

ஆனபான ஸதி:

சுவாச தியானம்

வண. நாவுயனே ஆரியதம்ம மகாதேரர்

பௌத்த வெளியீட்டுக் கழகத்தின் போதி இலைத் தொடர் 115 ஆக வெளிவந்த ஆங்கில நூலின் தமிழாக்கம்

Tamil translation of

Anapana Sati

Meditation on Breathing

By Ven. Mahathera Nanyane Ariyadhamma

Buddhist Publication Society

Kandy • Sri Lanka

Bodhi Leaves No: 115

தமிழ் மொழியாக்க நூல் பௌத்த ஆண்டு 2563 புத்த பூர்ணிமா (07.05.2020) அன்று வெளியிடப்படுகிறது

நூலைப் படித்துப் பயனுற்றவர்கள் ஏனையவர்களுடன் பகிருங்கள்

“தானங்களில் சிறந்த தானம் தம்ம தானம்”

Sabba Danam Dhamma Danam Jinati: the gift of Dhamma excels all other gifts

மொழிபெயர்ப்பாளர் குறிப்பு:

தமிழில் தம்மம் பற்றிய தேடல் பரவ வேண்டும் என்ற நோக்குடன் இந்த நூல் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு இலவசச் சுற்றுக்காக விடப்படுகிறது. மொழிபெயர்ப்பால் நேர்ந்த குறைகள் யாவும் என்னுடையவை. நிறை இருப்பின் பகவனின் பெருங்கருணை. மொழிபெயர்ப்புத் தொடர்பான கருத்துக்கள், ஆலோசனைகளைத் தெரிவிக்க: thavasajitharan@gmail.com

புத்தம் சரணம், தம்மம் சரணம், சங்கம் சரணம்

ஆனபான ஸதி:
சுவாச தியானம்

வண. நாவுயனே ஆரியதம்ம மகாதேரர்

ஸ்ரீ ஸக்தி சுமனன்

மதியுரை வழியில்

தமிழாக்கம்:

தவ சஜிதரன்

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ ஸம்மா ஸம்புத்தஸ்ஸ

ஆனபான ஸதி என்பது உள்மூச்சு வெளிமூச்சின் மீதான தியானம் ஆகும். மனவிழிப்புணர்வின் அடிப்படைகள் தொடர்பான மகா உபதேசமான மஹாஸதி பட்டான சுத்தாவில் புத்தபகவானால் விளக்கப்பெறும் முதலாவது தியான பாடம் இது. பூரண ஞானத்துக்கும், நிப்பானா எனப்படும் பரிநிர்வாணத்துக்குமான திறவுகோலாக - புத்தத்துவம் எய்துவதற்கான அடிப்படையாக - கடந்த காலத்தின் அனைத்து புத்தர்களும் எடுத்துக்கொண்ட தியானம் இது என்பதால், கௌதம புத்தர் இதற்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் தந்திருந்தார். ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட பகவன் போதி மரத்தடியில் அமர்ந்து பூரண ஞானம் பெறும் மட்டும் எழுவதில்லை என்று சங்கல்பித்துக்கொண்ட போது, அவர் ஆனபான ஸதியையே தனது தியானமுறையாகத் தேர்ந்தெடுத்தார். இதன் அடிப்படையில் அவர் நான்கு தியான சித்திகளை (jhanas) அடைந்து, தனது கடந்த பிறவிகள் பற்றி அறிந்து கொண்டதோடு, பிறவிச்சுழலின் (Samsara) இயல்பை ஆழங்கண்டு, பேரறிவின் தொடர்கண்ணிகளை விழிப்பித்தார். விடியலின்போது ஒரு நூறாயிரம் உலகங்கள் அதிர, பரிபூரண விழிப்பை அடைந்த புத்தர் ஒருவரின் எல்லையற்ற ஞானத்தை அவர் அடைந்தார். ஆகவே, ஆனபான ஸதி தியானத்தின் வழியாக ஒப்பற்ற, உலகு கடந்த புத்தராக ஆனவரான ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவருக்கு எமது வணக்கத்தைச் செலுத்துவோமாக. சூரிய சந்திரராகச் சுடர்விடும் ஞானத்துடன் இந்த தியான பாடத்தை முழுமையாக உள்வாங்குவோமாக. அதன் வல்லமை கொண்டு, நிப்பானாவின் ஆனந்தமயமான அமைதியை அடைவோமாக.

அடிப்படை நூல்

ஆனபான ஸதி தொடர்பாக புத்தரால் விளக்கப்பட்ட நூலின் பொருளை முதலில் ஆராய்வோம். நூல் இவ்வாறு தொடங்குகிறது:

"இதோ, சாதுக்களே, வனாந்தரத்துக்கோ அல்லது ஒரு மரத்தடிக்கோ அல்லது ஏகாந்தமான இடமொன்றுக்கோ சென்ற ஒரு சாது தனது கால்களை மடித்து முதுகுப்புறத்தை நிமிர்த்தி தன் முன்னே மனவிழிப்புணர்வை எழுப்பியவாறு அமர்கிறார்"

இந்த போதனையில் சொல்லப்படும் பிக்கு, பிக்குணி, உபாசகன் (குடும்பஸ்த ஆண்), உபாசகி (குடும்பஸ்த பெண்) ஆகிய நான்கு வகையான ஆட்களில் அடங்கும் எவரும் -- இந்த தியானத்தைப் பயிலும் விருப்பம் கொண்ட எவரும் -- வனத்துக்கோ, தனிமரத்தடிக்கோ ஒதுக்கமான வசிப்பிடமொன்றுக்கோ செல்ல வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள். அங்கே அவர் சம்மணமிட்டு அமர்ந்து உடலை நேர்நிலையில் வைத்தவாறு தனது தியானப்பொருளின் உறைவிடமான மூக்கு நுனியில் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

அவரது உள்மூச்சு நீண்ட சுவாசமாக வந்தால், முழுவிழிப்புணர்வுடன் அவர் இதை உணர வேண்டும். நீண்ட சுவாசமாக வெளிமூச்சுச் சென்றால், அவர் இதை முழுவிழிப்புணர்வுடன் உணர வேண்டும். குறுகிய சுவாசமாக உள்மூச்சு வரக்கண்டால், முழுவிழிப்புணர்வுடன் அவர் இதை உணர வேண்டும். குறுகிய சுவாசமாக வெளிமூச்சுச் சென்றால், அவர் முழுவிழிப்புணர்வுடன் அப்படியே உணர வேண்டும்.

