



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்
குருவே துணை

**வேதாத்திரியப்
பார்வையில்
திருவரசுகத்தின்
செத்திலரப்
பத்து...**

**அருள்நிதி
மன்னார்குடி
பானுகமார்.**

• இசைகள் ~ தவம் சூர்டஸ் •

வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் செத்திலா பத்து

சிவானந்தம் அளவு அறுக்க ஒணாமை
(சிவானந்தம் மேலிட்டமையை அளவிட முடியாமை)

அருள்நிதி

மன்னார்குடி பானுகுமார்

இதனுள்ளே....

- 1.இறையணர்வு பெறும் ஆற்றல் எல்லோருக்கும் உண்டு.
- 2.என்னைஓர் வார்த்தையுள் பற்றினாய்
- 3.சாதனை தான் பயன் தரும்
- 4.மனம் அறிவாகிய மனிதனும் தெய்வமே
- 5.பண்பாட்டை வளர்ப்போம்
- 6.உனைப்பிரிந்து இனிது இருக்க என்செய்கேன்!
- 7.முயற்சியளவே ஞான விளைவு
- 8.அடியேன் துன்பப்படுவது நல்லதா?
- 9.ஆனந்தத்தில் திளைக்க வாரீர்! வாரீர்!"
- 10.அறிவில் தெளிவு பெறுவதே "முக்தி"

1.இறையணர்வு பெறும் ஆற்றல் எல்லோருக்கும் உண்டு.

`செத்திலாப் பத்து` முதலிய மூன்று பத்துக்களும், இவ்வுலக வாழ்க்கையினின்றும் நீங்கி இறைவன் திருவடிளை அடைவதாக அமைந்தன. சிவானந்தம் மேலிட்டமையை அளவிட முடியாமையை இப்பாடல்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

- "மனித உடல்தான் இவ்வுலகில் மிகச்சிறந்தது. தான் மிகச் சிறந்தவன். விலங்குகளை விட, தேவர்களை விட, அவன் உயர்ந்தவன். தேவர்களும் மானிடராய்ப் பிறந்து, வாழ்ந்துதான் முக்தி அடைய இயலும். மனிதன் மட்டுமே முக்தியடைய முடியும். தேவர்களாலும் கூட இது முடியாது." (ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்.3, பக்.24)

"பொய்யனேன் அகம்நெகப் புகுந்து அமுது ஊறும்
 புதுமலர்க் கழல் இணையடி பிரிந்தும்
 கையனேன் இன்னும் செத்திலேன் அந்தோ
 விழித்து இருந்து உள்ளக் கருத்தினை இழந்தேன்
 ஐயனே அரசே அருப்பெரும் கடலே
 அத்தனே அயன் மாற்கு அறி ஒண்ணாச்
 செய்ய மேனியனே செய்வகை அறியேன்
 திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே." (திருவாச.பா398)

- தலைவனே!
- மன்னனே!
- அருளாகிய பெரிய கடலே!
- தந்தையே!
- பிரம்மனும் திருமாலும் அறிய முடியாத சிவந்த மேனி
 உடையவனே!
- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்திருளி இருக்கும் சிவனே!
- பொய்யனாகிய என்னுடைய உள்ளத்தைக் குழைவித்து. உள்ளே
 புகுந்து, அமுதம் ஊறுமாறு செய்தவனின், புதுமலர் போன்ற
 இரண்டு திருவடிகளைப் பிரிந்த பின்னும் கடையவனாகிய நான்,
 இன்னும் சாகாமல் உயிருடன் இருக்கிறேன்.

ஐயகோ1 விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, என் மனக்கருத்தை
 நிறைவேற்றாது கைவிட்டேன்.

இனிமேல் என்ன செய்வது என்றும் அறியாதவனாய் இருக்கிறேன்"
 என்று வருந்துகிறார் மாணிக்கவாகசர்.

"இறையணர்வு என்பதைச் சரியாகப் பெற்று விட்டேமானால் நமது
 வாழ்க்கையே அறநெறியாக அமையும்.

இறையணர்வும் அறநெறியும் இணைந்த வாழ்வில்தான் தனி
 மனிதனுக்கும் சமுதாயத்திற்கு எல்லா வளங்களும் அமையும்"
 என்கிறது வேதாத்திரியம்.

இறையணர்வு பெறும் ஆற்றல் எல்லாருக்கும் உண்டு:

"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 நிறைவாயுள்ள 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.)

எனவே நாம் விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, அகத்தவமும்
அறவாழ்வும் வாழ்ந்து ஆனந்தமாக இருப்போமாக.

2. என்னைஓர் வார்த்தையுள் பற்றினாய்

- "மரணமே எல்லாவற்றுக்கும் முடிவாகும். வாழ்க்கை, அழகு, செல்வம், அதிகாரம், நற்பண்புகள் இவை எல்லாவற்றுக்கும் மரணந்தான் முடிவு.
- புண்ணியசாலிகள். பாவிகள், அரசர்கள், ஆண்டிகள் எல்லோருக்குமே மரணம்தான் முடிவு. அவர்கள் எல்லோருமே மரணத்தை நோக்கித்தான் போய்க் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- ஆனாலும், அவர்கள் வாழ்க்கையில் வைத்திருக்கும் உடும்புப் பிடியை விடவே இல்லை. காரணம் தெரியாமலேயே வாழ்க்கையை நாம் இறுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அந்தப் பிடியை நாம் விடமுடிவதில்லை. இதுதான் மாயை."
."(ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்.4, பக்.69)

"புற்று மாய்மர மாய்ப்புனல் காலே
உண்டி யாய் அண்ட வாணரும் பிறரும்
மற்றி யாரும் நின்மலரடி காணா
மன்ன என்னைஓர் வார்த்தையுள் படுத்துப்
பற்றினாய் பதையேன் மனமிக உருகேன்
பரிகிலேன் பரியாவுடல் தன்னைச்
செற்றிலேன் இன்னுந் திரிதருகின்றேன்
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே." (திருவாச.பா.399)

- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!
- தன்மீது பற்று வளரவும். மரம் போல் அசையாது நின்ற, நீரையும் காற்றையும் மட்டுமே உணவாகக் கொண்டு, மேல் உலகத்தவரும் மற்றும் உள்ளவரும் உடல் வற்றி வரளுமாறு தவம் செய்தும், நினது மலர் போன்ற திருவடிகளைக் காட்டாத மன்னனே!

என்னை ஒரே ஒரு சொல்லில் அகப்படுத்தி ஆட்கொண்டாய்.

இப்பொழுது உன்னைப் பிரிந்து இருக்கும் நிலையில், என் மனம் பதைக்கவில்லை.

உள்ளம் மிகுதியும் கசிந்து உருகவில்லை.

அன்பு மேலிடவில்லை.

தானே இறக்காத உடலை வெட்டி வீழ்த்தவில்லை.

இன்னும் உயிரோடு திரிந்து கொண்டு இருக்கிறேன்.... (என்னை! எனது இழிநிலை) என வருந்துகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

இந்த இழி நிலையைப் போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? பிறப்பின் நோக்கம் அறிந்து வாழவேண்டும் என்கிறது வேதாத்திரியம்.

