தனிமனித விழுமியங்கள்

முதல் பருவம்

மனிதவள மாண்புத் துறை

(தொகுப்பு)

NGM College

Re - Accredited with 'A' Grade by NAAC & ISO 9001 : 2015 Certified
Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore
POLLACHI - 642 001, Tamil Nadu
✆ : 04259 - 234868, 234870
E- mail : ngm@ngmc.org
Website : www.ngmc.org

முதற் பதிப்பு	:	2009
நான்காம் பதிப்பு	:	2012
ஆறாம் பதிப்பு	:	2015
ஏழாம் பதிப்பு	:	2016
எட்டாம் பதிப்பு	:	2018
ஒன்பதாம் பதிப்பு	:	2019

அச்சிட்டோர் :
ருக்மணி ஆப்செட் பிரஸ்
E-32, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை,
கோயமுத்தூர் - 641 021.
போன் : 0422-2672789

அணிந்துரை

இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களை முதலில் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தங்கள் உயர்வுக்குக் காரணமாக இருந்த சமுதாயத்தை உயர்த்த வேண்டும்.

இந்த உன்னத நோக்கத்தையும், அந்த நோக்கத்தை அடையத் தேவையான தகுதியையும் வைராக்கியத்தையும் தருவதே கல்வியின் நோக்கமாக இருக்கவேண்டும்.

இன்றைய கல்வி புறமேம்பாட்டோடு நின்றுவிடுகிறது. இது அகத்தை அறிந்து கொள்ளவோ, அதை மேம்படுத்தவோ எந்தவொரு முயற்சியும் செய்வதில்லை.

இந்தக் குறையைப் போக்கும் வண்ணம் 1987 ஆம் ஆண்டில் **''அறவியலும் பண்பாடும்''** என்ற ஒரு பாடத்திட்டத்தை நாம் என்.ஜி.எம். கல்லூரியில் துவக்கி, அதை இன்று வரையில் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி வருகின்றோம். அண்மையில் அதை மேலும் மேம்படுத்தி **''மனிதவள மாண்புக் கல்வி''** என்ற வகையில் மிகுந்த முனைப்போடு செயல்படுத்தி வருகின்றோம்.

நம் இளைஞர்கள் வித்தியாசமாகச் சிந்தித்துத் துணிச்சலோடு செயல்பட்டுச் செயற்கரிய காரியங்களைச் செய்து சரித்திரத்தில் இடம்பெறவேண்டும் என்பதே நமது நோக்கமாகும். அரிதான மனிதப்பிறப்பை அலட்சியம் செய்யாமல், 'கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம்' என்று வாழாமல் உன்னத இலட்சியத்திற்காக வாழ்ந்து இந்த மனிதப் பிறப்பை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

வந்தேன், இருந்தேன், போனேன் என்று இல்லாமல் சாதனையாளர்களாக உயர முற்படவேண்டும்.

புறத்தாக்கங்கள் எப்படி இருப்பினும் அகத்திலே ஒரு பக்குவத்தைச் செய்து கொண்டால் இந்தப் போட்டிகள் நிறைந்த பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் நாம் நிச்சயம் வென்றுவர முடியும் என்கின்ற துணிச்சலையும், தன்னம்பிக்கையையும் வழங்குவதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

மேற்படி நோக்கங்களைக் கீழ்க்காணும் ஆறு விழுமியங்கள் ஆறு பருவங்களில் வழங்கப்படுகின்றன. அவை

1. தனிமனித விழுமியங்கள்
2. குடும்ப விழுமியங்கள்

3. பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்

4. சமுதாய விழுமியங்கள்

5. தேசிய விழுமியங்கள்

6. உலகளாவிய விழுமியங்கள் என்பனவாகும்.

இந்தப் பாடத்திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து இதற்கென்று தனியாக ஒரு துறையை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். தகுதிபடைத்த ஆசிரியர்கள், பாடப்புத்தகங்கள், கட்டமைப்பு வசதிகள், பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் தேர்வுமுறைகள் என்று ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

இக்கல்லூரியில் வேதாத்திரி மகரிஷியின் உடற்பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி மற்றும் பல்வேறு குணநலமேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள் அடங்கிய, 'மனவளக்கலை யோகா'வானது இளநிலைப்படிப்பு மாணவர்களுக்கு ஒரு பண்பாட்டுக்கல்வியாக வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

அனைத்துக் கல்லூரிகளிலும் இப்பாடத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி நம் இளைஞர்களிடம் உள்ள அளவற்ற அறிவை முழுமையாக வெளிபடுத்தி, பாரதத்தை ஒரு வல்லரசாக உயர்த்துவதே நமது நோக்கமாகும்.

டாக்டர் பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர்

தலைவர், என்.ஜி.எம். கல்லூரி

பொள்ளாச்சி.

பொருளடக்கம்

			பக்கம்
1.	மனிதவள மாண்பின் அவசியம்	...	7
2.	மனித வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும்	...	12
3.	எண்ணம் ஆராய்தல்	...	22
4.	ஆசை சீரமைத்தல்	...	30
5.	பண்பாட்டுக் கல்வி	...	38
6.	கவலை ஒழித்தல்	...	44
7.	தன்னிலை அறிதல்	...	55
8.	காயகல்ப பயிற்சி	...	63
9.	தவங்கள் - I	...	80
10.	உடல்நல மேம்பாடு	...	80

1. மனிதவள மாண்பின் அவசியம்

மனித குலம் முழுமையோடும் அமைதியோடும், நிறைவோடும், அன்போடும் ஒற்றுமையோடும் வாழ வேண்டும் என்ற இலக்கை அடைவதற்கு மனிதவள மாண்புக் கல்வி அவசியமாகும்.

சமுதாய நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டு அதற்கேற்ப பொறுப்புமிக்க குடிமக்களை உருவாக்குவதே சிறந்த கல்வித் திட்டத்தின் குறிக்கோளாகும்.

வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன என்பதையும், அந்த குறிக்கோளை அடைய, மனிதவள மாண்பின் அவசியத்தை உணரவும் கல்வி எந்த வகையில் உதவமுடியும் என்பதை , நம்முடைய ஆன்மீகப் பெரியோர்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே மிகத் தெளிவாக உணர்த்தி இருக்கின்றார்கள்.

ஆதிமனிதன் விலங்கினத்தில் இருந்து தான் தோன்றினான் என்று டார்வின் பரிணாமக் கொள்கை கூறுகின்றது. ஆதி மனிதனிலிருந்து உருவானது தான் இந்த மனித சமுதாயம். எங்கேயும் கருத்தொடர் விடுபடவில்லை. ஆதிமனிதனிடம் விலங்கினப் பதிவுகள் (Animal imprints) இருந்தன. அவை அப்படியே சரிசெய்யப்படாமல் கோடான கோடிப் பிறவிகளாக மனிதனிடம் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

விலங்கினப் பதிவு என்பது உணவிற்காகப் பிற உயிரை கொல்லுதல் அதாவது பறித்துண்ணல் ஆகும். விலங்கினங்கள் தங்கள் உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யத் தகுதியான பிற விலங்கினத்தைக் கொன்று உணவாக்கிக் கொள்கின்றன. அவற்றிற்கு உணவை உற்பத்தி செய்யத் தெரியாது. எனவே இச்செயல் விலங்குகளைப் பொருத்த வரையில் குற்றமில்லை. ஆயினும் இச்செயலில் நடைபெறும் குற்றங்கள் நான்காகும். அவை;

1. பிற உயிரை கொலை செய்தல்

2. துன்புறுத்துதல் (சித்திரவதை செய்தல்)

3. வாழும் சுதந்திரத்தைப் பறித்தல் (கொன்று விடுவதால் வாழமுடியாது போதல்)

4. உடலைக் கவர்ந்து உணவாகக் கொள்ளல் (பறித்துண்ணல்)

மேற்குறிப்பிட்ட நான்கு குற்றங்களும் விலங்கினங்களைப் பொருத்தவரையில் சரியே, குற்றமில்லை. ஆனால் இச்செயல்களை கருத்தொடர் பதிவாகப் பெற்றுள்ள மனிதன் (Genetic imprints) இச்செயல்களைச் செய்யும்போது குற்றமாகிறது. இதே பதிவுகள் மனிதனிடமும் இருப்பதால், உருவ அமைப்பில் மனிதனாக தோன்றினாலும் உள்ளத்தளவிலும், செயலிலும் விலங்கினமாகவே இருக்கிறான். மனிதன் எந்தக் குற்றம் செய்தாலும் அதன் அடிப்படைக் காரணத்தை அறிய முயன்றால் அது விலங்கினப் பதிவான பறித்துண்ணலாகத் தான் இருக்கும். எனவே மனிதன் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்,வளப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு அறக்கல்வியாகிய ஆன்மீகக்கல்வி அவசியமாகிறது.

இக்காலத்தில் கல்வி முறையானது பல வகைத் துறைகளாக சிறந்து விளங்குகின்றது. இக்காலத்திற்கேற்ப கல்வி முறையும் தகுந்த மாற்றம் பெற்று சிறப்படைய வேண்டும். இத்தகைய சிறப்பை உருவாக்குவதும், அதன் மூலம் மனிதகுலத்திற்கே வாழ வழிகாட்டி உதவுவதும் வாழ்வில் அனுபவமிக்க அறிஞர்களுடைய கடமையாகும்.

கல்வியின் நோக்கம் :

1. உடல்திறம் பேணல்

2. அறிவின் எல்லையை விரிவாக்கல்

3. மனவளம் பெருக்கல்

4. பொருளீட்டும் நேர்மையான வாய்ப்பை பெறல்

5. நற்பண்புகளை அறிந்து பயின்று பின்பற்றுதல்

6. சுற்றுச்சூழலை (இயற்கைத் தத்துவம்) தெளிவாக அறிந்து அதைப் பாதுகாக்கும் அவசியத்தை உணர்தல்.

7. இனிய இல்லத்திற்கான பண்புநலன்களை பெறல்

8. சமுதாயம் போற்றத்தக்க பண்பாளர்களாக உருவாக்கல் எனப் பகுக்கலாம்.

இன்றைய கல்வி முறையில் தொழில் அறிவு, அறிவு வளம் என்னும் இரண்டு

நோக்கங்கள் மட்டுமே முக்கியப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. மற்ற நோக்கங்கள் புறக்கணிக்கப்பட்டே வருகின்றன.

மாணாக்கனாக இருந்து கொண்டே நல்வாழ்வை அவன் பூர்த்தி பண்ணுகிறான். வாழ்நாள் முழுவதிலும் கற்றுக் கொண்டிருக்கும் மனிதனே உண்மையில் மனிதவள மாண்பின் அவசியத்தை உணர்ந்து வாழ்க்கை முழுவதும் பயன் பெறுகிறான். படித்தும் கேட்டும் பயின்றும் மனத்தை பண்படுத்துபவனே கல்வி பெற்றவன். மனதை பண்படுத்தாத மனிதன் பயன்படாத நிலம் போன்றவன் ஆகிறான்.

“வெறும் அறிவையும் திறமையும் தந்து வாழ்க்கையை வெற்றி பெறச் செய்வது மட்டுமல்ல கல்வியின் நோக்கம், அது பிறருடன் ஒத்து வாழ நம்மை பக்குவப்படுத்தி, வாழ்க்கையை வளம் பெறச் செய்வதாகவும் இருக்க வேண்டும்”என்பார் டாக்டர். எஸ். ராதாகிருஷ்ணன்.

அதே போன்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார்;

“ உனக்குள் அளவற்ற ஆற்றலும் அறிவும்
வெல்ல முடியாத சக்தியும் குடிகொண்டிருக்கின்றன
என்று நீ நினைப்பாயானால், அந்த சக்திகளை
உன்னால் வெளியே கொண்டு வர முடியுமானால்
நீயும் என்னைப்போல் ஆக முடியும்.”

இது அவருடைய தன்னம்பிக்கையும் அளப்பரிய மாண்பையும் வெளிப்படுத்துகிறது.

“சிந்தனையின் 90 சதவீத ஆற்றல் சாதாரண மனிதனால் வீணடிக்கப்படுகிறது. எனவே தொடர்ந்து அவன் பெரிய தவறுகளை செய்து கொண்டே இருக்கிறான். சரியான பயிற்சி பெற்ற மாண்புமிக்க மனிதனின் மனமோ ஒரு போதும் தவறு செய்வதில்லை” என்கிறார் விவேகானந்தர்.

மனித மாண்பின் குறிக்கோள் :

1. மனிதன் தன்னுடைய முழு ஆற்றலையும் உணர்ந்து கொள்வது;

2. முழு ஆற்றலையும் வெளிக் கொணர்வது

3. வாழ்க்கையில் சரியான வழியை தேர்ந்தெடுப்பது

4. இந்த தேர்ந்தெடுத்த நல்வழியில் நடந்து தொழிலிலும், வாழ்விலும் வெற்றி அடைவது

5. எல்லோருக்கும் பயன்பட வாழ்ந்து முழுத் திருப்தி அடைவது.

ஆகவே மனிதனின் அறிவு, உடல்நலம், மனவளம் மற்றும் ஆன்மீக அறிவு முழுமையாக வெளிப்படும்போது மனிதவள மாண்பு சிறப்புறுகிறது.

இன்றைய இளைஞர்களுக்கு வாழ்வில் சவால்களும், சந்தர்ப்பங்களும் நிறைந்து உள்ளன. இந்த சவால்களை சந்தர்ப்பங்களாக மாற்றிக் கொள்வதற்கு மனிதவள மாண்புக் கல்வி பெரிதும் உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சமுதாயத்தில் மதிப்புமிக்கவனாவான். அவன் தன்னை உணர்ந்து மேம்படுத்தி அடைகின்ற மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் ஒட்டு மொத்த சமுதாயத்தையும் அமைதி பூங்காவாக்கும். சமுதாயத்தில் ஏற்படுகின்ற எந்த நிகழ்வுகளுக்கும் தனிமனிதனே பொறுப்பாவான். அவன் ஆற்றுகிற எந்த செயலின் விளைவும் இன்னொரு மனிதனையும், சமுதாயத்தையும் பாதிக்கும். ஆகவே தனது செயலின் விளைவை உணர்ந்து பிறருக்கு தீங்கு நேராமல் செயலாற்றுகின்ற பக்குவத்தை பெற வேண்டும். ஒரு சமுதாயத்தின் கலாச்சாரம் கெடாமல் பாதுகாக்கின்ற பொறுப்புணர்வு ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் உண்டு.

மனிதவள மாண்பிற்கான விழுமியங்கள் :

மனித வள மேம்பாட்டடிற்கான ஆறு விழுமியங்கள் பின்வருமாறு.

1. தனிமனித விழுமியங்கள்

2. குடும்ப விழுமியங்கள்

3. பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்

4. சமுதாய விழுமியங்கள்

5. தேசிய விழுமியங்கள்

6. உலகளாவிய விழுமியங்கள்

தனிமனிதன் அடைகின்ற உடல், உயிர், மனம் சார்ந்த தெளிவும், அவன் செயலின் விளைவும், குடும்பத்திலும், வேலை செய்யும் இடத்திலும், சமுதாயத்திலும், தேசியத்திலும் மற்றும் உலகளாவிய நிலையிலும் அவனுக்கு வெற்றியையும், புகழையும் கொடுக்கும்.

ஆகவே வாழ்க்கையை உருவாக்கக்கூடிய, மனிதனை மனிதனாக்கக் கூடிய நல்ல ஒழுக்கத்தை வளர்க்கக்கூடிய கருத்துக்களைக் கிரகித்து, அவற்றை நாம் நம்முடையவையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு மனதைத் தூய்மை செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் மனத்தின் தன்மை எதுவோ அதுதான் மனிதனுடைய தன்மை. மனத்தின் மாண்பு எதுவோ அதுதான் மனிதனுடைய மாண்பு. மனத்தின் உயர்வு எதுவோ அதுவேதான் மனிதனின் உயர்வு. ஆகவே, மனத்தை எந்த அளவில் உயர்த்திக் கொள்கிறோமோ, வலுப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ, நெறிப்படுத்துகிறோமோ, அந்த அளவிலேதான் மனிதனுடைய வாழ்வு, மனிதனுடைய மதிப்பு, மனிதனுடைய வெற்றி, மனிதனுடைய எல்லா வளங்களும் அமையும்.

நிறைவாக மனிதவள மாண்பு என்பதைப் பற்றி விவேகானந்தர் ஆங்கிலத்தில் கூறியது.

"Teach yourself ; Teach everyone his real nature; call upon the sleeping soul and see how it awakes. Power will come, glory will come, goodness will come, purity will come, and everything that is excellent will come, when this sleeping soul is roused to self - consicous activity. "

வினாக்கள்.

பகுதி - அ

1. மனிதவள மாண்பு என்றால் என்ன ?

2. மனித வள மாண்பு பற்றிய விவேகானந்தரின் கருத்தை எழுதுக.

பகுதி - ஆ

1. மனிதவள மாண்பின் குறிக்கோள்களை விளக்குக.

2. மனிதவள மாண்பு உள்ளடக்கிய விழுமியங்களை விளக்குக.

3. மனிதவள மாண்புக் கல்வியின் அவசியத்தை விவரித்து கட்டுரை வரைக.

2. மனித வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும்

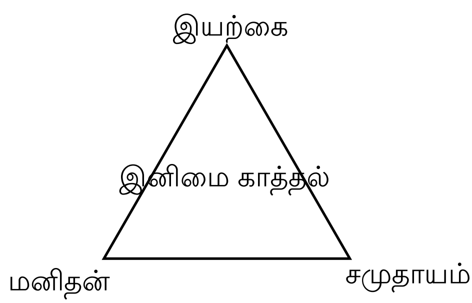
மனித வாழ்வின் நோக்கம் என்ன என்பது குறித்தும், தனக்கும், சமுதாயத்திற்கும் இனிமை காத்தல் பற்றியும் சிந்திக்க இருக்கிறோம். இதற்கு அகத்தாய்வு மிக அவசியம். அகம் என்றால் உள்ளம், கருமையம், ஆய்வு என்றால் ஆராய்தல், சோதனை செய்தல், சிந்தித்தல், அகம் + ஆய்வு = அகத்தாய்வு ஆகும். எனவே, நமது வாழ்வின் நோக்கத்தையும், வாழ்க்கை தத்துவத்தையும் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்வின் நோக்கம் :

மனித வாழ்வின் நோக்கம் இறைநிலை உணர்தல், அதாவது அறிவு முழுமை பெறுதல்.

ஆறாவது அறிவைக் கொண்டு இயற்கையின் முழுமையை உணர்ந்து, எந்த சக்தியிலிருந்து நாம் தோன்றி, வந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறோமோ, அந்த சக்தியின் அடிப்படையை உணர்ந்து, அதோடு லயமாகி நம்மை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே வாழ்வின் நோக்கமாகும்.

ஆக, இறைநிலை உணர்தல், ஆறாவது அறிவின் சிறப்பை உணர்தல், அறநெறி வாழ்க்கை வாழ்தல், குற்றங்களைக் களைந்து, இயற்கை இன்பங்களை துய்த்து அறிவு



நிறைவும், அமைதியும் அடைதல், மனிதரிடையே அன்பும் கருணையும் கொண்டு தெய்வீக மனிதராக வாழ்தல், முழுமைப்பேறு அடைதல் இவையே மனித வாழ்வின் நோக்கமாகும். இது தனக்கும் இயற்கைக்கும் இனிமை காத்தலாகும்.

வாழ்க்கைத் தத்துவம் :

தனக்கும், சமுதாயத்திற்கும் உள்ள உறவைப் பற்றிய தத்துவ ஆராய்ச்சியே வாழ்க்கைத் தத்துவமாகும். தான் உயிர் வாழ இயற்கைத் துன்பங்களிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொண்டு சமுதாயத்தோடு ஒத்து வாழ்கின்றபோது மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது. இறையுணர்வு பெற்று மனிதர்களிடம் அன்பும் கருணையும் பெருகும்போது உலகமே அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் கொண்டிருக்கக் கூடிய காட்சியைக் காணலாம்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப்படையான தத்துவங்கள் மொத்தம் பன்னிரண்டு. அவை நான்கு தொகுதிகளாக அமைந்து உள்ளன. ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் மூன்று விளக்கங்கள் உள்ளன. அவை.

1) தேவைகள் மூன்று

2) காப்புகள் மூன்று

3) அறநெறிகள் மூன்று

4) அறிவு நிலைப்படிகள் மூன்று என்பன.

தேவைகள் மூன்றும், காப்புகள் மூன்றும், மனிதனுக்கு மட்டுமின்றி உயிரினங்கள் அனைத்திற்கும் பொதுவானவை. அறநெறிகள் மூன்றும், அறிவுநிலைப் படிகள் மூன்றும் மனிதனுக்கு மட்டுமே சிறப்பானவையாகும். ஏனெனில், மனிதன் ஆறாவது அறிவு பெற்றவன். வாழ்வின் நோக்கமான அறிவின் முழுமைப்பேறை மனிதனால் மட்டுமே அடைய முடியும். இறைநிலையை உணர்ந்து அறநெறி வாழ்வில் நின்று பிறவிப் பயனை அடைய முடியும்.

(1) தேவைகள் மூன்று :

இயற்கைத் தேவைகள் மூன்று அவை :

(i) பசி, தாகம் ஆகியவற்றால் எழும் துன்பங்களை ஒட்டி ஏற்படும் தேவைகள்

(ii) தட்ப வெப்ப மாறுதலால் ஏற்படும் தேவைகள்

(iii) உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகத்தின் விளைவால் எழும் தேவைகள்.

(i) பசி, தாகத்தின் காரணத்தால் எழும் தேவைகள் :

நாம் பூமியின் மீது வாழ்கிறோம். நமது உடல் கோடிக்கணக்கான உயிர்த்துகள்களால்

ஆனது. பூமி மணிக்கு சுமார் 1000 மைல் வேகத்தில் தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொண்டு இருக்கிறது. இத்தற்சுழற்சியால் ஏற்படும் விலக்கு ஆற்றல் (Repulsive Force) காரணமாக நமது உடலிலிருந்து உயிர்த்துகள்கள் வெளியேறுகின்றன.

மேலும் உடலியக்கம், மன இயக்கம் ஆகியவை நடைபெறுவதால் உயிர் ஆற்றல் செலவாகிறது. இதனால் உடலில் உயிராற்றலின் இருப்பில் குறைவு ஏற்படுகிறது. இந்த ஆற்றல் குறைவைச் சரி செய்ய பசி என்ற உணர்வை இயற்கை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தப் பசித் துன்பத்தைப் போக்க உணவுப் பொருட்கள் நமக்குத் தேவைப்படுகின்றன. தாகத்திற்கு நீர் தேவைப்படுகிறது.

(ii) தட்ப வெட்ப ஏற்றத் தாழ்வுகளால் விளையும் துன்பங்களைப் போக்க ஏற்படும் தேவைகள்:

நமது உடலில் குறிப்பிட்ட அளவில் சூடு இருக்க வேண்டும். இயல்பான நிலையில் உடலில் வெப்பம் 37^0C (98.6^0F) இருக்கும். உடலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கிற இரத்தம் பல இரசாயனங்களின் கலவையைக் கொண்டது. இந்த இரசாயனங்கள் ஒழுங்காக கெடாமல் இருக்க வேண்டுமானால் உடல் வெப்பநிலை (98.6^0F) இருக்க வேண்டும். இந்த வெப்பநிலையில் தான் உடலியக்கம் சீராக நடைபெறும்.

நம் உடலைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலைகளில் தட்ப வெட்ப அளவு கூடும்போதோ, குறையும்போதோ, அந்த மாறுதல் நம் உடலையும், உடலியக்கத் திறனையும் பாதிக்கிறது. இதனால் நமக்குத் துன்ப உணர்வு தோன்றுகிறது. அதனைப் போக்க ஆடைகள், வீடு முதலிய பொருட்களும், வேறு சில சாதனங்களும் தேவையாகின்றன.

(iii) உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகத்தின் காரணமாக ஏற்படும் தேவைகள் :

உடல் இயக்கம் நடைபெறுவதால், அப்போதைக்கப்போது உடலிலிருந்து மலம், மூத்திரம், வித்து போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் தோன்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. இத்தகு கழிவுப் பொருட்கள் உடலில் தோன்றி தேங்கி விடும்போது, அவற்றின் வெளியேற்ற வேகம் துன்பமாக உணரப்படுகிறது. இத்துன்பத்தைப் போக்கிக் கொள்ளச் சில வசதிகள் தேவைப்படுகின்றன. பருவ வயது வந்தபின், உடல், உயிர், இயக்கத் தேவைக்கான அளவு போக மிகுதியான விந்து நாதமும் கழிக்கப்பட வேண்டும். எனவே ஆண், பெண் உறவு இவ்வகைத் தேவையின்பாற்பட்டதே. இது முறையாகச் சமுதாய அமைப்பொக்க முறைப்படுத்தப்பட்டு இல்லறம் மூலம் ஒழுங்கு அமைக்கப்படுகிறது.

