

உபகோசல வித்யா



ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு

உபகோசல வித்யா

தெளிவுரை

பிரக்ஞன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	உபகோசல வித்யா
தெளிவுரை	:	ப்ரக்ஞன் [Prajnan]
பதிப்புரிமை	:	ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரைக்கு உரியது
வெளியீடு	:	ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை
வகை	:	உபதேசம்
முதற்பதிப்பு	:	2020
அளவு	:	A4
பக்கங்கள்	:	18
விலை	:	அக விழிப்பு
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்

உபகோசல வித்யா

உபகோசல வித்யை (Upakosala Vidya) என்பது சாந்தோக்கிய உபநிஷத்தில் இடம்பெறும் ஒரு முக்கியமான உபநிஷத ஞானபாடமாகும்.

இது ஆத்மா-பரமாத்மா ஐக்கியம், அக்னி-உபாஸனா, குரு-சிஷ்ய பாவனை, மற்றும் பிராணனின் பரம்பொருள் உணர்வு ஆகியவற்றை மிகவும் அழகாக எடுத்துரைக்கிறது.

☀ உபகோசல வித்யையின் முக்கியமான பகுதிகள்:

1. உபகோசலன் – ஒரு மாணவன்:

உபகோசலன் என்பது ஸத்யகாம ஜாபாலன் என்ற ஆசிரியரின் சீடன். அவன் பல ஆண்டுகள் அவரது ஆசிரமத்தில் தங்கி இருந்தும், இறுதியாக அவனது வகுப்பு நிறைவுக்கான உபதேசத்தை குரு அவனுக்கு உபதேசிக்காமல் விட்டுவிடுகிறார். இதனால் மனம் வருந்தி உண்ணாமலும், பேசாமலும் இருந்தான் என்பதாக கதை உள்ளது.

2. அக்னி-தெய்வங்களின் அருள்:

உபகோசலனின் பக்தி மற்றும் நம்பிக்கையால், ஆசிரமத்தில் உள்ள மூன்று அக்னிகளான:

கார்ஹபத்ய அக்னி

ஆஹவனீய அக்னி

தக்ஷிணாக்னி

இவைகள் மூன்றும் அவனுக்கு உபதேசம் செய்கின்றன. அவைகளும் பிராணனைப் பற்றிய ஞானத்தை அவனுக்குக் கூறுகின்றன.

3. அக்னி உபதேசம்:

அவை கூறும் முக்கியமான உபதேசம்:

"ஏஷ ஸோம்யாத்மா, இதம் ஸர்வம்"

(ஓ ஸோம்யா, இந்த அனைத்து உலகமும், பரமாத்மாவாகிய ஆத்மாவால் நிரம்பியதே.)

அதாவது, "அதுவே ஆத்மா; அதுவே எல்லாம்" என்பதே இந்த உபதேசத்தின் சாரம்.

4. பிராணனின் பரம ஆத்மரூபம்:

அக்னிகள் கூறுவதாவது, பிராணன் என்பது சிருஷ்டியின் அடிப்படை. அதைப் புரிந்துகொள்ளும் ஒரு உபாசகர், உலகத்தை தாண்டும் ஞானத்தை அடைகிறான். பிராணன் என்பது ஸூரியன், வாயு, அக்னி, திசைகள், சந்திரன், ஜீவன் ஆகியவற்றால் பரிபூரணமாக இருக்கின்றது.

5. குருவின் பரிசோதனை:

குரு சத்யகாமா திரும்பி வந்து, உபகோசலனுக்கு இன்னும் உயர்ந்த உபதேசங்களை அளிக்கிறார்.

அவர் சொல்வது:-

"யஸ்ய தேவே பராக்தி யதா தேவே ததா குரௌ

தஸ்யைதே கதிதாஹி அர்த்தாஹ: ப்ரகாஸந்தே மஹாத்மன:"

அதாவது, தெய்வத்திடம் எவ்வளவு பக்தியுடன் இருக்கிறாயோ, அதே அளவு குருவிடமும் பக்தியுடன் இருப்பாயாக, அதன்காரணமாக, அவர் வாயிலாக இந்த ஞானம் தானாகவே உனக்கு ஒளியூட்டும்.