பிரம்மம்:

"நான் என்ற பிரம்மத்தை அறிந்தேன் அஃது

நினைவதனின் முடிவாகும், மூலமாகும்

சூனியமே! தொற்றமெலாம் அதிலிருந்தே!

சுத்த வெளி! மெளனமது! உவமை இல்லை!

ஊன் உருவில் ஓடும் உயிர்ச்சுழற்சி வேகம்

உற்பத்தி செய்கின்ற மின் சாரத்தில்

தோன்றுகின்ற அலை இயக்கம் அறிவு ஆகும்.

சுயநிலையில் தியானித்து அறிதல் வேண்டும்." (ஞாக.பா.1405)

ஆறாவது அறிவைக் கொண்ட இந்த மனிதன் வாழ்வின் நோக்கம், அறிவு முழுமை பெற வேண்டும். இயற்கையின் முழுமையை உணர வேண்டும்,

எந்தச் சக்தியிலிருந்து நாம் தோன்றி, வந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறோமோ அந்த அடிப்படையை உணர்ந்து அதோடு லயமாகி இணைந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதேயாகும். இதுதான் பிறப்பின் நோக்கம். (This and this alone is the purpose of life).

சுருங்கச் சொன்னால் இயற்கையானது பல படித்தளமான பரிணாம இயக்கத்திலே தோற்றங்களாகி, ஓரறிவு முதற்கொண்டு ஆறறிவு வரையிலே வந்து மனிதனாகி இருக்கிறான்.

தன்னுடைய மதிப்பையும், தன்னுடைய தகைமையையும், தன்னுடைய அழகையும் ரசிக்கவும், உணரவும் அந்த இயற்கையே எடுத்துக் கொண்ட ஒரு உன்னதமான வடிவம் எதுவோ அதுதான் மனிதன்.

மனிதனில் தான் அறிவினுடைய முழுமையைப் பெற முடியும். பழக்கத்தின் வழியே நாம் சிக்கி, தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலையின் கட்டாயம் (நிர்பந்தம்). இந்த மூன்றினாலும் உந்தப்பட்டுச் செயல் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இவற்றிலிருந்து விளக்கம் பெற்று, விளக்கத்தின் வழியே நாம் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்க வேண்டுமானால் உடனடியாக விளக்கம் வராது,

பழக்கத்திலிருந்து உடனடியாக மாறி விடவும் முடியாது. முறையான பயிற்சி வேண்டும்.

விளக்கத்திலேயும் பயிற்சி வேண்டும். அப்படி விளங்கிக் கொண்ட பிறகு நாம் எங்கே இருக்கிறோம்? எங்கே போக வேண்டும்?

அதிலுள்ள வேறுபாடு, தூரம் என்ன என்பதைக் கண்டு, படிப்படியாகத் தன்னை மாற்றி உயர்த்தி அந்த இடத்தை அடைய வேண்டும்.

அத்தகைய திருப்பம் எதுவோ அது தான் பக்தி மார்க்கம், ஞான மார்க்கம் எனப்படும் ஆன்மீக வாழ்வு ஆகும்.

3.சாதனை தான் பயன் தரும்

- "சாதனையை விடக் குறிக்கோளிற்கு ஆற்றல் இருந்தாலும் குறிக்கோளை அமைத்துத் தரும் சாதனையும் ஆற்றலைவிட, ஒன்றும் குறைந்ததல்ல.
- குறிக்கோளின் உண்மையைச் சாதனையால் அறிகிறோம். சாதனை முதிரும்போது. குறிக்கோளும் பலன் தருகிறது.
- சாதனை என்பது எங்கேயோ எப்படியோ இருக்கிறது என்பதைக் குறிக்கோளின் உண்மையை நிலைநாட்டுகிறது.
- குறிக்கோள் என்பது பெரும்பாலும் சாதனைத் துணுக்குகளின் தொகுப்பு அல்லது அந்த துணுக்குகளின் பொதுவான பண்பு. "(ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்.16, பக்.292)

"புலைய னேனையும் பொருள் என நினைந்துஉன்

அருள் புரிந்தனை புரிதலும் களித்துத்

தலையினால் நடந்தேன் விடைப்பாகா

சங்கரா எண்ணில் வானவர்க் கெல்லாம்

நிலையனே அலைநீர்விடம் உண்ட

நித்தனே அடையார்புரம் எரித்த

சிலையனே எனைச் செத்திடப் பணிவாய்

திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே.” (திருவாச.பா.400)

- இடப வாகனனே!
- இனிமை செய்பவனே!
- எண்ணற்ற விண் உலகத்தவர்க்கு ஆதாரமாய் விளங்குபவனே!
- கடலில் இருந்து வெளியேறிய நஞ்சை உண்டவனே!
- நிலையானவனே!
- பகைவரது முப்பரத்தை எரிக்க, வில்லை ஏந்தியவனே!
- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!

புலையனாகிய என்னையும் ஒரு பொருளாக மதித்து, திருவருள் புரிந்தாய்! அதனைப் பெற்று, மனம் மிகழ்ந்து, பெருக்கினால் தலையால் நடந்தேன். (இப்பொழுது அவ்வருளைப் பெறாது தவிக்கிறேன்) என்னை விரைவில் இறந்து விடும்படி செய்வாயாக! என வேண்டுகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

இறையருள் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்? சாதனை தான் பயன் தரும் என்கிறது வேதாத்திரியம்.

"ஆக்கத் துறையில் அறிவைச் செலுத்து ஊக்கமுடன் உழை, உயர்வு நிச்சயம்". (மாக்கோலம்)

“அறிவு - அறிவுக்கு அடிமையாவதே பக்தி அறிவை அறிவால் அறியப் பழகுதல் யோகம்.” (மாக்கோலம்)

சாதனை தான் பயன் தரும்:

அறிவின் வளர்ச்சிக்கு மூன்று படிகள் உள்ளன.

அவை 1) நம்பிக்கை 2) விளக்கம் 3) முழுமைப்பேறு (Faith, Understanding and Realisation).

உடலைக் காக்கும் நெறியிலும் மூன்று ஒழுங்காற்றல் வேண்டும்.

அவை 1) ஒழுக்கம் 2) கடமை 3) ஈகை (Morality, Duty and charity).

இத்தகைய தெளிந்த நிலையில் மனிதன் வாழ்ந்து முழுமை பெற வேண்டுமெனில் கீழ்க்கண்ட ஏழு விதிகளை நன்கு உணர்ந்து ஆற்ற வேண்டும். அவை:

1) வாழ்வின் நோக்கம், தேவைகள், விருப்பங்கள் இவற்றை மதிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவை ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாமலும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2) தனக்கு அமைந்துள்ள சூழ்நிலைகளையும், வாய்ப்புகளையும் கணித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3) இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பையும் அதன் ஆற்றலின் விளைவான தவற்றை காரண-விளைவு விதியையும் உணர்ந்து கொண்டும் மதித்தும் நடக்க வேண்டும்.

