

# மாண்டூக்ய உபநிஷதம்

விளக்கம்: ஸ்ரீ ஸ்ரீ வேதானந்த



நூலைப் பற்றி:

பெயர் : மாண்டூக்ய உபநிஷதம்

மொழி : தமிழ்

j k p; t s f f k; : ஸ்ரீ.ஸ்ரீ. வேதானந்த

பக்கங்கள் : 27 A4 size

விலை : சிரத்தையுடன் படித்தல்

பதிப்புரிமை : இதனை நீங்கள் இலவசமாக

பயன்படுத்தலாம் என்றாலும் பயன்படுத்தும்போது இந்த ஆசிரியர் மற்றும் வலைதளம் பற்றி அவசியம் குறிப்பிடவேண்டும்.

மாண்டூக்ய உபநிஷதம் by Sri Sri Vedananda is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



<http://sknathan12.wix.com/vedaspark>

[www.vedaspark.weebly.com](http://www.vedaspark.weebly.com) mail id: [sknathan12@gmail.com](mailto:sknathan12@gmail.com)

<a rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/"></a><br /><span xmlns:dct="http://purl.org/dc/terms/"

href="http://purl.org/dc/dcmitype/Text" property="dct:title" rel="dct:type">மாண்டூக்ய

உபநிஷதம்</span> by <a xmlns:cc="http://creativecommons.org/ns#"

href="http://www.vedaspark.weebly.com" property="cc:attributionName" rel="cc:attributionURL">Sri Sri Vedananda</a> is licensed under a <a rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/">Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License</a>

## மாண்டூக்ய உபநிஷதம்

(முன்னுரை)

இந்த உபநிஷதத்தை புரிந்துகொண்டு எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை விளக்குவதற்காகவே இந்த முன்னுரை.

இந்த உபநிஷதத்தை முழுவதுமாக படித்து முடித்தபின் உங்களுக்குள் ஒரு சுய தேடலை நிகழ்த்துங்கள்.

இந்த உபநிஷதம் மனிதனின் நான்கு பரிமாணங்களைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுகிறது. இதில் நீங்கள் எந்த பரிமாணத்தின் சுகமாக உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பாருங்கள். அந்த பரிமாணத்திலிருந்து நீங்கள் ஞானமடைவதற்கான தியான நுட்பத்தை பின்னுரை உங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லும்.

அந்த தியான நுட்பத்தை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போது உங்கள் மனநிலை மாற்றம் பெறுமானால் உங்களது தியான நுட்பத்தையும் மாற்றிக்கொள்ளத் தயங்காதீர்கள். இந்த முன்னுரையோடு உபநிஷதத்தை கவனமாகப் படியுங்கள். பின்னுரை உங்களை வழிநடத்தக் காத்துக்கொண்டிருக்கிறது.

சாந்தி மந்திரம்

சாந்தி மந்திரம் என்பது பிரார்த்தனை. ஒவ்வொரு வேதத்திற்கும் ஒரு பிரார்த்தனை மந்திரம் உண்டு. அந்த வேதத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் எல்லா உபநிஷதங்களுக்கும் அந்த பிரார்த்தனையே சொல்லப்படும். அந்த வகையில் அதர்வண வேதத்தின் பிரார்த்தனை மந்திரம் இந்த உபநிஷதத்திற்கு சொல்லப்படுகிறது.

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।  
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति  
न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति  
नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।  
ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

இரண்டு பிரார்த்தனைகள் இருக்கின்றன.

ஓம் பத்ரம் கர்ணேபி ஸ்ருணயாம தேவா: பத்ரம் பச்யேமா- பிர்  
யஜத்ரா ஸ்திராரங்கைஸ் துஷ்ட்டுவாகம்ஸஸ்தனூபி: வ்யசேம  
தேவஹிதம் யதாயு --(1)

ஸ்வஸ்தி ந: இந்த்ரோ வருத்த ச்ரவா: ஸ்வஸ்தி ந பூஷா விச்வ  
வேதா ஸ்வஸ்தி நஸ்தார்- யோ அரிஷ்ட்டநேமி: ஸ்வஸ்தி நோ  
பிருகஸ்பதிர் ததாது --(2)

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி.

பதவுரை: (1) ஓம் என்ற மங்கல ஒலியுடன் பிரார்த்தனை  
துவங்குகிறது.

பத்ரம்-உயர்ந்த விஷயங்களை: கர்ண - காதுகள்: அபி-மேலும்:  
ஸ்ருணயாம - கேட்கட்டும்: பத்ரம்- உயர்ந்த விஷயங்களை: பச்யேம -  
காணட்டும்: அ- அபி -கண்கள் மேலும்: யஜத்ரா-பூஜிக்கத்தகுந்தவர்களே:  
ஸ்திரா -உறுதியான: அங்கை-அங்கங்கள்: ஸ்துஷ்ட்டுவகம் ஸஸ்தனூபி  
-வணங்குவதற்கு: தே வஹிதம் - தேவர்களால் அளிக்கப்பட்ட: யதாயு -  
முழு ஆயுளும்: வ்யசேம - வாழ்வோமாக.

கருத்துத் தொகுப்பு:

தேவர்களே, உயர்ந்த விஷயங்களை (எம்) காதுகள் கேட்கட்டும். பூஜிக்கத்தகுந்தவர்களே, கண்கள் உயர்ந்த விஷயங்களைக் காணட்டும். (உயர்ந்த அல்லது நல்ல விஷயங்கள் என்றும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அபி என்ற பதம் வருவதால், புலன்களுக்கு மீறிய விஷயங்கள் என்றும் கொள்வதற்கு இடமுண்டு). உங்களை வணங்குவதற்கு, உறுதியான அங்கங்களுடன், ஊக்கத்துடன் நாங்கள் இருப்போமாக. இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட முழு ஆயுளையும் நாங்கள் வாழ்வோமாக.

பதவுரை:(2)

ஸ்வஸ்தி - வாழ்த்தட்டும்: ந: - நம்மை: இந்த்ரோ - இந்திரன்: வருத்த சிரவா - வளர்ந்த புகழை: பூஷா - ஒளிர்வன்: விச்வ வேதா - அனைத்தும் அறிந்தவன்: தார்- யோ - கருடன்: அரிஷ்ட்டநேமி - தடையற்று செல்பவன்: பிருகஸ்பதி - பிரகஸ்பதி: ததாது - அப்படியே.

கருத்துத் தொகுப்பு:

ஸ்வஸ்தி என்பது மங்கல ஆசி. வளர்ந்த புகழை (உடைய) இந்திரன் நம்மை வாழ்த்தட்டும். ஒளிர்வன் மற்றும் அனைத்தும் அறிந்தவனான சூரியன் நம்மை வாழ்த்தட்டும், தடையற்று பயணம் செய்பவனான கருடன் நம்மை வாழ்த்தட்டும். குருவான பிரகஸ்பதியும் நம்மை அவ்வாறே வாழ்த்தட்டும்.

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி.

(நம்) வாக்கு, மனம் மற்றும் உடலளவில் அமைதி நிலவட்டும்.

மும்முறை சாந்தி என்று சொல்வதற்கு நாம் இந்த பொருளையே தருகிறோம் என்றாலும் பொதுவாக வேறு ஒரு பொருளும் தரப்படுகிறது. மூவகை தடைகள் அகன்று சாந்தி நிலவ பிரார்த்திப்பது இது என்றும் சொல்கிறார்கள். ஆனால் 'தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா'

என்று வாழ்ந்த நம் முன்னோர்கள் 'பிற உயிர்களால் வரும் தடைகள்' என்று யோசித்திருப்பார்களா என்பது சிந்தனைக்குரியதே.