(2) காப்புகள் மூன்று :

மனித வாழ்க்கை துன்பமின்றியும், தடையின்றியும் தொடர்ந்து நடைபெற மனிதனுக்குச் சில பாதுகாப்புகள் தேவை. இல்லையெனில் துன்பம் ஏற்படலாம். அதனால் வாழ்க்கையே முடிந்து விடலாம். ஆகவே மனிதனுக்கு கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகளில் சில காப்புகள் தேவைப்படுகின்றன. அவைகள்

(i) இயற்கைச் சீற்றத்திலிருந்து காப்பு,

(ii) வேற்றுயிர்ப் பகையிலிருந்து காப்பு,

(iii) தற்செயலான விபத்துக்களிலிருந்து காப்பு,

(i) இயற்கைச் சீற்றத்திலிருந்து பாதுகாப்பு :

இயற்கை நிகழ்ச்சிகளான பூகம்பம், எரிமலை, புயற்காற்று, வெள்ளம், வறட்சி, சுனாமி முதலிய சீற்றங்களின் விளைவுகளிலிருந்து மனிதனுக்குக் காப்பு கிடைத்தால், அவன் வாழ்வு இனியதாக அமையும். பூகம்பம் அடிக்கடி நடக்கும் இடங்களில் வீடுகளை மரத்தால் கட்டிக் கொள்வது அவசியம். இயற்கைச் சீற்றத்திலிருந்து பாதுகாப்பு ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும். இதைச் சமுதாயம் தான் கவனிக்க வேண்டும்.

(ii) வேற்றுயிர்ப் பகையிலிருந்து காப்பு :

உணவு, பாதுகாப்பு ஆகியவற்றின் காரணமாக மனிதனுக்குப் பிற உயிர்களிடமும், பிற மனிதர்களிடமும் பகை ஏற்படுகிறது. வேறு சில காரணங்களுக்காகவும், மனிதர்களுக்கு இடையே பகை ஏற்படுகிறது. இந்தப் பகையினால் தோன்றும் விளைவுகளிலிருந்து ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் காப்பு வேண்டும்.

கொசு மனிதரைக் கடிக்கிறது. நோய்க்கிருமிகளைப் பரப்புகிறது. நமது உடல்நலம் பேண கொசுவிடமிருந்து நமக்குக் காப்புத் தேவை. கொசுக்கள் பெருகுவதைத் தடுப்பதும் ஒரு வகைக் காப்புதான். இரவில் வெளியில் நடக்கும்போது பாம்பு, தேள், போன்ற உயிர்களிடமிருந்து காத்துக் கொள்ள விளக்கு எடுத்துச் செல்வதும் காப்புதான்.

(iii) தற்செயலான விபத்துக்களிலிருந்து காப்பு :

எந்த இடத்திற்கு எப்படிப் போனாலும் தற்செயல் நிகழ்ச்சிகளாக விபத்துகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதிலிருந்து பாதுகாப்புத் தேவை. ஒரு மனிதனின் திட்டமிட்ட செயல்களுக்கு

இடையில், பிறருடைய திட்டமிட்ட செயல்களும், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளால் மட்டும் தற்செயலாக நடைபெறும் சில நிகழ்ச்சிகளும், அவனது வாழ்க்கையைப் பாதித்துவிடக் கூடும். எனவே, இத்தகைய விபத்துக்களிலிருந்து மனிதனுக்குப் பாதுகாப்பு வேண்டும்.

இந்த ஆறு தத்துவங்களும் (தேவைகளும் காப்புகளும்) மனிதனுக்கு மட்டுமின்றி எல்லா உயிரினங்களுக்கும் அவசியமானவை. பொதுவானவை.

3) அறநெறிகள் மூன்று :

மனிதன் சமுதாயமாகச் சேர்ந்து வாழப் பழகிவிட்டான். இனி இந்த நிலையை மாற்றிக் கொண்டு விலங்குகளைப் போல் தனித்தனியாக வாழ முடியாது. ஏனென்றால், ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தினசரி வாழ்க்கைக்கு பலருடைய உழைப்பு தேவைப்படுகிறது.

மேலும் விலங்கினங்கள் இயற்கை வளத்தை நேரடியாக வாழ்வின் வளமாக அப்படியே துய்த்து வாழ்கின்றன. மனிதன் மட்டும் இயற்கை வளம் ஒவ்வொன்றையும் தனது கைத் திறனால் அழகுபடுத்தியும் அறிவின் திறனால் அதை உருமாற்றியும் அனுபவிக்கிறான்.

இந்த நிலையில் குழப்பம் விளையாமல் இருக்கவும், தீமைகள் தோன்றாமலும் பெருகாமலும் இருக்கவும், விலங்கினங்களுக்குத் தேவைப்படாத ஒன்று மனிதனுக்குத் தேவைப்படுகிறது. அதுவே அறநெறி, மனித குலம் சிறப்பாக இருக்க அறநெறிகள் தழைத் தோங்க வேண்டும்.

அறநெறிகள் மூன்று அவை :

(i) ஒழுக்கம், (ii) கடமை, (iii) ஈகை என்பன.

(i) ஒழுக்கம் :

எந்த ஒரு செயலுக்கும் ஒரு விளைவு உண்டு. ஒரு மனிதனின் செயல் அவனையும் பாதிக்கலாம். பிறரையும் பாதிக்கலாம். எனவே, துன்பம் தனக்கோ, பிறருக்கோ தோன்றாமல் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் செயலை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துன்பம் உடலுக்கும் கூடாது. அறிவிற்கும் கூடாது. அது உடனேயும் தோன்றக் கூடாது. எதிர்காலத்திலும் தோன்றக் கூடாது. அத்தகு செயல்களை மட்டும் புரிதலையே ஒழுக்கம் என்கிறோம். இதற்கு ஒரு சாம்யம் (Formula) உள்ளது.

எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய ஏதொன்றாலும் (1) தனக்கோ, (2) பிறருக்கோ, (3) தற்காலத்திலோ, (4) பிற்காலத்திலோ, (5) உடலுணர்ச்சிக்கோ, (6) அறிவிற்கோ துன்பம் தராத செயல்கள் எல்லாம் ஒழுக்கம் எனப்படும்.

இந்தச் சட்டத்தை உணர்ந்து, மதித்து ஏற்றவாறு செயலாற்றி வாழ்தலே ஒழுக்கம். துன்பம் தராத செயல்கள், நற்செயல்கள் அல்லது புண்ணியம் எனப்படும். துன்பம் தரும் செயல்கள் தீய செயல்கள் அல்லது பாவம் எனப்படும்.

ஒழுக்கத்தை ஒருவர் உயிரைப் போல் ஓம்பி வாழ்ந்தால், பிறர் கருத்துக்கும் தேவைக்கும் மதிப்புக் கொடுத்து, தன் தேவையையும் கருத்தையும் நிறைவு செய்து கொள்ளும் பெருந்தன்மை இயல்பாகும்.

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும்". (குறள் - 131)

(ii) கடமை :

ஒவ்வொரு மனிதனும் பெற்றிருக்கும் உடலும் அறிவும் சமுதாயத்திலிருந்து அவன் பெற்றவையாகும். அவ்வப்போது அவன் அனுபோகிக்கும் பொருட்களும் சமுதாயக் கூட்டுறவில் பெற்றதன்றித் தனியொருவன் காரணமாக முடியாது. நாம் உண்ணும் உணவில் ஒரு பிடியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அது இங்கு வந்து சேர்வதற்குள், அதை உருவாக்கியது முதற்கொண்டு எத்தனை பேருடைய உழைப்பு தேவைப்பட்டிருக்கும்? எத்தனைத் தலைமுறையினரது அனுபவ ஆராய்ச்சி அறிவு தேவையாக இருந்திருக்கும்? இதைத்தான்,

"ஒரு பிடி உணவில் உலக ஒற்றுமை கண்டுபிடி
உழைப்பினால் பதில் உலகிற்குத் தந்துவிடு".

என்கிறார் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

ஈடு செய்ய முடியாத அளவில் சமுதாயத்தின் பால் நாம் கடன்பட்டிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு கணமும் அந்தக் கடன் கூடிக்கொண்டே போகிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் பெற்றிருக்கும் உடலாற்றலையும், அறிவாற்றலையும், பொருள் வளத்தாலும் அவ்வப்போதைய தேவைக்கும், வாய்ப்புக்கும் ஏற்றவாறு குறைவில்லாமல் சமுதாயத்திற்கு அர்ப்பணம் செய்வதே கடமை.

சமுதாயத்திற்கு நாம் பெற்ற கடனைத் (due) திருப்பித் தருவதே கடமை (duty) ஆக அமைகிறது. (Due to Society = Duty)

கடனைத் தீர்க்க வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து அவரவர்க்கு ஏற்றவாறு கடமையாற்றவில்லையென்றால் சமுதாயத்தின் வளம் குறையும். அந்த அளவிற்குச் சமுதாயத்தில் தனிமனிதனின் அனுபோகப் பங்கும் குறையும். சமுதாய வளம் குறைந்ததன் காரணமே இன்று உலகில் காணும் பற்றாக்குறை, வறுமை போன்ற துன்பங்கள் ஆகும். எல்லோரும் கடமை அறம் புரிந்தால் மனித குலத்திற்கு இல்லாமை என்ற துன்பமே ஏற்படாது.

எந்த உழைப்பாளியும் அவன் குழந்தையாய் இருந்த காலமும் உண்டு. பிறகு முதுமை அடையப் போகும் காலமும் உண்டு. இந்த இரண்டு பருவங்களிலும் பிறர் உழைப்பைக் கொண்டே அவன் வாழ்ந்தாக வேண்டும்.

(iii) ஈகை :

மனிதகுலத்தின் சிறப்புகளில் ஒன்று பிறர்படும் துன்பத்தைக் கண்டு இரங்கலும், அத்துன்பத்தைப் போக்க முயலுவதும் ஆகும். அந்த வகையில் எழுந்த செயலே ஈகையாக மலர்ந்தது.

வாழ முடியாதவர்களையும் வாழத் தெரியாதவர்களையும், வாழ்வை இழந்தவர் களையும், ஏற்றுக் காப்பது சமுதாய நலத்தைக் காக்கும் நற்செயலாகும். எல்லோருமே ஈகையை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவரவரும் தங்கள் உழைப்பின் பலனிலே ஒரு பகுதியை ஒதுக்கி வைத்து ஈகையாக்க வேண்டும். ஈகையால் ஈபவரின் மனமும் மகிழ்ச்சி அடையும். ஏற்பவரின் வாழ்வும் வளமாகும். எனவே, இருதரப்பிலும் ஈகை நலம் பயப்ப தாகும். மேலும், சமுதாயத்தில் நோயுள்ளோர், உறுப்பிழந்தோர், உடலுறுப்புகள் குறைவாகப் பிறந்து விட்டவர்கள் அனைவரும் வாழ்வதற்கு, உழைக்கும் வலிவும், வயதும் உடையவர்கள் தாம் உதவி செய்ய வேண்டும். இத்தகைய ஈகை இல்லாமல் மனிதகுலம் வாழ முடியாது.

'' வறியார்க்கொன்று ஈவதே ஈகைமற் றெல்லாம்
குறியெதிர்ப்பை நீர துடைத்து'' (குறள் - 221)

இல்லாதவருக்கு பொருள் கொடுத்து உதவுவது ஈகை எனப்படும். மற்றவர்க்குக் கொடுப்பதெல்லாம் பயன் கருதிச் செய்வதாகும்.

4) அறிவின் படி நிலைகள் :

ஒவ்வொருவரின் தவறுகளும் அவரை மட்டுமின்றி ஓரளவில் சமுதாயத்தையும் பாதிக்கின்றன. இந்த நிலை தோன்றாமல் இருக்கவும் வளராமல் இருக்கவும், ஒவ்வொரு

வரும் தத்தம் அறிவை உயர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மனிதன் தனது பிறவியின் நோக்கமான இறைநிலையை உணர்ந்து அமைதி பெற மூன்று படித்தளங்களைக் கடக்க வேண்டியுள்ளது. அம்மூன்று படித்தளங்களே அறிவு நிலைப்படிகள் ஆகும். அவை :

(i) நம்பிக்கை (Faith),

(ii) விளக்கம் (Understanding),

(iii) முழுமைப்பேறு (Perfection).

(i) நம்பிக்கை :

குழந்தைகள் பெரியவர்கள் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றி வாழ்தலைப் போல, அறிவில் போதிய வளர்ச்சி பெறாதவர்கள் தங்களது குறையை உணர்ந்து, அறிவு முழுமை பெற்றவர்கள் வகுத்த வழியில் வாழ்தல் நம்பிக்கை வழியாகும். இதையே "பக்திமார்க்கம்"என்பர். அனுபவம் பெற்ற பெரியவர்கள் அனுபவம் பெறாதவர்களை வழி நடத்தும் முறையே நம்பிக்கை வழி.

(ii) விளக்கம் :

சிந்திக்கக் கூடிய காலம் வந்து விட்ட பிறகு தானே சிந்தித்து விளைவறிந்த விழிப்போடு வாழக் கூடியது விளக்க வழி.

தன் சிந்தனையாலும், மெய்யுணர்வு பெற்றவர்களின் விளக்கங்களைக் கேட்டுச் சிந்தித்துப் பெற்ற விளக்கத்தாலும், இயற்கை வழிகளையும், சமுதாய அமைப்பையும் மனத்தின் தன்மையையும் நன்கு அறிந்து மதித்து, தனக்கும் பிறருக்கும் துன்பத்தைத் தோற்றுவிக்காத வழியில் தன் வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ளுதலே விளக்கவழி என்பதாகும். காரண காரிய விளைவு விதிகளில் தெளிவும், அயரா விழிப்புநிலையும் பெற்றது தான் விளக்க வழி. இதை "ஞானமார்க்கம்" என்பர்.

(iii) முழுமைப்பேறு :

வாழ்க்கைத்தத்துவம், இயற்கைத் தத்துவம், அறிவின் தன்மை, அதன் மூலம் முடிவு இவற்றைப் பற்றிய முழுமையான, தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்று, அவ்வழியில் தன் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டு, மற்றவரும் தன் வழியைப் பின்பற்றி வாழத்தக்க ஒரு வழிகாட்டியாகத் திகழ்வது, முழுமைப்பேறு ஆகும். இது ஞானமார்க்கத்தின் முடிவான

படியாகும். இறையுணர்வு பெற்று அறநெறியில் நின்று சமுதாயத்திற்குத் தொண்டாற்றி இன்பம் காணுதலே முழுமைப்பேறு ஆகும். .

ஆகவே, தேவைகள் மூன்றும், காப்புகள் மூன்றும், அறநெறிகள் மூன்றும், அறிவு நிலைப்படிகள் மூன்றும் ஆக மொத்தம் பன்னிரன்டு தத்துவங்களையும் ஒன்றாகப் புரிந்து கொண்டால் அறிவு, சுகாதாரம், பொருளாதாரம், விஞ்ஞானம் ஆகிய எல்லா நூல்களுக்கும் விளக்கம் கிடைத்து விடும். இதுவே, எல்லா ஞானத்திற்கும் திறவு கோலாகும்.

வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் :

இவற்றையெல்லாம் மனிதனாக உள்ள நாம் அனைவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உணர்ந்து கொள்வதோடு உணர்ந்த வழியே நடக்க வேண்டும். அதே போல இந்த உலகம் தொடர்ந்து முன்பு வாழ்ந்தவர்களைப் பின்பற்றித்தானே பின்னாலே வாழக் கூடியவர்கள் வாழ வேண்டியதாக இருக்கிறது. ஆகையால், நமக்குப் பின்னால் வரக் கூடியவர்களுக்கு நாம் நல்ல உலகத்தை விட்டுச் செல்ல வேண்டும். நல்ல செயலை விட்டுச் செல்ல வேண்டும். நல்ல பாடத்தை விட்டுச் செல்ல வேண்டும் என்கிறபோது நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் வழிகாட்டியாக வாழ வேண்டும். தொண்டு ஆற்ற வேண்டும்.

எனவே, இந்த வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை நல்ல முறையில் உணர்ந்து கொண்டால் பிறரோடு நட்புறவு கொள்வதற்கும், பொருளோடு தொடர்பு கொள்வதற்கும் தெளிவு ஏற்படும். அது ஏன் வேண்டும் ? இது ஏன் கூடாது என்பதற்கும் தெளிவு ஏற்படும். இவற்றிற் கெல்லாம் அடிப்படையாக அமைந்த ஒரு கல்வியே, வாழ்க்கைத் தத்துவ விளக்கம் ஆகும்.

வாழ்க்கையின் அடிப்படையான பன்னிரெண்டு தத்துவங்களைப் பற்றி அறிந்து உணர்ந்து, தெளிந்து, இவை ஒன்றினால் ஒன்று கெடாமல் வாழும் வாழ்க்கைத்தான் ஆன்மீக வாழ்வாகும். இத்தகைய ஆன்மீக வாழ்வுதான் உலகில் அமைதி காத்து எல்லாருடைய வாழ்க்கையும் வளப்படுத்தக்கூடியது.

வினாக்கள் :

பகுதி - அ

1. வாழ்வின் நோக்கம் என்பது யாது ?
2. வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை ஏன் அறிய வேண்டும் ?
3. வாழ்க்கைத் தத்துவத்தின் நான்கு பிரிவுகள் எவை ? அவற்றின் உட்பிரிவுகள் யாவை?
4. ஒழுக்கம் என்பதை சாம்யத்துடன் விளக்குக.

பகுதி - ஆ

1. தேவைகள் மூன்றை விளக்குக.
2. காப்புகள் மூன்றை விளக்குக
3. அறநெறிகள் மூன்றை விளக்குக
4. அறிவு நிலைப்படிகள் மூன்றை விளக்குக.
5. வாழ்க்கை தத்துவத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் என்ன?
6. வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை விவரிக்க

3. எண்ணம் ஆராய்தல்

அகத்தாய்வு :

மனித மாண்பாகிய ஆறாவது அறிவின் சிறப்புத் தன்மையை வெளிப்படுத்த மனிதன் குணநலப் பேற்றினைப் பெற்றே ஆக வேண்டும். மனித மாண்பின் உச்சகட்ட நிலை அவனின் அறிவு முழுமை பெறுதலாகும். குணநலப்பேறு என்பது நற்குணங்களைப் பெறுவதாகும். மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை, கருமையத் தூய்மை அடைவதே குணநலப்பேறு.

இதற்காகத் தன்னையே உள்நோக்க அறிவால் ஆராய்ந்து, தன்னிடம் அமைந்துள்ள உணர்ச்சி வயப்பட்ட குணங்களையெல்லாம் அறிந்து, அவற்றையெல்லாம் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள தகுந்த போதனை, சாதனை முறைகளே "அகத்தாய்வு" என்ற பயிற்சியாகும்.

மனிதனிடம் உள்ள தன்முனைப்பினால் இரண்டு எண்ண எழுச்சிகள் எழுகின்றன. அவை 'தான்' 'தனது' என்பவை. தான் என்பது அதிகாரப்பற்று. தனது என்பது பொருள் பற்று அல்லது உடைமைப் பற்று.

'தான்' 'தனது' என்ற தன்முனைப்பின் காரணமாக, மனிதனுக்கு ஆறு தீய குணங்கள் பிறக்கின்றன. அவை

1) பேராசை 2) சினம் 3) கடும்பற்று 4) முறையற்ற பால்கவர்ச்சி,

5) உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை 6) வஞ்சம் என்பனவாகும்.

இத்தகைய ஆறு தீய குணங்களால் ஐந்து பழிச்செயல்களை மனிதன் செய்கின்றான். அவை (1) பொய், (2) களவு, (3) கொலை, (4) சூது (5) கற்பழிப்பு என்பவை ஆகும்.

ஆறு தீய குணங்களையும் ஆறு நற்குணங்களாக மாற்ற வேண்டும். அவை முறையே (1) நிறைமனம் (2) பொறுமை, (3) ஈகை, (4) கற்பு நெறி (5) சமநோக்கு அல்லது நேர் நிறை உணர்வு (6) மன்னிப்பு என்பனவாகும். இதுவே அறுகுண சீரமைப்பாகும்.

இவ்வாறு குணநலம் பெற, அகத்தாய்வில் ஐந்து பயிற்சிகள் உள்ளன. அவை

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

எண்ணம் ஆராய்தல் :

அகத்தாய்வில் எண்ணம் ஆராய்தல் என்பது முதல் பயிற்சி.

மனம், வெளி நிகழ்ச்சிகளோடும் பொருட்களோடும் தொடர்பு கொண்டு, ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக் கணித்தலை 'எண்ணம்' என்கிறோம்.

மனிதர்கள் அனைவருக்கும் எண்ணங்கள் ஒன்று போல் அமைவதில்லை. சிலருக்கு உலக நன்மை கருதி எண்ணம் ஏற்படுகிறது. மற்றும் சிலருக்குத் தம் புலன் இன்பத்தையே பெரிதாகக் கருதும் எண்ணமே நிறைந்து நிற்கிறது. மனம் விரிந்த நிலையில் உயர்ந்த எண்ணங்களும், அதுவே குறுகிய நிலையில் தனக்கும் பிறருக்கும் துன்பம் விளைவிக்கின்ற தீய எண்ணங்களும் தோன்றுகின்றன.

நல்ல எண்ணங்கள் :

விழிப்பு நிலை (awareness) தவறும் போது தோன்றும் தவறான எண்ணங்களைக் கவனமாக இருந்து தவிர்க்க வேண்டும். அதற்கு ஒரே வழிதான் உண்டு. நல்ல எண்ணங்களை நாமே விரும்பி எப்பொழுதும் மனத்தில் இயங்கவிட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். தீய எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் நம்மையும் பிறரையும் வாழ்த்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவ்வையகத்தையும் வாழ்த்திக் கொண்டிருக்கலாம்.

எண்ணத்தை ஆராய்ச்சியிலும் தூய்மையிலும் வைத்திருப்பவனே ஞானி. முயற்சி செய்தால் ஒவ்வொருவரும் அந்த நிலையைப் பெறலாம். தன் உருவ நினைவு, அறிவில் தெளிந்த பெரியோரின் உருவ நினைவு ஆகியன எண்ணத்தில் நிலைபெறப் பழகுவது மனிதனின் வாழ்வை சிறப்படையச் செய்யும்.

" எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்
திண்ணிய ராகப் பெறின் " (குறள் - 666)

என்ற குறளைச் சிந்திப்போம். எண்ணத்தில் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்திடில் எண்ணியதெல்லாம் எண்ணியபடியே ஆகும்.

மனத்தால் பிரபஞ்சம் அளவு விரியவும் முடியும். நுண்ணிய விண்துகளையோ, அதை விட மிகச்சிறிய இறைத்துகளையோ நினைக்கையில், அந்த அளவுக்கு சுருங்கவும் முடியும்.

அத்தகைய இயல்புடைய அற்புதமான மனம், அதன் குணம், தன்மை என்ன என்று சிந்திக்கையில் மனத்தால் மிகப் பெரிய அளவில் விரியவும், மிகச் சிறிய அளவில் சுருங்கவும் முடிகிறது.

எண்ணத்தின் சிறப்பு :

எண்ணத்தின் உயர்வை ஒட்டியே மனத்தின் தரமும் உயர்வும் அமைகின்றன. மனத்தின் அளவில்தான் தனிமனிதனின் தரமும் உயர்வும் உருவாகின்றன. எனவே எண்ணத்தைப் பண்படுத்த வேண்டும். எண்ணத்தைப் பண்படுத்தி எண்ணத்திற்கு உயர்வூட்ட வேண்டும்.

எண்ணத்தை அடக்க நினைத்தால் அலையும், அறிய நினைத்தால் அடங்கும். எண்ணத்தை ஆராய வேண்டும் என்றால் எண்ணத்தால் தான் ஆராய வேண்டும். எண்ணத்திற்குக் காவலாக எண்ணத்தையே வைக்க வேண்டும். ஒருவர் எண்ணமே அவர் எண்ணத்திற்கு நீதிபதியும் ஆகும். ஏனெனில், ஒருவருடைய எண்ணத்தை அறிந்து கொள்ள அவரவர் எண்ணத்தால் மட்டுமே முடியும். அகத்தாய்வைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் தான் மனிதன் குணத்தில் உயர முடியும். வேண்டாத எண்ணங்களை ஒதுக்க ஒதுக்க மனிதன் உயர்கிறான். "அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே."

