலாம். அசையாமல் நிற்கும் போது நிற்கும் நிலையைக் கவனித்து "நிற்பது, நிற்பது" எனலாம்; உட்காரும போது, "உட்கார், உட்கார்" என்றும் படுக்கும் போது "படுத்திரு, படுத்திரு" என்றும் வார்த்தைகளால் வருதித்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு சம்பிரதாயப்படி தியானிக்காத நேரத்திலும் மனத்தெளிவை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

மேலும் இதே முறையை உடலின் எந்த ஒரு சிறு அசைவிற்கும் பொருந்த வைக்கலாம் - உதாரணமாக, கை, கால்களை மடக்கும் போது அல்லது நீட்டும் போது அதனை "மடக்குதல்" அல்லது "நீட்டுதல்" என்று கவனிக்கலாம். அவற்றை அசைக்கும் போது "அசைவு" என்றும் திரும்பும் போது "திரும்புதல்" என்றும் சொல்லிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு எந்த நடவடிக்கையும் ஒரு தியானப் பயிற்சியாக்கிக் கொள்ளலாம்; பல் துலக்கும் போது "துலக்குதல்" என்றும், உணவை மென்று விழுங்கும் போது, "மெல்லுதல், மெல்லுதல்", "விழுங்குதல், விழுங்குதல்" .. என்றும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

சமைக்கும் போதும், வீட்டைச் சுத்தப்படுத்தும் போதும், உடல் பயிற்சி செய்யும் போதும், குளிக்கும் போதும், உடை மாற்றும் போதும், ஏன் கழிவறையிலும் நமது உடல் அசைவுகளை உண்ணிப்பாகக் கவனிக்கலாம். இவ்வாறு எதார்த்தத்தைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதுவே தினசரி வாழ்வில் தியானப்பயிற்சியை இணைக்கும் முதல் வழியாகும்.

இரண்டாம் வழி - பார்வை, கேட்டல், நுகர்தல், சுவைத்தல் மற்றும் பரிசித்தல் ஆகிய புலன்களைத் தெரிந்து கொள்வதாகும். பொதுவாகப் புலன்களால் உணர்வனவற்றின் மீது நமக்குப் பற்றோ, வெறுப்போ தோன்றும்; இதுவே ஏக்கமும் வெறுப்பும் உண்டாகக் காரணமாகிறது. நமது விருப்பத்திற்கு மாறான அனுபவம் ஏற்படும் போது துக்கம் உண்டாகிறது. மனத்தைத் தெளிவாகவும் விருப்பு, வெறுப்பின்றி வைத்திருக்கப் புலன் அனுபவம் தோன்றும் அதே நேரத்தில் அதைத் தெளிவாகப் பார்க்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மனம் அதன் பழக்க வழக்கத்தின்படி அந்த அனுபவத்தின் மீது தீர்ப்பளிக்க ("இன்பம்", "துன்பம்", "நான்", "எனது" என்று) விடக்கூடாது. பார்வையின் போது அதைப் பார்வை என்று மட்டும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். "பார்வை, பார்வை" என்று நினைவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சந்தத்தைக் கேட்கும் போது "கேட்டல், கேட்டல்" என்றும், பிடித்த பிடிக்காத வாசனைகளை "நுகர்வு, நுகர்வு" என்றும், உணவு, பாணங்களைச் சுவைக்கும் போது அவற்றோடு பற்றுக் கொள்ளாமல் அல்லது முகம் சுளிக்காமல் அவற்றை "சுவைப்பது, சுவைப்பது" என்றும், உடலில் உணர்ச்சிகள் ஏற்படும் போது - அது சூடான அல்லது குளிரான உணர்ச்சியாக இருக்கலாம், கெட்டியான அல்லது மென்மையானதாக இருக்கலாம் - அவற்றையெல்லாம் "பரிசம், பரிசம்" அல்லது "சூடு", "குளிர்ச்சி" என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பயிற்சி செய்வதால் உள்ளதை உள்ளபடி ஏற்றுக் கொண்டு எதார்த்த அனுபவங்களை "நல்லது", "கெட்டது", "நான்", "எனது", "நாம்", "அவர்கள்" என்று தீர்ப்பளிப்பதில்லை. இதன் காரணமாக உண்மையான அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் எந்த நேரத்திலும் எல்லாச் சூழ்நிலையிலும் துக்கத்திலிருந்து விடுதலையும் கிடைக்கிறது. இவ்வாறு எதார்த்தத்தின் உண்மை நிலையை அறிவோர் மனம், புலன் பொருட்களோடு எதிர் செயற்பாட்டை (reaction) உண்டாக்காமல் அவற்றை உள்ளது உள்ளபடி கவனித்து அவற்றோடு பற்றோ, வெறுப்போ உருவாக்குவதில்லை, இது பறந்து செல்லும் ஒரு பறவைக்குத் தனது கால் பற்றிக் கொள்ள அமரும் இடம் எதுவும் தேவைப்படாதது போல.