மேலும் 'மூவுலகிலும் அமைதி நிலவட்டும்' என்று பிரார்த்திப்பதாகவும் நினைக்கலாம்.

ओमित्येतदक्षरमिदँसर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद्भविष्यदिति  
सर्वमोङ्कार एव । यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव ॥

ஓமித்யேத கூரமிதம் ஸர்வம் தஸ்யோபவ்யாக்யானம் பூதம்  
பவத்பவிஷ்யதிதி | ஸர்வமோங்கார ஏவ | யச்சான்யத் த்ரிகாலாதீதம்  
ததப்யோங்கார ஏவ ||

இதம் - இங்கே: ஸர்வம் - எல்லாம்: ஓம் இதி - ஓங்காரமாகிய:  
ஏதத்- இந்த: அ கூரம் - அழிவற்றது: தஸ்ய - அதைப்பற்றிய:  
உபவ்யாக்யானம் - விரிவான விளக்கம்: பூதம் - சென்றவை: பவத் -  
இருப்பவை: பவிஷ்யத் - வருபவை: இதி - என்று: ஸர்வம் - எல்லாம்:  
ஓங்காரம் ஏவ - ஓங்காரமே: அன்யத் - மற்றபடி: ய ச்ச - எதுவும்:  
த்ரிகால அதீதம் - முக்காலங்களைக் கடந்தது: தத் அபி உ - மேலும்  
அதுவும்: ஓங்காரம் ஏவ - ஓங்காரமே.

இங்கே எல்லாமாகி இருக்கின்ற ஓங்காரம் என்ற இந்த  
அழிவற்றதைப் பற்றிய விரிவான விளக்கம். சென்றவை, இருப்பவை,  
வருபவை என அனைத்தும் ஓங்காரம் மட்டுமே. மற்றபடி எதெல்லாம்  
மூன்று காலங்களையும் கடந்து இருக்கிறதோ அதுவும் ஓங்காரமே.

சாதாரணமாகப் பார்த்தால் இந்த மந்திரம் ஒரு பிரகடனமாகவே  
தோன்றும். ஆனால் சற்று ஆழ்ந்து பார்த்தால் இதில் பல செய்திகள்  
உண்டு. ஆரம்பத்திலேயே 'எல்லாமாகி இருக்கின்ற ஓங்காரம்' என்கிறது

மந்திரம். ஓங்காரம் என்பது தனித்த ஒரு ஒலி. இதனை எல்லாமாகி இருப்பது என்பதை எப்படி புரிந்து கொள்வது?

இதன் விளக்கமாகத்தான் அடுத்த வரி. சென்றவை, இருப்பவை, வருபவை எல்லாம் ஓங்காரம் என்று சொல்வதால் இந்த பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்தையும் ஓங்காரம் என்கிறது மந்திரம். ஓங்காரம் எனும் 'அனாஹத த்வனி' பிரபஞ்சம் வெளிப்படுவதற்கு முன் ஒடுக்க நிலையில் இருந்த போது எழுந்த அதிர்வு.

இந்த அதிர்வே பிரம்மம் பிரபஞ்சமாக வெளிப்பட்டதற்கு ஆதி காரணம் என்பதால் இது எல்லாவற்றிலும் ஊடுருவி இருக்கிறது. எனவே தான் மூன்று காலங்களிலும் உள்ள அனைத்தும் ஓங்காரமே என்கிறது மந்திரம்.

மேலும், இந்த காலங்களில் கட்டுப்படாததாக இருப்பது பிரம்மம் மட்டுமே. அந்த பிரம்மமும் ஒடுக்க நிலையில் இருந்த போதும் ஓங்காரம் அதனுள் இருந்தது. எனவே அதுவும் ஓங்காரமே என்கிறது மந்திரம்.

இவ்வாறு 'எல்லாம் ஓங்காரமே' என்பதால் இந்த பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லாமே 'பல உருவங்கள் மற்றும் பெயர்களில்' அறியப்படும் பிரம்மமே என்பதையும், அந்த பிரம்மமும் ஓங்காரமே ஆனதால் 'படைப்பு' என்பது ஒன்று இல்லை - எல்லாம் பெயர் மற்றும் உருவ மாற்றமே' - என்ற கருத்தை நுட்பமாகத் தெரிவிக்கிறது.

படைப்பு என்பது நிகழ்ந்திருந்தால், படைத்தவன் வேறாகவும் படைக்கப்பட்டவை வேறாகவும் இருக்க வேண்டும். அதாவது, குயவன் மண்பானை செய்கிறான் என்று வைத்துக்கொள்வோம். இங்கே குயவன் வேறு. பானை வேறு. ஆனால், களிமண் பானையாக மாறுகிறது. களிமண் பானையில் இரண்டறக் கலந்திருக்கிறது.

அதுபோலவே, அழிவற்றதான பிரம்மத்தோடு இருந்த ஓங்காரம், பிரம்மம் தானே பிரபஞ்சமாக மாறியதால் யாவற்றிலும் உள்ளதாகிறது. படைப்பு என்ற கருத்து இங்கே இல்லை.

सर्वं ह्येतद् ब्रह्म अयमात्मा ब्रह्म सोऽयमात्मा चतुष्पात् ॥

ஸர்வம் ஹயேதத் ப்ரஹ்ம அயமாத்மா பிரஹ்ம

ஸோऽயமாத்மா சதுஷ்பாத்||

ஸர்வம் - எல்லாம்: ஹ - நிச்சயமாக: ஏதத் - அந்த: ப்ரஹ்ம - பிரம்மமே: அயமாத்மா - இந்த ஆத்மா: ப்ரஹ்ம - பிரம்மம்: ஸ உ - அந்த பிரம்மமும்: அயமாத்மா - இந்த ஆத்மா: சதுஷ்பாத் - நான்கு பரிமாணங்களில்.

எல்லாம் நிச்சயமாக அந்த பிரம்மமே. இந்த ஆத்மா பிரம்மம். இந்த ஆத்மாவாக இருக்கின்ற அந்த பிரம்மமும் நான்கு பரிமாணங்களில் (இயங்குகிறது)

இந்த மந்திரத்தில் வரும் 'அயமாத்மா பிரஹ்ம' என்ற சொற்றொடர் இந்த அதர்வண வேதத்தின் மஹாவாக்கியமாகும். (மஹாவாக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு வேதத்தின் கருப்பொருளாகும். நான்கு வேதங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட நான்கு வாக்கியங்கள் 'மஹாவாக்கியங்கள்' எனப்படும்)

இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிச்சயமாக பிரம்மமே என்று உறுதிபட கூறுகிறது இந்த மந்திரம். உயிர்களிடத்தில் விளங்கும் இந்த ஆத்மாவே பிரம்மம் என்கிறது. அதாவது, யாவற்றிற்கும் பொதுவாக பிரபஞ்சம் முழுமைக்குமாக இருக்கும் போது பிரம்மம் என்று குறிப்பிடப்படும் அந்த ஆதார சக்தியே பல்வேறு உயிர்களுக்கும் ஆத்மாவாக உரைகிறது. ஆனால், நடைமுறையில் நாம் ஆத்மாவை உணர்வதில்லை. 'இந்த ஆத்மாவாக உறையும் அந்த பிரம்மம் நான்கு பரிமாணங்களில் இயங்குகிறது' என்கிறது இந்த மந்திரம். அதாவது,



மனிதனில் உறையும் ஆத்மாவானது வெளிப்படத் தெரியாமல் உள்ளுறை சக்தியாக நான்கு வித பரிமாணங்களில் மனிதனில் செயல்பாடுகளோடு ஒத்து இயங்குகிறது என்பது உணரத்தக்கது.

