This Page Intentionally
Left Blank

செவ்வாய்க் கிழமை

ஸ்ரீ ரமணாச்ரமம்
திருவண்ணாமலை
2002

ஸ்ரீ

உபதேச உந்தியார்

ஆத்ம சாதகருக்கு உறுதியாக துணை நிற்கும் ‘உபதேச உந்தியார்’ என்னும் நூலை அருளிச் செய்தவர் குருபரனான பகவான் ஸ்ரீ (வேங்கட) ரமண மகரிஷி ஆவார்.

தாருகா வனத்தில் தவம் செய்து வந்த முனிவர்கள் பூர்வ கர்ம வினை காரணமாக தவறான வழியிலே (கர்ம காண்டிகளாகப்) போனார்கள்

கர்மமே அல்லாமல், பலனைத் தரும் கடவுள் இல்லை என்று கூறி மூடர்களாகி வஞ்சச் செருக்குற்று இருந்தனர்.

*****

கர்ம பலனைத் தரும் கருத்தாவான கடவுளைப் பழித்து செயல்களைச் செய்ததால் உண்டான பலனை அனுபவித்த ரிஷிகள் கர்வம் நீங்கினர்.

காத்தருள்வாய் என்று வேண்டிய அவர்கள்மீது தனது அருள் பார்வையை சேர்த்து சிவ ரமணன் செய்த உபதேசமே உபதேச உந்தியாராகும்.

ஸ்ரீ

உபதேசவுந்தியார்

பாயிரம்

(வெண்பா)

கன்மமய றீர்ந்துகதி காண நெறிமுறையின்
மன்மமுல குய்ய வழங்குகெனச் — சொன்முருகற்
கெந்தைரம ணன்றெருகுத் தீந்தா னுபதேச
வுந்தியார் ஞானவிளக் கோர்.

(கலித்தாழிசை)

உபோற்காதம்

தாரு வனத்திற் றவஞ்செய் திருந்தவர்
பூருவ கன்மத்தா லுந்தீபற
போக்கறை போயின ருந்தீபற.

கன்மத்தை யன்றிக் கடவு ளிலேயெனும்
வன்மத்த ராயின ருந்தீபற
வஞ்சச் செருக்கின லுந்தீபற.

* * * *

கன்ம பலந்தருங் கர்த்தற் பழித்துச்செய்
கன்ம பலங்கண்டா ருந்தீபற
கர்வ மகன்றன ருந்தீபற.

காத்தரு ளென்று கரையக் கருணைக்கண்
சேர்த்தருள் செய்தன னுந்தீபற
சிவனுப தேசமி துந்தீபற.

உள்முக மனதுடன் இந்த உபதேச சாரத்தைக் கடைபிடித்தால் சுகமானது பொங்கி எழுந்து பொழியும்.

ஞான நூல்களின் சாரமான இந்த உபதேச சாரத்தால், சொரூபத்தைச் சார்ந்தவர்க்கு இன்பம் சேரும். வினைகள் தீர்ந்து, துயரமும் தீரும்.

உட்கொண் டொழுக வுபதேச சாரத்தை
யுட்கொண் டெழுஞ்சுக முந்தீபற
வுட்டுன் பொழிந்திடு முந்தீபற.

சார வுபதேச சாரமுட் சாரவே
சேரக் களிசேர வுந்தீபற
தீரத் துயர்தீர வுந்தீபற.

– முருகனார்.

நூல்

1. கர்மமானது கர்த்தாவாகிய கடவுளின் ஆக்ஞைக்கு உட்பட்டே பலனைத் தருகிறது. தனக்குத்தானே இயங்கும் சக்தியற்ற, தற் சுதந்திரமற்ற கர்மமானது, கர்ம பலனைத் தரும் கடவுளாக எப்படி ஆக முடியும்? அது தானே இயங்கும் செயலற்ற ஜடமேயாகும்.

2. வினைகளின் பலன் அவற்றை அனுபவிப்பதனால் நாசமடைகின்றன. ஆனால் வாசனாரூபமான கர்ம பிரவிருத்தியானது விதை வடிவமாக நின்று ஜீவனை மீண்டும் மீண்டும் கர்மத்தையே செய்யும்படி தூண்டி, பிறவிக் கடலில் ஆழ்த்தி விடுமேயன்றி, மோக்ஷ வீட்டினை அடையச் செய்யாது.

3. பலனின் இச்சையை விடுத்து, ஈசுவரார்ப்பணமாகச் செய்யப்படும் நிஷ்காம்ய கர்மமானது, மனத்திலுள்ள வாசனைகளையும் அழுக்கையும் நீக்கி சித்த சுத்தியைக் கொடுத்து மோக்ஷ வீட்டையடைவதற்கான நேர்மார்க்கத்தைக் காண்பிக்கும்.

