Crossian Resonance

A Multidisciplinary Research Journal **ISSN 0976-5417**

(A refereed Biannual Published in June and December)

Vol. 15, No.2, December 2024

https://research.holycrossngl.edu.in/

திருமந்திரம் கூறும் யோக நெறியும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்

ஆன்சிமோள் சி.

தமிழ்த்துறை (சுயநிதி), ஹோலிகிறாஸ் கல்லூரி (தன்னாட்சி), நாகர்கோவில் - 629 004

மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி - 627 012

கட்டுரைச் சுருக்கம்

திருமூலரின் திருமந்திரம், தமிழ் சித்தர் மரபின் முக்கிய நூலாகக் கருதப்படுகிறது. இது யோக நெறி, ஆன்மிக வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம், மற்றும் உடல்-மன உறவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. உடலின் அழுக்குகளை நீக்குவதே யோக நெறியின் முதல் கட்டமாகும். சரியான ஆசனங்கள் மற்றும் பிராணாயாமம் உடலை புனிதமாக்கும். தியானம் மற்றும் பிராணாயாமம் மன அமைதியைப் பாதுகாக்கிறது. மன அழுத்தம் மற்றும் கலக்கம் குறைக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியமே ஆன்மிக முன்னேற்றத்தின் அடிப்படையாகக் கூறப்படுகிறது. உணவின் பக்தி, நன்னடத்தையும் ஆன்ம சுத்தத்தையும் வலியுறுத்துகிறது. திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்ட யோகப் பயிற்சிகள் மற்றும் ஆரோக்கிய வழிமுறைகள், நவீன மருத்துவத்துடன் இணைந்து, இன்று மனஅழுத்தம், உடல் சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு அளிக்கின்றன. திருமந்திரம் யோக நெறி மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றிய விரிவான கற்றல், மனித வாழ்க்கையை முழுமையாக்கும் ஒரு ஆன்மிக வழிகாட்டியாக இன்றைய வாழ்வில் பயன்பாடாக திகழ்கிறது.

முன்னுரை

சித்தர் பாரம்பரியத்தில் தோன்றிய திருமூலர், அறுபத்துமூன்று நாயன்மார்களின் ஒருவராவர். இவர் இயற்றியருளிய திருமந்திரம் பத்தாம் சைவத் திருமுறையாகப் போற்றப்படுகின்றது. திருமூலரின் திருமந்திரம் மெய்ஞ்ஞானத் தத்துவங்களோடு சிறந்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளையும் கொண்டு இயங்குகிறது. திருமந்திரத்தில் யோகமானது உடல், உயிர், உள்ளம், சமூகம் இவற்றின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கின்றது. மன ஆரோக்கியமே சுகவாழ்வுக்கு அடிப்படையாகிறது. இவற்றைப் பற்றி திருமூலரின் பாடலில் ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

இமயம்

“கொல்லான் பொய்கூறான் களவிலான் எண்குணன்
நல்லான் அடக்கமுடையான் நடுச்செய்ய
வல்லான் பகுந்து உண்பான் மாசிலான் கட்காமம்
இல்லான் இயமத்திடை நின்றானே - (திருமந்திரம் - 554)

இப்பாடலில் வரும் நல்லொழுக்கங்களே இயமம் எனப்படுகின்றன. இந்நெறிகள் மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு வழிவகுக்குமெனத் திருமூலர் கருதினார். மனிதனுக்கு ஏற்படும் உடல் தாக்கத்தைவிட உள்ளத்தாக்கமே ஆபத்தானது. உள்ளத்தாக்கத்தால் உடல் நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களான அதிகுருதி அமுக்கம், நரம்புத்தளர்ச்சி என்பன மேற்கூறிய காரணங்களினால் ஏற்படுகின்றன. இப்பாடலில் குறிப்பிடும் எதிர்காரணங்களால் மனிதனின் உடல்நிலையிலும் உளநிலையிலும் சமநிலை

*Corresponding Author: ancymole@holycrossngl.edu.in

பாதிப்படைகின்றன. மனதில் ஏற்படும் குழப்பம், அமைதியின்மையால் இரப்பையில் அமிலம் அதிகமாகச் சுரக்கப்படுகிறது. இதனால் குடற்புண், நித்திரையின்மை ஏற்படுகின்றன. மேலும் மனநோய் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது. மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாதலால் திருமூலர் இமயநெறியை மக்களுக்குப் போதித்து அந்நெறியில் நிற்போர் இறைவன் திருவடிநிழல் சேர்வர் என்று உயர்வு நெறியைப் பாடலில் கூறினார் எனலாம்.

