ஹிந்துமத விஞ விடை

(A primary catechism of Hindu Theology)

ஆசிரியர் :

சிவத்தியானனந்த மஹர்ஷி

வேதப்ரவசன மந்திர வெளியீடு 4.

வேதப்ரவசன மந்திரம்,

27, முத்துமுதலி வீதி, இராயப்பேட்டை, சென்னை.

ஓம்

ஹிந்துமத வினு விடை

(A primary catechism of Hindu Theology)

இது

சென்னை, இராயப்பேட்டை

வேதப்ரவசன மந்திரத்து

சிவத்தியானுனந்த மஹர்ஷி

இயற்றியது.

வேதப்ரவசன மந்திர வெளியீடு 4.

1932

காப்பிரைட்
ரிஜிஸ்தர் செய்தது.

விலை அணு 3.

சாது அச்சுக்கூடம்,

இராயப்பேட்டை, சென்னை.

புத்தகம் வேண்டுவோர் சென்னை, இராயப்பேட்டை, 27, முத்துமுதலி வீதி, வேதப்ரவசன மந்திரக் காரியதரிசிக்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

முகவுரை

அநாதி காலந் தொட்டு நித்தியமாக நின்று நிலவும் சில இயற்கைத் தருமங்களை எடுத்துரைப்பதே ஹிந்துமத மென்ற பெயரால் விளங்கி வருகிறது. அத்தர்மங்களை அநுஷ்டித்துப் பெருமை பெற்ற பெரியார் பலர். அவர்களால் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட கிளை மதங்கள் பல. ஒரு நதியானது எவ்வளவு கிளைகளாகப் பிரிந்து பூமியில் பாவினும் எப்படி மூல ஆற்றையே முக்கியமானதாகக் கருதுகிறார்களோ, அப்படியே, இவ் விந்து தர்மமானது தன்னையப்பியசித்துச் சித்தி பெற்றோருடைய தன்மையினால் எவ்வளவு சாகைகளாகப் பிரியினும், ஸநாதனமாயுள்ள மூலக்கொள்கைகளின் தொகுதிக்கே அது பெயராகிறது. ஸநாதன தர்மமா யுள்ள கொள்கைகளை யநுஷ்டிப்போரது நடையின் ஒழுங்கை யறிய முடியாத பிறர், அவ்வநுஷ்டாதாக்களை அவர்களிருக்கும் இடத்தைக் கருதியும் அவர்களது அகோசரமான சுபாவத்தைக் கருதியும் ஹிந்துக்களென்று பெயரிட்டதாகக் கூறுவர். அப்படி அழைக்கப் பெற்ற சமூகத்தினரது கொள்கைகளின் சமுதாயத்துக்குத்தான் ஹிந்துமத மென்ற பெயர் வாலாயிற்றென்பர். ஆனதுபற்றி, இச்சநாதனதர்ம சமுதாயத்தை ஒரு மதமெனக் கூறல் தகாதென்று கருதுவோர் இத்தர்மத்தையே பிறழ உணர்ந்தவர் ஆவர். இத்தர்மத்தின் ஒவ்வொரு கோட்பாட்டை முதன்மையாக வைத்துத் தனி மதங்கள் நிற்பினும், அத் தனிமதங்களுக்கு மேற்போந்த நிலையை ஹிந்து தர்மமானது நன்கு விளக்குவதனால்தான் ஹிந்துமதம் எல்லாவற்றிற்கும் மேலானதும் உண்மையை உள்ளபடி யறிய இடந்தருவது மென்று பெரியோர் கூறுவர். இவ் விந்துமதத்தை யறிய ஒரே ஒரு சோதனை யுண்டு. உலகத்திலுள்ள எல்லா மதங்

களும் தங்களால் கட்டி யுரைக்கப்பட்ட எல்லைக்கு மேல் போவது தவறு என்று கூறும். ஆனால் ஹிந்துமதமோ எவ்வளவு தூரம் ஆன்ம அறிவை உபயோகித்து இறைவன் அருளைப் பெறலாமோ அவ்வளவு தூரம் சென்று பார்க்கச் சொல்லும். இப்பேதம் ஒன்றினாலேயே ஹிந்துமதத்தை மற்ற மதங்களினின்றும் அறிந்து விடலாம். அத்தகைய மதத்தை யறிந்து அநுஷ்டிக்க உதவும் நூல்கள் தெளிவாக இல்லாமை பற்றியும், பால் விரும்பும் குழந்தைக்கு வெளுத்த கஞ்சியைக் கொடுப்பதைப் போலச் சில நூல்கள் அமைந்து கிடப்பது பற்றியும், சிறுவர்களுக்கும் சிறுமியர்களுக்கும் பயன்படுமாறு இவ் ஹிந்து மத வினு விடை யென்ற நூல் வெளியிடலாயிற்று. இதனைப் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு வயதிலிருந்து சிறுவர் சிறுமியர்கள் யாவரும் அநுஷ்டித்து வருவார்களாயின், வயதாக ஆகப் பின்னும் மேலான தத்துவங்களை யறியவும் அறிந்தபடி அநுஷ்டித்துக் காட்டவும் அவர்களுக்குச் சக்தி யுண்டாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இந்நூலைப் பிறர் உதவியில்லாமலே ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் வண்ணம், இவ்வினுவிடையில் வந்துள்ள வேத மந்திரங்களுக்குமேல் எண் கொடுத்து ஒவ்வொரு மந்திரத்துக்கும் பொழிப்புரையும், அது கிடைக்கும் மூல விடமும் அநுபந்தத்தில் கொடுக்கப் பெற்றுள்ளன.

எல்லாம் வல்ல இறைவன் இந்நூலைக் கற்று அநுஷ்டிக்கும் சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு வேண்டிய மனோதிடத்தையும் தேக பலத்தையும் அளிப்பானாக.

24-6-'32. சிவத்தியானானந்த மஹர்ஷி.

ஹிந்துமத வினா விடை

முதல் அத்தியாயம்

ஸநாதன தர்மமே இந்து மதமென்பது

வினா : ஹிந்து மதம் என்று ஒரு மதம் உண்டா?

விடை : இல்லை. ஸநாதனமாயுள்ள தர்மத்துக்கு அந்நியர்கள் இட்ட பெயர் அது. ஆனாலும் அப் பெயரே வழக்கத்தில் வந்துவிட்டபடியினால் அத் தர்மத்தை இந்து மதம் என்றே அழைக்கிறோம்.

வினா : அப்படியானால் இந்து மதத்திற்கும் மற்ற மதங்களுக்கும் உள்ள பேதம் என்ன?

விடை : மற்ற மதங்களெல்லாம் ஒரு குரு அல்லது மதத் தலைவரின் பெயரால் விளங்கும். ஆனால் இந்துமதமோ அப்படி யல்லாமல் என்றைக்கும்உள்ள கொள்கைகளையே விமர்சித்து நிற்கும்.

வினா : இன்னுங் கொஞ்சம் தெளிவாக இவ்விஷயத்தை எடுத்துக்கூற முடியுமா?

விடை : முடியும். புத்தர் பேரால் புத்த மதம் விளங்குகிறது. கிறிஸ்து பேரால் கிறிஸ்

தவ மதம் விளங்குகிறது. இவை புற மதங்கள். அதுபோலவே சிவத்தின் பேரால் சைவமும், விஷ்ணுவின் பேரால் வைஷ்ணவமும் விளங்குகின்றன.

வினு: அப்படியானுல் சைவமும் வைஷ்ணவமும் இந்து மதத்தில் சேர்ந்தவை யல்லவோ?

விடை: அவை இந்து மதத்தின் இரண்டு கிளைகளான அகச் சமயங்கள்.

வினு: அகச் சமயம் என்ருல் என்ன?

விடை: வேதத்தை முதனூலாக ஒப்புக்கொண்டு கிளைத்த மதங்கள் அகச் சமயங்களாம்.

வினு: வேதம் எத்தனை?

விடை: வேதம் நான்கு.

வினு: என்ன? என்ன?

விடை: ரிக், யஜுஸ், ஸாமம், அதர்வம்.

வினு: எந்த எந்த மதங்கள் இவ் வேதத்தை முதல் நூலாக ஒப்புக் கொள்ளுவதில்லை.

