

OPEN ACCESS

Manuscript ID:
TAM-08012023-6623

Volume: 8

Issue: 1

Month: July

Year: 2023

P-ISSN: 2454-3993

E-ISSN: 2582-2810

Received: 07.05.2023

Accepted: 13.06.2023

Published: 01.07.2023

Citation:

Peranatham, Thukaya,
and Vigneswari
Pavanesan. "Meditation in
the Upanishads." *Shanlax
International Journal of
Tamil Research*, vol. 8,
no. 1, 2023, pp. 10–19.

DOI:

[https://doi.org/10.34293/
tamil.v8i1.6623](https://doi.org/10.34293/tamil.v8i1.6623)

*Corresponding Author:


ananthamthurka91@
gmail.com



This work is licensed
under a Creative
Commons Attribution-
ShareAlike 4.0
International License

Meditation in the Upanishads

Thukaya Peranatham

Lecturer, Department of Hindu Civilization
Faculty of Hindu Studies, University of Jaffna, Sri Lanka
 <http://orcid.org/0009-0001-2306-4723>

Vigneswari Pavanesan

Department of Hindu Civilization
Faculty of Hindu Studies, University of Jaffna, Sri Lanka

Abstract

The Upanishads are the abode of the highest truths of Hindu Dharma and the bedrock of Hindu philosophical thought. The Upanishads are the crown jewel of Vedic thought. It has the distinction of being one of the foremost books of the 'Prasthan Triyas' of Hinduism. The Upanishads, which originate from the word 'sath', are seen as the divine wisdom that frees us from the transitory life of samsara and destroys the ignorance that hides our true nature and leads us to the illusion of God. Thus the Upanishads say that attaining God is the ideal of every soul. This is the stage of maturity known as the stage of birth bliss. The Upanishads insist that souls attain the ideal state of maturity by living in this worldly life. For this the best method shown by each of the Upanishads is meditation. Meditation means unceasingly focusing our attention on God. It is noteworthy that the truth of Brahman is explained to the disciples during the Gurukul education of the Upanishads and meditation is pointed out as the way to reach it. It is therefore noteworthy that the Upanishads proclaim meditation as the best way for the soul to attain God by freeing itself from worldly sufferings.

Keywords: Upanishad, Soul, Lord, Meditation, Pearl

References

1. Anna (Text), Taithiriyopanidhu, Chennai, Sri Rama Krishna madam.
2. (.....), (Text), Upanisathasaram (Part 5) Maha Narayana Upanisatu, Sri Ramagurushna madam, Chennai.
3. Andyappan, Ira. 2001. *Dhyanam*, Chennai, Bharati Publishing House.
4. Krishnamurthy, J. 1991. *Meditation*, Chennai, Kavita Publishing.
5. Swami Ashutosh Nandar. 2002. *Mandukya Upanishad*. Chennai, Sri Rama Krishnamadam
6. (.....), (Text), *Esavasya Upanishad*, Chennai, Sri Ramakrishnamadam.
7. (.....), (text), *Hena Upanishad*, Chennai, Sri Ramakrishnamadam.
8. (.....), (text), *Kada upanisatam*, Chennai, Sriramakrishnamadam.
9. (.....), (text), *Mundaka Upanishad*, Chennai, Sri Ramakrishnamadam.
10. Swami Ajaratmananda (in Tamil), *Easavasyopanidatham*, Chennai, Sri Ramakrishna madam.
11. Thanapalasingam, S. Upanishad Thoughts, Urumbrai, Chidambara Subramania Swamy Temple, Urumbrai.
12. Devanathan, C.S. 2007. *Meditation, Yoga, Wisdom of the Siddhas*, Chennai, Sri Hindu Publications.
13. Ponnaiah, I. 2007. *Suvedaswadharam*, Colombo-Chennai, Kumaran Book House.
14. Varadarajan, O. (Tamil) 2010. *Mindfulness and Meditation*, Chennai, Sri Rama Krishna madam.
15. Swami. 2008. *Meditation its Science*, Chennai, Puvaneswari Publishing House.

உபநிடதங்களில் தியானம்

துறாயா பேராசனந்தம்

விளிவுரையாளர், இந்துநாகரிகத்துறை, இந்துக்கற்கைகள் பீடம்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

