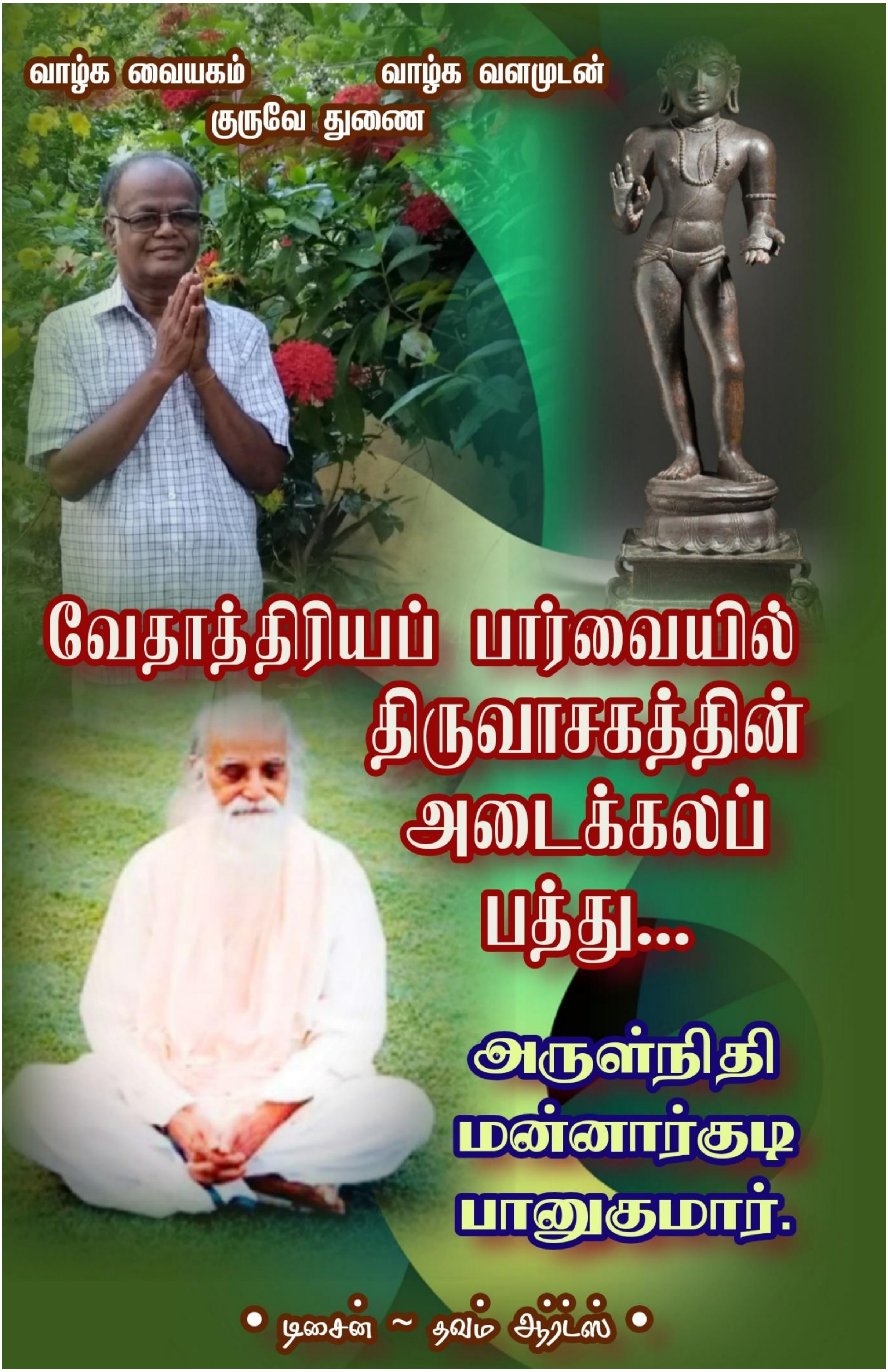
வாழ்க வையகம்
வாழ்க வளமுடன்
குருவே துணை
வேதாத்திரியப் பார்வையில்
திருவாசகத்தின்
அடைக்கலப்
பத்து...
அருள்நிதி
மன்னார்குடி
பானுகுமார்.
• டிசைன் ~ தவம் ஆர்ட்ஸ் •

வேதாத்திரியப் பார்வையில்

திருவாசகத்தின் அடைக்கலப் பத்து

அருள்நிதி

மன்னார்குடி பானுகுமார்

இதனுள்ளே

1.மாணிக்கவாசகர் அடைக்கலமாக வந்த சரணாகதி
2.வினையும் மனமும்.
3.அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது 1
4.அவனில் தான் நீ! உன்னில் அவன்!
5.துன்பங்கள் இனிதாய் மாற வழியிதுவே!
6.ஆணவம் எப்போது நீங்கும்?
7.மனம் என்பது பெருங்கடல்
8.மனம் உழலாது இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
9.மனமது இயற்கையின் மாபெரும் நிதி
10.இறையுணர்வு பெறும் ஞானம் எல்லாருக்கும் உண்டு
11.வாழ்வில் நிகழ்வதெல்லாம் பேரின்ப ஊற்றாய் மாறும்

1 மாணிக்கவாசகரின் அடைக்கலமாக வந்த சரணாகதி

நம்பிக்கை என்பது வாழ்வின் உந்து சக்தி. நம்பினோர் கெடுவதில்லை. நம்பிக்கை நம்பிக்கையைப் பெற்றுத் தரும்.

வாழத் தெரிந்தவனுக்கு இந்த வையகம் கைக்குட்டை அளவுதான். தன்னம்பிக்கை நிறைந்த ஒருசில மனிதர்களின் சரித்திரம்தான் உலக சரித்திரம்.

சாதனைகள் எல்லாம் சாதாரண மனிதர்களால்தான் படைக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

நம்பிக்கை என்பது எவ்வளவு பெரிய விஷயம். நம்மால் எதையாவது

முழுவதுமாக நம்ப முடிகிறதா?

வைகுண்டம் வேண்டும், கைலாயம் வேண்டும் , இறைவன் திருவடி நிழல் வேண்டும் என்று நம்பிக்கையோடு தொழுபவர்கள் கூட, இறைவனே நேரில் வந்து "பக்தா உன் பக்திக்கு மெச்சினோம்...வா பரலோகம் போகலாம் " என்று கூறினால், எத்தனை பேர் உடனே கிளம்புவார்கள்?

இது ஒரு வேளை கடவுள் இல்லையோ? பரலோகம் கூட்டிப் போகிறேன் என்று வேறு எங்காவது கூட்டிக் கொண்டு போய் விட்டால்?

போட்டது போட்ட படி இருக்கிறது. பிள்ளையின் படிப்பு, அவர்களின் திருமணம், அவர்களின் பிள்ளைகள், சொத்து விவகாரம் என்று ஆயிரம் விஷயங்கள் கிடக்கிறது. அத்தனையும் விட்டு விட்டு எப்படி போவது என்று தயங்குவார்கள்.

கடவுள் தானே கூப்பிடுகிறார். அவர் எல்லாத்தையும் பார்த்துக் கொள்வார் என்ற நம்பிக்கை எத்தனை பேருக்கு இருக்கும்?

நான் இல்லா விட்டால் இந்த குடும்பம் என்ன ஆகும் என்று நினைப்பவர்களே அதிகம் இருப்பார்கள்.

சரி, அது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும்.

இறைவன் தான் அனைத்தையும் செய்கிறான் என்றால், நமக்கு வரும் துன்பங்களும் அவன் செய்வது தானே. அதற்காக ஏன் வருந்த வேண்டும். நமக்கு என்ன வேண்டும் , எவ்வளவு வேண்டும், எப்போது வேண்டும் என்று அவனுக்குத் தெரியாதா ?

புலம்புவது ஏன் ?

நம்பிக்கை இன்மை.

நமது சமயமும், இலக்கியமும் சரணாகதி, அடைக்கலம் என்பதைப் பற்றி உயர்வாகப் பேசுகின்றன.

நம்மை, நம் வாழ்க்கையை இன்னொருவரிடம் ஒப்படைப்பது என்பது பெரிய விஷயம்.

வைணவம் சரணாகதி பற்றி பேசுகிறது.

சைவம் அடைக்கலம் என்று கூறுகிறது.

எல்லாம் ஒன்று தான். ஒருவரிடம் நம்மை முழுவதுமாக கொடுத்து

விடுவது.

இதில் மூன்று நிலை இருக்கிறது.

கையடைப் படுத்துவது. இடைக்கலம். அடைக்கலம்.

கையடை என்றால் ஒருவரை இன்னொருவரிடம் "இனி இவன்/இவள் உன் பொறுப்பு " என்று ஒப்படைப்பது.

பெற்றோர், ஆசிரியரிடம் பிள்ளையை விட்டு "இனி இவன் உங்கள் பொறுப்பு...அவனை / அவளை படித்து நல்ல குடிமகனாக ஆக்குவது உங்கள் பொறுப்பு" என்று விடுவது கையடை.

இதில், கையடையாக போபவரின் சம்மதம் இருக்காது. குழந்தையின் சம்மதம் கேட்டு ஆசிரியரிடம் விடுவது கிடையாது.

இராமாயணத்தில், தீ வளர்த்து, சீதையை இராமனிடம் "இவன் இனி உன் கையடை" என்று சனகன் கொடுத்தான்.

'நெய் அடை தீ எதிர் நிறுவி, "நிற்கு இவள்
கையடை" என்ற அச் சனகன் கட்டுரை
பொய் அடை ஆக்கிய பொறி இலேனோடு,
மெய் அடையாது; இனி, விளிதல் நன்றுஅரோ.

அடுத்தது, அடைக்கலம். இது ஒருவர் தன்னைத் தானே மற்றோரிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு ஒப்புக் கொடுப்பது.

படைக்கல மாகவுன் னாமத் தெழுத்தஞ்சென்
  நாவிற்கொண்டேன்
இடைக்கல மல்லே னெழுபிறப் பும்முனக்
  காட்செய்கின்றேன்
துடைக்கினும் போகேன் றொழுது வணங்கித்
  தூநீறணிந்துன்
அடைக்கலங் கண்டா யணிதில்லைச் சிற்றம்
  பலத்தரனே.

அடைக்கலம் அல்லேன் என்கிறார் திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள்.

அடைக்கலம் என்பது, தன்னை முழுமையாக ஒருவரிடம் ஒப்புக் கொடுப்பது.

விபீஷணன் அடைக்கலமாக வந்தான். சரணாகதி என்பது.

'இடைந்தவர்க்கு "அபயம் யாம் " என்று

இரந்தவர்க்கு, எறிநீர் வேலை
கடைந்தவர்க்கு, ஆகி ஆலம்
உண்டவற் கண்டிலீரோ?
உடைந்தவர்க்கு உதவான் ஆயின்,
உள்ளது ஒன்று ஈயான் ஆயின்,
அடைந்தவர்க்கு அருளான் ஆயின்,
அறம் என் ஆம்? ஆண்மை என் ஆம்?

அப்படி வந்த விபீடணனை ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டால் இந்த அறம் என்ன ஆண்மை என்ன என்று கேட்கிறான் இராமன்.

திருவாசகத்தில், மாணிக்க வாசகர் அடைக்கலப் பத்து என்று பத்து பாடல்கள் பாடி இருக்கிறார்.

2. வினையும் மனமும்.

அவன் நல்ல கல்விக் கூடத்தில் படித்தான், அதனால் நிறைய மதிப்பெண்கள் வாங்கினான்.

அவனுக்கு நல்ல ஆசிரியர் கிடைத்தார். எனக்கும் அந்த மாதிரி கிடைத்தால், நானும் தான் நல்ல மதிப்பெண்கள் வாங்கி இருப்பேன்.

அவனுக்கு நல்ல மனைவி கிடைத்தாள், எனக்கும் ஒண்ணு வந்து வாய்த்ததே....

அவனுக்கு அவங்க அப்பா நாலு காசு சேர்த்து வச்சிட்டு போனாரு, அவன் அதை வச்சு முன்னுக்கு வந்துட்டான்... எங்க அப்பா எனக்கு என்னத்த வச்சிட்டு போனாரு...