சம்பிரதாயப்படி (formal) தியானிக்காத நேரத்திலும் தினசரி வாழ்க்கையோடு தியானத்தை இணைக்க இவையே அடிப்படை வழிகளாகும். இந்த இரண்டு வழிகள் மட்டுமின்றி முதல் அத்தியாயத்தில் விளக்கியபடி மற்ற செயல்களையும் - வலி, எண்ணங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகள் - ஆகியவற்றையும் பயன்படுத்தலாம். இந்த அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட முறைகளைத் தியானத்தை மேலும் தொடர நம்மையும் எதார்த்தத்தையும் அறிந்து கொள்ளும் இதர வழிகள் என்று நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தியானம் செய்ய நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளுக்கான அடிப்படைப் போதனை இத்தோடு நிறைவு பெறுகிறது. எந்தப் புத்தகத்தாலும் அதில் எவ்வளவு தான் விளக்கம் தரப்பட்டிருந்தாலும் நேர்மையாகவும் ஆர்வத்தோடும் நாமே பயின்று, நமக்கு நாமே கற்பித்துக் கொள்வதற்கு ஈடாக அதனைக் கூற முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு தான் மேன்மையான புத்தகங்களை மனப்பாடமாக ஒப்புவித்தாலும் நாமே பயிற்சி செய்யவில்லை யென்றால் மற்றவர் மந்தையைப் பாதுகாக்கும் இடையணைவிட நம்மை மேன்மையானவராகக் கருத முடியாது.

ஆனால், இது போன்ற புத்தகத்தின் அடிப்படை கொள்கைகளை ஏற்றுக்கொண்டு பயிற்சி செய்வதற்கான முறையைப் போதுமான அளவு அறிந்து கொண்ட பின்னர் அதன்படி பயின்றோமென்றால், கணக்கற்றோர் அடைந்த அதே விளைவுகளை நாமும் பெற முடியும். அதுவே - அமைதி, மகிழ்ச்சி, துக்கத்திலிருந்து உண்மையான விடுதலை.

தியானிப்பது எப்படி என்ற இந்தச் சுருக்கமான அறிமுகத்தைப் படிக்க நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட நேரத்திற்கு நன்றி. இந்தப் போதனை உங்களுக்கும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் மற்றவர்களுக்கும் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், துக்கத்திடமிருந்து விடுதலையும் தரவேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம்.