விக்னேஷ்வரி

இந்துநாகரிகத்துறை, இந்துக்கற்கைகள் பீடம்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இந்து தர்மத்தின் உயரிய உண்மைகளின் உறைவிடமாகவும், இந்து தத்துவச் சிந்தனைகளின் அடி ஊற்றுக்களாகவும் அமையப்பெற்றுள்ளவை உபநிடதங்களாகும். வேதகாலச் சிந்தனையின் மணிமகுடமாகத் திகழும் உபநிடதங்களானவை இந்துமதத்தின் பிரஸ்தான திரயங்களில் முதன்மையான நூலாகத் திகழும் சிறப்பினையுடையவை. “ஸத்” எனும் சொல்லினடியாகத் தோற்றம்பெற்ற உபநிடதங்களானவை நிலையற்ற சம்சார வாழ்க்கையிலிருந்து நம்மைத் தளர்த்தி விடுவிக்கும் தெய்வீக ஞானமாகவும் நமது உண்மை இயல்பை மறைக்கின்ற அறியாமையை அழித்து இறைவன் என்ற பிரமத்தை நோக்கி அழைத்துச் செல்பவையாகவும் காணப்படுகின்றது. இவ்வாறு இறைவனை அடைதல் தான் ஒவ்வொரு ஆன்மாக்களின் இடைசியம் என உபநிடதங்கள் செப்புகின்றன. இதுவே பிறவாப் பேரின்ப நிலை எனப்படும் முத்தி நிலையாகும். ஆன்மாக்களது வாழ்வியல் இடைசியமான முத்திநிலையினை இந்த உலகியல் வாழ்விலேயே வாழ்ந்தபடி அடையுமாறு உபநிடதங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. இதற்காக ஒவ்வொரு உபநிடதங்களும் காட்டிய சிறந்த வழியே தியானமாகும். தியானம் என்பது இறைவன் மீது எமது கவனத்தை இடைவிடாது செலுத்துவதாகும். உபநிடதகால குருகுலக்கல்வியின் போது சீடர்களுக்கு பிரமத்தின் உண்மைத்தன்மை விளக்கப்படுவதுடன் அதனை அடையும் வழியாக தியானத்தையே சுட்டியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. ஆகவே உபநிடதங்களானவை ஆன்மாக்கள் உலகியல் துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டு இறைவனை அடைவதற்கான சிறந்த வழியாக தியானத்தையே பறைசாற்றுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. **திறவுச் சொற்கள்:** உபநிடதம், ஆன்மா, இறைவன், தியானம், முத்தி, இறுதி இலக்கு

அறிமுகம்

தியானம் என்பது உலகின் மிகச்சிறந்த கலைகளுள் ஒன்று. ஒருவர் நன்கு அறிந்த ஒரு பொருளை மீண்டும் மீண்டும் நினைவில் பதித்துக் கொள்வது தியானமாகும். இது அமைதியின் செயற்பாடாகும். அதாவது அலைபாயும் மனத்தை நிலைப்படுத்துவதும், நெறிதவறும் அபாய நிலைகளிலிருந்து ஒருவரைத் தடுத்து நிறுத்துவதும் தியானமாகும். இத்தியானம் தான் பண்டைய பாரதத்தின் கல்வி முறையின்

அடிப்படை அம்சமாகும். மரபுவழிக் கல்விமுறையில் மனத்தை ஒருமைப்படுத்திய பின்பே எந்த வித்தையும் மாணாக்கர்களுக்குப் போதிக்கப்பட்டுவந்தது. இன்றும் கல்விபயிலும் பருவத்திலிருக்கும் பிரம்மச்சாரிகளுக்குச் காயத்ரி மந்திர உபதேசம் நடப்பது இதனடிப்படையிலே ஆகும். ஆகவே தான் இந்து தத்துவங்களின் எழுச்சிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் கருவூலங்களாக அமையும் உபநிடதங்களில் குருகுலக் கல்வி முறையில் தியானம் இன்றியமையாததாகக்

காணப்பட்டது. இவற்றுடன் உபநிடதங்கள் ஆய்வுசெய்யும் உண்மைப் பொருட்களான பிரம்மம், ஆன்மா, பிரபஞ்சம் என்பவற்றில் பிரபஞ்சத்தினை நிலைக்களனாகக் கொண்டு வாழும் ஆன்மாக்கள் வாழ்வின் இறுதி இலக்காகிய இறைவன் (பிரம்மம்) தான் சேர இத்தியான முறைகள் ஊன்று கோலாகின்றன.

உபநிடதங்கள் அறிமுகம்

இந்துதத்துவ மூலங்களில் பிரஸ்தானதிரயங்கள் முக்கியம் பெறுகின்றன. அவை, உபநிடதங்கள், பிரம்மசூத்திரம், பகவத்கீதை என்பனவாகும். இவற்றுள் உபநிடதமே மிகமுக்கியம் என்பர். இவ் உபநிடதங்களானவை வேதங்களின் முடிந்த முடிவாகவும், அந்தமாகவும் விளங்குபவன. இதனால் “வேதாந்தம்” என்று அழைக்கப்படுகின்றது. வேத இலக்கியங்களில் கூறப்பட்டுள்ள உயர்வானதத்துவக் கருத்துக்களை விரிவாக விளக்குவதனால் “சுவேதசிரஸ்” எனவும் சுட்டப்படுகின்றது. இவை கி.மு 10-06 ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் எழுந்தவையாகக் கூறப்படுகின்றன.

இந்து மதத்தின் பிரமாண நூலாக விளங்கும் உபநிடதம் என்பது உபநிஷத் என்ற வடமொழிச் சொல்லிலிருந்து தோன்றியதாகும். இவ் உபநித் என்ற சொல்லினை உபநித் என பிரித்துப் பொருள் கொண்டால், “உப” என்பது அருகில் என்றும் “நி” என்பது சிரத்தை அல்லது ஆர்வம் என்றும் பொருள் கொள்ளப்படும். அதாவது குருவுக்கு மிக அண்மையிலிருந்து குரு கூறுகின்ற மறை பொருட்தத்துவத்தை சிரத்தையுடன் கேட்டல் எனப் பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. இங்கு குருவுக்கு மிக அண்மையில் இருக்கும் சீடர்கள் கூட அறிவு மிக்கவர்களாகவும் பக்குவ நிலைப் பட்டவர்களாகவுமே காணப்பட்டனர். பக்குவநிலைக்கு தியானம் வழிசமைத்தது எனலாம் இவ்வாறு பக்குவப்பட்ட பொருத்தமான சீடர்களுக்கே மறைபொருட் தத்துவங்களான உபநிடத ஞானம்

போதிக்கப்பட்டதனால் இவை இரகசியங்கள் எனவும் அழைக்கப்பட்டன.