இப்படி தான் வாழ்வில் முன்னேறாததற்கு எதை எல்லாமோ காரணம் சொல்லுவார்கள்.

மனிதனின் வெற்றிக்கு முதல் காரணம் அவனின் உறுதியான மனமே...

எடுத்த காரியத்தை செவ்வனே முடிக்க வேண்டும் என்ற உறுதியான மனமே வெற்றிக்குக் காரணம்.

அப்பா, அம்மா, சொத்து, பள்ளிக் கூடம், வாத்தியார், மனைவி, அதிர்ஷ்டம் என்று இவைஎல்லாம் அதற்குப் பின்னால் தான்.

இவையும் தேவை தான். ஆனால், மன உறுதி இல்லா விட்டால், இவை இருந்தும் பயன் இல்லை. மன உறுதி இருந்து விட்டால் , இவை இல்லாவிட்டாலும் மேலே வந்து விடலாம்.

”வினைத்திட்பம் என்ப தொருவன் மனத்திட்பம்
மற்றைய எல்லாம் பிற.” (திருக்குறள்)

காரியத்தை செய்து முடிக்க முதலில் வேண்டியது - மன உறுதி.

மனதில் உறுதி வேண்டும் என்றான் பாரதி.

உறுதி கொண்ட நெஞ்சினாய் வா வா வா என்பதும் அவன் வாக்கே.

செழுக்கமலத் திரளனநின்
  சேவடி சேர்ந்து அமைந்த
பழுத்தமனத்து அடியர்உடன்
  போயினர் யான் பாவியேன்
புழுக்கள் உடைப் புன்குரம்பைப்
  பொல்லாக் கல்வி ஞானமிலா
அழுக்குமனத்து அடியேன்
  உடையாய் உன்அடைக்கலமே” (திரு.பா.408)

- என்னை அடிமையாக உடையவனே!
- சிவந்து திரண்ட தாமரை மலர் போன்ற நினது திருவடிகளை அடைந்து.
- கனிந்த மனம் உடைய அடியார்கள் உன்னுடன் வந்து சேர்ந்து விட்டனர்.
- பாவியாகிய நான் புழுக்கள் நிரம்பிய இந்த உடம்பினைத் தாங்கி,

கலைஞானம் சிறிதும் இல்லாத, தீவினை தங்கிய மனம் உடையவனாய் இருந்து விட்டேன். நானும் உனக்கு அடைக்கலம்.

”தீவினை தங்கிய மனம் உடையவனாய் இருந்து விட்டேனே” என்ற புலம்பகிறார் திருவாசகத்தில் மாணிக்கவாசகர்.

நல்வினை தீவனை என்பதை உணர்ந்து புவி உலகில் ஆனந்தமாக வழி காட்டுகிறது வேதாத்திரியம்.

நல்வினை தீவினை

”புலன்கவர்ச்சி மயக்கத்தால் உணர்ச்சி மீறி,
  புறத்தாற்றும் செயல்களெல்லாம் வீழ்ச்சி காட்டும்.
புலன்கள்தமை அறிவாலே ஆளக் கற்கும்

  பொறுப்புடைய வாழ்க்கைநெறி ஆக்கம் நல்கும்
புலன்மயக்கம் தன்முனைப்பு பழிச் செயல்கள்,
  புகழ்போக்கும் பொருட்கள் உயிர்ப் பற்றுயர்த்தும்
புலன்அடக்கம் இம்மூன்று களங்கம் போக்கி,
  புவிவாழ்வில் நிறைவுதரும், பிறப்பறுக்கும்." (ஞாக.பா.1489)

புலன்கள் மூலம், அறிவானது மனமாக இயங்கிப் பெற்ற பழக்கப் பதிவுகள் பற்றுக்களாகி விடுகின்றன.

புலன்களானது வெளியில் உள்ள பொருட்களோடு சீவன்களோடு தொடர் கொண்டு மயக்கநிலையில் உணர்ச்சி வயப்பட்டு செயல்களாற்றுகிறபோது, அறிவு தெளிவு இன்மையால் கீழ்மைப்பட்டு, தாழ்ந்த நிலையில் வீழ்ச்சி அடையும்.

புலன் மயக்கமானது தன்முனைப்பாகி ஆறு துர்குணங்கள் வயப்பட்டு ஐந்து பெரும் பழிச்செயல்களாக வெளிப்படும்.

அதனால் மனிதனின் பெருமையைப் புகழைப் போக்கிவிடும். பொருட்கள் பேரிலும் உயிர்களிடத்தும் பற்றுக்களை உயர்த்திவிடும்.

புலன்களை அறிவின் கட்டிற்குள் செயல்படுத்தக்கூடிய வாழ்க்கை நெறியானது நன்மையையும் முன்னேற்றத்தையும் நல்கும்.

புலன் அடக்கமானது தன்முனைப்பு, பழிச்செயல்கள், பற்றுக்கள் ஆகிய மூன்று களங்கங்களையும் அறிவிலிருந்து போக்கி நில உலக வாழ்வில் நிறைவைத் தரும்.

பிராத்தனையை அறுக்கும் நல்வினைகள் நிறைவான வாழ்வையும், தீவினைகள் துன்ப வாழ்வையும் விளைவிக்கும்.

புலன் மயக்கில் அறிவின் செயல்பாடு தீவினைகளையும், அறிவின் கட்டுக்குள் புலன்களின் செயல்பாடு நல்வினைகளையும் உருவாக்கும். தீவினைகளை களைந்து நல்வினைகளோடு ஆனந்தமாக வாழ்வோமாக.

3.அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது

பிறப்பு என்பது என்ன என்பதை முழுமையாக அறியாத வரையில் பிறப்பின் இரகசியத்தினை அறிந்து கொள்ள முடியாது.

பிறப்பினை அரிதிலும் அரிது என்றாள் ஔவை.
பிறப்பினை எதற்கும் உவமை சொல்ல முடியாதென்றார் மேலோர்.
.
பிறப்பு எதற்கு? இறப்பு எதற்கு?

இறந்துதான் போகும் என்றால் பிறப்பே இல்லாமல் இருக்கலாமே!
பிறந்து அதன்பின் ஏன் இறப்பு நேரவேண்டும்?

- பிறப்பின் பின் அடையும் நாவின் சுவை, தேக சுகம், பதவி, புகழ் தரும் மயக்கம்.
- மது, மாது என வருகின்ற போக சுகங்களும் . . . . . பின் மரணம்.
- பிறப்பின் பின் மனிதன், யோகி, ஞானி, தீர்க்கதரிசி, மகரிஷி பின் மரணம்.
- என்ன இது? ஏதோ ஒன்று இடிக்கின்றதே? என்ன அது?
- பிறப்பின் காரணம் புரியாத ஒன்றுதான். ஆனால் அதில் ஏதோ ஒன்று மறைந்திருக்கின்றது .
- அது என்ன?
- பிறப்பு என்பதனை சற்று ஆழ்ந்து ஆய்ந்தால் ஒன்று விளங்குகின்றது அதாவது ஜீவராசிகளின் பாப, புண்ணிய பலனாகவே பிறப்பு ஏற்படுகின்றது.
- முற்பிறப்பிலும், இப்பிறப்பிலும் செய்த பாப, புண்ணியங்களின் பலனாகவே இறப்பு நேர்கின்றது.
- மீண்டும் பாப, புண்ணிய பலனாக பிறப்பு, மீண்டும் முற்பிறப்பின், இப்பிறப்பின் பலனாக இறப்பு.
- இதுவே தொடர்கதையாகி இன்றுவரை மட்டுமல்ல, இனி வரும் காலமும் தொடரும் கதை.

இதன் பொருளென்ன? இதற்கு விடைதான் என்ன?

இதோ விடை .....

ஒரு காரியத்தின் நிமித்தமாக நாம் வெளியூருக்கு சென்றால், அந்த காரியம் நடைபெறவில்லையென்றால் என்ன செய்வோம்?
மீண்டும் அந்த ஊருக்கு சென்று அந்த காரியத்தினை செய்து முடிப்போம்.

அப்போதும் முடியாது போனால் மீண்டும் ஒருநாள் சென்று அந்த காரியத்தினை செய்வோம்.

இப்படி அந்த குறிப்பிட்ட காரியம் முடியும் வரை அந்த ஊருக்கு மீண்டும் மீண்டும் செல்வோம் அல்லவா?

அது போலவே நாம் நமது ஒவ்வொரு பிறப்பின்போதும் அறிந்தும், அறியாமலும் நாம் செய்த பாப, புண்ணிய காரியங்களின் தொகுப்பை கரைப்பதற்காக மீண்டும் புவியில் பிறப்பிக்கப்படுகின்றோம்,

ஆனால் . . . .
பிறப்பினை, அதன் சிறப்பினை உணராமல் மீண்டும் மீண்டும் பாபங்களையும், புண்ணியங்களையும் செய்து மரணித்து மீண்டும் இறைவனின்(இயற்கையின்)பேரருள் கருணையால் பிறப்பிக்கப்படுகின்றோம்.

நாம் எதற்காக பிறப்பிக்கப்பட்டோமோ அதனை முற்றிலுமாக மறந்து வெறும் கேளிக்கை, பதவி, புகழ், பணபலம், பெண் சுகம் அல்லது ஆண் சுகம் என புறச் சுக ஆவலிலேயே வாழ்நாளை கழிக்கின்றோம், மரணிக்கின்றோம்.

நாம் வந்த காரியத்தினை முடிக்காததினால் மீண்டும் ஒரு பிறவி தரப்பட்டு இப்பிறவியிலாவது நாம் மாறுவோம் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

ஆனால் மனிதன் அதைப்பற்றி கொஞ்சமும் கவலையின்றி மீண்டும் சிற்றின்ப வேட்கையில் சிக்கி சீரழிகின்றான், மரணிக்கின்றான். இப்படியே பிறந்து இறந்து, பிறந்து இறந்து தொடர்கதையாகி போகின்றான்.

ஆக
பிறப்பு என்பது மீண்டும் ஒரு சந்தர்ப்பம்.
பிறப்பு என்பது மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பு,
பிறப்பு என்பது மீண்டும் ஒரு வரம்,
பிறப்பு என்பது மீண்டும் ஒரு அருள்கொடை,
பிறப்பு என்பது மீண்டும் தரப்படும் இறைவனின் (இயற்கையின்) பேரருள்.

பிறப்பின் வாய்ப்பினை பயன்படுத்தி பிறப்பற்ற நிலையை ஜீவன்கள் பெற கொடுக்கப்படும் இறைவனின் பெருந்தயை.

இதனை ஸ்ரீ நாரத மகரிஷி கண்ட ஒரு சம்பவம் விளக்குகிறது.
நாரத மகரிஷி ஒருமுறை ஒரு பன்றி குட்டி போடுவதை காண்கின்றார்.

இவரைக் கண்டதும் பன்றியின் குட்டி மரணிக்கின்றது.
பதறிப்போன மகரிஷி வேறுபக்கம் போகின்றார்,

அங்கே ஒரு ஆடு குட்டி போடுகின்றது அதனைக் காணுகின்றார் மகரிஷி, பிறந்த அந்த ஆட்டுக்குட்டி இவரைக் கண்டதும் இறந்து போகின்றது,

மேலும் பதறிப்போன நாரதர் வேறொரு இடத்தில் காராம்பசு கன்று போடுவதை பார்க்கின்றார், அந்த கன்றும் பார்க்கின்றது, பார்த்தவுடன் கன்று மரணம் அடைகின்றது.

மிகவும் கவலை அடைந்த நாரத மகரிஷி மகாவிஷ்ணுவிடம் சென்று முறையிடுகின்றார், அவரை சமாதானப்படுத்தும் மகாவிஷ்ணு, நாரதா, " நீ சென்று அதோ அந்த நாட்டு மன்னனுக்கு ஒரு மகன் பிறக்கப் போகின்றான் அவனை சென்று கண்டுவா" என்கின்றார்.

ஸ்வாமீ, ஏதும் விபரீதம் நடைபெறாதே என வினவுகின்றார், நாரதர். கவலைப்படாதே சென்று பார் என்கின்றார் மகாவிஷ்ணு.

