

ஆத்ம விசாரம்



ஸ்ரீ சாதுலம் சுவாமிகள்

நூல் விபரம்

நூலின் பெயர்	:	ஆத்மவிசாரம்
வகை	:	உ_பதேசம்
முதற்பதிப்பு	:	2018
வெளியீடு	:	பராபரம்
பக்கங்கள்	:	30
விலை	:	அக விழிப்பு

ஆத்ம விசாரம்



ஸ்ரீ சாதுலம் சுவாமிகள்

ஆத்ம விசாரம்

{தொகுப்பு: சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்}

ஆத்ம விசாரம் என்ற சொற்றொடருக்கு, ஆத்மாவை விசாரிப்பது என்றும், அதாவது, ஆத்மாவைப்பற்றிய விசாரணை என்றும் பொருள் கொள்வதுண்டு.

தன்னை விசாரித்து அறிவது என்பதுவும் அதுவே.

ஆனாலும் அதை எப்படிச் செய்வது? ஆத்மாவை யார் விசாரிப்பது? அல்லது ஆத்மாவைப் பற்றி யார் விசாரணை செய்வது? விசாரம் என்றால் என்ன? என்ற வினாக்கள் எழுகின்றது அல்லவா?

சாதரணமாக ஆத்ம விசாரம், பிரஹ்ம விசாரம் என்ற பதங்களைக் கேட்கும் போது, பெரும்பாலானவர்கள் பலரும் தம் தேகத்தினுள் ஏதோ ஜோதி மயமாகவோ, அல்லது வடிவற்ற ஏதோ சக்தி மயமாகவோ ஒரு பொருள் இருப்பதாகவும், அது எது?,

எங்கே? எப்படி இருக்கின்றது என்பதை தாம் விசாரித்து அறியப்போவதாகவும், அதற்காகத்தான் முயற்சி எடுக்க வேண்டுமெனவும் ஒரு கருத்தை நினைக்கின்றனர்.

இது சரியான கருத்து அல்ல!

ஏனெனில், அப்படி அறியப்போகின்ற நமக்கு அறிப்படுப்பொருளாக, நம்புலன்களுக்கு அறியக்கூடியதாக ஆன்மா நிச்சயமாக இருக்கப்போவதில்லை.

அறிய விரும்புகின்றவன் எவனோ, அவனது இருப்பாகவே ஆன்மா விளங்குவதால், ஆன்ம விசாரம் என்பது ஏதோ ஒரு பொருளை விசாரித்து அறிவது போன்றதல்ல என்பதை ஆரம்பத்திலேயே உணர்த்துவதற்காக பகவான் ஸ்ரீரமணர் "நான் யார்?" என்ற தன்னைப் பற்றி மட்டுமே விசாரித்து அறியும் ஒரு விசாரணையை மேற்கொள்ளச் செய்கின்றார்.

இந்த நான் யார்? என்ற கேள்வியில் "நான்" என்ற சொல்லுக்கு ஆன்மாவையும், "யார்?" என்ற சொல்லுக்கு விசாரத்தையும் பொருள் கொள்ளப்படுகின்றன.

ஆன்மாவை விசாரிப்பது யார்? இந்த விசாரணை யாருக்கு?

ஆன்மாவுக்கா? என்றால், ஆன்மா எந்த ஒரு விசாரத்திற்கு அவசியமற்ற, நித்திய, சித்த, சுத்த, புத்த, ஆனந்த, பூரணமாக இருப்பதினால், இந்த விசாரணை ஆன்மா செய்யாது. செய்யவேண்டிய அவசியமும் இல்லை என்ற முடிவாகின்றது.

சரி!

அப்படியானால், யார் இந்த விசாரணையைச் செய்வது?

நம்முடைய "நான்" என்ற அகந்தைத்தான் இந்த விசாரணையைச் செய்கின்றது என்றால், இந்த அகந்தை (அஹங்காரம்) ஆன்மாவை அறிய முடியுமா?

உண்மையில், இந்த அகந்தை இருப்பற்ற ஒரு பொய் தோற்றம். இது ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் தன்னை இழந்து, இருப்பற்றுப் போகின்ற ஒரு அற்ப உணர்வு. அதனால். இதன் அறிவிற்கு ஆன்மாவை அறிய முடியுமா? அல்லது அறிபடு பொருளாகுமா?

அதனால், அகந்தையால் ஆன்மாவை அறிய முடியாது என்பதும் உறுதியாகின்றது.

ஆன்மாவிற்கோ விசாரம் அனாவசியம். அதாவது, தேவையற்றது.

அகந்தைக்கோ ஆன்ம அறிவு அசாத்தியம்.
அதாவது, அதனால் இயலாது.

அப்படியானால்,

இந்த ஆன்ம விசாரம் என்பது யாருக்கு? இதன்
உண்மைப் பொருள் என்ன?