விடை: கிறிஸ்தவம், இஸ்லாம், புத்தம், ஜைனம் இவைகள் வேதத்தை முதல் நூலாக ஒப்புக் கொள்வதில்லை. இவற்றுள் புத்தமும், ஜைநமும் வேதம் கடவுள் வாக்கு அல்லவென்று கூறினும், வேதக்கதைகளை எடுத்து ஆளும்.

வினு: கிறிஸ்தவத்துக்கும், இஸ்லாத்துக்கும் முதல் நூல் எது?

விடை: யூதமத வாதிகளது பழைய ஆகமமே கிறிஸ்தவத்துக்கும், இஸ்லாத்துக்கும் முதல் நூல்.

வினா: முதல்நூல் என்றால் என்ன?

விடை: முதல்நூல் என்பது வினையின் நீங்கி விளங்கிய அறிவனால் ஆதியில் அருள்பற்றிச் சொல்லப்பெற்ற நூலாகும்.

வினா: அப்படியானால் கிறிஸ்தவர்களும் இஸ்லாமானவர்களும் யூதமத முதல்நூலையேதான் பின்பற்றுகிறார்களோ?

விடை: கிறிஸ்தவர்கள் பழைய ஆகமமென்று யூத நூலை ஒதுக்கிவிட்டுக், கிறிஸ்துவை வினையின் நீங்கி விளங்கிய அறிவனாகக் கொண்டு, அவரால் சொல்லப்பட்ட உபதேசங்களடங்கிய (பைபிளை) புதிய ஆகமத்தை நடைமுதல் வழக்குக்கு முதல் நூலாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இஸ்லாமானவரும் அப்படியே மகம்மது நபி கண்டு கூறிய உபதேசங்கள் அடங்கிய குர்ஆனை நடைமுதல் வழக்கு நூலாகக் கையாண்டு வருகிறார்கள்.

வினா: இந்து மதத்தைக் கற்கும் மாணவனுக்குப் பைபிளும் குர்ஆனும் தெரியவேண்டுமோ?

விடை: தெரிந்ததனால் தோஷமில்லை. தெரிந்தால் இந்து மதத்தின் உயர்வு விளங்கும்.

வி௵ : எப்படி ?

விடை : பாரத நாட்டுக்கு வெளியில் உற்பத்தி யான மதங்களெல்லாமும் பாரதநாட்டுப் பெரியார் செய்த ப்ரவசனங்களாலேயே வந்தவை யென்று சரித்திர வாயிலாகத் தெரியவரும்.

வி௵ : இவ்விஷயத்தை விளக்கிக் கூறமுடியுமா ?

விடை : கிறிஸ்தவர்களுக்கும், முஸ்லிம்களுக்கும் புராதன நூலாகக் கருதப்படும் பழைய ஆகமம் வேதங்கள் போன்றவை ; குர்ஆனும், பைபிளும் ஆகமங்கள் போன்றவை. ஞான ஜன்மம் எடுத்ததற்கு அறி குறியாகப் பௌத்த பிக்ஷுக்களிடமிருந்து யோவான் (John the Baptist) ஞானஸ்நான தீட்சையைக் கொடுக்கக் கற்றுக்கொண்டு யூதர்களிடத்திருந்த அநாசாரங்களைக் கண்டித்து நின்றதாகவும், அவ் வியோவானிடத்து (இராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸ ரிடத்துச் சிக்ஷை பெற்ற விவேகாநந்தரைப் போல) இயேசு கிறிஸ்து தீட்சை பெற்று மதஸ்தாபகரானு ரென்றும், பண்டைக்கால சரித்திர ஆராய்ச்சி யாசிரியரான ரோமேச சந்திர தத்தர் கூறுவர். அதுபோலவே காசியிலிருந்த ஆரியப் பல்கலைக்கழகத்து ஆல்பரூனி முதலியோர் வந்து, உபநிஷத்துக்கள்

தர்க்கம், வானசாஸ்திரம், ரசாயனம், வைத்தியம் முதலிய நூல்களைக் கற்று அவற்றை மேனாடுகளிற் பரப்பினார்களென்று உலக சரித்திரம் கூறும். இதனால் எல்லாவற்றிற்கும் மூலமாயுள்ளது இவ் விந்துமதமே என்பது வெளியாகும்.

வினா: அப்படியானால் அம் மதங்களையும் ஏன் இந்துமதத்தின் உட்பிரிவாக அமைக்கலாகாது?

விடை: ஸநாதனமாக உள்ள கொள்கைகள் நாதரூபமாகவெளிப்படும்போது, அக்கொள்கைகளைக் கூறும் நூல்கள் காலத்துக்கும் இடத்துக்கும் தக்கபடி வேறுபட்டு நிற்கும். அப்படிக் கால வேறுபாட்டாலும் இட வேறுபாட்டாலும் பிந்தியவையாய் உள்ள கிறிஸ்தவத்தையும் இஸ்லாத்தையும் இந்துமதத்தின் சாகைகளாக உள்ளடக்கப் பெரியார்கள் இன்னும் வெளிவராததனாலேயே அவை புறமதங்களாக நிற்கின்றன. உண்மையில் ஸநாதன தர்மத்துக்குள் அடங்காத மதமே இருக்க முடியாது.

வினா: அற்றேல் ஜைனத்தையும் பௌத்தத்தையும் ஏன் ஸநாதனதர்மத்திற்குள் அடக்கலாகாது?

விடை : அவற்றை இலகுவாக அடக்கிவிடலாம். அவை இந்துமதத்துக்குள் அடங்கியும் அடங்காமலும் தான் இப்பொழுது இருக்கின்றன.

இரண்டாவது அத்தியாயம்

இந்து மதத்தின் கோள்கைகள்

வினு : எல்லா மதங்களையும் இந்துமதத்தினுள் அடக்கலாமென்ருல் அம் மதத்தின் கொள்கைகள் என்ன ?

விடை : இந்துமதத்திற்கு முக்கிய கொள்கைகள் நான்கு.

வினு : அவை யாவை ?

விடை : (1) தெய்வம் ஒன்று உண்டு : (2) அத் தெய்வத்தை நாம் யோக சாதனைகளாலேயோ பக்தியினுலேயோ காணலாம் : (3) அப்படி அகக்காட்சியால் கண்ட ஒருவன் விடுதலை அல்லது முக்தியைப் பெறுவான் : 4. அம் முக்தியைப் பெற ஏதாவது ஒரு குருவை அல்லது உபாஸனு மூர்த்தத்தைப் பின்பற்றவேண்டும் :—என்பவையாம்.

வினு : மற்ற மதங்களும் இந்நான்கையுமே சொல்வதாகத் தானே எனக்குத் தோற்றுகிறது?

விடை: மற்ற மதங்களெல்லாம் அவ்வம் மதத்துக்கென ஏற்பட்ட குருவைத் தவிர மற்ற குருக்களைக் கனவிலும் கூடக் கருதப்படாதென்னும். இந்துமதமோ அப்படி யல்ல. 'ஏழு கோடி குருக்கள் உளர். அவர்களுக்கென ஏழு கோடி மந்திரங்கள் உண்டு. அம் மந்திரங்களுள் ஒன்றைக் கைப்பற்றி அம் மந்திர குருவை உபாஸித்துத் தெய்வ நிலையை யடைந்து முக்திபெறலாம். ஒரு குருமூர்த்தங்கொண்டு விடுதலையைப் பெற்றவர், எல்லாக் குருமூர்த்தங்களின் அநுக்கிரகத்தையும் பெற்றவ ராவர்.' என்று இந்து மதம் கூறும்.

வி: அநேக விஷயங்களை ஒரே வாக்கியத்தில் அடக்கிப் பேசிவிட்டாற் போலக் காணுகிறது. முக்தியைப் பற்றித் தெளிவாகக் கூறுங்கள்.

விடை: முக்தி என்பதுதான் பிறப்பு எடுத்த தன் முடிவு. இம் முடிவை யடைவதற்கு இந்து மதம் போதிக்கும்போது, இதரத் தனி மதங்களெல்லாம் அப்படிப் போதிப்பதில்லை.

வி: பின் என்ன போதிக்கின்றது?