4. உடலினாலும், வாக்கினாலும், மனத்தினாலும், செய்யப்படும் பூஜையும் ஜெபமும் தியானமும் ஆகிய இந்த கர்மங்கள், ஒன்றைவிட மற்றொன்று உயர்வான சாதனமாகும்.

5. பஞ்ச பூதங்கள், சூரியன், சந்திரன், ஜீவன் ஆகிய அஷ்ட மூர்த்தங்களாகக் காணும் இந்த உலகம் அனைத்தும், கடவுளின் சொரூபமேயென்று மனதினால் வழிபடுவதே, மிக உயர்ந்த ஈசுவர பூஜையாகும்.

6. உரத்த குரலில் துதித்து வழிபடுவதைவிட, வாய்க்குள்ளேயே ஜபம் செய்வது சிறந்ததாகும். மானசீகமாக ஜபிப்பது அதைவிட சிரேஷ்டமானது. இதுவே தியானம் என்றும் சொல்லப்படும்.

கன்மம் பயன்றரல் கர்த்தன தாணையாற்
கன்மங் கடவுளோ வுந்தீபற
கன்மஞ் சடமதா லுந்தீபற.

வினையின் விளைவு விளிவுற்று வித்தாய்
வினைக்கடல் வீழ்த்திடு முந்தீபற
வீடு தரலிலை யுந்தீபற.

கருத்தனுக் காக்குநிட் காமிய கன்மங்
கருத்தைத் திருத்தியஃ துந்தீபற
கதிவழி காண்பிக்கு முந்தீபற.

திடமிது பூசை செபமுந் தியான
முடல்வாக் குளத்தொழி லுந்தீபற
வுயர்வாகு மொன்றிலொன் றுந்தீபற.

எண்ணுரு யாவு மிறையுரு வாமென
வெண்ணி வழிபட லுந்தீபற
வீசனற் பூசனை யுந்தீபற.

வழுத்தலில் வாக்குச்ச வாய்க்குட் செபத்தில்
விழுப்பமா மானத முந்தீபற
விளம்புந் தியானமி துந்தீபற.

7. விட்டுவிட்டு செய்யப்படும் தியானத்தைவிட, ஆற்றின் நீரோட்டத்தைப் போலவும், இடைவெளியற்ற நெய்யின் தாரையைப் போலவும் தொடர்ச்சியாக இறைவனைச் சிந்திப்பதே தியானத்தில் சிறப்புடையதாகும்.

விட்டுக் கருதலி னுறுநெய் வீழ்ச்சிபோல்
விட்டிடா துன்னலே யுந்தீபற
விசேடமா முன்னவே யுந்தீபற.

8. தனக்கன்னியமானவன் என்று மனதில் நினைத்து, இறைவனை தனக்கு வேறாக பாவிப்பதை விட, 'அவனே நான்' என்று பாவிக்கும் அனன்ய பாவமே மிக உயர்ந்ததாகும். இதுவே பாவனைகள் யாவற்றிலும் சிரேஷ்டமானதாகும்.

அனியப்பா வத்தி னவனக மாகு
மனனிய பாவமே யுந்தீபற
வனைத்தினு முத்தம முந்தீபற.

9. மனதினால் இடைவிடாமல் பாவித்துப் பழகிய அந்த பலத்தினால், பாவனையைக் கடந்த, கேவலம் 'இருக்கின்றேன்' என்னும் இருப்புணர்வு மாத்திரமாயுள்ள நிலையைப் பற்றி நிற்பதே, பராபக்தி நிலையாகும்.

பாவ பலத்தினற் பாவனா தீதசற்
பாவத் திருத்தலே யுந்தீபற
பரபத்தி தத்துவ முந்தீபற.

10. நானென்று உதிக்குமிடமாகிய ஆன்மாவில், ஆன்மாகாரமாயிருப்பதே, கர்மம், பக்தி, யோகம், ஞானம் அனைத்தும் ஆகும்.

உதித்த விடத்தி லொடுங்கி யிருத்த
லதுகன்மம் பத்தியு முந்தீபற
வதுயோக ஞானமு முந்தீபற.

11. பிராணயாமத்தை அப்யசித்து, பிராணனை உள்ளே அடக்கி நிறுத்துவதால், விரிந்த வலைக்குள் அகப்படும் பட்சியைப் போல, மனமும் ஒடுங்கிவிடும். இப்படி மனத்தை யோக முறையால் ஒடுக்குவது ஒரு உபாயமாகம்.