✦ உபகோசல வித்யையின் தத்துவ உணர்வுகள்:

விஷயம்	விளக்கம்
அக்னி	ஞானத்தை அருளும் சக்தி, மூலத்தத்துவம்
பிராணன்	பரம்பொருளின் ஊடாகும் இயக்க சக்தி
ஆத்மா	யாவும் பரிபூரணமாக நிரம்பிய திருப்தியான நிலை
குருவும் அக்னியும்	இருவரும் ஞானத்தின் ஊடாக ஒன்றாகப் பணிபுரிகின்றனர்
ஏஷ ஸோம்யாத்மா	இதுவே உபநிஷதின் முக்குடி - "அதுவே ஆத்மா; இதுவே எல்லாம்"

பயிற்சிக்கான பாவனைகள்:

அக்னியை தியானிப்பது – உள்ளுறுபோகும் பரம ஞானமாக.

பிராணன் மீது தியானம் – அனைத்து உயிர்களில் பாயும் பரம சத்துவம்.

"ஏஷ ஸோம்யாத்மா" என்ற மந்திரத்தை ஜபம் செய்வது – ஆத்மாவை அனைத்திலும் காணும் பார்வை பெற.

பக்தி-நம்பிக்கை-அழுத்தம் இல்லாத சேவையை வளர்த்தல் – உபகோசலனின் தன்மைபோல.

■ உபகோசல வித்யை என்பது, ஆத்மா = பிராணன் = பரம்பொருள் என்பதைக் காண்பிக்கும். அக்னியின் வாயிலாக ஞானத்தை அளிக்கும். உபநிஷதங்களில் உள்ள அற்புதமான கதையுடன் கூடிய உணர்வும், ஞானமும் ஒன்றாகச் சொல்வதொரு பயனுள்ள வித்யையாகும்.

இது பக்தி, ஞானம், தியானம், அக்னி உபாசனை, ஆத்மாவை உணரும் வகையில் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்தியாயம் 1 – உபகோசலனின் பாதை

சேவை, அமைதி, தபஸ்வி நிலை

◆ முக்கிய கருத்துகள்:

உபகோசலன், ஸத்யகாமா என்ற குருவின் சீடன். பல ஆண்டுகள் அவரது ஆசிரமத்தில் சேவை செய்கிறான். குரு யாத்திரை சென்றபோது, உபதேசம் இல்லாமல் விட்டுச் செல்கிறார். உபகோசலன், உண்ணாமலும், பேசாமலும் மௌன தவம் செய்கிறான் என்பதாக கதையில் வரும். ஆனால், உண்மையில் அவன் செய்த மௌன தவம் என்பது சுவாச இடைவெளிகளை கவனித்தல். இதை கதைகளில் மறைத்து வைத்துள்ளார்கள்.

பயிற்சி:-

மௌனம்

உள்ளேயும், வெளியேயும் சென்று வருகின்ற சுவாசத்தை கவனித்து, அந்த சுவாசங்களுக்கு இடையில் இருக்கின்ற அமைதியை கவனிக்கவும். அதன் வாயிலாக அந்த அமைதி நிலை அதிகமாக, அதிகமாக சுவாசம் வெகுவாக குறையும். அதன்பிறகு, உள் சுவாசம் மட்டும் நடக்கும். இந்த நிலைக்கு சுசம்னா நாடி என்று பெயர்.

அத்தியாயம் 2 – அக்னிகள் பேசும் நேரம்

திருவுருவம் பேசுகிறது

◆ முக்கிய கருத்துகள்:

உபகோசலனின் தவம் அக்னிகளை உருக்குகிறது. மூன்று அக்னிகள் அவனுடன் நேரடியாக பேசுகின்றன.