4) வாழ வேண்டிய முறையையும் ஆற்ற வேண்டிய செயல்களையும் வரிசையாகத் தொகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5) இத்தகைய வாழ்வுக்குத் தன்னைத் தகுதியாக்கிக் கொள்ள உடல் வலிமையையும், திறமையையும், அறிவையும் வளர்த்து கொள்ள வேண்டும். இவற்றிற்கு முறையான உடல் பயிற்சி, உளப்பயிற்சி, சிந்தனை இவற்றைப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

6) விழிப்போடும், விடாமுயற்சியோடும் எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும்.

7) அவ்வப்போது ஏற்படும் தவறுகளை அகத்தாய்வு (Introspection), செயல் திருத்தம் என்ற இரண்டு வழிகளாலும் திருத்தித் தன்னை தூய்மையாக்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

இந்த ஏழு விதிகளை நன்குணர்ந்து மனிதன் அறிவில் வளர்ச்சி பெற வேண்டும்;

உடலையும் நன்கு காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தகைய வாழ்வின் மூலமே மனிதன் பிறர்க்குப் பாரமாக இல்லாமலும், பிறருக்கு உதவியாகவும் இருந்து கொண்டே தானும் நிறைவோடும், மகிழ்ச்சியோடும் வாழலாம். இறையருள் தானாகவே நமக்கு வந்து அமையும். வாழ்க வளமுடன்.

4.மனம் அறிவாகிய மனிதனும் தெய்வமே

- "மனம் என்பது என்ன?
- வாழ்க்கையின் பொருளையும் மர்மத்தையும் இடைவிடாது ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பதுதான் மனம்.
- பண்படாதவர்கள்தாம் இவற்றின் பின்னால் ஓடுகிறார்கள் என்று நாம் சொல்லலாம்.
- ஆனால் கேள்வி என்னவோ அப்படியே இருக்கிறது. அது ஏன் அப்படி இருக்க வேண்டும்." (ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்.8, பக்.2)

"அன்பராகி மற்றருந்தவம் முயல்வார்

அயனும் மாலும் மற்று அழல் உறு மெழுகாம்
என்பராய் நினைவார் எனைப்பலர்
நிற்க இங்கு எனை எற்றினுக்கு அண்டாய்
வன்பராய் முருடு ஒக்கும் என் சிந்தை
மரக்கண் என்செவி இரும்பினும் வலிது
தென்பராய்த் துறை யாய் சிவலோகா
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே.” (திருவாச.பா.401)

- தெற்குத் திசையில் உள்ள திருப்பராய்த்துறை என்னும் தலத்தில் உறைபவனே!
- சிவலோகாத்துக்கு உரியவனே!
- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!

நின்மீது அன்பு கொண்டு அரிய தவம் செய்பவர்கள். பிரம்மன், திருமாலும். நெருப்பில் இட்ட மெழுகு போல் உருகி, எலும்பு உருவினராய் உன்னை தியானிப்பவர்கள் என்று இப்படிப் பலரும் இருக்க, அவர்களை விடுத்து. இங்கு வந்து, என்னை எதற்காக ஆட்கொண்டாய்?

”என் மனமோ வலிய பராய் மரத்தின் விறகுக் கட்டை போல் இருக்கிறது, கண்ணோ மரக்கட்டையால் ஆனது. காதோ இரும்பைவிட வலியது.” என வருத்தப்படுகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

மனதை அறிந்து கொண்டால் புரிந்து கொண்டால் இத்தகைய வேதனை வருத்தம் வேண்டாமே? என்பது வேதாத்திரியம்.

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.

மனிதனும் தெய்வமே:

”மனமது இயற்கையின் மாபெரும் நிதியலோ
மனதைத் தாழ்த்திட மயக்கத்தால் துன்பமே
மனதை உயர்த்திட மட்டிலா இன்பமே
மனதிலே உள்ளலாம் மற்றெங்கே தேடுவீர்;
மனம் புலன் உணர்வில் மயங்கிட மாயையாம்
மனம் உயர் வெளியினில் மருவித் தோய்ந்திட

மனம் விரிந்தறிவெனும் மாபதம் எய்திடும்

மனம் அறிவாகிய மனிதனும் தெய்வமே." (ஞாக.பா.)

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, தேவையில்லாதவற்றையும் 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."

5.பண்பாட்டை வளர்ப்போம்

- "விடுதலைப் பாதையானது கூர்மையான கத்தி போன்றது. நீண்டது. துன்பம் நிறைந்தது. எளிதில் கடக்க முடியாது.
- அறிவுமிக்க ஆன்றோர் பலர் இதைப் பற்றி அடிக்கடிச் கூறியிருக்கின்றனர்.
- நம் பலவீனங்களோ. தோல்விகளோ, நம்மைக் கட்டுப்படுத்தாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- "எழுமின், விழுமின், இலட்சியத்தை அடையும் வரையில் தயங்கி நிற்காதீர்!" என்று உபநிடதங்கள் முழங்குகின்றன.
- கத்தி முனையைப் போலக் கூர்மையாக இருப்பினும், நீண்ட தொலைவில் விரிந்துள்ள அந்தக் கடினமான பாதையை நாம் கடப்பது திண்ணம்.
- அப்பொழுது மனிதன் தேவர்களையும் அசுரர்களையும் வென்றவனாவான். பிறர்மீது குற்றம் சாட்டுவதில் பயனென்ன? நம்முடைய துன்பங்களுக்காக நம்மை நாமே நொந்து கொள்ள வேண்டும்." (ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்., பக்.16)

"ஆட்டுத்தேவர் தம் விதியொழித்து அன்பால்
ஐயனே என்று உன் அருள்வழி இருப்பேன்
நாட்டுத் தேவரும் நாடரும் பொருளே
நாதனே உனைப் பிரிவுறா அருளைக்
காட்டித் தேவநின் கழலிணை காட்டிக்
காயமாயத்தைக் கழித்து அருள் செய்யாய்
சேட்டைத் தேவர்தம் தேவர் பிரானே
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே." (திருவாச.பா.402)

- பெருமையும் தலைமையும் உடைய தேவர்களுக்கும் தேவனாய் விளங்கும் பிரானே!
- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!
- தலைவனே!
- உலகங்களை ஆளும் அதிபதிகளும். தேடி அறிய முடியாத அரிய பொருளே!
- முதல்வனே!

வினைகளுக்கு ஏற்ப உயிர்களை ஆட்டுவிக்கும் தேவர்களது கட்டளைக்குப் பணி மறுத்து. அன்பினால் உனது திருவருள் காட்டும் வழியில் நிற்பது எப்போது?

உன்னை மீண்டும் பிரியாத வகையில் திருவருள் செய்து, கழல் அணிந்த நினது இரண்டு திருவடிளைக் காட்டி, உடம்பாகிய சூழ்ச்சியிலிருந்து விடுவித்து அருளுவாயாக!

”அன்பினால் உனது திருவருள் காட்டும் வழியில் நிற்பது எப்போது? எனக் கேட்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

சிறந்த பண்பாட்டை வளர்த்தால் இறையருள் காட்டும் வழியில் எப்போதும் நிற்கலாம் என்கிறது வேதத்திரியம்.

