

Meditation in the Upanishads: A Deeper Look

Dr. M. Vijayakumar¹ S.Veerakannan²

1. Librarian, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi 642001

2. Deputy Librarian, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi 642001

Abstract:

Meditation in the Upanishads is a spiritual practice that aims at self-realization and union with the divine. It is a journey from the external to the internal, from the finite to the infinite, from the temporal to the eternal. The Upanishads provide profound insights into the nature of consciousness, the self, and the ultimate reality, and meditation is the tool to realize these teachings. Through meditation, one can transcend the physical and mental realms and experience the state of pure consciousness, the state of blissful birth, as described in the Upanishads.

உபநிஷதங்களில் தியானம்: ஓர் ஆழமான பார்வை

Dr. M.விஜயகுமார்¹ S.வீரகண்ணன்²

1.நூலகர், நல்லமுத்து கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி 642001

2.துணை நூலகர், நல்லமுத்து கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி 642001

சுருக்கம்:

இந்து மதத்தின் புனித நூல்களான உபநிஷதங்கள், அவற்றின் ஆழ்ந்த ஞானம் மற்றும் ஆன்மீக போதனைகளுக்காக மதிக்கப்படுகின்றன. அவை வேதங்களின் இறுதிப் பிரிவுகளாகும், அவை இந்து தத்துவத்தில் அறிவின் மிக உயர்ந்த ஆதாரமாகக் கருதப்படுகின்றன. உபநிஷதங்கள் பெரும்பாலும் வேதாந்தம் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன, அதாவது வேதங்களின் 'முடிவு' அல்லது 'முடிவு'. அவை இறுதி யதார்த்தத்தின் (பிரம்மம்), சுயம் (ஆத்மா) மற்றும் விடுதலைக்கான பாதை (மோட்சம்) ஆகியவற்றின் தன்மையை ஆராய்கின்றன. சுய-உணர்தல் மற்றும் தெய்வீகத்துடன் ஒன்றிணைவதற்கான ஒரு கருவியாக தியானம், உபநிஷதங்களில் ஒரு மையக் கருப்பொருளாகும்.

Introduction

உபநிஷதங்களில் தியானம் என்பது வெறும் உடல் அல்லது மனப் பயிற்சி அல்ல, மாறாக சுய-கண்டுபிடிப்பு மற்றும் சுய-உணர்தலை நோக்கிய ஆன்மீகப் பயணம். இது சுயத்தையும் இறுதி யதார்த்தத்தையும் பற்றிய அறிவைப் பெறுவதற்கான ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, கதா உபநிஷதம், சுயத்தை 'நுட்பமானதை விட நுட்பமானது, பெரியதை விட பெரியது' என்று விவரிக்கிறது. ஒரு தேடுபவர், தியானத்தின் மூலம் இந்த சுயத்தை உணர முடியும் (கத உபநிஷத் 1.2.20).

மிகக் குறுகிய ஆனால் மிகவும் ஆழமான உபநிஷதங்களில் ஒன்றான மண்டுக்கிய உபநிஷத், தியானம் மற்றும் நனவின் ஆய்வுக்கு முற்றிலும் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. இது மூன்று நனவு நிலைகளை விவரிக்கிறது - விழிப்பு, கனவு மற்றும் ஆழ்ந்த தூக்கம் - மற்றும் நான்காவது நிலை, தூரியம், இது அனைத்து இருமைகளிலிருந்தும் விடுபட்ட தூய நனவின் நிலை. இந்த நிலை 'இது அல்ல, அது அல்ல' (மண்டுக்கிய உபநிஷத் 7) என்று விவரிக்கப்படுகிறது, இது உடல் மற்றும் மன மண்டலங்களுக்கு அப்பால் இந்த நிலையின் ஆழ்நிலை தன்மையைக் குறிக்கிறது.

மைத்ரி உபநிஷத் தியானத்தை ஒரு ஒற்றைப் புள்ளியில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, அதை வெளி உலகத்திலிருந்து விலக்கி, அதை உள்ளோக்கி இயக்கும் ஒரு செயல்முறையாக விளக்குகிறது. அது, 'ஒரு ஆணால், ஒரு பெண்ணால் தழுவப்படும்போது, உள்ளும் புறமும் எதுவும் தெரியாது, எனவே தூய நனவின் சுயத்தால் தழுவப்படும்போது, உள்ளும் புறமும் எதுவும் தெரியாது' (மைத்ரி உபநிஷத் 6.18) என்று கூறுகிறது.

