

அகம் புறம் பேரானந்தம்

Article Particulars:

Received: 30.03.2018

Accepted: 25.04.2018

Published: 28.04.2018

செள. பூரணி

நிறைஞர் பட்ட ஆய்வாளர், யோகமும் மனித மாண்பும் துறை
பாரதிதயார் பல்கலைக்கழகம், கோவை, தமிழ்நாடு, இந்தியா

முனைவர். வெ. இராமதாஸ்

ஆய்வு நெறியாளர், யோகமும் மனித மாண்பும் துறை
பாரதிதயார் பல்கலைக்கழகம், கோவை, தமிழ்நாடு, இந்தியா

சுருக்கம்

‘மனிதன் என்பவன் தெய்வமாகலாம்’ என்பது ஞானியின் வாக்கு மனிதன் தன்னிடமுள்ள குறைகளை தன் முயற்சி, பயிற்சி என்ற வகையில் களையும் போது அவன் தெய்வமாகலாம். அத்தெய்வீக நிலையை அனைத்து மக்களும் அடைவதற்காக மனவளக்கலையை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் அருளியுள்ளார்கள். இந்த மனவளக்கலை யோகத்தில் அகம் என்ற உள்ளத்தையும், புறம் என்ற உடலையும் தூய்மை செய்து பேரறிவான வெளியுடன் இணைப்பதற்கான பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு வெளியுடன் இணையும் போது மனம் விரிந்து நம்மை சுற்றிலும் இருக்கும் வெளியே நமக்குள் அகமாக இருக்கும் உண்மையை உணரமுடியும் அண்டத்தில் இருப்பதை பிண்டத்தில் காணும் பேரானந்த நிலையை அடைய முடியும். புறம் என்பது உடல் என்ற நிலையில் நரகம் (நட, அகம், நர-உடல், அகம்-மனம்). புறத்தை வெளி என்ற நிலையில் விரிக்கும் போது சுவர்கம் (சுவர், அகம்). இந்நிலையே பேரானந்த நிலை. இத்தெய்வ நிலையை அடையவே மனிதன் பிறப்பெடுத்துள்ளான். இதனை என்றும் நினைவில் கொண்டு மனவளக்கலை யோகத்தின் மூலம் அனைவரும் பேரானந்த நிலையை அடைவோமாக.

கருஞ்சொற்கள்: மனிதன், அகம், புறம், பேரானந்தம், யோகம், இறைவெளி.

முன்னுரை

‘அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது’ என்பது ஓளவை வாக்கு. ஓரறிவு முதல் ஐயறிவு வரை உள்ள அனைத்து உயிர்களும் அகம் என்னும் மனதையும், புறம் என்னும் உடலையும் கொண்டுள்ளன. எனினும் ஆறாவது அறிவில் தான் அகம் மலர்ச்சி அடைந்து, மண்ணிலகில் மானிடராய் பிறந்துள்ளோம். மனிதனிடம் மட்டுமே தன் மனதை உயர்த்தி தன் தோற்றத்திற்கு மூலமான அந்த ஆதி நிலையுடன் இணைந்து நிற்கும் பேரானந்தத்தை அடையும் தனிச்சிறப்பு உள்ளது. அகமும், புறமும் தூய்மை அடைந்து அப்பேரானந்தத்தை அடையும் வழிமுறைகளை இக்கட்டுரையில் உற்றுநோக்குவோம்.

அகம்

அகம் என்பது உள்ளம், மனம், கருமையம் என்பதாகும்.

வெள்ளத் தனைய மலர்நிட்டம் மாந்தர்தம்

உள்ளத் தனையது உயர்வு - (குறள் - 595)

என்ற தமிழ்மறைக் கூறும் குறளுக்கு ஏற்ப மனிதனின் உயர்வை ஒட்டியே அவனது வாழ்க்கை தரம் அமைந்துள்ளது.

மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செபிக்க வேண்டா

மனமது செம்மையானால் வாயுவை வயர்த்த வேண்டா

மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா

மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செம்மை யாமே”

- (சித்தர் பாடல்கள்)

என்று மனிதன் சிறப்பினை அகத்தியர் உணர்த்துகிறார்.

