

உளவியல்புணர்வின் சக்தி மகிமை

அதி சங்கைக்குரிய ஞானபொணிக தேரரின்
THE POWER OF MINDFULNESS
நூலின் உள்ளடக்கத்தின்படி

அதி சங்கைக்குரிய உடஈரியகம தம்மஜீவ தேரரினால்
சக்தியினை வாரி வழங்கும் நோக்குடன் இலவசமாகப்
பகிர்ந்தளிப்பதற்காக...

உளவிளிப்புணர்வின் சக்தி மகிமை

அதி சங்கைக்குரிய ஞானபொணிக தேரரின்

The Power of Mindfulness

நூலின் உள்ளடக்கத்தின்படி

அதி சங்கைக்குரிய உடரரியகம தம்மஜீவ தேரரினால்

சக்தியத்தினை வாரி வழங்கும் நோக்குடன் இலவசமாகப்
பகிர்ந்தளிப்பதற்காக...

உளவிளிப்புணர்வின் சக்தி மகிமை
சங்கைக்குரிய உடரரியகம தம்மஜீவ தேரர்

முதற்பதிப்பு – 2018

உரிமை:

மீதிரிகல நிஸ்ஸரணவன பாதுகாப்புச்சபை

மீதிரிகல, 11742

தொலைபேசி – 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN 978-624-5512-11-9

பதிப்பு:

கொலிட்டி பிரிஸ்டர்ஸ்

17ஃ2, பெங்கிரிவத்த வீதி, கங்கொடவில,

நுகேகொட

தொலைபேசி: 0114870333

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை...	4
அறிமுகம்	5
உளவிளிப்புணர்வு மாத்திரை அல்லது கண்ணேர உளவிளிப்புணர்வு	8
கண்ணேர உளவிளிப்புணர்வுககு நெருக்கமான காரணிகள்	11
1. வரையறுத்தல் அல்லது வேறுபடுத்தி அறிதல்	12
மனம் எனும் சுரங்கத்தை சுத்தம் செய்தல்	12
பெயரிடல்	19
2. எதிர்ப்பின்மைக்கொள்கை	24
தியானத்துக்கு இருக்கின்ற தடைகள்	24
தடைகளைக் கட்டுப்படுத்த மூன்று உத்திகள்	31
3. செயல்களை நின்று நிறுத்திச் செய்தல் மற்றும் வேகத்தைக் குறைத்தல் 38	
செயலற்று அமைதியாதல்:	38
(அ) தார்மீக வகைகூறல்	41
(ஆ) ஒன்றாதல் - அமைதியாதல்	45
(இ) விசேட பார்வை	47
தானாகச் செயற்படல்	51
நின்று நிறுத்தி செய்தல்	52
(அ) மனம் அதன் தன்மையில் உயர்தல் மற்றும் கூர்மையாதல்.	56
(ஆ) குறித்த பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய குறிப்புக்களை அறிதல்.	57
(இ) அவதானிக்கப்படும் செயலுடன் நேருக்கு நேர் முகங்கொடுத்தல்	57
ஆழ்மனத்தன்மை	58
4. பார்வையின் நேர் தன்மை	64
பழக்கத்தின் வலிமை	65
உள்ளூணர்வில் ஏற்படும் கோளாறான எண்ணங்கள்	74
தாமதியாமை	77
விசேடபார்வைக்கான பாதை	80

முன்னுரை...

அதி சங்கைக்குரிய ஞானபோணிக தேரரின் The Power of Mindfulness எனும் ஆங்கில நூலின்படியே “உளவிளிப்புணர்வின் சக்தி மகிமை” மீள் நிர்மாணம் பெற்றுள்ளது. இந்நூல் என் வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய நூலென்பதைக் கூறிக்கொள்கின்றேன். அதுவே கண்டி நூல்வெளியீட்டுச் சங்கத்தினால் இதுவரை மூன்று முறை சிங்களத்தில் மொழிமாற்றம் செய்யப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது. இந்நூலினால் நடைபெறுகின்ற விலை மதிக்க முடியாத சேவையைக் கருத்திற்கொண்டு கடந்த 40 வருடங்கள் பூராக உளவிளிப்புக்கொள்ள நான் எடுத்த முயற்சிகளின் அனுபவங்களையும் கவனமாக உள்வாங்கி, உளவிளிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்கின்ற பலரினதும் உதவியுடன் இந்தக் காரியத்தைச் செய்தது மூல எழுத்தாளரான அதிசங்கைக்குரிய ஞானபோணிக தேரரின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும் வண்ணமே. மூல எழுத்தாளரான அதிசங்கைக்குரிய ஞானபோணிக தேரரின் நற்பெயருக்கு இதனால் ஏதும் களங்கம் ஏற்படாதென்று தாழ்மையுடன் எதிர்பார்க்கின்றேன். மூல நூலின்படி நகர்ந்து செல்வதுடன் அந்நூலின் உள்ளடக்கத்தினை இவ்வாறு சரள வசனங்களைப் பாவித்து வெளியிடுதல் வாசகர்களிற்கு இலகுவானதுடன் மிக கையுதவியுமாகுமென்று எண்ணுகின்றேன். இக்காரணிகளை மிகக் கருத்திற்கொண்டு இதனை அச்சிடுவதற்கு அனுமதி வழங்கியமைக்காக கண்டி பௌத்த கிரந்த வெளியீட்டுச் சங்கத்துக்கு நன்றி கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

இந்நூலினை வேகமாகவும் நேர்த்தியாகவும் அச்சிட்டமைக்காக கொலிட்டி பிரின்டர்ஸ் நிறுவனத்தின் அதிபதி மற்றும் ஊரியர்களுக்கும் ஆசி கிடைக்க வேண்டுகின்றோம்.

மும்மணிகளிடம் அடைக்கலம் வேண்டி....

உ. தம்மஜீவ தேரர்

அறிமுகம்

தாமதத்தின்போது சலனமற்றிருப்பதே உளவிளிப்புணர்வின் சக்தியாகும். இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள உளவிளிப்புணர்வு எனப்படுவது உண்மையாகவே தனக்கேயுரிய சுயமான சக்தியைக் கொண்டுள்ளதா? வாழ்வின் பொதுவான யதார்த்தத்தின்படி பார்க்கும்போது அப்படியொன்றும் வெளிப்படையாகக் காணக்கிடைப்பதில்லை. பல்வேறு பெளதிக ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு மிக முக்கியமானவை என்று தோன்றுகின்ற மானசீக சக்திகளோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது உளவிளிப்புணர்வுக்கு இருப்பது மிகச் சாதாரண இடமே. முதிர்ச்சியடையாத உளவிளிப்புணர்வானது ஒருவர் தமது நோக்கங்களை நிறைவேற்றச் செய்யும் முயற்சியில் அதைரியத்தினால் வீழ்ந்து விடாமல் இருப்பதற்காகவும் கிடைத்த வாய்ப்பினை தவறவிடாமலிருக்கவும் தான் வைக்கும் ஒவ்வொரு அடி தொடர் பாகவும் நிதானமான உடலசைவுடன்கூடிய கவனத்துடன் இருத்தலாகும். மிக விசேடமான நிகழ்வுகளில் அல்லது சுயதிறமைகளை வெளிப்படுத்த முயற்சிக்கும் நேரங்களில் மாத்திரம் ஒருவர் உளவிளிப்புணர்வுடன் இருக்க முயன்றாலும் அங்கு உளவிளிப்புணர்வுக்குக் கிடைப்பது முதன்மையற்ற கதாபாத்திரமே. ஏனெனில் உளவிளிப்பானது கொண்டுள்ள மிக விசேடமானதும் விசாலமானதுமான கருத்து மற்றும் திறமைகள் அடையாளம் காணப்படாமையாகும்.

பெளத்த தர்மம் கற்பித்தலில் கூட உளவிளிப்புணர்வு உள்ளெடுக்கப்பட்டுள்ள விதமானது மனதின் பல்வகை உணர்வுகளின் பட்டியலிடலில் மற்ற உணர்வுகளைப் போன்ற இன்னுமொரு சாதாரண உணர்வே எனும் மனநிலைக்கு ஒருவரை இட்டுச் செல்லும் விதத்திலேயே உள்ளது. இங்கு முதிராத இளம் உளவிளிப்புணர்வுக்குக் கிடைப்பது இரண்டாம் பட்ச இடமே என்பதுடன் மற்றைய உணர்வுகள் இவ் உணர்வைவிட மேல் நிலையில் உள்ளன என வாசிப்பவருக்கு எண்ணத் தோன்றுவதில் சந்தேகமில்லை.

ஆயினும் உளவிளிப்புணர்வுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, உயிரூட்டிப் பார்ப்பின் அவ் உணர்வானது போலித்தனமற்ற, திமிரற்ற குண இயல்புகளைக் கொண்டது என புரிந்து கொள்ள முடியும். உளவிளிப்புணர்வுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில் பக்தி, வீரியம், உளத் தியானம் மற்றும் ஞானம் ஆகியவை மனிதர்களிடையில் மட்டுமல்லாது சம்பவங்களிடையே யும் உடனடியாகவும் பாரதூரமாகவும் செல்வாக்குச் செலுத்தக்கூடிய மிகவும் வர்ணமயமான காரணிகளாகவே அடையாளம் காணப்படுகின்றன. அவற்றின் தாக்கம் விசாலமானதுடன் பலம்மிக்கது ஆயினும் பாதுகாப்பற்ற நிலையைக் கொண்டது. அதன்படி பார்க்கையில் உளவிளிப்புணர்வானது ஆக்கிரமிக்கும் தன்மை அற்றதாய் இருப்பதுடன் அதன் குணவியல்புகள் இலங்குவது உள்ளார்ந்த ரீதியிலேயாகும்.

சாதாரண வாழ்க்கையில் உளவிளிப்புணர்வு கொண்டுள்ள இவ்வாறான பகடற்ற சரளமான குணமற்ற உணர்வுகளால் மழுங்கடிக்கப்பட்டு தம் கைவசப்படுத்தப்பட்டு விடுகின்றது. அதன்போது உளவிளிப்புணர்வுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய கௌரவம், முக்கியத்தும் அனைத்தையும் மற்ற உணர்வுகளே பெற்று விடுகின்றன. ஆகவே, உளவிளிப்புணர்வின் தகுதியையும் அமைதியான, நுண்ணறியும் குணத்தையும் தனக்குள்ளே கண்டுகொள்ள வேண்டுமாயின் உளவிளிப்புணர்வின் இவ்வாறான குணவியல்புகளை முன்கூட்டியே நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பின்னர் அவற்றைத் தமக்குள் அடையாளம் கண்டு கொள்ளல் வேண்டும். உளவிளிப்புணர்வின் பயணம் மிக மெதுவானதும் தொடர் முயற்சியுடன் கூடியதுமாகும். அதில் செயற்பாடுகள் சலிப்பூட்டத்தக்கனவுமாகும். ஆயினும், உளவிளிப்புணர்வு ஓரிடத்தில் காலான்றிவிடின் அங்கிருந்து அகற்றுவதென்பது கடினமான தாகும். அதே போன்று தனது அதிகாரத்துக்குட்பட்ட பிரதேசத்தை உரிய முறையில் கட்டியாரும் சாமார்த்தியமும் அதற்குண்டு. தனது மேலாதிக்கத்தைப் பரப்புவதுடன் அதனைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளவும் அது சாமார்த்தியம் மிக்கது.

இவ்வாறான குணவியல்பு கொண்ட மனிதர்கள் சாதாரண வாழ்க்கையில் மற்றவர் மத்தியில் தனித்துத் தெரியாமல் போவது போல, உளவிளிப்புணர்வும் கவனத்தில் கொள்ளப்படுவது மிகவும் குறைவே. அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் அதன் மதிப்பு மிகக் குறைவாகவே கணிப்பிடப்படுகின்றது. தாழ்மையான குணத்தைக்கொண்ட இவ் உணர்வின் நற்குணங் களைக் கூறுகையில் அதில் ஒளிந்திருக்கும் திறன்களை வெளிக்கொணர மற்றும் அதில் அடங்கியுள்ள நிறைவான குண மகிமைகளை செப்பனிட்டு நமக்கு வழங்க புத்தபெருமான் போன்ற அந்நூலாளர்கள் நிறைந்த ஒருவராலேயே முடியும். இதன் மூலம் இவ்வாறான நுண்ணிய உணர்வொன்று கொண்டுள்ள மிக விசாலமான பலம் வெளிக்கொணரப் படுகின்றது. அதன் மதிப்பு மீண்டும் கௌரவிக்கப்படுகின்றது. பெரியவைகள் சிறியவைகளிடையேயான வேறுபாட்டைக் கணிக்கும் அலகு மாற்றத்துக்குள்ளாகிறது. உள விளிப்புணர்வின் சக்தி மகிமையைத் துணை ஆதாரமாகக் கொண்டு உலகியல் சார்ந்த எல்லாத் துக்கங்களுக்கும் மூல காரணமாகிய அறியாமை, புலன்னிச்சை என்பவற்றின் வேரினைப்பிடுங்கி எறிய புத்தபெருமானால் முடிந்தது. உளவிளிப்புணர்வு கொண்டுள்ள இந்த சக்தி மகிமை சம்பந்தமாகப் புத்தபெருமானம் இவ்வாறு கூறினார்,

“சாதிங் க்வாஹங் பிக்கவே சப்பத்திகங் வதாமி” - சீடர்களே.....

அதேபோல் “சதாதி பதையயா சப்பே தம்மா”

- எல்லாவற்றின் மீதும் உளவிளிப்புணர்வு தன் அதிகாரத்தைக் கொண்டுள்ளது.

இதற்கும் மேலாக உளவிளிப்புணர்வின் அடித்தளத்தினைச் சிறப்பாக விபரிக்கும் “சதிபட்டான” சூத்திரத்தின் ஆரம்பத்திலும் இறுதியிலும் கூறப்பட்டுள்ள பின்வருகின்ற மிகக் கருத்தாழம் மிக்க வாக்கியத்தினைக் கவனத்திற்கொள்க.

“சீடர்களே, உயிரினங்களை புனிதத் தன்மைக்கு இட்டுச் செல்வதற்காகவும் வாழ்வின் சோகக் குமுறல்களைத் தாண்டிச் செல்வதற்காகவும் துக்க உணர்வினை இல்லாதொழிப் பதற்காகவும் எட்டு அங்கங்களையுடைய நல்வழியை அடைந்து கொள்வதற்காகவும் இறுதியில் மோட்சத்தினை அடைவதற்காகவும் ஒரேயொரு வழி உண்டாயின் அது உளவிளிப்புணர்வில் தம் மனத்தினைப் பதப்படுத்தலே ஆகும்.”

உளவிளிப்புணர்வு மாத்திரை அல்லது கணநேர உளவிளிப்புணர்வு

சாதாரண வாழ்க்கையில் உளவிளிப்புணர்வினை ஏதாவது ஒரு பொருள் அல்லது செயலின் மீது செலுத்தும்போது அந்தப் பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய உண்மையான தன்மையை அறிந்து கொள்ளாமளவிற்கு நீண்ட நேரம் தொடர்ச்சியாகக் கவனத்தைச் செலுத்த முடியாது. அதற்குப் பதிலாக கவனத்தைச் செலுத்த ஆரம்பித்த கணத்தில் கிடைக்கப்பெற்ற “கண நேரவிளிப்புணர்வு” அனுபவத்தின் பின், குறித்த பொருள் அல்லது செயல் பற்றி தான் அறிந்த கதைகளை மனங்கூற ஆரம்பித்து விடும். இதன்படி உணர்ச்சி எதிர்வினை, பாரபட்சமான எண்ணங்கள், பிரதிபலிப்புக்கள், வேண்டுமென்ற இச்சையுடன்கூடிய காரியங்கள் போன்றவற்றுடன் மனம் சிக்கிக்கொண்டுவிடும்.

புத்தரின் போதனைகளின்படி உளவிளிப்புணர்வானது பொருட்பாலும் இணைந்து செயற்படுவது புரிதல் எனும் உணர்வுடனேயே ஆகும். இந்த உளவிளிப்புணர்வும் புரிதலும் இணையும் போதே, செய்யக்கூடியவை, கூடாதவை, செய்ய முடியுமானவை, முடியாதவை, விருப்பு, வெறுப்பு ஆகியவை தோன்றுகின்றன. இதன்படி பார்க்கும்போது உளவிளிப்புணர்வு சாதாரணமாக தனியாகக்காட்சி தருவதில்லை. இந்நிலையைப் புரிந்துகொண்டு உளவிளிப்புணர்வின் உண்மையான சக்தியை வெளிக்கொண்டுவர வேண்டுமாயின் அதனை எதனுடனும் கலக்காத வண்ணம் தனியாக, நிர்மலமாக அடையாளம் கண்டுகொள்ளல் அவசியமாகும்.

கணநேர விளிப்புணர்வை புரிந்துகொள்வதன் மூலம் இரு காரியங்கள் சார்ந்த தெளிவு ஏற்படுகின்றது. அவையாவன, யாதேனும் ஒருபொருள் அல்லது செயல்மீது கவனத்தை செலுத்தும் கணத்தில் அப்பொருள் அல்லது செயலுக்கு என்ன நடக்கின்றது என்பதும், அக்கணத்தைத் தொடர்ந்து வரும் அடுத்தடுத்த கணங்களில் என்ன நடக்கின்றது என்பதுமாகும். இதற்குக் கணநேர விளிப்புணர்வு என்று பெயரிடுவதற்குரிய காரணமாவது குறித்த அந்தப்பொருள் அல்லது செயலின்மீது கவனத்தைச் செலுத்தும் அக்கணத்தில் எதுவித செயல், பேச்சு, கற்பனையையும் சாராது நடப்பதை வெறும் கவனத்துடன் காண்பதாலேயே ஆகும். இவ்விளிப்புடன்கூடிய கணமானது ஒருவருடைய கவனத்திற்கு அகப்படாது போவதென்பது ஆச்சரியமில்லை. எது எவ்வாறாயினும் உளவிளிப்புணர்வின் சக்தி மகிமையினை மென்மேலும் மேம்படுத்துவதற்கு இக்கணநேர உள விளிப்புணர்வானது மன ஒருமைப்பாடாகப் பரிணாமமாகும் வரைக்கும் தொடர்ச்சியாக இட்டுச்செல்லல் அத்தியவசியமாகும். இதற்கமைய இக்கணநேர உளவிளிப்புணர்வே மோட்சத்தினை அடைவதற்கான திறவுகோலாகும்.

கணநேர உளவிளிப்புணர்வினை மேம்படுத்தல் வழிமுறைகள் இரண்டாகும்.

1. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பொருள் அல்லது செயலின்மீது மனிதன் கவனத்தினைச் செலுத்துவதன் மூலம் செய்யும் தியானம்.
2. அன்றாட வாழ்க்கையில் செய்யும் காரியங்களை பூரண உளவிளிப்புடன் மேற்கொள்ள முயல்தல்.

இம்முறைகள் தொடர்பில் வேறு இடங்களில் விரிவாகப் பேசப்பட்டிருப்பதால் இவ்விடத்தில் மீண்டும் உள்வாங்கத் தேவையில்லை.¹

¹ பௌத்த தியான முறையின் இதயம்; சங்கையக்குரிய ஞானபோணி தேரர். மொழிபெயர்ப்பு; வைத்தியர் ஜயசிங்ஹ அவர்கள்

இக்கட்டுரையின் நோக்கமானது கணநேர உளவிளிப்புணர்வை அறிமுகம் செய்தலும் அதனை சக்தி வாய்ந்த அடுத்த நிலையான “விளிப்புணர்வுப் பலம்” எனும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதற்கான வழிவகைகளைக் காட்டுதலும் ஆகும்.

விசேடமாக எல்லையற்ற புற உலக நடவடிக்கைகளை கண்முடித்தனமாகச் செய்துகொண்டு செல்லப் பழகியுள்ள இன்றைய காலகட்டத்தில் சிலர் இவ்வாறு கேள்வி கேட்க முடியும். வெறும் கணநேர விளிப்புணர்வானது இங்கே சொல்லப்பட்டுள்ள மிகப்பாரதூரமான பிரதிபலன்களைப் பெற்றுத்தருவது எவ்வாறு? இக்கேள்விக்குப் பதிலளிக்கையில் பின்வருமாறு காரணங்களை விபரிக்கலாம். சந்தேகக்கண்கொண்டு நோக்காமல் புத்தபெருமான் கூறியது போல முதலில் முயற்சி செய்து பாருங்கள். எது எவ்வாறாயினும் உபதேசிப்பவர் ஒருவர் இல்லாத நிலையில், இன்னும் பழக்கமில்லாத ஒருவர் உளவிளிப்புணர்வு போன்றொரு மிகவும் சாதுவான, தன்னை வெளிக்காட்டிக்கொள்ளாத, அதனாலேயே புரிந்துகொள்ளக் கடினமான ஓர் உணர்வினை உரிய காரணமல்லாமல் பயிற்சி செய்வதற்குப் பின்வாங்கக்கூடும். ஆகையால் வாசகர்களின் நலன்கருதி இது தொடர்பான தேடலை உந்தக்கூடிய “நியாயமான காரணிகள்” கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவைகளை “சதிபட்டான” சூத்திரத்தின் சாரம்சத்தைக்கொண்ட அறிமுகமாகவும், உளவிளிப்புணர்வு பற்றிய முழுமையான காட்சிப்படுத்தலுக்கான சுட்டிக்காட்டுதல்களாகவும் கொள்ள முடியும். இன்னும் இக்கொள்கையினைப் பின்பற்றுபவர்கள் இதனைத் தொடர்ந்து குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அனுபவங்களைத் தமக்குள்ளேயே கண்டுகொள்ள முடியும் என்பதை நாம் நம்புகின்றோம். அவ் அனுபவங்களை மூலதனமாகக்கொண்டு மென்மேலும் உளவிளிப்புணர்வினைப் பயிற்சி செய்வதற்குப் போதுமான ஊக்கம், உள தைரியம் ஆகியன அவருக்குக் கிடைக்கப் பெறும்.

கணநேர உளவிளிப்புணர்வுககு நெருக்கமான காரணிகள்

சக்திமிக்க உளவிளிப்புணர்வானது உருவாகுவதற்கு அடித்தளமாகச் செயற்படுகின்ற கணநேர உளவிளிப்புணர்வுக்கு நெருக்கமான காரணிகள் நான்கு உள்ளன. ஆனால் அவைகளே மூலாதாரமெனக் கடுமையாகக் கொள்ளத் தேவையில்லை. எது எவ்வாறாயினும் இவை மனதின் செயற்றிறன் வளர்ச்சியில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன என்பதைக் கருத்திற்கொள்க. அவையாவன

1. கணநேர விளிப்புணர்வில் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்ற, "ஒரு பொருளை வரையறுத்தல்" அல்லது அது சார்ந்துள்ள மற்றொன்றிலிருந்து "வேறுபிரித்தறிதல்"; மற்றும் அதற்கேற்ப "பெயரிடல்."
2. கணநேர உளவிளிப்புணர்வானது தன்வசம் கொண்டுள்ள, எதிர்ப்பின்மைக் கொள்கை அல்லது முரண்படாமை."
3. கணநேர விளிப்புணர்வின் அங்கமான, "நின்று நிறுத்தி மெதுருவாகச் செயற்படல் மற்றும் இறப்பு, அழிதல், முடிதலை ஏற்கும் குணம்"
4. உளவிளிப்புணர்வுப் பயிற்சியின் முன்னேற்றத்தின் மூலம் இறுதியில் அடையப் பெறுகின்ற, "விசேட ஞானப்பார்வை"

1. வரையறுத்தல் அல்லது வேறுபடுத்தி அறிதல்

மனம் எனும் சுரங்கத்தை சுத்தம் செய்தல்

தனது மனதின் செயற்தன்மைகள் பற்றிய விளிப்புணர்வற்ற ஒருவருக்கு தன் மனநிலை மற்றும் செயற்பாடுகள் பற்றி மிகச் சமீபமாகக் காணக் கிடைப்பின் அது மிகவும் அருவருப்பான அனுபவமாகவே இருக்கும். அத்தியாவசியத் தேவைகள் சிலவற்றைத்தாண்டி மற்ற எல்லா வேளைகளிலும் தேவையற்ற கற்பனைகளில் மூழ்கி முட்டாள்த்தனமான எண்ணங்கள், பேச்சு, செயல்களுக்குள் சிக்கித் திணறும் மனதினைக் காணக்கிடைக்கும் போது தன்மீது தனக்கே கோபம் ஏற்பட்டு மனம் உற்சாகமிழந்து போவது நிச்சயம்.

தான் வாழும் வீட்டில் அல்லது தங்குமிடத்தில் இவ்வாறான சிக்கல்கள் நிறைந்து இருப்பின் அதனை எவராலும் பொறுத்துக்கொள்ள இயலாது. ஆயினும், தன் மனதின் இவ்வாறான சிக்கல்களைச் சாதாரண விடயமாக ஏற்றுக்கொள்ள நாம் எவ்வாறு பழக்கப்பட்டோமோ? இச்சிக்கல்கள், குழப்பங்கள் தொடர்பாக சிறிது ஆராய்ந்து பார்ப்போம். முதலில் நமது புலனுறுப்புக்களின் வாயிலாக உள்ளெடுக்கப்பட்டு உணரப்படுகின்ற பல்வேறு புலனுணர்வுகளைப் பார்க்கையில் அவற்றில் பெரும்பாலானவை தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. அவ்வகை உணர்வுகள் அதிகளவு பிழையாகவே புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன. இதுபோன்ற மனதின் ஆரோக்கியமற்ற நிலைப்பாடுகளை அடித்தளமாகக் கொண்டே அன்றாட வாழ்வில் அதிக தீர்மானங்களை நாம் எடுக்கின்றோம்.

நமக்குள் தோன்றும் எல்லாப் புலனுணர்வுகள் மீதும் பூரண கவனம் செலுத்துவது முடியாத காரியம்தான். அவ்வாறு செய்யத்தான் வேண்டும் என்பது கட்டாயக் கடமையுமல்ல. நாம் நடந்து செல்லும் பாதையிலுள்ள கல்லொன்று நம் கண்களுக்குப் புலப்படுகின்றதெனில், ஒன்று நம் பயணத்திற்கு அது தடையாக இருக்க வேண்டும் அல்லது அது விசேட வர்ணங்களைக் கொண்ட

கல்லாக அது இருக்க வேண்டும். ஒரு உவமைக்கு இவ்வாறு எடுத்துக் கொள்வோம். இவ்வாறான பொருளொன்றை நம் பழக்க தோசத்தினால் கண்டும் காணாமல் சென்று விட்டால் ஒருவேளை காலில் அடிபட்டு விழவேண்டி வரும் அல்லது அது ஒரு விலைமதிப்பற்ற ஒரு கல்லாயிருப்பின் அதைக்கண்டு கொள்ளாது கடந்து சென்றுவிடவும் வாய்ப்புள்ளது.

