



## மனநலத்திற்கு அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள்

V. Selvi<sup>1</sup> and Dr. M. Jothilakshmi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.

<sup>2</sup>Asst. Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi .

### கருத்து சுருக்கம்

மனிதன் தனது உண்மையான நிலைமைகளையும், பெருமையையும் உடற்பயிற்சி, உளப் பயிற்சி ஆகியவற்றால் அறிந்து கொள்கிறான். அறிந்து தெளிவு பெறாத முன்மை நடத்திய வாழ்க்கையில் செய்த செயல்களால் விளைந்த அனுபோக, அனுபவங்கள் கருமையத்தில் பதிவுகளாக உள்ளன. ஆன்மீக வாழ்வுக்கு முரணான அச்செயல்களையெல்லாம் மாற்றி அமைத்து கருமையத் தூய்மைப்பெற வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி, களங்கங்களை போக்கினால்தான் உடல்நலமும், மனவளமும் பெற்று சிறந்து வாழ முடியும்.

இதற்காகத் தன்னையே உள்நோக்கி அறிவால் ஆராய்ந்து, தன்னிடம் அமைந்துள்ள உணர்ச்சி வயப்பட்ட குணங்களையெல்லாம் அறிந்து அவற்றையெல்லாம் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள தகுந்த போதனை, சாதனை முறைகளே “அகத்தாய்வு” என்ற பயிற்சியாகும். இதை அருள்நத்தை வேதாத்திரி மகரீ அவர்கள் “அகத்தாய்வில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகளை” வடிவமைத்து கொடுத்துள்ளார். இதை நாம் பின்பற்றி வாழும்போது உடல், மனநலம் மேம்படும். அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் செய்து ஒவ்வொருவரும் தன்னைத் திருத்திக்கொள்ள முடியும்.



**கலைச்சொற்கள் :** அகத்தாய்வு, தற்சோதனை, தன்முனைப்பு, தான், தனது, பேராசை, சினம், கரும்பற்று, வஞ்சம், ஈகை.

### முன்னுரை

“அகத்தாய்வு” தன்னையே உள்நோக்கி அறிவால் ஆராய்ந்து, தன்னிடம் அமைந்துள்ள உணர்ச்சிவயப்பட்ட குணங்களை எல்லாம் அறிந்து, அவற்றையெல்லாம் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள தகுந்த போதனை, சாதனை முறைகளே “அகத்தாய்வு” பயிற்சியாகும். அகம்+ஆய்வு = அகத்தாய்வு.

அகம் என்பது அனைத்து எண்ணங்களையும், பதிவு செய்து இருப்பாக வைத்துள்ளது. கருமையத்தைக் குறிக்கிறது. ஆய்வு என்பது பயிற்சி.

“ஐயப் படாஅது அகத்த துணர்வானைத்

தெய்வத்தோ டொப்பக் கொளல்” - திருக்குறள் 702

ஐயப்படாது அகத்தை உணர வேண்டுமானால், மனதை ஆய்வு செய்து அதில் உள்ள களங்கங்களை (தன்முனைப்பு, பாவப்பதிவுகள், மயக்கம்) போக்க வேண்டும்.

**தன்முனைப்பு :** 1. தான் - அதிகாரப்பற்று 2. தனது – பொருள்பற்று

**பாவப்பதிவுகள்:** 1. சஞ்சித கர்மம் 2. பிராரப்த கர்மம் தன்முனைப்பால் பல தவறான உணர்ச்சி வயப்பட்ட எண்ணங்களும் செயல்களும் உருவாகி பாவப்பதிவுகளாக கருமையத்தில் பதிவாகின்றன.

**மயக்கம்:** அறிவு நிலையை மறந்து புலன்களின் உணர்ச்சி நிலையில் மயக்கம் ஏற்படுகிறது. தன்முனைப்பைப் போக்க இறைநிலையை உணர வேண்டும். பாவபதிவுகளை போக்க நல்ல செயல்களைச் செய்து அவற்றை மேல்பதிவாகக் கொள்ள வேண்டும். தீயப்பதிவுகளை எழுச்சி பெறாமல், செயலுக்கு வராமல் இருக்கச் செய்ய வேண்டும். மயக்கம் விலக மனிதன் வினைத்தூய்மை பெற்று இறைநிலை உணர்வும் பெற்று அறிவு தெளிந்த விழிப்பு நிலை வரவேண்டும்.