”பழக்கமென்றும். பழமையென்றும், பகுத்தறிவுக் கொவ்வா பல செயல்களையே மாற்றிப் பண்பாட்டை வளர்ப்போம். ஒழுக்கமது துன்பம்எழா அளவு முறையோடு உணர்ச்சிகளைச் சீர்செய்து வாழும் முறையேயாகும். அழுக்காறு அவாவெகுளி ஆகாது போக்கி, அன்பிரக்கம், தொண்டு, தவம், அறிவின் விழிப்பேற்போம். பழுத்தறிவு முழுமைபெறும்! பரஉணர்வு கிட்டும்! பற்றிந்து பலனுணர்ந்து பண்புடனே வாழ்வோம்.” (ஞாக.பா.1595)

திருத்தமில்லாத பண்பாடு தனி மனிதருக்கும் உதவாது. சமுதாயத்திற்கும் உதவாது.

மனிதப் பண்பு என்பது இட்டுண்டு வாழ்தல் ஆகும். ஒத்தும் உதவியும் வாழ்தல் ஆகும்.

அறிவிற்குப் பொருத்தமானவையும், எப்போதும் நன்மையே அளிக்கவல்ல பண்பாடுகளும் தான் மனித குலத்தை இனிமையாக வாழவைக்கும்.

பல காலமாக மக்கள் பழகிக்கொண்ட பழக்கமாயிருந்தாலும், பகுத்தறிவிற்கு ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத பல செயல்களை மாற்றி அமைத்து பண்பாட்டினை வளர்ப்போம்.

மனித வாழ்வில் துன்பம் ஏற்படாத வகையில் அளவோடும் முறையோடும் உணர்ச்சிகளைச் சீர்செய்து வாழும் முறையே ஒழுக்கம் எனப்படும்.

பொறாமை, பேராசை, கோபம் ஆகிய துர்குணங்களை போக்கியும், அவை எழாமல் காக்க, அன்பு, இரக்கம், தொண்டு, தவம் ஆகியவற்றின் மூலம் அறிவை விழிப்பு நிலையில் வைத்துக் கொள்வோம்.

அறிவு முதிர்ச்சியடைந்து முழுமை பெறும். இறை உணர்வு கிட்டும். விளைவுகளை உணர்ந்து. பற்றுக்களை அறிந்து மனிதப் பண்புடன் வாழ்வோம்.

6. உனைப்பிரிந்து இனிது இருக்க என்செய்கேன்!

”உன்னுடைய முக்திக்காகவும் மற்றவர்களின் நன்மைக்காகவும் உயிரைக் கொடுக்கவும் தயாராக இரு. எந்த நேரமும் இந்த எலும்பாலும் தசையாலுமான மூட்டை யை சு மந்து திரிவதால் என்ன பயன்?

கடவுளுக்காகத் தன்னையே அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும் தியாகத்தின் வடிவமான இந்த மந்திரத்தால் தீட்சை பெற்றுக் கொண்டு ததீச முனிவரைப் போல, இந்த எலும்பாலும் தசையாலுமான உடலைப் பிறர் நன்மைக்காக கொடுத்துவிடு.” (ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்10., பக்.40)

”அறுக்கிலேன் உடல்துணிபடத் தீப்புக்கு
ஆர்கிலேன் திருவருள் வகை அறியேன்
பொறுக்கிலேன் உடல் போக்கிடம் காணேன்
போற்றி போற்றி என் போர்விடைப் பாகா
இறக்கிலேன் உனைப்பிரிந்து இனிது இருக்க
என்செய்கேன் இது செய்க என்று அருளாய்
சிறைக்கணை புனல் நிலவிய வயல்கூழ்
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே.” (திருவாச.பா.403)

- வரப்பு வரை நீர் நிறைந்திருக்கும் வயல்களால் சூழப்பட்ட திருப்பெருந்துறையில், விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!

உனது திருவருள் எப்படிப்பட்ட தன்மை உடையது என்று ஒன்றும் அறிய முடியவில்லை.

உன்னைப் பிரிந்து இருக்க என்னால் முடியவில்லை.

இந்த உடலுக்கு ஒரு போக்கிடம் இல்லை.

இன்னும் என் உடலைத் துண்டாக வெட்டவில்லை.

தீயில் விழுந்து உடலை அழித்துக் கொள்ளவில்லை.

போர் செய்யும் காளையை ஊர்தியாக உடையவனே! உன்னைப் பல முறையும் போற்றுகின்றேன்.

இறக்காமல் இருக்கும் நான் உன்னைப் பிரிந்து இனிதே இருக்க என் செய்வேன். "இதனை செய்!" நீ அருளுவாயாக! என வேண்டுகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

**இறைநிலையைப் பிரியாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
இறைப்பணி செய்ய வேண்டும் என்கிறது வேதாத்திரியம். எப்படி?**

"இறைவா! உன் இருப்புநிலை முற்றறிவாய் வெளியாய்,
இயக்கநிலை சுழலலையாம் விண்ணெனவும் காட்டி,
மறைபொருளாம் இருப்போடு இயக்க அலை கூட,
இவ்விரண்டும் இணைந்த நிலை வான்காந்த மென்று,
நிறைந்து உள்ள காந்தமதே, விண் கூட்டுக் கேற்ப,
நேரழுத்தம் ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம், மனமாய்ப்
புறநிலையில் அகநிலையில் உனையறிவாய்க் காட்டி
போதனை செய் உலகுக்கிவ் உண்மை என்னுள் ஏற்றேன்." (ஞாக.பா.1703)

இறைவா! உன்னுடைய இருப்பு நிலையானது எங்கும் நீக்கமற நிறைந்த முற்றறிவாகவும், பேரறிவாகவும் வெளியாகவும் உள்ளது.

உன்னுடைய இயக்கமானது தற்சுழற்சி அலைகளாக, உன்னுள்ளேயே சுழல்கின்ற விண்ணாக உள்ளது.

மறைபொருளான இருப்பு நிலையுடன், இயக்கத்தால் ஏற்படுகிற விரிவு அலை சேர்கின்றபோது, தள்ளல்-கொள்ளல் எனும் இரட்டை ஆற்றல் உடைய வான் காந்தமாகிறது.

பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் நிறைந்திருக்கின்ற காந்தமானது, விண்களின் கூட்டுச் சேர்க்கையாகிய பஞ்சபூதங்களில் திணிவுற்று அழுத்தம், ஒலி,

ஒளி, சுவை, மணம் என்று தன்மாற்றம் அடைந்து சீவ இனங்களில் மனமாகவும் செயல்படுகிறது.

புறநிலையாகிய இயக்க நிலையில் மனமாகவும் மனதின் மறுமுனை அகநிலையில் அறிவாகவும் செயல்படுகிறது.

இறைவா! உனது உண்மை நிலைகளை எனக்குத் தெளிவாக அறிவில் காட்டிவிட்டாய்.

நான் உயர்ந்த இந்த உண்மைகளை மானுடத்துக்கு போதனை செய்யும், சேவையை இறைப்பணியாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளேன். வாழ்க வளமுடன்.

7 முயற்சி செய்யும் அளவே ஞான விளைவு

“உலகில் அமைதி நிலவவேண்டுமெனில், மனித குலம் இனிமை காத்து வாழ வேண்டுமெனில், தீய செயல் பதிவுகளை மாற்றி நற்செயல் பதிவுகளுக்குப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

தவறு புரிந்து ஏற்றுக் கொண்ட, உயிரணுக்களில் பதிவாகியிருக்கும், தீவினைப் பதிவுகளைப் (Impressions Of Sins) போக்கித் தூய்மைபெற வேண்டும்.