அத்துடன் தெளிவு, கருத்தாக்கம், உணர்தல், உள்நோக்கம் போன்ற உணர்வுகள் நம் வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான பங்குவகிப்பவையாக உள்ளன. இவை முக்கியமானவை தான் ஆனாலும் மிகவும் சிக்கல்கள் நிறைந்த நிலைகளைக் கொண்டவையாகவும் காணக் கிடைக்கின்றன. பெரும்பாலும் இவை கடலலைகள் போல மனதைப் புண்படுத்திய வண்ணம் கடந்து செல்கின்றன. எல்லா மனங்களுக்குள்ளும் பூரணமாகாத எண்ணங்கள், புதைக்கப் பட்ட உணர்வுகள், ஏமாற்றதமாய் மாறிய எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவற்றுடன் அவற்றை மீண்டும் உயிர்ப்பித்து வெற்றியை எப்படியாவது அடைந்துவிடத் துடிக்கும் தன்மையும் உள்ளது. இவ் உணர்வுகள் பெரும்பாலும் குறை ஆயுளுடன் அனாதரவாக இறந்து போகின்றன. இதற்கு நமது சரளமான குறைபாடுகளே காரணம் அல்லது நமது கவனத்துக்குள்ளாகாமல் போவதானாலேயே அவ்வாறு நிகழ்கின்றது. அதற்குப் பதிலாக பலம்வாய்ந்த மற்றைய உணர்வுகள் இவ்வுணர்வுகளைத் தாழ்த்திக் கொண்டு தம்மைத் தலை நிமிர்த்திக் காட்டுவதும் இந்நிலைக்கு ஒரு காரணமாகும். நாம் நமது மனதினைப் பரிசீலித்துப் பார்ப்பின் அது எந்த அளவுக்கு, சபலமானது, அதன் எண்ணங்கள் ஒன்றுக்கொன்று முரணானது, தார்மீக வகைகூறல்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காதது, மற்றவரின் கருத்துக்களை மதியாதது, பாரபட்சமானது, சிக்கல் நிறைந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். அதேபோல, பெரும்பாலான எண்ணங்கள் ஆரம்பித்த இடத்திலிருந்து மேலே செல்லாமலேயே தோன்றி மறைவதானது, வக்கடை ஒன்றிலிருந்து நீர் விழும் இடத்திலே உருப்பெற்று அவ்விடத்திலேயே உடைந்துபோகும் நீர்க் குமிழிகள் போன்றதே. ஏனெனில் அவ்வெண்ணங்கள் மற்றும் நோக்கங்களிற்கு பிரயோக, தார்மீக, புத்திக்கு ஏற்புடைய பலன்களைக் கண்டுகொள்ளும்

தெரியும் இல்லை. நமது மனநிலை களை சமீபித்து பரிசோதிக்கும் போது நாம் அவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை சந்தேகத்துடனேயே அணுகுவது தெரிய வருகிறது. அவற்றுள் அதிகமானவை பழக்கதோசம் மற்றும் அடிமையாதல் ஆகியவற்றின் பக்கவிளைவுகளே. அல்லது, பாரட்சமானதும் அருவருப்பானதுமான பழக்கங்களினால் உருவானவையே அவற்றிற்கு அடித்தளமாக இருப்பதும் நமது விருப்பு வெறுப்பு மற்றும் பூரணமற்ற, பக்கச்சார்பான நம் கண்ணோட்டமே. வேண்டாவெறுப்பு மற்றும் சுயநலம் ஆகியவையும் இவற்றிற்குப் பக்கபலமாய் அமைய முடியும்.

மிக நீண்டகாலமாய் கண்டுகொள்ளாமலிருந்த தன் மனதின் கிடைத்தோற்றத்தினை ஒருவருக்குக் காணக்கிடைத்தால் அது, "இவ்வாறெல்லாம் என்மனம் செயற்படுகின்றதா?" என்ற அதிர்ச்சியை அவருள் உருவாக்குகின்றது. ஒன்றுமட்டும் தெளிவாகத் தெரிகின்றது. அதாவது மனதின் வெளித்தோற்றத்திலுள்ள இப்பின்னல்களை அவிழ்க்க வேண்டின் இந் நிலைகளை இன்னும் ஆழமாகக் கற்றுணர்ந்து கொள்ளல் அவசியம் என்பதே அது. அவ்வாறான ஆழமான வழிமுறைகளாலன்றி மனதின் மேற்த்தளத்துடனான கொடுக்கல் வாங்கல் மூலம் இதற்கான தீர்வை ஒருபோதும் எதிர்பார்க்க முடியாதென்பதையும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறான ஒரு சூட்சுமமான ஆராய்ச்சியினை ஓடிப்பாய்ந்து வேலை செய்த வண்ணம் செய்ய முடியாதென்பதையும் அதற்கென்றே முழுமூச்சாய் முயற்சி செய்தல் வேண்டுமென்பதைப் புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அன்றாட வாழ்வில் ஆங்காங்கே இடம் பெறுகின்ற மனதின் செயற்பாடுகளுக்குரிய பலாபலன்களை ஓரிரு சம்பவங்களை வைத்துத் தீர்மானிக்க முடியாது. மனதின் அவ்வாறான தற்காலிக மாறுதல்கள் எதுவாயினும் நிலையான மாற்றத்திற்குத் தேவையானது சுயதெளிவும், சுய ஒழுக்கமுமே என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தினமும் இடம்பெறும் செயல், பேச்சு சார்ந்த தவறுகள் அல்லது காலதாமதம் (உள விளிப்புணர்வற்ற நிலை) என்பவை

நீண்டகாலமாக உளச் செயற்பாடுகளுடன் தாக்கம் புரிந்து குழப்பநிலைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இதில் காலதாமதம் ஆனது மனதில் குழப்பத்தினை உருவாக்குவதுடன் நின்றுவிடாது இக்குழப்ப நிலையினைத் தொடர்ச்சியாகக் கொண்டு செல்லும் காரணியாகவும் செயற்படுகின்றது. காலதாமதமானது மனதுக்குள் அழுக்கு, தூசு, மாசினைத் தோற்றுவிக்கின்றது. சமையலறையில் ஒரு நாளைய கழிவு கொஞ்சமே ஆனாலும் தொடர்ச்சியாகச் சேரும்போது எவ்வளவாக இருக்கும்.

இவ்வாறு சேரும் அறியாமையின் கனம் மனதுக்குள் அதிகமாகி தமக்குள் இடைத்தாக்கம் புரிந்து விஷ வாயுக்களைத் தோற்றுவித்துத் தனக்கே தெரியாமல் கரைச்சல்களைக் கொண்டு வந்து விடுகின்றது. அத்துடன் நின்றுவிடாது, ஏமாற்றம், கோபத்தில் மூழ்குதல், இரண்டுங்கெட்டான் மனநிலை மற்றும் முடிவில்லாமல் வந்து கொண்டேயிருக்கும் ஆசைகள் ஆகியன மனதின் வஞ்சக நிலையுடன் இணைந்து பிரதான துர்க்குணங்களிற்கான அடித்தளத்தினை இட்டுத் தருகின்றன. இந்த இருள் நிறைந்த ஈர நிலையில் உருவாகின்ற மர்மச்சூழலானது அறியாமை செழித்துவளரத் தேவையான போசணைமிக்க நிலமாகின்றது.

பேராசை, வெறுப்பு, திரிபுணர்ச்சி (அறியாமைஃதெளிவின்மை) ஆகிய துர்க்குணங்கள் மனதின் இருண்ட தளத்துள் வேரூன்றி பாதுகாப்பினைப் பெறும் வரைக்கும் அந்த துர்க்குணங்களை விரட்டியடிக்க எடுக்கும் முயற்சிகள் பலனளிப்பதில்லை. மிகவும் சிக்கல் நிறைந்த எண்ணங்கள் மற்றும் ஆவேசம் ஆகிய இழைகளைக் கொண்டு பின்னப்பட்டுள்ள சீலையாகிய மனதில், ஆங்காங்கே உயரிய நல்லெண்ணங்கள் எனப்படும் தங்க இழைகள் தென்பட்டாலும் அவற்றைக்கொண்டு மேற்சொன்ன துர்க்குணங்களை கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியானது பலனற்றதாகவே ஆகின்றது. இவ்வாறான சீரற்ற, சிக்கல் நிறைந்த இடங்களில் எவ்வாறு செயற்படல் உகந்தது? இவ்வாறானதொரு பாரதூரமான நிலையையும் மறந்து மனிதன் தனது மேன்போக்கான, மனதின் வெளி நிலையில் செயற்படுகின்ற, எதையும் எதிர்க்கும் சபாவத்தின் மேல் நம்பிக்கையை வைத்து முன்னோக்கிப் பார்க்கிறான். எவ்வாறாயினும் இதற்குரிய

நிலையான தீர்வானது உளவிளிப்புணர்வுடன் எல்லாவற்றுக்கும் முகம்கொடுப்பதே ஆகும்.

வெறும் கணநேர உளவிளிப்புணர்வினை இவ்வாறான வெளியில் தெரியாத, தெளிவற்ற சிந்தனைகள் மீது செலுத்தி சம்பவங்களின் அடிப்படையில் அவற்றைப் பரிசீலிக்க முனைவதுபோன்ற கடினமான காரியம் வேறொன்றுமில்லை. ஆனாலும் இதைவிட செய்வதற்குரிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த வேறொரு காரியம் கூடக் கிடையாது. மனம் செயற்படும் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் இரண்டு எண்ணங்கள் ஒரே நேரத்தில் மனதில் தோன்ற இயலாது. உளவிளிப்புணர்வானது புத்துணர்வுடன் செயற்படும் தருணங்களில் மனதில் எதிர்மறையான எண்ணமொன்று தோன்றுவதற்கு இடமில்லை. விழிப்புடன் கூடிய நிலையினை தொடர்ச்சியாகக்கொண்டு செல்ல முடிந்தால் இவ்வாறான துர் எண்ணங்கள், ஆசைகள், ஆவேசங்கள் தானாக நலிவடைந்து செல்வதைக் காணலாம். இவ்வாறான பயனற்ற உணர்வுகளைப் புறம்தள்ளிவிட்டு அதற்குப்பதிலாக தான் இக்கணத்தில் பிரதானமாக கவனம் செலுத்த வேண்டிய செயலின் அல்லது பொருளின்மீது விளிப்புடன் இருக்க முயலமுடியும். அல்லது அந்த துர் எண்ணங்கள் வருவதற்கு இடம் கொடுத்து அவதானத்துடன் இருக்கும்போது அவற்றின் பயனற்ற, கருத்தாளமற்ற, துர் தன்மைகள் வெளியாகும். இவ்வாறும் அவற்றின் சாரமற்ற, பரந்த தன்மைகளைக்கண்டு கொள்ளும் போது அவற்றினைப் புறக்கணிப்பது கடினமாகாது. இவ்வகையில் நமக்குக் கிடைத்த கணநேர விழிப்புணர்வு அனுபவத்தை நேரான, சக்திமிக்க செயற்படும் தன்மைக்கு இட்டுச் செல்லல் முடியுமாயினும் தொடர்ச்சியாக அமுல்படுத்துவது அவ்வளவு இலகுவான காரியமுமல்ல.

சிக்கலான ஏதாவதொன்றைப் பரிசீலிக்கையில் அப்பொருளை அண்டிய மற்றைய உப சாதனங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளல், தோலுரித்துப் பார்த்தல் அல்லது முடிச்ச விழ்த்துப் பார்த்தலும் இன்றியமையாததாகும். இக்கோட்பாட்டினை அன்றாட வாழ்வில் தோன்றும் சிக்கலான பிரச்சினைகள் மீது பிரயோகித்து, பரிசீலனை உணர்வுடன் கவனத்திக் கொண்டிருப்பின் அந்நேரம்

மனதில் கட்டுப்பாடொன்று இருக்கும். நாம் செயற்படும் விதத்தை சீர்ப்படுத்துதல் தானாகவே நிகழும். எண்ணங்கள் சீர்குலையும்போது நம்மை உன்னிப்பாகக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒருவர் முன் அவமானப்பட்டுவிட்டது போல எண்ணங்களின் சீரற்ற மற்றும் பாமரத்தன்மை குறைந்து கொண்டே சமநிலைக்குச் செல்லும். இது கலகச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் ஒருவர்மீது ஒளிப்பதிவுக் கமெராவை பிடித்துக் கொண்டிருப்பது போலாகும். இதன்போது மனம் கட்டுக்கடங்காது செயற்படு வதற்குப் பதிலாக அமைதியான நதியைப் போல் மாறிவிடுகின்றது.

தற்போதைய வாழ்க்கையிலும் இதற்கு முந்திய வாழ்வுகளிலும் ஒருவருக்குள் வளர்ந்துள்ள அறியாமையின் அளவு கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. நல்லது கெட்டது பல்வேறு வகையான மூட நம்பிக்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், ஆளுமை மற்றும் மதம்சார்ந்த துர் நம்பிக்கைகளினால் நாம் பாதிப்புக்குள்ளானாலும் இவையெல்லாம் உண்மையில் அவசியமானவைதானா? எனும் கேள்வி நமக்குள் எழுவதில்லை. இந்த அறியாமைச் சவ்வின் கனத்தைக் குறைத்துத் தியானத்துக்குத் தகுந்த சூழலை உருவாக்குவது இந்தக் கணநேர விளிப்புணர்வே ஆகும். கனமான தட்டாகப் பின்னப்பட்டுள்ள இவ் அறியாமைப்படலத்தினை அவிழ்த்துத் தனித்தனி நூல்களாக வேறுபடுத்திக் காண இந்தக் கணநேர விளிப்புணர்வு அல்லது வெற்று அவதானம் உபகாரமாய் உள்ளது. இன்னும் அடிமைத்தனத்தின் அடித்தளமாகிய காம இச்சையானது செயற்படும் விதம் தொடர்பாக அவதானத்தைச் செலுத்தித் துர் எண்ணங்களைப் பரிசீலனை உணர்வுடன் கண்காணிப்பதையும் கணநேர விளிப்புணர்வே செய்கின்றது. இவ்வளவு காலமும் தோளில் சுமந்துகொண்டு வந்த மனோ இச்சையெனும் முள்விரிப்பினை அனுதாபமேயின்றி வேறொருவர் பார்ப்பதுபோலப் பார்ப்பதற்கும், துர் பழக்கங்களின்மீது நடுநிலையான பார்வையைச் செலுத்தி அவற்றி லிருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொள்ளவும் சக்தி கிடைக்கின்றது. சுருக்கமாகக் கூறின் இவ்வளவு காலமும் கண்மூடித் தனமாக ஏற்றுக்கொண்டிருந்த மனதின் அடித்தளத்தில் கனம் பெற்றிருந்த அறியாமையினை மென்மையாக்கி அதனுள் நுண்ணிய

துவாரங்களினூடே பிளந்து விடுகின்றது. பின்னர் ஆப்பினைச் செலுத்தி வேறாக்குவதுபோல, அல்லது உளி, சுத்தியலைக்கொண்டு உடைப்பது போல தியான நுட்பங்களைப் பிரயோகித்து இவ் அறியாமைத் தட்டினைச் சுக்குநூறாக்கி விடுகின்றது. இவ்வாறு ஒருமுறை துள்களாக்கப்பட்ட அறியாமை மற்றும் துர்கணங்களால் மறுமுறை முன்புபோல் தலைதாக்குவதென்பது மிகவும் கடினமே.

மனதின் வடிவம் பற்றி உள்ளது உள்ளபடியே தெரிந்து கொள்ளலானது அதற்குள்ளே அடிப்படை மாற்றங்களை உருவாக்குவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை அதிகமாக்குகின்றது. இதன்போது, மனதுக்குள் வேரூன்றியுள்ள பழக்கங்கள், இருள் நிறைந்த மூலை முடுக்குகள், மனதின் பொதுவான ஒழுக்கு அல்லது மனதுக்குள் எப்போதுமே உள்ள கதைகூறல் மற்றும் பௌதிக உலகின் நிலையான இருப்பினை உறுதிப்படுத்தப் பயன்படும் உவமானங்கள் கூட கேள்விக்குள்ளாகுவதால் அவை பற்றிய நம்பிக்கை மங்கிப் போய் விடுகின்றது. இவ்வாறு இதுவரையில் தான் கேள்வியெதுவுமின்றி ஏற்றவைகள் அனைத்தையும் நித்திய உண்மைகளாகவே ஏற்கப் பழகியிருந்த மனிதன் தான் உண்மையென்று நம்பியிருந்தவைகள் பற்றிய விசுவாசத்தினை கேள்விக்குறியாக்கிய தியானம் அல்லது உளவிளிப்புணர்வினை விட்டும் பின்வாங்குகின்றான். இவ்வாறான ஒன்று தமக்கு நன்மையைக் கொண்டு தருமா என்று சந்தேகம் கொள்கின்றான். ஆனாலும் கணநேர விளிப்புணர்வு அல்லது வெற்று அவதானமானது இந்த இரண்டும் கெட்டான் மனநிலையில் உள்ளவர்கள் மற்றும் இக்கொள்கையினைப் பற்றிப்பிடிக்கத் தயங்குவோர் ஆகியோருக்கு ஊக்கமளிக்கின்றது. இறுதியில் குறிப்பிட வேண்டியதென்னவெனில், தமது வசிப்பிடமான சுரங்கத்தினைச் சுத்தம் செய்யும் மற்றும் சீர்செய்யும் இக்காரியத்தினைப் புரிய அதாவது மனித மனதின் பூரண பரிசுத்த நிலையை அடைய இந்த கணநேர விளிப்புணர் வானது அத்தியாவசியமானதாகும். சுருங்கக்கூறின் "மனதினைச் சுத்திகரித்தலாகும்." அச்செயல் நடந்தேறுவது தமது மனக்கிடங்கினைச் சீர்படுத்ததல் அல்லது ஒழுங்குபடுத்துதலின்

ஊடாகவே என்பதைக் கண்டுகொண்டோம். “சதிப்பட்டான” கருத்துச் சுரங்கத்தில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

“துர்குணங்கள் மனதினை மாசுபடுத்தினாலும், உளச்சுத்திகரிப்பு முறைமையானது மீண்டும் மனதினை தூயநிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. இக்காரியத்தைச் செய்வது உளவிளிப்புணர்வின் பண்பட்ட நிலையே”

பெயரிடல்

கணநேர உளவிளிப்புணர்வினால் புரியப்பயன்படுகின்ற மனதின் எண்ணத் தொடர்ச்சியினைத் தூய்மைப்படுத்தல் மற்றும் தொகுத்து வடிவமைத்தல் செயற்பாட்டினூடே மனதிலுள்ள முடிச்சுக்கள் அடையாளங் காணப்பட்டு அவிழ்க்கப்படுவதை மேலே விளக்கி யிருந்தோம். இந்த அடையாளம் காணும் செயற்பாடானது மற்றைய மன உணர்வுகளைப் போலவே பேச்சு மொழியுடன் தொடர்பானதே. ஆகவே ஒன்றை மற்றையவற்றிலிருந்து “பிரித்தறியும் அல்லது அடையாளம் காணும்” செயற்பாடு “பெயரிடல்” இனூடாகவே சாத்தியமாகின்றது.

ஆதி மனிதர்கள் சொற்களில் ஏதோ சக்தி அடங்கியிருப்பதாகவும் அச்சொற்களை உச்சாடனம் செய்யும்போது அதிலுள்ள சக்தியினை செயல்நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியு மென்றும் நம்பினர். ஒருவரைப் பெயர் சொல்லி அழைப்பதன் மூலம் அவரைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடிவதுடன் அவர் பற்றிய அறிமுகமின்மையினுள் ஒளிந்துள்ள பயத்தையும் போக்கலாம். ஒருவரை அல்லது ஒரு பொருளை மற்றவற்றிலிருந்து பிரித்தறிந்து பெயர் சூட்டி அழைக்க முடியுமாயின் குறித்த நபரோ, பொருளோ அல்லது சக்தியோ நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருவது போலாகும். பெயர் சொல்லி அழைப்பது பற்றிய இவ்வாறான பழைய கதைகள் புராண கால கற்பனை இதிகாசங்களில் காணக்கிடைக்கின்றன. பெயர் சொல்லி அழைக்கும்போது எந்தளவு பலம் வாய்ந்த அரக்கர்களானாலும் அவர்களது பலம் இழக்கப்படுவதுடன் அவரை வசப்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும் என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உள விளிப்புணர்வினைப் பயிற்சி செய்கையில் இவ்வாறு பெயரிடல் ஆனது, பலத்தினை உறுதி செய்யும் முறையாக ஒருவருக்குத் தோன்ற முடியும். விசேடமாக மனதின் "ஈருளான குகைகளில்" வேருன்றி ஒளிந்துள்ள அரக்கர்களை அடையாளம் கண்டு பெயர்சொல்லி அழைப்பதானது தமது மனதின் இரகசியங்களைப் பரகசியப்படுத்துவதற்குச் சமனானது. உளவிளிப்புக்கொண்ட ஒரு மனிதருடைய சாதாரண பார்வையைக்கூட அவ் அரக்கர்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது. இதனால் அவர்களின் அடித்தளம் ஆட்டங் கண்டாலும் முற்றாக விரட்டியடிப்பதற்கு இது போதுமானதல்ல. காம இச்சை போன்ற பலம்வாய்ந்த சக்திகளை உளவிளிப்பின் வெளிச்சத்துக்கு உட்படுத்தும்போது அவ் அரக்கர் களுக்கு விருப்பமின்றியாயினும் அங்கிருந்து வெளியேற நேரிடுகின்றது. அங்கு அவர்கள் தலைகுனிந்து வெளியே வந்து மீண்டும் ஏதாவது காரணத்தைக்கூறி உள்ளே செல்ல முயற்சி செய்வர். இங்கே பெயர் சொல்லி அழைத்தல் மற்றும் குற்றவாளிக்கூண்டில் ஏற்றுதல் என்பதைத் தாண்டி வேறொரு காரியத்தையும் உள விளிப்புணர்வு செய்வதில்லை. இருட் குகையிலிருந்து வெளியேற்றிவிடும் இக்காரியத்தின் காரணமாகவே துர்க்குணங்கள் தேய்ந்து போவதே உண்மை. இது உள விளிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்வதன் முதல் வெற்றியாகும்.

மனதின் கதைகூறல் அல்லது தொடர்ச்சியான வெற்று எண்ணங்கள் ஒருவருக்குள் தன்னைப் பற்றித் தாழ்ந்த அபிப்பிராயத்தை உண்டாக்குகின்றது. அது தனது ஆளுமைக்குப் பொருத்தமில்லாததாயினால் அவற்றைத் தானறியாமலே தன் மனதின் இரகசியப் பெட்டகத்துள் போட்டுவிடுவது மனிதனின் சாதாரண பழக்கமாகும். இல்லையெனில், பின்னர் அவற்றின் மீது வெண்ணிற சாயம் பூசி அழகிய பொதியிலிட்டு நல்ல பெயருடன் கூடிய லேபலிட்டு அழகான ஒரு பொருட்களாக அவற்றைக் காட்சிப்படுத்துகின்றோம். இந்த இரகசிய செயற்பாடு காரணமாக நம் ஆழ்மனதில் அந்த துர்க்குணங்கள், மண்டியைப்போல தொடர்ச்சியாகப் படிகின்றன. இதன் காரணமாக மனதிலுள்ள நற்பேறுகளைத் தரவல்ல நன்னோக்கங்கள் சிறிது சிறிதாக நலிவடைகின்றன. இதனால் பிரச்சினைகளைக் கண்டால்

தப்பியோடும் பழக்கம் தோன்றுகின்றது. இவ்வாறான நன்னோக்கங்களின் நலிவுறுதலையும் பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்பியோடும் பழக்கத்தையும் மேலே விளக்கப்பட்ட துர்குணங்களை அடையாளம் கண்டு பெயரிடல், லேபலிடல் செயற்பாட்டின் மூலம் இலகுவாக இல்லாதொழிக்க முடியும். இது நமது உணர்வுத்தளம் மற்றும் ஆழ் உணர்வுத்தளம் ஆகியவற்றின் மீதும் சிறப்பான மாற்றங்களைக்கொண்டு வருகின்றது.

தனிப்பட்ட குறைபாடுகள் அல்லது தீய எண்ணங்களை வெவ்வேறாக இனங்கண்டு பெயரிடு வதன் மூலம் அவற்றுக்கெதிரான வெறுப்பு மற்றும் அருவறுப்பு மனதில் தோன்றுகின்றது. இவ்வாறான மனிநிலையில் தீய எண்ணங்களின் வருகையைத் தற்காலிகமாகத் தடை செய் வதற்கு இந்த பெயரிடும் முறையால் இயலுமாகின்றது. அத்துடன் இறுதியில் அந்தத்தீய குணங்களைப் பூரணமாக மண்டியிட வைக்கவும் முடிகின்றது. இவ்வாறான தேவையற்ற எண்ணங்களைத் தடை செய்தல் ஆரம்பத்தில் கடினமாயினும் அவ்வாறான இழிவான எண்ணங்களுக்கெதிரான வெறுப்புணர்வு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரிப்பதால் அவை மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் தன்மையானது நலிவடைந்து விடுகின்றது. தொடர்ச்சியாக இவ்வாறு பெயரிட்டுக் கொண்டு செல்லும்போது அவ் உணர்வுகளுக்கும் மனதுள் பலாத்காரமாக நுழைதலுக்கான இடைவெளி குறைந்துகொண்டே செல்கின்றது. மனதின் தீய குணங்களை நலிவடையச் செய்யும் இந்த வெற்றிமிக்க வழிமுறையினால் உள விளிப்புணர்வு இன்னுமின்னும் பலம் வாய்ந்ததாகின்றது. இவ்வாறு மனதில் உன்னத வளர்ச்சியை உருவாக்கித் திடசங்கற்ப சக்தியை மேம்படுத்துகின்ற இவ்வுணர்வு “பாவ வெறுப்புணர்வு” ஆகும். இது வாழ்வியல் நெறிமுறை சார்ந்த ஒன்றாகும். இவ்வுணர்வு அறநெறியையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

அடையாளம் காணல் மற்றும் பெயரிடல் ஆகிய இம்முறையினை மனதுள்ள நல்லுணர்வு களுக்கும் பிரயோகிக்கலாம். இதன்போது அந் நல்லுணர்வுகள் ஊக்கம் பெறுகின்றன, வலுவடைகின்றன. இவ்வாறு பெயரிடாமல்போகும் போது நல்லுணர்வுகளை

மதியாமை காரணமாக அவை நலிவடைந்து ஒழிந்து கொள்கின்றன. பெயரிடல் மூலம் இவ்வாறு நல்லவை நல்லவையாக அடையாளம் காணப்படுவதால் அவை மென்மேலும் மென்மை பெறுகின்றன.

தூய விளிப்புணர்வு மற்றும் கணநேர விளிப்புணர்வு ஆகியவற்றினால் ஆற்றப்படுகின்ற சாதகமான சேவை எதுவெனில் அன்றாட வாழ்வின் சம்பவங்கள் மற்றும் மனதின் செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றைத் தான் பின்பற்றுகின்ற கொள்கையின் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படும் விதத்திலே தொகுத்தளிப்பதாகும். இவ்வாறு பார்க்கும்போது பெயரிடல் அல்லது குறியிடல் செயற்பாட்டின் மூலம் பாதகமான உணர்வுகள், சம்பவங்கள் கூட சாதகமான தெளிவினை அடைவதற்கான மூலப்பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இதற்குச் சாட்சியாக "சதிபட்டான" சூத்திரத்தில் காணப்படுகின்ற கீழ்வருகின்ற வாக்கியங்களைக் கொள்ளலாம். இதனை வாசித்துத் தெளிவுறுவதன் மூலம் உறுதிப்படுத்தியும் கொள்ளலாம்.