### தன்முனைப்பால் 6 தீயகுணங்கள்

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. பேராசை                    | : முறைபடுத்தப்படாத ஆசை   |
| 2. சினம்                     | : ஆசை தடைபடும்போது அத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வம்   |
| 3. கடும்பற்று                | : ஆசையுள்ள பொருட்களைத் தனக்கு வேண்டுமென்ப பிறர் கவராமல் பாதுகாத்து கொள்ளும் செயல்.               |
| 4. முறையற்ற பால் கவர்ச்சி    | : ஆசை முறையற்று பிறபாலை நாடுவது.   |
| 5. உயர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை | : ஆசை, பொருள், செல்வாக்கு, புகழ் இவற்றின் மீது அழுந்தி மக்களை உயர்வாக அல்லது தாழ்வாகக் கருதுவது. |
| 6. வஞ்சம்                    | : சினத்தை முடிக்க வலுவையும், வாய்ப்பையும் நாடி நிற்கும் நிலை.                                    |

இத்தகைய ஆறு தீய குணங்களால் ஐந்து பழிச்செயல்களை மனிதன் செய்கின்றான். அவை : 1. பொய், 2. களவு 3. கொலை 4. சூது 5. கற்பழிவு

### றுகுணச் சீரமைப்பு

மனித வாழ்க்கை உயர்வுக்கு ஒத்துவராத இந்த தீய குணங்களைச் சீரமைத்து தூய்மைபெற ஏற்ற சாதனை வழி “அறுகுணச்சீரமைப்பு” ஆகும்.

### ஆறுகுணங்கள்

உணர்ச்சி நிலை	முழுமைநிலை
1. பேராசை	→ நிறைமனம்
2. சினம்	→ பொறுமை
3. கடும்பற்று	→ ஈகை
4. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி	→ கற்புநெறி
5. உயர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை	→ நேர்நிறை உணர்வு
6. வஞ்சம்	→ மன்னிப்பு

### அகத்தாய்வில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள்

1. எண்ணம் ஆராய்தல்
2. ஆசை சீரமைத்தல்
3. சினம் தவிர்த்தல்
4. கவலை ஒழித்தல்
5. நான் யார்? (தன்னிலை விளக்கம்)

### எண்ணம் ஆராய்தல்

மனம் வெளி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் பொருட்களோடு தொடர்புகொண்டு ஏற்கெனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக் கணித்தலே எண்ணம். எண்ணம் உணர்ச்சி நிலையில் மேற்கூறிய 6 தீய குணங்களாகவும், எண்ணம் உயர்வு பெறும்போது மேற்கூறிய 6 நல்ல குணங்களாகவும் மாறுகிறது. ஒவ்வொரு எண்ணமும் செயலில் முடிகிறது. ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகள் மூலம் ஆக்கபூர்வமான முடிவுகள் ஏற்படும். எண்ணத்தை அடக்க நினைத்தால் அலையும். அறிய நிலைத்தால் அடங்கும். ஒருவருடைய எண்ணத்தை அறிந்துகொள்ள அவரவர் எண்ணத்தால் மட்டுமே முடியும். “அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே”.

### நல்ல எண்ணங்கள்

ஓர் எண்ணம் தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ, அறிவுக்கோ, மனதிற்கோ, உடல் உணர்ச்சிக்கோ துன்பம் விளைவிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

**தீய எண்ணம் :** துன்பம் தருமேயானால் அது தீயகுணம்.

### எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சிமுறை:

எண்ணங்களைப் பட்டியலிட வேண்டும். ஒவ்வொரு எண்ணமாக ஆராய வேண்டும். நல்ல எண்ணங்களையே மனதில் நிரப்ப வேண்டும். எண்ணத்தின் உயர்வால் தனக்கும் உயர்வு, உலகுக்கும் உயர்வு.

**ஆசை சீரமைத்தல்**

தேவைகளே ஆசையாகிறது. ஆசை எழக்காரணங்கள் மனிதன் உயிர் வாழ்வதால் பசி, தாகம், உடல் வெப்பதட்ப ஏற்றத்தாழ்வு, உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்துவேகம் போன்ற இயற்கைத் துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதனால் உயிர் வாழ்தல் என்ற காரணமே ஆசையின் மூலக்காரணம்.

“இச்சை என்பது தேவையுணர்வாகும்

இச்சை மீறச் செயல் வேகமாகி விடும்”

துன்பம் தரச்கூடிய முறையற்ற ‘ஆசைகளைத் தவிர்த்து நன்மையும், நலமும் அளிக்கும் ஆசைகளை நிறைவேற்றினால் வளமான வாழ்வைப் பெறலாம்.

**ஆசைகளைச் சீரமைக்கும் பயிற்சி முறை**

ஆசைகளைப் பட்டியலிட வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசையையும் எடுத்து ஆராய வேண்டும், அவசியம் தேவையா? நிறைவேற்ற வசதி வாய்ப்பு உள்ளதா? பின்விளைவு நன்மையா? ஏன ஆராய வேண்டும். ‘ஆம்’ என்றால் ஆசைகளை நிறைவேற்றவேண்டும். ‘இல்லை’ என்றால் ஆசைகளை விட்டுவிட வேண்டும்.

