



தமிழ் இலக்கியங்கள் உணர்த்தும் மந்திரங்களால் பெறும் மனப்பக்குவமும், பிராணயாமமும், குருவின் அவசியமும்

சு. ஞானதீபன்

அ தமிழ்த்துறை, அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, குமாரபாளையம், நாமக்கல்-638183, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Mental Maturity and Pranayama obtained through Mantras

S. Gnanadheepan ^{a,*}

^a Department of Tamil, Government Arts and Science College, Komarapalayam, Namakkal-638183, Tamil Nadu, India.

* Corresponding Author:
gnanadeepan30@gmail.com

Received: 26-08-2021
Revised: 21-10-2021
Accepted: 26-10-2021
Published: 30-10-2021



ABSTRACT

Thirumoolar says that chanting mantras gives benefits to the body. Thirumoolar has said about the glory of Shiva Shiva mantram and Thirumangai Alwar said about Narayana mantra. Thirumoolar also said about the necessity of Pranayama and Guru. It is through the chanting of the mantra that we can realize the divine power and all this are explained in the songs of Thirumoolar. Thiru mantra verses explain pranayama penance in detail.

Keywords: Thirumoolar, Pranayama, Narayana mantra, Guru

முன்னுரை

மந்திரங்களை உச்சரிக்கும் போது உடலுக்கு நன்மை தருகிறது என்பதை மகான் திருமூலர் கூறுகிறார், நாராயணா என்னும் மந்திரத்தின் மகிமையி் திருமங்கை ஆழ்வாரும் சிவ சிவ என்னும் மந்திரத்தின் மகிமையை மகான் திருமூலரும் கூறியுள்ளனர் பிராணயாமத்தின் அவசியம் பற்றியும், குருவின் அவசியம் பற்றியும் மகான் திருமூலர் கூறியுள்ளார்.

மந்திரங்களால் பெறும் மனப்பக்குவம்

புல்லாங்குழலில் உள்ள துளைகளை அடைத்து, விடுவதன் மூலமாக புல்லாங்குழலை வாசிக்கும் போது எண்ணற்ற நாதங்கள் எழுகின்றன. அதுபோல மந்திரங்களை உச்சரிக்கும்போது மூலாதாரமுதல் தூரியம் வரை உள்ள ஆதார மையங்களில் அதிர்வுகள் உண்டாகி நம் உடலுக்கு நன்மை தருகிறது.

“யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்

வான் பற்றி நின்ற மறைபொருள் சொல்கிறேன்

ஊன் பற்றி நின்ற உணர்வுரு மந்திரம்

தான் பற்றப் பற்ற தலைப்படும் தானே” (Manikam, 2004)

என்று திருமூலர் கூறுகிறார். வான் பற்றி நிற்கும் மறைபொருள் அதனை நம் ஊன் பற்றி (ஓவ்வொரு உடல் செல்லிலும் பதியும் படி) உணர்வுடன் கூறும் மந்திரத்தால் தான் பற்றப் பற்ற துரியம் எனப்படும் நம் தலை உச்சி வழியாக நமக்குள் இறை எனப்படும் மறைபொருள் நுழைகிறது. எவ்வளவு உணர்ச்சியுடன் மந்திரத்தை சொல்கிறோமோ அவ்வளவு அதிகம் பலன் கிடைக்கும்.

சிவாய நம, நாராயண நம ஓம் இவை ஐந்து மற்றும் எட்டெழுத்து மந்திரங்கள் ஆகும்.

“வாடினேன் வாடி வருந்தினேன் மனதால் பெருந்துயர் இடும்பையில் பிறந்து

கூடினேன் கூடி யிளையவர் தம்மோ டவர்தரும் கலவியே கருதி

ஓடினேன் ஓடி யுய்வதோர் பொருளாள் உணர்வெனும் பெரும்பதந் தெரிந்து

நாடினேன் நாடி நான் கண்டு கொண்டேன் நாராய ணாவெனும் நாமம்” (Alvarkal, 2019)

என்று திருமங்கை ஆழ்வார் கூறியுள்ளார்.

“சிவ சிவ என்றிலர் தீவினையாளர்

சிவ சிவ என்றிட தீவினை மாளும்

சிவ சிவ என்றிட தேவரும் ஆவர்

சிவ சிவ என்றிட சிவகதி தானே”

என்று திருமூலர் திருமந்திரத்தில் கூறுகிறார்.

மந்திரங்களின் மகத்துவம் குறித்து இதன்மூலம் அறியப்படுகிறது.

ஊன் பற்றி நின்ற உணர்வுரு மந்திரம் என்றும் சிவ சிவ என்றிட தீவினை மாளும் என்றும் திருமூலர் திருமந்திரத்தில் கூறுகிறார். நாடினேன் நாடி நான் கண்டு கொண்டேன் நாராய ணாவெனும் நாமம் என்று திருமங்கை ஆழ்வார் கூறியுள்ளார்.

பிராணயாமம்

“ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர் இல்லை

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளருக்கு

கூற்றை உதைக்கும் குறி அதுவாமே” (Manikam, 2004)

என்று திருமூலர் கூறுகிறார். மூச்சு பயிற்சிக்கு வாசி யோகம் என்று பெயர். நாம் சுவம் ஆகாமல் சிவம் ஆக வாசி யோகம் உதவுகிறது. வாசி என்பதை திருப்பிப்போட்டால் சிவா. இது சிவமூச்சு. வலது மூச்சு வள்ளி, இடது மூச்சு தெய்வானை. சரம் சரமாக ஓடுகிற மூச்சை கட்டுப்படுத்தினால் சரவணன். அப்பொழுது முதுமை வராது என்றும் குமரன். சிவனுக்கு உபதேசம் செய்த முருகன் என்றால் வாசியோகம் கைகூடி முருகன் என்ற நிலையை அடையும்போது சீவன் அவனுள் என்ற மரணமில்லாத சிவ நிலை அடைய முடியும் என்பதை உணர்த்துகிறது.

கால் என்றால் காற்று. காற்றின் அம்சம் மூக்கு. மூக்கின் நீட்சியே கால்கள். காலில் வலி என்றால் மூச்சு விடுவதில் தவறு என்று அர்த்தம். மூச்சை சரி செய்தால் கால் வலி நீங்கும். நிமிடத்திற்கு 21600 முறை சுவாசம். இதை 16 வினாடிகள் இழுத்து, 32 வினாடிகள் நிறுத்தி, 64 வினாடிகள் வெளியே விட்டால் அதுவே மூச்சுப்பயிற்சி. பிராணயாமம் குறித்து இதன்மூலம் அறியப்படுகிறது (Vethathiri Maharishi, 2008).

குருவின் அவசியம்

தவத்தை அடைய குருவின் உதவி அவசியம்.

“தெளிவு குருவின் திருமேனி காணல்

தெளிவு குருவின் திருநாமம் செப்பல்

தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்

தெளிவு குருவின் திருவுரு சிந்தித்திருத்தல்” (திருமூலரின் திருமந்திரம்)

என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

குருட்டை நீக்கும் குருவினை நாட வேண்டும். குருட்டை நீக்கா குருவினைக் கொண்டால் குருடும் குருடும் குருட்டாட்டம் ஆடி குழியில் விழுவர் என்று திருமூலர் எச்சரிக்கிறார்.

“மாய விளக்கது நின்று மறைந்திடும்

தூய விளக்கது நின்று சுடர்விடும்

காய விளக்கது நின்று கனன்றிடும்

சேய விளக்கினைத் தேடுகின்றேனே” (Manikam, 2004)

என்று திருமந்திரம் கூறுகிறது. (பாடல் 2340) ஆசை மனது மாய விளக்கு போல அணைந்துவிடும். ஆசை அடக்கப்பட்ட மனது தூய விளக்கு போல சுடர் விடும். ஆனால் ஆசை காற்று வீசினால் தூய விளக்கும் அணைந்துவிடும். ஆசையை எரித்த மனம் காய விளக்கு போல நின்று தீயின் தணல் போல கனன்றிடும். அத்தணலில் ஆசை எனும் காற்று அடித்தால் ஆசை எரிந்து மேலும் கனன்றிடும் சுடர்விடும். இந்த மூன்றாம் நிலையே மன்மதன் என்ற ஆசை மனதை நெற்றிக்கண்ணால் எரித்த சிவ நிலையாகும். இந்நிலையடைந்தவர்களே குரு என போற்றப்படுவர். குரு என்ற நிலை குறித்து இதன்மூலம் அறிய முடிகிறது.

முடிவுரை

உணர்வுடன் கூறும் மந்திரத்தால் தான் பற்றப் பற்ற துரியம் எனப்படும் நம் தலை உச்சி வழியாக நமக்குள் இறை எனப்படும் மறைபொருள் நுழைகிறது என்பதை திருமூலர் பாடல் மூலமாக உணர முடிகிறது. காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளருக்கு கூற்றை உதைக்கும் குறி அதுவாமே என்ற திரு மந்திர வரிகள் பிராணயாம தவம் குறித்து விளக்குகிறது. ஆசை மனதை நெற்றிக்கண்ணால் எரித்த நிலையடைந்தவர்களே குரு என போற்றப்படுவர்.

References

Alvarkal, (2019) Naalayira Divya Prabandham, Gowra Publications, Chennai, India

Manikam, A. (2004) Thirumanthiram, Varthaman Pathippagam, Chennai, India

Vethathiri Maharishi, (2008) Manavalakalai, World Community Service Centre, Vethathiri Publications, Erode, India

Funding: NIL

Acknowledgement: NIL

Conflict of Interest: NIL

About the License:



© The author 2021. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License