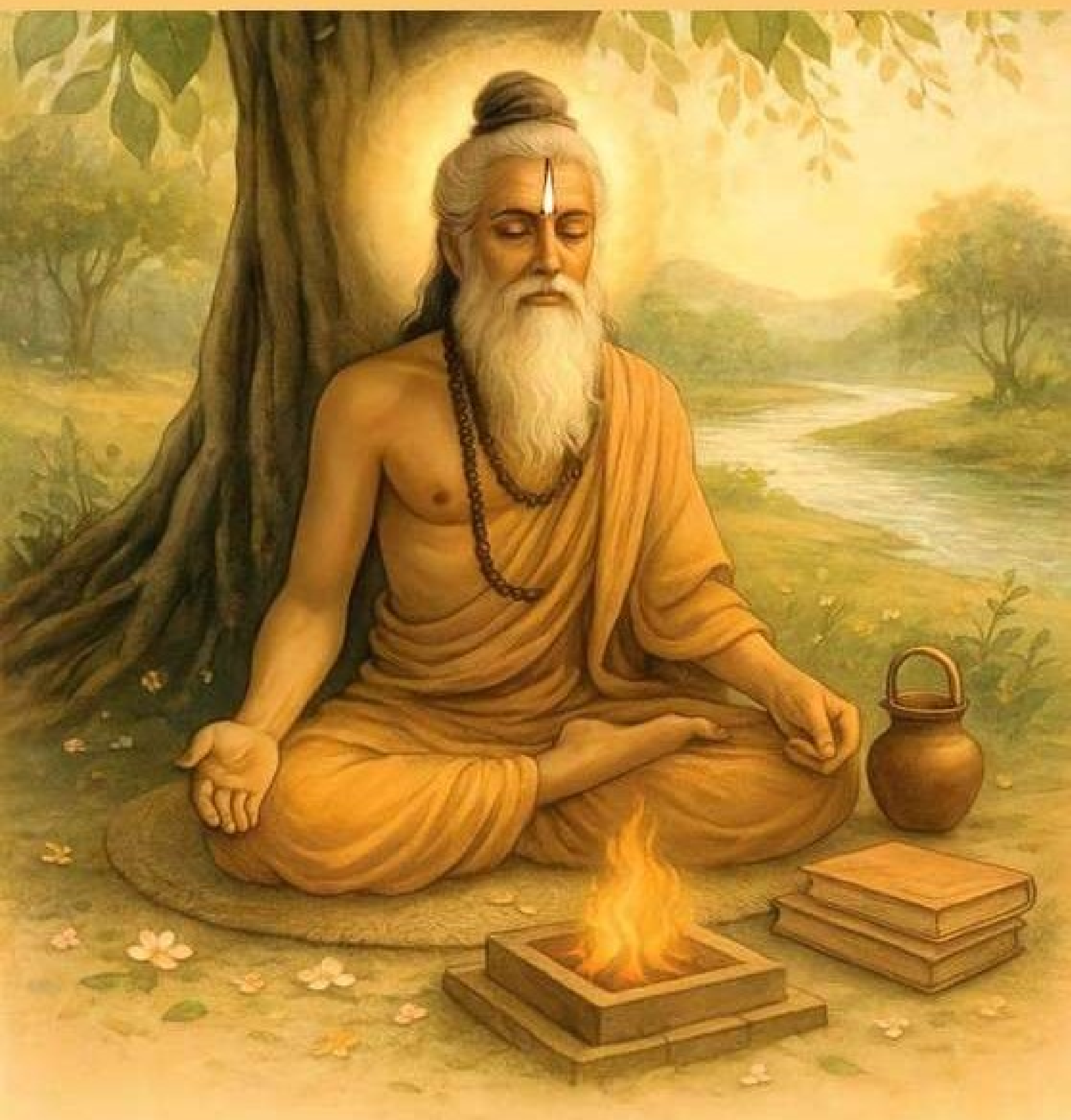
அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா



ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா
தெளிவுரை	:	ப்ரக்ஞன் [Prajnan]
வெளியீடு	:	ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை
வகை	:	உபதேசம்
முதற்பதிப்பு	:	2020
அளவு	:	A4
பக்கங்கள்	:	10
விலை	:	அக விழிப்பு
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்

அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா

தெளிவுரை

ப்ரக்ஞன்

வெளியீடு

ஸ்ரீ தத்தகுரு பாரம்பரை

அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா

அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா என்பது, உபநிஷத்துகளில் வரும் மிகவும் முக்கியமான உயரிய ஆத்ம வித்யாவாகும். இது அத்யாத்ம யோகக் கல்வி முறையில் தகுதியானவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது.

இந்த அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா கதோபநிஷத்தில் முக்கியமாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இவ்வித்யையில், **"அங்குஷ்ட மாத்ர"** என்றால், **"கட்டைவிரல் அளவு"** என்று பொருள் – இது உடலுக்குள் இருக்கும் உயிராகிய பரமாத்மாவின் பரிமாணத்தை இவ்வாறு உருவகப்படுத்துகிறது.

☼ அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா – மையக் கருத்துகள்:

1. <u>அங்குஷ்ட மாத்ர – ஆத்மாவின் பரிமாணம்</u>

இது கதோபநிஷத்தில் கூறப்படுவது:

"அங்குஷ்ட மாத்ரா புருஷோ மத்ய ஆத்மனி திஷ்டதி"

"aṅguṣṭha–mātraḥ puruṣo madhya ātmani tiṣṭhati"

இதன் பொருள்: "கட்டைவிரல் அளவிலான புருஷன் (ஆத்மா), இதயத்தின் நடுவில் வாசம் செய்கிறான்." என்று கூறப்படுகின்றது. இது பௌதீக இதயம் அல்ல. இந்த இதயம் நமது ப்ரஹ்மரந்திரம் என்கின்ற பத்தாம் வாசல். அதாவது, தலையின் உச்சிக்குழி. இது உண்மையில் பரமாத்மாவின் உருவ அளவிற்கான விளக்கம் அல்ல, நமது தியானத்தில் நாம் அனுபவிக்கத்தக்க

உள்ளுணர்வு அளவை காட்டும் உருவகம் என்பதாகப் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. <u>அங்குஷ்ட மாத்ர புருஷன் யார்?</u>

இது பரமாத்மா/பரப்பிரஹ்மம் அல்லது சாக்க்ஷாத்கார நிலையில் சுத்த ஆத்மா.

இந்த புருஷன்:

சுதந்திரமானவன் (स्वतंत्र),

ஜ்யோதி ஸ்வரூபம் (ஒளி),

சாக்ஷி (சாட்சி),

இவன் சர்வவ்யாபியாக இருந்தாலும், தன்னை முழுமையாக உணர முடியாத பாமர மக்களாகிய அறியாதவர்களுக்கு, அவன் இந்த பௌதீக உடலுக்குள் தங்கியிருப்பவன் போன்று காணப்படுவான்.

3. <u>இந்த வித்யையின் நோக்கம்:</u>

தன்னை யார் என்று அடையாளம் காண்பது – 'நான் இந்த உடல் அல்ல, தூய உணர்வாகிய சுயநினைவாக உள்ள ஆத்மாவே நான் என்று உணர்வது மட்டும்தான்'.

அவனை தியானிக்கும் முறை:

இதயத்தில் உள்ள ஒளி புருஷனின் மேல் மனதை வைத்திருக்கும் முறை. இந்த நிலையில் தூய உணர்வாகிய பரமாத்மா பார்ப்பதற்கு சிறியதாகத் தோன்றினாலும், அவர் அனைத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறார்.