விடை: தெய்வத்துக்கு ஒரு ரூபத்தை யளித்து, அத் தெய்வம் நிரந்தரமாக அரசு செலுத்

தும் ஓரிடத்தையும் கற்பித்து, அவ்விடத்துக்குச் சென்று அக் கடவுளுக்கு நித்திய ஸேவை செய்து கொண்டிருப்பதே மோட்சம் என்று தனி மதங்களெல்லாம் கூறும். ஆனால் இந்து மதமோ அதிலும் மேற்போந்த ஒரு நிலை உள்ளதென்று கூறும்.

வினா: முக்தி அல்லது மோட்சம் என்பது இதைத் தவிர வேறு என்ன?

விடை: முக்தி என்பது, 'நாமெல்லாரும் பாபிகள்; கடவுளினது அம்சம் அல்லது அவதாரமான குரு அல்லது ரட்சகரைப் பின்பற்றிப் பாபங்களைப் போக்கிக்கொண்டு கடவுளாகிய பிதாவுக்கு நிரந்தர ஸேவை செய்துகொண்டிருப்பது.' என்று கருதுவது அல்ல.

வினா: பின் முக்தி என்பது என்ன?

விடை: நாம் கடவுளின் அம்சமாகவிருந்தோம்; நம்மிடத்து அநாதியாகவிருந்த மனதோடு கூடி நம் உண்மைத்தன்மையை மறந்தோம். அம் மனத்தினால் ஏற்பட்ட அவித்தையை அக் கடவுளின் அருளால் நீக்கிக்கொண்டு அக் கடவுளோடு ஒன்றாகக் கலந்து நிற்பது தான் மோட்சம் என்பது.

வினா: இந்த நிலை வேறு எந்த மதத்திலும் இல்லையோ?

விடை : இல்லை.

வினு : அப்படியானுல் ஹிந்து மதத்தின் முடிவு நிலையை இன்னொரு முறை சொல்லுக.

விடை: எந்த ஸகுணப் பிரஹ்மம், சிவம் விஷ்ணு அல்லது பிற தேவதை என்ற வடிவில் காணப்பட்ட குருமூர்த்தமோ, அந்தக் குரு மூர்த்தமே தானுகக் கண்டு,நாமரூபாவஸ்தை கடந்து நிற்றல் என்ற நிலைதான் ஸாயுஜ்யம் என்ற முடிவு நிலையாகும்.

வினு : இதை யடைவதற்கு ஜாதி தர்மம் என ஒன்றை யனுஷ்டிக்க வேண்டுமோ?

விடை : ஜாதி யென்பது கற்பனையாக மனிதர் நடை உடை பாவனை உணவு இவற்றின் ஒற்றுமை ஏற்படுவதற்காக அமைத்துக் கொண்டு வாழும் நிலையாகும். இந்து மதத்தில், தொழில், குணம் இவை காரணமாக இச்சாதி இடையே வந்து புகுந்ததேயன்றி வேறல்ல. தற்காலம் எல்லாரும் எல்லாத் தொழிலையும் செய்யலாம் என்றும், எல்லாரும் எல்லாக் குணங்களையும் கைக்கொண்டு அனுஷ்டித்துச் சித்தி பெறலா மென்றும் அனுபவத்தில் வந்துவிட்டபடியால், இச்சாதிதர்மமென ஒன்று தனியே பாராட்டப் பட வேண்டியதில்லை.

மூன்ருவது அத்தியாயம்

கர்மங்கள் : பிராணுயாமம்

வின : இவ் விந்துமதத்தினர் செய்ய வேண்டிய முக்கிய கர்மங்கள் எவை ?

விடை : மனம், வாக்கு, காயங்கள் தூய்மையா யிருப்பதற்கான எந்தக் கர்மங்களேயும் செய் யலாம்.

வின : மனம் தூய்மையா யிருக்க என்னென்ன கர்மங்கள் செய்யவேண்டும் ?

விடை : உலகமெல்லாம் நன்ருய் வாழ, அதில் தானும் சுகமாயிருத்தல் வேண்டு மென்ற நல்ல சிந்தையே முக்கியமானது. இச்சிந்தை ஏற்பட்டால் உலகத்திலுள்ள எல்லா மனிதர் களிடத்தும் அன்பு ஏற்படும். ஜாதி மதங்கள் இவ்வன்புக்குத் தடையாக நிற்கமாட்டா. அன்புக்குரிய கதைகளேப் படித்தல், ஞான நூல்களேக் கற்றுணர்தல், உபாஸனே செய் தல், யோகசாதனேகளே யாற்றுதல் இவை யெல்லாம் மனத்தூய்மையைத் தரும் செய் கைகளாம். பதஞ்சலியோக சூத்திரம், ஷட் சக்ர நிரூபணம் முதலிய நூல்களேப் படித் துப் பார்க்கவும்.

வி௵ : வாக்குத் தூய்மையைத் தரும் செய்கைகள் எவை ?

விடை: மேற்சொன்னவையோடு, கெட்டமொழிகளை யாடாதிருத்தல், பொய், குறளை, வன்சொல், பயனில்சொல் இவற்றைச் சொல்லாதிருத்தல், இவைகள் வாக்குத் தூய்மைக்கு முக்கியமானவையாம். சதா கடவுளது திருநாமங்களை ஓதுதல், கடவுளது திவ்ய சரிதங்களையும் கடவுளது அருள் பெற்றோரது திவ்ய சரிதங்களையும் படித்தல், உபகார சிந்தையோடு கூடிய பேச்சுக்களைப் பேசுதல், இவை வாக்குத் தூய்மைக்கு முக்கியமான கருமங்கள் ஆம்.

வி௵ : காயத்துக்கு அல்லது சரீரத்துக்குத் தூய்மையைத் தரும் கர்மங்கள் எவை ?

விடை : பல் தேய்த்தல், ஸ்நானம் செய்தல், ஜலமல மோசனஞ் செய்து கால் கழுவுதல், சுத்த உடை உடுத்தல், நெற்றிக்கு இட்டுக் கொள்ளுதல், இவை சாதாரணமாக அன்றாடம் செய்யவேண்டிய கர்மங்களாம். இவை தவிர ஒவ்வொரு மனிதனும் அறியவேண்டிய விசேஷ தத்துவங்கள் உண்டு. இவை, பிரதான தத்துவங்கள் என்றும் பிரதான மற்ற தத்துவங்கள் என்றும் இரண்டு வகைப்படும்.

வினு : பிரதான தத்துவங்கள் எவை ?

விடை : மூச்சுவிடுவதிலுள்ள தெய்வத் தன்மையை அறிவது, உண்ணுவதிலுள்ள தெய்வத்தன்மையைஅறிவது, தூங்குவதிலுள்ள தெய்வத்தன்மையை அறிவது இவை ஒவ்வொருவரும் அறியவேண்டிய பிரதான தத்துவங்களாம். இவற்றையே பிராணுயாமம், உபாஸனை அல்லது யக்ஞம், யோகம் என மொழிவது. மற்றவை எல்லாம் தனிப்பட்ட மனிதனுக்குப் பிரதானமல்லாத தத்துவ கர்மங்களாம்.

வினு : பிராணுயாமம் எப்படி முக்கிய கருமமாயிற்று ?

விடை : பிராணுயாமம் என்பதற்கு மூச்சை அடக்கி விடுவது என்பது பொதுவான பொருளாகும். இம் மூச்சின் அளவு கொண்டே சரீரத்தின் ஆயுள் ஏற்பட்டுள்ளது. அதனுல்தான் பிராணுயாமம் முக்கிய கருமம் ஆயிற்று.

வினு : பிராணுயாமத்தைப்பற்றி விவரிக்கவும்.

விடை : மூச்சை வெளிவிடுவது (ரேசகம்), மூச்சை உள்ளிழுப்பது (பூரகம்), மூச்சை அடக்கித் தாரணை பண்ணுவது (கும்பகம்) என்று மூன்று பிரிவுகள் உண்டு. மூச்சை வெளி

விடும்போது 32 மாத்திரை யளவும், பூரகம் 16 மாத்திரை அளவும், கும்பகம் 64 மாத்திரை அளவுமாகக் காலம் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

வினு: இம் மாத்திரை யளவுகளை அறிவது எப்படி?