தனது உயிர் மூலம் அறிந்து அறிவில் தெளிவும் முழுமையும் பெற அறிவை ஒடுக்கி உள் நோக்கிப் பயில வேண்டும். இத்தகைய செயல்கள் மூலம் உயிருக்குக்காப்பு, தூய்மை, ஓய்வு என்ற மூன்றும் கிடைக்கும்.

இவற்றிற்கான பயிற்சி முறைதான் நோன்பு என்றும் தவம் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

இத்தகைய நோன்பு முறையை நமது முன்னோர்கள் இருவகையாகப் பிரித்தார்கள்.

அவற்றில் ஒன்று பக்தி நெறி மற்றொன்று ஞானநெறி.

குழந்தை வயதுடையவர்களும் அறிவின் நுண்மை இல்லாதவர்களும் தெய்வ நிலையைக் கூர்ந்துணர்ந்து அதில் நிலைத்துப் பயில முடியாது.

ஆகவே அவர்களுக்கு தெய்வ நிலையின் பெரு மைய விளக்கி அதன் இருப்பு நிலையில் நம்பிக்கை வைத்து வணங்கவும், சமுதாய நலன்

கெடாத வகையில் தனது இனிமை காக்கும் செயல்களையே புரிந்து வாழும் எண்ணம், சொல், செயல், பயிற்சிகளையும் வகுத்தார்கள். இதுவே பக்தி நெறியாகும்.

தெய்வ நிலையினைக் கூர்ந்துணரும் அறிவுடையோர்கள் முதலில் தனது உயிர் நிலையை உணரவும், பின் உயிரியக்க விரைவைப் படிப்படியாகக் குறைத்து நிலைத்து நின்று பரமாகி நிற்கவும் ஏற்ற தவ முறையே வகுத்தார்கள்.

இதன் மூலம் ஒரு மனிதன் தனது அறிவைப் பற்றி, உயிர் மூலத்தைப் பற்றி தெளிவாக உணர்ந்துக் கொண்டு வாழ்வாங்கு தானும் வாழ்ந்து வாழத் தெரியாதவர்களுக்கும் வாழ வழிகாட்டி உதவும் நெறியை வகுத்தார்கள். **இதுவே ஞான நெறியாகும்.**"
(அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி)

மாயனே மறிகடல்விடம் உண்ட

வான வாமணி கண்டத்து எம் அமுதே
நாயினேன் உனை நினையவும் மாட்டேன்
நமச்சிவாய என்று உன்னடி பணியாப்
பேயன் ஆகிலும் பெருநெறி காட்டாய்
பிறைகுலாம் சடைப் பிஞ்சுகளையோ
சேயனாகி நின்றலறுவது அழகோ
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே." (திருவாச.பா.404)

- சூழ்ச்சிகள் செய்வதில் வல்லவனே!
- அலை வீசும் கடலில் இருந்து வெளிப்பட்ட நஞ்சை உண்டவனே!
- தேவனே!
- நீல மணிமிடற்றை உடையவனே!
- எம் அமுதமே!
- பிறைச் சந்திரன் தங்கியுள்ள சடையில் தலைக் கோலம் அணிந்தவனே!
- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!

நாய் போல கடைப்பட்ட நான், உன்னை நினைக்கவும் மாட்டேன்.
"நமச்சிவாய" என்று சொல்ல, உன் திருவடியைப் பணியவும் மாட்டேன்.

தூரத்தில் நின்று அலறி அழுவது அழகாகுமோ? பேய் போல் அலைந்து திரிபவன் என்றாலும், நினது ஞானநெறியைக் காட்டி அருளுவாயாக! என மாணிக்கவாசகர் வேண்டுகிறார்.

விஞ்ஞான அறிவு வளர்ச்சி பெற்றுள்ள இக்காலத்தில் ஞான வழி மனிதனுக்கு இன்றியமையாததாகும்.

சிந்தனை ஆற்றல் பெற்ற அனைவரும் ஞான வழியில் பயின்று, தேறி விளங்கி வாழ்வது தான் பொருத்தமானது.

இயற்கை சமுதாயம் என்ற இரண்டையும் நன்குணர்ந்து, விளைவறிந்த விழிப்போடு ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற மூன்று செயல்வழிகளையும் நன்கு பழகி அவற்றிலிருந்து வழுவாது தானும் சிறப்போடு வாழ்ந்து பிறரையும் வாழவைக்கும் விளக்க வழி வாழ்வே "ஞான நெறியாகும்".

வாழ்வில் "மனம்" தான் மிகவும் மதிப்புடைய ஒன்றாகும். மனமே உயிரின் படர்க்கை ஆற்றல்தான்.

உயிரோ மெய்ப் பொருளின் இயக்கச் சிறப்பாகும். மனம், உயிர், மெய்ப்பொருள் என்ற மூன்றும் மறை பொருள்களாகும். இவை நிலையால் வேறுபாடாக இருகின்றனவே தவிர பொருளால் ஒன்றேயாகும்.

இந்த மறை பொருட்களின் இருப்பு, இயக்கம், விளைவுகள் இவற்றை உணர்வதற்கு பின்பற்றும் "மனவளக்கலையினை" அகத்தவம் என்றும் யோகம் என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

மனதின் மூலம் நோக்கி ஆராயும் பயிற்சியினை "யோகமென்றும்", ஆராய்ந்த பின் கண்ட விளக்கத்தின் வழியில் வாழ்வை நடத்தும் நெறியினை "ஞானம்" என்றும் வழங்குகிறோம். வாழ்க வளமுடன்.

8 அடியேன் துன்பப்படுவது நல்லதா?

"உருவமற்ற கடவுளை வழிபடுவது என்பது அவ்வளவுதான். அதனால் ஏற்படும் பயன் என்ன?

மனிதனுடைய வாழ்க்கையே மாறிவிடும். வலிமை. வலிமைதான் நமக்கு வாழ்க்கை கிய ல் மிகவும் தேவை.

ஏனெனில் நாம் பாவம் என்றும் துக்கம் என்றும் கூறுகிறோமே, அவற்றின் ஒரே காரணம் பலவீனம்தான்.

பலவீனத்தால் அறியாமை ஏற்படுகிறது. அறியாமையால் துன்பம் ஏற்படுகிறது. அந்த வழிபாடு நமக்கு வலிமை தரும். துன்பங்களைக் கண்டு சிரிப்போம். (ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்8., பக்.113)

“போது சதுஅரயன் பொருகடல் கிடந்தோன்
புரந்தர் ஆதிகள் நிற்கமற்று என்னைக்

கோது மாட்டி நின் குரைகழல் காட்டிக்
குறிக்கொள்க என்று நின்தொண்டரில் கூட்டாய்
யாது செய்வதென்று இருந்தனன் மருந்தே
அடியனேன் இடர்ப்படுவதும் இனிதோ
சீதவார்புனல் நிலவிய வயல்கூழ்
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே. (திருவாச.பா.405)

- குளிர்ச்சி பொருந்திய நீர் நிறைந்த வயல்களால் சூழப்பட்ட
திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!
- அமுதமே!