1. "சுகங் வேதனங் வெதே மானோ சுகங் வேதனங் வேதயாமிதி பஜானாதி"
2. "சராகங்வா சிக்கங் சராகங் சித்தந்தி"
3. "சுந்தங்வா அஜ்ஜத்தங் காமச் சந்தங் அத்திமேச அஜ்ஜத்தங் காமச்நதானேதி பஜானாதி"
4. "சுத்தங்வா அஜ்ஜத்தங் சதி சம்பொஜ்ஜங்கங் அத்தி மே ச அஜ்ஜத்தங் சதி சம்பொஜ்ஜங்கொதி பஜானாதி"

சரியான அடையாளம் காணல் மற்றும் பெயரிடல் ஆகிய இச்செயற்பாடுகளின் மூலம் பிற்காலத்தில் கிடைக்கவிருக்கின்ற விசேட "ஞான விளக்கங்களிற்கான" பாதை வெளிக் கொணரப்படுவதுடன் அதற்குத் தகுந்த சூழ்நிலையும் மனதுள் உருவாகின்ற தென்பதை சுருக்கமாகக்கூறி இவ் அத்தியாயத்தினை முடித்துக்கொள்வோம். (கணநேர விளிப்புணர்வி னால் செய்யப்படுகின்ற "அடையாளம் காணல்";,

“பெயரிடல”; ஆகிய இவ்விரு காரியங்கள் மூலம் மானசீகச் செயற்பாடுகளின் பிரதான அறிவீன விதையாகிய, “கெட்டியானதும் நிலையானதுமான மனமொன்று உள்ளது” எனும் வாதம் இங்கு உடைந்து போகின்றது. ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் வேறான செயலர்களின் தொடராக மனம் அடையாளம் காணப்படுகின்றது. அதேபோல் பொருள் நிலைகள், மனநிலைகளின் உண்மைச் சொரூபங்கள் வெளியாவதால் அவை தொடர்பான குறிப்புகள், தன்மைகள் அடையாளம் காணப்படுகின்றன. இவ் அறிதலானது அத்தன்மைகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவு ஆகியவற்றைக் கண்டுகொள்ள உதவியான சாதனமாகின்றது.

2. எதிர்ப்பின்மைக்கொள்கை

தியானத்துக்கு இருக்கின்ற தடைகள்

நம்மைச்சூழ உள்ள புற உலகம் போன்றே நமது மனோ உலகமும் ஏமாற்றும், மனவேதனை மற்றும் ஒன்றுக்கொன்று நேரெதிரான சக்திகளால் நிறைந்து காணப்படுகின்றது. அவற்றினை வெற்றிகொள்ள அல்லது அவற்றுக்கெதிராக சண்டையிட நம்மிடம் சதியில்லையென்பதை நாம் அனுபவரீதியாக அறிவோம். நாம் விரும்புகின்ற அனைத்தையும் விரும்பும் விதத்திலேயே பெற்றுக்கொள்ள இவ்வுலகத்தில் இயலாது. மனோ உலகத்தில் கூட ஆசை, உணர்ச்சிகள் மற்றும் கட்டிடலடங்கா எண்ணங்கள் ஆகியன நியாயம், பொறுப்பு, அறிவு சார்ந்த எதிர்பார்ப்பு போன்றவற்றை அடக்கி தம்மை வெளிக் காட்டுகின்றன.

மனவெறுப்புக்குரிய நிலைமைக்கு எதிராகச் செயற்படும்போது அவை இன்னுமின்னும் அருவர்ப்பு மிகுந்த தன்மைகளுக்குப் பயணிப்பதை நாம் காண்கின்றோம். காம இச்சையினைக் கட்டுப்படுத்த மன உறுதி கொள்ளும்போது அது மென்மேலும் அதிகரிக்கும் நிலையையும் அறிவோம். கொள்கை முரண்பாட்டுச் சண்டைகளில் கோபத்தோடு செயற்படும்போது அச்சூழல் இன்னும் மோசமடைவது அச்சண்டைக்கு மேலும் சக்தி சேர்த்தது போலாகும். மற்றவரின் விதண்டாவாதத்தினைக் கட்டுப்படுத்த எடுக்கும் முயற்சியினூடே அந்நிலை இன்னும் உக்கிரமாவதையும் அவதானிக்கலாம். குறித்த ஒரு செயலில் ஈடுபடும்போது, ஓய்வாக இருக்கும்போது அல்லது தியானம் புரியும்போது தடைகள் ஏற்படுகையில் கோபத்தோடு எதிர்வினை புரிந்தால் அல்லது கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்தால் அத்தடையானது மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுவதுடன் மென்மேலும் உக்கிரமாவதையும் தவிர்க்க முடியாது.

அதிகாரத்தினைத் தன்மைக்கொள்ள இயலாத நிலையில் அடையும் ஏமாற்றங்கள் வாழ்வெங்கும் நிறைந்துள்ளன ஆயினும்

எதிர்ப்பின்மையைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் இந்நிலையை வெற்றிகொள்ள முடியும். இதுவே உறுதியான வெற்றியை பெற்றுத்தரும் வழியாகும். அடக்கு முறையினால் பெற்றுத்தர முடியாத மானசீக மற்றும் வெளியுலக அபிலாசைகளை அமைதி மற்றும் அப்பாவித் தனத்தினூடே பெற முடியும். தேர்ச்சி பெற்ற விளிப்புணர்வானது அவ்வாறானதொரு கொள்கையாகும். உன்னத விளிப்புணர்வை அடைவதற்கான முந்திய படிநிலையாகிய “கணநேர விளிப்புணர்விற்கு” அனுசரணை வழங்குவதன் மூலம் இந்த எதிர்ப்பின்மைக்கொள்கை கொண்டுள்ள சக்தி மற்றும் அதன் சிறந்த பிரதிபலன்கள் படிப்படியாக வெளிப்படும் விதம் மிக அற்புதமானதாகும்.

“சதிப்பட்டான” (விளிப்புணர்வுத் தேர்ச்சி) தியான முறையானது இந்த அமைதியான கோட்பாட்டின் மூலம் பெற்றுத் தருகின்ற உளக்கட்டுப்பாடு மற்றும் தியான முன்னேற்றம் ஆகிய பிரதிபலன்களை மற்றும் பலாபலன்களை இங்கு நாம் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். உன்னிப்புடன் கவனிக்கின்ற வாசகருக்கு இதைவிடவும் சிறந்த போதனையொன்று தன் அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் ஒரே விடையாகக் கிடைக்க வாய்ப்பேயில்லை.

தியானத்தின்போது ஏற்படுகின்ற தடைகளில் பிரதானமானவை மூன்று ஆகும். அவையாவன:

1. சத்தம் மற்றும் அதுபோன்ற மற்றைய வெளிப்புலன் தூண்டல்கள்.
2. மனதில் எழுகின்ற கட்டற்ற ஆசை, வெறுப்பு, கவலை, மனவேதனை, சோம்பேறித் தனம் போன்ற துர் உணர்வுகள்.
3. பல்வேறுபட்ட கட்டாக்காலி எண்ணங்கள் மற்றும் பகற்கனவு.

புதிதாகத் தியானிக்கப் பழகுவவர்களுக்கு இவை பாரதூரமான தடைகளாகவே தெரியும். அவர்களுக்கு இந்நிலைமையைத் தனியாகச் சமாளிக்கத் திறமை போதாது. ஏனெனில் எதிர்பாராத வேளைகளில் இவ்வுணர்வுகள் மேலோங்குகையில் அவற்றுக்கெதிராக எதிர்வினை புரிவதன் மூலம் சிலர் தேவையற்ற

சிக்கல்களை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். எதிர்பாராது தோன்றுகின்ற இவ்வாறான தடைகளுடன் பதட்டமான மனநிலையில் போராடுகையில் இன்னும் தேவையகன்ற சிக்கல்களை அது உருவாக்கலாம். இதன் காரமணாக கடுமையான ஏமாற்றமோ, முயற்சியைக் கைவிட்டு அகன்று செல்லவே இடம் பெற முடியும்.

இது சம்பந்தமாக எந்தளவுக்கு வாசித்துத் தெரிந்திருந்தாலும் நெருக்கடியான நேரங்களில் அவற்றுக்கு முகங்கொடுக்கத் தேவையான அனுபவ அறிவு ஒரு புதிய யோகியிடம் இருப்பதில்லை. புதிதாக தியானத்தில் ஈடுபடுகின்ற ஒரு யோகி இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தன் கையாலாகாத நிலையை உணர்வதுடன் மிக விரைவாக ஏமாற்ற மனநிலைக்குப் பயணிப்பது அவருக்கான பெரும் தடையாக மாறுகின்றது. தோல்வியினை மிக விரைவாக அவர் ஏற்க முனைகின்றார். லௌகீக செயற்பாடுகளைப் போல இங்குகூட இவ்வாறான "பிரதான சங்கடங்களுக்கு" முகங்கொடுக்கும் விதத்தைக் கொண்டே தமது ஆன்மீகப் பயணத்தின் எதிர்காலம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

தடையொன்று ஏற்படும் போது அதற்கு சரியாக முகங்கொடுக்கத் தெரியாத யோகியின் எதிர்வினை இரு வகைப்படுகின்றது. முதலில் சாதுர்யமாக விலகிச் செல்ல முற்படுவது, அம்முயற்சி தோல்வியுறும்போது மனதைக் கல்லாக்கிக் கொண்டு பொறுத்துக் கொண்டிருப்பது நம்முன் தோன்றுகின்ற பிரச்சினைகளை ஈக்களுக்கு ஒப்பிடலாம். அவற்றை முதலில் இலகுவாகத் தட்டிவிட்டு பின்கோபத்துடன் விரட்ட முற்பட்டாலும் அவை மீண்டும் திரும்பி வந்து தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும். தடைகளை விரட்ட எடுக்கும் முயற்சியிலேயே யோகியின் உடற்சமனினை மற்றும் மனச்சாந்தி ஆகியன பறிபோய் விடுகின்றன.

இவ்வாறு வலுக்கட்டாயமாக அடக்க முயற்சிக்கும் வழிமுறைகள் பலன்றைவை என்பதனால் "சதிபட்டான" எமக்கு விளிப்புணர்வு மாத்திரை மூலம் வேறொரு கொள்கையைக் கொண்டு இவற்றுக்கு முகங்கொடுக்கக் கற்றுத் தருகின்றது.

இவ் அமைதி வளிமுறையினைக் கைக்கொள்வதற்கு “தெளிவான பார்வை” அத்தியவசியமாகின்றது. இவ்வுலகில் வாழ்கின்ற எல்லோருக்கும் மேற்சொன்ன தடைகள் பொதுவானவை என்பதை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். மறுப்பதனால் இத்தடைகளை மாற்ற முடியாது. அதற்குப் பதிலாக அவற்றுடன் சுமுகமாவதன் மூலம் சில தடைகளைத் தாண்ட முடியும். எஞ்சும் தடைகள் மற்றும் மற்றைய துர்குணங்களை அவை சம்பூர்ணமாக இல்லாதொழியும் வரை செயற்படுவதற்கு வேறுமுறை உள்ளது. அதைத் தெரிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

1. இவ்வுலகின் உரிமை எமக்கு மட்டுமல்லாது மற்றைய உயிரினங்கள், மனிதர்களுக்கும் சமமானது என்பதால் இரைச்சல், சப்தம் போன்ற வெளியிலிருந்து வருகின்ற தடைகள் கணக்கிலடங்காதவை. நாம் எதிர்பார்க்கின்ற “சம்பூர்ண தனிமை” அல்லது மற்றய வற்றின் கரைச்சல் அற்ற சாந்தமான உலகம் எப்போதுமே கிடையாது. ஆகாயத்தில் மிதக்கின்ற கற்பனை மாளிகை போன்ற மக்களின் தொல்லை அறவே அற்ற இடத்தை எதிர்பார்க்க இயலாது. “விசேட பார்வை” தியான முறையானது பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்பியோடுதலோ அல்லது தற்காலிகமான ஒரு இடத்தில் அமைதியாக ஒழிந்திருப்பதோ அல்ல. இந்த பிரயோக ரீதியான தியான முறையின் மூலம் நாம் எதிர்பார்ப்பது நாம் வாழும் உலகின் உண்மை நிலையினை நமக்குள் கண்டுகொள்ள அதனைத் தாண்டிச் செல்ல மனதினைத் தயார் செய்தலாகும். இத்தியான வாழ்வுக்கு எதிரான தடைகள் நிச்சயமாக வாழ்வெங்கும் நிறைந்துள்ளது.
2. மகாசீ சயாடோ தேரர் இவ்வாறு கூறுகின்றார். லௌகீக மனதுக்குள் துர்குணங்கள் தொடர்ச்சி எழுவது மிக இயல்பான ஒன்று. சாதாரண மனிதன் அதற்கு முகம் கொடுத்தே ஆக வேண்டும். விளிப்புணர்வை பயில்பவர், தியானம் புரிபவர் இத்தூர் குணங்கள் தொடர்பில் தெளிவினைப் பெற வேண்டும். இக்குணங்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ள வேண்டும். இம் முறை மூலம்

துர்குணங்கள் பலமிழந்து, தேய்ந்து இறுதியில் அழிந்துபோய் விடுகின்றது. ஒரு யோகியிற்கு தம்மிடமுள்ள துர்குணங்களை அறிந்துகொள்ளல் எந்தளவு முக்கியமோ அதே அளவிற்குத் தனது நற்குணங்களைத் தெரிந்துகொள்வதும் முக்கியமானதாகும்.

துர்குணங்களுக்கு முகங்கொடுப்பதன் மூலம் ஒரு யோகியினுள் அக்குணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான அவசியம் உணரப்படுகின்றது. தேவை உண்டாகின்றாகின்றது. அதற்குப் பதிலாக துர்குணங்கள் தோன்றும்போது வெட்கத்தினால் அல்லது அகங்காரத்தினால் அவற்றைக் காணாது விட்டுவிடின் இப்பழக்கத்தினாலேயே தமது தோல்வி

உறுதி செய்யப்பட்டுவிடும். அதற்காக, குருடனைப்போல துர்குணங்களுடன் சண்டைக்குப் போவது மன உளைச்சலையே பெற்றுத்தரும். அல்லது தனக்கே ஆபத்தாகிவிடும். அதற்குப் பதிலாக துர்குணங்கள் எழும்போதே அவற்றின் சுபாவங்கள் மற்றும் செயற்படும் விதம் ஆகியனவற்றை நன்றாகப் பரிசீலிப்பின் அப்போது செயற்பட வேண்டிய விதத்தை அதற்கு முன்னமே தெரிந்துகொள்ள முடிவதுடன் அவை தோன்றாமல் தடுக்க முயற்சிக்கவும் முடியும். இது இவற்றை அடியோடு அளிக்க முடியுமான உறுதியான வளிமுறையாகும். ஆகையால் தோன்றுகின்ற துர்குணங்கள் யாவற்றுக்கும் திறந்த மனதுடன் முகங்கொடுங்கள். கோழைத் தனத்தைக் கைவிடுங்கள், பயப்படாதீர்கள். அதைரியத்துடன் பின் வாங்காதீர்கள்.

3. தியானத்தின்போது தோன்றுகின்ற மூன்றாவது தடையானது தான்தோன்றித் தனமான எண்ணங்கள் மற்றும் பகற்கனவு அல்லது கற்பனை ஆகும். இவை இறந்தகால, எதிர்கால எண்ணங்கள், மனோவிகாரச் சித்திரங்கள் ஆகியனவாகும். மனதின் அழுக்குகளும் இவ்வாறு வெளிப்பட முடியும். இறந்தகாலச் சம்பவங்கள்

தொடர்பான குற்ற உணர்வு எதிர்காலக் கனவுகள் புலனங்கங்களினால் தூண்டப்படும் மனச் செயற்பாடுகள் ஆகியனவும் இங்குதோன்ற முடியும். விளிப்புணர்வு (பலகீனமான, மன ஒருங்கிணைவற்ற நேரங்களில் விரால் இல்லாக்குளத்துக்கு கணையான் அதிபதி" என்பது போல இவை தான்தோன்றித் தனமாக மனதுள் நுழைவது மனதின் விளிப்புணர்வற்ற இடைவெளியை நிரப்புகின்ற தோரணையிலாகும்.

கட்டாக்காலியாக அலைகின்ற பண்பாடற்ற இவை மனதுள் வேரூன்றி கிளைகளைப் பரப்பி முற்றிலும் ஆக்கிரமித்து விடுவது புதிய யோகியிடம் மட்டுமல்லாமல் பண்பட்ட யோகிகளிடம் கூடவாகும்.

மேலோட்டமாகப் பார்க்கும் போது துர்குணங்களல்லாதவை போன்று தோன்றும் இவற்றைப் பூரணமாகக் கட்டியாள முடிவது மோட்டஷத்தின் இறுதி நிலையை அடைந்தவர்களால் மட்டுமேயாகும். ஆரம்ப நிலைகளில் இவற்றை இயன்றளவு தள்ளிவைக்க முயற்சிப்பது தியானத்திற்கான இடைவெளியைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முகமாகவே. ஆக்கிரமிக்கும் இயல்பு கொண்ட இவற்றை தள்ளிவைப்பதன் மூலம் பிரதான இலக்கின் மேல் கவனத்தை செலுத்தி தியானம் செய்யும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும்.

மேற்சொன்ன முன்று வகையான தடைகள் மீதும் கவனத்தைச் செலுத்துவது யோகியின் கடமையாகும். அதனை அறிந்து அதற்குப் பொருத்துமான மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளவதற்கு அது சம்பந்தமான கேள்வி ஞானம் அவசியமாகும். பின் அவ் அறிதலை நன்கு மனதில் பதித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இதனடிப்படையில், தோன்றுகின்ற இந்த மூன்று விதமான தடைகளைக் கொண்டும் யோகியினுள் ஏற்படுகின்ற வாழ்வின் துக்கம் பற்றிய தெளிவு அனுபவமானது, அவர் கொண்டுள்ள கேள்விஞானம் மற்றும் பிரயோகஞானம் ஆகியவற்றின் அளவிற்கேற்பவேயாகும். அவற்றைத் துணையாகக் கொண்டேயாகும்.

யாருக்காயினும் தான் விரும்பிய ஒன்று விரும்பியபடி கிடைக்காமை துக்கத்தையே தரும். அத்துக்கத்தினைப் புறக்கணிக்காது அதன் வேர்வரைக்கும் செல்லும் போது அதற்கான காரணம், அத்துக்கத்தின் அழிவு, அதற்கான பாதை ஆகியன வற்றையும் தியானத்தின் மூலமே அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறே மனதைச் சஞ்சலப்படுத்தும் சந்தேகம், கோபம், குளப்பம், ஆசைவேகம். உற்சாகமின்மை ஆகியன தோன்றும் போது, அவற்றுக்கு வெளிப்படையாக முகம் கொடுக்க யோகி துணியைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். சுருக்கமாகக் கூறின் மேற்சொன்ன ஜந்து உணர்வுகள் தோன்றும் போது அவற்றின் மீதும் வெறுப்புக் கொள்ளாது, எதிர்ப்பின்மையைக் கைக் கொள்வதன் மூலமே அவற்றை வெல்ல முடியும். தூய்மையான விழிப்புணர்வைக் கைக்கொண்டு அன்றாடவாழ்வில் சம்பவங்களின்போது ஏற்படுகின்ற தெளிவு ஞானம், கேள்வி ஞானம் சிந்தனை ஞானம் ஆகியவற்றிற்கிடையான சமனிலையை உருவாக்குவதன் மூலம் அந்தந்த இடத்துக்குத் தகுந்த முறையில் தேவைக்கேற்றவாறு காரியங்களை புரிதல் வேண்டும். இதனையே "சதிபட்டான" சூத்திரத்தின் நான்காவது வளிமுறையான "தம்மானுபஸ்ஸனாவ" கூறுகின்றது. ஆரம்பத்தில் இதற்கான தயார்ச் சூழலை உருவாக்கத் தேவையான எதிர்ப்பின்மைக் கொள்கை பற்றிய தெளிவு இப்போது நம்மிடம் உள்ளது. எதிரியைக் காணும் போது உத்வேகமாக, முன் ஆயத்தமின்றி சண்டைக்குச் செல்லும் பலகீன நிலையிலிருந்து நிலமையைத் தெளிவாக உணர்ந்த ஆயத்தம் அல்லது தயார் மனநிலை இப்போது எம்மிடம் உள்ளது. இது மிக விஷாலமான இலாபமாகும் அத்துடன் இதனையே எதிர்ப்பின்மைக் கொள்கையென கூறுகின்றோம். இத்தனைகாலமும் எதிரிகளாகக் கண்ட இவ்வுணர்வுகளை இன்று சத்தியத்தைக் கற்றுத் தரும் ஆசான்களாக மாற்றியுள்ளோம். இதுவரை தடைக்கற்களாக இருந்த இக்குணங்களை இப்போது படிக்கற்களாகக் கொள்வோம்.

தடைகளைக் கட்டுப்படுத்த மூன்று உத்திகள்

இவ்வகையான தடைகளுக்கு தயார் மனதுடன் முகங் கொடுப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் முதலாவது இலாபமானது எதிர்வினை புரியா மனதுக்கான அடித்தளம் இடப்படுவதே ஆகும். இத்தன்மை இன்னும் வளரும் போது தடைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் சக்தி தன்னுள் இன்னுமின்னும் வளர்வதை தாமே கண்டுகொள்ளலாம். இவ்வகையான அமைதியான உத்திகளின் பால் இன்னும் கொஞ்சம் கவனம் சொலுத்துவோம்.

தடைகளைக்கட்டுப் படுத்துவதற்கு மூன்று உத்திகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம் இவை மூன்றும் விழிப்புணர்வு பற்றிய பயிற்சிகளே. ஒன்று தோல்வியுறும் போது அடுத்ததைப் பயன்படுத்தும் முறைமையினூடேயே இவை கடைப்பிடிக்கப் படுகின்றன. இதில் ஒன்றிலிருந்து மற்றயது வேறுபடுவது, செலுத்தப்படும் விழிப்புணர்வின் அளவினைக் கொண்டேயாகும். இதன் போது செயற்படுத்த வேண்டியது மனதின் அவதானத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை.

இங்கு உதாரணத்துக்கு நாம் மூச்சுக்காற்றின் மேல் கவனத்தைக்குவித்து தியானித்துக் கொண்டிருப்பதாக எடுத்துக் கொள்வோம். அப்போது புற எண்ணங்கள்

1. தடையாக வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். முதலாவது உத்தி என்னவெனில் தடை வந்ததை அடையாளம் காண்பினும் மேம்போக்காக க கண்டும் காணாமல் செல்வதே. அத் தடை கொண்டுவந்த செய்தியை காணும் ஆர்வமில்லாமல் மீண்டும் மூச்சின் மீது கவனத்தைக் கொண்டு செல்லலே ஆகும். இதன் போது நம்மை ஆட்கொள்ளவந்த தடைகளிற்கு, அவை நெடுநேரம் இருப்புக் கொள்ள சந்தர்ப்பம் வழங்கப் படுவதில்லை. தடையானது பலயீனமானதாயின் பிரதான இலக்கு (சுவாசம்) மீதான மன உருங்கிணைவு பலமான போது தடையை விட்டும் சுவாசத்துக் மீண்டும் வருவது இலகுவானது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தடைகளிற்கான வரவேற்பு கிடைக்கப் பெறாமையால், தான்தோன்றித்தனமான அவற்றினால் நமது மன

ஒருங்கிணைவுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாத வண்ணம் மீண்டும் நம் பிரதான இலக்கினை நோக்கி திரும்பி வர முடிகின்றது.

இதன் போது நாம் பிரயோகித்த அகிம்சையான தந்திரோபாயம் என்னவெனில், “போவென்று சொல்லாமல் போக வைப்பதே” ஆகும். “மகா சூன்யத்தா” சூத்திரத்தில் குறிப்பிடப்படுவது போல புத்தபெருமான் வேளை தவறிவரும் வளிப் போக்கர்களிடம் நடந்து கொண்டதும் இம் முறையைக் கையாண்டே ஆகும். துர்குணங்களிலிருந்து விடுதலையாகும் நோக்குடன், கட்டாக் காலியாக அலைபவர்களை விரட்டி விடுவது பற்றி கலாநிதி ஷாந்திதேவ அவர்களினால் கூறப்படும் உபதேசங்களும் இவ்வகையைச் சார்ந்தவையே. யாருக்காயினும் இவ்வாறு கட்டாக்காலியாக அலைபவர்களை முற்றாகத் தவிர்க்க முடியாத விடத்தில் நடுநிலமையைக் கைக்கொண்டு நாசுக்காகசெயற்படல் அவசியமாகும்.

2. தடையானது இப்போதும் தொடருமாயின் பொறுமையுடன், ஓர் புதிய யோகியைப் போன்று மீண்டும் தன் பிரதான தியானச் செயலின் (உதா-சுவாசம்) மீது கவனத்தைச் செலுத்தல் வேண்டும். தடையின் சக்தி குறையும் போது அது தானாகவே இல்லாது போய்விடும். ஆயினும் பெரும்பாலானோர் தடையின் முகத்திலேயே “வரவேண்டாம் போ” எனச் சொல்லவே முயல்கின்றனர். தனது தியான இலக்கின்(உதா-சுவாசத்தின்)மீதுகொண்டுள்ள அதிக பற்றும் அதனை விட்டுச்செல்ல மனமில்லாமையுமே இதற்கான காரணமாகும். இது தனது நேர்மை பற்றிய பிடிவாதத்துடன் தொடர்பானதாகும். நுண்மையாகப் பயிற்சிக்கும் திறமையைப் பெறவேண்டின், பொறுமையும் மன உறுதியும் மிக்க அவசியமாகும். தம் இயல்பிலேயே பலகீனமான தறிகெட்ட எண்ணங்கள், கற்பனை போன்றவற்றைக் கட்டுப் படுத்த இத் தந்திரங்கள் இரண்டும் பேருபகாரம் மிக்கனவாகும்.

3. ஆயினும் ஏதாவதொரு காரணத்தால் இத்தடைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போயின், அத்தடையின் மீதே கவனத்தைச் செலுத்தி அதையே விழிப்புணர்வைச்

செலுத்தவேண்டிய பிரதான இலக்காக கொள்ள வேண்டும். அதாவது, தடைக்கல்லயே படிக்கல்லாகப் பயன் படுத்த வேண்டும். அவ்வாறே தன் தியானத்திற்கான தடையானது, தானாக நீங்குமட்டும் அதற்கு முகங் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறில்லாவிடின், அதற்குரிய காரணம் நீங்கு மட்டும் தொடர்ந்து அத்தடையையே பிரதான தியானக் கருவியாகத் தொடர்றும் பயன் படுத்த முடியும்.

தடையானது சத்தமொன்று எனக் கருதினால் அச்சத்தத்தின்மேல் நம் பூரண அவதானத்தைச் செலுத்தல் இடம் பெறும். இதன்போது நாம் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில் அத்தடைக்கு எதிராக எதிர்வினை புரியாமல் இருத்தலாகும். எதிர்ப்பின்மையைக் கடைப் பிடித்தலாகும். அதையும் தாண்டி எதிர்வினை இடம்பெற்று விட்டால் அவ் எதிர்வினையின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தி அதன் தன்மைகளை அறியப் பழக வேண்டும். இதன் மூலம் "சதிபட்டான சூத்திரத்தின்" தம்மானுபஸ்ஸனாவ பகுதியினை பயிற்சி செய்யும் ஒருவராக நாம் மாறுகின்றோம்.

இதனைப் பயிற்சி செய்யும் யோகி, காதினையும் அதையடையும் சத்தத்தினையும் அறிந்து கொள்வதுடன், அதன் காரணமாக தோன்றும் உணர்வினையும் (உதா. வெறுப்பு) அறிகின்றார். சப்தம் தொடர்சியாக தோன்றுமாயின் அல்லது அதிகரித்து, குறைந்து செல்லுமாயின் உணர்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவினை கண்டுகொள்ள இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். நிலையின்மை தொடர்பான விஷேட ஞானத்தினை தாம் பெற்றுக் கொள்ள இது பெரும் துணையாக இருக்கின்றது.

