

**தனிமனித அமைதிக்கு வேதாத்திரியம்****R. Chitra¹ and Dr. S. Prasath²**¹M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.²Asst. Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi .**ஆய்வு சுருக்கம்:**

வேதாத்திரிய தனிமனித அமைதி மற்றும் சமூகம் சார்ந்த தனிமனித அமைதி கூறும் இறைத்தன்மை அமைதி ஒப்பிட்டு அறிதல் அமைதி ஓர் ஆனந்தமான அனுபவம் சமுதாயத்திற்கு நாம் கொடுப்பது தனிமனித அமைதி ஆனந்த வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கும் உண்மை நிலையை எடுத்துரைத்தல்

**கலைச் சொற்கள்**

அமைதி, ஒழுக்கம், ஈகை, அன்பு, கருணை

முன்னுரை

ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான் ஒழுக்கம் உயிரினும் ஒம்பப்படும்

உலகிலேயே உயர்ந்த பிறப்பு மனிதன் மனிதனை விட சிறந்த பிறப்பு உலகில் இல்லை அற்புதமான உடலமைப்பும் அறிவாற்றலும் பெற்றவன் மனிதன் நமக்கு கிடைத்துள்ள இந்த உடலையும் அறிவையும் கொண்டு இறைவன் கொடுத்துள்ள இயற்கை வளங்களை வாழ்க்கை வளங்களாக மாற்றி அனுபவித்து மகிழ்ச்சியாக நிறைவாக இன்பாக வாழ வேண்டும். பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடைப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் தொகுப்பு வாழ்க்கை இந்த வாழ்க்கையை சிறப்பாக வாழ்வதற்கு மகான்கள் ஞானிகள் மனிதகுல வாழ்க்கையை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து மனித குல வாழ்க்கைக்கு அறநெறி மேலோங்க தனிமனித அமைதி வேண்டும். தனி மனித அமைதி பெற்றால் இறைநிலையோடு இணைதல் இணைதலையே பேரின்பம் பேரானந்தம் பேரமைதி முழுமை பேறு முக்தி வீடுபேறு நித்தியானந்தம் சொருபானந்தம் பரமானந்தம் அனைத்து நிலைகளிலும் ஆறுமைதிறன் மேம்பட தனிமனித அமைதி துணைபுரியும்.

I. தனிமனித அமைதிக்கு அறுகுண சீர் அமைப்பு:

தான் தனது என்பன ஒரு விந்தையான தம்பதிகள். இத்தம்பதிகளுக்குப் பிறக்கின்ற அவலக் குழந்தைகள் ஆறு ஆகும். ஆவை 1) பேராசை, 2) சினம், 3) கடும்பற்று, 4) முறையற்ற பால் கவர்ச்சி 5) உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, 6) வஞ்சம் என்பனவாகும் என்று மகரிசி குறிப்பிடுவதுண்டு. வடநூலார் ஆறு தீய குணங்களை காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம் (Greed, Anger, Miserliness, Immoral Sexual Passions, Inferiority and Superiority Complex, Vengeance) என குறிப்பிடுகின்றனர்.

ஆறு தீய குணங்கள் :

ஒரு எண்ணத்தை எண்ணும் போது, ஒரு செயலைச் செய்யும் போது பதிவுகள் ஏற்படுகின்றன. தன்முனைப்பால் ஆறு தீய குணங்கள் எழுகின்றன. ஆசையை நிறைவு செய்து கொள்ள இயலாத போது சினமும் ஏற்படுகிறது. சினம் செல்லாதபோது காலத்தை எதிர்பார்த்து, சினத்தை அடக்கி வாய்ப்பும் வரும்போது, வலு வரும்போது அதை முடித்துக் கொள்ளலாம் என்று இருப்புக் கட்டி வைத்தால் அது வஞ்சமாகிறது. ஆக ஆசை பேராசையான பொழுது, அதிலேயேிருந்து எழக்கூடிய மறு உருவங்களான மாற்று உணர்ச்சிகளான எண்ணங்கள் இவைதான் ஆறு குணங்களுமாகும். அப்போது தன் முனைப்பு என்ற

ஒன்றிலிருந்து, அறு குணங்கள் வயப்பட்டு செய்யும் செயலிலே என்ன உண்டாகும்? துன்பங்கள் தான் உண்டாகும்.

தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலை என்ற மூன்றாலும் ஆற்றிய தீய செயல்களையெல்லாம் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பயிற்சிதான் குணநலப்பேறு ஆகும். அலுமினியப் பாத்திரத்தை கீழே போட்டால் ஓடுங்கி விடும் அல்லது ஓட்டையாகிவிடும். அதை மீண்டும் உருக்கி ஊற்றிப் புதிய பாத்திரமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். அதே போன்று தீய குணங்களினால் விளைந்த பதிவுகளை மாற்றியமைத்துக் கொள்வது அவசியம். அகத்தத்துவத்துடன் கூடிய அகத்தாய்வுப் பயிற்சி அதற்கு உறுதுணையாக உள்ளது. உணர்ச்சி வயப்படாமல் மனிதன் இருக்க வேண்டுமானால் அமைதிநிலைக்கு வரவேண்டும். அதற்காக அகம் நோக்கி, அகத்தவம் பழக வேண்டும். மெய்ப்பொருள் உணர்ந்த நிலையில் புலன் மயக்கம் இருக்காது.

ஆசையின் மறுமலர்ச்சியே ஆறு தீய குணங்கள் :

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. பேராசை | - துன்பவிளைவை ஏற்படுத்தும் முறைப்படுத்தப்படாத ஆசை ஆகும். |
| 2. சினம் | - ஆசைதடைப்பும் போது அகத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வம் ஆகும். |
| 3. கரும்பற்று | - ஆசைப்பட்ட பொருட்களைத் தனக்கு வேண்டுமெனப் பிறர் கவராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் எண்ணமும் செயலும் |
| 4. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி | - ஆசை இயற்கைக்கு முரணாகப் பிறபாலை நாடுவது ஆகும். |
| 5. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை | - ஆசைப்பொருள், செல்வாக்கு, புகழ் இவற்றின் மீது அழுந்தி, பிறரை உயர்வாக அல்லது தாழ்வாகக் கருதுவது ஆகும். |
| 6. வஞ்சம் | - சினத்தை முடிக்க வலுவையும், வாய்ப்பையும் நாடிநிற்கும் இருப்புக் கட்டப்பட்ட ஆசையாகும். |

ஐந்து பழிச்செயல்கள் :

ஆறு தீய குணங்களால் ஐந்து பெரும் பழிச்செயல்கள் விளைகின்றன. அவை 1. பொய் 2. களவு 3. கொலை 4. சூது 5. கற்பழிவு என்பவையாகும். இவை முறைப்படுத்தப்படாத ஆறு மனோ மனநிலைகளால் தோன்றுகின்றன. ஆறு தீய குணங்களாலும் ஐம்பெரும் பழிச்செயல்களாலும் தீவினைப் பதிவுகள் தாம் ஆழமாகிக் கொண்டிருக்குமே தவிர, அத்தீவினைகளை அகற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணமோ, அதற்குரிய முயற்சியோ, அதைச் செய்து பயன்பெறக்கூடிய ஆற்றலோ வளர வழியில்லை.

அறுகுணச் சீரமைப்பு :

ஆறு தீயகுணங்களைக் களைவது எவ்வாறு என்பதை பற்றி இனி அறிய இருக்கிறோம். மனிதன் தனது குணங்களைப் பற்றி ஆராய்ந்து வந்தாலும் இறைநிலையை உணராத குறையால், அப்பேராற்றலை மறந்து விடுவதால் அடிக்கடித் தன்முனைப்பு உண்டாகிறது.