வளியுள் ளடக்க வலைபடு புட்போ
லுளமு மொடுங்குறு முந்தீபற
வொடுக்க வுபாயமி துந்தீபற.

12. மனமும் பிராணனுமான இவையிரண்டும் ஒரே இடத்தில் தோன்றி அடங்குகின்றன. மனமானது நினைப்பாகவும் பிராணனானது செயலாகவும், இயங்குகின்ற இரண்டு கிளைகளைப் போல உள்ளன. இவையிரண்டிற்கும் பிறப்பிடமாய் இருப்பதான மூலம் (ஆத்மா) ஒன்றேயாகும்.

உளமு முயிரு முணர்வுஞ் செயலு
முளவாங் கிளையிரண் டுந்தீபற
வொன்றவற் றின்மூல முந்தீபற.

13. மனதின் ஒடுக்க நிலையானது லயமென்றும், நாசமென்றும், இருவகைப்படும். லயத்தில் அபந்திய மனம் மீண்டும் எழக்கூடியதாகும். ஆனால் மனதின் உரு முற்றும் நாசமடைந்து விட்டால் (ஜீவ போதமழிந்து விட்டால்) மீண்டும் எழாது.

இலயமு நாச மிரண்டா மொடுக்க
மிலயித் துளதெழு முந்தீபற
வெழாதுரு மாய்ந்ததே லுந்தீபற.

14. பிராணாயாமாதிகளால் ஒடுங்கிய மனத்தை உணரும் ஒரே வழியில் (விசார மார்க்கத்தில்) செலுத்துவதனால், மனம் தன்னுருவத்தை இழந்து விடும்.

ஒடுக்க வளியை யொடுங்கு முளத்தை
விடுக்கவே யோர்வழி யுந்தீபற
வீயு மதனுரு வுந்தீபற.

15. மனோ நாசமடைந்து யதார்த்தமான தன்னிலையில் நிலைபெற்ற மகாயோகிக்கு செய்ய வேண்டிய செயல் எதுவுமில்லை. ஏனெனில் அவன் தனது சுபாவமான பரிபூரண ஆத்ம ஸ்திதியை, அடையப் பெற்றவன்.

மனவுரு மாயமெய்ம் மன்னுமா யோகி
தனக்கோர் செயலிலை யுந்தீபற
தன்னியல் சார்ந்தன னுந்தீபற.

16. மனமானது பிரபஞ்ச விஷயங்களை அறிவதை விட்டு, தன்னுடைய அறிவொளியை ஆராய்ந்தறிவதே, யதார்த்தமாயுள்ள உண்மை உணர்வாகும்.

17. சதா எண்ணங்களையே பற்றிக் கொண்டிருக்கும் மனதின் உருவமானது எது என்று மறதிக்கு இடங்கொடாமல் விசாரித்தால், மனமென்று ஒரு பொருளே இல்லையென்பது தெளிவாகும். இப்படி விசாரித்தறிவதே முக்தியடைவதற்கான நேர் மார்க்கமாகம்.

18. எண்ணங்களின் தொகுதியே மனமென்று சொல்லப்படுகிறது. எண்ணங்களைவிட்டு மனதை பிரித்துப் பார்க்க முடியாது. தோன்றும் எண்ணங்கள் யாவற்றிற்கும் முதலாவது "நான்" என்னும் எண்ணமேயாகும். தேகத்தை நானென்றபிமானிக்கும் எண்ணமே மனம் எனப்படும்.

19. நானென்ற எண்ணம், உற்பத்தியாகின்ற இடம் எதுவென்று, தனக்குள்ளே நாடி ஆராய்ந்தால், நானென்னும் எண்ணமேயெழாமல் அதனுடைய தலைசாய்ந்து நாசமாகும். இதுவே ஞானத்தையடைவதற்குரிய மார்க்ங்களில் சிறந்ததான ஞானவிசாரமாகும்.

20. நானென்னும் எண்ணம் ஒடுங்கும் இடத்தில் ''நான் நான்'' என்ற போதத்துடன் மாத்திரம் கூடியதொரு இருப்புணர்வு, எந்தவித முயற்சியும் இன்றித்தானாகவே பிரகாசிக்கும். தன்னியல்பாகவே பிரகாசிக்கும் அதுதான் நித்ய பரிபூரண பரவஸ்துவாகும்.

21. நானென்ற சொல்லுக்கு, உண்மைப் பொருளாகயிருப்பது, எக்காலத்திலும் எல்லாவித அவஸ்தைகளிலும் தன்னுடைய தன்மைமாறாது விளங்கும், பரிபூரண வஸ்துவே. தேகத்தை நானென்றபிமானிக்கும் உணர்வற்ற, தூக்கத்திலும் நாம் இல்லாமற் போனோம் என்ற உணர்வு இல்லாததினாலும் நாம் இருந்தோம் என்ற உணர்வு நிரந்தரமாக இருந்து கொண்டேயிருப்பதாலும் நானென்பது அந்த பரவஸ்துவேயாகம்.

22. தேகம், (மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி முதலான) இந்திரியங்கள், மனம், உயிர், இவையெல்லாம் தோன்றுவதற்குக் காரணமான அகந்தை, இவையனைத்தும் தனக்கென்று சுயமாக அறிவோ இருப்போ அற்ற ஜடமானவை. அதனால் இவை சத்தாகிய உண்மை உணர்வும் இருப்புமாகிய ''நான்'' அல்ல.

23. எப்பொழுதும் எங்கும் நிறைந்து விளங்கும், உள்ள பொருளாகிய பரவஸ்துவை உணர்வதற்கோ, அறிந்து கொள்ளுவதற்கோ, உள்ள பொருளுக்கு அன்னியமாக உணரக்கூடிய வேறொரு அறிவில்லாததினால், அந்த உள்ள வஸ்துவே உண்மைப் பொருளாகவும், சித்தாகவும் விளங்குகிறது. அந்த சித்தே நாமாக இருக்கின்றோம்.

24. உண்மை நிலையில், ஈசுவரனும் ஜீவர்களும், ஒரே வஸ்துவாவர். ஈசன் சர்வசக்தியுடையவன், ஜீவன் அசக்தன் என்ற உபாதியின் உணர்வு வேறுபட்டதாகும். இருவருள்ளும் "இருக்கிறேன்" என்னும் உணர்வாகிய சித்பிரகாசத்தின் விளக்கம் ஒன்றேயாகும்.

வெளிவிட யங்களை விட்டு மனந்தன்
னொளியுரு வோர்தலே யுந்தீபற
வுண்மை யுணர்ச்சியா முந்தீபற.

மனத்தி னுருவை மறவா துசாவ
மனமென வொன்றிலை யுந்தீபற
மார்க்கநே ரார்க்குமி துந்தீபற.

எண்ணங்க ளேமனம் யாவினு நானெனு
மெண்ணமே மூலமா முந்தீபற
யானா மனமென லுந்தீபற.

நானென் றெழுமிட மேதென நாடவுண்
ணான்றலை சாய்ந்திடு முந்தீபற
ஞான விசாரமி துந்தீபற.

நானொன்று தானத்து நானானென் றொன்று
தானாகத் தோன்றுமே யுந்தீபற
தானது பூன்றமா முந்தீபற.

நானென்னுஞ் சொற்பொரு ளாமது நாளு
நானற்ற தூக்கத்து முந்தீபற
நமதின்மை நீக்கத்தா லுந்தீபற.

உடல்பொறி யுள்ள முயிரிரு ளெல்லாஞ்
சடமசத் தானதா லுந்தீபற
சத்தான நானல்ல வுந்தீபற

உள்ள துணர வுணர்வுவே றின்மையி
னுள்ள துணர்வாகு முந்தீபற
வுணர்வேநா மாயுள முந்தீபற.

இருக்கு மியற்கையா லீசசீ வர்க
ளொருபொரு ளேயாவ ருந்தீபற
வுபாதி யுணர்வேவே றுந்தீபற.

25. நமது இருப்பின் சொரூபமேயான ஈசுவரனை உணர்வதற்குத் தடையாகவுள்ள, நாமரூப உபாதியை நீக்கி உண்மையை உணர்வதுதான் ஈசுவரனை உணர்வதாகும். ஈசுவரன் நமதுண்மை சொரூபமேயாதலால் உபாதிகள் நீங்கியவுடன் அவன் பரிபூரண ஞான சொரூபமாக ஸ்வயம் பிரகாசிப்பான்.

தன்னை யுபாதிவிட் டோர்வது தானீசன்
றன்னை யுணர்வதா முந்தீபற
தானா யொளிர்வதா லுந்தீபற.

26. மெய்ப்பொருளானது தானாகிய இருப்பும், தன்னிருப்பை அறிந்து கொள்ளுபவனும் ஆகிய இரு பொருளாக இல்லாததால், தான், தனாக இருப்பதே, தன்னை உணர்வதாகம். தன்னிலே தன் மயமாயிருப்பதே தன்மய நிஷ்டையென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

தானா யிருத்தலே தன்னை யறிதலாந்
தானிரண் டற்றதா லுந்தீபற
தன்மய நிட்டையீ துந்தீபற.