அடுத்து வரும் மந்திரங்கள் இந்த நான்கு பரிமாணங்களையும் விளக்குகின்றன.

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः स्थूलभुग्  
वैश्वानरः प्रथमः पादः ॥

ஜாகரிதஸ்தானோ பகிஷ்ப்ரஜஃசு சப்தாங்க ஏகோனவிம்சதிமுக  
ஸ்தூலபுக் வைஸ்வானர: ப்ரதம: பாத: ||

ப்ரதம: பாத: - முதல் பரிமாணம்: வைஸ்வானரன் - விஸ்வ நரன்:  
ஸ்தானம் - நிலை: ஜாக்ரித - விழிப்பு: ப்ரஜ்ஞ - உணர்வு: பகி - புறம்:  
சப்த அங்க - ஏழு அங்கங்கள்: ஏகோனவிம்சதி - பத்தொன்பது: முக -  
வாய்கள்: ஸ்தூல - புறவுடல்: புக் - அனுபவிப்பவன்.

முதல் பரிமாணத்தில் 'விஸ்வ நரன்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.  
விழிப்பு நிலையில், புறஉணர்வு கொண்டு, ஏழு அங்கங்களும்  
பத்தொன்பது வாய்களும் கொண்டு புறவுலகை அனுபவிக்கிறது அந்த  
பிரம்மம்.

உயிர்கள் சாதாரண விழிப்புநிலையில் இருக்கும் போது,  
ஆத்மாவாக உறைகின்ற அந்த பிரம்மம் தானும் அதே விழிப்பு  
நிலையில் புற உலகை அனுபவிக்கிறது. தானே இந்த பிரபஞ்சம்  
முழுவதும் இருந்தும், உயிர்களின் உடலுணர்வுடன் ஒத்து

தன்னைத்தானே அனுபவித்துக்கொள்வதால் இந்த பரிமாணம் 'விஸ்வ நரன்' - பிரபஞ்ச உயிர் - என்று பெயர் பெறுகிறது.

இந்த பரிமாணத்தில் ஆத்மாவிற்கு ஏழு அங்கங்கள் மற்றும் பத்தொன்பது வாய்கள் கூறப்பட்டுள்ளன.

ஏழு அங்கங்களாவன - சொர்க்கம் - தலை: திசைகள் - காதுகள்: சூரியன் - கண்கள்: காற்று - பிரணன்: வெளி - நடுப்பகுதி: தண்ணீர் - சிறுநீரகம்: பூமி - கால்கள்.

இதனை ஆழமாக புரிந்து கொள்ளுங்கள். சொர்க்கம் என்ற மேலுலகம் இதற்குத் தலை. திசைகளெல்லாம் காதுகள். ஐம்பெரும் மூல சக்திகளும் இதன் அங்கங்கள் என்று கூறுவதன் மூலம் நம்முள் ஆத்மாவாக உறையும் அந்த பிரம்மம் விழிப்பு நிலையிலும் இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதையும் ஊடுருவ வல்லது என்பது உணரத்தக்கது.

பத்தொன்பது வாய்கள்: வாய் என்றால் உணவை ஏற்கும் வாய் என்றில்லாமல் புறவுலகை அனுபவிப்பதற்கு உதவும் யாவற்றையும் வாய்களாகக் கொள்ளவேண்டும்.

நாம் புறவுலகை எவற்றின் மூலமெல்லாம் உணரமுடியும்?

கேட்டல், பார்த்தல், உணர்தல், சுவைத்தல், வாசனை நுகர்தல் என்ற ஐந்து அறிவுக்கருவிகள்.

வாய், கை, கால், குதம் மற்றும் குறி போன்ற செயல் கருவிகள் ஐந்து.

முக்கியப் பிராணன்கள் ஐந்து

மேலும், மனம், புத்தி, தான் உணர்வு, சித்தம் என்கிற நான்கு உணர்வுக் கருவிகள்.

இந்த 19 கருவிகள் இல்லாமல் நாம் புறவுலகை அனுபவிக்க முடியாது.

இந்த நிலையை 'அன்னமய கோசம்' என்று குறிப்பிடுகிறது தைத்திரீய உபநிஷதம்.

**स्वप्रस्थानोऽन्तःप्रज्ञः समाङ्ग एकोनविंशतिमुखः प्रविविक्तभुक्  
तैजसो द्वितीयः पादः ॥**

ஸ்வப்ன: ஸ்தானோ ஸந்த: ப்ரஜ்ஞ: ஸப்தாங்க ஏகோனவிம்சதிமுக:  
பிரவிவித்தபுக் தைஜஸோ த்விதீய: பாத: ||

த்விதீய - இரண்டாம்: பாத: - பரிமாணம்: ஸ்வப்ன: - கனவு:  
ஸ்தானோ - நிலை: அந்த: உள்முகமான: ப்ரஜ்ஞ - உணர்வு: ஸப்த அங்க  
- ஏழு அங்கங்கள்: ஏகோனவிம்சதி முக - பத்தொன்பது வாய்கள்:  
பிரவித்தபுக் - மனவுலகை அனுபவிப்பவன்: தைஜஸ உ - தைஜஸன்.

இரண்டாம் பரிமாணம் கனவு நிலை. இதில் உணர்வு  
உள்முகமானது. ஏழு அங்கங்களும், பத்தொன்பது வாய்களும்  
கொண்டவனாக மனவுலகை அனுபவிப்பவன் தைஜஸன்.

முந்தைய மந்திரத்தில் 'விஸ்வா நரன்' - பிரபஞ்ச மனிதன் என்று  
குறிப்பிடப்பட்ட ஆத்மா இங்கு 'தைஜஸன்' - ஒளியுடலான் - என்று  
குறிப்பிடப்படுவதைப் பாருங்கள். இந்த இரண்டாம் பரிமாணம் கனவு  
நிலை. கனவு நிலையில் பருவுடலில் செயல்படும் எல்லா  
அங்கங்களும் வாய்களும் உண்டு என்றாலும் இங்கு உணர்வு  
உள்முகமானது.

பருவுடலும் பருப்பொருட்களும் இங்கு இருப்பதில்லை. மனதின்  
தோற்றமே பல்வேறு பொருட்களாகவும் செயல்பாடுகளாகவும்  
தோன்றுகின்றன. எனவே, இந்த நிலையில் உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவும்  
ஒளியுடலைக் கொண்டிருக்கிறது.

ஒளியுடலாக இருப்பதால் தான் நம்மை நாமே கனவில் காணும்  
பொழுது, நமக்கு பின்புறமுள்ள பொருட்களையும் நாம் கழுத்தைத்  
திருப்பாமலேயே காண்பதாகத் தோன்றுகிறது. மேலும், ஒளியுடலில்

மட்டுமே வருங்காலத்தை உணர முடியும். பல நேரங்களில் நமக்கு வரவிருக்கும் நன்மையும் தீமையும் கனவுகளாக வருவதற்கு இதுவே காரணம்.

இன்றைய விஞ்ஞானம் இந்த ஒளியுடலை ஏற்றுக்கொண்டிருப்பதும், அந்த ஒளியுடலில் தென்படும் மாற்றங்களைக் கொண்டு வரப்போகும் நோய்களுக்கான அறிகுறிகளை அறிவதும் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் சொல்லப்பட்ட இந்த மந்திரத்தின் கருத்தோடு ஒத்துப் போவதை உணர வேண்டும்.

இந்த நிலையை இன்னும் நுட்பமாக 'ப்ராண மய கோசம்' 'மனோ மய கோசம்' என்று பிரிக்கிறது தைத்திரீய உபநிஷதம்.

यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं पश्यति  
तत्सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो  
ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥

யத்ர ஸுப்ர்தோ ந கஞ்சன காமம் காமயதே ந கஞ்சன ஸ்வப்னம்  
பச்யதி தத்ஸுஷுப்தம் | ஸுஷுப்த ஸ்தான ஏகீபூத: ப்ராஜ்ஞானகன  
ஏவானந்தமயோ ஹ்யானந்தபுக் சேதோமுக ப்ராஜ்ஞஸ்த்ருதீய பாத: ||

யத்ர - எங்கே: ஸுப்ர்தோ - தூக்கத்திலும்: கஞ்சன- எந்த: காமம் -  
ஆசைகள்: ந காமயதே - ஆசைப்படுவதில்லையோ: கஞ்சன - எந்த:  
ஸ்வப்னம் - கனவு: ந பச்யதி - காண்பதில்லையோ: தத் - அது:  
ஸுஷுப்தம் - தூக்க நிலை: த்ருதீய பாத: - மூன்றாம் பரிமாணம்:  
ப்ராஜ்ஞன்-ப்ராஜ்ஞன்: ஸுஷுப்த ஸ்தான - தூக்க நிலை களம்: ஏகீபூத -  
ஒன்றாக வியாபித்த நிலை: ப்ராஜ்ஞானகன ஏவ - உணர்வு திரண்ட  
நிலை: ஆனந்த மய - ஆனந்த வடிவினன்: ஹ ஆனந்த புக் - நிலையான  
ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பவன்: சேதோ முக - உணர்வின் வாசல்:

எங்கே தூக்கத்தில் (தூங்குபவன்) எந்த ஆசையும்  
படுவதில்லையோ, எந்த கனவையும் காண்பதில்லையோ அந்த நிலை

தூக்கம் எனப்படும். மூன்றாம் பரிமாணம் - ப்ராஜ்ஞன், தூக்க நிலை இவனது களம். ஒன்றாக வியாபித்த நிலை. உணர்வு திரண்ட நிலை. ஆனந்த வடிவினன். நிலையான ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பவன். உணர்வின் வாசல்.

தூக்க நிலை என்பது முதலில் விவரிக்கப்படுகிறது. எந்த நிலையில் மனிதனுக்கு ஆசைகளில்லையோ, எங்கே கனவுகளும் இல்லையோ அந்த நிலையே தூக்க நிலை.

இந்த தூக்க நிலையைக் களமாகக் கொள்வது மூன்றாவது பரிமாணம். இந்த நிலையில் ஆத்மா 'ப்ராஜ்ஞன்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

ப்ராஜ்ஞன் என்றால் உணர்வுமயமானவன் என்று பொருள். உணர்விழந்து தூங்கும் நிலையில் ஆத்மாவிற்கு ஏன் இந்த பெயர்? மனிதனின் புறவுடலும், மனமும் ஓய்வெடுக்கும் போதுதான் ஆத்மா தன் இயல்பான உணர்வை அடைகிறது. ஆத்மாவே பிரம்மம் ஆனதால் ஆத்மாவின் இயல்பு ஆனந்தமே. அந்த நிலையான ஆனந்த உணர்வுமயமான ஆத்மா, தன் இயல்பான ஆனந்தத்தை உணர்வதாலேயே இந்த நிலையில் அது 'பிராஜ்ஞன்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

மேலும், உடல் மற்றும் மனதின் குறுக்கீடுகள் இல்லாமையால் 'பிரபஞ்ச புத்தி' இந்த நிலையில் செயல்படுகிறது. இந்த புத்தி மனதைவிட மேலானது - மனஸஸ்து பரா புத்தி - என்கிறது கட உபநிஷதம். அந்த பிரபஞ்ச புத்தியின் செயல்பாடு இருப்பதால்தான், ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருந்தாலும் யாரேனும் நம்மை எழுப்பும் பொழுது நம்மால் அதனை உணர முடிகிறது. இந்த 'பிரபஞ்ச புத்தி' யின் தொடர்பு இருப்பதாலும் இந்த நிலையில் ஆத்மா 'ப்ராஜ்ஞன்' என்று பெயர் பெறுகிறது.

நிலையான ஆனந்தத்தின் தொடல் காரணமாக மற்ற எல்லா உணர்வுகளும் ஒடுங்கிவிடுகின்றன. எனவேதான், இந்த நிலை 'உணர்வுகள் திரண்ட நிலை' என்று விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆத்மா தன் இயல்பு நிலைக்குள் நுழைவதற்காக பிரபஞ்ச புத்தியைத் தொடுகிறது. இதன் காரணமாக இங்கே பிராஜ்ஞனுக்கு அங்கங்கள் ஏதும் இல்லை. தான் மட்டுமே பிரபஞ்சம் முழுவதும் வியாபித்து நிற்கிறது.

மேலும் முந்தைய இரண்டு நிலைகளிலும் பத்தொன்பது வாய்கள் சொல்லப்பட்டன. அவற்றின் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் சக்தியே மனிதனை இயங்கச்செய்தது. ஆனால், தூக்க நிலையில், ஆனந்தமே சக்தியின் ஊற்றாக இருக்கிறது.

முந்தைய இரண்டு நிலைகளிலும் ஆத்மா தான் கொண்ட உடலுருவத்தைக் கொண்டே உலகை அனுபவித்தது. ஆனால் இங்கு உடல் மற்றும் மனதின் குறுக்கீடுகள் இல்லாத நிலையில் ஆனந்த வடிவான ஆத்மா தன் இயல்பான ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறது.

ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்குப் பின் நம் உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெறுவதை நாம் அனுபவத்தில் பார்க்க முடியும். ஆத்மாவின் இந்த ஆனந்த அனுபவமே தூக்கத்தின் மூலம் நம் உடலும் மனமும் சக்தி பெறுவதற்குக் காரணம்.

இதனை 'புத்தி மய கோசம்' என்று குறிப்பிடுகிறது தைத்திரீய உபநிஷதம்.

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य  
प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ॥

ஏஷ ஸர்வேஸ்வர ஏஷ ஸர்வஜ்ஞ ஏஷோऽந்தர்யாம்யேஷ யோனி:  
ஸர்வஸ்ய ப்ரபவாப்யயௌ ஹி பூதானாம்||

ஸர்வஸ்ய ப்ரபவாப்யயௌ ஹி பூதானாம்||

ஏஷ - அவனே: ஸர்வேஸ்வர - அனைத்திற்கும் தலைவன்: ஏஷ -  
அவனே: ஸர்வஜ்ஞ - ஸர்வ வல்லமைப் படைத்தவன்: ஏஷ உ - அவனே  
கூட: அந்தர்யாமி - உள்ளே உறைபவன்: ஏஷ - அவனே: யோனி -  
மூலக்காரணம்: ஸர்வஸ்ய - எல்லாவற்றின்: ப்ரபவ - வெளிப்படல்:  
அப்யய உ - ஒடுக்கத்திற்கும்: ஹி - நிச்சயமாக: பூதானாம் - காரணம்.

முந்தைய மந்திரத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட 'பிரஜ்ஞன்' என்ற பரிமாணம் மேலும் விவரிக்கப்படுகிறது.

அவனே அனைத்திற்கும் தலைவன். அவனே ஸர்வ வல்லமைப் படைத்தவன். அவனே உள்ளே உறைபவனும் கூட. அவனே மூலக்காரணம். எல்லாவற்றின் வெளிப்படல் மற்றும் ஒடுக்கத்திற்கும் அவனே காரணம்.

ஆத்மா தன் இயல்பு நிலையான ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பதால், ஆனந்த மயமாக ஆவதால், ஆத்மாவின் இந்த நிலை இறைநிலையாகவே பார்க்கப்படுகிறது.