வேதங்களின் ஞானகாண்டம் பகுதியாய் அமையும் உபநிடதங்கள் பிரம்மம், ஆன்மா, பிரபஞ்சம் ஆகிய மெய்ப்பொருள் தத்துவத்தை தெளிவாக விபரிக்கின்றன. உபநிடதங்கள் உரையாடல் வடிவிலேயே அமைந்து காணப்படுகின்றன. சீடன் எழுப்புகின்ற வினாக்களுக்கு குருவானவர் அளிக்கும் விடைகளாக உபநிடதக் கருத்துக்கள் விளக்கப்படுகின்றது. பிரம்மம் பற்றிய அறிவும் தன்னைப் பிரம்மாக உணர்வதுமே உபநிடத உரையாடல்களின் அடிப்படைப் பொருளாகும். மேலான சக்தியாகிய பிரமத்தை அடையச் செய்யும் சிந்தனைகள், குருசீட உரையாடல்கள் என்பன உபகதைகள், வினாவிடைகள், செய்முறைகள், ஐயங்கள், தர்க்கம், போதனைகள் ஆகிய உத்திகளினடிப்படையில் உள்ளன. இவை ஞானம்பெற்ற ரிஷிகளின் அனுபவ வெளிப்பாடாக ஆன்மாவுக்கு பிரமஞானத் தெளிவை ஏற்படுத்த குருவின் வழிகாட்டல் அவசியம் என்பதையும் இந்து தத்துவ தரிசனத்தில் குருவின் பெருமையை எடுத்துக் காட்டும் உரையாடல்களைக் கொண்டவையாக உபநிடதங்கள் விளங்குகின்றன. இவ் உபநிடதங்களானவை குருவின் வழிகாட்டலினூடு பிரம்ம அறிவை மட்டுமன்றி ஒருவனது உள்ளம் அமைதி பெறவும், ஞானஉணர்வை அடையவும் தியானம் சிறந்த கருவியாக கைக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

உபநிடதங்கள் எத்தனை தோற்றம் பெற்றன என்பதில் அறிஞர்களிடையே கருத்து முரண்பாடுகள் காணப்படுகின்றன இவ்வுபநிடதங்கள் 200 இற்கும் மேற்பட்டவையாகும் என்றும் அதிலே 108 உபநிடதங்கள் சிறப்பானவை என்று முத்திக்கோ உபநிடதத்தில் ராமபிரான் ஆஞ்சநேயருக்குக் கூறியதாகச் சொல்லப் படுகின்றது. 108 உபநிடதங்களில் பன்னிரு உபநிடதங்கள் சிறப்பானவை. அவற்றுள் பத்து உபநிடதங்கள் மிகச்சிறப்பான வையாகும். அவையாவன,

1. கடோப நிடதம்
2. கேன உபநிடதம்
3. ஈச உபநிடதம்
4. முண்டக உபநிடதம்
5. மாண்டுக்கிய உபநிடதம்
6. தைத்திரீசய உபநிடதம்
7. பிருகதாரண்ய உபநிடதம்
8. சாந்தோக்கிய உபநிடதம்
9. ஜதரேய உபநிடதம்
10. பிரச்ன உபநிடதம்
11. கௌசிக உபநிடதம்
12. சுவேதாஸ்வர உபநிடதம்

தியானம் என்பதன் வரையறை

“பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவார் நீந்தாதார்
இறைவனடி சேராதவர்!”

(குறள்:10)

என்ற வள்ளுவனின் கூற்றுக்கிணங்க, இறைவன் திருவடியை அடைந்து பிறவியைப் போக்கி முத்தியின்பமடைய வேண்டும். தனக்குவமை இல்லாத இறைவன் தாள்பணிந்திருப்பதே தியானமாகின்றது. இதுவே மனக்கவலையாகிற எல்லாத் துன்பங்களையும் மாற்றி ஆனந்தமாக்க வல்லது.

நமது மனத்தில் குழப்பங்கள் இருக்கும் வரையில், நாம் விசயங்களை உண்மையாக உள்ள நிலையில் காணமுடியாது, நம்முடைய ஆன்மாவின் காட்சியை நாம் பெறமுடியாது. சுயநலம், பெருவிருப்பம், ஆசை போன்ற அலைகளெல்லாம் அடக்கப்பட்டு மனம் ஒருமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும். இந்நிலையை ஒரு மனிதன் அடையும்போது ஆன்மாவைக் காண்கிறான். மற்ற நேரங்களில் தனது மனத்தில் தோன்றி மறையக்கூடிய பண்புகளான கோபம், பொறாமை, பயம் போன்றவற்றுடன் தன்னை அவன் அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறான்.

வடமொழியில் தியானம் என்ற சொல்லுக்கு ஒரு பொருளின் நினைவு என்று பொருள்.

அதாவது அதில் கவனம் உண்டாவது.

