ISSN:2582-9599

திருமந்திரத்தில் மனவலிமை

முனைவர் ச. முத்துமாரி, எம்.ஏ., எம். ஃபில்., பி. எச்டி., நெட்., டி.பி.டி.,
தரும மூர்த்தி இராவ் பகதூர் கலவல கண்ணன் செட்டி இந்துக்கல்லூரி,
பட்டாபிராம் , சென்னை -72. Svmm072@gmail.com

1

ஆய்வு நோக்கம்

திருமந்திரத்தில் மனவலிமை என்னும் தலைப்பு இன்றைய ஆய்வுத் தேவையை ஆய்வினது நோக்கமாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. மனவலிமைக்கருத்துக்கள் திருமந்திரத்தில் எந்தெந்த வகையில் காணப்பெறுகின்றன என்பதைப் பல்வேறு வகையில் அணுகுவது இவ்ஆய்வின் நோக்கமாகும். மொழியியல் துறைக்கும், வருங்கால தலைமுறைக்கும் அடிப்படை ஆதாரமாய் இவ்ஆய்வு அமைகின்றது. திருமந்திரத்தில் காணப்பெறும் மனவலிமைக் கருத்துக்களை மீட்டுருவாக்கம் செய்ய வேண்டும் என்ற நோக்கமே இவ்ஆய்வு நிகழ்த்துவதற்குக் காரணமாய் அமைந்தது. திருமந்திரத்தில் மனவலிமைக் கருத்துக்கள் தனித்துவம் பெறுகின்றது. இத்தனித்துவங்களைப் பிரித்தறிந்து அவற்றை விளக்கி ஆராய்வதே இவ்ஆய்வேட்டின் நோக்கமாய் விளங்குகின்றது.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

பன்னிருத் திருமுறைகளில் ஒன்றாக விளங்கக்கூடிய திருமந்திரத்தில் எண்ணற்ற அறக்கருத்துக்கள் பொதிந்துக்கிடக்கின்றன. அவற்றுள் மனவலிமைக் குறித்த- கருத்துக்களாக மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், ஒழுக்கம், பிறன்மனை நயவாமை குறித்து இக்கட்டுரையில் நோக்கப் பெற்றுள்ளது. இம் மனவலிமை கருத்துக்களைப் பின்பற்றி நடப்பதற்கு இவ்வாய்வு பயனுள்ளதாக அமைந்துள்ளது. இவற்றைப்போல எண்ணற்ற மன வலிமைக் கருத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இவற்றையும் ஆய்வு நோக்கில் எடுத்துரைக்கவும் இக்கட்டுரை பயனுள்ளதாக அமையும்.

முன்னுரை

பழங்காலம் தொட்டு இன்றுவரை வழக்கத்திலிருக்கும் இலக்கியத்திற்கும் வாழ்க்கைக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. மக்களின் வாழ்க்கையே இலக்கியத்தின் பாடுபொருளாக அமைந்துள்ளது. இவ்வாறாக தோன்றிய இலக்கியங்கள் ஏராளம். அவற்றுள் சங்ககால இலக்கியம்,சங்கம்மருவியகால இலக்கியம் முக்கியம் ஆனது.

திருமந்திரத்தில் மனவலிமை

பழங்காலம் தொட்டு இன்றுவரை வழக்கத்திலிருக்கும் இலக்கியத்திற்கும் வாழ்க்கைக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. மக்களின் வாழ்க்கையே இலக்கியத்தின் பாடுபொருளாக அமைந்துள்ளது. இவ்வாறாக தோன்றிய இலக்கியங்கள் ஏராளம். அவற்றுள் சங்க கால இலக்கியம் , சங்கம்மருவியகால இலக்கியம் , பக்தி இலக்கியம் என இதன் வரையறை விரிந்து காணப்படுகின்றது. தற்காலத்தில் ஒருசில இளந்தலைமுறையினரிடையே மனங்கள் வலுவிழந்து காணப்படுகின்றன. அதற்கு காரணம் அவர்கள் சரியான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிப்பதில்லை. இவர்கள் தங்களின் மனங்களை வலுப்படுத்திக் கொண்டு சரியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள தமிழ் இலக்கியங்களில்