தீய குணங்கள்

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. பேராசை | - நற்குணங்கள் |
| 2. சினம் | - நிறைமனம் |
| 3. கரும்பற்று | - பொறுமை |
| 4. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி | - ஈகை |
| 5. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை | - கற்புநெறி |
| 6. வஞ்சம் | - சமநோக்கு அல்லது நேர்நிறை உணர்வு |
| | - மன்னிப்பு |

II. தனிமனித அமைதிக்கு அகத்தாய்வு பயிற்சிகள்:

மனிதனிடம் உள்ள தீய குணங்களை நற்குணங்களாக மாற்றிக் கொள்வதற்கும், தன்னிலை விளக்கம் பெறுவதற்கும் எத்தனையோ போதனைகள் இதுவரை வழங்கப்பட்டு வந்துள்ளன. அகத்தாய்வில் செய்ய வேண்டிய ஆய்வுகள் அல்லது பயிற்சிகள் ஐவகையாகும்.

1. எண்ணம் ஆராய்தல் :

எண்ணம் தோன்றும் விதம், அதற்கான அடிப்படைக் காரணங்கள், எண்ணம் செயல்படும் விதம். விளைவுகள் இவற்றைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு எண்ணத்தை ஒழுங்குப்படுத்திக் கொள்வதற்கான நல்லதொரு பயிற்சி முறையே எண்ணம் ஆராய்தலாகும். இதனால் நல்ல எண்ணங்களை வைத்துக் கொண்டு தீய எண்ணங்களை விட்டு விடலாம்.

2. ஆசை சீரமைத்தல் :

மனம் வெகு வேகமாக இயங்க கூடியது: ஒரு நொடியில் பல நூறு ஆசைகளை மனதல் உருவாக்கி கொள்ள முடியும். ஊடலைக் கொண்டுதான் எல்லா ஆசைகளையும் நிறைவேற்ற வேண்டும். ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள, எத்தகைய ஆசைகளை நிறைவேற்ற இயலும் என எண்ணிப் பார்த்து, ஆசைகளை ஒழுங்குப்படுத்திக் கொள்வதற்குரிய முறையான பயிற்சியையே ஆசை சீரமைத்தல் என்கிறோம்.

3. சினம் தவிர்த்தல் :

சினம், தன்னைச் சீரழிப்பதோடு குடும்பத்தின் இனிமையையும் கெடுக்கிறது. குடும்பத்திலும் சமுதாயத்திலும், மனப்பிணக்குகளையும் சண்டைகளையும் வளர்க்கிறது. வீட்டில் உள்ளவர்கள் சினம் கொண்டால் குடும்ப அமைதி கெடும். நாட்டுத் தலைவர்கள் சினம் கொண்டால் போர் மூளும்: உலக அமைதி கெடும். சினத்தை எவ்வாறு தவிர்ப்பது? என்பதற்கான முறையான பயிற்சியே சினம் தவிர்த்தல் ஆகும். சினத்தை ஒழிக்க முடியாது. சினத்தை தவிர்க்கத்தான் முடியும்.

4. கவலை ஒழித்தல் :

கவலை என்பது என்ன? எவ்வாறு அதை வகைப்படுத்திப் போக்கி கொள்வது? இவற்றுக்காக வகுத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சியே கவலை ஒழித்தல் பயிற்சியாகும். கவலை ஒழித்தல் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் மனம் மிகவும் இலேசாகி விடுகின்றது. ஆயிரமாயிரம் ஆசைகளை உருவாக்கி, அவற்றையெல்லாம் அடக்கி வைத்துக்கொண்டு பாரம் கொண்டிருந்த நிலை, இப்பயிற்சியினால் மாறி விடுகிறது. முனதில் பாரம் இல்லாததனால் மனம் அமைதியாக இருக்கும். சினமும் கவலையும் இல்லாதபோது இல்லத்திலும் அமைதி நிலவுகிறது.

5. நான் யார் ?

நான் யார்? ஏங்கிருந்து வந்தேன்? எங்கே போக வேண்டும்? என்பனவற்றை யெல்லாம் தெரிந்து கொள்வதற்குத் தன்னிலை விளக்கம் அல்லது தெய்வநிலை விளக்கம் என்ற பொருளைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்வதே நான் யார்? என்ற பயிற்சியாகும். சுத்தவெளி என்ற இறைநிலையை நானாகவும் இருக்கிறது என்று உணர்வதுதான் நான் யார்? என்ற பயிற்சியாகும்.