இந்தப் பக்கங்களில் எதேனும் மேல்விவரங்கள் தேவைப் பட்டாலோ, எதேனும் தெளிவாக இல்லா விட்டாலோ, தியானப்பயிற்சி சம்பந்தமாக மேலும் விளக்கங்கள் தேவைப் பட்டாலோ கீழ்க்கண்ட இணையதள முகவரியில் என்னைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

* * *

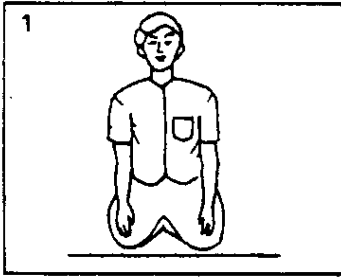
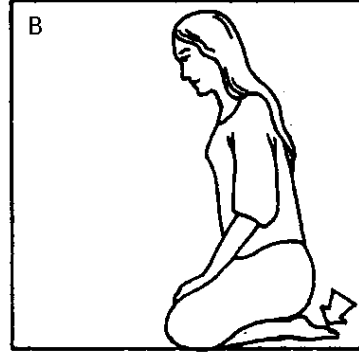
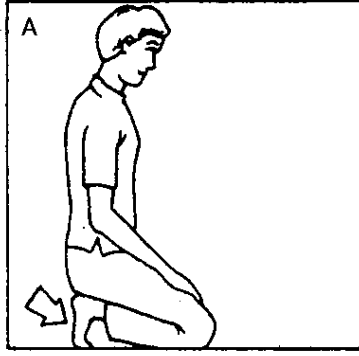
விளக்கம்:

[1] புத்தரின் அடிப்படை ஐந்து சீல ஒழுக்க நெறிகளுக்கு ஒப்பானவை.

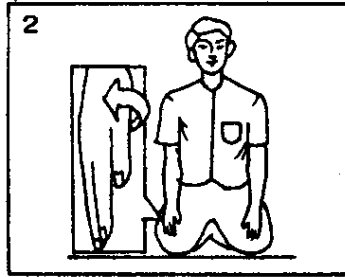
[2] பௌத்த தியானிப்போர் விஷேட நாட்களின் போதும் தீவிர தியான முகாம்களின் போதும் மேற்கொள்ளும் எட்டு விதிமுறைகளாகும்.