📚 **உதாரணம்:–** கதோபநிஷதம் 2.1.12:

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति ।

ईशानं भूतभव्यस्य न ततो विजुगुप्सते । एतद्वै तत् ॥ १२॥

அங்குஷ்ட்ட மாத்ர: புருஷோ மத்ய ஆத்மனி திஷ்ட்டதி |

ஈசானம் பூதபவ்யஸ்ய ந ததோ விஜுகுப்ஸதே | ஏதத் வை தத் || 12 ||

◈ இதன் பொருள்:

கட்டைவிரல் அளவில் காணப்படும் புருஷன், புகையில்லா தீப்பொறிபோல் ஜொலிக்கிறான். அவனே எல்லா உயிர்களின் உள்ளேயும் உயிராக ஒழிந்துக் கொண்டு, மறைந்து இருந்து, சுயமாக ஜொலிக்கின்றான்.

✿ இந்த வித்யையின் பயன்கள்:

இந்த அங்குஷ்ட தியானம் என்பது, பரமாத்மாவை இதயத்தின் உள்ளே ஒளிவடிவமான தியானிப்பது ஆகும்.

அதாவது, உளவியல் ரீதியாக நம்மை நாமே விசாரித்துப் பார்ப்பது, **"நான் யார்?"** என்ற ஆன்ம சிந்தனையை ஊக்குவிப்பதன் வாயிலாக நம் சொருபத்தை அனுபவமாக்குவது.

இதுவே, ஆன்மிக பயணம் எனும் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் நோக்கி செல்லும் அடிப்படை கட்டமாகும்.

📿 உபநிஷத அறிவு

பரபிரம்மத்தை அனுபவிப்பதற்கான உண்மையான அனுபவ வெளிப்பாடு

🕮 இது எந்த உபநிஷத்தில் உள்ளது?

கதோபநிஷதம் (Kathopanishad).

இதுப்போன்ற இன்னும் சில வித்யைகள் உள்ளன. அதிலே, ஸ்வேதாஸ்வதர உபநிஷதம் போன்றவற்றிலும் இதுப்போன்று பரமாத்வை தியானிக்க ஒளி குறித்த உருவகங்கள் இருக்கின்றன.

💫 **ஒப்புமை:**

இது நமது உடலில் உள்ள அண்டத்தில், பிரமாண்டம் என்பதை உணர்த்துகிறது. நம் கருத்துக்கு மிகவும் **"சிறிய"** அளவிலிருப்பதுப் போல தோன்றினாலும், இறைவன் சர்வவியாபி, சர்வஞ்ஞன் என்பதினால், அவனை வெளியே தேடி அடைய முடியாது.

ஆகவே, நம்முள் அவனை நாம் உணர்வது ஒன்றே மிக உயரிய வழி என்பதினால், இதன் மூலம், நாம் பரமாத்மாவே என்பதைத் தெளிவுபடுத்தும்.

அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா என்பது சுருக்கமாக – இந்த "உடலுக்குள் உள்ள ஒளியாத்மாவை தியானித்து, அதை நம்முடைய உண்மையான சுயம் என உணர்வது."

இது ஒரு அதிநுட்பமான உபநிஷத பரம்பரை தியானமுறை ஆகும். இது **பரமாத்மா – ஜீவாத்மா – சக்தி** என்ற ஒற்றுமையை உணர்த்தும் மிக அரிய ஞான வழிமுறையாகும்.

இனி, அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யையின் தியான விளக்கம், சித்திகள், பாரம்பரிய சித்தாந்தங்கள் பற்றி விரிவாகக் காணலாம்.

📃 அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா – விரிவான விளக்கம்

◈1. அறிமுகம்:

அங்குஷ்ட மாத்ர என்பது "கடைவிரல் அளவு" என்று பொருள். இது உபநிஷத்துகளில், குறிப்பாக கதோபநிஷத்தில், தூய அறிவாகிய பரமாத்மா உடலுக்குள் உயிராய், உணர்வாய் இருக்கின்ற உண்மை நிலையை உணர்த்துகின்ற மிக உயரிய வித்தை ஆகும்.