எண்ணம் எழக் காரணங்கள் :

வெற்றி வேண்டுவோர் எண்ணத்தை முறை அறிந்து, வகைப்படுத்தி ஆராய வேண்டும். எண்ணம் எழும் காரணத்தை அறிந்தாலே அதனை மாற்றும் வகையை அறிந்து வெற்றி பெற முடியும்.

எண்ணம் எழும் வகைகளை ஆறாகப் பிரிக்கலாம். அவை :

1) தேவை 2) பழக்கம் 3) சூழ்நிலை 4) பிறர்மனத் தூண்டுதல் 5)கருவமைப்பு 6) தெய்வீகம் ஆகியன ஆகும்.

(1) தேவையால் எண்ணம் :

பசி தோன்றுகிறது. உடனே, உணவின் மேல் எண்ணம் செல்கிறது. இது தேவை யினால் எழும் எண்ணம் ஆகும். தேவையும் நியாயமானதே, எனவே இந்த எண்ணத்தை அனுமதித்து செயல்படுத்துவது முறையாகும். இதே போன்று உடலையும் உயிரையும் நல்ல முறையிலே பாதுகாக்க எழும் நியாயமான எண்ணங்கள் எல்லாமே நிறைவேற்றப்பட வேண்டியவையே.

(2) பழக்கத்தால் எண்ணம் :

ஒரு செயலில் மனமானது பழகி விட்டால், மீண்டும் தேவை இல்லாதபோது கூட அதையே நாடுகிறது. இது பழக்கத்தால் தோன்றும் எண்ணம்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் செய்தித்தாள் படிப்பது ஒரு பழக்கம். ஒரு நாள் செய்தித்தாள் வரத் தாமதமாகி விட்டால் மற்றப் பணிகளை மறந்து, அதே நினைவாகச் செய்தித் தாளுக்காகக் காத்துக் கொண்டு இருப்பது பழக்கத்தால் தோன்றும் எண்ணமாகும்.

தேர்வுக்காகப் படிக்கும் காலங்களில் தொலைக்காட்சித் தொடரை விடாமல் பார்க்க வேண்டும் என்பதும் பழக்கத்தின் காரணமாகும்.

நாள்தோறும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உண்டு பழகியவர்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினமும் மணியைப் பார்த்தவுடனையே பசியில்லாவிட்டாலும் கூட சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் எழுவது பழக்கத்தின் காரணம் ஆகும்.

இவற்றை அனுமதிக்கலாமா? நிறைவு செய்யலாமா? விளைவு என்னவாகும்? என்று ஆராய்ந்து பார்த்து சரியான முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

(3) சூழ்நிலையால் எண்ணம் :

அமைந்து விடுகின்ற சூழ்நிலையின் காரணமாகத் தோன்றும் எண்ணத்திற்கு உடன்பட்டு விடுவது சூழ்நிலையால் தோன்றும் எண்ணமாகும்.

ஒரு நண்பர், இதுவரை புகை பிடித்தல் போன்ற எவ்வித தீய பழக்கமும் இல்லாதவர் அவர் புகைபிடிக்கும் நண்பர்களுடன் பழகி வருகிறார். ஒரு நாள் நண்பர்கள், இவருக்கும் கொடுத்து, இதைப் பிடித்துப்பார், உற்சாகமாக இருக்கும் என்கிறார்கள். முதலில் மறுத்தாலும் பிறகு வற்புறுத்தலால் ஏற்றுக் கொள்கிறார். அவர்களுடைய பழக்கம் இவருக்கும் தொற்றிக் கொள்ள, இவரும் தர்ம உபதேசத்தால் புகை பிடிக்கப் பழகி கொள்கிறார். இது சூழ்நிலை காரணமாக ஏற்பட்ட எண்ணமாகும். இதனால் உடல் நலம் கெடுகிறது. இதுபோன்று சூழ்நிலையால் ஏற்படுகின்ற தீங்கு தரக்கூடிய எண்ணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலும் சூழ்நிலையால் ஏற்படும் அனைத்து எண்ணங்களும் தீயவை என்று சொல்ல முடியாது. ஒரு நண்பருடன் சேர்ந்து ஓர் இடத்திற்குச் செல்கிறோம். அங்குத் தவம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. அதைப் பார்த்து நாமும் தவம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. கற்றுத் தேர்ந்து மேன்மை அடைகிறோம். அது சூழ்நிலையால் வந்த

உயர்வு தானே. அது நன்மை தரத்தக்க பதிவு. அது வாழ்க்கைக்குத் தேவையானதும் ஆகும்.

(4) பிறர் மனத்தூண்டுதலால் வரும் எண்ணம் :

நாம் அறியாமையில் இருக்கும் பொழுது, அல்லது மனம் உறுதியற்ற நிலையில் இருக்கும் பொழுது, பிறர் தம் எண்ணத்தை அழுத்தமாக நம் மீது செலுத்தினால், அதற்குப் பல சமயம் ஆட்பட்டு விடுகிறோம். இவ்வாறு பிறர் எண்ணத்திற்கு இடம் கொடுத்து நாம் செயல் ஆற்றுவது பிறர் மனத் தூண்டுதலால் வரும் எண்ணமாகும்.

எடுத்துக்காட்டாக, கடைத் தெரு வழியாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறோம். ஒருவர் தள்ளுவண்டியில் மாம்பழம் விற்கிறார். அவர் பேச்சு நம் கவனத்தை ஈர்க்கிறது. முதலில் விலையை மட்டும் அறிந்து வைப்போம் என்று விசாரிக்கிறோம். விலை நேற்று வாங்கியதை விட இன்று மிக மலிவாகத் தோன்றுகிறது. அவரிடம் ஆறு மாம்பழங்கள் வாங்கிக் கொள்கிறோம்.

வீடு நோக்கி வரும்போது மனத்திலே ஓர் உறுத்தல் சிந்தனை தொடங்குகிறது. வீட்டில் யாருமில்லை. எவ்லோரும் ஊருக்குச் சென்று விட்டார்கள். ஏற்கனவே வாங்கிய 10 மாம்பழங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருக்கின்றன. நமக்கு ஒன்று போதும். மாம்பழத்தின் மீது அதிக மோகம் இல்லை. பின் ஏன் வாங்கினோம்?

இங்கு தேவையும் இல்லை. பழக்கமும் இல்லை. சூழ்நிலை என்று சொல்லலாம் என்றால் தெரு நெடுகிலும் மாம்பழ வண்டிகள் இருக்கின்றன. தினமும் இந்த வியாபாரம் நடைபெறுவதைப் பார்க்கின்றோம். இன்று மட்டும் ஏன் வாங்கினோம்?

படம் 3- 1 பிறர் மனத் தூண்டுதல்

இந்த வண்டி வியாபாரிக்கு நீண்ட நேரமாக வியாபாரம் ஆகவில்லை. மாலைக்குள் பழங்களை விற்றுத் தீர்த்துவிட வேண்டும். இவர் வாங்குவாரா? அவர் வாங்குவாரா? என்று எண்ணமிட்டுக் கொண்டே கூவி அழைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார். நம்மைப்

பார்த்ததும் இவர் நிச்சயம் வாங்குவார். இவராவது வாங்கட்டும் என்ற ஓர் அழுத்தம் கொடுத்தார். உறுதி இல்லாத நம் மனம் அவர் எண்ணத்திற்கு இடம் கொடுத்தது. வியாபாரியின் எண்ணத் தூண்டுதல் நம் எண்ணமாக மாறிச் செயலாகவும் மலர்ந்துவிட்டது. இது பிறர் மனத்தூண்டுதலால் உண்டாகும் எண்ண வகையாகும்.

ஓர் எண்ணம் மனத்தில் தோன்றி அதற்கு பிறர் மனத்தூண்டுதல்தான் காரணம் என்று கண்டாலே நாம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

(5) கருவமைப்பு (பாரம்பரிய) எண்ணம் :

முன்னோர்கள் தம் வாழ்நாளில் நிறைவேற்ற முடியாத எண்ணம் பிறவித் தொடராக தொடர்ந்து வந்து அவர்களது சந்ததியர்கள் மூலம் பூரிப்படைந்து செயலாகி விடும். இது கருவமைப்பால் தோன்றும் எண்ணமாகும். இதை “சஞ்சித கர்மம்” அல்லது “பாரம்பரியம்” என்று சொல்கிறோம்.

ஒருவருக்குத் தம் கிராமத்திலே பள்ளிக்கூடம் கட்ட வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது . அதைக் கட்டி முடிக்கிறார். அவருக்கு அந்த எண்ணம் ஏன் தோன்ற வேண்டும் ?

அவருடைய தந்தையோ, பாட்டனாரோ ஒரு பள்ளிக்கூடம் கட்டவேண்டுமென்று பல காலம் நினைத்து, அவர்களது விருப்பம் நிறைவேறாதபோது வித்துத் தொடராக வந்த அந்த எண்ணம் அவர்களுடைய மக்கள் மூலம் செயலுக்கு வருகிறது. இது கருவமைப்பால் (பாரம்பரியத்தினால்) தோன்றும் எண்ணமாகும்.

(6) தெய்வீக எண்ணம் :

சமுதாயத்தில் பலபேர் மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்கள், அவற்றை நிறைவேற்றக் கூடியஆற்றலும், வாய்ப்பும், வசதியும் உள்ள ஒருவர் மூலமாகச் செயலுக்குவந்து விடும். இதுதான் தெய்வீக எண்ணம் அல்லது இயற்கை வழி வரும் எண்ணமாகும்.

தெய்வீகத்தால் தோன்றும் எண்ணம் எதுவுமே உயர்ந்ததாகத்தான் இருக்கும்.

மேற்சொன்ன பள்ளி என்ற எடுத்துக்காட்டையே மீண்டும் எடுத்துக் கொள்வோம். அவருடைய முன்னோர்களுக்கு அந்த மாதிரி எண்ணம் இருந்ததில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். பின் எவ்வாறு அவர் ஊரில் பள்ளிக்கூடம் கட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றி அதைச் செயல்படுத்தியும் விட்டார்.

அவரது ஊரில் பள்ளிக்கூடம் இல்லாத குறை பலர் மனத்தில் தோன்றி வந்திருக்கும்.

நம் ஊரிலும் ஒரு பள்ளிக்கூடம் கட்டப்பட வேண்டும் என்று பலரும் எண்ணி இருப்பார்கள். சிலர் மனத்தில் பள்ளிக்கூடம் கட்டியாக வேண்டும் என்ற எண்ண எழுச்சியும் வந்திருக்கலாம். ஆனால், செயல்படுத்தக்கூடிய துணிவு, வாய்ப்பு, வசதி இல்லாமல் போயிருக்கலாம். இந்த எண்ணம் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவரைக் கருவியாக்கிச் செயல்படுத்தி விடுகிறது. இது தெய்விகத்தால் வரும் எண்ணம்.

உலக சமாதானம் என்ற எண்ணம் வேதாத்திரி மகிரிஷிக்கு வந்தது. அது தெய்விக எண்ணமே. இது போன்று தெய்விகத்தால் தோன்றும் எண்ணம் எதுவுமே உயர்ந்ததாகத் தான் இருக்கும். அத்தகைய எண்ணங்களை மதித்து போற்றி செயல்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை :

1. தாளும், எழுதுகோலும் எடுத்துக் கொண்டு அமைதியான இடத்தில் அமர்க. கண்களை மூடி மனத்தில் ஓடக்கூடிய எண்ணங்களை கவனிக்க வேண்டும்.
2. சிறிது நேரம் சென்றபின் அந்த எண்ணங்களை வரிசைப்படுத்திப் பட்டியலில் எழுதுக.
3. அந்த எண்ணங்களை ஆறு காரணங்களில் வகைப்படுத்திப் பிரித்து எழுதுக.
4. ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ, உடலுக்கோ, மனத்திற்கோ நன்மை தருமா அல்லது தீமை தருமா என்று ஆராய வேண்டும்.
5. நன்மை தருமெனில் அதை நிறைவேற்றுவதற்கு வசதி, வாய்ப்பு இருக்கிறதா என்று ஆராய்ந்து திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த வேண்டும்.
6. தீமை தருவதாக இருந்தால், "இந்த எண்ணம் எழாமல் விழிப்போடு இருப்பேன்" என்று சங்கல்பம் செய்தாக வேண்டும்.
7. அந்த தீய எண்ணத்திற்குப் பதிலாக அந்த இடத்திற்குப் பொருந்தக்கூடிய நல்ல எண்ணத்தைப் பாவனை செய்து மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
8. தீய எண்ணம் வேண்டாம் என்ற சங்கல்பமும், அதற்குப் பதிலாக நாம் எண்ணும் நல்ல எண்ணமும் திரும்ப திரும்ப அழுத்தம் பெறும் போது தீய எண்ணம் மறைந்து நல்ல எண்ணமே நமது குணமாக மாறி விடும்.

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி அட்டவணை

வரிசை எண்	எண்ணங்கள்	எண்ணம் எழக் காரணங்கள்						விளைவு நன்மையா? தீமையா?	முடிவு
		1 தேவை	2 பழக்கம்	3 சூழ்நிலை	4 பிறர் மனத் தூண்டுதல்	5 கருவமைப்பு	6 தெய்வீகம்		

வினாக்கள் :

பகுதி - அ

1. அகத்தாய்வு என்றால் என்ன?
2. ஆறு தீய குணங்கள் ஆறு நற்குணங்கள் எவை?
3. தவிர்க்க வேண்டிய ஐந்து பழிச்செயல்கள் எவை?
4. அகத்தாய்வில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் எவை?
5. எண்ணம் என்றால் என்ன ?
6. எண்ணம் எழக் காரணங்கள் யாவை ?

பகுதி - ஆ

1. அகத்தாய்வு பற்றி விளக்குக.
2. அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே என்ற கூற்றை விளக்குக.
3. எண்ணம் எழக் காரணங்களை எடுத்துக்காட்டுடன் விவரிக்க.
4. எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவணையுடன் விவரிக்க.

4. ஆசை சீரமைத்தல்

ஆசை :

அகத்தாய்வில் ஆசை சீரமைத்தல் என்பது இரண்டாவது பயிற்சி.

ஆசை என்ற எண்ணத்தை விருப்பம், அவா, பற்று, இச்சை, வேட்கை, காமம் காமியம், வேண்டுதல் எனப் பலவாறாக அழைக்கிறார்கள்.

ஆசை எழக் காரணம் :

மனிதன் உயிர் வாழ்வதால் பசி, தாகம், உடல் தட்ப வெட்ப ஏற்றத் தாழ்வு உடற்கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகம் போன்ற இயற்கை துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. உயிர் வாழ்தல் என்ற காரணம்தான் ஆசைக்கு மூலகாரணமாகிறது. இக்காரணத்தால் தேவையும் ஆசையும் ஏற்படுகின்றன.

மண்ணாசை, பொன்னாசை, பெண்ணாசை :

ஆசையைப் பொதுவாக மண்ணாசை, பெண்ணாசை, பொன்னாசை என்ற மூன்று அமைப்பாகப் பார்த்தார்கள். துன்பங்கள் தோன்றுவதற்கு இம்மூவகை ஆசைகளே காரணம். ஆகவே, அவற்றை ஒழிக்க வேண்டும் என்று நெடுங்காலமாக நிலவி வரும் கருத்துத் தவறு.

1. மண்ணாசையை எடுத்துக் கொள்வோம். நாம் வாழ ஓரளாவாயினும் நிலமும் வீடும் நமக்கு வேண்டும். மண்ணின் மேல்தான் நாம் நின்றும், உட்கார்ந்தும், நடந்தும் படுத்தும் வாழ்க்கையை நடத்துகிறோம்.

2. மனைவியாக இல்லாவிட்டாலும் தாயாக, சகோதரியாகப் பெண் துணை இல்லாமல் யார் வாழ்கிறார்கள் ? யார் வாழ முடியும்?

3. பொன்னின் பிரதிநிதியாக விளங்கும் பலவிதமான பொருட்களை உபயோகித்தவாறு தானே நாம் வாழ்கிறோம்?

ஆகையால் ஆசையை ஒழிக்க முடியாது; ஒழிக்கவும் கூடாது. எனவே, நம்மில் எழும் ஆசைகளை ஆராய்ந்து, துன்பம் தரக்கூடிய முறையற்ற ஆசைகளை தவிர்த்து, நமக்கு நன்மையாகவும் சமுதாயத்திற்கு நலமாகவும் அமைகின்ற ஆசைகளை நிறைவேற்றி வளமான வாழ்வைப் பெறலாம். இவ்வாறு நம் ஆசைகளை ஒழுங்குபடுத்தவதே ‘ஆசை சீரமைத்தல்’ எனப்படும்.

பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துதல் :

பிறவிப் பெருங்கடலை நீந்துதல் என்ற இலட்சியத்தை நாம் அடைய வேண்டும் என்பதும் ஓர் ஆசை தான். இந்த ஆசையை எப்படி ஒழிப்பது? வாழ்ந்துதானே அந்த இலட்சியத்தை அடைய வேண்டும்.

1. உண்ணாமல் உடுத்தாமல் மற்றப் பொருட்கள் பலவற்றை அனுபவிக்காமல் எப்படி வாழ்வது? அப்போதைக்கப்போது உணவின் மீதும், உடை முதலியவற்றின் மீதும் ஆசை செல்லத்தானே செய்யும்? எனவே இவற்றின் மீது தேவையின் காரணத்தால் ஆசை எழுவது இயல்பே.
2. வாழ்க்கையில் உயர்வடைய வேண்டுமென்று திட்டமிடுதல் என்பதும் ஆசைதான்.
3. முடிவாக வாழ்வின் நோக்கமான இறைநிலை உணர்தல் என்பதும் ஆசைதான்.

மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் :

நம்மில் எழுகின்ற ஆசைகள் நம் அறிவின் மேம்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தாலும், நம் வாழ்வில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துமானாலும், சமுதாயத்திற்கு நலம் சேர்ப்பதாக இருந்தாலும் நிறைவு செய்யலாம். இவை மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள், அதை விடுத்து அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று இச்சையை விரித்துக் கொண்டே போகலாகாது.

வேண்டுவதெல்லாம் என்ன? முறையான தேவைகள் நிறைவு பெற வேண்டும். இயற்கைத் துன்பங்கள் சமன் செய்யப்பட வேண்டும். நாளுக்கு நாள் அறிவில் மேம்பாடு அடைய வேண்டும்.

ஆசை அறிவை மயக்கக் காரணம் :

தேவையைக் காரணமாகக் கொண்டு எழுந்த ஆசை, தேவை நிறைவோடு நின்று விட வேண்டும். பசி, தாகம் முதலிய இயற்கைத் துன்பத்தைப் போக்கிக் கொள்ள எழுந்த ஆசை துன்பத்தைப் போக்குவதோடு நின்றாக வேண்டும். உயிராற்றல் செலவைச் சரி செய்ய எழுந்த ஆசை அப்படிச் சரி செய்வதோடு நின்றாக வேண்டும். ஆனால், பொதுவாக அப்படி நிற்பதில்லை.

தேவை நிறைவு செய்யப்படும்போது ஏற்பட்ட திருப்தியின் மீது அல்லது இன்பத்தின் மீது மனம் மயங்கி விடுகிறது. எந்தச் செயல் இன்பத்தை தந்ததோ அச்செயலை மனம் தேவையில்லாமல் மீண்டும் செய்ய விரும்புகிறது. அதாவது, உண்மையான தேவை இல்லாமலேயே ஆசை எழுகிறது. துன்பத்தைத் தீர்க்கும் வகையில் தோன்றிய ஆசை இப்பொழுது அறிவு மயங்கிச் செயற்கையாக இன்பத்தைத் தேடும் முயற்சியில் ஈடுபடுகிறது. இன்னும் வேண்டும், இன்னும் வேண்டும் என்று ஆசை பெருகும்போது, அது பேராசையாக மாறுகிறது.

ஆறு தீய குணங்கள் :

ஆசையின் மறுமலர்ச்சியே ஆறு தீய குணங்கள் அவை: பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்பன.

- ✶ முறைப்படுத்தப்படாத ஆசையே **பேராசை**
- ✶ ஆசை தடைப்படும்போது அத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வமே **சினம்.**
- ✶ ஆசையுள்ள பொருட்களைத் தனக்கு வேண்டுமென பிறர் கவராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் செயலே **கடும்பற்று.**
- ✶ ஆசை பிற பாலை நாடி எழுந்தால் அதுவே **முறையற்ற பால் கவர்ச்சி**
- ✶ ஆசையானது பொருள், செல்வாக்கு, புகழ் இவற்றின் மீது அழுந்தி அதைக் கொண்டு மக்களை உயர்வாக அல்லது தாழ்வாகக் கருதும் போது **உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை.**
- ✶ சினத்தை முடிக்க வலுவையும், வாய்ப்பையும் நாடி நிற்கும் சினமே **வஞ்சம்.**

இந்த ஆறு தீய குணங்களைக் காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம் என்ற வடமொழியில் கூறுவர்.

ஓர் ஆசை பேராசையாக மாறி விட்டால், மற்ற ஐந்து தீய குணங்களும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வந்து சேர்ந்து விடும். எனவே, ஆசையைச் சீரமைத்து, பேராசையாக மாற விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆசையின் இயல்பறிந்து அதை நலமே விளைவிக்கத் தக்க வகையில் பயன்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்திவிட்டால், அதுவே ஞானமாக வளரும்.

உறவிலே கண்ட உண்மை நிலைத் தெளிவே - துறவு :

ஆசை அளவோடு இருக்க வேண்டும். பொருட்களோடும், மக்களோடும் தேவைப் படும் தொடர்பிற்கு எற்ப அளவோடு விழிப்புடன் வைத்துக் கொள்ளும் உறவே துறவாகும். துறவு என்பது மனத்திற்குத்தான். எனவே, இன்ப நுகர்ச்சியில் சிக்கிக் கொள்ளாத மனநிலை தான் உறவில் துறவு (Detached attachment) என்பதாகும். இந்த நிலையை உணர்ந்து செய்யும் செயல்களே "நிஷ்காமிய கர்மம் " எனப்படும்.

உலக வாழ்வில் பொருள், மக்கள், பால் உணர்வு (Sex), புகழ், செல்வாக்கு என்ற ஐவகைப் பற்று ஏற்படுவது இயல்பே. கடமை உணர்வோடும் அளவுமுறை அறிந்தும் விழிப்போடு இப்பற்றுக்களை வளர்த்துக் காத்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

நாம் தூங்கும் போது நமக்குத் தலையணை வேண்டும். அதற்காக அதனை எந்நேரமும் நாம் தலையில் கட்டிக் கொண்டிருப்பதில்லை. எனவே, விழிப்பு நிலையில் பொருட்களோடு அளவோடும், முறையோடும் உறவு கொள்ள வேண்டும்.

உயிர்களோடு, பொருட்களோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது பிணக்கின்றி இணக்கத்தோடு இருப்பது தான் விளைவறிந்த விழிப்பு நிலை எனப்படும். பொருட்களோடு தொடர்பு கொள்ளும் போது புலன்களால் மட்டும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். எண்ணமோ அனுபோகத்தோடு ஒட்டாத துறவு நிலையில் இருக்க வேண்டும். எண்ணத்தால் பூணும் துறவாகிய உறவில் தெளிவுதான் வாழ்வினை உய்விக்கும். ஆசைகளைச் சீரமைத்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

ஆசைகளை சீரமைக்கும் பயிற்சி விளக்கம் :

ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமான சில ஆசைகள் இருக்கலாம். அவ்வப்போது வந்து போகும் சின்னஞ்சிரிய ஆசைகள் பலவும் இருக்கலாம். அவற்றையெல்லாம் ஆராய வேண்டும். எல்லா ஆசைகளையும் தொகுத்து பட்டியலிடுக.

✶ இந்த ஆசை தேவைதானா?

✶ நிறைவு செய்து கொள்ள வாய்ப்பு, வசதி இருக்கிறதா?

✶ நிறைவு செய்தால் பின்விளைவு நன்மையா? தீமையா?