நாரத மகரிஷி சென்றார் அந்த குழந்தையை கண்டார், கண்டவுடன் சட்டென்று திரும்பினார், அப்போது அந்த குழந்தை பேசியது" மகரிஷி அவர்களே, கொஞ்சம் நில்லுங்கள்.

நான் பன்றியின் குட்டியாக பிறந்தேன். தங்களின் திருப்பார்வை என்மீது பட ஆட்டின் குட்டியாக மறுபிறப்பெடுத்தேன், மீண்டும் தங்களின் பார்வையை என்மீது செலுத்தி என்னை காராம்பசுவின் கன்றாக பிறக்கச் செய்தீர்கள், மறுபடியும் தங்களின் திவ்ய திருஷ்டியைப் பெரும் பாக்கியம் பெற்ற நான் இன்று மன்னனின் வாரிசாக பிறக்கும் வாய்ப்பினை பெற்றேன்.

தங்களின் நற்கருணைப் பார்வையைப் பெற்ற நான் புவியில் நல்லவனாக வாழும் பேற்றினை அருள்வீர்களாக என வேண்டிக் கொண்டது.

இதிலிருந்து புரிவது என்னவென்றால் ஒவ்வொரு ஜீவனின் பிறப்பும் மேன்மையை நோக்கிய பயணமாக அமையவேண்டியது,

ஆனால் மன மாயையினால் கீழ்மையை நோக்கிய பயணமாக மாற்றம் கண்டு இன்று பல்லாயிரம் கோடி உயிரினங்களாக பல்கி பெருகி நிற்கின்றது.

பிறப்பின் அவசியமும் , பெருமையும் ஜீவராசிகளை மேல்நிலையை அடையச் செய்வதற்காக இறைவன்(இயற்கை) தரும் சந்தர்ப்பம். பிறப்பு ஜீவன்களுக்குத்தான் ஆதாயம்.

ஆகவே பிறப்பினை கேவலப்படுத்தி வாழ்ந்து மரிக்காமல் , பிறப்பினை உணர்ந்து மேன்மையான வாழ்நிலையை அடைந்திட பயன்படுத்தினால், நிச்சயம், மீண்டும் பிறக்கும் நிலை அற்றுபோகும் வாய்ப்பினை பெறலாம் என்பது சர்வ நிச்சயம்.

இல்லையானால் மீண்டும் மகாபாரதம் போல ஒரு பேரழிவினை காண்பது திண்ணம்.

கொத்துகொத்தாக ஜீவன்கள் கொல்லப்படும். சுனாமி, பெருந்தீ போன்ற அதனை இறைவனே (இயற்கையே) முன் நின்று நடத்தும் என்பதும் நிச்சயம். பிறந்து பிறப்பினை உயர்த்துவோம்,

“வெறுப்பனவே செய்யும் என்
  சிறுமையை நின் பெருமையினால்
பொறுப்பவனே அராப் பூண்பவ
  னேபொங்கு கங்கைசடைச்
செறுப்பவனே நின்திருவருளால்
  என் பிறவியை வேர்
அறுப்பவனே உடையாய்
  அடியேன்உன் அடைக்கலமே” .   (திரு.பா.409)

என்னை அடிமையாக உடையவனே! பிறரால் வெறுத்து ஒதுக்கப்படும் செயல்களைச் செய்து ஒழுகும் எனது சிறுமையை நினது பெருமையால் பொறுத்து அருளுபவனே!

பாம்பினை அணிகலானாக அணிந்துள்ளவனே! பெருக்கெடுக்கும் கங்கையைச் சடையில் தரித்து இருப்பவனே! நினது திருவருளால் எனது பிறப்பை வேரோடு களைபவனே! நானும் உனக்கு அடைக்கலம்.

பிறப்பு இறப்பு இரண்டையும் வேரொடு அறுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? வேதாத்திரியம் வழி காட்டுகிறது.

பிறப்பு இறப்பு எனும் கடலை நீந்த வென்றால்,
  பெருவிழிப்பாய் இருவழியில் வெற்றிவேண்டும்.
பிறப்புஎழாமல் புதிதாய்க் கருவின் மூலம்
  பேணிப் பாலுறவு அறவே தடுக்க வேண்டும்.
பிறப்பதனைப் பெருக்குகின்ற தன்முனைப்பு,
  பெரும்பாவப் பதிவுகளும் பற்றும் போக்கி,
பிறப்பறுக்கும் அகத்தவமும் அறமும் ஆற்றி,
  பேரறிவாய் அறிவறிந்து நிலைக்க வேண்டும்” (ஞாக.பா.1314)

ஒரு மனிதன் பெற்றோர் விந்து நாதத்தில் உள்ள தரத்தை சஞ்சித கர்ம வினையாகப் பெற்று. அந்தத் தரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு உடலை, மனதை இயக்கி பிராரப்த கர்ம வினையை சேர்த்துக் கொள்கிறான்.

அதுவே அவனது ஆன்மாவில், அறிவின் தரமாகியது. ஆன்மக் களங்கங்கள் தூய்மை பெறும் வரை பிறப்பு இறப்பும் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

கடலுக்கு எல்லையைக் காண முடியாதது போல் பிறப்பு இறப்புத் தொடருக்கும் எல்லை இல்லை.

பிறப்பு இறப்பு என்னும் வாழ்க்கைக் கடலைக் கடந்து பிறவியின் நோக்கமாகிய இறையனுபூதி நிலை கிட்ட வேண்டுமானால், இரு வகைகளில் விழிப்பு நிலையில் செயல்பட்டால் வெற்றி கிட்டும்.

களங்கமான பின்பிறவிகளை உருவாக்கும் ஆண் பெண் பாலுறவை அறவே தடுத்து புதிதாக் கருவின் மூலம் பிறப்பு ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்வது ஒன்று.

மனிதனின் தன் முனைப்பால் வரும் பாவப் பதிவுகளும், உலகியல் பற்றும் ஆன்மாவைக் களங்கப்படுத்தி பிறப்பைப் பெருக்குகின்றது.

அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு அகத்தவத்தின் மூலம் மனதை உயிரில் அடக்கியும் ஒடுக்கியும் அறிவை அறிந்து, அறநெறியில் வாழ்ந்து பேரறிவு நிலையில் நிலைப்பது மற்றொன்று ஆகும்.

4.அவனில் தான் நீ! உன்னில் அவன்!

உள்ளமே உடலின் உயிர். உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம் என்றும், உள்ளத்தின் உள்ளே உள பல தீர்த்தங்கள் என்றும் உள்ளத்தின் மேன்மையை திருமூலர் பதிவு செய்துள்ளார்.

**உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள்
மெள்ளக் குடைந்துநின் றாடார் வினைகெடப்
பள்ளமும் மேடும் பரந்து திரிவரே
கள்ள மனமுடைக் கல்வியி லோரே.**

உள்ளத்திற்குள்ளே நற்புண்புகளாகிய பல தீர்த்தங்கள் உள்ளன. வினை நீங்குமாறு அவற்றில் மூழ்குதலை மெல்லப் பயிலாத வஞ்ச மனம் உடைய அறிவிலிகள், புறத்தே பல தீர்த்தங்களைத் தேடிப் பள்ளமும், மேடும் கடந்து நடந்து இளைக்கின்றனர்.

உளம் என்றால் மனம். மனம் என்றால் எண்ணம். எண்ணத்தை பொறுத்தே வாழ்வு அமைகிறது.

நிலத்தின் நிறத்தை பொறுத்து நீர் திரிவது போன்று மனதின் போக்கால் உள்ளம் பாறையாக இறுகும் அல்லது பனியாக உருகும்.

கல், மண்ணால் கட்டப்பட்ட சிறையை விட, கொடுமையான சிறை மனச்சிறை. மனச்சிறையின் கதவுகளை மாசற்ற எண்ணத்தால் திறக்கலாம் என திருமந்திரம் கூறுகிறது.

"அவனில் தான் நீ! உன்னில் அவன்!
அவன்யார்? நீயார்? பிரிவேது?

என்றும்,

"அவன் நீ ஒன்றாய் அறிந்த இடம்,
அறிவு முழுமை அது முக்தி."

என்றும் நாமே இறைவானாக இருக்கிறோம் என்ற வேதாத்திரிய கருத்தை மாணிக்கவாசகர் இப்பாடலில் சொல்லுகிறார்.

"பெரும்பெருமான்என் பிறவியை
வேரறுத்துப் பெரும்பிச்சுத்
தரும்பெருமான் சதுரப்பெருமான்
என் மனத்தினுள்ளே
வரும்பெருமான் மலரோன் நெடு
மாலறியா மல் நின்ற
அரும்பெருமான் உடையாய்
அடியேன் உன்அடைக்கலமே" (திரு.பா.410)

என்னை அடிமையாக உடையவனே! எல்லா தேவர்களுக்கும் மேலானவனாய் விளங்கும் தலைவன்.

என்னுடைய பிறவியை வேரோடு களைந்து, பெரும் பித்து நிலையைத் தந்த தலைவன். திறமை உடைய தலைவன். என் உள்ளத்தின் உள்ளே வந்து தங்கிய தலைவன்.

மலர்மீது இருக்கும் பிரம்மனும் நெடிய மாலும் அறியாத வயில் உயர்ந்து நின்ற, காண்பதற்கு அருமை உடைய தலைவன்.அடியேன் நானும் உனக்கு அடைக்கலம்.

"என் உள்ளத்தின் உள்ளே வந்து தங்கிய தலைவன்" என்று போற்றுகிறார் மாணிக்கவாசகர். "மனதின் அடித்தளமே இறைநிலைதான்" என்பது வேதாத்திரியம்.

மனதின் அடித்தளமே இறைநிலை.

"அலையலையாய் இயங்கும் மனத்து அடித்தளமே நிலைபொருள்.

அதுதெய்வம் கடல்போன்று. அலை போன்றதே மனம்.
நிலைபொருளாம் இருப்புசிவம் நித்தியம் என்றோதிடும்,
நெடுவெளி உன் அறிவாகும். உனது அலையே மனம்.
கலையுணர்வால், மெய்ப்பொருளாம் கண்காணா ஒன்றினைக்
கண், காது, மூக்கு, முகம், குணம், உருவம் புகுத்தியே,
சிலை ய ருவில் காட்டி சொன்ன கதைகளில் மயங்கி நாம்
சிக்கியுள்ளவரை. உண்மைநிலை விளங்காது
உணர்வோம்!"(ஞாக.பா.1657)

தனித்த விண்களின் கொத்து இயக்கம் உயிராக சுழன்று இயங்குகிறது. விண் மையத்தில் அமைந்து சுத்தவெளியான இருப்புநிலை அறிவு ஆகும்.

உயிர் சுழற்சியால் ஏற்படும் சீவகாந்தம் என்னும் விரிவலை, உடல் முழுவதும் சுழன்று கொண்டேயுள்ளது.

இந்த சீவகாந்த அலையின் மூலம் அறிவானது படர்க்கை நிலை எய்தி உடல் இயக்கங்களை உணர்கிறது.

காந்தம் பஞ்சபூதங்களால் ஆன உடலில் திணிவுறும்போது தன்மாற்றமடைந்து, உள் உறுப்புகளையும், புற உறுப்புகளையும் இயக்கிக் கொண்டுள்ளது.

அழுத்தம் முதலாக காந்தத்தின் ஐவகைத் தன்மாற்றம் பெறும் காந்த ஆற்றலில் எழும் பல்வேறு அலைகளை, அறிவானது தனது படர்க்கை நிலையால் உணர்ந்து இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம் என்னும் நால்வகை உயர்வுகளாக அனுபவிக்கும் வியத்தகு செயலே மனம் ஆகும்.

உயிர் மையத்தில் இருப்பு நிலையாக உள்ள அறிவானது பேரியக்க மண்டலம் முழுவதுமுள்ள இருப்புநிலையோடு கலந்திருக்கிறது.