(ஆண்டியப்பன், இரா, 2001 : 87)

புருவநடுவினை உற்றுப்பார்த்திட மெய்யுணர்வு ஒளி வெளிப்படும். இருகண்களைச் சேர்த்து மனத்தைப் பொருத்திட அது சாத்தியமாகும். தியானம் என்பது சிவனைச் சிந்தையில் வைப்பதன்றி வேறெயென்ன என்று கேட்கிறார் திருமூலர்,

“மனத்து விளக்கினை மாண்பட எற்றிச்
சினத்து விளக்கினை செல்லதெருக்கி
அனைத்துவிளக்குத்திரியொக்கத்துண்ட
மனத்து விளக்கது மாயா விளக்கே”

(திருமந்திரம்: 602)

தியானத்தின் மூலம் மனதில் விளங்கும் சோதியை மேலெழுப்பி, சினம் என்கிற தீநீங்குமாறு செய்ய வேண்டும். எல்லாவற்றையும் விளக்கி நிற்கும் சிவ ஒளியை பற்றியிருக்கும் சுழுமுனை (முதுகுத்தண்டு) என்கிற திரியைத் தியானத்தில் மூலம் தூண்டி நடத்த சிவமானது மங்கள தீபமாய் மனத்தில் ஒளி விடும் என்கிறார் திருமூலர்.

மனம் சமனிலை பெற்று ஒருமுகப்படுத்தப்பட தியானமானது உதவுகின்றது.

“பூரண கவனத்துடன் எல்லாவற்றையும்
பார்க்கும் மனநிலையே தியானம்”

(ஸ்வாமி, 2008:66)

“உலக நடவடிக்கைகளையும், உலகத்தையும்
அதன் வழிமுறைகளையும் அறிந்து
கொள்ளும் மனோசக்தியே தியானம்”

(ஸ்வாமி, 2008:29)

என்பவற்றுடன்,

“தியானம் என்பது தெய்வ வடிவத்தில்
கவனம் இடைவிடாமல் செலுத்துவது தான்.
அல்லது ஒரே பொருளில் நினைவைக்
கொண்டிருப்பது தான்”

(ஸ்வாமி, 2008:342)

எனவும் சுட்டப் பெறுகின்றது.

“மனத்தை நிதானப்படுத்துவதும் திறமை பெறச் செய்வதுமே தியானம்”

(ஆண்டியப்பன், இரா., 2001: 131)

“ஒருபொருளை நோக்கிய மாத்திரம் மனதின் மொத்த கவனமும் தொடர்ந்து இருப்பதே தியானம்”

(ஆண்டியப்பன், இரா., 2001: 87)

“இடைவிடாது நினைத்திருந்தது”

(தேவநாதன், சி, எஸ், 2007, 31)

தியானம் உடம்பிலுள்ள ஆன்மாவைச் சுத்தம் செய்யும். சுற்றுச்சூழல் மாசுபட்டு இருந்தாலும் தியானத்தால் ஆன்மா தூய்மை அடையும். தூய்மையான மனதில் இழப்புக்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. இழப்புக்கள் கடத்தல் அதிகமாகும். எண்ணங்கள் தூய்மைப்படும். எண்ணங்கள் தூய்மையடையும் போது தேகம் தூய்மைப்படும். இதற்குத் தியானம் நமக்குக் கைகொடுக்கும். (சிவானந்தம், ஆர், எம்., 2005: 81)

தொல்காப்பியர், கண்டு கேட்டு எண்ணி அறிதலேநுண்ணறிவிற்குச் சான்று எனவும், ஆறாவதாக அறிவது மனதின் மூலம் உள்ள ஞானத்தின் மூலம் எனவும் கூறியுள்ளார்.

“ஆறு அறிவது அதனொடு மனமே”

(தொல்காப்பியம்)

உள் ஞான ஆற்றலைப் பெறவேண்டும் என்றால் தியானம் செய்து பழகவேண்டும் என்கிறார் சித்தர் திருமூலர்.

“உற்றறிவு ஐந்து உணர்ந்தறிவு ஆறு”

(திருமந்திரம்)

பதஞ்சலி மாமுனிவர்,

“தியானத்தில் முழுமைபெறுவது பரம் பொருள் மீது தொடர்ந்து செலுத்தும் பக்தியால் வருகிறது”

என இறைவன் மீது இடையறாது கவனத்தைச் செலுத்தவே தியானம் என்கிறார். ஆகவே எந்தச் செயலும் மனம் ஒன்றி முழுமையாகச் செய்யும் போது அது தியானமாகின்றது. தியானத்தின் பயனாக ஞான விரிவை அடைந்த ஜீவாத்மா ஆத்மானந்தம் அடைகின்றது. அது அந்த அனுபவம் தவிர உலக வாழ்வை இலட்சியம் செய்வதே இல்லை. மனிதரிடத்தில் அமைந்துள்ள தெய்வீகத்தன்மையை வெளிக்கொண்டு வந்து முழுமை அடையச் செய்வதே தியானத்தின் குறிக்கோளாக உள்ளது.