இருந்திருந்து தோன்றும் அதிக ஆசை, மனக் கொந்தளிப்பு போன்ற துர் குணங்களைக் கூட இவ்வாறான மனநிலையுடனேயே அணுக வேண்டும். அவற்றுக்கு நேரடியாக முகங்கொடுக்க வேண்டும். ஆயினும், அவற்றினை தமக்குள் எழுகின்ற வெறுப்பு, பயம் போன்ற உணர்வுகளிடமிருந்து வேறுபடுத்தி அறியப் பழகவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் ஒருவர், "பெயரிடல்" செயன்முறையைப் பழகுவதுடன் முன்னர் விபரிக்கப்பட்டுள்ள அதன் நற் பிரதி பலன்களையும் அனுபவிக்கின்றார். அவ்வப்போது தோன்றி

மறையும் புலன் ஆசை, மனக்கொந்தளிப்பு போன்ற பேரலைகளின் ஏற்ற இறக்கம் மற்றும் தோற்றம் மறைவு போன்ற வெவ்வேறு நிலைகளையும் கண்டு கொள்ள முடியும். அவற்றின் தனமைகள் பற்றிய தனது தியானம் சார்ந்த முக்கிய தகவல்களையும் அவரால் தெரிந்து கொள்ள முடியும். இம்முறையின் மூலம் “ சதிபட்டான” முறைமையின் மற்றய அங்கங்களான “தம்மானுபஸ்ஸனாவ”, “சித்தானுபஸ்ஸனாவ” ஆகிய வற்றையும் பயிற்சி செய்ய முடியும்.

மிகவும் எளிமையானதும் கைதேர்ந்ததுமான இம்முறையானது தியானத்தின் தடைகளை சாதகமாக மாற்றித் தருகின்றது ஆயினும் இதனை அடைவதற்கு சற்று உபாயசீலியாகச் செயற்படவேண்டும். அதனூடே நாம் எதிர்பின்மைக் கொள்கையின் உச்சத்தையே அடையலாம். வாழ்வின் அனைத்து அனுபவங்களையும் இப் பயணத்துக்கு துணை ஆதாரமாகக் கொள்வதே “சதிபட்டான”வின் சிறப்பியல்பாகும். இம் முறையின் மூலம் எதிரிகள் நண்பர்களாக மாறுகின்றனர். எதனாலாயின், தடைகள் மற்றும் கரைச்சல்கள் நம் ஆசான்களாக மாறுவதனாலாகும். ஆசான் யாராயினும் அவருடன் நண்பரைப் போல் பழகுவது அவசியம்.

இவ்விடத்தில் மிக முக்கியமானதொரு புத்தகத்திலிருந்து பெறப்பட்ட மேற்கோளொன்றைக் குறிப்பிட விரும்புவதுடன், அது மறக்க முடியாதொரு விடையமுமாகும். அந் நூலானது

இன்றியமையாத தைரியம் மற்றும் பிரயோக ஞானம் பற்றிக் கூறும் சிரேஷ்ட நூலாகும். இதனை எழுதியவர் ‘கெதரின் பட்லர் ஹெதவே’ எனும் நூலாசிரியராகும். இன் நூலின் பெயர் ‘**the little locksmith**’ ஆகும்.

தனக்குப் பிடிக்காதவற்றை வீசியெறியும் சில மனிதர்களின் மடமை மற்றும் வீண்விரையத் தன்மையைக் கண்டு நான் அதிர்ச்சியடைகின்றேன். தனக்கு விருப்பமில்லையென்கின்ற ஒரே காரணத்தால் மனிதர்கள் தமது அனுபவங்கள், சகமனிதர்கள், திருமணம், மற்றும், விசேட தருணங்கள் எல்லாவற்றையும் வீசியெறிந்து விடுகின்றனர். நீங்கள் ஒன்றை வீசியெறிந்து விடின் அது உங்களை விட்டும்

நிரந்தரமாகவே பிரிந்து விடும். வீசும் முன் பெயருக்காகவாவது அது உங்களிடம் இருந்தது. இப்போது உங்களிடம் எதுவுமே இல்லை. கையிரண்டும் வெறுமையாக உள்ளது. அக்கைகளுக்கு செய்வதற்கு ஒரு காரியமும் இல்லை. இந்நிலையில் வீசியெறிந்தவைகள் கைகளில் இரிந்திருப்பின் வேறேதாவது பயன்மிக்க ஒன்றாக மாற்றியமைத்திருக்கலாம். ஆயினும் பெரும்பான்மையான மனிதர்கள் மனதில் எடுக்காமல் விடும் ஒரு விடையம் உள்ளது. எந்தவொரு வேலைக்காகாத பொருளும் கொண்டுள்ள சிறப்பு என்னவெனில், அதனைப் பயன்மிக்க ஒன்றாக மாற்றிமைக்கக் கூடிய தகுதியினைத் தன்னகத்தே கொண்டிருப்பதாகும். அதனடிப்படையில் பார்க்கும் போது நாம் விரும்பாத எந்த ஒரு பொருளையும் விருப்பத்துக்குரியதாய் மாற்றிமைக்க முடியும்.

தியானத்துக்கு எதிரிகளாக கூறப்பட்ட மூன்று விதமான தடைகளின் வருகையானது நம்மால் கட்டுப் படுத்த முடியாத ஒன்றாக விளக்கப் பட்டது இதனாலேயே ஆகும். அவை நம் உலகுக்கு அவசியமான நமக்கே உரிய பாகங்களாகும்.

அவை, நம் விருப்பு வெறுப்புக்களைக் கண்டு கொள்ளாமல் அவற்றுக்கே உரிய நியாய தர்மங்களின் படி செயற்படுகின்றன. ஆயினும் கண நேர விழிப்புணர்வைச் செயற்படுத்துவதன் மூலம் அவற்றின் செயற்பாடுகளினால் பாதிப்பேற்படா வண்ணம் நம்மை நம் பிரதான தியானச் செயலுடன் இணைத்து வைத்துக் கொள்ள முடியும். விழிப்புணர்வு என்கின்ற நமது பாதுகாப்பான வாழிடத்தின் மேல் சாந்தி மற்றும் ஸ்திரத் தன்மையுடன் காலான்றி நாம் செய்யும் முயற்சியானது, அன்று போதியின் அடியில் புத்தபெருமான் வீற்றிருந்த இடத்தை மாறன் தன் சொந்த இடமாகப் பிரகடனப்படுத்திய சம்பவத்தினை நாம் மீண்டும் பரீட்சித்துப் பார்ப்பது போன்றது. விழிப்புணர்வு கொண்டுள்ள சக்திமகிமையினைப் பற்றிய நம்பிக்கையினை முன்வைத்து புத்தபெருமான் ஞானமெய்துவதற்கு முன் செய்த அப் பிரார்த்தனையை மீண்டும் இவ்விடத்தில் ஞாபகம் செய்வோம் "மாறனே.. இவ்விடத்திலிருந்து மட்டும் என்னை அகற்றி விடாதே"

விழிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்யும்போது நமது விஷேட பார்வைக்குட்பட்ட பகுதிகளுக்குள் நகர்கின்ற விஷாலமான மானசீக மற்றும் உடல்சார்ந்த சிந்னைகளைப் போன்றே மற்றய கலகக்கார வழிதவறிய எண்ணங்கள் மற்றும் அவற்றின் வருகை, மறைவு பற்றியும் அவதானத்துடன் இருத்தல்வேண்டும்.

இங்கு நமது இலாபமாக்க கருத வேண்டியது என்வெனில் மனதில் இரு எண்ணங்கள் ஒன்றாகத் தோன்றாது என்கிறதெனினவான உண்மையே. சரியாகக் கூறவேண்டுமாயின் சாதாரணமாக நாம் நம் கவனத்தை செலுத்துவது கடந்து விட்ட கணத்தின் மீதே. அவ்வாறின்றி விழிப்புணர்வு திடமாக ஸ்திரம் பெறும்போது கவனம் இக்கணத்துள்ளேயே இருப்பதால் தடைகள், துர் எண்ணங்கள் எழுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. இதன்படி நமது, தூய்மை பொருந்தியதும், துர்குணங்களைக்கொண்டும் பரிசுத்தமானதுமான மனத் தளத்தில் தங்கிய வண்ணம் சிறந்த அறுவடையொன்றினை எதிர்பார்க்க முடியும்.

மேற்சொன்ன மூன்றுவித தந்திரோபாயங்கள் மூலமும் மேற்கொள்ளப் படுகின்ற தூர இருந்து கவனிக்கும் எதிர்பின்மைக்கொள்கையைப் பின்பற்றும் போது தியானத்தில் ஏற்படுகின்ற தடைகளைக் கொண்டும் உருவாகின்ற மன அழற்சி,மன உழைச்சல் ஆகியன தொடர்சியாக பலகீனமாகிக்கொண்டே போகும்.உண்மையில் இத் தியானமுறை இச்சை கலக்காத தூய செயலாகவே அடையாளம் காணப்படுகின்றது."விராகமான" எனும் சொல்கொண்டு இதனை அழைக்க காரணம் இதனுடைய புலனிச்சைகளைத் தூண்டாத் தன்மையினாலேயே ஆகும்.வேறு விதத்தில் கூறின்,மேற்சொன்ன அனுபவம் எதிலும் ஆசை,வெறுப்பு,தெளிவின்மை ஆகியவற்றைத் தூண்டக்கூடிய ரசவாத இயல்பு மங்கிப்போய் வெறும் அவதானிப்பு மேலோங்குவதால் அவ் அனுபவம் புலனிச்சையை இழந்து புனிதமாய் விடுகின்றது.

விழிப்புணர்வு நமக்குக் கற்றுத்தருகின்ற எதிர்ப்பின்மைப் பொறிமுறையானது மனதில் காணப்படுகின்ற பலம்பொருந்திய துர்குணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு வாழ்வின் இக்கட்டான

சூழ்நிலைகள் மற்றும் தடைகளுக்கு முகம்கொடுக்க அவசியமான மிருதுவான குணத்தை யோகிக்கு வழங்குகின்றது. தியானத்தின் மூலம் ஞானநிலைகளை அடைந்துகொள்வதற்கான பயிற்சிகளைப் பயில அவசியமான வீரியம் பற்றி விளக்குகையில் பயன்படுத்தப் படுகின்ற உவமையொன்று உள்ளது. அதாவது, பழங்காலத்தில் வைத்தியத் துறை சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவை விஷேடமாக கற்றவர்களுக்கான இறுதிப்பரீட்சையில் பயன்படுத்தப் பட்ட ஒரு சவால். அது என்னவெனில், நீர் நிரம்பிய தொட்டியொன்றில் மிதக்கின்ற தாமரை இலையினை சவரக்கத்தியைப் பயன்படுத்தி அதன் நரம்புகளினூடே பிளப்பதே அச்சவால். இதற்கு "சீராவேதய" என்று பெயர். இதன் போது நரம்பு முழுமையாக வெட்டப் படாதவாறு (இலை இரண்டாக வேறாகாதவாறு) நரம்பின்மேற்பகுதி மாத்திரமே பிளக்கப்படல் வேண்டும். வேகம் அதிகமானவர்கள் நரம்பினூடே இலையினை இரு துண்டாக்கி விடுவார்கள். தயக்கம் மிக்கவர்கள் கத்தியை வைப்பதற்கே பயப்படுவார்கள். மனப் பயிற்சியின் போது கூட அவசியப்படுவது இதேமாதிரியான மிருது மற்றும் சூக்கும அணுகுமுறையே. இவ்வாறான பலன் மிக்க கைத்தேர்ச்சியானது எதிர்ப்பின்மைக் கொள்கையைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கப்பெறுகின்ற பிரதிபலனாகும்.

3. செயல்களை நின்று நிறுத்திச் செய்தல் மற்றும் வேகத்தைக் குறைத்தல்

செயலற்று அமைதியாதல்:

மனதின் தூய இருப்பினை மலரச் செய்வதற்கு இரு முக்கிய செயற்பாடுகள் மிகவும் உதவுகின்றன. அவை, வீரியம் மற்றும் ஒருமைப்பாடு ஆகிய உணர்வுகள் பற்றி நன்கு அறிந்த புத்தபெருமான் அவ் இரண்டும் ஒன்றையொன்று விஞ்சிப் போகாத வண்ணம் சமனிலையில் வைத்துக் கொள்ளுமாறு உபதேசித்தார். இன்னும் “உளவிளிப்பு” முன்னேற்றத்தின்போது ஏற்படுகின்ற படிநிலை மாற்றங்களில் குறிப்பிடப் படுகின்ற “ஏழு பொஜ்ஜங்க” நிலைகளில் மூன்றினை மனதின் புத்தூக்கத்திற்காகவும் இன்னும் மூன்று உணர்வுகளை உள ஒருமைப்பாட்டிற்காகவும் பரிந்துரைத்துள்ளார். மேற் கூறப்பட்ட எந்தச் சந்தர்ப்பமாயினும் உளவிளிப்புணர்வானது அவ் உணர்வுகளிடையேயான சமனிலைத் தன்மையை ஏற்படுத்தும் பொருட்டுத் தேவையான இடங்களில் உற்சாகத் தினை அதிகரித்தும், குறைத்தும் இச்சமநிலையைத் தன்மையைப் பேணுகின்றது.

மேலோட்டமாய்ப் பார்க்கும்போது உளவிளிப்புணர்வானது செயலற்று வெறுமனே இருக்கின்ற தன்மையைக் காட்டினாலும் உண்மையில் அது மிகவும் செயற்பாடுமிக்க சக்தியாகும். அது மனதின் விளிப்பினை அதிகரிக்கின்றது. உளவிளிப்பானது எல்லா உணர்வுகளின் செயற்பாட்டிற்கும் மிக்க அவசியமான சக்தியாகும். இவ் ஆய்வில் பிரதானமாக நாம் கருத்திற்கொள்ள வேண்டியது உளவிளிப்புணர்வின் இந்த சமநிலைப்படுத்தும் குணவியல்பின் மீதேயாகும்.

அதேபோன்று இறுதி இலக்காகிய விடுபேற்றிற்கு அவசியமான தக்க சூழலை ஏற்படுத்துவதில் விளிப்புணர்வானது கொண்டுள்ள இன்றியமையாக் குணத்தினை இப்போது பார்க்கலாம். கணநேர

விளிப்புணர்வினை பயிற்சி செய்யும்போது நம் உள்ளேயிருந்தும் வெளியேயிருந்தும் வருகின்ற இரைச்சல்களுக்கு மத்தியில் நம் நிஜ பூமியில் எவ்வாறு நிலைத்திருப்பது என்பதைப் பழகினோம். இச்செயலானது மிகவும் அமைதியும் சாந்தியும் நிரம்பியது. ஓர் செயலினை நின்றிறுத்துக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டின் அதை முழுமையாக உளவிளிப்புணர்வின் கையிலேயே ஒப்படைக்க வேண்டியுள்ளது.

விளக்கங்களைத் தேடுவதற்கோ, ஆழமான புரிதல்களுக்கோ, தூர நோக்கற்ற வன்மையான செய்களைத் தடுக்கவோ, உடனடியான அவசரத் தீர்மானங்களைத் தவிர்க்கவோ, தேவையான சக்தி விளிப்புணர்வின் கையிலேயே உள்ளது. மனம், உடல், பேச்சு ஆகியவற்றின் ஒன்றுக்கொன்று பொருந்தாத செயல் வேகங்களைக் குறைக்கவும் இங்கு நேரிடுகின்றது. இவ்வாறு கணநேர விளிப்புணர்வினுள் ஒளிந்துள்ள நெறிப்படுத்தும் குணத்தை வெளிக்கொணர அமைதியாகுதல், நின்றிறுத்தல்,, வேகத்தைக் குறைத்தல் ஆகிய தன்மைகளைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியமாகும்.

புராண சீன இலக்கியத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது “ஓர் செயலினை சிறப்பாக ஆரம்பிக்க அல்லது முடிக்க சலனமின்றி அமைதியைக் கைக்கொள்வதை விட சிறப்பான முறைமையொன்று கிடையாது.”

தர்ம உபதேங்களின்படி எல்லாவற்றிற்கும் முடிவு முக்தி பெறுதல் அல்லது தன்னுள் அணைந்துப்போதலே. இதற்கு இமனச்செயற்பாடுகளின் இறுதியை அல்லது மனம் முற்றுப் பெறுவதை அனுபவிக்க வேண்டும். அதாவது, அறியாமை மற்றும் புலனிச்சையிலிருந்து பூரண விடுபேறு பெறலாகும். மனமானது தனது இருப்பைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள செய்யும் சூட்சுமமான செயற்பாடுகளை மிக நுணுக்கமாகப் புரிந்து, தோற்றம் மற்றும் இருப்புக்குக் காரணமான காரணாகாரியச் செயற்பாடு அல்லது “கர்மா| வினைத் புரிந்து செயலிழக்க வைக்கும்போது மன உலகம் ஸ்தம்பித்து விடுகின்றது. இவ் ஸ்தம்பிதம் துக்கத்தின் அழிவாகவும் ஆகின்றது. ரோகிதஸ்ஸ சூத்திரத்தின்படி, துக்கத்தினை அழிப்பது

வெளியில் செய்ய வேண்டிய ஒன்றன்றி நம்முள்ளேயே செய்து முடிக்கவேண்டிய ஒன்றாகவே குறிப்பிடப்படுகின்றது.

இச்செயற்பாட்டின் முடிவிலேயே இந்நிலையைக் காணமுடியுமாயினும் அப்புரிதலைத் தனதாக்க சலனமற்று, நின்று நிறுத்தி வேலை செய்வதன் மூலமே மிக அவதானத்துடன் செய்ய வேண்டிய இவ் ஆராய்ச்சியானது சாத்தியமாகின்றது. இவ்வாறு தம்மைப் பழக்கிக் கொள்ள முடிதல் முக்தியை அடைவதற்குரிய முன் சமிக்ஞைகளாகும். இதன் எதிர்ப்பக்கம் என்னவாயின் அதிகமதிகம் கர்மவினை புரிதலாகும். இதனால் இன்னும் உலகப்பற்று இன்னுமின்னும் அதிகரிக்கின்றது. ஆகவே செய்ய வேண்டியது என்னவெனில் நிலையற்ற, சாரமற்ற பொருட்கள், ஆட்கள், செயற்பாடுகள் மீதுள்ள பற்றை நிறுத்தலாகும். கணநேர விளிப்புணர்வை முதலில் அடையாளம் காணல் மற்றும் பின்பற்றுதல் தொடர் பயிற்சி மூலம் ஓர் ஆமையைப் போன்று மிக அமைதியாக நின்று நிறுத்தி தன் செயல்களைச் செய்யல் சலனமற்று இருக்கப் பழகிக்கொள்ளலுமாகும்.

அதனூடே விசமங்கள் நிறைந்த இவ்வுலகில் அடிக்கடி நம்முள் தோன்றுகின்ற மனோ இச்சைகளுக்கு "இல்லை" சொல்லப் பழக்கப்படுகின்றது. அவசரமான தீர்மானங்களுக்குச் செல்லாது ஆற அமர்ந்து யோசிப்பதனால் அதுவே நம் பாதுகாப்பாக மாறுகின்றது. தலையைச் சுற்றி மூக்கைத் தொடாமல் நேரானதும் குறுகியதும் எளிமையானதுமான வாழ்வுமுறைக்குத் தன்னைப் பழக்கப்படுத்துதல் சாத்தியமாகின்றது.

அவ்வாறானவர்கள் இறந்த காலத்துக்குச் சொந்தமான குற்ற உணர்வுகளிலே எதிர்காலம் சம்பந்தமான மனோ இச்சை விகாரங்களிலோ, நிகழ்காலத்தின் காட்சிகளுக்குள் அகப்பட்டு காம உணர்வுகளால் தூண்டப்படாமல் மற்றும் பிழையான புரிதல்களுக்குள் மாட்டுண்டு போகாமல் சாந்தம் நிறைந்த மனத்துடன் கூடியவராகக் காணப்படுவர்.

"தனது எல்லைக்குள் வாழத்தெரிந்த ஒருவரை அபாயம் நெருங்காது."

முன்னரும் கூறியது போல "ஏதாவதொன்றை ஆரம்பிக்கும்போது சலனமின்றிப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைவிட செய்வதற்கரிய காரியம் வேறொன்றும் கிடையாது" என்பதாகும்.

தர்ம உபதேசங்களின்படி யாதேனும் ஆரம்பிக்கும்போது அச்செயற்பாட்டினை சலனமற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் கர்மவினை சேருவதைக் குறைக்கலாம். அவ்வாறிருந்தும் தன்னைத் தாண்டிய எண்ணங்கள் செயற்படும்போது தார்மீக வகைகூறல், மன ஒருமைப் பாடு, புரிந்துகொள்ளல் போன்றவற்றினூடே கட்டுப்படுத்த முனையலாம். கணநேர விளிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்கையில் இம்மூன்று செயற்பாடுகளும் தானாக நடை பெறுகின்றன.

(அ) தார்மீக வகைகூறல்

கர்மவினை, அதன் பலம் மற்றும் நன்மை, தீமை போன்ற நம்பிக்கைகளினூடாக தார்மீக வகைகூறலை அடைவது எப்படி? இங்கு திறமை என்பது என்னவாயின் எவ்வாறு முயன்றும் மனமுடைந்து போகாமல் எதிர்ப்பின்மைக் கொள்கையினைக் கைக்கொண்டு மனதினை சமநிலைப்படுத்துவதே ஞானமுடையோர் கைக்கொள்ளும் வழிமுறையாகும்.

நாம் நம் தவறுகளின்போது அதிர்ச்சிக்குள்ளாவதனால் ஏமாற்ற மனநிலை ஏற்படுவதென்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. தவறாக இடம்பெற்ற செயல் அல்லது வெளியான வார்த்தை தொடர்பாக உடனடியாக செய்ய வேண்டியது யாதெனில் மனதினை நிகழ்காலத்துக்குக் கொண்டுவர வேண்டியதாகும். அதன்போது அவசரத் தீர்மானம் மற்றும் கவனக்குறைபாடு பற்றி அப்பொழுதே அறிந்துகொள்ள முடியும். இதன் மூலம் தொடர்ச்சியாக இடம்பெறுகின்ற தவறுகள் தொடர்பில் விளிப்புடன் இருப்பதனால் வருமுன் காக்கின்ற தன்மையைக் கொண்டு தவிர்க்க இயலுமான தவறுகள் அளவில் அடங்காதவையாகும். இந்நிலைக்கு உளவிளிப்புணர்வினை மேம்படுத்துவது எவ்வாறு? இதற்கு அவசியமான அண்மித்த காரணியாகக் கொள்ளத்தக்கது எதுவெனில் இச்சைக்கு அடிமையாகாது நின்று நிறுத்தி நிதானமாக விளிப்புடன் செயற்பாடுகளை அறிந்து செய்தலே

ஆகும். மனதின் ஆவேசத்துக்குப் பதிலாக மெதுவாக, அமைதியாக செயற்படுவது இதற்கான சிறந்த மாற்றமாகும்.

இதன்போது தேவை ஏற்படின் மனதின் செயற்பாட்டை நிறுத்தி வைக்கக்கூட இயலுமாக இருக்கும். இவ்வாறு தேவைக்கேற்ப செயலற்று இருப்பது விளிப்புணர்வுப் பயிற்சியாளனுக்கு மாத்திரமே கிடைக்கும் இலாபமாகும்.

இவ்வாறு சலனமின்றிப் பார்த்துக் கொண்டிருத்தலுக்கு மற்றும் தேவையேற்படின் பூரணமாக செயலற்றிருப்பதற்குப் பழகிக் கொள்வதன் மூலம் தனது இச்சையின்றிய எதிர்வினை மற்றும்

அடிமைத்தனமான பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியுமென்ற நம்பிக்கை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான பயிற்சிகளைச் சரியாகச் செயற்படுத்த அதிகமான தியான அனுபவங்களைப் பெற வேண்டி இருப்பதுடன் அதனைச் செய்து பார்க்க வேண்டுமென்ற விருப்பமும் ஆர்வமும் அவசியமாகின்றது. வெளியில் இருந்துவரும் தடைகளுக்கு முகங் கொடுக்கும் போதே இதனைச் செயற்படுத்திப் பார்க்க முடிகின்றது. உடல் வலிகள், சத்தங்கள், எண்ணங்கள் கரைச்சலாக மேலோங்கும் சந்தர்ப்பங்களில் தானாகத் தோன்றுகின்ற எதிர்வினைகள் பற்றிய அவதானம் இருக்குமாயின் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முயல்வதற்குப் பதிலாக எதிர்வினை புரியும் மனதினைக் கண்டுகொள்ள முடியும். மன உளைச்சலுக்குள்ளாகாதவாறு அச்சவால்களைப் பார்த்தவண்ணம் சலனமின்றி இருக்க முடியுமாயின், மனதின் செயற்பாட்டை இன்னும் தெளிவாக அறியலாம். தானாக இடம்பெறும் எதிர்வினையைத் தவிர்த்து வெறுமனே சாட்சியாக சலனமின்றி இருக்க முடியுமென்ற நம்பிக்கை இதன்போது எழுகின்றது. இவ்வனுபவம் அன்றாட வாழ்வின் அவசரத் தீர்மானங்களுக்குச் செல்வதற்குப் பதிலாக, தனது மனதின் சாந்தியை ஆராதிக்கின்ற தன்மைக்கு இட்டுச் செல்லும். மனம் புதுமைப்படும் அல்லது அதிர்ச்சிக்குளாகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் கூட நின்று நிறுத்தி அவதானமாகச் செயற்படுகின்ற தன்மையைப் பழகிக் கொள்ளலாம்.

இப்பழக்கமானது புறச் செயற்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மையைக் கூட கூர்மையாக்குகின்றது.

இதுவரை எடுத்துரைக்கப்பட்ட கருத்துக்களாவன இலகுவில் தவிர்க்கக்கூடிய ஆனால் தயாராக இராவிட்டால் தவறுக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றியதாகும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் விளிப்புடன் இருப்பதனால் ஆவேசங்கள், அடிமைப் பழக்கங்கள், காம உணர்வுகள் ஆகியவற்றுக்குக்கூட விளிப்புடன் சலனமற்று இருக்கக்கூடிய திறன் சிறிது காலத்தில் ஏற்படுகின்ற; மனச்சாந்திக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் இத்திறனினால் புலனிச்சைகளின் சங்கிலித் தொடரான வரவுகூட குறைய ஆரம்பிக்கின்றது. வேகத்தைக் குறைத்து விளிப்புணர்வைப் பயில்வதன் மூலம் நிறுத்துதல் மற்றும் கைவிடுதல் ஆகிய குணங்கள் பழக்கத்திற்கு வருவதுடன், பின்னாளில் மனதில் பூரண கட்டுப்பாட்டினை தன் கையில் கொள்வதற்கான முன் அனுபவமும் கிடைப்பதே உண்மை. கணநேர விளிப்புணர்வுப் பயிற்சியின்போது மெதுவாக உளவிளிப்புடன் நிசப்தமாக செயற்படுவதைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் கிரமமாக மனோ இச்சையின் கோரப் பிடியினால் ஏற்படும் உளைச்சலில் இருந்து சிறிது விடுதலை கிடைக்கின்றது. தீமையான எண்ணங்களின் சக்தி மற்றும் இருப்பு தங்கியிருப்பது மனம் விளிப்பாக உள்ளதா? இல்லையா என்பதைப் பொறுத்துத்தான். ஆகவே, தொடர்ச்சியான உளவிளிப்புணர்வினால் மனோ இச்சை பலவீனமாகி மண்டியிடுகின்றது. இல்லையாயின் தோன்றிய இடத்திலேயே மறைந்து விடுகின்றது. சாதாரணமாக தொடர் சங்கிலியாக வரும் அதீய எண்ணங்கள் இப்போது தனித்தனியான கண்களாகப் பிரிந்து வர ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் மனோ இச்சையின் அளவுகடந்த பெருக்கம் நின்று ஆரம்பித்த இடத்தை விட்டும் முன்னே செல்ல முடியாமல் பலவீனமாய் நிற்கிறது. ஓர் சிறிய முயற்சியின் மூலமே இதை அகற்றிவிட முடிகிறது. இச்செயற்பாடானது கர்மவினையைப் பெருக்கின்ற மனதின் உள்முகமான உரையாடலை நிறுத்துவதற்கான வழியைத் திறக்கிறது.