பிரபஞ்சத்தின் எல்லா உயிர்களும் எதைத்தேடினாலும் அவை தேடுவது அவற்றிற்கான ஆனந்தத்தைத்தான். ஆனந்தமே அனைத்திற்கும் மேலானது என்பதால் அது அனைத்திற்கும் தலைவன் எனப்படுகிறது.

ஆனந்தத்தைத் தேடியே அனைத்து இயக்கங்களும் இருப்பதால் ஆனந்தம் அனைத்தையும் செய்ய வல்லது என்ற பொருளில் 'ஸர்வ வல்லமை பெற்றவன்' எனப்படுகிறது.

எவ்வளவு கொடிய துயரத்தில் இருப்பவனும் ஒரு துளியேனும் ஆனந்தத்தை உணராதவன் இல்லை. ஆனந்தம் வெளிப்பொருட்களில் இல்லை. நம்முள்ளேயே உறைந்திருக்கிறது. எனவே தான் அது 'அந்தர்யாமி' - உள்ளே உறைபவன் - எனப்பட்டது.

ஆனந்தம் இல்லையெனில் உலகத்தில் பிறப்பு என்பதே இல்லை. இதனைக் குறித்தே ஆனந்தம் மூலக்காரணம் என்றழைக்கப்படுகிறது.

ஆனந்த நிலையான சமத்தன்மையில் இருந்தே பிரம்மம் பிரபஞ்சமாக வெளிப்பட்டது என்பதால் 'அனைத்தின் வெளிப்படல் மற்றும் ஒடுக்கத்திற்கும் நிச்சயமான காரணம்' என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं  
नाप्रज्ञम्। अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्य  
मेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते  
स आत्मा स विज्ञेयः ॥

நாந்த:ப்ரஜ்ஞம் ந பஹி:ப்ரஜ்ஞம் நோபயத:ப்ரஜ்ஞம் ந ப்ரஜ்ஞானகனம்  
ந ப்ரஜ்ஞம் நாப்ரஜ்ஞம் அத்ருஷ்ட்டம் அவ்யவஹார்யம் அக்ராஹ்யம்  
அல-ணம் அசிந்த்யம் அவ்யபதேச்யம் ஏகாத்மப்ரத்யய ஸாரம்  
ப்ரபஞ்சோபசமம்

சாந்தம் சிவம் அத்வைதம் சதுர்த்தம் மன்யந்தே ஸ ஆத்மா ஸ  
விஜ்ஞேய||

சதுர்த்தம் - நான்காம் பரிமாணம்: அந்த:ப்ரஜ்ஞம் - உள்முக உணர்வு  
நிலை: பஹி:ப்ரஜ்ஞம் - வெளிப்புற உணர்வு நிலை: ந - இல்லை:  
உபயத:ப்ரஜ்ஞம் - இரண்டும் கலந்த நிலை: ப்ரஜ்ஞானகனம் - உணர்வு  
திரண்ட நிலை: ந - இல்லை: ப்ரஜ்ஞம் - உணர்வு நிலை: அப்ரஜ்ஞம் -  
உணர்வற்ற நிலை: ந - இல்லை: அத்ருஷ்ட்டம் - பார்க்க முடியாதது:  
அவ்யவஹார்யம் - செயல்களற்றது: அக்ராஹ்யம் - புரிந்து கொள்ள  
முடியாதது: அல-ணம் - அடையாளங்களற்றது: அசிந்த்யம் -  
சிந்தனைக்கு எட்டாதது: அவ்யபதேச்யம் - விளக்க முடியாதது: ஏக  
ஆத்ம ப்ரதி அய ஸாரம் - ஒவ்வொரு ஆத்மாவின் சாயலிலும் இருப்பது:  
ப்ரபஞ்ச உபசமம் - பிரபஞ்ச உணர்வு நீங்கிய நிலை: சாந்தம் - அமைதி:  
சிவம் - மங்கலம்: அத்வைதம் - பிரிவுகளற்றது: ஸ - அது: ஆத்மா-  
பிரம்மம்: ஸ - அது: விஜ்ஞேய - அறியத்தக்கது: மன்யந்தே -  
எண்ணப்படுகிறது.

நான்காம் பரிமாணம். இது உள்முக உணர்வு நிலை அல்ல,  
வெளிப்புற உணர்வு நிலை அல்ல. இரண்டும் கலந்த நிலையும் அல்ல.  
உணர்வு திரண்ட நிலை அல்ல. உணர்வு நிலையோ உணர்வற்ற  
நிலையோ அல்ல. இந்த பரிமாணம் பார்க்க முடியாதது.  
செயல்களற்றது. புரிந்து கொள்ள முடியாதது. அடையாளங்களற்றது.  
சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்டது. விளக்க முடியாதது. ஒவ்வொரு



ஆத்மாவின் சாயலிலும் இருப்பது. பிரபஞ்ச உணர்வு நீங்கிய நிலை. அமைதி நிறைந்தது. மங்கலமானது. பிரிவுகளற்றது. இதுவே பிரம்மம்: இதுவே அறியத்தக்கது என்று எண்ணப்படுகிறது.

இந்த நான்காம் பரிமாணம் மனிதர்களின் சாதாரண வாழ்வில் அடையப்படுவதில்லை. ஆத்ம சாதனைகளில் ஈடுபடுவோர் மட்டுமே இந்த பரிமாணத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். இதுவரை சொல்லப்பட்ட மூன்று பரிமாணங்களையும் கடந்தது இந்த பரிமாணம்.

சாதாரணமாக அனுபவிக்கப்படாததால் இது விளக்கப்பட முடியாதது, சிந்தனைக்கு எட்டாதது, புரிந்து கொள்ள முடியாதது எனப்படுகிறது. இதற்கென்று அடையாளங்களில்லை. இதற்கென்று தனிப்பட்ட செயல்முறைகள் இல்லையாததால் 'செயல்களற்றது' எனப்படுகிறது.

இந்த பரிமாணம் இதுவரைக் கூறப்பட்ட அக உணர்வு நிலையோ புறமுக உணர்வு நிலையோ அல்ல. இரண்டும் கலந்ததோ, உணர்வு திரண்ட நிலையோ அல்ல. இந்த பரிமாணத்தில் உணர்வுகளே இல்லை. ஆனால், இது உணர்வற்ற நிலை அல்ல.

இவ்வாறு பலவற்றை இல்லை என்று கூறிய பின் இந்த பரிமாணம் ஒருவாறு விளக்கப்படுகிறது. இது அமைதியே வடிவானது, மங்கலமானது அதாவது சக்தியளிப்பது. ஒவ்வொரு ஆத்மாவின் சாயலிலும் இருப்பது என்றாலும் பிரிவுகளற்றது.

இதுவே பிரம்மம். இதுவே அறியத்தக்கது என்று எண்ணப்படுகிறது என்கிறது மந்திரம்.

வேதகாலத்தில் ஒரு மந்திரத்தில் ரிஷி தன் அனுபவத்தை வெளிப்படுத்தினால் அந்த அத்தியாயத்தின் இறுதிப்பகுதி அது என்பது பொருள். இதனாலேயே தன் அனுபவமாகக்

கூறாமல் 'பிரம்மம் என்று எண்ணப்படுகிறது' என்று கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும், தான் ஞானமடைந்தவர் என்பதை வெளிக்காட்டாமல் இருக்கும் அவரது தன்னடக்கத்தையும் இது காட்டுகிறது.