எண்ணற்ற மன வலிமைக் கருத்துக்கள் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் குறிப்பாக திருமந்திரத்தில் இடம்பெற்றுள்ள மனவலிமைக் கருத்துக்கள் சிலவற்றை ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

முக்கியமாக மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம், ஒழுக்கம் போன்றவற்றை மேற்கொள்வது உடல் நிலையையும், மனநிலையையும் ஒருமுகப்படுத்த உதவும். மனதும், உடலும் ஒருமுகப்படுவதனால் மனவலிமை மற்றும் தைரியம் அதிகரிக்கும். ஒரு மனிதன் மனதை வலிமையாக வைத்துக் கொண்டால் மட்டுமே, உடல்நிலையை சீராக வைத்திருக்க முடியும்.

மூச்சுப்பயிற்சி (பிராணாயாமம்)

பிராணயாமா அல்லது பிராணயாமம் என்பது ஒரு சமசுகிருத சொல், அதற்கு "பிராணா அல்லது மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்தல்" என்று பொருள். இம்மூச்சுப் பயிற்சியை நாள்தோறும் மேற்கொள்வதன் மூலம் எந்தவித நோயும் நம்மை அனுகாமல் உடலானது வலிமை பெற்று விளங்கும். தி ஸ்பைனல் செர்பண்ட்" இன்: ஹார்பர் அண்ட் பிரௌன், என்ற நூலை இயற்றியவரான தாமஸ் மெக்ஈவிலெ "பிராணா"வை "உயிர்-வலிமை" என்று மொழிபெயர்க்கிறார்[1] எனவே உடல் வலிமை பெறும்போது உயிரும் வலிமைப் பெறுகின்றது .

ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக்கொண்டு ஏறும் குதிரைமற்று ஒன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப் பற்றுக் கொடுக்கும் கொடாதுபோய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுந்திடும் தானே . **திருமந்திரம் - 564**

இப்பாடல் மெய்ப்பொருளை (முழுமுதற் கடவுளை) நினைந்து பிராணயாமம் செய்வோர் தம் மனத்தை அடக்கவல்லவர் என்பது உணர்த்துகின்றது. உடலாகிய ஊரில் ஐம்பொறிகளுக்கு (மெய் , வாய் , கண்,மூக்கு,செவி என்னும் ஐம்பொறி) தலைவனாக உள்ளவன் மனம். அவன் நன்மைப் பெறும் நோக்குடன் ஏறிச் செலுத்தும் குதிரை ஒன்று உள்ளது. அது மூச்சுக்காற்று. இம்மூச்சுக்காற்றாகிய குதிரையை முறைப்படி செலுத்தி (முறையாக மூச்சுப்பயிற்சி செய்து) பயிற்சி மேற்கொண்டால் மனம் அலை பாயாது ஒருமுகப்பட்டு வலிமைப்பெறும். மேலும் இறைவன் திருவடிகளைப் பற்றி இருக்கும் மெய்யன்பர்களுக்கு அடங்கி வசப்படும் பொய்ம்மையாளர்க்குக் கட்டுப்படாது துள்ளி யோடி அன்னாரைக் கீழே வீழ்த்தி விடும் என்பது கருத்து.

இங்கு ஐவர்க்கு நாயகன் என்று குறிப்பிடுவது, ஐம்பொறிகட்குத் தலைமையாகிய மனத்தை. ஊர் என்றது பொறிகளுக்கும் மனத்திற்கும் இடமாகிய உடல். உய்தல்-பிறவித் துன்பத்தினின்றும் விடுபடுதல். குதிரை என்றது மூச்சுக்காற்றை. மெய்யர் - என்றும் மாறாத மெய்ப்பொருளாகிய பரம்பொருளைப் பற்றுக்கோடாக எண்ணி ஒழுகுபவர். பொய்யர் - நிலையில்லாத உலகப் பொருள்களே நிலையென நம்பி வாழ்வோர்.