அக்னிகள் கூறுகின்றன: "அவனே ஆத்மா, அவனே எல்லாம்."

"பிராணனே பரம்பொருள்."

🔥 மூன்று அக்னிகள்:

அக்னி பெயர்	அர்த்தம்
கார்ஹபத்ய அக்னி	வீடுபேறு அடைகின்ற நிலையான ஞானம்
ஆஹாவனீய அக்னி	தியாகத்தினால் வரும் ஞானக் கதிர்கள்
தக்ஷிணாக்னி	கிழக்குப் பாதையை காட்டும் கருணை

பயிற்சி:–

திரிகணி தியானம் – மூன்று அக்னிகளை நம் ஹ்ருதயத்தில் உள்ள ஒளியாகக் கற்பனை செய்து தியானம் செய்தல்.

பிராணனில் பரிபூரண ஆத்மாவைத் தேடுதல் – ஆழ்ந்த மூச்சு புகுதல், வெளிவிடுதல், அந்த இடைவெளியில் பரம்பொருள் பூரணமாய் உள்ளது என்று உணர்வது.

அத்தியாயம் 3 – பரம்பொருள் யாதெனில்?

(ஏஷ ஸோம்யாத்மா)

✦ மந்திரம்:–

"ஏஷ ஸோம்யாத்மா, இதம் சர்வம்"

(ஓ ஸோம்யா! இதுவே ஆத்மா; இதுவே எல்லாம்)

◆ விளக்கம்:

ஆத்மா, வெளியில் மட்டும் இல்ல; அந்தரங்கமாகவும் உள்ளது. இந்த ஆத்மாவைப் புரிந்தவனே உலகத்தை உணர்கிறான். இது அத்வைத உணர்வின் வித்யையாகும்.

பயிற்சி:–

"ஏஷ ஸோம்யாத்மா" மந்திர ஜபம் – தினமும் 108 முறை.

நடக்கையில், சுவாசிக்கையில் – "இதுவும் ஆத்மா", "இவனும் ஆத்மா" என்று மனதிலேயே கூறிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் 4 – குருவின் அருள்

உபதேசத்தின் முழுமை

✦ குரு திரும்பி வருகிறார்:

ஸத்யகாமா திரும்பி வந்து, உபகோசலனின் மேல் மகிழ்கிறார்.

அவர் இன்னும் பரபரம ஆனந்தத்துடன் உபதேசம் செய்கிறார்.

◆ முக்கிய உபதேசம்:

"யஸ்ய தேவே பராக்தி

யதா தேவே ததா குரௌ

தஸ்யைதே கதிதாஹி அர்த்தாஹ

ப்ரகாஷந்தே மஹாத்மன:"

(தெய்வத்தில் எவ்வளவு பக்தி வைத்துள்ளாரோ, அதேபோல் குருவிலும் பக்தியுடன் இருப்பவருக்கு, இந்த உபதேசங்களின் அர்த்தங்கள் தானாகவே வெளிப்படும்.)

பயிற்சி:-

குரு வழிபாடு – குருவின் படத்தை முன்னிறுத்தி, "குருரேவ பரம் ப்ரஹ்ம" என தினமும் நவக் கணிகை/தீபம் செலுத்துதல். தெய்வத்திலும், குருவிலும் சம பக்தி – இறைவனையும், குருவையும் ஒரே ஆத்ம ரூபமாகப் பார்க்கும் பார்வை வளர்த்தல்.

அதற்காக, பகவான் ஸ்ரீ தத்தாத்ரேயர் படம் வைத்து பூசித்தல் சிறப்பு.