நியமம்

நியமம் என்பது நற்செயல் எனப் பொருள்படும் நல்லனவற்றைச் செய்து ஒழுகுதலே நியமம் என்றார் திருமூலர். இவற்றோடு தூய்மை, அருளுடைமை, ஊன் சுருக்கம், பொறுமை, செம்மை, வாய்மை, உறுதி என்ற நெறிகளில் ஒழுகுதலும் கொலை, களவு, காமம் ஆகியவற்றிலிருந்து நீங்குதலும் நியமம் எனப்படுகிறது.

“தவழ்செயஞ் சந்தோஷம் ஆதீவிகம் தாணஞ்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்த வேள்வி
மகஞ்சிவ பூசையொண் மதிகொல்வீர் ஐந்து
நிலம் பலசெய்யின் நியமத்தன்னானே” - (திருமந்திரம் - 557)

இப்பாடலில் மனதின் எண்ணங்களே செயல்களாக மாறுவதால் நற்சிந்தனை இருப்பின் நல்லொழுக்கம் ஏற்படுகின்றது. பதஞ்சலி முனிவர் இதனைச் சுவாத்தியாயம் என்றார்.

தியானம்

தியானம், மனிதனை நிதானப்படுத்தி அவனது உணர்ச்சிகளைச் சீர்ப்படுத்தி அவனை நிலைத்திருக்கச் செய்கின்றது. இது தன்னடக்கமாகும். சுத்தமான, காற்றுள்ள, அமைதியான, இயற்கையோடு இணைந்த, மனத்தைச் சஞ்சலப்படுத்தாத இடத்தில் ஒரு மெத்தையில் அமர்ந்து எரியும் பசுநெய் விளக்கை உற்றுநோக்கிய வண்ணம் பிரணாயாமம் செய்வதே தியானமாகும். தியானத்தில் ஏற்படும் மனவளர்ச்சியைத் திருமூலர் படி முறைகளாகக் காட்டுகிறார்.

முதல்படி முறையில் மனதில் அடித்தளத்தில் புல் எரிதல்போன்று மெல்லிதாக ஒரு ஒளி தோன்றும். இரண்டாம்படி முறையில் தீபந்தம் எரிவதுபோன்று இருக்கும். தீபந்தத்தில் ஒளியும் புகையும் நன்கு தெரியும். மனவளர்ச்சி கூடியிருக்கும். மூன்றாம் படிமுறையில் தூண்டாமணி விளக்குப் போன்று அகத்தே ஒளி எரியும். மனத்தின் அடித்தளத்தில் சுடர் விட்டு ஒளி பிரகாசிக்கும். வாழ்க்கையில் சஞ்சலம் ஏற்படா மனநிலை ஏற்படும்.

மனமும் உடலும் நோய்க்குரிய காரணிகளில் ஒன்றாகும். எனவே தியானத்தால் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் வழிமுறைகளைத் தியானம் மூலம் திருமூலர் காட்டுகிறார்.

தியானம் ஒரு மனிதனது உணர்ச்சிகளைச் சீர்படுத்தி அவனை நிலைத்து நிற்கச் செய்வது திருமூலர் இதனை,

“நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை
ஓட்டமும் இல்லை உணர்வில்லை தூனில்லை
தேட்டமும் இல்லை சிவன் அவன் ஆமே - (திருமந்திரம் - 604)

பார்வையை மூக்கு நுனியில் வைத்து பிராணனை உள்ளே அடக்கி, அசையாமல் நின்று தியானிப்பவர்களுக்கு அழிவில்லை என்றும் அத்தகு ஆன்மாக்களும் இறைவனோடு ஒன்றித்து நிற்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

