

## பூரணம் தரும் பிராணாயாமம்

**முனைவர் கி.மணிவாசகம்**

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை  
சுவாமி தயானந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி  
மஞ்சக்குடி.

மலர்: 3

இதழ்: 1

தொகுதி: II

மாதம்: ஜூலை

வருடம்: 2018

ISSN: 2454-3993

பூரணம் கண்டோர் இப்பூமியில் திரும்ப வருவதில்லை. பூரணம் என்பது இறைநிலை. இறைநிலையை உணர்வதையும் அடைவதையும் பிறவியின் நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டியது மனிதஇனத்தின் கடமையாகும். ஒருவர் தமது வாழ்வில் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டிய (தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்து ஒக்கல் தான்) ஐவருள் தான் என்பது குறிப்பிடத்தகுந்தது. தன்னை அறிதலே ஞானம். தன்னை அறிந்தபின் தன்னை அர்ச்சிக்கத் தான் இருந்தனனே என்பார் திருமூலர். வயிறுபசிக்கும்போது உணவை உண்டு திருப்தியடைவதுபோல உயிர்பசிக்கும்போது தவமிருந்து நிறை நறுபெறவேண்டும். உற்ற நோய்நோன்றல் உயிர்க்கு உறுகண்செய்யாமை தவத்திற்கு உருவமாகும். தவத்திற்கு அடிப்படை மனம்ஒருமைப்படுதலாகும். மனம் உயிரிலிருந்து பிறக்கிறது.அவ்வகையில் மனம் தன்னை உயிராகவே உணர்ந்து இயற்றுவது தவமாகும். இதையே ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம் என்பார் வள்ளலார். ஐம்புலன்களின் வழியே மிகுதியாகச் சென்று உயிரை அழிக்காமல் புலனடக்கத்தால் உயிரைத்தேயாது ஒழுக்குதலே ஒழுக்கமாகும். ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரும். ஒழுக்கம் மனம் செம்மைப் படுவதால் பெறப்படும். மனம் செம்மைப்பட பிராணாயாமம் பழகவேண்டும். பிராணாயாமம் உயிருக்கு மூலமான மெய்ப்பொருளோடு இணைக்கிறது. மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவாகும். அவ்வகையில் பிராணாயாமம் பற்றிய செய்திகளைக் காண்பதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

### பிராணாயாமம்

மனிதஉயிர் என்பது உடல் உணர்ச்சி அறிவு இவற்றினால் ஆனது. ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையது. உயிர்வாழ்க்கை என்பது இவை அனைத்தின் ஊடாகப் பரவிவருவது. இந்த உயிர்வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமானது பிராணன் ஆகும். பிராணனாகிய ஆற்றலை உணர்வதும் அதை உட்கொள்வதும் பரவச்செய்வதுமான முழுமையான யோகப்பயிற்சியே பிராணாயாமமாகும்.

### பிராணன்

பிராணன் என்பது நம்மால் அறிய முடிந்ததும் அறிய முடியாததுமான இந்த முழுமையான பிரபஞ்சத்திற்கு ஆதாரமாக விளங்கும் இயக்க சக்தியாகும்.

**“ப்ராணஸ்யேதம் வசே ஸர்வம் த்ரிதிவே யத்ப்ரதிஷ்டிதம்  
மாதேவ புத்ரன் ரக்ஷஸ்வ ஸீஸ்ப்ரஜஞ்சாம் சவிதேஹின இதி”**

மூலக்கிரமம் இருப்பவை யாவும் பிராணனின் ஆட்சிக்கு உட்பட்டவை. ஓ பிராணனே உங்கள் குழந்தைகளாகிய எங்களைக் காத்து எங்களுக்குச் செல்வ வளத்தையும் ஞானத்தையும் அருள்வீர்களாக. (பிரச்சனோபநிஷதம் 2-13)

பிராணன் என்பது வெறும் காற்று சக்தி அல்ல. அதுவே முழுச்சக்தியுமாகும். மனித வாழ்வின் மூன்று அவதாரங்களிலும் (விழிப்பு கனவு அளவற்ற உறக்கம்) பிராணன் இருக்கிறது.

### **“பிராணா ஹி பூதனாமாயு**

### **தஸ்மாத் ஸர்யாயுஷமுச்ச்யதே”**

(தைத்திரிய உபநிஷதம் 3-1)

பிராணனே உயிர்வாழ்வு. இது எல்லா உயிர்களிலும் இருக்கிறது.