☪ இறுதி தொகுப்பு – உபகோசல வித்யையின் ஆன்மீக பாதை

நிலை	விளக்கம்
சேவை	தன்னலமற்ற சேவை வழியாக தகுதி
மௌனம்	வெளி ஒலி தாண்டி உள்ளொலி
அக்னி உபதேசம்	வெளி தீ, உள்ளொளி
பிராண ஞானம்	ஜீவன் – பரம்பொருள்
ஆத்மா	அனைத்திலும் நுழைந்த பரிபூரண சத்தம்
குருவின் அருள்	பரம ஞானத்தின் உந்துதல்

☪ பகுதி 1 – உபகோசல தியான விதி (Upakosala Dhyāna Vidhi)

☪ இலக்கு:-

அக்னி, பிராணன், ஆத்மா இம்மூன்றின் இணைபோக்கு வழியாக அத்வைத உணர்வு அடையப்படும்.

☪ தியான நிலை 1 – அக்னி தியானம்

☪ Visualization:

1. உங்கள் உள்ளங்கையில் சிறிய அக்னி ஒன்று இருக்கிறது.
2. அது மெல்ல மெல்ல மார்புப் பகுதிக்கு செல்கிறது.
3. அக்னியின் ஒளி உங்கள் நரம்புகளில் ஒளிர்கிறது.
4. அக்னியின் ஒளி உங்கள் சிந்தனையை தூய்மை செய்கிறது.

☪ ஜபம்:-

"அக்னிம் த்வேஷஸ்தமம் பாஹி"

(தூய சக்தியாகிய அக்னியே, என் சிந்தனைச் சிதைவுகளை அகற்று.)

21 முறைகள் ஜபிக்கவும்

பயிற்சி நேரம்:-

5 நிமிடம் – காலை/மாலை

⇒ தியான நிலை 2 – பிராணன் தியானம்

◆ Visualization:

1. உங்கள் மூச்சின் நடையில் கவனம் வைக்கவும்.
2. உள்ளிழுக்கும் போது – "ஹம்"
3. வெளிவிடும் போது – "ஸ"
4. இந்த ஓசை, நாற்பக்க திசைகளிலும் பரவுகிறது.
5. பிராணன் என்பது நீயும் நானும் அல்ல! – அது பரமாத்மாவின் இயக்கமே.

◆ மந்திரம்:

"பிராணஸ்யாயிதம் ஸர்வம்"

(இந்த உலகம் முழுவதும் பிராணனாலேயே நிறைந்துள்ளது)

பயிற்சி நேரம்:-

15 நிமிடம் – இரவு நேரத்தில் அமைதியாக

✧ தியான நிலை 3 – ஆத்ம தியானம் ("ஏஷ ஸோம்யாத்மா")

◆ Visualization:

1. உங்கள் உடம்பு எதுவும் இல்லை என கற்பனை செய்க.
2. சுத்த ஒளி, ஒலி, அசையாத பரிபூரணமான அமைதி.
3. இந்த அமைதி – நீயே.
4. அதிலிருந்து வெளிவரும் ஒளி உலகத்தை உருவாக்குகிறது.

◆ மந்திரம்:

"ஏஷ ஸோம்யாத்மா, இதம் சர்வம்"

(இதே ஆத்மா, இது எல்லாம்)

பயிற்சி நேரம்:-

20 நிமிடம் – பூர்ண அமைதி உடைய நிசப்த நேரத்தில்

பகுதி 2 – பிராணன்-புரமாத்மா அனுபவக் கிரமம்

இது மிகவும் சூட்சுமமான அனுபவ பூர்வ பயிற்சி ஆகும்.

இதில் 3 நிலைகள் உள்ளன:

◆ நிலை 1 – பைர பிராண-அனுபவம்

1. மூச்சின் ஒவ்வொரு நடையில் (சுவாசம்/நிஸ்வாசம்) "ஓம்" என பயிற்சி.
2. சுவாசம் – ஸூரிய சக்தி
3. நிஸ்வாசம் – சந்திர சக்தி
4. நடுவில் தோன்றும் நிமிட நிசப்தம் – அதுவே பரம்

பயிற்சி: –

"ப்ராணம் பஸ்ய" – மூச்சை கவனிக்கவும், அதில் தியானிக்கவும்.