இவ்வாறு ஆராய வேண்டும்.

i) இந்த ஆசை தேவை, நிறைவு செய்ய வசதி இருக்கிறது. நிறைவேற்றினால் பின் விளைவு நன்மை என்றால், அந்த ஆசையைச் செயலாக்கத் தீவிரம் காட்டலாம். ஆசை நிறைவேற நன்கு திட்டமிட்டு, செயலாற்றி வெற்றி பெற வேண்டும்.

ii) இந்த ஆசை தேவையில்லாத ஆசை என்றால் விட்டுவிட வேண்டும். அமைதியாகச் சிந்திப்பது நல்லது. இந்த ஆசை எழுந்ததே தவறு. இதை நிறைவு செய்தால் பல துன்பங்கள் வரும் எனவே, இந்த ஆசையை நான் விட்டுவிடுவேன் என்று தெளிவாக எண்ணித் தவம் இயற்றிச் சங்கல்பம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

iii) அதே போல் இந்த ஆசை தேவை என்று கண்டபோதும், நிறைவு செய்ய வசதி இல்லை என்றாலும், இதை விட்டு விட வேண்டும். முன் சொன்னது போல் ஆராய்ச்சியும் சங்கல்பமும் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மோட்டார் சைக்கிள் வாங்க வேண்டும் அவசியம் தான் அலுவலகம் தூரத்தில் இருக்கிறது. கடைவீதியும் தூரம் தான் அன்றாடம் நடப்பது கடினம். பேருந்துக்கு நிற்பது கடினம். கட்டணம் வேறு அதிகம் செலவாகிறது. மோட்டார் சைக்கிள் வாங்க வேண்டியது தான். சேமிப்பில் இருபதாயிரம் ரூபாய் இருக்கிறது. அதைக் கொண்டும் வாங்கலாம், நகைகளை விற்றும் வாங்கலாம் அல்லது தவணை முறையிலும் வாங்கலாம்.

இதையே வேறுவிதமாகப் பார்க்கலாம். மோட்டார் சைக்கிள் தேவையே என்றாலும், வாங்க வழியில்லை என்றால் இந்த ஆசையைத் துணிவுடன் பட்டியலிலிருந்தும் மனத்திலிருந்தும் அகற்றித்தான் ஆக வேண்டும். திரும்பத் தோன்றாமல் இருக்க சங்கல்பம் ஒன்று இயற்றித்தான் தீர்க்க வேண்டும். இதைவிடச் சிறந்த இன்னொரு வழியில்லை.

இந்த ஆசை தேவை. நிறைவு செய்ய வசதி உள்ளது. ஆனால் பின் விளைவு தீமை எனில் இந்த ஆசையை விட்டு விட வேண்டும். சங்கல்பம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நிறைவு செய்ய முடியாத நூறு ஆசைக் குப்பைகளை வைத்துக் கொண்டிருந்தால் யாருக்கு என்ன இலாபம்?

எடுத்துக்காட்டாக, வாடகைக்கார் செலவு அதிகமாகிறது. ஒரு கார் வாங்க வேண்டும். ஆசை நியமானது தான். வாங்க வசதியும் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். வாங்கிய பிறகு பெட்ரோலுக்கும், மற்ற பராமரிப்புச் செலவுக்கும், ஓட்டுநர் ஊதியத்திற்கும் ஆகும் தொகை வாடகைக்கார் செலவை விட இரண்டு மடங்கு வரும் என்று கணக்கு வந்தால் என்ன செய்வது?

அது மட்டுமன்று, இதுவரை சைக்கிளில் கல்லூரிக்குச் சென்று கொண்டிருந்த மகன் இனிக் காரில்தான் செல்வேன் என்பான். பக்தி மிகுதியால் நடந்தே கோயிலுக்குச் சென்றுவந்த மனைவியும் இனிக்கோயிலுக்கு போகக் கார் கேட்பாள். குடும்பப் பொருளாதாரத்தில் நாளாவட்டத்தில் ஒரு பெரும் பள்ளம் விழுந்து நொடித்து போகும் நிலையும் வந்து விடும். எனவே, இந்த ஆசை நீக்கப்பட வேண்டியதே.

வெற்றி பெறல் :

i) இவ்வாறு தற்சோதனை செய்து ஆசைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து விட வேண்டும்.

ii) நிறைவும் செய்யாமல் மாற்றவும் செய்யாமல், ஆசைகளை மனத்தில் சுமந்து கொண்டு இருந்தால் மன அமைதியும், உடல்நலமும் கெடும். உடலில் வயிற்றுப்புண் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும். மன இறுக்கம், கவலைகள் ஆகியன தோன்றும். ஓர ஆசையை இம்மாதிரி மனத்தில் வைத்திருக்கும் காலத்தில் எடுத்த காரியங்களில் எல்லாம் செயல் வேகம் குன்றி, திறமை மழுங்கி, தோல்வி ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

iii) வெற்றி பெற ஆசை, திட்டமிடல், செயல் மூன்றும் சரியாக இருக்க வேண்டும்.

iv) ஆசை செயலாக்குவதற்கான காலத்தை திட்டமிடல் வேண்டும்.

v) செயல்படுத்தல் (Action), அணுகுமுறை (Approach), சாதித்தல் (Achievement), அனுபவித்தல் (Enjoyment) என்ற நான்கும் ஒன்றையொன்று அடுத்து வந்தால் தான் மனநிறைவு ஏற்படும்.

vi) ஆசை மட்டும் கொண்டுவிட்டு, அணுகுமுறை சரியாக இல்லையென்றால் அதனால் பயனில்லை.

vii) அணுகுமுறை சரியாக இருந்து அதை முறையாக அனுபவிக்கத் தெரியவில்லை யானால் அதில் பயன் என்ன?

viii) இது நல்ல ஆசை இது அவசியம் வேண்டும் இப்படித்தான் அடைய வேண்டும் இப்படித்தான் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று முடிவெடுத்து, அதற்கு வேண்டிய திட்டங்களை வகுத்து முறையாகச் செய்து வெற்றி பெற வேண்டும்.

ஆசை சீரமைப்புப் பயிற்சியில் வெற்றி அடைந்தபின் பார்த்தால் மனம் கலகலப்பாக இருக்கும். தைரியம் வந்து விடும். எதையும் சாதித்து விடலாம் என்ற உற்சாகம் மிகுந்து நிற்கும். மனத்தின் குறுகிய நிலை ஒழிந்து விரிந்த நிலை வந்து விட்டதால் பொறுமை, அன்பு என்ற பல நற்குணங்கள் மிகுந்து காணப்படும். எடுத்த காரியம் நிச்சயம் வெற்றி தரும்.

ஆசை நிறைமனம் ஆனால் மற்ற எல்லா நலன்களையும் பெறுவது எளிதாகச் சாத்திய மாகி, வாழ்வின் இலட்சியமே நிறைவேறிய ஓர் உணர்வு உண்டாகும்.

ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சியினால் ஆசையை ஒரு வாரத்திற்குள் சீரமைத்துக் கொள்ளலாம். அதன்பிறகு வாழ்க்கையை மிகவும் இனிமையாக இருக்கும். வெற்றி கிட்டும். நிறைமனம் அமையும்.

ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி அட்டவணை

வரிசை எண்	ஆசைகள் (நபர்கள் / பொருட்கள் / இன்பங்கள்)	இந்த ஆசை (நபர்கள் / பொருட்கள் / இன்பங்கள்) தேவையா?	நிறைவு செய்ய வாய்ப்பு வசதி உள்ளதா? (உடல் மன, பொருளாதார வலிமை)	நிறைவு செய்தால் பின்விளைவு நன்மையா? தீமையா?	முடிவு

வினாக்கள் :

பகுதி - அ

1. ஆசை - பேராசை வேறுபடுத்துக.
2. ஆசை எழக் காரணங்கள் யாவை?
3. ஆசையில் அறிவு மயங்கக் காரணம் என்ன?
4. மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் எவை?
5. நிஷ்காமிய கர்மம் என்றால் என்ன ?

பகுதி - ஆ

1. ஆசையின் மறுமலர்ச்சியே ஆறு தீய குணங்கள் என்பதை விளக்குக.
2. உறவிலே கண்ட உண்மை நிலைத் தெளிவே துறவு என்பதை விளக்குக.
3. வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு ஆசை சீரமைத்தல் அவசியம் என்பதை விவரிக்க
4. ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி முறையை விவரிக்க.

5. பண்பாட்டுக் கல்வி

பண்பாடு என்ற சொல்லின் பொருள் பண்படுதல் என்பதாகும். விவசாயம் தோன்றிய காலத்தில் பயிர்கள் செழித்து வளர நிலத்தை பண்படுத்தும்முறை இருந்து வந்துள்ளது. அப்போதுதான் அதிக மகசூலைப் பெற முடியும். நிலத்தைப் பண்படுத்துவதைப் போல மனிதமனத்தைப் பண்படுத்துவது அவசியமாகும். அப்போதுதான் குற்றமில்லாத சமுதாயம் உருவாக முடியும். இல்லையெனில் பொய், கொலை, களவு, சூது, கற்பழிப்புப் போன்ற குற்றங்கள் நடைபெறும் சமுதாயமாக மாறிவிடும்.

ஆதி காலத்தில் மனிதன் மிருகத்தைப்போல வாழ்ந்து வந்தான். மனிதகுல வாழ்வு பண்பாடில்லாது மிருக வாழ்க்கையாகத் தொடங்கியது. அன்று முதல் இன்று வரையில் பல இலட்சம் ஆண்டுகள் கடந்து விட்டன. இதனால் அன்று இருந்த வாழ்க்கை முறைக்கும், இன்றைய வாழ்க்கை முறைக்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. தேவை உணர்விலும், தொழில் திறனிலும், விஞ்ஞான அறிவிலும் மனிதன் காலத்திற்குக் காலம் மாறிக் கொண்டே வருகிறான். ஆயினும் அத்தகைய சூழ்நிலையின் கட்டாயத்திற்கு மனித வாழ்வின் வளத்தை அல்லது வாழ்க்கைப் பண்பாட்டை மாற்றிக் கொண்டேதான் வர வேண்டும். இந்த நீதிதான் வாழ்க்கைச் சீர்திருத்தம் என்று கூறப்படுகிறது.

மனிதனுடைய வாழ்க்கை முறையில் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் பண்பாடாக மாறுகின்றன. காலப்போக்கில் சூழ்நிலைக்கேற்ப, தீய பழக்கங்கள் உண்டாகும்போது பண்பாடு சீர்கேடு அடைந்து விடுகிறது. மேலும் பழக்கத்தின் வழியே அதை மாற்ற முடியாமல் சீர்கேடு அடைந்த பண்பாட்டையே பின்பற்றி வாழும்போது, அவை காலத்திற்கு ஒவ்வாதபோது வாழ்க்கையில் சிக்கல்களாகவும், துன்பங்களாகவும் உருவாகின்றன.

எனவே, பண்பாட்டின் திருத்தங்களைக் காலந்தாழ்த்தாது பின்பற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம் ஆகிறது. இத்தகைய பண்பாட்டின் மாற்றம் தனிமனிதன் என்ற முறையிலேயும், சமுதாயம் என்ற கூட்டு அமைப்பு முறையிலேயும் தேவையாக உள்ளது. இந்த அடிப்படையில் ஆராயும்போது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இம்மாற்றம் பற்றிக் கண்ட தெளிவு, மனிதகுலத்திற்கு மிக நலம் தரும் தனி மனிதப் பண்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கும் விதமாக ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டையும், சமுதாய பண்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கும் விதமாக 14 அம்ச திட்டங்களையும் வடிவமைத்து உலகுக்கு வழங்கியுள்ளார்.

எனவே இந்தச் சமுதாயத்தில் நிலவும் சூழ்நிலைக்கும், காலத்திற்கும் ஏற்றாற்போல் புதியதொரு பண்பாடு அவசியம் வேண்டும் என்பதை நாம் அனைவரும் உணரவேண்டும். பண்பாட்டுச் சீர்திருத்தத்தின் மூலம் ஒரு அமைதியான சமூகத்தை உருவாக்க நாம் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம்.

தனிமனிதன் உணர்ந்து பின்பற்ற வேண்டிய ஐந்தொழுக்கப்பண்பாடு

''புதியதொரு பண்பாடு உலகுக்கு வேண்டும்

போதை, போர், பொய், புகை ஒழித்து அமுல் செய்வோம்

அதிக சுமை ஏதுமில்லை(1) அவரவர் தம் அறிவின்

ஆற்றலினால் உடல் உழைப்பால் வாழ்வதென்ற முடிவும்;

(2) மதிபிறழ்ந்து மற்றவர்கள் மனம் உடல் வருத்தா

மாநெறியும்(3) உணவுக்குயிர் கொல்லாத நோன்பும்

(4) பொது விதியாய்ப் பிறர்பொருளை, வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப்

போற்றிக் காத்துக் (5) பிறர்துன்பம் போக்கும் அன்பும் வேண்டும்.''

\- வேதாத்திரி மகரிஷி

மேற்கண்ட பாடலின் அடிப்படையில் தனிமனிதன் தனது பண்பாட்டிலும் ஒழுக்க நெறியிலும் மேம்பட ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகளை உறுதிமொழியாக ஏற்போம்.

உறுதிமொழி:

1. போதை தரத்தக்க பொருட்களை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
2. போரினால் ஏற்படும் கொலைபாதகச் செயல்களை, சீரழிவுகளை உணர்ந்து அமைதி நிலவப் பாடுபட வேண்டும்.
3. வாக்கு, மனம், காயத்தில் களங்கத்தை ஏற்படுத்தும் பொய்யைப் பேசாதிருக்க வேண்டும்.
4. உடலையும், உயிரையும் பாதிக்கும் புகையிலைப் பழக்கத்தை அறவே ஒழிக்க வேண்டும்.

ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

முதல் விதி:

அவரவர் உடல் உழைப்பின் மூலமும், அறிவாற்றல் மூலமும் நேர்மையான முறையில் பொருள் ஈட்டி தன்மானத்துடன் செம்மையாக வாழ வேண்டும். பிறருடைய பொருட்களை எந்தவிதத்திலும் கவர்ந்து உபயோகிக்கக்கூடாது. எல்லா மனிதனுக்கும் தேவைகள் உள்ளன. அந்தத் தேவைகளைத் தன் உழைப்பின் மூலம் நிறைவு செய்யாவிட்டால் ஒருவரையொருவர் ஏமாற்றுவதும் பிறர் பொருளை அபகரித்தலும் அதிகரிக்கும்போது சமுதாயக் குற்றங்கள் பெருகும். இதனால் வாழ்க்கை துன்பமாக மாறிவிடும். எனவே மனித இன வாழ்வு விலங்கின வாழ்வாகவே அமைந்துவிடும். எனவே இந்த முதல் விதியை நாம் நமது வாழ்க்கையில் தப்பாது பின்பற்ற வேண்டும்.

இரண்டாம் விதி:

ஒரு மனிதன் தன் வாழ்க்கையில் யாருடைய உடலுக்கும், மனத்துக்கும் துன்பம் அளிக்காமல் காத்து, முடிந்த வரை பிறர் துன்பம் போக்கும் அறத்தைச் செய்ய வேண்டும். இறைநிலையின் இயக்க நியதியில் அணு முதல் அண்டங்கள் வரை ஒரு இயக்க நியதியுடன் இயங்கி வருகிறது என்பதை நாம் அனைவரும் உணர வேண்டும். அப்போதுதான் ஆறாவது அறிவு முழுமையடைகிறது. ‘தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா’ என்ற கணியன் பூங்குன்றனாரின் கூற்றுக்கிணங்க நன்மை, தீமை என்பது தனது செயலைப் பொருத்தே உண்டாகிறது. எனவே ஒருவன் தனது செயலாலும், சொற்களாலும் பிறர் மனமும், உடலும் காயப்படாத வகையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே அனைவரிடமும் அன்பும், கருணையும் பூண்டு நடந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே எந்த உயிருக்கும் துன்பம் தராத அறமான இந்த இரண்டாம் விதியை நாம் தவறாது பின்பற்ற வேண்டும்.

மூன்றாம் விதி:

விலங்கினங்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களைத் தாங்களே உற்பத்தி செய்து கொள்ளத் தெரிவதில்லை. ஆகவே தமக்கு உணவாகப் பிற உயிர்களைக் கொன்று உண்டு வாழ வேண்டியுள்ளது. ஆனால் மனிதனால் தனக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்துகொள்ள முடியும். அதற்கான வசதிகளும் வாய்ப்புகளும் இயற்கை அமைத்துள்ளது. உற்பத்தி செய்யமுடியாத இடத்தில்கூட, பொருட்களை பகிர்ந்துகொண்டு மனிதனால் வாழ முடியும். தன் உழைப்பின் பலனால் வாழ வேண்டிய உயர் நெறியைப் பின்பற்றாவிட்டால் மனித இன வாழ்வும் விலங்கின வாழ்வைப் போன்று மாறி

துன்பமிக்கதாக அமைந்துவிடும். விலங்கினங்களுக்குப் பசி ஏற்பட்டு, உணவுக்காகப் பிற உயிர்களைக் கொல்லநேரும் போது கீழ்க்கண்ட நான்கு குற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

1.பிற உயிர்களைத் துன்புறுத்துதல்

2. கொலைசெய்தல்,

3.அவற்றின் உடலைப் பறித்து உணவாகக் கொள்ளுதல்,

4. பிற உயிரின் வாழும் சுதந்திரத்தை அழித்தல்

துன்பம் விளைவிக்கக் கூடிய எந்தவொரு செயலானாலும் அதைத் தீயவினை என்றே சொல்கிறோம். எந்த உயிர்களும் செய்யும் செயல்கள், எண்ணும் எண்ணங்கள் அலை வடிவில் சுருங்கி, இறையாற்றலின் தன்னிறுக்கச் சூழ்ந்து அழுத்தும் நியதியால் சுருக்கப்பட்டுக் கருமையத்தில் இருப்பாகி விடுகின்றன. அப்படிச் சுருங்கியிருக்கின்ற வினைப் பதிவுகள் மீண்டும் சூழ்நிலைக்கேற்ப எண்ணங்களாகவும், செயல்களாகவும் மலருகின்றன.

மேலும் இந்த நான்கு வகையான குற்றங்களும் விலங்கினத்தின் கருமையத்தில் வினைப்பதிவாக அமைந்து விடுகின்றன. பரிணாம நியதியின்கீழ் விலங்கின வித்திலிருந்துதான் மனித இனம் தோன்றியுள்ளது. எனவே எல்லா மனிதர்களிடத்தும் இந்த நான்கு வகையான குற்றப் பதிவுகளும் தீய வினைப்பதிவாக அமைந்து மனித வாழ்வை நடத்துகின்றன.

இதன் காரணமாகத்தான் மனிதர்களிடத்து இயல்பாகவே நான்கு குற்றங்களும் பதிவாகிக் கருத்தொடராகத் தொடர்ந்து வருகின்றன. பொதுவாக உலகிலுள்ள ஆட்சி மன்றங்கள் வகுத்துள்ள குற்ற விளக்கச் சட்டங்கள் அனைத்தையும் ஆராய்ந்தால், மனிதன் செய்கின்ற குற்றங்களெல்லாம் மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு வகைக்குள் அடங்கும். எனவே உணவுக்காகப் பிற உயிர்களைக் கொல்லாதிருத்தல் என்ற மூன்றாவது அறத்தை நாம் பின்பற்றியாக வேண்டும்.

நான்காவது விதி:

பிறர் பொருளையும், வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தையும் ஒவ்வொருவரும் உயர்வாக மதித்துப் போற்ற வேண்டும். மனித சமுதாயத்தில் பரவியுள்ள பறித்துண்ணல் என்ற ஒரு பழக்கத்தை அடியோடு தவிர்க்க, இந்த ஒழுக்க விதியைக் கடைப்பிடிப்பது மிகவும் அவசியம் ஆகும்.

ஐந்தாவது விதி:

எப்பொழுதும் பிறரது உழைப்பையும், உதவியையும் கொண்டே மனிதகுல வாழ்வு நடைபெற்று வருகிறது. இது தவிர்க்க முடியாதது. எனவே எங்கு எந்த உயிர் துன்பப்பட்டாலும்

நம்மால் இயன்ற வரையில் அந்தத் துன்பத்தைப் போக்குகின்ற அன்புநெறியைக் கடைப்பிடித்தாக வேண்டும் என்பதே ஐந்தவாது விதியாகும்.

ஆகவே வயது வந்தவர்கள், சிந்திக்கும் ஆற்றல் உடையவர்கள் அனைவரும் இந்த ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டை உணர்ந்து பின்பற்றி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு

மேற்கூறிய ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டின் சாரம் இரண்டொழுக்கப் பண்பாடாகக் கீழ்க்கண்டவாறு சுருக்கப்பட்டுள்ளது.

1. ''நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்.

2. துன்பப்படுபவர்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன் '' என்பதாகும்.

இந்த ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டினை, வாழ்க்கையில் மேற்கொள்வதாக ஒவ்வொருவரும் உறுதிமொழியாகவே எடுத்துக் கொண்டு கடைப்பிடித்து வாழ்வது சிறப்பாகும். ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டினையும், அதன் நல்விளைவுகளையும், அறிஞர் பெருமக்கள் பொது மக்களிடம் இயன்ற வரையில் பரவிடல் வேண்டும். மனிதனது கடமையாக இதனை ஏற்றுப் பின்பற்ற வேண்டும்.

''ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டை வாழ்வில் அமுலாக்க
அறிஞர்குழு ஆங்காங்கே அமைத்து மக்கட்கெல்லாம்
சிந்தனையையூட்டி வாழ்வு சிறக்கத் தொண்டு செய்வோம்
சீர்திருத்தம் எப்போதும் மனித வாழ்வில் வேண்டும்
எந்தெந்தக் காலத்தோ இடம் காலம் தேவை
இவையொப்பத் தோன்றின எத்தனையோ செயல்கள்
அந்தச் செயல் அக்கருத்து இன்று சிந்தனைக்கோ
அனுபவத்திலோ துன்பம் அளிக்குமெனில் தவிர்ப்போம் ''

- வேதாத்திரி மகரிஷி

ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்தகூடிய சிந்தனையையும், சீர்த்திருத்தத்தையும் மாணவர்களிடமும், பொது மக்களிடமும் அறிஞர் பெருமக்கள் வளர்க்க வேண்டும். காலம், இடம்,தேவைக்கு ஏற்ப முன்பு உண்டாக்கப்பட்ட பழைய பழக்க

வழக்கங்கள் முறையால், இன்றைய காலநிலைக்குத் துன்பம் தருமானால், அவற்றை மாற்றித் தற்காலச் சூழலுக்கு ஏற்ப வாழும் சீர்திருத்தம் மனித வாழ்வில் மலர வேண்டும்.

நிறைவுரை

ஆகவே இன்றைய வாழ்வில் ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டைத் தனிமனிதன் தன்வாழ்வில் பிறழாமல் பின்பற்றல் ஒவ்வொருவருடைய கடமையும் பொறுப்புமாகின்றது. இதனால் தனி மனிதன் வாழ்வில் துன்பங்களைத் தவிர்த்து, உடல் நலமும் மனவளமும் காத்து வாழ முடியும். இதன் விளைவு சமுதாயத்திற்கு நன்மையாகவும், அமைதி, நிறைவு இவற்றைத் தரத்தக்கதாகவும் அமையும். ஆகவே இதுவரையில் எந்தெந்த விதத்தில் மனிதன் தவறு செய்திருந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் சீர் செய்து தானும், தன்னைச் சார்ந்த பிறரும் நலமாக வாழ ஏற்றதொரு இப்பண்பாட்டை நாம் அனைவரும் கடைப்பிடித்து வாழ வேண்டுவது சமுதாயத்திற்கும் உலகிற்கும் ஆற்ற வேண்டிய கடமையும், அறமும் ஆகும்.

வினாக்கள் :

பகுதி - அ

1. பண்பாடு என்றால் என்ன?
2. இரண்டு ஒழுக்கப் பண்பாட்டினை எழுதுக.
3. உணவுக்காக பிற உயிரைக்கொள்ளும்போது ஏற்படும் நான்குவகையான குற்றங்கள் யாவை?

பகுதி - ஆ

1. பண்பாடுக்கல்வியின் அவசியம் பற்றி விவரி?
2. ஐந்து ஒழுக்கப்பண்பாட்டினை விளக்கி கட்டுரை வரைக.

6. கவலை ஒழித்தல்

மனிதன் என்றாலே மனத்தை இதமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடியவன் எனலாம். மனத்திலே கவலையில்லாமலும், எப்பொழுதும் பிறர் நன்மையைக் கருதி வாழ்த்திக் கொண்டே இருக்கக் கூடிய மனிதன் உயர்ந்த மனவளத்தைப் பெறுகிறான். இவ்வாறு மனவளம் பெற்ற சமுதாயமே உண்மையான மனித வள மேம்பாட்டைக் கொடுப்பதாக அமையும்.