ஆத்ம விசாரம் என்ற சொற்றொடர்
சாஸ்திரங்களில் காணப்படுவதின் நோக்கம் என்ன?

இதைப்பற்றி ஆராய வேண்டாமா?

விசாரம் என்ற சொல்லை நமது சாஸ்திரங்கள்
உபயோகிக்கும் முறைக்கும், பகவான் ஸ்ரீரமணர்
உபயோகிக்கும் முறைக்கும் வித்தியாசம் உள்ளது.

அதாவது, சாஸ்திரங்களில் கூறப்படுகின்ற
"நேதி. நேதி" (இல்லை, இல்லை) என்பதற்கு 'இவ்வுடல்
நானல்ல', 'பிராணன் நானல்ல', 'மனம் நானல்ல', 'புத்தி
நானல்ல', என்று அனைத்தையும் 'நானல்ல, நானல்ல'
என்று தள்ளும்படிக் கூறுகின்றன.

அப்படியானால் இவைகளைத் தள்ளுகின்றவன் யார்?

தள்ளுவது எப்படி?

இந்த மனமே தள்ளுகின்றவனாக இருந்தால், அல்லது தன் புத்தியால் தள்ளுகின்றவனாக இருந்தால், ஒருவனுக்கு மனமும், புத்தியும் இல்லாது போனால், அவன் எதைக் கொண்டு, எதனால், எதைத் தள்ளுவது?

அப்படியே, தள்ள நினைத்தாலும், தன் மனதிற்கும், புத்திக்கும் சம்பந்தம் இல்லாத பிராணன் நானல்ல, இந்த தேகம் நானல்ல என்று இவைகள் இரண்டை வேண்டுமானாலும் தள்ளலாம்.

இதற்கு மேலாக தன்னுடைய சூக்ஷ்ம வடிவான மனத்தை (புத்தியை) மனமே எப்படித் தள்ளுவது?

அதற்குமேற்பட்ட விஞ்ஞானமய கோஷத்தையும், ஆனந்தமய கோஷத்தையும் இந்த மனம் எப்படித்தள்ள முடியும்?

அதனால், விசாரணை செய்கின்றேன் என்று, இந்த தேகம் நானல்ல, இந்த பிராணன் நானல்ல என்று விசார காலத்தில் அவைகளைப் பற்றி தன்னுடைய நினைவால் சிந்தித்துக்கொண்டு மனோ விருத்தியை அதிகப்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாமே தவிர, உண்மையில் வேறு என்ன செய்ய இயலும்?

உண்மையான "நான்" (நான் = ஆத்மா) ஆக
மிஞ்சுவதற்கு இந்த மனதினால் வேறு எதைத்தான்
செய்ய இயலும்?

இதுபோன்றே, மற்ற யோக முறைகளான
பிராணாயாமம், வாசியோகம், மந்திர ஜபம், தியானம்
போன்றவைகளால் மனம் அந்த, அந்த முறைகளில்
நாட்டம் கொள்கின்றதே தவிர, தன் சுயத்தின் மீது
எப்போதும் நாட்டம் கொள்வதில்லை.

அதனால், விசாரம் என்ற இந்த சொல்லின்
செய்முறை, ஒன்றை மற்றொன்று விசாரித்து அறிவது
போன்ற காரியமாக இருக்காது என்பது புலனாகின்றது.

இந்த புரிதலின் காரணமாகத்தான் பகவான்
ஸ்ரீரமணர் "நான் யார்?" என்று கூறும் விசாரம் என்பது
தன்னைப் பற்றி தானே 'தற்கவனம்' அல்லது 'தன்
நாட்டம்' கொள்ள வேண்டிய விசயமாகின்றது.

இதுமட்டும்தான் தன் இருப்பாக இருக்கின்ற
ஆத்மாவை நோக்கி மனதைத் திருப்புகின்ற ஒரே வழி.

பொதுவாக, மனதின் இயல்பு என்னவென்றால்,
தன்னைத்தவிர மற்றொன்றை எப்போதும் நாடிக்
கொண்டிருப்பதே ஆகும். அதாவது, எப்போதும் மற்ற
விவகாரங்களில் தலையிட்டுக் கொண்டிருப்பதே ஆகும்.

மனம் இவ்விதம் எதை நாடுகின்றதோ, அதையே பற்றிக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதே அர்த்தம்.

இந்த நாட்டமே பற்றாக மாறி விடுகின்றது. அதாவது, தனக்கு வேறாக இந்த தேகம் நானல்ல, பிராணன் நானல்ல, என்று இது நானல்ல, நானல்ல என்று அவைகளையே சிந்திப்பதால், மேலும், மேலும் எண்ணம் அதன்மீது வலுக்கொண்டு அவைகளைப் பற்றிக்கொள்கின்றதே தவிர, அவைகளை விட்டு தள்ளுவது என்பது ஆகாது.