◆ நிலை 2 – அந்தர்முக பிராண-நிரீத்யம்

1. மூச்சின் நடையில் சுழலும் நாதத்தை கேட்க முயற்சிக்கவும்.
2. அசைந்த அசைவில்லா "ஊம்" போன்ற நாதம் தோன்றும்.
3. இது உங்களுக்குள் தானாகவே குருவின் வார்த்தை போல் ஒலிக்கும்.

பயிற்சி: –

"ப்ராணநாத பாவன" – நிசப்தத்தில் எழும் உள் ஓசை.

◆ நிலை 3 – பிராணாத்ம ஐக்கிய அனுபவம்

1. பிராணனை நீர்வாழ்வு என்று எண்ணாமல், நான் அல்லாதது என்று உணர்க.
2. பிராணன் என்பது உங்களுக்கு மட்டும் இல்ல; அனைத்து உயிர்களிலும் இருக்கிறது.
3. இதுவே உபகோசல வித்யையின் அந்தராத்ம ஞானம்.

"ப்ராணோ ப்ரஜாஸு ப்ராணஸ்த்வம்"

(பிராணன் எல்லா உயிர்களிலும் இருக்கிறான்; நீயும் அவனே.)

பயிற்சி:-

ஒவ்வொரு உயிரையும் பார்த்தபோது "அவனில் பிராணன்; அவனே ஆத்மா" என்ற பார்வை வளர்த்தல்.

முடிவுரை

அனுபவ பூரண உபகோசலன்

அக்னி → பிராணன் → ஆத்மா

மௌனம் → உபதேசம் → சித்தி

சுவாசம் → நாதம் → நிசப்த ஆத்மா

☪ உபகோசல வித்யை – 21 நாள் அனுபவ பயிற்சி திட்டம்

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தியானம், ஒரு மந்திரம், ஒரு நோக்கம் (பாவனா).

மொத்தம் 3 கட்டங்கள்:

☛ அக்னி தியானம் (1-7 நாள்)

⇒ பிராண ஞானம் (8-14 நாள்)

★ ஆத்ம அனுபவம் (15-21 நாள்)

🔥 கட்டம் 1 – அக்னி தியானம் (Day 1-7)

நாள்	தியானம்	மந்திரம்	நோக்கம்
1	உள் அக்னியின் ஒளி	"அக்னிம் பூர்வே பி"	அக்னி என்னும் சுத்த சக்தியை உணர்வது
2	மூளையில் அக்னி ஒளி	"ஓம் அக்"	சிந்தனை தூய்மையடைய
3	மூன்றக்னி அனுபவம்	"ஓம் த்ரயா அக்னயே நம:"	சரீரத்தில் மூன்று பகுதிகளிலும் ஒளி
4	அக்னி யாகம் உள்ளத்திலே	"ஓம் ஹூம் அக்னி ஸ்வாஹா"	தியாக உணர்வு
5	அக்னி சூழ்ந்த இடம்	"ஓம் தீப் ஜ்வாலா பரம்"	பரிமள ஒளியாகிய ஆத்ம சுடர்நிலையை உணர்வு
6	அக்னி = உபதேசம்	"அக்னிர்வை தேவானாம் மூக்ஹ:"	ஞானத்திற்கு வழிகாட்டி
7	அக்னி = குரு	"ஓம் குரவே அக்னயே நம:"	குருவே அக்னி, அக்னியே குரு

🕒 **நேரம்:** காலை 5:30 – 6:00

🧘 **தியானம்:** மூச்சில் ஒளியாக காண்பது

📖 **குறிப்பு:** ஒவ்வொரு தியானம் முடிவில் "நான் அக்னியில் அல்ல, அக்னி என்னுள் உள்ளது" என மனதிற்குள் உறுதி செய்க.