ஆசனம்

உடலை ஓம்பும் வழிகளில் ஆசனமும் ஒன்றாகும். ஆசனம் என்பது ஒரு அற்புதமான ஆன்மீக ஒழுக்க நெறியாகும். ஒவ்வொருவகை ஆசனமும் உடலில் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் வலிமையடைய செய்கிறது. ஆசனம் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் தேவையான உறுதியைக் கொடுத்து நீண்ட ஆயுளுக்கு வழிவகுக்கிறது. புலன்களைத் திறமையாகத் தொழிற்படச் செயல்படவும் புலன்களுக்கு அடிமையாகாமல் தடுக்கவும் உதவுகின்றது. இளைஞர்கள் அறிவை வளர்க்கவும் உடலின் உள்ளுறுப்புகளை மென்மையாக்கி அவற்றின் செயலாற்றலைப் பெருக்கி நோய் ஏற்படின் அவற்றைப் போக்கவும் நுணுக்கமான பணியைச் செய்கின்றது. இரத்த அழுக்குகளை வெளியேற்ற தூண்டுகின்றது. பத்மம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திரம், வீரம் சுகாதனம் ஆகிய ஏழு ஆசனங்களையும் அவற்றின் செய்யும்முறை, கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள் என்பனவற்றைத் திருமூலர் திருமந்திரத்தில் கூறபடுகின்றன.

யோக மார்க்கமும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்

திருமூலர் கூறும் யோக மார்க்கம் மனத்தோடு தொடர்புடையது. ஆரோக்கியத்தைப் பேண மணமும் ஒரு காரணியாகிறது. பொதுவாகச் சரிரம் தாக்கப்பட்டால் மனமும் மனம் தாக்கப்பட்டால் சரீரமும் நோய்க்கிடனாகின்றன. எனவே தான் இயமநெறியிலே தீயனவற்றைச் செய்யாது ஒழுகுதலையும் நியமநெறியில் ஊன்சுருக்கம் கூறப்படுகிறது. வள்ளுவர் மருத்துவம் என்ற அதிகாரத்தில் இதே கருத்தைக் கூறினார்.

சமாதி

“பரம்பொருளோடு இரண்டறக் கலந்த நிலையே சமாதி என்கிறது அதர்வேதம். ஆனால் திருமூலர்,

“கற்பனை யற்றுக் கனல்வழியே சென்று
சிற்பனை எல்லாம் சிருட்டித்த பேரொளிப்
பொற்பினை நாடிப் புணர்மதி யோடுற்றுத்
தற்பரமாகத் தகுந்தண் சமாதியே” - (திருமந்திரம் - 628)

எனவும், மேலும்

“மன்மனம் எங்குண்டு வாயுவுமங்குண்டு
மன்மனம் எங்கில்லை வாயவ மங்கில்லை
மன்மனத் துள்ளே மகிழ்ந்திருப் பார்க்கு
மன்மனத் துள்ளே மனோலய மாமே”

என்று விளக்கம் கூறதல் கவனிக்கத்தக்கது. ஒருவன் பல்வகைத் துன்பங்களையும் நீக்கி. அத்துன்பங்கள் தொடர்ந்து வருவதற்குக் காரணமாகவுள்ள மாயை கெடத்தவ நிலையில் பரம்பொருளை அடையலாம் என்கிறார். மேலும் மேலைவாசல் வெளியுலகம் கண்ட பின் காலன் வார்த்தை கனவிலும் இல்லையே என்றும் சமாதியில் எண்ணெட்டுச் சித்தியும் எய்துமே என்றும் கூறுவதால் சமாதியில் ஏற்படக் கூடிய பயன்களையும் உணரக் கூடியதாகவுள்ளது.

முடிவுரை

திருமூலரின் பாடல் வழி மனித உடலின் தொழிற்பாட்டையும் இமயம், நியமம், தியானம், யோக மார்க்கவும் ஆரோக்கிய நெறிமூலம் துன்பங்கள் நீங்கி நிறைந்த இன்ப வாழ்வும் பரம்பொருளின் கிருபையும் கிடைக்க வாய்ப்பாகிறது என்பது மேலே கூறிய கருத்துக்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

துணைநூற் பட்டியல்

1. கலாநிதி இ.பாலசுந்தரம். இலக்கியத்தில் மருத்துவக் கருத்துக்கள். முதற்பதிப்பு. இலங்கை: யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம் 1990.
2. வி. வேனுகோபாலப்பிள்ளை. சித்தர்ஞானக்கோவை. முதற்பதிப்பு. சென்னை: காசி மடம் வெளியீடு 1956.
3. திருபனந்தாள். திருமந்திரம். முதற்பதிப்பு. சென்னை: காசி மடம் வெளியீடு 1951.