நம்முடைய எண்ணங்கள் மற்றவைகளை கவனிக்க, கவனிக்க அது விருத்தியாகி கொழுக்கும். இதனால், அம் மனத்தின் அலைவும், ஆதிக்கமும் பெருகிக்கொண்டேதான் போகும்.

ஒரு பொருளை, அல்லது மூச்சை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கவனிக்கின்றோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு நாம் அவற்றைப் பற்றிக் கொள்கின்றோம்.

இதனால்தான் மனத்தால் எதையும் நானல்ல வென்று நினைத்துத் தள்ளி விட முடிவதில்லை. இது நானல்ல, நானல்ல (நேதி, நேதி) என்று நினைக்கும் மறுப்பு முறை 'குரங்கை நினைக்காமல் மருந்தைக்

குடி' என்ற நியாயம் போல ஆகிவிடுவதைக் காண முடிகின்றது.

ஒருவன் மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து வாங்கி வரும் பொழுது, அந்த மருத்துவர் இந்த மருந்தைக் ஒழுங்காகக் குடித்து வரவும் என்று மட்டும் கூறி மருந்தைக் கொடுக்காமல், இந்த மருந்தைக் குடிக்கும் பொழுது, கண்டிப்பாக குரங்கை மட்டும் நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது என்று ஆலோசனை வழங்கி மருந்தை தருகின்றார் எனில், அந்த நோயாளி மருந்தை குடிக்க கையில் எடுக்கும் பொழுதெல்லாம் அந்த குரங்கின் ஞாபகம் வந்து, அந்த மருந்தைக் குடிக்க முடியாமல் செய்வது போன்று, இந்த 'நானல்ல', 'நானல்ல' என்பது மேலும், மேலும் அந்த சாதகனை அவைகளின் மீது அதிகப் பற்றினை உண்டாக்கி அவன் அடைய நினைப்பதை அடைய முடியாமல் செய்து விடுகின்றது.

ஆகவே, ஆத்ம ஞானத்தை அடைந்து, அதில் அனுபூதி அடைய விரும்புகின்ற சாதகன் பஞ்ச புலன்களையும், பஞ்ச கோஷங்களையும் தள்ளுதல் என்பது, அதாவது துறத்தல் என்பது என்னவெனில்?

மற்ற எந்த ஒரு யோகத்தினாலும், ஆத்மாவை அறிய முடியாமல், மனம் அதன்மீது அதிக ஈர்ப்பு

கொண்டு, இன்னும் பலமாக இந்த உடல் மீது பற்றினை உண்டாக்கிக் கொள்ளும். இந்த உடல் பற்றே, மற்ற அனைத்து பற்றுக்களுக்கும் காரணமாக அமைந்தும் விடுகின்றது.

ஆனால், பகவான் ஸ்ரீரமணர் வழியில் இது யாது? இந்த "நான் யார்?" என்று தன் சுயத்தை அறிய தன்னை, தன் இருப்பை விசாரித்து நாடுவது ஒன்றே ஆத்மாவின் மீது மனம் திரும்பி, தன்னை ஆத்ம நிஷ்டனாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

அப்படியானால், விசாரம் என்ற சொல்லை சாஸ்திரங்கள் "நேதி, நேதி" என்னும் முறைக்கு உபயோகிப்பதின் நோக்கம் என்ன? என்று அறிய வேண்டுமானால், இந்த தேகம் நானாக இருக்க முடியாது என்பதை விசாரத்தின் வாயிலாக ஒத்துக் கொண்டாலும், சிலர் உண்மையான "நான்" யாரென தீர்மானமாக உணர முடியாமல், தேகம், பஞ்சேந்திரியங்கள், மனம், பிராணன் இவைகள் போன்றவைகளின் ஒரு கூட்டுத் தொகுதியே "நான்" என்று கருதுகின்றார்கள்.

ஆதலால், இவர்கள் தேகத்தை "நான்" என்று நினைத்துக் கொண்டு, இந்த தேகத்தை பற்றியே அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொண்டு, அதன் மீது தனிக்கவனம்

செலுத்துகின்றார்கள். இதன் காரணமாக, இவர்கள் பலவிதமான யோகப்பயிற்சி முறைகளையும், மூச்சுப்பயிற்சி முறைகளையும் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றார்கள்.

மாமிச மூட்டையாக இருக்கும் இந்த தேகம் நானல்ல என்று வெறும் பேச்சு அளவில் ஒத்துக் கொண்டு, மனதளவில் விட முடியாமல், மூச்சும், இரத்த ஓட்டமும் ஓடிக்கொண்டிருப்பதை கொண்டு சிலர் இந்த மூச்சே (பிராணனே) நானாக இருக்கலாம் என்று கருதுகின்றனர்.

இந்த தேகம் "நான்" என்ற பொய் பாவனையே மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம், அஞ்ஞானம், இருள், மாயை என்பனவாகும்.