III : தனிமனித அமைதி பெறும் வளங்கள்:

மன அலைச்சூழல் குறைந்து மனம் அமைதி பெறுகிறது. மனதிற்கு ஓர்மை கூர்மை நேர்மை சீர்மை தம்மைகள் கிடைக்கின்றனமனம் அமைதி பெறுதலால் உயிராற்றல் செலவு குறைக்க பேடுகிறது. ஊயிராற்றலை மன ஆற்றலாக மாற்றும் பெற்று மன வலிமைக் கூடுகிறது. ஆறு தீய குணங்கள் விடுபடும் ஐந்து புலன்கள் அமைதிபெறும்நல்ல எண்ணம் சொல் செயல் வழியே நம் வாழ்கையை கொண்டு போகமுடியும் புகுவினை என்று சொல்லக்கூடிய ஆகாமிய கர்மங்கள் நல்வினைகளாகவே இருக்கும். மனிதன் ஆளுமைதிறன் கூடுகிறது. நுண்மான் நுழைபுலம் அறிவு பெருந்தகைமை ஏற்புத்தன்மை இணக்கத்தன்மை படைப்புதிறன்.

உடல் நலத்திற்கு - உடற்பயிற்சி

உயிர் வளத்திற்கு - காயகல்ப்பயிற்சி

மன வளத்திற்கு - அகத்தவம் தற்சோதனை பயிற்சி

தவம் செய்வதால் மூச்சு உள்வாங்கி வெளிவிடும் வேகம் குறைகிறது. இதய துடிப்பு குறைகிறது. ஆயுள் அதிகரிக்கிறது. இரத்த அழுத்த நோய் குணமாகிறது. அனைத்து நரம்புகளுக்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது. உடலில் வெப்பம் சிறந்து அதிகரித்து பிறகு படிப்படியாக குறைகிறது. ஊடல் முழுவதும் முழுமையான ஓய்வு கிடைக்கிறது செயல் இழந்த செல்களை நீக்கிப்புதிய செல்கள் உருவாக்குகின்றன. ஆழ்ந்த உறக்கம் உண்டாகிறது. உடலும் மனமும் அமைதி பெறுகின்றன. மனித இனச் சீர்திருத்தப் பண்பாடுகளைப் பாதுகாக்க வேண்டுமெனில் நான்கு செயல்களை மேற்கொள்ளக்கூடாது. அவை 1) போதை தரத்தக்க பொருட்களை பயன்படுத்தல் கூடாது. 2) மனிதனோடு மனிதன் போரிடுதல் கூடாது. 3) உடல், மனம், உள்ளம் மூன்றையும் கெடுக்கக் கூடியது பொய் ஆகும். எனவே பொய் பேசுதல் அறவே கூடாது. 4) புகை பிடித்தல் அதாவது புகையிலையை உபயோகிக்க கூடாது.

ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு :

1. எனது அறிவின் ஆற்றலினாலும், உடலுமைப்பாலும் வாழ்வேன்
2. மற்றவர்கள் மனதையோ உடலையோ வருத்த மாட்டேன்.
3. உணவுக்காக உயிர்க் கொலை செய்ய மாட்டேன்
4. பிறர் பொருளை, வாழ்க்கை சுதந்திரத்தைப் போற்றிக் காப்பேன்
5. துன்பப்படுபவர்களுக்கு என்னாலான உதவியைச் செய்வேன்.

இவ்வைந்து ஒழுக்கங்களையும் ஒவ்வொருவரும் பின்பற்ற வேண்டுமென்று, அவற்றின் நன்மைகளையெல்லாம் விளக்கி மனவளக்கலை பயிற்சி அளிக்கிறது.

இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு:

1. நான், எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கு மனதிற்கு துன்பம் தர மாட்டேன்
2. துன்பப்படுவோருக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன்.

இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு எனும் சுருக்கமாக சங்கல்பம் மனிதகுல வாழ்வை மிகவும் மேன்மையாக்க வல்லது.

தனிமனித அமைதி மூலம் உலக அமைதி:

இயற்கையெனும் பேராற்றலின் ஆதிநிலை சுத்தவெளியே ஆகும். இது ஈடு இணையற்ற மதிப்புசூரிய முழுமையான இறைத்தத்துவம் ஆகும். இறைநிலையே வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் என்ற நான்கு வளங்களாக இருக்கின்றது. இயற்கையின் தன்மாற்றத்தில் அறிவின் வளர்ச்சியே அதன் சிறப்பாகும். இயற்கையின் அளிவு மனித உருவில்தான் முழுமை அடைகின்றது. முழுமை அடையும் அறிவும், வாழ்வின் அனுபோக அனுபவங்கள் மற்றும் ஒழுக்கப் பண்பாட்டால் தான் சிறப்பு நிலையைப் பெறும்.

தனிமனிதனிடம் உள்ள குறைபாடுகளால், தனிமனிதர்களின் கூட்டு அமைப்பான குடும்பத்தில் அமைதியின்மை நிலவுகிறது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பல வகையான சிக்கல்கள் நிரம்பியுள்ளன. அமைதி என்பது தனிமனிதனிடம் தொடங்கி, குடும்ப அளவில் விரிந்து, சமுதாய விரிவாக அமைய வேண்டும். குடும்ப அமைதிக்குத் தனிமனிதன் குணநல மேம்பாடு, செல்வ வளம், கடமைகளைச் செவ்வனே ஆற்றுதல் இவை அடிப்படையாகும். கடவுள் தன்மை, இயற்கை தத்துவம், வாழ்க்கைத் தத்துவம், அறவறிந்த நிலை முதலியவற்றைத் தனிமனிதன் முழுமையாக அறிந்திருந்தால், அமைதி எப்போதும் குலையாது. தனிமனிதனின் அமைதியைக் கொண்டே குடும்பமும், குடும்ப அமைதியைக் கொண்டே உலக அமைதியும் காக்கப்பெறுகின்றன. குடும்ப அமைதியே உலக அமைதிக்குப் பாலம் போன்றது. தனிமனித அமைதியே உலக அமைதிக்கு அடிப்படையாகும்.

முடிவுரை :

விளைவறியா விஞ்ஞானத்தாலும் விருப்பு வெறுப்பாலும் அறியாமையாலும் அழிவின் விளம்புக்கு உலகத்தை கொண்டு வந்து விட்டோம். நும் சந்ததிகள் உலகில் வாழ வேண்டுமெனில் நான் இனியும் தாமதிக்காமல் தியானம் தரும் ஞான வழிமுறைகளில் உலகை காப்பாற்றியே ஆக வேண்டும். தனி மனித அமைதி கிட்டும். தனிமனித மனதின் மூலம் மட்டுமே உடலை உயிரை மனதை எல்லாம் வல்ல இறைநிலையை உணர்ந்து கொள்ள இயலும் மனம் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படிதான் மனிதனின் செயல் தூய்மையும் செயல்திறமும் வெற்றியும் அமைதியும் அமையும் ஆதலால் தான் வேதாத்திரியார் தவம், அகத்தாய்வு மூலம் தனிமனித அமைதிக்கு தவம் செய்க என்கிறார்.

பார்வை நூல்கள் :

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. புரிதல் பற்றிய புத்தகம் | - ஓசோ |
| 2. குண நலப்பேறும் சமுதாய நலனும் | - வேதாத்திரி மகரிசி |
| 3. திருக்குறள | - திருவள்ளுவர் |
| 4. நினைப்பதும் நடப்பதும் | - சுகிசிவம் |
| 5. மனவளக்கலை பாகம்-1 | - வேதாத்திரி மகரிசி |
| 6. எனது வாழ்க்கை விளக்கம் | - வேதாத்திரி மகரிசி |
| 7. உயிர்வளம் மனவளம் | - வேதாத்திரி மகரிசி |