"யாதனின் யாதனின் நீங்கியான் நோதல்

அதனின் அதனின் இலன்." (குறள் - 341)

உடலின் களங்கங்களாகிய நோய்களும், உள்ளத்தின் களங்கங்களாக விளங்கும் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களும், கவலையாக மாற்றம் பெறுகின்றன. உடலுக்கோ மனதிற்கோ சிக்கல் வரும்போது அந்தச் சிக்கலைச் சந்திக்கப் போதிய பலமில்லாத மன நிலையைக் கவலை என்கிறோம்.

கவலை என்பது ஒரு வகை உளநோய். தனது இயலாமையை உணர்ந்து, நினைத்து அல்லது கற்பித்துக் கொண்டு வருந்தி, அமைதி இழந்து இயங்குகின்ற மனோநிலைதான் கவலை.

கவலை :

கவலை என்ற சொல்லுக்கு ஏற்றம் அதாவது, தண்ணீர் இறைக்கும் கருவி என்று ஒரு பொருளும் உண்டு. மற்றவகை ஏற்றத்தை விடக் கவலை விரைவாகத் தண்ணீரைக் கிணற்றிலிருந்து வெளியேற்றிவிடும். அதே போல் இந்த மனக்கவலையும் அதிக வேகத்தில் உயிராற்றலை உடலிலிருந்து வெளியேற்றிவிடும்.

ஆசை தடைபடும்பொழுது, தன்னில் எழும் சுய பச்சாதபமே கவலை எனப்படுகிறது.

கவலை = க+வலை க = கற்பனை. கவலை என்பது கற்பனை வலை.

இன்று கவலையாகத் தெரிவது, நாளைக்கு கவலையாகத் தெரிவதில்லை.

'கவலை' எப்போது எழுகிறது என்றால்,

* தேவைக்கும் இருப்புக்கும் உள்ள வித்தியாசம்

* எதிர்பார்ப்பதற்கும் நடப்பதற்கும் உள்ள வேறுபாடு

* நாம் பற்றுக் கொண்டுள்ள மக்களுடன் ஏற்படும் கருத்துப் பிணக்கு

இவற்றால் கவலை வருகிறது.

உடலாற்றலுக்கும் மன ஆற்றலுக்கும் வேறுபாடு :

சிந்தனையோடு செயலும், செயலோடு சிந்தனையும் இணைந்திருக்கும் வரையில் நமக்கு கவலை என்பதற்கு இடமே இல்லை. எங்கே செயலும் சிந்தனையும் அல்லது நமது உடலாற்றலும், மன ஆற்றலும் வேறுபடுகின்றதோ, இயற்கைக்கும் மனிதத் தன்மைக்கும் ஒத்த உறவை அறியாது மனம் வேறுபடுகின்றதோ, தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் உள்ள உறவு அறியாது வேறுபடுகின்றதோ அங்கேயெல்லாம் இயற்கையின் இனிமை கெடுகின்றது. அப்பொழுது மனம் அதனுடைய சக்தியை இழந்து விடுகிறது. அறிவின் கூர்மையை இழந்து விடுகிறது.

அந்தச் சிக்கலைப் புரிந்து கொண்டு தீர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய அறிவின் கூர்மையும், மன வலிமையும் இருக்கும் வரையில் கவலை என்பதே இல்லை.

எதிர்பார்ப்புக்கும் நடப்புக்கும் உள்ள வேறுபாடு :

நினைப்பதற்கும் நடப்பதற்கும் இடையே காணும் முரண்பாடுதான் கவலைக்கு அடிப்படைக்காரணம். நாம் ஒன்றை எதிர்பார்க்கிறோம். நடப்பது வேறாக இருக்கிறது. செயல்விளைவுத் தத்துவம் நமக்குத் தெரியவில்லை. அதனால் கவலை வருகிறது. எதிர்பார்த்தபடி நடக்காதபோது நடப்பனவெல்லாம் காரணத்தோடு ஒட்டிய தொடர் விளைவுகளே என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பை உணராத அறிவில் எழுகின்ற தப்புக்கணக்குதான் நினைப்பதில் தவறாக விளங்குகின்றது. கவலையை உண்டு பண்ணுகிறது.

கருத்து வேறுபாடு :

எனக்கும் மற்றொரு நபருக்கும் கருத்து வேறுபாடு இருக்கிறது. அவர் நினைவுக்கும் என்னுடைய நினைவுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்ப் பார்க்கிறேன். நான் கவலைப்படுகிறேன்.

உடனே, அவருடைய எண்ணத்தை ஒத்துக் கொண்டு நான் என்னுடைய எண்ணத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதுதான் என்ற அளவில் செயல்பட வேண்டும்.

அவ்வாறு மாற்றிக் கொள்ள முடியாதபோது, எனக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறதோ, அந்த உரிமை அவருக்கும் இருக்கிறது. அவர் நிலைக்கு அவர் எண்ணுகிறார். நானும் எண்ணுகிறேன். எந்த அளவுக்கு என்னால் உதவி செய்ய முடியுமோ, அந்த அளவில் உதவி செய்வேன். மற்றபடி நடக்கிற நிகழ்ச்சி நடக்கட்டும் என்ற அளவில் ஏற்பு சக்தி வேண்டும். அப்படியே அதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது கவலை போய்விடும்.

கவலை எழக் காரணங்கள் :

பத்து வகைக் காரணங்களால் கவலை எழுகின்றது. அவை:

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

இவை நமது உள்ளத்தில் நிலைபெறவொட்டாமல் அவ்வப்போது இவற்றை ஆராய்ந்து களைந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவை வளர்ந்தால் மனத்தில் நல்லெண்ணம் வராது. அது நிலைக்காது. உடலில் காந்த ஆற்றல் செலவாகிக் கொண்டே இருக்கும்.

கவலையினால் வரும் விளைவுகள் :

1) கவலையினால் உயிராற்றல் வேகம் பெற்று எண்ண அலைகளாக மாறி விரயமாகிறது.
2) கவலையினால் இரத்த அழுத்தம், அசீரணம், குடல்புண், தலைவலி, சுவாச நோய்கள் போன்றவை வருகின்றன. மிகுகின்றன.
3) கவலைப்படுவதால் சிக்கலைத் தீர்க்க முடிவதில்லை.
4) கவலைப்படுவதால் சிக்கலின் தன்மையைக் கணிக்க முடியாமல் போகிறது.
5) சிக்கல் பெரிதாகத் தோன்றுகிறது.
6) சிக்கலை அதன் நுட்பம் தெரிந்து அவிழ்க்கும் திறமை குறைந்து போகிறது.

நான்கு வகைக் கவலைகள் :

கவலைகளை நான்கு வகைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1) அனுபவித்தே தீர்த்தாக வேண்டியவை.

2) தள்ளிப்போட வேண்டியவை.

3) அலட்சியப்படுத்தி விட வேண்டியவை

4) உடனடியாக தீர்க்க வேண்டியவை.

(1) அனுபவித்தே தீர்த்தாக வேண்டியவை :

அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டிய கவலைகளை யாரும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. அவற்றை அனுபவித்தே ஆக வேண்டும். அவற்றைத் தள்ளிப் போடவும் முடியாது. அலட்சியம் செய்துவிடவும் முடியாது. தீர்வு காணவும் முடியாது என்ற நிலைமை இருக்கும். அவற்றை அனுபவித்துதான் ஆக வேண்டும்.

(i) ஓர் எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கலாம். ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளைக்கு இளம்பிள்ளை வாதம் (Polio) வந்து எவ்வளவோ மருத்துவம் பார்த்தும் ஒரு கையும் ஒரு காலும் செயல் இழந்துவிட்டன. இந்தச் சிக்கலை எப்படி அவிழ்ப்பது? கவலைப்படுவதனால் ஆகக் கூடியது என்ன? தைரியமாக அமைதியான மனத்தோடு துன்பங்களை அனுபவிக்க வேண்டியது தான். அதனால் வரும் துன்பங்களையும், இடர்களையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேணடியது தான். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் இந்தச் சிக்கலினால் வரும் நட்டத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

(ii) வாலிப வயதுடைய குடும்ப உறவினர்களின் திடீர் மரணம், புயல், வெள்ளம் போன்ற இயற்கை தரும் துன்பங்களைப் பணிந்து ஏற்றுக் கொண்டு சகிப்புத் தன்மையோடு அனுபவிக்கத் தான் வேண்டும்.

(2) தள்ளிப்போட வேண்டியவை :

சிலவகைக் கவலைகள் தீர்க்கப்பட வேண்டியவையே ஆயினும் அவற்றை இன்று இப்போது உடனடியாகத் தீர்க்க முடியாத ஒரு நிலை இருக்கும். அவற்றைத் தள்ளிப் போட்டுக்காலம் வரும்போது எளிதாக தீர்ந்து விடலாம். மாறாக இப்போதே தீர்த்ததாக வேண்டும் என்று தொடங்கினால் பின்னால் ஏற்பட இருக்கும் நன்மைகள் கெட்டுப்போகும். அதோடல்லாமல் வேறு பல துன்பங்களுக்கும் இது பிறப்பிடமாகி விடும்.

(i) ஓர் எடுத்துக்காட்டு பார்ப்போம். ஒரு குடும்பத்தில் வயதுக்கு வந்த ஒரு பெண் இருக்கிறார் அவருக்கு வயதாகிக் கொண்டிருக்கும். திருமணப் பருவம் கடந்து கொண்டும் இருக்கும். தாயார் ஓயாமல் தந்தையைப் பார்த்து, சும்மா இருக்

கிறீர்களே என்று இடித்துக் கொண்டே இருப்பார். தந்தை என்ன செய்வார்? அவர் ஒருவரால் சாத்தியமாகக் கூடிய செயலா அது? நாம் முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டியது கடமைதான். இடையில் வருந்திப் பயனில்லை. பொறுமையாக இருந்து கொண்டு செய்ய வேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்யத்தான் வேண்டும். கவலை கொண்டால் ஒன்றும் ஆகாது.

(ii) இன்னொரு பிரச்சினையைப் பார்ப்போம். மகனுக்கு இன்னும் வேலை கிடைக்க வில்லை. அதற்கு என்ன செய்வது ?

இவையெல்லாம் சமுதாயமும் அரசாங்கமும் தீர்க்க வேண்டிய துன்பங்கள். நாம் முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டியது நமது கடமை தான். தீர்வைச் சமுதாயமோ, அரசாங்கமோ தான் கொடுத்தாக வேண்டும். இடையில் வருந்திப் பயனில்லை. பொறுமையாகக் காத்து இருக்கத்தான் வேண்டும். அப்படிப் பொறுமை இல்லாத வரை இடர்ப்பாடுகள்தாம் மிஞ்சும், மனக்கவலைகள் பெருகும்.

(3) அலட்சியப்படுத்தி விட வேண்டியவை:

சிலவகைத் துன்பங்களைப் பற்றிக் கவலையே கொள்ளக்கூடாது. அலட்சியம் செய்து விட வேண்டும். சிக்கலான ஒரு நிலை இல்லாதது போல் பாவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

i) இதற்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு. பெரும்பாலோர் வீட்டில் அறுபதோ எழுபதோ வயதுள்ள பெரியவர்கள் இருப்பார்கள். எடுத்ததற்கெல்லாம் ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார்கள். ஒவ்வொருவர் மீதும் ஒரு குறை சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்கள் சொல்வனவற்றையெல்லாம் நாம் செய்துவிடவும் முடியாது. கூறும் குறைகளையெல்லாம் சரி செய்யவும் முடியாது. அச்செயலைச் செய்வதில் உள்ள சங்கடம் அவர்களுக்குப் புரியாது. எனவே பக்குவமாக பேசி நாம் நம் போக்கில் காரியங்களைக் கவனிக்க வேண்டியதுதான், நட்டமில்லாத ஒரே வழி.

ii) கணவனோ, மனைவியோ கூட எந்த நேரமும் எதற்கெடுத்தாலும் திட்டுபவராக இருக்கலாம். அதற்குச் சரியான வழி, பொறுமையும் அலட்சியமும் தான். பிறகு அவர்கள் அமைதியாக இருக்கும் போது பக்குவமாகச் சொன்னால் நமது அறிவுரைகளை அவர்கள் ஏற்கக் கூடும்.

(4) உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியவை :

i) அதிகமாகச் சாப்பிட்டதால் அசீரணம் வந்து விட்டது. இச்சிக்கலை உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சிக்கல் பெருந்துன்பமாக மாறும். உடல் நோய்கள் அனைத்துக்கும் இதே விதிதான். இத்தகைய வாழ்க்கைச் சிக்கல்களும் உள்ளன.

ii) ஒருவருக்கு முழங்காலுக்குக் கீழ் கட்டி ஒன்று உருவாகி துன்பமளிக்கிறது. மருத்துவரிடம் காட்டிச் சோதிக்கும் போது அது புற்றுநோயால் உருவானது என்றும், காலின் கீழ் பகுதியை உடனே அகற்றியாக வேண்டுமென்றும் இல்லாவிட்டால் புற்றுநோய் உடல் முழுவதும் பரவி உயிருக்கே ஆபத்தாகும் என்றும் மருத்துவர் ஆலோசனை கூறுகிறார்.

இந்நிலையில் பாதிக்கப்பட்ட காலின் கீழ் பகுதியை எடுத்துவிட்டால் எப்படி நடக்க முடியும்? என்று தயக்கம் காட்டினால் உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும். எனவே உடனடியாகப் பாதிக்கப்பட்டக் காலின் கீழ் பகுதியை அகற்றித்தான் ஆக வேண்டும். காலை இழந்து பலர் மிக வெற்றிகரமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போது ஒரு காலால் மட்டும் எப்படி வாழ்வது? என்று கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. இருக்கின்ற ஒரு காலை வைத்துக் கொண்டு எத்தனையோ வகையில் வெற்றிகரமாக வாழ முடியும்.

iii) ஒருவருக்குப் பத்தாயிரம் ரூபாய் வட்டி கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. வருமானத்துக்கும், செலவுக்கும் சரியாக இருப்பதால் வட்டி கொடுக்க முடியவில்லை. இந்தச் சிக்கலை எப்படித் தீர்ப்பது ? அவருக்கு ஒரு இலட்சம் ரூபாய் மதிப்புள்ள சொத்துக்கள் இருக்கின்றன, என்றால் அதில் ஒரு பகுதியை விற்றுக் கடனை அடைத்து விட்டால், கவலை எல்லாம் தீர்ந்தது.

சிக்கலை நடுவு நிலைமையோடு ஆராய்ந்து, அதன் இயல்பும் தன்மையும் உணர்ந்து மேற்கண்ட நான்கில் எந்த ஒன்றில் சரியாகப் பொருந்துகின்றது என்று நிதானமாகப் பிரித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

சிக்கலைத் தவறாக நாம் பிரித்துவிட்டால், அது புதுச் சிக்கலுக்கு வழி வைத்ததாகும். உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டிய சிக்கலைத் தள்ளிப் போடக் கூடாது. தள்ளிப் போட வேண்டிய

சிக்கலை ஒரேடியாக அலட்சியம் செய்துவிடக் கூடாது. அலட்சியம் செய்துவிட வேண்டிய சிக்கலையும் வேறு ஓர் இனத்தில் சேர்ந்துவிடக் கூடாது.

சிக்கலுக்குத் தீர்வு :

சிக்கல்களை நான்காகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். இது மாற்ற முடியாத சிக்கல்

2. தள்ளிப்போட்டால் காலத்தால், சமுதாயத்தால் நடந்து விடும். நாம் நினைப்பதால் நடப்பதில்லை.

3. அலட்சியப்படுத்த வேண்டியதை ஒன்றுமில்லை என்று விட்டு விட்டால் தானாகவே காலத்தால் மறைந்து விடும்.

4. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டிய சிக்கல்களை. காலம் தாழ்த்தினால் துன்பம் வரும்.

இவ்வாறு கவலைகளைப் பிரித்தோமானால் இருக்கக்கூடிய சிக்கல்களுக்கெல்லாம் தீர்வு கண்டுபிடித்து விடலாம். அதன் பிறகு சிக்கல் நம்மைக் கவலைப்படுத்தவே படுத்தாது. ஆகவே, எல்லாம் சரியாகத்தான் நடைபெறும்.

இயற்கை அமைப்பை உணர்ந்துக் கொண்ட தெளிவு, இயற்கை இயல்பில் உள்ள நம்பிக்கை, தன் விளைவறிந்த செயலில் நாம் என்னென்ன செய்ய முடியுமோ, அதைச் செய்வோம் என்ற அளவில், தன் செயலில் கர்மயோகத்தில் உள்ள பிடிப்பு இவற்றை வைத்துக் கொண்டு கவலை அற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.

சிக்கலைக் கண்டு மிரளாமல், சிக்கலின் தன்மை, காரணம், உண்டான விதம் ஆகியவற்றை ஆராய வேண்டும்.

தீர்க்க முடியாத துன்பம் என்று யாதொன்றும் கிடையாது. தீர்க்கும் வழியைத் தீர்க்கமாக அறியாதவர்களே உண்டு. திறக்க முடியாத பூட்டே கிடையாது. சரியான சாவியைக் கண்டுபிடிக்காதவர்கள்தான் உண்டு.

1. வறுமையையும் கடனையும் முயற்சியாலும் சிக்கனத்தாலும் தீர்க்க முடியும்.

2. நோயைச் செயலொழுக்கம், மருந்துண்ணல் என்பனவற்றால் போக்க முடியும்.

3. கருத்து வேறுபாடுகளைக் காரணமறிந்து நீக்கியும், விட்டுக் கொடுத்து விளக்கம் கூறி மன நிறைவை ஏற்படுத்தியும் தீர்க்க வேண்டும்.

4. பேராசை, பொறாமை போன்ற தீய குணங்களின் விளைவுகளை நிறைமனம் பெற்று தீர்க்க வேண்டும்.
5. பொருள், புகழ், செல்வாக்கு இவற்றின் இழப்பை முயற்சி, ஒழுக்கம், சமூகத் தொண்டு மூலம் ஈடுகட்ட வேண்டும்.

இவ்வாறு சிக்கல்களைத் தீர்க்கலாம். செய்ய வேண்டிய கடமைகளை மறந்து அவை உடனே தாமாகத் தீர்ந்துவிட வேண்டும் என நினைப்பது அறியாமையே.

மேம்பாலம் :

சிக்கலே இல்லாமல் வாழ வேண்டும் என்பதுதான் பெருஞ்சிக்கல். என்றைக்கு இந்த உடலில் உயிர் சிக்கிக் கொண்டதோ அந்த சிக்கல் தானாகவே அவிழும்வரை சிக்கல்கள் வந்து போய்க்கொண்டுதான் இருக்கும். இந்த தெளிவோடு சிக்கல்களையெல்லாம் அவற்றின் வழியே வரவும் போகவும் விட்டு விட்டு, தான் மட்டும் ஒரு மேம்பாலம் கட்டிக் கொண்டு சிக்கல்களின் குறுக்கீடுகள் இன்றி, எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்பவன்தான் மேலோன் ஆகிறான்.

கவலையற்ற வாழ்க்கை :

வாழ்க்கை எனும் வண்டி, எண்ணம், செயல் என்னும் சக்கரங்களினால் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. அந்த வண்டியில் இன்பம், துன்பம் என்னும் இருவித சரக்குகளும் உள்ளன. ‘விளைவு அறிந்த விழிப்பு’ என்ற மொழியில் தான் அந்தச் சரக்குகளின் மீது நுணுக்கமாக முகவரி எழுதப் பெற்றுள்ளது.

‘சிந்தனை’ யென்ற கண்ணாடி அணியாதவர்களும், அதில் முகவரி எழுதப் பெற்ற மொழி தெரியாதவர்களும், தன் கைக்குக் கிடைத்த சரக்கை இறக்கி துன்பம் என்று எழுதியிருப்பது தெரியாமல் துய்க்கிறார்கள். அதன் பயனை அனுபவிக்கின்றார்கள். விளைவறிந்த விழிப்பு நிலையில் தெளிவு பெறுவோம்.

அனுபோகப் பொருட்கள் பெருகப் பெருக உடல்நலம் கெடும். சொத்துக்களின் எண்ணிக்கை வளர வளர மன அமைதி கெடும். குடும்பத்தில் பராமரிக்கப்பட வேண்டியவர்களின் எண்ணிக்கை உயர உயரச் சுதந்திரம் கெடும்.

இவை கெடக் கெடக் கவலை பெரிய அளவில் உருவமெடுத்து வளரும். ஆகவே, என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்து, அவரவர்களும் அவரவர் தேவை சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப முடிவெடுத்து செயல்படுத்த வேண்டும்.

கவலையை விட்டு விடுங்கள். தைரியம் கொள்ளுங்கள். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? இந்த நிகழ்ச்சிக்கு அடுத்து, நான் ஆற்ற வேண்டிய கடமை என்ன? என்பதில் நில்லுங்கள்.உங்களுக்குப் போதிய ஆற்றல் வரும். உறுதுணையாக இருக்கும் வேலைகளை முடிப்பீர்கள். வாழ்க்கை செம்மையாகும்.

கவலைகளை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை :

1. கவலைகளை தொகுத்து அவற்றைப் பட்டியலில் வரிசைப்படுத்திக் கொள்க.
2. கவலை தரும் சிக்கல்களை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்க.

அ) அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை :

தீராதநோய், மரணம், பொருளிழப்புப் போன்றவை.

ஆ) தள்ளி வைத்துப் பொறுமை காட்ட வேண்டியவை .

பருவம் வந்தும் திருமணம் ஆகாமை போன்றவை.

இ) அலட்சியப்படுத்திவிட வேண்டியவை :

பிறரின் கருத்து வேறுபாடு, பொறாமை பேச்சு, செயல்கள் போன்றவை (ஒத்த நடவடிக்கைகள் எடுக்காவிட்டால் எதிர்கால விளைவுகள் தீமை தரும் என்று உணர்ந்தால் மட்டும் அவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்)

ஈ) உடனே தீர்த்துவிட வேண்டியவை :

கடன் தொல்லை, அறுவை சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்த வேண்டிய நோய்கள், பாகப் பிரிவினைக் கோரிக்கை போன்றவை.

3. உடனே தீர்க்க வேண்டிய செயல் செய்து தீர்க்க.

மற்ற வகைக் கவலைகளை அதற்கேற்றபடி செயலாற்றுக.

4. கவலைகளை வகைப்படுத்தும்போது கவனம் தேவை. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியதை அலட்சியப்படுத்த வேண்டியது என வகைப்படுத்தினால் மேலும் சிக்கலாகி விடும்.

5. ஒரு சிக்கலை விரைவாகத் தீர்த்துவிட உணர்ச்சி வயப்பட்டுச் செயலாற்ற வேண்டாம். அறியாமையால் சிக்கல்களை மேலும் உண்டாக்கிக் கொள்ளாமல் இருந்தால் போதும்.

6. முன் ஏற்பட்ட கவலைகள் எப்படிப் போயினவென்று சிந்திக்க.

7. வாழ்வில் சிக்கல்களே இருக்கக்கூடாது என்று எண்ணவோ, இருப்பவற்றை யெல்லாம் வேரொடு களைந்து விட வேண்டும் என்று முடிவு செய்யவோ, செயல் ஆற்றவோ வேண்டாம். ஒரு சிக்கல் தீரும் இடத்திலேயே மற்றொன்று முளைத்து விடும். எனவே, அவற்றை திட்டமிட்டுச் செயலாற்றி நீக்கிக் கொண்டால் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் பெறலாம். கவலை இல்லாத மனிதன் உலகில் உண்டு. சிக்கல் இல்லாத மனிதன் யாரும் இல்லை.

கவலைகளை ஒழித்தல் பயிற்சி அட்டவணை

வரிசை எண்	கவலைகள்	1 அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை	2 தள்ளிப்போட வேண்டியவை	3 அலட்சியம் செய்ய வேண்டியவை	4 உடனே தீர்க்க வேண்டியவை

வினாக்கள் :

பகுதி - அ

1. கவலை என்றால் என்ன ?
2. கவலை எழக் காரணங்கள் யாவை?
3. நான்கு வகைக் கவலைகள் எவை?

பகுதி -ஆ

1. கவலை எவ்வாறு வருகிறதுஎன்பதை விளக்குக.
2. கவலையை எதிர் கொள்வது எப்படி?
3. நான்கு வகைக் கவலைகளை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விவரிக்க.
4. கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறையை விவரிக்க.

7. தன்னிலை அறிதல்

தன்னை அறிதல் - நான் யார்?