விடை: கண்ணிமைப்பதும் கைந்நொடிப்பதும் மாத்திரைக்கு அளவாம். இப்படி நொடித்துப் பார்த்துக் கண்ட காலத்துக்குள் தியானிக்கத் தக்க ஒரு மந்திரத்தைக் கண்டறிந்து அதனை அப்பியசிப்பதனுல் அம் மாத்திரைக் காலம் நிறைவதோடு மனமும் உயர்வு படும் எனக் கண்டுள்ளார்கள்.

வினு: அம் மந்திரம் என்ன?

விடை: அதுதான் பிராணுயாம காயத்திரி என்பது. அஜபா காயத்திரி என்று வேறென்றும் உண்டு.

வினு: பிராணுயாம காயத்திரியைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லவும்.

விடை: பூரகத்தின்போது எழு வ்யாஹ்ருதிகளையும் தியானிக்கப் பதினுறு மாத்திரைகள் ஆய்விடுகின்றன. அவை, [1]'ஓம் பூஹ் ஓம் புவஹ, ஓம் ஸுவஹ, ஓம் மஹஹ, ஓம் ஜனஹ, ஓம் தபஹ, ஓம் ஸத்யம்' என்பவையாம்.

வினா: கும்பகத்தின் போது தியானிக்க வேண்டிய மந்திரம் எது?

விடை: சுத்த காயத்திரி.[2] 'ஓம் தத் ஸவிதுர் வரேண்யம் பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோ ந ப்ர(ச்)சோதயாத்' என்பதாம்.

வினா: ரேசகத்தின்போது தியானிக்கவேண்டிய மந்திரம் யாது?

விடை: காயத்திரி சிரஸாம். அதாவது,[3] 'ஓம் ஆபோ, ஜ்யோதிரஸோ, அம்ருதம்ப்ரஹ்ம, ஓம் பூர் புவஸ் ஸுவர் ஓம்' என்பதாம்.

வினா: இவற்றின் பொருள் என்ன?

விடை: உபதேசபஞ்சரத்நம் என்னும் நூலிற் பார்க்க. சுருக்கமாக இவற்றின் உரை அநுபந்தத்தில் அந்தந்த எண்களுக்கு நேர் குறிக்கப்பட்டுள்ளது காண்க.

வினா: அஜபா காயத்திரியைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லுக.

விடை: வாயினால் ஜபிக்காமலே சுவாஸம் விடுவதனால் உணரப்படும் மந்திரம் அஜபா காயத்திரியாம். உட்போகும் மூச்சு ஸஹ என்னும் நாதத்தோடும், வெளிவரும் மூச்சு அஹம் என்னும் நாதத்தோடும் செல்கின்றன. இவை யிரண்டையும் சேர்க்க ஸோஹம் என்றாகிறது.

வினு: 'ஸோஹம் பாவனே' என்பது இதுதானே?

விடை: ஆம், அதுவே; இம்மாதிரி ஸோஹம் என்பதையே அடிக்கடி தியானிக்க அது ஹம்ஸ என்று மாறும்.

வினு: 'ஹம்ஸ மந்திரம்' என்பது இதுவா?

விடை: ஆம், அதுவே. இம் மந்திரத்தை விவரித்தே [4]'ஹம்ஸஸ்ஸோஹம் ஹம்ஸோஹம்' என்று உபநிஷத்துக்கள் கூறுகின்றன. இப்படிப் பாவனே செய்யும்போதே, அல்லது மூச்சுவிடுவதன் உண்மையைக் கவனிக்கும்போதே, மார்பினிடத்துச் சூடு உண்டாவது தோன்றும். அதையே அஜபாநலம் என்பர்.

வினு: 'அஜபாநலம்' என்றால் என்ன?

விடை: அஜப + அநலம்: ஜபிக்காமல் வரும் நெருப்பு என்று பொருள். இப்படிச் சுவாசம் விடுவதனுலேயே சரீரத்திற்கு வேண்டிய உஷ்ணமுஞ் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படுகின்றன. இச் சுவாசத்தினுலேயே நமது ஆயுள் அளக்கப்படுவதனுல்தான் 'பிராணுயாமம்' மிகச் சிறந்ததெனு நம்முன்னோர் கண்டு கூறினர். ஒரு நாளைக்கு 21,600 சுவாசம் ஆகும்.

நான்காவது அத்தியாயம்

உண்பதும் ஓர் யக்ஞம் என்பது

வி௳ : உண்ணுவதில் உள்ள தெய்வத் தன்மையைப்பற்றிச் சிறிது சொல்லுக.

விடை : நமது தேகத்தில் பத்துவாயுக்கள் உண்டு. அவற்றுள் முக்கியமானவை ஐந்து : பிராணன், அபானன், வ்யானன், உதானன், ஸமானன் என்பன.

வி௳ : இப் பஞ்சவாயுக்களுக்கும் உண்ணுதலுக்கும் என்ன சம்பந்தம் ?

விடை : நாம் உண்ணும்போது, 5 'பிராணயஸ்வாஹா, அபாநாயஸ்வாஹா, வ்யாநாயஸ்வாஹா, உதாநாயஸ்வாஹா, ஸமாநாயஸ்வாஹா, ப்ரஹ்மணேஸ்வாஹா' என்று சொல்லுகிறோம் அல்லவா ? இதனையே ப்ராணாவுதி என்பது.

வி௳ : அப்படியா ? உண்ணும்போது செய்ய வேண்டிய கிரமத்தை நன்றாகச் சொல்லுக.

விடை : உண்ணுவதற்கு முன் பரிஷே(ச்)சனம் என்று ஒன்று முதலில் செய்யவேண்டும். அதாவது எல்லாம் பரிமாறிய பின்பு கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு

'ஓம் பூர் புவஸ் ஸுவஹ' என்று பிரதட்சண மாக இலையைச் சுற்றிவிட்டு, 'ஓம் தத் ஸவிதுர் வரேண்யம் பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோ நப்ரசோதயாத்'என்று அன்னத்தின்மேல் நீரைத் தெளிக்கவேண் டும். இதுவே காயத்திரி தியானம். 6'தேவ ஸவித ப்ரஸுவ' என்று மறுபடியும் தீர்த் தத்தால் சுற்றவும். நெய்யினால் அபிகாரம் செய்த பிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து 7'ஸத்யம் த்வர்த்தேந பரிஷிம்ச்சாமி' என்று பகலிலும், 8'ருதம்த்வா ஸத்யேநபரி ஷிம்ச்சாமி' என்று இரவிலும் இலையைச் சுற்றி அந் நீரைத் தெளிக்கவும். பின்பு உழுந்து நனையும் ஜலத்தை உள்ளங் கையில் வாங்கி 9'அம்ருதோபஸ்தரணம் அஸி' என்று உட்கொள்ளவும். அதன் பின்னர் இடது கையால் இலை அடியைத் தொட்டுக் கொண்டு மேலே 5-வது மந்திரமாகச் சொன்ன ஆறு பிராணாவுதி மந்திரங்களை யும் சொல்லி ஆறு பருக்கைகள் உண்ண வேண்டும். அதற்குப் பின் 10'ப்ரஹ்மணிம ஆத்மா அம்ருதத்வாய' என்று சொல்லி இலையைப் பிடித்துக்கொண்டிருந்த இடது கையை நீரால் சுத்திசெய்து மார்பைத் தொடவும். கடைசியில் சாப்பாடு முடிந்த

பின் 11 'அம்ருத அபிதானம் அஸி' என்று கொஞ்சம் நீர் அருந்தவும்.

வி௫: 'இந்த ஆகாரத்தை எனக்குத் தந்த தேவனுக்கு நமஸ்காரம்' என்று பிற மதத்தினர் கூறுவதுபோலக் கூறினாற்போதாதோ?

விடை: 'தத்வமஸி' என்பது மகா வாக்கியம். அதன்பொருள் 'அது நீ யாகிறாய்' என்பது. அப்படியானால் உபசாரம் செய்வது யார்? உபசாரம் செய்யப்படுவது யார்? ஆகையினால் அந்த வந்தனைக்குப் பொருளில்லை. அதனால் ஹிந்து மதப்படி அதாவது மேற் சொன்னபடி உண்ணும் தத்வத்தைச் சொல்லி அல்லது எண்ணி உண்பதே சிறந்த பயனைத் தருவதாகும்.