மனம் வசப்படும் தினம் பயின்றால்
ஆரியன் நல்லன் குதிரை இரண்டுள
வீசிப் பிடிக்கும் விரகுஅறி வார்இல்லை
கூரிய நாதன் குருவின் அருள்பெற்றால்

ISSN:2582-9599

வாரிப் பிடிக்க வசப்படும் தானே .　　　　　　　　திருமந்திரம் - 565

மனமாகிய பெரியோன் மிகவும் நல்லவன் . அவனுக்கு வலிமை சேர்க்க வேண்டுமானால் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாகவும். விரைந்தோடிக் கொண்டிருக்கும் அந்தக் மூச்சுக் காற்றை வீசிப் பிடித்து பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் வழியை அறிவார் இல்லை. மூச்சை உள்ளே இழுத்து நிறுத்திப் பின் வெளியேற்றுதல் வீசிப் பிடித்து நிறுத்தும் வழியாகும் அது பலருக்கும் தெரியவில்லை . கூர்த்த நுண்ணறிவு உடைய ஆசான்துணைக் கொண்டு அவர் கற்பித்த வழிப்படி முயன்றால் , அதனை அடக்கி வசப்படுத்த முடியும் (வீசுதல் - வெளிவிடுதல் இரேசகம் எனப்படும் . உள் இழுத்தல் , பூரகம் . நிறுத்துதல் கும்பகம் எனப்படும் . மூச்சுப் பயிற்சியில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன .

மூச்சுப்பயிற்சியின் அளவு முறை

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமக்கால்
ஆறுதல் கும்பம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே

மூச்சுப்பயிற்சியானது மூன்று வகையினை உடையது. ``பூரகம், கும்பகம், இரேசகம்`` என்பதாகும் அவற்றுள், `பூரகம்` என்பது வெளியே உள்ள தூயகாற்று உடலினுள் புகுதற்கு உரிய செயல். இதன் உயர்ந்த அளவு பதினாறு மாத்திரை. இஃது இடை நாடியால் இடமூக்கு வழியாகச் செயல் படுத்த வேண்டும். ``கும்பகம்`` என்பது உள்ளே புகுந்த காற்று அங்கே அடங்கி நிற்றற்கு உரிய செயல். இதன் உயர்ந்த அளவு அறுபத்து நான்கு மாத்திரை. ``இரேசகம்`` என்பது, உள் நின்ற காற்று வெளிப் போதற்கு உரிய செயல். இதன் உயர்ந்த அளவு முப்பத்திரண்டு மாத்திரை. இம்மூன்றும் ஒருமுறை இவ்வளவில் அமைவது ஒரு முழு நிலை மூச்சுப்பயிற்சியாகும். இம் மூன்றும் தம்முள் இவ்வாறு இவ்வளவில் ஒத்து நில்லாது ஒன்றில் மாறுபட்டாலும், மூச்சுப்பயிற்சியினால் பயன் ஏற்படாது.

மேற்கூறியவாறு இறைசிந்தனையுடன் ஐம்பொறிகளை அடக்கி , முச்சுப் பயிற்சி மேற்கொள்ள சொல்லபட்ட கால அளவுகளை குருவின் வழிநடத்தலோடு சரியாக பின்பற்றி செயல்படுத்தி வந்தோமானால் உடல் வலிமையோடு மன வலிமையும் வாய்க்கப் பெறுவோம்.