தாமரை மலரில் வீற்றிருக்கும் பிரம்மனும், அலைக் கடலில் துயிலும்
திருமாலும், இந்திரன் முதலிய தேவர்களும், உன் திருவருளை விரும்பி
நிற்க, அவர்களுக்கு அருளாது. என்னிடத்தில் இருந்த குற்றங்களைக்
களைந்து, நின்னுடைய ஒலிக்கும் வீரக்கழல் அணிந்த திருவடிகளைக்
காட்டினாய்.

ஆனால் இப்பொழுது உன்னைப் பிரிந்து, என்ன செய்வது என்று
தெரியாமல் இருக்கிறேன். அடியேன் துன்பப்படுவது நல்லதா?

எனவே காட்டிய குறிப்பில் என்னை நிற்குமாறு செய்து. நின்னுடைய
தொண்டர்களோடு கூட்டுவிப்பாயாக!" என மாணிக்கவாசகர்
வேண்டுகிறார்.

துன்பமில்லா வாழ்வு தரும் வேதாத்திரியம்.

உண்மையில் துன்பங்களுக்கான காரணம் தான் என்ன? மனிதன்
நான்கு வித குறைப்பாடுகளால் துன்பமடைகிறான். அமைதியிழந்து
அல்லலறுகிறான்.

- 1).கடவுளை தேடிக்கொண்டேயிருந்தும் காண முடியாத குறை
- 2).வறுமை என்னும் பற்றாக்குறை
- 3).விளைவறியாமலோ, விளைவையறிந்தும் அலச்சியம் செய்தோ,
அவமதித்தோ செயலாற்றி அதன் பயனாகத் துன்பம் அனுபவிக்கும்
குறை.
- 4).மனிதனின் சிறப்பறியாமல், பிறர் மீது அச்சமும், பகையும்
கொண்டு துன்புறுத்தியும், துன்புற்றும் அல்லலறும் குறை.

இந்த நான்கு குறைப்பாடுகள் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து விட்டன.

வாழ்க்கை பலவிதமான சிக்கல்களாகி அவற்றை எளிதில் தீர்த்து
விடுதலை பெறமுடியாமல் அவற்றுக்கு வழி காணாமல் மனிதன்
தவிக்கிறான்.

வாழ்வின் நலமிழந்து தான் வருந்தியும் பிறரையும் வருத்தியும் வாழ்கிறான்.

அறிவின் நிலைகளை மனிதன் அனுபவமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் முறையான அக நோக்கும் பயிற்சி அவசியம்.

மனிதன் மன வளத்தை சரியான முறையில் இயக்க தெரிந்தால் போதும், பெரும்பாலான சமூக பிரச்சனைகள் தீர்ந்த மாதிரிதான்.

அறிவு புத்தி நிலையிலும், சித்த நிலையிலும், பேரறிவு நிலையிலும், சமாதரி நிலையான பிரம்ம நிலையிலும் நின்று பயில வேண்டும்.

பிறகு வேண்டும் போது வேண்டிய படி அறிவை பயன்படுத்தி இனிது வாழ முடியும்.

மனிதனின் பிரச்சனையே மனப் பிரச்சனைதான்.

மனதை கட்டுப்படுத்தாமல் மனதிற்கு அடிமை ஆவது தான்.

மனச்சிக்கல்களில் மாட்டிக் கொண்டு மன அமைதி இழந்து வாழ்ந்து கொண்டிருப்பது தான் இன்றைய நடைமுறையாகிப் போனது.

பெருபாலான நமது முக பாவங்களை பாருங்கள், ஒரு விகாரம் தெரியும், ஒரு திமிர் தெரியும், தான் என்ற ஆணவம் தெரியும். இவை எல்லாம் எங்கிருந்து வருகிறது?

எல்லாம் அகத்தின் அழகு தானே. அகத்தை சீர் செய்தால் மனதில் தெளிவு உண்டாகும், முகத்திலே அறிவின் ஒளியும் அன்பின் நிலையும் தெரியும்.

பிறந்த எல்லா உயிர்களும் வாழ நினைக்கின்றன. மனிதனும் வாழ நினைக்கின்றான்.

துன்பமில்லா இன்ப வாழ்வை மட்டுமே மனிதன் நாடுகிறான்.

வாழ்வின் நோக்கத்திற்கு முரண்பாடாக வாழ்வு அமையுமானால் அது துன்பம் தரும் .

இயற்கையாக கிடைக்க வேண்டிய இன்பம் தடுக்கப்படுகிறது.

வாழ்க்கையும் அவ் வாழ்க்கையின் நோக்கத்திற்கேற்ற வாழுகின்ற முறை யாது என்று அறிந்து கொள்வதுதான் அறிவு என்னும் ஞானம்.

தவறிழைப்பது மனம் இனி தவறு செய்து விடக் கூடாது என தீர்மானிப்பது அதே மனம், தவறு செய்யாத வழியை தேர்ந்து ஒழுக வேண்டியதும் அதே மனம்.

மனதை பழைய நிலையில் வைத்துக் கொண்டு புதிய பாதையில் செல்ல அதற்கு எப்படி முடியும்?

கட்டுப்படாத மனம் காட்டு யானைக்கு ஒப்பானது. கட்டுப்பட்ட மனமோ ஆக்க வேலைகளுக்கு உதவும்.

எப்படி இந்த மனதிற்கு பயிற்சி தருவது?

நமது பதிவுகளில் பேராசை, சினம், கடும்பற்றும், முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சகம், என்னும் ஆறு குணங்கள் கூட பழிச்செயல்கள் மூலம் பதிவு பெற்றவைகளே.

இவற்றை நாம் மெய் விளக்கத் தவ முறையில் அறுகுணச் சீரமைப்பு என்னும் பயிற்சி மூலம் நமக்கு இருக்கும் பதிவுகளை மாற்றமுடியும்.

உணர்ச்சி நிலையில் உணர்ந்த நிலை

1. பேராசை நிறைமனம்
2. சினம் பொறுமை
3. கடும்பற்று ஈகை
4. முறையற்ற பால் கவர்ச்சி கற்பு நெறியாக
5. உயர்வு தாழ்வு சமநோக்கு
6. வஞ்சகம் மன்னிப்பு

அகநோக்கும் பயிற்சியின் மூலம் மனதை உயிரில் ஒடுக்கி உயிர் நிலையறிந்து ஆன்ம உணர்வு முதலில் பெற வேண்டும்.

இந்த நிலையில் இன்ப துன்ப உணர்வுகளில் சிக்கி தவித்துக் கொண்டிருக்கும் உண்மையை அறிந்த மனிதனுக்கு இந்த உணர்வு பெற்றபின் மனம் உடல் நிலை கடந்து உயிர் நிலையில் நிலைத்துப் பின் உயிர் நிலையும் தாண்டி, தெய்வ நிலையில் லயித்து நிற்கின்ற உயர்பேறு கிட்டுகிறது.

செய்கின்ற செயல் எல்லாம் கடமை உணர்வின் கீழ் எல்லோருக்கும் பயனாகும். அறிவே தூய்மையான மெய்பொருளோடு ஒன்றி நிற்கும்.