சாந்தோக்ய உபநிஷதம் அன்றாட வாழ்வில் தியானத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. இது மனதை அடக்க வேண்டிய ஒரு காட்டு குதிரையுடன் ஒப்பிடுகிறது. வழக்கமான தியானப் பயிற்சி மூலம், மனதைக் கட்டுப்படுத்தி ஒருமுகப்படுத்த முடியும், இது சுய கண்டுபிடிப்பு மற்றும் தெய்வீகத்துடன் ஒன்றிணைவதற்கு வழிவகுக்கும் (சாந்தோக்ய உபநிஷதம் 8.6.6).

உபநிஷதங்களில் உள்ள தியானம் என்பது சுய-உணர்தல் மற்றும் தெய்வீகத்துடன் ஒன்றிணைவதை நோக்கமாகக் கொண்ட ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியாகும். இது வெளிப்புறத்திலிருந்து அகத்திற்கும், எல்லையிலிருந்து எல்லையற்றதற்கும், தற்காலிகத்திலிருந்து நித்தியத்திற்கும் ஒரு பயணமாகும். உபநிஷதங்கள் நனவின் தன்மை, சுயம் மற்றும் இறுதியதார்த்தம் பற்றிய ஆழமான நுண்ணறிவுகளை வழங்குகின்றன, மேலும் தியானம் இந்த போதனைகளை உணர ஒரு கருவியாகும். தியானத்தின் மூலம், ஒருவர் உடல் மற்றும் மன மண்டலங்களைக் கடந்து, உபநிஷதங்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி தூய உணர்வு நிலையை, பேரின்பப் பிறப்பின் நிலையை அனுபவிக்க முடியும்.

உபநிஷதங்கள் இந்து தர்மத்தின் உயர்ந்த உண்மைகளின் உறைவிடமாகவும், இந்து தத்துவ சிந்தனையின் அடித்தளமாகவும் உள்ளன. அவை வேத சிந்தனையின் மணிமகுடமாக கருதப்படுகின்றன. மேலும், இந்து மதத்தின் 'பிரஸ்தான த்ரியாங்களின்' முதன்மையான புத்தகங்களில் ஒன்றாக

உபநிஷதங்கள் பெருமை கொள்கின்றன (Radhakrishnan, 1960). 'சத்' என்ற வார்த்தையிலிருந்து தோன்றிய உபநிஷதங்கள், சம்சாரத்தின் நிலையற்ற வாழ்க்கையிலிருந்து நம்மை விடுவித்து, நமது உண்மையான இயல்பை மறைக்கும் அறியாமையை அழித்து, கடவுள் என்ற மாயைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லும் தெய்வீக ஞானமாகக் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறு, கடவுளை அடைவது ஒவ்வொரு ஆன்மாவின் இலட்சியமாகும் என்று உபநிஷதங்கள் கூறுகின்றன. இது பிறப்பு பேரின்ப நிலை என்று அழைக்கப்படும் முதிர்ச்சியின் நிலை. இந்த உலக வாழ்க்கையில் வாழ்வதன் மூலம் ஆன்மாக்கள் முதிர்ச்சியின் சிறந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என்று உபநிஷதங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. இந்த இலக்கை அடைவதற்கு, ஒவ்வொரு உபநிஷதங்களும் காட்டும் சிறந்த சாதனம் தியானம்.

உபநிஷதங்கள், ஆத்மா மற்றும் பிரம்மம் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான உறவை ஆழமாக ஆராய்கின்றன. ஆத்மா என்பது தனிப்பட்ட ஆன்மா, பிரம்மம் என்பது எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கிய இறுதி உண்மை. உபநிஷதங்களின் மையக் கருத்து என்னவென்றால், ஆத்மா மற்றும் பிரம்மம் அடிப்படையில் ஒன்றே (Deussen, 1906). இந்த ஒருமைப்பாட்டை உணர்ந்து கொள்வதே முக்தி அல்லது விடுதலைக்கு வழிவகுக்கிறது. இது தனிப்பட்ட சுயத்தின் வரம்புகளை மீறி, எல்லையற்ற பிரம்மத்துடன் ஒன்றிணைவதைக் குறிக்கிறது.