வி௫: அஃதிருக்கட்டும். பிராணாவுதி செய்வானேன்?

விடை: நமது சரீரம் ஸப்த தாதுக்களால் ஆனது. அந்தத் தாதுக்கள் சரியான முறையில் அமையும்போது உண்டாகும் சக்தியே ஜீவன். அந்த ஜீவனை அதிஷ்டித்து நிற்பது பிராணவாயு என்பர். அதற்கு ஆவுதி செய்வதால் பிராணன் சரியானபடி வலுப்படுகிறது. அபானன் ஸாரத்தைப் பிரித்துச் சக்கையை மலமாக வெளிக் கழற்றுகிறது. வியானன் சரீர முழுதும் ஸாரத்தைப் பர

வச் செய்கிறது. உதானன் நாபியில் நின்று எல்லாவற்றையும் உந்துவது. ஸமானன் கழுத்திடை நின்று உடலைச் சமநிலையில் வைப்பது. பிரஹ்மம் என்பது ஆத்ம சைதன்யமாம். இவற்றைத் திருப்திப்படுத் துவதனால், நாம் உண்ணும் ஆகாரம் ஐந்து கோசங்களிலும் புகுந்து, மூவகைச் சரீரங் களிலும் பரவுதற்கு ஏதுவாகிறது.

வி ஞ : ஐந்து கோசங்கள் எவை ?

விடை : அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆநந்தமய கோசம் என்பன. இவற்றைப் பற்றி எல்லாம் விஸ்தாரமாக உபநிஷத்துக் களிலாவது, கட்டளைக் கொத்து என்னும் நூலிலாவது பார்க்க.

வி ஞ : மூன்று வகைச் சரீரம் எவை?

விடை : ஸ்தூல சரீரம், அதாவது அன்னமய கோசத்தாலான ஸ்தூலவுடம்பு; சூக்கும சரீ ரம், அதாவது பிராணமய மனோமயகோசங் களால் ஆன ஸூக்ஷம உடம்பு; காரண சரீ ரம், அதாவது விஞ்ஞானமய ஆநந்தமய கோசங்களாலான அதிசூக்கும உடம்பு.

வி ஞ : உண்ணுவதும் ஒரு யாகம் போலிருக் கிறதே ?

விடை: ஆமாம்: உண்ணுவதே பெரிய யாகம். அந்த உணவையே, ஸத்துவகுண ஆகாரம், ராஜஸகுண ஆகாரம்; தாமஸகுண ஆகாரம் என மூன்ருய்ப் பிரித்திருக்கிருர்கள்.

வி: ஸத்துவ குண ஆகாரம் என்ருல் என்ன?

விடை: எந்த ஆகாரத்தை உண்பதனுல் நல்ல காரியங்களைச் செய்யவேண்டும், கடவுளைத் தியானிக்கவேண்டும், ஞானத்தைப் பெற வேண்டும் என்று புத்தி எழுகிறதோ அந்த ஆகாரம் ஸத்துவகுண ஆகாரமாம்.

வி: எந்த ஆகாரம் ராஜஸகுண ஆகாரம்?

விடை: எந்த உணவை உண்பதனுல் ராஜாங்க காரியங்கள் செய்யவேண்டும், வாதமும் போரும் நடத்தவேண்டும், எல்லாரையும் ஜயிக்கவேண்டும் என்று புத்தி எழுகிறதோ அந்த ஆகாரம் ராஜஸகுண ஆகாரமாம்.

வி: தாமஸகுண ஆகாரம் எது?

விடை: எந்த உணவை உண்டதனுல் தூக்கம், மயக்கம், புத்திக்கேடு, சோம்பல் முதலியவை உண்டாகின்றனவோ அவை தாமஸ குண ஆகாரமாம். அளவுக்கு அதிகமானுல் ஸத்துவகுண ஆகாரமும் தாமஸகுண ஆகாரமாகும்.

ஐந்தாவது அத்தியாயம்

நித்திரையின் தத்துவம்

வின: நித்திரையி லுள்ள தெய்வத் தன்மை என்ன?

விடை: உடலிலுள்ள ஒரு கருவி வேலைசெய்து அலுத்துப் போனால் அதனை இளைப்பாற விட்டு மற்றொரு கருவிக்கு வேலைகொடுப்பதை நாம் பிரத்தியட்சமாகக் காண்கிறோம். அப்படியே எல்லாக் கருவிகளும் அலுத்துப் போனால் அவற்றிற்கெல்லாம் தூக்கம் இளைப்பாற்றி யாகிறது.

வின: இதில் தெய்வ தத்துவம் என்ன உள்ளது?

விடை: மனிதன் முப்பத்தைந்து கருவிகளோடு கூடியவன். அவனுக்கு ஐந்து அவஸ்தைகள் உண்டு.

வின: அவஸ்தைகள் என்றால் என்ன?

விடை: அவஸ்தை என்பது, ஆன்மாவானது கருவிகளோடு கூடிநிற்கும் நிலை.

வின: ஐந்து அவஸ்தைகள் எவை?

விடை: ஜாக்கிரம், ஸ்வப்நம், சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம் என்பன ஐந்து அவஸ்தைகளாம்.

வின: முப்பத்தைந்து கருவிகள் எவை?

விடை: இந்திரியங்கள் 10, அவற்றின் தன்மைகள் 10, வாயுக்கள் 10, அந்தக் கரணம் 4, புருஷன் ஒன்று ஆகக் கருவிகள் 35 என்ப.

வினு: ஒவ்வொரு அவஸ்தையிலும் எவ்வளவு கருவிகள் உள? அவை எப்படி வேலே செய்கின்றன?

விடை: ஜாக்கிரம் என்பது விழிப்பு. இந்த நிலேயில் முப்பத்தைந்து கருவிகளும் வேலே செய்கின்றன.

ஸ்வப்நம் என்பது கனவுகாணும் நிலே. இந்த நிலேயில் இந்திரியங்கள் பத்து ஒழிந்த இருபத்தைந்து கருவிகள் வேலே செய்கின்றன.

சுழுத்தி (ஸுஷுப்தி) என்பது நல்ல தூக்க நிலே. இந்த நிலேயில் பிராணன், சித்தம், புருஷன் என்னும் மூவரே வேலே செய்கிருர்கள்.

துரியம் என்பது (ஜீவேசுவரஸம்வாத நிலே) தூக்கத்தின் மேற்போந்து புருஷனும் பிராணனுமாக உடலின் அநுபவத்துக்கு வேண்டிய சாதனங்களேப்பற்றி அன்ருடம் பரிசீலனே செய்யும் நிலே. இப்பரிசீலனேயினுல் மனிதனுக்கு முதல்நாள் வரும் துக்கங்கள் நீங்குகின்றன.

துரியாதீதம் என்பது புருஷன் மட்டும் தனியாக நிற்க, பிராணன் உடல் முழுவதும் சென்று சரீரத்தைச் சமநிலேப் படுத்து மாறு விடப் பார்க்கும் நிலேயாகும். இப்படிச்

செய்வதனுல் சுகதுக்க ஸம பாவனைகளும், நினைத்தது முடிக்கும் ஆற்றலும் மனித னுக்கு ஏற்படுகின்றன.

வினு: பிரதான மல்லாத தத்துவ கர்மங்கள் என்று சொல்லப்படுபவை எவை? அவை ஏன் அப்படிச் சொல்லப்பட்டன?

விடை: தனிப்பட்ட மனிதனுக்குத் தன் சக் தியை விருத்திபண்ணிக்கொள்ள மேலே சொல்லப்பட்டவையே போதும். ஆனது பற்றி இவை பிரதான தத்துவ கர்மங்க ளென்றும், மற்ற கர்மங்கள் பிரதானமற் றவை யென்றும் சொல்லப்பட்டன.

வினு: தனிப்பட்ட மனிதனுக்கு உபயோகப் படாத கர்மங்களைச் செய்வானேன்?