முந்தைய பரிமாணத்தில் ஆத்மா ஆனந்தத்தை அனுபவித்தது. இங்கோ ஆனந்த மயமாகவே மாறிவிடுகிறது. தன் இயல்பு நிலைக்கு ஆத்மா திரும்பிவிடுவதாலேயே இது 'ஒவ்வொரு ஆத்மாவின் சாயலிலும் இருப்பது' எனப்படுகிறது. மேலும் இந்த நிலை 'சமாதி' என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. (சமாதி - சம ஆதி என்று பிரிந்து ஆதிக்கு சமமான நிலை என்று பொருள்படும். ஆதியான பிரம்மத்தோடு ஆத்மா சங்கமிப்பதால் இந்த நிலை சமாதி எனப்படும்)

தைத்திரீய உபநிஷதம் இந்த நிலையை 'ஆனந்தமய கோசம்' என்று போற்றுகிறது.

உலக உயிர்களில் ஆத்மாவாக உறையும் பிரம்மத்தின் நான்கு பரிமாணங்களை இதுவரை விளக்கிய உபநிஷதம் இந்த பரிமாணங்களை மேலும் விளக்கிட ஓங்காரத்தைத் துணை கொள்கிறது. ஓங்காரம் எனும் அநாகத த்வனி இந்த நான்கு பரிமாணங்களுடனும் இயைந்து நிற்பதை பின்வரும் மந்திரங்கள் விளக்குகின்றன.

**सोऽयमात्माध्यक्षरमोङ्कारोऽधिमात्रं पादा मात्रा मात्राश्च पादा  
अकार उकारो मकार इति ॥**

ஸோளயமாத்மா அத்ய- ரம் ஓங்காரோ஽திமாத்ரம் பாதா மாத்ரா மாத்ராச்ச பாதா

அகார உகார மகார இதி||

ஸ உ - மேலும் அந்த: அயமாத்மா - ஒவ்வொரு உயிரிலும் உறையும் ஆத்மா:

அதிய- ரம் - அழிவற்றது: ஓங்கார உ - ஓங்காரம்: அதி மாத்ரம் -  
மேலான ஒலி: பாதா - பாகம்: மாத்ரா - ஒலி: மாத்ராச்ச - ஒலி : பாதா -  
பாகங்கள்: அகார உகார மகார - அ உ ம: இதி - என்று.

மேலும், ஒவ்வொரு உயிரிலும் உறையும் அந்த ஆத்மா, ஓங்காரம்  
என்ற மேலான ஒலியைப் போல அழிவற்றது. (பிரம்மத்தின்) பாகமான  
ஒலி. ஒலியின் பாகங்கள் அகார உகார மகாரம் என்பன.

ஆத்மாவாக உயிர்களில் உறையும் அந்த பிரம்மமும்  
ஓங்காரத்தைப் போலவே அழிவற்றது என்கிறது மந்திரம். இதன் மூலம்  
பிரம்மம் ஓங்காரம் இரண்டுமே அழிவற்றது என்றாகிறது. ஆனால்,  
அழிவற்றதான மூலப்பொருள் ஒன்றே இருக்க முடியும்.

ஓங்காரம் பிரம்மத்தைத் தவிர வேறானதாக இருந்தால்  
பிரபஞ்சத்திற்கு மூலம் பிரம்மம் மட்டுமே என்றோ ஓங்காரம் மட்டுமே  
என்றோ கூற முடியாது. ஆனால், பிரம்மத்தின் பகுதியானது ஓங்காரம்  
என்றால் பிரம்மமே மூலக்காரணம் என்பது பொருந்தும். அதனால் தான்  
பிரம்மத்தின் பாகமே இந்த ஓங்காரம் என்கிறது மந்திரம்.

அந்த ஓங்கார ஒலியோ சில எழுத்துக்கள் சேர்ந்தது. அந்த  
ஓங்காரத்தின் பாகங்கள் அகாரம், உகாரம் மற்றும் மகாரம். அதாவது,  
'அ' 'உ' 'ம' என்ற இந்த மூன்று எழுத்துக்களின் கூட்டான ஒலியே  
ஓங்காரமாகும்.

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽकारः प्रथमा मात्राप्तेरादिमत्त्वाद्वाप्नोति ह  
वै सर्वान्कामानादिश्च भवति य एवं वेद ॥

ஜாகரிதஸ்தானோ வைச்வாநரோசகார: ப்ரதமா மாத்ரா  
அப்தேராதிமத்வாத் வா ஆப்னோதி ஹ வை ஸர்வான் காமானாதிச்ச  
பவதி ய ஏவம் வேத||

ஐகரிதஸ்தானோ - விழிப்பு நிலையில்: வைச்வாநர உ -  
வைச்வாநரனும்: அகார - அகாரமும்: ப்ரதமா மாத்ரா - முதன்மைத்  
தன்மை: அப்தேராதி - வியாபிக்கும் தன்மையால்: மத்வாத் -  
பேசப்படுகிறது: வா - இதனை: ய - யார்: ஏவம் -இவ்வாறு: வேத -  
அறிகிறானோ: ஹ வை - நிச்சயமாக: ஸர்வான் காமான் - எல்லா  
ஆசைகளையும்: ஆப்தனோதி - அடைகிறான்: ஆதிச்ச - ஆதிக்கு சமமான  
நிலையையும்: பவதி - அடைகிறான்.

விழிப்பு நிலையின் வைச்வாநரனும் அகாரமும் முதன்மைத்  
தன்மையாலும் வியாபித்தலாலும் சமமாக கருதப்படுகிறது. இவ்வாறு  
இதனை யார் அறிகிறானோ அவன் நிச்சயமாகத் தனது  
ஆசைகளையெல்லாம் அடையப்பெறுகிறான். ஆதியான பிரம்மத்திற்கு  
சமமான நிலையையும் அடைகிறான்.

விழிப்பு நிலையில் ஆத்மாவின் பரிமாணமான வைச்வாநரனும்  
ஓங்காரத்தின் அகாரமும் சமம் என்கிறது மந்திரம். இதற்கு இரண்டு  
ஒற்றுமைகளைக் காட்டுகிறது.

முதன்மைத்தன்மை: எழுத்து வரிசையில் முதன்மையானது  
அகாரம். பரிமாணங்களில் முதன்மையானது விழிப்பு நிலை. இது  
முதல் ஒற்றுமை.

வியாபித்தல்: அகாரம் மற்ற மெய்யெழுத்துக்களில் வியாபித்து  
உயிர்மெய் எழுத்துக்களைத் தருகிறது. வைச்வாநரன் நம்  
பருவுடலெங்கும் வியாபித்து இருக்கிறது.

ஆனால், 'இ' 'உ' போன்ற எழுத்துக்களும் வியாபிக்குமே என்றால்  
அவற்றில் எதுவும் முதன்மைத் தன்மை கொண்டவை அல்ல.  
சமஸ்கிருதம் என்றில்லாமல் உலகில் எந்த மொழியை எடுத்தாலும்  
அதன் எழுத்து வரிசையில் முதன்மையாக இருப்பது அகாரமே. மேலும்,  
உயிர்கள் அனைத்தும் முதலாவதாக உச்சரிப்பதும் அகார  
சப்தமேயாகும். பகவான் கிருஷ்ணன் பகவத் கீதையில் 'எழுத்துக்களில்  
நான் அகாரம்' என்று கூறியுள்ளது உணரத்தக்கது.

இந்த இரண்டு ஒற்றுமைகளால் விழிப்பு நிலையும் அகாரமும் சமமானவையாகின்றன.

இதனை இவ்வாறு அறிபவன் நிச்சயமாக எல்லா ஆசைகளையும் அடைப்பெற்று பிரம்மத்திற்கு சமமான (மரணமற்ற) நிலையை அடைகிறான்.