* * *

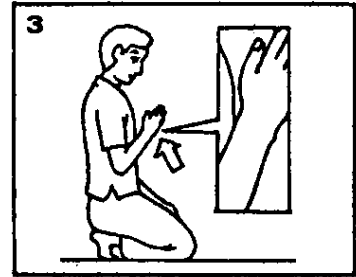
பிண்ணினைப்பு: வரைபடங்கள்
Appendix



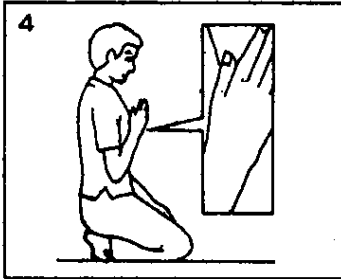
1 Sitting உட்கார்தல்



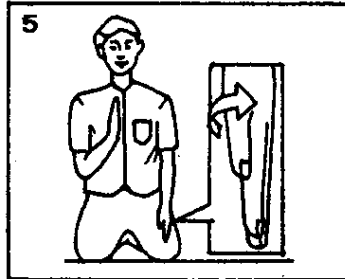
2 Turning திருப்புதல்



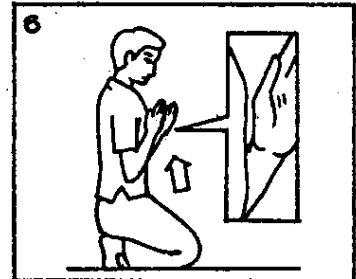
3 Raising உயர்த்துதல்



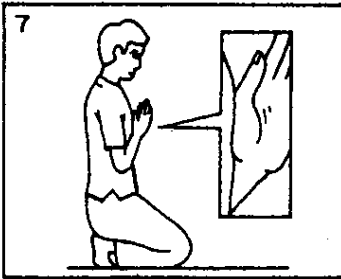
4 Touching தொடுதல்



5 Turning திருப்புதல்



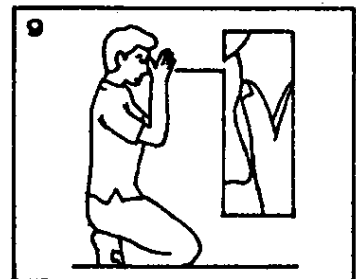
6 Raising உயர்த்துதல்



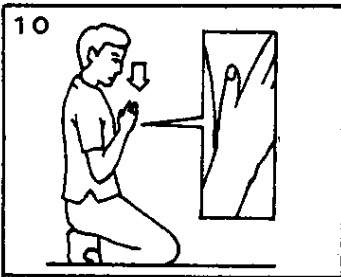
7 Touching தொடுதல்



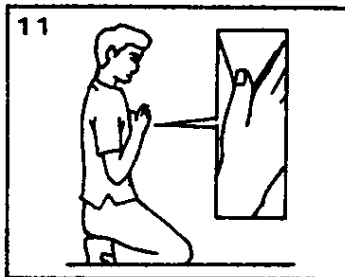
8 Raising உயர்த்துதல்



9 Touching தொடுதல்



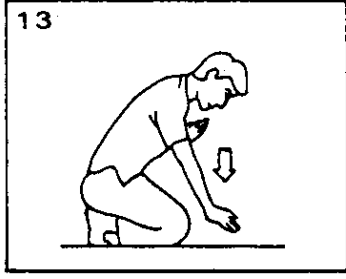
10 Lowering இரக்குதல்



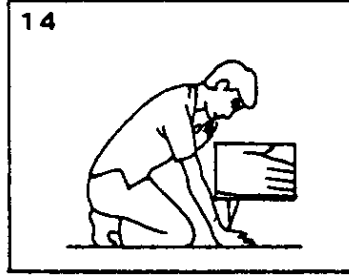
11 Touching தொடுதல்