இந்த மனம் என்பதின் ஸ்தூல ரூபமே பிராணன் மற்றும் இந்த ஸ்தூல தேகமும் ஆகும்.

(முக்கிய குறிப்பு:- இந்த உடலும், உலகமும் மனதினால் மட்டுமே அறியப்படுகின்றது.)

மனம் சூக்ஷ்மமான ஒரு தேகமே (கண்ணிற்கு புலப்படாத உடல்) ஆகும்.

பிராணனோ மனதை விட சற்று ஸ்தூலமானது. இந்த தேகம் பிராணனை விட சற்று ஸ்தூலமானது.

இந்த சூக்ஷ்ம வடிவான மனமே இன்னும் அதி சூக்ஷ்ம நிலையில் இருக்கும் பொழுது வாசனை அல்லது சம்ஸ்காரம் என்ற அஞ்ஞான இருளாக இருக்கின்றது.

எனவே, நான் யார்? அல்லது ஆத்ம விசாரம் என்பதை அறிய நம் ஆராய்ச்சிக்காக இந்த மனதின் வடிவங்களை 'ஸ்தூல தேகம்', 'சூக்ஷ்ம தேகம்', 'காரண தேகம்' என்று மூன்று சரீரங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

அதில், ஐம்புலன்கள் வழியாக மனதினால் அறியப்படுகின்ற ஸ்தூல வடிவான உடல், இரத்த ஓட்டம், பிராணன் (மூச்சு) ஆகிய இவைகள் யாவற்றையும் ஸ்தூல சரீரம் (பௌதீக உடல்) என்பதில் சேர்த்துக் கொள்வோம்.

ஏனெனில், இவை யாவும் இதற்கடுத்த சூட்சும சரீரமான மனத்தால் வெளிப்படையாக அறியக் கூடியனவாக இருக்கின்றன.

சாஸ்திரத்தில் பிராணமய கோசத்தை சூட்சும சரீரத்தின் அம்சமாக சேர்க்கப்படுவது வழக்கம். ஆனால், இங்கு நாம் இந்த பிராணன் மனதிற்கு அன்னியமாகவும், மனதினால் நன்றாக அறிபடுபு பொருளாகவும் இருப்பதினால், நம் ஆராய்ச்சிக்கு மிக

அனுகூலமாக ஸ்தூல சரீரத்தின் ஒரு பகுதியாகவே சேர்ப்போம்.

மேலும், இந்த ஐந்து கோஷங்களும் முடிவில் அனாத்மாக்களாக தள்ளப்பட இருப்பதினால், இவைகளை எந்த சரீரத்துடன் சேர்த்தாலும் தவறில்லை என்பது சாஸ்திரம் கற்றறிந்த அறிவுள்ளோர்க்கு சம்மதமாகவே பொருந்தும்.

இனி, நம் ஆராய்ச்சியின் அளவுகோலை உபயோகித்து, இந்த ஸ்தூல தேகம் நாமா? என்று பார்ப்போம். நன்றாக தூங்கும் போது, மேற்கூறிய ஸ்தூல உடம்பை உணர்வதில்லை. அதாவது, இந்த ஸ்தூல உடல் அனுபவமாவதில்லை.

இதனால், என்ன தெரிகின்றது?

இந்த பௌதீக மாமிச மூட்டை இல்லாமலேயே நம்மால் இருக்க முடிகின்றது அல்லவா?

ஒருசிலருக்கு, தூக்கத்தில் உடல் இல்லாமல் போகவில்லை, அது இருப்பதும், அதில் மூச்சோட்டம், இரத்த ஓட்டம் ஆகியவைகள் நடப்பதும், தூங்குகின்ற வனுக்குத் தெரியாவிட்டாலும், விழிப்பு நிலையில் உள்ள மற்றவர்களால் அறியப்படுவதும் உண்டு என்ற சந்தேகம் எழுகின்றது.

இதற்கு பகவான் ஸ்ரீரமணர் விளக்கம் அளிக்கின்றார்.

தூக்கத்தில் உடல் இல்லை, இந்த உலகம் இல்லை. எனினும் "நான் இருக்கின்றேன்" என்ற உணர்வு மட்டும் அனைவருக்கும் உண்டு.

இந்த உடலும், உலகமும் ஆகிய தோற்றமானது மனம் கிளம்பும் போதுதான் தானுமுண்டாகி, மனம் இருக்கும் வரை தானும் தோன்றிக் கொண்டிருந்து, மனம் ஒடுங்கும் போது, தானும் மறைகின்றது.

ஆதலால், மனமற்ற தூக்கத்தில் உடல், உலகம் இல்லை. ஆனால், "சத்" என்ற 'இருப்பு' மட்டும் உண்டு.

இந்த "சத்" (இருப்பு) போய்விட்டால், அப்பொழுதும் உடல் இருக்கும். ஆனால், சத்து போய் விட்டது. அதனால்தான் செத்துப் போய் விட்டான் என்று கூறுகின்றோம்.