மனதைப் பற்றி ரமண மகரிஷியின் கருத்துகள்

“மனம் என்பது ஆத்ம சொருபத்திலுள்ள ஓர் அதிசிய சக்தி. அது சகல நினைவுகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. மனிதன் சொருபத்தை விசாரித்துக் கொண்டே போனால் மனம் ‘தானாய்’ முடியும். தான் என்பது ஆத்ம சொருபமே. நான் யாரென்னும் விசாரணையாலேயே மனம் அடங்கும். “நான் யார்” என்று விசாரித்தால் மனம் தன் பிறப்பிடத்தில் இறங்கி நிற்கும். இந்நிலையில் எல்லா நினைவுகளுக்கும் மூலமான நான் என்பது போய் ‘தான்’ மாத்திரம் நிற்கும். சிவ எவ்ருபம் தோன்றும்.”- (மனிதன் சொருபம் என்ன?, ரமண

மகரிஷி, தி-இந்து, ஆனந்த ஜோதி மார்ச்-15 2018) மேற்கண்ட ரமண மகரிஷியின் கருத்திலிருந்து மனதை உயர்த்துவதன் மூலம் இறைவனைக் காணலாம் என்பது புலப்படுகிறது.

புறம்

புறம் என்பது புற உடலைக் குறிக்கிறது. இப்புற உடல் தான் இறைவன் உறையும் திருக் கோயில் என்று திருமூலர் தனது திருமந்திரத்தில் உடலின் சிறப்பை தெளிவுப்படுத்துகிறார்.

உடம்பினுள்ளே உறுப்பொருள் கண்டேன்

உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று

உடம்பினை யானிருந்து ஒம்புகின்றேனே - (திருமந்திரம், திருமூலர்)

மனித வாழ்க்கையே இறைவனை நோக்கிய பயணம் தான். இந்த இறையணத்திற்காக தான் உடலெடுத்து இப்புவலகில் பிறந்துள்ளோம். இப்பயணத்தில் வாகனமாக இருப்பது இந்த உடல் தான். உடல் அழிந்தால் இப்பயணத்தைத் தொடர முடியாது, எனவே அனைவரும் உடல் நலம் காப்பது அவசியம் என்பதை திருமூலர்

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” - (திருமந்திரம், திருமூலர்)

என்று திருமந்திரத்தில் வலியுறுத்துகிறார்.

பேரானந்தம்

ஆனந்தம் என்பது ஆன்மா தனது அந்தத்தை அடைவதாகும். அதாவது புறமாகிய உடல் தூய்மைப்பெற்று, அகமாகிய உள்ளம் உயர்ந்து ஆன்ம களங்கள் நீங்கி இறைவனை உணரும் போது ஏற்படும் பரவச நிலையே ‘பேரானந்தமாகும்’. பேரானந்த களிப்பில் இறைவனை நானாகவும், மற்ற உயிர்களாகவும் வந்துள்ளதை உணரும் போது அன்பும், கருணையும் பெருகும். அனைத்தையும், அனைவரையும் இறைச் சொருபமாகக் காணும் உன்னத நிலை ஏற்படும். இதனையே அறிந்தது சிவம் மலர்ந்தது அன்பு என்பார். இந்நிலையை அடையும் போது பிறவித்தொடர் அறுபடும். மரணமில்லா பெருவாழ்வு கிட்டும். இந்த உயர்ந்த நிலையை அடைந்தவர்களை மகான்கள், ஞானிகள், சித்தர்கள் என வையகம் போற்றுகிறது. மகான்கள் தான் பெற்ற இன்பத்தை பெருக இவ்வையகம் என்ற உயர்நிலையில் ஏற்படுத்திய வாழ்க்கை நெறியே யோகமாகும்.

பதஞ்சலியின் பார்வையில் அகமும், புறமும்

யோகத்தின் தந்தை என்றும் பதஞ்சலி முனிவர் போற்றப்படுகிறார். இவர் அருளிய ‘யோக சூத்திரம்’ என்றநூலில் யோகத்தை வெளிப்புற யோகம், உட்புற யோகம் என்று இரு பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளார்.

வெளிப்புற யோகம்

‘பஷிர் முகம்’ எனப்படும் வெளிப்புற யோகம் புறமாகிய உடலால் செய்யக்கூடியவற்றை குறிப்பதாகும்.