ஒரே பொருளிற் பதிந்துள்ள உணர்வின் தொடர்ந்த ஓட்டமே தியானம் எனப்படும். இடைமுறிவின்றி நீண்டகாலம் தியானப் பொருளில் ஊன்றிட நின்றல் வேண்டும் எனக் கூறப்படுகின்றது. (இந்துக் கலைக் களஞ்சியம்: தொகுதி 12:58)

உபநிடதங்களில் தியானம் கூறப்பட்டதன் நோக்கம்

உபநிடதங்கள் பிரமம், ஆன்மா, உலகு என்ற மூன்று மெய்ப்பொருள்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியினைக் கொண்டு விளங்குகின்றது. அறுதி உண்மையாகிய பிரமத்தினை (இறைவன்) ஒவ்வொரு உயிரும் சென்றடைவதே வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகும். அதற்கான களமே உலகமாகும். உலகம் தருகின்ற அனுபவங்களை பாடமாகக் கொண்டு உலகில் வாழ்ந்தபடியே அந்த இலட்சியத்தை அடையுமாறு உபநிடதங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. இதற்காக ஒவ்வொரு உபநிடதங்களும் சில குறிப்பிட்ட பாதைகளைக் காட்டுகின்றன. (இவை வித்யை எனப்படுகின்றன) அதற்கான ஒரு சிறந்த வழியாக தியானத்தினை உபநிடதங்கள் செப்புகின்றன.

உபநிடதங்களில் கல்வி தொடங்கும் முன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தச் சொல்லுவார். பிறகுதான் வித்தை பயிற்றுவிப்பார்.

குருகுலக் கல்வியின்போது சீடர்களுக்கு பிரமத்தின் உண்மை விளக்கப்படுவதுடன் அதனை அடையும் வழிகளாக உபாசனைகளும் கூறப்பட்டுள்ளன. பிரமத்தை பிரம்ம உபாசனையின் வழிவந்த ஞானத்தினால் அறிந்து கொள்ள முடியும். இதற்காக சிரவணம், மனனம், நிதித்தியாசனம் எனும் ஞான வழிகளும் கூறப்பட்டுள்ளன.

1. சிரவணம்- தக்க குருவின் மூலம் உபநிடதங்களைக் கற்றல்
2. மனனம் - கற்றவற்றைச் சிந்தித்தல்
3. நிதித்தியாசனம் - அவற்றைத் தியானித்தல்
உபநிடதக் கல்வியின் இறுதி இலக்காக தியானமே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதாவது தியானத்தின் மூலம் ஒருவன் பூரண விடுதலை, சுதந்திரம், பூரண மன அமைதி பெறுவான், என்பதே உபநிடதங்களின் நோக்கமாகும்.

உபநிடதங்களில் தியானம்

மனித வாழ்வின் இறுதி இலட்சியமான பரம்பொருளுடன் இரண்டறக்கலக்கும் மார்க்கமாக தியானத்தை கையாளுகின்றது. உபநிடதங்கள் நான்கு விதங்களில் தியானம் செய்யப்பட வேண்டும் என்கிறது.

1. தியானம் பொருளைப் பற்றிக் கேட்டல்
2. மனத்திலேயே உருட்டிக் கொண்டிருத்தல்
3. சிந்தித்தல்
4. இடைவிடாமல் நினைத்துக் கொண்டிருத்தல் (ஸ்வாமி, 2008 :3 50)

இங்கே தியானப் பொருளாக சுட்டப்படுவது பிரமமேயாகும்.

கட உபநிடதம்

கடோபநிடதமானது யமனுக்கும் (குரு) நசிகேதனுக்கும் (சீடன்) இடையில் இடம்பெற்ற உரையாடலைக் கூறுவதாகும். சிறுவனான நசிகேதனன் சிறந்த மன ஒருமையும், தியானமும் உடையவனாக விளங்கினான். தியானத்தினால் எமனை

அடைந்த நசிகேதன் மனிதனடையும் முத்திக்கே வழி கேட்டான். எமன் நசிகேதனுக்கு பரமாத்ம தியானத்தைக் கூறினான்.

“கட்டை விரலளவு தீப ஒளி யாகப் பரமாத்மாவை இதயத்தில் எண்ணித் தியானிக்க வேண்டும்”
(கடோபநிடதம் II :3-17)

வாழ்க்கையை ஒரு தேரோட்டப் பயணத்திற்கு ஒப்பிட்டு விளக்குகின்றது. மன ஒருமைப்பாடு இல்லாதவனுக்கு அவனுடைய புலன்கள் தேரோட்டிக்கு அடங்காத குதிரைகள் போல் வசப்படாமல் போகின்றன. மன ஒருமைப்பாடு உடையவனுக்கு அவனுடைய புலன்கள் தேரோட்டிக்கு அடங்கிய குதிரைகள் போல் வசப்படுகின்றன. ஒருங்கிய மனத்தை உடையவன் மீண்டும் பிறப்பு இல்லாத இறைநிலையை அடைகிறான்.

“யார் விழிப்புற்ற தேரோட்டியுடனும் கடிவாளமாகிய மனத்தைக் கைப்பற்றியவனாகவும் இருக்கிறானோ அவனே பாதையின் முடிவை அடைகிறான். அது இறைவனின் மேலான இருப்பிடம்”
(கடஉபநிடதம்:90)

அலைபாய்கின்ற மனத்தினைக் கடிவாளமிட்டு நிறுத்தி முத்தியின்பம் அடைய தியானமே சிறந்த வழி என கூறப்பட்டுள்ளமை புலனாகின்றது.

கேன உபநிடதம்

கேன (யாரால்) என்ற வார்த்தையுடன் ஆரம்பிப்பதால் இது கேன உபநிடதம் எனப்படுகிறது. கேன உபநிடதமானது “ஆன்ம தியானம்” பற்றி கூறி நிற்கின்றது. அதாவது ஆன்மாவை தமது உடல்மனச் சேர்க்கைக்குப் பின்னால் உள்ள ஆன்ம உணர்வாக, உலகையே இயக்குகின்ற இறையணுர்வாக தியானிப்பதே உண்மையான ஆன்ம தியானமாகும்.