கண்ணுக்குள் தோன்றிய ஓர் காட்சியை எடுங்கள். அது ஆசையைத் தூண்டக்கூடிய ஒன்றாயினும் அதன் காம உணர்வு முதலிலேயே தெரியாது. இது தோன்றும் போதே நாம் தயார்நிலையில் இருந்தால் இலகுவாகப் பிடித்து நகத்தினால் கிள்ளியெறிவது போல அகற்றிவிடலாம். அவ்வாறு செய்தால் மனம் விரும்பிய ஓர் காட்சி தோன்றி மறைந்த ஞாபகத்தை மாத்திரம் விட்டுவிட்டு காட்சி மறைந்து விடுகிறது. அவ்வாறன்றி வழக்கம் போல விளிப்புணர்வின்றி முகங்கொடுத்தால் நகத்தினால் அகற்ற முடியுமான ஒன்றை கோடாரியால் கூட அகற்ற முடியாத வண்ணம் அக்காட்சியை தனதாக்கிக் கொண்டு மனம் காமத்தீயினால் தூண்டப்பட வாய்ப்புள்ளது.

இச்சந்தர்ப்பத்திலாவது சுதாகரித்துக்கொண்டு நடப்பதைக் கண்டுகொண்டால் அக் காட்சிக்குள் அகப்பட்டு அதைத் தன்வசமாக்க மனம் எடுக்கும் முயற்சியைக் கண்டு கொள்ளலாம். நிறுத்தவும் முடியலாம். அவ்வாறின்றிப் போனால் மனோ இச்சையினால் செயற்படுத்தப்படும் தொடர் செயல் தொடரும். தீய பேச்சு, எண்ணம் சார்ந்த கர்மவினை தொடர்ந்து செல்லும். அத்துடன் திருட்டிற்குக் கூட முயலலாம். அப்போது கர்மவினை பூரணமடைவதுடன் அதற்கான பலாபலனையும் கொண்டு தரும். செயல் மட்டத்திற்குப் போகாது பேச்சு மட்டத்தில் மனம் விழித்துக்கொண்டு செயலைத் தவிர்த்து விடுமாயின் பலாபலனும் அதைப்போன்று சிறியதாகவே இருக்கும்.

புத்தபெருமான் தனது துறவுக்கு முந்திய வாழ்க்கையின் மகனான பின்னர் சிறு பராயத்திலேயே துறவுக்கு வந்த சிறுவன் றாகுலவுக்கு வழங்கிய உபதேசத்தில்,

“றாகுல, நீ உடலாலோ, பேச்சாலோ, எண்ணத்தினாலோ ஏதாவதொன்றைப் புரிய முனையும் முன்னர் நன்கு பரிசீலித்துப்பார். அவ்வாறு பரிசீலிக்கையில் தான் செய்யும் அச்செயல் தனக்கு வலியைக் கொண்டுவரும் அல்லது மற்றவருக்கு வலியைக் கொண்டுவரும் அல்லது தாங்கள் இருவருக்கும் வலியைக் கொண்டுவரும் என்றோ, அது துக்கத்தை அதிகரிக்கின்ற துர்பலாபலன்களைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கின்ற

செயலென உனக்கு விளங்குமிடத்தில் அச்செயலை அப்போதே தவிர்த்துக்கொள்வாயாக" என்று உபதேசித்தார்.

அதேபோன்று உடலால், மனதால், பேச்சால் யாதேனும் ஒன்றைச் செய்யும்போது, உங்களால் அது பரீட்சிக்கப்படவேண்டும். அவ்வாறு பரிசீலனை செய்கையில் அக்காரியம் நமக்கோ மற்றவர்க்கோ அல்லது நாம் எல்லோர்க்குமோ துக்கத்தைக் கொண்டு வருவதாகவோ வலி நிறைந்த கர்ம பலாபலன்களைக் கொண்டுவரவல்லதாகவோ உணர்ந்தால் அதனைக் கைவிட்டுவிடல் வேண்டும்.

அதேபோன்று நாம் செய்துமுடித்த காரியங்களையும் பரிசீலித்துப் பார்த்தல் வேண்டும் அதன்போது அவை நமக்கோ பிறருக்கோ நாம் எல்லோருக்குமோ துர் பிரதிபலன்களைத் தருமாயின் இதன் பின்னர் இவ்வாறான செயல்களைத் தவிர்க்க உறுதி பூணவேண்டும்.

(ஆ) ஒன்றாதல் - அமைதியாதல்

கணநேர விளிப்புணர்வினூடாக நின்றுநிறுத்தி செயற்படுவதன் மூலம் மனதின் அலைகள் அடங்கி அமைதியாவதை உணரலாம். இதனை சமாதி, மன ஒருங்கிணைவு அல்லது மன ஒருமைப்பாடு என்று அழைப்பர். நின்று நிறுத்தி அமைதியாக மெதுவாக வேலைகளைச் செய்யும் ஒருவருக்கு வெளியுலகின் கரைச்சலுக்கு மத்தியிலும் சமனிலையாக மனதினைப் பேண முடியும். தம்மைக் கோபத்துக்குள்ளாக்க மற்றவர் எவ்வளவு முயன்றாலும் அனாவசியமாக கோபம் கொள்ளாது ஓய்வாக இருக்க அவரால் முடிகின்றது. இன்னும் நம் விதிப்படி நிகழ்கின்ற மிக அபாக்கியமான நிகழ்வுகளைக்கூட உணர்ச்சிக்கு அடிமையாகாது, மீண்டும் கர்மவினை புரியாது எதிர்ப்பின்மைக் கொள்கையினைப் பின்பற்றி தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடிகின்றது. இச்செயற்பாடுகள் இவ்வாறு நிகழ்கையில் யாவற்றையும் பரிசீலிக்கும் தன்மையுடன் அணுகுவது இதில் கிடைக்கும் உதிரி இலாபமாகும். இதன் மூலம் வாழ்வின் நிகழ்வுகளை அதன் போக்கில் நடைபெற விட்டுவிட்டு வெறும் சாட்சியாக மாற மனம் பக்குவப்படுகின்றது. அவ்வாறான மௌனமான பார்வையானது

இரைச்சல் மிகுந்த, கலவரமான சூழ்நிலைகளை இலகுவாக வென்றுவிடும். அதிர்ச்சி தரும் தருணங்களில் மட்டுமல்லாது சாதாரண நிகழ்வுகளைக்கூட நின்று நிறுத்தி மெதுவாக விழிப்புடன் நடந்துகொள்வதன் நன்மை என்னவெனில் இன்னும் தோன்றாத ஓர் பிரச்சினைக்குக் கலவரப்பட்டு வகை கூறப்போகாது அவை நம் அமைதியான வாழ்வுக்கு சவால் என்பதை ஏற்று விலகி இருத்தலாகும்.

தேவையில்லாமல் எல்லாவற்றுக்கும் பதட்டமடையாது அமைதியாக இருக்கப்பழகுவதன் மூலம் மனதுள் மாத்திரமல்லாது வெளியில் ஏற்படுகின்ற அனாவசியமான பிரச்சினைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இது அன்றாட வாழ்வுக்குக்கூட அமைதியைக் கொண்டுவரும். தியான வாழ்வுக்கும் லௌகீக வாழ்வுக்குமிடையிலான முரண்பாட்டினை சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கும். வாழ்வின் துக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்காக தியானத்துக்குள் தாவுகின்றவரது உளரீதியான அழுத்தம் மட்டுமல்லாது உடல்சார்ந்த உபாதைகளும் குறைவதுடன் அகங்காரமும் குறைந்து செல்கின்றது. மனதுள் குடிகொண்டுள்ள தேவையற்ற அச்சங்களும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அகல்கின்றன.

உளவிளிப்புணர்வோடு கழியும் ஒவ்வொரு கணமும் மனதின் வெளிநோக்கி விசிறும் தன்மை குறைந்து செல்வதுடன் உள்நோக்கி ஒருமுகப்படும் தன்மை அதிகரித்துச் செல்கின்றது. இதை ஆமையொன்று தன் அவையவங்களை தன் ஓட்டிற்குள் இழுத்துக் கொள்வதற்கு உவமையாக்கலாம். வெவ்வேறு தூண்டல்களை நோக்கிக் குரங்குபோல பாயும் ஆசையின் தன்மையும் குறைகின்றது.

வெவ்வேறு தூண்டல்களை நோக்கிப் பாய்வதைத் தவிர்த்து மனதினை ஒரே இலக்கில் செலுத்தப்பழகுவதனுடே நமது பிரதான இலக்கினை நோக்கி மனதின் கதையாடலைத் திருப்பலாம். இதன்மூலம், அவ்விலக்கினுடே மனமானது ஒருமைப்படுவதற்கான சமிக்ஞைகள் வர ஆரம்பிக்கின்றன. அதன் மூலம் மனம் மெதுவாக ஒருங்கிணைய ஆரம்பிக்கும்.

இவ்வாறு நின்று நிறுத்தி மெதுவாக விளிப்புணர்வுடன் செயல்புரியப் பழகுவதன் மூலம் உளவிளிப்புணர்வானது மேம்படுவதுடன் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கான பல கதவுகள் திறக்கின்றன. மேற்கூறிய மனச்சாந்தி, ஒருமுகப்படும் தன்மை, நிலையான நிலை ஆகியவற்றைக் கொண்டு மனதை நோக்கி ஓடிவருகின்ற புறவயமான தூண்டல்களின் அளவையும் கணிசமாகக் குறைக்கின்றது. இதுவும் நின்று நிறுத்தி செயல்புரிவதன் மற்றுமோர் இலாபமாகும். இது மனதின் அடுத்த படிநிலை மாற்றமாவதுடன் அன்றாட வாழ்வில் அனுபவிக்கும் நிலையைவிட முன்னேற்றத்தைக் காட்டும். இதன்போது உளவிளிப்புணர்விற்கும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் இடையிலான சமனிலை குழம்பாது பார்த்துக் கொள்ளல் அவசியமாகும். இல்லாவிடில் தியானத்தைத் தொடர்வது கடினமாக வாய்ப்புள்ளது. அப்போது ஏமாற்ற மனநிலை தோன்றி இன்னும் நிலைமையை மோசமாக்கிவிடும். கலங்கிய நீரில் தூசுகள் மெதுவாகப் படிவது போல மனம் அமைதியடைய ஆரம்பிப்பது மன ஒருமைப்பாட்டிற்கான முன் அடையாளமாகும். அதனாலோ என்னவோ தர்ம உபதேசங்களில் கூட மனச்சாந்தியை, மன ஒருங்கிணைவதற்கு முன்னதாகவே பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றது.

(இ) விசேட பார்வை

தர்ம உபதேசங்களில் இவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. “மன ஒருங்கிணைவின்பால் எம்மை அழைத்துச் செல்லும் எல்லாமும் ஞானம் வளர்வதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களாகும்.” இதன்படி, உளவிளிப்புணர்வு கூட ஞானத்திற்கான அடிப்படை தேவையாகவே கருதப்படு கின்றது. ஆகையால் கணநேர விளிப்புணர்வை பயிற்சி செய்கையில் நாம் கடைப்பிடிக்கும் சலனமற்று அமைதியாகும் தன்மை நேரடியாக ஞானத்தினை வளர்க்கும் ஆதாரமாகின்றது.

விஞ்ஞான ரீதியிலான ஆராய்ச்சி அல்லது கற்கை நேரம் தவிர்ந்த ஏனைய எல்லா நேரங்களிலும் மனிதன் தன்னை நோக்கி வருகின்ற எந்தவிடயத்தையும் பரிசீலனை மனநிலையோடு அணுகுவது கிடையாது. அவற்றினை வைத்து, தான் இலாபமடைவது எவ்வாறு

என்றே அணுகுகிறான். அல்லது அதற்கும் தனக்குமிடைப்பட்ட தொடர்பினை உறுதிப்படுத்தவே முயல்கின்றான். இதனால் தன்னாலோ பிறராலோ ஏற்படுத்தப்பட்ட மேம்போக்கான கருத்து நிலையாலேயே அதைக் காண்கிறான். மீண்டும் மீண்டும் இதனைப்புவியும்போது தானே உருவாக்கிய கருத்து நிலை இன்னுமின்னும் சக்தி பெறுகின்றது. பின், இது மனதின்; ஆழத்திற்குச் சென்று விடுகின்றது. பின்னர் அக்கருத்து நிலை சார்ந்தே நல்லது, கெட்டது, அழகானது, அவலட்சணமானது, நன்மையானது தீமையானதாகத் தீர்மானங்களை எடுக்கிறான். எதிர்வினையும் புரிகிறான். பழக்கமான ஓர் தூண்டலை மனிதன் தான் பழகிய விதத்திலேயே எப்போதும் அணுகிறானே ஒளிய அதன் உண்மை நிலையை அறிய அவதானம் செலுத்துவதில்லை. இவ்வாறு அடிக்கடி காணுகின்ற ஓர் விடயத்தைக் காணுகின்றதே ஒளிய அதன் முழுமையான சுயரூபத்தை நாம் எப்போதும் அறிவதுமில்லை. அறிய முயல்வதுமில்லை. அதாவது நம் அவதானம் செலுத்தப்படுவது எப்போதும் அப்பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய ஒரு கோணத்திற்கு மட்டுமே. எந்தவொரு விடயத்திற்கும் அதற்கே உரிய ஆரம்பம், இருப்பு, முடிவு உண்டு. அவ்வாறு அதன் தோற்றம், வாழ்வு, மறைவு பற்றி அவதானிக்காது எப்போதும் அவை பற்றிய நம் விருப்பு வெறுப்புக்களோடு நாம் நின்றுவிடுகிறோம். இவ்வாறு செய்யும் ஒருவர் தான் காண்பது இவ்விடயத்தின் ஒரு கோணத்தை மாத்திரமே என்பதை ஒருபோதும் அறிவதில்லை. தான் காண்பதைவிட ஆழமான புரியப்பட வேண்டிய பக்கங்கள் இருந்தும் அவர் அதனை ஏற்ப தில்லை. அப்புரிதலை அடையக்கூடிய வழிவகைகள் இருப்பதாகக்கூட அவர் அறிந்திருப்ப தில்லை.

இவ்வாறான மேம்போக்கான அவதானிப்புகளினூடாகப் பெறப்படும் தனி மனிதத் தீர்மானங்களை அவர் அணுகுவது அவருடைய சுயவிருப்பு வெறுப்புகளுக்குள் இருந்த படியே ஆகும். நிழற்பேய்கள் போன்ற இந்த மனோ உலகமானது உள்ளதை உள்ளபடி அறிவதைவிட அதிக மூடக்கதைகளால் நிரம்பியதாகும். இதனுடன் சேர்த்து என்றும் அழியாத நிலையான நான் ஒருவன் உள்ளேன் என்ற எண்ணமும் இணைந்து விட்டால் இன்னுமின்னும் அதிகமான மூட நம்பிக்கைகளிற்கு அது வித்திட்டுவிடுகின்றது.

அம்மூட நம்பிக்கைகள் கூட வேர்ப்பிடிக்கும் ஆற்றல் கொண்டுள்ளன. அவ்வகையான நம்பிக்கைகளால் நிறைந்த மனதுள் நான்கு வகையான பிழையான புரிதல்கள் தோன்ற வாய்ப்புள்ளதாக புத்தபெருமான் கூறுகின்றார். அவையாவன: நிலையற்றதை நிலையாகக் கொள்ளல், துக்கத்தினைச் சந்தோசமாகக் கொள்ளல், அசுபமானவற்றை சுபமாகக் கொள்ளல், நான் இல்லாமையை நான் இருப்பதாகக்கொள்ளல். இவ்வாறான மனதுக்கு எனக்கொரு நிலையான இருப்பு இல்லையென்ற சூட்சமமான புரிதலை அடைய வாய்ப்பில்லாமல் போகிறது.

இவ்வாறான துர்ப்பாக்கிய நிலைக்குச் செல்லக் காரணம் முதன் முதலாக ஓர் விடயத்தை அணுகும்போது பரிசீலனை மனதுடன் அணுகாது அவசரமாக புரிதலொன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்வதே ஆகும். ஐம்புலன்களிலிருந்து கிடைக்கும் முதலாவது தூண்டலுக்கே விளிப்புணர்வற்ற மனம் அவசரமாக பழக்க தோசத்தில் திடீர் தீர்மானம், புரிதல்களுக்குப் போய்விடுகின்றது. எதிர்வினையும் புரிந்து விடுகின்றது. பொறுமையுடன் செயற்படும் ஒருவருக்கு இந்நிலையில் மனதுள் ஏற்படும் கலவரமான நிலைமை தெரிவதனால் பழக்க தோசத்தில் தீர்மானங்களை எடுக்காது நின்று நிறுத்தி விளிப்புடன் செயற்படுவதன் மூலம் உண்மைத் தன்மையை தூய புரிதலை அடைய முடிகின்றது.

இப்புரிதலானது தனது எந்திரத்தனமான பழக்கவழக்கங்களால் மனதின் உள்ளேயும் புற உலகிலும் எவ்வாறு சிக்கல்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது என்பது புரிய வருகின்றது. இவ்வாறு உள்ளேயும் வெளியேயுமான முடிச்சுக்களை அவதானிக்கும்போது, தன்னைத் தான் ஏமாற்றும் மனதின் நியாயப்படுத்தல்களைக்கூட விளிப்புணர்வு அறிந்துகொள்கின்றது. ஒவ்வொரு செயலுக்கும் காரணமான முந்தைய செயல் பற்றிய அறிதல் உண்டாவதுடன், மிகவும் சூட்சமமான தளத்தில் தோன்றி மறையும் புள்ளிகளாக வேகமாகச் செயற்படும் மனதின் செயல்நிலைகளைக்கூட கண்டுகொள்ள முடிகின்றது. இவ்வாறான வேகமான மாற்றங்களைக் காண முயற்சிக்கும்போது மனதின் உறுதி அதிகரித்துச் செல்கின்றது.

கணநேரத்தில் தோன்றி மறையும் வேகமான செயற்பாடுகளைக் கண்டுகொள்ளும்போது நிலையான “நான்” ஒருவன் உள்ளேன் என்ற கருத்துநிலை கரைய ஆரம்பிக்கின்றது. எதுவித பரிசீலனைகளும் இன்றி, “நானொருவன் உள்ளேன்” என்ற கருதுகோளை மையப்படுத்திய பார்வை யதார்த்தத்தை மறைத்து விடுகின்றது. எல்லாவற்றையும் தனதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தன்மைக்கு நான் என்னுடையது என்ற உணர்வே மூலகாரணமாகும். உள விளிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்யும்போது, நான் என்கின்ற இவ்வுணர்வு வெவ்வேறு முன்காரணங்களின் விளைவே என்றும் தனியான, நிலையான இருப்பொன்று இல்லை என்பதும் புரியவரும். அத்தோடு, நமது குறுகிய கோட்பாடுகள் பகுதியான புரிதல்களின் மேல் கட்டியெழுப்பப்பட்டவையே என்பதும் புரியும். முழுமையுடன் ஒப்பிடுகையில் நாம் ஒரு நுண்ணுயிர்போல என்றும் ஒப்பீட்டு ரீதியில் புரிய வருகிறது. மனிதனின் பிறப்பு, இறப்பு பற்றிய தெளிவும் தமக்குள் தோன்றும் உணர்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவும் கூட மனதுக்குப் புலப்படுகின்றது.

இதனூடாக நிலையின்மை, மாறும் தன்மை பற்றிய தெளிவு அதிகரிக்கின்றது. தோன்றலும் மறைவும் இவ்வாறு தெளிவுறுகையில் தான் ஒரு தனி அலகு என்ற தன்மையை விட்டும் தொடர் செயற்பாடுகளின் கொத்தியக்கமாக தன்னை காணக்காண, நிலையான ஆன்மா பற்றிய கருதுகோள் கேள்விக்குறியாகி விடுகின்றது. தன்னை முன்நிலைப்படுத்திய சிந்தனையூடே எழுகின்ற பல்வகைமை பற்றிய பார்வையும் அகன்று விடுகின்றது. “நான்”, “எனது” என்ற சிந்தனைப் போக்கின் அடித்தளமே, கனவு போன்ற இவ்வாழ்வை நித்திய, நிலையான ஒன்றாகக் கருதுவதே ஆகும். உளவிளிப்புணர்வு சக்தி பெறும்போது “நான்” எனும் உணர்வு வெளியிலிருந்து மற்றவர்களால் நம் மனதுக்குள் போடப்பட்டதென்றும் தொடர்ச்சியான பாவனையினால் வலுப்பெற்றதென்றும் புலனாகின்றது. இத்துடன் நின்று விடாது இன்னும் தொடர்ச்சியாக இருப்பின் யதார்த்தத்தை புரிய முனைகையில் அதன் தோற்றமும் மறைவும் தனது கட்டுப்பாட்டில் இல்லையென்பதைக் கண்டுகொள்ளக் வாழ்வென்பது நாம் விரும்பியபடி கொண்டு செல்லமுடியாத

ஒன்றென்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம். அது துக்கத்தின் நிலையான தத்துவத்தை விளக்கிச் செல்லும். உளவிளிப்புணர்வைப் பழகுவதற்கான நின்று, நிறுத்தி, மெதுவாக வேலை செய்யும்போது மனம் ஒருமைப் பாடடைவதுடன் எல்லா அனுபவங்களுக்குமான பொதுத் தன்மையான நிலையின்மை, இதனால் ஏற்படும் துக்கம், தன்னால் இச்செயற் தொடரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை ஆகியன புலப்படுகின்றன.

தானாகச் செயற்படல்

உளவிளிப்புணர்வு, மேன்படுகையில் நற்கருமங்கள் புரிவது இலகுவாகின்றது. உள்வருகின்ற எல்லா புலனுணர்வுகள் பற்றிய அறிதல் துல்லியமாகும் போது அவற்றில் உகந்ததை மட்டும் தெரிந்து உள்ளெடுக்கும் தன்மை மேம்படுகின்றது. திறமையான ஓர் வாயிற்காப்பாளன் தனது முதலாளிக்கு விசுவாசமான நன்மை பயப்பவைகளை மட்டும் உள்ளே அனுமதித்து மற்றவைகளை தவிர்த்து விடுவது போல இங்கு விளிப்புணர்வும் செயற்படுகின்றது. இவ்வாறான வாயிற்காப்பாளன் இல்லாதவிடத்து மனம் அபாயமானவர் களைக்கூட உள்ளே வர அனுமதித்து விடுகின்றது. சிறந்த வாயிற்காப்பாளன் ஒருபோதும் அவசரமாக வேலை செய்வதில்லை. அவசரமின்றி நின்று நிறுத்தி நன்றாகத் தேர்ந்து தனது முதலாளிக்கு நன்மை விளைவிக்கும் பிரபுக்களை மாத்திரம் உள்ளே எடுத்துக்கொண்டு தீமை பயக்கக்கூடியவர்களை வெளியேற்றி விடுகின்றான். உடலில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி செயற்படுவதுபோல ஆன்மீகப் பாதுகாப்பு மனதுக்குத் தேவைப்படுகின்றது. ஒருவர் தார்மீக வகைகூறலுடன் செயற்படுபவராயின் அவசர கோபத்தில் கூட சமூக நீதியைக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்ற எண்ணம் தானாக ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. உளவிளிப்பு மேம்படும்போது தோன்றுகின்ற குணவியல்பானது பாவத்துக்குப் பயந்த சபாவம் அதிகரித்துச் செல்வதாகும். அதேபோல தனது பழைய பழக்கவழக்கங்களுையே சவாலாக நோக்கும் தன்மை இதன் இன்னுமொரு இலாபமுமாகும்.

இவ்வாறு பயிற்றப்படாத கட்டாக்காலி மனமொன்றிற்குள் நல்ல சிந்தனைகள் அல்லது நற்குண இயல்புகள் ஆசை மற்றும்

ஆபாசங்களால் நசுக்கப்பட்டு பலயீனமாகிவிடும். நல்ல சிந்தனைகள் இவ்வாறு பிற்போக்கடைவதனால் அவற்றை வெற்றியை நோக்கி நகர்த்துவது கடினமாகிவிடும். எவ்வாறாயினும் துர் எண்ணங்கள் இவ்வாறு தறிகெட்டு உலாவித் திரிவதைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமாயின் அல்லது குறைக்க முடியுமாயின் நல்ல எண்ணங்களுக்கு உள்ளுளைய வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. இதன்போது மனதுக்குள் நேர்மறையான நிலைப்பாடு தோன்றுவதால் மனதினை தான் விரும்பியவாறு கட்டியமைக்க முடியுமென்ற நம்பிக்கை பிறக்கின்றது. இவ்வாறான நல்லெண்ணங்கள் மனதுக்குள் எழுவது இந்நிலையில் தவிர்க்கமுடியாத ஒன்று. ஏனெனில் இதற்கு முன்னைய பயிற்சிகளில் வலுக்கட்டாயமாகக் கட்டியமைக்கப்பட்ட எண்ணங்களின் பிரதி விளைவாகவே இந்நல்லெண்ணங்கள் உள்ளுளைவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் இயல்பாக உருவாகின்றன. இந்நிலைப்பாட்டுடன் புத்திக்கூர்மையும் இணைந்துவிட்டால் நற்செயல்களிற்கிடையே பிரதான நற்செயலாக உளவிளிப்புணர்வு மலரும் என்பதில் எதுவித சந்தேகமுமில்லை.

மனித மனதின் பூரணத்துவத்தினை விளக்கும் சீனாவின் தாவோ வாத நூலான ஷுந் ஞநஉசநவ ழக வாந புழடனநா குடழறநச இல் இவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. யாதொருவர் "செயல்களை நானே செய்கின்றேன்." எனும் நிலையிலிருந்து "செயல்கள் யாவும் தானாகவே இடம் பெறுகின்றன" எனும் நிலையை அடைவதே பூரணத்துவம். முதலில் வலிந்து செய்யும் யாவும் பின்னர் பழக்கமாகிய பின் தானாக இடம்பெறுவதையே இது கூறுகிறது. உளவிளிப்புணர்வுப் பயிற்சியானது உலகில் மனிதனின் மேம்பாடு கருதி கற்பிக்கப்படும் எல்லா தர்ம உபதேசங்களோடும் ஒத்துப்போகின்ற ஓர் பயிற்சியாகும்.

நின்று நிறுத்தி செய்தல்

கட்டாக்காலி மனதின் இயல்பான வேகமான பாய்ச்சல், அவதானமின்மை மற்றும் சுணக்கம் அல்லது செயலுக்கம் அச்செயலைக் கண்டறிதலுக்குமிடையிலான கால இடைவெளி ஆகியவற்றிற்கு எதிராக உளவிளிப்புணர்வினைப் பயிற்சி

செய்யும்போது கட்டில்லாமல் பாய்ந்து திரியும் மனது அடங்க ஆரம்பிக்கின்றது. நவீன வாழ்வுமுறையின் அன்றாட சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் முகமாக நாம் அமைத்துக்கொண்டுள்ள வேகமான வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளுக்கிடையில் இப்பயிற்சிகளுக்கான காலநேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வது மிகவும் கடினமான ஒன்று. ஆயினும் இந்நவீன வாழ்வு முறையின் கலவரங்களினால் ஏற்படுகின்ற துர்விளைவுகளுக்குச் சிறந்த நிவாரண முறையாகவாவது இவ் உளவிளிப்புணர்வைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் நேரம் கிடைக்கும் நேரங்களில் தமது வேலைகளை நின்று நிறுத்தி அவதானத்துடன் செய்து பழகுவதும் அவசியமாகின்றது. இதன் மூலம் நம் அன்றாட வாழ்வுக்கும் வினைத்திறன், மன அமைதி, செயல்திறமை ஆகிய சிறப்பியல்புகளும் சேர்ந்து கொள்கின்றன.