அவையாவன

1. இயமம் (ஒழுக்கம்)
2. நியமம் (நியதிகள்)
3. யோக ஆசனம் (இருக்கை நிலை)
4. பிராணாயாமம் (முச்சுப் பியிற்சி)

உட்புற யோகம்

அந்தர் முகம் எனப்படும் உட்புற யோகம் அகம் என்ற மனதை ஆதிநிலைக்கு உயர்த்துவதைக் குறிப்பதாகும். அவையாவன:

1. பிரத்தியாகாரம் (பற்றற்ற மனநிலை)
2. தாரணம் (ஒரு நிலைப்படுத்தல்)
3. தியானம் (ஓர்மை நிலை)
4. சமாதி (பரம் பொருளுடன் இணைதல்)

வெளிப்புற யோகத்தினால் புறத்தை உறுதிச் செய்துப் பின்னர் உட்புறயோகத்தினால் அகத்தைத் தூய்மைச் செய்து ஆதிநிலைக்கு சமமான சமாதி நிலையை (சமம் ஆதி) அடைதலே பேரானந்தமாகும்.

இந்த நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மகான் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் விஞ்ஞானத்துடன் மெய் ஞானத்தினை இணைத்து அகம் என்ற உள்ளத்தையும், புறம் என்ற உடலையும் தூய்மைப்படுத்தி பேரானந்தத்தை அடையும் வழிமுறைகளை மனவளக்கலை யோகத்தில் தந்தருளியுள்ளார்.

அகம், புறம் ஆனந்தம் அடைய வேதாத்திரி மகரிஷி அருளிய மனவளக்கலை

மெய்ப்பொருளே விண்ணாகி அலைநிலையில் காந்தமாய்

மேலும் விண்ணடர்த்தி நிலைக் கேற்ப பூதம் ஐந்துமாய்

ஐயுணர்வாய் மெய்வுணர்வாய் அனைத்தாயிராய்ப் பெருகியே
அகம் அறிவாய்ப் புறம் உடலாய் அடுக்குத் தோற்றமாச்சு.

- (காந்தத்தத்துவம்இ வேதாத்திரி மகரிஷி)

இப்பாடலில் யோகிராஜ்வேதாத்திரி மகரிஷி இறைவனே விண்ணாகி, பஞ்சபூதங்களாகி உயிர்களாகவும், அவ்வுயிற்றினுள் அகமாக அறிவாகவும், புறமாக உடலாகவும் இறைவனே இருப்பதை தெளிவுப்படுகிறார்.

மனவளக்கலை யோகத்தில் உடலுக்கு எளியமுறை உடற்பயிற்சியும் மனத்திற்கு அகத்தவமும்இ அகத்தாய்வுமும்இ உயிருக்கு காயக்கல்பமும் பயிற்ச்சிகளாக கற்றுத்தரபடுகிறது.

மகரிஷியின் எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள்

பேரண்டம் முழுவதும் நிறைந்திருக்கும் சக்திகள் அனைத்தும் நம் உடலிலும் ஊடுருவி இருப்பதை மனித உடல் அமைப்பு தனை ஊன்றிப் பார்த்தேன்

மாபெரிய பேரண்ட வெளியில் சுற்றி

தனித்தியங்கும்பல அண்டம் அடைதாற்றத்தின்

சக்தியெலாம் உடலில் உடுருவக் கண்டேன்

- (ஞானமும் வாழ்வும், வேதாத்திரி மகரிஷி)

என தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி தெளிவுபடுத்துகிறார்.

எளியமுறை உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்

1. உடல் நலம் அடைகிறது
2. உடலில் உள்ள அனைத்து உள்ளுறுப்புகள் பலமும், வலிமையும் பெறுகின்றன
3. உடலில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் பெறுகின்றன
4. நாளமில்லா சுரப்பிகள் நன்கு இயக்கம் பெறுவதால் உடலும், உள்ளமும் நலம் பெறுகின்றன
5. நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், வந்த நோய்களை தாங்கிக்கொள்ளவும் முடிகிறது
6. அனைத்து மண்டலங்களும் சீரடைகின்றன
7. நாள்முழுவதும் சுறுசுறுப்புடன் இருக்க முடிகிறது
8. உடல் பலம் அடையும், உறுதிப்பெறும்
9. மனம் அமைதிப் பெறும்

எளியமுறை உடற்பயிற்சியுடன் சத்தான உணவை உண்ணும் போது உடல் நலமாக இருக்கும். உடல் நலம் மன வளத்தை தரும்.

மகரிஷியின் அகத்திற்கான பயிற்சிகள்

மனமது இயற்கையின் மாபெரும் நிதியலோ

மனமதைத் தாழ்த்திட மயக்கத்தால் துன்பமே

மனமதை உயர்த்தினால் மட்டில்லா இன்பமாம்

மனத்திலே உளஎல்லாம் மற்றெங்கு தேடுவீர்!" (ஞானமும் வாழ்வும்இ வேதாத்திரி மகரிஷி)

மனதை உயர்வாக வைத்துக் கொள்வது அனைவருக்கும் அவசியமான ஒன்றாகும். மனத்தின் ஆற்றலைப் பெருக்கி, அதன் குறைகளை களைந்து, நெறிபடுத்தி உயர்த்துவதற்கு பாமர மக்களின் தத்துவஞானி வேதாத்திரிமகரிஷி அவர்கள் 1. அகத்தவம், 2. அகத்தாய்வு என்ற இரு பயிற்சிகளை அளித்துள்ளார்.