⇒ கட்டம் 2 – பிராண ஞானம் (Day 8–14)

நாள்	தியானம்	மந்திரம்	நோக்கம்
8	சுவாசம் = பிராணன்	"ஓம் ஹாம் ஸஹ"	மூச்சு எனும் வாழ்க்கை இயக்கம்
9	பிராணன் அனைத்திலும்	"பிராணஸ்யாயிதம் ஸர்வம்"	உலகத்தில் பிராணன் பாய்கிறது
10	பிராணன் = நாதம்	"ஓம் நாதம்"	உள் ஒலியின் சத்தம்
11	உள் நிசப்தத்தின் முன்	"ஓம் நிஸ்ஸப்தாய நம:"	மூச்சு முடியும் இடத்தில் உணர்வு
12	பிராணன் எனது அல்ல	"நாஹம் ப்ராண: பரம் ப்ராண:"	சுயத்தை அகற்றும் ஞானம்
13	பிராணன் = பரம்	"ஓம் ப்ராணாய பரமாத்மனே நம:"	பரமம் எனும் பிராண சக்தி
14	அக்னி + பிராணன்	"ஓம் ஜ்வல ஜீவ நாதம்"	அக்னியின் ஒளியும், பிராணனின் ஒலியும் ஒன்றே

நேரம்: மாலை 6:30 – 7:00

☺ **தியானம்:** சுவாசத்தில் சுடரும் ஒலி

👉 **குறிப்பு:-** நடுவே அமைந்த நிசப்தத்தில் உள் பரிசுத்தம் உணர்வதற்கு சுடர்நிலை அமைப்பது

✳ கட்டம் 3 – ஆத்ம அனுபவம் (Day 15–21)

நாள்	தியானம்	மந்திரம்	நோக்கம்
15	"ஏஷ ஸோம்யாத்மா" தியானம்	"ஓம் அத்மனே நம:"	ஆத்மரூபமான அனுபவம்
16	நான் = உன் உள்ளம்	"தத்த்வமஸி"	பரஸ்பர ஆத்ம உணர்வு
17	ஆத்மா ஒளியாக	"ஜ்யோதிர்மயாத்மா"	ஒளி என்று உணர்வது
18	ஆத்மா = நாதமாக	"ஓம் ஸ்பண்ட: பரம்"	அசைவு இல்லாத ஒலி
19	ஆத்மா = அக்னி + பிராணம்	"ஏகம் ப்ராணாக்னிஜ்யோதி"	மூன்றும் ஒன்றாக
20	அனைத்து ஜீவராசிகளிலும் ஆத்மா	"ஏகாத்ம பாவனா"	பிறரிலுமுள்ள பரமத்தை உணர்தல்
21	ஆத்ம பரிபூரணத் தியானம்	"ஓம் ஸத்சிதானந்தம்"	நான் என்றும் இருந்திருக்கும் பரம் தான்

நேரம்: இரவு 8:00 – 8:30

☯ தியானம்: ஒளி, ஒலி, நிசப்தம் – மூன்றும் ஒன்றாக

✳ குறிப்பு:- இதன் பின் உங்களுக்கு உருவாகும் அமைதி – மௌனத்தின் மகா உபதேசம்

☐ வழிகாட்டி குறிப்புகள்:

புத்தியில் எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் ஒவ்வொரு நாளும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மௌனம், சாதுர்யம், உள்ளுணர்வு – மூன்றும் உங்கள் இரக்க உணர்வாகவும், ஜீவகாருண்யமாகவும் வளர வேண்டும்.

இந்த பயிற்சி முடிவில், நீங்கள் ஒரு உபகோசலனாகவே, உங்கள் உள்ளத்திலேயே அக்னியும், பரமாத்மாவும் பேசும் நிலையில் இருப்பீர்கள்.

ஓம் தத் ஸத்!

உபகோசல வித்யா



ஸ்ரீ தத்தகுரு பரம்பரை வெளியீடு