



பவுத்த தியானம்

சமதா தியானமும் ஒன்பது படிநிலைகளும்

Er. பெ. சூரியகுமார் அசோகா

பௌத்தம் பயிற்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட மதம்.

சீலம், சமதி, பன்யா : இது பௌத்தர்கள் பயணிக்க வேண்டிய பாதை. இப்பயணத்தின் மூலம் ஒவ்வொரு தனி மனிதரும், விழிப்படைந்து துன்பப்பட்டுகளிலிருந்து விடுதலை எய்த முடியும்.

சீலம் நாம் பேண வேண்டிய ஒழுக்கத்தை நிறுவுகின்றது. சமதி என்பது மன ஒருமைப்பாட்டையும், பன்யா என்பது ஞானத்தையும் குறிக்கின்றன. ஞானத்தை அடைய மன ஒருமைப்பாடு தான் அடிப்படைத் தேவை.

மனதை ஒருமுகப்படுத்த சமதா தியானம் உதவுகிறது. மன ஒருமைப்பாட்டை அடைய இந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு சாதகரும், கடந்து வரும் ஒன்பது படிநிலைகள், மற்றும் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் ஐந்து சவால்கள் அவற்றிற்கான ஆறு வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்த்தெடுப்பதற்கான தியானத்தை மேற்கொள்வதற்கு பல தடைகள் உள்ளன. அவற்றில் முக்கியமானவை...

- 1) சோம்பல்
- 2) பயிற்சி வழிமுறைகளை மறத்தல்
- 3) மந்தமானத் தன்மை
- 4) கலக்கமான மனநிலை
- 5) பயிற்சி முறையைப் பற்றி குறைவாகவோ அதிகமாகவோ சிந்தித்தல்/செயல்படல்.

சோம்பலான மனநிலையில் இருப்பவர்கள் பயிற்சியை பெரும்பாலும் தள்ளிப்போடவோ, தவிர்க்கவோ முனைவர். மேலும், தியானப் பயிற்சிக்கான வழிமுறைகளை மறப்பவர்களாலும், சரியான முறையில் பயிற்சி செய்ய முடியாது. இவ்விரண்டு தடைகளாலும் ஒருவர் சரியான முறையில் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட முடியாது. இவை ஒருவர் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடாமல் தடையாக இருப்பவை ஆகும்.



மேலும், ஒருவரின் மனம், தொடர்ந்து அலைபாய்ந்து கொண்டிருப்பது கலக்கமான மனநிலையையும், இறுக்கமான மனநிலையில் இருப்பது மந்தமான மனநிலையையும் கொண்டிருக்கும். இவை தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போதான தடைகளாகும். தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது, முதலில் சோம்பல், மற்றும் பயிற்சி வழிமுறைகளை மறத்தல் ஆகியவற்றை நீக்க வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து மந்தமான மற்றும் கலக்கமான மனநிலையில் இருந்து விடுபடவேண்டும். அப்போதுதான் தியானப் பயிற்சியில் சரியான முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். மேலும், தொடர் பயிற்சியின் போது பயிற்சி முறையைப் பற்றி குறைவாகவோ அதிகமாகவோ சிந்தித்தல்/செயல்படல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய ஐந்து தடைகளை எதிர்கொள்ள, ஆறு தீர்வுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவை முறையே,

- 1) கற்றல் : ஆசிரியரிடம் இருந்து தியானம் செய்வது பற்றி அறிவுரைகளைக் கேட்டறிவது.
- 2) சிந்தித்து தெளிதல் : ஆசிரியரின் அறிவுரைகளைப் புரிந்து கொள்ள அவற்றைப் பற்றி சிந்தித்துத் தெளிதல்
- 3) சரியான புரிதல்: பயிற்சி முறையை தெள்ளத் தெளிவாக விளங்குவது
- 4) தியானம் பற்றிய விழிப்புணர்வு : பயிற்சியில் நாம் எவ்வாறு ஈடுபடுகிறோம் என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு
- 5) விடாமுயற்சி : பயிற்சியில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களால் மனம் தளராமல், விடாமுயற்சியுடன் தொடர் பயிற்சி செய்தல்.
- 6) தியானப் பயிற்சியின் பரிச்சயம்: நிலையான மற்றும் நீண்ட





காலப் பயிற்சியின் மூலம் பயிற்சியின் மீதானப் பரிச்சயம் திடப்படுவது.

மேலே கூறிய ஆறு தீர்வுகளைப் பின்பற்றுவது, தியானப் பயிற்சியில் நம்மை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள அடிப்படைத் தேவைகளாகும்.