விடை: மனிதன் சமூக வாழ்க்கையோடு கூடிய வன். ஆனதுபற்றிச் சில கர்மங்கள் சமூக வாழ்வுக்காகச் செய்ய வேண்டியவன் ஆவான்.

வினு: சமூக ஒப்புரவு வாழ்வுக்கான சில கரு மங்களைச் சொல்ல முடியுமோ?

விடை: உற்சவம் பண்டிகைகள் கொண்டாடு தல், ஸம்ஸ்காரங்களை நடத்துதல், சிராத் தம் முதலிய அபரகர்மங்களைச் செய்தல் என்பன, குடும்ப வாழ்க்கைக்கும் சமூக ஒப்புரவுக்குமான கருமங்களென்று பெரி

யோர்கள் நியமித்திருக்கிறார்கள். தேவயக்ஞம், பிதிர்யக்ஞம், பிரஹ்மயக்ஞம் அதிதி சற்காரம் முதலியவற்றுள் இவற்றை அடக்குவர்.

வினா: இவற்றைச் செய்யாது விடலாமோ?

விடை: மேலே சொன்ன பிரதான தத்துவ கர்மங்களை புணர்ந்து, பக்குவப்பட்டு, ஸதா யோக நிலையில் நிற்பவன் இக்கர்மங்களை விட்டு விட்டதனால் இழிந்து போகமாட்டான். அப்படி நிற்க முடியாதவன், இவற்றைச் செய்துகொண்டுதா னிருக்கவேண்டும்.

ஆறாவது அத்தியாயம்

பூஜை செய்யும் முறை

வினா: அஃதிருக்கட்டும். உபாஸனையைப்பற்றிக் கூறுக.

விடை: உபாஸனைக்கு முக்கிய அங்கமான பூஜையைப்பற்றிச் சிறிது கூறுகிறேன்.

வினா: இடையே ஒரு ஐயம். ஸ்நானம்செய்ய முடியாமல் தேக அசக்தி எற்பட்ட காலங்களில் எப்படிச் சரீர சுத்தி செய்துகொள்வது?

விடை: ஈரத்துணி கொண்டு மேலெல்லாம் துடைத்துவிட்டுத், தோய்த்துச் சுத்தமா

யுள்ள ஆடையை உடுத்திக்கொண்டு, அடியில்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி நீரை மேலே தெளித்துக்கொண்டால் தேகசுத்தி யுண்டாகும்.

வின : அம் மந்திரம் எது ?

விடை :

12" ஆபோ ஹிஷ்டா மயோ புவஹ
தான ஊர்ஜே ததாதன
மஹே ரணய (ச்) சட்சஸே
யோவஹ் சிவதமோ ரஸஹ
தஸ்ய பாஜயதேஹநஹ
உசதீரிவ மாதரஹ
தஸ்மா அரங்க மாமவஹ
யஸ்ய க்ஷயாய ஜிங்வத
ஆபோ ஜநயதா(ச்)சனஹ
ஓம் பூர் புவஸ் ஸுவர்ஓம்."

என்பது.

வின : இது வெளி உடம்பு சுத்திக்காயிற்று. அந்தர சுத்திக்காக ஒரு மந்திரமில்லையா ?

விடை : அடியிற்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி உள்ளங்கை நீரைப் பருகவும்.

13" ஆபப் புனந்து ப்ருதிவீம்
ப்ருதிவீ பூதா புனது மாம் !
புனந்து ப்ரஹ்மணஸ்பதிஹ்
ப்ரஹ்ம பூதா புனது மாம் !
யத் உச்சிஷ்டம் அபோஜ்யம்

யத்வா துச்சரிதம் மம
ஸர்வம் புனந்து மாம் ஆபஹ
அஸதாம்ச்ச ப்ரதிக்ரஹம் ஸ்வாஹா !!

வினு: இவற்றிற் கெல்லாம் பொருள்உண்டோ?

விடை: பெரியாரிடத்துக்கேட்டு உணர்க. அநு பந்தம் பார்க்க.

வினு: ஆன்ம சுத்திக்காக உபாஸனே செய்வது எப்படி?

விடை: உபாஸனேயை யோகநெறியாகவும் செய்யலாம்; பூஜா நெறியாகவும் செய்யலாம். இவ்வாசிரியரது கந்தரநுபூதி கூடார்த்த தீபிகை உரையைப் படிக்க.

வினு: எது சுலபம்?

விடை: பூஜை நெறிதான் சுலபம். இப்படிச்செய்வதனுல் எந்த மூர்த்தத்தைப் பூஜை செய்கிருேமோ அந்த மூர்த்தமே நம்மோடு இரண்டறக் கலந்து, நமது அறிவில் நின்று, நமது தேக யாத்திரைக்கு வேண்டிய அறிவையும் பலத்தையும் கொடுக்கும்.

வினு: அப்படியானுல் சிறுவர்கள் இலகுவாக ஒரு தேவதையைப் பூஜித்து ஸித்தி பெறுவதற்கான மார்க்கத்தைக் கூறுக.

விடை: தேவதையைப் பூஜிப்பது என்பது ஒருவனது வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினருக்கு மரியாதை செய்வதுபோலத்தான்.

வினா: அப்படியா? அதிதி ஸத்காரத்துக்கும் தேவதா பூஜைக்கும் பேதம் இல்லையா?

விடை: அதிதி ஸத்காரம்செய்யக் கற்றுக்கொண்டால் உலக மாந்தரிடத்து நன்கு மதிப்புப் பெறலாம். ஆனால் தேவதா பூஜைசெய்தால் நமக்கு இகத்துக்கும் பரத்துக்கும் வேண்டிய அறிவு, செல்வம் முதலியவற்றைப் பெறலாம்.

வினா: அப் பூஜை செய்வதற்கு அதிகம் ஸாமக்கிரியைகள் வேண்டுமோ? சிறுவர்கள் அதனைச் செய்யமுடியாதோ?

விடை: எந்த மூர்த்தி நம் மனதுக்குப் பிடித்ததாய் உள்ளதோ, அந்த மூர்த்தியினது படம் இருந்தால்போதும். மஞ்சளரிசி, புஷ்பம், சாம்பிராணி, நைவேத்தியத்திற்காகப் பழம், கற்கண்டு முதலியவை, கர்ப்பூரம் இவ்வள விருந்தாற்போதும். சிறுவர்கள்தான் இப் பூஜை செய்யத் தகுந்தவர்கள். சிறு வயதிலேயே தொடங்குவார்களானால் இருபத்தைந்து இருபத்தாறு வயது வருவதற்குள் அவர்களுக்கு ஆன்ம ஞானம் உண்டாய்விடும்.

வினா: அப்படியானல் அந்தப் பூஜாமுறையையும் இலேசாகக் கற்பிக்கவும்.

விடை: நல்ல இடத்தில் கிழக்கு அல்லது தெற்கு முகமாகப் பூஜைசெய்யும் உருவத்தை வைத்து வலது புறத்து உட்கார்ந்து கொள்ளவும். ஸ்நானம் செய்து மடியாகத் துவைத்து உலர்த்தி வைத்துள்ள வஸ்திரத்தைக்கட்டிக்கொண்டு, தீர்த்த பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நீரை வைத்துக்கொள்ளவும். தேவதையின் பெயரைச் சொல்லி 'ஆவாஹயாமி' என்று அட்சதையைப் போடவும். பின்னர் 'ஆஸனம் ஸமர்ப்பயாமி' என்றுஒரு புஷ்பத்தைப் போடுக. 'பாதயோ: பாத்யம் ஸமர்ப்பயாமி' என்று நீரைத் தெளிக்கவும். 'ஸ்நானம் ஸமர்ப்பயாமி' என்று சொல்லி விட்டு 12 'ஆபோ ஹிஷ்டா மயோபுவஹ.... ஓம்பூர்புவஸ் ஸுவரோம்' என்று கூறி நீரைப் புரோட்சிக்கவும். அதன்பின் 'வஸ்திராந்தாரயாமி' என்று வஸ்திரம் கட்டவும், அல்லது வஸ்திரத்துக்குப் பதிலாகப் புஷ்பத்தைப் போடவும். 'கந்தம் (குங்குமம்) தாஸ்யாமி' என்று சந்தனம் இடவும். (உபாஸிப்பவன் மடிகட்டிக் கொண்டபோதே சந்தனமிட்டுக்கொண் டிருக்கவேண்டும். தன்னை யலங்கரித்துக் கொள்வதே கடவுளுக்கு அலங்காரம்செய்வதுபோலாகும் என்ற உண்மையை அறியவும்.) பின்பு அட்சதையை (மஞ்சளரி

சியைப்) போடவும். 'புஷ்பாணி ஸமர்ப்பியாமி' என்று கடவுள் நாமங்களைச் சொல்லிப் புஷ்பங்களை நாமத்துக்கு ஒன்றாகப் போடவும். (இதற்கெனவே கடைகளில் ஸஹஸ்ரநாமப் புஸ்தகங்கள் விற்கின்றன. வாங்கிக் கொள்ளவும்.) ஸ்திரீ தேவதைக்குப் பூஜை செய்வோர் ஈண்டு குங்கும அர்ச்சனையும் செய்வர். 'தூபம் ஆக்ராபயாமி' என்று ஊதுபத்தி அல்லது சாம்ப்ராணிப் புகையைக்காட்டவும். 'தீபம் ஸம் தர்சயாமி' என்று விளக்கொளியை எதிரிற்பிடிக்கவும். நைவேத்தியம் என்று பழம் முதலிய உணவுகளை வைத்து மேலே (ப-ம் 17.) நாம் உண்ணும்போது சொன்ன மந்திரங்களைச் சொல்லி 'மஹாநைவேத்யம் நிவேதயாமி' என்று சொல்லவும். பின்பு 'தாம்பூலம்ஸமர்ப்பயாமி' என்று வெற்றிலைபாக்கைக்காட்டவும். 'சோடசோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி' என்று சொல்லி அட்சதையைப் போடவும். பின் கர்ப்பூர நீராஜனம் செய்து ஸ்தோத்திரங்களைக் கூறவும். பூஜை முடிந்தபிறகு 'யதாஸ்தானம் ப்ரதிஷ்டாபயாமி' என்று கூறி உருவத்தைச் சற்று நகர்த்தி விடவும்.

வினா: ஏன் அப்படிச் செய்யவேண்டும்?

விடை: தேவதைகளை நிரந்தரமாகக் கோவில் முதலிய பரிசுத்த ஸ்தலங்களில் பிரதிஷ்டை

செய்து ஆறுகாலமும் பூஜைசெய்யமுடிந்தா லல்லாமல் நாம் அத் தேவதை விஷயத்தில் அபசாரம் செய்தவர்களாவோம். அதனுல் ஒவ்வொரு முறை பூஜைமுடிந்ததும் 'யதாஸ் தானம் ப்ரதிஷ்டாபயாமி' என்று சொல்லுகிறேம். அதனுலேயே பூஜை ஆரம்பத்திலும் 'ஆவாஹயாமி' என்று படத்திலோ மற்றெந்த வஸ்துவிலேயோ அதிஷ்டித்து நிற்குமாறு அழைத்தோம்.

வினு: இதனேடு ஹிந்துமதமே முடிந்து விட்டதா?

விடை: நீ ஒரு மூடன். உன்வயதுக்கும் அறிவுக்கும் ஆசரணைக்கும் வேண்டியதான சில முக்கிய நெறிகளை இங்கு எடுத்து விளக்கலாயிற்று. இதிலிருந்து பெரிய புஸ்தகங்களைப் படித்து விஷயங்களை யறிய ஊக்கம் வர வேண்டும்.

வினு: வயதும் அறிவும் வந்தபின் கற்கத்தக்க சில முக்கிய நூல்களைக் கூறவும்.

விடை: வேதங்கள், ஆகமங்கள், கற்பங்கள், பிரயோகநூல்கள், துதிநூல்கள், யோகநூல்கள், உபநிஷத்துகள், பிரஹ்ம ஸூத்திர பாஷ்யங்கள், மந்திர சாஸ்திரங்கள் இவற்றையெல்லாம் தேடிக்கொண்டே யிருந்

தால், உனது உபாஸனுதெய்வம் உன்னெதிரில் பலநூல்களைக் கொண்டுதரும். அவற்றைக் கற்கக் கற்க அறிவு நிரம்பப் பெற்று அத் தெய்வத்தின் அனுக்கிரகத்தையும் ஏற்று அநுஷ்டானம் வலுக்க, இந்தப் பிறவியிலேயே உனக்கு முக்தியும் கிடைக்கும்.

"வேதமுடன் ஆகம புராண இதிஹாஸ முதல்
வேறும்உள கலைகள் எல்லாம்
மிக்கான அத்துவித துவித மார்க்கத்தையே
விரிவாய் எடுத் துரைக்கும்;
ஓதரிய துவிதமே அத்துவித ஞானத்தை
உண்டுபணும் ஞானம் ஆகும்;
ஊகம் அநுபவம் வசனம் மூன்றுக்கும் ஒவ்வும் ஈ(து)
உபய வாதிகள் ஸம்மதம்;
ஆதலின் எனக்(கு)இனிச் சரியை ஆதிகள் போதும்;
யாதொன்று பாவிக்க நான்
அது ஆதலால், உன்னை நான் என்று பாவிக்கின்
அத்துவித மார்க்கம் உறலாம்;
ஏது பாவித்திடினும் அதுஆகி வந்(து) அருள்செய்
எந்தைநீ; குறையும் உண்டோ?
இக பரம் இரண்டினிலும் உயிரினுக்கு உயிர்ஆகி
எங்கும் நிறைகின்ற பொருளே!"—தாயுமானுர்.

முற்றிற்று.

மூ. கு:—இதனேடு உபதேச பஞ்சரத்நம் என்னும் நூலையும் படிக்க.

அநுபந்தம்

(ஓம் பூஹ் ஓம்புவஹ........ஓம்பூர் புவஸ்ஸுவர் ஓம்)இப்பிராணாயாம காயத்ரி முழுவதும் தைத்திரீய உபநிஷத்து திராவிட பாடம் இரண்டாவது ப்ரச்னத்தில் 27-வது அநுவாகமாகவுள்ளது. இதன் விரிவுரையை உபதேச பஞ்சரத்நத்தில் பார்க்க. இதன் சுருக்கவுரை வருமாறு :—

1. (ஓம் பூஹ்........ஓம் ஸத்யம்) "(பூஹ்) ஸன் மாத்திரையும், (புவஹ) சித்தும், (ஸுவஹ) ஸுக ரூபமும், (மஹஹ) ஸர்வ அதிசயத்துவமும், (ஜநஹ) ஸகல காரணத்துவமும், (தபஹ) ஸர்வ தேஜோரூபத்வமும் (ஸத்யம்) வாதைகளொழிந்த நிலையும் ஆன ஏழு பன நிலை உலகங்களும் ஓங்காரவாச்சியமான பிரஹ்மத்தைத் தமது ஆத்மாவாகப் பெற்றவையாம்."

2. (ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்........ப்ரசோதயாத்) "எல்லா வுயிர்களையும் பிரேரேபிக்கும் ஸவிதாவின் ஆத்ம ரூபமாகவுள்ளதும், தீமைக்கு மூலகாரணமான அறியாமையை வறுத்தெடுத்து ஆத்மாவைப் பிரகாசிப்பிப்பதும், நேர்மையான கார்யங்களைச்செய்ய நமது புத்தியை விளக்குவதுமான உத்தமவஸ்துவைத் தியானிப்போமாக." இந்த காயத்திரி மந்திரம் (ரிக்வேதம் 3-வது

மண்டலம் 62-வது சூக்தம் 10-வது செய்யுளாக வுள்ளது.)

3. (ஓம் ஆபோ ஜ்யோதி.......அம்ருதம்।ப்ரஹ்ம) இதற்குக் காயத்திரி சிரஸ் என்று பெயர். 'வியாபிப்பதும், பிரகாசிப்பதும், ரஸமும், ஸம்ஸார பந்தமொழிந்த மரணமற்ற நிலையும் பிரஹ்மமே என்பது பொருள்.