### **பிராணன் வேறுபெயர்கள்**

பிராணன் என்னும் சக்தி அனைத்தையும் ஊடுருவியது. மனம் உடல் கூட்டமைப்பில் எப்பகுதியை பிராணன் ஆள்கிறது என்பதைப் பொறுத்து வெவ்வேறு பெயர்கள் வழங்குகின்றன.

மூலாதாரத்திலும் மலஜல உறுப்புகளிலும் தங்கியுள்ளது அபானன் ஆகும் பிராணன் என்பது கண் காது, வாய், மூக்கு ஆகிய இடங்களில் தங்குகிறது. இவற்றின் நடுவே சமானன் உள்ளது. இதயத்தின் நாடிகள் 72000 இத்திலும் வியானன் பாய்ந்தோடுகிறது. மேல்நோக்கி எழும்பிப் பாய்வது உதானன் ஆகும். இது நம்மைப் புண்ணிய உலகிற்கு அழைத்துப் போகிறது.

### **பஞ்ச உப பிராணன்கள்**

- |           |   |  |
|-----------|---|--|
| நாகன்     | - | ஏப்பம் விடுதல் மூலம் வயிற்றில் அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. |
| கூர்மன்   | - | கண்இமை கண்பாவையின் அளவு இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.    |
| க்ருகரன்  | - | தும்மல் இருமல் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.             |
| தேவதத்தன் | - | கொட்டாவி விடுதலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.                  |
| தனஞ்ஜயன்  | - | கபத்தைப் பெருக்குகிறது.                                  |

### **பிராணாயாமத்தின் வகைகள்**

பிராணாயாமத்தின் வகைகள் யோகநூல்கள் ஒவ்வொன்றிலும் பல்வேறு நிலைகளில் உணர்த்தப்படுகிறது. ஹட்டநெறி வாஷிஷ்டநெறி கேரண்டசம்ஹிதா ஹதப்ரதிபிகா போன்ற நூல்கள் அவற்றுள் குறிப்பிடத் தகுந்தவை ஆகும். அவ்வகையில் கபாலபதி பஸ்திரிகா சீதலி சீத்காரி ஸதாந்த பிரம்மரி சூரியஅனுலோமவிலோம சந்ரஅனுலோமவிலோம சந்ரபேதனா சூரியபேதனா போன்றவை பிராணாயாமத்தின் சில வகைகள் ஆகும்.

### **திருமூலர் தரும் பிராணாயாமம்**

பிராணனும் மனமும் பிரியாமல் ஒத்து இயங்கினால் பிறந்து இறக்கும் வாழ்வு இனி இல்லை. பூரணநிலையாகிய இறைநிலை உண்டாகும். ஆகவே பிராணனை நாடிகளில் மாற்றி எழுப்பியும் பேச்சில் பொது மவுனம் சாதித்தும் பிராணசக்தியை மிகுதியாகப் பெறுவீராக என்கிறார்.

**பிராணன் மனத்தொடும் பேராது அடங்கில்**

**பிராணன் இருக்கின் பிறப்பு இறப்பு இல்லை**

**பிராணன் மடைமாறிப் பேச்சு அறுவித்துப்**

**பிராணன் அடைவே பேறு உண்டீரே - (திருமந்திரம் -567)**

**ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்**

**காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை**

**காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாராயின்**

**கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே - (திருமந்திரம் - 571)**

மேலும் பிராணாயாமம் செய்யும் முறைபற்றிக் கூறுகையில்

**ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்  
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்  
ஆறதன் முப்பத்தி ரண்டதி ரேசகம்  
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே - (திருமந்திரம் - 568)**

மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது 16 அங்குலமும் வெளிவிடும்போது 32 அங்குலமும் தங்கும்போது 64 அங்குலமும் அமையவேண்டும் என்கிறார். இது பிராணாயாமத்தின் இலட்சிய அளவாகும்.இதை 1: 4 : 2 என்ற விகிதத்திலும் பழகலாம். மூச்சை உள்ளிழுத்தல் ஒருபங்கு. அடக்குதல் நான்கு பங்கு. வெளிவிடுதல் இருபங்கு ஆகும்

**வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கினால்  
பளிங்குலத்த காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்  
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்  
வளியனும் வெட்ட வெளியனும் ஆமே - (திருமந்திரம் - 560)**