தியானம்

தியானம் என்பது ஒரு பொருளின் மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் செயலாகும். இது இரண்டு வகைப்படும். அகநிலை மற்றும் புறநிலை, குறிக்கோள் என்பதாகும் பொருள் என்பது ஒரு தெய்வத்தின் வடிவமாக இருக்கலாம், ஒளி, வானம், முதலியனவாக இருக்கலாம். *"குறிக்கோள் தியானம் உபாசனா* என்றும். அகநிலை தியானம் நிதித்யாசனம் அல்லது ஆத்மாவிசாரம் என்றுஅழைக்கப்படுகிறது." [2]

உருவத்துடன் கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட இறைவனை (இஷ்ட தேவதை) அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் குறித்து பல காலம் மனதால் தொடர்ந்து நினைப்பதே குறிக்கோள் தியானம் உபாசனா ஆகும் ஞானம் (தன்னில் மனநிறைவு) அடைய சுகங்களைத் துறந்து, தனிமையில் ஆத்மாவைத் தியானிப்பதே நிதித்யாசனம் ஆகும்.

வருமாகி யீரெட்டுள் வந்த தியானம்
பொருவாக பங்கி பலன்போக மேவல்
உருவாய சத்தி பரத்தியான முன்னுங்
குருவார் சிவத்தியானம் யோகத்தின் கூறே. திருமந்திரம் - 578.

நம் பிறப்பிற்கு காரணமானவை பூதங்கள் ஐந்து , புலன்கள் ஐந்து , கரணங்கள் நான்கு , மாயை ஒன்று , ஆருயிர் ஒன்று . இந்த பதினாறு ஆதாரங்களிலும் நாம் தியானம் செய்வோம் . தியானத்தினால் நம் அறிவும் புலன்களும் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபாடு இல்லாமல் இயங்கச் செய்யலாம். வடிவுடைய சக்தியை நினைத்து செய்யப்படுவது பரத்தியானம் ஒளி உருவான சிவனை நினைத்து செய்வது சிவத்தியானம் ஆகும் . இவ்விரெண்டும் யோகத்தின் இரண்டு பகுதிகளாம் .

கூறு வகை . மெய் , வாய் , கண் , மூக்கு , செவி ஐம்பொறிகள் . நீர் , நிலம் , நெருப்பு , காற்று , ஆகாயம் ஐம்பூதங்கள் . மனம் , புத்தி , சித்தம் , அகங்காரம் - நான்கு அந்தக் கரணங்கள் .

இவற்றில் திருமூலர் குறிக்கோல் தியானம் உபாசனாவைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். சக்தியை நினைந்து செயல்படுத்தக்கூடிய பரத்தியானமும் சிவனை நினைந்து செயல்படுத்தக்கூடிய சிவத்தியானமும் யோகத்தின் இரண்டு பகுதிகளாகும். யோகம் பெறுவதன் மூலம் மனவலிமையடையலாம்.

ஒழுக்கம்

வாழ்தலுக்கான வரைமுறையே **ஒழுக்கம்.** அது வீடுபேறு அடைய உதவும் என்பதால், உயிரைவிட மேலானதாகப் போற்ற வேண்டும்.

பிறன்மனை நயவாமை

பிறன் மனை நயத்தல் என்பது காமத்தினால் தூண்டப்படும் இழிசெயல் ஆகும். அது கொடியது எதனாலும் அடக்க இயலாது. நெருப்பு, புறத்தைச் சுடும். காமம் அகத்தைச சுடும் ஆற்றல் மிக்கது. அதனால் நெருப்பினும் காம விருப்பம் மிகவும் அஞ்சத்தக்கது ஆகும். இவற்றை திருமூலர் கீழ் வரும் பாடல் மூலமாக அழகாக விளக்குகின்றார்

ஆத்த மனையாள் அகத்தில் இருக்கவே
காத்த மனையாளைக் காமுறுங் காளையர்
காய்ச்ச பலாவின் கனியுண்ண மாட்டாமல்
ஈச்சம் பழத்துக் கிடருற்ற வாறே. திருமந்திரம் - பா.எண் : 201

அறத்திற்கு உறுதுணையாய் அமைந்த மனைவி தன் இல்லத்தில் இருக்க அவளை விடுத்துப் பிறன் தனது இல்லத்துள் வைத்துப் பாதுகாக்கின்ற மனைவியைக் கூடுதற்கு விரும்புகின்ற, எருதுபோலும் மாந்தரது தன்மை, தனது தோட்டத்தில் காய்த்துக் கனிந்துள்ள பலாப் பழத்தை உண்ண விரும்பாமல், அயலான் புழைக்கடையில் உள்ள ஈச்சம்பழத்தை உண்பதற்குக் களவினை மேற்கொண்டு துன்புறுந்தன்மை போல்வதாம். எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

நாலடியாரும் இக்கருத்தினை வலியுறுத்துகின்றது.