4. 'ஹம்ஸஸ் ஸோஹம் ஹம்ஸோஹம்' 'இவ்வுபநிஷத்து வாக்கியத்துக்கு 'நான் அவன்; அவன் நான்; நான் அவன் நான்'. என்பது பொருள். என் சரீரத்துக்குள் தெய்வசக்தி உள்நுழைய, அகங்காரத்தோடு கூடிய பசுகரண சக்தி வெளிப்போகிறது என்பது கருத்து.

5. (பிராணய ஸ்வாஹா.......ப்ரஹ்மணேஸ்வாஹா) இது தைத்திரீய உபநிஷத்து 33-வது அநுவாகமாக வுள்ளதன் சுருக்கமாம். "(பிராணனுக்குள் நுழைந்து பரவும் இவ்வமுதத்தை) பிராணவாயுவின் பொருட்டு ஆவுதிசெய்கிறேன். (அதாவது எனது ஜடாராக்கினியில் போடுகிறேன் என்றபடி). (அபானனுக்குள் நுழைந்து பரவும் இவ்வமுதத்தை) அபானனின் பொருட்டு ஆவுதி செய்கிறேன். இப்படியே வியானனின் பொருட்டு ஆவுதி செய்கிறேன். உதானனின் பொருட்டு ஆவுதி செய்கிறேன். ஸமானனின் பொருட்டு ஆவுதி செய்கிறேன். பிரஹ்மமாகிய

ஆத்மாவின் பொருட்டு ஆவுதி செய்கிறேன்.'' என்பது பொருள்.

6. 'தேவ ஸவித ப்ரஸுவ (இது தைத்திரீய ஸம்ஹிதை முதற் காண்டம் 7-வது பிரபாடகம் 7-வது அநுவாகம் முதல் வாக்கியமாக உள்ளது.) 'தேவனாகிய ஸவிதாவே நன்றாக ஊக்கமளிப்பாயாக, அல்லது புத்திர பௌத்திர உற்பத்திக்கு மூலமாக விருப்பாயாக.' என்பது பொருள்.

7. 'ஸத்யம் த்வர்த்தேந பரிஷிம்ச்சாமி' (தைத்திரீய ப்ராஹ்மணம் 2-வது காண்டம் 1-வது ப்ரபாடகம் 11-வது அநுவாகம் 2-வது வாக்கியம்) 'ஆதித்யனாகிய உன்னை (ஸத்யம்த்வா) அல்லது ஸத்யஸ்வரூபமான உன்னை, அக்கினியினால் (ருதேந) அல்லது தேஜோ பூதமான மந்திரத்தினால், சுற்றித் தெளிக்கிறேன் (பரிஷிம்ச்சாமி.)

8. 'ருதம் த்வா ஸத்யேந பரிஷிம்ச்சாமி' (தைத்திரீய ப்ராஹ்மணம் 2-வது காண்டம் 1-வது ப்ரபாடகம் 11-வது அநுவாகம் முதல் வாக்கியம்). அக்கினியாகிய உன்னை (ருதம்த்வா) அல்லது தேஜோஸ்வரூபனான உன்னை, சூரியன் ஒளியால் (ஸத்யேந) அல்லது ஸத்ய பூதமான மந்திரத்தினால் சுற்றித் தெளிக்கிறேன் (பரிஷிம்ச்சாமி.)

9. (அம்ருதோபஸ்தரணம் அஸி) (இது தைத்திரீய உபநிஷத்து 32-வது அநுவாகம். “அம்ருதமாகப் பரவி மாறுகிறாய்” என்பது பொருள்.)

10. ‘ப்ரஹ்மணிம ஆத்மா அம்ருதத்வாய.’ (தைத்திரீய உபநிஷத்து 2-வது ப்ரச்நம்33-வது 34-வது அநுவாகங்களின் கடைசி வாக்கியம். ப்ராணாஹுதி மந்திரங்களுக்குப் பின் உள்ளது.) மரணமில்லாத தன்மை ஏற்படும் பொருட்டு ஆத்மாவைப் பிரஹ்மமாக அல்லது ப்ரஹ்மத்தை என் ஆத்மாவாகத் (தியானிக்கிறேன்.)’ என்பது பொருள்.

11. அம்ருதாபிதானமஸி (ஷை உபநிஷத்து 35-வது அநுவாகம்) ‘அம்ருதமாக (மரணத் தன்மையற்றதாக) மறைந்து விடுகிறாய்.’ என்பது பொருள்.

12. ஆபோ ஹிஷ்டா……ஆபோஜநயதாச நஹ (இது ரிக்வேதம் 10-வது மண்டலம் 9-வது சூக்தம் முதல் மூன்று செய்யுட்களாலானதாம்.) “ஜலங்களே! நீங்கள் நன்மை புரிபவர்கள்; நாங்கள் மேலான நன்மைகளைப் பார்க்கும் பொருட்டு எங்களுக்கு பலத்தைக் கொடுங்கள். (புத்திரர் களைப்) பிரேரேபிக்கும் தாய்மார்களைப்போல உத்தம மங்களத்தன்மையோடு கூடிய ரஸத்தை எங்களுக்கு இவ்வுலகத்துப் பங்கிட்டுக் கொடுங்

கள்.பாவங்கள் நீங்கும்பொருட்டு, யாங்கள் விரைவாக உங்களிடத்து வருகிறோம்; அதனால் ஜலங்களே! எங்களுக்குப் புத்திர பௌத்திரர்கள் பிறக்குமாறு செய்க.'' என்பது பொருள்.

13. ஆப: புனந்து......ஸ்வாஹா (இது தைத்திரீய உபநிஷத்து 23-வது அநுவாகமாகவுள்ளது.) "ஜலங்கள் பூமியைத் தூய்மைப்படுத்தட்டும். பூமி எங்களைத் தூய்மையுள்ளவர்களாக்கட்டும். (ஜலங்கள்) பிரஹ்மணஸ்பதியை மறைக்குநாயகனை)த் தூய்மைப்படுத்தட்டும். மறைநாயகன் எங்களைத் தூய்மையுள்ளவர்களாக்கட்டும். எந்த எச்சில் எங்களால் உண்ணப்பட்டதோ, எந்தக் கெட்ட காரியம் (எங்களால்) செய்யப்பட்டதோ, அவற்றையெல்லாம் தூய்மைப் படுத்திவிடட்டும். எமது கெட்டவற்றையெல்லாம் வாங்கிக்கொள்ளட்டும். (அதற்காக) (ஸ்வாஹா) இந்நீரை ஜடராக்கினியில் ஆவுதி செய்கிறேன் (அதாவது உள்ளே குடிக்கிறேன்)." என்பது பொருள்.

29-வது பக்கத்தில் 13, 14, 15-வது வரிகளை, "மேலே நாம் உண்ணும்போது சொன்ன (ப-ம். 16) ஆறு பிராணாவுதி மந்திரங்களைத்தான் உண்ணுமல் சொல்லி மஹா நைவேத்யம் நிவேதயாமி என்று முடிக்க" எனத் திருத்திக் கொள்ளுக.

கந்தரநுபூதி

கூடார்த்த தீபிகை உரை

The "Hindu" dated 6-6-32.

KANDAR ANUBHUTI:—By Arunagiri Natha with the commentary Gudartha Dipika by Sivadhyanananda Maharshi. Murugavel Book Depot, Rayapettah. Price Re. 1. Copies can also be had of Vedapravachana Mandir, 27, Muthu Mudali Street, Rayapettah.

Kandar Anubhuti is a work in verse by the poet Arunagirinatha which purports to expound his mystic experiences. There have been many commentaries on this work. The author of the present commentary, Gudartha Dipika claims to give the results of his own investigations into the meanings of the verses of this work, and to approach it as a mantra-sastra unlike other commentators who have failed to bring out that aspect of it. The Gudartha Dipika attempts to compare Western and Eastern ideas of mysticism and seeks to establish the superiority of the latter. The commentator is very well known in the Tamil country as an erudite scholar and philosopher and as the translator of the Rig Veda in Tamil. He has also attempted to present the history of the growth of the Kaumara Cult (the worship of Subrahmanya).

The stanzas have been printed in bold type with the prose order, word-by-word meaning, paraphrase and explanatory notes following each. Suitable quotations from the Upanishads and other classical works have been inserted, and a useful introduction has been given.—P. B. S.