**சினம் தவிர்த்தல்**

**சினம் :** ஆசையை நிறைவேற்றுவதில் தடை ஏற்படும்போது அத்தடையை நீக்க எழும் மனத்தின் வேகமே சினம்.

“சினம்என்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி இனமென்னும்

ஏமப் புணையைச் சுடும்.” - திருக்குறள்

**சினம் :** உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலை (வினாடிக்கு 25, 30 மன அலைச்சுழல்)

**அதிக சினம் :** உடலில் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதபோது மயக்கம் வர காரணமாகிறது. (வினாடிக்கு 35, 40 மன அலைச்சுழல்)

**சினத்தினால் வரும் பாதிப்புகள் :**

கண்கள் சிவக்கின்றது. நா குழறுகிறது. முக அழகு கெடுகிறது. கைகள், கால்கள், உடல் நடுங்குகின்றன. இதயம் படப்படக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது. மனம் தடுமாறுகிறது. தன்னையே மறக்கிறது. உயிராற்றல் அதிகமாக செலவாகிறது. சீவகாந்தம் குறைகிறது.

சினத்தை இருப்புக் கட்டினால் “வஞ்சம்”. எனவே சினம் கொள்பவரிடம் பொறுமை காப்பது, ‘வாழ்க வளமுடன்’ என வாழ்த்துவது நல்லது. வஞ்சம் கொள்பவரிடம், அவரை மன்னித்து விடுதல் நல்லது.

“இன்னாசெய் தாரை ஒறுத்தல் அவர்நாண

நன்னயம் செய்து விடல்”

- திருக்குறள்

**சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி முறை :**

1. சினம் ஏற்படும் நபர்களை வரிசையாக எழுத வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு சினமாக ஆராயவேண்டும்.
3. இவற்றிற்கு விடை ஆராய்ந்து ‘இனி இவரிடம் சினம் கொள்ள மாட்டேன்’ என்று சங்கல்பம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
4. ஆவரை வாழ்த்த வேண்டும்.

**கவலை ஒழித்தல்**

உடலுக்கோ. மனத்திற்கோ சிக்கல் வரும்போது அந்தச் சிக்கலைச் சந்திக்கப் போதிய பலமில்லாத மன நிலையைக் ‘கவலை’ என்கிறோம்.

“கவலை யென்பது உள்ளத்தின் கொடிய நோயாம்,

கணக்கு தவறாய் எண்ணம் ஆற்றலாலாம்”. -

**கவலை எழக் காரணங்கள் :**

1. கோபம்
2. தற்பெருமை
3. அவமதிப்பு
4. அவசியமற்ற பயம்
5. அதிகார போதை
6. ஒழுக்கம் மீறிய காம நோக்கம்
7. வஞ்சம்
8. பொறாமை
9. வெறுப்புணர்ச்சி
10. பேராசை

**கவலையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்**

1. உயிராற்றல் செலவாகிறது
2. இரத்த அழுத்தம், அஜீரணம், குடல்புண், தலைவலி, சுவாச நோய்கள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.
3. சிக்கலில் தன்மையை கணிக்க முடியாததால் சிக்கல் பெரிதாகி தோன்றுவதால் தீர்க்க முடிவதில்லை.

**கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை**

1. கவலைகளை பட்டியல் இடவேண்டும்.
2. நான்கு வகை கவலைகளாக பிரிக்க வேண்டும்.
1. அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை
2. தள்ளிப்போட வேண்டியவை
3. அலட்சியப்படுத்திவிட வேண்டியவை
4. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியவை

கவனமாக வகைப்படுத்த வேண்டும். சிக்கலை தீர்க்க உணர்ச்சி வயப்பட்டு செயலாற்ற வேண்டும்

**நான் யார்? (தன்னிலை அறிதல்)**

தன்னுடைய நிலை என்ன என்று அறிதலே தன்னிலை அறிதலாகும். முறையான அகநோக்குப் பயிற்சியும், தெளிவான நேரிடை விளக்கமும் பெற்றால்தான் நான் யார்? என்ற வினாவிற்கு தன்னை அறியமுடியும்.

“அறவாழி அந்தணன் தான்சேர்ந்தார்க் கல்லால்  
பிறவாழி நீந்தல் அரிது - திருக்குறள்

அறிவு தான் நான், அறிவேதான் இறைநிலை, இறைநிலையே நானாக வந்துள்ளது’ என்பதை உணர்தலே தன்னிலை அறிதலாகும்.

**முடிவுரை :**

அகம் என்ற கருமையத்திலுள்ள களங்கங்களைப் போக்குவதே அகத்தாய்வின் நோக்கம். தன்முனைப்பால் தான், தனது என்று இரண்டு எண்ண எழுச்சிகள், அவற்றிலிருந்து ஆறு தீய குணங்கள் வருகின்றன. அவற்றை நல்ல குணங்களாக மாற்ற வேண்டும். இல்லையென்றால் 5 பழிச்செயல்களை செய்ய ஏதுவாகிறது.

6 நல்ல குணங்களை அறுகுணசீரமைப்பால் பெற முடிகிறது. இவற்றை 5 அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளால் பெறமுடியும். அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் செய்து ஒவ்வொருவரும் தன்னைத் திருத்திக் கொள்ள முடியும்.

**மேற்கோள் நூல்கள் :**

1. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிசி “**ஞானகளஞ்சியம்**”
2. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிசி “**மனவளக்கலை**”
3. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிசி “**அருளருவி**”