“ஆன்மா எல்லா உயிர்களிலும் நிறைந்திருக்கிறது அவ்வாறே அறியப்படுகிறது. எல்லா உயிர்களிலும் நிறைந்ததாக அதனைத் தியானிக்க வேண்டும்”

(கேன உபநிடதம்:39)

உபநிடத உண்மையை உணர்ந்து ஆன்மா அனுபூதி பெற மூன்றுவிதமான சாதனைகளைக் கேன உபநிடதம் கூறுகிறது.

1. தவம்
2. புலக்கட்டுப்பாடு (தியானம்)
3. வேத பாராயணம் (கேன உபநிடதம் : 41)

இவற்றின் வழி நிற்பவனின் பாவங்கள் அகல்கின்றன. முடிவற்றதும் மேலானதுமான ஆன்மா உணர்வில் அவன் நிலை பெறுகிறான்.

ஈசாவாஸ்ய உபநிடதம்

“ஈசாவஸ்யம் இதம் ஸர்வம்” என்ற மந்திரத்துடன் ஆரம்பிப்பதால் இது ஈசாவாஸ்ய உபநிடதம் எனப்படுகிறது. இறையணர்வைப் பெறவேண்டும் என்பதற்காக, தகுதி வருமுன்னரே செயல்களை விட்டு விட்டு தியானத்தில் ஈடுபடுவது தவறான செயலாகும் என இவ்வுபநிடதம் சுட்டும்.

“தியானம், செயல்கள் இரண்டையும் சேர்த்து யார் அறிகிறானோ அவன் செயல்களால் மரணத்தைக் கடந்து தியானத்தால் இறவாநிலையை அடைகிறான்.”

(ஈசாவாஸ்ய உபநிடதம்: 28)

ஐபதவம் போன்ற கிரியைகளை இறைவனை நாடிச் செய்வதால் மனத்தாய்மை பெற்று தியானத்தில் இறைநிலையை அடைகின்றான்.

முண்டக உபநிடதம்

தலையை மழித்த துறவிகளுக்குரிய உபநிடதம் என்ற பொருளிலே முண்டகம் உபநிடதம் சுட்டப்படுகின்றது. இவ்வுபநிடத்தில் தியானம் மிகச் சிறந்த உவமையுடன் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

“உபநிடதங்கள் கூறுகின்ற பெரிய ஆயுதமாகிய வில்லை எடுத்து தியானத்தில் கூர்மையாக்கப்பட்ட அம்பை அதில் வைத்து இறை எண்ணங்களால் நிறைந்த மனமாகிய நாணை இழுத்து இலக்கை அடிக்க வேண்டும். அந்த இலக்கே இறைவன். அவரை அறி” (முண்டக உபநிடதம் :64)

ஆன்மாவானது ஓங்கார மந்திரத்தின் மூலம் இறைவனைத் தியானித்து இறுதி இலக்கை அடைய வேண்டும்.

“ஓங்கார மந்திரமே வில், ஆன்மா அம்பு, இறைவனே இலக்கு என்று சொல்லப்படுகிறது. அம்பை எய்பவன் அலைபாயாத மனத்தினையுடையவனாக இருக்க வேண்டும். அம்பைப் போல் அந்த இலக்குமயமாக ஆக வேண்டும்” (முண்டக உபநிடதம்)

மாண்டூக்கிய உபநிடதம்

இதனை அருளிய முனிவரின் பெயரினால் “மாண்டூக்கிய உபநிடதம்” என அழைக்கப் பெறுகின்றது. இறைவன், ஆன்மா, உலகு மூன்றும் அடிப்படை உண்மைகளாகும். இந்த மூன்றும் “ஓங்காரமே” என்பது இவ்வுபநிடதம் விளங்குகின்றது. அதாவது இந்த ஓங்கார மந்திரத்தின் மூலம் உலகம், மனிதன், இறைவன் என்ற மூன்று உண்மைகளையும் விளக்க முற்படுகிறது.

சுவேதாஸ்வர உபநிடதம்

மிகப்பழமை வாய்ந்த முக்கிய உபநிடதங்களில் சுவேதாஸ்வர உபநிடதமும் ஒன்றாகும். சுவேதாஸ்வர உபநிடதத்தல் ஆன்மா விடுதலைக்குரிய மார்க்கமாக தியானம் சுட்டப்பட்டுள்ளது. சுவேதாஸ்வர உபநிடதம் பரம் பொருளானவன்,

“அன்பினால் இதயத்திலும் ஆராய்ச்சியால் புத்தியிலும் தியானத்தால் மனத்திலும் அடைவதற்குரியவன்”

(சுவேதாஸ்வர உபநிடதம் : 4.17)

எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

பிரச்சன உபநிடதம்

பிரச்சன உபநிடதமானது ஓங்கார தியானத்தின் உயர் பரிமாணத்தை விளக்குகின்றது. இவ் “ஓம்” எனப்படும் ஓங்கார மந்திரமானது அ,உ,ம் என்ற மூன்று எழுத்துக்களின் சேர்க்கையால் அமைந்ததாகும். இந்த எழுத்துக்கள் ஒவ்வொன்றும் மாத்திரை எனப்படுகின்றன. “அ” மாத்திரை தியானத்தால் விரைவில் மனிதப் பிறவியும் “உ” மாத்திரை தியானத்தால் சந்திரலோகமும் “ம்” மாத்திரை தியானத்தால் பிரம்மலோகமும் கிடைக்கின்றன. ஆனால் இவை அனைத்தும் எல்லைக்குட்பட்ட, மீண்டும் பிறவிக்குக் காரணமான பலன்களையே தரும். எனவே இறைவனை அடைந்து மீண்டும் பிறப்பற்ற நிலையை அடைய விரும்புகின்ற மகான்கள் மூன்றையும் இணைப்பதான ஓங்காரம் பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். இதன் மூலம் இறைவனை அடைகின்றார்கள்.