◈2. மூலவாக்கியம் – கதோபநிஷதம் (2.1.12):

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति ।

ईशानं भूतभव्यस्य न ततो विजुगुप्सते । एतद्वै तत् ॥ १२॥

அங்குஷ்ட்ட மாத்ர: புருஷோ மத்ய ஆத்மனி திஷ்ட்டதி |

ஈசானம் பூதபவ்யஸ்ய ந ததோ விஜுகுப்ஸதே | ஏதத் வை தத் || 12 ||

◈ இதன் பொருள்:

கட்டைவிரல் அளவில் காணப்படும் புருஷன், புகையில்லா தீப்பொறிபோல் ஜொலிக்கிறான். அவனே எல்லா உயிர்களின் உள்ளேயும் உயிராக ஒழிந்துக் கொண்டு, மறைந்து இருந்து, சுயமாக ஜொலிக்கின்றான்.

◈3. விசேஷமாக இதன் அர்த்தம் என்ன?

அங்குஷ்ட மாத்ர தியானத்தில் பார்க்கக்கூடிய கட்டைவிரல் அளவு என்பது, உண்மையில் பரிமாணம் அல்ல. பரமபுருஷன் எனும் பரமாத்மா, ஒரு சச்சிதானந்த ஸ்வரூபம். அந்த அறிவு ஒளி எனும் ஜ்யோதி – புகையற்றது.

அந்த ஆத்மா அறிவு ஒளிப்பிரகாசமாய் வெளிச்சமாய் இருப்பது; எந்த நிலையிலும், எந்த கேரணத்தாலும் மாசடையாதது.

அது, சர்வேஷு பூதேஷு – எல்லா ஜீவர்களிலும் இருப்பது

கூடஹாத்மா – ஆழத்தில் மறைந்திருக்கிறவன், வெளிப்படாதவன்.

4. இதை அறிவதற்கான அதிகாரி யார்?

மனிதனாகப் பிறந்திருக்க வேண்டும், நன்மை, தீமைகளைப் பகுத்தறியும் தன்மையில் ஆறாவது அறிவு உள்ளவனாக இருக்க வேண்டும். அவனே, தன்னை அடையாளம் காணத் தயாராக உள்ளவன் என்பது உபநிஷதம் கூறவருகின்ற கருத்து. ஆக, இது பகுத்தறிவுள்ள அனைவருக்கும் உகந்தது.

அத்துடன், மனஸ்தைர்யம், ஸ்ரத்தா, வைராக்யம், தத்வ விசாரம் செய்யும் விவேகம் ஆகியவைகள் இருந்தால் மட்டுமே பயனளிக்கும்.

♂ 5. தியான முறை:

✴ "அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி தியானம்"

தியான சித்தாந்தம்:

உள்ளத்தில் இதயத்தின் நடுவில், ஒரு சிறிய ஜ்வலிக்கும் ஒளியாக, பரமாத்மா/சுத்த ஆத்மாவை காண்பது.

➤ தியானக் கட்டங்கள்:

<u>இருக்கும் இடம்:</u> இதயத்தின் நடுவில் (உச்சந்தலை உச்சிக்குழியில்) (ஹ்ருதய கமலம்).

<u>உருவம்:</u> சிறிய ஒளியாக, அங்குஷ்ட மாத்ர அளவில் தியானிப்பது.

<u>நிலை:</u> அந்த ஒளியை "**நான் தான்**" என்று உணர்தல்.

<u>மந்திரம்:</u> "सोऽहम्" (Soham) – "**நான் அவனே**" அல்லது "अहं ब्रह्मास्मि" – "நான் பிரஹ்மமே"

<u>தியானத்தின் அனுபவம்:</u> அறிவு ஒளி விரிவடையும். அந்த ஒளி பெரிதாகும். அத்துடன் அகத்திற்குள் அமைதி, ஆனந்தம் எனும் சுயம்பிரகாசம் உண்டாகும். **"நான்"** என்னும் உடல் அடையாளம் அழியும். பரிபூரண சாட்சி நிலை உண்டாகும்

✨ <u>6. இவ்வித்யையின் பலன்கள் (Siddhis & Benefits):</u>

ஆன்ம சாக்ஷாத்காரம் **"நான் இந்த உடல் அல்ல, பரமாத்மா தான்"** என்ற நிலை உண்டாதல்.