மெய்ப்பொருளாகவும், இருப்பு நிலையாகவும், சுத்தவெளியாகவும் உள்ள இறைநிலையை உணர்ந்து கொள்ளும் ஆற்றல் இல்லாத குழந்தை வயதிலும், அந்நிலையை யூகித்து உணர்ந்து கொள்ள ஏற்ற சிந்தனை ஆற்றல் உயராத மக்களுக்கும்,

தெய்வ நம்பிக்கையூட்டி, அறிவுக்குப் பிடிப்புக் கொடுப்பதற்காக கண், காது, மூக்கு, முகம் உடைய உருவங்களைக் கற்பனை செய்து காட்டியும், அவற்றைக் கண்களால் பார்க்கும்படி சிலைகளாகக்

காட்டியும், மனிதநேயத்தை ஏற்படுத்த, மனித மன இயல்பை அறிந்த பெரியார்கள், பக்தி வழியினை ஏற்படுத்தினார்கள்.

நாம் எல்லோரும் நமது அறிவால் அத்தகைய வடிவங்களை நினைத்து நினைத்து அதுதான் தெய்வமென்று ஆழ்ந்த நம்பிக் கொண்டு பலகாலம் பழகியிருக்கிறோம்.

அகன்ற நிலையில் அதே இருப்பு தெய்வமாகவும், உயிர் மையத்தில் புள்ளி வடிவமாக அமைந்து, சீவகாந்தக் களத்தின் மூலம் பரவி உணர்ச்சிகளைப் பெறும்போது அறிவாகவும், அதன் படர்க்கை இயக்கங்கள் அனைத்திலும் மனமாகவும் இருக்கிறது.

மனமானது எல்லை கட்டி வடிவம் எடுத்தும், குணங்களாக மாறியும், அலையாக இயங்கும் நிலையிலிருந்து பயிற்சியினால், அது நிலைத்து இருப்பு நிலையாக மாறும் அகத்தவப் பயிற்சியில் முழுமை பெற்றால் அன்றி அறிவு தனது உண்மை நிலையை உணர்வது முடியாது என்பதை உணர்ந்து கொள்வோமாக.

5. துன்பங்கள் இனிதாய் மாற வழியிதுவே!

மனமே! கொடிய கழுகுகள் பாய்ந்து பாய்ந்து சிறகுகளால் தட்டியும், மூடியும், உடம்பை சின்னாபின்னம் ஆக்கியும், கூச்சலிட்டும், கொத்தியும், உண்பதைப் பார்த்து இருந்தும், ஒன்பது துளைகளுடன் கூடிய தோலால் ஆன பையாகிய உடம்பின்மீது, ஒரு நாளைப் போலவே, எல்லா நாளும் அன்பு வைத்து அலைந்து திரிந்தாயே என்று பாடுகிறார் பட்டினத்தார்.

""ஒன்பதுவாய்த் தோல்பைக்கு ஒருநாளைப் போலவே
அன்புவைத்து நெஞ்சே அலைந்தாயே - வந்கழுக்கள்
தத்தித் தத்திச் சட்டை தட்டிக்கட்டிப் பிட்டுக்
கத்திக் குத்திக் தின்னக் கண்டு." (பட்டினத்தார்.பா.183)

பட்டினத்தாரைப் போலவே மாணிக்கவாசகரும் "துன்பமாகிய கடலின் சுழலில் சிக்கி, பெண் இன்பமாகிய அலையால் தாக்கப்பட்டு. காமம் என்னும் சுறாமீனால் துன்புறுகின்றேன்" என்று வருந்துகிறார். வேதனைப்படுகிறார்.

"பொழிகின்ற துன்பப் புயல் வெள்
  ளத்தில் நின் கழறல் புணைகொண்டு
இழிகின்ற அன்பர்கள் ஏறினர்
  வான்யான் இடர்க்கடல்வாய்ச்
சுழிசென்று மாதர்த் திரைபொரக்

காமச் சுறசு எறிய
அழிகின்றனன் உடையாய்
அடியேன் உன் அடைக்கலமே" (திருவாசகம்.பா.411)

என்னை அடிமையாக உடையவனே! புயல் காற்றுடன் பெய்து கொண்டிருக்கும் மழையின் வெள்ளமாகிய துன்பத்தில், நினது திருவடிகளைத் தெப்பமாக் கொண்டு, உன்னோடு உடன் வந்த அன்பர்கள் கரையேறி வீடுபேறு அடைந்து விட்டனர்.

யானோ, துன்பமாகிய கடலின் சுழலில் சிக்கி, பெண் இன்பமாகிய அலையால் தாக்கப்பட்டு. காமம் என்னும் சுறாமீனால் துன்புறுகின்றேன். அடியேன் உனக்கு அடைக்கலம்.

நானும் உனக்கு அடைக்கலம்.......

"யானோ, துன்பமாகிய கடலின் சுழலில் சிக்கி" தவிக்கிறார் மாணிக்கவாசகர். இங்கு மாணிக்கவாசகர், மானுடம் துன்பத்தில் சிக்கி தவிக்கிறதே என்பதை தனது துன்பமாகப் பாடுகிறார். சரி. துன்பம் குறைய வழி உண்டா? உண்டு என்று வழி காட்டுகிறது வேதாத்திரியம்.

"வாழ்வினிலே அனுபோகப் பொருள் எண்ணிக்கை
வளரவிடக் கூடாது இன்பம் வேண்டின்!
வாழ்வினிலே பசிவெப்ப தட்ப ஏற்றம்
வளர்க்காமல், இவற்றை ஓர் அளவில் தாங்கி,
வாழ்வினிலே துன்பத்தைச் சகித்துக் கொள்ளும்
வழக்கததைப் பழக்கத்தால் அடைய வேண்டும்
வாழ்வினிலே துன்பங்கள் இனிதாய் மாற,
வழியிதுவே! அனுபவத்தில் உணர்ந்த உண்மை!"
(ஞாக.பா.1557)

மனித வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்க விரும்பினால், பயன்படுத்துகின்ற வாழ்வியல் துய்ப்புப் பொருட்களின் எண்ணிக்கையை அதிகமாக்கக் கூடாது.

இயற்கைத் துன்பங்களான பசி, வெப்ப தட்ப ஏற்றத்தாழ்வு ஆகியவற்றை வளரவிடக் கூடாது.

இயற்கைத் துன்பங்களை சகித்துக் கொண்டும், ஏற்றுக் கொண்டும் வாழ்கின்ற வழக்கத்தைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை இயற்கையில் ஏற்படும் இந்த வகையான துன்பங்களை மனிதன் அனுபவிக்கப் பழகிவிட்டால்,

துன்பங்கள் எல்லாம் இனிமையாக மாறுவதற்கு சரியான வழி இதுதான் என்பதை அனுபவத்தின் மூலம் உணர்ந்து கொண்ட உண்மை இதுவே ஆகும்.துன்பங்களை நீக்கி ஆனந்தமாக வாழ்வோமாக!

6. ஆணவம் எப்போது நீங்கும்?

சுருண்ட கூந்தலை உடைய மகளிரது சூழ்ச்சி வலையில் அகப்பட்டு. உன்னுடைய சிறப்பினை மறந்துவிட்டேனே என்று பட்டினத்தார் இப்பாடலில் வருந்துகிறார்.

வாய்நாறும் ஊடல் மயிச்சிக்கு நாறிடும் மைஇடங்கண்
பீநாறும் அங்கம் பிணவெடி நாறும் பெரும்குழிவாய்ச்
சீநாறும் யோனி அழல்நாறும் இந்திரயச் சேறுசிந்திப்
பாய்நாறும் மங்கையர்க் கோஇங் கனனேமனம் பற்றியதே” (பட்.பா.119)

- வாயில் ஊத்தகை நாற்றம் வீசும்.
- வியர்வையால் சிக்குப் படித்த மயிரிலும் நாற்றம் வீசும்.
- மை பூசி அழகு செய்யப்பட்ட கண்களில் பீளை ஒழுகி துர்நாற்றம் வீசும்.
- உடம்பில் பிணவாடை வீசும்.
- குதத்தில் சீ நாற்றம் வீசும்.
- யோனித் துவாரத்தில் உண்டான சூட்டினால் ஒருவித நாற்றம் வீசும்.
- அவ்விடத்தில் ஆணின் சுக்கிலம் பாய்ந்து சேறாகியதால், அதனாலும் நாற்றம் வீசும்.
- இப்படிப்பட்ட மங்கையர் இடத்திலா மனம் வைத்தது?

"சுருள்புரி கூழையர் சூழலில்
  பட்டுன் திறம்மறந்து இங்கு
இருள்புரி யாக்கையிலே கிடந்து
  எய்த்தனன் மைத்தடங்கண்
வெருள்புரி மான்அன்ன நோக்கிதன்
  பங்கவிண்ணோர்பெருமான்
அருள்புரியாய் உடையாய்
  அடியேன் உன் அடைக்கலமே.” திரு.பா.412)

என்னை அடிமையாக உடையவனே! மைபூசிய அகன்ற கண்களையும், மருட்சியுடன் கூடிய மான் போன்ற பார்வையினையும், உடைய உமாதேவியை பாகத்தில் கொண்டவனே!

தேவர்கள் தலைவனே! என்னை அடிமையாக உடையவனே! சுருண்ட கூந்தலை உடைய மகளிரது சூழ்ச்சி வலையில் அகப்பட்டு. உன்னுடைய சிறப்பினை மறந்து. இங்கு ஆணவ மல இருளில் கிடக்கும் உயிரினைத் தாங்கிய உடம்பில் கிடந்து இளைத்தேன். நானும் உனக்கு அடைக்கலம். திருவருள் செய்வாயாக.

"ஆணவ மல இருளில் கிடக்கும் உயிரினைத் தாங்கிய உடம்பில் கிடந்து இளைத்தேன்" என்று மாணிக்கவாசகர் வருந்துகிறார். ஆணவம் என்ற தன்முனைப்பு போக்கும் வழி என்ன? வழி காட்டுகிறது வேதாத்திரியம்.

"இறைநிலையே பேரறிவாய் எல்லாப் பொருட்களிலும்,
இடையற்றும் உட்புறமும் இணைப்பியக்க மாயுள. அம்
மறைபொருளே அணுமுதலாய், அண்டபிண்டம் அனைத்தாய்.
மாபெரிய பேரண்டமாய் மலர்ந்து, அது அதனில்
நிறையறிவாய் ஒழுங்கமைப்பாய் நெறியோடு இயங்கும்,
நேர்அறியச் சீர் அறிவைப் பெற்றவனே மனிதன்,
முறையாக அகத்தவத்தால் அறிவறிந்த பேற்றில்,
முழுமுதற் பொருள் விளங்கும், தன்முனைப்பும் போகும்."
(ஞாக.பா.1588)

இறைநிலையானது பேரறிவு ஆகும். அந்தப் பேரறிவானது, தோற்றப் பொருட்கள் அனைத்திலும் வேறுபாடு இல்லாமலும், உட்புறமாகவும் இருந்து எல்லாவற்றையும் இணைத்துக் கொண்டுள்ள இயக்கமாகவும் உள்ளது.

இருக்கிறது என்ற சொல்லத்தான், உணரத்தான் முடியும். எடுத்துக்காட்ட முடியாது, புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டவை மறைபொருள் ஆகும்.

மறைவாக இருப்பதால், மறைபொருள் எனப்படும். மறைபொருளே இயக்கமாகும்போது அணுவாகி, அணுவின் கூட்டுச் சேர்க்கையால் பெரும் பெரும் கோள்களாகி, சடப்பொருள், சீவன் என்று அனைத்திலும் நிறை அறிவாகவும், இப்படித்தான் இயங்க வேண்டும் என்ற இயக்க ஒழுங்கில் நெறியோடு செயல்படுககின்றது.

இவற்றை எல்லாம் அறியக்கூடியதான, சிறப்பான ஆறாவது அறிவைப் பெற்றவன்தான் மனிதன்.

அகத்தவத்தை முறையோடு இயற்றுவதனால், அறிவை அறியும் பேறு கிட்டும். அந்த அறிவே முழுமுதற் பொருளான இறைநிலை என்பதும் அறிவிற்கு விளக்கமாகும்.

அதனால் மனிதனின் தன்மு னைப்பு ஒழிந்துவிடும். தன்முனைப்பு நிங்கி ஆனந்தமாக வாழ்வோமாக.