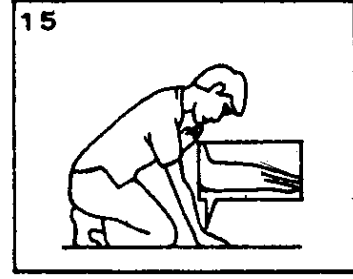
12 Bending குனிதல்



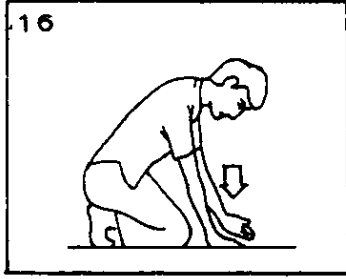
13 Lowering இரக்குதல்



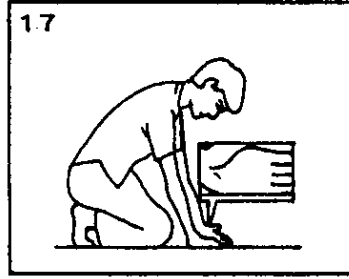
14 Touching தொடுதல்



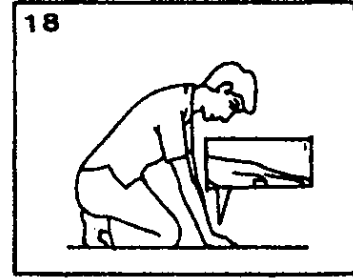
15 Covering மூடுதல்



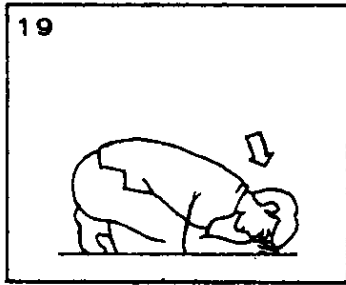
16 Lowering இரக்குதல்



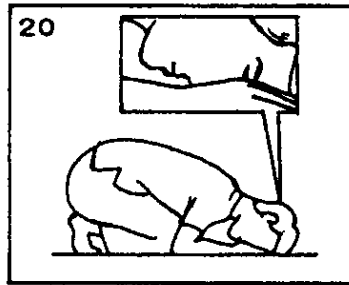
17 Touching தொடுதல்



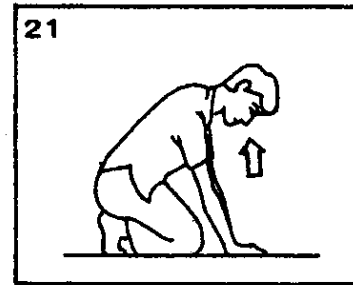
18 Covering மூடுதல்



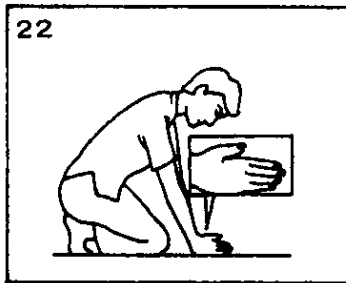
19 Bending குனிதல்



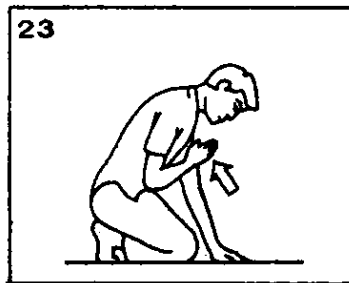
20 Touching தொடுதல்



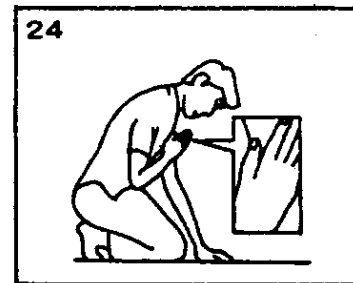
21 Raising உயர்த்துதல்



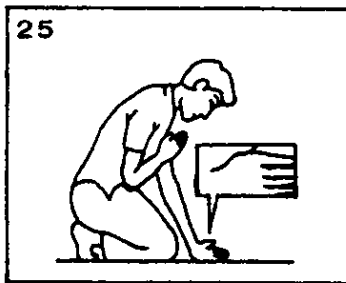
22 Turning திருப்புதல்