தியானத்தின் முன்னேற்றத்துக்காகப் பயன்படுகின்ற விளிப்புநிலை, புலன் உணர்வுகளின் பண்பட்ட தன்மை, மன ஒருமைப்பாடு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த செயல்களை நிறுத்தி நிறுத்தி, மெதுவாக, அவதானமாக செய்து பழகல் அவசியம். நாள் முழுவதும் பூரணமாக தியானத்திலே ஈடுபடுவோர்க்கும் கூட இப்பழகுதல் மிகவும் பயன்தரவல்லது. ஒரு யோகி கையிழந்த தனது மன ஒருமைப்பாட்டினை மீளவும் தன்னைவசப்படுத்த இப்பயிற்சிகள் இன்றியமையாதவையாகும். ஒரு யோகியின் அனுபவம் இவ்வாறு விபரிக்கப்படுகின்றது. ஒரு தடவை பழக்கதோசத்தால் விளிப்புணர்வின்றி வேறு கற்பனையில் கைகளை மடக்கியதை அறிந்து, உடனே கைகளை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு சென்று மீண்டும் விளிப்புணர்வுடன் மெதுவாக மடக்கியதாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. விளிப்புணர்வுப் பயிற்சியின்போது அவயவங்களின் நிலைமாற்றமான நீட்டுதல், மடக்குதல், குனிதல், நிமிர்தல் ஆகியன முக்கிய சந்திகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இச்சந்திகளில் விளிப்புணர்வுடன் செயற்படுதல் முக்கிய பயிற்சி அங்கமாகும்.

இவ்வாறான பயிற்சிகள் நம்முள் பல விசேட புரிதல்களையும் தோற்றுவிக்கின்றன. பழக்கங்களின் தொகுப்பே நான், தோன்றும் எல்லாம் மறைந்து விடுகின்றன. நிலையின்மை மட்டுமே

நிலையானது போன்ற புரிதல்கள் இதற்கான உதாரணங்களாகும். கலவரம் நிறைந்த பழக்கவழக்கங்களுக்கு அடிமையான ஒருவருக்கு “நான் உள்ளேன்” எனும் அகங்கார உணர்வு அதிகம். மன அழுத்தமும் அதிகம். நின்று நிறுத்திச் செயற்பட முனையும் வரைக்கும் பழக்கங்களே நம்மைக் கட்டியாள்கின்றன என்பதை நாம் உணர முடியாது. சில விசேட தியான முறைகளில் குனிதல், நீட்டுதல், மடக்குதல் போன்ற செயல்களை ஆரம்பம், மத்தி, முடிவு ஆக வேறுபடுத்தி அவதானிக்கப்பழக்குவதன் மூலம் எல்லாச் செயல்களுக்குமான பொது இயல்புகளைக் கண்டுகொள்ள வழி கிடைக்கின்றது. இன்னும் நன்கு அவதானிக்கும்போது எண்ணங்களும் செயல்களும் அவற்றிற்குரிய இறந்த காலத்தில் உருவாக்கப்பட்ட காரணங்களின் விளைவாக தானாக இடம்பெறுவதையும் மனம் கண்டுகொள்கின்றது.

அந்தந்த நேரங்களில் தோன்றும் உணர்வுகள், தன்மைகள் யாவும் அதே கணத்துள் மீதமேதுமின்றி அழிந்துபோவதைக் காணக்கிடைப்பின் அவ் யோகியின் மனதுள் இது பெரும் பாரதூரமான உணர்வு மாற்றங்களை உருவாக்கும் மற்றும் இவ் அனுபவத்தினூடே அவரின் எண்ணம், பேச்சு, செயற்பாடுகளில் பெரும் மாற்றம் உருவாகின்றது. பக்குவமும் அமைதியும் குடிகொள்ள ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் யோகிக்கு அந்தந்த செயற்பாடுகள், எண்ணங்கள் மற்றும் வலிகள் அதன் சபாவத்திலேயே தேய்ந்து முடிவதைக் கண்டுகொள்ள இடங்கிடைக்கின்றது. விளிப்புணர்வானது இச்செயற்பாடுகளின் தோற்றம், மாற்றம் மற்றும் மறைவினை வெறும் சாட்சியாக அவதானித்துக்கொண்டிருக்கின்றது.

சாதாரணமாக இடம்பெறுவது என்னவெனில், ஒரு செயலின் முடிவில் அது முழுமையாக முடிவடைவதைக் காணாமல் அடுத்த செயலை அவதானிக்க மனம் பாய்ந்துவிடும். அதனால் எந்த செயலையும் முழுமையாக அவதானிக்கும் அவகாசம் மனதுக்குக் கிடைப்பதில்லை. இதுவே பக்கச் சார்பான பரிசீலனை, முழுமையற்ற எண்ணங்கள், துர் ஆவேசங்கள் என்பவற்றுக்கான காரணம், இதுவரைக்கும் மறைக்கப்பட்ட, செயல்களின் பகுதிகள் உளவிளிப்புணர்வினால் வெளிக்கொண்டுவரப்படுகின்றன. இதன்

மூலம் ஒன்றை பூரணமாகக் கண்டுகொள்ளும் திறன் வளர்கின்றது. மூச்சினை அவதானிக்கும் தியானம் இதற்கான மிகச்சிறந்த உதாரணமாகும். இதன்போது முறையே நாம் இவ்வாறு கணநேர விளிப்புணர்வினைத் தொடர்ந்து பயிற்சிசெய்கையில் நமது உலகம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சுருங்கி, மனம் மூச்சுக்குள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு விடுகின்றது. பின்னர் மூச்சும் கூட தேய்ந்து தேய்ந்து மூச்சு வேலை செய்கிறதா? இல்லையா? என்ற நிலையை அடைந்த பின்னரும் அவதானத்தை முறிக்காது பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் உணர்ந்து கொள்ளலாம். எதையும் அவதானிக்காவிட்டாலும் அவதானத்துடன் முழுமையாக இணைந்து நாமும் அவதானமாகவே மாறிவிடலாமென்பதை இதனையே பூரணத்துவம், முழுமை என்கிறார்கள்.

எண்ணங்களின் தொடர்ச்சி அல்லது சிந்தனைச் செயற்பாட்டைக் கடப்பதற்குத் தெரியாததாலேயே மனிதன் தானே உருவாக்கிய சிந்தனைக்குள் அகப்பட்டு சிக்கித் தவிக்கின்றான். மிக வேகமாக நகரும் இச்சிந்தனைச் செயற்பாட்டைத் தற்காலிகமாக மறக்க புலனிச்சைகளுள் திளைக்க முயல்கின்றான். இதற்கான தூண்டல்களை புற உலகில் இருந்து பெறுவதுடன் இன்றையை விட நாளை இன்னும் ருசிமிருந்த தூண்டலைப் பெற்றுப் புலன்களுக்கு இன்பமிளைக்க மும்முரமாகச் செயற்படுகின்றான். மனமும் மென்மையான தன்மையை விட்டும் வன்மையாகக் கொண்டே செல்கின்றது.

நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துச் செல்லும் இப்புலனின்பத் தேடல் கைவிடப்படாவிடில் அதுபெரும் அழிவிற்கே இட்டுச் செல்லும். நவீன மனிதனின் ரசனை வன்மையான புலனுணர்வுகளை நோக்கியே நகர்வதால் மென்மையான அழகியல் சார்ந்த ரசனை, இயற்கையை ரசித்தல் போன்றவற்றிலிருந்து விலகியே செல்கின்றான். இயற்கையின் அழகை ரசித்துப்பெறக்கூடிய தூய இன்பத்தினை இழக்கின்றான். இதற்குப் பதிலாக மனித ஆயுளைக் குறைக்கின்ற, அமைதியைக் குலைக்கின்ற செயல்களினூடே இன்பமடைய முனைகின்றான். உலகின் வெளித்தளத்தில் ஏற்படுகின்ற இவ் ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகளின்

பின்னணியே மனித மனம் வரவர வன்மையாகிக்கொண்டே செல்வதுதான்.

மனிதனின் நிகழ்கால இயல்புகளை வைத்துப் பார்க்கையில் அவனின் நற்குண இயல்புகள் எண்ணிக்கையிலும் தரத்திலும் குறைந்துகொண்டு செல்வதைக் காணலாம். இவ் அனர்த்த மானது எதுவித வகைகூறலுமற்ற தொழில்நுட்பத்தின் தறிகெட்ட தாக்கத்திற்குள்ளான மேற்கத்திய, கீழைத்தேய அனைவருக்கும் பொதுவானதாகும். இப்பலமான சவாலுக்குத் தனியான பதில் உளவிளிப்புணர்விடம் மட்டுமே உள்ளது. இவ்வாறே உளவிளிப்புணர்வானது சாதாரண லௌகீக வாழ்வுக்கும் இன்றியமையாத ஒன்றாகத் திகழ்கின்றது.

இதில் நாம் அவதானத்தைச் செலுத்த வேண்டியது விளிப்புணர்வின் உளவியல்சார்ந்த பகுதியின் மேலேயே ஆகும். தொடர் பயிற்சி நின்று நிறுத்தி அவதானமாகச் செயற்படல் போன்றவற்றால் மனதுக்குக் கிடைக்கும் ஆற்றல்களை மூன்று விதமாகக் கொள்ளலாம்.

- (அ) மனது அதன் தன்மையில் உயர்தல் அல்லது கூர்மையாதல்.
- (ஆ) குறித்த செயல் அல்லது பொருள் பற்றிய குறிப்புக்கள் தன்மைகள் பற்றி அறிதல்.
- (இ) பொருள் அல்லது செயலுடன் நேருக்கு நேர் முகங்கொடுத்து உறவாடல்.

(அ) மனம் அதன் தன்மையில் உயர்தல் மற்றும் கூர்மையாதல்.

தொடர்ச்சியான உளவிளிப்புணர்வுப் பயிற்சிகளைப் போல மனதினைச் செளிப்பாக்கும் இன்னொரு விடயம் கிடையாது. இத்தொடர் பயிற்சியினூடே கிடைக்கும் தைரியம் அப்போதைய மனநிலையை மட்டுமல்லாது எதிர்கால மனநிலையைக்கூட சக்திப்படுத்த வல்லது. இது மனதின் ஆழத்தை நமக்கு வெளிக்காட்டும் நேரடி அனுபவம் ஆகும்.

(ஆ) குறித்த பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய குறிப்புக்களை அறிதல்.

தொடர்ச்சியான உளவளிப்புணர்வினை நெருங்குகையில் அவதானிக்கும் பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய முழுமையான பார்வை அவசியம். அவதானிக்கும் செயலை மேலோட்டமாகப் பார்க்கும்போது கூட முன்னரைவிட வித்தயாசமாகத் தோன்றினாலும் கூட அதில் இன்னும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய பாகங்களும் மீதமுள்ளன என்பதை மறுக்க முடியாது. அதுபோல் மேலோட்டமான பார்வையின்போது தவறான, மாய உணர்வுடனான புரிதல்களும் இடம்பெற வாய்ப்புள்ளது. இந்நிலையில் தொடர்ச்சியாக விளிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்கையில் இதற்கு முன் காணாத வெவ்வேறு அங்க லட்சணங்கள், இயல்புகள் பார்வைக்குப்பட வாய்ப்புள்ளது. உதாரணத்திற்கு மூச்சுச் செயற்பாட்டை அவதானிப்பதாய்க் கொள்வோம். முதலில் சற்றுக்கரடுமுரடனாக, தெளிவாகத் தோன்றும் சுவாசம் பின் மெலிதாகிக் கொண்டே செல்லும். அப்போது இது என்ன? சுவாசம் மெலிதாகின்றதே என்று கலவரப்பட்டால் மீண்டும் பழையபடி கரடுமுரடாக மாறிவிடும். அவ்வாறு கலவரப்படாமல் தொடர்ந்தும் அவதானத்தைச் செலுத்தும்போது இன்னுமின்னும் மெலிதாகி, வெவ்வேறு விதங்களில் சுவாசம் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இதனூடே சுவாசத்தின் முழுமையையும் கண்டுகொள்ளலாம். ஒரு பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய முழுமையையும் அறிய வேண்டுமாயின், உளவிளிப்புணர்வை தொடர்ந்தும் அதன் மேல் செலுத்த வேண்டும். எந்த நிலையிலும் அவதானத்தைக் கைவிடாது உன்னிப்பாகத் தொடரவேண்டும்.

(இ) அவதானிக்கப்படும் செயலுடன் நேருக்கு நேர் முகங்கொடுத்தல்

அவசரமாக மேற்கொள்ளப்படும் பரிசீலனைகளில் சாதாரணமாக இடம்பெறும் கவனக் குறைபாட்டினால் பூரண அவதானம் இழக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். இதனைப் புரிந்துகொண்டு ஆரம்பத்திலிருந்தே நின்று நிறுத்தி மெதுவாக

விளிப்புணர்வுடன் பரிசீலனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனை, அவதானிக்கப்படும் செயலுக்குச் சமீபமான தொடர்பாக அல்லது நேருக்கு நேரான அவதானமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த சமீபமான பரிசீலனையால், பரிசீலிக்கப்படும் செயல் பற்றிய முழுமையான மற்றும் முற்றிலும் மாறுபட்ட கோணங்களினூடான பார்வை மட்டுமல்லாது காரணகாரியத் தொடர்பு, செயற்படும் சூழல், நிகழ்காலத்தில் அதனால் ஏற்படுத்தப்படும் பாதிப்பு ஆகியவற்றைக் காணும் வாய்ப்புக் கிட்டும். இத்தனை விபரங்களையும் இவற்றிற்கிடையேயான இடைத்தொடர்புகளையும் அறிய, வெறுமனே செயல்களை வேறுபடுத்தி மாத்திரம் உணரும் மனதின் விளிப்புநிலை போதாது. உலகை ஒரு சிக்கலான தொடர்ச் செயலாகக் கொண்டு அம்முழுமையான செயல் சார்ந்து நாம் அவதானிக்கும் இத்தனிச்செயலைக் காண வேண்டும். அப்போதே இச்செயலுக்கான முன்காரணங்கள் காரணகாரியத் தொடர்புகள் ஆகியன புரியும். அப்புரிதலை அடைய செயலின் மீதான தொடர்ச்சியான அவதானம் அவசியமாகின்றது.

ஆழ்மனத்தன்மை

அவதானிக்கப்படும் பொருளின் அல்லது செயலின் உண்மைத் தன்மையை அறிய கீழே குறிப்பிடப்படுகின்ற மூன்று காரணிகளும் அவசியமாகும். மனமானது செப்பமானதாக மாறும்போது அல்லது மனதின் தெளிவுக்கு எதிரான தடைகள் அகலும்போது, இச்செயற்பாடுகளுக்கிடையேயான தாக்கங்கள் காரணமாக “உண்மைத்தன்மையை” உணர்வதற்குத் தேவையான பின்னணி உருவாகின்றது. இவ்வாறான தன்மைகள் தியான மனதின் மேல் செலுத்தும் செல்வாக்கு மிகவும் அதிகமானது. பக்தி போன்ற உணர்வுகளின் வளர்ச்சி, மனதின் அடித்தளத்தில் ஏற்படும் மறுசீரமைப்பு என்பவற்றினூடாக புதிய புரிதல்களை உருவாக்குவதற்கான தூண்டல்கள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. வாழ்வின் விடுபேறு பற்றிய புதிய தெளிவினை நோக்கிச் செல்கையில் மனதின் அடித்தளம் மீண்டும் மறுசீரமைக்கப்படவேண்டியது மிக அவசியமானது. இதனை சில

தரம் நூல்களில் மலையடிவாரமொன்றிலுள்ள நீர்த்தடாகத்துக்கு ஒப்பிட்டுள்ளார்கள். இவ்வாறான தடாகங் களில் மலையிலிருந்து வரும் நீர் மேல் தளத்தில் இணைவதுடன் தடாகத்தின் அடியானது நீரூற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். அதேபோல விசேட புரிதல்களை அடைவதற்காக மனதின் ஆளமும் சீரமைக்கப்பட வேண்டும்.

1. தொடர்ச்சியான பயிற்சியால் கிடைக்கும், அவதானத்திற்குட்படும் பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய முற்றிலும் மாறுபட்ட தரவுகள் மனதில் பெரும் மாற்றங்களைத் தோற்று விக்கும். மனம் இதனால் புத்துயிர் பெறும். விளிப்புணர்வுப் பயிற்சி செய்யாத ஒருவருக்கு இவ் அனுபவங்கள் என்றுமே கிட்டுவதில்லை. இவ் ஆழமான புரிதல் மனதுள் நீண்டகாலம் நீடிக்கக்கூடிய ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குகின்றது. இவ்வாறு பயிற்றப்பட்ட மனமொன்று அவதானிக்கப்படும் பொருள் அல்லது செயல் பற்றிய மூன்று விதமான தாக்கங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

(அ) உதாரணமாக அவதானிக்கப்படுவது கோப உணர்வு என்று வைத்துக் கொள்வோம். தொடர்ச்சியான விளிப்புணர்வினை கோப உணர்வின் மேல் செலுத்துகையில் அதன் ஆரம்பம், செயற்பாடு, முடிவு ஆகியவற்றை முழுமை யாகக் கண்டுகொள்ள முடிகின்றது. இத்தனை காலமும் கோபத்தினால் கட்டுண்டு அடிமையாகச் செயற்பட்ட மனதுக்கு இது முற்றிலும் புதிய அனுபவமாகும். இதன் மூலம் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் யோகிக்குக் கிடைக்கின்றது.

(ஆ) ஓர் உணர்வு பற்றிய பல்வேறு தகவல்கள், வேவறான பார்வைக் கோணங்கள், புதிய அங்கலட்சணங்கள் கிடைக்கப்பெறும்போது அப்புதுமையான அனுபமானது இலகுவில் மனதைவிட்டும் அகலாத அகற்றவும் முடியாத ஒன்றாக மாறுகின்றது.

(இ) பார்க்கப்படும் பொருள் பற்றிய தெளிவு தன் நேரடி அனுபவம் என்பதால், மனம் இதனை உறுதி செய்வதுடன் மற்றைய சம்பவங்கள் பற்றிய ஞாபகங்களுக்கு மத்தியில் இவ் அனுபவத்தை கலந்துவிடாது தனியிடம் கொடுக்கின்றது. மற்றைய முக்கியமான சம்பவங்கள் போல இதனையும் அடிக்கடி மனம்

ஞாபகப்படுத்துகின்றது. இந் ஞாபகங்கள் கூட மனதில் தெளிவான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. உளவிளிப்புணர்வு இன்னும் பண்படும் போது அது யோகியின் விருப்புவெறுப்பு மற்றும் கதாபாத்திரத்தில் கூட தெளிவான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

2. பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் புலனுணர்வுகளை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்துவது மிகவும் இலகு என்பதுடன் அவை ஞாபகத்தில் மிகவும் உறுதியாகப் பதிந்தும் விடுகின்றன. ஏனெனில் அதன் தாக்கம் அந்தளவுக்கு பிரமாண்டமானது. மிகத் தெளிவான ஞாபகங்களிற்கு மற்றுமொரு காரணம் என்னவெனில் அச்சம்பவத்தின் அல்லது அனுபவத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் முழுமையாக அவதானிக்கப் பட்டிருப்பதுமாகும். இதனால் ஏனைய அனுபவங்களுக்கு மத்தியில் குறித்த ஓர் அனுபவம் பிரதான இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்கின்றது. ஒரு விடையத்தை மீள ஞாபகப்படுத்துதலுடன் மேற்கூறிய இரு விடயங்கள் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்டுள்ளன. ஆகவே ஞாபகப்படுத்தல் எனும் செயற்பாட்டிற்கும் நேரடியான தொடர்பு இருப்பதையே இது காட்டுகின்றது.

3. தொடர் பயிற்சிகளின் மூலமாக வளர்கின்ற ஞாபக சக்தியென்கின்ற இத்திறனின் ஊடாக ஒரு சம்பவத்தை ஊடுருவிப் பார்க்கின்ற தன்மை மற்றும் தெளிந்த புரிதல் ஆகியன வளர்ச்சி பெறுகின்றன. யுவற்றையும் தெளிவாக அறியும் பிரக்ஞை உணர்வு உருவாவதற்கு அதற்கே உரித்தான முன் காரணங்கள் அவசியமாகின்றன. இக் காரணங்களுள் பழைய ஞாபகங்கள், பழைய புரிதல்கள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றன.

இதற்கு முந்திய பயிற்சிகளின்போது கிடைக்கப்பெற்ற ஆற்றல்கள் தற்பேதைய புரிதல்களுக்கு விதையாக அமைகின்றன. அதாவது இதற்கு முந்திய உளவிளிப்புணர்வுப் பயிற்சியின்போது உருவான புரிதல்களுக்கும் தற்போதைய இன்னும் கூர்மையான விளிப்புணர்வினைக்கொண்டு செய்யப்படும் பயிற்சிகளின் மூலம் உருவாகும் புதிய புரிதல்களுக்கும் இடையிலான வேறுபட்டினை, பரிணாமத்தினை அறிய, அவதானிக்கப்படும் பொருள் அல்லது

உணர்வுடன் முகத்துக்கு முகம் வைத்தாற்போல விளிப்புணர்வுடன் அவதானித்தல் அவசியமாகின்றது. அவ்வாறு அவதானிக்கப்படும் பொருள் பற்றிய ஞாபகமானது மற்றைய ஞாபகங்களை விடவும் பலம் மிக்கதாகும். இவ்வாறான உயிர்ப்பு நிறைந்த ஞாபகங்களே புதிய புரிதல்களுக்கான இடைத்தாக்கங்களுள் பங்கெடுக்கின்றன. மனதின் ஆழத்துள் உறையும் இவ் அனுபவங்கள் பின்னர் விசேட புரிதல்களுக்கான விதைகளாக, காரணங்களாக மாறுகின்றன. இவ்வாறான அனுபவங்களுக்கு அன்றாட வாழ்வில் சாதாரணமாக இடம்பெறும் சம்பவங்கள் போதுமானவை. அவை பர்ப்பதற்கு சாதாரணமாகத் தோன்றினாலும் தலைவிதியைத் தீர்மானிப்பதில் கூட இவை செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. நின்று நிறுத்திச் செயற்படல் மற்றும் விளிப்புரண்வு வளர்ச்சி பெறும் விதத்தில் மனதையும் வாழ்க்கை முறையையும் அமைத்துக்கொள்ளல் போன்றவற்றினூடே இத்தன்மைகளை அடைந்து கொள்ளலாம்.

இவை எதிர்காலத்தில் கைக்கிட்ட இருக்கின்ற ஞான உதயத்திற்கான அடிப்படை முன் காரணிகளாகவும் அமைகின்றன. தர்ம நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சில யோகிகளின் வரலாற்றுக் கதைகளில் அவர்கள் எந்தளவு தியானம்செய்தும் பலனேதும் கிட்டவில்லையே என்று ஏங்கிக்கொண்டிருந்த நாட்கள் தாண்டி திடீரென்று எதிர்பாராத ஓர் சந்தர்ப்பத்தில் ஞான உதயம் கிட்டிய புதுமையான அனுபவங்கள் பகிரப்பட்டுள்ளன. அச்சந்தர்ப்பங்களாவன, காட்டுத் தீயைக் கண்ட சந்தர்ப்பம், கால் கல்லுடன் மோதுண்ட சந்தர்ப்பம், காணல் நீர், நுரை போன்றவற்றை கண்ட சந்தர்ப்பமென மிகவும் சாதாரணமான நிகழ்வுகளின் போதே திடீரென்று வாழ்வு பற்றி எல்லாம் புரிந்து போனதாக விபரித்துள்ளனர். இவ்வாறு தாம் எதிர்பார்த்திருந்த ஒன்று எதிர்பாரா வேளையில் கைகிட்டும்போது ஏற்படும் ஆனந்தம் அளவு கடந்தது. தொடர்ச்சியான விளிப்புணர்வானது உள்ளுணர்வு ஞானங்களுக்கான பின்னணியை உருவாக்கித் தருவது மட்டுமல்லாது அந்த ஞானத்தை வெளிக்கொண்டுவரும் காரியத்துடனும் நெருங்கிச் செயற்படுகின்றது.

ஒவ்வோர் துறையிலும் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிரும் உரைகளைச் செவிமடுக்கையில் ஆங்காங்கே சில ருசியான சம்பவங்கள் கிடைத்தாலும் தொடர்ச்சியான கதையாடலுள் அவை மறக்கடிக்கப்படுவதனால் நம் வாழ்க்கைக்கு அவற்றை இணைக்க முடியாமல் போய்விடலாம். இந்நிலையை மாற்ற ஓர் உரையைச் செவிமடுக்கையிலே முக்கியமானவற்றை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்க்க வேண்டியுள்ளது. இவ்வாறு இவ்வனுபவங்களை நம் ஆழ்மனதின் ஞாபகப் பகுதிகளாக மாற்றுவதனால் விசேட புரிதலைப் பெற்றுத்தருகின்ற இடைத்தாக்கங்களில் இவை பயன்படுத்தப்பட வாய்ப்புக் கிடைக்கும். நிகழ்காலத்துள் இடம்பெறுகின்ற இச் செவிமடுத்தல் செயற்பாட்டில் பூரண விளிப்புடன் இருப்பதாலேயே இது சாத்தியமாகின்றது. அவ் உரையின் ஏதாவது ஒரு பகுதியைப் பிடித்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவ் அனுபவங்களின் ஆழத்தை நோக்கி நகரும் இச்செயலை சங்கீதத்தில் குறைந்த ஸ்வரங்களில் ஆரம்பித்து உச்ச ஸ்வரங்களை நோக்கி நகரும் செயலுடன் ஒப்பாக்கலாம்.

மனதினை இக்கணத்தை விட்டும் நகர்த்தாது இக்கணத்துள் தோன்றி மறைபவைகள் பற்றிய பூரண அவதானத்துடன் பார்த்தபடி இருக்கும் இப்பயிற்சிகள் இறுதி இலக்காகிய ஞான உதயத்தை உருவாக்குவதற்கான சக்தியை மனதுள் ஜனனிக்கின்றன. இவ்வாறான ஒரு நல்ல கணத்தை கையிழந்தால் அதுபோல இன்னுமொரு கணம் கிடைக்குமா என்று சொல்ல முடியாது. ஆகவே எந்தவொரு நிகழ்காலக் கணத்தையும் கையிழந்து விடக்கூடாது என்ற மன உறுதியுடன் ஒவ்வொரு கணத்துள்ளும் இடம்பெறும் சம்பவங்களின் மீது தொடர்ச்சியாக உளவிளிப்புணர்வை செலுத்தப் பழகுவதன் மூலம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்தையும் பலனுள்ளதாக மாற்ற முடியும். இதற்கான துணைகளாக சிந்தனை ஞானம், அனுமான ஞானம் ஆகியவற்றையும் கைக்கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறாக நின்று நிறுத்தி செயல்களைச் செய்தல் மற்றும் ஆழமான நோக்குதல் போன்ற உளவிளிப்புணர்வின் ஆரம்பக்கட்ட

குணவியல்புகளைத் தாண்டிய பரிணாமங்களையும் கண்டுகொள்ள முடியும். இது வாழ்வு பற்றிய பரந்துபட்ட ஆழமான அறிதலுக்குக் காரணமாகின்றது.