தத்துவார்த்த நுண்ணறிவுகளுக்கு கூடுதலாக, உபநிஷதங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான நடைமுறை வழிகாட்டுதலையும் வழங்குகின்றன. தியானம், சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் தார்மீக நடத்தை ஆகியவற்றை அவை வலியுறுத்துகின்றன. தியானம் என்பது மனதை அமைதிப்படுத்தி, உள்முகமாகத் திரும்பி, நமது உண்மையான இயல்பை உணரும் ஒரு கருவியாகப் பார்க்கப்படுகிறது (Easwaran, 2007). சுய கட்டுப்பாடு என்பது புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துவதையும், ஆசைகளை அடக்குவதையும் உள்ளடக்கியது. தார்மீக நடத்தை என்பது மற்றவர்களிடம் இரக்கத்துடனும், நேர்மையுடனும் நடந்துகொள்வதைக் குறிக்கிறது.

உபநிஷதங்கள் பல்வேறு ஆன்மீக பாதைகளை அங்கீகரிக்கின்றன. ஞான மார்க்கம் (ஞானத்தின் பாதை), பக்தி மார்க்கம் (அன்பின் பாதை), கர்ம மார்க்கம் (செயலின் பாதை) ஆகிய மூன்று முக்கிய பாதைகளை அவை விளக்குகின்றன (Ranade, 1926). ஞான மார்க்கம் என்பது தத்துவ விசாரணை மற்றும் அறிவின் மூலம் பிரம்மத்தை உணர்ந்து கொள்வதை உள்ளடக்கியது. பக்தி மார்க்கம் என்பது கடவுளிடம் அன்பு மற்றும் பக்தியை வளர்ப்பதன் மூலம் பிரம்மத்தை அடைவதை உள்ளடக்கியது. கர்ம மார்க்கம் என்பது சுயநலமற்ற செயல்களைச்

செய்வதன் மூலம் பிரம்மத்தை அடைவதை உள்ளடக்கியது. இந்த மூன்று பாதைகளும் ஒன்றையொன்று பூர்த்தி செய்பவையாகவும், இறுதி இலக்கை அடைய உதவும் கருவிகளாகவும் உபநிஷதங்கள் கருதுகின்றன.

உபநிஷதங்களின் போதனைகள் காலத்தால் அழியாதவை. அவை எல்லா காலத்திலும், எல்லா இடத்திலும் உள்ள ஆன்மீக ஆர்வலர்களுக்கு வழிகாட்டியாக உள்ளன. அவை மனித இருத்தலின் ஆழமான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கின்றன. வாழ்க்கை மற்றும் மரணத்தின் பொருள், நன்மையின் இயல்பு போன்ற கேள்விகளுக்கு அவை தெளிவான விளக்கங்களை அளிக்கின்றன. உபநிஷதங்களின் படிப்பினைகள் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வாழ்க்கையில் அமைதி, மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கத்தை ஊக்குவிக்கின்றன.

இந்து தத்துவத்தின் மீதான உபநிஷதங்களின் செல்வாக்கு ஆழமானது மற்றும் பரந்தது. இந்து தத்துவத்தின் அடித்தளமாக உபநிடதங்கள் திகழ்கின்றன. அவை பல்வேறு தத்துவப் பள்ளிகளின் வளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக அமைந்தன. அத்வைத வேதாந்தம் (ஒன்றல்லாத வேதாந்தம்), விசிஷ்டாத்வைத வேதாந்தம் (தகுதிவாய்ந்த ஒன்றல்லாத வேதாந்தம்), துவைத வேதாந்தம் (இரட்டை வேதாந்தம்) ஆகியவை முக்கியமான தத்துவப் பள்ளிகள் ஆகும். இந்த பள்ளிகள் அனைத்தும் உபநிஷதங்களின் போதனைகளைத் தங்கள் சொந்த வழியில் விளக்குகின்றன. இருப்பினும், அவை அனைத்தும் பிரம்மத்தின் முக்கியத்துவத்தையும், ஆன்மாவின் விடுதலையின் அவசியத்தையும் ஒப்புக்கொள்கின்றன.

உபநிஷதங்கள் முக்கியமாக பிரம்மம், ஆன்மா மற்றும் உலகம் இடையேயான உறவு போன்ற தத்துவக் கருத்துகளை விளக்குகின்றன. உபநிடதங்களின்படி, பிரம்மம் என்பது இறுதி உண்மை, மற்றும் ஆன்மா என்பது பிரம்மத்தின் ஒரு பகுதி. இந்த உலகம் ஒரு மாயை, மற்றும் மாயையை அகற்றும்போது, ஆன்மா பிரம்மத்துடன் மீண்டும் இணைகிறது. இந்த கருத்துகள் அத்வைத வேதாந்தத்தின் வளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக இருந்தன, இது பிரம்மம் மட்டுமே உண்மை என்றும் மற்ற அனைத்தும் மாயை என்றும் கூறுகிறது (ராதாகிருஷ்ணன், 1960).