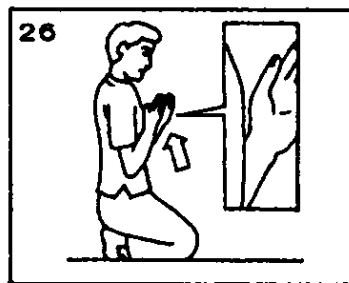
23 Raising உயர்த்துதல்



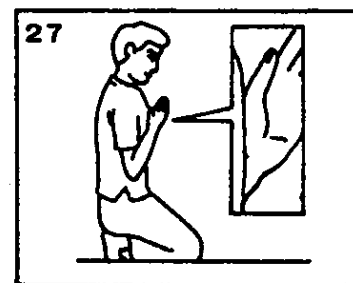
24 Touching தொடுதல்



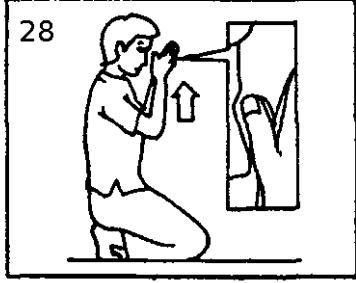
25 Turning திருப்புதல்



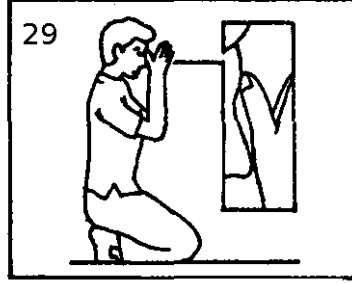
26 Raising உயர்த்துதல்



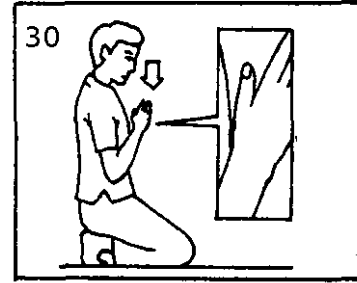
27 Touching தொடுதல்



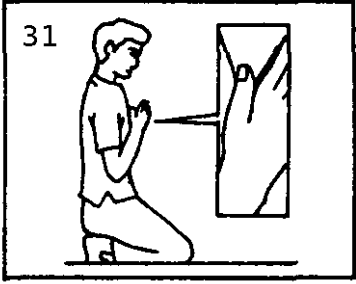
28 Raising உயர்த்துதல்



29 Touching தொடுதல்



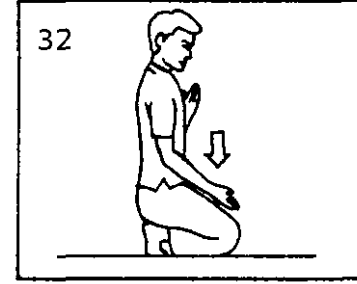
30 Lowering இரக்குதல்



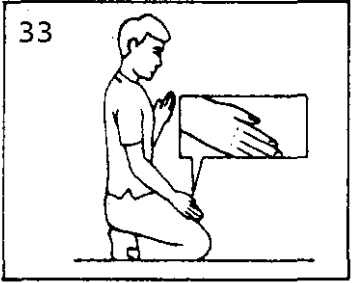
31 Touching தொடுதல்

Repeat 12 to 31 two more times, then continue, starting with 32.

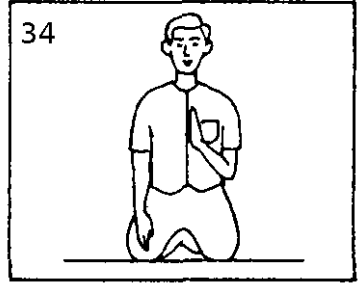
12 இலிருந்து 31 வரை மீண்டும் இரு முறை செய்யவும். பின் 32 இலிருந்து தொடரவும்.