காய்ந்த மரத்துண்டொன்றை அலையடிக்கும் நீரில் இடும்போது அது அலைமோதித் திரியும். அதே இடத்தில் இரும்புத் துண்டொன்றை இட்டால் நேரடியாக ஆழத்தை நோக்கிப் பயணித்து ஓய்வுபெறும். இதேபோல விளிப்புணர்வற்ற மனம் தூண்டல்கள் கிடைக்கையில் அவற்றின் மேல் மேலோட்டமாக அலைந்து திரியும்.

உளவிளிப்புணர்வு அவ்வாறான புறத்தூண்டல்கள் மீது செலுத்தப்படும்போது அத் தூண்டல்களை ஊடறுத்தவாறு அவற்றின் ஆழம்வரை பயணித்து பூரண அறிதலைப் பெற்றுக்கொள்கின்றது.

4. பார்வையின் நேர் தன்மை

நான் பழகிய எல்லாவற்றிலிருந்தும் விலகிட விரும்புகின்றேன். ஏனெனில் நான் அப்படி செய்கையில் புதிதாக பார்ப்பதற்கும், புதிதாக கேட்பதற்கும், புதிதாக உணர்வதற்கும் தலைப்படுவேன். பழக்கம் நம் கோட்பாடுகளை கெடுத்துவிடுகிறது.

G. C. Lichtenberg (1742-1799)

ஆரோக்கியமற்ற விஷயங்கள் எவ்வாறு உடனடி மற்றும் தன்னிச்சையாக செயல்படுகின்ற பண்பைப் பெற்றிருக்கிறது என்று நாம் முந்தைய பகுதியில் பார்த்தோம். நம் மனதை வெறுமனே உற்று நோக்க பழக்குவதன் மூலம், அது தன்னிச்சையான மற்றும் கண்மூடித்தனமான நம் எதிர்வினைகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறது அல்லது அவைகளை குறைக்கிறது என்பதையும் பார்த்தோம். இதன் மூலம் எந்த சூழ்நிலையாக இருப்பினும் அதனை புதிய கண்ணோட்டத்தோடும், நேர் கொண்ட பார்வையின் தன்மையோடும், நம்முடைய மூட எதிர்வினைகளின் பாரபட்சங்கள் ஏதும் கலக்காதவாறு காண்பதற்கு நம்மை அது அனுமதிக்கிறது.

பார்வையின் நேர் தன்மையினால், எவ்வித வண்ண சேர்ப்போ குழப்புகின்ற லென்ஸ்களின் பயன்பாடோ அல்லது எவ்வித உணர்ச்சி வேக தலையீடுகளோ, பாரபட்ச எண்ணங்களோ அல்லது அறிவு கூறும் வாதங்களோ இன்றி நாம் உண்மை தன்மையினை புரிந்துக் கொள்கிறோம். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்ல வேண்டுமென்றால் நாம் உண்மைத்

தன்மையினை அலங்காரமற்ற நிலையில் நேருக்கு நேராக சந்திப்பதாகும். அந்த உண்மைத் தன்மையினை முதன்முறையாக பார்க்கின்ற போது எப்படி அதன் முழு பரிமாணத்தையும் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்துடன் பார்ப்போமோ அப்படி திறந்த மனதுடனும், தெளிந்த அறிவுடனும் அதனை பார்ப்பதாகும்.

பழக்கத்தின் வலிமை

நேர் கொண்ட பார்வையை மறைக்கின்ற கண்மூடித்தனமான நம் எதிர்வினைகள் வெறுமனே நம் உணர்ச்சி வேக உந்துதல்கருந்து மட்டுமே வருவன அல்ல. அவை பெரும்பாலும் நம் பழக்கத்திலிருந்து பிறந்த குழந்தையாகவே இருக்கின்றது. அவை பொதுவாக நம்மீது மிகுந்த ஆதிக்கம் செலுத்துகின்ற சக்தியாகவே இருக்கின்றன. இந்த ஆதிக்கம் நமக்கு நன்மை பயப்பதாகவும் இருக்கலாம் அல்லது அது நமக்கு தீமை பயப்பதாகவும் இருக்கலாம். நமக்கு நன்மை பயக்கின்ற இந்த பழக்கத்தின் ஆற்றல், ஒன்றைத் திரும்ப திரும்ப செய்வதனால் வருகின்ற ஆற்றலாக பார்க்கப்படுகிறது. இந்த ஆற்றல் நம் சாதனைகளையும் நம் திறன்களையும் பாதுகாக்கிறது. அவை உடல் செய்கையோ அல்லது மன செய்கையோ, அவை பொருள்வயப்பட்டதோ அல்லது ஆன்மீகவயப்பட்டதோ, அது நாம் சிறந்தவற்றை மறந்துபோகமலிருக்கும்படியும் நம்மில் இருந்து இவைகள் தொலைந்துப் போகமலிருக்கும்படியும் பார்த்துக் கொள்கிறது. அதோடு கூடவே சாதரண, சொற்ப காலமே நிலைத்திருக்கிற, குறையுள்ள எண்ண ஆற்றலாக இருந்த விஷயங்களை மிகுந்த பாதுகாக்கப்பட்ட தரம்வாயந்த மற்றும் முழுவதும் நிபுணத்துவம் அடையப்பெற்ற ஆற்றலாக மாற்றுகிறது.

அடுத்த வகை, இயல்பாகிப் போன தீமை விளைவிக்கின்ற நம் எதிர்வினைகள் எல்லாம் பழக்கத்தின் அடிமைத்தனம் என்று கீழ்தரமான ஏச்சாக பார்க்கப்படுகிறது. அது உயிரற்றதாகவும், கேலிக்குரியதாகவும், கட்டாயம் செய்தேயாக வேண்டியதாகவும் பலதரப்பட்ட செயல்களாக அமைந்துவிடுகின்றன. தற்போது நாம் பேசிவருகின்ற சூழ்நிலையில் நாம் பழக்கத்தினுடைய, பின்னிழுக்கின்ற, நேர் கொண்ட பார்வையினை மறைக்கின்ற எதிர்மறை தன்மையினை பற்றி மட்டுமே பார்க்க இருக்கின்றோம்.

முன்பே கூறியது போன்று, பொதுவாகவே பழக்கத்தினால் வருகின்ற நம் எதிர்வினைகள், உடனடி மின்னலாய் மின்னி மறைகின்ற எதிர்வினைகளைக் காட்டிலும் நம் நடத்தையின்

மீது மிகுந்த ஆதிக்கத்தை செலுத்துகின்றன. உணர்ச்சிவேகத்தில் நிகழ்கின்ற நம் உடனடி மனக்கிளர்ச்சிகள் எல்லாம் தோன்றிய உடனே மறைந்துவிடுகின்றன. அவைகளின் பிரதிபலன்கள் தீவிரமானதாகவும், எதிர்காலத்தில் நீண்ட எல்லை வரையில் வரக்கூடியதாகவும் இருந்தபோதிலும் அவை பழக்கத்தினால் வருகின்ற நம் எதிர்வினைகளைப் போன்று நெடுங்காலம் இருப்பதாகவும், ஆழ்ந்த பாதிப்பை உண்டாக்கக் கூடியதாகவும் இருப்பதில்லை. நம்முடைய பழக்கமானது அதன் நெருக்கிப் பின்னப்பட்ட வலையினை நம் வாழ்வில் பல அம்சங்களின் மீதும் வீசியெறிகிறது. அது நம் எண்ணங்களையும் கடுமையாக பாதித்து தன் வசம் அதிக அதிகமாய் இழுக்கிறது. நம்முடைய உணர்ச்சிவேக உந்துதல்கள் கூட இந்த வலையில் சிக்கிக் கொண்டு சடுதியில் தோன்றி மறைகின்ற எதிர்வினையாக இருப்பதற்கு பதிலாக நம்மோடு நெடுநாள் நிலைத்துவிடுகின்ற நம் குணநலனத்தில் ஒருக் கூறாகவே ஆகிவிடுகின்றது. ஒரு கண நேர உணர்ச்சி உந்துதல், ஏதோ ஒரு நேர ஈடுபாடு, ஏதோ ஒரு கடந்து போகின்ற குறு அனுபவம் திரும்பத் திரும்ப தொடர் செய்கையாக ஆவதன் மூலம் ஆழமான வேர் ஊன்றிவிடுகின்றினால் வருகின்ற நம் எதிர்வினைகள், உடனடி மின்னலாய் மின்னி மறைகின்ற எதிர்வினைகளைக் காட்டிலும் நம் நடத்தையின் மீது மிகுந்த ஆதிக்கத்தை செலுத்துகின்றன. உணர்ச்சிவேகத்தில் நிகழ்கின்ற நம் உடனடி மனக்கிளர்ச்சிகள் எல்லாம் தோன்றிய உடனே மறைந்துவிடுகின்றன. அவைகளின் பிரதிபலன்கள் தீவிரமானதாகவும், எதிர்காலத்தில் நீண்ட எல்லை வரையில் வரக்கூடியதாகவும் இருந்தபோதிலும் அவை பழக்கத்தினால் வருகின்ற நம் எதிர்வினைகளைப் போன்று நெடுங்காலம் இருப்பதாகவும், ஆழ்ந்த பாதிப்பை உண்டாக்கக் கூடியதாகவும் இருப்பதில்லை. நம்முடைய பழக்கமானது அதன் நெருங்கிப் பின்னப்பட்ட வலையினை நம் வாழ்வில் பல அம்சங்களின் மீதும் வீசியெறிகிறது. அது நம் எண்ணங்களையும் கடுமையாக பாதித்து தன் வசம் அதிக அதிகமாய் இழுக்கிறது. நம்முடைய உணர்ச்சிவேக உந்துதல்கள் கூட இந்த வலையில் சிக்கிக் கொண்டு சடுதியில் தோன்றி மறைகின்ற எதிர்வினையாக இருப்பதற்கு பதிலாக நம்மோடு நெடுநாள் நிலைத்துவிடுகின்ற நம்

குணநலனத்தில் ஒருக் கூறாகவே ஆகிவிடுகின்றது. ஒரு கண நேர உணர்ச்சி உந்துதல், ஏதோ ஒரு நேர ஈடுபாடு, ஏதோ ஒரு கடந்து போகின்ற குறு அனுபவம் திரும்பத் திரும்ப தொடர் செய்கையாக ஆவதன் மூலம் ஆழமான வேர் ஊன்றிவிடுகின்ற, கிள்ளி எறியவே முடியாதபடியான பழக்கமாக மாறிவிடுகிறது. அது கட்டுப்படுத்த முடியாத தீவிர இச்சையாகிவிடுகிறது. இறுதியாக அது தன்னிச்சையான, நாம் அதனை கேள்வி கேட்க முடியாத செய்கையாகவே மாறிவிடுகிறது.

தொடர்ந்து இன்பம் தேடுதல் என்பது ஆசையினை பழக்கமாக மாற்றுகிறது. பழக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லையென்றால் அது கட்டாயமாகிறது. சில நேரங்களில் தொடக்க காலத்தில் நாம் செய்கின்ற செய்கையை அல்லது நாம் மேற்கொள்ளும் மனப்பாங்கினை எந்த ஒரு தனிப்பட்ட சிறப்புமில்லாதவையாகவே பார்க்கிறோம். அந்த செய்கையோ அல்லது அந்த மனப்பாங்கோ ஒழுக்கவிதிகளுக்கு புறம்பானதாகவும், அற்பமானதாகவும் இருக்கக் கூடும்.

தொடக்கத்தில் அதனை கைவிட்டு விடுவதற்கோ அல்லது அதனை அதன் எதிர்ப்பத குணத்திற்கு மாற்றிக் கொள்வதற்கோ நமக்கு எளிதாக இருக்கிறது. ஏனெனில் நம் உணர்ச்சியோ அல்லது நம் அறிவு தர்க்கமோ எதன் பக்கமும் சாயாதவாறு இருக்கிறது. ஆனால் தொடர்ச்சியான செய்கையின் மூலம், நாம் நம்முடைய தேர்ந்தெடுத்த செய்கையினையோ அல்லது எண்ணத்தையோ, இன்பமானதாகவும், விரும்பத்தக்கதாகவும், சரியானதாகவும் பார்க்கின்ற நிலைக்கு வருகிறோம். ஏன் அது நீதியின்பாற்பட்டது என்றுக் கூட அது நமக்கு தோன்றத் தொடங்கிவிடுகிறது. அதனால் அதனை நாம் இறுதியாக நம்முடைய குணநலனாக நம் ஆளுமையாகவே பார்க்கின்றோம். இதன் விளைவாக, இந்த தொடர்பழக்கம் உடைகின்ற பொழுதில் அதனை நாம் விரும்பாததாகவும், தவறானதாகவும் உணர்கிறோம். ஏதாவது வெளியிலிருந்து வரும் குறுக்கீடு அதனோடு வரும் வேளையில் அதனை பெரிதும் வெறுக்கிறோம், அவ்வகையான குறுக்கீட்டை நம்முடைய வாழ்விற்கும் நம்முடைய கொள்கைக்கும் ஒரு அச்சுறுத்தலாக பார்க்கிறோம். சரியாக கூறவேண்டுமென்றால்,

முதிர்ச்சியடையாத மனங்கள், எல்லா காலங்களிலும் அது நாகரீகம் அடைந்த காலமோ அல்லது நாகரீகம் அடையாத காலமோ, எதுவாக இருப்பினும், விசித்திரமான வழக்கங்களை கொண்ட புதிய மனிதர்களை எதிரிகளாகத்தான் பாவித்தன. அதோடு கூடவே அப்புதிய மனிதரின் வெறும் இருத்தலைக் கூட ஒரு அச்சுறுத்தலாக ஒரு சவாலகத்தான் உணர்ந்தன.

தொடக்க காலத்தில், ஒரு பழக்கத்திற்கு பெரிய முக்கியத்துவம் வழங்கப்படாத போது, செய்கின்ற செயலின் மேலன்றி வழமையிலிருந்து கிடைக்கின்ற இன்பத்தின் மேல் ஒரு பிடிப்பு சிறிது சிறிதாக ஏற்பட்டுவிடுகிறது. தொடர் பழக்கப்பட்ட செய்கையின் மேல் ஏற்படுகின்ற பிடிப்பு, தன்னுடைய சக்தியை, உடல் மன செயலற்ற தன்மையிலிருந்து, ஒரு நிலைப்பு தன்மையிலிருந்து பெற்றுக் கொள்கிறது. இந்த சக்தி மனித குலத்தின் மிக முக்கிய உந்து சக்தியாக இருக்கிறது. பழக்கத்தின் சக்தியானது, உணர்ச்சி வேகம் பெற்று

முக்கியமில்லாத சாதாரண பொருட்களின் மீதோ, ஒரு நடவடிக்கையின் மீதோ அல்லது ஒருவிதமான எண்ண ஓட்டத்தின் மீதோ அதிக அதிகமாய் ஒரு பிடிப்பு ஏற்பட காரணமாகிறது. இந்த பிடிப்பு மிகவும் வலிமைவாய்ந்ததாகவும் நாம் உயிர்வாழ ஆதாரமான விஷயங்கள் மீது ஏற்படுகின்ற பிடிப்பின் வலிமையை ஒத்ததாகவும் இருக்கின்றது. விழிப்பு கொண்டு கட்டுபாடு ஏற்படுத்தாத வரை சின்னஞ்சிறிய பழக்கங்கள் கூட நம் வாழ்வின் எதிரியே இல்லாத எஜமானர்களாக ஆகிவிடுகின்றன. அவைகளுக்கு நம் குணநலனை குன்ற செய்கின்ற - கெட்டித் தன்மைக் கொண்டதாக, நம் இயக்கத்தை குறைத்து, சுற்றுப்புறத்தை, அறிவுசார்ந்த விஷயங்களை மற்றும் ஆன்மீகம் பற்றிய பிரக்ஞையை குறுகச் செய்து நம்மை அடிமையாக்கிவிடுகின்றன.

பழக்கத்திற்கு அடிமையாதலின் மூலம் நாம் நமக்கான புதிய கட்டுக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதோடு புதிய பிடிப்புகளுக்கு, வெறுப்புகளுக்கு, முன்முடிவுகளுக்கு, ஒருதலைபட்சமான ஏற்பாட்டுக்களுக்கு பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடியவர்களாக நம்மை

ஆக்கிக் கொள்கிறோம். அதாவது புதிய துன்பங்களுக்கு உள்ளாகிறோம். ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு பழக்கத்தின் பாதிப்புகளால் ஏற்படுகின்ற அபாயம் முன்பு எப்போதும் இருந்ததைக் காட்டிலும் இன்று அதிகமாக இருக்கின்றது. சிறப்பு நிபுணத்துவமும், தரப்படுத்துதலும் நம் வாழ்வின் பல கூறுகளிலும் தோன்றிவிட்ட இன்றைய காலக் கட்டத்தில், பழக்கத்தின் விஸ்தரிப்பு மிக நன்றாகவே காணக்கிடைக்கிறது.

அதனால், கட்டுகளை கூட்டுவிக்கின்றதைப் பற்றிய சதிப்பட்டாண சுத்த வரிகளை படிக்கின்ற நேரத்தில், நம்மை கட்டிப்போடுகின்ற தன்மையில் இந்த பழக்கங்கள் எவ்வாறு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதையும் நாம் எண்ணிப் பார்க்கவேண்டும்.

"...பந்தங்கள் தோன்றுவது இரண்டு காரணிகளினால் தான் (அதாவது புலன் உறுப்புகள் மற்றும் புலனை உண்டாக்கும் புறப்பொருட்கள்) என்று அவருக்கு நன்றாக தெரிகிறது. தோன்றாத பந்தங்கள் எவ்வாறு தோன்றுகிறது என்பதை அவர் நன்றாக அறிந்துக் கொள்கிறார்.

புத்த மத வழக்கத்தில் சோம்பல் மற்றும் மந்தம் என்பது பழக்கத்தினாலே ஏற்படுவது. அதன் காரணமாவது, மனம் சுறுசுறுப்பற்றிருப்பது மற்றும் மனம் எளிதில் வளைந்துக் கொடுக்கும் தன்மை குன்றியிருப்பது.

பழக்கம் தன் எல்லையை விஸ்தரிக்கின்ற தன்மை விழிப்புணர்வின் இயல்பிலிருந்தே பெறுகிறது. அது முன்பே கூறியதைப் போன்று செயலற்ற நிலைப்புத் தன்மையிலிருந்து

மட்டுமல்ல, வெல்ல வேண்டும், அடிமைப்படுத்த வேண்டும் என்கிற எண்ண ஓட்டத்திலிருந்தும் எழுகிறது. சில செயல்தன்மையில் இருக்கின்ற விழிப்புணர்வு, நல்ல ஆக்கத் திறன் கொண்டிருக்கின்ற போது மறுபடி மறுபடி தொடர்ந்து இயங்கி மேலெழுகிறது. ஒவ்வொரு விழிப்புணர்வும் முதன்மை பெறுவதற்கான போட்டி போடுகின்றது. தாம் நடுநிலையினை ஆட்கொண்டு மற்ற மன மற்றும் உடல் நிலைகள் தங்களுக்கு தகுந்த விதத்தில் தகவமைத்துக் கொள்கிறது. இந்த இயல்பு நிலை போட்டியின்றி வெறுமனே தோன்றிவிடுவதில்லை. புற விழிப்புணர்வு கூறுகளும்,

கீழ்ப்படிந்திருக்கின்ற விழிப்புணர்வு கூறுகளும் கூட இதே ஆட்படுத்துகின்ற இயல்பை வெளிப்படுத்துகின்றன. இது எதனை ஒத்ததென்றால் தன்முனைப்புக் கொண்ட மனிதர் சமூகத்தில் மற்றவர்களை ஆட்கொள்கின்ற இயல்பினை ஒத்ததாகும். இதுவே உயிரியில் அடிப்படையில் கூறுவதென்றால் புற்று நோய் செல்கள் எவ்வாறு விரிவடைந்து செல்கின்ற இயல்பினை வெளிப்படுத்துகின்றனவோ அதனை ஒத்ததாகும். இன்றைய அனுபவத்தில் பயங்கர பேராபத்தை விளைவிக்கின்ற உயிரி ஆயுதங்கள் தங்களின் எல்லையை விஸ்தரிப்பதனை ஒத்ததாகும்.

ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டுமென்கின்ற கூறு பலவகையான விழிப்புணர்வு நிலைகளில் பொதிந்து இருப்பதால், கூடின நேரமே இருக்கக் கூடிய எண்ண அலை, குணநலனின் ஒருக் கூறாகவே மாறக்கூடியதாக இருக்கின்றது. அப்படியும் அது தன்நிலையில் திருப்தி அடையாதபோது, அது முழுவதுமாக தற்போது இருக்கின்ற உயிர் சக்தியின் கூட்டுத்தொகுதியிலிருந்து பிரிந்து சென்று, இறுதியில், மறுபிறப்பு செயல்முறையில், அது புதிய ஆளுமையின் மையமாக மாறிவிடுகிறது. பல பல புதிய பிறவிகளுக்கான எண்ணிலடங்கா விதைகள் நமக்குள்ளே பொதிந்து கிடக்கின்றன. ஆறாம் ஜென் தலைமை குரு, இவை அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை அடைந்து சம்சார சக்கரத்தில் சிக்காமல் தப்பித்துக் கொள்ள நாம் அனைவருமே உறுதி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று இதனைப் பற்றி கூறியிருக்கிறார்.

சீரழிக்கின்ற உடல் மற்றும் மன ரீதியிலான பழக்கங்கள், வேண்டுமென்றே வளர்ப்பதினால் மட்டும் அல்ல, அவைகளை கவனியாது, அவைகளை எதிர்க்காது விட்டுவிட்டால் கூட பலம் கொண்டு வளர்கின்றன. இப்பொழுது எது நம் இயல்பில் பலம் கொண்ட வேரோடு வளர்ந்து நிற்கின்றதோ, அது கடந்தகாலத்தில் நாம் மறந்தே விட்டிருக்கக் கூடிய பழைய காலத்தில்

விதைக்கப்பட்ட விதையிலிருந்து முளைத்து வளர்ந்த செடியாகும். ஒழுக்கத்திற்கு கேடுவிளைவிக்கின்ற அல்லது சீரழிக்கின்ற பழக்கங்களை நாம் வேறு ஒரு பழக்கத்தை வளர்த்தெடுப்பதன் மூலம் மிகவும் சரியாக எதிர்க்கலாம். அதாவது அவைகளை

விழிப்புணர்வோடு கவனிப்பதன் மூலமாக அதனை எதிர்க்கலாம். இதற்கு முன்பு இயந்திரத்தனமாக செய்துக் கொண்டிருந்ததைப் போலன்றி, இப்பொழுது நாம் தெரிந்து விழிப்புநிலையிலிருந்துக் கொண்டு செயல் செய்தால், அப்படி செயல் செய்வதற்கு முன்பு சிறிது நிறுத்தி அலோசித்து கவனத்துடன் செயல் செய்தால், அது நமக்கு நம் பழக்கத்தை ஆராய்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தி தரும். இதன்மூலம் அதன் நோக்கத்தையும் அதன் பொருத்தத்தையும் (சத்தக மற்றும் சப்பய-சம்பஜன்ய) புரிந்துக் கொள்ளலாம்.

இப்படி செய்வதன் மூலம் நமக்கு சூழ்நிலையினை ஆராய்வதற்கான ஒரு புதிய வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. மனக்குழப்பங்கள் ஏதுமின்றி அந்த பழக்கத்தை நேரடியாக காண்கின்ற வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. “அது சரியானது தான். ஏனென்றால் அது முன்பும் இவ்வாறே செய்யப்பட்டது” என்கிற போலியான ஆறுதல் வார்த்தைகள் ஏதுமின்றி நம் செயலை நேரடியாக காண வாய்ப்பளிக்கிறது. சீரழிக்கின்ற பழக்கத்தினை உடனே துடைத்தெரிந்து தூக்கியெறிய முடியாமல் போனாலும், சிறிது நேர ஆலோசனை, கேள்வி கேட்கப்படாத தன்னிச்சையான நிகழ்வுகளை வலுவாக எதிர்க்கும் சக்தியாக இருக்கும். ஒவ்வொருமுறையும் இந்த சிறிது நேர ஆலோசனை அதன் மீது தொடர்ந்து ஆராயப்பட்டது மற்றும் எதிர்க்கப்பட்டது என்கிற முத்திரையை குத்தி அனுப்பும். அதனால் அதன் மறு நிகழ்வு நிகழ்கின்றபோது அது பலமிழந்ததாக ஆகிவிடுவதுடன், அதனை மாற்ற அல்லது அதனை ஒழிக்க பாடுபடும் நம் முயற்சிக்கு ஏற்றதாக தன்னை தகவமைத்துக் கொள்ளும்.

பழக்கம் என்பது மனிதனுக்கு பாலூட்டும் தாதி என்பது சரியாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் அது நம் வாழ்விலிருந்து மறைந்து போக வேண்டும் என்று நாம் யாரும் இங்கு சொல்லவில்லை. பழக்கம் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு எளிதாக வாழும் வழிமுறையினை கொண்டு வந்து கொடுக்கிறது. நீங்களே எண்ணிப் பாருங்கள்! கூட்ட நெரிச்சல் மிகுந்த நகரங்களில் வாழும் மனிதர்கள் பெரும்பான்மையான பணிகளை இயந்திரகதியில் பழக்கத்தினாற்பட்டு செய்துக் கொண்டு செல்வது அவர்களுக்கு

எவ்வளவு செளகரியங்களை தருகின்றன. இப்படி வாழ்வதற்கு வெறும் பாதியளவு விழிப்புணர்வு இருந்தாலே போதுமானது அன்றோ? நம்முடைய அன்றாட சிறுசிறு செயல்களைக் கூட மிகவும் கவனத்துடனும் வேண்டுமென்றே நாம் முயற்சிக் கொண்டு செய்ய நேர்ந்தால் அது

நமக்கு எவ்வளவு தாளமுடியாத துன்பத்தைக் கொடுக்கும் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

சரியாக சொல்வதென்றால், உடலுழைப்பின் பலதரப்பட்ட இயக்கங்கள், கலைகளில் புகுத்தப்பட்டிருக்கும் தொழில்நுட்பங்கள், அறிவுசார் சிக்கலான வேலைகளிலும் கூட திறமை மிகுந்த திரும்ப திரும்ப ஒரேவிதமான பணிகளை செய்கின்ற செயல்திறனை புகுத்துவதன் மூலம் நல்ல சிறந்த மற்றும் சரிசமமான பலன்களை பெறமுடியும். இங்கே குறிப்பிட வேண்டியது, சாதகம் அதில் இருந்தபோதிலும் பழக்கத்தினால் செய்யப்படுகின்ற செயல்களின் மேம்பாடும் ஒரு நிலைக்குப் பின்னர் தேங்கிவிடுகிறது.