இந்த உடல் இருந்தாலும், "சத்", இல்லையெனில், அங்கு பிராணன், மனம் போன்ற மற்ற எதுவும் செயல்படாது. அது ஜடம் ஆகின்றது.

ஒரு பொருள் உள்ளது, இருக்கின்றது என்றால் அந்த இருப்பு விளக்கத்தோடு கூடியதாக, அறிவுடையதாக இருக்க வேண்டும். அது சுயமே

விளங்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். தானிருப்பதை உணர்வதற்கோ, உணர்த்துவதற்கோ அது மற்றோர் அன்னிய சாட்சியின் உதவியை நாடக் கூடாது. இருப்பும், அறிவும் (சத்தும், சித்தும்) இருவேறு பொருட்கள் அல்ல.

'இருப்பில்லாத அறிவு ஓர் அறிவே அல்ல. அறிவில்லாத இருப்பு ஓர் இருப்பே அல்ல.'

தூக்கத்தில் நாமிருந்தது (இருப்பு) நம் அனுபவமாகிய அறிவாகும். நாம் தூங்கினோமா? இல்லையா? என்பதை மற்றவர்களிடத்தில் கேட்டா தெரிந்து கொள்கின்றோம்?

நாம் தூங்கியதின் அறிவு நமக்கே சந்தேகமற இருப்பதால், இவ்வறிவு தூக்கத்திலிருந்த நம் இருப்பை ஊர்ஜிதப்படுத்துகின்றது அல்லவா?

இவ்வாறு தூக்கத்தில் நம் இருப்பும், அறிவும் மறுக்க முடியாததாக இருந்தாலும், அந்த சத்தான இருப்பும், சித்தான அறிவினால் உண்டான இந்த உடல், உலகங்களும் உறக்கத்திற்கு வெளியே இருக்கும் பட்சத்தில், உறங்கி எழுந்தவுடன் மட்டுமே அவை தமது விளக்கத்துக்கு வருகின்றன. அதாவது, பிறரது சாட்சியை நாடுகின்றன?

அதனால், தூக்கத்தில் உடல் இருந்ததற்குப் பிறர் சாட்சி தேவைப்படுவதால், உறக்கத்தில் உள்ள உடல் இருப்பு சுய அறிவு அற்றது என்று நிரூபணமாகின்றது அல்லவா?

ஆகவே அறிவற்ற இருப்பு ஓர் இருப்பே அல்ல! என்று முன்பே கண்டதுப்போல, இந்த உடலும், உலகமும் தூக்கத்தில் இருந்தன என்ற அறிவு சுயம் பிரகாச அனுபவமல்ல என்பதினால், அந்தஇருப்பு வெறும் பொய் என்பதே சத்தியமாகும்.

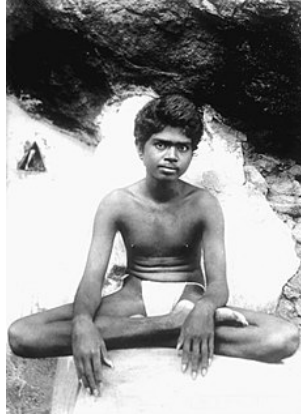
அதனால், உறக்கத்தில் உடல், உலகம் இல்லாததேயாகும். ஒருகால் இருந்து, மற்றொருகால் இல்லாமல் போனால், அது அநித்தியத் தன்மையையே காட்டும். (இது பிராணன், உடல் போன்ற அனைத்திற்கும் பொருந்தும்)

'ஒரு பொருள் இல்லாத விடத்தும் நாம் இருப்பது அனுபவமாகக் கூடுமாயின், அப்பொருள் நாமல்ல' என்றதோர் ஆராய்ச்சியின் அளவுகோலை நானல்ல, நானல்ல என்ற முறையால், புத்தியால் (பரோட்சமாக) தயாரித்துக் கொள்வதற்காகவே! முன் கூறிய பஞ்ச கோஷங்களின் அல்லது மூன்று சரீரங்களின் "நான்" என்ற (அகம் புத்தி) தப்புணர்வு இருக்கும் வரையில் "தன்நாட்டம்" செய்வது என்பது இயலாத காரியம் அல்லவா?

இவ்வாறு வழி பிசகாமல் தன்னை நாடுவதற்கு 'அவை நாமல்ல' (நேதி, நேதி) என்ற தீர்மானம் வருவதற்காகப் புத்தியால் செய்த விவேகத்தையே "விசாரம்" என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

ஆகவே, நம்முடைய இருத்தல் (சத்) என்ற தன்னிருப்பின் மீது மட்டுமே நம் நாட்டத்தை வைத்து, சதாகாலமும் மனத்தை (நம் கவன சக்தியை) ஆத்மாவில் வைத்திருப்பதற்குத்தான் "ஆத்ம விசாரம்" என்று பெயர்.