இங்கு பழிச்செயல் பதிவுகள் புதிதாகத் தோன்றா. முன்பு இருந்த பதிவுகள் யாவும் அடியோடு முறிந்து போகும். இந்த உண்மையை தான்

“இருள்சேர் இருவினையும்சேரா இறைவன்பொருள்சேர் புகழ் புரிந்தார் மாட்டு”

என்றார் வள்ளுவர்

ஆன்மீகம் என்றவுடன் ஏதோ மதப் போதனை என்று நினைத்துக் கொள்வது எவ்வளவு அறியாமை!

எந்த மதமும் ஆன்மீகதோடு தொடர்புடையதுதான். ஆனால் மதம் மனித சிந்தனைகளை ஏற்று சில கட்டுப்பாடுகளையும் சில கடப்பட்டுகளையும் மனித இனத்தின் மேல் தனது ஆதிக்கத்தை திணிப்பதுதான் மனித சமுதாயத்தில் பல பிரச்சனைகளுக்கு காரணமாகிவிடுகிறது.

தன்னை சார்ந்த மதத்தினரையும் தனக்கு எதிரான மதத்தினரையும் தனது கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்கு முயற்சிப்பதுதான் மதம்.

எந்த மதத்தில் இல்லை பஞ்சமா பாதகங்கள்? தனது மதக் கொள்கைகளுக்கு எதிரானது என்றால் கலுவேற்றுவது, அவர்களை உயிருடன் எரிப்பது, போர் புரிந்து கொல்வது மற்ற மதத்தினரின் செத்துக்களை கொள்ளை அடிப்பது, கற்பழிப்பது என்று எது முடியுமோ அதை எல்லாம் இறைவன் பெயரில் செயல் படுத்துவது மதம்.

மனதை பக்குவப்படுத்தி மனித நேயத்தை வளர்க்க வேண்டிய மதம் மனிதருக்குள் பிளவை ஏற்படுத்தி எனது மதம் பெரியது உனது மதம் சிறியது என்று கோட்பாடுகளில் காலத்தை தள்ளிக்கொண்டு இருக்கிறது மதம்.

சில அற்புதமான மகான்களில் ஆன்ம நேயத்தில் உருவான மத கோட்பாடுகள் காலவோட்டத்தில் ஆன்மீகத்தை மறந்து உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபாடு கொண்டு பல விஷயங்கள் வெரும் சடங்காகி போனதுதான் வேதனை.

மதம் தனது பல வேசங்களை களைந்தால் அற்புதமான ஆன்மீகம் கண்ணுக்கு தெரியும். அற்புதமான மனித நேயம் மிகுந்த வாழ்க்கையும் புரியும்

உயிருள்ள எந்த மனிதனுக்கும் மனம் என்ற உணர்வு இருக்கும் குரங்கு போன்று திரிந்துக் கொண்டிருந்த ஆன்மாவை உணர்ந்துக் கொள்வதுதான் ஆன்மீகம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் உயிரும் மனமும் உணர்ந்து தெளிந்து பக்குவப்படுத்துவது தான் ஆன்மீகம்.

ஆன்மீக தேடல் என்பது ஏதோ பிற்போக்கு சிந்தனை என்பது எல்லாம் ஒரு மாயை. மனம் அறிவின் நிலைப்பட்டால், அதுவே பெரிய சீர்திருத்தம் தான்.

மனம் அன்பு நிலைப்பட்டால் மகாத்மா என்று பொருள். மனித மனம் ஒரு நிலைப்பட்டால் மகா சக்தி மிக்கது. அன்பு மயமான மனதிற்கு எப்படி வரும் வன்முறை?

மனம் அமைதி கொள்பவன் எப்படி பஞ்சமா பாதகங்களில் ஈடுபடுவான்? தனி மனித சீர்திருத்தம் மனதின் அடிப்படையில் இருந்தால் இந்த சமுதாயம் சிறந்த சமுதாயமாக மிளிரும் என்றால் அது மிகையல்ல.

ஒரு நபியை, ஒரு ஏசுவை, புத்தர் பிரானை, வள்ளுவரை திருமூலரை, வள்ளாலரை, தாயுமானவரை, வேதாத்திரியை போன்று இன்னும் எண்ணற்ற சித்தர்களையும் யோகியர்களையும் தந்தது இந்த ஆன்மீக நெறிதான்.

அந்த ஆன்மீக நெறி ஏன் நமது வாழ்க்கை நெறியாக கூடாது?

சமுதாயத்திலே முதலில் அனைவருக்கும் மன வளத்தை போதிப்போம்; மனதை பண்படுத்துவோம். மனம் சீர்ப்பெற்றாலே மாண்புடன் வாழும் மனிதனை நாம் கண்டுக் கொள்ளலாம்.

9 ஆனந்தத்தில் திளைக்க வாரீர்! வாரீர்!"

"இறைவனை பகுத்தறிவினால் அறிய முடியுமா என்ன? அவருக்கு அடிமையாகி, அவரிடம் சரணாகதி அடைந்து அவரைக் கூப்பிடு." என்கிறார் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர்.

"ஞாலம் இந்திரன் நான்முகன் வானவர்
நிற்க மற்று எனை நயந்து இனிது ஆண்டாய்
காலன் ஆர்உயிர்கொண்ட பூங் கழலாய்
கங்கை யாய் அங்கி தங்கிய கையாய்
மாலும் ஓலமிட்டு அலறும் அம்மலர்க்கே
மரக்க ணேனேயும் வந்திடப் பணியாய்
சேலும் நீலமும் நிலவிய வயல்கூழ்
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே." (திருவாச.பா.406)

- சேல் மீன்களும், குவளை மலர்களும் நிறைந்து காணப்படும், வயல்களால் சூழப்பட்ட திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!

- எமனது அரிய உயிரைப் பறித்த, பூப்போன்ற திருவடிகளை உடையவனே!
- கங்கையைச் சடையில் தரித்தவனே!
- நெருப்பு தாங்கிய, கையை உடையவனே!

இந்த உலகத்தார், இந்திரன், பிரம்மன், மேல் உலகத்தார் எனப் பலரும் நிற்க, அவர்களுக்கு அருளாது. என்னை விரும்பி ஆட்கொண்டாய்.

திருமால் ஒலமிட்டு அலறி அழைத்தும் வெளிப்படாத, நினது திருவடி மலர்களை வந்து அடையுமாறு. மரக்கட்டை போன்ற கண்ணை (உருகாத கண்ணை) உடைய என்னை **பணிப்பாயாக!** என வேண்டுகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

"என்றும் இன்பநிலை எய்த வாரீர்! என அழைக்கிறது வேதாத்திரியம்.

**"அறிவானது நிறை நிலையை ஆதியாக
அமைதி நிலையில் உணர்ந்து. அதுவாம் போது
அறிவு உயர்ந்தகன்று, அமைதிப் பேரின்பத்தில்
அணுமுதலாய் அண்ட கோடி தானேயாக,
அறிவே அவ்வந் நிலையில் ஒழுங்கியக்க
அமைப்பாகி. முறை பிறழாது இயங்கும் மேலாம்.
அறிவின் பெருமை உணர்ந்த இன்பவெள்ளத்து
ஆனந்தத்தில் திளைக்க வாரீர்! வாரீர்!" (ஞாக.பா.1236)**

மனிதனது இருப்பாக தரமாக உள்ள அறிவானது நீடித்தும், நிலைத்ததுமான, ஆதியிலே இருந்த அமைதி நிலையை உணர வேண்டும்.