“ஓங்கார மந்திரத்தின் மூன்று மாத்திரைகளையும் இணைத்து தியானிப்பதுடன் மேலான இறைவனையும் ஆழ்ந்து தியானிப்பவன் ஒளிப்பொருளான சூரியனை அடைகின்றான். பாவங்களிலிருந்து விடுபடுகிறான். மேலான இறைவனை இங்கே அவன் காண்கிறான்”
(பிரச்சன உபநிடதம்: 89)

பிருகதாரண்யக உபநிடதம்

ஆன்மாவை தியானிப்பவர்கள் அதுவாகவே மாறிவிடுகின்றனர். எவன் தன்னை இறைவன் என்று (அகப் பிரம்ம மாஸ்மி) அறிகின்றானோ, அவனுடைய பெருமைகளைக் குறைக்க தேவர்களாலும் முடியாது என இவ்வுபநிடதம் சுட்டும். மேலும் பிரம்ம தத்துவத்தை அறிந்துகொள்ள, பொறுமை அஹிம்சை, தவம், சாஸ்த்திரங்களைக் கேட்டல், வைராக்கியம் எப்பொழுதும் பரம்பொருளைத் தியானித்துக் கொண்டிருத்தல் போன்ற குணங்களைக் கொண்டவர்கள் “பிரம்ம நிகழ்வை” அடைந்து ஆன்ம ஞானம்

பெற்று பிரம்மமாக மாறிவிடுவார்கள் எனவும் இவ்வுபநிடதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

தைத்திரீய உபநிடதம்

இவ்வுபநிடதமானது பிரணவ தியானம் பற்றிய சிந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளது. இது பிரணவ மந்திரம், சப்தப்பிரம்மம், நாதப்பிரம்மம் என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகின்றது. உலகம் படைக்கப்பட்டபோது முதலில் எழுந்தது இவ்ஓங்காரத்தவனியே. அன்று யோகிகள் இதைக் கேட்டதாகவும் அன்று முதல் இன்று வரை இது எங்கும் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதாகவும் கூறப்பட்டுள்ளது. யாராலும் எழுதப்படாத ஓசையாதலால் இது “அனாஹத்தவனி” எனப்படுகின்றது. ஓங்காரமும் அதன் உபாசனை முறையும் இதில் சிறப்பாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

உபநிடதங்கள் கூறும் இறுதி இலக்காகிய இறைவன் தான் சேரவேண்டுமாயின் “ஓம்” எனும் பிரணவ மந்திரத்தினை தியானம் செய்தல் வேண்டும். இதயக் குகைக்குள் இருக்கும் ஆன்மாவைத் (பரமான்மா) “ஓம்” எனும் மந்திரத்தின் மூலம் தியானம் செய்தால் ஒருவன் இருளைக்கடந்து மறுகரைக்குச் செல்ல முடியும். இவ்ஓங்காரமாகிய பிரணவ மந்திரத்தை “மணி ஓசை போலவும் எண்ணை ஒழுக்குப் போலவும் இடைவிடமால் உச்சரிக்க வேண்டும்” இவ்வாறு ஜபித்தால் ஆன்மதியானம் கைகூடப் பெறும்.

சாந்தோக்கிய உபநிடம்

சாந்தோக்கிய உபநிடதத்தின் ஆறாம், ஏழாம், எட்டாம் அத்தியாயங்களில் தியானம் பற்றிய கருத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. தியானத்தின் விளைவான ஆன்ம அனுபூதி பற்றிக் கூறுகின்றது. “பூமா வித்யை” எனப்படும் இறைவனை அனைத்திலும் மிகப் பெரியவனாகத் தியானிக்கும் வித்யை கூறப்பட்டுள்ளது.

மார்பின் உள்ளே ஒரு வெளி, தாமரைமொட்டுப் போன்ற இதயம், நாற்புறமும் நாடிகளால் சூழப்பட்டு தொடங்குகின்றது, அதன் உள்ளே நுண்ணிய ஆகாசம் உள்ளது, அனைத்தும் அதில் நிலை பெற்றுள்ளது, இவ் இதய வெளிக்குள்ளே உள்ள பொருளைத் தேடவேண்டும், இதற்கு தியானம் பயிற்சி அவசியம், இதைப் பயில பிரமச்சரிய விரதம் அவசியம் என சாந்தோக்கிய உபநிடதம் தியானத்தின் அவசியம் பற்றி கூறிநிற்கின்றது.

