# சித்தர்களின் நெறியில் வேதாத்திரிய யோகம் ஓர் ஒப்பாய்வு

ச. ஞானசம்பந்தன்

உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
International Institute of Tamil Studies

# சித்தர்களின் நெறியில் வேதாத்திரிய யோகம்

## ஓர் ஒப்பாய்வு

ச. ஞானசம்பந்தன்

உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
INTERNATIONAL INSTITUTE OF TAMIL STUDIES
இரண்டாம் முதன்மைச் சாலை
மையத் தொழில்நுட்பப் பயிலக வளாகம்
தரமணி, சென்னை-600 113

வேதாத்திரி அறக்கட்டளைச் சொற்பொழிவு
(அறக்கட்டளை நிறுவியோர் : உலகச் சமுதாய சேவா சங்கம்)

வரிசை எண் : 2

---

## BIBLIOGRAPHICAL DATA


| | | |
|---|---|---|
| Title of the Book | : | Cittarkaḷi̲n ne̲riyil vētāttiriya yōkam ōr oppāyvu |
| Author | : | Mr. S. Gnanasambandan<br>Assistant Technical Officer (Spl.Gr.)<br>Dept. of Polymer Science<br>University of Madras<br>Maraimalai Campus (Guindy)<br>Chennai-600 025 |
| General Editor | : | Dr. T. Mahalakshmi<br>Associate Professor<br>Faculty of Tamil Literature and Manuscriptology<br>International Institute of Tamil Studies<br>Tharamani, Chennai-600 113 |
| Publisher & © | : | International Institute of Tamil Studies<br>II Main Road, C.I.T. Campus,<br>Chennai-600 113<br>Ph: 22542992 |
| Publication No. | : | 732 |
| Language | : | Tamil |
| Edition | : | First |
| Year of Publication | : | 2012 |
| Paper Used | : | 18.6 Kg TNPL Maplitho |
| Size of the Book | : | 1/8 Demy |
| Printing type used | : | 10 Point |
| No. of Pages | : | viii + 232 |
| No. of Copies | : | 1200 |
| Price | : | Rs. 105/- (Rupees One hundred and Five only) |
| Printed by | : | Pavai Printers Private Ltd.,<br>16, Jani Jan Khan Road<br>Royapettah, Chennai - 600 014 |
| Subject | : | A Comparative Study of Siddhar practices and yoga of Vethathri Maharishi |


---

அறக்கட்டளைச் சொற்பொழிவாளர் கருத்துகளுக்கு நிறுவனம் பொறுப்பன்று

முனைவர் கா.மு. சேகர் எம்.ஏ., எம்.ஃபில்., பிஎச்.டி.
இயக்குநர் (மு.கூ.பொ.)
உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
சென்னை – 600 113

## அணிந்துரை

உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் இலக்கியம், கலை, தத்துவம் எனச் சமூகவியல் சார்ந்த நூல்களைத் தமிழ்ச் சமூகத்திற்கு நிறைய வழங்கியிருக்கிறது. தத்துவம் சார்ந்த அடிப்படையில் நூல் முயற்சிகள் பல நடந்துள்ளன. தத்துவம் சாராத எந்த நடைமுறையும் இல்லை. காலந்தோறும் பல மரபுகள் உருவாகி இந்த மானுட உலகை, மனிதர்களை விவாதித்து வந்திருக்கின்றன. உலகம், படைப்பு, சீவராசிகள் குறித்த கண்ணோட்டத்தை ஒவ்வொரு தத்துவமும் விவாதிக்கிறது. சமணம், பௌத்தம், மீமாம்சம், உலகாயுதம் போன்ற மரபுகள் இந்திய நிலப்பரப்பில் தோன்றிப் பல தர்க்கங்களை உருவாக்கியுள்ளன. தொன்மையான தமிழ்ச் சமூகப் பண்பாட்டில் சித்தர் மரபு குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும். இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க சித்தர்கள் உயிர், மனம் போன்ற அக நோக்கிய ஆய்வியலில் ஈடுபட்டு அதற்கு ஒரு வடிவமும் தந்தனர். சித்தர்களின் காலம், எண்ணிக்கை போன்ற விவரங்கள் ஆய்வாளர்களால் சரியானபடி கணிக்க முடியாத போதும் கூட அவர்களின் பாடல்கள், அவர்கள் வழங்கிய மருத்துவ முறைகள் போன்ற விடயங்கள்வழி சமுதாயத்திற்கு மாபெரும் தொண்டினை அளித்துள்ளனர். அந்த வகையில் வேதாத்திரி மகரிஷி தனி மனித அமைதி, சமுதாய அமைதி, உலக அமைதி இவற்றை நோக்கிய தமது பங்களிப்புகளைத் தமது பாடல்கள் வழியாகவும் யோகப் பயிற்சிகள் வழியாகவும் மக்களுக்கு வழங்கியுள்ளார்.

வேதாத்திரி மகரிஷி உலகச் சமாதானம், மனவளக்கலை, மனம், சீவகாந்தம் போன்ற தலைப்புகளில் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதியுள்ளார். சித்தர்கள் வழி ஆன்மீக நெறியினை எளிய மக்களும் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் வடிவமைத்துத் தந்தவர் வேதாத்திரி மகரிஷி. அதனாலேயே அவர் 'பாமர மக்களின் ஞானி' என்று அழைக்கப்பட்டார். அவரது எளிய முறையிலான தியானம், யோகம், தத்துவம் இவையிணைந்த யோக நெறியினைக் கொண்ட மனவளக்கலை யோகம் என்ற நெறியினை உலக மக்களுக்கு அளித்து உலக அமைதி என்ற இலக்கை நோக்கிய பயணத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

இந்நூலில் சித்தர்களின் தத்துவத்தையும் வேதாத்திரிய தத்துவத்தையும் இணைத்த வகையில் ஏராளமான கருத்துக்களை ஒப்பாய்ந்து வழங்கியுள்ள நூலாசிரியர் திரு. ச. ஞானசம்பந்தன் அவர்களுக்கும், இவ் அறக்கட்டளைப் பொறுப்பாளர் முனைவர் தி. மகாலட்சுமி அவர்களுக்கும் மிக்க நன்றி.

இந்நிறுவன வளர்ச்சிக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்து வருவதோடு தம் தனிப்பட்ட அக்கறையைக் காட்டிவரும் **மாண்புமிகு பள்ளிக்கல்வி, தொல்லியல், விளையாட்டு (ம) இளைஞர் நலம், தமிழ் ஆட்சிமொழி (ம) பண்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் திரு.என்.ஆர். சிவபதி** அவர்களுக்கு எமது இதயங்கனிந்த நன்றி.

நிறுவனச் செயல்பாட்டுக்கு உறுதுணையாக இருந்துவரும் தமிழக அரசின் **தமிழ் வளர்ச்சி, அறநிலையங்கள் மற்றும் செய்தித் துறைச் செயலாளர் முனைவர் மூ. இராசாராம் இ.ஆ.ப.** அவர்களுக்கும் எமது மனமுவந்த நன்றி.

அறக்கட்டளைச் சொற்பொழிவின் எழுத்துருவை மெய்ப்புத் திருத்தம் செய்த முனைவர் ஆ. தசரதன் அவர்களுக்கும் மற்றும் நூல் வெளியீடு தொடர்பான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்த நிறுவனப் பணியாளர்கள் மற்றும் இளநிலை உதவியாளர் மற்றும் தட்டச்சர் திருமதி எ.ம. லட்சுமி ஆகியோருக்கும் எம் நன்றிகள் என்றுமுண்டு. இந்நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வரா அச்சகத்தாருக்கு எம் பாராட்டுகள்.

**இயக்குநர்**

# நன்றியுரை

'வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்' என்ற தாரக மந்திரத்தை உலகமெங்கும் கொண்டு சென்றவர் அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி. உலக மக்கள் அனைவரும் நலமுடனும் வளமுடனும் வாழும் போதுதான் உலக அமைதி என்பது சாத்தியமாகும் என்றும், அதற்கு நாம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தும்போது அந்த வாழ்த்து ஓர் அலை இயக்கமாக மாறி, நம் எண்ணத்தினை ஈடேற்றும் என்றும் திடமாக நம்பினார். அந்த வகையில் இந்நூல் அவரின் ஆன்மீகத் தொண்டு சித்தர்கள் அருளிய யோகக் கருத்துகளுடன் இயைந்து உலக மக்கள் அனைவரையும் உயர்த்தும் பண்பாட்டு நெறியாக அமைந்துள்ளது என்பதைப் பதிவு செய்கிறது. இந்த முயற்சியில் என்னை ஈடுபடுத்தி, எப்போதும் எனக்குத் தமது அருட்பேராற்றலை வழங்கி என்னை உய்வித்த அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு எனது நன்றியையும் வணக்கத்தினையும் தெரிவித்துக் கொள்வதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

மகரிஷியின் ஆன்மீகக் கல்வியான யோகமும் மனித மாண்பும் என்ற முதுகலைப் பட்டப்படிப்பினை எனக்கு அளித்து, மகரிஷியின் ஆன்மீகச் சேவையில் என்னை ஈடுபடுத்தி, எல்லா வகையிலும் உதவிய உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கல்விப்பிரிவு இயக்குநர்கள் மற்றும் அனைத்து நிருவாகிகளுக்கும் மனமார்ந்த நன்றியினை உரித்தாக்கிக் கொள்கிறேன்.

வேதாத்திரியின் மனவளக்கலையினை அறிமுகப்படுத்தியதோடு அல்லாமல் ஆன்மீகக் கல்வியில் என்னை ஈடுபடுத்தி, எப்போதும் வழிகாட்டிக்கொண்டிருக்கும் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்ற பேராசிரியர் முனைவர் ஹ.கோதண்டராமன் அவர்களையும் நன்றியோடு நினைவுகூரக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

அருள்தந்தை அவர்களின் மனவளக்கலைப் பயிற்சியினை அளித்த விதத்திலும், ஆசிரியராக என்னை இந்த ஆன்மீகச் சேவையினை ஆற்றுவதற்கான ஊக்கத்தினைத் தொடர்ந்து அளித்து வரும் சென்னை வேளச்சேரி மனவளக் கலை மன்றத்தின் அனைத்து நிருவாகிகளுக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

இந்த ஆய்வு நூலை வெளியிட்டு உதவிய உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனத்தின் இயக்குநர் அவர்களுக்கும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் பெயரில் இந்நிறுவனத்தில் ஏற்படுத்தப்பெற்றுள்ள இவ்வறக்கட்டளையின் பொறுப்பாளரும், இந்த ஆய்வு நூலை உருவாக்கும் முயற்சியில் ஊக்கமும், ஆதரவும் தந்து பெரிதும் உதவியவருமான முனைவர் தி. மகாலட்சுமி அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ச. ஞானசம்பந்தன்

## ஆசிரியரைப் பற்றி . . .

சொந்த ஊர் புதுச்சேரி மாநிலம், காரைக்காலை அடுத்த திருமலைராயன் பட்டினம். தாய் அலமேலு, தந்தை கோ.சண்முகவேலு. காரைக்கால் அறிஞர் அண்ணா கலைக் கல்லூரியில் இளநிலை வேதியியலில் பட்டப்படிப்பு. பின்னர் வேதாத்திரி மகரிஷியின் உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் ஆழியார் கல்விப் பிரிவும் கோவை பாரதியார் பல்கலைக் கழகமும் இணைந்து நடத்திய யோகமும் மனித மாண்பும் என்ற முதுகலைக் கல்விப் பட்டம் (M.A. Yoga for Human Excellence). கடந்த 24 வருடங்களாகச் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் பாலிமர் அறிவியல் துறையில் உதவித் தொழில் நுட்ப அலுவலராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்.

சித்தர்களின் தத்துவங்களோடு வேதாத்திரியின் யோக நெறியினை இணைத்து ஆய்வுக் கட்டுரைகளை இரண்டாம் உலகச் சித்தர் மாநாடு, சென்னை (2008) மற்றும் நான்காவது சித்தர் மாநாடு, மதுரை (2011) சமர்ப்பித்துள்ளார். மேலும், காரைக்காலம்மையார்-மகளிர் திருத்தொண்டில் கடமை உணர்வு, உறுதி இறைத்தொண்டு, என்ற கட்டுரையினையும், 12வது உலகச் சைவ மாநாடு, சிதம்பரம் (2010) அளித்துள்ளார். இவை தவிர, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்திலும் வேதாத்திரிய யோக நெறி பற்றிய கட்டுரையினைச் சமர்ப்பித்துள்ளார்.

வேதாத்திரி மகரிஷியின் உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் சென்னை மண்டலச் செயலாளராக இருந்து சில காலங்கள் பணியாற்றிய பிறகு, தற்போது மனவளக்கலை ஆசிரியராக இருந்து யோகக் கல்வியினை அளிக்கும் தொண்டினைச் செய்து வருகிறார். வேளச்சேரி மனவளக் கலை மன்றத்தின் மூலம் யோகமும் மனித மாண்பும் கல்விப் பயிற்சியினை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தலில் உதவி செய்து வருகிறார்.

## பொருளடக்கம்


| | | பக்கம் |
|---|---|---|
| 1. | உலகை உய்விக்க வந்த உத்தமர் வேதாத்திரி மகரிஷி | 1 |
| 2. | சித்தர்களின் நெறியில் வேதாத்திரிய யோகம் | 9 |
| 3. | குண்டலினி யோகம் | 46 |
| 4. | திருவடியோகம் | 62 |
| 5. | காய கல்ப யோகம் | 82 |
| 6. | மனவளக்கலை யோகம் | 102 |
| 7. | மந்திர யோகம் | 130 |
| 8. | சும்மா இருக்கும் சுகம் (மௌனயோகம்) | 157 |
| 9. | வாசி யோகம் | 172 |
| 10. | குரு நெறி யோகம் | 185 |
| 11. | உணவு நெறியும் உடற்பயிற்சியும் | 199 |
| 12. | தொண்டு யோகம் | 217 |
| | துணைநூல்கள் | 230 |

# 1. உலகை உய்விக்க வந்த உத்தமர் வேதாத்திரி மகரிஷி

'உலகெலாம்' என்று இறையருள் திருவாய் மலர்ந்தருளிப் பெரிய புராணத்திற்கு முதலடி எடுத்துத் தந்தது போலவே இந்த உலகம் முழுவதும் அமைதி தவழ வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் உலகச் சமுதாய சேவா சங்கம் என்ற பெயரில் தமது அருட்பணியினைத் தொடங்கினார் வேதாத்திரி மகரிஷி. சென்னைக்கு அருகில் கூடுவாஞ்சேரியில் 1958இல் இத்தொண்டு நிறுவனத்தைத் தொடங்கிய அவர் தாம் பிறந்த மண்ணில் மட்டும் அல்லாமல் யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர் என்ற முதுமொழிக்கேற்ப உலகம் முழுவதிலும் பரவ வேண்டும் என்று விரும்பியதால், அதனை உலகச் சமுதாய சேவா சங்கம் என்ற பெயரில் தொடங்கினார். மகரிஷியின் அருள் தொண்டினையும் உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் நோக்கம், வளர்ச்சியினையும் இனிக் காண்போம்.

உலக ஒற்றுமை, உலக அமைதி அடைய வேதாத்திரி மகரிஷி 14 அம்சங்களைத் தமது பாடல் மூலம் விளக்கியுள்ளார்.

போரில்லா நல்லுலகம் பொருள் துறையில் சமநீதி
நேர்மையான நீதிமுறை நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி
சீர்செய்த பண்பாடு சிந்தனையோர் வழிவாழ்வு
சிறப்புணர்ந்த பெண் மதிப்பு தெய்வ நீதி வழி வாழ்தல்
தேர்த்திருவிழா தவிர்த்தல் சிறுவர்கட்கே விளையாட்டு
செயல் விளைவு உணர்கல்வி, சீர் காந்த நிலை விளக்கம்
பார்முழுவதும் உணவு, நீர், பொதுவாக்கல், பல கடவுள்
பழக்கம் ஒழித்து உண்மை ஒன்றை வழிபடுதல்
(வேதாத்திரியம் ஞானக் களஞ்சியம் பா.240)

உலக அமைதி என்ற இலக்கினை அடையத் தனிமனித அமைதி அவசியம் என்கிறார் மகரிஷி. தனிமனித அமைதி எப்போது ஏற்படும்? விலங்கினப் பண்புகளான காம, குரோத, மோக, உலோப, மத, மாச்சரியம் என்ற ஆறு குணங்களையும் முறையான பயிற்சியின் மூலம் நல்ல குணங்களாக மாற்றும்போது அடைய முடியும்.

பேராசையினை நிறை மனமாகவும், சினத்தைப் பொறுமையாகவும், கடும்பற்றை ஈகையாகவும், உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மையினை நேர்நிறை உணர்வாகவும் முறையற்ற பால் கவர்ச்சியினைக் கற்பு நெறியாகவும் வஞ்சத்தினை மன்னிப்பாகவும் மாற்றும் போது இந்தச் சமுதாயத்தில் பஞ்சமா பாதகங்கள் நிகழா என்று கூறுகிறார்.

இக்குணங்களை மாற்றுவதற்கு அறிவியல் விளக்கங்களுடன் கூடிய செய்முறைப் பயிற்சிகளை அகத்தாய்வு பயிற்சிகளாக வேதாத்திரி கொடுத்துள்ளார். எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், கவலை ஒழித்தல், சினம் தவிர்த்தல், நான் யார்? என்ற தன்னிலை அறிதல் போன்ற பயிற்சிகளின் மூலம் மனவளக்கலை என்ற பயிற்சி வகுப்புகளைத் தொடங்கி அவற்றின் மூலம் தனி மனிதனை, சமுதாயத்தினை, நாட்டினை, உலகினை அமைதி கொள்ளச் செய்ய முடியும் என்று விரும்பினார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

திருமூலர் முதலான தென்னகத்துச் சித்தர்கள் மரபு நெறி நின்று ஆன்மீகத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட யோகத்தினை உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் மூலம் மக்களுக்கு அளித்து அருட்பணி செய்து வந்தவர் அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி. அவர் சென்னைக்கு அருகில் உள்ள கூடுவாஞ்சேரியில் 1911 ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதம் 14ஆம் நாள் எளிய நெசவாளர் குடும்பத்தில் எட்டாவது குழந்தையாகப் பிறந்தார். சிறு வயது முதலே தமது தாயார் மூலம் பக்திக் கதைகளையும் புராணக் கதைகளையும் ஆர்வமுடன் கேட்டு அறிந்தார். குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக அவர் மூன்றாம் வகுப்பு வரையே படித்தார். பின்னர், குடும்பத் தொழிலான தறி நெய்யும் வேலையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே உணவிற்காகத் தமக்கு அளிக்கப்பட்ட பணத்தைச் சேமித்துத் தனியாக ஆங்கில ஆசிரியர் ஒருவரிடம் ஆங்கிலம் கற்றுக் கொண்டார்.

பின்னர், படிப்படியாக உயர்ந்து, பல்லாயிரம் நபர்களுக்கு வேலை அளிக்கக் கூடிய நெசவுத் தொழிற்சாலையினை உருவாக்கி நடத்தி வந்த அவர் தொழில் நலிவுற்றதன் காரணமாக வறுமையின் பிடியில் அகப்பட வேண்டியதாயிற்று. அப்போதுதான் வறுமை என்றால் என்ன? கடவுள் என்பது எது? மனித வாழ்க்கையின் துன்பத்திற்கான காரணம் என்ன? என்று சிந்தித்தார். இதற்கான விடையினைத் தேடும் வேட்கையினால் பல ஆண்டுகள் மேற்கொண்ட முயற்சியின் விளைவாகத் தமது 35ஆம் வயதில்

தன்னிலை விளக்கமாக இறைநிலையை உணர்ந்தார். அந்த அடிப்படையில், உலக மக்களுக்காக அவர் அளித்த வாழ்க்கை நெறியே மனவளக் கலை என்பதாகும்.

வியாபாரத்தில் ஏற்பட்ட நலிவின் காரணமாகத் தமது சொத்துக்களை இழந்தாலும், அவர் இறைவனை நிந்திக்கவில்லை. சைக்கிளிலும் பேருந்திலும் ஒவ்வொரு இடமாகச் சென்று பயிற்சியினை அளித்து வந்தார். தமது வியாபாரம் செழிப்போடு இருந்திருந்தால் ஒருவேளை சமுதாயத் தொண்டில் ஈடுபடுதல் என்ற தமது இலட்சியம் நிறைவேறாமலே போயிருக்கலாம் என்று தம்மைத் தாமே தேற்றிக்கொண்டார். பிறந்த இத்தனைக் காலம் சமுதாயம் தன்னை ஆளாக்கி இருக்கிறது. தனக்கு உணவு, உடை எல்லாம் அளித்த சமுதாயத்திற்கு அந்தக் கடனைத் திருப்பிக் கொடுக்க இயற்கை என்ற இறையருள் இந்த அருட் பணியினை உலக மக்களுக்கு அளிக்கும் வழியினைக் காட்டி இருக்கிறது. தனி மனிதனாக இருந்து இந்தச் சக்கரத்தைச் சுற்றி வந்த தனக்குத் தற்போது பயிற்சி எடுத்த பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் கூடி அதன் வேகத்தை அதிகப்படுத்தியுள்ளனர். இது அப்படியே நீடிக்கும்போது, அது தானாகவே சுற்றிக்கொள்ளும் என்பது மகரிஷியின் எண்ணமாக இருந்தது.

தம் சகோதரியின் மகளான லோகாம்பாளைத் திருமணம் செய்து கொண்டு இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டே ஆன்மீகத் தேடலிலும் நாட்டம் கொண்டிருந்தார். பரஞ்சோதி மகான் அவர்களைக் குருவாகக் கொண்டு தியானத்தில் ஈடுபட்டு வெகுவாகத் 'தன்னை அறிதல்' என்ற அகத்தாய்வு முறையில் ஈடுபட்டார். சித்தர்களின் நூல்களைக் கற்றுச் சுய முயற்சியின் மூலமாகவே தியான முறைகளில் சிறந்த எளியமுறைக் குண்டலினி யோகத்தினை வகுத்து, உடலினை வருத்தாத உடற்பயிற்சி, தன்னிலை உயர்த்தும் தற்சோதனை, உயிர்ச் சக்தியினைக் கெட்டிப்படுத்தி ஆயுளை நீட்டிக்கும் காயகல்பப் பயிற்சி இவை அனைத்தும் இணைந்த வாழ்க்கை நெறியினை ஆன்மீக நெறியாகக் கொண்டு மனித குலம் உயர அருட்தொண்டினை ஆற்றியுள்ளார்.

காந்தத் தத்துவத்தினை உணர்ந்து, தெய்வ நிலை, உயிர்நிலை, அறிவின் நிலை இவற்றைப் பாமர மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் அறிவியல் விளக்கத்தோடு அளித்துப் பல்வேறு நூல்களையும் சுமார் 2000 கவிகளையும் புனைந்துள்ளார். 1957இல்

உலகச் சமாதானம் என்ற நூலை இயற்றி வெளியிட்டுப் பல்வேறு நாடுகளிலும் உலக அமைதிக்கான சொற்பொழிவினை ஆற்றியுள்ளார்.

இயற்கை மனித குலத்திற்கு இன்பத்தினையே அளிக்கிறது. இயற்கையில் எல்லாம் இன்பமயமாக இருந்தாலும், மனிதன் தொடர்ந்து துன்பங்களையே அனுபவித்து வருவதாக உணர்கிறான். எனவே இத்துன்பங்களைப் போக்கும் விதமாக நான்கு விதமான பயிற்சிகளை வழங்கினார். அவை எளிய முறை உடற்பயிற்சி, எளிய முறை குண்டலினி யோகத் தியானப் பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகள். இப்பயிற்சிகளை அனைவருக்கும் கொண்டு செல்லும் விதமாக 1958இல் கூடுவாஞ்சேரியில் உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தினை நிறுவினார். உலக அமைதி, சமுதாய நலன், தனிமனித அமைதி இவற்றை நோக்கமாகக் கொண்டு தமிழகத்திலும், நாட்டின் பிற பகுதிகளிலும், மற்றும் உலகின் பலவேறு பகுதிகளிலும் மனவளக் கலை மன்றங்களை அமைத்துத் தமது ஆன்மீகப் பணியினைப் பயிற்சிப் பெற்ற ஆசிரியர்களைக் கொண்டு மக்களுக்குக் கொண்டு சேர்க்கும் வகையில் உருவாக்கியுள்ளார்.

பொள்ளாச்சிக்கு அருகே வால்பாறை மலையோரத்தில் ஆழியாறு நீர்த்தேக்கம் அமைந்துள்ள இடத்துக்கருகில் அருட்பெருஞ்சோதி நகரில் 1984இல் வேதாத்திரி மகரிஷி குண்டலினி யோகா மற்றும் காய கல்ப ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளையை நிறுவி ஓங்கார வடிவிலான அறிவுத் திருக்கோயிலை அமைத்து அங்கிருந்தவாறே தியானப் பயிற்சியினை அளித்து வந்து தமது 95ஆவது வயதில், 2006 மார்ச் 28ஆம் தேதி இறைநிலையோடு இணைந்தார்.

தத்துவத்திலே அத்வைதத்தையும், யோகத்திலே இராஜ யோகத்தினையும் பாமர மக்களும் உணர்ந்து கொள்ளும் வகையில் தமது உளப்பயிற்சியினை அமைத்துத் தந்துள்ளார். அதனால் அவர் பாமர மக்களின் ஞானி என்று அழைக்கப்பட்டார். மகரிஷி அவர்களின் ஆன்மீகக் கருத்துகள் பகுத்தறிவிற்கும் அறிவியலுக்கும் இயைந்தவாறு அமைந்துள்ளதால் சாதி மதப் பேதமின்றி அனைவருக்கும் பொதுவானதாக அமைந்துள்ளமை தனிச் சிறப்பாகும்.

சித்த மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி மருத்துவத்திலும் அவருக்கிருந்த அனுபவத்தினைக் கொண்டு உடற்பயிற்சி மற்றும்

உளப்பயிற்சியினை உருவாக்கியதால் 14 வயது முதல் 80 வயது வரையுள்ள ஆண் பெண் அனைவரும் எளிதில் செய்யும் வகையில் அமைந்துள்ளது சிறப்பானதாகும்.

தத்துவ விளக்கம்

பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும், மனித வாழ்வின் நோக்கத்தைப் பற்றியும் தவநிலையில் தாம் பெற்ற அனுபவங்களைக் கவிதைகளாகவும், கட்டுரைகளாகவும், புத்தகங்கள் வாயிலாகவும் மக்களுக்கு அளித்துள்ளார்.

தமது 42ஆவது வயதில் ஒரு பௌர்ணமி நாளில் அருட்பெருஞ்சோதி வள்ளலார் காட்சி தந்து தம்மை ஆட்கொண்டார் என்கிறார் வேதாத்திரி. அதிலிருந்து பத்தாண்டுக் காலத்தில் மகரிஷி எழுதிய கட்டுரைகள், கவிதைகள் அனைத்தும் வள்ளலாரின் கருத்தினை ஒட்டியே அமைந்திருந்தன. மேலும் வள்ளலார் செய்து வந்த கண்ணாடிப் பயிற்சி மற்றும் தீபப் பயிற்சியினைத் தமது எளிய முறை யோகப் பயிற்சியில் சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சியாகச் சேர்த்துள்ளார் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

நான் என்னும் ஆணவத்தை ஒழித்தால் இறைவனை அடைய முடியும் என்று ஆன்மீக நூல்கள் அனைத்தும் அறிவித்தாலும், இதற்கான எளிய முறையினை மகரிஷி மட்டுமே விளக்குகின்றார். நான் என்பது உடல் அல்ல. உடல் ஒரு கருவியே. உயிரே உடலை இயக்குகிறது. பெற்றோரின் மூலம் பெற்ற நமது உடலானது, உயிர் போன பின் பயனற்றுப் போகிறது. அப்பேர்ப்பட்ட உடலைத் தனது என்று எல்லைக் கட்டிக் கொள்ளாமல் இந்தச் சமுதாயத்திற்கு அர்ப்பணித்து விடுதலே சிறந்தது என்கிறார். மேலும் நாம் இந்தச் சமுதாயத்திலிருந்தே வாழ்வின் அனைத்துத் தேவைகளையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதால் நமது அறிவாற்றல், உடலுழைப்பு அனைத்தையும் சமுதாயத்திற்கு அர்ப்பணிப்பதே கடமையாகும் என்கிறார். இதனையே,

பிறப்பு இறப்பிடை உணர்தல் இயக்கமாகி,
நீதிநெறி உணர் மாந்தராகி, வாழும்
நிலையுணர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்
(ஞானக் களஞ்சியம்-இறை வணக்கம் பா.1)

என்கிறார். உடலைச் சமுதாயத்திற்கும், உயிரை இறைவனுக்கும் அர்ப்பணித்தப்பின் எஞ்சியிருப்பது ஒன்றுமில்லை. அப்போது நான் என்பது இறைநிலையில் கரைந்து விடும். அதுவே அகம் பிரம்மாஸ்மி

என்றும், தத்துவமசி என்றும், அறிவே தெய்வம் என்றும் உணரும் நிலையாகும்.

## மகரிஷியின் இலட்சியம்

1. தனி மனிதன் அமைதி பெற வேண்டும்
2. வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவை அனைவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கப்பட வேண்டும்.
3. ஒருவருக்கொருவர் துன்பமளிக்காமல் ஒத்தும், உதவியும் வாழ வேண்டும்.
4. உடலையும் மனத்தையும் நலமாக வைத்துக் கொண்டு மெய்யறிவு பெற வேண்டும்.
5. ஒவ்வொருவரும் முழுமையான வாழ்வினை வாழ்ந்து முழுமைப் பேறு அடைய வேண்டும்.

## மகரிஷியின் நூல்கள்

மகரிஷி தமது தவ ஆற்றல் மூலமாகப் பெற்ற இறை யுணர்வின் அனுபவங்களைப் பாடல்களாகவும், கட்டுரைகளாகவும், நூல்களாகவும் தொகுத்து வெளியிட்டுள்ளார். முக்கிய நூல்களாக உலகச் சமாதானம், மனவளக்கலை, வான்காந்தத் தத்துவம், திருக்குறள் உட்பொருள் விளக்கம் போன்ற தமிழ்நூல்கள் சுமார் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களும் Yoga for Modern Age, Atomic Poison போன்ற ஆங்கில நூல்கள் இருபத்து மூன்றும் அடங்கும்.

## ஞானாசிரியர்கள்

உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கிளைகளாக மனவளக் கலை மன்ற அறக்கட்டளைகள் 307ம் அவற்றைச் சார்ந்த தவமையங்கள் 1694ம் அறிவுத் திருக்கோயில்கள் 111ம் தமிழகம் மட்டுமல்லாது நாட்டின் பிறபகுதிகளிலும் மற்றும் உலகமெங்கும் அமைக்கப்பட்டு அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷியின் பயிற்சியினை அவரின் தொண்டர்கள் தொடர்ந்து அளித்து வருகின்றனர். உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின்கீழ் தகுதிப்பெற்ற ஆசிரியர்கள் சுமார் 6300 பேர் இந்தச் சேவையினை உலக மக்கள் அனைவருக்கும் அளிக்கும் பொறுப்பினை ஏற்றுத் தொண்டாற்றி வருகின்றனர். இது தவிரத் தமிழக அரசின் கல்வித்துறையின் மூலம் கடந்த ஆண்டு 3739 பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்கள் 14,27,299 பேருக்கு மனவளக்

கலை யோகா பயிற்சி உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் மூலம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

**உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கிராமப்புற சேவைத் திட்டம் (WCSC–VSP)**

தற்போது உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் 12 மண்டலங்களில் ஒவ்வொரு மண்டலமும் ஒரு கிராமப் பஞ்சாயத்தைத் தத்தெடுத்து அந்தப் பஞ்சாயத்தைச் சேர்ந்த கிராம மக்களுக்கு முழுமை நல வாழ்விற்கான மனவளக்கலை யோகாவை இலவசமாகக் கற்றுக்கொடுக்க அதன் தலைவர் எஸ்.கே.எம். மயிலானந்தன் ஏற்பாடு செய்துள்ளார். இதன் மூலம் கிராமப் பகுதிகளில் வாழும் மக்கள் நன்னெறி மற்றும் நற்பண்புகளைப் பெற்றுச் சாதி, மத, இன வேறுபாடுகள் இல்லாது அமைதியோடும், நிம்மதியோடும், வாழும் நிலை உண்டாகும் என நிச்சயமாக நம்பலாம்.

யோகமும் மனித மாண்பும் என்ற பண்பாட்டுக்கல்வி

மகரிஷியின் கனவுத்திட்டமான இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டும் யோகக் கல்வியினைப் பல்கலைக் கழகங்கள் மூலமாக வழங்க உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கல்விப் பிரிவான VISION for Wisdom தமிழகத்தின் முன்னணிப் பல்கலைக் கழகங்களுடன் சேர்ந்து யோகமும் மனித மாண்பும் என்ற கல்விப் படிப்பினைச் சான்றிதழ், பட்டயம், பட்டப்படிப்பு மற்றும் முதுகலைப் பட்டப்படிப்பாக அளித்து வருகிறது. இதன் மூலம் 23,534 பேர் பயின்று பயனடைந்துள்ளனர். மேலும் இந்த ஆண்டிலும் 10,468 பேர் இக்கல்வியினைப் பயின்று வருகின்றனர். இது தவிர, தற்போது Ph.D., M.Phil. ஆய்வுக் கல்வியினை மேற்கொள்ளவும் வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் விழாவாக ஒவ்வொரு ஆண்டும்

1. வேதாத்திரிய வேள்வித் தினம் மகரிஷியின் நினைவு நாளான மார்ச் 28ஆம் தேதியும்,
2. உலக அமைதி நாள் வேள்விப் புத்தாண்டு தின வேள்வியாகச் சனவரி முதல் நாள் அன்றும்,
3. உலக அமைதித் தினமாக மகரிஷியின் ஜெயந்தி நாளான ஆகஸ்டு 14ஆம் தேதியும்,

4. ஆண்கள் தங்கள் மனைவியர்களின் மாண்பினை உணரும் வகையில் மனைவி நல வேட்பு நாள், அன்னை லோகாம்பாள் பிறந்த நாளான ஆகஸ்டு 30 தேதியும் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றன. இதனைச் சங்கத்தினைச் சார்ந்த அனைத்து அறக்கட்டளைகளும் ஏற்று நடத்தி வருவதும் குறிப்பிடதக்க நிகழ்வாகும்.

உலக அமைதிக்கான அடித்தளத்தை அமைத்துத் தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தம் வாழ்வினை அருட் தொண்டிற்காகவே அர்ப்பணித்தார். தனிமனித அமைதிக்காக அவர் மேற்கொண்ட முயற்சிகள் நிச்சயம் உலக அமைதி என்ற இலக்கினைச் சென்று அடையும். மகரிஷி மறைந்தாலும், அவரின் தொண்டர்கள் சிறப்பாக அவற்றைச் செய்து முடிப்பார்கள்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

## 2. சித்தர்களின் நெறியில் வேதாத்திரிய யோகம்

சித்தர்கள் தமிழ்ப் பண்பாட்டின் உரைகல்லாகத் திகழ்பவர்கள். தமது மீள்வியற்கைச் சக்திகள் மூலம் செயற்கரிய செயல்கள் பல செய்தவர்கள். அவர்களின் காலம் மற்றும் எண்ணிக்கை போன்ற விபரங்கள் ஆய்வாளர்களால் வேறுபட்டு இருப்பினும் மெய்யுணர்வு, மருத்துவம் மற்றும் ஆன்மீகப் பணிகளில் அவர்களின் பங்களிப்பு அளப்பரியது எனலாம். தங்களைச் சார்ந்துள்ள மக்களுக்கு உதவும் வகையில் சித்த மருத்துவத்தினையும், தவம் மற்றும் யோகப்பயிற்சியின் மூலம் இறையுணர்வினை அறியும் மார்க்கத்தினையும் எளிய முறையில் வழங்கியுள்ளனர். சித்தர்களின் முக்கிய நோக்கமே இந்த உலகில் வாழும் எல்லா உயிர்களும் இறைநிலையை உணர்ந்து இன்புற்று வாழும் வழியினை அருளுவதேயாகும். அந்த வகையில் வேதாத்திரி மகரிஷியும் சித்தர்களின் வழியில் யோக நெறியின் மூலம், எளிய முறை உடற்பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி, அகத்தவம் மற்றும் அகத்தாய்வு போன்ற பயிற்சிகளை இவ்வுலகில் உள்ள எல்லா மக்களும் உணர்ந்து நோயின்றி நீண்ட நாள்கள் இன்பமாக வாழும் வகையில் அருளியுள்ளார்கள். இதுவே உண்மையான இறைத்தொண்டு என்பது மகரிஷியின் கருத்தாகும்.

### வேதாத்திரி நோக்கில் சித்தர் தத்துவம்

வேதாத்திரி மகரிஷி, சித்தர்கள் தத்துவத்தை மூன்று வகையாக எடுத்துரைக்கிறார். அவை முறையே 1) மகிழ்போகம், 2) ஈதல் 3) இறவாமை. மகிழ்போகம் என்பது புலன்களை அளவோடு இயக்குவதன் மூலம் துன்பமில்லாத வகையில் விழிப்பு நிலையோடு இன்பத்தை நுகர்தல். அப்போதுதான் உடலுக்கும் மனதிற்குமான நல்ல உறவு அமையப்பெறும். நீடித்த அகத்தவம், யோகப்பயிற்சிகளின் மூலமும் சித்தர்கள் இறைநிலைக் காட்சியினை எளிதில் உணர்ந்தனர். உடல், உயிர், சீவகாந்தம், மனம் நான்கினையும் அளவோடும் முறையோடும் துய்க்கும் நிலையில் சித்தர்கள் தங்கள் வாழ்வினை மகிழ்போகமாக அனுபவித்துள்ளனர்.

ஈதல் என்பது பிறரது துன்பத்தினைத் தன்துன்பமாக உணர்ந்து அத்துன்பத்தினைப் போக்கும் வகையில் அவர்களுக்குத் தம்மாலான உதவிகளைச் செய்வது. உடலாலும் மனத்தாலும் மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் விளைவிக்காத தன்மையும் பிற உயிர்கள் துன்பப்படும்போது அத்துன்பத்திலிருந்து அவர்களை விடுவிக்க உதவும் வகையிலான செயல்களைச் செய்வதன் மூலமும் மக்கள் மனத்தில் நங்காத இடம் பிடித்துள்ளனர் சித்தர்கள். நோயிலிருந்து விடுபட மூலிகைகளைக் கொண்ட மருத்துவ முறைகளையும், மக்கள் வாழ்வின் இன்றி யமையாத தேவையான நீர், மூச்சுக் காற்று இவற்றை முறையோடு பயன்படுத்தி அவர்களின் துன்பத்தினைப் போக்கி, நோயினை நீக்கி உள்ளனர். தவவாழ்க்கையினை மேற்கொண்டு காட்டிலேயே தங்கிவிட்டபடியால், வன்விலங்குகளிடம் அன்பு பாராட்டித் தங்களை விலங்குகளிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வகையில் பயிற்சியினைத் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். நீண்ட நாள் உணவின்றி, அதே சமயம் உடல் தளர்வுறாத வண்ணம் தேவையான பயிற்சிகளை அறிந்து அவற்றை அனைவரும் தெரிந்துகொள்ளும் வகையில் பாடல்கள் மூலமாகக் கொடுத்துத் தங்களின் ஈகைத் தன்மையினை உணர்த்தியுள்ளனர்.

இறவாமை என்பது நீண்ட நாள்கள் நோயின்றி வாழும் முறை. தங்களது செயல்பாட்டின்மூலம் உடல் நலத்தைப் பேணுதல். மற்ற உயிர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் மனத்தை வளமாக வைத்திருப்பதாலும், தங்களின் உயிர் நிலையினைத் தங்களின் விருப்பம்போல நிலைநிறுத்திக் கொண்டு இந்த உடல் தேவையில்லாதபோது உயிரை உடலிலேயே சுழலவிட்டு என்றும் சிரஞ்சீவியுடன் வாழும் தன்மையான சீவசமாதி என்ற முறையில் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வினை வாழ்ந்துள்ளனர்.

சித்தர்களின் இம் மூன்று தன்மைகளும் யோகத்தில் தனித்துவம் வாய்ந்த நிலைகளாகும். தங்களின் வாழ்வின் மூலம் அவற்றை மக்களுக்கு எடுத்துக்காட்டி அவர்களின் யோக, பண்பாட்டுப் பாரம்பரியத்தை உலகிற்கு எடுத்துரைத்தவர்கள் சித்தர்கள்.

### சித்தர்கள் யார்?

சித்தர்கள் என்றால் சித்துக்கள் செய்பவர்கள். சித்து என்பது எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து கொள்ளும் தன்மை எனப்பொருள்படும். சென்னைப் பல்கலைக் கழகப் பேரகராதி இதற்குப் பதினைந்து

பொருள்களைத் தருகின்றது. அதில் கைகூடப் பெறுதல் என்றும் காணப்பெறுகின்றது. போன காரியம் சித்தியானது என்று கூறும்போது சித்தி என்பது கைகூடுதல் என்பதாகும். சித்திகளைப் பெற்றவர்கள் அதாவது கடவுளைக் கண்டு அறிந்து தெளிந்து சித்தியடைந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்றும் கொள்ளலாம். இதனைக் கடுவெளிச்சித்தர்,

*சீரியலுய ரட்ட சித்தி யார்க்குஞ்*
*சித்திக்குமே சிவன் செயலினால் பத்தி*

இறைவனின் திருவருள் பெற்றுச் சித்தத்தை வென்றவர்கள் சித்தர்கள். சித்தனின் அருளனுபவ நிலையைச் சித்தி என்பர். சித்தி என்பதற்கு அடைதல் எனப் பொருள். சித்+தீ=அறிவையே தீயாக, ஒளியாக உடையவர்கள் என்றும் கொள்ளலாம். மனம், புத்தி, சித்தம் அகங்காரம் என்ற அந்தக் கரணங்கள் நான்கனுள் சித்தமே மூன்றுக்கும் காரணமாக அமைகிறது. சித்து என்ற சொல் சித்தம் என்னும் சொல்லோடு இயல்புடையதாக இருக்கலாம் என்பது சான்றோர் கருத்தாகும்.

சித்து : யோகிகள் தம் ஆன்மீக வாழ்வில் பெறும் பேறு

மந்திரம்: மந்+திரம் மனக்கட்டுப்பாட்டினால் பெறும் சக்தி

தந்திரம்: தன்+திரம் தனது அறிவைப் பயன்படுத்திப் பெறும் சக்தி

சித்துக்களைச் செய்பவர்கள்–பலவகையான அற்புதங்களைச் செய்யக்கூடியவர்கள்

*செத்தவர் தம்மை எழுப்பித் தருகின்ற*
*சித்தர் பிறந்த தமிழ்நாடு*

என்று சித்தர்களின் அற்புதங்களைப் பாரதியார் கூறுவது நோக்கத் தக்கது.

சித்தர்கள்–சித் என்றால் அறிவு; சித்தை உடையவர்கள் சித்தர்கள். சித்தம் என்பதும் அறிவு எனும் பொருள்படும். அறிவைத் தாமாக்கிக்கொண்டவர்கள் அறிவு வடிவமாகத் தம்மை ஆக்கிக்கொண்டவர்கள் பேரறிவு படைத்தவர்கள். இறைவன் அருளால் இறைவனைக் காணும் அறிவைப்பெறுவது சித்து; இதைப்பெற்றவர் சித்தர். சித்தத்தை வென்றவன் சித்தன். கடவுளைக் காணமுற்பட்டவர்கள் பக்தர்கள்; கண்டு தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள்.

மறுவில் செய்தி மூவகைக் காலமும்
நெறியின் ஆற்றிய அறிவன் தேயம்

(தொல்காப்பியம் புறத்திணை செ.75)

தொல்காப்பியம் முக்காலமும் உணர்ந்த சித்தர்களை "அறிவன்" என்று அறிமுகப்படுத்துகிறது. அகத்தியர் திருமூலர் ஆகியோர் "அறிவர்" என்றே அழைக்கப்பட்டனர்.

*கலசயோனிகளாகிய அகத்தியன் முதலியோரும்*
*அறிவர் என்றுணர்க*

என்றும்,

*யோகிகளாய் உபாயங்களான முக்காலம் உணர்ந்த*
*மாமூலர் முதலியோர் அறிவன் தேயத்து அனைநிலை*
*வகையோராவர்*

என்கிறார் நச்சினார்க்கினியர். மகரிஷியும்,

அறிவேதான் தெய்வமென்றார் தாயுமானார்
அகத்ததுதான் மெய்ப்பொருள் என்றெடுத்துக் காட்டி
அறிவதனை அறிவித்தார் திருவள்ளுவர்
அவ்வறிவை அறிவதற்கு முறைகள் சொன்னார்
அறிஞர் திருமூலர் அவ்வறிவில் ஆழ்ந்து
ஆனந்தக் கவியாத்தார் இராமலிங்கர்
அறிவில் அறிவாய் நிலைத்து அறம்வகுத்தோர்
அதை வாழ்ந்து காட்டினோர் நினைவு கூர்வாம்
(ஞானமும் வாழ்வும்-குருவணக்கம் பா.7)

அறிவே தெய்வமென்று அறிஞர்கள் கூறுவதை உறுதிப்படுத்து கிறார்.

அறிவே தெய்வம் என்பதை அகத்தியர், "அறிவு ஆன பூரணமே ஆதி சோதி" என்கிறார். இதில் அறிவு, பூரணம், ஆதி, சோதி இந்நான்கும் தெய்வத்தையே குறிக்கின்றன. மேலும், தாயுமானவர்,

சத்தாகி என் சித்தமிசை குடிகொண்ட அறிவான தெய்வமே என்று கூறுகிறார். அறிவே தெய்வம் என்ற தலைப்பில் பாரதியார்,

*சுத்த அறிவே சிவமென்றுரைத்தார் மேலோர்*

என்றும்,

*ஆன பொருள்கள் அனைத்தினும் ஒன்றாய்*
*அறிவாய் விளங்கு முதற்சோதி நான்*

என்றும் சித்தர்கள் உணர்த்தும் அறிவே தெய்வம் என்பதை

மற்றவர்களும் உரைப்பதைக் காணலாம். இறைநிலையைப் பேரறிவு, பேராற்றல், பேருண்மை எனக்கொண்டவர்கள் சித்தர்கள். வேதாத்திரி மகரிஷியின் நோக்கில் இறைநிலை என்பது சித்தர்கள் கண்ட பேரறிவு, பேராற்றல் பேருண்மையே ஆகும். இதனையே தமது கவிதையில்,

இறைவனைக் கண்டுகொண்டேன் அறிவாய்
இறைவனைக் காணுகின்றேன்
குறைவின்றிக் குற்றமின்றிக் குணத்தில்உயர் அறிவாய்
மறைபொருளாக உள்ள மாபெரும் மெய்ப்பொருளாம்
இறைவனைக் கண்டு கொண்டேன்.

(இறைநிலை இன்பம்-வேதாத்திரி மகரிஷி-
அன்பொளி நவம்பர் 2010 இதழ்)

என்கிறார். மனித வாழ்வின் நோக்கமே ஆறாவது அறிவின் துணைக்கொண்டு இறைநிலை அறிவதே என்பதாகும். மேலும் மகரிஷி தமது பயிற்சி மற்றும் தவக்குடிலை "அறிவுத் திருக்கோயில்" என்று பெயரிட்டு அழைக்கிறார்.

*திருமந்திரம்* சித்தர்களை,

பதமுத்தி மூன்றும் பழுதுதென்று கைவிட்டு
இதமுற்ற பாச இருளைத் துறந்து
மதமற்று எனது, யான் மாற்றி விட்டாங்கே
திதமுற்ற வர்கள் சிவசித்தர் தாமே (பா.2525)

என்று விளக்குகிறது.

தமிழர்கள் நான்கு வகையான முக்தி நிலைகளைக் குறிப்பிடுகின்றார்கள். ஒன்று இறைஉலகில் வாழும் நிலை சாலோகம். இரண்டாவது சாமீபம்-இறைவன் அருகில் வாழ்வது. மூன்றாவது சாரூபம்-இறைவன் வடிவினை அடைதல். நான்காவது சாயுஜ்யம்- இறைவனோடு ஒன்றி இணைவது. சித்தர்கள் இந் நான்கு நிலையினையும் அடைந்தவர்கள். பதமுத்தி என்பது முதல் மூன்று நிலைகளையும் சித்தி என்பது நான்காவது நிலையுமாகும் என்பது திருமூலர் குறிப்பிடுவதாகும். சாயுஜ்ய நிலை என்பது ஒருவன் தன்னுள்ளே சிவத்தை உணர்தல் ஆகும். இதனைத் திருமூலர்,

சித்திக்கு வித்துச் சிவபரம் தானாதல் (திருமந்திரம் 2506)

என்கிறார்.

சித்தர் என்பவர் சிவத்தைக் கண்டவர். சிவத்தை உணர்ந்தோர் சிவசித்தர். முத்திக்கு மூலமாக விளங்குபவர். சித்தர் என்பதற்குச் சித்தர்கள் இருநிலைகளில் விளக்கம் தருகின்றனர். சமுதாயத்தைத்

திருத்திப் பயனற்றவற்றைச் சாடி உண்மை வாழ்வியலைப் பரப்புவனே சித்தன் ஆவான். தன் உள்ளத்தைத் திருத்தி அகப்பயிற்சியால் ஆன்மீக நிலையில் உயர்ந்து இறைவனை அடைந்தவன் சித்தன். இவர்கள் தங்களைச் சித்தர்கள் என்று அழைத்துக் கொண்டது போலவே தாம் வணங்கும் இறைவனையும் சித்தன் என்றே குறிப்பிட்டனர்.

சித்தர் என்பவர் ஒரு யோகி ஆவார். யோகத்தில் நின்று யோகத்தின் தெய்வீகச் சக்தியையும் பேரொளியையும் காண்பவர்களே சித்தர்கள் என்பதைத் *திருமந்திரம்* 'யோகச் சமாதி உகந்தவர் சித்தரே' (1490) என்கிறது. யோகிகள் என்ற வகையிலே சித்தர்களிடம் மூன்று வகையான அடக்கங்கள் உள்ளன. அவை மூச்சை அடக்குதல், விந்துவை அடக்கிக் காமத்தை வென்று, எப்பொருளிலும் ஆசையற்ற நிலையைப் பெறுதல், இறுதியாக மனத்தை அடக்குதல் ஆகியவையாகும். இம்மூவகை அடக்கங்களையும் யுகநத்தம் என்பார்கள்.

## மகரிஷி கண்ட சித்தர்

வேதாத்திரி மகரிஷியும் தமது தவநிலையில் சித்தர் ஒருவர் தோன்றி உரைத்த செய்தியினைத் தமது கவிதையில் தெரிவிக்கிறார.

தூக்கமில்லை, விழிப்பில்லை, துரியதவம் ஆழ்ந்திருந்தேன்
தோன்றினார் ஒருசித்தர் 'தெரியுமா நான் யார்?' என்றார்
நாக்கு எழவில்லை; 'இவர் போகரோ?' என நினைந்தேன்
நறுக்கென்று பேசினார்; உன் நான்கு பணிக்குதவுவேன் 'ஆக்க
வாழ்க்கை நெறியாம் கர்மயோகம் பரவவிடல்'
அறிவுத் திருக்கோயில் முடித்து, உன்வயிற்றுப்புண் ஆறவிடல்
ஊக்கமுடன் தொண்டாற்றும் உனக்குலகப் பரிசுவர உதவிடுவேன்
எனச் சொல்லி நொடியில் மறைந்து விட்டார்

(ஞானக் களஞ்சியம், பா.735)

## தமிழ்ச் சித்தர் பரம்பரை

தமிழ்நாட்டில் சித்தர்கள் பாலவர்க்கம், மூலவர்க்கம், கைலாயவர்க்கம் என்ற மூவகைப் பிரிவில் பாலவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவராக முருகப்பெருமான் முதற்சித்தராகக் கருதப்படுகிறார். முருகனுக்குச் சித்தசேனர் என்றபெயர் வழங்கப்படுவதாலும், யோகத்தில் காந்தம் எனப்படும் பொருளைக் கொண்டு கந்தன்

என்று அழைக்கப்படுவதாலும் (ஸ்கந்தம்-விந்துவைச் சிந்தாமல் யோகமுறையில் மேலேற்றுதல்) இப்படி அழைக்கப்பட்டனர். குண்டலினிச் சக்தியை மேம்படுத்திய முக்தர்கள் இவர்கள் குண்டலினி யோகிகள் என்றும் அழைக்கப்பட்டனர்.

மூலவர்க்கத்தின் முதல்வராகத் திருமூலரும், கைலாய வர்க்கத்தின் முதல்வராக அகத்தியரும் அழைக்கப்பட்டனர்.

இன்னொரு வகைப்படி சித்தர்கள் யோக சித்தர்கள், காய சித்தர்கள், இரசவாதச் சித்தர்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றனர். இதில் யோக சித்தர்கள் உயர்ந்த நிலையினை அடைந்தவர்கள். இவர்கள் யோகத்தின் மூலம் இறைநிலை அடைந்தவர்கள் அல்லது இறைநிலை உணர்ந்தவர்கள். காய சித்தர்கள் தங்கள் உடலை வலுவுள்ளதாக்கி அழியாத தன்மையினைப் பெற முயன்றவர்கள். காயகற்பம் மூலம் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு இவர்களின் கொள்கையாக இருந்தது. இரசவாதச் சித்தர்கள் மருத்துவத்திலும் உலோகவியலிலும் தேர்ச்சி அடைந்தவர்கள். சித்த மருத்துவம் உருவாகக் காரணமானவர்கள்.

### சித்தர் நெறி

தனிமனித அமைதியே சமுதாய அமைதிக்கும் உலக அமைதிக்கும் வழிகோலும். இதற்குச் சித்தர்கள் காட்டும் வாழ்க்கை நெறி துணைபுரியும். சித்தர் நெறி என்பது சமய எல்லைகளைக் கடந்து அகவழிபாட்டின் துணைக்கொண்டு முத்திநிலை அடையும் வழியாகும் என்கிறார் சித்தர்களைப் பற்றிய ஆய்வினை அளித்த க.நாராயணன்.[1] யோகம், ஞானம் இவற்றின் மூலம் சித்தத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது சித்தர்கள் கையாளும் நெறி. யோகம், ஞானம் ஆகிய இரண்டுமே சமய எல்லைகளைக் கடந்த நேர்கோட்டு நெறிகள். ஆலயம், உருவ வழிபாடு, சடங்குகள் போன்றவை மக்களிடையே கசப்பையும் வெறுப்பையும் உருவாக்கிப் பூசலையும் போரையும் விளைவிக்கின்றன. எந்த மதத்தையும், பண்பாட்டினையும் பாரம்பரியத்தையும் சாராமல் தனித்தியங்கும் ஆற்றல் உடைய பொது நெறியே சித்தர் நெறி. இறைவனோடு தன்னை ஐக்கியப் படுத்தி இரண்டறக் கலந்து இறைமையாக ஒன்றி விடுவது சித்தானுபவம். இவ்வனுபவ நிலையினை அடைவது சித்தர் நெறி. வெவ்வேறு நாடுகளில் வெவ்வேறு மதங்களில் சமய எல்லையைக்

1. சித்தர் தத்துவம், முனைவர் க.நாராயணன், ப.126.

கடந்து நின்று இறையின்பம் காண முயன்றவர்களில் இந்து மதத்தில் சித்தர்கள் என்றும், கிறித்துவத்தில் மிஸ்டிக்குகள் என்றும், இசுலாத்தில் சூபிகள் என்றும், சீனத்தில் தாவேக்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள் காட்டிய நெறி களிடையே ஒரு பொதுத்தன்மை காணப்படுவதால், சித்தர் நெறி என்ற பொதுப் பெயரில் இவர்களின் அனைவரின் கோட்பாடு களையும் அடக்கலாம் என்று க.நாராயணன் மேலும் தெரிவிக்கிறார்.

சித்தர்களின் நெறியினை ஒட்டியே வேதாத்திரியும் தாம் அமைத்த உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் மூலம் மனித இனம் தமது வாழ்வில் நிலையான அமைதியினைக் காண முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக் கலை யோகா என்ற பயிற்சியினை மூன்று செயல் திட்டங்கள் மூலம் நெறிப்படுத்துகிறார். அவை:

1. தனிமனித அமைதி: எளியமுறை உடற்பயிற்சி, எளியமுறை காயகல்பப் பயிற்சி, தவம் தற்சோதனை ஆகிய தத்துவங்கள் அடங்கிய யோகப் பயிற்சியின் மூலம் அறிவிலே தெளிவு பெற்று வாழ்வில் அமைதியுடன் வாழும் வழி.

2. சமுதாய அமைதி: ஒவ்வொரு தனி மனிதனையும் கொண்ட சமுதாயத்தில் தன்னைத் தவிரப் பிறர் அனைவரோடும் அன்புடனும், பண்புடனும், தொண்டுள்ளத்தோடும் தொடர்பு கொண்டு அறநெறி நின்று அமைதியாக் வாழும் வகையிலான பயிற்சித் திட்டம். சமுதாய அமைதிக்கு ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற அறநெறிச் சாதனைகளைப் பழக்கிக் கொடுத்துத் தான் சிறப்பாக வாழவும், சமுதாயத்தில் உள்ள மக்களுக்கு வாழ்வின் நோக்கத்தை விளக்கித் தொண்டாற்றும் பயிற்சித் திட்டம்.

3. உலக அமைதி: உலக நாடுகளிடையே போர் அச்சம் நீங்கி நிலையான அமைதியினைக் காணவும், அவ்வமைதியைப் பாதுகாக்கவும் ஒருலக ஆட்சித் திட்டம்.

மேலும், சித்தர்களின் நெறியாக அரும்பெரும் செயல்களைச் செய்ய வல்லவர்கள் சித்தர்கள் என்று அரங்க இராமலிங்கம் தெரிவிக்கிறார்[2]. அவையாவன:

1) சித்துக்களைச் செய்பவர்கள்

2) இரசவாதம் (பித்தளையைத் தங்கமாக மாற்றும் கலை)

2. திருவடி. பேரா. அரங்க இராமலிங்கம்.

3) கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்பவர்கள்

4) அட்டமாசித்திகளைச் செய்பவர்கள்

5) அட்டாங்க யோகத்தினைச் செய்பவர்கள்

6) தேவ இரகசியங்கள் என்னும் இறை உண்மைகளைப் பரிபாசையாகச் சொல்பவர்கள்

## சித்துக்களைச் செய்பவர்கள்

சித்தர்கள்-பல்வகையான அற்புதங்களைச் செய்பவர்கள். சித் என்றால் அறிவு-அறிவைத் தாமாக்கிக்கொண்டவர்கள். அறிவு வடிவமாகத் தம்மை ஆக்கிக்கொண்டவர்கள், அறிவு உருவாக ஒளிரும் சிவத்தை அது உறைந்துள்ள சிவலோகத்தைத் தம்முன்னே கண்டு சிவமாய் ஆகி ஆணவம் கன்மம் மாயை என்ற மும்மலம் வென்ற வீரர்களே சித்தர்கள்.

## இரசவாதம்

பித்தளையை மூலிகைகளைக்கொண்டு தங்கமாக மாற்றும் வித்தை அறிந்தவர்கள்-இவர்கள் இரசவாதிகள்-இரசவாதச் சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டனர். மூலிகை இரசவாதம் கொண்டு மருந்துகள் செய்து நோய்க் குணப்படுத்தும் கலையையும் அறிந்திருந்தனர். ஆகவே இவர்களின் இந்த மருத்துவம் சித்த மருத்துவம் என்றே இன்றும் அழைக்கப்பட்டுப் பயன்படுத்தப் பட்டுவருகிறது. இரசவாதம் கொண்டு செய்யப்படும் தங்கம் மருந்திற்காக மட்டுமே செய்யப்படுவதால் மண்ணிலிருந்து வெட்டி எடுக்கப்படும் தங்கத்தாது கொண்டு செய்யப்படும் தங்கத்திற்கு ஈடு ஆகாது. இது தவறான முறையில் பயன்படுத்தப்படும் என்பதனால் திருமூலர் தங்கத்தை ஓர் உயிர்க்கொல்லி என்று கூறுகிறார். அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷியும் மனித வாழ்விற்கு எவ்விதப் பலனும் தராத அறிவு-உடல் சக்திகளைப் பெரும் அளவில் வீணாக்குகிற தங்கம் என்ற உலோகத்திற்கு இவ்வுலகம் அளிக்கும் மதிப்பை எடுத்துவிடுவது மிக மிக அவசியமானது. இத்தங்கத்தினை வைத்திருக்கவோ உபயோகிக்கவோ கூடாது என்று சட்டமியற்றவேண்டும் என்று கூறுகிறார். இரும்பால் செய்த ஒரு சிறு ஆணிகூட எத்தனையோ காலத்திற்கு மரங்களை இணைத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. மனித வாழ்விற்குப் பயனளிக்கிறது. ஆனால் தங்கத்தினால் மனித சமுதாயத்திற்குப் பல வகையிலும் துன்பமே தவிர எந்த வித நற்பலனும் இல்லை என்கிறார்.

## கூடுவிட்டுக் கூடுபாய்தல்

ஓர் உடலிருந்து மற்றொரு உடலுக்கும் மனித உடலிருந்து விலங்கின் உடலுக்கும் மாறி மாறி வருவதைக் கூடுவிட்டுக் கூடுபாய்தல் என்பர். திருமூலரும் மூலன் உடம்பில் புகுந்து மூவாயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. எனினும், இன்னொரு உடலில் சென்று தாம் நினைத்ததைச் செய்யவேண்டும் என்னும் நிலை சித்தர்களுக்கு இருந்ததில்லை. நினைத்த மாத்திரத்தில் எதையும் செய்யக்கூடியவர்கள். கூடுவிட்டுக் கூடுபாய்தல் என்பது இறந்தவர் உடலில் புகுதல் அன்று. அறிவு வடிவான குரு தம்மை அறிவென்று அறிவித்துக் காட்டி நீயும் நானும் ஒன்றுதான் என்று கலந்து களித்தலே கூடுவிட்டுக் கூடுபாயும் வித்தையாகும்.

*அறிவு வடிவென்று அறியாத என்னை*
*அறிவு வடிவு என்று அருள் செய்தான் நந்தி*
*அறிவு வடிவு என்று அருளால் அறிந்தே*
*அறிவு வடிவு என்று அறிந்திருந்தேனே*

என்று *திருமந்திரத்தில்* (2357) திருமூலர் கூறுகிறார். பாம்பாட்டிச் சித்தரும்

*கூடுவிட்டுக் கூடுபாயும் கொள்கையுடைய*
*குருவின் வல்லபம் எவர் கூறவல்லார்?*

என்று கூறுகிறார்.

## அட்டமாசித்திகள்

எட்டுவகையான சித்துக்களைச் (அற்புதங்களை) செய்ய வல்லவர்கள் சித்தர்கள். அவையாவன:

1) அணிமா - நுண்மை
2) மகிமா - பருமை
3) கரிமா - ஒன்றையொன்றாக்கல்
4) லகிமா - எளிமையாக்குதல்
5) பிராப்தி - விரும்பியதை அடைதல்
6) பரகாமியம் - நிறைவுண்மை
7) ஈசாத்துவம் - ஆட்சியாணாதல்
8) வசித்துவம் - அற்புதம் காட்டுதல்

இவ்வெட்டுச் சித்திகளையும் குருபிரான் பெருங்கருணை யோடு சீடனுக்கு உபதேசிக்க, தீட்சைக்குப்பிறகு குருவின் விஸ்வரூப தரிசனத்தைச் சீடன் கண்டு அனுபவிக்கிறான்.

## அட்டாங்க யோகம்

பதஞ்சலியின் அட்டாங்க யோகத்தினைச் செய்து முத்திப் பேறு பெற்றவர்கள் சித்தர்கள். அவையாவன: 1) இயமம் (ஒழுக்க நெறி) 2) நியமம் (நியதி நெறிகள்) 3) ஆசனம் (இருக்கை நிலைப் பயிற்சிகள்) 4) பிரணாயாமம் (மூச்சுக் கட்டுப்பாட்டு நெறிகள்) 5) பிரத்தியாகாரம் (பற்றற்ற மனநிலை) 6) தாரணை (ஒருநிலைப் படுத்துதல்) 7) தியானம் (இறைநிலை உணர்தல்) 8) சமாதி (பரம்பொருளுடன் இணைதல்).

## பரிபாஷை எனும் மறைபொருள் உரைத்தல்

மறைபொருள் உரைத்தல் என்பது பக்குவம் பெறாத ஆன்மாக்களுக்கு உண்மையை உரைப்பதனால் பயன் இல்லை என்று சித்தர்கள் தாங்கள் அறிந்த தேவ இரகசியங்களை வெளி உலகத்திற்கு மறைபொருளாகவே தெரிவித்துள்ளனர்.

காட்டானை மேலேறிக் கடைத்தெருவே போகையிலே
நாட்டார் நமைமறித்து நகைபுரியப் பார்ப்பதென்றோ
நாட்டார் நமைமறித்து நகைபுரியப் பார்த்தாலும்
காட்டானை மேலேறி என் கண்ணம்மா கண்குளிரக்
காண்பேனோ

(அழுகணி சித்தர்)

காட்டானையாக உள்ள அறிவு நாட்டாராக உள்ள ஐம்புலன்களையும் கடந்து, அறிவு விழிப்போடு புலனின்பங்களைக் கடந்து இறைநிலையோடு ஒன்றி, இன்பம் காணும் உயரிய மேல் நிலையைத்தான் எப்போது கண் குளிரக் காண்பேன் என்று மறைபொருளாகத் துரியநிலை தவத்தின் பெருமைகளைக் கூறுகிறார்.

## சித்தர்களின் யோக நெறி

சித்தர்களின் யோகம் என்பது மனத்தையும் அதன் தத்துவத்தையும் நன்கு புரிந்துகொண்டு ஒருநிலைப்படுத்துவதே ஆகும். யோக சாதனை மூலம் சீவாத்மா உலகச் சுகங்களில் உழல்வதை விட்டுப் பரமாத்மாவோடு இணைய வழிவகுக்கும் என்பதே சித்தர்கள் வாக்கு. மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி

எனும் ஐம்புலன்களை அடக்கி ஆள்வது மனம். இந்த மனத்தை அடக்கி ஆளத் துணைபுரிவது யோகம். திருமூலர் திருமந்திரத்தில், பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரத்தின் மூலம் ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் முதலியவற்றைச் செய்து ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றுவது, அதன் மூலம் மனத்தைச் சீரமைத்து நீண்ட நாள் நோயின்றி வாழ்ந்து, உயர்ந்த ஆரோக்கியம் அடைவதற்கான வழிகள் யோகத்தில் கூறுப்பட்டுள்ளன. இறவா நிலை குறித்துச் சிந்தித்து ஊன் உடல் ஒளி உடலாக மாறும் அறிகுறிகளை அறிந்திருந்தனர் சித்தர்கள். யோக நெறியின் மூலம் உடம்புக்குள்ளே பரப்பிரும்ம ஓசையினை உணர முடியும் என்கிறார் இடைக்காடர்.

*மெய் வாய் கண்மூக்கு செவியெனும் ஐந்தாட்டை*
*வீறுஞ்சுவை யொளி யூறோசையாங் காட்டை*
*எய்யாமல் ஓட்டினேன் வாட்டினேன் ஆட்டினேன்*
*ஏகவெளிக் குள்ளே யோக வெளிக்குள்ளே*

யோகப் பயிற்சியினால் புலனடக்கம் ஏற்படுகிறது. காமம், கோபம், குரோதம் காணாது மறைகிறது. யோக சாதனை மூலம் சீவாத்மா உலகச் சுகங்களில் உழலுவதை விட்டுப் பரமாத்மாவோடு இணைய வழி வகுக்கிறது என்கிறார்.

வெறும் புத்தக அறிவோ, காவி உடையோ, வெற்று உபந்நியாசமோ யோகத்தைப் பெற்றுத் தந்துவிட முடியாது. தொடர்ந்து பயிற்சியின் மூலமாகவே அதனைப் பெறமுடியும். சரீரத்தை வருத்திச் சுகம், துக்கம் என்ற இருமைகளைக் கடக்கத் தவம் என்னும் சாதனம் பயன்படுகிறது. காலம் காலமாக அனுபவித்துப் பழகிவிட்ட உடல் இன்பங்களைப் புலன்களை அடக்கிச் செயலற்றுப் போகச் செய்யத் தவம் ஒரு கருவியாகப் பயன்படுகிறது.

யோகம் என்பது வெளியில் இருந்து வருவது அல்ல. உள்ளுக்குள்ளிருந்து மலர்வது ஆகும். எண்ணம் உதிக்கும் வேர் எதுவோ அதுவே சுவாசத்தின் வேர்.

சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் மனம் அடங்கி விடுகிறது. மனது நிற்கும்போது சுவாசம் கட்டுப்படுகிறது. மேலும் உலகில் மக்கள் செய்யும் செயல் அனைத்தையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணிக்கும் வேள்வியாகச் செய்யும்போது அது யோகமாகிறது,

சிதறாத மனத்துடன் கடமையாற்றும் போது இந்திரியங்கள் முதலில் வசப்படவேண்டும். இதனால் மனக்கட்டுப்பாடு அமையப்

பெறுகிறது. யோகம் என்றால் இணைதல் என்றும் கூட்டுதல் என்றும் பொருள்படும். விருத்திகள் எனப்படும் எண்ணங்களாகச் சிதறிக் கொண்டிருக்கும் சித்தத்தை ஒன்று கூட்டி இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு செல்வதே யோகம் என்பதாகும். சித்தத்தின் விருத்திகளை ஒடுக்குவதே யோகம்.

ஐம்புலன்களிலும் சேராது உணர்வைத் தனித்துப் பிரித்து வைக்கப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனைத் தாயுமானவர்,

*ஐவரொடுங் கூடாமல் அந்தரங்க சேவை தந்த*
*தெய்வ அறிவே சிவமே பராபரமே*

உணர்வு தனித்திருக்கையில் மன அசைவு இல்லாமையால் உடல் அசைவு ஏற்படுதில்லை என்கிறார்.

வேதாத்திரி மகரிஷி யோகம் என்பதை இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு எனவும் அதனை நான்கு வகையாகவும் பார்க்கிறார்.

1. உடலுக்கும் உயிருக்கும் இனிமை காப்பது. உடலுக்கும் உயிருக்குமான உறவு என்பதன் மூலம் சுகாதாரம் மேம்படும். நோயற்ற வாழ்வு அமையும்.

2. மனதுக்கும் உயிருக்கும் இனிமை காத்தல். மனத்தினை அதன் போக்கில் விடும்போது உயிர்ச் சக்தி விரயமாகும் அல்லது முரண்படும். இதை உணர்ந்து நல்லதையே நினைத்துச் செயல்படுதல், அந்த முறையிலே செயல்படுதல், இனிமை காத்தல்.

3. தனி மனிதனுக்கும் சமுதாயத்துக்கும் இடையே இனிமை காத்தல், அறிவுணர்வினாலே யாருக்கும் எந்த வகையிலும் துன்பம் செய்யாதிருத்தல்-இதனை ஒழுக்கம் என்றும், துன்பத்தில் உள்ளவர்களுக்குத் தம்மாலான உதவியினைச் செய்தல் ஈகை என்றும் ஈதல் இசைபட வாழ்தல் என்ற இரண்டையும் கொண்டு வாழ்ந்து காட்டுதல், அந்த வகையிலே இனிமை காத்தல்.

4. இறைவன்தான் பிரபஞ்சமாக இருக்கிறான். நானாகவும் இருக்கிறான் என்பதை உணர்ந்து அதில் ஒன்றுபட்டு அந்நோக்கத்திலேயே இயற்கைக்கும் அறிவுக்கும் இடையே உள்ள அறிவு காத்தல் மற்றும் உலகத்தில்

பொருள்களோடும் உயிர்களோடும் தொடர்பு கொள்ளும்போது உண்டாகும் விளைவு அதை உணர்ந்து செயல்புரிந்து வாழும் பேறு. இது இறைவனுக்கும் அறிவுக்கும் உள்ள உறவை உணர்ந்து, வாழ்வை இனிமையாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

சித்தர்களின் சமயக்கோட்பாடு

சித்தர்கள் சமயச் சடங்குகளையும் புரோகித மரபையும் எதிர்த்து வந்துள்ளனர். இறைவன் என்ற உண்மையை நேருக்கு நேர் தரிசிக்க முயன்றனர். இறைவனைத் தரிசிக்க இடையில் எவருக்கும் அதிகாரம் வழங்கப்படவில்லை என்று கருதினர். அதனால் அவர்கள் சமூகத்திலிருந்து விலக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தனர். உண்மையில் விருப்பம் கடவுளைத் தெரிந்து கொள்வது அல்ல; கடவுளாக மாறுவதுதான்.

கடவுள் என்பது ஒருபொருள் அல்ல. நம்முள் அடி ஆழத்தில் இருக்கும் மையம்தான் கடவுள். இதனையே சிவவாக்கியர்,

நட்டகல்லைத் தெய்வம் என்று நாலுபுட்பம் சாத்தியே
சுற்றிவந்து முணமுணென்று சொல்லுமந்திரமேதடா
நட்டகல்லும் பேசுமோ நாதன் உள்ளிருக்கையில்?
சுட்டசட்டி சட்டுவங் கறிச்சுவை அறியுமோ?

(சிவவாக்கியர் பா.520)

என்கிறார்.

உடம்பு உள்ளம் இரண்டும் இறைவன் இருக்கவிரும்பும் இடங்கள். அவன் இருக்க அவ் இரண்டு இடங்களும் தகுதி பெறவேண்டும், பக்குவமடைய வேண்டும்.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான்இருந்து ஓம்புகின் றேனே (திருமந்திரம் 725)

என்று திருமூலர் *திருமந்திரத்தில்* கூறியுள்ளதைப்போல உடம்பின் உள்ளே இறைவன் குடிகொண்டுள்ளான். எப்படி? உயிருக்கு உயிராக இருப்பதால். பட்டினத்தாரும் இதனை,

எனக்குள்ளே நீ இருக்க உனக்குள்ளே நான் இருக்க
மனக்கவலை தீர வரம் அருள்வாய் பூரணமே

(பட்டினத்தார் பூரணமாலை, செ.33)

என்றும், வேதாத்திரியும் இக்கருத்தை ஒட்டியே,

உன்னிலே நானடங்க என்னுள்ளே நீ விளங்க
உனது தன்மை ஒளிர எனதுள்ளத் தூய்மைப் பெற்றேன்
(ஞானமும் வாழ்வும், பா.337)

என்று நம்முள்ளே விளங்கும் இறைநிலையை உணர்த்துகின்றனர்.

உயிரின் வளர்ச்சி உடம்பின் இலயமாக அனுபவங்களைப் பெற்றுப் படிப்படியாகப் பக்குவமடைகிறது. ஆகவே உயிருக்கு உடம்பு அவசியமாகிறது. உடம்பு என்றால் பருவுடம்பு, நுண்உடம்பு இரண்டும் கொண்டது. யோக சாதனத்தின் மூலம் பருவுடம்பின் அழுக்குகளைக் களைந்து மனம், புத்தி, சித்தம் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது அந்தர்யோகம் ஆகும்.

பரு உடம்பிற்கு யோகப்பயிற்சி

நுண்உடம்பு-மனம் புத்தி சித்தம் அகங்காரம் கட்டுப் படுத்த அறிவியல் வழியாக ஆராய்ந்து மூலிகை மருந்துகளை அளித்தனர் சித்தர்கள். ஆன்மா வீடுபேறு அடையப் பல்வேறு யோக சாதனங்களையும் அவர்கள் தந்துள்ளனர். அவையாவன: பிரணவயோகம்-பிரசாத யோகம்-சந்திரயோகம்.

சித்தர்கள் எப்படி சித்தர்கள் ஆனார்கள்? எப்படி சித்திகளைப் பெற்றனர்?

சித்தர்களின் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை நெருக்கடி அவர்கள் உண்மையைத் தேடக் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டனர். சமயம், நம்பிக்கை, கோயில் வழிபாடு, சாத்திரப்படிப்பு அவர்களுக்குத் திருப்தி அளிக்காததால் மெய்யுணர்வு பெற்ற குருமார்கள் மூலம் உண்மையை அறிய முற்பட்டனர். வாழ்க்கை என்றால் என்ன? உயிர் என்றால் என்ன? தனக்கும் பிரபஞ்சத்திற்கும் உள்ள உறவு என்ன? உடல் உயிர் இயக்கத்திற்கும் சுவாசத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு மனத்தின் தன்மை என்ன? போன்ற வினாக்களுக்குச் சுயதெளிவோடும் அறிவின் செயல்பாட்டோடும் அறிய முயன்றனர். யோகப்பயிற்சிகள் பிராணாயாம உத்திகள் கொண்டும் பஞ்சபூதங்களின் இயக்கச்சக்திகளை இயக்கும் திறன் அறிந்து பேரண்டத்தை அறியும் நுட்பத்தைக் கற்றுக்கொண்டனர்.

ஒருவர் சித்தர் நிலையை எய்துவது என்பது அவ்வளவு எளிதன்று. நெடிய பல்வேறு முயற்சிகளுக்கும் தோல்விகளுக்கும் பிறகே குருவின் துணையுடன் அவர்கள் இறைவனின் கருணைக்கு உரியவராயினர்.

## வேதாத்திரி மகரிஷியின் இறைநிலை விளக்கம்

இறைவன் மனிதனைப் படைத்தான் என்பது பக்தி வழியில் ஏற்படுத்தப்பட்ட நம்பிக்கை. இறைவனே பேரியக்க மண்டலமாகத் தன்மாற்றம் பெற்றிருக்கிறான் என்பது ஞான வழியும் அறிவியல் வழியுமாகும் என்பது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் கருத்தாகும். இறைவன் என்பது எங்குமே நிறைவாக உள்ள தூய வெளியே ஆகும். இதில் எந்த ஓர் ஆற்றலும் புலன்களுக்கு எட்டுவதில்லை. ஆனாலும் அது வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் எனும் நான்கு வளங்களைத் தனது தன்மைகளாக உடையது. எல்லாம் வல்ல இறையாற்றல் தன்னையே தனது இயல்பான இறுக்க ஆற்றலால் அழுத்திக் கொண்டு நுண்ணிய துகள்களாகி விட்டது. இத்துகள்கள்தாம் பரமாணு என்பதாகும். பரமாணுவின் பல துகள்கள் சேர்ந்த ஒரு கூட்டைத்தான் விண் என்று கூறுகிறோம். இந்த விண் கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு தூயவெளியாகவே இருக்கிறது. இதனை மகரிஷி தமது கவிதையில்,

இயற்கையென்பதே தெய்வம்; சுத்தவெளி;பூரணம்;
இதுவேதான் பேராற்றல்; காலம்; பேரறிவுமாகும்;
இயற்கையதன் தன்மைதான் தன்னிறுக்க அழுத்தம்
இவ்வழுத்த விளைவால் நுண்ணதிர்வு காலமாச்சு;
இயற்கை, அழுத்தம், அதிர்வு எனும் இயக்க விளைவாக
இறுக்கி நொறுங்கிய துகளே பரமாணு, நுண்விண்:
இயற்கையொன்றே விண்ணாகிப் பலப்பலவாய்ப் பெருகி
இணைந்தும் பிரிந்தும் இயங்கும் இயல்பே, பிரபஞ்சம் ஆம்
(ஞானக் களஞ்சியம்,பா.1708)

என்கிறார்.

தன்னிறுக்கத்தால் நொறுங்கிய துகள்கள் மிக நுண்ணியவை களாக இருப்பதனால் புலன்களினால் உணர முடியவில்லை. எப்படி காற்று கண்ணுக்குப் புலப்படாத அதேசமயம் மிகவும் வலிமையானதாக, பெரிய மரங்களைகூடச் சாய்த்துவிடக் கூடியதாக உள்ளதோ அதுபோலவே நுண்ணிய பரமாணுக்களைப் பார்க்க முடிவதில்லை. நீரும் நுண்ணிய துகள்களால் ஆனது ஆயினும் அதன் துகள்களை நம் புலன்கள் மூலம் உணர முடிவதில்லை. சுத்தவெளியில் இருக்கின்ற துகள்களும் நுண்மை யானவை புலன்களுக்கு மட்டுமல்ல அறிவியல் கருவிகளால் கூட உணர முடிவதில்லை. பளுவும் விரைவும் உடைய பெரிய பெரிய கோள்கள் அனைத்தையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ள சுத்தவெளி

ஒன்றுமில்லாத சூன்யமாக இருக்க முடியாது என்பது மகரிஷியின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையாகும். காற்றையும் நீரையும் போன்று சுத்தவெளி, இறைத்துகள் என்னும் பரமாணுக்களால் நிரம்பப் பெற்றிருக்கிறது.

இறைநிலையைப் புலன்களுக்கு எட்டாத மறைபொருள் என்று கூறுவது போலவே இறைத்துகளான பரமாணுக்களையும் நாம் உணர முடிவதில்லை. இதுவே மனிதனின் மனத்திற்கு மறைபொருளான ஒரு தத்துவமாகும். இத் துகள்கள் கூடி விண்துகள்கள் உண்டாயின. விண்துகளின் கூட்டுதான் பேரியக்க மண்டலக் காட்சிகள் அனைத்தும் ஆகும். இறைத்துகளின் தன்மையை ஆற்றலை இதுவரை தத்துவ ஞானத்தாலும், அறிவியல் கருவிகளாலும் உணர முடியாததால் இறைநிலையான சுத்தவெளியானது ஏதுமில்லாத சூன்யம் என்று அறியாமல் சொல்லுகின்றனர். இந்த அறிவியல் யுகத்தில் மக்களிடம் சிந்தனை ஆற்றல் பெருகி விட்டது, சிந்தனையை நுட்பமாக்கி நுண்மாண் நுழைபுலன் அறிவினால் தோற்றப் பொருள்களாகப் பிறப்பிடமாக உள்ள தோன்றாத நிலையினை உணருகின்ற ஆற்றல் ஆறாவது அறிவுக்கு இருக்கிறது. அது இக்காலத்தில் ஒளிவிடத் தொடங்கிவிட்டது. இந்த உண்மையை உணர்ந்தவர்கள் மன அலைச் சூழல் விரைவைக் குறைத்து நுண்மையான அலைக்கு மனத்தைக் கொண்டு வருகின்ற உளப்பயிற்சி முறையால் இறைத்துகளைவிட அவர்கள் நுணுகி நின்று அந்த நிலையிலிருந்தே இறைத்துகளினை உணர்ந்து கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றனர்.

தெய்வ நிலை விளக்கத்தினைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கு ஒத்த வழியில் வாழ்ந்தால்தான் மனித இன வாழ்வில் நிறைவும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.

இறைநிலை உணர்ந்த அந்தச் செயலே அறநெறியாக அமையும் என்கிறார் மகரிஷி. மேலும் அவர் கூறுவதாவது: இறைநிலையை இக்காலத்தில் உள்ள மதத் தலைவர்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடி ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இறைநிலை உணர்ந்த வாழ்க்கை நெறியே இறைவழிபாடு. அதுதான் அறநெறியாகும். மதத்திற்கு ஒரு தெய்வம் அல்லது பல தெய்வங்கள் என்று இறைநிலையைப் பலவாறாகக் காட்டிக் கொண்டிருப்பதால் இறைநிலை சிதறுண்டு போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

1. கடவுள் என்பது ஒன்றா? பலவா?
2. ஒன்றுதான் என்றால் பிரபஞ்சத்தில் எந்த ஒரு பேராற்றலைக் கடவுளாக நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?

இவ்விரு வினாக்களுக்கும் விடை கண்டு உலக மக்களுக்கு மதத் தலைவர்கள் உணர்த்தி விட்டால், இக்காலத்திலும் வருங் காலத்திலும் மதம் தொடர்பான பகையோ வெறுப்போ மக்களிடம் இருக்காது. மனிதன் விலங்கினத் தன்மைகளைக் கடந்து மனிதனாகவே திகழலாம். ஏன் மனிதன் தெய்வமாகவும் ஆகலாம்.

## மகரிஷி கண்ட ஆலய வழிபாடு

ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று என்பது ஔவை மொழி. நம் மன்னர்கள் விண்ணை முட்டும் கோபுரங்களைக் கட்டி மக்களை எதிரிகளிடமிருந்து காக்கும் அரணாகக் கோயில்களைப் பிரம்மாண்டமான முறையில் அமைத்தனர். இவ் ஆலயங்களில் வேதாகம விதிப்படி சிலைகள் அமைக்கப்பட்டு மந்திரங்களை ஓதி வழிபாடு நடத்தப்பட்டன. சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும் கடைப்பிடிப்பதும் இசையுடன் கூடிய பாடல்களும் பாடப்படுவதும், நைவேத்தியங்கள் படைக்கப்பட்டுப் பின்னர் அனைவருக்கும் வழங்கப்படுவதுமான இம் முறைகளால் தினமும் பக்தர்கள் பெருமளவில் ஆலய வழிபாடு செய்யத் தொடங்கினர். ஆலயங்கள் மனித சமுதாயத்தினர் அனைவரிடமும் அன்பு நெறி தழைக்கச் செய்யும் இடங்களாக, மன அமைதி பெறும் இடங்களாக அமைந்திருந்தன என்றால் மிகையாகாது. எல்லாச் சமயங்களிலும் ஆலய வழிபாடு முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இந்த ஆலய வழிபாட்டிற்கு மகரிஷி தரும் விளக்கம்:

ஆலயங்கள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் இடங்களாக அமைந்திட வேண்டும். இந்த ஒருமுகப்படுத்தப்படும் செயல்பாட்டிற்கு அறிவியல் விளக்கம் தருகிறார் மகரிஷி. புலன்களாலே இயக்கிப் பழகிய அறிவைப் புலன்கள் மூலமாகவே நிலைபெறச் செய்யமுடியும். அதற்காகவே உருவம், ஒலி இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதிலேயே மனத்தை இலயிக்கச் செய்து பழக்க வேண்டிய நிலை இருந்தது. இத்தகைய முறைக்கு ஏற்ற இடங்களே கோயில்களும், சிலைகளும், மந்திரங்களும், தோத்திரங்களும். ஆலயங்களில் மணி அடிப்பது, தோல்கருவிகளை இசைப்பது மந்திரம் ஓதுவது இவை அனைத்துமே மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் நோக்கத்துடனே என்பதை அறியவேண்டும்.

ஓர்மை நிலையில் மன ஆற்றலைக் கொண்டு தமக்குத் தேவையான பொருட்களை, வாழ்வியலில் தேவையான பேறுகளை வேண்டி இவற்றினை அருள்வாய் என வேண்டிக்கொள்வது வழக்கமாகி விட்டது. இதனையே மகரிஷி,

ஆலயமென்றால் அறிவுக் கூர்மை நிலை பெற்று
ஆன்மா வென்னும் உயிரில் அடக்கமுறும் பேறாம்
ஆலயமெனும் சொல்லில் "ஆ" ஆன்மாவாகும்
அடுத்து வரும் "லயம்" அதனின் அடக்க நிலைக் குறிப்பு
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1397)

என்பது அவர் கண்ட அறிவு ஆலயக் கோட்பாடு ஆகும்.

புலன்கள் மூலமாக உயிராற்றல் செலவாகிறபோது அந்த உயிராற்றல் செலவினை ஈடுகட்ட அல்லது சேமித்துக் காக்கும் இடமாக ஆலயங்கள் திகழ்கின்றன. மந்திர ஒலிகள் மூலமாக ஒலி அதிர்வு அலைகளை ஏற்படுத்தி, சிலைகளுக்கும் யந்திரங்கள் எனப்படும் உலோகத் தகடுகளில் பொறிக்கப்படும் எழுத்து களுக்கும் ஒருவிதக் காந்தக் களத்தினை ஏற்படுத்தி எந்நேரமும் அந்தக் காந்தக் களம் சுழன்று இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பக்தர்கள் எவ்வளவு பேர் சுற்றி வருகிறார் களோ அந்த அளவிற்குக் காந்தச் சக்தி அழுத்தம் பெறும் என்ற கருத்துக்களின் வாயிலாக ஆலய வழிபாடு அமைந்துள்ளது.

ஆலயமாம் பயிற்சி முறை தேர்ந்தாற்றப் பழக
அறிவு உயிரை உணரும் மெய்ப்பொருளாகும்
ஆலயத்தால் மனிதன் அறவழி கண்டு வாழ்வான்
அதற்கறிவின் தரமொக்க இருவழிகள் உண்டு
(ஞானக் களஞ்சியம், பா.1397)

## சித்தர் நெறியும் சமய நெறியும்

சித்தர் நெறி சமயம் கடந்தது. அதே சமயத்தில் சமயத்தோடு தொடர்பு கொண்டது. என்றாலும் சமயம் வேறு, சித்தர் நெறி வேறு. சித்தர் நெறி சமயத்துள் இருக்கிறது. ஆனால் சமய நெறி சித்தர் நெறியில் இல்லை. மக்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்திற்காகத் தங்கள் அனுபவங்களைச் சமய நெறியில் சமயச் சொற்களால் சொல்லி உள்ளார்கள். அதைக் காரணம் காட்டி, சித்தர்களைச் சமய எல்லைக்குள் கொண்டு வருவது ஏற்புடையதாகாது. எந்த மதத்தையும் பண்பாட்டையும் சாராமல் தனித்தியங்கும் ஆற்றலுடைய பொதுநெறியே சித்தர் நெறி. தத்துவமும் மதமும் கலந்து உருவானது சித்தர் நெறி என்று

மேலைநாட்டார் கருதுகின்றனர். முரண்பாடுகளும் வேறுபாடுகளும் நிறைந்த புலன்வழி உலக அனுபவங்களை ஒதுக்கிவிட்டு உள்ளுணர்வில் சிந்தனையைச் செலுத்தி உலகியலை விலக்கி இறைவனையே எண்ணி இருப்பவர்கள் சித்தர்கள்.

சித்தர்கள் மேற்கொண்ட யோகம் ஞானம் ஆகிய இரண்டும் சமய எல்லைகளுக்கு உட்பட்டவை அல்ல. இவை இரண்டுமே நேர்கோட்டு நெறிகள். சமய எல்லையைக் கடந்த நிலையில் வேறுபாடுகளற்ற ஒருமை நிலையினைக் காணலாம். யோகமும் ஞானமும் சமய எல்லையைக் கடந்த பொதுநெறிகளாகச் சித்தர்நெறிகள் என்று வரையறுக்கப்பட்டன.

சித்தர்கள் உலகமெங்கும் இருந்ததற்கான சான்றுகள் உள்ளன. சீனத்தில் தாவோக்கள், இசுலாத்தில் சூபிக்கள், கிருத்துவத்தில் மிசுடிக்குகள். இவர்கள் வேறுபட்ட இறைக் கோட்பாடுகளும் பாரம்பரியமும் பழக்க வழக்கங்களும் உடையவர்கள். உலகியலை வெறுத்து உண்மையை நோக்குவது இவர்களின் பொதுநோக்கு.

சித்தர்களின் குறிக்கோள் என்பது உலகியலில் பொருள் சார் வாழ்க்கை நெறியினை ஒதுக்கித்தள்ளி உண்மையினை நோக்கிச் சென்று அதன் பயனை அனுபவித்து மகிழ்பவர்கள். சித்தர்கள் தங்கள் நோக்கங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் நிறுத்திக் கொண்டு முடங்கி விடாமல் மேலும் மேலும் கடந்து சென்று புதிய அனுபவங்களைப் பெற்று ஆனந்தம் அடைபவர்கள்.

பதமுத்தி மூன்றும் பழுதென்று கைவிட்டு
இதமுற்ற பாச இருளைத் துரந்து
மதமற்று எனது யான் மாற்றி விட்டு ஆங்கே
திதமுற்றவர்கள் சிவ சித்தர் தாமே (திருமந்திரம் 2525)

*திருமந்திரத்தில்* சித்தர்களின் மாண்பினைத் திருமூலர் பழுதான நெறிமுறைகளைக் களைந்து, பாசம் என்ற இருளை அகற்றி, ஆணவத்தையும் யான் எனது என்ற செருக்குகளையும் அகற்றி இதமான வாழ்விற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து அவ்வழியினைப் பின்பற்றத் தொடங்கியவர்கள் சித்தர்கள் என்று கூறுகிறார்.

சமுதாயச் சீர்திருத்தத்தில் சித்தர் நெறிக்குத் தனித்துவம் உள்ளது. மருந்து, மந்திரம், யோகம் இவைகளைக் கொண்டு புதிய படைப்புகளைக் கண்டனர். சாதி, சமயம், சடங்குகளைச் சாடியதால்

இவர்கள் சமுதாயச் சீர்திருத்தவாதிகள் (Social Reformers) என்று அழைக்கப்பட்டனர். சித்தர்கள் சாதி சமய வேறுபாடுகளைக் கடந்து மூட நம்பிக்கைகளைக் கொண்ட சடங்குகளைக் கண்டித்த போதிலும், தாங்கள் வாழ்க்கையில் கண்டறிந்த உண்மைகளைத் தெளிவாக மக்களிடம் கொண்டு சென்றவர்கள். இவர்கள் தத்துவ ஞானிகளாகவும், யோகிகளாகவும், மருத்துவம் செய்யும் மருத்துவர்களாகவும் சிறந்து விளங்கித் தொண்டு செய்துள்ளனர்.

சித்தர்கள் மரணத்தைக் கண்டு அஞ்சியதில்லை. எனினும் மரணத்தைத் தவிர்ப்பது சித்தர்களின் யோக நெறியின் நோக்கமாகும். ஒழுக்க முறையிலும், உயிர் வளமும், மன வளமும் பெறுவதானாலும் மரணத்தைத் தவிர்க்க முடியும் என்று நம்பியவர்கள் சித்தர்கள். எனவேதான் அவர்கள் சாவதும் வாழ்வதும் நம்மால் தானே என்று கூறி உடம்பிலிருந்து மாசுக்களை நீக்கிவிட்டு உடலைப் பேணும் வழிமுறைகளைக் காயகற்பம் என்ற முறையில் உயிர்வளத்தை நீடிக்கச் செய்தவர்கள் சித்தர்கள். அதனால்தான்,

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே (*திருமந்திரம்* 724)

என்கிறார் சித்தர் திருமூலர். மேலும் அவர்,

அஞ்சும் அடக்கு அடக்கு என்பர் அறிவிலார்
அஞ்சும் அடக்கும் அமரரும் அங்கில்லை (*திருமந்திரம்* 2033)

என்று கூறுவதன்மூலம் ஐந்து புலன் உணர்வுகளையும் அடக்குவது அறியாமை என்கிறார்.

ஐந்து பூதங்களையும் அறிந்தால் மரணம் போய்விடும். அறிவு என்றும் தோன்றி இருக்கும் நிலையினை அடையலாம் என்பது சித்தர்கள் வாதமாகும்.

*சாகாமல் இருப்பதற்குக் கல்வியுண்டு*
*சாக்காடு கொள்வதற்கு விபரமுண்டு*

சாகாத நிலையைப் பெறுதற்குரிய அரிய கல்வி முறை சித்தர்களால் கண்டறியப்பட்டது. கல்வியாளன் என்பவன் மரணத்தை வெல்லும் வழிமுறைகளைக் கற்றவன். எனவே கற்றவன் மீண்டும் பிறப்பதில்லை என்றனர்.

## சித்தர்களின் உருவ அருவ வழிபாடு

உருவ வழிபாடு என்பது விக்கிரக வழிபாடு. கோயில்களில் உருவ வழிபாட்டை ஏற்றுப் போற்றும் சித்தர்கள் உண்டு. அதே சமயம் அதனை மறுக்கும் சித்தர்களும் உள்ளனர். பக்தி மார்க்கத்தில் மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் மூன்றும் இணைந்த செயலினை ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தினர். இருப்பினும், சிவவாக்கியர் போன்ற சித்தர்கள் மனம் ஒன்றி ஈடுபாடு இல்லாத பக்தியைச் சாடும் விதமாக,

> நட்ட கல்லும் பேசுமோ நாதன் உள்ளிருக் கையில்
> சுட்டசட்டி சட்டுவங் கறிச்சுவை யறியுமோ
>
> (சிவவாக்கியர் பா.520)

என்பதன் மூலம் கல்லேதான் கடவுள் என்று வாழ்நாள் முழுக்க வேண்டுவதை விட்டு விட்டு மனத்தினுள் இறைநிலை உணர்ந்து அந்தத் தன்மையினைப் போற்ற வேண்டும் என்கிறார். வேதாத்திரி மகரிஷியும் உருவ வழிபாட்டினைப் பற்றிக் கூறும்போது,

> கடவுளை வணங்கும்போது கருத்தினை உற்றுப்பார் நீ
> கடவுளாய்க் கருத்தே நிற்கும் காட்சியைக் காண்பாய் ஆங்கே
>
> (கருத்தும் கடவுளும் ஞானக் களஞ்சியம் 1334)

மேலும், ஆழ்ந்த அறிவில்லாத மக்களை நல்வழிப்படுத்த உருவ வழிபாடு வணக்கம் பயன்படுகிறது. பலரை நல்வழிப் படுத்த உருவ வணக்கத்தை ஏற்றாலும் உருவ வணக்கம் ஒரு மூடநம்பிக்கை. கல்லிலும், செப்பிலும் செய்த சிலையில் கடவுள் என்ற எல்லாம் வல்லதாகிய பொருள் இல்லை. நம் உள்ளத்தில்தான் அது உள்ளது என்பதனைச் சிவவாக்கியர்,

> பண்ணி வைத்த கல்லையும் பழம்பொருளது என்று நீர்
> எண்ணம் உற்றும் என்னபேர் உரைக்கின்றீர்கள் ஏழைகாள்
> பண்ணவும் படைக்கவும் படைத்து வைத்து அளிக்கவும்
> ஒண்ணும் ஆகி உலகு அளித்த ஒன்றை நெஞ்சில் உன்னுமே
>
> (சிவவாக்கியர் பா.237)

என்று விளக்குகிறார். வேதாத்திரியும் சிலை வணக்கத்தினைச் சாடும் விதமாக,

> இறைநிலையே அறிவாக இருக்கும்போது,
> இவ்வறிவைச் சிலை வடிவத் தெல்லைக் கட்டி
> குறைபோக்கப் பொருள், புகழ், செல்வாக்கு வேண்டிக்
> கும்பிட்டுப் பலன்கண்ட வரையில் போதும்

நிறைநிலைக்கு அறிவு விரிந்துண்மை காண
நேர்வழியாம் அகத்தவத்தைக் குருவால் பெற்று
முறையாகப் பயின்றுன்னில் இறையைத்தேற
முனைந்திடுவீர், காலம் வீணாக்க வேண்டாம்.
(சிலை வணக்கத்தின் எல்லை ஞானக் களஞ்சியம் பா. 1332)

என்றும் கூறுகிறார்.

கடவுள் உள்ளத்தில் உறைகின்றான் என்ற உண்மையை உணர்ந்தால் கனவில்கூடக் காலனுக்கு அஞ்ச வேண்டியதில்லை என்பதனைச் சிவவாக்கியர்,

நாலு வேதம் ஓதுவீர் ஞானபாதம் அறிகிலீர்
பாலுள் நெய் கலந்தவாறு பாவிகாள் அறிகிலீர்
ஆலம் உண்ட கண்டனார் அகத்துளே இருக்கவே
காலன் என்று சொல்லுவீர் கனவிலும் அஃது இல்லையே
(சிவவாக்கியர் பாடல் 16)

சமயங்களைச் சாடிய ஒன்றைக் காரணம் காட்டிச் சித்தர்களை நாத்திகர்கள் என்று சொல்லுவது சரியன்று. மனிதன் இறைமைப் பேறு அடைய வேண்டும் என்ற கொள்கை யுடையவர்கள் சித்தர்கள். பொய்மையான புறவழிபாடுகளை எதிர்ப்பதோடு அல்லாமல் மக்களை அகவழிபாட்டிற்கு அழைத்தனர். `ஆலயம் உனக்கப்பால் இல்லை உனக்குள்ளே இருக்கிறது. உனது சீவனில் சிவன் கலந்துள்ளான்' என்று சித்தர்கள் உணர்த்துகிறார்கள். அகவழிபாடு என்பது யோக ஞான மார்க்கங்களை உள்ளடக்கிய நெறியாகும். உலகியல் அறிவால் நிலையாமையை அறிந்துணர்ந்து ஆன்ம அறிவைப் பெற முற்படவேண்டும். இறையறிவே ஆன்மப் பயணத்தின் இறுதிப்படியாகும். அறிவின் முழுமையே இறைவன். அதற்கப்பால் அறிவோனும் இல்லை. அறியப்படும் பொருளும் இல்லை. அறிவோனும் அறியப்படும் பொருளும் ஒன்றாகிவிட்டபின் அறிவதற்கு ஏதுமில்லை.

அறிவும் தெய்வமும் ஒன்று. ஒரே தன்மையை உடையவை. அறிவுதான் தெய்வம். தெய்வந்தான் அறிவு. அறிஞர், ஞானி இருவரும் ஒன்றே. இவர்கள் கண்டறிய முயல்வது உண்மை என்ற அறிவு. உண்மை அறிவே மெய்யறிவு. அதுவே உண்மை ஞானம் என்கிற மெய்ஞ்ஞானம்.

ஞான நூல்கள் தேடியே நவின்ற ஞான யோகிகாள்
ஞானமான சோதியை நாடியுள் ளறிகிலீர்

ஞானமாகி நின்றதோர் நாதனை யறிந்தபின்
ஞானமாகி தில்லைவேறு நாமுரைத்த துண்மையே
(சிவவாக்கியர் 468)

இதனையே வேதாத்திரியும்,

வேதத்தை யான் படித்ததில்லை ஆனால்
வேதத்தின் உட்பொருளாய் எனைக்கண்டேன்
வாதத்தில் யான் கலந்து கொண்டதில்லை
வாதிப்போர் அனைவருக்கும் பொருளாய் உள்ளேன்
பேதித்த அண்டங்கள் உயிர்கட்கெல்லாம்
பிறப்பிடமாய்க் கருப்பொருளாய் என்னைக் கண்டேன்
சோதிப்போர் புலனறிவால் என்னைக் காணார்
சுயநிலையை அகத்துணர அவர் நான் ஒன்றே
(ஞானமும் வாழ்வும் பா.139)

என்கிறார்.

சிலை வணக்கம் என்பது அறிவிலே, வலுவிலே, செல்வத்திலே, புகழிலே, உடல் நலத்திலே, குணத்திலே உயர்த்திக் கொள்வேன் என்ற முறையில் சங்கல்பமாக (Auto Suggestion) மனத்தில் பதியவைத்துக் கருமையத்தில் பதிவுகளாக்கி, அறிவாட்சித் தரத்தை உயர்த்தும் செயலாகும். இது ஓர் உளவியல்-அறிவியல் என்பது மகிரிஷி கூறுவதாகும். வலுவாக வேண்டும் என்ற நிலையில் வலுவான ஓர் உருவத்தினை வரைந்து அதையே நாள்தோறும் நினைத்து ஒருமையுடன் தியானித்து வரும்போது அதனால் ஓர் அலை இயக்கம் உண்டாகி அவனது மனத்தில் நிலைக்கச் செய்து விடுகிறது. நீண்ட நாள்கள் செய்யச் செய்ய அந்தச் செயலே ஒரு சக்தியாகி அவனுக்குப் புத்துணர்வினைத் தருவதால் சிலை வணக்கமே உருவாயிற்று. முதலில் சித்திரமாக இருந்தது, பின்னர் சிலையாக, உருவங்களாக மாறின. பல கடவுள் வந்ததற்கான காரணமும் இதுதான். மந்திரங்களைக் கொண்டு உச்சரிப்பதும், இந்த முறையில்தான். எந்த உருவத்தில் எந்த முறையில் கடவுள் என்று மனத்தால் நினைந்து வணங்கினாலும் அவரவர் அறிவுதான் அந்த உருவம் எடுக்கிறது. உண்மையில் நமது அறிவினைத்தான் விரித்துக் கடவுளாக வழிபடுகிறோம். இக்கருத்தினைக் காரைக்காலம்மையாரின் பாடல் மூலம் நன்குணரலாம்.

அறிவானும் தானே அறிவிப்பான் தானே
அறிவாய் அறிகின்றான் தானே அறிகின்ற

மெய்ப்பொருளும் தானே விரிசுடர் பார் ஆகாயம்
அப்பொருளும் தானே அவன்.

(அற்புதத் திருவந்தாதி-காரைக்காலம்மையார்)

இறைவன் இப்படிப்பட்டவன்; இவ்வண்ணம் கொண்டவன் என்று எழுதிக்காட்ட முடியாத நிலை கொண்டவன். பெண்ணோடு ஆண் என்று பேசற்கரியவன், வண்ணமில்லாதவன், வடிவு வேறாயவன் என்று நம் திருமுறைகள் இறைவனைப் பற்றி முழங்குகின்றன. குருவருள் துணைக்கொண்டு இதனை நோக்கும்போது இறைவனுக்கு அருளே திருமேனி, அறிவே திருமேனி என்பதனை உணர முடியும்.

சித்தர்களின் கடவுட்கொள்கை

படைத்தல் காத்தல் அழித்தல் வினைகளைச் செய்யும் கடவுளர்கள் தனித்தனியே இருக்கின்றனர் என்பது புராணங்கள் கூறும் கொள்கைகளாகும். தெய்வம் ஒன்றே என்று கூறுபவர்கள் ஒரே கடவுள்தான் இம்மூன்று தொழில்களையும் செய்து உலகைக் காக்கின்றது என்பர். சித்தர்களின் கொள்கை இதற்கு மாறானது. தனித்த ஒரு படைப்புக் கடவுளைச் சித்தர் மரபினர் ஒப்புக்கொள்ள வில்லை. இவ்வுலகில் ஆண், பெண் கூட்டுறவால்தான் முத்தொழில்களும் நடைபெறுகின்றன. உலகத்திற்குச் சக்தி என்பது பெண். இவ்வுண்மையைக் காட்டவே சிவலிங்கங்கள் தோன்றின.

பரமாத்மா வேறு *சீவாத்மா* வேறு. பரமாத்மா பேரறிவு படைத்தது. *சீவாத்மா* உயிர். இதுபோன்ற கொள்கையினைச் சித்தர்கள் மறுத்துள்ளனர். பரமாத்மா எங்கும் தனியாக இல்லை. நமது உடம்புதான் பரமாத்மா. உடம்பைப் பேணுவதே கடவுள் பணியாகும். உடம்பினுள்ளே பரமாத்மாவைக் கண்டு மகிழ்ந்திரு என்பதே சித்தர்களின் கொள்கை. இதனை ஔவை,

*உடம்பினைப் பெற்ற பயன் ஆவது எல்லாம்*
*உடம்பினில் உத்தமனைக் காண்.*

உடம்பினைப் பெற்ற பயனாவது என்பது உடம்பிலே பரமாத்மாவைக் காண்பதுதான்.

வழிபாடு என்பது கடவுள் மீதான பக்தி என்பதாகத் தோன்றினாலும், அதன் உள்ளடக்கமாக இருப்பது அறவாழ்வு, ஒழுக்கம், அன்பு போன்ற நெறிகள் ஆன்மாவை வழிநடத்தும் செயல்களாகும். ஒருவகையில் தன்வழிப்படுத்துவதே வழிபாடு எனலாம். இதனை மறந்த நிலையில் சமயத்தில் வழிபாடு வெறும்

பக்தியாக, சடங்கு சம்பிரதாயமாக மாறிவிட்டதையே சித்தர்கள் மறுத்து, வழிபடுத்த முனைந்தனர். ஆன்ம நேய ஒருமைப் பாட்டை வளர்க்கும் விதமாகவே அவர்கள் கோயில், குளங்களில் கடவுள் இருப்பதை மறுத்து, மனிதருள் அன்பு வடிவமாகக் கடவுள் இருப்பதை உணர்த்த விரும்பினர். ஆன்மீகம் என்பது மரணத்திற்குப் பிறகான சொர்க்கத்தைத் தருவது அல்ல; வாழும்போதே இறைநிலை உணர்வதற்கான வாழ்க்கை நெறிதான் என்பதனை அச்சமின்றி அழுத்தமான குரலில் ஒலித்துள்ளனர். சித்தர் சிவவாக்கியர் முதலானவர்களின் பாடல்களில் இந்த அழுத்தத்தை நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆண்டவன் எங்கோ மேலுலகில் இருந்து கொண்டு நம்மை ஆட்டிப்படைப்பதாக நாம் எண்ணிக் கொண்டிருப்பதுபோல அவர்கள் நினைப்பதில்லை. நமக்குள்ளே இருந்து நம்மை வழிநடத்தும் ஆன்மாவே, தூய அறிவே கடவுள் என்பதாக அவர்கள் உணர்த்துகின்றனர். இதனையே திருமூலரும் உள்ளம் பெருங் கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம் என்கிறார். சித்தர்களின் இறைத் தொண்டு என்பதும் மக்களுக்குச் செய்யும் தொண்டே என்பதனைத் திருமூலர், "மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு" என்றும், நாவுக்கரசர் "எமக்குக் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே" என்றும் கூறி மக்களை நல்வழிபடுத்தும் பணியினை அறச்செயலாக, இறைத்தொண்டாக ஆற்றியுள்ளனர்.

## மகரிஷியின் நோக்கில் இறைவழிபாடு

இறைநிலையின் பேராற்றலை உணர்ந்து கொண்டு அதற்கு ஒத்த முறையில் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும் வழியே வழிபாடு என்பதாக மகரிஷி தெரிவிக்கிறார். இறைவனின் இயக்கம் நெறி உடையது. எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றால் அந்த நெறியினை உணர்ந்து பிணக்கு இன்றி வாழும் வாழ்வே இறைவழிபாடு என்பதாகும்.

இறைவனைக் கும்பிடுவதோ, தேங்காய், பழம், உணவுப் பொருட்கள் இவற்றை இறைவனுக்கு அளிப்பது என்பது இறை வழிபாடாக அமையாது. எல்லாமுமாகி அனைத்து இயக்கங்களையும் இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் பேராற்றல் கொண்ட அந்த இறைநிலைக்கு உணவு படைக்கத் தேவையில்லை என்பதே மகரிஷியின் கருத்தாகும்.

உருவத்தினால் தெய்வம் என்ற கருத்திற்குப் பல்வேறு வடிவம் கொடுத்துப் பழக்கப்பட்டு விட்டதால் தெய்வம் என்ற கருத்திற்கான உண்மையான பொருள் விளங்கிக் கொள்ளாமல் மறைந்துவிட்டது. சிவம் என்பது பூரணப் பொருள். உருவமில்லாதது.

சக்தி என்பது அதிலிருந்து தோன்றிய விண்ணே. அதுவே பஞ்ச பூதங்களாகிப் பிரபஞ்சமானது என்பதனை ஔவையார்,

*பரமாய சக்தியுள் பஞ்சமா பூதம்*
*தரம் மாறித் தோன்றும் பிறப்பு*
*நிலம் ஐந்து நீர் நான்கு நீடங்கி மூன்று*
*உலவை இரண்டு ஒன்று விண்*

இதில், பரவெளியிலிருந்து விண் முதலாகிய பஞ்ச பூதங்கள் தோன்றின என்பதை ஔவையார் கூற்றிலிருந்து அறிய முடிகிறது.

## தேர்த்திருவிழாவைப்பற்றி மகரிஷி

கோயில் திருவிழாக்கள் தெய்வத்தைப் பற்றிய அறிவோடும் சிந்தனையோடும் அனுபவிக்கின்ற கொண்டாட்டமாக அமைய வேண்டும். ஆனால் இன்று சந்தைப் பொருட்கள் விற்பனைதான் முதன்மையாக அமைந்துள்ளது. தெய்வ பக்தியோ அறநெறி உணர்வோ அமையவில்லை. முன்னர் அரசர்கள் சிலைகளைத் தூக்கிச் செல்லத் தேர்களையும் இரதங்களையும் அமைத்தனர். ஆனால் இன்று மனித குலத்திற்கு இறையுணர்வோ அறநெறியையோ உணர்ந்ததால் திருவிழாக்கள் தேவையற்ற தாகின்றன. அதனால் பணவிரயமும், அறியாமையும், நோய்களும் தாம் பெருகுகின்றன. தனிமனிதனும் சமுதாயமும் வாழ்வில் நிறைவாக அமைதியாக வாழ ஏற்ற வழியினைக் கண்டு அதன்படி வாழ்தலே சிறந்ததாகும் என்பதனை,

சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளால் என்றென்றோ
சர்வ தேசங்களிலும் மனிதர் கொண்ட
எந்தெந்தச் செயல்களோ, காரணமே இன்றி
இன்று பல சடங்குகளாய், வழக்கமாகி
வந்துள்ளவைகளிலே பலநம் வாழ்வின்
வளமிழக்கும் நச்சாகி இருக்கக் கண்டோம்
சிந்தித்தோர் முறைவகுப்போம் தேவையற்ற
தொல்லைதரும் சடங்குகளை ஒழித்துக்கட்ட
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.848)

என்கிறார்.

மேலும், இறைநிலையின் சொத்தே பிரபஞ்சம். அத்தகைய இறைநிலைக்கு மனிதன் அதன் பெருமையுணர்ந்து ஒத்தவாறு நடந்து கொள்வதே முறையாகும். மனிதன் தெய்வத்திற்கு ஏதேனும் கொடுக்கவேண்டும் என்று நினைப்பதும் செய்வதும் அறிவின் குறைபாடே ஆகும். இதனைத் திருமூலரும் *திருமந்திரத்தில்,*

படமாடக் கோயில் பரமற்கு ஒன்று ஈயில்
நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு அங்கு ஆகா
நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு ஒன்றுஈயின்
படமாடக் கோயில் பரமர்க்கு அதுஆமே (*திருமந்திரம்* 1857)

## சித்தர்கள் சமரச ஞானிகள்

வைதீக மதத்திற்கு வருணாசிரம தர்மத்தின்படி உயர்சாதி தாழ்ந்த சாதி கொள்கைகள் ஏற்பட்டன. சாதிவேற்றுமையை, சமுதாய வேற்றுமையை அக்கொள்கைகள் சிதைத்தன. மனித குலம் அனைத்தும் ஒரே இனம், ஒரே மதம், ஒரே சாதி என்பதே சித்தர்களின் கொள்கை.

மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம் என்று அகத்தியர் கூறுவதும் மனிதனைச் செம்மையுறச் செய்யும் வரை மந்திரம் இருக்கலாம். மனத்தினால் இறைநிலை உணர்ந்தபிறகு மந்திரம் முதலான சடங்குகளின் அவசியம் தேவையிருக்காது. மனம் தெளிவு பெற்று இறைநிலையில் ஒன்றி, தான் வேறு இறைவன் வேறு என்றில்லாத ஒன்றினை இணைத்திருக்கும் போது உருவ வழிபாடு தேவையற்றது என்பது சித்தர்களின் நிலையாகும்.

## வேதாத்திரிய இறைஞானம்

ஞாலத்தின் முழுமுதற் காரணத்தை, அதன் மூலத்தைத் தெய்வம், இறைவன், இறைநிலை, கடவுள், அல்லா, பிதா பிரம்மம், சிவம், அருட்பெருஞ்சோதி எனப் பலபல பெயர்களில் மகான்கள் உணர்ந்தார்கள். அவர்கள் வாழ்ந்த காலத்தை ஒட்டிய உரைகளில் அவர்கள் வித்தியாசப்பட்டாலும் அனைவரும் ஒரே குரலில் ஏகமனதாகக் கூறியதாக விளங்குவது “எல்லா இடத்திலும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பது எதுவோ அதுவே தெய்வம்”. மகரிஷியின் இறைத் தத்துவம் தொடங்கும் முதல் இடமும் இதுதான்.

எல்லா இடத்திலும் இருக்கிற தெய்வத்தைக் கண்டுபிடிப்பது என்று தேடுவதைவிட உணர்வது என்பது அவசியமானதாகும். இதனை மகரிஷி,

எல்லாம் வல்ல தெய்வமது எங்கும் உள்ளது நீக்கமற
சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே சுயமாய்ச் சிந்தித்தே தெளிவாய்
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.2)

என்கிறார்.

எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள இறைநிலையை, இறையின் இருப்பை உணர்வதுதான் மகரிஷி தரும் இறைத் தத்துவத்தின்

மாண்பாகும். இந்தப் பிரபஞ்சம் என்ற அமைப்பில் சூரியன், சந்திரன், கோள்கள், நட்சத்திரங்கள், உயிரினங்கள் என்ற எல்லா அமைப்புகளிலும் ஓர் ஒழுங்கமைப்பு நியதியினை நாம் காண்கிறோம். கோள்கள் வேகமாகத் தங்களது வட்டப் பாதையினைச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன. அவை ஒன்றை யொன்று மோதிக் கொள்வதில்லை. அந்த ஓட்டத்தில் ஓர் நியதி, ஓர் ஒழுங்கு அமைப்பாக இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். இந்த ஒழுங்கிற்கும் நியதிக்கும் யார் காரணமாக இருக்க முடியும்?

*சூரியன் வருவது யாராலே?*
*சந்திரன் வருவது எவராலே?*
*யார் இதற்கெல்லம் அதிகாரி?*
*அதை நாம் எண்ணிட வேண்டாமா?*

என்ற நாமக்கல் கவிஞரின் சிந்தனையோடு நாமும் கலந்து நோக்கும்போது, இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் ஓரிடத்தில் நிலையாக இருப்பது இல்லை. ஓடிக்கொண்டே இருப்பதும், மாறிக்கொண்டே இருப்பதுமான இந்த நிகழ்வே நிலையானது என்ற சிந்தனையின்படி நம்மில் ஒரு மாற்றம் எப்போதும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது; அந்த மாற்றம் நமது முடிவை நோக்கி நம்மை நகர்த்துகிறது.

ஆகவே இந்தப் பிரபஞ்சம் எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஒரு காலக்கட்டத்தில் தோன்றிய இந்தப் பிரபஞ்சம் இன்னொரு காலக்கட்டத்தில் மறையவும் செய்கிறது. எனினும், பிரபஞ்சம் தோன்றுவதற்கு முன்பு இங்கு என்ன இருந்தது என்று பார்த்தோமென்றால் அது வெற்றிடமாக இருந்திருக்க முடியாது. ஏனெனில் வெற்றிடத்தில் எல்லாம் தோன்றியிருக்க முடியாது. நாம் பார்க்கும் பறவைகள், தொடுகின்ற மண், மலர், நாம் நுகரும் மணம், சுவையான கனி வகைகள் இவை எல்லாமே தோன்றுவதற்கு மூலகாரணமாக ஆதிநிலை இருப்பு நிலையாகவே இருந்திருக்கக் கூடும், அதுவே சுத்தவெளி என்கிறார் மகரிஷி.

பெரிய மரம் அதில் அடர்ந்த கிளைகள், கனிகள், மலர்கள் அனைத்தும் ஒரு காலக்கட்டத்தில் ஒரு சிறிய விதை மூலமாகவே உருவாகியிருக்கக்கூடும். எனினும் அந்த விதையில் கிளைகள், கனி, மலர்கள் இவற்றை நாம் காண முடிவதில்லை. பிரபஞ்சத்தை உருவாக்குவதற்கான பேராற்றல் சுத்தவெளியில்தான் இருந்திருக்க முடியும். ஆகவே இந்தச் சுத்தவெளி என்பது பிரபஞ்சத்தை

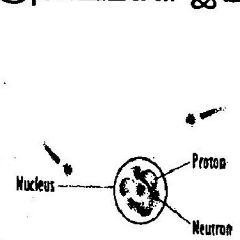
இவ்வாறுதான் உருவாக்க வேண்டும் என்ற பேரறிவும், பிரபஞ்சத்தினை உருவாக்குவதற்கான சக்தியான பேராற்றலும் சுத்த வெளியில்தான் இருந்திருக்க முடியும். ஆகவே சுத்த வெளி என்பது பேரறிவு உடையது. அது பலவாறாகப் பெருகி வருவதால் அது பேராற்றல் கொண்டதாகவும் விளங்குகிறது. இந்தப் பேராற்றலின் விளைவே பிரபஞ்சத் தோற்றமாகும்.

சுத்தவெளி அசைவற்றது. அப்படியெனில் எப்படி அது பேராற்றல் கொண்டதாக இருந்திருக்க முடியும் என்ற கேள்விக்கு மகரிஷி விளக்கமளிக்கிறார்.

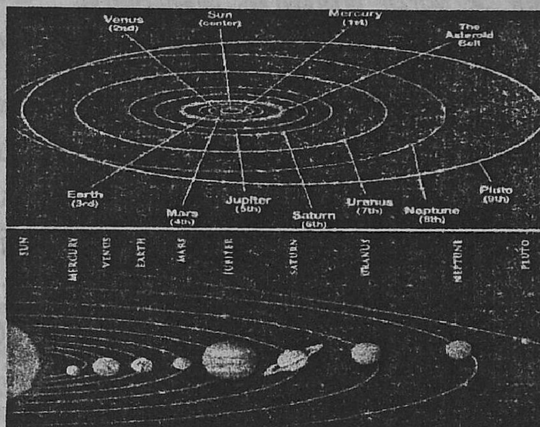
சுத்தவெளிக்குத் தன்னால் தன்னில் உருவான அவ்யக்தமான இயக்க அதிர்வுகள் உண்டு. சுத்த வெளிக்குக் காலம் என்ற தன்மையும் உண்டு. இந்த அதிர்வுகள்தாம் பேரியக்க மண்டலம் முழுதும் நிரம்பியுள்ள ஒவ்வொரு பொருளின் அசைவுகளாக வெளிப்படுத்துகின்றன. இருப்பு நிலையில் சுத்தவெளி என்கிற சிவம் அசைவற்றது. சுத்த வெளியில் காலம் என்ற அதிர்வினால் ஏற்படும் அசைவு அசைந்தால் அதுவே சக்தி என்ற கருத்திற்கு ஒப்ப இதனை விளக்குகிறார்.

## அணுத்தாண்டவம்

அணுவிற்கு அணுவாய் அப்பாலுக்கப்பாலாய் என்று *திருவாசகத்தில்* மாணிக்கவாசகர் கூறுவது போல இறைவன் உலகங்களை எல்லாம் அணுவாக்கித் தாமும் அணு உருவாய் நின்றாடுவது அணுத்தாண்டவம் என்பதாகும். இது அணுக்கத் தாண்டவம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அணுவைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்கிற அறிவியலாளர்கள் அணுக்கள் எல்லாம் ஏக தளத்தில் ஆடிக்கொண்டே இருக்கின்றன என்று கூறியுள்ளனர். அணுக்கள் இயங்க அண்டங்கள் இயங்குகின்றன என்றும் கண்டனர்.



ஓர் அணுவின் அமைப்பைக் கண்டோமானால் அதன் நடுப்பகுதி நிலைத்த அணுவும் (Protons and Neutrons) அதனை வளயச் சுற்றும் அணுவும் (Electron) கொண்டதாகும். சற்றும் அணு அகலாமலும் அணுகாமலும் ஓரளவு தூரத்தில் ஓயாமல் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது.




*பரிதி மண்டலக் கோள்கள்*

இந்த அணுவின் அமைப்பு கூத்தாடும் நடராசப் பெருமானுக்கு ஒப்பாகக் கூறப்படுகிறது. அவனுடைய ஒழுங்கான கட்டுப்பாடான (சுற்றிவரும் அணுவைப் போன்ற) அசைவின் காரணமாக இந்த அண்டம் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. நடராசன் கையில் தீ, காலில் மண், தலையில் கங்கை நீர், துடியில் காற்று, ஆடும் இடம் ஆகாயம் இப்படிப் பஞ்ச பூதங்களும் ஒவ்வொரு உறுப்பில் விளங்கத் தான் அவற்றையெல்லாம் கூட்டுகின்ற மெய்ப்பொருளாய், நுண்ணிய ஆற்றலாய் அவற்றைப் படைத்து ஆட்டுவிக்கிறான். இந்த ஆட்டம் சற்றுப் பிழைப்பின், மாறுபடின் பேரழிவை உண்டாக்கும். இது அணுவில் ஏற்படுத்தப்பட்ட சிறிய மாற்றம் என்பது அணுகுண்டுவழி பேரழிவை ஏற்படுத்துவது போன்றது. இதனைக் காரைக்காலம்மையார் தமது *அற்புதத் திருவந்தாதியில்* (11.4.77),

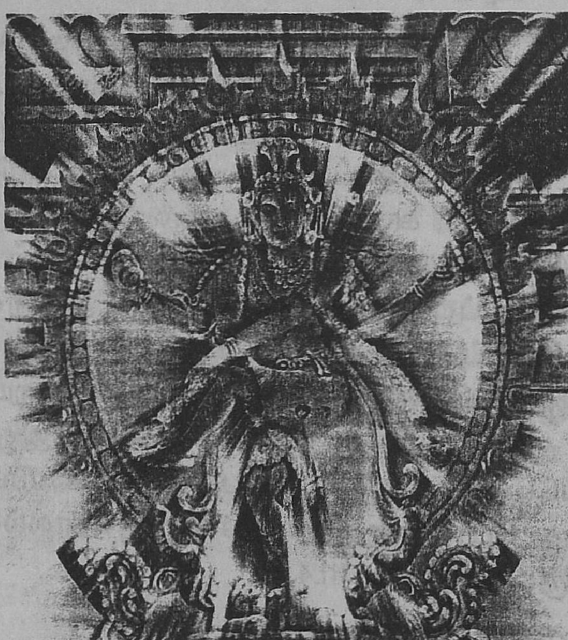
*அடிபேரிற் பாதாளம் பேரும் அடிகள்*
*முடிபேரின் மாமுகடு பேரும்-கடகம்*
*மறித்தாடு கைபேரில் வான் திசைகள் பேரும்*
*அறிந்தாடும் ஆற்றாது அரங்கு*

இங்கே காரைக்காலம்மையார் இறைவன் அண்டத்தையே அரங்கமாகக் கொண்டு ஆடிய ஆடல் மூலம் இவ்வுலக இயக்க நிகழ்வினை இப்பாடல் மூலம் உணர்த்துகிறார்.

"ஆட்டுவித்தால் ஆரொருவர் ஆடாதாரே" என்ற நாவுக்கரசரின் பாடலுக்கேற்ப இந்த உன்மத்த நடனம் உலக இயக்கமாக உள்ளது. இதனைத் திருமூலரும் தமது *திருமந்திரத்தில்,*

*காளியோடு ஆடிக் கனகாசலத் தாடிக்*
*கூளியோடு ஆடிக் குவலயத்தே ஆடி*
*நீளிய நீர் தீ கால் நீள்வான் இடையாடி*
*நாளுற அம்பலத்தே ஆடும் நாதனே* *(2746)*

என்கிறார். இதில் ஐம்பூத இயக்கம் ஆடல் வல்லானின் ஆடும் நடனம் என்கிறார். உலக இயக்கங்களின் உயிர்த்துடிப்பு இறைவனின் ஆடலால் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. உயிர்கள் பிறப்பதும் இறப்பதும் வாழ்வதும் மறப்பதும் இருப்பதும் பேரின்ப நிலையில் பெருவாழ்வு பொருந்துவதும் ஆடல் வல்லானின் அசைவினால் நிகழ்கின்றது. நுண்ணிய அணு கூட அசைவற்று இருப்பதில்லை. இயக்கம் என்பது உலகின் மாபெரும் தத்துவம். இதனைக் காட்டும் இறையற்ற வடிவம் ஆடல் வல்லானின் வடிவம்.

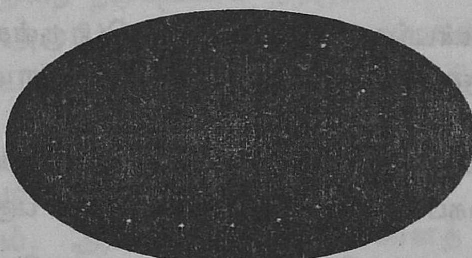


வானாகி மண்ணாகி வளியாகி ஒளியாகி
ஊனாகி உயிராகி உண்மையுமாய் இன்மையுமாய்க்
கோனாகி யான் எனது என்று அவர் அவரைக் கூத்தாட்டு
வானாகி நின்றாயை என் சொல்லி வாழ்த்துவனே
(மாணிக்க வாசகர், *திருவாசகம் திருச்சதகம்* பா.19)

விண்ணாகி, மண்ணாகி, காற்று, ஒளியுடைய நெருப்பு, உடம்பு, உடம்பினுள் உயிர் இவையாவுமாகிய மெய்ப்பொருளாகி, அப்பொருள்களின் வசப்படாது தனித்தும், முதல்வனாகியும் உயிர்களைப் படைத்து, அறிவாய் இயங்கி நின்று, ஆடும், வல்லானை என்ன சொல்லி வாழ்த்துவது என்கிறார் மணிவாசகப் பெருமான். இதன் மூலம் இருப்பு நிலையான சுத்தவெளி அசைந்து தாண்டவமாகி விண் என்ற இறைத்துகளாகிறது என்பதனை அறிய முடிகிறது.

## இருப்பு நிலையும் இறைத்துகளும்

இருப்பு நிலையான சுத்தவெளியிலிருந்து இயக்க நிலைக்குக் காரணமான இறைத்துகள்கள் எப்படி உருவாகின்றன என்பதனை மகரிஷி, வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் எனும் நான்கும் ஒன்றிணைந்த பெருவெளியே ஞாலத்தின் மூலமாகும். வெளியின் அதிர்வு, அழுத்தம் எனும் இயக்க விளைவாக இறுக்கிய, நொறுங்கிய துகள்களே இறைத்துகள்கள். அதிர்வு தொடர்ந்து இயங்குகின்ற காரணத்தால் சுத்தவெளி என்ற இறைநிலையானது தன்னிறுக்கத்தால் தானே நொறுங்கித் தற்சுழற்சியுடைய இறைத்துகள்களாக (Formative Dust) மாறுகிறது. இவ் இறைத்துகளைப் பரமாணு அல்லது நுண்விண் என்று சொல்லலாம். எல்லையற்ற சுத்தவெளி எல்லைகளைக் கொண்ட கண்களுக்கும் கருவிகளுக்கும் புலப்படாத பரமாணுவாகவும் பலபல அமைப்புகளாகவும் மாறுகிற தன்மையினை மாயை என்று வேதாந்தம் உரைக்கிறது.



இறைத்துகள்கள்

எண்ணிலடங்காத இறைத்துகள்கள் சுத்தவெளியின் சூழ்ந்தழுத்தத்தால் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு ஒரு துகளாகத் தற்சுழற்சி பெற்று இயங்கும்போது அதுவே ஆகாஷ்துகள் அல்லது "விண" என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இறைநிலை தன் இறுக்கத்தால் எழுந்த
முதல் தன்மாற்றம் இறைத்துகள் ஆம்
இறைத்துகள்கள் கூடியதோர் தொகுப்பே விண்
(பிரம்மஞானம்-ஞானக் களஞ்சியம் பா.1710)

பஞ்சதன் மாத்திரை

விண்ணிற்குள் சிறைப்பட்ட இறைத்துகள்களைச் சுத்தவெளி அழுத்த, இவ்வழுத்தத்தின் விளைவாகத் தற்சுழற்சி அதிகமாகும்போது அதிலிருக்கும் இறைத்துகள்களுடன் அந்த விண்ணைவிட்டு வெளியேறுகின்றன. அவ்வாறு வெளியேறிய இறைத்துகள்கள் சுத்தவெளியில் விழுந்து சுத்தவெளியில் ஓர் அலையை உருவாக்குகின்றன. இந்த அலையை நாம் காந்த அலை என்கிறோம். இக் காந்த அலை ஒடுங்கி அது செல்லுகிற ஊடகத்தைப் பொறுத்து அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணமாகத் தன்மாற்றம் அடைகிறது. இதுவே பஞ்சதன் மாத்திரை எனப்படுகிறது.

உலகம் யாவையும் தாமுள ஆக்கலும் என்ற கருத்தின்படி சுத்தவெளிதான் தன்னைத் தானே மாற்றிக்கொண்டு இந்த உலகம் ஆனது. பேரறிவு, பேராற்றல் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் சுத்தவெளியை இறைநிலை என்று கூறுவது பொருத்தமானது. இந்த இறைநிலையையே பிரம்மம், சிவம், அல்லா, அருட்பெருஞ்சோதி என்று அழைக்கின்றனர்.

பிரபஞ்சத்தில் காணும் பல்வேறு பொருள்களும் சுத்தவெளியில் பல்வேறு பரிணாம நிலைகளே என்பதனை மகரிஷி,

உலகம் அண்டங்கள் உயிரினங்கள் பொருள்கள்
பலதும் அணுவின் கூட்டுப்பக்குவப் பரிணாமம்
பகுத்தறிந்தால், ஒன்றி ஒன்றிப் பார்ப்பவனே, ஒலி முதலாய்
பஞ்சதத்துவம், இறுக்கம் பரம்அணு இவையாவான்.
(உலகப் பரிணாமம்-ஞானக்களஞ்சியம் பகுதி 2. பாடல் 1020)

பிரபஞ்சம் சுத்தவெளியின் ஒருபகுதி. சுத்தவெளியே பிரபஞ்சம் ஆகிறது. அந்தச் சுத்தவெளியே பிரபஞ்சத்தையும் தாங்கவே செய்கிறது. சுத்தவெளியின் அம்சமாகிய பேரறிவும் பேராற்றலும் பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு துகள்களிலும் உண்டு. எந்த ஒன்று பிரபஞ்சத்தைத் தாங்குகின்றதோ அதுபோல எந்த ஒன்று இந்தப் பிரபஞ்சமாகத் தன்மாற்றம் அடைகிறதோ அதுவே சுத்தவெளி. அதுவே ஆதிநிலை. ஆதிக்கு முந்தைய நிலை

ஏதுமில்லாததால் அதுவே அநாதியாகவும் உள்ளது. எப்படி இறைவனுக்குப் பிறப்பு இறப்பு இல்லாத அனாதி நிலை உள்ளதோ அதுபோலவே சுத்தவெளி எல்லையற்றதாக விளங்குவதால் பிறப்பு இறப்பு இல்லாத அநாதியாக உள்ளது.

வற்றாயிருப்பு பேராற்றல் பேரறிவு காலம் எனும்
 வளம் நான்கும் ஒன்றிணைந்த பெருவெளியே தெய்வமாம்
வற்றாத இந்நான்கும் விண்முதல் ஐம்பூதங்கள்
 வான்கோள்கள் உலகம் உயிரினம் ஓரறிவுமுதல் ஆறாம்
வற்றாது பெருகிவரும் வளர்ச்சியே தன்மாற்றம்
 வந்தவை அனைத்திலும் சீரியக்கம் இயல்பூக்கம்
வற்றாது பெருகும் பேரண்டத்தில் உயிரினத்தில்
 வழுவாத செயல்விளைவு நீதியே கூர்தலறம்.
(ஞானக்களஞ்சியம் பகுதி 2 பா.1720)

## சிவ சக்தி ஐக்கியம்

சிவம், சக்தி என்பன பிரிக்க இயலாத பேரொளி நிலைகள். சிருஷ்டிக்கு வரும்போது பரன், பரை என்றாகின்றன. பரன் என்ற பரம்பொருளே திருமேனிகள் கொண்டு சிவன், சக்தி, நாதம், விந்து, சதாசிவன், மகேசன், உருத்திரன், மால், அயன் ஆகி அந்தந்தச் சக்திகளுக்குரிய அருளாகின்றது. அதுவே பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவமாக நின்று ஆக்கல், அழித்தல், காத்தல் தொழில்களைச் செய்கிறது என்பதனை,

காரணன் அன்பிற் கலந்தெங்கும் நின்றவன்
நாரணன் நின்ற நடுவுடலாய் நிற்கும்
பாரணன் அன்பிற் பதஞ்செய்யும் நான்முகன்
ஆரணமாய் உலகாய் அமர்ந்தானே (*திருமந்திரம்* 391)

என்று விளக்கும் திருமூலர் மூவர் தொழிலையும் காப்பவனாகவும், உலகை உண்டாக்கிப் பயன் பெறச் செய்பவனாகவும், அண்ட பிண்டங்களைத் தோற்றுவித்து இயக்குபவனாகவும் எல்லாமுமாகவும் பரம்பொருள் இருக்கின்றான் என்றும் விளக்குகிறார்.

## மகரிஷியின் விஞ்ஞான மெய்ஞானத் தத்துவம்

சாதாரணமாக நாம் சாப்பிடும் உணவு இரத்தம், சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, மூளை, விந்துநாதம் என்ற ஏழு தாதுக்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்தச் செயல்களை எல்லாம்

செய்யும் ஓர் இயற்கைச் சக்தியினை ஆன்மீகவாதிகள் தெய்வம் என்றும் அறிவியலாளர்கள் ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் என்றும் சொல்லுகிறார்கள். மகான்கள் தெய்வம் என்றும், சித்தர்கள் அறிவு என்றும், அறிவியலாளர்கள் பேராற்றல் என்றும் சொல்லும் எல்லாப் பொருளும் ஒன்றையே குறிக்கிறது. இதனையே ஒன்றாகக் காண்பதே காட்சி என்று ஔவையார் கூறுகிறார். இந்த இறைக் காட்சியே மகரிஷியின் விஞ்ஞான மெய்ஞானத் தத்துவக் காட்சியாகும்.

பிரபஞ்சத்தின் ஆதியாய் இருப்பது மூலம் அந்த மூலம் அசைந்து பரிணாமத்தை விரித்தபோது பிறந்தது காலம். காலத்தின் போக்கில் பிறந்தது கோலம் என்ற கோள்களும் உயிரினங்களும். இறுதியில் ஒவ்வொரு கோலத்திலும் இருப்பது சீலம் என்ற நியதியும் ஒழுக்க நெறியும். இந்தச் சீலம் நிறைந்த பல கோலங்களின் கூட்டுதான் ஞாலம். மூலத்தை அறிவது தத்துவம். ஞாலத்தை விளக்குவது அறிவியல். ஞாலம் மூலத்தில் அடங்குவதால் அறிவியல் மெய்ஞானத்தில் அடக்கம். ஞாலத்தைப் பற்றிய அறிவியல் உலகனைத்திற்கும் ஒன்று. அது பொதுவானது. ஆனால் மூலத்தைப் பற்றிய மெய்ஞானம் இந்து தத்துவம், கிறித்துவ தத்துவம், இஸ்லாம் தத்துவம், புத்தம் என்று விரிந்துள்ளது. பலவேறு வகையில் பிரிந்து இருந்தாலும், தத்துவத்தைப் பேசுகிற எல்லா மதங்களும் போதிக்கிற அம்சம் என்பது ஒன்று இறையுணர்வு, மற்றொன்று அறநெறி. அன்பும் கருணையும் இணைந்த அறநெறி என்பதில் எல்லா மதங்களுக்கும் ஒற்றுமை உண்டு. இறையுணர்வை மகான்கள் அவர்கள் வாழ்ந்த இடம், காலம், பண்பாடு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து வெவ்வேறு மொழிகளில் வெவ்வேறாக வெளிப்படுத்தினர். இந்த வேற்றுமையைக் கொண்டு சத்தியத்தை, உண்மை நிலையை வேறுவேறாகப் புரிந்து கொண்டது மனித குலத்தின் குறைபாடே. இந்தக் குறைபாட்டைத் திருத்திக் கொள்ளாதவரை அங்கே இறைநிலை என்பதைக் காணமுடிவதில்லை என்கிறார் மகரிஷி.

பரமே உயிராகிப் பிறகு உடலாகி மனம் என்ற உணர்வு நிலை எய்தி உள்ளது. இதனையே ஆங்கிலத்தில் Truth, Energy, Mass, Conciousness என்ற மெய்ப்பொருள், உயிர், உடல், மனம், என்கிறோம். வேதம் கண்ட முடிவான வேதாந்தம் இதுதான். இதனையே "அகம் பிரம்மாஸ்மி", நானே பிரம்மமாக இருக்கிறேன் என்ற சித்தாந்த நிலையாகும்.

இறைவெளியான இயற்கையினைப் பிரம்மா என்கின்றனர் வேதாந்திகள். தெய்வம் என்றனர் மதவாதிகள். பிரபஞ்ச இணைப்புப் பேராற்றல் (Unified Force) என்றனர் அறிவியலாளர்கள். சிந்தனையாளர்கள் இதனை இயற்கைப் பேராற்றல் என்றனர். கடவுளை இருட்டறையில் பூட்டி வைத்து வியாபாரம் செய்வதைத் தடுக்கும் வழிதான் கடவுளை அறிவியல் நோக்கில் சிந்திப்பதாகும். இதற்காகவே வேதாத்திரி மகரிஷி உண்மையான இறைத்தத்துவத்தை அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் ஒரு பாடத்திட்டமாக உருவாக்க வேண்டும் என்றார். வேதியியல், இயற்பியல் போன்று இறையியல் என்ற பாடத்திட்டத்தினை உலகனைத்திற்கும் பொதுவாக வைத்துக் கற்றலும் கற்பித்தலும் செய்யும்போது முறையான அறநெறி பிறக்கும் என்பது அவரின் கருத்தாகும்.

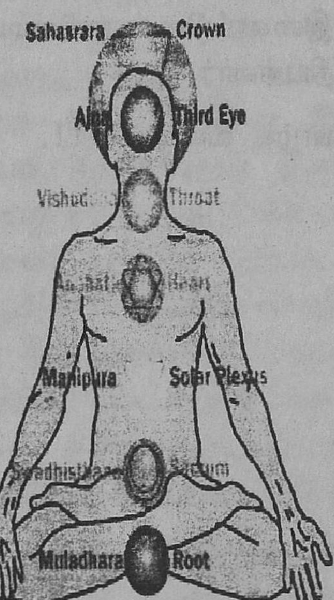
இறைநிலை பற்றிய சித்தர்களின் நோக்கும், வழிபாடும், சடங்குகளும் இன்றைய நோக்கில் மாறுபட்டாலும், உண்மை நிலையினை உணரத்தக்க வகையில் வேதாத்திரிய யோகக் கல்வி எடுத்துரைக்கிறது. பிரபஞ்சத் தோற்றம் குறித்த சித்தர்களின் கருத்துகளோடு இணைந்தும் அறிவியல் பார்வையில் எளிமைப் படுத்தபட்ட அறிவியல் மெய்ஞ்ஞான இணைப்பினை எளிமையான கருத்துக்கள் மூலம் மகரிஷி உணர்த்தியுள்ளார்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

# 3. குண்டலினி யோகம்

குண்டலினி யோகம் யோக நெறியில் தலையாய நெறியாகும். மூலாதாரத்தில் எழுகின்ற மூலக்கனலைத் தலை உச்சியில் உள்ள சகஸ்ரார நிலைக்குக் கொண்டு சென்று அங்கே தோன்றும் இன்பநிலையைக் காண வேண்டும். இதுவே இறைநிலை என்பதாகும். குண்டலினி யோகத்தை உணர்ந்து அளவற்ற ஆற்றல் பெற்றவர்கள் சித்தர்களே. அவர்கள் தமது ஆற்றலை வெளிப்படுத்தித் துரிய நிலையில் இறைநிலை உணர்ந்தனர். அந்த வழியில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இந்தக் குண்டலினி யோகத்தை ஆறு ஆதாரங்கள் என்றவாறு அல்லாமல் எளியமுறை குண்டலினி யோகத்தை உணர்த்தி அதே அளவு பயன்களைப் பெறலாம் என்கிறார்.

## மூலாதாரத்து மூண்டெழு கனல்




இந்து மதத்தில் பாம்பு பெரும்பான்மையான இடங்களில் வணங்கப் படுகிறது. கடவுளர்களும் பாம்புடன் இருப்பதைப் பல இடங்களில் சிலைப்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். உண்மையில் பாம்பு குண்டலினி சக்தியைக் குறிக்கவே பயன்படுத்தப்படு கிறது. ஒரு பாம்பு அசையாமல் இருக்கும்போது அது இருப்பதே தெரியாது. அது சரசரவென்று ஓடும் போதுதான் அது இருப்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ளமுடியும். குண்டலினியும் இந்தப் பாம்பு போன்றதுதான். முதுகுத்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியான மூலாதாரத்தில் அது அமைதியாய் இருக்கும்வரை நமக்கு அதனின் பெருமை தெரிவதில்லை. குருவின் மூலம் அதனை எழுப்பும் கலையினைக் கற்றுணர்ந்து அதனை எழுப்பும்போது அதன் பேராற்றல் மற்றும் மகத்துவம் நமக்குப் புலனாகிறது.

நமது உடலில் சுமார் எழுபதாயிரம் நாடிகள் ஏழு முக்கிய மைய நாடிகளை இணைக்கின்றன. இவையே ஏழு ஆற்றல் மையங்களாகச் சக்கரங்கள் என்ற பெயரில் அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த ஏழு மையங்கள்தாம் மனிதனின் சாதனைகள், செயல்கள் அனைத்திற்கும் காரணமாக அமைகின்றன. அவை முறையே மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை மற்றும் துரியம் (சகஸ்ராரம்) ஆகும்.

1) மூலாதாரம் நமது உடலில் கருவாய் மற்றும் எருவாய் என்று சொல்லப்படுகின்ற பிறப்புறுப்புக்கும் ஆசன வாய்க்கும் இடையே அமைந்துள்ளது. இந்தச் சக்கரத்தின் செயல்பாடு என்பது மனிதனின் வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையான முக்கியத் தூண்டு சக்தியாகவும் விளங்குகிறது. இந்தச் சக்கரம் பஞ்ச பூதங்களில் நிலத்திற்கு நிகராகச் சொல்லப்படுகிறது.

2) இரண்டாவது சுவாதிஸ்டானம். இது பிறப்புறுப்பிற்குச் சற்று மேலாக அமைந்துள்ளது. இந்தச் சக்கரத்தின் முக்கியப் பணி உலக வாழ்வில் இன்பத்தினை அனுபவிக்க உதவுகிறது. இது நீர்த் தத்துவத்தை உதாரணமாகக் கொண்டுள்ளது.

3) மூன்றாவது மணிப்பூரகம். இது தொப்புளுக்கு அருகில் அமைந்துள்ளது. மனிதனின் கடும் உழைப்பினை ஊக்கத்திற்குத் தூண்டுதல் செய்வது. நெருப்புத் தத்துவத்திற்கு உரிய சக்கரமாக விளங்குகிறது.

4) நான்காவது அனாகதம். நமது உடலில் இதயத்திற்கு அருகில் நெஞ்சுக்குழிக்குமேல், நான்கு விரற்கடையில் உள்ளது. இது பஞ்சபூதங்களில் காற்றுக்குரிய இடமாக விளங்குகிறது.

5) ஐந்தாவது சக்கரமான விசுத்தி. தொண்டைக்குக்கீழ், தொண்டை முடிச்சுப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. பஞ்ச பூதங்களில் இது ஆகாசத்திற்குரிய மையம்.

6) ஆக்கினை சக்கரம், ஆறாவது மையமாகும். இரண்டு புருவங்களுக்கு மத்தியில், விசுத்திக்குப் பதினாறு விரற்கடை மேலே வட்டமாக அமைந்து உள்ளது. ஆக்கினையில் மனத்தைச் செலுத்தும்போது, நமது பூர்வ ஜென்ம கர்மாக்கள் முழுவதும் அறியமுடியும்.

எனினும் குண்டலினியை எழுப்பிப் பல சக்கரங்கள் மூலம் மூலாதாரத்திலிருந்து ஆக்கினைவரை கொண்டு செல்ல மிகுந்த பொறுமை, விடாமுயற்சி, தூய்மை மற்றும் பயிற்சி அவசிய

மானதாகும். இந்திரிய இச்சைகளை வெல்லாமல் குண்டலினியை எழுப்ப முடியாது. ஆகவே ஐம்புலன்களைக் கட்டுபடுத்துவது அவசியமாகிறது.

சித்தர்கள் தங்கள் மெய்யறிவினால் ஐம்புலன்களையும் காத்து, தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பர். இதுவே "பொறிவாயில் ஐந்து அவித்தல்" என்னும் முக்தி நிலை உணர்வாகும். இந்த நிலையில், உடம்பு புலன்களின் அவாவைக் கட்டுஅறுத்து இருப்பதால் இந்த உடம்பிற்குச் சாவேயில்லை என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். சாதாரண மனிதனுக்கு இந்த ஏழு சக்கரத்திலும் முழுமையாகத் தூண்டப்படுவது இல்லை. பெரும்பாலானவர்களுக்கு முதல் 3 சக்கரங்களுடன் அரைகுறையாய்த் தூண்டப்பட்டுப் பாதி நிலையிலேயே வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்கிறார்கள். ஏழு சக்கரங்களும் தூண்டப்படக் குருவின் துணையும் அருளும் முக்கியம். இந்தக் குண்டலினியின் முக்கியச் செயல்பாடே இச் சக்கரங்களை முழுஅளவில் எழுச்சியூட்டுவதுதான். அறையில் தேக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் நீர், மதகுகளைத் திறந்தவுடன் முழுவீச்சில் பாய்ந்தோடுவதைப்போலக் குண்டலினியை எழுப்பிச் சக்கரங்களைத் தூண்டும்போது மனிதனின் அளப்பறிய ஆற்றல் வெளிப்படுகிறது.

யோக மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளின் மூலம் கட்டுப்பாடற்ற ஐம்புலன்கள் மனம் மற்றும் உணர்ச்சிகளை ஒருநிலைக்குக் கொண்டுவரும்போது புலன்களைத் தாண்டிய ஓர் அனுபவ உணர்வினை அறியமுடிகிறது. இந்த அனுபவத்தை அடைவதே ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்வில் இலட்சியமாக இருக்க வேண்டும் என்பது விவேகானந்தரின் கூற்றாகும்.

உடம்பினை முழுவதும் அழியாமல் காத்துக்கொள்ள முடியும். அதற்கான வழி குண்டலினியோக சாதனையாகும். மூலாதாரத்தினின்று எழும்புகின்ற குண்டலினி சக்தியை நெற்றிக்கு நேராக ஆக்கினை சக்கரத்திலும் துரியம் என்னும் சகஸ்ரார சக்கரத்திலும் படரவிட்டு அங்கே வியாபித்திருக்கும் ஞானக் கினியைக் கண்டு உணர்ந்தபோது இறைநிலை உணர்வினைப் பெற்று உடம்பானது என்றைக்கும் அழியாதிருக்கும் "சாகாக்கலை" அல்லது "மரணமில்லப்பெருவாழ்வு" கிடைக்கப்பெறும் என்று சித்தர்கள் தங்கள் பாடல்கள் மூலம் தங்களின் அனுபவங்களைத் தெரிவித்து உள்ளனர். இதனையே சிவவாக்கியர் தமது பாடலில்,

உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவைக்
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலம் ஏற்ற வல்லீரேல்
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள்தரித்த நாதர் பாதம் அம்மையாக உண்மையே

என்று மூலாதாரச் சக்கரத்தில் ஒடுங்கும் வாயுவைச் சகஸ்ரார தளத்தில் நிறுத்தி மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தித் தவம் செய்யும்போது என்றும் இளமையுடன் இருக்கும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு கிட்டும். மேலும் மேனியும் சிவன் வடிவமாகும். இது உண்மை என்று தம் அனுபவங்களை எடுத்துரைக்கின்றார்.

மூலாதாரத்திலிருந்து சகஸ்ராரம் வரையில் செல்லும் நிலையில் குண்டலினிக்குப் பல தாந்திரிகப் பெயர்கள் உள்ளன. மூலாதாரத்திலிருந்து அநாகதம் வரை செல்வது அக்னி குண்டலினி என்றும், அநாகதத்திலிருந்து ஆக்கினை வரை செல்வதைச் சூரிய குண்டலினி என்றும், ஆக்கினையிலிருந்து சுழிமுனையின் இறுதிவரை செல்வதைச் சந்திர குண்டலினி என்றும் இறுதியில் சகஸ்ராரத்தில் நிலைபெறும்போது அதற்குத் துரிய குண்டலினி என்றும் பெயர்.

சக்கரங்களைத் தவிரக் குண்டலினி மூன்று முடிச்சுகளையும் துளைத்துச் செல்கிறது. ஒன்று அடித்தளத்தில் மூலாதாரத்தில் உள்ள பிரம்ம முடிச்சு. அடுத்து அநாகத்தில் விஷ்ணு முடிச்சு. ஆக்கினையில் சிவ முடிச்சு. ஆகிய மூன்றுமாகும். இம் மூன்றும் தோற்றம், நிலைப்பேறு, அழிவு என்ற நிலைகளைக் கொண்டதாக உள்ளன. யோகத்தின் குறிக்கோள் இம் மூன்று முடிச்சுகளையும் அவிழ்த்துக் குண்டலினிச் சக்தியைத் துரியத்தில் நிலைபெறச் செய்வதேயாகும். அவ்வாறு நிலைபெறும்போது யோகி மெய்யுணர்வினைப் பெறுகிறான். சக்கரங்களைத் தூண்டிவிடத் தக்க குரு மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் யோக சாதனை, ஆசனங்கள், முத்திரைகள், பந்தங்கள், பிராணாயாமப் பயிற்சிகளுடன் புலனடக்கத்திற்கு, தவப்பயிற்சியினையும், அகத்தாய்வு பயிற்சியினையும் மேற்கொள்வது முக்கியமானவை ஆகும்.

## வேதாத்திரி மகரிஷியின் எளியமுறை குண்டலினியோகம்

எளியமுறை குண்டலினியோகம் என்பது அறிவின் பதிவைக்கொண்ட உயிர்ச்சக்தியை மேல்நோக்கி எழச்செய்து அதிலே ஒன்றி நின்று இயற்கை இரகசியங்களை உணர்ந்து தன்னிலை உணரும் பயிற்சியாகும். நமது உடலில் உயிர்ச்சக்தி தேங்கிக்கிடக்கும்

முக்கிய ஆற்றல் மையமான மூலாதாரத்தை முறையாக உசுப்பிவிடும் பயிற்சியே எளியமுறை குண்டலினி யோகமாகும். உயிர்ச்சக்தி உடலின் எல்லா இடத்திலும் பரவி இருப்பினும், உயிருக்கு இயக்க மையமாக உடம்பில் ஆறு இடங்கள் சக்திமையங்கள் இருப்பதாக மெய்யுணர்வாளர்கள் உணர்ந்து உணர்த்தி உள்ளனர். ஒவ்வொரு மையத்திலும் உயிர்ச்சக்தியை இயக்கிவிட்டால் அதற்கேற்ற பலன் ஏற்படும். மேலும், கீழே இருந்து மேலே போகப் போகப் பலன் மிகுதியாகும். ஒவ்வொரு மையத்திலும் உள்ள உயிர்ச்சக்தியானது உடலின் செல்களுக்கு ஒத்த முறையில் அமையாதபோது உடல்நோய்கள் மற்றும் மனநோய்கள் ஏற்படும். எனவே ஆற்றல் மிக்க உயிர்ச்சக்தியைச் சேர்க்கவும் பாதுகாக்கவும் தெரிந்து கொள்ளும் தெளிவையும் பயிற்சியாக நல்குவதே எளியமுறை குண்டலினியோகம் ஆகும். இதை மகரிஷி தம் கவிதையில்,

வித்து இடமாய்த் தொடங்கி, இரத்தத்தில் பரவி,
சத்துச் சுழலாய், நரம்பில் தன்விரைவு மேலோங்கி
வித்தைபோல் மூளைதனில் விவேக உணர்வுகளாகும்,
சித்துதான் மனிதகாந்தம் சிறப்புப் பெயர் குண்டலினி
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.1458)

என்று குண்டலினியோகத்தின் சிறப்பினைக் கூறுகிறார்.

ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் ஒவ்வொரு ரூபத்தைத் தரிசிக்கிற இறைவணக்கமாகக் குண்டலினி தவமுறை கையாளப்பட்டு வந்த முறையிலிருந்து சற்று வித்தியாசப் பட்டு மகரிஷியின் குண்டலினித் தவமுறை உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கி, மன அலைச் சூழலைக் குறைத்து, மதிநுட்பத்தை வளர்க்கும் ஓர் உபாயமாய்ப் பார்த்தது அவரது அறிவியல் பார்வையின் சிறப்பு அம்சமாகும். குண்டலினி தவமுறையைப் பற்றிய வேதாந்தப் பார்வைக்கும் வேதாத்திரியப் பார்வைக்கும் வித்தியாசங்கள் நிறைய உள்ளன. வேதாந்த பார்வையில் குண்டலினி யோகம் சக்கரங்களுடன் தேவதைகளை இணைத்துக் கடவுள் வழிபாடாகக் கருதப்பட்டு வந்தது. ஆனால் வேதாத்திரியப் பார்வையில் குண்டலினி யோகம் உளப்பயிற்சியாகவும் மனத்தின் அலைச்சூழலைக் குறைத்து மதிநுட்பத்தினைப் பெருக்கும் வழியாகவும் அமைந்துள்ளது. சக்கரங்களுடன் பலப்பல இதழ்களுடைய தாமரையினை இணைத்து உருவகப்படுத்துகிறது வேதாந்தப் பார்வை. ஆனால் வேதாத்திரிய அறிவியல் பார்வை குண்டலினி யோகத்தில் சக்கரங்களுடன் தொடர்புடைய நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை இணைத்து விளக்குகிறது.

வேதாத்திரி மகரிஷியின் எளியமுறை குண்டலினி யோகத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்:

1. குண்டலினித் தவத்தில் மனம் ஓர்மை நிலையில் சக்கரங்களோடு தொடர்பு கொண்டுள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. அதனால் உடல் ஆரோக்கியம் வலுப்பெறுகின்றது.
2. உளப்பயிற்சியாகக் குண்டலினித் தவம் கருதப்படுவதால் சாதி சமய வேறுபாடுகளைக் கடந்ததாகவும் அறிவியல்பூர்வமாகவும் அமைகிறது.
3. எப்படி உடற்பயிற்சி உலகனைத்திற்கும் பொதுவானதாக உள்ளதோ அதுபோலவே மகரிஷியின் குண்டலினி யோகப் பயிற்சியும் மனிதகுலம் அனைத்திற்கும் பொதுவானதாக அமைகிறது.

மூலாதாரத்திலிருந்து தொட்டு எழுப்பப்பட்ட குண்டலினிச் சக்தியின் உயர்நிலை தலை உச்சியாகிய துரியம் என்பதாகும். இத்துரியநிலைத் தவத்தோடு அகத்தாய்வும் சேரும்போது ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை ஆகிய பண்பு நலன்களும் உண்டாகின்றன. நான் யார்? என்று அறிந்து, அறிவின் முழுமைப் பேறு அடையும் நோக்கத்தினை அறிந்து உணரும் நிலைகளும் ஏற்படுகின்றன.

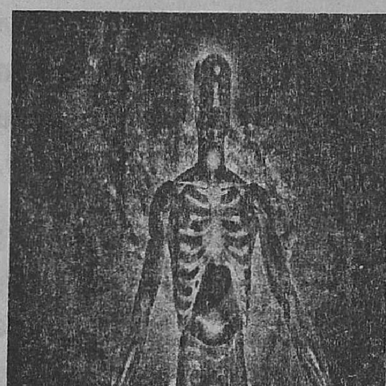
குண்டலினித் தவமுறையோடு தமது யுக்தியையும் கலந்து மகரிஷி உருவாக்கியதுதான் துரியாதீதத் தவம். துரியாதீதத்தில் பிரபஞ்ச விளிம்பிற்கும் அப்பால் சென்று சுத்த வெளியோடு மனம் இணைந்து நிற்பதே சீவ பிரம்ம ஐக்கிய முக்தி என்ற நிலையாகும்.

ஆக்கினைத் தவத்தில் மனம் குவிந்து உயிர்த்துடிப்பைப் பருவ மத்தியில் உணர ஆரம்பித்துத் துரியத்தில் அறிவு நிலை உயர்ந்து துரியாதீதத்தில் சீவ அறிவு பேரறிவாகிய பரவெளியோடு ஒன்றிக் கலந்து விடுகிறது. குண்டலினித் தவத்தின் சிறப்பையும் மேன்மையும் உணர்த்துகிற மகரிஷியின் பாடல்

குறைபோக்கும் குண்டலினி தவத்தின் மூலம்
குவிந்து மனம் உயிரோடு உறையும் மேலும்
மறைபொருளாம் அறிவு அதன் முழுமை பெற்று
மாஅமைதி அனுபவிக்கும் நிலைக் களம் ஆம்
இறைவனது திருநிலையில் இணையும் அப்போது
இன்ப துன்ப விருப்பு வெறுப்பு இவை கடந்து

நிறைவு பெறும் தீயவினை அகலும் வாழ்வில்
நிகழ்வதெல்லாம் பேரின்ப ஊற்றாய் மாறும்
(தவத்தின் மதிப்பு-ஞானக்களஞ்சியம் பா.1499)

உடற்பயிற்சியைப் போன்றும், உயிரின் ஆக்கத்திற்கான காயகல்பப் பயிற்சியினைப் போன்றும், மனத்தின் நுட்பத்திற்கான பயிற்சியே வேதாத்திரியம் கூறும் குண்டலினித் தவமுறையாகும். மகரிஷியின் தவமுறை நாம ரூபங்கள் ஏதுமின்றி அவரவர் மனத்தை அவரவர் உயிராற்றலால் ஒடுங்குகிற பயிற்சியாக இருப்பதால் இது கற்றவர் கல்லாதவர் என உலகத்தோர் அனைவருக்கும் பொதுவானதாக அமைகிறது. இந்தப் பொதுத் தன்மையே வேதாத்திரியத் தவமுறையின் சிறப்பாகும். குண்டலினி யோகத்தை உணர்ந்து அதன் அளவற்ற ஆற்றலில் மூழ்கி அந்தச் சோதியில் தாங்களும் சோதிமயமாகிவிட்டவர்கள் சித்தர்களே. குண்டலினி என்பதன் பொருள் குண்டம்+ஒளி. ஒளி மண்டலமான குண்டலினியில் மனம் இலயமாகிக் குண்டலினியைச் சுடர்விடச் செய்கிறது. இந்தச் சுடர் தேகத்தில் பரவி, தேகத்தை ஒளிவிடச் செய்கிறது.



குடலினிச் சக்தி மிக உயர்ந்த அற்புதமான சக்தியாகும். அதனைக் கண்டு பயன்படுத்தி வெற்றியும் கண்டவர்கள் நமது தமிழ்ச் சித்தர்கள். குண்டலினிச் சக்தி என்பது பெண்மைத் தன்மையுடையதாகும். ஆண் சக்தி கொள்ளும் சக்தியாகவும் பெண் சக்தி தள்ளும் சக்தியாகவும் உள்ளது. பெண் சக்தியான குண்டலினி கீழிருந்து மேலே சென்று ஆண்சக்தி கூடுகின்ற சிரசில் இணைகிறது.

மூலாதாரத்திலிருந்து இந்திரியப் புனலை மேலே கொண்டு செல்ல உதவுவது காற்றேயாகும். இதனை வள்ளல் பெருமான்,

*ஏறாத மேல் நிலை நின்று*
*இறங்காத நிறைவே*

என்கிறார்.

## விநாயகர் அகவலும் குண்டலினி யோகமும்

சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் வெள்ளை யானையின் மீதேறிக் கயிலாயம் செல்ல இதையறிந்த சுந்தரரின் தோழர் சேரமானும் தமது வெள்ளைக் குதிரையின் காதில் பஞ்சாட்சரத்தை ஓதிச் சுந்தரரைப் பின்பற்றிக் கயிலாயத்திற்கு விரைகிறார். இவற்றை யெல்லாம் தமது அகக்கண் மூலம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிற ஔவையார் தாமும் கயிலாயம் செல்ல வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டார். அதற்காகத் தாம் செய்து கொண்டிருந்த விநாயகர் பூசையினை அவசர அவசரமாக முடிக்கிறார். அப்போது விநாயகரும் அவர்முன் தோன்றி ஔவையே அவசரப்படாமல் நீயும் உமது பூசையினை நிறைவேற்றும். கயிலாயத்திற்கு உம்மைக் கொண்டு போய்ச் சேர்ப்பது எனது கடமையாகும் எனத் தெரிவித்துத் தமது தும்பிக்கைமூலம் ஔவையாரைச் சுந்தரர் மற்றும் சேரமான் இவர்களுக்கு முன்பே கயிலையில் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்ததாகச் செவி வழிச் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. இருப்பினும் தும்பிக்கையினால் தூக்கி அனுப்புவது என்பது ஒருவகையில் குண்டலினி யோக முறையாகும்.

ஓங்காரம் என்ற பிரணவம் விநாயகரின் உருவத்தினை ஒத்ததாகும். ஓங்காரம் என்பது அ-உ-ம என்ற எழுத்துக்களைக் கொண்டதாகும்.

அ என்பது இடது நாடி (இடகலை)-விநாயகரின் இடது கண்

உ என்பது வலது நாடி (பிங்கலை)-வலது கண்

ம என்பது சிரசின் உச்சியில் பொருந்தியுள்ள சுழுமுனை நாடியாகும்.

பிரணவமானது அம்-உம்-மம் என்று ஒன்று சேர்ந்து மூலாதாரத்திலிருந்து புறப்பட்டு இடகலை, பிங்கலை வழியாகச் சுழிமுனை வழியாகச் சிரசின் உச்சியில் உள்ள சகஸ்ராரத்தினைச் சென்று அடைகிறது.

மூலாதாரம் - பிருத்வி என்கிற பூமியின் தத்துவம்

சகஸ்ராரம் - ஆகாச தத்துவம் - கயிலாயம்

அதுதான் மனோன்மணி (மன + உள் + மணி) ஆகவும் சிவமும் சக்தியாகவும் ஆன கைலாசமாகும். குண்டலினிச் சக்தியை

ஓங்காரம் என்னும் பிரணவ சக்தி மூலமாக மூலாதாரத்தில் எழுப்பி, சுழுமுனை நாடி வழியாகச் சகஸ்ரார தளத்தில் கொண்டுபோய்ச் சேர்ப்பது சுழுமுனை என்ற நாடியின் பணியாகும். நீண்ட சுவாசத்தை இழுத்துச் சுழுமுனை வழியாகச் சகஸ்ரார தளமான கயிலாயத்தில் சேர்ப்பது. சுவாசத்தைச் சகஸ்ரார தளத்தில் கொண்டு போய் நிறுத்தக்கூடிய சக்தி தும்பிக்கைக்கு இருக்கின்றது என்பதன் உருவகம் சுழுமுனை நாடியே ஆகும். இந்தச் சூட்சுமத்தைக் குண்டலினியதனில் கூடிய அசபை என்று அஜபா மந்திரம் பற்றி ஔவையார் தெரிவிக்கின்றார்.

விநாயகருடைய பெருமைகளை எடுத்துச் சொல்வதோடு யோகிகள் வழிபடுகின்ற ஞானச் சின்னங்களை வரையறை செய்து வகுத்துக்கூறுவதும், விநாயகர் அகவலின் தனிப் பெரும் சிறப்பாகும்.

யோகத்தில் அமரும்போது சமாதி என்னும் ஒடுக்கநிலை எப்படி ஒரு சித்தனுக்குக் கூடுகிறதோ அவ்வாறே ஒரு பக்தனுக்கு அவனுடைய வழிபாட்டின்போது மன மண்டலத்திலேயே ஒடுக்க நிலையும் கூடவேண்டும். இந்த முழுமைபெறும் நெறிக்கு *விநாயகர் அகவலின்* இசைப் பண்பு பக்தனை ஆற்றுப்படுத்தி விநாயகர் திருவடிகளிலே மனத்தை ஒடுங்கும்படி செய்கிறது.

எளியமுறையிலே ஞான ஆற்றலைப் பெருக்குவதற்கு விநாயகர் அகவல் எளிமையான ஒரு மாண்பார்ந்த நூலாகும். ஞானயோகச் சித்தர்கள் பலரும் ஔவையாருடைய விநாயகர் அகவலை மிகுந்த ஆர்வத்துடன் போற்றிப் பேணி வந்துள்ளதோடு அவர்தம் மாணவர்கட்கும் சொல்லி வழங்கி வந்துள்ளனர்.

விநாயகரை மூலாதாரக் கணபதி என்று யோக நூல்கள் அனைத்தும் வழிபடுகின்றன. மூலாதாரம் என்பதே குண்டலினி ஆகிய மூலக்கனலின் தோற்றுவாயாகும். நிலத்தின் அடியிலிருந்து தண்ணீர் சுரந்து மேலே வருவதுபோல மனித உடலில் மூலாதாரத்திலிருந்து எழுகின்ற குண்டலினி என்ற கனல் ஆன்ம ஆற்றல்கள் அனைத்திற்கும் வித்தாக அமைகிறது. குண்டலினி யோகம் என்பதே இந்த மூலாதாரக் கனலை மேல்நோக்கி எழுப்பித் தலையையும் அதன்மேல் உள்ள மண்டலத்தையும் எட்டும்படிசெய்து பிறகு இதை ஏற்றி இறக்கும் உத்திமுறையாகும். இதை நெறிப்படுத்தி இயங்குகின்ற ஆற்றல் இடுப்பிலும் அதைச்சுற்றிலும் உள்ள தசைஇயக்கத்திலும் அடங்கியுள்ளது. அரைஞாண் என்பது

இடுப்பைச்சுற்றி இயங்குகின்ற மின்னாற்றலாகிய கொடி வளையமாகும். இக்குண்டலினி ஆற்றல் சக்தியை இயக்கும் சக்தியாக இந்த அரைஞாண் என்ற "ஆற்றல் வளையம்" அமைந்துள்ள நிலையை விளக்கும் விதமாகவே விநாயகருடைய வடிவிலே, இடுப்பில் அரைஞாணை இறுக்கிக் கட்டிக் கொண்டிருப்பதாகக் காட்டுவதன் நோக்கம். இதனையே விநாயகர் அகவலில்,

*சீதக் களபச் செந்தா மரைப்பூம்*
*பாதச் சிலம்பு பலஇசை பாடப்*
*பொன்னரை ஞாணும் பூந்துகி லாடையும்*
*வன்ன மருங்கில் வளர்ந்தழ(கு) எறிப்ப*

என்று ஔவையார் உரைக்கிறார்.

இந்த இரண்டு வரிகள் ஞானயோகப் பயிற்சியில் உள்ள மிகவும் முக்கியமான குண்டலினிப் பயிற்சியின் நுட்பத்தினை விளக்குகின்றன. வினாயகருக்கு இடுப்பிலே அரைஞாணைச் சுற்றி அமைத்தது ஒரு பெரிய யோக நுட்பமாகும், மனிதர்கள் தங்களுடைய குறிக்கோளை இறைவடிவத்திலே ஏற்றி வணங்குவது, வழிபாட்டு முறையின் ஓர் அமிசமாகும். அந்த நோக்கில் நாம் இந்த அரைஞாணை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும் இப்படி இடுப்பை இறுக்கி இயக்குகின்ற ஆற்றலுக்கு "ஆகுஞ்சனம்" என்று சித்தர்கள் தெரிவிப்பதாக *மீ.ப.சோமு*[1] தமது சித்தர் இலக்கியம் என்ற நூலில் தெரிவிக்கிறார். இந்த ஆகுஞ்சனம் என்ற தசைஇறுக்கும் பயிற்சியினை முறையாக இயக்கும்போது குண்டலினி என்ற மூலக்கனல் மேலே எழும்பும். இந்த நிலைமாற்றம் அடைதலைப் பிராணமயகோச நிலையான "புரியட்டகம்" என்னும் நுண்ணுடலின் நிலை மாண்பு பெறுகிறது. எனவே இந்த நிலை மாற்றத்தை அழுத்தமாக உணர்த்தவே ஞானவடிவமான வினாயகரின் இடுப்பில் அரைஞாணை இறுக்கிக் கட்டியுள்ளதாக உருவகப்படுத்தியுள்ளனர் என்றும் *சோமு* தெரிவிக்கிறார்.

இடுப்பை இயக்கும் குண்டலினி என்ற மூலக்கனல் பயிற்சியினைத் தொடர்ந்து ஆகுஞ்சனம் செய்யப் புரியட்டகத்தின் ஆற்றல் மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை என்னும் ஆறு ஆதாரங்களிலும் செயலாற்றத் தொடங்குகிறது. அப்போது முகத்திலே ஒரு தேஜஸ்

1 மீ.ப.சோமு, சித்தர் இலக்கியம், பகுதி 2, பக்.32-33.

ஒளியாக வீசத் தொடங்குகிறது. பொன் என்பது அதனுடைய மின்னாற்றலையும் பூந்துகில் ஆடை என்பது பருவுடலைச் சுற்றி நிற்கும் நுண் உடலையும் அழுகு எரித்தல் என்பது ஒளியின் கதிர்கள் எழுந்து வீசுவதையும் குறிக்கின்றன. வண்ண மருங்கில் வளர்ந்து என்ற தொடர் உடம்பின் மருங்கில் ஒளியுடல் முழுப்பொலிவோடு திகழ்கிறது என்பதையே குறிக்கிறது.

இந்தக் குண்டலினியோகப் பயிற்சியின்போது ஒளி உடலிலே பொலிவு முழுமை பெற்று, அதன் காரணமாக அந்தத் தெறிக்கும் நிலையை அழகு எரிக்கும் நிலை என்று ஔவையார் கூறுகிறார். ஒளி உடலின் ஆற்றலை ஆராய்ச்சி மூலம் இக்கால அறிவியல் கணித்து வருகிறது. பருவுடலுக்குக் கேடு வருவதற்கு முன்பே ஒளி உடலில் அதன் அறிகுறிகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்பதும், மிகப்பெரிய நோய்கள் ஒரு மனித உடம்பில் அணுகுவதை ஒளிஉடலை எக்ஸ்-ரே போன்றதொரு கருவியினைக் கொண்டு அறியலாம் என்பதும் அறிவியலாளர்களின் கருத்தாகும்.

ஆகவே இதிலிருந்து நாம் அறிந்து கொள்வது ஒளி உடலானது பொலிவைக் கதிர்வீச்சுக்களாக எரிக்கத் தொடங்கிவிட்டால் அந்த ஒளி உடம்பிற்குரிய பருஉடல் பேரறிவின் மயமான தூய புரியட்டகமாக மாறி விட்டதை உணர்வதேயாம்.

### திருமந்திரம் உணர்த்தும் குண்டலினியோகம்

மூலத் துவாரத்தை முக்கார மிட்டிரு
மேலைத் துவாரத்தின் மேல்மனம் வைத்திரு
வேலொத்த கண்ணை வெளியில் விழித்திரு
காலத்தை வெல்லுங் கருத்திது தானே (583)

மூலாதாரத்திலிருந்து குண்டலினியை மேலே எழுப்பக் குதத்தை நெருக்கித் தூக்கி நிறுத்த வேண்டும். இதனை மூலபந்தம் அல்லது ஆகுஞ்சனம் என்பர். சிரசின் உச்சியில் பிரம்மரந்திரத் தானத்தில் மனத்தைப் பதித்து வைக்க வேண்டும். கண் வெளியே விழித்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யின் இவையே காலத்தை வெல்லும் கருத்தாகும்.

சூக்குமம் எண்ணாயிரம் செபித்தால் உம்மேல்
சூக்கும மான வழியிடை காணலாம்
சூக்கும மான வினையைக் கெடுக்கலாம்
சூக்கும மான சிவனது ஆனந்தமே (*திருமந்திரம்* 909)

சிவாயநம என்ற சூக்கும மந்திரத்தை எண்ணாயிரம் தடவை செபித்தால் சூக்குமமான உச்சித்துளை வழியாகிய பிரம்மாந்தரம் என்ற துரிய நிலையைக் காணலாம். அப்போது கர்மவினைகளான சஞ்சித, பிராரப்த வினைகளை அழிக்க இயலும் என்கிறார் திருமூலர். அதுபோலவே பொன்னுடம்பு பெறும் வழியாகவும் அமைகிறது. இந்தக் குண்டலினியோகம் என்பதனைத் *திருமந்திரத்தில்,*

*எளிய வாது செய்வார் எங்கள் ஈசனை*
*ஒளியை உன்னி உருகும் மனத்தராய்த்*
*தெளிய ஓதிச் சிவாய நம என்னும்*
*குளிகை யிட்டுப் பொன்னாக்குவன் கூட்டையே (2709)*

அசபை என்கிற மௌன மந்திரத்தைக் குருவின் துணைக்கொண்டு ஓதி உணர்ந்து இக்குண்டலினி என்னும் யோகப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும்போது மூலாதாரத்திலிருந்து எழும் குண்டலினிச் சக்தியை நெற்றிக்கு நேரே நிறுத்தும்போது ஓர் ஒளி தோன்றும். இதனையே "மூவெழுத்தாலே முளைக்கின்ற சோதியை மாஎழுத்தாலே மயக்கமே உற்றதே" (*திருமந்திரம்* 885) என்கிறார் திருமூலர். ஔவையாரும் இதனை,

*நெற்றிக்கு நேரே நிறைந்த ஒளிகாணின்*
*முற்றும் அழியாது உடம்பு (ஔவைக்குறள்)*

என்கிறார். அத்தகைய ஒளியை உணரும்போது உடல் பொன்னொளி பெற்றுத் திகழும் என்கிறார்.

இராஜ யோகத்தின் நிறைவையும் சித்திகளையும் பஞ்சாட்சர மந்திரம் அருளும் என்று கூறும் திருஞானசம்பந்தர் தமது தேவாரத்தில்,

ஊனில் உயிர்ப்பை ஒடுக்கி ஒண்சுடர்
ஞான விளக்கினை ஏற்றி, நன்புலத்து
ஏனைவழி திறந்து. ஏத்துவார்க்கு இடர்
ஆன கெடுப்பன அஞ்செழுத்துமே
(திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம் 3-22-3)

ஊனில் உயிர்ப்பை ஒடுக்கி என்பது மூலாதாரத்தில் இருக்கும் உயிர்ச் சக்தியினைக் கடைசல் செய்து ஓஜஸ் என்னும் மூச்சினைக் கொண்டு ஆக்கினையில் நிறுத்தும்போது ஒளி உண்டாகும். அதுவே ஒண்சுடர் "*ஞானவிளக்கினை ஏற்றி*" என்பதாகும். "*நன்புலத்து ஏனை வழிதிறந்து*" என்பது பிரம்மாந்திர வழியான துரிய நிலையை

அடையும் நிலையாகும். இங்குக் கர்ம வினைகள் நீங்குவதால் *"ஏத்துவார்க்கு இடர் ஆன கெடுப்பன"* என்கிறார் திருஞானசம்பந்தர். ஐந்தெழுத்தை ஓதும் போது குண்டலினித் தவம் ஏற்படுத்தும் பயனை அடையலாம் என்பதை ஞானசம்பந்தர் அருளுகிறார்.

## குண்டலினி யோகமும் ஒளியும் ஒலியும்

"சொற்பதம் கடந்த துரிய மெய்ஞ்ஞானம்"

சொல் என்ற சொல்லிற்கு நாதம் (சத்தம்) என்ற பொருள் உண்டு. பதத்திற்கு ஒளி என்ற பொருள் உண்டு. சொற்பதம் கடந்த என்பது நாதம் விந்து (கலை) கடந்த இடம் என்று பொருள். விந்து என்றால் ஒளி. இது நாதத்தைக் கடந்த இடம் "நாதாந்தம்". இதுவே மௌனம் என்ற நாதம் கடந்த நிலை. விந்து கலை எனப்படும் விந்தை கடந்த இடம் கலாந்தம்.

நாதம் = சத்தம்

விந்து = கலை

"நாத விந்து கலாதீ நமோ நம" என்ற அருணகிரியார் அருளுவதும் இதுவே.

யோகியார் புருவ மத்தியில் பிராணனும், சக்தியும் போய்ச் சேரும்போது நாதத்தையும் ஒளியையும் அனுபவிக்கின்றனர். அதற்குமேல் போகும்போது ஒளி மறைகிறது. இதுவே கலாந்தம் எனப்படும் ஒளிப்பாழ் நிலையாகும். மேலும் செல்லச் செல்ல ஒலியின் எல்லை வருகிறது. இது "ஒலிப்பாழ்" எனப்படும் நாதாந்த நிலையாகும். குண்டலினி என்னும் சக்தியோடு பிராணனும் சேரும் துரிய நிலையில் யோகி மௌனியாகிறார். அவரே முனிவர் என்ற நிலையையும் அடைகிறார்.

வள்ளல் பெருமான் விந்து நாதமெனும் ஒளி ஒலி மாற்றத்தினை,

வானத்தின்மீது மயிலாடக் கண்டேன்
மயில் குயிலாச்சுதடி அக்கச்சி (*திருவருட்பா*-110)

இங்கு மயிலை விந்துவாகவும் குயிலை நாதமாகவும் வைத்துப் பாடுகிறார்.

வானம் சித்தாகாசம் - மயில் விந்து - குயில் நாதம்

விந்து - ஒளி மயில் ஒளியுடையது

நாதம் - ஒலி (குயில் ஒலியுடையது)

துரியாதீத நிலையில் விந்து சக்தி தத்துவ அனுபவத்தைப் பெற்றதுதான் மயிலாடக் கண்டேன் என்பதாகும். அவ்விந்து தத்துவ அநுபவம் நாத தத்துவ அநுபவமாக விளைவதுதான் மயில் குயிலாச்சுதடி என்பதாகும் எனத் தவத்திரு ஊரன் அடிகள் தமது நூலான சன்மார்க்க விவேக விருத்தியில் கூறுகின்றார்.

ஒலியைவிட ஒளியே விரைந்து செல்லும். இடியை விட மின்னலே புலனாகிறது. இதுதான் மயில் குயிலாகிற முறை. பொற்சபையில் உள்ள வான ஜோதியான முச்சு என்ற காற்று சிற்சபையில் உள்ள ஞானஜோதியாகிய பேச்சு என்கிற நாத ஜோதியாக மாறுகிறது. இதுவே மயில் (ஒளி) குயிலானது (ஒலி) தத்துவமாகும். இதனைத் திருமூலர் *திருமந்திரத்தில்,*

விந்துவும் நாதமும் மேவி உடன்கூடிச்
சந்திரனோடே தலைப்படுமாயில்
அந்தரவானத் தமுதம் வந்தூறிடும்
அங்குதி மந்திரம் ஆகதியாமே (திருமந்திரம் 1971)

விந்துவும் நாதமும் ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தோடு சகஸ்ராரத்தை அடையும் போது சிவனாகிய அமுத ஊற்று என்ற இறைநிலை வெளிப்படும். இதுவே வேள்வியான யோகமாகும். மனிதர்களின் உயிர் அணுத்திரள் ஊற்றாக உள்ளதை ஆண்களுக்குச் சுக்கிலம் என்றும், பெண்களுக்குச் சுரோணிதம் என்றும் இருப்பதை அறிவோம். இவை கலந்து கருக்கொண்டும் உருக்கொண்டும் மனித உற்பத்தியினைப் பெருக்கி வருகின்றன. ஆயினும் போகத்திற்குப் பயன்படும் விந்து என்பதை யோகத்திற்கும் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்டவர்கள் நமது சித்தர்கள்.

வீரயமாகும் ஒன்றை விண்ணமுதமாக்கி அளித்த சித்தர்கள் அந்த யோக அனுபவங்களை அற்புதப் பாடல்களாகவும் வழங்கியுள்ளனர். இதுவே குண்டலினியோகம் என்னும் சிறந்த யோகப் பயிற்சியாகும். விந்துவைக் கட்டி ஆறாதாரம் என்று பேசப்படும் வாயில்வழி மேலே கொண்டு சென்றால் அது திருவாகிறது. அதுவே கீழே சென்றால் கரு ஆகிறது. இந்த உடலுக்குள் உயிர்ச்சக்தியை யோகமாக்கி அதனைக் குண்டலினி என்று சித்தர்கள் அழைக்கின்றனர். பொதுவாக யோகம் என்றால் இணைந்து இன்பம் தருவதேயாகும். இந்த யோகத்தின் நோக்கம் உடலின்பம், பொறி இன்பம் அறிவின்பம் உள்ளிட்ட எல்லா இன்பங்களையும்விட மேம்பட்டதாக விளங்குவதேயாம்.

பொதுவாக விந்து நீக்கம் அழிவைத் தரும். அந்த விந்து பேராற்றால் வாய்ந்ததாகும். ஒரு துளி விந்து அழியின் ஆயிரத்து நானூறு துளி செந்நீர் அழியும். எனவேதான் விந்தின் விரயம் உயிரின் விரயமாகும். இதனைச் சித்தர்கள் அறிந்தே போகத்தினைக் கடிகின்றனர். அழிகின்ற விந்தைக் கட்டுப்படுத்த யோகி முதலில் காமத்தில் இருந்து முதலில் விடுதலை பெறவேண்டும்.

நெற்றிக்கு நேரே புருவத்திடை வெளி
உற்றுஉற்றுப்பார்க்க ஒளிபடும் மந்திரம்
பற்றுக்குப் பற்றாய்ப் பரமன் இருந்திடம்
சிற்றம் பலமென்று சேர்ந்துகொண்டேனே (திருமந்திரம் 2770)

மூலாதாரத்திலிருந்து உயிர்ச் சக்தியை மேலே கொண்டு செல்வதற்கு உதவுவது மூச்சுக் காற்றேயாகும். ஆசனம், மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் ஆகியவை ஒன்றுபடும்போது குண்டலினி யோகம் எளிமையாகிறது.

அமுதத்தாரை

குண்டலினிச் சக்தி குண்டலம் போல் சுருண்டு கிடக்கும் சக்தியாகும். அதனைச் சுவாசம் மூலம் மூலக்கனலால் எழுப்பி மேலே ஆறு ஆதாரங்கள் வழியே கொண்டு செல்லும்போது பிரம்ம கபாலத்தில் இருக்கும் அமுதம் சுரக்கின்றது. அதை உண்ணும் நிலையில் பேச்சற்ற பேரின்ப நிலை அனுபவமாகிறது. வேதியியல் வல்லுனர் ரிக் ஸ்ட்ராஸ்மான், பீனியல் சுரப்பி DMT (Dimethyltryptamine) என்ற வேதியியல் அமிர்தத்தினைச் சுரப்பதாகக் கூறுகிறார். இந்த அமிர்தம் மனத்தினை விரிவடையச் செய்து அமானுஷ்ய அனுபவங்களை அளிக்கவல்லது. இத்தன்மைகளைக் கொண்ட மூலிகைகளைத் தென் அமெரிக்கப் பழங்குடியினர் தங்கள் மதச் சடங்குகளில் உபயோகித்து வந்தனர் என்பது மேற்கத்திய ஆய்வாளர்கள் கூற்றாகும்.

குண்டலினிச் சக்தியை யோகியர் தங்கள் தலையுச்சியில் உள்ள சகஸ்ராரத்தைச் சென்று தாக்கும்படி ஏவுவர். அப்போது தலைஉச்சியில் அமிர்த தாரை சொட்டுகிறது. தைலத் தாரை போன்று நாவுக்கு வந்து எட்டுவதால் அது அமுதத் தாரை என்று சொல்லப்படுகிறது. பசியையும், தாகத்தையும் அகற்றிவிட்டுப் பரமானந்தத்தை அது உண்டாக்குகிறது. ஆகவே யோகியர்கள் இந்த மதிமண்டலத்திலிருந்து ஊறும் அமிர்தத்தை உண்டு பசியைப் போக்கிப் பரம திருப்தி அடைகின்றனர் என்கிறார் ந.சுப்புரெட்டியார்.*

*தாயுமானவர், பேரா.ந.சுப்புரெட்டியார், ப.235.

நடராஜர் நடனத்தில் நடராஜர் இடது காலை ஊன்றி வலது காலைத் தூக்கி முதலில் ஆடுவதன் நோக்கம் முதலில் வலது நாசியில் மூச்சை நிறுத்தலேயாகும். பின்பு வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் சுவாசம் இழுத்து நிறுத்தவே பின் வலது காலை ஊன்றி இடது கால்தூக்கி ஆடுகிறார்.

ஒருபதந் தன்னைத் தூக்கி ஒருபதந் தன்னை மாற்றி
இருபதம் ஆடுகின்ற இயல்பை நீ அறிந்தாயானால்
குருபதம் என்று கூறும் குறிப்புனக்குள்ளே ஆச்சு
வருபத நாகை நாதர் மலரடி காண்பாய் நெஞ்சே
(கணபதிதாசர் அருளிய நெஞ்சறி விளக்கம்)

என்று சித்தர்கள் கூறுவதும் இதுவேயாகும்.

சித்தர்கள் உணர்ந்த குண்டலினி யோகத்தினை வேதாத்திரி எளிமைப்படுத்தி வழிகாட்டுகிறார். எளிய முறை குண்டலினி யோகம் அனைவரும் செய்யக் கூடியதாகவும் விளங்குகிறது. உடல் நலத்தைச் சீரமைத்து நீண்ட நாள் வாழ வழி செய்யும் யோகம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

# 4. திருவடியோகம்

சித்தர்கள் தங்களின் வாழ்வின் முக்கிய யோகநெறியாகத் தியானம் என்ற தவநெறியைக் கடைப்பிடித்தனர். அதனால் தங்களின் அறிவைப் பேரறிவாக மாற்றி அமைக்கும் வல்லமை பெற்றனர். மேலும் மனத்தை வளப்படுத்தி, இறைநிலை உணர்த்த மாந்தராகி, மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு வாழ்ந்து தங்களின் பேராற்றலை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். மூலாதாரத்திலிருந்து மூண்டு எழும் குண்டலினி என்னும் சக்தியைத் தமது தலை உச்சியில் உள்ள சகஸ்ராரா சக்கரத்தை அடையச் செய்து துரியம் என்னும் அற்புத நிலையில், இறைநிலையின் திருவடியினை அடைந்து இறைநிலை உணர்ந்தனர். சக்தி சக்கரத்தில் ஏழாவது நிலையான சகஸ்ராரம் ஆயிரம் இதழ்களைக் கொண்டதாக யோகிகள் கூறுகின்றனர். இங்கு நினைவை வைத்துத் தவம் இயற்றும்போது எல்லையில்லாத ஆனந்தம் பெருகி நமது சீவாத்மா, பரமாத்மாவோடு ஒன்றி இறைநிலையின் திருவடியை அடைகிறது. ஆகவே இறைநிலை உணர்ந்த இந்தயோகம் திருவடியோகம் என்று உணரப்படுகிறது. நமது உடலில் மூளையோடு தொடர்பு கொண்ட இந்தச் சகஸ்ராரத்தின் ஆளுமையின்கீழ் அனைத்து நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் வருவதால் உடலில் உள்ள அனைத்து இயக்கங்களையும் ஏழாவது சக்திக்களமான சகஸ்ரார சக்கரமே ஆளுகிறது. எனவே இங்கு இயற்றப்படும் துரிய தவத்தின் சிறப்பினைச் சித்தர்களும் ஞானிகளும் பெரிதும் போற்றுகின்றனர்.

## சகஸ்ராரமும் இறைநிலையின் திருவடியும்

ஆதிநிலையான பரம்பொருள்தான் தன்மாற்றம் அடைந்து பிரபஞ்சத்தையும், அண்டங்களையும், உயிர்களையும் படைத்தது. பேராற்றல் கொண்ட இறைநிலை என்பது சுத்தவெளியே. அதுவே தன்னை இறுக்கிக்கொண்டு நுண்ணதிர்வினால் நொறுங்கிக்கொண்டு இறைத்துகளாகிறது. இந்த இறைத் துகள்கள்தாம் பரமாணு என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவ் இறைத்துகள்கள்தாம் இறைநிலையின் பாதத்துளி என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இறைத்துகளான இந்தத் திருவடிகளுக்குத் தான் திருவள்ளுவரும் கடவுள் வாழ்த்து எனப் பலபாடல்கள் பாடியுள்ளார்.

கற்றதனாலாய பயனென்கொல் வாலறிவன்
"*நற்றாள்*" தொழாஅர் எனின் (குறள் 2)

மலர்மிசை ஏகினான் "*மாணடி*" சேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடுவாழ் வார் (குறள் 3)

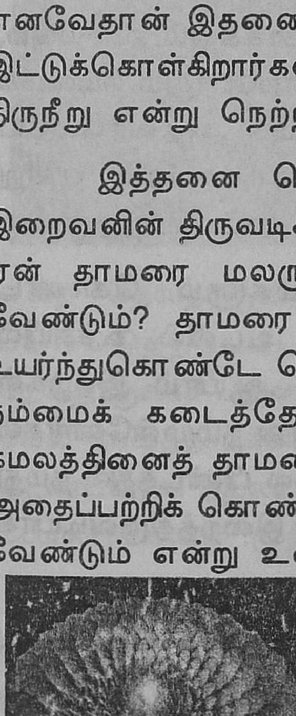
பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர் நீந்தார்
இறைவன் "*அடி*" சேராதார் (குறள் 10)

இக்குறள்கள் மூலம் திருவள்ளுவர், இறைவனடி சேர்வது நீண்ட வாழ்வினை அளிக்கவல்லது, வாழ்வின் பயனானது என்று கூறுவதை அறியமுடிகிறது. ஸ்ரீவேங்கடேச சுப்ரபாதம்,

"த்வத் பாத தூளி பரித ஸ்புரித உத்தமாங்கா"

என்று இறைவனின் பாதத்தூளியின் இறைத்துகள்களே நமது அங்கத்தினை மட்டுமல்லாது மனத்தினையும் சுத்தம் செய்து நம்மை உத்தமனாக்குகின்றன என்று குறிப்பிடுகிறது. பொதுவாகவே தூசி என்பது அழுக்கினை உண்டாக்குவது. ஆயினும் இறைத்தூசு என்பது உடலினையும் உள்ளத்தினையும் சுத்தமாக்கும் தன்மையினைக் கொண்டதாக இங்கே குறிப்பிடப்படுகிறது. எனவேதான் இதனைத் திருமண் என்று வைணவர்கள் நெற்றியில் இட்டுக்கொள்கிறார்கள். சைவர்களும் இதனை நீரில் குழைத்துத் திருநீறு என்று நெற்றியில் இட்டுக்கொள்கிறார்கள்.

இத்தனை பெருமைகளைக் கொண்ட இறைத்துகளான இறைவனின் திருவடிகளைப் பாத பத்மம் என்று அழைக்கின்றனர். ஏன் தாமரை மலருக்கு இறைநிலைத் திருவடியினை ஒப்பிட வேண்டும்? தாமரை மலர் தண்ணீரின் அளவிற்கேற்ப அதுவும் உயர்ந்துகொண்டே செல்லும். நாம் எவ்வளவு பாவம் செய்யினும், நம்மைக் கடைத்தேற்றும் பொருட்டு இறைவனும் தம் பாத கமலத்தினைத் தாமரை மலராகக் காட்டிக்கொண்டே இருக்கிறார். அதைப்பற்றிக் கொண்டு பாவத்தினைப் போக்கும் வழியினை அறிய வேண்டும் என்று உணர்த்திக்கொண்டு இருக்கிறார்.



எப்படி நம் உடல் பாரத்தினை, நம் கால்கள் தாங்குகின்றனவோ, அதுபோலவே இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அண்ட சராசரங்களையும், கோள்களையும் தாங்கும் சக்தியாக,

திருவடியாக இவ் இறைத்துகள்கள் அமைந்துள்ளன. எனவேதான் மகரிஷி இந்தச் சக்தியினைப் பேராற்றல், பேரறிவு, பெருங்கருணை என்று போற்றுகிறார்.

மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வாசம் கெடப்
பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே

(சிவபுராணம், மாணிக்கவாசகர்)

அண்டங்களின் தோற்றங்களுக்கு முன் ஏதுமில்லாதிருந்த காலத்தில் எங்கும் நீக்கமற இருள்தான் சூழ்ந்திருந்தது. ஆதி என்ற கடவுள் ஏதுமற்ற நிலையிலிருந்து தன்னையே தான் உணர்ந்து தனது நிலையைப் பெற்ற நினைவின் வேகமே பிரணவ நாதமாகத் தொனித்தது. அந்த நாதம் அருட்பெருஞ்சோதியாகப் பரிணமித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. இதுவே ஆயிரத்தெட்டு இதழ்த் தாமரை மலராகப் பரிணமித்து அறிவு பலவாக மலர்ந்தது. ஆகவே இதனை மலர்ந்த மலர்ச்சுடராக மாணிக்கவாசகர் போற்றுகின்றார்.

இறைநிலையின் மற்ற அங்கங்கள் காக்கவும் செய்யும், அழிக்கவும் செய்யும். திருப்பாதங்கள் மட்டும் எப்போதும் நம்மைக் காக்கும் பொருட்டு நன்மையே செய்யும். அதனாலேயே திருவடியைத் தொழும் பொருட்டே பாதுகா சகஸ்ரம் என்று திருவடியினைத் தொழும் ஓராயிரம் பாடல்கள் பாடப்பெற்றுள்ளன.

இத்தனை தன்மைகளும் பெருமைகளும் கொண்ட இறைநிலையின் திருவடித் தாமரை நமது உடலில் உச்சியில் சகஸ்ராரம் என்ற துரிய நிலைச் சக்கரமாக, ஆயிரம் இதழ்கள் கொண்ட தாமரையாக வந்துள்ளது. அதனால்தான் நம்முன்னோர்கள் அண்டத்தில் உள்ள இறைத்துகளான இறைநிலை பிண்டத்தில் நமது உடலில் தலைஉச்சியில் சகஸ்ரார சக்கரமாக, இறைத்திருவடியாக வந்துள்ளது என்கின்றனர்.

திருவடியின் பெருமைகளைத் திருமூலர் தமது திருமந்திரத்தில்,

*திருவடி ஞானம் சிவமாக்கு விக்கும்*
*திருவடி ஞானம் சிவலோகம் சேர்க்கும்*

*திருவடி ஞானம் சிறைமல மீட்கும்*
*திருவடி ஞானமே திண்சித்தி முத்தியே (1598)*

திருவடி பற்றிய ஞானத்தினை எப்படி அறிவது? யோக மார்க்கம் மூலமாகவே இது சாத்தியமாகும் என்பது சித்தர்களின் கூற்றாகும். யோக மார்க்கத்தில் தக்க குருவினைக் கொண்டு இத்திருவடிச் சக்கரமான துரிய நிலையினைத் தீட்சையின் மூலம் அறிந்துகொண்டு மனத்தினை நிறுத்தி, தவமியற்றும்போது இறைநிலையே நாமாக வந்துள்ளதை உணர்ந்து கொள்ளமுடியும். இந்த நிலையே தத்வமசி என்றும் அகம் பிரம்மாஸ்மி என்றும் அழைக்கப்படும் நிலையாகும். இத்தகைய பெருமைகளைக் கொண்ட இந்தத் துரியநிலை யோகம் திருவடியோகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சகஸ்ராரமும் பீனியல் சுரப்பியும்

சகஸ்ராரம் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் தலைமையிடமாகவும் முக்கியமாகப் பீனியல் சுரப்பியோடு தொடர்புகொண்டதாகவும் கருதப்படுகிறது. துரிய நிலை யோகத்தின் போது மூளையின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் சீவகாந்தம் பரவ விடப்படுகிறது. துரியம் தாமரை என்று வர்ணிக்கப் படுவதைப்போல மேலை நாடுகளில் பைன்-கோன் என்ற தேவதாருவின் திரளைப் பீனியல் சுரப்பியைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டது. உரோமானியர்கள் 60 அடி உயரத் தேவதாருவின் வெண்கலச் சிலையினைப் பான்தியான் என்ற கோயில் மேல் வைத்தார்கள். அது இப்போது வாடிகனில் உள்ள போப் ஆண்டவரின் ஆலயத்தில் எதிரில் தேவதாரு திரளைக் கோட்டத்தின் (Court of Pinecone) முற்றத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

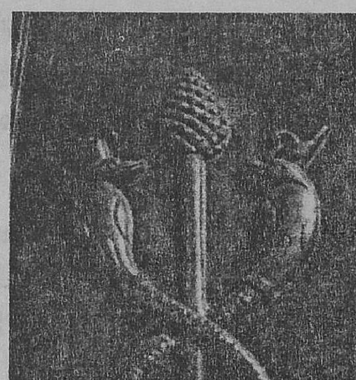
மூளையின் உச்சியில் நடு நாயகமாக இருக்கும் பீனியல் சுரப்பி ஒளியளவை உணரவல்லது. நம் தூக்க-விழிப்பு நிலைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதும் பீனியல் சுரப்பியே. பீனியல் சுரப்பியே மனிதன் முழுமைப்பேறு அடைவதற்குக் கருவியாகக் கருதப்பட்டது.

(Pine cone) தேவதாருவின் திரளை -> பீனியல் சுரப்பி -> முழுமைப்பேறு

தேவதாருவின் திரளைக் கோட்டம்

போப் ஆண்டவரின் செங்கோல்

போப் ஆண்டவரின் கையில் இருக்கும் செங்கோல் (Staff of the Pope) இதிலும் பைன் மரத்தின் இலட்சினை பொருத்தப் பட்டுள்ளது.



எகிப்தின் ஓசிரிஸ் செங்கோல் (The Egyptian Staff of Osiris 1224 BC) இரு பின்னிய பாம்புகளின் வடிவமும், உச்சியில் தேவதாருவின் திரளைக் கொண்டதாகச் சித்திரங்கள் காணப் படுகின்றன. இவ்வமைப்பு இந்திய யோக நூல்களில் கூறப்பட்ட இடகலை மற்றும் பிங்கலை நாடிகளின் பின்னலும், உச்சியில் சகஸ்ராரத்தில் சேருவதும் போலக் காணப் படுகிறது. குண்டலினி யோகத்தின் இறுதி நிலையும் உயிர்ச்சக்தியினைச் சகஸ்ராரத்தில் நிறுத்துவதுதான் என்பதாகும்.

## சென்னியில் ஒளிரும் திருவடி

தன்னை அறிந்திடும் தத்துவ ஞானிகள்
முன்னை வினையின் முடிச்சை அவிழ்ப்பர்கள்
பின்னை வினையைப் பிடித்துப் பிசைவர்கள்
சென்னியில் வைத்த சிவன் அருளாலே (திருமந்திரம் 2611)

இங்குத் திருமூலர், சென்னியில் வைத்த சிவன் அருள் என்று குறிப்பிடுவது உச்சந்தலையில் இருக்கும் சகஸ்ரார யோக நிலையாகும். இச்சக்கர யோகம்மூலம் இறைநிலை உணர்ந்த ஞானிகள் வந்த வினைகளையும் (சஞ்சித மற்றும் பிராரப்த கர்ம

வினைகள்) வரும் வினை (ஆகாமியம்) அறுத்து இறைவனின் திருவடி சேர்வார்கள் என்று திருமூலர் உரைக்கிறார். மேலும் தலை உச்சியில் சகஸ்ராரத்தில் ஒளியாய் நிற்கும் திருவடியினை நயந்தவர்க்குப் பிறப்பு இறப்பு தவிர்க்கப்படுகிறது என்பதை அவர்,

உச்சியில் ஓங்கி ஒளிதிகழ் நாதத்தை
நச்சியே இன்பங் கொள்பவர்க்கு நமன் இல்லை

(திருமந்திரம் 422)

என்கிறார். மேலும், வேறு ஒரு பாடலில் இதனைப் பேரறியாத பெருஞ்சுடர் (திருமந்திரம் 95) என்கிறார். வள்ளலாரும் இக்கருத்தினை ஒட்டியே

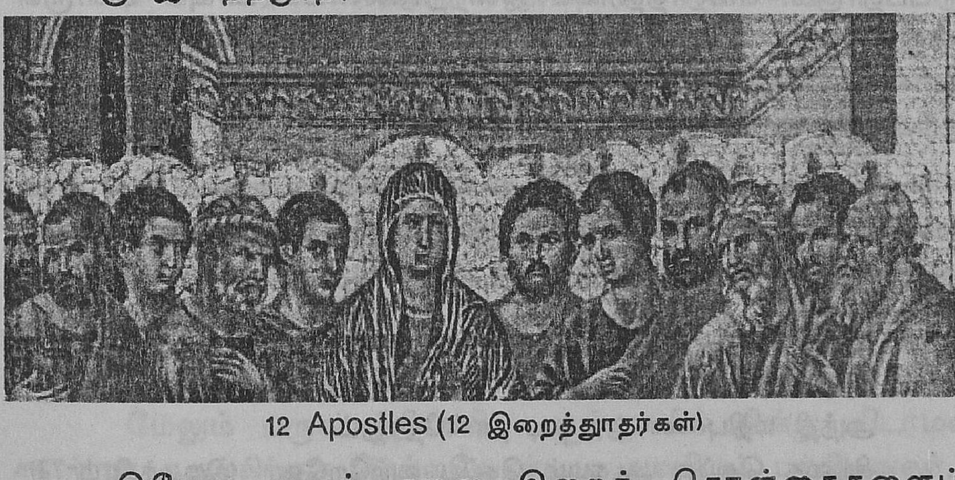
சென்னிலையில் செம்பொருளாய்த் திகழ்கின்ற தெய்வம்
சிற்சபையில் விளங்குகின்ற தெய்வமதே தெய்வம்

(திருவருட்பா 6-41)

என்கிறார்.

துரிய தளம் பொன்னிறமாக வருணிக்கப்படுகிறது. யோகிகள் ஞானிகளைச் சுற்றித் தெரியும் ஒளிவட்டமானது துரிய தளத்தில் ஒளிரும் பேரொளியே ஆகும்.

பன்னிரு இறைத்தூதர்கள்



12 Apostles (12 இறைத்தூதர்கள்)

இயேசு நாதர் தமது இறைக் கொள்கைகளைப் பரப்புவதற்காக 12 இறைத்தூதர்களை நியமித்திருந்தார். அவர்கள் தலைஉச்சியில் விளங்கும் இந்த ஒளியானது அவர்களின் துரிய தவ வலிமையை உணர்த்துவதாக உள்ளது. அதுபோலவே பெண்டகோஸ்ட் எனப்படும் கிறித்துவப் பிரிவினரிடமும் இத்தகைய பேரொளியினை உணர்த்தும் சித்திரங்களை வரலாறு தெரிவிக்கிறது. இத்தகைய ஒளியானது சுடுவது இல்லை. குளிர்ச்சியாக விளங்கு

வதாகவும் எல்லையில்லாத பேரானந்தத்தை அளிப்பதாகவும் இருப்பதாக ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இதனையே வேதாத்திரி மகரிஷியும், இன்ப ஊற்றாய் நிறைந்த இறைவா என்கிறார். இதனை மாசறு திங்கள் கங்கை முடிமேலணிந்து என் உளமே புகுந்ததனால் என்று ஞானசம்பந்தர் கோளறு பதிகத்தில் கங்கை என்று குறிப்பிடுவதும் இத் துரிய தவத்தினால் கிடைக்கும் ஊற்றேயாகும். ஆகவேதான் சிவன் கங்கையினைத் தலைமேல் சூடியிருப்பதாகப் புராணங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

துரியங் கடந்த சுடரொளியைக் கண்டால் மரணம் பிறப்பில்லை வீடு என்று ஔவைக்குறள் உணர்த்துகிறது.

திருமாளிகைத் தேவர் திருவிசைப்பாவில் இதனை,

*ஒளிவளர் விளக்கே உவப்பிலா ஒன்றே*
*உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே*
*தெளிவளர் பளிங்கின் திறள்மணிக் குன்றே*
*சித்தத்துள் சித்திக்கும் தேனே*

என்கிறார். இதில் ஒளிவளர் விளக்கு என்பது சகஸ்ராரத்தில் ஒளிர்வதாகும். உணர்வுகடந்த நிலை-துரிய நிலை தவமாகும். தெளிவளர் பளிங்கு என்பது இறைநிலைத் தன்மையினைக் குறிப்பதாகும். வேதாத்திரியும் இறைநிலையைப் பாயும் பொருள் என்றும்-ஊடுறுவும் தன்மைக் கொண்டதாகவும் தானும் ஊடுறுவி, அனைத்தூடுறுவும் தன்மைக் கொண்டதாக விளங்குவதாகத் தெரிவிக்கிறார்.

திருமூலர் முதலான சித்தர்களும் யோகிகளும் இத் துரிய தவச்சிறப்பினைத் தங்களின் அனுபவங்களாக விவரித்துள்ளனர். திருமூலர்,

நந்தி திருஅடி நான்தலை மேற்கொண்டு
புந்தியின் உள்ளே புகப்பெய்து, போற்றிசெய்து
அந்தி மதிபுனை அரனடி நாள்தோறும்
சிந்தை செய்து ஆகமம் செப்ப லுற்றேனே (திருமந்திரம்-73)

என் குருநாதனான நந்தியின் இரு திருவடிகளையும் என் தலை மேற்கொண்டு, அறிவில் நிறுத்தி, வணங்கி தலைஉச்சியில் மதிசூடிய சிவனின் திருவடிகளை நாள்தோறும் நினைந்து, தவமியற்றித் *திருமந்திரம்* என்ற இந்நூலைத் தொடங்குகின்றேன் என்று தமது குருவான நந்தியின் மூலம் திருவடி தீட்சை பெற்று ஆகமம் தொடங்கியதாகக் கூறுகின்றார். சிவவாக்கியர்,

உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவைக்
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலம் ஏற்ற வல்லீரேல்
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள்தரித்த நாதர் பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே
(யோகநிலை-5)

இப்பாடலில் சிவவாக்கியர் மூலாதாரத்தில் ஒடுங்குகின்ற குண்டலினியைச் சென்னியில் எழுப்பித் துரியயோகம் செய்யும்போது என்றும் இளமையுடன் இருக்கும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வுடன் வாழ்வர். மேனியும் சிவன் வடிவமாகும். இது உண்மை என்று தம் அனுபவங்களை எடுத்துரைக்கிறார்.

இதனையே திருவள்ளுவரும் தவம் என்ற அதிகாரத்தில்,

கூற்றம் குதித்தலும் கைகூடும் நோற்றலின்
ஆற்றல் தலைப்பட் டவர்க்கு (தவம்-குறள் 269)

தவம் இயற்றுபவர்களுக்கு எமனின் பிடியிலிருந்து தப்பும் கலையான மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு கிட்டும் என்று உரைக்கிறார். அழுகணி சித்தர்,

*காட்டானை மேலேறிக் கடைத்தெருவே போகையிலே*
*நாட்டார் நமைமறித்து நகைபுரியப் பார்ப்பதென்றோ*
*நாட்டார் நமைமறித்து நகைபுரியப் பார்த்தாலும்*
*காட்டானை மேலேறி என் கண்ணம்மா கண்குளிரக்*
*காண்பேனோ*

காட்டானையாக உள்ள அறிவு நாட்டாராக உள்ள ஐம்புலன்களையும் கடந்து, அறிவு விழிப்போடு புலனின்பங்களைக் கடந்து இறைநிலையோடு ஒன்றி, இன்பம் காணும் துரிய நிலையைத் தாம் எப்போது கண்குளிரக் காண்போமோ? என்று அழுகணி சித்தர் துரியநிலை தவத்தின் பெருமைகளை உரைக்கிறார்.

மேலும் புருவமத்தியாகிய ஆக்ஞாவில் நின்று விடாமல் சகஸ்ரார தளத்திற்குச் செல்லவேண்டிய அவசியம் பற்றி அவர்,

*எண்சாண் உடம்படியோ ஏழிரண்டு வாயிலடி*
*பஞ்சாயக் காரர் ஐவர் பட்டணமுந் தானிரண்டு*
*அஞ்சாமற் பேசுகிறாய் ஆக்கினைக்குத் தான்பயந்து*
*நெஞ்சார நில்லாமல் என் கண்ணம்மா நிலைகடந்து வாடுறண்டி*

பட்டணம் இரண்டு என்பது மூலாதாரம் சகஸ்ராரம் இரண்டுமாகும். பஞ்சயக்காரர் ஐவர் என்பது ஐம்புலன்களாகும்.

- சகஸ்ரார நிலையில் ஒளியாய் நிற்கும் திருவடியை நயந்தவர்க்கு வேண்டியது வேண்டியவாறு அமையும்.
- யோகநெறி நின்று இறைவன் திருப்பாதம் பற்றி சிவத்தினை அறிந்து, சிந்தையில் நிற்பவருக்கு முனிவர்களும் எதிர்கொண்டு அழைக்கும் சிவபதம் கிடைக்கும்.

பிரம்மமந்திரம் என்கிற உச்சித்துளையாகிய சகஸ்ரார யோகத்தின் பாதை அறிந்து சஞ்சலம் தவிர்த்துச் சித்தர்களின் திருவடி பற்றினேன் என்கிறார் மச்சேந்திரர்.

*அஞ்சு புலக்கத வறிந்து பிரம*
*ரந்திரத்தின் உண்மை வழி விந்தை தெரிந்து*
*சஞ்சலந்தனைப் பிரிந்து சித்தாதிகள்*
*தாள் பணிந்தேன் நான் துணிந்தே*

சிவனது திருவடி நிலைபேறுடையது. முக்தியைத் தருவது. எனவே அவர்தம் திருவடியினை எண்ணிச் சிந்தையினைக் கொண்டு வாழ்த்தவேண்டும் என்கிறார் பாம்பாட்டிச் சித்தர்.

*நீடுபதம் நமக்கென்றும் சொந்த மென்றே*
*நித்திய மென்றே பெரிய முத்தி யென்றே*
*பாடுபடும் போதும் ஆதிபாதம் நினைந்தே*
*பன்னிப் பன்னி பரவிநின்றாடு பாம்பே*

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி இத்தவத்தினை உச்சிக்குள் அமர்ந்த உயர் வாழ்வு என்றுரைக்கின்றார்.

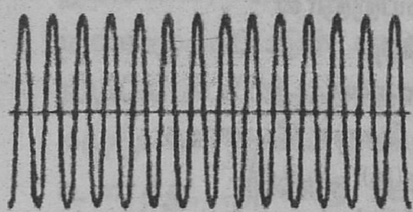
உச்சியிலே நீ சென்றால் உடனே காணும்
ஓர் அதிசயம் வலமாம் சுற்று ஆகும்
அச்சமயம் அறிவிற்கோர் வியப்பு காணும்
அவ்விடத்தே நிலைத்திருக்கப் பழகிவிட்டால்
இச்சையெலாம் பிறக்குமிடம் கண்டுகொள்வாய்
எதுவேண்டும்? வேண்டாம் என்று இரண்டுங்கண்டு
நச்சுவினை இச்சையெலாம் அழித்துவிட்டு
நலம் ஈயும் எண்ணமே மீதங்கொள்வாய்

(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1476)

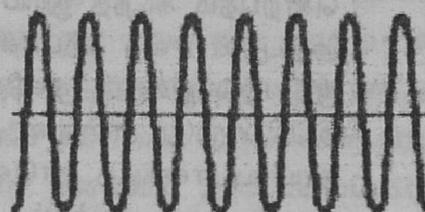
தலைஉச்சியில் உணர்வை நிறுத்தித் துரியதவம் என்ற இந்தப் பிரம்மந்திர தவத்தை மேற்கொள்ளும்போது உயிர்ச்சக்தி சுழன்று

மூளையின் ஒவ்வொரு செல்லிலும் ஊடுருவுகிறது. ஆகையினால் நினைவாற்றல் அதிகரித்து மனஅலைச்சுழல் ஆல்பா அலையில் வினாடிக்கு 8-13 என்ற அளவில் ஒடுங்குகிறது. அதனால் பிறவித்தொடராக வந்த கர்ம வினைகள் களையப்பட்டு ஆன்மா தூய்மை பெறுகிறது.

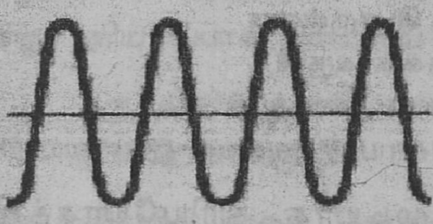
மனஅலைச்சுழல்



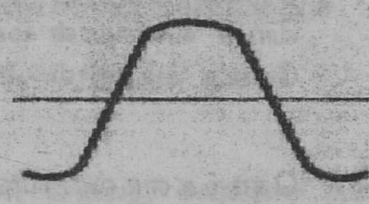
பீட்டா அலை: அலைநீளம் 40-14 Cps
கோபம். கவலை, உணர்ச்சிவயப்பட்ட நிலை



ஆல்பா அலை: அலைநீளம் 13-8 Cps
மன அமைதி, மனஓர்மை,
நினைவாற்றல், சிந்திக்கும் திறன்



தீட்டா அலை: அலைநீளம்: 07 - 04
ஒழுக்கநிலை, செயல் திருத்தம்
இறைநிலை நாட்டம், குணநலப்பேறு



டெல்டா அலை: அலைநீளம்: 03 - 01
சமாதிநிலை, இயற்கை இரகசியம்
உணர்தல், அன்பு, கருணை முழுநிறைவு

இத்தவத்தில் அறிவு உயிரில் அடங்கிப் பிரம்மத்தையே நோக்கிச் சென்று "*தானே பிரம்மம்*" என்று உணர்வதால் இத்தவம் பிரம்மாந்திர யோகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதனையே இரமணரும், அறிவேதான் நான் என்றும், தாயுமானவரும், *அறிவேதான் தெய்வம்* என்றும் கூறுகின்றனர். திருமூலரும் அறிவே தெய்வம் என்பதனை,

*எல்லாம் அறிந்த அறிவினை நானெனில்*
*எல்லாம் அறிந்த இறையெனலாமே (2596)*

என்று கூறுகிறார். அறிவு "தானே பிரம்மம்", "தானே இறைவன்" என்று உணரும் நிலையே துரிய யோக நிலையாகும்.

துரிய யோகத்தில் உடல் இயக்கங்கள் அனைத்தையும் இயக்கும் ஆளுமை கொண்டிருப்பதால் மூளையின் செயல்

பாடுகளும் அதிலிருந்து தோன்றும் எண்ணங்களும், சிந்தனைகளும் இந்த ஏழாவது சக்கரமான சகஸ்ரார யோக நிலையினாலேயே கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இச்சக்கரம் வழியாக வாழ்வினைத் துவக்கி, இறக்கும்போது இதன் வழியாகவே உயிர்பிரிகின்றது அதனால் இதனைக் "கபால மோட்சம்" என்று கூறுவர்.

வினாயகர் அகவலில் ஔவையாரும் இத்தவத்தின் சிறப்புக்களையும் யோக நெறிகளையும் விளக்கும் விதமாக,

சொற்பதம் கடந்த துரிய மெய்ஞ்ஞான
அற்புதன் ஈன்ற கற்பகக் களிறே
முப்பழம் நுகரும் மூஷிக வாகன
இப்பொழு(து) என்னை ஆட்கொள வேண்டித்
தாயாய் எனக்குத் தானெழுந்(து) அருளி
மாயப் பிறவி மயக்கம் அறுத்துத்
திருந்திய முதல்ஐந் தெழுத்தும் தெளிவாய்ப்
பொருந்தவே வந்தென் உளந்தனில் புகுந்து
குருவடி வாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறம்இது பொருள்என
வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக் கருளி
கோடா யுதத்தால் கொடுவினை களைந்தே

(வினாயகர் அகவல்-ஔவையார்)

சொற்களால் விவரிக்கமுடியாத துரியயோகத்தில் ஞானவடிவாகி அற்புதமான தவத்தில் வேண்டியதெல்லாம் அருளும் கற்பகமே என்றும் மீண்டும் மீண்டும் இப்பிறவி எடுத்து உழல்வதிலிருந்து மீட்கும் உபாயம் காணக் குருவடிவாக வந்து மிக மேன்மையான தீட்சையான திருவடி தீட்சையை அளித்துப் பாவ வினைகளை அகற்றித் துன்பமில்லாத வாழ்வினைக் காணும் வழியினைத் தந்தவனே. மூலாதாரம் முதல் சகஸ்ரார வரையிலான எட்டுநிலையினையும் கபால வாயில் எனப்படும் துரியநிலையையும் எனக்குக் காட்டி அதன்மூலம் முக்தி அளித்து நான் யார் என்பதனை எனக்கு அறிவித்துப் பூர்வஜென்ம வினைகளை அகற்றுபவனே.

இடைபிங் கலையின் எழுத்தறி வித்துக்
கடையில் சுழுமுனைக் கபாலமும் காட்டி
மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழு பாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்
குண்டலினி அதனிற் கூடிய அசபை
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து

மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்
காலால் எழுப்பும் கருத்தறி வித்தே
அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்
குமுத சகாயன் குணத்தையும் கூறி
இடைச் சக்கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்
உடற்சக் கரத்தின் உறுப்பையுங் காட்டி

இடகலை, பிங்கலை எனப்படும் நாடிகளின் மூலம் உள்ளிழுக்கப்படும் காற்றானது நடு நாடியான சுழுமுனை வழியே கபாலத்தை அடையும் மந்திர மார்க்கத்தைக் காட்டி, சுழுமுனை மூலம் குண்டலினிச் சக்தியை எழுப்பி, மந்திரம் உரைத்து, அச்சக்தி சகஸ்ரார தளத்தை அடையும்போது உருவாகும் அமிர்தத்தின் நிலையையும் சூரிய, சந்திர நாடிகளின் குணத்தையும், விசுத்தி முதலான எல்லாச் சக்கரங்களையும் காட்டி

என்று துரிய யோக நிலையை ஔவையார் விளக்குகின்றார்

*கருத்தினில் கபால வாயில் காட்டி இருத்தி முத்தி*
*இனிதெனக்கருளி*

என்ற வரிகளின் மூலம் "கபால வாயில் என்பது சகஸ்ரார தளம் என்பதும், சித்தி முக்தி ஆகியவற்றைத் தந்து கர்ம வினைகளை அகற்றும் தளமாக அது விளங்கி வருவதாகவும் ஔவையார் இப்பாடல் மூலம் உணர்த்துகின்றார்.

திருவாசகத்தில் மணிவாசகப் பெருமான் இறைவனின் திருவடி தம் சிரமேற்கொண்டு வைத்ததனால் வீடுபேறு அளிக்கும்பொருட்டுப் பாச வினைகளிலிருந்து விடுபட்டதாகக் கூறுகின்றார்.

இணையார் திருவடி என்தலைமேல் வைத்தலுமே
துணையான சுற்றங்கள் அத்தனையும் துறந்தொழிந்தேன்
அணையார் புனற்றில்லை அம்பலத்தே ஆடுகின்ற
புணையாளன் சீர்புகழ்பாடிப் பூவல்லி கொய்யாமோ
(*திருவாசகம்*-திருப்பூவல்லி பா.275)

மேலும்,

*வைத்த மாமலர்ச் சேவடிக்கண் நம்*
*சென்னி மன்னி மலருமே*

தம் சென்னி இறைத்திருவடிகளில் மன்னி (நிலை பெற்று)ச் சுடர்வதாகவும் மலர்வதாகவும் பொலிவதாகவும் அவர் பாடுகிறார். சென்னியின்மேல் இறையின்திருவடி பட்டு, அவரால் திருவடி தீட்சைப்பெற்று, குருவாகி ஆட்கொண்ட பிறகு மாணிக்கவாசகரின் வாழ்க்கையில் பெரும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. மாணிக்கவாசகரது வாழ்வின் திருப்பு மையமாக அமைந்த பெருந்துறைக் காட்சி அவருக்கு வாய்த்த அருளியல் வாழ்வின் தொடக்கப் படியாக இறைநெறிச் செலவின் முதற்கட்டமாக இருந்தது. இந்த மாற்றத்தை மடைமாற்றம் என்றுஅழைக்கிறார் தமிழண்ணல்.

பூவார் அடிச்சுவடு என்தலைமேல் பொறித்தலுமே
தேவான வாபாடித் தெள்ளேணம் கொட்டாமோ

(மாணிக்கவாசகர் திருத்தெள்ளேணம் பா.11.7)

என்பதும் இத்தகைய பெருமாற்றத்தைப் பாடியே தெள்ளேணம் கொட்டி மகிழ்கிறார் மணிவாசகப்பெருமான்.

தமக்குக் குருவாய் வந்த இறைவன் கருணையோடு காட்டித் தந்த திருவடிப்பேறினை மனமுறுகி இப்படி பாடுகிறார் மாணிக்கவாசகர்.

கேட்டாயோ தோழி கிறிசெய்த வாறொருவன்
தீட்டார் மதில்புடைசூழ் தென்னன் பெருந்துறையான்
காட்டா தனவெல்லாம் காட்டிச் சிவம் காட்டித்
தாள்தாமரை காட்டித் தன்கருணைத் தேன்காட்டி
நாட்டார் நகைசெய்ய நாம்மேலை வீடெய்த
ஆள்தான்கொண்டாண்டவா பாடுதுங்காண் அம்மானாய்

(திருவம்மானை 6)

அபிராமி அந்தாதியில் அபிராமி பட்டர்,

சென்னிய(து) உன்பொன் திருவடித் தாமரை சிந்தையுள்ளே
மன்னிய(து) உன்திரு மந்திரம் சிந்துர வண்ணப்பெண்ணே
முன்னிய நின் அடியாருடன் கூடி முறைமுறையே
பன்னிய(து) என்றும் உன்றன்பர மாகம பத்ததியே

அபிராமியின் திருவடி தாமரைப்பூப் பாதங்கள் தம் தலைமேல் திகழ, ஓம் என்னும் மூலமந்திரம் நெஞ்சில் ஒலிக்க,

அடியவர் கூட்டத்தில் கலந்தது எல்லாம், என்றும் உன்திருநாமம் ஏத்திப்புகழும் ஆகமநெறியினாலேயே என்கிறார்.

சிரஞ்சிவி ஆஞ்சநேயர்

சித்தவேகமும் வாயுவின் வேகமும்
சேர்ந்தவன் தன்புலன்களை வென்றவன்
புத்திமிக்கவர் தம்முட் சிறந்தவன்
புகழி ராமனின் தூதுவன் வாயுவின்
சேயன் வாரை சேனையின் முக்கியன்
சென்னி தாழ்த்தியச் செம்மலை போற்றுவேன்

தமது சிரத்தின்மீது சீவனை வைத்துத் தவமியற்றியதால் அவன் சிரஞ்சீவி என்றும் - திரேதாயுகம் (12 இலட்சத்து 96ஆயிரம் ஆண்டுகள்) துவாபரயுகம் (8 இலட்சத்து 64 ஆயிரம் ஆண்டுகள்) என யுகங்கள் பல கடந்தும், இராமபிரானைத் துரியநிலையில் சிரத்தின்மீது கைகளை வைத்து, தனது தவத்தினைத் தொடர்ந்து செய்து, அப்பெருமானின் திருப்பாதம் தொழுது சரணாகதி அடைந்து ஆத்மபலம், புத்திபலம், தேகபலம், பிராணபலம் போன்ற பலங்களைப் பெற்று "விஸ்வரூப தரிசனம்" அருளும் பேராற்றல் பெற்ற வீரத்திருமகனாய் விளங்கப் பெற்றார்.

திருநாவுக்கரசர்

சைவ சமயக் குரவர்களில் தாசமார்க்க நெறியினைப் பின்பற்றிய திருநாவுக்கரசர் இறைவனைத் தமது எஜமானாகப் பாவித்து அவனது திருவடி தொழுது தொண்டாற்றி வந்துள்ளார். உடல்தளர்ந்த நிலையிலும் கயிலைநாதனைக் காணாமல் திரும்பமாட்டேன் என்ற நாவுக்கரசருக்கு, ஐயாரப்பராக அம்மையுடன் திருவையாறில் அருள்காட்சிதந்த இறைவரிடம் "கண்டேன் அவர்திருப்பாதம் கண்டறியாதன கண்டேன" என்று பாடி மகிழ்ந்தார். எனினும் இறையின் திருவடிகண்ட அவர் திருசக்திமுற்றம் என்ற தலத்தில் இறைவர் சிவக்கொழுந்தீசுவரை வணங்கி அவர்தம் திருவடி தம்தலையின்மேல் சூட்டவேண்டி, "கோவாய் முடுகி" என்னுந் திருபதிகத்தைப் பாடி, "பூவார் திருவடி என்தலைமேல் பொறித்து வைப்பாய" என்று முறையிட்டார்.

கோவாய் முடுகி அடுதிறற் கூற்றங் குமைப்பதன் முன்
பூவா ரடிச்சுவ டென்மேற் பொறித்துவை போகவிடில்

மூவா முழுப்பழி மூடுங்கண்டாய் முழங்குந் தழற்கைத்
தேவா திருச்சத்தி முற்றத் துறையுஞ் சிவக்கொழுந்தே
(அப்பர் தேவாரம்-திருச்சக்திமுற்றம்)

அப்போது சிவபெருமான் நல்லூருக்கு வா என்று அருளிச்செய்தார். திருநல்லூருக்கு வந்த அப்பர்பெருமானும் இறைவனைத் தொழுது ஏத்த, உன்னுடைய நினைப்பை முடிக்கின்றோம் என்று தம் பாதமலரை, அப்பர் திருமுடிமேல் வைத்துச் சூட்டியருளினார். அப்பர் பெருமானும் "நனைந்தனைய திருவடி என் தலைமேல் வைத்தார் நல்லூர் எம்பெருமானார் நல்லவாறே" என்று வாழ்த்திய நிகழ்வு அப்பர் தமது மூவா முப்பழியிலிருந்து விடுதலையான நிகழ்விற்கு இத்திருவடியோகம் காரணமாக இருந்ததை எண்ணமுடிகிறது.

நினைந்துருகும் அடியாரை நைய வைத்தார்
நில்லாமே தீவினைகள் நீங்க வைத்தார்
சினந்திருகு களிற்றுரிவைப் போர்வை வைத்தார்
செழுமதியின் தளிர்வைத்தார் சிறந்துவானோர்
இனந்துருவி மணிமகுடத்தேறத்துற்ற
இனமலர்கள் போதவிழ்த்து மதுவாய் பில்கி
நனைந்தனைய திருவடியென் தலைமேல் வைத்தார்
நல்லூரெம்பெருமானார் நல்லவாயே
(திருநாவுக்கரசர் தேவாரம் திருநல்லூர்-137 பதிகம்.)

ஞானசம்பந்தரும் இந்த முறையில் சிவபெருமானை நல்லூரில் இறைவனது திருவடி வேண்டும் என்று,

*நாதனே நல்லூர் மேவும் பெம்மானே நம்பனே*
*உன்பாதமெய் நிழல் சேரும் பருவம் ஈது*

எனக்கூறிச் சோதியுள் சென்றதாகச் சேக்கிழார் கூறுகிறார்.

சுந்தரரின் திருவடிப்பேறு நிகழ்வு

வன்தொண்டர் சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் திருவெண்ணைய் நல்லூர் திருத்தலத்திலிருந்து இறைத்தொண்டு மேற்கொள்ளும் பொருட்டு, திருநாவலூர், திருத்துறையூர் தலங்களுக்குச் சென்று தமக்குத் தவநெறி அருளுமாறு இறைவனை வேண்டினார். உற்ற நண்பரான சுந்தரருக்கு அவருக்கே அறியாமல் திருவதிகை என்னும் தலத்தில் அவர் சென்னியில் தம் திருவடி பதித்த நிகழ்வு நிறைவேற்றப்பட்டது.

திருவதிகை வீராட்டானம் நாவுக்கரசரின் துயர்தீர்த்த இடம். சூலைநோய் ஒழியப்பெற்றவுடன், நாவுக்கரசரும் அவர்தம் தமக்கையார் திலகவதியாரும் அங்கேயிருந்து உழவாரத் தொண்டினை ஏற்று நடத்தினர். இந்த நிகழ்வை மனத்தில் ஏத்திக் கொண்ட சுந்தரர், வாகீசர் உழவாரத்தொண்டு செய்த இடத்தில் தமது கால்கொண்டு மிதிப்பது ஆகாத செயல் எனக்கருதி, திருவதிகைப் புறத்தே இருந்த சித்தவடம் என்ற இடத்தில் ஒரு மடத்தில் தங்கினார். அங்கிருந்தவாறே திருவதிகை ஈசனை நினைத்துத் தொழத் துயில் வந்து உறங்கினார். அப்போது அதிகை வீராட்டனாரும் கிழ வேதியர் வடிவில் அந்த மடத்திற்கு வந்து, சுந்தரருடைய தலையில் தமது பாதம் படுமாறு வைத்துத் தூங்குவதுபோல் பாசாங்கு செய்தார். தலையில் கால்பட்டு எழுந்த சுந்தரரும், வந்தவர் யார் என்று அறியாமல் ஐயா, எம் தலைமேல் உமது கால் படுகிறதே பார்த்து உறங்கக்கூடாதா? என்று வினவினார். வயது முதிர்வின் காரணமாக அறியாமல் நடந்த செயலுக்கு வருத்தம் தெரிவித்தார் முதியவர். சுந்தரரும் வேறொரு திசையில் தலைவைத்துப் படுத்துறங்கலானார். ஆயினும், திருவதிகை ஈசர் தமது விளையாட்டைத் தொடரும் நோக்கில் மீண்டும் தம் திருவடியினை அவர் தலைமீது வைக்க, சினமேற்கொண்டு எழுந்த சுந்தரரும், திரும்பத் திரும்ப எம்மையே மிதித்து நிந்தனை செய்யும் நீவிர் யார்? என்று வினவ, எம்மை நீ அறியாயோ என்று தம் வடிவம் காட்டி மறைந்தார் ஈசன். சிவபெருமான் தாம் கேட்டுக்கொண்டதற்கிணங்கத் தவநெறி அருளும் பொருட்டே தம் திருவடியினைத் தம் சென்னியில் வைத்துத் திருவடி தீட்சை தந்தருளியுள்ளார். இது அறியாமல் இறுமாப்பால் அவரை நொந்தேனே என்று, தம்மானை அறியாத சாதியாருளரே என்ற பதிகத்தினைப் பாடி, தாம் இறைவன் மூலம் திருவருள் பெற்ற தன்மையினைத் தமது தேவாரப் பாடல் மூலம் தெரிவிக்கிறார் சுந்தரர்.

தம்மானை அறியாத சாதியார் உளரே?
சடைமேற்கொள் பிறையானை விடைமேற்கொள் விகிர்தன்
கைம்மாவின் உரியானைக் கரிகாட்டில் ஆடல்உடையானை
விடையானைக் கறைகொண்ட கண்டத்து
எம்மான்தன் அடிக்கொண்டேன் முடிமேல்வைத்திடும்
என்னும்ஆசையால் வாழ்கின்ற அறிவிலா நாயேன்

எம்மானை எறிகெடில வடவீரட்டானத்து உறைவானை
இறைபோலும் இகழ்வன்போல் யானே
(திருவதிகை வீரட்டானம் பா.383)

மாயப் பிறப்பறுக்கும் வல்லபம் திருவடித் தாமரைக்கே உண்டு. அது ஆயிரம் இதழ்க்கொண்ட சகஸ்ரார சக்கரமே ஆகும். இப்பாதமே மண்தீண்டாப்பாதம் என்றும், செம்பொன் நிறத்தாய் ஒளிர்ந்து அண்டத்தையும் நமது உடலையும் ஆள்கிறது. பேராற்றலாக விளங்கும் அத்திருவடியே எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் சுட்டவெளியாகப் பரமாணுவாக, உடலாக, உடலுக்குள் உயிராக விளங்குகிறது.

வள்ளல்பெருமானும் இறைவனிடம் திருவடி தீட்சை பெற்றுள்ளார். அதிலும் தூலம் சூக்குமம் ஆகிய இரண்டையும் பெற்றுள்ளார்.

உள்ளத்தினும் கண்ணினும் உயிரினும் எனது
குளத்தினும் நிரம்பிய குரசிவ பதியே
(அருட்பெருஞ்சோதி அகவல் 4615)

இறைவன் குருவாகி வந்து வள்ளற்பெருமானது உள்ளத்திலும் உயிரிலும் கண்களிலும் புருவ மத்தியிலும் நிரம்பியதாகக் கூறுகின்றார்.

அனைத்திற்கும் ஆதிமூலமாக இருக்கும் திருவடியினை அருட்பெருஞ்சோதி என்று வள்ளலார் உரைக்கின்றார். அறிவாகிய இத்திருவடியே அனைத்திற்கும் ஆதாரம் எனவே இதனைப் பூங்கழல், பொன்னடி, குருபாதம் என்று பல்வேறு பெயர்களில் போற்றி வணங்குகின்றனர் பக்தர்கள். நிராதாரமான இந்தப் பாதம் மண்தீண்டாப் பாதம் என்று ஞான நூல்கள் அழைக்கின்றன. இந்த அறிவான பாதமே, திருவடியே தெய்வம் என்பதனை அருட்பிரகாச வள்ளலார்,

என்னிதயக் கமலத்தே இருந்தருளுந் தெய்வம்
என்னிரண்டு கண்மணிக்குள் இலங்குகின்ற தெய்வம்
பொன்னடி என் சென்னியிலே பொருந்த வைத்த தெய்வம்
பொய்யாத தெய்வம் இடர் செய்யாத தெய்வம்
அன்னியம் அல்லாத தெய்வம் அறிவான தெய்வம்
அவ்வறிவுக்கு அறிவாம் என் அன்பான தெய்வம்
சென்னிலையில் செம்பொருளாய்த் திகழ்கின்ற தெய்வம்
சிற்சபையில் விளங்குகின்ற தெய்வமதே தெய்வம்
(6ஆம் திருமுறை பரசிவ நிலை-4)

திருவடிப் பேறு தெய்வமாய், அறிவாய் விளங்கியதை, அந்த நிலையை, இலாடஸ்தானம் என வடலூர் வள்ளல்பெருமான் கூறுகிறார்.

## மகாபலியின் திருவடிப்பேறு

நிறைமறைக் காடு தன்னில் நீண்டெரி தீபம் தன்னைக்
கறைநிறத்து எலிதன் மூக்குச் சுட்டிடக் கனன்று தூண்ட
நிறைகடல் மண்ணும் விண்ணும் நீண்ட வானுலக மெல்லாம்
குறைவறக் கொடுப்பர் போலும் குறுக்கை வீரட்டனரே
(திருக்குறுக்கை வீரட்டம்-அப்பர் தேவாரம் பாடல் 483)

ஒரு முறை சிவாலயத்துள் எரிந்து கொண்டிருந்த விளக்கின் திரியைத் தூண்டிப் பிரகாசமாக எரிய உபகாரம் செய்த எலிக்கு மூன்று உலகத்தையும் ஆளும் அருளை வழங்கினார் இறைவன். அனைவருக்கும் அள்ளித்தரும் வள்ளலாக மகாபலி என்ற பெயருடன் மன்னனாகப் பிறந்து, சக்கரவர்த்தியாகி மூவுலகத்தையும் ஆட்சி புரிந்தான். மகாபலி மன்னனின் ஆட்சியில் மக்கள் எத்துன்பமும் இன்றி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்தனர். அசுர குலத்தைச் சேர்ந்த மகாபலியின் வளர்ச்சி தேவர்களுக்குப் பயத்தை உண்டாக்க அவர்களும் தங்கள் பயத்தைத் திருமாலிடம் கூறி, இதற்கு ஒரு வழி காணுமாறு கூறினர். காசிப முனிவரின் மனைவி திதி என்பவளின் வேண்டுகோளை ஏற்றுத் திருமாலும் அவர்களின் மகனாக வாமன அவதாரம் எடுத்தார். அசுரனாக இருந்தாலும் தான தர்மங்களிலும் யாகங்கள் நடத்துவதிலும் கேட்டவர்களுக்குக் கேட்ட வரம் அருளியவன் மகாபலி மன்னன். ஆகவே திருமால் வாமன ரூபம் எடுத்து மகாபலியின் அரண்மனைக்குச் சென்று தான் தவம் செய்வதற்காக மூன்றடி மண் கேட்டார். திருமால்தான் அசுர குலத்தை ஒழிக்கவே வாமன வேடத்தில் வந்திருப்பதை அறிந்த அசுர குருவான சுக்கிராச்சாரியார், தானம் தர ஒப்புக்கொள்ள வேண்டாமென மகாபலியைத் தடுத்தார். இறைவனே தம்மிடம் கையேந்தி நிற்பதை அறிந்த மகாபலி மன்னன், அசுர குருவான சுக்கிராச்சாரியார் சொன்னதைக் கேட்காமல் மூன்றடி மண் தர ஒப்புக்கொண்டான். உடனே திருவிக்கிரம அவதாரம் எடுத்த திருமால், ஓரடியால் பூலோகத்தையும் மற்றொரு அடியால் தேவலோகத்தையும் அளந்தவர், மூன்றாவது அடிக்கு இடமில்லையே என்று கூறினார். இறைவனே தம்மிடம் கையேந்தி நிற்பதை அறிந்த மகாபலி மன்னன், தன் சிரசின்மேல் மூன்றாவது

அடியை அளக்குமாறு கூறினான். அதன்படி திருமால், அவன் சிரம் மீது கால் வைத்து அழுத்த மகாபலி தனது முற்பிறப்பின் கர்மாக்களைக் களைந்து, துரிய நிலையில் வாழ்த்த, மகாபலிக்கு என்றும் வாழும் சிரஞ்சீவியான நிலை எய்தியது.

அந்தச் சமயத்தில் மகாபலி சக்ரவர்த்தி வாமனனிடம் தான் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை தமது மக்களை நேரில் பார்க்க வேண்டும் என்ற வரத்தினை அருளுமாறு வேண்டினான். அதற்கு வாமனனாக வந்த திருமாலும் வரமளித்தார். அப்படி தம்மக்களைக் காண மகாபலி சக்ரவரத்தி காண வரும் நாளே ஓணத்திருநாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது, தங்களின் மன்னனை வரவேற்கவும் தாங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைக் காட்டுவதற்கு மக்கள் வாசலில் அத்தப்பூக் கோலமிட்டு அதில் தீபம் ஏற்றி வழிபடுகின்றனர். அத்தப்பூக்கோலம் காண்பதற்குச் சகஸ்ரார சக்கரத்தின் தோற்றத்தினை ஒத்ததாக இருக்கும்.

திருமாலின் திருவடியானது மகாபலியின் திருமுடியான சகஸ்ராரத்தில் பொருந்தி அமையப் பெற்றவுடன் அவன் நீண்ட நாள் வாழும் சாகாக்கலையின் நிலையினை அடைகிறான். திரிவிக்கிரமன் திருவடி மகாபலியின் தலையில் பட்டவுடன் நாராயணனின் தரிசனம் மூன்று உலகிலும் கிடைத்தது. மகாபலி மன்னன் மகாபலி சக்கரவர்த்தியாக உயர்ந்து மேன்மை அடைந்தான். மேலும், மகாபலி சக்கரவர்த்தி சிரஞ்சீவியர் எழுவரில் ஒருவராக இன்றும் வாழ்ந்து வருவதாக மலையாள தேசத்து மக்கள் நம்புகின்றனர்.

## ஆதி குமரகுருபர சுவாமிகள்

*சகல கலாவல்லி மாலையில்* குமரகுருபரர் வெண்டாமரை மலரில் அமர்ந்துள்ள சரஸ்வதி தேவியைத் தம் மனத்தாமரையான துரியத்தில் வந்தமர்ந்து தமது முன்வினை, செய்வினை அகற்றி அருள் செய்யலாம் அல்லவா? என்று வினவுகிறார்.

வெண்தாமரைக்கன்றி நின்பதம்
தாங்க என் வெள்ளையுள்ளத்
தண்தாமரைக்குத் தகாது கொலோ?

இங்கே தண்தாமரை என்று குமரகுருபரர் குறிப்பிடுவது மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தித் தவமியற்றும் ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையான துரிய நிலையே.

மாயப் பிறப்பறுக்கும் வல்லபம் திருவடித் தாமரைக்கே உண்டு. அது ஆயிரம் இதழ்களைக் கொண்ட சகஸ்ராரா சக்கரமே யாகும். இப்பாதமே மண் தீண்டாப்பாதம், செம்பொன் நிறத்தாய் ஒளிர்ந்து, அண்டத்தையும், நமது உடலையும் ஆள்கிறது. பேராற்றலாக விளங்கும் அத்திருவடியே எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் சுட்டவெளியாகப் பரமாணுவாக உடலாக உடலுக்குள் உயிராக விளங்குகிறது. இதுபோலவே மேலும் பல சித்தர்பெருமக்களும் ஆன்மீகத் தவயோகிகளும் இத்துரிய தவமியற்றலினால் கிடைக்கும் இன்பத்தினைப் பல்வேறு இடங்களில் குறிப்பிட்டு இருந்தாலும் அவை யோக மார்க்கத்தைத் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே அறிந்து அனுபவித்துக்கொள்ள முடியும். எனவே யோகத்தைக் கற்போம், யோகத்தை ஏற்போம், யோகத்தை நடாத்துவோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

## 5. காய கல்ப யோகம்

காய கல்பம் உயிர் வளத்திற்கான ஒரு பயிற்சி முறையாகும். காயம் என்பது உடல்; கற்பம் என்பது கெட்டிப் பொருள். உடல் நலத்தை உறுதியுடன் இருக்கும்படி செய்து நீண்ட நாள்கள் வாழ வழி செய்யும் ஒரு பயிற்சி முறைதான் இந்தக் காய கற்பப் பயிற்சியாகும். இது உயிருக்கான பயிற்சியாகும். ஆகவே காயகல்பம் நோய், முதுமை, மரணம் ஆகியவற்றிலிருந்து காத்து, உயிர் வளத்தை நீண்ட நாள்கள் வளமோடு இருக்க உதவுகிறது. சித்தர்கள் மறைபொருளாக உரைத்த இந்தப் பயிற்சியினை வேதாத்திரி மகரிஷி தம்மைத் தாமே முழுமையாக அதில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டு எளிய முறையில் நமக்கு அளித்துள்ளார்.

காய கல்பப் பயிற்சியின் நோக்கம்

1. ஆயுள் நீடிப்பு
2. என்றும் இளமையுடன் சிரஞ்சீவியான நிலை அமைய உதவுவது
3. நோயிலிருந்து விடுபட்டு நலமுடன் வாழ வழி செய்வது.

முதுமையைத் தவிர்த்து என்றும் இளமையுடன் உடல் திடகாத்திரத்துடன் நீண்ட நாள்கள் வாழும் முறையினைச் சித்தர்கள் அறிந்து வைத்திருந்தனர். அதனால்தான் சித்தர்களின் காலம் நீண்ட வரலாறாக இருந்துள்ளது. தூய்மையான தவப் பயிற்சி, இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு, உயிர்ச் சக்தியினை விரையமாக்காத வகையிலான துறவு நோன்பு போன்றவற்றின் மூலம் தங்கள் வாழ்வினை அறிவித்தவர்கள் சித்தர்கள். இவர்களின் வாழ்நாள் யுகங்களையும் கடந்ததாக இருந்து வந்துள்ளது. நீண்ட வாழ்நாள் வாழும் வழியினைச் சித்தர்கள் தங்கள் கவிதைகள் மூலம் பாடலாக விட்டுச் சென்றுள்ளனர். மறைபொருளாக அவர்கள் தெரிவித்துச் சென்ற காரணத்தினால் அவை மூடு மந்திரங்களாகவே இருந்து வந்துள்ளன. சிவவாக்கியர் தமது பாடலில்,

உருதரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவைக்
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலம் ஏற்ற வல்லீரேல்

விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள்தரித்த நாதர் பாதம் அம்மையாக உண்மையே (பா.5)

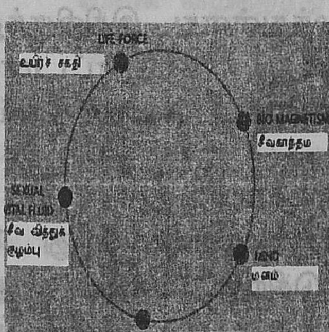
மூலாதாரத்தில் ஒடுங்குகின்ற வித்து சக்தியினைக் கருத்தினால் தலை உச்சியாகிய சகஸ்ராரத்தில் ஏற்றும்போது இளமையோடு இருக்கும் சிரஞ்சீவியான நிலை ஏற்படும். அதனால் உடலும் சிவந்திடும் என்கிறார். ஆயினும் வித்து சக்தியினைக் கபாலத்தில் ஏற்றவல்ல பயிற்சியினைப் பற்றிய தெளிவு இல்லாத காரணத்தினால் நாம் நீண்ட வாழ்நாள் வாழும் இரகசியத்தை அறிந்து கொள்ள முடியாத நிலை இருந்தது.

இந்த நிலையில் தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி சித்த மருத்துவத்திலான தமது அனுபவங்களைக் கொண்டும் சித்தர்களின் யோகப்பயிற்சியில் கொண்ட ஈடுபாடு காரணமாகவும் 40 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து தம்மையே அதில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டு உருவாக்கிய பயிற்சிதான் இந்தக் காயகற்பம். இது உயிர்வளத்தைப் பெருக்கி நீண்ட நாள்கள் வாழும் வகையிலான பயிற்சியாகும். இது குண்டலினி யோகத்தின் உயரிய நிலையாகக் கருதப்படுகிறது.

புராணங்களில் என்றும் பதினாறு வயதுடன் விளங்கும் மார்க்கண்டேயன், இராம நாமத்தையே ஓதிப் பல யுகங்கள் கடந்த நிலையில் தவமியற்றிச் சிரஞ்சீவி என்ற பெயர் பெற்ற ஆஞ்சநேயர் போன்றவர்கள் மூலமாக உயிர் வளத்தைப் பெருக்கி, உடலைக் கெட்டிப்படுத்தி நீண்ட காலம் வாழும் காய கற்ப முறையினை நமது முன்னோர்கள் அறிந்து அதனைப் பாடல்கள் மூலமாக அறிவித்தும் உள்ளனர்.

## காய கல்ப விளக்கம்

தத்துவ ஞானி மகரிஷி, மனிதன் என்ற உருவைப் பருவுடல், விந்து நாதம், உயிர்ச்சக்தி, சீவகாந்தம், மனம் என்ற ஐந்தும் ஒருசேரப் பெற்ற ஓர் இயக்க அமைப்பாக விளக்குகிறார். இதிலே,




1. பருவுடலானது அணுக்களால் அதாவது உயிர்த் துகள்களால் கட்டப்பட்டது.
2. சீவ வித்துக்குழம்பு என்பது உயிர்ச் சக்தியின் மூலமான பொருள். இது நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து ஏழு தாதுக்களால் பிரிக்கப்பட்டு ஏழாவது தாதுவாக இந்தச் சீவவித்துக் குழம்பு மாற்றமடைகிறது.

3. இந்தச் சீவ வித்துக் குழம்பு உடல் முழுக்க ஓடிக் கொண்டிருக்கின்ற உயிர்ச்சக்தியினைத் தனித்து இயங்கு கின்ற உயிர்த் துகளாகத் தன்னுள்ளே பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

4. இந்த உயிர்த்துகள்கள் அனைத்திலிருந்தும் இறைத்துகள் என்ற காந்த அலைகள் வெளியேறிக் கொண்டே யிருக்கின்றன.

5. இக் காந்த அலைகளின் தொகுப்பே சீவகாந்தம் எனப்படும் 'Bio Magnetism'. இது நமது உடலியக்கத் திற்கும் மன இயக்கத்திற்கும் காரணமாக அமைகிறது. இந்தச் சீவகாந்த இயக்கம் மனமாகவும் இயங்குகிறது.

## உயிர் வளம்

நமது உடலில் உயிர்த்துகள் எனப்படும் 'Life Energy Particle' உடல் முழுவதும் சீராக, தங்குத் தடையின்றி ஓடிக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். எப்போது உயிர்த்துகள்களின் எண்ணிக்கை குறைகிறதோ அப்போது உயிராற்றலும் குறைகிறது. அதானல் சோர்வு வருகிறது. முதுமையும் அதனைத் தொடர்ந்து மரணமும் ஏற்படுகின்றன. மரணத்திற்குப்பின் உயிர்த்துகள்கள் தோன்றுவதில்லை. அதனால் உயிரோட்டம் நடப்பதில்லை. ஆகவே நாம் உயிரின் மதிப்பை நன்கு உணர்ந்து, வாழுகின்ற போதே உயிர் வளத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

## உயிரின் இயக்க மையம் மூலாதாரம்

உடல் முழுவதும் இரத்தம் ஓடினாலும் அதன் இயக்க மையம் இதயம். அதுபோலவே உயிரின் இயக்க மையமாக விளங்குவது மூலாதாரம். இது முதுகுத் தண்டின் அடிப்பகுதிக்குச் சற்றுக் கீழே உட்புறமாக அமைந்துள்ளது. இங்கு விந்து நாத திரவம் (Sexual Vital Fluid) செறிவாக அமைந்துள்ளது. இதிலிருந்து உயிர்த்துகள்கள் ஏற்பட்டு உடல் முழுவதும் ஒரு சுற்றோட்டமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. இதனையே உயிரோட்டம் என்கிறோம்.

## வித்து சக்தி

விந்து நாத திரவம் மூளையில் உற்பத்தியாகின்றது. 14 வயது வரை உடல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகிறது. பின்னர் விந்து நாத திரவம் முதுகுத்தண்டின் வழியே மூலாதாரத்தில் தங்கி உயிர்

மையமாக இயங்குகிறது. விந்து நாத திரவத்தின் அளவையும் (Quantity) தரத்தையும் (Quality) பொறுத்து உயிர்த்துகள்களின் எண்ணிக்கையும் தரமும் அமைகின்றன. இந்த உயிர்த்துகள்களின் அளவையும் திணிவையும் கொண்டு சீவகாந்தத்தின் அளவும் அழுத்தமும் அமைகின்றன. சீவகாந்தத்தின் திணிவைப் பொறுத்தே உடல் நலமும் மனவளமும் அமைகின்றன.

### சீவகாந்தம்

நமது உடலில் உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வொன்றும் தம்மைத் தாமே சுற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. அந்தத் தற்சுழற்சியினால் அதிலுள்ள இறைத்துகள்கள் காந்த அலைகளாக வெளியே வருகின்றன. அவ்வாறு வெளியேறுகின்ற இறைத்துகள்களின் தொகுப்பே சீவகாந்தம் (Bio Magnetism) என்பதாகும். இறைத் துகள்கள்தாம் காந்தம். இதன் தொகுப்பு சீவகாந்தமாக, மனமாக உடல் முழுவதும் ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் பரவி உள்ளது.

### உணவு ஏழு தாதுக்களாக மாற்றம்

மாணிக்கவாசகர் தமது பாடலான "ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி" என்பதில், உள்ளொளி எனப்படுவது ஒளி உடல். இது தோன்றக் காரணமாக இருப்பது ஊன் எனப்படும் உணவிலிருந்தே என்பதை மகரிஷி நாம் உண்ணும் உணவு ஏழு தாதுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு இறுதியில் ஏழாவது தாதுவான விந்து நாதமே உயிர்த்துகள் (விண்) மற்றும் இறைத்துகள் (காந்தம்) தோன்றக் காரணமாக அமைகிறது. இந்த இறைத்துகள் என்னும் காந்த ஆற்றலே ஒளி உடல் தோன்றக் காரணமாகிறது என்கிறார்,

திருஞானசம்பந்தர் பஞ்சாக்கர திருப்பதிகத்தில்,

*ஊனில் உயிர்ப்பை ஒடுக்கி, ஒண்சுடர்*
*ஞான விளக்கினை ஏற்றி, நன்புலத்து*
*ஏனை வழிதிறந்து ஏத்துவார்க்கு, இடர்*
*ஆன கெடுப்பன, அஞ்செ ழுத்துமே*

உணவிலிருந்து பெறப்படும் உயிர்ச்சக்தியினைப் பதங்கப்படுத்திக் குண்டலினி யோக சாதனை மூலம் நெற்றிக்கு நேரே ஆக்கினைச் சக்கரத்தில் நிறுத்தும்போது நிறைந்த ஒளி ஏற்படும். இதுவே ஒளி இறைநிலைக்கான வழியினைத் திறந்து இடர்களைத் தவிர்த்து வினைகளைத் தீர்க்கக் காரணமாக இருப்பது, நமசிவாய என்ற ஐந்தெழுத்து மந்திரமே என்கிறார்.

நாம் உண்ணும் உணவானது உடலியக்கச் சிறப்பினால் ஏழு வகை தாதுக்களான இரசம், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, விந்து நாதம் ஆகியவையாக மாறுகிறது.

1. உண்ணும் உணவு சீரணமாகி, சிறு குடலின் மூலம் சத்துப் பொருட்கள் திரவமாக உறிஞ்சப்படுகின்றன. இதுவே இரசம் எனப்படுகிறது.
2. இந்த இரசத்தோடு சில வகை இரசாயனங்கள் சேர்ந்து இரத்தம் உருவாகிறது.
3. இரத்தத்தின் ஒருபகுதி தசை ஆகிறது.
4. தசையிலிருந்து எண்ணெய் பிரிக்கப்பட்டுக் கொழுப்பாக மாறுகிறது.
5. கொழுப்பிலிருந்து சுண்ணாம்புச் சத்து பிரிக்கப்பட்டு எலும்பாக மாறுகிறது.
6. எலும்பாகக் கெட்டிப்பட்ட பகுதி போக மீதமுள்ள திரவம் எலும்புக்குள் மஜ்ஜையாக மாறி மூளையாக அமைகிறது.
7. மஜ்ஜை எனும் தாதுவிலிருந்து சக்தி வாய்ந்த அணுக்கள் பிரிக்கப்பட்டு விந்து, நாதம் என்ற தாதுவாக மாறுகின்றன. விந்து, நாதம் என்பது வித்து சக்தி. இதுவே சீவ வித்துக் குழம்பு எனப்படுவது. இது ஆண்களுக்குச் சுக்கிலம் என்றும் பெண்களுக்குச் சுரோணிதம் என்றும் அழைக்கப் படுகிறது. சீவ வித்துக் குழம்பு என்பது விந்து நாத திரவம் (Sexual Vital Fluid) இரு பாலருக்கும் பொதுவான பெயராகும்.

இந்த விந்து நாதத்திலிருந்துதான் உயிர்த்துகள்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன. ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளிலும் இறைத்துகள்கள் என்ற சீவகாந்த ஆற்றல் அடங்கியுள்ளது. இவ் உயிர்த்துகள்கள் உடலெங்கும் ஒரு சுற்றோட்டமாகச் சென்று எல்லாச் செல்களுக்கும் சீவகாந்த ஆற்றலைத் தருகின்றன.

சீவகாந்தமே மனமாக இயங்குகிறது. உயிர்த்துகளிலிருந்து இறைத்துகள் வெளியேறி அலையாக வருகிறது. இந்த அலை தொகுப்பாகப் படர்க்கை நிலையில் "மனமாக" இயங்குகிறது.

காய கல்பப் பயிற்சியின் அவசியம்

மனிதனின் ஆறாவது அறிவிற்கு இயற்கையின் நியதிகளை உணர்ந்து அதை ஓரளவிற்கு வெல்லும் ஆற்றல் உண்டு. இந்த

ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி உயிரானது உடலிருந்து பிரியும் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்போது மரணத்தை நீண்ட நாள்கள் தள்ளிப்போட முடிகிறது.

உயிரைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கக்கூடிய விந்து நாத சக்தியின் அளவைக் கெட்டிப்படச் செய்துவிடும்போது உயிர் பிரியாமல் உடலிலேயே உயிரை நிலைக்கச் செய்து விடமுடியும். நாமாக விரும்பி வாழ்ந்தது போதும் என்ற நிறைவு ஏற்படும்போது நமது மன இயக்கத்தை நிறுத்திக்கொள்ளும் நிலை ஏற்படும். எனவே, நீண்ட நாள் உயிர்வாழக் காயகல்பப் பயிற்சி நமக்கு உறுதுணையாகச் சிறந்து விளங்குகிறது. வித்தின் நீர்ப்புத் தன்மையைக் குறைத்து உடலைவிட்டுப் பல வகையிலே வெளி யேறும் தன்மையையும் குறைத்து, மூலாதாரத்திலே தேக்கமுறும் வித்துவிலிருந்து சுத்த சக்தியான ஓஜஸைப் பதங்கமாகப் பிரித்து அதை முதுகுத்தண்டின் வழியாக மேலேற்றி மூளையில் உற்பத்திச் செய்யப்படும் வித்துச் சக்தியோடு இணையச் செய்ய வேண்டும். இத்தகைய வித்து சுழற்சியினை Recycling of Sexual Vital Fluid என்று அழைக்கிறார் மகரிஷி. இதற்குக் காயகல்பப் பயிற்சியினை முறையாகப் பயின்று பின்பற்றி வருவது அவசியமாகும் என்பதும் அவரது கருத்தாகும்.

## காய கல்பப் பயிற்சி முறை

இந்தக் காயகல்பப் பயிற்சி இரண்டு அங்கங்களைக் கொண்டது 1) அஸ்வினி முத்திரை 2) ஓஜஸ் மூச்சு. இதில் நரம்பூக்கப் பயிற்சியாக அஸ்வினி முத்திரையும் விந்து நாத சக்தியினைப் பதங்கமாக்கி மூளையில் உள்ள வித்து சக்தியோடு இணைய ஓஜஸ் மூச்சுப் பயிற்சியும் தேவையாகின்றன.

## அஸ்வினி முத்திரை

அஸ்வினி முத்திரை என்பது ஆசன வாயைச் சுருக்கியும் தளர்த்தியும் செய்யப்படுகிற ஒரு பயிற்சியாகும். அஸ்வினி என்பது குதிரையினைக் குறிக்கும் சொல்லாகும். முத்திரை என்பது அடையாளம். மற்ற விலங்குகளை விடக் குதிரையானது தெளிவாக ஆசன வாயினைச் சுருக்கியும் விரித்தும் செயலாற்றும் தன்மைக் கொண்டது. எனவே இதற்கு அஸ்வினி முத்திரை என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

அஸ்வினி முத்திரைப் பயிற்சி செய்யும்போது வித்துக் கலயத்தில் கடைசல் போன்ற இயக்கம் ஏற்படுகிறது. இது விந்து

நாதம் கெட்டிப்பட உறுதுணை செய்கிறது. பாலில் மேலாக ஆடை வருவதுபோலச் செறிவூட்டப்பட்ட உயிர்த்துகள்களும் சீவ காந்த சக்தியும் பிரித்து எடுக்கப்படுகின்றன. மூலாதாரத்தைச் சுற்றியுள்ள நரம்புகளும் ஊக்கம் பெறுகின்றன.

ஓஜஸ் மூச்சுப்பயிற்சி

ஓஜஸ் மூச்சு என்பது ஆசன வாயைச் சுருக்கிக் கொண்டு நாவால் உள்நாக்கை மேல் நோக்கி அழுத்திக் கொண்டு முறையாக, மெதுவாக, அழுத்தமாக மூச்சை இழுக்க வேண்டும். பின்னர், பற்களை இணைத்த முறையில் நாக்கை விடுத்து வாய் வழியாக மூச்சைச் சீராக விடவேண்டும்.

ஓஜஸ் மூச்சின் போது செறிவூட்டப்பட்ட உயிர்ச் சக்தியும் சீவகாந்தச் சக்தியும் மூலாதாரத்திலிருந்து மூளைச் செல்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு உடல் முழுவதும் உள்ள செல்களுக்குப் பரவ விடப்படுகின்றன. வித்து கெட்டிப்பட்டுத் தூய்மை அடைகிறது.

உடல் முழுவதும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிற உயிரோட்டத்தில் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் சீவகாந்தச் சக்தி கிடைத்தாலும், அஸ்வினி முத்திரை செய்து ஓஜஸ் மூச்சு போடுகின்ற போது மறுபடியும் இரண்டாவது முறையாக ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் சீவகாந்தச் சக்தி கிடைக்கிறது.

காய கல்பப் பயிற்சியினை நின்று செய்வது, உட்கார்ந்து செய்வது, படுத்துக்கொண்டு செய்வது என்ற பல்வேறு நிலைகளில் செய்யும்போது செல்கள், நரம்புகள், ஈரல், இதயம், பால்சுரப்பி அனைத்தும் இயக்கம் பெறுகின்றன. சீவகாந்தம் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் தூண்டப்பட்டு அழுத்தம் பெறுகிறது.

கால அளவு

இப்பயிற்சியினைச் செய்ய ஒரு நாளைக்கு 7 நிமிடங்கள் போதும். காலையில் 3 நிமிடங்கள், மாலையில் 3 நிமிடங்கள் இரவில் ஒரு நிமிடம் எனத் தொடர்ந்து செய்யும் போது வாழ்நாள் நீடிக்கின்றது. இளமையோடு நோயின்றி வாழ வழி செய்கிறது.

காய கல்பப் பயிற்சியின் சிறப்புகள்

1. உணவு உண்ணத் தொடங்கும் முன்பும், நீர் அருந்தும் முன்பும் காயகல்பப் பயிற்சி செய்யும்போது பலன் அதிகரிக்கிறது.

2. உடல் சோர்வுற்றிருக்கும்போது அஸ்வினி முத்திரை மாத்திரம் செய்ய, உடல் சுறுசுறுப்படைகிறது.

3. இளமையில் இப்பயிற்சி செய்ய மனம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகிறது.

4. பெண்களுக்கு மாதவிடாயப் பிரச்சினை நீங்குகிறது. சுகபிரசவம் ஏற்படுகிறது.

5. மாணவர்களுக்கு நினைவாற்றல் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

6. ஆண்மைக் குறைவு சரிசெய்யப்பட்டு விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையினை அதிகரிக்கிறது.

காய கற்பப் பயிற்சி பற்றி மகரிஷி

சுக்கிலத்தை மேலேற்றி மனதை வைத்துத்
துரியநிலை நின்று தவம் ஆற்றும் யோகம்
சுக்கிலத்து தவம் குதத்துப்பயிற்சிக் கூட்டி
தூக்கம், போகம், உணவு முன்னம் செய்யச்
சுக்கிலமே கெட்டியாம் ஆண்மை ஓங்கும்
தொல்லை தரும் நோய் வகைப்போம் இளமை காக்கும்
சுக்கிலத்தோடு உயிர் சீவகாந்தம் மிக்கும்
சூட்சுமமாம் இக்கலையே காயகற்பம்.

(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2 பா.1506)

என்கிறார். இருப்பினும் இக்காய கற்பப் பயிற்சியினை நேரடியாகத் தகுதி வாய்ந்த ஆசிரியர்கள் மூலமாகவே கற்றுப் பயில வேண்டும்.

காயகற்பத்தின் பயனை வேதாத்திரி மகரிஷி தமது கவிதையில்,

காய கற்பப் பயிற்சியினால் கண்கள் நன்றாம்
காம மிகை குறை சமனாம் குடும்ப வாழ்வில்
காய கற்பம் இனிமை, அன்பு விருப்பம் ஊக்கும்
கடமையுணர்வும் தெய்வ நினைவும் ஓங்கும்
காயகற்பம் மூலநோய் குடல்புண் போக்கும்
கனத்த உடல் இளைப்பு இவற்றைச் சமன்படுத்தும்
காய கற்பம் இருதய நோய், இரத்த பித்தம்
கடும்மலக்கட்டு இவைபோக்கி உடலைக் காக்கும்.

(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2 பா.1507)

## காய கற்பமும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வும்

காய கற்பம் நீண்ட ஆயுளும், மனநிறைவும் அளிக்கும் "Anti- Ageing Process" என்று சொல்லப்படுகின்ற பயிற்சியாக இது விளங்குகிறது. மகரிஷி, முதுமை வரக் காரணங்களாக இரு அம்சங்களைத் தெரிவிக்கிறார். அவை,

1) பூமியின் சுழற்சியினால் மனிதனின் செல்கள் பூமியின் மையத்தை நோக்கி இழுக்கப்படுகின்றன. மேலும் மனிதனின் உடலில் உள்ள செல்களிலிருந்து பலகோடி உயிர்த்துகள்கள் உதிர்ந்து போகின்றன.

2) விந்து நாத திரவத்தின் உற்பத்தி அளவும் தரமும் குறைகின்றன.

மேற்கண்ட இரண்டு காரணங்களும் காய கல்பப் பயிற்சியினால் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

உயிர்த் துகளைப் பிடித்து வைத்திருக்கின்ற விந்து நாதத் திரவத்தின் எண்ணிக்கையையும், தரத்தையும் சீவகாந்தத்தின் அளவையும் தரத்தையும் காய கற்பப் பயிற்சியின் மூலம் சமன் செய்வதால் மேற்கண்ட இரண்டு காரணங்களும் தடுக்கப்பட்டு முதுமை தவிர்க்கப்படுகிறது. ஆயுளை நீட்டிக்க முடிகிறது. இதனையே தாயுமானவர்,

*கால் பிடித்து மூலக்கனலை மதி மண்டலத்தின் மேலெழுப்பில்*
*தேகம் விழுமோ பராபரமே*

என்கிறார்.

இதில் கால் எனப்படுவது மூச்சுக் காற்றாகிய ஓஜஸ் மூச்சு ஆகும். மூலக்கனலை மதிமண்டலத்தில் மேலெழுப்பல் என்பது மூலாதாரத்தில் வித்து சக்தியானது செறிவூட்டப்பட்ட உயிர்ச் சக்தியும் சீவகாந்த சக்தியும் மூளை செல்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுவதாகும். அப்போது உடல் முழுவதும் உள்ள செல்களுக்கு அந்தச் சக்தி பரவ விடப்படுகிறது. அதனால் உடல் விழாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

## மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு

மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு என்பது மீண்டும் மீண்டும் பிறப்பு இல்லாத நிலை. பிறப்பு இறப்பு அற்ற சமாதி நிலை. மன

இயக்கம், உடலியக்கம் நின்றபின் உயிரினை உடலிலேயே, உயிர் அடக்கம் பெற்ற நிலையே சீவசமாதி என்பதாகும். வாழும் காலத்திலேயே மனம் தூய்மை பெற்று ஆதிக்குச் சமமான நிலையை அடைந்து விடுவதால் இந்நிலை சீவசமாதி எனப்படுகிறது. இந்த நிலையில் மரணம் தவிர்க்கப்படுகிறது. பிறப்பு இறப்பு இல்லை என்கிற நிலை ஏற்படுகிறது. இதுவே மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு என்பதாகும். இதனைக் காரைக்காலம்மையார்,

பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல்
உன்னை என்றும் மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும், நான் மகிழ்ந்து பாடி அறவா
நீ ஆடும்போது உன் அடியின் கீழ் இருக்க

(பெரியபுராணம்-காரை 1776)

என்று இறைவனிடம் வேண்டுகிறார். என்றும் இறைவனின்கீழ் இருந்து அவரது நடனத்தைக் காணும் நிலையினைக் பெறுதல் என்பது மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு வேண்டியே என்பதாகும்.

சமாதி நிலை அடையும் வழியினை மகரிஷி தம் கவிதையில்,

வித்து அது அளவழுத்தம் தூய்மை யெய்த
வேண்டும் அளவில் உடலில் உயிரும் தங்கும்
சத்தான உயிர் அளவு நிறைந்தி ருந்தால்
சரீரத்தில் சீவகாந்த ஆற்றல் ஓங்கும்
சித்துருவாய் ஒளிர் சீவகாந்தம் ஓங்க
செல்கள் அணு அடுக்குடலில் சீரமைந்து
ஒத்தியங்கும் நோய், முதுமை, மரணம் தள்ளி
ஒதுங்கி விடும், விரும்பங் கால் சமாதி கிட்டும்.

(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2 பா.1509)

என்று காயகற்பம் தரும் சமாதி நிலையினை விளக்குகிறார்.

மரணம் என்பது இயற்கையின் நியதியாகும். எனினும் இயற்கையின் நியதிகளை உணர்ந்து ஓரளவிற்கு அவற்றை வெல்லும் ஆற்றல் ஆறாவது அறிவிற்கு உண்டு. அந்த ஆற்றலுக்குச் சீவகாந்த ஆற்றல் காரணமாக அமைகிறது. இந்தச் சீவகாந்த ஆற்றல் அதிகமாக இருப்பதற்கு உயிரத்துகள்கள் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். உயிர்த்துகளின் ஆற்றல் அதிகரிக்க விந்து நாதத்தின் அளவும் தரமும் துய்மையாகவும் அழுத்தமாகவும் இருக்கும்போது முதுமையைத் தள்ளிப் போட முடிகிறது. இளமையோடு நோயின்றி வாழ வழி செய்கிறது.

உடலுக்கு மரணம் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் வாழும் காலத்திலேயே முக்தி அடைவதைச் சீவ பிரம்ம ஐக்கியம் அல்லது மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு என்கிறார்கள் நமது முன்னோர்கள். முக்தி என்பது அறிவில் முழுமை பெறுவது. மனித வாழ்வின் நோக்கமான அறிவின் முழுமைப்பேறு பெற்று இயற்கை இன்பங்களை அனுபவித்து அறிவில் நிறைவு, அமைதி பெற்ற முழுமை நிலையே முக்தி என்பதாகும்.

முக்தி நிலை அடைந்தவர்களுக்கு நீடித்த அமைதியில் மனம் ஒடுங்கும். இயற்கையின் இரகசியங்களை உணரும் அறிவு நிலை கிட்டும். எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பும் கருணையும் காட்டும் இயல்பு நிலை ஏற்படும். இந்த நிலை அடைந்த ஜீவன் முக்தர்கள் தாங்கள் பெற்ற இந்தப் பேரின்ப நிலையினை வையகத்தில் எல்லா உயிர்களும் பெறத் தொண்டாற்றி இன்பம் காண்பர். களங்கங்கள் அற்ற மரண பயம் அற்ற நிலையில் வாழும் நிலையே சமாதி நிலையாகும்.

உடல் தத்துவத்தை நன்கு உணர்ந்திருந்த மகான்கள் பஞ்ச பூதங்களில் மண் என்ற தத்துவமே பருவுடலாகத் தன்மாற்றம் பெற்றிருந்து வந்ததை உணர்ந்திருந்தனர். உடல் செல்களை மண்போன்று மாற்றி விடும்போது மண்ணின் ஆயுட்காலம் வரையும் உடலும் அழியாது என்று கண்டுணர்ந்து உடலைக் கல்பம் என்னும் உறுதிப் பொருளாகக் கெட்டியாக மாற்றும் கலையினை அறிந்திருந்தனர். இதற்காக அவர்கள் செய்து வந்த பயிற்சிகளே காய கற்பக்கலை என்னும் பயிற்சியாகும். இதனை அகத்தியர்,

> உண்ணும்போது உயிரெழுத்தை உயர வாங்கு
> உறங்குகின்ற போதெல்லாம் அதுவே யாகும்
> பெண்ணின்பால் இந்திரியம் விடும்போதெல்லாம்
> பேணி வலம் மேல்நோக்கி அவத்தில் நில்லு
> தின்னும் காய்இலை மருந்தும் அதுவே யாகும்
> தினந்தோறும் அப்படியே செலுத்த வல்லார்
> மண்ணூழி காலமட்டும் வாழ்வார் பாரு
> மறலிகையில் அகப்படவும் மாட்டார் தானே

(அகஸ்தியர் ஞானம் பா.2)

என்று கூறுவதும் இந்தக் காயகற்பப் பயிற்சியினைத்தான் என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

மரங்களில் உள்ள உயிரணுக்கள் கல்போன்று மாறிவிடுவதை விஞ்ஞானம் கண்டறிந்து உள்ளது. இதுபோலவே மனித உடலில் உள்ள செல்கள் மண் போன்று மாறுவதற்கு உடல் செல்லின் மூலப்பொருளான வித்துச் சக்தியினைப் பதங்கப்படுத்தி மாற்றி விடும்போது மண்ணுடன் புதைந்த உடலை விட்டு உயிர்ச் சக்தி பிரிவதில்லை. இந்த நிலையில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் பலர் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வினை அடைந்துள்ளனர். அவர்களின் உடலை அடக்கம் செய்த இடத்தில் கோவில்கள் அமைத்து, இலிங்கத்தையும் பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்டு வருகின்றனர்.

திருவொற்றியூரில் பாம்பின் உயிரும் இலிங்கமும் உயிர்க்கலப்புப் பெற்று ஒன்றாகி உயிரும் பரமும் என்ற அத்துவித நிலைபெற்றபோது உடம்பும் அழியாது நிற்கிறது. உடம்பைத் தாங்கிய புற்றும் அருள்நிலை பெற்று மற்றவர்களின் வணக்கத்துக்குரியதாகிறது. இங்கே பாம்பின் உயிர் படம்பக்கநாதர் என்றும் புற்றீசர் என்றும் பெயர் பெற்றதாகிறது. இங்கே புற்று என்பது வெறும் மண். உள்ளே பாம்பு என்ற உடல் ஒளியாகிப் பாம்பின் உயிர் பேரொளியாகி இலிங்கத்துடன் கலந்து புற்று முதலாக நின்ற நான்கும் ஒரே நிலையில் நிற்க அதை வழிபடப் பெறுவதாக வள்ளலார் உரைக்கின்றார்.

எல்லோரும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு வாழ்வது சாத்தியமே என்கிறார் வேதாதத்திரி மகரிஷி அத்தகைய கலையினை மனவளக் கலையின் மூலம் யோக வாழ்க்கை நெறியினை அமைத்துப் பயிற்றுவித்துள்ளார். மனவளக் கலையின் உச்ச கட்டப் பயிற்சியாகக் காய கல்பப் பயிற்சியினை வடிவமைத்து அதன் மூலம் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு சாத்தியம் என்பதனைத் தமது கவிதையில்,

காயகற்ப யோகமெனும் உயர் சஞ்சீவி
கருத்துடனே செய்து வந்தால் வித்துகட்டும்
தூயமுறை நரம்பூக்கம் ஓஜஸ் மூச்சு
தொடர்ந்து இரண்டும் குருவழியே செய்ய
போயபிழைகள் போகும்; பிணிகள் நீங்கும்
புத்துணர்வும் இறையருளும் ஊற்றெடுக்கும்
மாயமென வித்தமுத ரசமாய் மாறி
மரணமிலாப் பெரு வாழ்வு சித்தியாகும்.

(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2 பா.1508)

என்று கூறுகிறார்.

மேலும் பிறவி தொடர்வதற்குக் காரணமாக வித்துச் சக்தி அமைந்துள்ளது. இதனைக் கட்டுப்படுத்தி உணரத்தக்க வகையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளும்போது பிறப்பு இறப்பு அற்ற நிலை வந்துவிடுகிறது என்பதனை,

*வித்துவின் மூலம்தான் பிறவித்தொடர் இந்தத்*
*தத்துவத்தை உணர்ந்தவரே தனையறிய வல்லவர்கள்*

என்கிறார் வேதாத்திரி. மேலும்,

கறை போக்கி வித்ததனை உறையச் செய்யும்
 காயகற்பப் பயிற்சியினால் உளநோய் நீங்கும்
நிறைமனமும், ஈகையோடு, பொறுமை, கற்பு
 நேர்நிறையும், மன்னிப்பும் இயல்பாய் ஓங்கும்
இறையுணர்வு, விழிப்புநிலை, அறிவுக் கூர்மை
 இனிய சொல், எண்ணத்தின் உறுதி, மேன்மை
மறைபொருளாம் மனம் உயிர் மெய்யுணர்வு கிட்டும்
 மாதவமாய்ப் பிறப்பிறப்புத் தொடர் அறுக்கும்.

(ஞானக் களஞ்சியம் 1510)

பிறப்பு, இறப்புத் தொடர் நீங்கும் பயிற்சியாகக் காயகல்பம் விளங்குவதாக மகரிஷி தெரிவிக்கிறார்.

## ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்கான பால் உணர்வு சக்தி

மனிதன் நோயினால் சங்கடப்படுவது வித்துக் கழிவு அதிகமாகப் போனதினாலே. ஆகவே அதனைச் சீரமைக்கச் சரியான பால்உணர்வுக் கல்வியினை அளித்து இந்தக் காயகற்பப் பயிற்சியினை முறையாகச் செய்துவரும்போது விந்து வீணாவது கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் அதன் தரமும் (Potency) கூடும். பாலுணர்வும் கட்டுப்படும். வித்தினைக் கெட்டிப்படச் செய்து விட்டால் அந்த அளவிலே உயிர்ச் சக்தியும் அதிகமாகும். அந்தச் சக்தியினை ஆன்மீக அறிவின் வளர்ச்சிக்கு உயர்த்திக் கொள்ள முடிகிறது.

சிவவாக்கியர் தமது பாடலில்,

உண்மையான சுக்கில முபாயமா யிருந்ததும்
வெண்மையாகி நீரிலே விரைந்து நீரானதும்
தண்மையான காயமே தரிந்து ரூபமானதும்
தெண்மையான ஞானிகள் தெளிந்துரைக்க வேணுமே

(சிவவாக்கியர்-பா.251)

என்று வித்துசக்தியின் உபாயத்தினை ஞானிகள் தெரிவிக்க வேண்டும் என்கிறார். விந்து சக்தி மனித சிறப்பிற்கு மகத்தான வழிகாட்டுகிறது. "விந்து கெட்டவன் நொந்து கெட்டான்" என்பது பழமொழி. விந்து கடுகளவாவது மனித உடலில் இருந்தால் மனிதன் இறப்பதில்லை. கடைசித் துளி விந்து உடலைவிட்டு வெளிவந்த பிறகே மனிதன் மரணம் அடைகிறான்.

## சித்தர்களின் காயகற்பம்

சித்தர்களின் கண்டுபிடிப்பான அகமருந்து என்பது நமது உடலில் இருந்து சுரக்கும் ஓர் அமுதமாகும். இந்த அமுதை உட்கொண்டால் சாகா உடல் பெற்று எங்கும் உலாவலாம். இது பிரம்மாந்திரத்தில் உள்ளது. இந்த அமுதம் சுரக்கும் வழி அடைக்கப்பட்டுள்ளது. இதைத் திறக்கும் மார்க்கத்தைச் சித்தர்கள் அறிந்திருந்தனர். அதுவே காயகற்பம் என்னும் வித்தையாகும். இதன் மூலம் அமுதம் சுரக்கும் துவாரத்தை அடைத்திருக்கும் சவ்வு கரைந்து அமுதம் சுரக்கும். இச் சுரப்பின் மூலம் மனிதன் புறஉலகத்தின்கண் ஏற்படும் இச்சைகளை ஒழித்து விடுகிறான். இதனைச் சட்டைமுனி நாயனார் என்கிற சித்தர்,

*கோனென்ற சுழிமுனையே திறந்துதானால்*
*குறிசொல்வேன் அமிர்தமங்கே குமுழி வாயு*
*மூனென்ற அமிர்தமடா சுந்தரமேயையா*
*உற்றுப்பார் இளந்தேங்காய்ப் போலே காணுந்*
*தேனென்ற அமிர்தமுண்டாற் காயசித்தி*
*செப்பாமற் சித்தரெல்லா மறைந்திட்டாரே*

என்கிறார்.

இந்த அமுதம் யாவருக்கும் கிட்டக்கூடியதன்று. பிறவிதோறும் இனிது செய்துவரும் இனியவருக்கே இது கிட்டும். குருபக்தி, நேர்மை, ஒழுக்கம், பொய்யாமை, கடவுள் சிந்தை முதலிய நற்குணவானே இதைப் பெறும் பாக்கியவான் ஆவான். இக்கருத்தினை வள்ளுவர்,

புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை
வாய்மையாற் காணப் படும் (குறள் 298)

என்கிறார்.

அருமருந்தைப் பெற்றுத் தம் அறியாமையை அகற்ற முடியாதவர்களுக்குப் புறமருந்தின் துணை அமையப் பலவகையான

மருத்துவ முறைகளைக் கண்டு அறிந்தனர் சித்தர்கள். துன்புறும் நோயாளி தான் படும் துன்பம் பொறுக்காமல் துன்பத்தைத் தீர்க்கும் பொருட்டு மருத்துவரை முழுமையாக நம்பி வருகிறான். இந்த நம்பிக்கை மனைவி, மக்கள் சுற்றம் மற்ற எவரிடத்தும் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை விட உறுதியானதாகும். அந்நிலையில் பிணி நிலை, உடல்நிலை, உணர்வு நிலை, வாழ்க்கை நிலை அறியத் துணைபுரிவது மெய்யுணர்வேயாகும்.

## சித்தர்கள் நோக்கில் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு

மனிதனின் துன்பங்களில் கொடிய துன்பம் என்பது மரணமே. "சாதலின் இன்னாதது இல்லை" என்கிறார் திருவள்ளுவர். எந்தச் சமயமும் மரணத்தை வெல்லும் உபாயத்தைத் தருவதில்லை. மனித வாழ்வில் மரணம் என்பது இயற்கையின் நியதி. மரணம் ஏற்படாமல் இருக்க ஒருவழி உண்டு என்றால் அது மீண்டும் பிறவாமல் இருப்பதேயாம். இதனையே பிறவாமை வேண்டும் என்கிறார் காரைக்காலம்மையார். அருணகிரிநாதரும் "இனி பிறவாது நீ அருள்வாய்" என்றும், பட்டினத்தாரும் அவ்வண்ணமே "பிறவாதிருக்க வரம் தரவேண்டும் இவ்வையகத்தே" என்கிறார். நம்மைத்தொடர்ந்த நிழலை மறைக்க ஒருமர நிழலைத்தேடுவதைப்போல நம்மைத் தொடர்ந்த பிறவி என்ற நிழல், இறைவன் திருவடி என்ற நிழலை அடையும்போது, மீண்டும் மீண்டும் பிறப்பு என்பது மறைகிறது. பிறந்தபின் இறவாதிருக்கும் கலையே "மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு" என்பதாகும். இதற்கான வழிகளைச் சித்தர்கள் தமது பாடல்கள் மூலம் விளக்கியுள்ளனர். இந்த உடலானது அழியும் பொருட்களைக் கொண்டது. ஆனால் அதனுள் அழியாத வஸ்து என்னும் ஆன்மாவும் உள்ளது. அழியும் பொருளை அழியாப்பொருளாக ஆக்க, அதாவது உடல் அழியாதிருக்கும் வழி ஒன்றைக்கண்டு, அவ்வுண்மையை விளக்கியவர்கள் சித்தர்களே. அசுத்த அணுக்களைச் சுத்த அணுக்களாக மாற்றி, சரீரம் ஒளிமயமாக மாறி, சாகாநிலை அடையும் சாதனையே "காயகற்பம்" எனும் வாசியோகப் பயிற்சியாகும். காயம் என்பது உடம்பு, கற்பம் என்பது கெட்டிப்பொருள். இதன்படி சித்தர்கள் மரணமில்லாப்பெருவாழ்வுடன் சிரஞ்சீவியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை இன்றும் மக்களிடம் உள்ளது. விஞ்ஞான முறைப்படி இதை நிரூபிக்க முடியாவிட்டாலும் மெய்ஞ்ஞான சாஸ்திரப்படி இது சாத்தியமானதே என்பது இந்திய

மெய்ஞ்ஞானிகள் பலரின் கூற்றாகும். இந்த வாசியோகத்தைப்பற்றி ஔவைக்குறளில் ஔவையார் கூறுவதாவது:

*நெற்றிக்கு நேரே நிறைந்த ஒளிகாணில்*
*முற்றும் அழியாது உடம்பு*
*வாயு வழக்கமறிந்து செறித்தடங்கில்*
*ஆயுட் பெருக்கமுண்டாம்* *(ஔவைக்குறள்)*

வள்ளலார் கூறும் சாகாநிலைத் தத்துவம்

சாகாக் கல்வியின் தரம் எலாம் கற்பித்து
ஏகாக் கரப்பொருள் ஈந்த சற்குருவே
சீருற அருளாம் தேசுற அழியாப்
பேர்உற என்னைப் பெற்ற நற்றாயே
பொருந்திய அருட்பெரும் போகமே உறுகஎனப்
பெருந்தய வால்எனைப் பெற்ற நற்றாயே
(அருட்பெருஞ்சோதி அகவல்)

சாகாநிலை ஓம் எனும் ஏகாக்கரப் பொருள் அனுபவம் பெற்ற மௌன நிலையை எய்தும். அங்கே பரம்பொருள் அருட்சக்தியாய்த் தாயாக அமையும் என்கிறார் வள்ளலார். மேலும் வள்ளலார் தமது சன்மார்க்க நெறியினை,

*என்மார்க்கம் இறப்பொழிக்கும் சன்மார்க்கம்*

என்பதில் இறப்பொழித்தலைச் செத்தாரை எழுப்பிய கொள்கையாக விளங்குவதாகத் தெரிவிக்கிறார். மேலும் இந்தச் சன்மார்க்க நிலை வலம் உறு சுத்த சன்மார்க்க நிலை என்பதில் துரிய நிலைவரை சென்ற உயிர் தான் அழிய முடியாமையால் கரைந்து சிவத்துள் தன்னை இழந்து விடுமானால் அதுவும் செத்துப் போன நிலை என்று குறிப்பிட்டு அங்கேதான் வெற்றியுடைய சன்மார்க்கம் வாய்ந்ததாக வள்ளலார் தெரிவிக்கிறார்.

சிறுநெறி செல்லாத் திறன் அளித்து அழியாது
உறுநெறி உணர்ச்சி தந்து ஒளி உறப் புரிந்து
சாகாக்கல்வியின் தரம் எலாம் உணர்த்தி
சாகாவரத்தையும் தந்து .... (அருட்பெருஞ்சோதி அகவல்)

என்பதில் சாகாநிலை என்பது உயர்நிலை. இதனைச் சாகாவரம் என்பர். வரநிறை நிலை என்றும் குறிப்பர். சாகாமையின் உயர்நிலையே வரநிலையாகும். சாகாமை என்பது முழுமை பெற்ற உயர்நிலை.

தாயுமானவர் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வேண்டி இறைவனிடம் வேண்டுவது மிகவும் சுவையானதாகும். நான் இனிப் பிறவி எடுக்கக்கூடாது. பிறக்கத்தான் வேண்டுமெனில், இவ்வுடம்புக்கு மரணமற்ற வாழ்வைக் கொடுத்துவிடு. ஏனெனில் இறந்தால் மீண்டும் பிறக்கவேண்டி வரும். இறவாமலே இருந்துவிட்டால் பிறக்க நேரிடாது. அதனால் இனிப் பிறவாமல் இருப்பதற்கான வழி உண்டு என்றால் இப்பிறப்பிலேயே தம்மைக் கற்பூரத் தீபம் மின்னுவது போல (ஒளியுடம்பு) அகண்டாகாரத்தில் (அகண்ட+ஆகாரம்= உருவமற்ற வடிவம்) சேர்த்து விடு. அதாவது என் ஊன் உடம்மை ஒளிவடிவாக்கி உருவமற்ற பரவெளியோடு என்பது தாயுமானவரின் வேண்டுதலாகும்.

இன்னம் பிறப்பதற்கு இடமென்னில் இவ்வுடலாம்
இறப்பாதிருப்ப....
என்னம்மை குண்டலினிபால் பின்னம் பிறக்காது சேயென
வளர்த்திட பேயேனை நல்கவேண்டும். பிறவாத நெறி
எனக்கு உண்டு என்னில் இம்மையே பேசு கர்ப்பூர தீபம்
மின்னும் படிக்கு அகண்டாகார அன்னை பால் வினையேனை
ஒப்புவித்து வீட்டு நெறி கூட்டிடுதல் மிகவும் நன்று

(தாயுமானவர் பாடல் சச்சிதானந்த சிவம்)

மரணமில்லாப் பெருவாழ்வினை இடைக்காடர்,

*சிற்றின்பம் நீக்கினேன் மற்றின்பம் நோக்கினேன்*
*சிற்பரஞ்சேர்ந்திட்டேன் தற்பரஞ் சார்ந்திட்டேன்*

என்றும், அறுபத்தைந்தாவது கலையாக மரணமில்லாப் பெருவாழ்வினை அறிந்திருந்ததாகப் பாம்பாட்டிச் சித்தர் தெரிவிக்கிறார்.

அறுபத்து நாலு கலையறிந்தோம்
மேலான தொரு கலையுந்தா னறிந்தோம்
தாலமதில் பிறப்பினைத் தானும் கடந்தோம்
தாற்பதம் கண்டோமென்று ஆடு பாம்பே

(பாம்பாட்டிச் சித்தர் பாடல்)

சுப்பிரமணியர் ஞானம் இருநூறு, காயகற்பத்தின் மகிமையினை,

*ஈராறு தலந்தாண்டி இருக்கலாகும்*
*வாற்றலாம் வச்சிரம்போல் தேகமாகும்*

என்றும்,

*தானென்ற என் குருவே அருளிச்செய்தீர்*
*சடாட்சரனே சண்முகனே தயவாய் நீயும்*
*நானென்ற நற்கருவை விட்டுச் சொல்லும்*
*நலமான கற்பவகை நட்புச் சொல்லும்*
*ஊனென்ற வாசியுட ஒழுங்குஞ் சொல்லும்*
*உன்முனையைக் காணுகிற ஒளியும் சொல்லும்*
*வானென்ற வானவர்க்கு வலிய நாத*
*வடிவேலா யிந்தவகை மாட்டுவீரே*

திருமூலரும் தமது *திருமந்திரத்தில்,*

ஏற்றி யிறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்கும் குறியது வாமே. (திருமந்திரம் 571)

தாயுமானவர்

*கால்பிடித்து மூலக்கனலை மதிமண்டலத்தின்*
*மேலெழுப்பின் தேகம் விழுமோ பராபரமே*

என்கிறார்.

மனிதன் சாதாரண நிலையில் ஒரு நிமிடத்திற்கு 15 சுவாசங்கள் வீதம் விடுகிறான். இந்த அளவில் ஒருநாளில் 21600 சுவாசங்கள் விட்டால் (ஆண்டிற்கு 360 நாள்கள் எனின்) 120 ஆண்டுகள் உயிரோடு ஜீவித்து வாழமுடியும். இந்த மூச்சே நிமிடத்திற்கு 20 அல்லது 30 ஆக மாறும்போது ஆயுள் பிரமாணம் 100, 80, 60ஆக குறைந்துவிடும்.

மரணமில்லாப்பெருவாழ்வின் மூலம் பொன்னுடல் காணும் நிலையினை வள்ளலார் கூறுவதாவது:

1) சாதாரண மனிதன் பூரண சன்மார்க்க நிலையை அடைய எல்லா உயிர்களையும் சமமாகக்கருதி மாறாத அன்பு செலுத்தி ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் போது அவன் அன்புடல் பெறுகிறான்.

2) பின் பக்தியாலும் மாறாத தியானத்தினாலும் அவன் உள்ளத்தில் இறைவன் தங்கும் நிலைபெறும்போது, பெற்ற உடல் அருளுடலாக மாறுகிறது.

3) அதற்குப்பின் மரணமில்லாப்பெருவாழ்வு பெற்று அருளுடல் பேரின்ப முக்தியில் கலந்து இன்ப உடலாகிறது. இதனையே "ஸ்வர்ணதேகம்" (பொன்னுடல்) என்று வள்ளலார் கூறுகிறார்.

இத்தகைய பொன்னுடலைப்பெற்ற சன்மார்க்கியாக மாணிக்க வாசகரை வள்ளலார் காணுகிறார்.

மன்புருவ நடுமுதலா மனம் புதைத்தெள நெடுங்காலம்
என்புருவாய்த் தவம் செய்வார் எல்லாரும் ஏமாக்க
அன்புருவம் பெற்றதன்பின் அருளுருவம் அடைந்து பின்னர்
இன்புருவம் ஆயினை நீ எழில் வாதவூர் இறையே

(திருவருட்பா 3259)

திருமணம் வேண்டாம் என்று பொதுநல ஆன்மீகத் தொண்டில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் இந்த அரிய கலையான காயகற்பம் நல்லதோர் துணையாகப் பயன்படும்.

காயகற்பப் பயிற்சியினைப் பற்றிய மகரிஷியின் பிற பாடல்கள்:

ஆயகலைகள் மொத்தம் கணக்கெடுத்தோர்
அறுபத்தி நாலு என்றார் அனைத்தும் கற்றும்
காயகற்ப மெனும் கலையைக் கற்கா விட்டால்
கற்றதெல்லாம் மண்பகுமே உடல் விழுந்தால்
மாயமெனும் காந்தம் உயிர் வித்து மூன்றில்
மறைந்துள்ள இரகசியங்கள் விளங்கி வாழ்ந்தால்
தீயவினைகள் கழியஉலகுக் கென்றும்
தெளிவான அருள் ஒளியாய் நிலைக்கும் ஆன்மா

(ஞானக்களஞ்சியம் பா.1501)

வித்தளவு அழுத்தமொடு தூய்மைக் கொப்ப
விளைவாகும் உடல்கட்கு மனதின் தன்மை
வித்தினது பெருமையினை உணரா முன்னம்
வீணாக அளவுமுறை மீறி மாறி
வித்ததனைச் செலவழிப்பார் உயிர் நட்டமாம்
வினைவிளைவாய் நோய்கள்பல உருவெடுக்கும்
வித்துஉயிர் காந்தம்மனம் உடல் இவ்வைந்தும்
விளைவறிந்து விழிப்போடு காத்தல் வேண்டும்

(ஞானக்களஞ்சியம் பா.1502)

காயகல்பம் உள்ளிட்ட உடல்பயிற்சிகளை நாள்தோறும் ஒழுங்காகச் செய்துவந்தால் நோயின்றி வாழலாம். உடலில் உள்ள செல்கள் அனைத்திலும் உள்ள துருவ அமைப்பு சீராகும். மரபு வழியாக வந்த நோய்களைக்கூடச் சில மாதங்களில் போக்கி

நலமடையலாம். நமது வாழ்வில் அனைத்துக் குழப்பங்களுக்கும் தீர்வு கிடைக்கும். மனத்தில் அமைதியும் நிறைவும் கொண்ட வாழ்வு அமையும் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை.

### காயகல்பப் பயிற்சியின் பயன்கள்

- உடல் நலம் சீரடையும். ஆஸ்துமா நோய், சர்க்கரை வியாதி, குடல்புண் மற்றும் மூலம் போன்ற வியாதிகள் அனைத்தும் படிப்படியாக நீங்கும்.
- உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெருகும்.
- முதுமையைத் தள்ளிப்போடவும், முதுமையில் இளமை காத்து இனிய வாழ்வு வாழவும், பயனுள்ள நீள் ஆயுள் வாழ ஏதுவாகவும் அமையும். மாணவர் பருவத்தில் நினைவுக் கூர்மை, ஒழுக்கம், கடமையுணர்வு ஓங்கும்.
- தம்பதியினரிடையே இணக்கமான இனிய உறவு அமையும்.
- மனித வாழ்வில் ஆன்மீக உணர்வு மேலோங்கி வளர உதவும். எல்லா மதத்தினருக்கும் பொதுவானதாகவும் அமைந்துள்ளது.

வாழ்வினை நீட்டித்து, வளம் காத்து நம்மைக் கடைத்தேற்றும் வழியில் இக்காயகற்பப் பயிற்சி விளங்குகிறது என்றால் மிகையில்லை. நாள்தோறும் மூன்று முறை சுமார் மூன்று நிமிடங்களே எடுத்துக் கொள்ளும் இப்பயிற்சி நம்மை 100 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக வளமுடன் வாழ வழியினை அருளுகிறது. சித்தர்கள் போற்றிய இப்பயிற்சியினை நமக்கு அளித்த மகானுக்கு நாம் செய்யும் கடமை, இப்பயிற்சியினை முறையோடு பயின்று நீண்ட நாள்கள் வாழ்ந்து மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்து மகிழ்வதேயாகும்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்! !

# 6. மனவளக்கலை யோகம்

பாமர மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் ஆன்மீகத் தத்துவத்தினைத் தந்தவர் வேதாத்திரி மகரிஷி அதனாலேயே அவர் பாமர மக்களின் ஞானி என்று அழைக்கப்பட்டார். எளிய முறையிலான தியான முறை, தத்துவ விளக்கம், தவநெறிகள் இவையிணைந்த யோகநெறியே மனவளக்கலை என்பதாகும். யோகத்தோடு இயைந்த வாழ்க்கை நெறியினை மகரிஷி இங்கே நெறிப்படுத்தி அளிக்கிறார். வாழ்க்கையின் குறிக்கோளான இறைநிலை அறிவினை அடைவதற்கான பயிற்சி முறைகள்தாம் அகத்தவம், அகத்தாய்வு, குணநலப்பேறு மற்றும் முழுமைப்பேறு ஆகும்.

வேதாத்திரி மகரிஷி மனவளக் கலையினை நான்கு செயல்முறைகளில் அறிமுகப்படுத்துகிறார்.

1) அகத்தவம் (Meditation)

2) அகத்தாய்வு (Introspection)

3) குணநலப்பேறு (Perfection)

4) முழுமைப்பேறு (Sublimation)

மனவளக்கலையின் நான்கு அங்கங்களுக்கும் மனமே விளைநிலம். மனம் தன் திறமையையும் வல்லமையையும் பெருக்கிக் கொள்ளும் பயிற்சிதான் இந்த அகத்தவம். மனம் தன்னைத் தூய்மைசெய்து கொள்ள எடுக்கும் முயற்சிதான் தற்சோதனை என்கிற அகத்தாய்வு. தூய்மையில் மேலும் அடையும் முன்னேற்றம்தான் குணநலப்பேறு. தூய்மையில் பூரணத்தைக் காணும் இடந்தான் முழுமைப்பேறு.

அகத்தவம்; அகத்தவத்தின் பெருமை

1 முதல் 40 அலைச்சுழல் வரை இயக்கக்கூடிய மனம் பெரும்பாலும் வினாடிக்கு 14 முதல் 40 வரை அலைச்சுழலில் புலன் மயக்கத்தில் இயங்குகிறது. புலன்களைத் தாண்டித்தான் மனம்

இறைநிலையை அடைய முடியும். அதற்கு மனஅலைச்சுழல் குறைய வேண்டும். இதற்கு உதவுவதுதான் இந்த அகத்தவப்பயிற்சி. கட்டுப்படுத்த முடியாத தெய்வீக ஆற்றலான மன அலைச்சுழல்களை அகத்தவம் என்ற குண்டலினி யோகத்தால் முறைப்படுத்த முடிகிறது.

மனத்தின் மதி நுட்பத்தினைப் பெருக்குவதற்கான உளப்பயிற்சி அகத்தவம். இந்தப் பயிற்சியே தவம், ஜெபம், யோகம், தொழுகை, அகநோக்கு, ஆன்ம தரிசனம் எனப் பலவாறு அழைக்கப்படுகிறது. தினந்தோறும் சமையல் செய்த பாத்திரத்தைச் சுத்தம் செய்து மறுநாளைக்குப் பயன்படுத்துவது போல மனத்தையும் தினம்தோறும் தூய்மை செய்து அதன் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விட வேண்டும்.

முற்காலத்தில் தவப்பயிற்சிக்குப் பத்துப் பதினைந்து ஆண்டுகள் ஆகும். அந்தச் சமயத்தில் குடும்ப வாழ்க்கையையும் மேற்கொள்வது தவத்தினைத் தடை செய்வதாகும் என்று எண்ணிப் பல ஆண்டுகள் பிரம்மச்சரியம் மேற்கொண்டு வந்தனர். ஆயினும் வேதாத்திரி மகரிஷி எளியமுறைக் குண்டலினி யோகம் மூலம் குடும்ப வாழ்க்கையில் இருந்துகொண்டே அனைவரும் குறுகிய காலத்திலேயே பயன்பெறத் தக்க வகையில் இத் தவப் பயிற்சியினை அமைத்துள்ளார்.

இத் தவப் பயிற்சியினைப் பற்றி மகரிஷி,

அகத்தவம் தீவினையகற்றும் அருள்நெறியை இயல்பாக்கும்
அகத்தவமே இறைவழிபா டனைத்திலும்ஓர் சிறந்தமுறை
அகத்தவமே உயிர் வழிபாடதனை விளக்கும் ஒளியாம்
அகத்தவமே மதங்களெல்லாம் அடைய விரும்பும் முடிவு

(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2-பா.1496)

அகத்தாய்வுப் பயிற்சியின் மூலம் வினைப்பதிவுகளைப் போக்க முடியும். பல பிறவிகளில் விளைவறியாது செயலாற்றிக் கருமையத்தில் சேர்த்துக்கொண்டுள்ள பதிவுகளைத் தவமும் அறமும் இணைந்த ஆன்மீகச் சாதனையால்மட்டுமே தூய்மை செய்துகொள்ளமுடியும். அகத்தாய்வில் மனம் உயிரில் அடங்கி நிலைத்துப் பின் உயிர் நிலையையும் கடந்து தெய்வநிலையில் இலயிக்கும்போது, இரு பதிவுகளான சஞ்சிதம் மற்றும் பிராப்தம் ஆகிய இருவினைகளும் அடியோடு மறைந்துவிடும் என்பதனை வள்ளுவரும் தமது குறளில்,

இருள்சேர் இருவினையும் சேரா இறைவன்
பொருள்சேர் புகழ் புரிந்தார்மாட்டு (குறள் 5)

வினையின் பதிவுகளை எப்படி அறிவது? உடலிலே நோய், உள்ளத்திலே களங்கம் இவையே பதிவுகளின் அடையாளம் என்கிறார் மகரிஷி.

மனிதன் மனிதனாக வாழ முறைப்படுத்தப்பட்ட உளப்பயிற்சியே அகத்தவம் என்னும் இத்தவப்பயிற்சியாகும். அகத்தவத்தில் மன அலை விரைவுச்சூழல் குறைந்து உயிரின் தன்மை உணர, விளைவறிந்த விழிப்பு நிலையில் மனத்தில் களங்கங்களையும், உடலில் தோன்றும் நோய்களையும் அறிந்து அறநெறியில் அதாவது 1) பிராயச்சித்தம் 2) மேல்பதிவு 3) தவம் மூலம் அகற்றிக்கொள்கிறான். இதனையே மகரிஷி,

முன்னோர்கள் செய்த வினைப்பதிவு வித்தில் உண்டு
மூளையிலே உன்செயலின் பதிவனைத்தும் உண்டு
பின்னே நீசெய் வினைக்குப் புலனைந்தும் இயக்கிப்
பெற்ற பழக்கப்பதிவு உண்டு இம்மூன்றும்,
உன்னைநீ உள்ளுணரும் அகத்தவத்தை ஆற்றி,
ஒவ்வொன்றாய்ப் பழிப்பதிவை அகற்றி வரவேண்டும்.
தன்னில் பதிவான வினைப்பதிவுகளை மாற்ற,
தனிக்கப் பொருள், செல்வாக்குப் பயனாகா துணர்வீர்.
(வினைப்பதிவு-ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2-பா.1283)

எனப் பதிவுகளை நீக்கும் முறையைக் கூறுகிறார். மேலும் குர்ஆனிலும்,

எவன் தன்னைப் பரிசுத்தமாக்கிக் கொண்டானோ அவன்
நிச்சயமாகச் சித்தி அடைந்து விட்டான் (குர்ஆன் 91:9)

இதில் பரிசுத்தமாக்கிக் கொண்டவன் என்று கூறுவது தன்னையறிந்தவன். ஞானி வினை விளைவுகளைத் தனது தவத்தின் மூலமாக நீக்கிக்கொண்டவன் என்று எடுத்துக்கொள்வதாகும்.

மாணிக்கவாசகர் இம்மை வாழ்விலே முன்னை வினையிரண்டும் நீக்கும் இறைவனை,

முன்னை வினையிரண்டும் வேரறுத்து முன்னின்றான்
பின்னைப் பிறப்பறுக்கும் பேராளன்-தென்னன்

பெருந்துறையில் மேய பெருங்கருணை யாளன்
வருந்துயரம் தீர்க்கும் மருந்து (*திருவாசகம்* 620 திருவெண்பா)

எனப் போற்றுகிறார்,

அகத்தவம் செய்யும்போது மனமானது புலன்கள் வழியே வெளியே செல்லாது உள்முகமாகச் செல்கிறது. திருப்பி நமக்குள்ளாகவே (Feed-Back) சீவகாந்த சக்தியைப் பாய்ச்சிக்கொள்கிறது. அப்போது வேகம் குறைந்து அமைதி வந்துவிடும். நமது உயிர்ச் சக்தியின்மீது மனத்தை நிலைக்கவைத்துத் தவம் செய்யும்போது பீட்டா அலையில் (14-40 அலைச்சூழல்) என்ற நிலையிலிருந்து ஆல்பா அலை (8-13 அலைச்சூழல்) என்ற நிலைக்கு வந்துவிடும். அந்தநிலை தூக்கத்திற்குரிய நிலையாயினும் விழிப்போடு இருக்கும் நிலை. இதுவே தவம். ஆல்பா நிலையில் விழிப்பு இல்லாமல் உறங்கி விட்டால் அதுவே தூக்கம்.

## தவநிலைகளும் அவற்றின் பயன்களும்

ஆக்கினை: மூலாதாரத்தில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினிச் சக்தியைக் குருவின் தவ வலிமைகொண்டு முதுகுத்தண்டின் வழியாக நெற்றியில் புருவமத்தியில் வைத்து அங்கே உயிரின்மீது அகமுகமாகக் கவனிக்கும் செயலே ஆக்கினைத் தவமாகும். இங்கே உயிரின் அசைவைக் கவனிக்க முடியும். ஐம்புலன் நுகர்ச்சியில் ஊறு உணர்ச்சி என்ற ஒரே புலனாக மட்டும் இயங்கும். வெளிப்பொருட்களில் சிக்கிக் கொண்டிருந்த மனமானது உள்ளே பார்க்கும். அதாவது தன்னையே நோக்கும். இதனையே மகரிஷி,

அன்னவர் உணர்த்திய ஆக்கினைச் சக்கர
அசைவில் சுழலில் அறிவைப் பொருத்த என்
அறிவு ஓர்மையில் நிலைத்து அமர்ந்தது
என்நிலை மறந்து நான் இனிஎச் செயலையும்
எங்கும் எப்போதும் இயற்றாதிருக்கவும்
முன், நிகழ், பின் எனும் முக்காலத்தையும்
முறையாய் இணைந்து நினைக்கவும் பேசவும்
செய்யவும் ஏற்றத் திறன் வளர்கின்றது
உய்ய நல்லறிவின் ஒளிமிகுகின்றது

(தவமுறை அகவல் ஞானமும் வாழ்வும் 367)

## ஆக்கினைத் தவத்தைப் பற்றிய சித்தர்களின் பாடல்கள்

ஔவைக் குறளில் ஔவையார்,

*நெற்றிக்கு நேரே நிறைந்த ஒளிகாணில்*
*முற்றும் அழியாது உடம்பு* *(சிவவாக்கியர் பா.168)*

நெற்றியில் தயங்குகின்ற நீலமாம் விளக்கினை
உய்த்துணர்ந்து பாரடா உள்ளிருந்த சோதியைப்
பத்தியிற் றொடர்ந்தவர் பரமயமதானவர்
அத்தலத் திருந்தபேர்க ளவரெனக்கு நாதரே

காகபுசுண்டர் ஞானம்,

*பாரடா புருவமத்தியே தென்றக் கால்*
*பரப்பிரம்ம மானதோர் அண்ட உச்சி*
*நேரடா முன்சொன்ன நரம்பு மத்தி*
*நிலைத்ததடா சுழிமுனையென்று நினைவாய்ப்பாரு*

அகத்தியர் துறையறி விளக்கம்,

*புருவநடுவே நீதான் ஏறிப்பார்த்தால்*
*பொன்றாத விளக்கொளிதன் பொங்கும்*

சுப்பிரமணியர் ஞானம்,

*தீர்க்கமுடன் ஆதார. வகையும் தாண்டித்*
*திருநயனம் நாசி நெற்றி நடுவே பார்த்துப்*
*போக்கறிந்து இங்கு இந்த நிலை நோக்க வல்லார்*
*புரிசடையோன் தன்னுடைய புதல்வ ராவார்*

பயன்கள்

ஏறுபடி என்ற இந்த ஆக்கினைத் தவத்தினால் விளைவறிந்து செயல்படும் அயரா விழிப்புநிலை கிட்டும். புலன்கள் கட்டுப்படுத்தப்படும். பொருள் அனுபோக நாட்டம் தவிர்க்கும். இதன் பெருமையைச் சித்தர்கள் பசணைமேல் இருக்கை என்றழைக்கின்றனர். ஐந்து ஆதாரங்களுக்கு மேலாக ஆறாவது சக்கரமாக இருப்பதனால் இதனை இப்படி அழைக்கின்றனர். மேலும் மூக்கின்நுனியில் இருப்பதால் முச்சந்தி வீடு, முத்து முகப்பு என்று பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கின்றனர். அழுகணிச்சித்தரும் இதனை,

*முத்து முகப்படியோ முச்சந்தி வீதியிலே*
*பத்தாம் இதழ்பரப்பிப் பஞ்சணையின் மேலிருத்தி*
*அத்தை யடக்கநிலை ஆருமில்லா வேளையிலே*
*குத்துவிளக்கேற்றி என்கண்ணம்மா கோலமிட்டுப் பாரேனோ*

என்று கூறுகிறார்.

### சாந்தி தவம்

உயிராற்றலை ஆக்கினைச் சக்கரத்தில் நிறுத்திப் பழகுதல் தன்னிலை அறிதலையும் உயர்வையும் தரும் என்றாலும் தவக்கனல் பல காரணங்களினால் கட்டுமீறும்போது பலவித விளைவுகளிலிருந்து காத்துக்கொள்ள உயிராற்றலை மீண்டும் அதன் பழைய இடமான மூலாதாரத்திலேயே நிறுத்தி வைத்துக்கொள்ளும் நிலையே சாந்தியோகம் அல்லது சாந்தி தவம் என்னும் இறங்குபடி தவமாகும். இதன்மூலம் தவக்கனலின் அதீதத்தை (Excess) உடல்நலனுக்கும் உள்ளத்தின் நலனுக்கும் பயனாக்கிக் கொள்ளமுடியும். சாந்தி தவத்தில் மனம் விழிப்புநிலையில் உடல்சக்தி மனோ சக்தியாகவும் மனோசக்தி உடல்சக்தியாகவும் மாற்றி மாற்றிப் பயன் துய்க்கமுடிகிறது. எனவே சாந்தியோகத்தில் இருந்து வாழ்த்துக் கூறுவது பயன்தரும் வகையில் அமையும்.

தவ வேகம் உடல் வலுவை மீறும்போது,<br>
தணித்திடவும் வழியுண்டு இதைக்காணாமல்<br>
சிவநிலையை அடைவதற்குத் தவமிருந்து<br>
சித்தியடையா முன்னம் கனல் மிகுந்து<br>
சவநிலையை அடைந்தார் முன்னாளில் பல்லோர்<br>
சற்றுமிப்போதந்த பயம் இங்குஇல்லை<br>
நவயுகத்திற்கேற்றபடி வாழ்க்கை ஊடே<br>
"நான்" என்ற நிலையறியும் மார்க்கம் ஈது.

(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2-பா.1471)

### துரிய தவம்

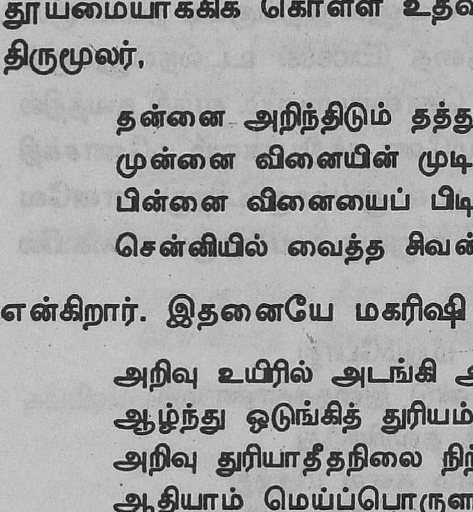
பிரம்மாந்திரச் சக்கரம் என்ற உச்சந்தலையில் உணர்வை நிறுத்தித் தவம் இயற்றுவது "துரிய தவமாகும்". இது இறைநிலைக்கான வாயில் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பிறக்கும்போது உயிர் வரும் வழியாக இருப்பதால் இத்துரியம் கபால வாயில் என்றும், இறக்கும்போது உயிர்போகும் வழியாகவும் இருப்பதனால் இதனைக் கபால மோட்சம் என்றும் கூறுவர். ஆக்கினைத் தவத்தில் தொடு உணர்வு என்ற ஒரு புலனளவில் சுருங்கிய மனமானது துரியநிலையில் அதுவும் மறைந்து மூலநிலையான உயிராகவே கலந்துவிடுகிறது. உயிர் உயிராகவே நின்று தமது அடக்கத்தில் பிரம்மமாக உணர்வு பெறத் துரியநிலைத் தவம் உதவுகிறது. மூளையை ஆயிரம் பகுதிகளாகப் பிரித்த நமது முன்னோர், அங்கு இயற்றப்படும் துரியநிலைத் தவத்தைச்

சகஸ்ராரயோகம் என்று அழைத்தனர். இங்கே உடலுக்கான சுரப்பி என்று சொல்லப்படுகின்ற பிட்யூட்டரி, மனத்திற்கான சுரப்பியான பீனியல் சுரப்பி இரண்டும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆகவே ஆன்மா தனது பழிச்செயல் பதிவுகளிலிருந்து தூய்மை பெற இத்தவம் சித்திக்கிறது. எனவே இங்கே நாம் கொடுக்கும் சங்கல்பம் மற்றும் வாழ்த்துக்கள் செயலாகும். குண்டலினி யோகத்தில் துரியநிலைத்தவம் மிகவும் முக்கியமானது. பிறவி வினைகளைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்ள உதவும் இத்துரியநிலைத் தவத்தினைத் திருமூலர்,

தன்னை அறிந்திடும் தத்துவ ஞானிகள்
முன்னை வினையின் முடிச்சை அவிழ்ப்பர்கள்
பின்னை வினையைப் பிடித்துப் பிசைவர்கள்
சென்னியில் வைத்த சிவன் அருளாளே (*திருமந்திரம் 2611*)

என்கிறார். இதனையே மகரிஷி அவர்களும்,

அறிவு உயிரில் அடங்கி அந்நிலையில் மேலும்
ஆழ்ந்து ஒடுங்கித் துரியம் நிற்க முன்வினைகள்போம்
அறிவு துரியாதீதநிலை நிற்க நிற்க
ஆதியாம் மெய்ப்பொருளாம் அறும்பிறவித்தொடரே
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.1480)




தலை உச்சியில் உணர்வை நிறுத்தித் துரியநிலைத்தவம் இயற்றும்போது உயிர்ச்சக்தி சுழன்று மூளையில் ஒவ்வொரு செல்லிலும் ஊடுருவுகிறது. ஆகையினால் நினைவாற்றல் அதிகரித்து மனஅலைச்சூழல் ஆல்பா அலையில் 8-13 என்ற அளவில் ஒடுங்குகிறது.

*வினாயகர் அகவலில்* ஔவையார் துரியத்தின் மேன்மையை

*சொற்பதம் கடந்த துரிய மெய்ஞ்ஞான*
*அற்புதம் நின்ற கற்பகக் களிறே*

என்றும்,

*கருத்தினில் கபால வாயில் காட்டி*
*இருத்தி முத்தி இனிதெனக்கருளி*

என்றும் பாடியுள்ளார்.

கபால வாயில் என்ற இத்தளத்தில் தவமியற்றும்போது சித்தி, முத்தி கிடைக்கும். மேலும் கர்மவினைகளை அகற்றும் தளமாகவும் விளங்குவதாகவும் ஔவையார் இங்கு உணர்த்துகிறார்.

## துரியாதீத தவம்

துரிய தவத்தில் தன்னை அறிந்து தானாகவே நின்ற உயிரானது தன் மூலத்தை அறிகின்றது. தன் மூலமாகவே ஆகிவிடுகிறது. பிரம்மமாகவே மாறி நிற்கிறது. இந்த நிலைதான் துரியாதீத தவம் என்கிறோம். இது குண்டலினியோகத்தின் முடிவான உச்சி நிலையாகும். மனத்தைப் பேரியக்க மண்டலம் முழுவதும் உள்ள வான் காந்த அலையோடு கலக்கவிட்டுச் சுத்தவெளியாக உள்ள பூரண நிலையோடு ஒன்றும்போது இருப்பு ஆற்றலாக உள்ள இறைநிலையே தம்முள் அறிவாக, இயக்க ஆற்றலாக வந்துள்ள பேருண்மையை விளங்கிகொள்ள முடிகிறது. சுத்தவெளி என்ற இறைநிலையை உணரத் துரியாதீதத் தவமியற்றி மனமானது நுண்ணிய அலையான 1-3 அலைச்சுழல் விரைவு என்ற டெல்டா அளவிற்கு வர அப்போது இறைஉணர்வு கிட்டும். இதனையே மகரிஷி,

இறைநிலையோடு எண்ணத்தைக் கலக்கவிட்டு
ஏற்படும் ஓர் அமைதியிலே விழிப்பாய் நிற்க
நிறைநிலையே தானாக உணர்வதாகும்
நித்தம் நித்தம் உயிர் உடலில் இயங்கு மட்டும்

(ஞானக்களஞ்சியம் பா.1487)

பிரபஞ்சம் முழுவதும் விரிவத்ற்கு வாய்ப்பு எப்போதும் நமக்குக் கிடைப்பதில்லை. அதனால் பயிற்சி மூலமாக விரிவடைந்து அந்த மனவிரிவில் எல்லா நட்சத்திரங்களையும் நம்முள் அடக்கிக்கொண்டு பிரம்மாண்டமான அண்டவெளிக்குள் கட்டுப்படமுடியாத அளவிற்கு விரிவடைந்து, பிரபஞ்சம் முழுவதையும் விரிந்து பார்க்கும் இத்தவத்தை விஸ்வரூபதவம் என்றும் அழைக்கலாம். பின்னர், பிரபஞ்சத்தையும் தாண்டிச் சுத்த வெளியில் ஒன்றிக்கலந்து தவம் இயற்றுவதைச் சிவகளம் அல்லது

சுத்த வெளிக் களம் என்று அழைக்கலாம். இந்தச் சுத்தவெளி, சூனியத்தில் எல்லாமும் ஆன முழுமுதற்பொருளாக உள்ளது. அதுவே பிரபஞ்சத்தைத் தாங்கிக்கொண்டுள்ளது. அதுவே எல்லாம்வல்ல இறையருள், இறைநிலை என்பதை மனத்தினாலேயே உணர்ந்து அறிவதே இத்தவத்தின் நோக்கமாகும்.

துரியாதீத அனுபவ நிலையினை அருள்நந்தி சிவம்,

இந்நிலைதான் இல்லையேல் எல்லாம் ஈசன்
இடத்தினினும் ஈசன் எல்லா இடத்தினினும் நின்ற
அந்நிலையை அறந்தந்த கரணங்கள் அடக்கி
அறிவதொருகுறி குருவின் அருளினால் அறிந்து
மன்னுசிவன் தனையடைந்து நின்றவன்றனாலே
மருவு பசு கரணங்கள் சிவகரணமாகத்
துன்னிய சாக்கிரமதனில் துரியாதீதம்
தோன்ற முயல் சவானுபவம் சுவானுபூதிகமாம்
(அருள்நந்தி சிவம்-திருவிருத்தம் சித்தியார் 286)

எல்லா இடத்திலும் நிறைந்த இறைநிலையினைத் தக்க குருவின் அருளினால் துரியாதீத தவநிலையில் காணலாம் என்கிறார்.

## சிறப்புத்தவங்கள்

மேற்கண்ட நான்கு தவங்களைத் தவிர மனவளக்கலையின் சிறப்புத் தவங்களாக

1) பஞ்சேந்திரியத் தவம் 2) பஞ்சபூத நவக்கிரகத் தவம்
3) ஒன்பது மையத் தவம் 4) நித்தியானந்தத் தவம்
5) இறைநிலைத்தவம்

என்ற இவ்வைந்தும் இருந்துவருகின்றன.

## பஞ்சேந்திரியத் தவம்

ஞானேந்திரியங்களான ஐந்து அறிவுக்கருவிகளான 1) தோல் (தொடுஉணர்வு) 2) நாக்கு (சுவையுணர்வு) 3) மூக்கு (மணம்) 4) கண்கள் (ஒளியுணர்வு) 5) காதுகள் (ஒலியுணர்வு) இவ்வைந்து புலன்களின் மீது மனத்தைச்செலுத்தித் தவம் இயற்றும்போது ஐம்புலன்களின் இயக்கங்கள் செம்மை யடைகின்றன. இதனையே வள்ளுவரும்,

*சுவை ஒளி ஊறு ஓசை நாற்றமென்ற ஐந்தின்*
*வகை தெரிவான் கட்டே உலகு.* (குறள் 27)

என்கிறார். அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் என்ற ஐந்துவகை உணர்வுகளும் ஐந்து ஞானேந்திரியங்களின் தன்மாற்றமே ஆகும்.

நமது உயிராற்றல்தான் இவ்வைந்து புலன்களில் தூண்டப்படுகிறது. எனவே

1) புலன்களானவை நமது உயிர்ச்சக்தி செலவாகும் வழிமடைகள்.

2) உயிரின் செலவே உணர்ச்சிகள்.

3) உயிரின் செலவே இன்பமும் துன்பமுமாக உணர்கிறோம். இதனையே மகரிஷி தமது கவிதையில்,

ஐந்து புலன்கள் மூலம் உயிரின் ஆற்றல்
அழிவதையே இன்பமென உணர்மயக்கம்
சிந்தனையில் உயருங்கால் சீவகாந்தம்
சிதறுவதே ஐயுணர்வென்ற றிந்து கொண்டோம்

(அறிவு தெளிவு-ஞானக் களஞ்சியம் 1396)

என்கிறார். இந்தப் பஞ்சேந்திரியத் தவத்தின் பயன்களாக

1) எண்ணம் சொல் செயலில் ஒழுங்கு உண்டாகிறது.

2) உயிராற்றலின் செலவு உணரப்படுவதால் பொருளுணர்வு (Material Consciousness) விலகி ஆன்ம உணர்வு (Spiritual Consciousness) உண்டாகிறது.

3) விழிப்பு நிலையில் புலன்கள் மூலமாக உயிராற்றல் செலவு பொருள் மயமாவதைத் தடுத்து அமைதியையும் தெளிவையும் தருகிறது.

பஞ்சபூத நவக்கிரகத் தவம்

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, விண் என்ற ஐந்து பௌதிகப் பிரிவுகளின் மீது மனத்தைச் செலுத்தி ஆற்றுவதே பஞ்சபூதத் தவம். மேற்கண்ட பஞ்சபூதங்களிலிருந்து வருகின்ற காந்த ஆற்றல் நமது சீவகாந்த ஆற்றலுடன் இணைந்து வலிமையைப் பெற்றுக்கொள்ள இந்தத் தவம் உதவுகிறது. பஞ்சபூதங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்றுகூடி உயிராகவும் உயிரினங்களாகவும் மனிதனாகவும் வந்துள்ளன. எனவே பஞ்சபூதங்களில் இருக்கும் இயக்கஒழுங்கு (Order of Function) அவற்றின் தோற்றப்பொருளான மனிதனிடமும் மற்ற

உயிர்களிடையேயும் உணர்வாக இருப்பதனால் அனைத்துச் சீவராசிகளுக்கும் இன்ப துன்ப உணர்வு பொதுவானவையே என்று அறிந்து கொள்கிற அறிவு உண்டாகிறது.

உண்டாவி யாலே மதி யமுதமாச்சு
ஊதியே அனல் கொழுத்தி நோய் நீர் வேர்வை
கண்டதென அப்புத்தாரணையீதாச்சு
கற்றேகமானது தாரணையாம் பூமி
விண்டதொரு மேல் வாசல் திறந்தபோது
(செய்யுள் 11 போகர் சிவயோக ஞானம் 12)

ஐம்பூதங்களின் மேல் மனத்தை வைத்துத் தவமியற்றும் போது காற்று பிராணனாகவும், நெருப்பு உடல் நோய் தீர்ப்பதாகவும், நீரானது சக்தியாக மாறியும், நிலமானது உடலைத் திடமாகச் செய்தும் வஜ்ஜிரதேகமாக்கியும், ஆகாயமானது நமது தலைஉச்சியாகிய துரியதளத்தைத் திறக்கச்செய்து அதனுள் ஒளியைக் கண்ணுறச் செய்கின்றன. பிரபஞ்சமாகிய அண்டத்தில் உள்ளவற்றை எல்லாம் இந்தப்பிண்டமாகிய நமது உடலில் இத் தவமுறைகளின்மூலம் நன்கு உணரமுடியும். இதனையே சித்தர்கள் "அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் உள்ளது" என்கின்றனர். வாலைச்சித்தர் தமது ஞானக்கும்மியில் பிண்டமாகிய மண்ணையும், அண்டமாகிய வானையும் இணைப்பதன் மூலம் யோகமார்க்கம் முறையாக ஊக்கம் பெறுவதனை,

மண்ணையும் விண்ணையும் கூட்டிப் பயிர்செய்த
மார்க்கத்தைக் கேளடி ஞானப் பெண்ணே

என்கிறார்.

அண்டபிண்டங்களின் இணைநிலையை அதன் "சமச்சீர் அமைவு" என்கிறார் பேரா.டி.என்.கணபதி[1]. மேலும் மெய்ப்பொருளின் இருகூறுகளான பரம மகத் மற்றும் பரம அணு இவற்றில் பரம மகத் என்பது எல்லாவற்றையும் ஊடுருவி நிற்கும் தன்மை கொண்டது. இதனையே வெட்டவெளி என்று சித்தர்கள் அழைக்கின்றனர். பரம அணு என்பது மிகவும் சுருங்கியது. அதுவே எல்லாச் சக்திகளையும் உள்ளடக்கியதாக விளங்குகிறது.

1. பேரா. டி. என். கணபதி, போகர் பாடல்கள் தொகுதி-1, ப.111.

அதிலிருந்துதான் உயிர்களும் கோள்களும் உண்டாயின. மனிதனுக்கும் பிரபஞ்சத்திற்கும் உள்ள ஒற்றுமை உணர்வு, மனிதனுடைய உணர்வுகளை விரிவடையச் செய்து இயற்கையோடு ஒன்றும்போது பிரபஞ்சங்களோடு உயிர்க்கலப்பு ஏற்படுகின்றது.

அப்போது நானே பிரபஞ்சம் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டுத் தன்னை அறியும் அறிவாகிய ஞானம் பிறக்கிறது. இந்நிலையில் கர்மவினைகள் அகன்று பிறப்பு இறப்பு இவற்றிலிருந்து விடுபடும் முக்தி கிடைக்கிறது. இதுவே முழுமைப்பேறு. தன்னை அறியும் அறிவைத் திருமூலர்,

தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே அர்ச்சிக்கத் தானிருந் தானே

(திருமந்திரம் பா.2355)

என்கிறார். இதனையே சிவவாக்கியரும்

*என்னகத்துள் என்னை நான் அறிந்துமே தெரிந்தபின்*
*என்னகத்துள் என்னை அன்றி*
*யாதுமொன்றுமில்லையே*

என்கிறார்.

## நவக்கிரகத் தவம்

சூரியன், புதன், வெள்ளி, சந்திரன், செவ்வாய், வியாழன், சனி, இராகு-கேது ஆகிய ஒன்பது கோள்களின் மீது மனத்தைச் செலுத்தித் தவம் செய்வதாகும். சூரியன் மற்றும் பிறகோள்களிலிருந்து வரும் காந்த ஆற்றல் மனித உடலில் அதன் தூரம் மற்றும் அதன் தன்மை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து நமக்கு நன்மை தீமை உண்டாகின்றன. இந்த நன்மை தீமைகள் கருவமைப்பு, கோள்களின் சஞ்சாரம், உணவு, எண்ணம், செயல், விபத்து ஆகியவகையில் இரசாயன மாற்றத்தை உணர்ந்து அறியும்போது அதனின்று உயிர்க்கலப்புப் பெறமுடிகிறது. காப்புப் பெறமுடிகிறது.

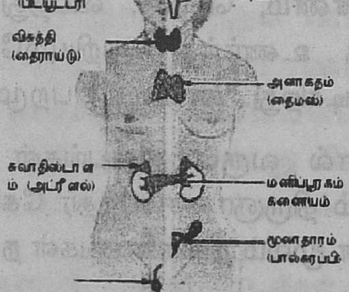
நவகோள்களினால் வரும் துன்பங்கள் நீங்கவும், நீண்ட நாள் வாழ்நாள் பெறவும் திருஞானசம்பந்தர் கோளறுபதிகம் என்ற பதிகத்தினைப் பாடுவதன் மூலம் நவக்கிரகங்கள் நன்மையே செய்யும் என்கிறார்.

வேய்உறு தோழி பங்கன் விட முண்ட கண்டன்
மிக நல்ல வீணை தடவி
மாசறு திங்கள் கங்கை முடிமேல் அணிந்து என்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஞாயிறு திங்கள் செவ்வாய் புதன் வியாழன் வெள்ளி
சனி பாம்பிரண்டும் உடனே
ஆசு அறு நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியார் அவர்க்கு மிகவே
(கோளறு திருப்பதிகம்-திருஞானசம்பந்தர்)

## ஒன்பது மையத்தவம்

இத்தவத்தில் உயிர்ச்சக்தியை உடலுக்குள் உள்ள ஏழு மையங்களான மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை, துரியம் மற்றும் உடலுக்கு வெளியே சக்திக்களம் (பிரபஞ்சக்களம்), சிவகளம் (சுத்தவெளி) என்ற ஒன்பது மையங்களில் வைத்து மனத்தை நிறுத்தித் தவம் இயற்றுவதாகும். உடலிலுள்ள நாளமில்லாச்சுரப்பிகள் மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை மற்றும் துரியம் ஆகிய இவ் ஏழு மையங்களில் நமது உயிர்ச்சக்தி இயங்கும்போது, உடல் முழுவதும் சீரான அழுத்தத்தில் பரவுவதற்கு இந்த ஏழு நாளமில்லாச்சுரப்பிகள் மின்மாற்றிகள் போல இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. ஞானிகள் இவ்வாறு உயிர்ச்சக்தியை மூலாதாரத்திலிருந்து துரியம் வரை ஏற்றிச்செல்வதற்குத் தவத்தினை மேற்கொண்டனர். இவ்வாறு உயிர்ச்சக்தியை உச்சிக்குக் கொண்டு வரும்போது மனமும் அதனுடைய இயக்கமும் சமநிலையை அடைகின்றன. மேலும் உயிர்ச்சக்தி உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் மூளையினுடைய செல்களுக்கும் பரவுகின்றது. எனவே மனிதனின் உடல் மற்றும் மனத்தின் திறமை அதிகரிக்கின்றது.

ஒன்பது மையங்கள்



| | | |
|---|---|---|
| மூலாதாரம் | பால்உணர்வு சுரப்பி- Sexual Gland | புதைபொருள் ஆய்வு, தவசக்தி உடல் சக்தியாக மாறுகிறது. |
| சுவாதிஷ்டானம் | அட்ரீனல் சுரப்பி – Adrenal Gland | புலனுக்கு அப்பாலான அறிவு (ET) |
| மணிப்பூரகம் | கணையம் - Pancreas Gland | பிறர் எண்ணம் அறிதல் - சூக்குமப் பயணம் |
| அநாகதம் | தைமஸ் - Thymus Gland | மனோதிடம், தைரியம், உள்ளுணர்வு |
| விசுத்தி | தைராய்டு சுரப்பி - Thyroid Parathyroid Gland | பிரபஞ்ச இரகசியம் அறிவுக்கு நுண்ணியக்கம் |
| ஆக்கினை | பிட்யூட்டரி சுரப்பி – Pituitary Gland | ஆன்மீக உணர்வு மேம்படுதல் - தன்னிலை உணர்தல் |
| துரியம் | பீனியல் சுரப்பி – Pineal Gland | உயிர் உயிராக நின்று பிரம்மத்தில் கலத்தல் |
| சக்திக்களம் | | மனஅலைச்சூழல் குறைதல் |
| சிவகளம் | | சஞ்சித வினை நீங்கி இறைநிலையில் ஒன்றுதல் |

ஒன்பது ஆதார மையங்கள் தொடர்பான கவிதையினை யோகி சுத்தானந்த பாரதியார்,

மூலாதாரம் முதலடிப்படையாம்
சுவாதிஷ்டானம் சுற்றுத்திண்ணை
மணிப்பூரகமே மண்டப முதலாம்
அநாகத மாகும் அதன்மேற்கூறை
விசுத்தி யாகும் விமலமாம் மாடி
ஆக்கினை யாகும் அதன் மேன்மாடி
அதன் மேலாயிரம் அழகிதழ் மலர்மேல்

புதுவீ டொன்று பொலியுந் துரியம்
அதுவே மாடத் தமர்ந்த கூடமாம்
அதன்மேலுள்ள தகண்டப் பால்வெளி
அதுவே துரியா தீதமாம் விண்ணே
அதிற்கலந் தாலே யானந் தத்துயில்
சுத்த சாந்த ஜோதி சக்தி
மண்டலம் அப்பாலே உண்டாம் அறிவாய்

(சுத்தானந்தர் மந்திரமாலை-சுத்தானந்த பாரதியார் பா.17)

## நித்தியானந்தத் தவம்

இத்தவத்தில் உடலில் உள்ள சீவகாந்தம் எல்லாச் செல்களிலும் பரவவிடப்படுகிறது. நித்தியம்+ஆனந்தம்=பேரின்பம், இந்த நிலையில் தெய்வீக ஆற்றல் என் வயமாகட்டும் என்ற உணர்விலே உள்ளுணர்வாக உணருதல் நித்தியானந்தத் தவம். நமது ஆற்றலை நமக்குள்ளாக உடலில் ஒவ்வொரு இடமாகச் சென்று செயல்படுவதை அனுபவமாக உணரமுடிகிறது.

## இறைநிலைத் தவம்

இறைநிலைத் தவத்தில் மனத்தை விரித்து எல்லையற்ற வெளியில் இறைநிலையோடு ஒன்றிணைந்து தவம் ஆற்றுவதே இறைநிலைத்தவமாகும். இறைநிலையிலிருந்து இறைத்துகள், விண், பஞ்சபூதங்கள் உயிரினங்கள் கடைசியாக மனிதனே இறைநிலையாக வந்த தன்மாற்றத்தை உணர்வாகப் பெறுவதே இத்தவத்தின் நோக்கமாகும். நாள் தவறாமல் இத்தவத்தை ஆற்றும்போது இறைநிலையே பிரபஞ்சமாகத் தன்மாற்றம் அடைந்துள்ளதையும் அதுவே தானுமாக இருக்கக்கூடியதாகவும் உள்ள காட்சியே அகத்துணர்வாக நிலைத்துவிடுகிறது. இக்காட்சியில் மனித மனம் மதம், அரசியல், பொருள் போன்ற பற்றுதல்களிலிருந்து விடுபட்டு ஒன்றிணைந்த அன்பும் கருணையுமான பேரறிவாக ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்கிறது. இதுவே மனத்தின் முழுமைப்பேறு. இத்தவத்தில் உயிரின்மீது அன்பும் கருணையும் உண்டாகின்றன. மனஅலைச்சுழல் குறைந்து அமைதி உண்டாகிறது.

## அகத்தாய்வு

அகத்தாய்வின் அவசியம்-அகம்+ஆய்வு=அகத்தாய்வு. அகம் என்பது எண்ணங்களின் பதிவு. இருப்பாயுளின் கருமையம். ஆய்வு

என்பது பயிற்சியின் மூலம் கருமையத்தைத் தூய்மை செய்து கொள்வது. தற்சோதனை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மனிதன் தன் கருமையத்தில் பதிவாக அமைந்துள்ள வாழ்க்கைக்கு முரணான செய்கைகளால் விளைந்த விளைவுகளை மாற்றிக் கருமையத்தில் தூய்மை செய்துகொள்ளத் தேவையான பயிற்சிச் சாதனை முறைகளே அகத்தாய்வு என்னும் பயிற்சிமுறையாகும். இந்த அகத்தாய்வின் மூலம் ஒவ்வொரு செயலின் முடிவிலும் விளைவைக் கணித்துச் செயலில் தவறு இருந்தால் இனி அத்தவறு மீண்டும் எழாவண்ணம் மனத்தில் உறுதி செய்து கொள்ளவேண்டும். நலமாக இருந்தால் அந்த முறையை அழுத்தமாக மனத்தில் பதிவு செய்து கொள்ளவேண்டும். மனிதனின் துன்பங்கள் அனைத்திற்கும் விளைநிலமாக இருப்பவை 1) தன்முனைப்பு 2) பாவ பதிவுகள் 3) மயக்கம். இவை முறையே ஆணவம், கன்மம், மாயை என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

- தன்முனைப்பு நீங்க உண்மை நிலையான இறைநிலையை உணரவேண்டும்.
- பாவப்பதிவுகளைப் போக்க நல்ல செய்கைகளைச் செய்து மேல்பதிவுகளாகக் கொண்டு தீயபதிவுகளின் எழுச்சிச் செயலுக்கு வராமல் தடுக்கவேண்டும்.
- இவ்வாறு வினைத்துய்மை பெற்று இறைநிலை உணர்வு வந்துவிடும்போது அறிவின் விழிப்பு நிலையில் மாயை என்கிற மயக்கம் விலகிவிடும் என்கிறார் மகரிஷி.

  தெய்வம் + களங்கங்கள் = மனிதன்

  மனிதன் - களங்கங்கள் = தெய்வம்

தன்முனைப்பு

தான்+தனது என்ற விந்தையான தம்பதிகளின் அவலக் குழந்தைகளாக ஆறு தீய குணங்கள் 1) பேராசை 2) சினம் 3) கடும்பற்று 4) முறையற்ற பால்கவர்ச்சி 5) உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை 6) வஞ்சம் ஆகியவை பிறக்கின்றன. இதனை முறையே காமம், குரோதம், மோகம், மதம், மனமாச்சரியம் என்றும் அழைப்பர். இதனை ஆறு நற்குணங்களாக மாற்றும்போது மனிதன் மனிதனாக வாழுகிறான்.

அறிவு தன் தேவை, பழக்கம், சந்தர்ப்பம்
அமைவதற்கேற்ப, ஆறுகுணங்களாகி
அறிவு உடலால் உணர்ச்சி வயப்பட் டாற்றும்
அச்செயல்களின் விளைவே, உலகிலுள்ள
அறியாதோர், அறிவுடையோர் அடையும் துன்பம்
அறுகுணங்கள் தோற்றம் இயல்பறிந்து மாற்ற
அறிவிற்கு அகநோக்குப் பயிற்சி தேவை
அவ்வுயர்ந்த பயிற்சி பெற்று அமைதி கொள்வீர்.

(ஞானக் களஞ்சியம் 1607)

## அறுகுணச்சீரமைப்பு

அறுகுணச்சீரமைப்பு என்பது உணர்ச்சிநிலையில் நமது செயல்களை, களங்கங்களைப் போக்கிக் கொள்வதற்கான பயிற்சியே ஆகும். பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் போன்ற களங்கங்களை முழுமைநிலையில் மாற்றி அமைக்கும் பொருட்டுப் பேராசை நிறைமனமாகவும், சினம் பொறுமையாகவும் கடும்பற்று ஈகையாகவும், முறையற்ற பால்கவர்ச்சி கற்பு நெறியாகவும், உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை நேர்நிலை உணர்வாகவும் இறுதியாக வஞ்சம் மன்னிப்பாகவும் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

## அகத்தாய்வின் ஐந்து ஆய்வுப் பயிற்சிகள்

1. எண்ணம் ஆராய்தல்
2. ஆசை சீரமைத்தல்
3. சினம் தவிர்த்தல்
4. கவலை ஒழித்தல்
5. நான் யார் (தன்னிலை விளக்கம்) அறிதல்

## எண்ணம் ஆராய்தல்

எண்ணத்தை எண்ணத்தால் எண்ணி எண்ணி
எண்ணத்தின் இருப்பிடம் இயல்பும் கண்டு
எண்ணத்தை எண்ணத்தில் நிலைக்கச் செய்தால்
எண்ணமே பழக்கத்தால் தெளிந்து போகும்
எண்ணமது எழும்போதே இது ஏன் என்று
எண்ணத்தால் ஆராய்ந்தால் சுலபமாக

எண்ணத்தின் காரணமும் விளைவும் காணும்
எழும் எண்ணம் யாவும் நற்பயனாய் மாறும்
(ஞானமும் வாழ்வும்-யோகம், பா.75)

எண்ணம் எழக்காரணங்கள்

தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலை, பிறர்மனத் தூண்டுதல், கருவமைப்பு, தெய்வீகம் என்ற ஆறும் எண்ணம் எழக் காரணங்களாம். எண்ணத்தின் காரணத்தை முதலில் அறிந்துகொண்டு, அந்த எண்ணம் செயலானால் உண்டாகும் விளைவு நமக்கோ அன்றிப் பிறர்க்கோ நன்மை விளையும் பட்சத்தில் அவ்வெண்ணத்தை மனத்தில் நிறுத்திச் செயல்படுத்த முனையவேண்டும். தீமைதரும் பட்சத்தில் அவ்வெண்ணத்தை வேண்டாம் என்ற விழிப்பு நிலையில் சங்கல்பம் செய்துகொண்டு அதை விட்டுவிட வேண்டும்.

ஓர் எண்ணம் தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ பிற்காலத்திலோ அறிவுக்கோ, மனத்திற்கோ உடல் உணர்ச்சிக்கோ துன்பம் விளைவிக்காமல் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு துன்பம் தராத எண்ணங்கள் நல்ல எண்ணங்கள். தீய எண்ணங்களை விலக்கி நல்ல எண்ணங்களுக்கு ஊக்கம் கொடுக்க வேண்டும். செயலுக்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

ஆசை சீரமைத்தல்

ஆசைகள் மூன்று 1) மண்ணாசை 2) பெண்ணாசை 3) பொன்னாசை

மண்மீது பெண்துணையால்
பொன்கொண்டே வாழ்கின்றோம்
மாற்றுவதேன் மூவாசை
மதிகொண்டே பயன் கொள்வோம்
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1555)

ஆசையை ஒழிக்கமுடியாது. நம்மில் எழும் ஆசைகளை ஆராய்ந்து துன்பம் விளைவிக்கக்கூடிய முறையற்ற ஆசைகளைக் களைந்து, நமக்கும், சமுதாயத்திற்கும் நன்மை அளிக்கக்கூடிய ஆசைகளை நிறைவேற்ற ஆசையை ஒழுங்குப்படுத்தக்கூடிய பயிற்சியே ஆசை சீரமைத்தல்.

இச்சை எழும்போதே காரணம் கண்டிடு
இச்சை முடித்திடச் சூழ்நிலை பார்த்திடு
இச்சை முடிந்தால் எழும் விளைவை யூகி
இச்சை முறையாய் இயங்கும் அமைதியில்

(இச்சை-ஞானக் களஞ்சியம் பா.1553)

சமுதாயத்திற்கு நலம் சேர்க்கும் ஆசை நமக்கும் வாழ்வில் முன்னேற்றத்தைத் தருமானால் அது மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசையாகும். ஆயினும் அதை நிறைவேற்ற, அதன் விளைவை அனுபவிக்கும்போதும், அதன் மீது தீவிரப்பற்று வைக்காமல் அதனை ஒரு கடமையாகக் கொள்ளுதல் வேண்டும். தேவையான ஆசையானாலும் நன்மையே பயப்பதானாலும் தன்வயம் இழந்து அதன்மேல் எண்ணுதல் முழுமையான நன்மையே தராது.

இந்த ஆசை தேவைதானா? நிறைவு செய்து கொள்ள வாய்ப்பு வசதி உள்ளதா? நிறைவு செய்யும்போது பின்விளைவு நன்மை தருமா? தீமை தருமா?

ஆசை தேவை. நிறைவு செய்ய வசதி உள்ளது. நிறைவேற்றும்போது பின் விளைவு நன்மையே அளிக்கும் எனில் அந்த ஆசையைச் செயலாக்கத் தீவிரம் காட்டலாம். திட்டமிடுதல் - செயல்படுத்துதல் மூலம் வெற்றி பெறலாம்.

தேவையில்லாத ஆசை, நிறைவு செய்ய வசதி இல்லாத ஆசை, பின்விளைவு தீங்காக முடியும் ஆசைகளை விட்டுவிட வேண்டும். இந்த ஆசைகளை விட்டுவிடுவேன் என்று தெளிவாக எண்ணித் தவம் செய்து சங்கல்பம் செய்து கொண்டு ஆசையினைச் சீரமைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

சினம் தவிர்த்தல்

சீரமைக்கப்படாத ஆசை செயலாகாமல் தடைப்படும் போது அத்தடையை வெல்ல எழும் உயிரின் வேகம் சினமாக மாறுகிறது. தடைப்பட்ட ஆசை சினமாக மேலெழும்பும்போது அத்தடையை உடைத்து விடவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் நம்மைச் சார்ந்தவர்களை மனைவி, மக்கள், சமுதாயத்தில் நமக்கு வேண்டியவர்கள் இவர்களில் எவர்க்கேனும் துன்பம் விளைவிக்க நேரிடும். அப்படிப்பட்ட சினத்தை விலக்கிக்கொள்வது அல்லது தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது இல்லையேல் அது நம்மையே கொல்லும். இதனையே திருவள்ளுவர்,

தன்னைத்தான் காக்கின் சினம் காக்க காவாக்கால்
தன்னையே கொல்லும் சினம் (வெகுளாமை, குறள் 305)

என்கிறார்.

எந்தச் சூழ்நிலையிலும் ஒருவனைச் சினம் அணுகவில்லை எனில் அவன் ஞானியாகிறான் என்கிறார் மகரிஷி. சினம் அறும் இடத்தில் அருள்தோன்றும்-ஆன்மீகச் சாதனைக்கு எதிரான ஒன்று சினம். எனவே வள்ளலாரும்,

*அப்பா நான் வேண்டுதல் கேட்டருள் புரிதல் வேண்டும்*
*அணுத்துணையும் சினம் காமம் அடையாமை வேண்டும்*

என்று சினம் அடையாத தன்மை வேண்டும் என்று இறைவனிடம் வேண்டுகிறார். அவ்வண்ணமே, அம்பலவாணக் கவிராயரும் தமது அறப்பளீசுர சதகத்தில் தன்னையே கொல்லும் இச்சினத்தைப் பற்றிக்கூறும் போது,

கோபமே பாவங்களுக்கெல்லாம் தாய் தந்தை
கோபமே குடி கெடுக்கும் . . .
கோபமே மறலிமுன் கொண்டுபோய்த் தீய
நரகக் குழியுனிற் றள்ளும்

கோபம் என்ற உணர்ச்சி நிலையில் மனஅலைச் சூழல் வினாடிக்குச் சாதாரண நிலையான 14 சுற்றுக்குமேல் 40 சுற்று என்ற அளவினை நெருங்கும்போது வெளியேற்றப்படும் உயிராற்றலின் அளவு குறைந்து, உடல் தாங்கமுடியாத அளவிற்கு உயிர் ஆற்றலின் அளவும், செறிவும் குறைந்து போகவே மரணம் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தவிர்க்கும்போது சாவும் அங்கே அழிந்து போகும். இதனைப் பாரதியாரும்,

*நாணத்தைக் கவலையினைச் சினத்தைப் பொய்யை*
*அச்சத்தை வேட்கைதனை அழித்து விட்டால்*
*அப்போதே சாவுமாங்கே அழிந்து போகும்*

என்கிறார்.

கோபம் என்ற மனநிலையில் தவமியற்ற முடியாது. மனம் ஒடுங்கி ஒடுங்கி நின்று தவமியற்றிப் பின்னர்தான் சினத்தை வெல்லும்திறன் மனத்திற்குக் கிட்டும். இதனையே இடைக்காட்டுச் சித்தர்,

*மனமெனும் மாடு அடங்கில் தாண்டவக் கோனே முக்தி*
*வாய்த்ததென்று எண்ணேடா தாண்டவக் கோனே*
*இனமென்னும் பாம்பு இறந்தால் தாண்டவக் கோனே யாவும்*
*சித்தியென்றே நினையேடா தாண்டவக் கோனே*

என்கிறார்.

சினம் தன்னை மட்டும் அல்ல தன்னைச் சேர்ந்தவர்களையும் கொல்லும் தன்மை கொண்டது. இதனை வள்ளுவரும்,

சினம் என்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி இனமென்னும்
ஏமாப் புணையைச் சுடும் (குறள் 306)

என்கிறார்.

பிறர் நம்மீது சினம் கொள்ளும்போது நம் மனம் எவ்வாறு வருந்துகிறதோ, அதுபோலவே ஒருவர்மீது சினம் கொள்ளும் அன்பர்கள் படும் வருத்தம், ஒரு சாபமாகவே மாறுகிறது. ஒருவர் நமக்குச் செய்யும் கொடுமைக்கு எதிராக நாம் கொள்ளும் கோபம் என்பது நியாயம் என வைத்துக்கொண்டாலும், அந்தச் சினத்தினால் எப்போதும் நன்மை வந்தது கிடையாது. ஆகவே பழிக்குப்பழி என்பதைவிடத் தீமைவிளைவிக்கும் பகைவர்களை மன்னிக்கும் மனோபாவமே சிறந்தது. ஆகவே,

இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண
நன்னயம் செய்து விடல் (குறள் 314)

என்று வள்ளுவர் வழியே சினம் தவிர்த்தலுக்கு முக்கியத் தீர்வாகும். சினமானது சங்கிலித் தொடர்போலச் சென்று பலருக்கும் துன்பம் விளைவிக்கும் செயலாகவும் அமைந்து விடுகிறது. இது ஒரு தொற்று நோய்போலத் தொடரும் என்கிறார் மகரிஷி. சினத்தினால் வரும் கேடு பற்றி மகரிஷி,

*பிளவு செய் சினம், குருதி அழுத்தம், மார்நோய்*
*பித்து, புண், கண்நோய்கள், தாதுமூளை*
*வளமழிவு செய்யும் . . . . (மாக்கோலம்)*

சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி முறை

1. சினம் யார்மீது வருகிறதோ அவர்களை வரிசைப் படுத்தவும்.
2. ஒவ்வொருவரையும் எடுத்துக்கொண்டு அவருக்கும் நமக்கும் உள்ள உறவு அல்லது தொடர்பு என்ன என்று ஆராய்தல் வேண்டும்.

3. சினத்தின் காரணத்தினை அறிதல் வேண்டும்.

4. மேற்கண்ட காரணத்தில் எனது பொறுப்பு எந்தவகையில் என்று ஆராய்தல் வேண்டும்.

5. சினத்தினால் இதற்கு முன் ஏற்பட்ட அனுபவம் குறித்து ஆராய்தல் வேண்டும்.

6. இவ்வாய்வின் முடிவு அறிந்து இனி இவரிடம் சினம் கொள்ள மாட்டேன் என்று சங்கல்பம் செய்து கொண்டு வாழ்க வளமுடன் என்று அவரை வாழ்த்துதல் வேண்டும். இதுவே இருப்புக் கட்டிய சினம் நீங்க வழியாகும். இதனால் மன்னிக்கும் தன்மை ஏற்படுகிறது. உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் *சீவகாந்தச்* செலவு ஆற்றல் கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது.

## கவலை ஒழித்தல்

உள்ளத்திலே களங்கம்+உடலிலே நோய்=கவலை. உடலுக்கோ மனத்திற்கோ சிக்கல் வரும்போது அந்தச் சிக்கலைச் சந்திக்கப் போதிய திராணி இல்லாத மனநிலையினைக் கவலை என்கிறோம். ஆசை தடைப்படும்போது தன்னில் எழும் சுய பச்சாதாபமே கவலை எனப்படுகிறது. கவலை ஒரு கற்பனை வலை. இன்று கவலையாகத் தெரிவது நாளை கவலையாகத் தெரியாது. தேவைக்கும் இருப்புக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தாலும், அல்லது நாம் பற்றுக்கொண்டுள்ள மக்களுடன் ஏற்படும் கருத்துப் பிணக்கினாலும் கவலை எழுகிறது.

> தப்புக் கணக்கிட்டுத் தானொன்றை எதிர்பார்த்தால்
> ஒப்புமோ இயற்கைவிதி? ஒழுங்கமைப்பிற்கு ஒத்தபடி
> அப்போதைக் கப்போது அளிக்கும் சரிவிளைவு
> எப்போதும் கவலையுற்று இடர்ப் படுவர் இதை உணரார்.
>
> (ஞானக் களஞ்சியம் பாடல் 1573)

இருப்புக்கும் தேவைக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் கவலையாக மாறிற்று. இருப்புக்குத் தகுந்தவாறு தேவையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளும் போது கவலை இருக்காது.

கவலையென்பது உள்ளத்தின் கொடிய நோயாம்
கணக்குத் தவறாய் எண்ணம் ஆற்றலாம்
கவலை யென்பதோ வாழ்வில் சிக்கல் கண்டு
கலங்கி மனம் திகைப்படையும் நிலையாகும்
கவலை உடல்நலம் உள்ள நலன் கெடுக்கும்
கண்முதலாய்ப் பொறி ஐந்தின் வளம் கெடுக்கும்
கவலையினை முயற்சி சிந்தனை இவற்றால்
கடமையினைத் தேர்ந்தாற்றி வெற்றி கொள்வோம்.
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1570)

கவலைக்கான பத்துக் காரணங்களாக மகரிஷி தெரிவிப்பதாவது

கோபம், வஞ்சம், பொறாமை, வெறுப்புணர்ச்சி, பேராசை, ஒழுக்கம் மீறிய காம நோக்கம், தற்பெருமை, அவமதிப்பு, அவசியமற்ற பயம், அதிகார போதை இவைகளினால் உடலில் உள்ள காந்த ஆற்றல் செலவாகிக் கொண்டே இருக்கும். இக் காரணங்களை ஆராய்ந்து நமது உள்ளத்திலே இவை நிலைபெறாமல் செய்யும்போது கவலையை நீக்கமுடியும். திறமையின்மை மற்றும் அச்சம் ஆகிய மனநிலைகள் கவலையைப் பெருக்குகின்றன. திறமையின்மை என்பது விழிப்புநிலை இல்லாத மயக்க நிலை. இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பை அறியாதநிலை மற்றும் தீர்வுகாணத் தக்க கூர்ந்த அறிவின்மை ஆகியவையாம். அச்சம் என்பது தவறான செயல்களின் விளைவைக் கண்டு துணிவு இழந்து வருந்துதல் மற்றும் தனது வாழ்வின் போக்கில் ஊறு விளைவிக்கும் என்ற கற்பனையோடு இருத்தலாகும்.

கவலையை ஒழிக்கத் தேவையான சூழ்நிலைகள்

1. இயற்கை ஒழுங்கமைப்பை அறிந்து கொள்ளுதல்
2. சிந்திக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்
3. தன்னம்பிக்கையோடு இருக்கப் பழகுதல்
4. முயற்சியோடு முனைதல்
5. துணிவோடு இருத்தல்

கவலை வேறு, பொறுப்புணர்ச்சி வேறு. கவலைப்படக் கூடாது என்பதற்காக வந்த சிக்கலை ஏற்றுக்கொண்டு ஆராய்ந்து அறிந்து கவலையைப் போக்கும் நடவடிக்கைகளை எடுக்கவேண்டும். கடமையுணர்வு வந்தால்தான் சிக்கல்களைத் தீர்க்கக்கூடிய அளவுக்குத் துணிவும் தெளிவும் வரும். கடமையைத் தெரிந்து செயலாற்றும்போது கவலை ஏற்படாது.

## கவலையினால் வரும் கேடுகள்

கவலையினால் உயிராற்றல் விரயமாகிறது. இரத்த அழுத்தம், அஜீரணம், குடல்புண், தலைவலி நோய் வருகின்றன. சிக்கலைத் தீர்க்க முடியாமலும் அதன் தன்மைகளைக் கணிக்க முடியாமலும் போகின்றன. அதனால் சிக்கல் பெரிதாகத் தோன்றுகிறது.

## கவலை ஒழித்தல் பயிற்சிமுறை

கவலையைத் தொகுத்துப் பட்டியலிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர்க் கவலையினால் வரும் சிக்கல்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்க வேண்டும். அவையாவன:

அ) அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டிய கவலைகள்-(உ.ம்.) தீராத நோய், மரணம், பொருளிழப்பு முதலியவை.

ஆ) தள்ளிவைத்துப் பொறுமை காட்ட வேண்டிய கவலைகள்-(உ.ம்.) பருவம் வந்தும் மகன் அல்லது மகளுக்குத் திருமணம் ஆகாமை போன்ற கவலைகள்.

இ) அலட்சியப் படுத்திவிட வேண்டிய கவலைகள்- (உ.ம்.) பிறரின் கருத்து வேறுபாடு, பொறாமைப் பேச்சு போன்றவைகள்.

ஈ) உடனே தீர்த்துவிட வேண்டிய கவலைகள்-(உ.ம்.) கடன் தொல்லை, அறுவைச் சிகிச்சைக்கான நோய்கள், பாகப் பிரிவினைக் கோரிக்கை போன்றவைகள். உடனே தீர்க்க வேண்டிய கவலைகளை முன்னுரிமை அடிப்படையில் தீர்க்க முயற்சி எடுக்கவேண்டும். பின்னர்த் தேவைக்கேற்றவாறு மற்ற வகைக் கவலையினைப் பிரித்துக் கொண்டு சிக்கலைத் தீர்க்க வேண்டும்.

## சிக்கலுக்கான தீர்வுகள்

1. அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவற்றை ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். இது மாற்ற முடியாதது.
2. தள்ளிப் போடவேண்டியவற்றினைத் தள்ளிப்போடும்போது காலத்தால் சமுதாயத்தால் இது நடந்துவிடக்கூடும்.
3. அலட்சியப்படுத்த வேண்டிய கவலைகளை ஒன்றுமில்லை என்று விட்டுவிடும்போது காலத்தால் அது மறைந்து விடும்.
4. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியவற்றைக் காலம் தாழ்த்தும்போது துன்பம் விளையும். சிக்கல் மேலும் சிக்கலாகிவிடும்.

வாழ்வில் இருக்கும் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கமுடியாது. அவற்றை முன் அனுபவம் மற்றும் பயிற்சி கொண்டு தீர்க்கும்போது வாழ்வில் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் பெறமுடியும்.

### தன்னிலை அறிதல்-நான் யார்?

மனிதன் தன்னைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள முயற்சிக்கும் போது மனிதனின் மனம் அமைதியடைகிறது. தன்னைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொண்டபின் மனம் பேரின்ப நிலையிலேயே நின்று இன்புறுகிறது.

நான் யார்? நான் என்பது உடலா? உயிரா? மனமா? இல்லை இவற்றில் உட்கலந்து இருக்கும் அறிவா? உடல் காலத்தால் அழிந்து விடக்கூடியது. ஆனால் காலத்தால் அழியாத மகான்களும் இருந்துள்ளனர். எனவே நான் என்பது உடல் மட்டுமல்ல. உயிர் என்பது விண்களின் கூட்டுதான். உடலில் உயிர் ஓட்டம் நின்று விடும்போது உடலில் இருந்த உயிர் இறை நிலையோடு கலந்து விடுகிறது. ஆக நான் என்பது வெறும் உயிர் மட்டுமல்ல என்பதும் புலனாகிறது. மனமாக இருக்குமா என்று பார்த்தால் உயிர் உடலுக்குள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது தோன்றும் சீவகாந்த ஆற்றல் புலன்கள் வழியாக உணர்வு களாகவும், செயல்களாகவும், மூளையின் வழியாக எண்ணமாகவும் அதுவே மனமாகவும் செயல்படுகிறது. உடலைவிட்டு உயிர் வெளியேறிய பின் மனத்திற்கு என்று தனி இயக்கம் இல்லை. அலையியக்கத்தில் மனமாக இருப்பது அறிவு. எனவே மனம் என்பதும் நான் அல்ல. அறிவுதான் நானாக வந்துள்ளது என்ற தெளிவு பிறக்கிறது. அறிவே தெய்வம். அதாவது இறைநிலை. இறைநிலையின் பேரறிவே மனிதனில் அறிவாக இயங்குகிறது. மனிதனும் விண்துகளின் கூட்டு. விண்துகளோ இறைத்துகளின் தொகுப்பு. இறைத்துகளோ இறைநிலையின் நுண்பகுதி. எனவே எனக்குள்ளும் இறைநிலை இருக்கிறது. அதுவே மற்ற மனிதர்களிடமும் உள்ளது. ஆகவே மற்றவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் துன்பம் இறைநிலைக்குக் கொடுப்பதாகும். ஆகவே இந்நிலை விடுத்துப் பிறரிடம் அன்பும் கருணையுமாக இருப்பது இறைநிலைத் தன்மையைத்தான் அடைந்துவிட்ட பெருமையாகும். இதனையே மகரிஷி தமது கவிதையில்,

நான்யா ரென்றே வினவ நல்லுடலும் உயிர், அறிவு
நல்லிணைப்பியல்பாய்க் கூடியொரு நாட்டமுடனே ஒலிக்கும்

ஊன்உடலே வாகனமாம் உள்ளியங்கும் ஆற்றல் உயிர்
வான்கடந்த மெய்ப்பொருளே வாலறிவாம் அதுவே நான்
(ஞானமும் வாழ்வும் பா.324)

என்கிறார்.

மனிதன் இறந்த பிறகு உடல்தான் அழிகிறது. உயிரும் அறிவும் அழிவதில்லை. எந்த ஒன்றை உருவாக்கவும் அழிக்கவும் முடியாதோ அது இறையாற்றலாகவே இருக்க முடியும். ஆகவே உயிரும் அறிவும் இறைநிலையே. ஆகவே இறைநிலையே தானாகவும் இருக்கிறது. இது ஆப்த வாக்கியங்களான தத்வமஸி, அகம் பிரம்மாஸ்மி, பிரக்ஞானம் பிரம்மம் என்று அழைக்கப் படுகின்றது. இறைநிலையே மனிதர்களிடத்தும் எல்லா உயிர்களிடத்தும் அறிவாகவும் உயிராகவும் இருக்கிறது என்ற உண்மையை உணர்ந்த பாரதியாரும், காக்கை குருவி எங்கள் ஜாதி என்றும், திருமூலர், ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன் என்றும் அழைத்தனர்.