நான் யார்? என்கிற வினா, தன்னைப் பற்றியே வினவி (Self Enquiry) முடிவில் இறைவன் யார்? என அறிதலாகும். இதுவரை பிரபஞ்சத்தின் மூலம் எதுவோ, அதுவே இறைநிலை என்றும், அந்த இறைநிலையே தான் தன்மாற்றம் அடைந்து பஞ்சபூதங்களாகி முடிவில், மனித அறிவாகத் திகழ்கின்றது என்றும் அறிந்தோம். இங்கே நான் யார்? என்று வினா எழுப்பி (அதாவது தன்னிடமே வினா எழுப்பி) முடிவில் இறைவனே நானாக என்னிடம் அறிவாக இருக்கிறான் என அறிவோம். இதனையே தன்னை அறிதல் (ஆத்ம விசாரம்) (Self enquiry, Self Realization) என்கின்றனர்.

ஆன்மீகத்தில் பற்றுக் கொண்ட அன்பர் ஒருவர் கடவுள் யார்? என்பதற்கான விளக்கம் பெற ஒரு சாமியாரிடம் மூன்றாண்டு காலமாகச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தார். பிறகு சலிப்புற்று கடவுள் யார்? உயிர் எது? என்ற இரண்டு கேள்விகளுக்கும் பதில்பெறவே இத்தனை காலம் அவரிடம் சுற்றிக் கொண்டிருந்ததைத் தெரிவித்தார். அவர் இன்னும் ஓராண்டு போகட்டும் என்றார். மேலும் ஓராண்டு கழிந்து பிறகு கடவுள் என்பது பெருங் குழப்பம் (Confusion) உயிர் என்பது பெருஞ்சிக்கல் (Problem) என்று பதில் கொடுத்தாராம். இது தனக்கு முன்னமே தெரிந்ததுதான் என்று சொன்னாராம். அதற்கு அந்தச் சாமியார் தானே பத்தாண்டு காலமாக இந்தக் கேள்விகளுக்கு பதில் கிடைக்காமல் பலரையும் சுற்றி வந்ததாகத் தெரிவித்தாராம். இது போலவே பலரும் இருக்கின்றனர். இந்த நிலையில் உள்ள மனித சமுதாயத்திற்கு வேதாத்திரிய இறைவிஞ்ஞானம் கிடைத்துள்ளது.

தான், சமுதாயம் இயற்கை என மூன்றின் தொடர்பை அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன் ஆசானிடம் தன்னை முற்றிலும் ஒப்படைத்துச் சரணாகதி அடையவோ, எல்லாம் கடவுள் செயல் என்று நம்பிக்கையோடு வாழவோ எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார்கள். சிறு குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை ஏன்? எதற்கு? எப்படி? என்று கேள்வி கேட்டு, பதில் பெற்றுத் தெளிவு பெற்ற பிறகே எதையும் ஒப்புக் கொள்ளும் நிலை ஏற்பட்டு விட்டதால் மூட நம்பிக்கைகளுக்கு இன்று இடமில்லை.

“இதுவரை நான் யார்”? என்கின்ற கேள்வி எழவில்லையாயினும் இப்பொழுது இப்படி ஒரு வினா எழுப்பிப் பாருங்கள். பொதுவாக எல்லோருமே தன்னை உடலோடு இணைத்துத் தான் அடையாளம் காண்பர். நான் என்பதில் உடல் உள்ளது, உயிர் உள்ளது, அறிவு உள்ளது.

இம்மூன்றில் உடலைத்தான் எல்லோரும் அடையாளம் காண்கின்றனர். உண்மையில் நான் என்பது உடலா? உடல் என்பது கண்களுக்கு புலப்படுவதால் எல்லோருமே உடலை அடையாளம் கொள்வர்.

நான் பார்க்கிறேனென்று ஒருவர் கூறுகிறார். நான் என்பது உடல். ஆனால், உடலா பார்த்ததது? அப்படியானால் உடல் பார்த்தது என்று சொல்லாமல் நான் பார்க்கின்றேன் என்று ஏன் சொல்ல வேண்டும்? இல்லை கண்கள் பார்க்கின்றன என்று சொல்லலாமே. அப்படிச் சொல்வதில்லை. ஏனெனில் நான் என்பது உடலும் அல்ல கண்களும் அல்ல. பின்னர் எது அந்த நான்?

உடலும் கண்ணும் பார்ப்பதற்குக் கருவிகளாக இருக்கின்றனவே ஒழிய ஆற்றல் என்ற ஒன்று இருந்தால்தான், அக்கருவிகளும் வேலை செய்யும் என்பதை விளங்கும்படி பார்ப்போம்.

ஒருவர் இறந்து விடுகின்றார். அப்பொழுதும் அவருடைய உடலில் (பிணத்தில்) கண்கள் உள்ளனவே அவைகள் பார்க்க முடிகின்றனவா? இல்லையே ஏன்? அவர் பிணமாகி விட்டார். அதாவது அவர் உடலில் இருந்து உயிர் வெளியேறிவிட்டது. எனவே இதிலிருந்து என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.? கண்கள் மூலம் பார்ப்பதற்கு உயிர் ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது எனவே நான் பார்ததேன் என்பதில் உயிர் பார்த்தது.அப்படியானால் உயிர் தான் நானா? ஆம். உயிர் நான் என்று சொல்லலாம். மேலும் சிந்திப்போம்.

உயிர் மட்டுமா உடலை விட்டுப் பிரிந்தது? உயிர் உணர்வதற்குக் காரணமாக அறிவும் அல்லவா உயிருடன் சேர்ந்து உடலைவிட்டுப் பிரிந்து விட்டது. உயிர் உடலில் இயங்கும் வரைதான் உணர்வு இருக்கிறது. உயிர் பிரிந்த உடன் உணர்வு இல்லை. எனவே நான் பார்க்கிறேன். என்பதில் அறிவு தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. அப்படியானால் நான் என்பது அறிவுதானே !

மனித அறிவாக உள்ளது இறையாற்றலே என இறைவிஞ்ஞானத்தில் அறிந்தோம். அப்படியானால் நான் என்பது அறிவு என இங்கே கண்டுபிடிக்கப்பட்டதால் இறைவனே மனிதனாக நானாக உள்ளது என்றாகிறது. ஆனால் நான் யார்? என்கின்ற வினாவிற்கு விடை தேடியதில் நான் என்பது அறிவுதான் என்று புலப்படுகிறது. ஆனால்,இந்த அறிவு இறையாற்றலே என உறுதி செய்யப்படவில்லை. அதற்கும் விடை உள்ளது.

நான் யார்? என்கின்ற வினாவிற்கான விடையில் மனிதன் இறந்த பிறகு உடல்தான் எரிக்கப்படுகிறது அல்லது புதைக்கப்படுகிறது. அதற்கு முன்னால் உயிரும் அறிவும் சேர்ந்து வெளியேறிவிடுகின்றன. உயிரும் அறிவும் அழிக்கப்படுவதில்லை. உடல்தான் அழிக்கப் படுகிறது. எந்த ஒன்றை உருவாக்கவும் அழிக்கவும் முடியாதோ அது இறையாற்றலாகத் தானே இருக்க முடியும். அப்படியானால் உயிரும் அறிவும் இறைவனே என்றாகிறது. ஆகவே, இறைவனேதான் நானாக இருக்கிறது. என்கின்ற உண்மையும் நான் யார்? என்ற வினாவிற்கு கிடைத்த விடையாகும்.

'பிரக்ஞானம் பிரம்மம்' 'அகம் பிரம்மாஸ்மி' 'தத்வமஸி' 'அயனாம்சம் பிரம்மம்' என்று மகா வாக்கியங்கள் கூறுகின்ற இறைவன்தான் மனிதனாக அறிவாக திகழ்கின்றான். என்ற உண்மையும் இங்கே நினைவு கொள்ளத் தக்கது.

ஓர் உபநிடதம் 'கண்ணால் காண முடியாதது எதுவோ, ஆனால் எதைக் கொண்டு கண் காண்கிறதோ, அதுவே பிரம்மம் என அறி' என்று கூறுகிறது. இப்பொழுது இந்த புதிர் விளங்கிவிட்டது அல்லவா?

பொருள் மெய்ப்பொருள் :

இறைவனை உணர்ந்தவர்கள் ஏன் இறைவனை மெய்ப்பொருள் என்று அழைக் கின்றனர்? மெய்ப்பொருள் என்றால் உண்மையான பொருள் என்று அர்த்தம். அப்படி யானால், நாம் கண்களால் காணும் தோற்றங்களெல்லாம் பொய்ப்பொருட்களா? அவை பொருட்களாகாதா?

வேறு சிலர் இறைவனை நித்திய புருஷன் என்கின்றனர். நித்தியன் என்றால் என்றும் நிலைத்து இருப்பர் என்று அர்த்தம். ஒரு சிலர் பிரபஞ்சத் தோற்றங்கள் அனைத்துமே மாயை. இந்த மாயையில் சிக்குண்டு மனித இனம் துன்புறுகிறது என்கின்றனர். கண்களுக்குப் புலப்படும் தோற்றப் பொருட்கள் எப்படி மாயையாக இருக்க முடியும்?

இதுபற்றித் திருவள்ளுவர் என்ன கூறுகிறார்?

மெய்யுணர்தல் என்ற அதிகாரத்தின் கீழ் வந்துள்ள இரண்டு குறட்பாக்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

“பொருளல் லவற்றைப் பொருளென் றுணரும்
மருளானாம் மாணாப் பிறப்பு” (குறள் - 351)

“எப்பொருள் எத்தன்மை ஆயினும் அப்பொருள்
மெய்ப் பொருள் காண்பது அறிவு” (குறள் - 355)

பொருள் அல்லாதவற்றைப் பொருள் எனக் கொண்டால், சிறப்பற்ற துன்பப்பிறவி தான் மிஞ்சும் என்கிறது வள்ளுவம். மேலும் அதற்கு வள்ளுவம் இலக்கணம் சொல்கிறது. எந்தப் பொருள் எந்த இயல்பாக இருந்தாலும் அப்பொருளின் மூலப்பொருளைக் காண்பது அறிவு என்கிறது. அறிவால் ஐந்து புலன்களால் காணப்படும் பொருட்களுக் கெல்லாம் மூலப்பொருளானது மெய்ப்பொருள் என்கிறார் வள்ளுவர். மூலப்பொருள் தான் உண்மையானது.

மெய்ப்பொருள் பற்றி வேதாத்திரியம் கூறுவது:

மெய்ப்பொருள் ஒன்றுதான் பொருள் மற்றப் பொருட்கள் யாவும் நிகழ்ச்சி என்கிறது. நிகழ்ச்சி என்பது மாறக் கூடியது. நிகழ்ச்சி என்பது ஓர் இயக்கம். காட்சிகள், தோற்றங்கள் யாவும் அணுக்களின் கூட்டம் என அறிந்தோம். அணுக்களோ கொத்து நிகழ்ச்சிகளாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. அணுக்களின் கொத்து நிகழ்ச்சிகளே தோற்றமாகத் தெரிகின்றன. ஒரு கொத்து நிகழ்ச்சியே பிரிந்து வேறொரு கொத்து நிகழ்ச்சியாக மாறி வேறொரு தோற்றப் பொருளாகவும் மாறலாம்.

நிகழ்ச்சியும் பொருளும் :

“ இல்லாததே இருப்பன,
இருப்பன இல்லாதுபோம்.
நில்லாதவை நிகழ்ச்சியாம்
நின்ற மிச்சமே பொருள் ”

என்று வேதாத்திரியம் கூறுவதை இங்கு நினைவு கூர வேண்டும்.

துன்பத்தின் காரணம் :

மனிதன் துன்புறக் காரணம் தன் உடல்வரை எல்லை கட்டிக் கொண்டு குறுகி நின்று உணர்ச்சி வயப்பட்டும், இயற்கை நியதியறியாமலும், செயலாற்றுவதே. இதை உணர்ந்து விழிப்புடன் செயலாற்றி வந்தால் எல்லாக் குழப்பங்களும் நீங்கியவனாய் இன்பத்தில் திளைத்திருப்பான். எல்லாம் வல்ல பரம்பொருளே நானாக இருக்கிறது என்ற உணர்வு பெற்றதும், எல்லாச் சிக்கல்களும் தாமே மறைந்தோடி விடும்.

வேதாந்தமும் சித்தாந்தமும் :

பரமேதான் உயிராகி, பிறகு உடலாகி, மனம் என்ற உணர்வு நிலை எய்திருக்கிறது இதையே ஆங்கிலத்தில் Truth, Energy -- Mass-Consciousness, மெய்ப்பொருள் உயிர்- உடல்- மனம் என்கிறோம். வேதம் கண்ட முடிவு. வேதாந்தம் இதுதான். அதுவே நீதியாக இருக்கிறது. அதாவது ‘தத்துவமஸி’ என்று வேதாந்தம் கூறுகிறது.

மனம் மூலம் ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள். அகம் பிரம்மாஸ்மி - நானே பிரம்மமாக இருக்கிறேன். என்கிறார்கள். சத் ஆகிய மெய்ப்பொருளே சித் என்ற உணர்ச்சி நிலையாகி அனந்த சீவ கோடிகளாகியது என்பது. சத்சித் அனந்தம் - இதுவே சித்தாந்தமாகும்.

வீடு பேறு என்பது மெய்ப்பொருள் உணர்ந்து பெறும் பேறுதானே ஒழிய வேறில்லை. வீடு என்றால் இடம் என்றே பொருள்.

“ஐயப் படாஅது அகத்தது உணர்வானைத்
தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல்” (குறள் 702)

என்ற குறளும் ‘அகம் பிரம்மாஸ்மி’ நானே பிரம்மம் என்ற கருத்தை ஒப்புக் கொள்கிறது

நான் யார்? என்ற கேள்விக்கு விடை பிரம்மமே நான் என்பது தான் . அதாவது இறைநிலையே நான் என்பதாகும்.

நான் யார்?

“ஓடும் செம்பொன்னும் ஒக்கவே நோக்குவார்” என்று அறிஞர் கூறுவர். இதற்கு விளக்கமாக நாம் சாதரணமாக என்ன நினைப்போம்? ஓடு விலையற்றது. அதாவது அதற்கு மதிப்புக் கிடையாது, தூக்கி எறியக் கூடியது. பொன்னோ எவ்வளவு மதிப்பு உடையது. அப்போது ஓடும் செம்பொன்னும் ஒக்கவே நோக்குவார் என்று சொன்னால் ஞானிகள் ஓட்டுக்கும், பொன்னுக்கும் ஒரே மதிப்பைத்தான் அளிப்பார்கள் என்றுதான் சொல்வோம்.

ஞானிகளுக்கெல்லாம் பொன்னில் இருக்கும் விலை மதிப்பைப் பற்றிக் கவலையில்லை. ஆகையால் அதன்மேல் ஆசை வைக்க மாட்டார்கள் என்ற கருத்துத்தான் உங்களுக்குத் தெரியும். அதுவல்ல பொருள். ஓடும் பல விண்துகள்கள் நிறைந்த கூட்டு, பொன்னும் பல விண்துகள்கள் நிறைந்த கூட்டு. இந்த இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் இல்லை. வேறுபாடு இல்லை.

ஓர் ஆப்பிள் பழத்தை எடுத்துக் கொள்வோம் இப்பழத்தை விஞ்ஞான அறிவோடு பார்ப்போம். கண்கள் மூலமாக பார்க்கும்போது பழமாகத் தெரிகிறது அல்லவா? சரி அந்தக் கண்ணையே மறந்துவிடுவோம். விண்ணறிவுக்குப் போவோம். இது என்ன? பல கோடி விண்துகள்கள் நிறைந்த ஒரு கூட்டு பழம் என்ற காட்சியாக இருக்கிறது.

இந்த ஆப்பிள் பழத்திலே கோடிக்கணக்கான விண்துகள்கள் சேர்ந்து இருப்பதையும் அவை எல்லாம் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்ந்துக் கொண்டு ஆப்பிள் என்ற ஒரு நாடகம் நடத்திக் கொண்டு உள்ளதையும் உணர்கிறோம். இது தான் விண்ணறிவு.

இந்த அறிவோடு உலகத்தைப் பார்ப்போம். பிரபஞ்சத்தைப் பார்ப்போம். மனிதனைப் பார்ப்போம், மரத்தைப் பார்ப்போம் . எல்லாமே விண் அன்றி யாதும் இல்லை. சரி, அந்த விண் என்பது எங்கு இருந்து தோன்றி வந்திருக்கிறது? என ஆராயுமிடத்து அங்குதான் தத்துவ ஞானம்., மெய்ஞ்ஞானம் வருகிறது. புலன் வழியே பார்த்து இந்த தோற்றத்தை வைத்துக்கொண்டே யாரோ இதுவரை சொல்லிக் கொடுத்தார்கள் இது ஆப்பிள் என்று, நாமும் அதையே மனத்தில் கொண்டு அதை ஆப்பிள் என்று சொல்லி வருகிறோம். இது உண்மையான அறிவல்ல.

ஏனென்றால், இதைப் பொருள் எனக்கூறுகிறோம். ஆனால் இது பொருள் அல்ல. பலகோடி அணுக்கள் கூடி இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இயக்கம், நிகழ்ச்சி. இந்நிகழ்ச்சியே பொருள் என்று நினைப்பது மயக்கம் அல்லது மாயை என்று சொல்கிறோம். இது அஞ்ஞானம்.

ஆப்பிளோ விண்களின் தொகுப்பு, விண்களோ இறைத்துகள்களின் தொகுப்பு. இறைத்துகள்களோ இறைநிலையின் நுண்பகுதி. எனவே ஆப்பிள் இறைநிலையே.

ஆப்பிள், விண்துகள்கள் , இறைநிலை என்ற மூன்று உண்மைகளை ஒரே நேரத்தில் பார்க்கும் பழக்கம் இன்றிலிருந்து வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

இவற்றைப் போலவே, இப்பிரபஞ்சத்தில் காணும் அனைத்துத் தோற்றப் பொருட் களும் உயிரினங்களும் விண்களின் தொகுப்பே, எல்லாப்பொருட்களும் இறைநிலையே.

இந்த உண்மையை உணரும்போது நானும் இறைநிலையாக உள்ளேன். மற்ற தோற்றப் பொருட்களும் இறைநிலையாகவே உள்ளன என்ற தெளிவில், யாருக்கும் துன்பம் தராமலும், துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு உதவும் வகையில் அறிவு மேலோங்கும்.

அறிந்தது இறை - மலர்ந்தது அன்பு :

எல்லாப் பொருளிலும் இறைவனே உயிராகவும் அறிவாகவும் இருக்கக்கூடிய நிலையைக் காணும்போது எந்தச் சீவனாலும் துன்பப்படும்போது அதைக் காண்பவர் உள்ளத்தில் கருணை உண்டாகும். இறைவனே அந்த இடத்தில் சந்தர்ப்பவசமாகத் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறான். அந்தச் துன்பத்தை நீக்க வேண்டியது தான். இவ்வாறு, அறிந்தது இறை, மலர்ந்தது அன்பு, அன்பு வேறு, இறை வேறு அல்ல. இறையை உணர்ந்ததால் அன்பாக மலர்ந்தது.

நமது உடலை பாதுகாக்கச் செய்யும் செயல் இறையுணர்வு. அதே போல் மற்றவரும் பாதுகாக்க நாம் செய்யும் செயலும் உதவியும் இறையுணர்வு தான் என்ற தெளிவையும் பெற வேண்டும். அதற்கு ஏற்ப பிறரையும் மதித்து நடத்தவும் வேண்டும். இந்த முறையில் இறைநிலையை அறிந்தால் அன்பு மலரும். ஏனென்றால் இறைநிலை என்பது இறுக்க ஆற்றல். எல்லாவற்றையும் அணைத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்தப் பேரியக்க மண்டலத்தில் உள்ள கோடான கோடி நட்சத்திரங்களை எல்லாம் கட்டிப் பிடித்து ஒன்றை விட்டு ஒன்று பிரியாமல் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறதே இதுதான் அன்பு. அன்பு என்றால் ஈர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது. கவர்ந்து பிடித்துக் கொண்டு இருப்பது.

அந்த அன்புக்கு மேலாக எல்லாம் நலமாக இருக்க வேண்டி உதவி செய்வது கருணை. இந்த இரண்டும் வேறு வேறு அல்ல. அன்பை உணர்ந்தால் தானாகவே கருணை பிறக்கும். அன்பு என்றால் அன்போடு அணைத்துக் கொள்வது.

உதாரணமாக, ஒரு குழந்தையை தாய் தன்னோடு இணைத்துக் கொண்டிருப்பது, விடாமல் பார்த்துக் கொள்வது அன்பு (Love) அதற்கு மேல் அதை ஊட்டி வளர்ப்பது கருணை(Compassion) அன்பை எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கலாம்.

மாமரத்தில் ஒரு பழம் தொங்கி கொண்டிருக்கிறது என்றால் அதை விழாமல் காம்பு பிடித்துக் கொண்டு இருக்கிறதே அதுதான் அன்பு. அதற்கு மேலாக அது வளர்வதற்கு வேண்டிய இரசத்தை ஊட்டி பாதுகாத்துப் பெரிதாக்கிப் பழுக்கச் செய்வதுதான் கருணை. இந்த அன்பும் கருணையும் இறைவனின் தன்மை. இதை எல்லா இடங்களிலும் காணலாம். இது சீவகாந்தத்தின் மூலமாக இறைவனின் மலர்ச்சி - அன்பின் மலர்ச்சி அறிவின் முழுமைப்பேறு.

வினாக்கள் :

பகுதி - அ

1. தன்னை அறிதல் என்றால் என்ன?
2. பொருள் மெய்ப்பொருள் என்றால் என்ன?
3. துன்பத்தின் காரணம் என்ன?
4. மெய்ப்பொருள் பற்றி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் கருத்து என்ன?

பகுதி - ஆ

1. தன்னை அறிதல் என்பதை விளக்குக.
2. தன்னை உணர்ந்தால் எழும் மாற்றம் என்ன? விளக்குக.
3. நான் யார் ? என்பதை விவரிக்க.
4. அறிந்தது இறை, மலர்ந்தது அன்பு விவரிக்க.

8. காயகல்பப் பயிற்சி

சமுதாயத்தில் வாழும் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் உடலளவில் வேறுபட்டு இருந்தாலும், மன, நிலை, உயிர், உணர்வு, சிந்தித்தல், இன்ப, துன்ப உணர்வு அனுபவித்தல் ஆகியவற்றில் ஒன்றுபட்டவர்களாகவே உள்ளனர். நாம் ஒவ்வொருவரும் இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டும், துன்பம் இல்லாத அமைதியான வாழ்வு அமையப் பெற வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்

சமுதாயத்தில் வாழும் மக்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாகவும் நிறைவாகவும் வாழ வழி ஏற்படாததற்கு காரணம் வாழ்க்கை நெறிமுறையின்படி வாழாததுதான். அவர்கள் இலட்சத்தில் ஒருவராக கோடியில் ஒருவராக இருந்ததுதான் காரணமாகும். இந்நிலை மாற வேண்டும். மனத்தூய்மையோடு வாழுகின்ற மக்கள் நாடுகள் தோறும் அதிகரித்து உலகம் முழுவதும் பல்கி பெருக வேண்டும். அதன்படி மனத்தூய்மை தரும் கல்வியை இளம் வயதிலிருந்தே கற்று வர வேண்டும். ஏனெனில் ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது.

ஐம்பது வயதிற்கு மேல் நெறியின்படி வாழ்வது என்பது பாதிப்பலன் தான் கிட்டும். ஆனால் முழுப்பலனும் கிட்ட வேண்டுமெனில் இளவயதிலிருந்தே ஒழுக்கத்தை, தூய மனம் அமையும் பயிற்சியை நாம் பயின்று வரவேண்டும். இந்த பயிற்சியினால் மட்டுமே மனிதகுலம் பால் உணர்வை கட்டுப்படுத்தி ஆன்மீக உணர்வில் மேம்பாடு அடைய முடியும்

பால் உணர்வும் ஆன்மீக மேம்பாடும் :

பால் ஒழுக்கத்தவற்றால் இன்றைய சமுதாயம் அடைந்து வரும் சீர்கேட்டு நிலை நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. பாதிக்கப்பட்ட உடல்நிலை மற்றும் மனநிலையில் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டே போவதற்கு காரணம் என்ன? செய்வது தவறு என்று தெரிந்தும் அதை செய்யாமல் இருப்பவர்கள் எத்தனை பேர்? இதற்கு எல்லாம் காரணம் என்ன என்பதை நாம் சிந்திக்க வேண்டும்.