27. ஒன்றையறிகிறேன் அல்லது அறியவில்லையென்ற கட்டறிவற்ற, ''இருக்கின்றேன்'' என்ற மெய்யறிவே, சத்சித் சொரூபமான ஆத்ம ஞானமாகம். இதுவே பரமார்த்தமான உண்மையுமாகும். தனக்கன்னியமாக எதிரிட்டுச் சுட்டறிவதற்கு ஒன்றும் இல்லை.

அறிவறி யாமையு மற்ற வறிவே
யறிவாகு முண்மையீ துந்தீபற
வறிவதற் கொன்றிலை யுந்தீபற.

28. தன்னுடைய சுபாவமான நிலை எது என்று சந்தேக விபரீதமற தெரிந்து கொண்டால், ஆதியற்றதும் முடிவற்றதும், எங்கும் நிறைந்த சச்சித்தானந்த இன்புருவான பரிபூரண வஸ்துவே நாமாக விளங்குவோம்.

தனுதியல் யாதெனத் தான்றெரி கிற்பின்
னனாதி யனந்தசத் துந்தீபற
வகண்ட சிதானந்த முந்தீபற.

29. பந்தப்பட்டவனாக இருக்கிறேனென்றோ, விடுதலையடைந்து விட்டேனென்றோ இரண்டு விதமான உணர்வுமற்று, பரப்பிரம்மத்தின் சொரூபமான பரமானந்த நிலையடைந்து, பரம சுக சொரூபமான நிலையிலிருந்து நழுவாமல் திடமாக நிற்பதே (சைவ வித்தாந்திகள் கூறும்) இறைபணி நிற்றல் என்று சொல்லப்படும்.

பந்தவீ டற்ற பரசுக முற்றவா
றிந்த நிலைநிற்ற லுந்தீபற
விறைபணி நிற்றலா முந்தீபற.

30. நானென்று மகந்தை முற்றும் நாசமடைந்து, தனது சுபாவமான, எப்போதுமுள்ள ஆத்மாவை உணரும் ஞானமெதுவோ, அதுதான் தவங்களுக்கு எல்லாம் மிக சிரேஷ்டமான தவமாகும் என்று, தனதியல்பாக விளங்கும் ஆசாரிய பகவான் ரமணன் அருள்கின்றான்.

*யானற் றியல்வது தேரி னெதுவது
தானற் றவமென்று னுந்தீபற
தானும் ரமணேச னுந்தீபற.

வாழ்த்து

ரிஷிகள் யாவரும் இறைவனது திருவடிகளை வருடி வணங்கினர். வாழ்த்துக்களை முழங்கினர்.

இருடிக ளெல்லா மிறைவ னடியை
வருடி வணங்கின ருந்தீபற
வாழ்த்து முழங்கின ருந்தீபற.

ஆத்ம சாதகருக்கு உறுதியாக துணை நிற்கும் 'உபதேச உந்தியார்' என்னும் நூலை அருளிச் செய்தவர் குருபரனான பகவான் ஸ்ரீ (வேங்கட) ரமண மகரிஷி ஆவார்.

உற்ருர்க் குறுதி **யுபதேச** வுந்தியார்
சொற்ற குருபர னுந்தீபற
சுமங்கள வேங்கட னுந்தீபற.

(இவ்வுபதேச உந்தியாரை அருளிச் செய்த) பகவான் ரமணருக்கு பல்லாண்டு; பல்லாண்டு பற்பல நூறாயிரம் பல்லாண்டு; பல்லாண்டு இப்பூவுலகில் வாழியவே.

இதை இசையோடு பாடுபவர்களும் இனிதாக கேட்பவர்களும் குற்றமற்ற முறையில் இதன் பொருளை உணர்ந்து அனுபவிப்பவர்களும் பல ஊழிக் காலம் வாழ்க.

இந்த உபதேச உந்தியாரைக் கற்பவர்களும், கற்றபடி உணர்ந்து அதில் நிற்பவர்களும் நீடூழி வாழியவே.

பல்லாண்டு பல்லாண்டு பற்பன்னூ றுயிரம்
பல்லாண்டு பல்லாண்டு முந்தீபற
பார்மிசை வாழ்கவே யுந்தீபற.

இசையெடுப் போருஞ் செவிமடுப் போரும்
வசையறத் தேர்வோரு முந்தீபற
வாழி பலவூழி யுந்தீபற.

கற்கு மவர்களுங் கற்றுணர்ந் தாங்குத்தா
நிற்கு மவர்களு முந்தீபற
நீடூழி வாழியே யுந்தீபற.