விசிஷ்டாத்வைத வேதாந்தம் பிரம்மம் என்பது ஒரு நபராகும், மற்றும் ஆன்மா பிரம்மத்தின் ஒரு பகுதி, ஆனால் பிரம்மத்திலிருந்து வேறுபட்டது என்று போதிக்கிறது. ஆன்மா பிரம்மத்துடன் நெருக்கமாக இருக்கலாம், ஆனால் அது ஒருபோதும் பிரம்மத்துடன் ஒன்றிணைவதில்லை. இந்த கருத்தும்

உபநிடதங்களின் போதனைகளிலிருந்து பெறப்பட்டது, இது பிரம்மம் ஒரு பண்பு அல்லது குணங்களைக் கொண்டிருப்பதைக் குறிக்கிறது (தத்தா, & சட்டர்ஜி, 2007).

துவைத வேதாந்தம் பிரம்மம் மற்றும் ஆன்மா இரண்டு தனித்தனி உண்மைகள் என்று கற்பிக்கிறது. ஆன்மா எப்போதும் பிரம்மத்திலிருந்து வேறுபட்டது, மேலும் அவை ஒருபோதும் ஒன்றிணைவதில்லை. உபநிடதங்களில் உள்ள சில வசனங்களின் அடிப்படையில், இந்த கருத்தும் முந்தைய வேத நூல்களின் முரண்பாடுகளை தீர்க்க முயல்கிறது (சர்மா, 1962).

மேலும், உபநிடதங்கள் கர்மா மற்றும் மறுபிறப்பு தத்துவத்தை வலியுறுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு செயலும் ஒரு விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது, மேலும் ஒரு நபரின் செயல்கள் அவர்களின் எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கின்றன. இந்த தத்துவம் இந்து தத்துவத்தின் அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் முக்கியமானது மற்றும் அறநெறி மற்றும் ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்துகிறது.

முடிவில், உபநிடதங்கள் இந்து தர்மத்தின் விலைமதிப்பற்ற பொக்கிஷங்கள். அவை ஆன்மீக ஞானம், தத்துவ நுண்ணறிவு மற்றும் நடைமுறை வழிகாட்டுதல்களை வழங்குகின்றன. அவை மனிதகுலத்திற்கு ஒரு சிறந்த பரிசு. அவற்றைப் படிப்பதும், அவற்றின் போதனைகளைப் பின்பற்றுவதும் நம்மை முக்திக்கு அழைத்துச் செல்லும். உபநிடதங்களின் போதனைகள் வெறும் தத்துவக் கோட்பாடுகள் மட்டுமல்ல, அவை வாழ்க்கையின் ஒரு வழியாகும். அவை நமக்கு எப்படி நல்லொழுக்கமுள்ள வாழ்க்கை வாழ வேண்டும், எப்படி நம் மனதில் அமைதியைக் காண வேண்டும், எப்படி இறுதி உண்மையுடன் ஒன்றிணைவது என்பதைக் காட்டுகின்றன. உபநிடதங்களைப் படிப்பதன் மூலம், நாம் நம்மைப் பற்றியும் உலகத்தைப் பற்றியும் ஆழமான புரிதலைப் பெறலாம்.

தியானம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள், கருத்து அல்லது கடவுள் மீது இடைவிடாமல் கவனத்தை செலுத்தும் ஒரு மனப் பயிற்சி ஆகும் (Swami Vivekananda, 2018). உபநிடதங்களின் குருகுலக் கல்வியின் போது பிரம்மத்தின் உண்மை சீடர்களுக்கு தியானத்தின் முக்கியத்துவம் விளக்கப்பட்டு, அதை அடைவதற்கான வழியாக தியானம் சுட்டிக்காட்டப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது. சாந்தோக்கிய உபநிடதம் (Chandogya Upanishad) தியானத்தின் பல்வேறு நிலைகளை விளக்குகிறது. மேலும், ஆத்மாவை பிரம்மத்துடன் ஒன்றிணைப்பதற்கான வழிகளையும் கூறுகிறது (Olivelle, 1996). அதேபோல, கதோபநிடதம் (Katha Upanishad) ஆன்மாவின் இயல்பையும், தியானத்தின் மூலம்