"முழு உடலையும் உணர்ந்தபடி அவர் உட்சுவாசிக்கிறார்; முழு உடலையும் உணர்ந்தபடி அவர் வெளிச்சுவாசிக்கிறார்": அதாவது சரியான மனவிழிப்புணர்வு கொண்ட ஒருவர் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு ஆகிய இரண்டு ஓட்டங்களதும் ஆரம்பம், மத்தி, முடிவு என்பவற்றைக் காண்கிறார். மனவிழிப்புணர்வுடன் உள்மூச்சையும் வெளிமூச்சையும் பார்த்துப் பழகி வரும்போது உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு ஆகிய இரண்டு செயன்முறைகளையும் அவர் அமைதியுறவும் சாந்தப்படுத்தவும் செய்கிறார்.

புத்தர் இதை ஒரு புன்னகையுடன் தெளிவுபடுத்துகிறார். சாதுரியம் கொண்ட சாணை பிடிக்கும் பணியாளன் அல்லது அவனது உதவியாளர் தனது யந்திரத்தில் பொருளொன்றை இயக்கும்போது, சிதறாத கவனத்துடன் தனது காரியத்தில் ஈடுபடுகிறான். நீளமான அல்லது குறுகிய வளைப்பை மேற்கொள்ளும்போது தான் செய்வது நீளமான வளைப்பு அல்லது குறுகிய வளைப்பு என்பது அவனுக்குத் தெரியும். அதேவிதமாக, தியானம் பயில்பவரது உள்மூச்சு நீளமாக வந்தால், அவர்

அதை அப்படியே உணர்கிறார். அவரது வெளிமூச்சு நீளமாகச் சென்றால், அவர் அதை அப்படியே உணர்கிறார். குறுஞ்சுவாசமாக உள்மூச்சுச் சென்றால் அதை அவர் அப்படியே உணர்கிறார். குறுஞ்சுவாசமாக வெளிமூச்சுச் சென்றால் அதை அவர் அப்படியே உணர்கிறார். உட்சுவாசம், வெளிச்சுவாசம் ஆகிய இரண்டு செயற்பாடுகளும் ஆரம்பம், மத்தி, முடிவு என்பவற்றைக் காண்பதற்கு அவர் தனது மனவிழிப்புணர்வைப் பயன்படுத்திக்கொள்கிறார். உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு ஆகிய இரண்டு தன்மைகளும் அமைதியுறுவதை ஞானத்துடன் அவர் உணர்கிறார்.

இவ்விதமாக உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு என்ற இரண்டு இயக்கங்களை தன்னிலும் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு என்ற இரண்டு இயக்கங்களை பிறரிடத்திலும் அவர் உணர்கிறார். உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு என்ற இரண்டு இயக்கங்கள் துரிதமாக மாறுவதையும் தன்னிலும் பிறரிடத்திலும் அவர் உணர்கிறார். மேலும் அவர் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு தோன்றுவதற்கான காரணத்தையும் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு முடிவுறுவதற்கான காரணத்தையும் உள்மூச்சும் வெளிமூச்சும் கணத்துக்குக் கணம் தோன்றி மறைவதையும் உணர்கிறார்.

பிறகு உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு ஆகிய இரண்டு இயக்கங்களை அப்பியாசிக்கும் இந்த உடல், ஓர் உடல் மட்டுமே என்பதையும் சுயமோ 'நான்' என்பதோ கிடையாது என்பதையும் அவர் உணர்கிறார்.

இந்த மனவிழிப்புணர்வும் ஞானமும் அதை விட பெரியதும் அகண்டமானதுமான மனவிழிப்புணர்வையும் ஞானத்தையும் விருத்தி செய்வதற்கு உதவுகின்றன; 'நான்' 'எனது' என்ற அடிப்படையில் உருவாகும் பிழையான கருத்தோட்டங்களைப் புறந்தள்ளும் இயலுமையைத் தருகிறது. இதனால் உடல் தொடர்பில் ஞானத்துடன் வாழ்வதில் அவர் திறம்பெறுகிறார்; அவா, அகங்காரம் அல்லது பிழையான பார்வையுடன் உலகில் உள்ள ஒன்றை அவர் பிடித்துக்கொள்வதில்லை. பிணைப்பற்று வாழ்ந்தபடி, உடலின் தன்மையைச் சிந்திப்பதன் ஊடாக சாதகர் நிப்பானாவுக்கான பாதையில் முன்னோக்கி நடக்கிறார்.

மஹாஸதி பட்டான சுத்தாவில் இருக்கும் ஆனாபான ஸதி தொடர்பான பகுதி விரிவுபடுத்தப்பட்டு வேறு சொற்களில் மேலே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த தியானம் வெவ்வேறு சூத்திரங்களில் பதினாறு விதங்களில் வித்தியாசமாக விளங்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அந்தப் பதினாறில், முதலாவது நால்வகைத் தொகுதி இங்கே விளக்கப்பெற்றுள்ளது. ஆனால் இந்த நான்குமே ஆனாபான ஸதி அப்பியாசிக்குப்படக் கூடிய பதினாறு விதங்களுக்குமான அடித்தளமாகும்.

பயிற்சிக்கான ஆயத்தங்கள்

இந்தத் தியானத்தைப் பயில்வதற்கான ஆயத்தக் கட்டங்களைத் தற்போது நாம் ஆராய வேண்டும். முதலாவதாக ஆனபான ஸதி பயிற்சி செய்வதற்கான இடம் பற்றி புத்தர் குறிப்பிடுகிறார். அதற்கான சூத்திரத்தில் மூன்று வகையான இடங்களை அவர் கூறுகிறார்: வனாந்தரம், மரத்தடி, அல்லது ஒதுக்கமான வெற்றிடம். கடைசித் தெரிவு அமைதியான ஒரு குடிலாகவோ பிற மனிதர்களின் பிரசன்னமில்லாத வசிப்பிடமாகவோ இருக்கலாம். ஒரு தியான மண்டபத்தைக் கூட நாம் வெற்றிடமாகக் கருதலாம். அப்படியான மண்டபத்தில் அநேகம்பேர் இருக்கக்கூடுமென்றாலும் அனைவரும் அமைதியாகவும் மௌனமாகவும் இருக்கும்பட்சத்தில் அது வெற்றிடமாகக் கருதப்படலாம்.