உடலுக்கும் மனத்துக்கும் துன்பம் தரும் நெறிபிறழ்ந்த முறையற்ற செயல்களைக் செய்வதின் மூலம் உடலிலே நோயும் உள்ளத்திலே களங்கமும் உண்டாகி வாழ்வு துன்பமாக அமையும். உடல் இயக்கத்திற்கும் மன இயக்கத்திற்கும் மூலகாரணமாக உள்ள வித்து ஆற்றலைப் பற்றியும் முழுமையான கல்வியின்மையே இதற்கு காரணம் ஆகும்.

வித்து ஆற்றலின் மகிமை தெரியாமல் உயிர் ஆற்றலை அதிகமாக இழப்பவர்கள் கோவில் போன்ற உடலைப் பேணிப் பாதுகாக்கத் தவறியவர்களே. அவர்களுக்கு நீண்ட ஆயுளும், மகிழ்ச்சியான வாழ்வும் அமைவதில்லை.

இன்றைய சமுதாயத்தில் வித்து ஆற்றலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் கல்வி அவசியம் தேவை. ஆனால் சமுதாயத்தில் உள்ள கல்வி கற்பொழுங்கை மேம்படுத்துவதின் அடிப்படையில் இல்லை எனலாம். தொலைக்காட்சி, கம்ப்யூட்டர், பத்திரிக்கைகள், கதை, கட்டுரைகள் எல்லாமே இளம் வயதினரின் பாலுணர்ச்சியைத் தூண்டுவதின் அடிப்படையிலேயே காட்சிகளும், கருத்துக்களும் அமைகின்றன. பாலுணர்ச்சிச் சுரப்பி தூண்டப்படுவதால் உடலில் உயிர் ஆற்றல் அதிகமாக செலவு ஆகிறது. இதை புலன் கவர்ச்சிக்கு ஆண் மற்றும் பெண்கள் ஆட்பட்டு ஏதோ இன்பம் நடப்பதாக எண்ணி உடலையும் மனதையும் கெடுத்துக் கொள்கின்றனர். நூறு ஆண்டுகள் முழுமையாக வாழப் போதுமான வித்து ஆற்றல் இருப்பதை பராமரிப்பதன் மூலம் தான் வயதான காலத்திலும் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்.

கற்பு நெறி

கற்பு நெறி என்பது ஒழுக்கத்தைக் குறிக்கும் ஓர் உயர்ந்த சொல். கற்பு நெறி இருபாலரும் அவசியம் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒன்று. ஒழுக்கத்தை ஒட்டிய உடல் நலம், அறிவு வளம், நல்ல வாழ்க்கைத் துணை அமைதல், செல்வ வளம் எல்லாம் அமைகின்றன. நல்ல அறிவுள்ள குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கலாம்.

கற்பு நெறி பெண்களிடத்தில் தான் இருக்க வேண்டும் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள் அது தவறான எண்ணம். தான் எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் தனக்கு வரும் மனைவி மட்டும் நல்ல கற்புடையவராக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். இருப்பினும் பொறுப்பும், கடமையும் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகமாக இறைவன் கொடுத்திருக்கிறான்.

பாலுறவின் பின்விளைவுகளைப் பெண்கள் அதிகமாகச் சமாளிக்க வேண்டியுள்ளது. எனவே பெண்களுக்கே அதிகமாகப் பொறுப்புணர்ச்சி உண்டாகின்றது.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் விளைவு உண்டு என்ற இயற்கையின் நியதியை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இதைச் செய்தால் அதன் விளைவு

இதுவாகத்தான் இருக்கும். அந்த விளைவைத் தாங்கி கொள்வதற்கு நான் தயாரா என்ற அளவிற்கு ஒவ்வொருவரும் இயற்கையின் சட்டத்தை மதித்து உண்மையை உணர வேண்டும்.

பால் உணர்வு என்பது வயது வந்த ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் தோன்றுவது இயற்கை. வாழ்க்கையில் இதைச் சமன் செய்வது என்பது முக்கியமானதும், அவசியமானதும் ஆகும். அதற்கு ஒரு வயது இருக்கிறது. பொறுப்புணர்ச்சியும் இருக்கிறது. இந்த இரண்டும் சேர்ந்தால் தான் அது இனிமையாக முடியும். அதுவரையில் ஆணாக இருந்தாலும் அந்தக் காலத்தை எதிர் நோக்கி கற்பு நெறி காத்து இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்து சமுதாய ஒப்புதலோடு திருமணம் எனும் இணைப்பு நடைபெற்றால் அது சிறப்பாக அமையும்.

ஒரு பெண்ணின் உடல் நலத்தை எடுத்துக் கொண்டால், ஒரு ஆணின் விந்து கருப்பையிலே சேர்ந்தால், அதை தன்வயப்படுத்திக் கொள்ள குறிப்பிட்ட சில நாட்கள் ஆகும். அதற்கு முன்னதாக வேறு ஒரு ஆணின் விந்து அதே இடத்தில் விழுமேயானால் - இரத்தத்தில் Blood Group வேறுபடுதல் போல விந்துவிலும் வேறுபாடுகள் உண்டு - அது தொற்றுக் கிருமிகள் பெருக ஏதுவாகியும், அதனுடைய இரசாயனத் தன்மை வேறுபட்டால் கருப்பையில் ரணங்களையும் ஏற்படுத்தலாம் அல்லது பால்வினை நோய்களும் உண்டாகலாம். அந்த பெண்ணுடன் பிறகு யார் யார் உறவு வைத்துக் கொள்கிறார்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் அந்த நோய் தொடரும்.

வித்து ஆற்றல் மூலம், ஆண் பெண் குழந்தைகளின் உடல் வன்மை, குணம் மனநிலை எல்லாமே வித்து ஆற்றலின் செறிவையும் தரத்தையும் சார்ந்தே அமைகின்றன.

ஆன்மீக மேம்பாடு :

நமது உடலுக்குள்ளாக உற்பத்தியாகும் ஜீவ வித்துக் குழம்பின் தன்மை, செயல்பாடு மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் உணர்ந்து எண்ணத்தையும் செயலையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் எல்லா வளங்களும் நலங்களும் கிடைக்கப் பெறும். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உடற்பயிற்சியும், மனதை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள தியானப் பயிற்சியும், நாள்தோறும் தவறாது செய்து வரவேண்டும். தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி மற்றும் தவம் செய்து வர ஒழுக்க உணர்வு மேம்பட்டு வரும்.

உயிர்காக்கும் கலையான காயகல்பப் பயிற்சியின் மூலம் மிகையான பாலுணர்வு, ஒழுக்க உணர்வாக மாறி இல்லறத்தை அன்பாகவும், கடமையுணர்வோடும் நடத்தும் உடல் வன்மையும் நீண்ட ஆயுளும் கிட்டும். கற்பு நெறியோடும், ஒழுக்க உணர்வோடும் உள்ள கணவன் மனைவிக்கு உயர்ந்த சிந்தனையுடன் கூடிய கற்பு நெறி தவறாத நல்ல குழந்தைகள்

பிறப்பார்கள். **முறையற்ற பால் உணர்வும், செயல்பாடுகளும் உள்ளவர்களுக்கு அதே முறையற்ற எண்ணமுடைய பழக்க வழக்கமுடைய குழந்தைகள் தான் பிறப்பார்கள்**. எனவே நல்ல எண்ணமும் கற்பு நெறியும் உடைய இன்றைய இளைஞர் சமுதாயத்தின் மூலம் தான் நல்ல ஆரோக்கியமான மக்கள் சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும் என்பது திண்ணம். அதற்குரிய பொறுப்பும் கடமையும் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது என்பதை இன்றைய சமுதாய மாணவர்கள் உணர வேண்டும். மாவணவர்களின் பால் உணர்வை ஒழுங்கு படுத்தி ஒழுக்கநெறியுடன் வாழ்வதற்கான முறையான பயிற்சிதான் காளகல்பப் பயிற்சி ஆகும்.

காயகல்பப் பயிற்சி :

காய கல்பம் என்பது மருந்தன்று. இது ஒரு பயிற்சி. "காயம்" என்பது உடல். கல்பம் என்பது உடல் நலம், உறுதி இவற்றை அளித்து வாழ்நாள் நீளத்தை ஏற்படுத்துவது. எனவே, காயகல்பப் பயிற்சி உடல் வளத்தைக் காத்து வாழ்வின் வளமான நீண்ட ஆயுளை அளிக்கவல்லது.

நோய், முதுமை, மரணம் ஆகிய மூன்றையும் மனிதன் அனுபவிக்க நேரிடுகிறது. காயகல்பப் பயிற்சி உயிருக்கான பயிற்சி ஆகும்.

காயகல்பப் பயிற்சியின் நோக்கம் :

1. நோயின்றி வாழ்தல்.
2. விரைவில் முதுமை அடைவதை தவிர்த்து, இளமையோடு இருத்தல்.
3. மரணத்தைத் தள்ளிப் போடுதல்.

முதுமை தவிர்த்து, இளமை காத்து நீண்ட காலம் இந்த நிலவுலகில் வாழ்வதென்பது மனிதனது சாதனைக்கு உட்பட்டதே. இதற்கான வழிவகைகளை நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் எழுத்து வடிவில் விட்டுச் சென்றிருந்தாலும், அவர்கள் கையாண்ட சொற்றொடர்களின் முழுப் பொருளும் விளங்காதிருந்த காரணத்தினால் "காயகல்பப் பயிற்சி" யானது பல நூற்றாண்டு களாக மூடு மந்திரமாகவே இருந்தது. அந்த வகையில் சிவவாக்கியர் எழுதிய ஒரு கவியைக் காணலாம்.

" உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லீரேல்
விருத்தரும் பாலராவார் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள்தரித்த நாதர்பாதம் அய்யன்பாதம் உண்மையே. "

- சிவவாக்கியார்.

மூலாதாரத்தில் இருக்கின்ற மிகச் சிறந்த வித்துசக்தியைக் கருத்தினால் தலை உச்சிக்கு ஏற்ற முடிந்தால், வயது முதிர்ந்தவரும் இளமையோடு இருப்பர். உடலும் சிவந்திடும். என்பது இப்பாடலின் பொருளாகும்.

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் 40 ஆண்டுகள் காலம் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்து, அதன் பயனாகக் காயகல்பப் பயிற்சியை அனைத்து மக்களும் செய்து பயன் பெறக்கூடிய முறையில் எளிமைப்படுத்தி உள்ளார். இக்காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்து, உயிர் வளம் பெருக்கி, நீண்ட நாள் இளமையோடு வாழ முடியும்.

காயகல்பத் தத்துவ விளக்கம் :

பரு உடல், சீவ வித்துக் குழம்பு, உயிர்ச்சக்தி, சீவகாந்தம், மனம் ஆகிய ஐந்தும் இணைந்து இயங்கும் அமைப்பே மனிதன் என்கிற வடிவமாகும்.

1) பரு உடல் அணுக்களால் அதாவது உயிர்த்துகள்களால் கட்டப்பட்டள்ளது.

2) நாம் உண்ணும் உணவு ஏழு தாதுக்களாகி, ஏழாவது தாதுவாகச் சீவவித்துக் குழம்பு உதவுகிறது.

3) உடலிலே உயிராக ஓடுகின்ற, தனித்து இயங்குகின்ற உயிர்த்துகள்கள் சீவவித்துக் குழம்பில் தோய்ந்து ஆற்றல் பெறுகின்றன.

4) ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளிலிருந்தும் இறைத்துகள்கள் காந்த அலையாக வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

5) இந்தச் சீவகாந்தம் உடலியக்கத்திற்கும் மன இயக்கத்திற்கும் செலவாகிறது. சீவகாந்த அலைதான் மனமாக இயங்குகிறது.

விந்து நாதத் திரவம் (Sexual Vital fuid) :

ஒரு செப்புக் கம்பியில் எலக்ட்ரானின் சுற்று ஓட்டம் மின்சாரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது போன்று உடல் முழுவதும் ஓடக்கூடிய உயிர்த்துகள்களின் ஓட்டம் உயிரோட்டம் ஆகும்.

ஒரு மின்கலத்தில் (Battery) உள்ள அமிலம் கலந்த நீரின் அளவு, அதன் தரம், ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே, அதில் உற்பத்தியாகும் எலக்ட்ரான்களின் எண்ணிக்கையும்

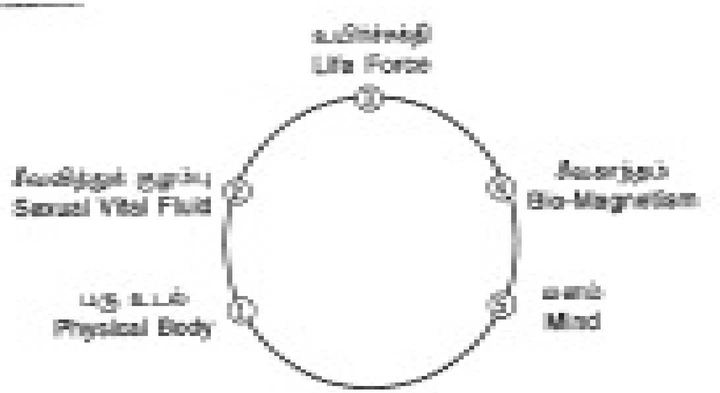
அதனால் மின்சக்தியின் அளவும் அமைகின்றன. இதைப் போலவே, நமது உடலில் உள்ள விந்துநாதத்தின் அளவையும் தரத்தையும் பொறுத்தே, உயிர்த்துகள்களின் எண்ணிக்கையும் சீவகாந்தத்தின் திணிவும் அமைகின்றன.

விந்துநாத திரவத்தின் தரம் கெட்டுப் போனாலும், அளவு குறைந்தாலும் உயிர்த்துகள்களின் அளவு குறைந்துவிடும். அதன் காரணமாகச் சீவகாந்தத்தில் போதிய திணிவு இல்லாமையால் உடல் நலம், மனவளம் பாதிக்கப்படும்.இந்த நிலையைத்தான் பழைய பாடல் ஒன்றிலே தெளிவாகச் சொல்லியுள்ளனர்.

'' ஆன முதலில் அதிகம் செலவானால்
மானமழிந்து மதிகெட்டுப் - போனதிசை
எல்லார்க்கும் கள்ளனாய் ஏழ்பிறப்பும் தீயனாய்
நல்லார்க்கும் பொல்லனாம் நாடு''.

– ஔவையார்

விந்துநாதத் திரவமே மனித உடலின் தோற்றம், தன்மை, வளர்ச்சி, இயக்கம், விளைவுகள் அனைத்துக்கும் அடிப்படை ஆற்றலாக உள்ளது. இதுவே மிக மதிப்புடைய பொருள். ஒரு விதையில் முழு மரத்தினது வடிவம் காந்த அலை வடிவில் சுருங்கி இருப்பதைப் போல விந்துநாத திரவத்தில் மனித வடிவமும் குணங்களும் சுருங்கி உள்ளன. விதையின் தன்மையைப் பொறுத்தே மரத்தின் தன்மை அமையும். விந்துநாதத் திரவத்தின் தன்மையைப் பொறுத்தே அதிலிருந்து உருவாகின்ற குழந்தையின் தன்மையும் அமையும்.



படம் - காயகல்பத் தத்துவம்

உணவு ஏழு தாதுக்களாக மாற்றம் :

மனிதன் உண்கின்ற உணவு இயற்கையில் அமைந்துள்ள உடலியக்கச் சிறப்பால் ஏழு தாதுக்களாக மாறுகின்றது. அவை இரசம், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, விந்துநாதம் என்பன. ஏழாவது தான் விந்துநாதம்.

1) உண்ணும் உணவு சீரணமாகிச் சிறு குடலின் மூலம் சத்துப் பொருட்கள் திரவமாக உறிஞ்சப்படுகின்றன. இதுவே இரசம் எனப்படுகின்றது.

2) இந்த இரசத்தோடு சிலவகை இரசாயனத் துளிகள் சேர்ந்து இரத்தம் உருவாகிறது.

3) இரத்தத்தில் ஒரு பகுதி தசையாகிறது.

4) தசைகளிலிருந்து எண்ணெய் பிரிக்கப்பட்டு, கொழுப்பாக மாறுகிறது.

5) கொழுப்பிலிருந்து சுண்ணாம்புச் சத்து பிரிக்கப்பட்டு, எலும்பாக மாறுகிறது.

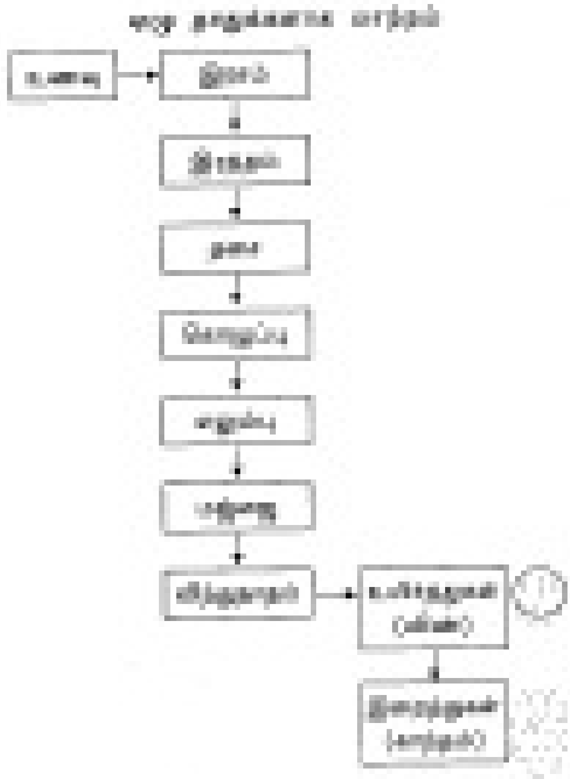
6) எலும்பாகக் கெட்டிப்பட்ட பகுதி போக மீதமுள்ள திரவம் எலும்புக்குள் மஜ்ஜையாக மாறி தலைப்பகுதியில் இதே மஜ்ஜை மூளையாக அமைகிறது.

7) மஜ்ஜை எனும் தாதுவிலிருந்து சக்தி வாய்ந்த அணுக்கள் பிரிக்கப்பட்டு விந்து, நாதம் என்ற தாதுவாக மாறுகிறது. விந்துநாதம் என்பது விந்து சக்தி. இதுவே சீவவித்துக் குழம்பு. ஆண்களுக்குச் சுக்கிலம் என்றும் பெண்களுக்குச் சுரோணிதம் என்றும் அழைப்பர். இரு பாலருக்கும் பொதுவான பெயர் விந்துநாதத் திரவம் அல்லது சீவ வித்துக் குழம்பு. (Sexual vital Fluid)

இந்த விந்து நாதத்திலிருந்துதான் உயிர்த்துகள்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன. ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளிலும் இறைத்துகள்கள் என்ற சிவகாந்த ஆற்றலும் அடங்கி இருக்கின்றன. இந்த உயிர்த்துகள்கள் தாம் உயிரோட்டமாக உடல் முழுவதும் சுற்றி வருகின்றன. இவை எல்லா செல்களுக்கும் சிவகாந்தத்தை கொடுக்கின்றன.

இளமை காத்தல், முதுமையைத் தள்ளிப்போடுதல் :

மனிதன் முதுமை அடைவதற்குக் காரணம் பூமியின் சுழற்சியே. மனிதன் பூமியின் மீது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். பூமி ஒரு மணிக்கு சுமார் 1042 மைல் (1668 கி.மீ.) வேகத்தில் தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. பூமி சுற்றும் வேகத்தால் எந்தக் கெட்டிப் பொருளையும் மையத்தை நோக்கி இழுக்கும் என்பது இயற்கை நியதி.



படம் - ஏழு தாதுக்களாக மாற்றம்

பூமியின் மீது வாழுகின்ற மனிதனின் பரு உடலில் உள்ள சிற்றறைகள் (Cells) எல்லாம் பூமியின் நடுமையம் நோக்கி தள்ளப்படுகின்றன.

அதே சமயத்தில் உடலில் உள்ள உயிர் இலேசாக இருப்பதால் உடலை விட்டு மேலே தள்ளப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. பூமியின் சுழற்சியால் உடலை விட்டு உயிர் பிரியாதிருக்க, ஒவ்வொரு உயிருக்கும் ஒரு காலம் அமைந்துள்ளது. மனிதன் உயிர் வாழும் காலம் அதிகபட்சம் 120 ஆண்டுகள். அந்தக் காலம் வரையில் ஒவ்வொரு நாளும் உயிர்ச்சக்தியின் விலகல் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. இதனால் உயிர்ச் சக்தியின் அளவு குறைகிறது. சீவகாந்தத் திணிவு குறைகிறது. இரண்டு செல்களுக்கு இடையே உள்ள பிணைப்பு குறைவதால் சோர்வு ஏற்படுகிறது.

பூமியின் தற்சுழற்சி வேகத்தின் காரணமாய் உண்டாகும் கவர்ச்சி ஆற்றலால் செல்கள் கீழ்நோக்கித் தள்ளப்படுகின்றன. தசைகள் கீழே இறங்குகின்றன. நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு தளர்வடைகின்றன. நரம்புகள் வலு இழப்பதால் எலும்புக்கும், தசைகளுக்கும் உள்ள பிடிப்பு குறைகிறது. தசைகள் இறுக்கம் குறைந்து, உடல் தளர்ந்து போகிறது. இந்தத் தளர்வைத்தான் முதுமை என்கிறோம். முதுமைக்கு மற்றொரு காரணம் 40 வயதுக்குப் பின் விந்துநாதம் உற்பத்தியில் ஏற்படும் குறைவும் ஆகும். கடைசியில் முற்றிலும் விந்துநாதம் குறைந்தபின் உயிர் பிரிந்து விடுகிறது.

பூமியின் ஈர்ப்பு ஆற்றலை எதிர்த்து மேல் நோக்கிச் செல்லக் கூடிய ஆற்றல் உயிர்த் துகளுக்கு ஆயிரக்கணக்கான தலைமுறைகளின் பரிணாம வளர்ச்சியில் அமைந்துள்ளது. 6அடி உயரம் வரை மனிதன் வளரக்கூடிய அளவிற்கு அவனது உயிர்த்துகள்கள் விடுதலை வேக ஆற்றல் பெற்றுள்ளன.

ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் வளர்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட உயரமும் ஒரு குறிப்பிட்ட கால நீளமும் உள்ள வாழ்க்கையும் அமைந்துள்ளது. பூமியின் ஈர்ப்பு ஆற்றலை எதிர்த்து புல் இரண்டு அங்குலம் (5 செ.மீ) உயரமாக வளரும். தென்னை மரமும் பனைமரமும் 60 அடி உயரம் வளரும். மனிதன் 6 அடி உயரம் வளர்கிறான். அந்த அளவிற்கு ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளுக்கும் விடுதலை வேகம் உள்ளது. மனிதனுக்கு 120 ஆண்டுகள் வாழ்க்கை கால நீளம் அமைந்துள்ளது.

மனிதன் உயிர் வாழக் கூடிய அதிகபட்சம் 120 ஆண்டுகளில் 40 ஆண்டுகள் வயது வரை மனிதனின் செல்களில் உள்ள உயிர்த்துகள்கள் பூமியின் ஈர்ப்பு ஆற்றலை எதிர்த்து நிற்க முடிகின்றன. அதனால் மனிதன் ஆறடி வரை வளர முடிகிறது. அந்த அளவுக்கு உயிர்த்துகளுக்கு விடுதலை வேகம் அதிகம்.

40 வயதுக்கு மேல் 80 வயது வரை சில வாழ்க்கை நெறிமுறைகளைக் கடைபிடித்து இந்த உயிர்துகள்களைப் பாதுகாக்கவும், பராமரிக்கவும் முடியும். உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம் இவற்றில் அளவுமுறை காத்து உயிர்த்துகள்களைப் பாதுகாக்க முடியும்.

80 வயது முதல் 120 வயது வரை உயிர்த்துகள்களில் வலிமை குறைகிறது. விடுதலை வேகம் அதிகம். உடலும் தளர்கிறது.

பரு உடலுக்குள் உயிர்த் துகள்களைப்பிடித்து வைத்திருப்பது விந்துநாதத் திரவம் தான். இந்த விந்து நாதத்தின் அளவையும் தரத்தையும் பொறுத்தே உயிர்த்துகள்களின்

எண்ணிக்கையும் தரமும் அமைகின்றன. உயிர்த்துகள்களின் எண்ணிக்கையும் தரத்தையும் பொறுத்தே சீவகாந்தத்தின் அளவும் தரமும் அமைகின்றன.