இதனையே எளிய வழிமுறையாக பகவான் ஸ்ரீரமணர் தன்னை ஆராய்வதே சுகம் அடையும் வழி என்பதை "நான் யார்?" என்ற நூலில் தெளிவாகக் கூறுகின்றார்.



ஓம் தத் சத்!

மனம்

=====

மனிதா! நீ சுகத்தை அடைய விரும்புகின்றாயா?
நீ அதற்காக முயற்சிக்கின்றாயா? அல்லது அதற்கு
முயற்சி செய்யத் தகுந்ததொரு வழி வேண்டுமென்று
ஆசைப்படுகின்றாயா?

அப்படியாயின், நீயே பாக்கியவான். நீ வாழ்வாய்
வா! வா!. இந்த வழியை ஆராய்ந்துப்பார்.

இதன் முடிவில் பூரண சுகத்தை அடைய முடியும்
என்று உனக்கு நம்பிக்கை பிறக்கிறதா என்று பார்.
உனக்குச் சரியென்று தோன்றினால் கடைப்பிடி,
விடாது உழை, பயனைப் பூரணமாக அடை.

பல்வேறு மத நூல்களில் தோற்றுவிக்கப்
படுகின்ற சகல சந்தேகங்களையும் அறவே நீக்கக்
கூடியதாகிய உண்மையான சுகத்தையும், நித்திய
சுகத்தையும் தரக்கூடிய இதைக் கேள்.

மனதை திறந்து விசாலமாக இதைக்கவனி!,
ஏற்கனவே உன்னுடன் பற்றிக் கொண்டுள்ள சில
கொள்கைகள், கோட்பாடுகள், வெறி, பிடிவாதம்
இவைகளை விடுத்து சிறிது இதனை சிந்தித்துப் பார்.

சுகம், சுகம்! சுகம் வேண்டும், வேண்டும்! என்று
அலைகின்றாயே! உழைக்கின்றாயே! உனக்குச் சுகம்
என்றால் என்னவென்று தெரியுமா?

சொல் எது சுகம்?

இவ்வளவு காலமாக, நீ எத்தனையோ விதமான
சுகத்தை அனுபவித்திருக்கின்றாய் அல்லவா?
இப்பொழுது சொல்! சுகம் எதுவென்று?

இந்த ஐந்து இந்திரியங்களின் (கண், காது,
மூக்கு, நாக்கு, தோல்) வாயிலாக அனுபவிக்கப்
படுகின்றதை சுகம் என்கின்றாய். இந்த இந்திரியங்
களின் வாயிலாக உனக்கு அனுகூலமால கிடைக்கும்
அனுபவங்களை சுகம் என்கின்றாய். இதே
இந்திரியங்களின் வாயிலாக உனக்கு பிரதிகூலமாக
(பிடிக்காததாக) கிடைக்கும் அனுபவங்களை துக்கம்
என்கின்றாய் அல்லவா?

இவ்வாறு நீ சுகத்தைப் பற்றி மேற்
கொண்டிருக்கும் கொள்கை தவறானது! ஆகையால்
தான், அந்தச் சுகத்தை அடையவும், துக்கத்தை
விலக்கவும் நீ இதுவரை எடுத்த முயற்சிகள் எல்லாம்
தவறாகி விட்டன. உன்னுடைய வழி தவறாக
இருந்ததினால்தான் உன்னால் சுகத்தை துக்கக்
கலப்பின்றி அனுபவிக்க முடியவில்லை.

சுகம், துக்கம் என்பதைப் பற்றி உன் கருத்து தவறு என்று சொன்னால், 'ஏன் தவறு?' என்று காரணம் காட்டி விளக்கம் வேண்டாமா? பிறகு எதுதான் சுகம் என்று அறிய வேண்டாமா?

எனவே, இதைக் கேள்!

உன்னுடைய கருத்துப்படி, இந்த ஐந்து புலன்களின் அனுபவத்திற்கு வேண்டிய பொருட்கள் கிடைத்திருக்கும் பொழுது சுகமும், அவைகள் இல்லாத பொழுது துக்கமும் அல்லவா இருக்க வேண்டும்?

ஆனால், பார்! நீ தூங்கும் போது சுகத்தை அனுபவிக்கின்றாய். அங்கு புலன்களின் அனுபவம் ஒன்றுகூட இல்லையே! உன் கொள்கைப்படி ஐம்புலன்கள் வேலை செய்யாத போது துக்கம் அல்லவா இருக்க வேண்டும்? அப்படியில்லையே! அதற்கு மாறாக உடலின் உணர்வே இல்லாத போதும் கூட சுகமாக அல்லவா இருக்கின்றது.

இதற்கு என்ன சொல்கின்றாய்?