புத்தர் இப்படியான இடங்களைப் பரிந்துரைக்கக் காரணம், ஆனபான ஸதியைப் பயில்வதற்கு மௌனம் ஓர் அத்தியாவசியக் காரணியாகும். நிசப்தத்தில் மட்டுமே ஆரம்பநிலைச் சாதகர் ஒருவருக்கு ஆனபான ஸதியுடன் மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்த்தெடுப்பது இலகுவாயிருக்கும். முழுமையான நிசப்தம் உள்ள இடத்தைக் கண்டடைய முடியா விட்டாலும் தனிமை வாய்க்கக்கூடிய அமைதியான இடமொன்றை ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

அடுத்ததாக புத்தர் ஆசன நிலைகள் பற்றி விளக்கியுள்ளார். தியானத்துக்குத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய நான்கு நிலைகள் உள்ளன: நின்ற நிலை, அமர்ந்த நிலை, சாய்ந்த நிலை மற்றும் நடத்தல். இவற்றில் ஆரம்பத்தில் ஆனபான ஸதி பயில்வதற்கு மிகப்பொருத்தமானது அமர்ந்த நிலையாகும்.

ஆனபான ஸதி பயில விரும்பும் ஒருவர் சம்மணமிட்டு அமர வேண்டும். பிக்குகளுக்கும் உபாசகர்களுக்கும் புத்தர் சம்மண இருக்கையைப் பரிந்துரைத்துள்ளார். எல்லோருக்கும் இலகுவாக அமைந்துவிடக்கூடிய ஆசன நிலை அல்ல இது; ஆனால் படிப்படியாக இதில் தேர்ச்சி அடையலாம். அரைச் சம்மண நிலை பிக்குணிகளுக்கும் உபாசகிகளுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு காலை மடித்தபடி அமரும் நிலையே இது. பிக்குகளுக்கும் உபாசகர்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள சம்மண ஆசனத்தை பத்மாசன வடிவில் பாதங்கள் மேலே பார்த்தபடியிருக்க அவற்றை எதிர் எதிர்த் தொடைகளில் நிலைபெறுமாறு செய்ய முடியுமென்றால் வெகுவாக நன்மை தரும். அது அசௌகரியமென்றால் ஒருவர் கால்களை உடம்புக்குக் கீழே மடித்து வைத்தபடி அமர வேண்டும்.

ஆனபான ஸதி பயிற்சியின்போது உடலை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருப்பது அத்தியாவசியமாகும். தொடைக்கு மேலான உடல்பாகம் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும் - சிரமப்பட்டு இறுக்கமாக அல்லாமல். முள்ளந்தண்டு என்புகள் நிமிர்ந்த நிலையில் ஒன்றாகப் பின்னப்பட்டுள்ள போது மட்டுமே இந்த தியானத்தின் பயனை ஒருவர் சரிவரப் பெறமுடியும். எனவே உடம்பின் மேற்பகுதி நிமிர்வுடன் வைக்கப்பட

வேண்டும் என்ற புத்தரின் அறிவுரை தெளிவாகக் கிரகிக்கப்பட்டுப் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

வலது உள்ளங்கையின் பின்புறம் இடது உள்ளங்கை மீது இருக்குமாறு கைகள் தளர்வாக மடிமீது வைக்கப்பட வேண்டும். கண்கள் தளர்வாக மூடப்பட்டோ அல்லது அரைவாசி மூடப்பட்டோ - எது அதிக செளகரியமோ அந்த நிலையில் - இருக்கலாம். தலை நேராக சற்றுக் கீழே பார்க்கும்படியான சாய்வுடன் வைக்கப்பட வேண்டும். மூக்கு தொப்புளுக்குச் செங்குத்தாக அமையுமாறு இருக்க வேண்டும். அடுத்த காரணி, கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டிய இடம். ஆனபான விழிப்புணர்வைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் உள்மூச்சும் வெளிமூச்சும் மூக்குத்துவாரத்தின் எந்தப் புள்ளியைக் கடந்து உள்ளேயும் வெளியேயும் செல்கின்றன என்ற உணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். இது மூக்குத்துவாரத்துக்குக் கீழாக அல்லது மேலுதட்டின் மீது உள்ள ஓர் இடமாக - உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு சென்று திரும்பும் செய்கை வெகு துல்லியத்துடன் உணரப்படும் இடமாக - இருக்கும். அந்தப் புள்ளியில், வாயில் கதவைக் காவல் காக்கும் போர்வீரன் போல, கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டும்.

அதன்பிறகு ஆனபான விழிப்புணர்வு எந்த விதமாக உருவாக்கப்பட வேண்டும் என்பதை புத்தர் விளக்கியுள்ளார். ஒருவர் பிரக்ஞாபூர்வமாக உட்கவாசிக்க வேண்டும்; பிரக்ஞாபூர்வமாக வெளிச்சுவாசிக்க வேண்டும். பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை உட்கவாசம், வெளிச்சுவாசம் என்ற இந்தச் செயன்முறை இடையறாமல், நிறுத்தமின்றி நடந்தபடியிருக்கிறது; ஆனால் நாம் இது குறித்து பிரக்ஞாபூர்வமாகச் சிந்திப்பதில்லை என்பதால் மூச்சு அங்கே இருப்பதைக்கூட உணர்வதில்லை. அப்படிச் செய்தோமென்றால், அமைதி மற்றும் உள்ளறிவின் வழியாக நாம் அநேகம் பயன்களைப் பெறலாம். எனவேதான் புத்தர் சுவாசச் செயன்முறை குறித்து விழிப்புணர்வுடன் இருக்குமாறு நமக்கு அறுவுறுத்தியுள்ளார்.

இவ்வாறு மூச்சை பிரக்ஞாபூர்வமாகப் பார்த்து வரும் தியான சாதகர் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அல்லது யத்தனத்துடன் நிறுத்தி வைப்பதற்கு ஒருநாளும் முயலக்கூடாது. மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தினாலோ அல்லது மூச்சை பிரக்ஞாபூர்வமான யத்தனத்துடன் நிறுத்தி வைத்தாலோ அவர் அயர்ச்சிக்குள்ளாகி அவரது மன ஒருமைப்பாடு தடங்கலுக்குள்ளாகிச் சிதையும். உட்கவாசமும் வெளிச்சுவாசமும் மூக்குத்துவாரம் வழியாக நுழைந்து வெளியேறும் இடத்தில் விழிப்புணர்வை இயல்பாக நிலைபெறச் செய்வதே இந்தப் பயிற்சிக்கு ஆதாரமானது. பிறகு தியான சாதகர் சுவாசத்தின் தொடுகை உணர்ச்சி தொடர்பான பிரக்ஞையை இயன்றவரை சீராகவும் தொடர்ச்சியாகவும் தக்கவைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எட்டுப்படிகள்

பயிற்சியாளர்கள் இந்தத் தியானத்தில் முன்னேற்றம் காண்பதற்கு உதவும் விதத்தில் உரையாசிரியர்களும் தியான ஆச்சாரியர்களும் இந்தப் பயிற்சிக்கான கிரமமான எட்டுப் படிகள் பற்றிக் கூறியுள்ளனர். இந்த எட்டுப்படிகளும் எவை என்பதை முதலில் ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லுவோம். பிறகு உண்மையான தியானச் செயன்முறையுடன் தொடர்பு படுத்தி அவை விளக்கப்படும்.