அதை உணரும் முறையையும் ஆழமாக விவரிக்கிறது (Easwaran, 2009). இந்த இரண்டு உபநிடதங்களும் தியானத்தின் தத்துவார்த்த அடித்தளத்தை அமைப்பதோடு, நடைமுறை பயன்பாட்டை உணர்த்துவதையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

உபநிஷதங்களின் படி, தியானம் என்பது புற உலகத்திலிருந்து மனதை விலக்கி, உள்முகமாகத் திருப்பி, ஆன்மாவின் மீது ஒருமுகப்படுத்துவதாகும். இது மனதை அமைதிப்படுத்தி, எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்தி, தெளிவான உணர்வை அடைய உதவுகிறது. தியானத்தின் மூலம், ஒரு சாதகன் தனது உண்மையான இயல்பை உணர்ந்து, கடவுளுடன் ஒன்றிணைந்து, பிறப்பு இறப்பு சுழற்சியிலிருந்து விடுபட முடியும் என்று உபநிஷதங்கள் கூறுகின்றன. எனவே, உலக துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டு ஆன்மா கடவுளை அடைய தியானமே சிறந்த வழி என்று உபநிடதங்கள் அறுதியிட்டு கூறுகின்றன. மேலும், தியானம் ஒருவரின் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு மட்டுமல்லாமல், மன ஆரோக்கியத்திற்கும் இன்றியமையாதது என்று பல நவீன ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன (Goyal et al., 2014).

உபநிஷதங்கள் தியானத்தை ஒரு கருவியாக மட்டுமல்லாமல், ஒரு வாழ்க்கை முறையாகவும் பார்க்கின்றன. தியானம் என்பது ஒருவரின் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டிய ஒரு பயிற்சி. இது ஒருவரின் எண்ணங்களையும், செயல்களையும், நடத்தையையும் மாற்றியமைக்க உதவுகிறது. தியானத்தின் மூலம், ஒருவர் கருணை, அன்பு, மற்றும் இரக்கம் போன்ற நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று உபநிஷதங்கள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன. இது தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாமல், சமூக நல்லிணக்கத்திற்கும் வழிவகுக்கும் ஒரு கருவியாக பார்க்கப்படுகிறது. உதாரணமாக, மைத்ரி உபநிடதம் (Maitri Upanishad) தன்னலமற்ற சேவையின் முக்கியத்துவத்தையும், எல்லா உயிர்களிடத்திலும் இரக்கம் காட்டுவதன் அவசியத்தையும் வலியுறுத்துகிறது (Johnston, 1931). இதன் மூலம், தியானம் ஒரு தனிமனிதனை மட்டுமல்லாமல், சமூகத்தையும் மேம்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது என்பதை அறியலாம்.

உசாத்துணை:

- தத்தா, டி.எம்., & சட்டர்ஜி, எஸ்.சி. (2007). இந்திய தத்துவத்தின் அறிமுகம். கொல்கத்தா: கல்கத்தா பல்கலைக்கழகம்.
- ராதாகிருஷ்ணன், எஸ். (1960). இந்திய தத்துவம். லண்டன்: ஜார்ஜ் ஆலன் மற்றும் அன்வின் லிமிடெட்.

- சர்மா, சி.டி. (1962). இந்திய தத்துவத்தின் ஒரு விமர்சன ஆய்வு. பனாரஸ்: தாஸ் குப்தா.

மேற்கோள்கள்

- Easwaran, E. (2009). *The Upanishads*. Nilgiri Press.
- Olivelle, P. (1996). *The early Upanishads*. Oxford University Press.
- Radhakrishnan, S. (1960). *The Principal Upanishads*. George Allen & Unwin Ltd.
- Swami Vivekananda. (2018). *Raja Yoga*. Advaita Ashrama.
- Deussen, P. (1906). *The Philosophy of the Upanishads*. T&T Clark.
- Easwaran, E. (2007). *The Upanishads*. Nilgiri Press.
- Radhakrishnan, S. (1960). *The Principal Upanishads*. HarperCollins Publishers India.
- Ranade, R. D. (1926). *A Constructive Survey of Upanishadic Philosophy*. Bharatiya Vidya Bhavan.

References

- Easwaran, E. (2009). *The Upanishads*. Nilgiri Press.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
- Johnston, C. (1931). *The Mâitrayanî Upanishad: With Commentary of Sri Ramakrishna*. Harvard University Press.
- Olivelle, P. (1996). *The Early Upanishads*. Oxford University Press.
- Swami Vivekananda. (2018). *Raja Yoga*. Advaita Ashrama.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).