🔅 அகந்தை கெடுதல், '**நான் செய்பவன்**' என்ற அகங்காரம் மறையும். சுத்த புத்தி உண்டாகும். மனம் சாந்தியடைந்து, அறிவு மிகுதியான ஆனந்த சுடர் பிறக்கும்.

💫 ப்ரக்ஞை ஒளி தோன்றும் – இந்த ஒளி 'ஆன்ம ஞானம்' எனப்படும்.

🕊 முக்தி / கைவல்யம் எனும் பரபிரம்மத்துடன் ஒன்றாக இயைந்து, இந்த உலகத்தில் உடலோடு வாழும்போதே, உணர்வு நிலையில் அடைகின்ற ஆனந்த அனுபவமே சீவன் முக்தி என்றும், இந்த உடலை விட்டவுடன் உண்டாவது விதேக முக்தி என்றும் ஆகும்.

📚 <u>7. பாரம்பரிய சித்தாந்தங்கள்</u>

நூல் / பரம்பரை தகவல்

கதோபநிஷதம் 'அங்குஷ்ட மாத்ர ஜ்யோதி புருஷன்' எனும் தியான விசேஷம் என்பது, இன்னும் ஒரு படி மேலே சென்று, சாக்தம் என்ற தேவி உபாசகர்களுக்கான வழிபாட்டு முறைகளில், **ஸ்ரீ வித்யா உபாசனை** என்ற

பெயரில், "ஜ்யோதி" தியானத்தில், ஆத்ம ஜ்வாலையை மூலாதாரத்திலிருந்து சக்ரம்–மூலம் உயர்த்துதல்.

யோக வாசிஷ்டம் இதைப்பற்றி கூறும்போது, **ஒளிப்புருஷ தியானம்** மூலம் பிரம்மானுபவம் அடைதல்.

நாத யோகம் கூறும்போது, **ஒளி + நாதம் = பரசத்தி** தியானம் எனப்படும்.

8. இதை எப்படி பயிலலாம்?

சரியான சத்குருவின் வழிகாட்டுதலின்படி, அருள் உபதேசம் பெற்றேதான் இதனை சரியான முறையில் பயில வேண்டும்.

தினசரி தியானம்:

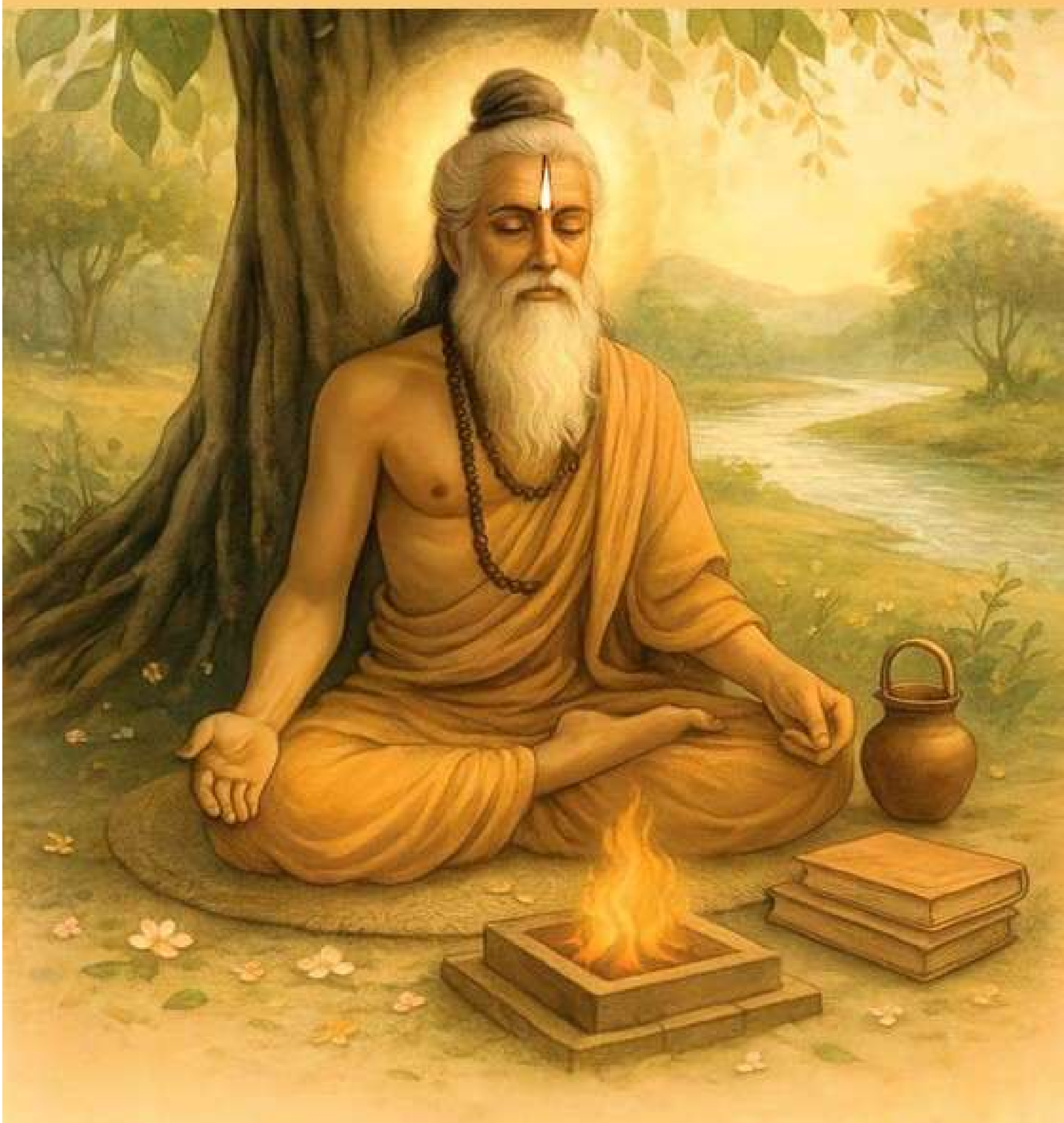
காலையில் அல்லது மாலையில் 20 – 30 நிமிடங்கள் தேவை. அத்துடன் சரியான சாதுக்களின் தொடர்பை உண்டாக்கிக் கொள்ளுதல், சத்துவகுண உணவுகளை உண்ணுதல், ஆசைகளில் சிக்கிக்கொண்டு பணத்தை துறத்தாத வாழ்கை வாழுதல், சத்சங்கம், சத்சாஸ்திரம் ஆகியவையுடன் கொண்ட தொடர்பினால், ஒருமுக சிந்தனைக் கொண்ட நிலைத்த மனநிலை தேவை.

📝 9. முடிவுரை

அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா என்பது: "உடலுக்குள் அகத்தில் வாசம் செய்யும் ஒளியான ஆத்மாவை உணர்ந்து, அதன் மூலமாக தூய உணர்வாகிய பரமாத்மாவுடன் இணைந்து, அதன் இயல்பில் இருப்பது. இதற்கான ஒரே வழி அத்யாத்ம யோகம் என்ற உயரிய ஞான யோக வழிமட்டுமே ஆகும்." இது ஒரு சர்வ உபநிஷத சாரம் எனக் கூறலாம். நேரடி அனுபவ வழியில் மேம்பட்ட ஞானிகளை உருவாக்கும் மிக உயரிய வழி.

ஓம் தத் ஸத்!

அங்குஷ்ட மாத்ர வித்யா



ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு