<u>பூணூலை பற்றிய சில விதிகள்</u>

சாவித்ரி உபதேசம் தொடங்குவதற்கு யக்ஞோபவீதம்(பூணூல்) ஒரு புனித அடையாளமாக கருதப்படுகிறது. இது ஒரு மனிதன் அனைத்து வேதங்களையும் பாராயணாம் செய்ய தகுதியுள்ளவனாக்குகிறது.

பூணூல் அணிவோர் அதற்கென்று உள்ள விதிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும். முதலில் ச்ராவன உபாகர்மா (ஆவணி அவிட்டம்) அன்று அனியப்பட்ட பூணூல் கீழ்கண்ட ஒவ்வொரு காலத்தின்போதும் மாற்றப்பட வேண்டும்.

- ஜனன மரணங்களால் ஏற்படும் தீட்டுகள் நீங்கும் காலங்களிலும், மாதுர் பிதுர் ஸ்ரார்த்த காலங்களிலும்.
- இறந்தவர்களின் உடல்களை தீண்டிய போது
- யதேச்சையாக பூணூல் அறுந்தபோது
- முடிதிருத்துவோரால் பூணூல் தீண்டப்படும்போது.

- யக்ஞோபவீதம் என்பது மிகப்புனிதமானது. ப்ரஹ்மரூபமானது. சரீத்தில் முதுகெலும்பை ஒட்டி இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை என்னும் மூன்று நாடிகள் ஓடுகின்ற அவயவங்களைத் தழுவி ப்ராணாயாமம் செய்யப்படுகிறது. அவற்றின் அடையாளமாக வெளியில் முப்புரி நூல் அணியப்படுகிறது.
- திருமணம் ஆகாதவர்கள் ஒரு முடிச்சு உபநயனத்தின் போது அணியவேண்டும். திருமணம் ஆனவர்கள் ஒரு முடிச்சு உபநயனத்திற்கும், ஒரு முடிச்சு திருமணத்திற்கும் மற்றொன்று உத்தரீயார்தத்திற்குமாக மொத்தம் மூன்று முடிச்சுகள் அணியவேண்டும்.
- பூணூலில் தெய்வீகமானது. அதில் சாவியையோ, தாயத்தையோ கட்டக்கூடாது. சிலர் முதுகு தினவெடுத்தால் தேய்த்துக் கொள்ளப் பயன்படுத்துகின்றனர். அது விரும்பத்தக்கதல்ல.
- மலசல விசர்ஜன காலத்தில் பூணூலை வலதுகைக்கு மேற்கொண்டுவந்து வலது காதில் சுற்றி மாட்டுதல் வேண்டும். புணர்ச்சி காலத்தில் முதுகில் மாலையாகத் தரித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அதனால் பூணூலின் புனிதத்தன்மை காக்கப்பட்டு திடகாத்திரத்தையும் ஆயுளையும் அளிக்கிறது.
- பிரம்ம குலத்தில் பிறந்தோர்க்கு பூணூல் வேதமுத்திரையாகும். அதை அணியாதோர் வலியர்கள் அதாவது பிரம்மகுல தர்மத்தை விட்டவர்கள் ஆவர்.

இரா. விநாயகமூர்த்தி ஆச்சாரி
காஞ்சீபுரம்,

யக்ஞோபவீத தாரணம்

1. விபூதி தாரனம்

த்ரியம்பகம் யஜாமஹே ஸுகந்திம் புஷ்டி வர்த்தனம்/
உர்வருகமிவ பந்தனாத் ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத்//

ம்ருகீ(மான்) முத்திரையில் விபூதியை எடுத்து மேற்கண்ட மந்திரத்தை சொல்லி கையில் குழைத்து ப்ரணவத்தை(ஓம்) எழுதி த்ரிபுண்ட்ரமாக 16 இடங்களில் வைத்துக் கொல்லவும்.

2. விநாயகர் ப்ரார்த்தனை

ஓம் சுக்லாம் பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்னம் சதுர்புஜம்/
ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத் ஸர்வ விக்னோப சாந்தயே//

என்று தலையில் 5 முறை குட்டிக் கொண்டு நமஸ்காரம் செய்யவும்.

3. ஆசமனம்

ஓம் விஸ்வகர்மனே ஸ்வாஹா
ஓம் ஸநாதனாய ஸ்வாஹா
ஓம் மயாய ஸ்வாஹா
ஸ்ரீ ஜகத்குரு விஸ்வகர்ம பரப்ரஹ்மணே நம: //

குக்குடாசனத்தில் அமர்ந்து (குத்துக்கால் போட்டு) இரு கைகளையும் கால்களுக்கு உள்ளே வைத்துக்கொண்டு முதல் மூன்று மந்திரங்களால் வலது கையை கோகர்னம் மாதிரி வைத்து உளுந்து மூழ்கும் அளவு ஜலம் எடுத்து ப்ரும்ம தீர்த்தமாக, தாவது கையின் அடிபாகத்தில் வருமாறு ஸ்வாஹா எனும் போது சாப்பிட்டு பின் 2 முறை உதட்டை ஜலத்தால் துடைக்கவும். அடுத்த மந்திரத்தை சொல்லி ஜலத்தை கீழே விடவும்.

4. அங்க வந்தனம்

கோவிந்தாய நம: வலது பெருவிரலால் வலது கன்னத்தை தொடவும்
விஷ்ணவே நம: வலது பெருவிரலால் இடது கன்னத்தை தொடவும்
மதுஸூதனாய நம: வலது பெருவிரலால் முகவாய்கட்டையை தொடவும்
த்ரிவிக்ரமாய நம: இடகரமேந்தி வலக்கரத்தை தொடவும்
வாமனாய நம: வலக்கரமேந்தி இடக்கரத்தை தொடவும்
ஸ்ரீதராய நம: ஐந்து விரல்களாலும் வலது புஜத்தை தொடவும்
ஹ்ருஷீகேஸாய நம: ஐந்து விரல்களாலும் இடது புஜம்
பத்மபனாபாய நம: ஐந்து விரல்களாலும் சிரசை தொடவும்
தாமோதராய நம: ஐந்து விரல்களாலும் வாயை தொடவும்
ஸங்கர்ஷணாய நம: ஆள்காட்டி, பெரு விரலால் வலது மூக்கை தொடவும்
வாஸுதேவாய நம: ஆள்காட்டி, பெரு விரலால் இடது மூக்கை தொடவும்
ப்ரத்யும்னாய நம: பவித்ர விரலால் வலக்கண்ணை தொடவும்
அனிருத்ராய நம: பவித்ர விரலால் இடக்கண்ணை தொடவும்
புருஷோத்தமாய நம: சுண்டு விரலால் வலது காதை தொடவும்
அதோக்ஷஜாய நம: சுண்டு விரலால் இடது காதை தொடவும்
நரஸிம்ஹாய நம: நடு மூன்று விரலால் இடது முழங்காலை தொடவும்
அச்சுதாய நம: நடு மூன்று விரலால் வலது முழங்காலை தொடவும்
ஜனார்த்தனாய நம: பெரு, சுண்டு விரலால் நாபியைத் தொடவும்
உபேந்ராய நம: கையை விரித்து இருதயத்தை தொடவும்
ஹரே ஸ்ரீ கிருஷ்ணாய நம: நடு மூன்று விரலால் கண்டத்தை தொடவும்
ஸ்ரீ ஜகத்குரு விஸ்வகர்ம பரப்ரஹ்மணே நம: விரல்களால் தலையை வலமாக சுற்றி சுடக்கவும்

5. ப்ராணாயாமம்

ஓம் ப்ரணவஸ்ய இரு கரத்தால் அஞ்சலித்து
பரப்ரஹ்ம ருஷி : வலக்கையால் சிரசிலும்
பரமாத்மா தேவதா : வலக்கையால் முகத்திலும்
தேவி காயத்ரி சந்த : வலக்கையால் வலது செவியிலும்
ப்ராணாயாமே வினியோக : இரு கைகலாலும் ஹ்ருதயத்தையும் தொடவும்.

ஓம் பூ : ஓம் புவ : ஓகும் ஸுவ : ஓம் மஹ : ஓம் ஜன: ஓம் தப : ஓகும் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸ விதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோயோன: ப்ரசோதயாத் /

வலது பெரு விரல் நுனியில் வலது நாசியையும் மோதிர விரல் நுனியால் இடது நாசியையும் மத்திய விரலை மடக்கி ஆள்காட்டி விரல் நுனியால் நாசி நுனியையும் தொட்டு மேற்கண்ட மந்திரத்தை சொல்லும் போது சுவாசத்தை நிறுத்தி கும்பம் செய்த பிறகு

ஓமாபோஜ்யோதி ரஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்வரோம் //
என்று இரு கைகளாலும் இரு காதுகளை மூடி சொல்லவும்.

6. யக்ஞோபவீத தாரண மந்திரம்

சுகாஸனத்தில் அமர்ந்து வலது தொடைமேல் இடக்கையை வைத்து அதன்மேல் வலக்கை கட்டை விரலால் பூணூலை மாட்டி வைத்துக் கொண்டு கீழ்காணும் சங்கற்ப மந்திரத்தை சொல்லவும்.

(1) முதல் முடிச்சு அணிவதற்கு

மமோபாக்த்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா ஸ்ரீவிஸ்வகர்மண ப்ரீத்யர்த்தம் ச்ரௌத ஸ்மார்த்த விஹித ஸதாசார நித்யகர்மாநுஷ்டாந யோக்யதா ஸித்யர்த்தம் ப்ரஹ்மதேஜ: அபிவ்ருத்யர்த்தம் யக்ஞோபவீத தாரணம் கரிஷ்யே /

யக்ஞோபவீததாரண மஹாமந்த்ரஸ்ய இரு கரத்தால் அஞ்சலித்து
பரப்ரஹ்மரிஷி : வலக்கையால் சிரசில் தொடவும்
த்ருஷ்டுப் சந்த : வலக்கையால் மூக்கில் தொடவும்
பரமாத்மா தேவதா யக்ஞோபவீததாரணே வினியோக : இரு கைகலாலும் ஹ்ருதயத்தை தொடவும்.

பூணுலை எடுத்து வலது உள்ளங்கையில் மாட்டி ப்ரும்ம முடிச்சு மேல் நோக்கியபடி பிடித்து, மற்றொரு முனையை இடது உள்ளங்கையில் பூமியை நோக்கி பஞ்சபாத்திரத்தை மூடியபடி பிடித்து கீழ்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி பூணூலை அணிந்து கொள்க.

யக்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ஆயுஷ்ய மக்ரியம் ப்ரதிமுஞ்ச சுப்ரம் யக்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ ://

பிறகு ஆசமணம் + அங்கவந்தனம் செய்யவும்.

(2) இரண்டாவது முடிச்சு அணிவதற்கு

மமோபாக்த்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா ஸ்ரீவிஸ்வகர்மண ப்ரீத்யர்த்தம் கார்ஹஸ்பத்ய ஸித்யர்த்தம் த்விதிய யக்ஞோபவீத தாரணம் கரிஷ்யே /
என்று முன்பு கூறியபடி சங்கல்பம் செய்யவும்.

யக்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ஆயுஷ்ய மக்ரியம் ப்ரதிமுஞ்ச சுப்ரம் யக்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ ://

என்று இரண்டாவது முடியை அணிந்து கொள்ளவும்.

பிறகு ஆசமணம் + அங்கவந்தனம் செய்யவும்.

(3) மூண்றாவது முடிச்சு அணிவதற்கு

மம ஸர்வ கர்ம ஸித்தயே உத்தரீயார்த்தம் த்ருதீய யக்ஞோபவீத தாரணம் கரிஷ்யே /

என்று முன்பு கூறியபடி சங்கல்பம் செய்யவும்

யக்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத்
ஆயுஷ்ய மக்ரியம் ப்ரதிமுஞ்ச சுப்ரம் யக்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ ://

என்று மூன்றாவது முடியையும் அணிந்து கொள்ளவும்.

பிறகு ஆசமணம் + அங்கவந்தனம் செய்யவும்.

<u>7. பழைய பூனூல அகற்ற</u>

கீழ்கண்ட மந்திரத்தை சொல்லி பழைய பூணூலை அகற்றவும்

உபவீதம் பின்னதந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மலதூஷிதம்/
விஸ்ருஜாமி ஜலே ப்ரம்ஹவர்சோ தீர்க்காயுரஸ்துமே/

பிறகு ஆசமணம் + அங்கவந்தனம் செய்யவும்.

///யக்ஞோபவீத தாரணம் நிறைவுற்றது///

2. போஜன விதி (பரிஷேசன மந்திரம்)

சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன் இலையில் எல்லா பதார்த்தங்களும் பரிமாறி அன்னம் வைத்த பிறகு, இடது கையால் இலையைத் தொட்டுக் கொண்டு, வலது கையில் தீர்த்தம் எடுத்தபடி

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ :

என்று சொல்லி உணவைச் சுற்றி தெளிக்கவும். பிறகு,

தத்ஸ விதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோயோன: ப்ரசோதயாத்/

என்று சொல்லி அன்னத்தை ப்ரோக்ஷிக்கவும். பிறகு,

தேவஸவித: ப்ரஸுவ

என்று அன்னத்தின் மீது நெய் பரிமாறிய பிறகு கொஞ்சம் ஜலம் எடுத்து

ஸத்யம் த்வர்த்தேன பரிஷிஞ்சாமி

என்று மாலை 5 மணிக்கு முன்பும்

ருதம் த்வாஸத்யேன பரிஷிஞ்சாமி

என்று மாலை 5 மணிக்கு பிறகும் இலையைச் சுற்றி விடவும். பிறகு, ஜலத்தை கையில் எடுத்து

அம்ருதோபஸ்தரணமஸி

என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

பிறகு கட்டைவிரல், நடுவிரல் மற்றும் மோதிர விரலால் சில பருக்கை அன்னத்தை கையில் எடுத்து பற்களில் படாமல் கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

ப்ராணாய ஸ்வாஹா
அபானாய ஸ்வாஹா
வ்யாநாய ஸ்வாஹா
உதாநாய ஸ்வாஹா
ஸமாநாய ஸ்வாஹா
ப்ரஹ்மணே ஸ்வாஹா

பிறகு வலது கையால் இலையை தொட்டுக் கொண்டு இடது கையைத் தரையில் உள்ள ஜலத்தால் சுத்தி செய்து

ப்ரஹ்மணிம ஆத்மா அம்ருதத்வாய

என்று மார்பைத் தொட்டு பிறகு சாப்பிடவும்.

சாப்பிட்டபின், கையில் கொஞ்சம் ஜலத்தை போடச் செய்து

அம்ருதாபிதாநமஸி

என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும். மீதி ஜலத்தை இலையைச் சுற்றி

அன்னதாதாஸுகீபவ

என்று சொல்லி கீழே விட்டு எழுந்திருந்து கை அலம்பவேண்டும்.

------------------போஜன விதி முற்றிற்று--------------------