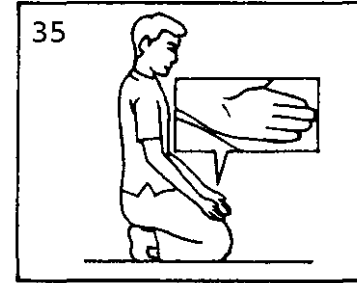
32 Lowering இரக்குதல்



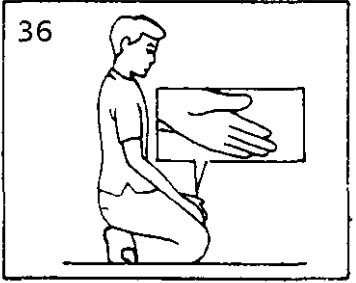
33 Touching தொடுதல்



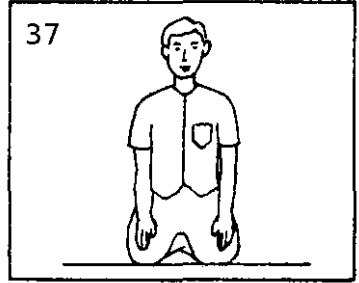
34 Covering மூடுதல்



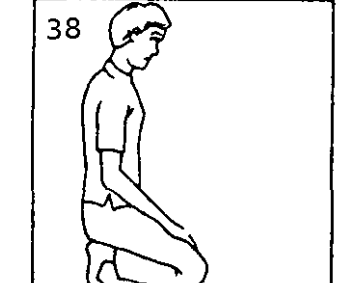
35 Lowering இரக்குதல்



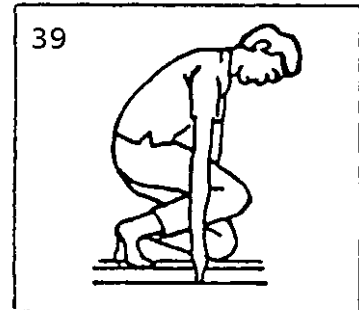
36 Touching தொடுதல்



37 Covering மூடுதல்

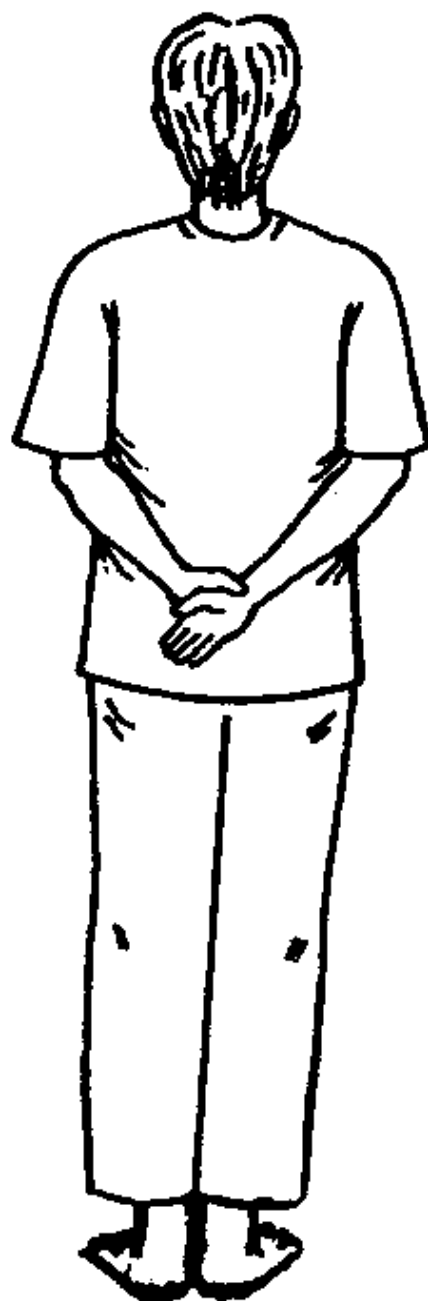
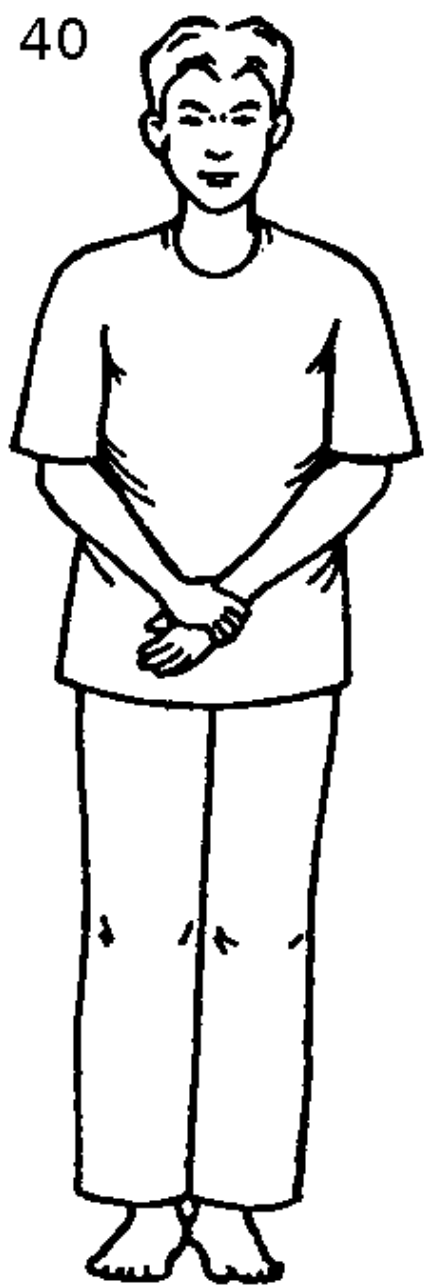


38 Sitting உட்கார்தல்



39 Standing நிற்கல்

40



41