அகத்தவம்

அகத்தவம் என்பது நாம் விரும்பும் அளவிற்கு மன அலைச்சுழலை குறைத்து அந்த நிலையில் நின்று மனம் செயல்புரிவதற்கான பயிற்சியாகும். உடல் வலிமைக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது போல் மனத்தின் மதி நுட்பத்தை பெருக்கக்கூடிய உள்பயிற்சியே அகத்தவம் எனப்படுகிறது. இதனையே சித்தர்கள் 'தூங்காமல் தூங்கி சுகம் காண்பது' எனக்கூறுகின்றனர். மகரிஷி அவர்கள் ஒன்பது வகையான தவமுறைகளை அளித்துள்ளார்.

(1) ஆக்கினை தவம்இ (2) சாந்தி தவம்இ (3)துரியம் தவம்இ (4)துரியாதீதம் தவம்இ (5)பஞ்சேந்திரிய தம்இ (6) பஞ்சபூத நவக்கிரகத் தவம்இ (7) ஒன்பது மையத் தவம்இ (8)நித்தியானந்த தவம்இ (9)இறைநிலை தவம்

அகத்தவத்தால் நமது பொறிபுலன்களை அடக்கி, பேராசை,சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்னும் ஆறு தீய குணங்களை நிறைமனம், பொறுமை, ஈகை, கற்புநெறி, நேர் நிறை உணர்வு, மனிப்பு என்ற ஆறு உயர்ந்த குணங்களாக மாற்றலாம். இதனால் குடும்பத்தில் அன்பு மலரும் மற்றவர்களிடமும் நட்பு நலம் ஓங்கும் என்பதை மகரிஷி கீழ்கண்ட கவியில் விளக்கியுள்ளார்.

'அகத்தவத்தால் ஐம்புலனை அடக்கி அறிவறிந்திடலாம்

அகத்தவத்தால் ஆறுகுணஆளுமைப் பேறடைந்திடலாம்

அகத்தவத்தால் இல்லறத்தை அன்பகமாகஆற்றிடலாம்

அகத்தவத்தால் அனைத்துயர்கள் அருநட்பைப் பெற்றிடலாம்'

(ஞானமும் வாழ்வும்இ வேதாத்திரி மகரிஷி)

அகத்தவத்தின் பயன்கள்

1. மனஅமைதி, மனவிரிவு, மனநிறைவு கிடைக்கிறது.
2. விளைவற்றிந்த விழிப்புநிலை கிட்டும்.
3. முக்களங்களிலிருந்து விடுதலைக் கிடைக்கிறது.
4. பொருள் கவர்ச்சி, புலன் கவர்ச்சி நிங்குகிறது.
5. தைரியம், நம்பிக்கை, மனோதிடம், செயல்திறன், நிர்வாகத்திறன், முடிவெடுப்பும் திறன் கூடுகிறது.
6. வாழ்த்துக்கள், சங்கற்பங்கள் நன்கு செயல்படும்.
7. மனதிற்கு ஓர்மை, கூர்மை, சீர்மை, நேர்மை கிடைக்கிறது.
8. உடல் மனரீதியான துன்பங்களை தீர்த்துக் கொள்ளவும், தாங்கிக்கொள்ளவும் தன்மம்பிக்கை ஏற்படுகிறது.
9. உடல் நலம், மனவளம், நோய் எதிர்பாற்றல் கிடைக்கிறது.
10. நினைவாற்றல் ஓங்குகிறது.
11. அன்பும், கருணையும் மேலோங்குகிறது.
12. இயற்கை மற்றும் பிரபஞ்ச ரகசியங்களை உணரமுடிகிறது
13. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியோடும், அமைதியோடும் இருக்கும் பேரானந்த களிப்பு ஏற்படுகிறது.
14. பிறவிற்தொடர் அறுபட்டு முழுமைப்பேறு கிடைக்கிறது.