ISSN:2582-9599

அறம் புகழ் கேண்மை பெருமை இந் நான்கும்
பிறன் தாரம் நச்சுவார் சேரா – பிறன் தாரம்
நச்சுவார் சேரும் பகை பழி பாவம் என்று
அச்சத்தோடு இந் நாற் பொருள்” [3] அறத்துப்பால் – பிறன்மனை இல்லறவியல். செய்யுள் – 82

புண்ணியம், புகழ், தக்கோர் நட்பு, பெருமை ஆகிய இந்நான்கும் பிறன் மனைவியை விரும்புவரிடத்தில் சேராது. மாறாக பகை, பழி, பாவம், அச்சம் ஆகிய நான்கும் வந்து சேரும் என்கிறது.

மனஉறுதியை இழந்து விடக்கூடாது, பிறன்மனை இடத்துச் செல்லும் மனதை அடக்கி நன்னெறியில் நடத்தல் வேண்டும். அங்ஙனம் நன்னெறியில் செயல்படும்போதும் மனவலிமை உண்டாகின்றது என்கிறது திருமந்திரம். வள்ளுவரும் இதையே வலியுறுத்துகின்றார்.

"அறன்கடை நின்றாருள் எல்லாம் பிறன்கடை
நின்றாரின் பேதையார் இல்" திருக் .இல்ல.142

"பிறன்மனை நோக்காத பேராண்மை சான்றோர்க்கு
அறன்ஒன்றோ ஆன்ற ஒழுக்கு" திருக் .இல்ல.148

என்கிறார் வள்ளுவர்.

காமத்தை அடக்குதல் பேராண்மை, பிறன்மனை நோக்காமை பிறருக்கு சிறந்த அறமாகும். சான்றோருக்கோ அதுவே இயல்பான ஒழுக்கம் என்பது கருத்து இக்கூற்றின் படி பிறன் மனை நோக்கா ஒழுக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

முடிவுரை

பன்னிருத் திருமுறைகளில் ஒன்றாக விளங்கக்கூடிய திருமந்திரத்தில் எண்ணற்ற அறக்கருத்துக்கள் பொதிந்துக்கிடக்கின்றன. அவற்றுள் மனவலிமைக் குறித்த கருத்துக்களாக மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், ஒழுக்கம் குறித்து இக்கட்டுரையில் நோக்கப் பெற்றுள்ளது. இம் மனவலிமை கருத்துக்களைப் பின்னற்றி நடப்பதற்கும் இவற்றைப்போல எண்ணற்ற மனவலிமை கருத்துக்கள் இந்நூலில் காணப்படுகின்றன. அவற்றையும் ஆய்வு நோக்கில் எடுத்துரைக்கவும் இக்கட்டுரை பயனுள்ளதாக அமையும்.

முதன்மை நூல்

திருமூலர் திருமந்திரம் மூலமும் விளக்க உரையும் , ஞா. மாணிக்கவாசகர், முதல் பதிப்பு – மே -2003, உமா பதிப்பகம் , சென்னை – 600 001

அடிகுறிப்பு நூல்கள்

1. மெக்ஈவில்லே தாமஸ். "தி ஸ்பைனல் செர்பண்ட்" இன்: ஹார்பர் அண்ட் பிரௌளன், ப. 94.
2. https://vedanta.org/2000/monthly-readings/types-of-meditation-part-1/
3. சமணமுனிவர்கள் இயற்றிய நாலடியார் , புலியூர்கேசிகன் உரை சாரதா பதிப்பகம் ப. 49.