புதிய விருப்பங்களினால் உந்தப்படாமல் போகாமானால், அங்கே சோர்வும், வீழ்ச்சிக்கான தொடக்கமும் ஆரம்பிக்கத் தொடங்கும். நம்முடைய சிறுசிறு பழக்கங்களை எல்லாம் மறைய செய்துவிட வேண்டும் என்று கூறுவது சிறுபிள்ளைத்தனமானது என்பது உண்மை தான். ஏனெனில் அவைகளில் பலவும் தீங்கற்றதும் நமக்கு பயனளிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றன. ஆனால் நாம் நம்மையே தொடர்ந்து அடிக்கடி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், நாம் அவைகளின் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றோமா, அவைகளை நாம் நினைத்தால் விட்டுவிட அல்லது அவைகளை மாற்றிக் கொள்ள கூடுமா என்பதை தான். இந்த கேள்விக்கான பதிலை நாம் இரண்டு வகையில் சொல்லிக் கொள்ளலாம். ஒன்று நம்முடைய அன்றாட பழக்கப்பட்ட செயல்களை சில காலத்திற்கு விழிப்புநிலையில் இருந்து செய்வது மற்றொன்று எவையெல்லாம் நமக்கோ அல்லது பிறருக்கோ ஊறு செய்யாதனவோ அப்பழக்கங்களை தற்காலிகமாக கைவிடுவது என்பதாகும். நாம் நம்முடைய நேர்கொண்ட பார்வையினை

இப்பழக்கங்களின் மேல் செலுத்தி, அவைகளை கைகொள்கின்ற போது, இப்போது தான் முதன்முறையாக இச்செயல்களை செய்வதாக எண்ணிக் கொண்டு, முழு கவனத்துடன் அச்செயல்களை செய்கின்ற போது, இந்த பழக்கப்பட்ட செயல்கள் மற்றும் நம்மை சுற்றி இருக்கின்ற பழக்கப்பட்ட காட்சிகள் எல்லாம் புது வடிவம் பெற்று நம் விருப்பங்களை தூண்டக்கூடிய விஷயங்களாக மாறியிருப்பதை காணலாம்.

இது நாம் செய்கின்ற நம்முடைய தொழிலுக்கும், நம்மை சுற்று இயங்கும் சூழலுக்கும், நம்முடைய நெருங்கிய உறவுகளுக்கும் நமக்கும் மத்தியில் சிதைந்து போய்விட்டிருக்கிற சூழலுக்கும் மிகவும் பயன் தரத்தக்கது. ஒருவருடைய வாழ்க்கைதுணை, தன் நண்பர்கள், உடன் பணிப்புரிவோர் என்று பங்கு கொள்ளும் அனைத்து உறவுகளுமே ஒரு புதுப்புனல் பாச்சப்பட்ட புத்துணர்ச்சி பெறும். ஒரு புதிய பார்வையினை கொண்டு செயல்படும்போது

ஒருவர், தான் மற்றவர்களோடு கொண்டிருக்கும் தொடர்பு, மற்ற செயல்களை செய்கின்ற முறை என்று பலவற்றிலும் மாற்றத்தை புகுத்தி முன்னர் பழக்கத்தின் கட்டுப்பாட்டினால் இயங்கிய நிலையினை மாற்றி அனைவருக்கும் பலன் தரத்தக்க வகையில் எவ்வாறு இயங்குவது என்பதை காண்கிறார்.

சிறிய பழக்கங்களை உதறி தள்ளக்கூடிய திறனை பெற்றிருப்பது, ஆபத்தான ஒழுக்க சீர்கேடு பழக்கங்களை விலக்கித் தள்ளுவதற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைந்திருக்கிறது. நாம் நம் வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றங்களை சந்திக்க நேர்கையில் நாம் எப்போதும் ஈடுபடுகின்ற பழக்கத்தின் உந்துதலை கைவிட்டு புதிய மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்கின்ற நிலையில் மேற் கூறிய திறன் நமக்கு பயன்படும்.

பாறையாக இறுகி போயிருக்கிற நம் நடவடிக்கைகளும் எண்ணங்களும் தளர்வு பெறுகின்ற போது அது புதிய சக்தியை, மன எழுச்சியை, கற்பனா சக்தியை தூண்டிவிடுகிறது. இவைகளில் முக்கியமானது என்னவென்றால், அந்த தளர்வெய்திய மனதில் ஆன்மீக விதைகளை முளைக்க விடலாம் என்பதே யாகும்.

உள்ளுணர்வில் ஏற்படும் கோளாறான எண்ணங்கள்

மன பழக்கத்திலிருந்து, ஒருவிதமான எதிர்வினை, இந்த எதிர்வினையிலிருந்து தொடர் செயல்கள், இந்த தொடர் செயல்களிலிருந்து மனிதர்களைப் பற்றிய அல்லது பொருட்களைப் பற்றிய தீர்மானங்கள். இவை அனைத்துக்கும் முந்தி வருவது இந்த தொடர்புடைய எண்ணமாகும். பொருட்கள், எண்ணங்கள், சூழ்நிலைகள் மற்றும் நாம் சந்திக்கும் மனிதர்களிடமிருந்து நாம் சில குறிப்பிட்ட கூறுகளை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு அக்கூறுகளுடன் நம் எதிர்வினைகளை தொடர்பு படுத்திக்கொள்கிறோம். இந்த தொடர்புகள் தொடர்ந்து நடக்கின்ற போது, தானாகவே நாம் முன்பு தேர்ந்தெடுத்த சில குறிப்பிட்ட கூறுகளுடன் மட்டுமே தொடர்புபடுத்திக் கொள்கிறது, பிறகு நம்முடைய எதிர்வினையுடன் தொடர்புபடுத்திக் கொள்கிறது.

அதனால் இந்த சில குறிப்பிட்ட கூறுகள் அந்த எதிர்வினைகளை கொண்டு வருவதற்கான சமிக்கரூபாக செயல்படுகின்றன. இந்த செயற்பாடு, திரும்ப திரும்ப நேர்கின்ற அனுபவங்களின் மூலம் ஒரு பெரிய நெடுந்தொடரான செயல்களையோ அல்லது பழக்கப்பட்ட எண்ணங்களையோ கொண்டு வந்து சேர்கிறது. இவ்வகையான செயல்பாடு நாம் புதிய சிந்தனையை புதிய முயற்சியை கைக்கொள்வதையும், ஒவ்வொரு

படிநிலையிலும் ஆராய்ந்தாய்ந்து சோதனைகளை மேற்கொள்கின்ற துன்பமான பணியினை தேவையற்றதாகக்கிவிடுகிறது.

இதன் பலன் என்னவெனில் வாழ்க்கை மிகவும் சுலபமாகிவிடுகிறது. இதனால் மற்ற வேலைகளுக்கு சக்தியினை செலவிடுவதற்கு வழிவகுக்கிறது. சரியாக சொல்வதென்றால், மனித மனத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியில், இந்த தொடர்புபடுத்திய எண்ணம் ஒரு திடமான முக்கியத்துவம் வாய்ந்த செயற்பாடாகும். இது நம் அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக் கொள்ள வழிவகுத்தது. இதன்மூலமாக காரண-காரிய விதிகளை கண்டறிந்து அவைகளை பயன்படுத்துவதும் சாத்தியமானது.

இந்த நன்மைகள் இருந்தபோதிலும், இந்த தொடர்புபடுத்திய எண்ணம், தவறான முறையில் பயன்படுத்தும் போதும், சரியாக அதனை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கத் தவறும்போதும் அபாயகரமான ஆபத்துகளையும் கொண்டு வந்து சேர்க்கலாம். நாம் இந்த அபாயங்கள் என்ன என்ன என்று ஒரு சிறு பட்டியலை பார்க்கலாம்:

1. தொடர்புபடுத்திய எண்ணம் ஒரே மாதிரியான சூழ்நிலையில் நேரும்போது, தவறான அல்லது முழுமைபெறாத ஆரம்ப கட்ட அவதானிப்புகள், பிழைகளான முடிவுகள், உணர்ச்சி உந்துதலான காதல், வெறுப்பு மற்றும் கௌரவம் போன்றவை தொடர அல்லது அவை வலுபெற செய்ய அது எளிதாக வழிக்கோலாகிறது.
2. முடிவுகளில் முழுமைப்பெறாத பார்வைகள் மற்றும் குறுகிய எண்ணங்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்திற்கு பொருந்துவதாக இருப்பின், அது வேறொரு மாற்றப்பட்ட சந்தர்ப்பத்திற்கு பொருந்துவதாக இருக்க முடியாது. இதனால் இதை இயந்திரகதியில் பிரயோகித்தால் அது அபாயகரமான விளைவுகளை கொண்டு வரலாம்.
3. இந்த தொடர்புபடுத்திய எண்ணம் தவறாக இயக்கப்படுகின்ற வேளையில், ஏதோ ஒருவகையில் மனிதர்களை, பொருட்களை அல்லது இடங்களை தவறான விரும்பத்தகாத அனுபவங்களுடன் தொடர்புபடுத்தி நினைவூட்டுவதாக அமையுமானால், இம்மனிதர்களுக்கோ, பொருட்களுக்கோ அல்லது இடங்களுக்கோ எந்தவித சம்பந்தமும் இல்லாதபோதும் ஒரு சக்திவாய்ந்த வெறுப்பு அவைகளின் பால் ஏற்பட்டுவிடலாம்.

மேலே கூறிய சுருக்கமான விஷயங்கள், மனதில் பொதிந்துள்ள இந்த தொடர்புபடுத்திய எண்ணங்களை நாம் அடிக்கடி ஆராய்ந்தறிவது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதனை நமக்கு உணர்த்துகிறது. கூடவே, பலதரப்பட்ட பழக்கங்களையும் அவைகளினால் ஒரே மாதிரியான

நிலைத்த எதிர்வினைகள் விளைவதையும் நாம் பரிசீலிக்க வேண்டும் என்பதையும் புரிந்துக் கொள்ளலாம்.

இதனையே வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதென்றால், நாம் நம்முடைய பழம் பஞ்சாங்கத்திலிருந்து வெளிவர வேண்டும். நாம் நேர்பார்வைக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் கண்ணூற்று நம் பழக்கங்களை புதிய கோணத்தில் சிந்தித்து ஆராய்ந்து தெளிவுற வேண்டும்.

நாம் மறுமுறை, இந்த தொடர்புபடுத்திய எண்ணங்களின் மூலம் நிகழக்கூடிய சாத்தியமான அபாயங்களின் பட்டியலை பார்த்தோமானால், நாம், நீங்கள் அனுபவத்தின் அடிவரை செல்லுங்கள் என்று புத்தர் வலியுறுத்தியதை நன்கு விளங்கிக் கொள்ளலாம். சுத்த நிப்பட புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ள ஆழ்ந்த மற்றும் சுருக்கமான குகை என்று பெயரிடப்பட்ட சரணங்களில் புத்தர், “உணர்ச்சி துடிப்புகளின் தொடர்புகளை ஆழ்வரை ஊடுறுவி சென்று காண நேர்கையில், ஒருவர் தன் விருப்பு வெறுப்புகளிலிருந்து விடுதலை அடைகிறார். மன அடுக்குகளில் உள் பொதிந்திருக்கும் கருத்து பதிவுகளை, புரிந்துக்கொள்வதன் மூலம் சம்சார பெருவெள்ளத்தை நீந்திக் கடப்பார்”

விழிப்புணர்வை நாம் நம் மனக்கதவின் முதல்நிலையிலேயே காவலனாக அமர்த்தும்போது, எண்ணங்கள் மனத்தில் நுழைகின்ற வேளையிலேயே, நாம் எளிதாக உள்நுழைகின்ற எண்ணங்களை கட்டுபடுத்தலாம். வேண்டாத விருந்தாளிகளான வேண்டாத எண்ணங்களை உள்நுழையா வண்ணம் தடுக்கலாம். இதன்மூலம் “கசடு எண்ணங்களை” தடுத்து மாசற்ற ஒளிப்பொருந்திய விழிப்புணர்வை தொடர்ந்து பராமரிக்க செய்யலாம்

சதிபட்டாண சுத்த, புதிய நேரடியான, சிதைவுறா, பார்வையினை பெறுவதற்கு, முறைபடுத்தப்பட்ட பயிற்சியினை வழங்குகிறது. இந்த பயிற்சி முழுமையான ஆளுமை – உடலளவில் மற்றும் மனதளவில் நடக்கின்ற செயற்பாடுகள் மற்றும் அனுபவங்களின் மொத்த பரிமாணமும் தன்னுள் உள்ளடக்கியுள்ளது. தன் உள்முகம் நோக்கி, பின் வெளிமுகம் நோக்கி அதற்கடுத்து, உள்முகம், வெளிமுகம் என்று மாறி மாறி முறைப்படியான பார்வையின் பயன்பாடு..

தவறாக பயன்படுத்தப்பட்ட தொடர்புபடுத்திய எண்ணங்களாலும் மற்றும் தவறாக பயன்படுத்தப்பட்ட ஒப்புமைகளாலும் உண்டான தவறான கருதுகோள்களை வெளிக்கொணர்கிறது.

முதன்மையான நான்கு உண்மைக்கு புறம்பாக விலகி செல்கின்ற தொடர்புபடுத்திய எண்ணங்களைப் பற்றி விளக்குகிறது. அவை (1) எது நிரந்தரமற்றதோ அதனை

நிரந்தரமானதாகவும், (2) எது வலியினை தரத்தக்கதோ அதனை இன்பமென்றும், (3) எதனுள்ளே உள்ளீடு என்று எதுவும் இல்லையோ அதனை உள்ளீடு ஒன்றை தன்னுள்ளே பெற்றிருக்கின்றதென்றும் (4) எது மாசு உடையதோ அதனை அழகானதென்று எண்ணிக் கொள்வதே யாகும். இந்த தவறான பார்வை பொருட்களின் பொய் முகங்களின் குறியீடுகளை பற்றிக்கொள்வதால் நேர்கின்றது. நம்முடைய உணர்ச்சிவேக உந்துதலால், பொய்யான கோட்பாடுகளால், நாம் பொருட்களை ஒருதலை பட்சமாக காண்கின்றோம். அதற்குப் பிறகு அவற்றை தவறாக பிற கருத்துகளோடு பிணைத்து கொள்கிறோம். மாசற்ற தூய கவனத்தை நம் உணர்தல் மற்றும் விழிப்புணர்வு மீதும் தூண்டுகள்கள் மீதும் செலுத்துவதன் மூலம், நாம் இந்த தவறான புரிதல்களிலிருந்து விடுபட்டு, எல்லாவற்றைக் குறித்தும் நேர்பார்வையினை பயன்படுத்துவதை நோக்கி நாம் மெல்ல மெல்ல அடியெடுத்து வைக்கிறோம்.

தாமதியாமை

யார் ஒருவர் தெளிவான நேர்பார்வையினை கொண்டிருக்கின்றாரோ, தன்னுள்ளே தீவிரமாக இயங்குகின்ற அசைவினால் அவசர உணர்வுக் கொண்டுத் தூண்டப்பட்டிருக்கிறாரோ (ஸம்வேக), அவர் தன்னுள்ளே சக்தியின் பிரவாகத்தினை அனுபவிப்பார். ஒரு தைரியத்தைக் கைக்கொண்டவராக, தன் பலவீனத்தையும் தன் இறுகிய வழக்கமான வாழ்க்கையினை வெற்றிக்கொண்டவராக ஆவார். அந்த அவசர உணர்வினை உயிர்ப்போடு வைத்திருக்க நேர்ந்தால், அது ஒருவர் தன் விடுதலையை அடைவதற்கு வேண்டிய

உள்ளார்வத்தையும் மற்றும் உறுதியினையும் கொடுத்து விடுகிறது.

“இந்த காண்கின்ற உலகமே நம்முடைய செயற்பாட்டு களம்.

அதனுள்ளே புனித பாதைக்கான திறவுகோல் உள்ளது, கூடவே

மெத்தனத்தை உடைப்பதற்காக பல பொருட்களும் உள்ளன.

இதயத்தை துள்ளச்செய்யும் பொருட்களினால் உந்தப்படு,

நன்றாக உந்தப்பட்ட பின்னர், புத்தியோடு வேலை செய், போராடு!”

நம்மை சுற்றிய சூழலில் அதிகமான உந்துகின்ற பொருட்களால் நிறம்பியுள்ளன. நாம் அவற்றை அவ்வாறு காணமுடியவில்லை என்றால், அதற்கு காரணம் நம்முடைய பழக்கம்,

நம் பார்வையை மந்தமானதாகவும், மற்றும் நம் இதயத்தை உணர்ச்சியற்றதாகவும் ஆக்கிவிடுகிறது என்பதேயாகும். புத்தருடைய போதனை மீதுக் கூட அதே தான் நமக்கு நடக்கிறது. முதலில் அவரின் போதனையை கேட்ட போது, நாம் புத்தியினையும் உணர்ச்சியினையும் தூண்டிவிடுகிற சக்திவாய்ந்த தூண்டுதல்களை பெறுகிறோம். ஆனால் காலம் போக, போக அது தன் அசலான புத்துணர்ச்சியையும் உந்தும் ஆற்றலையும் இழந்துவிடுகிறது. அதற்கான மாற்று என்னவெனில் தொடர்ந்து, நம்மை சுற்றி இயங்குகின்ற வாழ்வினை புத்தாக்கம் செய்துக் கொண்டிருப்பதேயாகும். இதனை நான்கு உயர்ந்த உண்மைகளை பலப்பல மாற்றங்களோடு நமக்கு விளக்குகிறது. நேர்கொண்ட பார்வை நம் அன்றாட வாழ்வின் சாதாரண அனுபவத்தையும் கூட புத்துணர்ச்சி பாய்ச்சப்பட்ட நிலையில் நமக்கு வழங்குகிறது. அதன் உண்மை தன்மை, பழக்கத்தின் மந்தமான ஒளியில் கூட ஊடுறுவி வெளிப்பட்டு புத்துணர்ச்சிக் கொண்டு நம்மோடு பேசுகிறது. இது எப்போதும் நாம் கண்டும் காணாது கடந்து செல்கின்ற தெருவோர பிச்சைக்காரனாக அல்லது அழுகின்ற குழந்தையாக அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட நண்பனாக இருக்கலாம். இவை நம்மை புதியதாய் அதிரசெய்கிறது, நம்மை புதியதாய் சிந்திக்க வைக்கிறது. அது

நம்முடைய அவசர உணர்வை தூண்டி இடையறாது துன்பத்திலிருந்து முக்தி அடையும் வரையில் நம்மை இயக்குகிறது.

இளவரசர் சித்தார்தர் செயற்கையாக கட்டப்பட்ட தனிமை மாளிகையிலிருந்து வெளி வந்து, அவருடைய இரதத்தை நகரின் வழியாக செலுத்திக் கொண்டிருந்தபோது முதன்முறையாக மூப்பு, பிணி, மரணம் என்கின்ற விஷயங்களை எப்படி எதிர்கொண்டார் என்கின்ற அழகான கதையினை நாம் அனைவரும் அறிந்திருக்கின்றோம். இந்த பழமைவாய்ந்த கதை வரலாற்று உண்மையாக இருக்கலாம். ஏனெனில் பெரிய மனிதர்களின் வாழ்க்கையில் சாதரண நிகழ்வுகள் எவ்வாறு பெரிய மாற்றத்தை உண்டுபண்ணுகிறது என்பதைப் பற்றி நமக்கு தெரியும்.

பெரிய மனங்கள் மிகவும் சாதரண விஷயங்களிலிருந்து முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவைகளை கண்டுகொண்டு அந்த நொடியினை பெரிய மாற்றத்திற்கான பணி செய்வதற்கான திரவுகோலாக ஆக்கிவிடுகின்றது. ஆனால், அந்த சித்தார்தரின் கதையின் உள்பொதிந்திருக்கும் உண்மையினை பற்றிய கேள்வி எதனையும் கேட்காமல், நாம் அவர் சிறுவயதில் இருந்த போதே, அவரின் கண்களால், மூப்படைந்த மாந்தரை, பிணியினால் பீடிக்கப்பட்ட மனிதரை, மரணமடைந்தவரை கண்டிருப்பார் என்று நாம் நம்பலாம். ஆனால், இந்த சந்தர்ப்பத்தில் அவர் அந்த அளவிற்கு ஆழமாக, இந்த காட்சிகளினால்

பாதிக்கப்படாதவராக இருந்திருக்க கூடும். இது நமக்கும் பலமுறை நடக்கின்ற சாதரண நிகழ்வு தான். அவருடைய முந்தைய உணர்திறன் குறைப்பாட்டிற்கு காரணம், அவர் மிக ஜாக்கிரதையாக தனிமைபடுத்தப்பட்டு அரச மாளிகையில் அவர் தந்தையரால் வைக்கப்பட்டிருந்தார்.

அவரின் இராஜ வாழ்க்கை என்கிற பழக்கத்தின் தங்க கூண்டினை தகர்த்தெரிந்து வெளியே விடுப்பட்டு வந்தப்பிறகு தான் துக்கத்தின் வேதனை அவரை மிக தீவிரமாக தாக்கியது எனலாம். ஏதோ இப்போது தான் முதல்முறையாக அவர் அக்காட்சிகளை கண்டவர் போல் உணர்ந்திருக்கிறார். அப்போது அந்த நொடியில் தான் அவர்

அவசர உணர்வினால் உந்தப்பட்டு, தன் இல்லர வாழ்வினை துறந்து ஞானத்தின் பாதையில் அடி எடுத்து வைக்கிறார்.

மிகத் தெளிவாகவும், ஆழ்ந்தும், நம் அன்றாட வாழ்வில் நேர்கின்ற துக்கத்தின் உண்மைகளை நம் மனங்களும், நம் இதயங்களும் ஏற்றுக்கொண்டு அதற்கு தகுந்த பதிலை தேடி அடையுமானால், நாம் இவ்வகையான பாடங்களை திரும்பத் திரும்ப படிக்க வேண்டியதிருக்காது. சம்சார சக்கரத்தின் வழியான நம்முடைய பயணம் மிகவும் குறுகியதாகவே இருக்கும். முழுமையான தூய கவனத்திலிருந்து (சதி) நம்முடைய உணர்தலின் தெளிவும் அதன் விளைவாக நம் எதிர்வினையும் அமைகிறது. உணர்ச்சியினை பற்றிய தெளிவான புரிதல் (சம்பஜன்ய) ஆழ்ந்த அனுபவத்தினை கொண்டு வந்து கொடுக்கிறது.

விசேடபார்வைக்கான பாதை

உள்நோக்க தியானத்தின் குணநலனில் ஒருக் கூறு தான் நேர்கொண்ட பார்வை. புத்தக வாசிப்பின் மூலமோ அல்லது சிந்தப்பதன் மூலமோ கிடைக்கின்ற அனுமான அறிவு போலன்றி, தியானத்தின் மூலம் நேரடியான அல்லது அனுபவபூர்வமான அறிவு கிடைக்கப் பெறுகிறது.

தியானத்தின் மூலம் வளர்கின்ற உள்நோக்கம், ஒருவருடைய உடல் மற்றும் மனதில் நிகழ்கின்ற இயக்கங்கள் எல்லாம், எந்த ஒரு பூடகமான கருதுகோள்களோ அல்லது உணர்ச்சிகளின் மதிப்பீட்டு திரைகளோ இன்றி நேரடியாக பார்க்கப்படுகிறது. இவ்வகையான மறைப்புகளை கொண்டு பார்க்கின்ற போது அவை உண்மையின் அசலான

தன்மையினை சிதைத்து விடுகிறது. அனுபவங்களின் வாயிலாக பெறப்படுகின்ற கருத்துகளின் பொதுமை சிறிது நன்மை அளிக்கிறது. ஆனால் அது முழுமையான கவனத்தோடு செய்கின்ற தியானத்திற்கு இடையூறாக அது அந்த நேர கண நேர உண்மையினை விரட்டிவிட்டு விடுகிறது. பொதுமைபடுத்துகின்ற எண்ணம், திரும்பத் திரும்ப தோன்றுகின்ற ஒரே விதமான இயக்கங்களை, காண்கின்ற போது, அவைகளை

வகைப்படுத்தியப் பின்னர், வேறு ஒன்றும் செய்ய தோன்றாது, பொறுமையிழந்து சலிப்படைகிறது.

வெறும் கவனம், உள்நோக்கு தியானத்தின் பிரதானமாக இருக்கிறது. அது அந்த கண நேர உண்மையினை விட்டு விலகாது, அதன்மீதே கவனமாக இருக்கிறது. அது உன்னிப்பாக உடல் மற்றும் மன இயக்கங்களின் எழுச்சி, மற்றும் விழ்ச்சிகளை, கண்ணுற்றுக் கொண்டே இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு தொடர் நிகழ்வுகளும், ஒருவகையினை சார்ந்து இருக்கின்றது (எடுத்துக்காட்டாக மூச்சி உள்ளே வருவதையும் வெளியே போவதையும் கொள்ளலாம்), வெறும் கவனம் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியான பாகமாக கொள்கிறது. அது ஒவ்வொன்றின் தோன்றுதலையும் மறைதலையும் கவனித்து குறித்துக் கொள்கிறது. விழிப்புணர்வு கவனத்துடன் இருக்கும் போது, இந்த தொடர் திரும்ப திரும்ப நிகழும் நிகழ்ச்சி மனதில் சலிப்பைக் கொண்டு வருவதில்லை அதற்கு மாறாக இன்னமும் அதிக புத்துணர்ச்சியினை கொண்டு வருகிறது. நிலையாமை, துக்கம் மற்றும் உள்ளீடு இல்லாமை என்கிற இந்த மூன்று பண்புகளையும் திரும்ப திரும்ப உடல் மன நிகழ்வுகளில் காண்கின்ற போது அவை தனித்து வெளியே காட்சிக்குள்ளாகின்றன. அவை அந்த நிகழ்வுகளின் தன்மையின் மூலமாகவே வெளிப்படுகின்றன. இது ஏதோ மற்றவர்களின் கருத்துகளாலோ அல்லது ஏன் புத்தரின் போதனையினாலோ அல்ல.

இந்த உடல் மன நிகழ்வுகள் தங்களின் சொந்த வெளிச்சத்தில் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதனால் ஒரு அவசர உணர்வு அதிக அதிகமாய் வளர்கிறது. இது, பெரும் வெறுப்புணர்வை, அதிருப்தியை, அபாயத்தை குறித்த விழிப்புணர்வை மற்றும் அதன் பின்னர் பற்றின்மையினை இந்த தியான பயிற்சியின் போது கொண்டு வந்து கொடுக்கிறது. இவைகளுடன் கூடவே, இன்பம், களிப்பு மற்றும் அமைதியையும் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது. அப்போது, உள்மனது முதிர்ச்சியுற வேண்டிய எல்லா காரணிகளும் சரியாக அமைய பெற்றிருந்தால், முழுமையான விடுதலைக்கான முதல் நேரடி காட்சி (சோதபன்ன) ஓடையில் நுழைபவர் தியான சாதகருக்கு கிடைக்கிறது. "எதுவெல்லாம் தோன்றி

எழுகிறதோ அதிலெல்லாம் மறைகின்ற தன்மை பொதிந்திருக்கிறது” என்கிற ஐயமற்ற ஞானம் உதிக்கிறது.

அதனால் விழிப்புணர்வு சக்தி கட்டவழித்து வெளிப்படுகையில், சதிபட்டாண என்பது தம்மத்தின் வடிவமாகும் என்று அனைவரும் விளங்கிக் கொள்வர். அதைப் பற்றி கூற வருகின்ற போது பின் வருவன சொல்லப்பட்டது:

மேன்மை பொருந்திய ஆசிர்வதிக்கப்பட்டவரால் தம்மம் நன்றாக பறைசாற்றப்பட்டது,

இங்கே இப்போதே எல்லோருக்கும் காணக் கிடைக்கிறது, நேரம் எடுத்துக் கொள்ளாது, தன்னை கண்டறிய அழைக்கிறது,

முன்னேற்றி கொண்டு செல்கிறது, அறிவுடையோரால் நேரடியாக அனுபவிக்கப் படுகிறது.

தனக்கு தன்னுடைய விருப்பு வெறுப்புக்களை விட்டுக்கொடுக்க
இயலுமாயின்இ தன்னால் எல்லாவற்றையும் புதிதாகப் பார்க்க
புதிதாக கேட்கஇ புதிதாக உணர முடியும்.
நமது சிந்தனை மாசுபடுவதற்கு நாம் பழக்கவழக்கங்களுக்கு
அடிமைகளாக இருப்பதே காரணமாகும்.

G.C. Lichtenberg (1742-1799)

ISBN 978-624-5512-11-9



9 786245 512119