அகத்தாய்வு

அகத்தவத்தின் மூலம் மனம் வல்லமை பெறுகிறது. அதனைத் தூய்மைச் செய்ய அகத்தாய்வு என்னும் உட்பயிற்சி உதவுகிறது. இப்பயிற்சியினால் ஆணவம் மறைந்து பிறரிடம் நட்பு பெருகி நமக்கும் பிறருக்கும் நன்மை ஏற்படும் என்பதை

தனது குறை ஆழ்ந்துணர்ந்து திருத்தம் பெற்றால்

தருக்கொழியும் பிறரிடம் நட்பு ஓங்கும்;

மனது ஒரு தூய நிலையை நாடிச் செல்லும்;

மற்றவரும் இதன் விளைவாய் நலம் காண்பார்கள்”.

- (மனவளக்கலை தொகுப்பு ஒன்று, வேதாத்திரி மகரிஷி)

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இப்பாடலில் விளக்கியுள்ளார்கள்

அகத்தாய்வு என்பது தன்னையே உள்நோக்க அறிவால் ஆராய்ந்து தன்னிடம் அமைந்துள்ள உணர்ச்சி வயப்பட்டு குணங்களையெல்லாம் அறிந்து அவற்றை திருத்தி அமைத்துக் கொள்வதற்கான சாதனை முறையாகும். அகம் + ஆய்வு - அகத்தாய்வு, அகம் - உள்ளம், ஆய்வு- பயிற்சியின் மூலம் தூய்மை செய்வது.

வேதாத்திரியத்தில் அகத்தாய்வு என்னும் தற்சோதனை ஒரு தெய்விகப்பயிற்சி ஆகும். அகத்தில் களங்களை வைத்துக் கொண்டு அகத்தை உணர முடியாது. ஒவ்வொரு நாளும் தூங்கும் முன்பு அன்று செய்த செயல்களை சோதித்து அதில் தவறு இருந்தால் அத்தவறு மீண்டும் எழாமல் உறுதி கொள்ள வேண்டும்.

அகத்தாய்வின் ஐந்து பயிற்சிகள்

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

இந்த அகத்தாய்வு பயிற்சிகளை முறையாக பின்பற்றி செயல்படுத்தினால் வாழ்வாங்கு வாழும் தெளிவு ஏற்படுகிறது. அத்தெளிவில் துணிவு பிறக்கிறது. அத்துணிவினால் நல்ல வழியில் தன் வாழ்வை மாற்றும் உறுதியும், சங்கல்பம், பயிற்சி மூலம் வெற்றியும் கிடைக்கிறது.

மனம் தனது திறமையையும், வல்லமையும் பெருக்கிக் கொள்ளும் பயிற்சி தான் தவம். மனம் தன்னை தூய்மை செய்துக் கொள்ள எடுக்கும் முயற்சி தான் தற்சோதனை. அத்தாய்மை மேலும் மேலும் முன்னேற்றம் அடையும் போது ‘குணநலப்பேறு’ கிடைக்கிறது. அந்த தூய்மையில் பூரணத்தை காணும்போது வீடுபேறு என்னும் முழுமைப்பேறு கிட்டுகிறது.

முடிவுரை

“இயற்கை என்ற நந்தவனத்தில் இறுதியாக பூத்த அழகிய வண்ணமும், மணமும் நிறைந்த மலரே மனிதன்!” என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி. அவனது வாழ்வின் நோக்கமே இறைநிலை உணர்வதாகும். இந்த பயணம் வெற்றிப் பெற அவன் புறமாகிய உடலை பேணிக்காக்க வேண்டும். அத்துடன் அகமாகிய மனத்தை உயர்த்தி தூய்மைபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ‘மனவளக்கலை’ பயிற்சி முறைகளை நாள்தோறும் தவறாமல் செய்ய வேண்டும். அதன் மூலம் அறிவில் முழுமைப்பேறு பெற்று பேரின்பமாக வாழ முடியும்.

கற்றது உண்மையில் கருத்து விரிவு

பெற்றது நிறைவும் பேரானந்தமும்

அற்றது பழச்செயல் அழுத்தப்பதிவுகள்
உற்றது பிறவிப்பயன் மெய்யறிவு
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !

துணை நூல் பட்டியல்

1. யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி, மனவளக்கலை தொகுப்பு 1
2. யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி, மனவளக்கலை தொகுப்பு 2
3. யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞானமும் வாழ்வும்
4. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, காந்த தத்துவம்
5. முழுமை நல்வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா
6. திருவள்ளுவர், திருக்குறள்
7. சித்தர் பாடல்கள்
8. திருமூலர், திருமந்திரம்