7. மனம் என்பது பெருங்கடல்

ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை, நியூயார்க் சர்வதேச ஜென் மையத்தில் சியுங் சான் தங்கியிருந்தபோது, ஒரு பெரிய விழாவுக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

அந்த விழாவுக்கு அமெரிக்காவில் வசிக்கும் கொரியப் பெண்கள் பலரும் வந்திருந்தனர். அவர்கள் பைகள் நிறைய உணவையும் பரிசுகளையும் கொண்டு வந்திருந்தனர்.

பெண் ஒருவர், பெரிய பிளாஸ்டிக் மலர்க்கொத்து ஒன்றைப் பரிசாகக் கொண்டு வந்திருந்தார். அதை சியுங் சானின் அமெரிக்க மாணவர் ஒருவரிடம் புன்னகைத்தபடி கொடுத்தார். அந்த மாணவர்,

எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ, அவ்வளவு சீக்கிரம் அந்த பிளாஸ்டிக் மலர்களை, மேலங்கிகளைக் கொண்டு மறைத்தார்.

ஆனால், அங்கு வந்த மற்றொரு பெண் உடனடியாக அந்த மலர்க்கொத்தைக் கண்டுபிடித்து விட்டார். பெரு மகிழ்ச்சியுடன் அவற்றை எடுத்துக்கொண்டுபோய் தர்ம அறையின் பீடத்திலிருந்த பூ ஜாடியில் வைத்தார்.

அந்த மாணவருக்கு மிகவும் வருத்தமாகிவிட்டது. அவர் சியுங் சானிடம், “அந்த பிளாஸ்டிக் மலர்கள் ரசனைக் குறைவாக இருக்கின்றன. அவற்றைப் பீடத்திலிருந்து எடுத்துக் கொண்டுபோய் வேறெங்காவது வைத்துவிட முடியாதா?” என்று கேட்டார்.

“உன்னுடைய மனம்தான் பிளாஸ்டிக்காக இருக்கிறது. இந்த மொத்தப் பிரபஞ்சமும் பிளாஸ்டிக் தான்” என்றார் சியுங் சான்.

“நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்?” என்றார் மாணவர்.

“புத்தர் சொல்கிறார், ‘ஒருவரின் மனம் தூய்மையாக இருந்தால், மொத்தப் பிரபஞ்சமும் தூய்மை யாக இருக்கும்;
ஒருவரின் மனம் களங்கத்துடன் இருந்தால், மொத்தப் பிரபஞ்சமும் களங்கத்துடன் இருக்கும்.’

ஒவ்வொரு நாளும், நாம் மகிழ்ச்சியற்ற பலரைச் சந்திக்கிறோம். அவர்களின் மனம் சோகமாக இருக்கும்போது, அவர்கள் பார்ப்பது, கேட்பது, நுகர்வது, சுவைப்பது, தொடுவது என அனைத்துமே சோகமாக இருக்கும்.

மொத்தப் பிரபஞ்சமும் சோகமாகவே இருக்கும். மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, மொத்தப் பிரபஞ்சமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

நீ ஏதாவது ஒன்றுக்கு ஆசைப்பட்டால், அதனுடன் நீ பிணைக்கப்பட்டு விடுகிறாய்.

அதை நீ புறக்கணித்தாலும், அதனுடன்தான் நீ பிணைக்கப்பட்டி ருக்கிறாய். ஒரு பொருள் அல்லது விஷயத்துடன்
பிணைக்கப்பட்டிருப்பது என்பது உன் மனத்துக்கான தடையாகிவிடும்.

அதனால், ‘எனக்கு பிளாஸ்டிக் பிடிக்காது’ என்பதும் ‘எனக்கு பிளாஸ்டிக் பிடிக்கும்’ என்ற இரண்டுமே பிணைப்புகள்தாம்.
உனக்கு பிளாஸ்டிக் மலர்கள் பிடிக்காது,

அதனால் உன் மனம் பிளாஸ்டிக்காகிவிடுகிறது. அதனால், மொத்தப் பிரபஞ்சமும் பிளாஸ்டிக்காக விடுகிறது. அவை எல்லாவற்றையும் கைவிடு.

அதற்குப் பிறகு, எதனாலும் தடையிருக்காது. மலர்கள் பிளாஸ்டிக்காக இருக்கின்றனவா அல்லது உண்மையாக இருக்கின்றனவா என்பதைப் பற்றி அக்கறைப்பட மாட்டாய். அவை பீடத்தில் இருக்கின்றனவா அல்லது குப்பைக் குவியலில் இருக்கின்றனவா என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்பட மாட்டாய். இது உண்மையான விடுதலை.

ஒரு பிளாஸ்டிக் மலர் என்பது வெறுமனே பிளாஸ்டிக் மலர் அவ்வளவே. ஓர் உண்மையான மலர் என்பதும் வெறுமனே உண்மையான மலர் அவ்வளவே. நீ பெயர், வடிவத்துடன் பிணைக்கப்படத் தேவையில்லை" என்று சொன்னார் சியுங் சான்.

"ஆனால், நாம் இங்கு அனைவருக்குமான ஒரு அழகான ஜென் மையத்தை உருவாக்க முயன்றுகொண்டிருக்கிறோம்.

எப்படி என்னால் அக்கறை காட்டாமல் இருக்க முடியும்? அந்த மலர்கள் மொத்த அறையின் அழகையும் பாழ்படுத்துகின்றன" என்றார் மாணவர்.

"யாராவது ஒருவர் புத்தருக்கு உண்மையான மலர்களை வழங்கினால், புத்தர் மகிழ்ச்சி அடைகிறார். யாராவது ஒருவருக்கு பிளாஸ் டி மலர்கள் பிடித்துபோய், அவற்றை அவர் புத்தருக்கு வழங்கினாலும், புத்தர் மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கிறார்.

புத்தர் பெயருடனோ, வடிவத்துடனோ பிணைக்கப்படவில்லை. மலர்கள் பிளாஸ்டிக்கா அல்லது உண்மையா என்பது பற்றி புத்தருக்கு அக்கறை கிடையாது. அவர் நமது மனம் பற்றி மட்டும்தான் அக்கறைப்படுகிறார்.

பிளாஸ்டிக் மலர்களை வழங்கும் இந்தப் பெண்களிடம் தூய்மையான மனம் இருக்கிறது.

அவர்களின் இந்தச் செயல் போதிச்சத்துவச் செயலாகும். உன் மனம் பிளாஸ்டிக் மலர்களைப் புறக்கணிக்கிறது.

அதனால், நீ நல்லது, கெட்டது, அழகு, அசிங்கம் என்று பிரபஞ்சத்தைப் பிரித்து விட்டாய்.

அதனால், உன் செயல் போதிச்சத்துவச் செயலில்லை. புத்தரின் மனத்தை மட்டும் வைத்துக் கொள்.

அப்போது உனக்கு எந்தத் தடையும் இருக்காது. உண்மையான மலர்கள் நல்லது; பிளாஸ்டிக் மலர்களும் நல்லது.

இந்த மனம் பெருங்கடலைப் போன்றது. அதனுள் ஹட்சன் ஆறு, சார்லஸ் ஆறு, மஞ்சள் ஆறு, சீன நீர், அமெரிக்க நீர், தூய்மையான நீர், மாசடைந்த நீர், உப்பு நீர், தெளிந்த நீர் என அனைத்து நீரும் ஓடுகிறது.

'உன் நீர் மாசடைந்திருக்கிறது. நீ எனக்குள் ஓடமுடியாது' என்று கடல் ஒருபோதும் சொல்வதில்லை. அது எல்லா நீரையும் ஏற்றுக்கொள்கிறது. எல்லாவற்றையும் இணைத்து, கடலாகிறது.

அதனால்,நீ புத்தரின் மனத்தை வைத்துக்கொண்டால்,
உன் மனம் பெருங்கடலைப் போலாகிவிடும்.

இதுதான் ஞானத்துக்கான பெருங்கடல்" என்றார் சியுங் சான். அந்த மாணவர் ஆழ்ந்த வணக்கத்தைச் செலுத்தினார்.

இங்கு மாணிக்கவாசகர் மனமும் பெருங்கடல் போல் இருக்கிறது. அதனால்தான் மனம் உடைந்து புலம்புகிறார்.

"மாழைமைப் பாவிய கண்ணியர்
  வன்மத் திடஉடைந்து
தாழியைப் பாவும் தயிர்போல்
  தளர்ந்தேன் தடமலர்த்தாள்
வாழிஎப் போதுவந்து எந்நாள்
  வணங்குவன் வல்வினையேன்
ஆழி அப்பா உடையாய்
  அடியேன் உன் அடைக்கலமே" (திரு.பா.413)

கருணைக் கடலாக விளங்கும் தந்தையே! என்னை அடிமையாக உடையவனே அழகிய, மைபூசிய, கண்ணினை உடைய பெண் இன்பமாகிய வலிய மத்தால் கடையப்பட்டு. சிதறி, பானை முழுவதும் பரவும் தயிர் போல மனம் உடைந்தேன்.

பெரிய தாமரை மலர் போன்ற நினது திருவடிகள் வாழ்வா னவாக!
அந்தத் திருவடிகளை தீவினையேனாகிய நான் எப்பொழுது வந்து
வணங்குவேன். நானும் உனக்கு அடைக்கலம்.

”பானை முழுவதும் பரவும் தயிர் போல மனம் உடைந்தேன்” என்ற
வருந்துகிறிரர் மாணிக்கவாசகர். மனதை உடைக்காமால் வாழ்வது
எப்படி? விடையாக வருகிறது வேதாத்திரியம்

”மனமது இயற்கையின் மாபெரும் நிதியலோ;
மனமதைத் தாழ்த்திட மயக்கத்தால் துன்பமே;
மனமதை உயர்த்தினால் மட்டில்லா இன்பமாம்;
மனதில் உளஎல்லாம் மற்றெங்கு தேடுவீர்?” (ஞாக.1785)

இறைநிலை என்பது எங்கும் நிறைந்துள்ளது. அதற்குள்ளே அனைத்தும் அடங்கி உள்ளது. மனம் என்பது இறைநிலையின் இறுதித் தன்மாற்றம்.

இறைநிலையே மனமாகவும் இருப்பாதால் அதற்குள்ளே பிரபஞ்ச இரகசியங்கள் அனைத்தும் நிறைந்துள்ளது. இது ஒரு தெய்வீகப் புதையல்.

இத்தகு சிறப்புமிகு மனதை நாம் புலன்கள் வழியாக தேவைக்கு மேல் இயக்கி துன்பத்தை பெறுகிறோம். அதே மனதை தன் மூலமாகிய பேரறிவோடு இணைத்துப் பழகும்போது பேரின்பம் கிடைக்கிறது.

எல்லாமே மனதில் இருக்கும்போது நாம் வெளியே தேடுகிறோம்!

8. மனம் உழலாது இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

எப்படிப்பட்ட தீராத மன அழுத்தமும் உடனே தீர்வதற்கு சுலபமான, சூப்பரான ஏழு வழிகள் இதோ உங்களுக்காக.

மன அழுத்தம் என்பது இயல்பான ஒரு விஷயம் தான். சாதாரணமாக உடல் அளவிலும், மனதளவிலும் நமக்கு பிரச்சனைகள் ஏற்படும் பொழுது மன அழுத்தம் உண்டாகிறது. இந்த மன அழுத்தம் தான் நமக்கு தன்னம்பிக்கையை மற்றும் எதிர் வரும் பிரச்சனைகளை சமாளிக்கக் கூடிய தைரியத்தை கொடுக்கிறது.

ஆனால் இது அதிகமாகும் பொழுது மன உளைச்சலாக மாறி விடுகிறது. அங்கு தான் பிரச்சனையே ஆரம்பமாகிறது. சாதாரணமான ஒரு விஷயத்தை எதிர்கொள்ளும் தைரியம் இல்லாத சமயத்தில் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.

அதனால் அது பிரச்சனையாக தோற்றமளிக்கிறது. அவ்வளவு தானே தவிர மன உளைச்சல் என்பது ஏதோ கொடிய நோய் ஒன்றும் அல்ல என்பதை முதலில் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று.