ஆகவே, இந்த பஞ்ச இந்திரியங்களின் உதவி இல்லாமலேயே சுகத்தை அனுபவிக்க முடியும் என்பதை நீ ஒத்துக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

மேலும் உன் கொள்கைப்படி பார்த்தால், 'சுக சாதனங்கள்' என்று நீ கூறுகின்ற பொருட்கள், செல்வங்கள், வீடு, உறவு, உடை, பெண், ஆண், மகன், மகள் என்று இந்த ஐந்து இந்திரியங்களினால் விரும்பி சேர்க்கப்பட்ட இவைகளினால் துக்கமற்றல்லவா இருக்க வேண்டும்.

ஆனால், இவைகள் எதுவும் இல்லாத ஏழைக்கு துக்கம் அல்லவா உண்டாக வேண்டும். ஆனால், நடைமுறையில், அந்த ஏழை நன்றாகத் திண்ணையில் படுத்தவுடன் தூங்கி விடுகின்றான்.

இவைகள் அனைத்தையும் அதிகம் சேர்த்த பணக்காரனுக்கோ, பட்டு மெத்தையில் படுத்தாலும் தூக்கம் வரவில்லை. துக்கம்தான் வருகின்றது.

இதனால், நீ ஒன்றைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்!, எவ்வளவு பெரிய பணக்காரனுக்கும் தூக்கம் வரும் பொழுது. தன் சுகப்பொருட்கள் அனைத்தையும் விட்டு விட்டே தூக்கத்தில் லயித்து விடுகின்றானல்லவா?

அவைகளை விட்டு விட்டும் சுகமாகத்தானே இருக்க முடிகின்றது. ஆகவே, 'சுகம் என்பது இந்திரியங்களின் அனுபவங்கள் இல்லாமலேயே பிரகாசிக்கக் கூடிய ஒன்று' என்பதை நீ ஒத்துக் கொள்வனாகின்றாய்.

இதிலிருந்து சுகம் வெளிப்பொருட்களில் இல்லை, உன்னுள்ளேயே உள்ளது என்றுதான் கூற வேண்டியுள்ளது.

இந்த சுகம் வெளிப்பொருட்களில் கிடைப்பதாக நீ இத்தனைக் காலமும் எண்ணியிருந்தாய்! இது தவறு என்று தற்போது தெரிகின்றதா?

இதைப்போன்றே, நீ இன்னும் சில விசயங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு, அதுதான் சரி என்று தீர்மானித்துக் கொள்கின்றாய்.

இந்த உடல் உட்பட யாவும் உனக்கு வேறான வெளிப்பொருட்களே. தூக்கத்தில் இந்த உடல் உட்பட அனைத்தும் மறைந்து போக, அப்போது, சுகம் மட்டும் அனுபவமாவதால், சுகம் வெளியே இல்லை, உன்னுள்தான் உள்ளது என்பது உறுதியாகின்றது.

"நீயே சுகமயம்! சுகமே உன்வடிவம்! உடல் நீ அல்ல! பரிபூரண சுகமே நீ!"

அப்படியானால், விழிப்புக்காலத்தில் பஞ்சேந்திரியங்களின் உதவியால் கிடைக்கும் அனுபவங்கள் சுகமில்லையா? என்றும் நீ கேட்கலாம்.

சற்று கூர்ந்து ஆராய்க!

உனக்கு கிடைக்கும் ஒவ்வொரு இன்ப அனுபவத்தையும் கவனத்தோடு ஆராய வேண்டும். அச் சுகம் உணரப்படும் போது, உன்னுள்ளே என்ன, என்ன மாறுதல்கள் தோன்றுகின்றன. அங்கு என்ன, என்ன காரியங்கள் நடக்கின்றன என்பதை கூர்மையான புத்தியோடு விசாரித்தறிய வேண்டும். ஓர் உதாரணத்துடன் ஆராய்வோம்...

அப்படியானால், "சுகம் நானே" என்று முடிவாகின்றது.

சரி! அந்த சுகத்தை எப்படி அடைவது?

அதிலும் நிரந்தரமாக அதை அடைவது எப்படி என்று பார்ப்போம்.

எண்ணங்களற்ற நிலையே சுகம் என்பது சுகத்தின் இலக்கணம்.

அப்படியானால், ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் எண்ணங்கள் அற்று அந்த சுகத்தை அனுபவிக்கின்றோம். எனவே, எப்பொழுதும் இது போன்று ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் இருக்க முடியுமா?

அதுவும் முடியாது?

காரணம், நமக்கு விழிப்பு மற்றும் கனவு என்ற மற்ற இரு நிலைகளையும் அவ்வப்பொழுது அனுபவிக்கின்றோம்.

இதில் தூக்கத்தில் மனமாகிய அறிவு தனதுண்மை விளக்கத்தை பெறாமல் (தன் ஒளியுறு இருப்பில் இல்லாமல்) இருளில் ஒடுங்குகின்றது. அதாவது தன் அறிவின் விளக்கத்துக்கு கேடில்லாமல் அது அடங்குமாறு செய்ய வேண்டும். ஆகையால், ஒரு குறையுமற்ற பூரண சுகமாக தூக்கமும் கிடையாது.