சிறிவி பெரறிவில் லயமாகிய நிலையில் அறிவானது உயர்வு பெற்று, விரிவு பெற்று, அந்த அமைதிப் பேரின்ப நிலையில் அணு முதல் அகன்ற பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தையும் தானாகவே உணர்ந்து கொள்கிறது.

அறிவானது சடப்பொருட்களிலும் சீவ இனங்களிலும் அதனதன் நிலைகளுக்கேற்ப ஒழுங்காக இயங்கக்கூடிய அமைப்பும் ஆகி, வழிமுறைகள் தவறாது நடைபெறுவதையும் உணர்ந்து கொள்கிறது.

உண்மைப் பொருளே மேன்மையாக எல்லாவற்றிலும் இருந்து, இயக்கிக் காத்து, முடித்தும் வைக்கிறது என்ற உண்மைகளை உணர்ந்து, அந்த பேரின்ப வெள்ளத்தில் பேரானந்த நிலையில் மகிழ்ந்து திளைக்க வாரீர்! வாழ்க வளமுடன்

10. அறிவில் தெளிவு பெறுவதே "முக்தி"

"மனம் படிப்படியாகமாறி, முன்னேறி அதன் தன்மையில் தெளிவமிகும்போது ஆன்மாவை நன்றாகப் பிரதிபலிக்கிறது.

இப்படியேதெளிவு மிகுந்து மிகுந்து ஆன்மாவின் தன்மை முழுவதையும் பிரதிபலிக்கும் அளவிற்குத் தெளிவு பெற்று விடுதலை பெற்றுவிடுகிறது மனம்.

இந்த நிலையில் ஆன்மா விடுதலை பெறுகிறது. இதுதான் ஆன்மாவின் இயல்பு.

குறிக்கோள் என்ன? இந்தியாவில் உள்ள பல வகைச் சமயப் பிரிவனரும் ஆன்மாவுக்குக் கூறும் குறிக்கோள் ஒன்றாகவே இருக்கிறது. அதுவே முக்தி." (ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம் 6., பக்.227-228)

"அளித்து வந்தது எனக்கு ஆவஎன்று அருளி
அச்சம் தீர்த்த நின் அருட்பெரும் கடலில்
திளைத்தும் தேக்கியும் பருகியும் உருகேன்
திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே
வளைக்கை யானொடு மலரவன் அறியா
வான வாமலை மாதொரு பாகா
களிப்பு எலாம் மிகக் கலங்கிடு கின்றேன்
கயிலை மாமலை மேவிய கடலே." (திருவாச.பா.407)

- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்தருளி இருக்கும் சிவனே!
- சிவலோகனே!
- மலைமகளைப் பாகத்தில் பெற்றவனே!
- கயிலை என்னும் பெரிய மலைமீது அமர்ந்திருக்கும் அருட்பெரும் கடலே!
- சக்கரத்தைக் கையில் ஏந்திய திருமாலும் மலர்மீது இருக்கும் பிரம்மனாலும் அறிய முடியாத நீ,

என்மீது இரக்கம் காட்டி, ஆ, ஆ! என்று அருள் செய்தாய்.

எனது பிறவி பயத்தைப் போக்கினாய்.

நினது திருவருளாகிய பெரிய கடலில் மூழ்கவும், பருகவும், நிரம்பவும் வாய்ப்பு அளித்தாய்.

அதனால் செருக்கு மிகுந்தது.

"இப்பொழுது உள்ளம் உருகாது நிற்க, கலக்கம் அடைகின்றேன்" என்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

அறிவில் தெளிவு பெற்றால் கலக்கமில்லை என்கிறது வேதாத் திரியம்.

அறிவில் தெளிவு பெறுவதே "முக்தி"

"வாழ்வில் "மனம்" தான் மிகவும் மதிப்புடைய ஒன்றாகும். மனமே உயிரின் படர்க்கை ஆற்றல்தான்.

உயிரோ மெய்ப் பொருளின் இயக்கச் சிறப்பாகும். மனம், உயிர், மெய்ப்பொருள் என்ற மூன்றும் மறை பொருள்களாகும்.

இவை நிலையால் வேறுபாடாக இருக்கின்றனவே தவிர, பொருளால் ஒன்றேயாகும்.

இந்த மறை பொருள்களின் இருப்பு, இயக்கம், விளைவுகள் இவற்றை உணர்வதற்கு பின்பற்றும் 'மனவளக்கலையினை' அகத்தவம் என்றும் 'யோகம்' என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

மனதின் மூலம் நோக்கி ஆராயும் பயிற்சியினை 'யோகம்' என்றும், ஆராய்ந்த பின் கண்ட விளக்க வழியில் வாழ்வை நடத்தும் நெறியினை 'ஞானம்' என்றும் வழங்குகிறோம்.

விளைவற்றிந்த விழிப்போடு ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற மூன்று செயல் வழிகளையும் நன்கு பழகி அவற்றிலிருந்து வழுவாது தானும் சிறப்போடு வாழ்ந்து பிறரையும் வாழ வைக்கும் விளக்க வழி வாழ்வே 'ஞான நெறியாகும்'.

எள்ளுக்குள் எண்ணையைப் போன்று பிரபஞ்சம் எங்கும் எல்லாவற்றிலும் நீக்கமற நிறைந்து நின்று இயங்கும் ஆன்மா, ஜீவன், கடவுள், இயற்கை, சக்தி என்று பலவாறாகச் சொல்லப்படும் அருப சக்தி நிலையை (the source of all the forces) அறிவால் அறிந்து, வாழ்வில் அமைதி பெறுவதே, அறிவில் தெளிவு பெறுவதே "முக்தி" எனப்படும்".வாழ்க வளமுடன்.

துணைநின்ற நூல்கள்.

1. திருவாசகம், சுவாமி சித்பவானந்தர், திருப்பராய்த்துறை.
2. திருவாசகம், புலவர் வீ.சிவஞானம், விஜயா பதிப்பகம், கோவை.
3. ஞானக்களஞ்சியம், வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு
4. மாணிக்கவாசகர் நூல்கள், சுவாமி சித்பவானந்தர், திருப்பராய்த்துறை.
5. இணையதள தகவல்கள்.
6. ஞானக்களஞ்சிய கவிகள், இரா. மாரியம்மாள் மோகன்தாஸ், வேதலோக அன்பு நிலையம், பொள்ளாச்சி
7. வேதாத்திரி மகரிஷியின் பொன்மொழிகள் 5000, மன்னார்குடி பானுகுமார், விஜயா பதிப்பகம், கோவை.
8. மாணிக்கவாசகரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும், மன்னார்குடி பானுகுமார்.
9. சுவாமி விவேகானந்தரின் ஞானதீபம், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம், சென்னை
10. ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் ஓர் அமுதமொழிகள், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம், சென்னை