இதனை புரிந்து கொண்ட பின்னர், அதனை எப்படி விரட்டி அடிப்பது? என்பதை தீர்க்கமாக யோசிக்க வேண்டும்.

பணிச்சுமை அதிகரித்தாலும், நாம் நினைத்தது ஒன்று நடப்பது ஒன்றாக இருந்தாலும், நாம் எதிர்பார்த்தவை நடக்கா விட்டாலும் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.

மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு முதலில் அதற்கு நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். மன அழுத்தம் நோயாக இல்லாவிட்டாலும் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியவை என்பதையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

வழி 1: மன அழுத்தம் குறைய லாஃபிங் தெரபி எனப்படும் வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும் பாலிசியை கடைபிடிப்பது சிறந்த பலனை தரும்.

வாயைத் திறந்து சத்தமாக சிரிக்க வேண்டும். இப்படி சிரிக்கும் பொழுது நம் உடலுக்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் கிடைக்கப் பெறும். இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராகி மன அழுத்தம் குறைந்து விடுகிறது.

வழி 2: மன அழுத்தம் சீராக இருக்க வீட்டில் செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பது மிகவும் நல்லது. செல்லப் பிராணிகள் உடன் விளையாடும் பொழுது ஒருவிதமான ஹார்மோன்கள் நமது உடலில் வெளியாகிறது. இதனால் மன அழுத்தம் நீங்கி விடுவதாக கூறப்படுகிறது. எனவே செல்லப் பிராணிகளுடன் நேரத்தை அதிகமாக செலவிடுங்கள்.

வழி 3: மன அழுத்தத்துடன் நீங்கள் உணரும் பொழுது வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை துடைத்து சுத்தம் செய்து அதற்குரிய இடங்களில் சரியாக சீர்படுத்துவது மூலம் மன அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். வீட்டிற்கு அழகு சேர்க்கும் பொருட்களை தேர்ந்தெடுத்து வாங்கி வைக்கலாம்.

வழி 4: வீட்டில் நீங்கள் வேலை செய்யும் பொழுது உங்களுக்கு பிடித்தமான இசைகளை கேட்டுக் கொண்டே வேலை செய்வதால் அதிகப்படியான கலோரிகள் எரிக்கப்படுவது உடன், மன அழுத்தமும் குறைகிறது. இசைகள் மன அழுத்தம் குறைவதற்கு பெருமளவு உதவுவதாகக் கூறப்படுகிறது. அதற்காக சோகப் பாடல்களை கேட்காதீர்கள்.

வழி 5: தினமும் ஏதாவது ஒரு சிட்ரஸ் நிறைந்த பழச்சாறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பழச்சாறை பருகுவதன் மூலம் உடலின் ஆற்றல்கள் அதிகரிப்பதுடன் மன அழுத்தமும் குறையுமாம். அப்போ டெய்லி ஒரு ஜூஸ் தான் இனிமே!

வழி 6: வீட்டில் தனிமையை உணரும் பொழுது உங்களுக்கு பிடித்தமான பாடல்களை ஒலிக்க விட்டு நடனம் ஆடுவதும் மன அழுத்தத்தை வெகுவாக குறைக்கும். பாடிக் கொண்டே நடனமாடுவது மனதிற்கு உற்சாகத்தையும், மனதை லேசாகவும் மாற்றக்கூடும்.

வழி 7: அமைதியான சூழ்நிலையில் அமர்ந்து தியானம் செய்வதும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். மூச்சை ஆழ்ந்து சுவாசித்து வெளிவிடும் பொழுது ரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் கலந்து ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. தினமும் ஒரு பத்துநிமிடமாவது தியானம் செய்யுங்கள்.

மனம் உழலாமல் இருக்க இப்பாடலில் மாணிக்கவாசகர் வேண்டுகிறார்.

"மின்கணினார் நுடங்கும் இடையார்
  வெகுளிவலையில் அகப்பட்டுப்
புன்கணனாய்ப் புரள்வேனைப்
  புரளாமல் புகுந்தருளி
என்கணிலே அமுதூறித்
  தித்திது என் பிழைக்கு இரங்கும்
அங்கணனே உடையாய்
  அடியேன் உன் அடைக்கலமே." (திரு.பா.414)

என்னை அடிமையாக உடையவனே! அழகிய கண்ணினனே! மின்னல் போன்ற கண்களையும், துவளும் இடையினையும், உடைய மகளிரது அன்பாகக் கடிந்து கொள்ளும் வலையில் சிக்கி. இழிந்த தன்மை உடையவனாய் உழன்று கொண்டிருக்கிறேன்.

அவ்வாறு உழலாத வகையில் என் உள்ளத்துள் புகுந்து, அமுதம் ஊறி தித்திக்குமாறு செய்து, என் பிழைகளைக் கண்டு மனம் இரங்குவாயாக! நானும் உனக்கு அடைக்கலம்.

"மனம் உழலாத வகையில் என் உள்ளத்துள் புகுந்து, அமுதம் ஊறி தித்திக்குமாறு செய்து, என் பிழைகளைக் கண்டு மனம் இரங்குவாயாக!" என வேண்டுகிறார் மாணிக்கவசாகர் திருவாகத்தில்.

இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? தவமும் அகத்தாய்வும் வேண்டும் என்று வழி காட்டுகிறது வேதாத்திரியம்.

நம்மையும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள புறத்தையும் உள்ளதை உள்ளவாறு உணர்வதற்கான பக்குவத்தை பெறுவதற்கான பயிற்சிதான் ‘தவம்’.

அறிய வேண்டியவைகளை முழுமையாக அறியப்பெற்று செய்யவேண்டிய செயல்களை நெறிபிறழாமல் செய்ய நம்மைத் தூண்டுவதே ‘தவம்’.

ஞானம் பெருகி அஞ்ஞானத்தின் அவலம் குறைகிறது. கானகம் சென்றுதான் ‘தவம்’ செய்யவேண்டுமா? வேண்டாம்!

இல்லறத்திலிருந்தே ‘தவம்’ செய்யலாம் தவத்தில்தான் ‘அமைதி’ யான மனம் நமக்கு அமைகிறது. அந்த அமைதியால்தான் இல்லறத்தின் ஒவ்வொரு செயலிலும் இனிமையைக் காண்கின்ற பக்குவத்தை பெறமுடியும்.

ஞானிகள்தான் ‘தவம்’ இயற்றவேண்டுமா? இல்லையில்லை! குடும்பத்தினருக்கே தவமும், அகத்தாய்வும் (தற்சோதனை) மிகவும் அவசியம்.

மன அமைதிக்கு அகத்தவமும், வினைத்தூய்மைக்கு அகத்தாய்வும் தேவை.அகத்தவம் மன ஆற்றலை பெருக்கும் அகத்தாய்வு மன ஆழுக்கை நீக்கும்!

இரண்டையும் பெற அன்பர்களே வாரீர் ! ‘தத்துவம், விஞ்ஞானம், வாழ்க்கை நெறி ‘ இவை பற்றிய சிந்தனைத்தூண்டல் தான் மனவளக்கலை தவ மையங்கள், அறிவுத்திருக் கோயில்களில் தரப்படுகிறது.

தியானம் ஆன்மீக வழிபாட்டின் உயர் மட்ட நிலையாகும். உலகியல் சிந்தனைகளில் ஈடுபட்டு காரணமின்றி மனம் அலையாய் அலைகிறது. உள்மனத்தில் ஒரு போராட்டமே நிகழ்கிறது.

அந்த மனத்தின் அலைச்சுழலை ஒருநிலைப்படுத்தி இறை நிலையோடு அதை ஆழ்த்துவதே தியானம்.

மனவலிமை, மன அமைதி, மனநிறைவு, மனதில் ஒரு தெய்வீகத்தன்மை இழையோடும் ஆனந்தம், வெற்றிகளையும், தோல்விகளையும் சமமாக பாவிக்கும் தன்மை, அனைத்தும் தியானத்தால் அடையும் நன்மைகள்!

மன ஒருமைப்பாடு இல்லாதவன் எதிலும் வெற்றி கானவே இயலாது. நம்முள்ளேயே அறிவாக இருக்கும் இறைவனை அறிந்து கொள்ள தியானம் அடிப்படையாகும்.

"உடம்பினைப் பெற்ற பயன் ஆவதெல்லாம்
உடம்பினுள் உத்தமனைக் காண்க"

என்பது ஔவையார் வாக்கு. இவ்வுடலைக் கொண்டுதான் ஆன்மாவை அறியலாம்! ஐம்புலன் அடக்கம், நம்முள் உள்ள தேவையில்லாததை நீக்குதல், தேவையேயில்லாத உடம்பின் சுகங்களுக்கு எல்லை கட்டுதல் தியானப் பயிற்சியில் நாம் பெறமுடியும்.

தியானம், (தவம்) செய்ய தயங்காதீர்கள்! எளிய முறையில் நிறைவான தியானம் செய்வதற்கு பழக்கும் நிலையம் தான் மனவளக்கலை மன்றங்கள்! அறிவுத்திருக்கோயில்கள்!

மகான் வேதாத்திரி மகரிஷியின் தத்துவ பயிற்சிகளே மனிதனை மாமனிதனாக மாற்றும் அன்பர்களே! மன்றத்திற்கு வாருங்கள்.

9. மனமது இயற்கையின் மாபெரும் நிதி

”பாலின் இடையில் ஓடும் நாடா போல மறைந்தும் விரிந்தும் திரியும் உள்ளம் உடையவனாய், அந்தோ! கெட்டு அழுகிறேன்” என்று மாணிக்கவாசகர் தனது அலைபாயும் மனதை நினைத்து வருந்துகிறார்.

கல்லுடைக்கும் தொழிலாளி ஒருவன் தன் தொழிலை நன்கு மகிழ்ச்சியாக செய்து கொண்டு வாழ்ந்து வந்தான்.

ஒரு நாள் அவன் மனதில் ஒருவித எண்ணம் எழுந்தது. அதாவது, நாம் ஏன் இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்து வாழ வேண்டும். அதற்காக அவன் பலவாறு யோசித்தான்.

அப்போது அந்த ஊர் மக்கள் அந்த ஊருக்கு வந்திருக்கும் துறவியைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருந்ததைக் கேட்டு, அவரைக் காணச் சென்றான்.

அந்த ஜென் துறவி மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவர். அவருக்கு கடவுளின் அருள் முழுவதும் கிடைத்ததால், அவர் எது சொன்னாலும் நடக்கும்.

அத்தகையவரிடம் அவன் சந்தித்து, வரம் ஒன்றை வாங்கிக் கொண்டு சென்றான்.

அது என்னவென்றால், அவன் எப்போதும் பலமிக்கவனாக, அவன் நினைப்பது எல்லாம் நடக்கக்கூடியதான ஒரு வரம் வேண்டி கேட்டுக் கொண்டான்.

துறவியும் அவனுக்கு அவன் ஆசைப்படியே வரத்தையும் கொடுத்தார்.

அப்போது அவன் ஒரு நாள் ஒரு பெரிய வியாபாரியின் வீட்டிற்கு சென்றான். அப்போது அந்த வியாபாரியின் செல்வாக்கை கண்டு, நானும் ஒரு பெரிய வியாபாரி ஆக வேண்டும் என்று நினைத்தான். உடனே அவனும் ஒரு பெரிய வியாபாரியாக மாறிவிட்டான்.

மற்றொரு நாள் ஒரு அரசாங்க அதிகாரியைக் கண்டான். அப்போது அந்த அதிகாரியைப் பார்த்ததும், பணக்கார வியாபாரிகள் முதல் அனைவரும் பயப்படுவதைக் கண்டான்.

ஆகவே அதிகாரியாக வேண்டும் என்று நினைத்தான். அதிகாரியும் ஆனான்.

பின் அவன் அதிகாரியாக வெளியே வெயிலில் செல்லும் போது சூரியனின் வெப்பத்தை அவனால் தாங்க முடியவில்லை.

ஆகவே சூரியன் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது என்று எண்ணி சூரியனாக மாறினான்.

சூரியனாக மாறியப்பின் மேகம் சூரியனை மறைத்ததால், மேகமாக மாற ஆசைப்பட்டான். மேகமாக மாறியதும் காற்று வீசும் போது மேகம் கலைந்தது, எனவே மேகத்தை விட காற்று பலமிக்கது என்று காற்றாக மாறினான்.

காற்றாக இருக்கும் போது, மலையை காற்றால் அசைக்க முடியவில்லை, ஆகவே மலையே சிறந்தது என்று மலையாக மாறினான்.

மலையாக மாறியப்பின் மலையின் சிறு பகுதி உடைந்து விழுந்தது. எப்படியென்று பார்த்தால், அங்கு ஒரு கல்லுடைக்கும் தொழிலாளி தன் உளியால் மலையின் சிறு பகுதியை உடைத்தான்.

ஆகவே மலையை விட கல்லுடைக்கும் தொழிலாளியே சிறந்தது என்று நினைத்து, இறுதியில் பழைய தொழிலான கல்லுடைக்கும் தொழிலாளியாகவே மாறிவிட்டான்.

இந்த கதையிலிருந்து தெரிகின்றது, நமது மனம் அலைபாயக் கூடியது. மனதை ஒருமைப்படுத்தினால் சந்தோஷம் கிடைக்கும்.

சந்தோஷம் என்பது வெளியில் தேடினால் கிடைக்காது, அது நமக்குள் இருக்கின்றது.

நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் தான் அமைந்துள்ளது. நாம் செய்யும் வேலைகளை சந்தோஷமாக சிறந்ததாக நினைத்து செய்து வந்தால், நாம் எப்போதுமே பாக்கியவான்கள்தான் என்பதை நன்கு தெளிவுறுத்துகிறது.

மாவடு வகிரன்ன கண்ணி
பங்காநின் மலரடிக்கே
கூவிடுவாய் கும்பிக்கே
யிடுவாய் நின் குறிப்பறியேன்
பாவிடை ஆடுகுழல்
போல் கரந்து பரந்ததுஉள்ளம்
ஆகெடுவேன் உடையாய்
அடியேன் உன் அடைக்கலமே.” (திரு.பா.415)

- என்னை அடிமையாக உடையவனே!
- மாவடுவினைப் பிளந்தது போன்ற கண்ணை உடைய உமை பாகனே!
- நின் தாமரைத் திருவடிகளில் வந்து சேருமாறு கூவி அழைப்பாயாக!
- அல்லது நரகத்தில் தள்ளி விடுவாயாக!

என்ன செய்யப் போகிறாய் என்னும் குறிப்பு அறியாதவனாக இருக்கிறேன். பாலின் இடையில் ஓடும் நாடா போல மறைந்தும் விரிந்தும் திரியும் உள்ளம் உடையவனாய், அந்தோ! கெட்டு அழுகிறேன்.

நானும் உனக்கு அடைக்கலம்.”மறைந்தும் விரிந்தும் அலைபாயும் மனதை அடக்க பயிற்சி தருகிறது வேதாத்திரியம்.

மனவளக்கலை" பயிற்சி தான் உலகுக்கு அமைதி ஊட்டவல்லது: "முதலில் மனதை அறிய வேண்டும். மனதின் மதிப்பை அறிய வேண்டும்.

அதன் பலஹீனத்தையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனம் இழந்துவிட்ட அதனது பெருமையை மீட்கின்ற முயற்சியும் வேண்டும்.

அதற்கு வழி வகுத்து உறுதுணையாக நிற்பதுதான் இந்த 'மனவளக்கலை' பயிற்சிமுறையாகிய எளிமைப்படுத்தப்பட்ட 'குண்டலினியோகம்' (Simplified Kundalini Yoga) ஆகும்.

மனதிற்கு தூய்மை ஊட்டுவது, மனதின் ஆற்றலையும் பெருக்குவது தான் இந்த "மனவளக்கலை" பயிற்சி முறை. மனதின் குறைகளைப் போக்கவும் நல்வழியில் தீர்மானமாக நிற்கின்ற சுயபலத்தை மனதிற்கு ஊட்ட ஒரு பயிற்சித்திட்டம் வேண்டும்.

மனம் தன்னைத்தானே உணர்ந்து, உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அது மனதின் கையில்தான் உள்ளது.

மனம் தன் மூலமான இறைநிலையை எய்தினால் அறிவாகிறது.

அந்நிலையைப் பெற்ற மனதினைக் கொண்ட மனிதனும் தெய்வமும் தரத்தில் ஒன்றே. இதைத் தான் "மனவளக்கலை" பயிற்சியின் மூலம் போதிக்கிறோம்.

மனமானது உயிர், உடல் இவற்றோடு எந்த அளவுக்கு ஒற்றுமையாக இயங்குகின்றதோ அந்த அளவுக்குத்தான் மனிதனின் அமைதி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

மனதின் இயக்கம் உடலையும் உயிரையும் பாதிக்கிறது. உயிரோட்டத்தில் ஏற்படுகின்ற குழப்பம் உடலையும், மனத்தையும் பாதிக்கிறது.

இந்தச் சீர்கேடான நிலையை மாற்றி மனம், உயிர், உடல், இம்மூன்றிலும் ஒற்றுமையான இயக்கத்தைப் பாதுகாக்க ஏற்ற ஒரு சாதனம் "மனவளக்கலை" பயிற்சி ஆகும்.

மனதை அறிந்து கொண்ட பின், அதன் மூலத்தையும் நன்கு விளங்கிக் கொண்டு வேண்டாத பழக்கத்தையும், தேவையில்லாத வற்றையும் ஒதுக்குவதற்கு மனதினால் முடிகிறது

நல்லதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவற்றைச் செயலில் கொண்டு வரவேண்டும். சிந்திக்கவும், செயல்படுத்தவும் அறிவுக்கூர்மை வேண்டும்.

வாழ்க்கையை முறைப்படுத்திக் கொள்ள நல்லறிவும் மனிதன் மனிதனாக வாழவும் மூலகாரணமாக உள்ள மனதைப் பற்றிய அறிவு வேண்டும்.

எனவே, மனதைப் போற்றி, அதன் தூய்மையைக் காத்து ஆற்றலைப்பெருக்கி அதன் நுட்பத்தை அறிய ஆர்வம் கொள்ளுங்கள். "மனவளக்கலை" பயிற்சி தான் உலகுக்கு அமைதி ஊட்டவல்லது.

மனித குலத்தில் காணுகின்ற கேடுகள் அத்தனைக்கும் இது ஒன்றே மருந்து. எனவே உலகம் முழுவதும் பரப்புவதற்கு அகத்தவம் பயின்று,

தத்துவ விளக்கத்தின் மூலம் உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தவம் (Simplified Kundalini Yoga), தற்சோதனை (Introspection) மற்றும் குணநலப்பேறு பெற்று முழுமைப்பேறு (Perfection) அடையத் தகுதியாக்கிக் கொள்ளச் சிறந்த "மனவளக்கலை" பயிற்சியை மேற்கொண்டு சிறப்பாக வாழுங்கள்." என்கிறது வேதாத்திரியம்.

மனதை ஒடுக்கும் பயிற்சி

"ஒன்றி ஒன்றி நின்று அறிவைப் பழக்க
  உறுதி, நுட்பம், சக்தி இவை அதிகமாகும்
அன்று அன்று அடையும் அனுபவங்கள் எல்லாம்
  அறிவினிலே நிலைத்துவிடும் ஆழ்ந்து ஆய்ந்து
நன்று என்று கண்டபடி - செயல்கள் ஆற்றும்
  நற்பண்பு புலன்களுக்கு அமைந்து போகும்.
என்றென்றும் கருவிடத்தே அறிவை ஒன்றும்
  இயற்கைமுறைச் சிறப்புடைத்து ஈதே தவமாம்." (ஞாக.பா.1473)
.

10. இறையுணர்வு பெறும் ஞானம் எல்லாருக்கும் உண்டு

”உன்னை வணங்கும் வழி அறியாதவன். உன்னையே அறியாதவன். உன்னை அறியும் ஞானம் ஒரு சிறிதும் இல்லாதவன்” என்று இப்பாடலில் மாணிக்கவசாகர் புலம்புகிறார்.

இவர் தனக்காக புலம்பவில்லை. மானுடத்திற்காகப் புலம்புகிறார்.

இறைவனின் அருளால் மானிடப் பிறப்பெடுத்த ஒவ்வொருவரும் அவனை எண்ணி, அவன் தாள் வணங்கி அவனை அடைவதையே லட்சியமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

கர்ம வினைப்பயன்களின் காரணமாகப் பிறப்பெடுத்த நாம், கர்ம வினைகளை ஒழித்து, மீண்டும் பிறவாப் பேரின்ப நிலையை எட்டுவதற்கு சைவ சமயம் நான்கு பெரும் வழிகளை நமக்கு போதிக்கிறது.

சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு முறைகளில் இறைவனை அடையலாம் என்பதால், சைவம் போதிக்கும் இந்த நான்கு வழிகள் 'சைவ நாற்பாதங்கள்' என்றும் கூறப்படுகின்றன.

`மிக மிக எளிமையான இந்த வழிகளால் ஈசனைப் பற்றிக்கொண்டு பிறவிப்பயனை அடையலாம்' என்று ஞானியர்களும், யோகியர்களும் தெளிவாகக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

"பிறிவுஅறியா அன்பர்நின் அருள்
  பெய் சுழல் தாள்இணைக்கீழ்
மறிவறியாச் செல்வம் வந்து பெற்
  றார் உன்னை வந்திப்பது ஓர்
நெறிஅறியேன் நின்னையே அறியேன்
  நின்னையே அறியும்
அறிவறியேன் உடையாய்
  அடியேன் உன் அடைக்கலமே" (திரு.பா.416)

என்னை அடிமையாக உடையவனே! உன்னைப் பிரிந்து அறியாத அன்பர்கள், அருளைப் பொழியும் உன் வீரகழல் அணிந்த இணையான திருவடிகளில் வந்துதங்கி. மீண்டும் பிறவாத விட்டுநெறியைப் பெற்றார்கள்.

"தேஷாம் ஸததயுக்தானாம் பஜதாம்ப்ரீதிபூர்வகம்!
ததாமி பத்தியோகம் தம் மாமுபயாந்தி தே!! (பகவத்கீதோபநிஷதம்10-10)

என்றும் யோக முயற்சியோடு அன்புடன் என்னை வழுத்துபவர்களுக்குப் புத்தியோகம் வழங்குகிறேன். அதனால் அவர்கள் என்னை அடைகிறார்கள்.

"யானோ, உன்னை வணங்கும் வழி அறியாதவன். உன்னையே அறியாதவன். உன்னை அறியும் ஞானம் ஒரு சிறிதும் இல்லாதவன். நானும் உனக்கு அடைக்கலம்" என்று இந்தப் பாடலில் மாணிக்கவாசகர் வருந்துகிறார்.

"இறையுணர்வு பெறும் ஞானம் எல்லாருக்கும் உண்டு" என்று சொல்கிறது வேதாத்திரியம்.

.

"அறிவு ஒரு மறை பொருள். அதைக் கொண்டு தான் பேரியக்க மண்டலப் பொதுவான மறைபொருள் தெய்வ நிலையை உணர முடியும்.

எந்த இயக்கமானாலும் இருப்பு நிலையில்தான் மோதவேண்டும். அதில்தான் முடியவும் வேண்டும். இங்கே உணர்ந்து கொள்வது எது? அலையாக இயங்கி மோதுவதா? அல்லது இருப்பாக இருந்து தாங்குவதா? இருப்புதான் உணர்கிறது.

எல்லாத் தோற்றங்களிலுள்ள இயக்க அலையை எங்கும் நி...றைவாயுள்ள நிலைபொருள் இருப்பு நிலை - இறைவெளிதான் உணர்வாகப் பெறுகிறது.

ஆகவே இறைவெளியான இருப்பு நிலை பேரறிவு - (Super Consciousness) எனவும் அகண்டாகாரமாக அது நிறைந்திருப்பதால் (Cosmic - consciousness) வாணறிவு எனவும் போற்றப்படுகிறது.

.

அறிவுதான் நான் என்னும் பொருளாக உள்ளது என்றும் அதுதான் இருப்பு நிலையாக தெய்வமாகவும் உள்ளது என்றும் உணரும் பெரும் பேறு மனிதனுக்குக் கிட்டிவிட்டால் அவன் தெய்வமாகவே திகழும் பெருமையுடையவனாகிறான்.

ஆதி முதல் அணுவரையில் அவனேயாகி அனைத்திலும் அவனே நிறைந்த பொருளாக இருப்பதால் அறிவே தான் நான் என்று உணர்ந்து அதுவே தெய்வமாகவும் இருக்கிறது என்ற பேரறிவில் அவன் எல்லாம் உணரும் ஆற்றல் பெற்றவனாகிறான். இதனை அறிவறிந்த பெரியார் 'வள்ளுவப்' பெருந்தகை

"ஐயப்படாது அகத்தது உணர்வானைத்
தெய்வத்தோ டொப்பக் கொளல்".

என்ற கவி மூலம் விளக்கியிருக்கிறார்.

.

இந்தப் பேரறிவில் விழிப்போடு இருப்பவர்களுக்கு எதைப் பற்றி நினைத்தாலும் அதிலிருந்து வரும் விளக்கம் இறைவனே பேசுவது போல இருக்கும்.

இந்த மனநிலையில்தான் முழுமையான அமைதி மனிதனுக்குக் கிட்டும். அறிவை அறியும் வரை அது குறையுடையதாகவே இருக்கும்.

அந்த நிலையில் பொருள், புகழ், அதிகாரம், புலனின்பம் என்ற நான்கில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டு இன்னும் வேண்டும், இன்னும் வேண்டும் என்ற குறையுடையதாகவே, வறுமை மிஞ்சியதாகவே இருக்கும்.

அறிவையறியும் ஆற்றல் அனைவரிடமும் உண்டு. அதற்கு பயிற்சி வழி அகத்தவமும் (Simplified Kundalini Yoga), அறநெறி பற்றி வாழும் முறையும் ஆகும்.

.

அகத்தவமும் அற வாழ்வும்".

"மறைபொருளாம் அறிவு சிவம் இரண்டும் ஒன்றாய் நானாய்
மனிதன் தெய்வமாய்த் திகழும் மாபதம் பேறானால்,
இறையுணர்வால் தன்முனைப்புப் பேரறிவாய் மாறும்

எப்போதும் ஈசன் குரல் உள்ளுணர்வாய்க் கேட்கும்;
குறையறிவில் பொருட்கள் புகழ் புலன் இன்பம் இவற்றில்
கொடிய வறுமை பெருகும். நிறைவு கிட்டா வாழ்வில்
நிறைநிலையை எவரெனினும் முயற்சித்தால் பெறலாம்
நேர்வழியோ அகத்தவமும் நிறையற வாழ்வாகும்". (ஞாக.பா.1671)

திருவாசகமும் வேதாத்திரியமும் காட்டிய வழியில் ஆனந்தமாக பயணிப்போமாக!

11. வாழ்வில் நிகழ்வதெல்லாம் பேரின்ப ஊற்றாய் மாறும்

திருஞானசம்பந்தர் பாடுகிறார். துன்பம் மிக்க இந்த வாழ்க்கையை விட்டுவிட்டுஉலக வாழ்க்கையிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்றும் உயிரினை நல் கதிக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்றும் பாடுகிறார்.

அல்லல் மிக்க வாழ்க்கையை ஆதரித்து இராது நீர்,
நல்லது ஓர் நெறியினை நாடுதும், நட(ம்)மினோ!
வில்லை அன்ன வாள்நுதல் வெள்வளை ஒர்பாகம்ஆம்
கொல்லை வெள்ளைஏற்றினான் கோடிகாவு சேர்மினே!"

நம்மை பிறப்பிறப்புச் சுழற்சியிலிருந்து மீளவொட்டாமல், பல சிற்றின்பங்களை நமது உடலுக்கு அளித்து, உயிருக்கு துன்பம் விளைவிக்கும் வாழ்க்கையினை நீர் விரும்பாமல், உயிரினுக்கு நன்மை பயந்து உயிரினை நற்கதிக்கு அழைத்துச் செல்லும் நன்னெறியினை நாடி புறப்படுவீர்களாக.

வில்லினைப் போன்று அழகாகவும் ஒளி பொருந்தியதாகவும் விளங்கும் நெற்றியினையும் வெண்சங்கு வளையல்கள் அணிந்த கையினையும் உடைய உமை அன்னையைத் தனது உடலின் ஒரு பாகமாகக் கொண்டுள்ளவனும், முல்லை நிலத்தில் காணப்படும் வெண்மையான எருதினைத் தனது வாகனமாகக் கொண்டவனும் ஆகிய பெருமானை, கோடிகா தலம் சென்றடைந்து கண்டு வணங்கி வழிபட்டு துன்பம் அளிக்கும் இந்த உலக வாழ்க்கையிலிருந்து விடுதலை பெறுவீர்களாக,

இங்கு மாணிக்கவாசகரும் "துன்பமிக்க வாழ்க்கையிலிருந்து விடுபட்டு உய்ய வழிகேட்கிறார் இறைவனிடம்.

"வழங்குகின் றாய்க்கு உன் அருளார்
 அமுதத்தை வாரிக்கொண்டு
விழுங்குகின்றேன் விக்கினேன்
 வினையேன் என்விதியின்மையால்
தழங்கரும் தேன் அன்ன தண்ணீர்
 பருகத் தந்துஉய்யக் கொள்ளாய்
அழுங்குகின்றேன் உடையாய்
 அடியேன் உன் அடைக்கலமே." (திரு.பா.417)

என்னை அடிமையாக உடையவனே! திருவருளாகிய அமுத்தை நீ வாரி வழங்கியபோது, அதனைப் பருகி. விழுங்கும் சமயத்தில் தொண்டையில் தடைப்பட்டது (விக்கியது).

தீவினையேன். ஆகையால் அதனைப் பருகும் நல்லூழ் (விதி) இல்லாதவனாகி விட்டேன். தேன் போல் இனிமை செய்யும், சலசல என ஒலி செய்து கொண்டு, ஓடும் தண்ணீர் போல, அந்தத் திருவருளை இப்பொழுது எனக்குத் தந்து, என்னையும் உய்யுமாறு ஏற்பாயாக! நான் மிகுந்த துன்பத்தில் உழல்கின்றேன். நானும் உனக்கு அடைக்கலம்." என்று வேண்டுகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

இறைநிலையின் திருவருளை பெற என்ன செய்ய வேண்டும்? வழி காட்டுகிறது வேதாத்திரியம்.

"விழிப்பு நிலையில் வாழ வேண்டும். நாள்தோறும் தவம் இயற்ற வேண்டும்." என்பது வேதாத்திரியம்.

உணர்ச்சிகளில் மயங்காமல் வாழும் தெளிவு நிலையே விழிப்பு நிலை ஆகும்.

செய்த தவறுகளே துன்பமாக முளைக்கின்றனஃ

ஒவ்வொருவரும் தனது தீயவினைப் பதிவுகளை மாற்றியமைக்க வேண்டுமானால், ஜீவகாந்த சக்தியை அகத்தவப் பயிற்சியாலும் (Kundalini Yoga Meditation) நல்ல செயல்களாலும் தூய்மை செய்து மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

அப்படிச் செய்யச் செய்ய, அறிவாட்சித் தரம் (personality) உயர்ந்து விடும். தானும் மாறலாம். தனக்குப் பின்னால் வரக் கூடிய சந்ததிகளும்

மாற்றியமைக்கப்படுவார்கள். இந்த உண்மையை உணர்ந்தால் தான் மனிதன் நல்லவனாக வாழ முடியும்.

நன்மையே செய்ய முடியும். ஒவ்வொருவருடைய உள்ளத்திலும் அந்த இறைவன் அறிவாக இருக்கிறான் என்ற உணர்வு வருமேயானால், தீமை செய்ய முடியாது. எப்போதுமே செயலின் விளைவாக வருபவன் இறைவனே தான்.

ஆறாம் அறிவு முழுமையாகச் செயல்புரிவதற்கு உடலிலும், மனத்திலும் நல்வாய்ப்புகள் பலவற்றையும் தன்னிடத்தில் பெற்றிருக்கும் மனிதன், விலங்கினப் பதிவுகளிலிருந்து விடுபட்டு, தனது அறநெறி வாழ்வால் தான் முழுமைபெற முடியும்.

தான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகம் என்ற அளவில் ஐவகைக் கடமைகளையும் உணர்ந்து ஆற்றி மனிதனாக வாழ வேண்டும். இதற்காக மனதைச் சீராக இயங்கச் செய்ய தவம் என்ற சிறந்த உளப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.

மேலும் ஆறாவது அறிவை முழுமையாக இயக்கப் பழகிக் கொண்டு உடல், உயிர், தெய்வம் இம்மூன்று தத்துவங்களைப் பற்றியும் தெளிவாக உணர்வதற்கும் கூட அகத்தவம் (Kundalini Yoga Meditation) புரியவேண்டும்.

தவத்தின் மதிப்பு :

"குறைபோக்கும் குண்டலினி தவத்தின் மூலம்
குவிந்து மனம் உயிரோடு உறையும் மேலும்
மறை பொருளாம் அறிவு அதன் முழுமைபெற்று
மா அமைதி அனுபவிக்கும் நிலைக்களம் ஆம்;
இறைவனது திருநிலையில் இணையும் அப்போ
இன்ப துன்ப விருப்பு வெறுப்பிவை கடந்து
நிறைவு பெறும் தீய வினையகலும் வாழ்வில்
நிகழ்வதெல்லாம் பேரின்ப ஊற்றாய் மாறும்" (ஞாக.பா.1499)

ஆன்மாவின் களங்கத்தை எல்லாம் போக்கினால்தான், மனிதன் தனது சுயமாகிய தெய்வீகத்தை உணர்ந்து இனிமையாக, நிறைவாக, அமைதியாக வாழ முடியும்.

அதற்கு உதவுவது உயிர்மேல் மனம் செலுத்தும் குண்டலினித் தவம் ஆகும்.

மனம் படர்க்கையில் அலையாமல், மனதிற்கு மூலமான உயிரோடு ஒன்றி உறைந்துவிடும்.

அதன்பின் மனதிற்கு அடித்தளமும் உயிருக்கு மூலமான, மறை பொருளாக உள்ள அறிவை அறிந்து லயமாகும்.

அறிவு முழுமை பெற்று பேரமைதியை அனுபவிக்கும் நிலைக் களமாக அந்நிலை உணரப்பெற்று, பேரறிவாகிய இறைநிலையோடு இணைந்திருக்கும் நிலை அகத்துணர்வாகும்.

இன்ப-துன்ப, விருப்பு-வெறுப்பு என்ற இரட்டை நிலை கடந்து முழுமை பெறும்.

இனிப் பழிபுரியாத தகைமையும், ஏற்கனவே செய்த பழிச்செயல் பதிவுகளின் விளைவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் திறனும் கூடும்.

வாழ்வில் நடைபெறுகிற அனைத்து அனுபவங்களையும் தவத்தின் காரணமாக நிகழ்ச்சிகளாகவே கருதுகின்ற நிலையினால், வாழ்க்கை பேரின்ப ஊற்றாகவே மாறிவிடும். வாழ்க வளமுடன்.

துணைநின்ற நூல்கள்.

1. திருவாசகப் பாடல்கள், புலவர் வீ.சிவஞானம் ,விஜயா பதிப்பகம், கோவை.
2. ஞானக்களஞ்சியம், வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்,ஈரோடு
3. திருவாசகம், சுவாமி சித்பவானந்தர், திருப்பராய்த்துறை.
4. இணையதள தகவல்கள்.
5. ஞானக்களஞ்சிய கவிகள், இரா. மாரியம்மாள் மோகன்தாஸ், வேதலோக அன்பு நிலையம், பொள்ளாச்சி
6. தாயுமானவரின் ஆனந்தக்களிப்பு, மன்னார்குடி பானுகுமார். அழகுப் பதிப்பகம், சென்னை.
7. வேதாத்திரி மகரிஷி பொன்மொழிகள் 5000, மன்னார்குடி பானுகுமார். விஜயா பதிப்பகம், கோவை.