பின்னர் எப்படித்தான் சுகத்தை நிரந்தரமாக அடைவது?

மனம் இரண்டு விதமாக ஒடுங்கும்.

அது தற்காலிகமாக ஒடுங்கும் நிலைக்கு "மனோலயம்" என்று பெயர். இலயமானால் தக்க காலத்தில் மீண்டும் வெளிக்கிளம்பும்.

இரண்டவது விதமானது "மனோ நாசம்" என்பதாகும். இந்த வகையில் மனம் நசிந்து விடும். பிறகு எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் திரும்பாது. அது இறந்து விட்டது. எனவே, இரண்டாவது முறையாகிய மனோ நாசத்தால் அடையும் சுகத்திற்கு அழிவில்லை. இதுவே குழையாத சுகம், அல்லது பேரின்பம் ஆகும்.

விழிப்புக்காலத்தில் பஞ்சேந்திரியங்களின் அனுபவத்தினால் மனம் மிக மிகச் சொற்ப காலமே லயப்படுகின்றது. தூக்கத்தில் அதைவிடச் சற்று அதிகமாக (அதிக நேரம்) லயமடைகின்றது. மரணத்திலும் மனம் இப்படி சில காலம் லயத்தை மட்டுமே பெறுகின்றது.

இவைகள் யாவும், மனோ லயமே! மனோ நாசமல்ல!.

மனமனது லயித்தால் மட்டும் போதாது, துக்கம் (துயரம்) நாசமாக்கப்பட வேண்டும். சுகம் நிரந்தரமாக்கப்பட வேண்டும்.

அதாவது, மனதின் லயம் துக்கத்தின் லயம், மனதின் நாசம் துக்கத்தின் நாசம். ஆகவே மனதின் நாசத்திற்கு செய்ய வேண்டியது என்னவென்று பார்ப்போம்.

"எண்ணங்களே மனம்" என்று பகவான் ஸ்ரீரமணர் கூறுகின்றார். எண்ணங்களையெல்லாம் நீக்கி விட்டு மனம் எப்படி இருக்கின்றது என்று கவனித்தால் அங்கு 'மனம்' என்ற ஒன்று இல்லை என்பது தெரியவரும்.

மனதை அழிப்பதற்கு எண்ணங்களை களைவதே போதுமானது ஆகையால், எண்ணங்களை சற்று ஆராய்வோம்.

இவ்வாராய்ச்சி பொழுது போக்குவதற்காக அல்ல. உலகமே சுகத்திற்காகத்தான் பாடுபடுகின்றது அல்லவா? ஆகவே, நாமும் அந்த சுகத்தை அடைவதற்காகத்தான் இதைச் செய்கின்றோம்.

உலகத்தார் சுகத்தை அடைய பாடுபடுவது அற்ப சுகத்துக்கே வழிவகுக்கின்றது. இவ்வாராய்ச்சியோ அபரிமிதமானதும், சம்பூரணமானதுமான நித்ய சுகத்திற்கு வழியாகின்றது.

இவ்வாராய்ச்சி முழு முயற்சியுடனும், அதிகக் கவனத்துடனும் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருப்போமாயின், ஆராய்ச்சியின் பயன் வாழ்வின் பெரும் பயனாகிய 'புருஷார்த்தம்' (அறம், பொருள், இன்பம், வீடு) அந்தக் கணமே கைமேல் பலனாகக் கிடைத்து விடும்.

'எண்ணங்களை ஆராய்வோம்' என்று ஆரம்பித்தோம் அல்லவா? ஏன் ஆராய்கின்றோம்? எண்ணங்களை ஒழித்து அதனால், சுகத்தை அடைவதற்காகவே ஆராய்கின்றோம்.

ஒருவன் தூக்கத்தில் இருந்து விழித்தவுடன் முதலில் வருவது "நான்" என்ற எண்ணமே ஆகும்.

இந்த எண்ணம் நான் இந்த உடலில் ஆரம்பித்து, மற்ற எனது, என்னுடையது, அதன்பிறகு நீ, உனது, உன்னுடையது, மற்றும் அவன், அவள் அது என்று அனைத்து எண்ணங்களுக்கும் இதுவே ஆணிவேர் போன்றதாகும்.

எல்லா எண்ணங்களுக்கும் மூலமான "நான்" என்னும் எண்ணம் யாருக்கு உண்டாகின்றது என்று அறிவதே 'விசாரம்' எனப்படும்.

ஓம் தத் ஸத்!



ஸ்ரீ சாது ஓம் சுவாமிகள்

ஆத்ம விசாரம்



ஸ்ரீ சாதுலம் சுவாமிகள்