மன ஒருமைப்பாட்டின் ஒன்பது நிலைகளாவன:

ஒரு விஷயத்தை நோக்கி கவனத்தை நிலைநிறுத்தல் முதல் நிலையாகும். நம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த, ஒரு விஷயத்தை நோக்கி நம் கவனத்தை நிலைநிறுத்தல் வேண்டும். ஆனாபானா தியானத்தில் நம் சுவாசத்தை இதற்காகப் பயன்படுத்துகிறோம். சுவாசத்தின் போது உள்ளிழுக்கப்படும் மற்றும் வெளியேறும் சுவாசத்தின் மீது நமது கவனம் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது.

இரண்டாம் நிலை, நமது கவனத்தை, கவனச்சிதறல் இல்லாமல் தொடர்ந்து ஒருமுகப்படுத்தும் நேரத்தை அதிகரிப்பது. உதாரணமாக, ஒரு சில நொடிகள் முதல் சில மணித்துளிகள் வரை, நம் கவனம் சிதறாமல் தொடர்ந்து நம் சுவாசத்தை மட்டுமே கவனிக்கும் ஒருநிலைப்படுத்தப்பட்ட நிலை. இந்த நிலை, தொடர்ந்து நாம் மன ஒருமைப்பாடு குறித்து சிந்தித்தல் மற்றும் செயல்படுதலைப் பொறுத்து அமைகிறது.

மூன்றாம் நிலை உறுதியான மன ஒருமைப்பாட்டு நிலை எனப்படுகிறது. நாம் சுவாசத்தில் நம் கவனத்தை நிறுவும் பொழுது, ஒளி, ஒலி, வாசனை மற்றும் பல விஷயங்களின் அடிப்படையில் கவனச்சிதறல் ஏற்படக்கூடும். அத்தகைய சமயங்களில், விழிப்புடன், மனதை மீண்டும் சுவாசத்தின் மீது செலுத்த வேண்டும். எப்போதெல்லாம் எண்ணச் சிதறல் ஏற்படுகிறதோ, அப்போதெல்லாம், விழிப்புடன் மனத்தை மீண்டும் சுவாசத்தின் மீது நிலை

நிறுத்த வேண்டும்.

நான்காவது நிலையில் மனம் முந்தைய நிலைகளை விட நல்ல ஒருமைப்பாட்டைக் கொண்டிருக்கும். எப்போதெல்லாம் கவனச் சிதறல் ஏற்படுகிறதோ அப்போதெல்லாம் கவனத்துடன், மீண்டும் சுவாசத்தின் மீதான கவனத்தை வந்து சேரும்படி மனம் பழக்கப்பட ஆரம்பித்திருக்கும்.

ஐந்தாவது நிலையை மனம் அடக்கப்பட்ட நிலை எனலாம். இந்த நிலையில், மனம் ஒருமைப்பாட்டில் நிலைத்திருப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளை உணரத் தொடங்கியிருப்போம்.

ஆறாவது நிலை மனதை சாந்தப்படுத்தும் நிலை எனலாம். ஒருமைப்பாடு மனத்தினால் பல துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த துன்பங்களுக்கு காரணம், மனம் தன்னாலான பல வித மாயைகளையும் கற்பனைகளையும் உருவாக்கி அதில் சிக்கிக்கொள்வதே. இவற்றிலிருந்து விடுபட தொடர்ந்து பயிற்சிக்க வேண்டும்.

ஏழாவது நிலையில் மனச் சிதறலைக் குறைக்க, அதன் எதிர்மறை எண்ணங்களை நேர் செய்து பயிற்சிக்க வேண்டும்.

எட்டாவது நிலையில், ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம் வாய்க்கப் பெறும். தொடர் பயிற்சியின் காரணமாக, பல தரப்பட்ட எண்ணங்கள் தோன்றுவதிலிருந்து விடுபட்டு, ஒருமனதாக ஒரு விஷயத்தில் நாம் கவனத்தைக் குவிப்பது வாய்க்கப் பெறும்.

ஒன்பதாவது நிலையில், மனம் பக்குவப்பட்டு நீண்ட நேரம் எந்தவித கவனச் சிதறலும் இல்லாமல், ஒருநிலைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் நீடிக்கும். இந்த நிலையில் நமது மனம் முழுவதும் அமைதியுற்ற நிலையில் இருக்கும்.



தன்கா ஓவியம்

தன்கா ஓவியமுறை என்பது திபெத்திய பௌத்தர்களின் ஓவியக் கலையாகும். புத்தரின் வாழ்வில் நடந்த நிகழ்வுகள், பௌத்தத் தத்துவங்களை விளக்கும்படி அவ்வோவியங்கள் அமைகின்றன. பருத்தி மற்றும் பட்டுத் துணிகளின் மீது பல வண்ணங்கள் கொண்ட நூல்கள் அல்லது மணிகளைக் கொண்டு இவ்வோவியங்கள் வரையப்படுகின்றன. (இந்த ஓவிய முறை தஞ்சாவூர் ஓவியக் கலையோடு ஒத்துப்போகிறது எனலாம். இரண்டிற்குமான தொடர்பு போன்றவை ஆய்வு செய்யத் தகுந்ததாகும்.) இந்த ஓவியம் துணிகளின் மீது வரையப்படுவதால், தேவையான போது காட்சிப்படுத்தவும், தேவையில்லாதபோது சுருட்டி பாதுகாக்க வசதியாகவும் உள்ளன.

சமதா தியானத்தின் படிநிலைகளை விளக்கும் படி ஓர் அருமையான தன்கா ஓவியம் உள்ளது.



அது சமதா தியானத்தின் படிநிலைகளை சாதகர், மனம், மனத்தின் நிலைகள் ஆகியவற்றோடு ஒப்புமைப்படுத்தி வரையப்பட்டுள்ளது.

இவ்வோவியத்தில், சாதகர் அல்லது பிக்கு அங்குசம் மற்றும் கயிறோடு காணப்படுகிறார். யானை மனத்தைக் குறிக்கின்றது. ஆரம்ப நிலையில் அதன் கருப்பு வண்ணம் சோம்பலைக் குறிக்கின்றது. யானையை வழிநடத்துவதாக வரையப்பட்டுள்ள குரங்கு மனம் குழப்ப, அல்லது கிளர்ச்சி நிலையில் இருப்பதைக் குறிக்கின்றது. அதுவும் கருப்பு வண்ணத்தில் வரையப்பட்டுள்ளது. எரியும் நெருப்பு சாதகரின் கடின உழைப்பின் தேவையைக் குறிக்கின்றது. ஆரம்ப கட்டத்தில் கடின உழைப்பின் தேவையைக் குறிக்க பெரு நெருப்பையும், பயிற்சியில் முன்னேறுகையில், நெருப்பின் அளவு அதாவது பயிற்சியின் கடினம் குறைவதையும் காணலாம்.

ஐந்து புலன்களைக் குறிக்கும்படியாக பட்டுத்துணி (தொடு புலன்), பழங்கள் (சுவை புலன்), சங்கு (நுகர் புலன்), தாளக்கருவி (கேட்கும் புலன்), மற்றும் கண்ணாடி (பார்வை புலன்) ஆகியவை இவ்வோவியத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இவை நமது மனத்தை வயப்படுத்தி சிதறடிக்கச் செய்பவை.

நிலை 1: கற்றலின் பலன்

ஆரம்ப நிலையில், போதனைகளைக் கேட்டு மனதை ஒருநிலைப்படுத்த அதாவது யானையைக் கட்டுப்படுத்த, அங்குசம் மற்றும் கயிறுடன் யானையை நோக்கித் போகிறார் சாதகர். அதே சமயம் யானையைக் குரங்கு வழிநடத்திச் செல்கிறது. சோம்பலும், கிளர்ச்சியும் மனதை ஆட்கொண்டுள்ளது.

இந்த நிலை கற்றலின் அடிப்படையில் ஏற்படுகிறது.

நிலை 2: மன ஒருமைப்பாட்டின் பலன்

இந்த நிலையில், சுவாசத்தின் மீதான கவனத்தின் நேரம் அதிகமாகியிருக்கும். இரண்டாம் படிநிலையை இந்நிலைக் குறிக்கின்றது. இந்த நிலைக்கு மன ஒருமைப்பாட்டின் பலம் காரணமாகும்.

இந்த நிலையில், யானை மற்றும் குரங்கின் தலைகளில் சிறிது வெள்ளை நிறம் தோன்றுவது, தொடர் பயிற்சியின் காரணமாக மனவொருமைப்பாடு பலம் பெறுவதைக் குறிக்கின்றது.

நிலைகள் 3 & 4 : ஞாபகச் சக்தியின் பலன்

மூன்று மற்றும் நான்காம் படிநிலைகளை இந்நிலைக் குறிக்கின்றது. இந்த நிலை, சாதகரின் ஞாபக சக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. தியானி சரியான மற்றும் தெளிவான கவனத்தை சுவாசத்தின் மீது செலுத்துகிறார்.

தியானி யானையைக் கயிற்றினால் கட்டுகிறார், அத்தோடு அலைந்து திரியும் வழக்கம் கொண்ட மனத்தைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வருகிறார். யானையின் மேல் தோன்றும் முயல், மனம் அதன் அடியாழத்தில் மூழ்குவது மற்றும் அதன் சில நுண்ணியத் தன்மைகளைக் குறிக்கின்றது.

யானை, குரங்கு மற்றும் முயல் மூன்றும், மனச் சிதறல்களின் காரணங்களைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றைத் திரும்பிப் பார்க்கின்றவாறு வரையப்பட்டுள்ளது.

நிலைகள் 5 & 6, புரிந்துகொள்ளுதலின் பலன்

சமதா தியானத்தின் இந்த நிலை தியானத்தில் சரியான புரிதலால் ஏற்படுகிறது.

இதுவரை யானைக்கு முன்பு பயணித்து அதனை ஆட்கொண்டிருந்த குரங்கு (மன கலக்கம்) மட்டுப்பட்டு, யானையைப் பின்பற்றி பயணிக்கின்றது. சாதகரும் யானையை அங்குசத்தைக் கொண்டு கட்டுப்படுத்துகிறார். இதனால் அலைந்து திரியும் மனது ஒருமுகப்படுகிறது. ஆழ்மனத்தின் நுண்ணிய செயல்பாடுகளைக் குறிக்கும் முயல் மறைந்துவிடுகிறது, மனதும் கட்டுப்பட்டு அமைதியுறுகிறது.

நிலை 7 & 8 : விடா முயற்சியின் பலன்

இந்த நிலைகள் தொடர்ந்து விடா முயற்சியாக தியானிப்பதன் பலனாக அமைகிறது.

இந்த நிலையில் குரங்கு யானையை விட்டு விலகி சாதகரின் முன் சென்று சரணடைகிறது. யானை முழுவதுமாக வெண்ணிறத்திற்கு மாறவில்லை. அது மனத்தின் சில நுண்ணிய தடைகள் எழுவதற்கான அறிகுறிகள் இருப்பதைக் குறிக்கின்றது.

8வது நிலையில் குரங்கு (மனக்கிளர்ச்சி) மறைகின்றது. யானையும் முழுவதும் வெண்ணிறத்திற்கு மாறி, மனம் ஒருமைப்பட்டதைக் குறிக்கின்றது.

நிலை 9 : முழுமையடைந்த நிலை

இந்த நிலையில், மனம் ஒருமைப்பட்டு சாதகரின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் முழுவதுமாக வந்து விடுகிறது.



சமதா தியானத்தில் வலுப்பெற்ற ஒருவர் அதன் தொடர்ச்சியாக விடஸ்ஸனா தியானத்தில் சரியான பயிற்சியில் ஈடுபட்டு வாழ்வின் துன்பப்பூட்டுகளிலிருந்து விடுதலைப் பெறுவார்.

பேராசான் புத்தர் ஒரு மார்க்க தத்தர். அவர் ஒரு வழிகாட்டி. அவருடைய காலத்திலேயும் அவரின் அருகிலிருந்து அவர் வார்த்தைகளைக் கேட்க மட்டுமே செய்தவர்களை, பயிற்சியின் தேவையை உணர்த்தி அவர்களை பயிற்சியின் மூலம் தம்மத்தில் தழைத்தோங்கச் செய்தார்.

ஈராயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகள் கடந்தும் மனிதர்களின் மனத்தைப் பயிற்றுவிக்க அவரின் பாதை தனித்துவமாகவும், இன்று உளவியல் குறித்த ஆய்வுகளில் அவர் காட்டிய பாதையை ஆய்வதும், பௌத்தத்தின் தனிச் சிறப்பை உணர்த்துகிறது.

ஒவ்வொரு பௌத்தரும், பேராசான் புத்தர் காட்டிய பாதையில் பயணித்து, தம்மத்தில் தழைத்தோங்க உறுதியேற்போம். அதுவே நமக்கும், நம்மைச் சார்ந்த சமூகத்திற்கும் விடிவை வழங்கும்.



(குறிப்பு : இந்தக் கட்டுரை திபெத்திய வஜ்ராயன பௌத்தத்தின் அடிப்படையில் கீழ்க்கண்ட இணையதளங்களின் கட்டுரைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டது.)

நன்றி: <https://khenposodargye.org/>,
<https://enlightenmentthangka.com/>