இங்கே 'அறிகிறான்' என்றால் ஆத்ம சாதனைகளின் மூலம் அனுபவித்து அறிபவன் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லா ஆசைகளையும் அடையப் பெறுகிறான் என்றால் இதனை அனுபவிக்கும்பொழுதே அவனது உலகியல் ஆசைகள் அனைத்தும் எரிந்து போகின்றன என்பது பொருள். ஆதியான பிரம்மத்திற்கு சமமான நிலை என்பதால் மரணமற்ற பெருவாழ்வு குறிப்பிடப்படுகிறது.

स्वप्नस्थानस्तैजस उकारो द्वितीया मात्रोत्कर्षादुभयत्वाद्दोत्कर्षति  
ह वै ज्ञानसन्ततिं समानश्च भवति नास्याब्रह्मवित्कुले भवति य  
एवं वेद ॥

ஸ்வப்னஸ்தானஸ்தைஜஸ உகாரோ த்விதீயா மாத்ரா  
உத்கர்ஷாதுபயத்வாத் வா உத்கர்ஷதி ஹ வை ஜ்ஞானஸந்ததிம்  
ஸமானச்ச பவதி நாஸ்யாப்ரஹ்மவித் குலே பவதி ய ஏவம் வேத||

ஸ்வப்னஸ்தான - கனவு நிலை: தைஜஸ - ஒளியுடலான்:  
த்விதீயா மாத்ரா - இரண்டாம் ஒலி: உகாரோ - உகாரம்: உத்கர்ஷாத் -  
மேலிழுக்கும் தன்மை: உபயத்வாத் -இரண்டின் தொடர்பால்:: உத்கர்ஷதி  
- புகழப்படுகிறது: வா -இதனை: ய - யார்: ஏவம் -இவ்வாறு: வேத -  
அறிகிறானோ: ஹ வை - நிச்சயமாக: ஜ்ஞான ஸந்ததிம் -  
ஞானக்குழந்தைகள்: ஸமானச்ச - சமமான: பவதி - ஆகிறான்: அஸ்ய -  
அவனது: குலே - குலத்தில்: அப்ரஹ்மவித் - பிரம்மஞானம்  
இல்லாதவன்: ந பவதி - பிறப்பதில்லை.

கனவுநிலைப் பரிமாணத்தின் 'தைஜஸன்;' ஓங்காரத்தின் இரண்டாம் ஒலியான உகாரத்திற்கு 'மேலிழுக்கும் தன்மை'யாலும் 'இரண்டு பக்கத் தொடர்'யாலும் ஒன்றெனப் புகழப்படுகிறது. இதனை இவ்வாறே யார் அறிகிறானோ அவன் நிச்சயமாக (பிரம்மாவின் மானஸ புத்திரர்கள் போன்ற) ஞானக்குழந்தைகளுக்கு சமமாக ஆகிறான். அவனது குலத்தில் பிரம்மஞானம் இல்லாதவன் பிறப்பதில்லை.

இங்கே இரண்டு தன்மைகள் ஒற்றுமையாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன:

மேலிழுக்கும் தன்மை: ஒளியுடல் அல்லது தைஜஸன் மனவுடலை அனுபவிப்பவன் என்பதால் வருங்காலத்தை உணர்வதும் வடிவமைப்பதும் இயலும். இந்தத் தன்மை வைச்வாநரனுக்கு இல்லை. அதனால் தைஜஸன் 'மேலிழுக்கும் தன்மை' உடையவன். ஓங்காரத்தின் உகாரம் ஒலிக்கப்படும்போது நம்முள்ளே படிந்துள்ள வினைப்பதிவுகள் மேலெழும். இதனால் உகாரமும் இத்தன்மை கொண்டது என்கிறது மந்திரம்.

இரண்டின் தொடர்பு: தைஜஸன் இறந்த காலத்திற்கும் வருங்காலத்திற்கும் பாலம். உகாரம் வினைப்பதிவுகளை மேலெழுப்புவதன் மூலம் ஞானத்திற்கும் அஞ்ஞானத்திற்கும் பாலமாக அமைகிறது. எனவே, உகாரமும் தைஜஸனும் 'இரண்டு பக்கமும் தொடர்பு' உடையதாகிறது.

பிரம்மாவிற்கு நாரதர் மற்றும் சப்த ரிஷிகளும் மானஸ புத்திரர்களே. அந்த ஞானக்குழந்தைகளுக்குச் சமமான நிலையை, இதனை அறிந்தவன் அடைவான் என்கிறது மந்திரம்.

அவ்வாறு அறிபவன் உகாரத்தால் மேலெழுந்த வினைப்பதிவுகளை எல்லாம் எரித்தொழித்து, பிரம்மஞானத்தை அடைவான். இதனால், அவன் குலத்தில் பிரம்மஞானம் இல்லாத யாரும் பிறப்பதில்லை என்கிறது மந்திரம்.

‘பிரம்மஞானம் அடைந்தவன் குலத்தில் பிரம்மஞானமில்லாதவன் யாரும் பிறப்பதில்லை’ என்ற இந்த கருத்தை முண்டக உபநிஷதத்திலும் காணலாம் (முண்டக உபநிஷதம் 3.1.9)

सुषुप्तस्थानः प्राज्ञो मकारस्तृतीया मात्रा मितेरपीतेर्वा मिनोति ह  
वा इदं सर्वमपीतिश्च भवति य एवं वेद ॥

ஸுஷுப்தஸ்தான ப்ராஜ்ஞோ மகாரஸ்த்ருதீயா மாத்ரா மிதோபீதேர்வா  
மினோதி ஹ வை இதகம் ஸர்வமபீதிச்ச பவதி ய ஏவம் வேத||

ஸுஷுப்தஸ்தான - தூக்க நிலையின்: ப்ராஜ்ஞோ - ப்ராஜ்ஞன்:  
த்ருதீயா மாத்ரா - மூன்றாவது ஒலி: மகாரம்- மகாரம்: மிதே-வரம்பு:  
அபீதி - நுழையும் தன்மையால்: வா - இதனை: ய - யார்: ஏவம் -  
இவ்வாறு: வேத - அறிகிறானோ: ஹ வை - நிச்சயமாக: மினோதி -  
எல்லைகளை கடக்கிறான்: அபீதிச்ச - நுழைபவனாகவும்: பவதி -  
ஆகிறான்.

தூக்கநிலையின் ஆத்ம பரிமாணமான ப்ராஜ்ஞன், வரம்பாலும்  
நுழையும் தன்மையாலும் ஓங்காரத்தின் மூன்றாவது ஒலியான  
மகாரம். இதனை இவ்வாறு அறிபவன் நிச்சயமாக எல்லைகளை  
கடக்கிறான். நுழைபவனாகவும் ஆகிறான்.

தூக்க நிலை என்பது முந்தைய ஒரு மந்திரத்தில் விளக்கப்பட்டது.  
அந்தப் ப்ராஜ்ஞனை ஓங்காரத்தின் ‘ம’ என்ற ஒலியோடு தொடர்பு  
படுத்துகிறது இந்த மந்திரம். இதற்கு இரண்டு ஒற்றுமைத் தன்மைகள்  
காட்டப்படுகின்றன.

வரம்பு: - தூக்க நிலைக்கு முந்தைய நிலைகளான விழிப்பு  
நிலையும் கனவு நிலையும் உலகியல் வரம்புகளுக்கு உட்பட்டவை.  
ஆனால், தூக்க நிலை பிரபஞ்ச அறிவோடு தொடர்புடையது. இதனால்,  
தூக்க நிலை உலகியல் வரம்புக் கோடு என்கிறது மந்திரம். ‘ம்’ என்ற

எழுத்து ஓங்கார ஒலியை முடித்து வைத்து, ஆழ்ந்த அமைதிக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லும். இதனால், ஓங்காரத்தின் 'ம' என்ற ஒலியும் வரம்பாகிறது.