எட்டுப்படிகளும் இவ்வாறு பெயரிடப்பட்டுள்ளன:
எண்ணுதல், பின்பற்றுதல், தொடர்பு, பொருத்துதல், அவதானித்தல், திரும்புதல், சுத்தி செய்தல், அகநோக்கு

அரஹந்த் நிலையை அடையும் வரையான தியானப்படிமுறைகள் முழுவதையும் இந்த எட்டுப்படிகள் உள்ளடக்கியுள்ளன.

1. எண்ணுதல் (கணங் - பாலி மொழியில்)

எண்ணுதல் ஆனாபான ஸதியில் இதற்கு முன்னம் ஒரு பயிற்சியும் இல்லாதவர்களுக்கானது. கணிசமான அளவு காலம் இந்த தியானத்தைப் பயிற்சி செய்து வருபவர்களுக்கு இது அவசியம் கிடையாது. எனினும் இது பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பது வசதியானது. எண்ணுதல் பின்வரும் விதமாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டும்.

சாதகர் தியானத்துக்கு அமரும்போது அவர் தனது கவனத்தை மூக்கு நுனியில் குவித்து உள்மூச்சு வெளிமூச்சின் தொடர் ஓட்டத்தை விழிப்புணர்வுடன் கவனிக்கிறார். மூக்கு நுனியையோ மேல் உதட்டையோ கடந்தவாறு மூச்சு உள்ளேவரும்போது அதை அவர் மனதால் குறித்துக்கொள்கிறார்; அது வெளியே செல்லும்போதும் குறித்துக்கொள்கிறார். இந்தத் தருணத்தில் அவர் இந்த இயக்கங்களின் எண்ணிக்கையைக் கணிக்க ஆரம்பிக்கிறார்.

இவ்வாறு கணிப்பதற்குச் சில விதங்கள் இருக்கின்றன. ஆக இலகுவான முறை இப்படி விளக்கப்படுகிறது: முதலாவதாக உணரப்படும் மூச்சு இவ்வாறு எண்ணப்படுகிறது: "ஒன்று, ஒன்று". இரண்டாவது "இரண்டு, இரண்டு". மூன்றாவது "மூன்று, மூன்று". நான்காவது "நான்கு, நான்கு". ஐந்தாவது "ஐந்து, ஐந்து". இப்படியாகப் பத்தாவது மூச்சுவரை "பத்து, பத்து" என்றவாறு எண்ணுவார். பிறகு மறுபடியும் "ஒன்று, ஒன்று" என்று தொடங்கி "பத்து, பத்து" வரையும் செல்வார். இவ்வாறு ஒன்றிலிருந்து பத்துவரை திரும்பத் திரும்பச் செய்யப்படும்.

தனித்து எண்ணும் செயன்முறை தியானமாகாது; எண்ணுவது தியானத்துக்கு அவசியமான துணையாகிறது. முன்கூட்டியே தியானப் பயிற்சி இல்லாத ஒருவர் தனது மனதின் இயல்பைப் புரிந்துகொள்ளச் சிரமப்பட்டு மனம் அங்கிங்கென

அலைந்து கொண்டிருக்கும்போதும் தான் தியானம் செய்வதாக எண்ணலாம். அலைக்கழியும் மனதைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்கு எண்ணுவது இலகுவான வழி.

ஒருவர் தியானத்தில் தனது மனதைச் சரிவரக் குவித்தால் எண்ணுவதைச் சரியாகச் செய்ய அவரால் முடியும். மனம் எல்லாத் திசைகளிலும் கலைந்தோடிப்போய் எண்ணிக்கையைத் தவற விட்டு விட்டால் குழப்பத்தில் தனது மனம் அலைக்கழியத் தொடங்கி விட்டதை அவரால் உணரலாம். எண்ணிக்கை தவற விடப்பட்டு விட்டதென்றால் சாதகர் முதலில் இருந்து தொடங்க வேண்டும். இவ்வாறு ஆயிரம் தடவைகள் பிழை விட்டாலும் மறுபடியும் முதலில் இருந்து எண்ணுவதைத் தொடங்க வேண்டும்.

பயிற்சியில் முன்னேறும்போது உள்மூச்சுக்கும் வெளிமூச்சுக்கும் குறுகிய அளவு நேரம் மட்டுமே எடுக்கும் ஒரு தருணம் வரலாம். எனவே ஒரே இலக்கத்தைப் பல தடவை எண்ணுவது இயலாமல் போகலாம். இதன்போது சாதகர், "ஒன்று", "இரண்டு" "மூன்று" என்று துரிதமாக எண்ண வேண்டும். இவ்வாறு எண்ணும்போது நீண்டு உள்மூச்சு, வெளிமூச்சுக்கும் குறுகிய உள்மூச்சு வெளிமூச்சுக்கும் இடையிலான வித்தியாசத்தை அவர் அறியலாம்.

2. பின்பற்றுதல் (அனுபந்தன – பாலி மொழியில்)

பின்பற்றுதல் என்பதன் பொருள் மூச்சை மனதால் தொடருதல். எண்ணுவதன் மூலம் மனம் அடங்கி உள்மூச்சு, வெளிமூச்சின் மீது குவியத் தொடங்கியதும், எண்ணுவது நிறுத்தப்பட்டு அதற்குப் பதிலாக மூச்சுச் செல்லும் தடத்தை மனம் பின் தொடரும் செயல் இடம்பெறுகிறது. இது புத்தரால் இவ்விதமாக விளக்கப்படுகிறது:

“நீண்ட மூச்சாக சுவாசம் உள்ளே செல்லும்போது தியான சாதகர் நீண்ட உள்மூச்சுடன் சுவாசிப்பதை உணர்கிறார். நீண்ட மூச்சுடன் சுவாசம் வெளிச்செல்லும்போது அவர் நீண்ட வெளிமூச்சாக அது செல்வதை உணர்கிறார்”

இங்கே ஒருவர் வேண்டுமென்றே நீளமாக உட்குவாசம், வெளிச்சுவாசம் செய்வதில்லை. உண்மையில் என்ன நடக்கிறதோ அதை அவர் அப்படியே உணர்கிறார்.

தியான சாதகர் பின்வறுமாறு சிந்தித்துத் தன்னைப் பயிற்றுவித்துக் கொள்கிறார் என்று புத்தர் அடுத்த பந்தியில் விளக்குகிறார்:

“எனது முழு உடலையும் உணர்ந்தபடி நான் உட்குவாசிப்பேன்; எனது முழு உடலையும் உணர்ந்தபடி நான் வெளிச்சுவாசிப்பேன்”.

இங்கு முழு உடல் என்பதால் குறிக்கப்படுவது உள்மூச்சினதும் வெளிமூச்சினதும் முழுச் சுற்று ஆகும். உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு வட்டத்தின் ஆரம்பம், மத்தி, முடிவு ஆகியவற்றைப் பார்க்கும்விதமாக தியான சாதகர் தனது கவனத்தைக்

குவித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியே “முழு உடலையும் உணர்தல்” என்று சொல்லப்படுகிறது.

மூச்சின் தொடக்கம், மத்தி, முடிவு: இவை சரியாக புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டும். மூக்கின் நுனியை மூச்சின் தொடக்கமாகவும், நெஞ்சப்பகுதியை மத்தியாகவும், நாபியை முடிவு எனவும் கொள்வது தவறானது. மூக்கு நுனியில் தொடங்கி, நெஞ்சப்பகுதியூடாக, நாபி வரை உள்மூச்சைத் தொடர முனைந்தாலோ அல்லது நாபியிலிருந்து நெஞ்சப்பகுதி வழியாக மூக்குநுனிவரை வெளிமூச்சைத் தொடர விழைந்தாலோ அவரது மன ஒருமைப்பாடு சிதறி மனம் சலனிக்கத்தொடங்கும். சரியாகப் புரிந்துகொண்டால், உள்மூச்சின் தொடக்கம் சுவாசம் ஆரம்பிக்கும் இடம்; உள்மூச்சுத் தொடர்வது அதன் மத்தி; உள்மூச்சு பூர்த்தியாவது அதன் முடிவு. அதுபோலவே வெளிமூச்சைப் பொறுத்த மட்டிலும், வெளிமூச்சின் தொடக்கம் சுவாசம் ஆரம்பிக்கும் இடம்; வெளிமூச்சுத் தொடர்வது அதன் மத்தி; வெளிமூச்சு பூர்த்தியாவது அதன் முடிவு. மூச்சு மூக்கினுள்ளே பிரவேசிப்பதும் அதை விட்டு வெளியேறுவதும் உணரப்படும் இடமான - மூக்குத்துவாரத்தை அண்டிய பகுதியில் அல்லது மேல் உதட்டின்மேல் - மனதைக் குவித்தபடி, ஒவ்வொரு உட்கவாசம், வெளிச்சுவாசத்தினதும் முழு வட்டத்தையும் விழிப்பாக உணர்ந்திருத்தல் “முழு உடலையும் உணர்தல்” ஆகும்.

மூச்சை உடலுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் பின் தொடராமல் மூக்குத் துவாரத்தை அண்டிய பகுதியில் கவனித்தபடியிருக்கும் இந்தச் செயல், வாயில் காவலாளியின் புன்னகை, ரம்பம் முதலான உதாரணங்கள் வழியாக உரையாசிரியர்களால் விளக்கப்படுகிறது.

நகருக்குள் பிரவேசிக்கும் அல்லது அங்கிருந்து வெளியேறும் ஒருவரை நகருக்கு உள்ளே அல்லது வெளியே சென்று தொடராமல் வாயிலைக் கடக்கும்போது மட்டுமே வாயில் காவலாளி பரிசோதிப்பதைபோல, உடம்புக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் தொடராமல் ஒவ்வொரு மூச்சும் மூக்குத்துவாரத்தைக் கடக்கும்போது மட்டும் தியான சாதகர் அதை விழிப்புடன் உணர வேண்டும்.

மரவிறகை அறுக்கும் மனிதன் ரம்பத்தின் பற்கள் முன்னும் பின்னும் அசைவதைப் பின் தொடராமல் அவை மரத்தை அறுக்கும் இடத்தில் மட்டும் கவனத்தைக் குவிப்பதுபோல, மூக்குத்துவாரத்தில் இருந்து மூச்சு முன்னும் பின்னுமாக அசைந்து செல்லும்போது அதன் உடல் வழியான உள்ளார்ந்த வெளிப்போந்த ஒட்டத்தினால் மனவிழிப்புணர்வைச் சிதற விடாமல் தியான சாதகர் மூச்சைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு, முழுப்போக்கையும் கண்டு ஒருவர் ஆர்வத்துடன் தியானிக்கும்போது அவரது மனதில் ஒருவித மகிழ்ச்சிக் களிப்பு பரவும். மனம் அலைக்கழியாத காரணத்தால் முழு உடம்பும் அமைதியும் சீர்மையும் பெற்றுக் குளுமையுடனும் செளகரியத்துடனும் இருக்கும்.

3 & 4: சந்தித்தலும் பொருத்துதலும்

பயிற்சியின் இந்த இரண்டு தன்மைகளும் அதிக வலிமையான மன ஒருமைப்பாடு வளர்வதைக் குறிக்கின்றன. சுவாசம் தொடர்பான மனவிழிப்புணர்வு தொடரும்போது, சுவாசனை அதிகம் அதிகம் நுண்மையாகவும் சாந்தமாகவும் ஆகும். இதன் விளைவாக உடல் அமைதியாகிச் சோர்வுணர்ச்சி இல்லாமல் போகும். உடல்வலி, விறைப்பு என்பன நீங்கி குளிர்மையான மென்காற்றால் தழுவப்படுவதுபோல உவகையுடன் கூடிய சௌகரியத்தை உடல் உணரும்.

அந்த நேரத்தில், மனதின் சாந்த நிலை காரணமாக, சுவாசிப்பது நுட்பமாகி நுட்பமாகி அது நின்றுவிட்டது போன்ற நிலை தோன்றும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்த நிலை பல நிமிடங்களுக்கு நீடிக்கும். சுவாசத்தை உணர முடியாமல் போவது இப்போது தான். அந்த நேரத்தில் சுவாசம் நின்று விட்டது என்று நினைத்து சிலர் கலவரமடைவதுண்டு. ஆனால் அப்படி அல்ல. சுவாசம் இருக்கும், ஆனால் மிக நுண்மையானதும் கூர்மையானதுமான வடிவில்.

மூச்சு எவ்வளவு நுண்மையாகினாலும் ஒருவர் நாசித்துவாரப் பகுதியில் மூச்சின் தொடுகையைத் தவற விட்டுவிடாமல் விழிப்புடன் உணர்ந்தபடியிருக்க வேண்டும். இதன் பிறகு புலன் விருப்பம், கோபம், சோம்பல், ஓய்வற்ற பதற்றம், சந்தேகம் ஆகிய ஐந்துவித இடையூறுகளில் இருந்து மனம் விடுபட ஆரம்பிக்கும். இதன் பயனாக ஒருவர் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அடைய ஆரம்பிப்பார்.

இந்தக் கட்டத்தில்தான் ஒருமைப்பாட்டின் வெற்றியை அறிவிக்கும் "நிமித்தங்கள்" அல்லது மனப்படிமங்கள் தோன்றுகின்றன. முதலில் கற்றல் நிமித்தம் (உக்கஹ நிமித்த) வருகிறது; பின்பு எதிரிணை நிமித்தம் (பதிபஹ நிமித்த). இந்த நிமித்தம் சிலருக்குப் பஞ்சக் குவியல்களாக, மின்னல் ஒளியாக, வெள்ளி இழையாக, பனிமூட்டமாக அல்லது சக்கரமாக தோன்றுகிறது. இது புத்தருக்கு தெளிவான, நண்பகல் சூரியனாகக் காட்சியளித்தது.

கற்றல் நிமித்தம் நிலைத்ததாயில்லாமல் அங்குமிங்குமாக மேலும் கீழுமாக அசைந்தபடியிருக்கும். ஆனால் மூக்குத்துவார முடிவில் தோன்றும் எதிரிணை நிமித்தம் உறுதியாக, நிலைத்து, அசைவற்று காட்சியளிக்கும். இந்த நிலையில் மனம் இடையூறுகளற்று வெகு உற்சாகமாக மிகு அமைதியுடன் இருக்கும். உடலின் இயக்கத்தைச் சாந்தப்படுத்தியபடி ஒருவர் உள்ளே சுவாசிக்கிறார்; உடலின் இயக்கத்தைச் சாந்தப்படுத்தியபடி ஒருவர் வெளியே சுவாசிக்கிறார்; என்று கூறி புத்தர் இந்தக் கட்டத்தை விளக்குகிறார்.

எதிரிணை நிமித்தம் தோன்றுதலும் ஐந்து இடையூறுகள் ஒடுக்கப்படுதலும் நுழைவு மனஒருமை (உபச்சார சமாதி) அடையப்பெற்றுள்ளதைக் குறிக்கும். ஒருமைப்பாடு மேலும் விருத்தியடையும்போது தியான சாதகர் முழுமையான ஆழ் ஒருமைப்பாட்டை (அப்பன சமாதி) அடைந்து முதலாவது தியான சித்தியைப் (ஜானா) பெறுகிறார். ஆனாபன பயிற்சியின் மூலம் முதலாவது, இரண்டாவது,

மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது ஜானாக்கள் எனப்படும் நான்கு ஆழ் ஒருமைப்பாட்டு நிலைகளை அடைய முடியும். இந்த ஆழ் ஒருமைப்பாட்டு நிலைகள் "பொருத்துதல்" என்றழைக்கப்படுகின்றன.

05 & 08: அவதானித்தலும் அகநோக்கும்

ஜான எனப்படும் தியான சித்தி அடைந்த ஒருவர் அத்தோடு நிறுத்தாமல் விபஸ்ஸன எனப்படும் நுண்ணறிவு தியானத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். நுண்ணறிவின் நிலைகள் அவதானித்தல் (சலக்கன) எனப்படுகிறது. நுண்ணறிவு தனது உச்சகட்டத்தை எட்டும்போது தியான சாதகர் பிரவாகப் பிரவேச நிலையில் இருந்து ஆரம்பித்து உலகியல் கடந்த பாதைகளை அடைகிறார். பிறப்பு இறப்பு என்ற சுழற்சிக்குள் ஒருவரைப் பிணைக்கும் தளைகளை இது திருப்பி விடுவதால் இது திரும்புதல் (விவத்தன) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அவ்வவற்றுக்குரிய பயன்கள் இந்தப் பாதைகளை தொடர்கின்றன. ஒருவரில் உள்ள கறைகளை இது தூய்மை செய்வதால் இது சுத்தி செய்தல் (பரிசுத்தி) எனப்படும்.

அதன் பிறகு ஒருவர் அறிவை மீளாய்வு செய்யும், பதிபஸ்ஸன - அகநோக்கு என்று சொல்லப்படும், இறுதி நிலையை அடைகிறார். இதில் தான் கடந்து வந்த அனைத்து முன்னேற்றப் பாதைகளையும் அடைவுகளையும் ஒருவர் காண்கிறார். இது ஆனாபான ஸதியை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிப்பானாவுக்கான பாதையில் இருக்கும் பிரதான கட்டங்கள் தொடர்பான சுருக்கமான பார்வையாகும். இனி சுத்திமுறையின் ஏழு படிமுறைகள் தொடர்பான பயிற்சி முறைமையை ஆராய்வோம்.

சுத்தியின் ஏழு நிலைகள்

சீலவிசுத்தி: இந்தப் பயிற்சியைத் தேர்ந்து கொண்ட ஒருவர் அதற்குத் தோதான ஒழுக்கக் கோவையில் தன்னை நிலைப்படுத்திக் கொள்வதன் வழியாகப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கிறார். அவர் பொதுமகனாக / குடும்பஸ்தராக இருக்கும்பட்சத்தில் பஞ்ச சீலத்தை அல்லது தச சீலத்தைக் கைக்கொள்கிறார். பிக்குவாக இருந்தால் அவருக்கு விதந்துரைக்கப்பட்டுள்ள ஒழுக்கக் கோவையை நுட்பதிட்பம் தவறாமல் கடைப்பிடித்தபடி தனது தியானத்தைத் தொடங்குகிறார். தத்தமக்குரிய ஒழுக்கக் கோவையைப் பிசகாமல் கடைப்பிடிப்பது ஒழுக்கத் தூய்மையாக்கம் (சீல விசுத்தி) ஆகிறது.

சித்த விசுத்தி: அடுத்ததாக சாதகர் தன்னை தியானத்தில் ஈடுபடுத்திக்கொள்ளும்போது தடைகள் வெல்லப்பட்டு மனம் ஒருமைப்பட்டுக் குவிகிறது. இது சித்த விசுத்தி அதாவது இடையூறுகள் முழுமையாக ஒடுக்கப்பட்ட

மனம். இதில் நுழைவு ஒருமைப்பாடும் நான்கு ஜானாக்களும் (/ தியான சித்திகளும்) உள்ளடங்குகின்றன.

தித்தி விசுத்தி: தியான சாதகர் மன ஒருமைப்பாட்டில் தேர்ச்சி பெறும்போது அவர் தனது கவனத்தை நுண்ணறிவு தியானத்தில் செலுத்துகிறார். ஆனாபான ஸதியின் அடிப்படையில் நுண்ணறிவை வளர்ப்பதற்கு, உள் மற்றும் வெளிச்சுவாசச் செயன்முறை ஒரு வடிவம் மாத்திரமே - அது உடல்சார் நிகழ்வுகளின் ஒரு தொடர்; சுயமோ அகங்காரமோ கிடையாது என்பதை மனங்கொள்கிறார். மறுபுறமாக சுவாசத்தைக் கவனிக்கும் மனக்கூறுகளும் மனம் மட்டுமே; மன நிகழ்வுகளின் தொடரே - சுயமோ அகங்காரமோ கிடையாது. மனதையும் சடத்தையும் (நாம ரூப) இவ்வாறு பகுத்துணருவது - பார்வையைத் தூய்மையாக்குவது (தித்தி விசுத்தி) எனப்படுகிறது.

இந்த நிலையை அடைந்த ஒருவர் சுவாசச் செயன்முறையில் தொடர்பு பட்டிருக்கும் உடல் மற்றும் மனம்சார் நிகழ்வுகள் தோன்றுவதற்கும் மறைவதற்குமான நிபந்தனைகளின் வழியாக உள் மற்றும் வெளிச்சுவாசச் செயன்முறையை அறிகிறார். எல்லா உடல் மற்றும் மன நிகழ்வுகளும் தங்கியிருக்கும் தன்மையோடு தோன்றுகின்றன என்ற இந்த அறிவு, நிபந்தனைகளை அறிதல் என்று கூறப்படுகிறது.

சாதகரின் புரிதல் முதிர்ச்சியடைய, கடந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் சார்ந்து அவரிடம் இருக்கும் எல்லாச் சந்தேகங்களும் நீங்குகின்றன. எனவே இந்த நிலை "ஐயங்களைக் கடப்பதன் வழியான தூய்மையாக்கம்" எனப்படுகிறது.

மனம் மற்றும் சடம் என்பவற்றுக்கிடையிலான காரணத் தொடர்புகளை அறிந்துகொண்ட சாதகர், நுண்ணறிவுத் தியானத்தில் (விபஸ்ஸன) முன்செல்கிறார். சரியான நேரத்தில் ஒவ்வொன்றினதும் தோன்றுதலையும் மறைதலையும் காணும் ஞானம் எழுகிறது. உள்ளும் புறமும் சுவாசிக்கும்போது உடல், மனம்சார் நிலைகள் கணம்தோறும் தோன்றி மறைவதை அவர் காண்கிறார். இந்த மெய்யறிவு மேலும் துலக்கமடையும்போது மனம் பிரகாசமடைந்து மகிழ்ச்சியும் சாந்தமும் தோன்றுகின்றன. கூடவே நம்பிக்கை, ஆற்றல், விழிப்புணர்வு, ஞானம், சமநிலை என்பனவும் தோன்றுகின்றன.

இந்தக் காரணிகள் தோன்றும்போது சாதகர் இவை குறித்துச் சிந்திக்கிறார்; நிலையாமை, துக்கம், சுயமின்மை என்ற அவற்றின் மூன்று தன்மைகளையும் அவதானிக்கிறார். இந்தப் பயிற்சியின் உவகைதரும் விளைவுகளையும், விடுபட்டுச் சிந்திக்க வேண்டிய தேவையையும் பிரித்தறியும் ஞானம் "அறிவின் வழியான தூய்மையாக்கம் மற்றும் சரியான பாதையினதும் பிழையான பாதையினதும் தரிசனம்" என்று சொல்லப்படுகிறது. நன்கு தூய்மையாக்கப்பட்ட அவரது மனம், மனமும் சடமும் தோன்றுவதையும் மறைவதையும் மிகத் தெளிவாகக் காண்கிறது.

அடுத்ததாக ஒன்றாய் இணைந்திருக்கும் மன உடல் நிகழ்வுகள் ஒவ்வொரு உட்கவாசம் மற்றும் வெளிச்சவாசத்தின்போதும் கொதிக்கும் சோற்றுப்பானையில் தோன்றும் நீர்க்குமிழிகள் போல அல்லது நீர்த்தடாகம் மீது மழை வீழும்போது தோன்றும் குமிழிகள் போல அல்லது சூடாக்கப்பட்ட தாழியில் போட்டதும் தெறிக்கும் எள் அல்லது கடுகுபோல பிளவு படுவதை சாதகர் காண்கிறார்.

மன உடல் நிகழ்வுகளின் தொடர்ச்சியான, உடனுக்குடனான உடைவைக் காணும் இந்த ஞானம் "கரைதல் ஞானம்" என்று கூறப்படுகிறது. இந்த ஞானத்தின் வழியாக உலகு முழுதும் மனம் மற்றும் உடல்சார் காரணிகள் எப்படி தோன்றி மறைகின்றன என்பதைக் காண்பதற்கான ஆற்றலை அவர் பெறுகிறார்.

பின்னர் இந்த எல்லா நிகழ்வுகளையும் அச்சமூட்டும் காட்சியாகக் காணும் ஞானத்தை அவர் பெறுகிறார். இருப்புத் தளங்களில் எந்த ஒன்றிலும், சுவர்க்க லோகங்களில் கூட, உண்மையான இன்பமென்றும் மகிழ்ச்சியென்றும் எதுவும் கிடையாதென்பதை அவர் காண்கிறார். அவப்பேற்றையும் அபாயத்தையும் அவர் அறிந்து கொள்கிறார்.

அதன்பிறகு ஏற்படுத்தப்பட்டதாய் இருக்கும் எல்லா இருப்புத் தொடர்பிலும் ஒவ்வா உணர்வை அவர் உணர்கிறார். உலகில் இருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொள்ளும் ஆசை - விடுதலைக்கான பெருவேட்கை - அவருள் எழுகிறது; .

தன்னை விடுவித்துக்கொள்ளும் வழியை ஆராய்வதன் ஊடாக நிலையாமை, துக்கம், சுயமின்மை ஆகிய உண்மைகளை உணருகின்றதும் நுண்ணறிவின் நுட்பமானதும் ஆழமானதுமான எல்லைகளுக்கு இட்டுச் செல்வதுமான ஞானம் அவரிடத்தில் தோன்றுகிறது. பிறகு, அனைத்து உலக ஒழுங்குகளிலும் தோன்றும் மன, உடல் மூலங்களும் துக்கத்தால் பிணியுறுகின்றன என்ற புரிதல் அவருள் உருவாகிறது; உலகு கடந்ததான நிப்பான நிலை பெருகி வழியும் அளவு அமைதியானதும் சுகம் பயப்பதும் என்பதை அவர் உணர்கிறார். இதை உணரும்போது அவர் மனம் தோன்றுதல்களின் சமநிலை பற்றிய அறிவை அடைகிறது. நுண்ணறிவு தியானத்தின் உச்ச நிலையான இது "அறிவு மற்றும் முன்னேற்றத்தின் தரிசனம் வழியான தூய்மையாக்கம்" எனப்படுகிறது.

தியான சாதகர் உறுதிப்பாடு உடையவர் ஆகும்போது, தியானத்தில் அவரது அருந்திறன் அதிகரிக்கிறது. அவருடைய உளச்சார்புகள் முதிர்ச்சியடையும்போது பிரவாகப் பிரவேசம் (சோதபத்தி) எனப்படும் அறிதல் செயன்முறைக்குள் அவர் நுழைகிறார். பிரவாகப் பிரவேசப் பாதையில் அவர் நிப்பானா நிலையடைந்து நான்கு உயரிய உண்மைகளையும் நேரிடையாக உணர்கிறார். அந்தப் பாதை பிரவாகப் பிரவேசத்தின் பயன்களை உணரும் இரண்டோ மூன்றோ தருணங்களால் தொடரப்படுகிறது; இதன் வழியாக அவர் தனது அடைவின் பயனை

அனுபவித்துக்கொள்கிறார். அதன்பிறகு தனது முன்னேற்றத்தையும் அடைவையும் திரும்பிப் பார்க்கும் மீளாயும் அறிவு தோன்றுகிறது.

ஒருவர் உண்மையான முயற்சியுடன் தியான சாதனையைத் தொடர்வாரேயானால், அவர் புதிய நுண்ணறிவு ஞானத்தின் நிலைகளில் முன்னேறி, மூன்று உயரிய பாதைகளையும் அதன் பயன்களையும் அறிவார்: பிறவிக்கு ஒருமுறை மீள்வரும் நிலை, பிறவிக்கு மீள்வராத நிலை, அரஹந்த் என்பவையாகும். இந்த அடைவுகளும் பிரவாக பிரவேசமுமாகச் சேர்ந்து, அறிவு மற்றும் தரிசனம் வழியான தூய்மையாக்கம் என்று சொல்லப்படும் தூய்மையின் ஏழாம் நிலையைத் தோற்றுவிக்கிறது. இந்த அடைவுகளோடு மீள்பிறவிச் சுழற்சி என்ற நீண்ட பயணம் முழுவதிலும் ஒருவருக்கு அகப்படாமல் இருந்த நான்கு உன்னத உண்மைகளை ஒருவர் முழுமையாக அறிகிறார். இதன் விளைவாக, மனதில் இருந்த எல்லாக் கறைகளும் வேர்பெயர்ந்து அழிக்கப் பெறுகின்றன. அவரது மனம் முழுமையாகத் தூய்மையும் சுத்தியும் பெறுகிறது. அதன் பிறகு பிறப்பு, மூப்பு மரணமும், கவலை, கையறுநிலை, நோவு, கழிவிரக்கம், நிராசை என்ற எல்லாத் துக்கங்களில் இருந்தும் விடுதலை அடையும் நிப்பானா நிலையை ஒருவர் பெறுகிறார்.

முடிவுரை

ஸம்சாரா எனப்படும் பிறவிச்சுழற்சியில் நம்முடையதைப் போன்ற பிறவிகள் அரிதானவை. புத்தரின் செய்தியை எதிர்கொள்வதற்கும், நல்ல நண்பர்களின் அண்மையைப் பெறுவதற்கும், தம்மத்துக்குச் செவிகொடுக்கும் வாய்ப்புக்கும் நாம் பேறு பெற்றிருக்கிறோம். இத்தகைய எல்லா ஆசிகளும் வாய்க்கப்பெற்றிருப்பதால் நமது முயற்சி கனியும்பட்சத்தில் இந்த வாழ்விலேயே பிரவாகப் பிரவேசம், ஒருமுறை மீள்வரும் நிலை, மீள்வரா நிலை, அரஹந்த் என்ற கிரமமான படிகளின்

வழியாக இறுதி இலக்கான நிப்பானாவை அடையலாம். எனவே ஆனாபான ஸதி தியானத்தை ஒழுங்குமுறையுடன் பயில்வதன் வழியாக எமது வாழ்க்கையைப் பயனுடையதாக்கிக் கொள்வோமாக. இந்த தியான முறைமையை எப்படிப் பயில்வது என்பதற்கான அறிவுறுத்தல்களைப் பெற்றுக்கொண்ட பிற்பாடு, ஒழுக்கக் கட்டளைகளைப் பின்பற்றுவதன் ஊடாகவும் மும்மணிகளிடத்தில் சரண் அடைவதன் ஊடாகவும் ஒருவர் தனது ஒழுக்க அறத்தைத் தூய்மை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒருவர் தியானத்துக்கு தோதான ஒரு நேரத்தைத் தெரிந்தெடுத்து மிகக்கிரமமாகப் பயின்றுவர வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் குறித்த ஒரு நேரத்தைப் பயிற்சிக்காக ஒதுக்கி வர வேண்டும். புத்தரின் அளப்பரிய விழுமியங்களைச் சற்றே சிந்திப்பதன் வழியாகவும், எல்லா உயிர்களிடத்தும் காருண்யம் காட்டுவதனூடாகவும் இந்த உடலின் நிலையற்ற தன்மையை யோசிப்பதன் வழியாகவும் மரணம் தவிர்க்க முடியாதது என்பதைக் கருத்தில் கொண்டும் ஒருவர் இந்தப் பாதையில் பயணப்பட ஆரம்பிக்கலாம். பிறகு, கடந்த காலத்தில் மெய்யறிவு பெற்ற அனைவரும் நடந்திருந்த அதே நிப்பானாவுக்கான பாதையில் நடக்கிறோம் என்ற

மனத்திட்பத்தை எழுப்பிக்கொண்டு சிரத்தையுடன் கூடிய முயற்சியைக்
கைக்கொண்டபடி தியானப்பாதையில் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும்.