40 வயதுக்குப்பின்னர் விந்துநாதத் திரவம் உற்பத்தி குறைவதால் உயிர்த் துகள்களின் எண்ணிக்கை குறைகிறது. அதனால் சீவகாந்த அழுத்தம் குறைகிறது. இரு செல்களுக்கு (சிற்றறைகளுக்கு) இடையிலுள்ள சீவகாந்தக் கவர்ச்சி குறைவதால், உடல் தளர்ச்சி அடைந்து முதுமை வரத் தொடங்குகிறது.

80 வயதுக்குப் பின்னர், விந்துநாத திரவம் பெரிதும் குறைந்து விடுகிறது. இருப்பாக உள்ள உயிர்ச்சக்தி குறைந்து கொண்டே வருவதால், முடிவில் வித்துக்கலயம் உடைந்து விடுகிறது. உயிர் பிரிந்து விடுகிறது.

எனவே, முதுமை ஏற்பட இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன.

1. பூமியின் சுழற்சியினால் மனிதனின் செல்கள் (Cells) பூமியின் மையத்தை நோக்கி இழுக்கப்படுகின்றன. மேலும் மனிதனின் உடலில் உள்ள செல்களிலிருந்து பல கோடி உயிர்த்துகள்கள் உதிர்ந்து போகின்றன.

2. விந்துநாத திரவத்தின் உற்பத்தி அளவும், தரமும் குறைகின்றன.

வலி, நோய், மரணம் :

இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், இவற்றில் தடை ஏற்பட்டால், உயிரோட்டம் தடைபடும். சீவகாந்த ஓட்டம் தடைபடும். சிவகாந்தம் தேக்கமுறும். மின் குறுக்கு (Short Circuit) ஏற்படும். இந்த மின்குறுக்குதான் வலி எனப்படுகிறது. தடைப்பட்ட இடத்திற்கு உயிர்த்துகள்கள் வந்து சேர்ந்து தற்சுழற்சி வேகத்தை அதிகரித்து, அதிலிருந்து இறைத்துகள்கள் என்ற சீவகாந்தத்தைக் கொடுத்து சீவகாந்த ஓட்டத் தடையை சரி செய்து சாதரணமாக வலியைச் சிறிது நேரத்தில் சரிசெய்து விடும்.

இந்த வலி இடத்தால் விரிந்தும், காலத்தால் நீண்டும் இருந்தால் நோய் எனப்படுகிறது.

உடல் முழுவதும் ஓடிக் கொண்டிருந்த சீவகாந்தம், அதிகம் செலவாகி, விந்துநாதத் திரவம் உற்பத்தியும் குறைந்து விந்து நாதக் கலயத்தில், கருமையத்தில் இருப்பு மிகமிகக் குறைகிறது. ஓடிக் கொண்டிருக்கக் கூடிய சீவகாந்தமும், உயிர்த்துகள்களும் விந்துக்கலயத் திலேயே தேக்கமுறும்.

அங்கு மின்சக்தியாக மாறி, விந்துக்கலத்திலேயே மின்குறுக்கு ஏற்பட்டு வித்துக் கலயம் உடைந்து விடுகிறது. உடனே வித்து வெளியேறி விடுகிறது. வித்து வெளியேறும் போது வித்துவிலுள்ள உயிர்த்துகள்களும் வெளியேறி விடுகின்றன. உயிரோட்டம் நின்று விடுகின்றது. கருமையத்திலிருந்து சுழன்று ஓடிக் கொண்டிருந்த சீவகாந்த ஓட்டமும் நின்று விடுகிறது. இதனால் செல்களுக்கிடையே காந்தப் பிணைப்பு நின்று விடுவதால் ஒவ்வொரு செல்லும் தனித்தனியாக பிரியத் தொடங்குகின்றன. எல்லா இயக்கங்களும் நின்று விடுகின்றன. மரணம் ஏற்படுகிறது.

Anti ageing Process :

மனிதனின் ஆறாவது அறிவிற்கு இயற்கையின் நியதிகளை உணர்ந்து அதை ஓரளவு வெல்லும் ஆற்றல் உண்டு. அந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி உயிர் உடலில் இருந்து பிரியும் வேகத்தை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால் மரணத்தை நீண்ட நாட்கள் தள்ளிப்போடலாம்.

சீவகாந்த ஆற்றல் அதிகமாக இருக்க வேண்டுமானால், உயிர்த்துகள்கள் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். உயிர்த்துகள்களை அதிகரிக்க விந்துநாதம் அதிகமாகவும், தூய்மை யாகவும் இருக்க வேண்டும். விந்துசக்தி அளவு அதிகமாகவும், அழுத்தமாகவும், தூய்மை யாகவும் ஆக்கி விட்டால் நீண்ட நாள் உயிர் வாழலாம் ; முதுமையைத் தள்ளி போடலாம். இளமையோடு வாழலாம். நோயில்லாமல் உடல் நலத்துடன் வாழலாம்.

உயிர் தாங்கியான வித்துவை போதிய அளவு கெட்டிப்படச் செய்து விட்டால் உயிர் பிரியாமலே அதை உடலிலேயே நிலைக்க வைத்து விடவும் செய்யலாம். வாழ்ந்து போதும் என்ற நிறைவு ஏற்படும்போது மன இயக்கத்தை மாத்திரம் நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

காயகல்பப் பயிற்சி வித்தின் நீர்ப்புத் தன்மையைக் குறைத்து, உடலை விட்டு பல வகையிலே வெளியேறும் தன்மையையும் குறைத்து, மூலாதாரத்திலே தேக்கமுறும் வித்துவிலிருந்து சுத்த சக்தியான ஓஜஸைப் பதங்கமாகப் பிரித்து, அதை முதுகுத்தண்டு வழியாக மேலேற்றி, மூளையில் உற்பத்தியாகும் வித்து சக்தியோடு இணையச் செய்ய வேண்டும். இத்தகைய வித்து சுழற்சியை ஆங்கிலத்தில் Recycling of Sexual Vital Fluid என்று கூறுவர். இதற்கு முறையான காயகல்பப் பயிற்சியினை பின்பற்ற வேண்டும். இக்காயகல்பப் பயிற்சியை "Anti ageing Process என்று அழைப்பர்.

காயகல்பப் பயிற்சி முறை :

காயகல்பப் பயிற்சியில் இருவகை பயிற்சிகள் உள்ளன.

(1)அசுவினி முத்திரை, (2) ஓஜஸ் மூச்சு.

சாதரணமாக உயிரோட்டம் ஓடுகின்ற போது ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் சீவகாந்தம் கிடைக்கின்றது. இப்போது அசுவினி முத்திரை செய்து ஓஜஸ் மூச்சு போடுகின்ற போது மறுபடியும் இரண்டாவது முறையாக ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் சீவகாந்தம் கிடைக்கின்றது.

காயகல்பப்பயிற்சிகளை நின்று செய்வது, உட்கார்ந்து செய்வது, படுத்துக் கொண்டு செய்வது என்ற வேறுபட்ட நிலையில் முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஒரே பயிற்சியை வெவ்வேறு நிலைகளில் செய்வதால், செல்கள், நரம்புகள், ஈரல், இதயம் பால்சுரப்பி முதலிய உறுப்புகள் அனைத்தும் இயக்கம் பெறுகின்றன. உடலில் அந்தப் பாகத்திலுள்ள சீவகாந்தம் தூண்டப்பட்டு அதிக அழுத்தம் பெறுகின்றது.

காயகல்பப் பயிற்சியின் பயன்கள் :

1) நோயில்லாமல் வாழலாம் .இளமையோடு வாழலாம். முதுமையைத் தவிர்க்கலாம். தள்ளிப்போடலாம்.

2) உடல் நலமும் மனவளமும் நன்றாக இருக்கும்.

3) ஆண்மை ஓங்கும்.

4) உடல் உறவு விருப்பம் எப்பொழுதும் மனதுக்குக் கட்டுப்பட்டு இருக்கும்.

5) இளமையிலேயே துறவு கொள்ளும் மற்றும் பொதுத் தொண்டில் ஈடுபடும் ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தங்கள் கற்பையும் உடல் நலத்தையும் காத்துக் கொள்ள இந்தப் பயிற்சி ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

6) நாளுக்கு நாள் அறிவு மேலோங்கி மெய்ப்பொருள் விளக்கம் ஏற்படும்.

7) நீண்ட காலமாக நிலவி வரும் நோய்கள் படிப்படியாகக் குணமடையும்.

8) காயகல்பப் பயிற்சி செய்யும் பெற்றோர்களுக்கு உடல் நலமும், அறிவு வளமும் உடைய குழந்தைகள் உண்டாவார்கள்.

9) பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தொந்தரவுகள் நீங்கும்

10) நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

காயகல்பப் பயிற்சியாளர்கள் பின்பற்ற வேண்டியவை :

1. ஆணோ, பெண்ணோ பருவம் அடைந்தபின் அதாவது 14 வயதுக்குப் பின் காயகல்பக் கலையை கற்று பழகிப் பயன் பெறலாம்.

2. உணவு அருந்திய உடனே இந்தக் காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்யக் கூடாது. உணவுக்கு முன்னமே செய்வது தான் நல்லது. உண்டபின் மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பின்பு இப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

3. இருதய நோய் உடையவர்களும்,இரத்த அழுத்த நோய் (Blood Pressure) உடையவர்களும் காயகற்பப் பயிற்சியோடு குண்டலினி யோகம் (மனவளக்கலை) கற்றுக் கொண்டு தவம் செய்து வந்தால் ஆச்சரியப்படத்தக்கபடி அமைதியும் நலமும் உண்டாகும்.

4. பயிற்சி தொடங்கிய முதல் வாரத்தில் ஒவ்வொரு நிலைக்கும் (Posture) ஓஜஸ் மூச்சு ஒன்று தான் போட வேண்டும். நரம்பூக்கம் 10 வரை போட்டுக் கொள்ளலாம். ஒரு வாரத்திற்கு பிறகு ஒரு நிலைக்கு (Posture) இரண்டு மூச்சுகள் வீதம் போடலாம். நரம்பூக்கம் 20 வரை போட்டுக் கொள்ளலாம்.

5. பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் 3 முதல் 5 நாட்களுக்குக் காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்யக் கூடாது.

6. பெண்கள் ஓஜஸ் மூச்சு போடும்போது ஆண்கள் போடுவதுபோல் அழுத்தமாக சீறிப் போடாமல் மெதுவாகவும், லேசாகவும் போட வேண்டும்.

சித்தர்கள் சான்று

" கால்பிடித்து மூலக் கனலைமதி மண்டலத்தின்
மேலெழுப்பில் தேகம் விழுமோ பராபரமே.''
(கால் - காற்று) - தாயுமானவர்.

''மூலமாங் குளத்தினில் முளைத்தெழுந்த கோரையைக்
காலமே எழுந்திருந்து நாலுகட்டு அறுப்பிரேல்,
பாலனாகி வாழலாம் பரப்பிரம்மம் ஆகலாம்.
ஆலமுண்ட கண்டர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே !''

- சிவ வாக்கியர்

''வாயு வழக்க மறிந்து செறிந்தடங்கில்
ஆயுட் பெருக்கமுண் டாம்.''

- ஔவையார்

''வித்தளவு அழுத்தமொடு தூய்மைக் கேற்ப
விளைவாகும் உடல்கட்டு மனத்தின் தன்மை
வித்தினது பெருமையினை உணரா முன்னம்
வீணாக அளவுமுறை மீறி மாறி
வித்ததனைச் செலவழிப்போர் உயிர்நட் டம்ஆம்.
வினைவிளைவாய் நோய்கள்பல உருவெ டுக்கும்.
வித்து, உயிர், காந்தம், மனம், உடல்இவ் வைந்தும்
விளைவறிந்த விழிப்போடு காத்தல் வேண்டும்.

''காயகற்பப் பயிற்சியினால் கண்கள் நன்றாம்.
காமமிகை குறைசமனாம், குடும்ப வாழ்வில்
காயகற்பம் இனிமை, அன்பு, விருப்பம் ஊக்கும்.
கடமையுணர் வும், தெய்வ நினைவும் ஓங்கும்.
காயகற்பம் மூலநோய், குடல்புண் போக்கும்.
கனத்த உடல், இளைப்பிவற்றைச் சமப்படுத்தும்.
காயகற்பம் இருதயநோய், இரத்த பித்தம்
கடும்மலக்கட் டிவைபோக்கி உடலைக் காக்கும்''.

- வேதாத்திரி மகரிஷி

வினாக்கள் :

பகுதி- அ

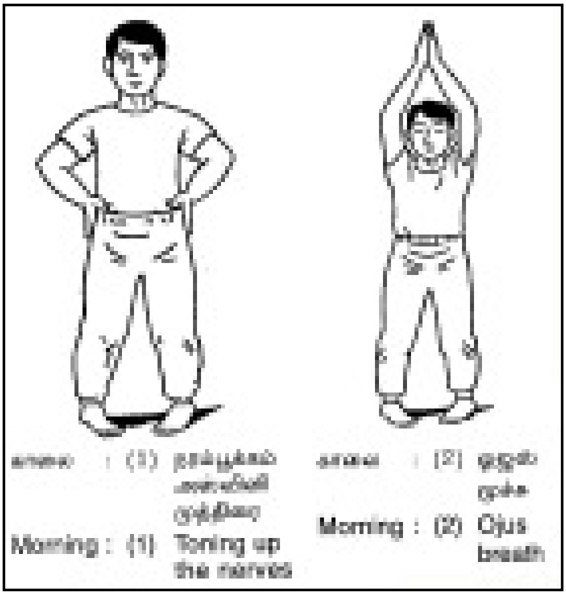
1. உணவு எத்தனை தாதுக்களாக மாறுகின்றது ? அவை யாவை?
2. உயிர்த்துகள்களின் எண்ணிக்கை எதைப் பொறுத்துள்ளது?
3. முதுமை ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?
4. காயகல்பத்தின் ஐந்து அடிப்படைத் தத்துவங்கள் எவை ?
5. காயகல்பப் பயிற்சி முறையில் உள்ள இருவகை பயிற்சிகள் யாவை?
6. சிவவாக்கியர் கூறும் இளமைக்காத்தல் பற்றிப் பாடல் எது?
7. கற்பு நெறி - வரையறு

பகுதி - ஆ

1. முதுமை விளக்குக.
2. மரணம் விளக்குக.
3. உணவு ஏழு தாதுக்களாக மாறுகிறது என்பதை விளக்குக.
4. காயகல்பப் பயிற்சியின் பயன்களை விளக்குக.
5. காயகல்பம் அடிப்படைத் தத்துவத்தை விவரிக்க.
6. பாலுணர்வும், ஆன்மீக மேம்பாடும் - விளக்குக

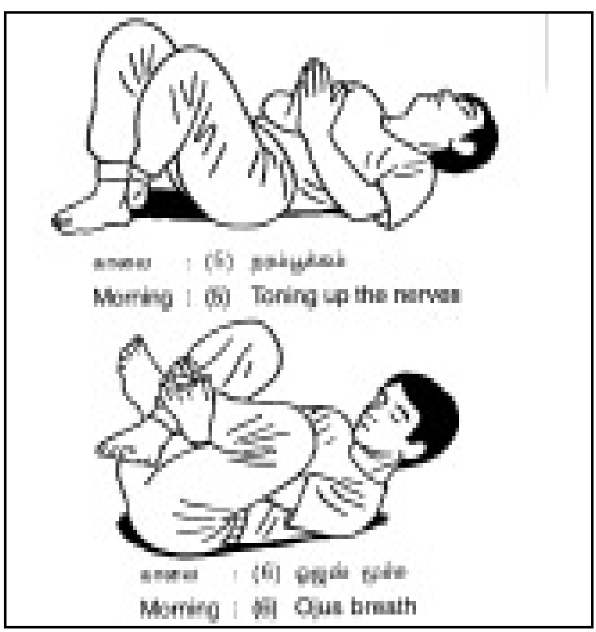
காயகல்பப் பயிற்சி

காலை பயிற்சி -I



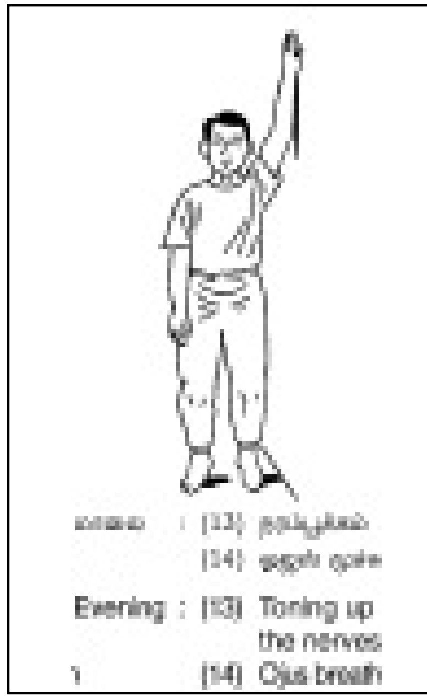
காலை பயிற்சி -II

காலை பயிற்சி -III

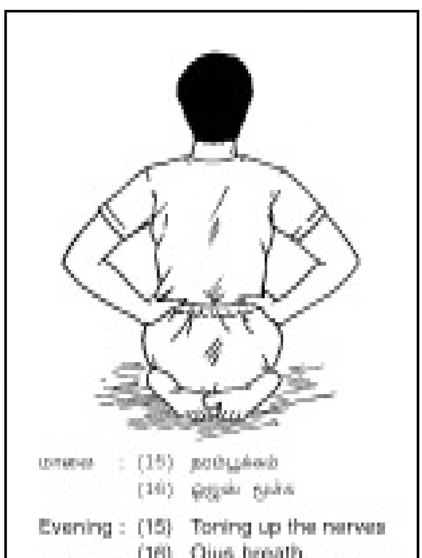


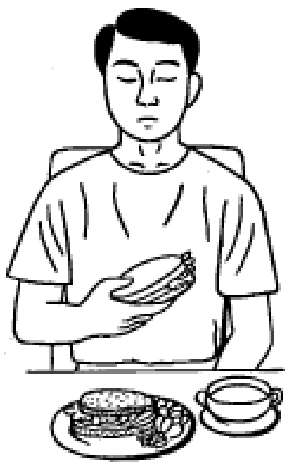
மாலை பயிற்சி -I

மாலை பயிற்சி -II



மாலை பயிற்சி -III





உணவின் போது : (7) நரம்பூக்கம்
(8) ஓஜஸ் மூச்

While taking food : (7) Toning up the nerves
(8) Ojus breath

நீர் அருந்தும் போது (9) நரம்பூக்கம்
(10)ஓஜஸ் மூச்சு

While drinking Water : (9) Toning up the nerves
(10) Ojus breath

இரவு உறங்குமுன் : (17) நரம்பூக்கம்
(18) ஓஜஸ் மூச்சு

Night, before sleep : (17) Toning up the nerves
(18) Ojus breath

9. தவங்கள்-I

யோகப்பயிற்சிகள் புத்தகம் முதல் பதிப்பு - 2018 - ல் பக்கம் 67 முதல் 72 வரை விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

10. உடல் நல மேம்பாடு

யோகப்பயிற்சிகள் புத்தகம் முதல் பதிப்பு - 2018 - ல் பக்கம் 7 முதல் 34 வரை விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course code:	19HEC101	Course Title	Batch :	2019-22
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester	I
			Credits:	I

Course Objective

மனிதவள மாண்பின் அவசியம்வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் அறிதல். குணநல மேம்பாடு அடைதல். உடல்நலம மனவளம உயிர்வளம் மேம்படுத்துதல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	தனிமனிதனின் உடல்நலம் மனவளம் உயிர்வளம குணநல மேம்பாடு இவற்றின் அவசியம் குறித்து நினைவு கூறுதல்.
K2	CO2	உடல்நலம் மனவளம் காத்து தன்னிலை விளக்கம் பெற்று தன்னை மேம்படுத்த முடியுமென்பதை உணர்தல்
K3	CO3	எளியமுறை உடற்பயிற்சி தியானம் உயிர்வள பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
K4	CO4	நற்குணங்களைப் பெற்று தன்னை உயர்த்தி வாழ்வில் வெற்றி பெறுதல்.

Syllabus	
அலகு - I	மனிதவள மாண்பின் அவசியம் - மனித மாண்பின் குறிக்கோள் - வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் - வாழ்க்கைத் தேவைகள் காப்புகள் - அறநெறிகள் அறிவின் நிலைப்படிகள்.
அலகு - II	எண்ணம் ஆராய்தல் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை எழக் காரணங்கள் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி.
அலகு - III	பண்பாட்டுக் கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு - கவலை ஒழித்தல் கவலையின் வகைகளும் விளைவுகளும் - கவலை ஒழித்தலுக்கான பயிற்சி.
அலகு - IV	தன்னிலை அறிதல் - அறிந்தது இறை, மலர்ந்தது அன்பு - காயகல்பப் பயிற்சி - பாலுணர்வும் ஆன்மீக மேம்பாடும் - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள்.
அலகு - V	தவங்கள் I ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதிI - கைப்பயிற்சி கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.

** Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study

Books for study:

1. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Personal values. Eighth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 83.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
3. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
4. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
5. Vethathiri Maharishi, (2017). Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55

மாதிரி வினாத்தாள்

முதல் பருவம் மதிப்பெண்கள் : 50

காலம் : 2 மணி நேரம்

மனித வள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப்பயிற்சிகள்-I

பிரிவு-அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு சொற்களில் / தொடர்களில் விடையளிக்கவும்.

(10 X 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

1. எண்ணத்தை ஆராய்ச்சியிலும் தூய்மையிலும் வைத்திருப்பவனே ....

   அ) ஞானி ஆ) மருத்துவர் இ) விஞ்ஞானி ஈ) நீதிபதி

2. வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் .... ஆகும்

   அ). பத்து ஆ). ஆறு இ). பன்னிரண்டு ஈ). மூன்று

3. ‘‘சிந்தனையின் 90 சதவீத ஆற்றல் சாதாரண மனிதனால் வீணாடிக்கப்படுகிறது. எனவே மனிதன் தொடர்ந்து பெரிய தவறுகளை செய்து கொண்டே இருக்கிறான். சரியான பயிற்சி பெற்ற மாண்புமிக்க மனிதனின் மனமோ ஒருபோதும் தவறு செய்வதில்லை‘‘ என்று கூறியவர் ....

   அ). விவேகானந்தர் ஆ). காந்திஜி இ). நேரு ஈ). வேதாத்திரி மகரிஷி

4. இறைவனே நானாக, என்னிடம் அறிவாக இருக்கிறான் என்பதை .... என்பர்.

   அ). வாழ்வின் நோக்கம் ஆ). மனிதவள மாண்பு இ). ஆசை சீரமைத்தல் ஈ). தன்னிலை அறிதல்

5. அறிவு மயங்கி செயற்கையாக இன்பத்தைத் தேடும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு இன்னும் வேண்டும், இன்னும் வேண்டும் என்று ஆசை பெருகும்போது, அது .... மாறுகிறது.

   அ). துன்பமாக ஆ). பேராசையாக இ). பேரின்பமாக ஈ). சினமாக

6. மனிதவள மாண்பிற்கான ஆறு விழுமியங்கள் என்னென்ன?

7. எவையேனும் இரண்டு அகத்தாய்வு பயிற்சிகளை குறிப்பிடுக.

8. கவலை என்றால் என்ன?

9. மூச்சுப்பயிற்சியின் பயன்களில் ஒன்றினை எழுதுக.

10. காயகல்ப பயிற்சியின் நோக்கங்களில் எவையேனும் ஒன்றினை எழுதுக.

பிரிவு - ஆ

எவையேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும் .

(5 X 8 = 40 மதிப்பெண்கள்)

11. கைப்பயிற்சி, கால்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, கண்பயிற்சி மற்றும் கபாலபதி பயிற்சியின் பயன்களை விளக்குக.

12. காயகல்ப பயிற்சியின் அடிப்படைத் தத்துவம் மற்றும் பயன்களை விவரிக்கவும்.

13. நான்கு வகை கவலைகளை விளக்கி, கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவனையுடன் விவரி.

14. வாழ்க்கை தத்துவத்தை விளக்கி கட்டுரை வரைக.

15. அன்பும் கருணையும் குறித்து தகுந்த உதாரணங்களுடன் விவரி

16. ஆக்கினை மற்றும் சாந்தி தவத்தை பயன்களுடன் விவரி

17. எண்ணம் எழக்காரணங்களை விளக்கி, எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவணையுடன் விவரி.

18. ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவணையுடன் விவரி.

****