நுழையும் தன்மை: தூக்க நிலை பிரபஞ்ச அறிவுத் தொடர்பால் பிரபஞ்ச உணர்வுக்கு நுழைவாயிலாகிறது. 'ம' என்ற ஒலியும் ஆழ்ந்த அமைதிக்கு நுழைவாயிலே.

இதனை அறிந்தவன் 'எல்லைகளைக் கடந்தவன் ஆகிறான்' என்பதன் மூலம் அவன் உலகியல் இரட்டைகளைக் கடக்கிறான் என்கிறது மந்திரம். மேலும் 'நுழைபவனாக ஆகிறான்' என்பதன் மூலம் 'ஞானமடைகிறான்' என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

अमात्रशुर्थाऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोङ्कार  
आत्मैव संविशत्यात्मनात्मानं य एवं वेद ॥

அமாத்ரச்சதுர்த்தோ அவ்யவஹார்ய ப்ரபஞ்சோபசம: சிவோ஽த்வைத  
ஏவமோங்கார ஆத்மைவ ஸம்விசத்யாத்மனா஽஽த்மானம் ய ஏவம் வேத  
ய ஏவம் வேத||

அமாத்ர - ஒலிகளற்ற: சதுர்த்த உ - நான்காம் பரிமாணமும்:  
அவ்யவஹார்ய - செயல்களற்றது: ப்ரபஞ்ச உபசமம் - ப்ரபஞ்ச உணர்வு  
கடந்தது: சிவம் - மங்கலமானது: அத்வைத - பகுதிகளற்றது: ஏவம்  
ஓங்காரம் - இவ்வாறான ஓங்காரம்: ஆத்ம ஏவ - ஆத்மாவே: ய ஏவம்  
வேத - யார் இவ்வாறு அறிகிறானோ: ய ஏவம் வேத - யார் இவ்வாறு  
அறிகிறானோ: ஆத்மனா - தானாகவே: ஆத்மானம் - ஆத்மாவை:  
ஸம்விசதி - இனிதே அடைகிறான்.

ஒலிகளற்ற நான்காவதான பரிமாணம் , செயல்களற்றது, ப்ரபஞ்ச  
உணர்வு கடந்தது, மங்கலமானது, பகுதிகளற்றது. இவ்வாறான



ஓங்காரம் ஆத்மாவாகிய பிரம்மமே. இவ்வாறு யார் அறிகிறானோ அவன் தானாகவே ஆத்மாவாகிய பிரம்மத்தை இனிதே அடைகிறான்.

ஆத்மாவின் நான்காம் பரிமாணம் ஏற்கனவே விளக்கப்பட்டது. இந்த மந்திரம் அந்த பரிமாணத்தை ஓங்காரத்தின் நாண்காவது நிலையுடன் பொருத்துகிறது. இந்த ஓங்காரத்தின் நாண்காம் பரிமாணமும் ஒலிகளற்ற அமைதி. உச்சரிப்பு முடிந்து போனதால் செயல்களற்றது. ஒலியும் செயலும் இல்லாமையால் பிரபஞ்ச உணர்வு கடந்தது. மங்கலமானது. சப்தமோ செயலோ இல்லையாதலால் பிரிவுகளற்றது. இவ்வாறான ஓங்காரம் ஆத்மாவான பிரம்மமே என்கிறது மந்திரம்.

‘இவ்வாறு யார் அறிகிறானோ’ என்று இருமுறைக் கூறுவதன் மூலம் ‘இவ்வாறு அறிபவன் மட்டுமே’ என்ற பொருளை அழுத்தந்திருத்தமாகச் சொல்கிறது மந்திரம்.

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।  
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति  
न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति  
नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।  
ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

இவ்வாறு மாண்டுக்ய உபநிஷதம் முடிவடைகிறது.

ன்னுரை

இந்த உபநிஷதம் அற்புதமான தியான நுட்பங்களைத் தந்திருக்கிறது. இந்த தியான நுட்பங்களைத் தெளிவாகப் படித்து, புரிந்து கொண்டு செய்யுங்கள்.

நீங்கள் முதல் பரிமாணமான விழிப்பு நிலையில் தியானம் செய்வது சுகமானது என்று நினைத்தால் 'அ' என்ற ஒலியை மட்டும் உச்சரியுங்கள். இந்த ஒலியை ஏற்ற இறக்கமின்றி, சீராக, இடைவெளியின்றி உச்சரிக்க வேண்டும். இவ்வாறு 'அ' என்ற ஒலியில் தியானம் செய்தால், அந்த அதிர்வு உங்கள் பிராண சக்தியை அதிகரித்து உங்களுக்கு சக்தியளிக்கும்.

நீங்கள் இரண்டாம் பரிமாணமான கனவு நிலையைத் தேர்ந்தெடுத்தால் 'உ' என்ற சப்தத்தை உச்சரித்து தியானம் செய்யுங்கள். இந்த உகாரத் தியானத்தை செய்யும்போது உங்கள் பருவுடல் மறைந்து ஒளியுடல் உங்களைச் சுற்றி வியாபித்துள்ளதாக பாவனை செய்யுங்கள். மென்மையாகத் துவங்கி, ஒங்கி ஒலித்து, மீண்டும் மென்மையாக்கி உச்சரிப்பை நிறுத்துங்கள். இது உங்கள் ஒளியுடலில் இயங்குவதால் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தோடு ஞானத்தன்மையையும் இது தரக்கூடும்.

மூன்றாம் பரிமாணமான தூக்க நிலை உங்களுக்கு சரியென்றால், மகாரத்தை தியானம் செய்யுங்கள். இந்த தியானத்தை செய்யும்போது அந்த ஒலியோடு நீங்கள் கருத்தளவில் ஒன்றி விடுங்கள். மென்மையாகத் துவங்கி, ஆழமாகவும் நீளமாகவும் உச்சரித்து, மீண்டும் மென்மையாக்கி உச்சரிப்பதை நிறுத்துங்கள். சில மணித்துளிகள் இவ்வாறு உச்சரித்த பின் இந்த சப்தமும் நீங்களும் ஒன்றாகக் கலந்து விடுவீர்கள். அந்த நிலையில், நீங்கள் உச்சரிக்காமலே அந்த ஒலி உங்களைச் சுற்றி நிற்கும். இந்தத் தியானம், உங்கள் ஆத்ம சக்தியைப் பெருக்கிடும். இந்த தியானத்தை செய்யும்போது உங்கள் தூக்க நேரம் குறையக்கூடும்.

நான்காம் பரிமாணத்தை எண்ணிப் பார்ப்பவர்களுக்குத் தனியே ஒரு தியான நுட்பம் தேவைப்படுவதில்லை. எனினும், பூரண ஓங்காரத்தை அவர்கள் தியானிக்க, சத் சித் ஆனந்தத்தில் திளைத்து,

சத்சித் ஆனந்தத்தில் கலந்து சத்சித்ஆனந்த வடிவினரான அந்த  
பரப்பிரம்மமாகவே வாழ்வார்கள்.

--சுபம்--

இந்த நூலாசிரியரின் மற்ற நூல்கள்  
தமிழில்

கேன உபநிஷதம்

முண்டக உபநிஷதம்

தைத்திரீய உபநிடதம்

ஈசா உபநிடதம்

விஞ்ஞான பைரவம்

English commentary by this author

Kena Upanishad

Taithriya Upanishad

Mandukya Upanishad

Isa Upanishad

Mundaka Upanishad

Other works:

**Any time meditation**

**Finger tip wonders**

**and many more. Please**

**visit website for more details.**