“மனதைவிட தியானம் பெரியது, பூமி தியானம் செய்தது போல சொர்க்கம் தியானம் செய்கிறது, நீர் தியானம் செய்கிறது, காற்றுத் தியானம் செய்கிறது, மனிதர்கள் மற்றும் கடவுள்கள் தியானம் செய்கின்றனர், எவனொருவன் கடவுளை தியானத்தினால் வழிபடுகின்றனோ எவ்வளவு தூரம் பயணம் செய்கின்றானோ அவ்வளவு தூரம் அவன் விரும்பியபடி செயற்படும் சக்தியைப் பெறுவான்”

கீதையில் தியானம்

இத்தகைய தியானம் பற்றிய சிந்தனைகள் உபநிடதங்களின் சாரமாகத் திகழும் பகவத்கீதையில் மிகவும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. கீதையின் பதினெட்டு அத்தியாயங்களில் யோகங்களில் ஆறாவது அத்தியாயமானது “தியான யோகம்” எனும் தலைப்பில் அமையப்பெற்று, தியானம் பற்றிய எண்ணக்கருவினை விளக்கி நிற்கிறது. இங்கு தியானத்தின் விளக்கம், தியானத்தின் பிரிவுகள், ஒருவன் எவ்வாறு தியானம் செய்ய வேண்டும், தியானம் செய்வதற்கான சூழல், தியானத்தால் கிடைக்கப்பெறும் பலா பலன்கள் என்பனவும் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

மனதை வென்றவன் அமைதி பெற்று இறைவனை அடைவான். உடல், மனம் மற்றும் செயல்களை இடையறாது கட்டுப் படுத்தப்பழகிய யோகி, பௌதீக வாழ்க்கையைக்

களைந்து, இறை நாமத்தைக் கூறியவாறு கிருஷ்ண லோகத்தை அடைகிறான். துன்பங்கள் அனைத்திலுமிருந்து பெறப்படும் உண்மையான விடுதலையினை தியானத்தின் மூலம் பற்றுக்கொள்ளலாம் என பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் பகவத்கீதையில் கூறியுள்ளார்.

நிறைவுரை

இந்து இலக்கியங்கள் கூறும் இறுதி இலட்சியம் முத்தி நிலையாகும். அதாவது பிறவாத பேரின்ப நிலையாகும். இந்த உலகியல் வாழ்வில் துன்பக்கனவிலிருந்து உழலாமல், பிறப்பை விடுத்து இறைவனுடன் இரண்டறக் கலத்தலே ஆன்மாக்களின் இலட்சியமாகும். உபநிடதங்களானவை ஆன்மாக்களின் உலகியல் வாழ்வில் வாழ்ந்தபடி இறுதி இலக்கை அடையுமாறு சுட்டிநிற்கின்றது. இதற்கான சிறந்த வழியாகவே தியானம் சொல்லப்பட்டுள்ளது. “ஓம்” எனும் ஒங்கார மந்திரத்தினை உச்சரித்தபடி இறுதி இலக்காகிய இறைவனை மனதிலிருத்தி தியானித்தால் ஆன்மாக்கள் மரணமில்லாமல் பெருவாழ்வினை அடைய முடியும் என்கிறது உபநிடதங்கள். சமகாலப்புலத்தில் உபநிடதங்கள் கூறும் தியானத்தின் இந்நோக்கத்தை மறந்து யாவரும், மன அமுத்தத்தினைக் குறைப்பதற்கான ஒருவழியாகவே தியானத்தினை நோக்குவது குறிப்பிடதக்கது. தியானம் மேற்கொள்ளும்போது ஒரு ஆன்மாவிற்கு கிடைக்கப்பெறும் உண்மையான வெற்றி (முத்திநிலை) பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்றைய சமுதாயத்தில் கருகலாகவே காணப்படுகின்றான்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. அண்ணா(உரை), தைத்திரீயோபநிஷத்து, சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
2. (.), (உரை), உபநிஷத்ஸாரம் (5ம் பாகம்) மஹா நாராயண உபநிஷத்து, சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.

3. ஆண்டியப்பன், இரா., 2001. தியானம், சென்னை, பாரதி பதிப்பகம்.
4. கிருஷ்ண மூர்த்தி, ஜே., 1991. தியானம், சென்னை, கவிதா பப்ளிகேசன்.
5. சுவாமி ஆசுதோசானந்தர், (உரை), 2002. மண்டூக்ய உபநிஷதம், சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
6. (.), (உரை), ஈசாவாஸ்ய உபநிஷதம், சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
7. (.), (உரை), கேனஉபநிஷதம், சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
8. (.), (உரை), கடஉபநிஷதம், சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
9. (.), (உரை), முண்டக உபநிஷதம், சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
10. சுவாமி அஜராத்மானந்தர் (தமிழில்), ஈசாவாஸ்யோபநிடதம், சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
11. தனபாலசிங்கம், செ., உபநிடதச் சிந்தனைகள், உரும்பிராய், உரும்பிராய், சிதம்பர சுப்பிரமணிய சுவாமி கோயில், .
12. தேவநாதன், சி. எஸ். (2007) சித்தர்களின் தியானம், யோகம், ஞானம். சென்னை ஸ்ரீ இந்து பப்ளிகேசன்ஸ்.
13. பொன்னையா, ஐ. (உரை). 2007. சுவேதாசுவதரம், கொழும்பு, சென்னை, குமரன் புத்தக இல்லம்.
14. வரதராஜன், ஊ. (தமிழில்). 2010. மன ஒருமைப்பாடும், தியானமும், சென்னை, ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணமடம்.
15. ஸ்வாமி. 2008. தியானம் அதன் விஞ்ஞானம், சென்னை, புவனேஸ்வரி பதிப்பகம்.