**குண்டலினியோகமும் பிராணாயாமமும்**

பிராணாவின் நுட்பமான பொருள்வடிவமாக ஆண்களிடத்தில் விந்துவும் பெண்களிடத்தில் நாதமும் அமைந்துள்ளது. இவற்றின் இருப்பே குண்டல். மூலாதாரமாகிய பராசக்தியை சகஸ்ராரமாகிய சிவத்துடன் கூட்டுகிறபோது உண்டாகும் உணர்வே குண்டலினியோகமாக அறியப்படுகிறது. சிவசக்தி ஒன்றுகூடும் பள்ளியறையாக இந்த மனித உடம்பைக் குறிப்பிடுவர். குண்டலினி முறையான மூச்சுப்பயிற்சியினால் எழுப்பப்பட்டு ஆறு ஆதாரங்களை அது ஊடுருவிச்செல்கிறது. வங் சிங் என்பவற்றில் உள்ள வசியே வாசியாகிய பிராணாவாகும் பிராணனே குண்டலியை உசுப்பி பேரண்ட உணர்வுக்குத் தூண்டுகிறது. அப்போது இந்தத் தூலதேகம் கோடிகூரியப்ரகாசத்தைப் பெற்று திவ்யதேகமாகும் என்பது திருமூலர் வாக்கு.

**“இருக்குமே வாயு இயத்திடி லாண்டு  
குறுக்குள தேகங் கோடி ரவியாம்  
முறுக்குமே காய முன்றாழி காலம்  
வெறுக்குமே ஆசை வேண்டாகும் பாரே”**

என்பதாகும். லயயோகம், ராஜயோகம், ஷட்சக்கரயோகம் என்பவை குண்டலினியோகத்தைக் குறிக்கும் பெயர்களாகும்

**பிராணமனோலயமும் மோட்சமும்**

மனிதப் பிறவிக்குக் கிடைத்துள்ள பகுத்தறிவினாலும் சுதந்திரத்தினாலும் ஆராய்ந்து முயன்று பெறவேண்டிய இறுதியான நோக்கம் மோட்சமாகும். மோட்சம் பிராணாயாமத்தினாலேயே சித்திக்கும். திருமூலர்பெருமானும் பதஞ்சலி மகரிஷியும் வழங்கியுள்ள இயம நியம ஆசனப் பயிற்சிகளைப் பழகிய பின்னர் குண்டலினியைக் கனல வைக்கும் பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் சிவசக்தியைக் கண்டு பிரத்தியாகாரமாகிய சிவத்திலே கரைந்து பிரபஞ்சம் யாவும் சூன்யமாக உணர்ந்து தியானத்திலே அகம் ப்ரம்மாஸ்மியாகி அகம் வேறு ப்ரம்மம் வேறு என்ற நிலைமறைந்து கடவுளிடம் கலக்கும் சமாதிநிலையை நாம் பெறவேண்டும். ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியமாகவேண்டும். இதற்கு உதாரணமாகக் குடத்திற்கு உள்ளே இருக்கும் வெற்றிடமாகிய குடஆகாசம் குடம்உடைந்த பிறகு வெளியில் உள்ள மகாஆகாசத்துடன் கலந்து ஒன்றாகிவிடுவதையும் ஆற்றுநீர் கடலில் கலந்து ஒரே நீராகிவிடுவதையும் கொள்ளலாம்.இத்தகைய உயர்ந்த நிலையை பிராணாயாமமே தரும். ஆகையால் பிராணாயாமம் பழகினால் மட்டுமே மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளியபடி புல் பூண்டு முதலான பிறவிகள் கடந்து மெய்யாகிய சிவத்தின் பொன்னடிகளைக் கண்டு வீடுபேறு அடையமுடியும்.



தமிழன்னையின் தவப்புதல்வியாம் ஓளவைப்பெருமகள் அகவலில் அருளியபடி வாக்கும்மனமும் இல்லா மனோலயத்தில் மோட்சம் பெறலாம் என அறியமுடிகிறது.

#### **பார்வை நூல்கள்**

1. கணபதி, டி.என். போகர் பாடல்கள்.
2. அறிவொளி, அ. யோகக் களஞ்சியம்.
3. ராமநாதன், அரு. சித்தர் பாடல்கள் தொகுப்பு.
4. செந்தமிழ்ச்செல்வி, இதழ்.