கிரேக்கத் தத்துவ அறிஞர் சாக்ரடீஸ் இதனை உன்னையே நீ அறிவாய் என்கிறார். உபநிடதக் கருத்தான கண்ணால் காணமுடியாதது எதுவோ? எதைக்கொண்டு கண் அதைக் காண்கிறதோ அதுவே பிரம்மம் என்று அறி என்ற கருத்தினையொத்த குறளில் திருவள்ளுவரும்,

ஐயப் படாஅது அகத்தது உணர்வானைத்
தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல் (குறள் 702)

என்கிறார். இதனையே மகரிஷி,

அவனின் இயக்கம் அணுவாற்றல்
அணுவின் கூட்டுப் பக்குவம்நீ
அவனில்தான்நீ, உன்னில் அவன்
அவன் யார்? நீயார்? பிரிவேது?
அவனை மறந்தால் நீ சிறியோன்
அவனை நினைத்தால் நீ பெரியோன்
அவன் நீ ஒன்றாய் அறிந்த இடம்
அறிவு முழுமை அது முக்தி
(ஞானமும் வாழ்வும் பா.2)

என்கிறார். வாழ்வின் நோக்கமே இறைநிலை அறிதலான தன்னை அறிதலேயாகும். தன்னை அறியாத வாழ்வு பயனற்ற வாழ்வு ஆகும்.

வள்ளல் பெருமான் அருளிய உபதேசத்தில் ஒன்று தனித்திரு. உலக எண்ணங்களிலிருந்தும், ஆசைகளிலிருந்தும் விடுபடாமல் தனித்திருத்தல் சாத்தியமில்லாதது. ஒருவன் தான் யார் என்ற மெய்யுணர்வு நிலையில் தனித்தன்மையிலிருந்து இறைநிலையை உணர்ந்து அதிலிருந்து மாறுபடாதிருத்தலே தனித்திரு என்பதாகும். இங்கே நான் யார் என்று அறிதலுக்குத் தனித்திரு அவசியமாகிறது. உலகப் பற்றுதலை விட்டு இறைநிலையோடு ஒன்றாதல் அதுவே தனித்திருத்தல். தனித்திருந்து தன்னை உணர்பவனே இறைவனை உணரமுடியும். வரப்புயர என்று சொன்னால் வரப்புயர நீர் உயரும், நீர் உயர நெல் உயரும் என்பது போலத் தனித்திரு என்று சொன்னாலே தன்னை உணர் (நான் யார்?), அதனால் இறைநிலையை உணர் என்ற பொருள் புலப்படுகிறது. தான் வேறு இறைநிலை வேறு இரண்டும் இணைந்த ஒன்றான நான் யார் தத்துவமே இறைவன் வேறு தான் வேறு என்றில்லாத ஒரே (தனி) நிலையே தனித்திரு என்ற வள்ளலாரின் கோட்பாடேயாகும்.

## குணநலப்பேறு

குணம்+நலம்+பேறு=குணநலப்பேறு. குணம் (Quality) தரம், மனிதனின் உள்ளார்ந்த தன்மை. அதனின்று அமைந்த செயல்பாடுகள் எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றும் சேர்ந்த தன்மையே மனிதனின் குணம் என்பதாகும்.

நலம்-நன்மையை அளிக்கக்கூடிய குணம்-நற்குணம்-தனக்கும், பிறருக்கும், சமுதாயத்திற்கும் நன்மையே அளிக்கக்கூடிய குணநலன்.

பேறு என்றால் கிடைப்பதற்கரிய ஒன்று-அதைப் பெறுவதே பேறு. ஒரு மனிதன் நற்குணம் பெறுவதால் தனக்கும் பிறருக்கும் நலம் அளிப்பதால் அதனைக் குணநலம் என்றும், அதனைப்பெறுவது பேறு என்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி கூறுகிறார். மேலும் நற்குணங்களைப் பெறுவது என்பது ஒருவனுக்குப் புதிய பிறவியை எடுப்பதாகும். கிடைத்தற்கரிய பேறாகக் கருதுவதாகவும் மகரிஷி கூறுகிறார்.

## அறிவாட்சித்தரம் (Personality)

மூன்று வயதிலிருந்து இன்றுவரை நாம் செய்த செயல்கள் நமது கருமையத்தில் பதிவாக-மேலடுக்குப்பதிவாகப் பதிவாகி உள்ளன. இதனைப் பிராப்த கர்மம் என்பர். அதுபோலவே

பெற்றோர்கள் மூலமாகக் கருவழியாக வந்த பதிவுகள் கருவமைப்புப் பதிவுகள். இதனைச் சஞ்சித கர்மம் என்பர். இந்த இரண்டும் சேர்ந்த ஒரு மனிதனின் குணநலனே அவனது அறிவாட்சித்தரம் ஆக அமைவதாக மகரிஷி விளக்குகிறார்.

## முழுமைப்பேறு (Sublimation)

மனிதனின் முழுமைபெறாத இறைநிலைத்தன்மை என்பது குற்றங்கள் நிறைந்த விலங்கினத்தன்மை. நான்குவகைக் குற்றங்கள் 1) வதைத்தல் 2) கொலைசெய்தல் 3) பிறர்பொருள் கவர்தல் 4) பிறர் வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தை அழித்தல். தான் தனது என்ற தன்முனைப்பு (Ego) மனிதனுக்கு ஊழ்வினையாக வந்துள்ளது. அது மனிதனுக்கு வேண்டாத ஆறுகுணங்களை உருவாக்குகிறது. இதனை அறுகுணசீரமைப்பாக மாற்றும்போது மனிதன் முழுமை பெறுகிறான்.

தவநிலையில் நாம் நமது குறைகளை ஆராயும்போது நமது பேராசை நிறைமனமாகிறது. சினம் பொறுமையாகிறது. கடும்பற்று ஈகையாகிறது. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி கற்பாக மாறுகிறது. வஞ்சம் மன்னிப்பாகிறது. அவன் தன்முனைப்பு அகந்தை நீங்கித் தான் பரம்பொருளின் அம்சம் என உணர்கிறான். தன்னை அறியும் இந்த நிலையே வள்ளலாரின்

*தன்னை அறிந்து இன்பமுற வெண்ணிலாவே*
*ஒரு தந்திரம் நீ சொல்ல வேண்டும் வெண்ணிலாவே*

என்ற கேட்ட நிலையாகும்.

ஒரு காலத்தில் எல்லோருக்கும் கிடைக்காத அகத்தவம் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக் கலை மன்றங்கள் மூலமாகச் சாதி மதப் பாகுபாடு இல்லாத வகையில் அனைவருக்கும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மனவளக்கலைப் பயிற்சியினை அறிந்து கொண்டபிறகு ஒவ்வொருவரின் வாழ்விலும் ஒரு நல்ல முன்னேற்றம் இருப்பதைக் காணமுடிகிறது. அகத்தவத்திற்குப் பிறகு, மன அமைதியுடன் எல்லாச் செயல்களையும் சிறப்பாகச் செய்யமுடிகிறது. அகத்தாய்விற்குப் பிறகு, தீய எண்ணம் விலகி நல்ல எண்ணங்கள் செயல்படுகின்றன. அதுபோலவே ஆசைகளைச் சீரமைத்துத் தேவையில்லாத ஆசைகளை விட்டுவிட முடிகிறது. சினம் தவிர்த்தல் ஆசை சீரமைத்தல் மூலம் நமது செயல்பாடுகளை மாற்றிக்கொண்டு வாழ்வில் மகிழ்ச்சியினைப் பெறமுடிகிறது.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

# 7. மந்திர யோகம்

மந்திரம், தந்திரம், யந்திரம் இம்மூன்றும் சித்தர்கள் இறைவனைத் தொழும் மார்க்கங்களாகும். மருத்துவத்திலும் மணி மந்திரம் மருந்து என்ற மூன்றில் மந்திரத்தைச் சித்த மருத்துவ முறையிலும் ஈடுபடுத்தியுள்ளனர். மந்திரத்தை உருப்போடுதல், தந்திரத்தைப் பழக்கிக் கொள்ளல், யந்திரத்தைப் பாதுகாப்பிற்காக வைத்துக்கொள்ளுதல் என இம்மூன்று தத்துவங்களையும் சித்தர்களும் ஞானிகளும் உருவாக்கித் தந்துள்ளனர். எந்த நேரத்திலும் மந்திரம் பலிக்கும் தன்மையினையும் உருவாக்கித் தந்துள்ளனர் சித்தர்கள்.

மந்திரம்-மந்+திரம். மந்=மனது. திரம்=உறுதி. மனத்தை உறுதியாக்கிக்கொள்ளும் முறையே மந்திரம். தந்திரம்-தன்+ திரம்=தன்னை உறுதியிலே நிறுத்திக்கொள்ளுதல் தந்திரமாகும். சித்தர்கள் காட்டில் தவம் செய்வதற்கும், கொடிய விலங்குகளின் தாக்குதல்களிலிருந்து தங்களைக் காத்துக்கொள்ளவும் அஞ்சாமல் ஒரு நிலையில் நிற்பதற்கும் மந்திரங்களை உச்சரிக்கும் முறையினைப் பயின்று பழகியிருந்தனர்.

ஒலிக்கு உருவம் உண்டு என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து. ஒலி வடிவைப் பலமுறை உச்சரித்து உருவேற்றி உள்ளத்தை வலுபடுத்திக் கொள்வதற்கே மந்திரங்களை உருவாக்கியிருந்தனர் சித்தர்கள். பலமுறை உருப்போடுவதற்கு உருவேற்றுதல் என்று பெயர். மந்திர எழுத்துக்களை ஆயிரம், இலட்சம் கோடி என்ற கணக்கிலே உருவேற்றிக் கொள்ளும்போது உள்ளம் உறுதி பெறுகின்றது. தாம் சொல்வது பலிக்கும் காரியம் கைகூடும் என்றளவிலே உள்ளம் உறுதி பெறுகின்றது. இந்த நம்பிக்கையும் உறுதியும் அவர்களை ஒரு நிலையில் கலங்காமல் நிற்கவும் நடக்கவும் உதவுகின்றன.

மந்திரங்களும் அவைகளை உச்சரிக்கும் உருவேற்றும் முறைகளும் சித்தர் நூல்களிலே காணப்படுகின்றன.

*நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையின் கிளந்த*
*மறைமொழி தானே மந்திரம் என்ப*

என்பது தொல்காப்பியம் மந்திரம் பற்றிக்கூறும் கூற்றாகும். முனிவர்கள் கட்டளையிடும் முறையிலே கூறிவைத்திருக்கும் பொருள் மறைந்திருக்கும் மொழியே மந்திரம். மந்திர ஒலிகள் உரத்த சப்தத்துடனும் பயங்கர ஓசையுடனும் அதட்டல் உருட்டல் ஒலிகளுடனும் அமைக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணமுடிகிறது. உதாரணமாக ஓம் கிரீம் கிலீம்.

மந்திர சக்தியால் ஆற்றலை அடைந்தவர்கள் எதைக்கண்டும் பயப்படமாட்டார்கள். தவத்திற்காகவும் மூலிகை முதலான பொருட்களுக்காகக் காடுகளில் அலைய நேரிடும்போது நச்சுப்பிராணிகள், கொடிய விலங்குகள் மற்றும் கெட்ட சக்திகளிடமிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள இம் மந்திரங்களை மன உறுதியுடன் வேகமாகவும் மிகுந்த உக்கிரத்துடன் உச்சரிக்கும்போது பயங்கர ஒலிகளைக் கேட்டு நச்சுப்பிராணிகள், விலங்குகள் விலகியோடும். இந்த உச்சரிப்பின் உருவம் அவைகளைத் தாக்கும் வல்லமை பெற்றிருந்தது என்பது சித்தர்கள் நூல்களில் காணப்படும் ஆய்வாளர்கள் கருத்தாகும்.

மந்திரங்கள் என்பவை பொருளற்ற வெற்று ஒலிகள் என்ற ஒரு கருத்து நிலவுகிறது. மந்திரங்கள் ஒலிகளின் கோவை என்பதும் அவற்றுக்கு வெளிப்படையான பொருள் ஏதுமில்லை என்பதும் உண்மைதான். யோகப்பயிற்சி அற்றவர்களுக்கு அவற்றின் பொருள் விளங்காது. ஆனால் ஒருவன் தனது சமய நெறிகளையும் தான் சார்ந்திருக்கும் மரபையும் நிலை நிறுத்திக்கொள்ள இந்த மந்திர அட்சரங்கள் பயன்படுகின்றன. மனத்தை ஒடுக்கி ஒருமுகப்படுத்துவதற்கான ஊன்று கோலாக அவை திகழ்கின்றன. வெளிப்படையாகப் பொருள் விளங்காத இந்த மந்திர அட்சரங்கள் யோகிகளுக்குப் பெரும் கருத்தை விளக்குவனவாக அமைந்துள்ளன. தமிழ்ச் சித்தர் மரபிலே மந்திரத்தின் இந்தப் பொருள் விளங்காத தன்மைதான் அதன்-தனித்தன்மையாக அதன் உட்பொருளும் உண்மைப் பொருளுமாக அமைந்துள்ளது. அந்த உண்மைப் பொருளே அப்பாலுக்கப்பாலாய் வெட்டவெளியாய் வெறும் பாழாய் அமைந்துள்ளது என்கிறார் டி.என். கணபதி[1] தமது தமிழ்ச்சித்தர் மரபு நூலில்.

மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம் என்று சித்தர்கள் கூறுவது மொழிகளைக் கடந்த இறைவனை, மொழியைக் கொண்டு வழிபடும்போது சொற்களில் மாத்திரம் எல்லாம் அடங்கிவிட்டன அல்லது உருவேற்றுதலில் மாத்திரம் எல்லாம் அடங்கிவிட்டன என்று நாம் எண்ணிவிடக் கூடாது. மனதினால் செய்ய வேண்டிய ஒருமை வழிபாட்டை மறந்து விட்டுச் சடங்குகளுக்கு மாத்திரம் முக்கியத்துவம் அளிப்பதையே சித்தர்கள் கண்டித்துள்ளனர் என்பது அறிஞர்கள் மற்றும் சித்தர் இலக்கியங்களில் மிகமிக அரிய ஆற்றல் வாய்ந்த மந்திரச் சொற்களைக் கையாண்டுள்ளனர். மொழியையும், பொருளையும் கடந்து வரம்புகளைத் தாண்டிய ஒலிக்குறியீடுகளே இம் மந்திரச் சொற்கள். இத்தகைய ஒலிக்குறியீடுகளுக்கு ஆன்ம ஆற்றல் இருப்பதை உலக நாடுகள் பலவற்றிலுள்ள விஞ்ஞானிகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர். மந்திரங்கள் எல்லா மொழிகளுக்கும் உரியவை. மேலும் ஒரு மொழியின் நீள அகல வரம்பிற்கு அப்பாற்பட்டவை இம் மந்திரங்கள்.

சித்தர்கள் ஒலிகளை மந்திரங்களாக உச்சரிப்பதோடு நில்லாமல் அந்த ஆற்றலுக்குரிய கலங்கள் உடம்பில் எங்கே இருக்கின்றன என அறிந்துள்ளனர். மந்திரச் சொற்களை உருவேற்றும் போது உடம்பிலுள்ள ஒலிமையங்களில் அல்லது ஆதாரங்களில் எந்த வகையில் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தி மனஆற்றல் மையங்களை இயக்குகிறது என்பது சித்தர் இலக்கியங்கள் கூறும் உண்மையாகும்.

வெறும் மந்திர உச்சரிப்பினால் மட்டும் சித்தி கிடைத்து விடுவதில்லை. தொட்டுச் சொல்லுதல், இடத்தைக் கொண்டு இயம்புதல், ஆதாரநிலைகளிலே நின்று உச்சரித்தல் என்று பலவாறாக இம் மந்திர இரகசியம் சித்தர் இலக்கியங்களில் பேசப்படுகிறது. வாலை என்றும், திரிபுரை என்றும், புவனாபதி என்றும் திருவம்பலம் என்றும் எத்தனையோ யந்திர மந்திரங்களை எடுத்துச்சொல்லும் சித்தர்கள் மந்திரக் குறியீடுகளை நம்முடைய உடம்பின் எந்த எந்த இடங்களிலிருந்து எவ் உச்சரிப்புக்களை எழச்செய்ய வேண்டும் என்று வகுத்துக்கூறியுள்ளது கவனிக்கத் தக்கது.

எனவே மந்திரங்களின் நோக்கம் என்பது உடம்பும் உள்ளமும் இணைந்த முறையிலே வழிபாடு இயங்கும்போது இறை ஆற்றல்கள் நமக்கு வசமாகின்றன என்பதேயாம்.

1. பேரா.டி.என்.கணபதி, தமிழ் சித்தர் மரபு.

மந்திர யோகம் என்பது புனிதச் சொற்களை மனத்திற்குள்ளோ அல்லது வாய்விட்டோ பாராயணம் செய்வது அல்லது தியானிப்பதும் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் ஆகும். மந்திரங்களை ஒருவர் தாமாகக்கூறுவது ஒருவகை. குருவின் மூலம் தீட்சை பெற்றுப் பக்தியுடன் பாராயணம் செய்வது என்பதே மந்திர யோகம் ஆகும். ஒலிகளை உச்சரிக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றை ஆராய்ந்து பரிசோதித்து நல்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் ஒலிகள் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் ஒலிகள் என இரண்டாகப் பிரிக்கின்றனர். இவற்றில் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் ஒலிகளைத் தவிர்த்து நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் ஒலிகளை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டும் என்று விஞ்ஞான முறையினைச் சித்தர்கள் மற்றும் முனிவர்கள் அறிந்து வைத்திருந்தனர். இந்த வகையில் அறியப்பட்டதே "ஓம்" என்ற மந்திரமாகும்.

தாந்திரிய மரபில் மந்திரயோகம் ஒரு நுட்பமான, திறம்பட்ட கலையாக வளர்ந்தது. தாந்திரியத் திருமறைகளில் மந்திரங்கள் பற்றிப் பேசுவன மந்திரசாத்திரங்கள் என்றும் திபேத்திய தாந்திரிய பௌத்தம் "மந்திராயனம்" என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. மந்திரங்களின் நோக்கங்களாக,

1. துயரங்கள் அணுகாது காக்க, இன்பங்கள் பெருகிட
2. மாயாஜால வழிகளில் பொருட்களை அல்லது விசயங்களைப் பெற
3. ஒரு குறிப்பிட்ட உண்மை (ஒரு தெய்வம் என்பது போல) அல்லது பேருண்மையுடன் இணைந்திட

என்பனவாகும்.

மந்திரம் என்பது உயர்நிலை எய்திய ஞானிகளுக்கு, மகரிஷிகளுக்கு அவர்களது உச்ச விழிப்புணர்வு நிலையில் கிடைத்த இறை வெளிப்பாடுகளே ஆகும்.

மந்திரங்களை வாய்விட்டும் சொல்லலாம் இரகசியமாகவும் கூறலாம், மனத்தால் மனதுக்குள் கூறலாம். மந்திரங்களை எழுதுவது இன்னொரு முறையாகும். விழிப்புணர்வுடனும் ஆழ்ந்தும் அக்கறையுடனும் மந்திரத்தைக் கையாள வேண்டும். விழிப்பு நிலையை அடையாத மந்திரம் வெறும் சப்தமாகவே இருந்துவிடும். மந்திர ஒலியே பரம்பொருளின் இயங்கு வடிவம். ஒலி அல்லது

அலை இயக்கங்கள் மூலமாகவே பரம்பொருள் தனது இருத்தல்களை உண்டாக்குகிறது. இடம் காலம் என்ற நமது பிரபஞ்ச அமைப்பு இங்கனமானதுதான்.

ஒருவகையில் யோக, தியானமுறைகளில் மந்திரயோகமே எளிது எனலாம். இருட்டிற்கும் திருடருக்கும் பேய்க்கும் பயந்த இளைய காந்திக்கு அவரது செவிலித்தாய் ரம்பா "இராம நாமம்" எல்லாத் தீமைகளையும் விரட்டும் என விளக்குகிறார். மந்திரத்தை நம்பாத காந்தி, மந்திரத்தை உபதேசித்த செவிலித்தாயை நம்பி இராம நாமத்தைக் கூற ஆரம்பித்தார். அதுவே அவரது ஆன்மீகப் பாதையாயிற்று. கோட்சேயின் குண்டுக்குப் பலியான போதும் உயிர்பிரியும் நேரத்திலும் அவர் இராம நாமத்தை உச்சரிக்க மறக்கவில்லை. இருட்டுக்கு அஞ்சிய காந்தி உலகின் மாபெரும் சாம்ராச்சியத்தை ஆயுதமின்றி அகிம்சை வழியில் எதிர்க்கும் மனத்திணிவைப் பெற்றார். அவருக்கு இந்த மந்திர சக்தி ஒரு ஊன்றுகோலாக அமைந்தது எனலாம்

தீய விளைவுகளிலிருந்து நம்மைக் காக்க மந்திரம் இருவழிகளில் பயன்படுகிறது.

1. பகைவரையும் தீயவரையும் வாழ்த்துதல். அதனால் அத்தீமை செயல் இழக்கிறது. வாழ்க வளமுடன் என்ற வேதாத்திரிய மந்திரத்தைக் கொண்டு வாழ்த்தும்போது பகைவர்களும் மனம் திருந்தி நல்லதே செய்வர் என்பது பலரின் அனுபவக் கூற்றாகும்.

2. அருட்காப்பு (கவசம்) போட்டுக்கொள்ளுதல். தனிநபர் களும் குழுக்களும் தீய புறத்தாக்குதல்களிலிருந்து விடுபட அருட்காப்பை அமைக்கலாம். "அருட்போராற்றல் எல்லா நேரங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் எல்லாத் தொழில்களிலும் உறுதுணையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வழிநடத்துவதாகவும் அமையுமாக" என்ற வேதாத்திரியின் அருட்காப்பு மந்திரத்தைப் பயணத்தின்போதும் இடர்ப்பாடுகள் ஏற்படும்போதும் மனதிற்குள்ளாகச் சொல்லிவர எல்லா இடர்களும் தீரும் என்பது வேதாத்திரியாளர்களின் நம்பிக்கை.

ஓம் என்ற சொல் தீட்சையாக, முறையாக வழங்கப்படும்போது மந்திரமாகிறது. பொருள் அறிந்து, பக்திச்

சிரத்தையுடன் மந்திரத்தை உணர்ந்து பயன்படுத்தும்போது பலன் உண்டாகிறது. உலகின் அனைத்துச் சமயங்களிலும் ஆன்மீக மரபிலும் மந்திர யோகம் இடம்பெற்றுள்ளது. கடவுளின் திருநாமங்கள், மகா வாக்கியங்கள், திருமறைகளின் வசனங்கள், வேத உபநிடத வாக்கியங்கள் மந்திரங்களாகப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

நாத விந்து கலாதி நாமோ நம
வேத மந்திர நாதா நமோ நம

என்று அருணகிரிநாதர் மந்திரத்தை "நாதனின் நாமம்" என்கிறார்.

ஒலி மூலங்கள் நமது உடலில் எங்கு மையம் கொண்டுள்ளன என உணர்ந்து அவற்றைத் தூண்டும் வகையிலான ஒலிக்குறிப்புகளை உருவாக்கி மந்திரங்களாக நமது முன்னோர்கள் அளித்துள்ளனர்.

மந்திரங்களின் பொருள்=மொழிப்பொருள் + ஒலிப்பொருள் என இருவகைப்படும். மந்திரங்கள் உச்சரிக்கும் முறை

1. வாயினால் சப்தமாய் உச்சரிக்கும் போது அது வைகரி என்று அழைக்கப்படுகிறது.
2. உதட்டால் உச்சரிக்கும்போது உபான்ஸு என்றும்
3. மனதால் உச்சரிக்கும் போது மானசீகம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இதில் மானசீகம் அதிகப் பலன்களைத் தரவல்லது. மானசீகமாக உச்சரிக்கும்போது உள்மனதில் ஊடுருவி உடலெங்கும் பரவிப் பின் உடலைத்தாண்டிப் பிரபஞ்சத்தில் அதிர்வுகளை உருவாக்கி, உள்மனத்தையும் பிரபஞ்சத்தையும் இணைக்கிறது. இம் மந்திர அதிர்வுகள் நொடிக்கு நாலு இலட்சம் கிலோ மீட்டர்கள் வேகத்தில் பரவுவதாக அறியப்படுகிறது.

மந்திரத்தை மனதின் திறம் என்பர். மனத்தை உறுதிசெய்ய மந்திரம் பயனளிக்கிறது. மந்திரங்களை உச்சரிக்கும்போது அந்தந்தப் பீஜங்களுக்கான உடல் உறுப்பின்மீது சித்தத்தை நிறுத்தித் தொடர்ந்துகூற அம் மந்திரங்களுக்கான பலனை முழுமையாகப் பெறமுடியும். இப் பீஜங்கள் மற்றும் தானங்களைத் தக்க குருவின் மூலமாகவே தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

## மந்திரத்தைப் பற்றி மகரிஷியின் கருத்து

ஓர் உருவத்தை மனதிலே நினைக்க வேண்டுமானால் அந்த உருவத்தைப்போல மனம் இருக்க வேண்டும். என்ன பலனை அடைய வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ அந்த அலை நீளத்திலும் எண்ணிக்கையிலும் ஏற்றவாறு மனம் நுண்ணியக்கத்திற்கு வரவேண்டும். அதற்கு ஏற்றமுறையில் ஒலி அமைப்பு எழுத்துக்கள் உள்ளன. அவ் எழுத்துக்கள் பிரம்ம எழுத்தோடு சேர்த்து மொத்தம் 51. அவ் 51 எழுத்துக்களில் சில எழுத்துக்களைத் தொடர்ந்து ஓதிக்கொண்டே இருந்தால் நாடி நரம்புகளுக்கெல்லாம் உயர்சக்தி இயக்கத்தை ஏற்படுத்தி மனத்தை அந்த நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது என்பதை நீண்ட கால ஆராய்ச்சிக்குப்பின் கண்டுபிடித்தார்கள். அதற்கு மந்திரம் என்று பெயர் கொடுத்தார்கள்.

## நாதமோபாசனை

நாதம்+உபாசனை-பிரபஞ்சம் நாதமயமானது, எல்லாப் பொருட்களுக்கும் ஒலி உண்டு. ஒலி ஒளிகளைக் வைத்துத்தான் நாம் பொருட்களின் இருப்புக்களை உணர்கிறோம். சர்வ வியாபியான இந்தச் சுத்தவெளியில் முழுவதுமாக நிறைந்துள்ள இறைநிலையை ஒலி வடிவிலே நம் முன்னோர்கள் கண்டார்கள். அந்த ஒலிதான் பிரணவம் என்றும் ஓம் என்றும் ஓங்காரம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நமது நாபிக்கமலத்தை ஆதாரமாக வைத்து உடல் முழுவதும் அதிஅற்புதமான ஓசையாகிய ஒலி அலைகளை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கும் ஓம் என்ற பிரணவ மந்திரத்தை மனதில் உருவேற்றி உபாசிக்கும்போது அதனுடைய சக்தியையும் மகிமையையும் நாம் பெறலாம் என்பது மகான்களின் கூற்றாகும். பிரணவ மந்திரம் மற்ற மந்திரங்களுடன் சேர்ந்து ஒலிக்கும்போது மற்ற எல்லா மந்திரங்களுக்கும் பிராண சக்தியை அளிக்கிறது. ஹாரன் என்கிற ஒலி எழுப்பும் கருவியிலிருந்து வெளிவரும் ஓசை அடிப்படையில் ஒன்றாக இருக்கும்போதும், அந்தக் கருவியின் அமைப்பிற்கேற்ப ஒலி வித்தியாசம் வருவதுபோல ஓம் என்ற பிரணவ நாதம் ஏக ஒலி வடிவமாக இருப்பினும் ஜீவன்களின் கண்ட நாள அமைப்பு வித்தியாசங்களுக்கு ஏற்ப நாதமும் வித்தியாசப்படுகிறது.

தில்லானா மோகனாம்பாள் திரைப்படத்தில் ஒரு காட்சியில் மனோரமா நாதஸ்வர வித்வானாக வரும் சிவாஜிகணேசனைப்

பார்த்து உங்க நாதஸ்வரத்தில் வரும்மாதிரியே நாதமானது என்னுடைய நாதஸ்வரத்திலும் வருமா என்று கேட்க நாதஸ்வரம் வெறும் கருவிதான்; நாபிக் கமலத்தில் நாம் கொடுக்கும் அழுத்தம் ஒலிஅலைகளாக நமது தன்மைக்கேற்ப நாதஸ்வரத்திலே நாதமாக வெளிவருகிறது என்று சிவாஜி கணேசன் பதிலளிப்பது இங்கே கவனிக்கத்தக்கது.

இந்த அடிப்படையில்தான் வாய் பேசாதவர்களையும் பேச வைக்கும் மந்திரங்களை நமது ஞானிகளும் சித்தர்களும் உருவாக்கினார்கள். மாணிக்க வாசகரும் திருவாசகத்தில்,

பூசுவதும் வெண்ணீறு பூண்பதுவும் பொங்கரவம்
பேசுவதும் திருவாயால் மறைபோலும் காணேடீ
பூசுவதும் பேசுவதும் பூண்பதுவும் கொண்டென்னை
ஈசன் அவன் எவ்வுயிர்க்கும் இயல்பானான் சாழலோ

(திருவாசகம்-திருச்சாழல் 255)

என்ற பாடலை மந்திரமாக உருவேற்றி மனனம் செய்யும்போது பேச இயலாத ஊமைகளும் பேசுவதற்கும், வாக்கு வலிமைபெறவும் உதவுவதாக அமைகிறது. ஈழ நாட்டு அரசனின் ஊமை மகளைப் பேச வைக்கும் சமய வாதத்தில் பௌத்தக் குருமார்களுடன் வாதாடித் தில்லையில் நடராசப் பெருமான் முன்னிலையில் மாணிக்க வாசகர் அரசனின் மகளை இப்பதிகத்தினைப் பாடிப் பேச வைத்தார்.

ஓங்கார ஒலி ஒவ்வொரு ஆதாரச் சக்கரங்களிலும் தசவித நாதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பல வித நாதங்கள் ஒலிக்கப்படும் இந்த உடலில் இந்தச் சப்தங்கள் நமது புலன்கள் கொண்டு உணர முடியாத சூக்குமமானவை. மனம் ஒடுங்கிய நிலையில் இந் நாதங்களில் மனம் இலயிக்கும்போது இச் சப்தத்திலேயே மனம் அடங்கிவிடுகிறது. குண்டலினிச் சக்தியை மேலெழுப்பி அனாகத சக்கரத்தில் மனத்தை வைத்து உணரும்போது அலைகளை உண்டாக்கும் ஒலியினை உணர முடியும். இந்த நிலையில் மனம் அடங்கி அமைதியடைகிறது.

தியான யோகத்தினால் இறைவனை அடைவது போன்று மந்திர ஜபத்தால் மந்திரப் பொருளாகிய இறைவனை அடைவது "மந்திர யோகம்" என்பதாகும். வால்மீகியும் அனுமானும் "ராமா" எனும் தாரக மந்திரத்தைச் செபித்து யோக நிலையைக் கண்டனர்.

வட இந்தியாவில் இராதாஸ்வாமி சமய நெறி என்ற ஒரு நெறி உள்ளது. அதில் உள்ளவர்கள் தம் செவிகளுக்குப் புலனாகும் ஆன்மீக ஒலிகளில் ஒன்றித் தியானம் செய்கிறார்கள். இந்தத் தியானத்திற்கு, "சப்த தியானம்", "ஒலி யோகம்" என்று பெயர்.

நம்முடைய உள்ளங்களில் எழும் கருத்துகளை மற்றவர் களுக்கு உணர்த்த மனிதர்களால் உருவாக்கப்பட்ட வார்த்தையின் இணைப்புக்கள் உச்சரிப்பு பாஷை பேச்சு என்று பலவகையில் சொல்லப்படுகின்றன. "ஆயினும்" மந்திரம் அவ்வாறல்லாமல் ஆதியும் அந்தமுமில்லாமல் அண்டங்களிலும் பிண்டத்திலும் சதா ஒலித்துக்கொண்டேயிருக்கும் ஓங்காரப் பிரணவ ஒலியின் பிரதிபலிப்புத்தான்.

மூலாதாரம், நாபி, இதயம், கண்டம், நாக்கு நுனி, உச்சி போன்ற இடங்களில் சதா ஒலித்துக்கொண்டிருக்கும் மந்திர ஓசைகள் "பீஜா அட்சரங்கள்" என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த அட்சரங்களுக்கு முன்னே ஓம் என்ற பிரணவ மந்திரத்தைச் சேர்க்கும்போது மந்திரம் பரிபூரண சக்தியுடன் விளங்குகிறது.

மந்திரங்களை ஓதிவரும்போது நம்மைச் சுற்றிலும் ஓர் அலை உருவாக்கப்படுகிறது. இந்த அலைக்கு ஆக்கவும், அழிக்கவும் சக்திகளுண்டு. நாம் மந்திரத்தை ஒருமையுடன் ஓதும்போது நமது மனம், புத்தி விசாலமடைந்து பிரபஞ்சச் சக்திகளுடன் இணையும்போது நமது அறிவும் ஆற்றலும் பன்மடங்கு பெருகுகின்றன. அப்போது நமது எண்ணமும் சொற்களும் தவறாமல் பலிக்கின்றன. எந்த நோக்கத்திற்காக மந்திரத்தைப் பயன்படுத்துகிறோமோ அந்த நோக்கம் நிறைவேறுகின்றது.

வருண மந்திரத்தால் மழையை உண்டாக்குவது, காயத்திரி மந்திரம் போன்ற மந்திரங்களை ஓதி நோய்களைக் குணமாக்குவதை இன்றும் நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். பழங்காலத்தில் போர்க்களத்தில் மந்திர சக்தி வாய்ந்த அஸ்திரங்களைப் போர்க்கருவிகளாகப் பயன்படுத்தியதாகவும் மந்திர சக்தியால் பறக்கும் விமானங்களை இயக்கியதாகவும் புராணங்களிலிருந்து அறிய முடிகிறது.

பக்தி யோகத்தில், நித்திய வழிபாட்டில், மந்திரம் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றிருக்கிறது. யோக மார்க்கத்திலும் மந்திரங்களின் உதவியால் மூலாதாரத்திலிருந்து குண்டலினிச் சக்தியை எழுப்பி,

சகஸ்ராரத்தில் நிறுத்தி, இறைநிலையை அறிய முடிகிறது. அதன் மூலம் பிறவிப்பிணிகளை நீக்கி ஞானத்தையும் இறையனுபவங்களையும் தரும் இத்தகைய மந்திரங்களை "உத்தம மந்திரங்கள்" என்று அழைக்கின்றனர்.

மனத்தைப் புறத்தே ஓடாதவாறு அகவழிப்படுத்தி மூலாதாரம் முதலிய ஆறு ஆதாரங்களில் நிறுத்திப் பழக வேண்டிய நெறியே பிரத்தியாகாரம் என்ற அட்டாங்க யோகத்தின் ஒரு பயிற்சியாகும். பிரத்தியாகாரத்தில் மூலாதாரத்தில் மனத்தை வைத்து நிறுத்திப்பழக மந்திரம் சிறந்த சாதனமாகும். இதுவே பிரசாத மந்திரம் என்பதாகும். இது சுத்தப்பிரசாதம். மூலப்பிரசாதம், தத்துவப்பிரசாதம், ஆதிப்பிரசாதம், ஆத்மப்பிரசாதம் என்று ஐவகைப்படும். இதில் ஆத்மப்பிரசாதம் செபிக்காத மந்திரம் என்ற ஹம் சம் என்ற இரு எழுத்துக்களைக் கொண்ட அசபை மந்திரமாகும்.

மூச்சுக்காற்று "ஹ" என்ற ஒலியுடன் வெளிப்படுகிறது. "ஸ" என்ற ஒலியுடன் உள்நுழைகிறது. இதுவே ஹம்ச மந்திரமாகும். இந்த மந்திரத்தை எல்லா உயிர்களும் செபிக்கின்றன. இந்த ஹம்ச மந்திரத்தைக் குருவின் மூலமாகச் சுழுமுனை வழியில் ஸம் ஹம் என மாற்றி உபயோகிக்கும்போது அதுவே மந்திரயோகமாகிறது.

### பிரணவ மந்திரம்

மந்திர யோகம் என்றால் மனத்தினால் நிறுத்தி நினைப்பவனைக் காத்து இறைவனோடு சேர்க்கும், இறைவனோடு ஒன்றறக் கலக்கும் நெறி. இதில் ஓம் என்பது தாரக மந்திரமாகும். தாரகம் என்பது தாண்டுவது அல்லது கடப்பது என்று பொருள்படும். கப்பல் கடலைக் கடக்க உதவுவதால் அதற்குத் தாரகம் என்ற பெயரும் உண்டு. சம்சாரமாகிய கடலைக் கடக்க இந்தப் பிரணவ மந்திரம் உதவுகிறது. ஓம் என்பது ஏகாட்சரமாகும். அகர முதலாகிய ஐந்தும் பிரிப்பின்றி ஒன்றாகவே உச்சரிக்கப் படுவதால் ஓரெழுத்து மொழியாகும்.

ஓம் என்ற மந்திரத்திலிருந்தே எல்லா வேதங்களும் மந்திரங்களும் பிறந்தன. எனவே இதனைச் செபித்தால் எல்லா மந்திரங்களையும் செபிப்பதால் உண்டாகும் பயனை அடையலாம். பிரம்மா, ஓங்காரத்தைச் செபித்ததால் பிரம்மரிஷி பட்டம் பெற்றார் என்றும், ஓங்காரத்திற்குப் பொருள் அறியாததால் முருகன்

பிரம்மனைத் தலையில் குட்டிச் சிறையில் அடைத்தான் என்றும் கந்தபுராணம் தெரிவிக்கிறது. இந்தப் பிரணவ மந்திரத்தைத்தான் சிவனுக்கு முருகன் குருவாக இருந்து உபதேசித்தான் என்பதும் வரலாறு.

ஓம் என்பது அ+உ+ம என்ற மூன்று பதங்களை உடையது. இதில் அ=அகாரம், உலகமெல்லாம் பரவி அதுவதுவாய் விளங்கி இரண்டாவது பதமாகிய உகாரத்தால் உடம்பினுள் பொருந்திச் சிவசக்தியாய் மூன்றாவது பதமாகிய மகாரத்தால் தோன்றுகின்ற ஒலியோடு பொருந்துவது. இதனைச் சாக்ரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, - விழிப்பு, கனவு, உறக்கம் என்று கூறுவர். பிரணவத்தினைத் திருமூலர் திருமந்திரத்தில்,

ஓரெழுத் தாலே உலகெங்கும் தானாகி
ஈரெழுத் தாலே இசைந்தங் கிருவராய்
மூவெழுத் தாலே முளைக்கின்ற சோதியை
மாவெழுத் தாலெ மயக்கமே உற்றதே (*திருமந்திரம்* 885)

என்கிறார். பிரணவ மந்திரத்தைப்பற்றி வேதாத்திரி மகரிஷி,

ஓங்கார நிலையினிலே "மௌனம்" என்போம்
உச்சரிப்பில் அதனையே "சப்தம்" என்போம்
(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2 பா.1627)

மேலும், பிரணவத்தின் இரகசியத்தைப் பற்றிக்கூறும்போது மகரிஷி,

ஓங்காரம் என்ப துயிர் ஓசையாகும்
ஒடுங்கி மூலங்காண அதுவே மெய்யாம்
ஓங்காரத்தில் உயிரை ஒடுக்க வென்றால்
"ஓ" வென்ற எழுத்ததனை முதலில் நீக்கு
ஓங்காரம் அடக்க நிலை பெற்ற தாங்கே
உடனே நீ மகரமெய்யின் ஓசை நீக்கு
ஓங்காரத்தில் உயிர்மெய் நிலைகள் தேர்ந்து
உட்பொருளே நீயாவாய் அனுபவம் ஆம்
(ஞானக்களஞ்சியம் பாகம் 2 பா.1633)

அனைத்து ஒலிகளும் பிறப்பதற்குண்டான அடிப்படையே ஓம் என்னும் பிரணவ மந்திரம்தான். ஓம்-அகார உகார மகாரம் - சூரியன் சந்திரன் அக்கினியைக் குறிக்கிறது. இவை முறையே கிரியா சக்தி, இச்சா சக்தி, ஞானசக்தி ஆகியவையாகவும் குறிக்கப்படுகின்றன.

கணபதியின் முகம் ஓம் எனும் பிரணவ மந்திரத்தைக் குறிக்கும். கணபதியின் இருகண்கள் ஓ வின் இரு சுழிகளையும் தும்பிக்கை ஓவின் இரண்டாம் சுழியிலிருந்து மூன்றாம் சுழிக்கு வந்து ம் வரை சொல்வதைக் குறிக்கும். அதனால் புருவமத்தியான கண்களுக்கு நடுவில் நம் கவனத்தைச் செலுத்தி ஓம் என்ற பிரணவ மந்திரத்தைச் சொல்லித் தியானம் செய்வதன் மூலம் அந்த ஆத்மாவைப் பலம் பெறச் செய்யலாம்.

பிரணவம் ப்ர+நவம்=ப்ர சிறப்பானது நவம் புதுமையானது. சிறந்த புதிய புதிய ஆற்றலைத் தருவது பிரணவம்.

ஓம் எனும் மந்திரத்தில் ஐந்து பூதங்களும் அடங்கும்.

அசரம்-இயங்குநிலை சரம்-இயக்க நிலை

அசரம்+சரம் சராசரம் (உலகம்) தோன்றியது.

இதனைத் *திருமந்திரத்தில்* திருமூலர்,

ஓங்காரத் துள்ளே யுதித்த ஐம்பூதங்கள்
ஓங்காரத் துள்ளே யுதித்த சராசரம்
ஓங்காரத் தத்துயிர் மூன்றும் உற்றன
ஓங்கார சிவப ரசிவ ரூபமே (2677)

என்று கூறுவது ஓங்காரம் ஒலியினின்று தோன்றுவது-வழி வழியாக ஏனைய மெய்கள் தோன்றும்-அம்முறையினால் ஓங்காரத்தினின்று ஐம்பூதங்கள் தோன்றின என்பதேயாம்.

இந்த ஓங்காரம் "மகா வாக்கியம்'' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மேலும் "ஓம்" மெனும் ஓங்காரம் ஒண்முத்தி சித்தியே என்று திருமூலர் உரைப்பது பிறப்பு-சித்தி சிறப்பு- முக்தி- ஓங்காரத்தாலேயே பிறப்பும் சிறப்பும் உண்டாகும் என்பதாகும்.

மாணிக்கவாசகப் பெருமான் சிவபுராணத்தில்,

*உய்ய என் உள்ளத்தே ஓங்காரமாய் நின்ற*
*மெய்யா, விமலா, விடைப்பாகா*

என்று தம் உள்ளத்தில் உய்ய இறைவன் ஓங்காரமாய் நின்றதாகச் சொல்லுகிறார்.

ஓம், அகரம்-உகரம்-மகரம்-விந்து-நாதம் என ஐந்தாகப் பிரியும் அது ஓங்காரப் பஞ்சகம் எனப்படும். வள்ளல்பெருமான் இதனை,

"ஓங்காரக் பஞ்சகத்தே பாங்காக நடிக்கின்றார"

என்று குறிப்பிடுகிறார்.

வள்ளல் பெருமான் தாம் பெற்ற ஓங்கார அனுபவங்களில் தமக்கு இறைவன் சாகாக் கல்வியைக் கற்பித்து ஏகாக்கர பொருளையும் அருளினான் என்று அருட்பெருஞ்சோதி அகவலில்,

சாகாக் கல்வியின் தரம்எலாம் கற்பித்து
ஏகாக்கரம் பொருள் ஈந்த சற்குருவே
(அருட்பெருஞ்சோதி அகவல் 1070)

ஏகாக்கரம் என்பது ஏக அட்சரமான ஓரெழுத்து மந்திரமான ஓங்கார மந்திரமேயாகும்.

## காயத்திரி மந்திரம்

மந்திரங்களில் தலையாயதாகக் கருதப்படுவது காயத்திரி மந்திரம். இதைத் தொடர்ந்து முறையாக ஜெபித்து வருபவர்களுக்கு நலத்தையும் வளத்தையும் அருளக்கூடியது. மேலும் தீங்கு ஏதும் நேரிடாமல் காக்கிறது. காயத்திரி மந்திரத்தை ஜெபிப்பவரின் மனம், வாக்கு, காயம் ஆகியவற்றால் செய்த பாவங்களை அகற்றிப் பிரம்மத்தை உணர வைக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது. ஞானத்தின் உயரிய நிலையான பிரம்மத்தை உணர வைக்கும் வல்லமையைக் கொண்டுள்ளதால் இதனைப் "பிரம்மோபதேசம்" என்றும் கூறுகின்றனர்.

வேதங்களில் நான் காயத்திரியாக இருக்கிறேன் என்று பகவத் கீதையில் கிருஷ்ணன் கூறுவது இதன் மகத்துவத்தை உணர்த்துவதாக அமைகிறது. இத்தனை பெருமை வாய்ந்த காயத்திரி மந்திரத்தை உலகுக்கு அளித்தவர் விசுவாமித்திரர். இவர் காயத்தையே (உடலை) திரியாக எரித்து மகா மந்திர சக்தியான காயத்திரி மந்திரத்தால் காயத்திரி அம்மனைத் தரிசித்து எண்ணற்ற சித்திகளைப் பெற்றுப் பிரம்மரிஷி என்ற பட்டத்தினையும் அடைந்தவர்.

மந்திரம்: உன்னதமான குறிக்கோளை வேண்டி மந்திரங்களை மீண்டும் மீண்டும் உருவேற்றுதல்

தவம்: உன்னதமான குறிக்கோளுக்காக உடலை வருத்திக் கொள்ளுதல்

வேள்வி: உன்னதமான பொருள்களை உலக நன்மையைக் கருதிப் பயன்படுத்துதல்.

காயத்திரி மந்திரம்

*ஓம் பூர்புவஹ ஸ்வஹ*
*தத் ஸவிதுர் வரேண்யம்*
*பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி*
*தியோ யோநஹ ப்ரசோதயாத்*

இதன் பொருள்: நம்முடைய உயிராற்றலாகவும், துக்கத்தை அழிப்பதாகவும், இன்பமே வடிவாகவும் உள்ள சூரியனைப் போன்ற ஒளிமயமானதும் தனக்கு மேலானதாக வேறு எதுவும் இல்லாததும், நமது பாவங்களை அழிக்கக்கூடியதுமான தெய்வீகப் பரம்பொருளை நாம் நமது மனத்தில் இருத்தித் தியானிப்போமாக. நமது அறிவை அந்தப் பரம்பொருள் நல்வழியில் ஈடுபடுத்தட்டும்.

காயத்திரி மந்திரத்தின் சிறப்புகள்

1. இருபத்து நான்கு அக்ஷரங்களாலான இந்த மந்திரத்தின் சொற்களின் கோர்வை விஞ்ஞான ரீதியில் தொகுக்கப் பட்டுள்ளது. இந்த மந்திரத்தினால் ஓதுபவனின் உள் உறங்கியிருக்கும் கேந்திரங்கள் என்ற சக்திசக்கரங்கள் விழித்துக்கொள்கின்றன. இதனால் சக்தியின் மூலக்கருவறையின் வாயில்கள் திறக்கப்படுகின்றன.

2. இந்த மந்திரத்தில் மூன்று மூலமும் மூன்று அடிகளும் இருக்கின்றன. முதல் அடி பரமாத்மா எங்கும் நிறைந்துள்ளார் என்ற உண்மையைப் பரிந்துரைக்கிறது.

3. இரண்டாவது அடியில் எந்தத் திவ்யகுணங்களைத் தியானிக்கிறோமோ அவை நம்முள் அவதரிக்க வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனை செய்யப்படுகிறது.

4. மூன்றாவது அடியில் நமது புத்திக்குச் சன்மார்க்கத்தைக் காண்பிக்க வேண்டி இந்தத் திவ்ய குணங்களின் சக்தியைத் தியானிக்கிறோம்.

திருவைந்தெழுத்து என்கிற பஞ்சாட்சர மந்திரம்

பஞ்சாட்சரம் பல வகைப்படும் அவை முறையே,

| | |
|---|---|
| தூல பஞ்சாட்சரம் | - நமசிவாய |
| சூட்சும பஞ்சாட்சரம் | - சிவாயநம |

| | |
|---|---|
| அதிசூட்சும பஞ்சாட்சரம் (காரண பஞ்சாட்சரம்) | - சிவயசிவ |
| மகா காரண பஞ்சாட்சரம் | - சிவ சிவ |
| மகா மனு | - சி |

நமசிவாய என்பது வேத முறை; சிவாய நம என்பது ஆகம முறை. நமசிவாய சமயகுரு உபதேசிப்பது; சிவாய நம ஞானகுரு உபதேசிப்பது நமசிவாய சாதாரணப் பக்குவிக் குரியது; சிவாய நம தீவிரப் பக்குவிக்குரியது. நமசிவாய இம்மை மறுமைப் பயன்களை அளிப்பது சிவாய நம; முக்தி பயனை அளிப்பது; அதுவே ஞானசித்தி.

வேத நெறியில் புறவழிபாட்டுக்குரியது ஐந்தெழுத்து மந்திரமாகிய நமசிவாய என்கிற பஞ்சாட்சர மந்திரமாகும். இதில்,

| | | | |
|---|---|---|---|
| ந | - நகரம் | - பிருத்வி | - சுவாதிஸ்டானம் |
| ம | - மகரம் | - அப்பு | - மணிப்பூரகம் |
| சி | - சிகரம் | - தேயு | - அநாகதம் |
| வா | - வகரம் | - வாயு | - விசுத்தி |
| ய | - யகரம் | - ஆகாசம் | - ஆக்கினை |

என்பவற்றைக் குறிக்கிறது. மேலும் *திருமந்திரம்*,

ஐந்தின் பெருமையே அகலிட மாவதும்
ஐந்தின் பெருமையே ஆலய மாவதும்
ஐந்தின் பெருமையே அறவோன் வழக்கமும்
ஐந்தின் வகைசெய் பாலனு மாமே (பா.969)

என்பதில் ஆலயமாவது,

| | |
|---|---|
| கர்ப்பக்கிரஹம் | - சிகரம் |
| அர்த்த மண்டபம் | - வகரம் |
| இடபம் எழுந்தருளிய மகா மண்டபம் | - யகரம் |
| கூத்தபிரான் இருக்கும் மண்டபம் | - நகரம் |
| பலிபீடம் | - மகரம் |

நகார முதலான ஐந்தெழுத்தினை நாதன் நாமம் என்கிறார் திருஞானசம்பந்தர்.

காதலாகிக் கசிந்து கண்ணீர் மல்கி
ஓது வார்தமை நன்னெறிக் குய்ப்பது

வேத நான்கினும் மெய்ப்பொரு ளாவது
நாதன் நாமம் நமசி வாயவே. (நமசிவாயத் திருப்பதிகம் பா.1)

மாணிக்கவாசகரும் இந்த ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தைப் பிறவியை நீக்கும் மந்திரம் என்கிறார்.

நானேயோ தவம் செய்தேன் சிவாயநம எனப்பெற்றேன்
தேனாய் இன்அமுதமாய்த் தித்திக்கும் சிவபெருமானை
தானே வந்தென துள்ளம் புகுந்தடியேற் கருள்செய்தான்
ஊனாரும் உயிர் வாழ்க்கை ஒறுத்தன்றே வெறுத்திடவே
(திருவாசகம்-திருவேசறவு-6)

மேலும் திருஞானசம்பந்தர் ஐந்தெழுத்தின் மகிமையைப் பற்றிக் கூறும்போது கூற்றினை உதைத்துக் காக்க வல்லது ஐந்தெழுத்து மந்திரம் என்கிறார். இதுவே காலசம்ஹார மூர்த்தியாக வந்து திருக்கடையூரில் மார்க்கண்டேயனுக்காகக் காலனை உதைத்துச் சம்ஹாரம் செய்தது.

துஞ்சலும் துஞ்ச லில்லாத போழ்தினும்
நெஞ்சக நைந்து நினைமி னாடொறும்
வஞ்சக மற்றடி வாழ்த்த வந்தகூற்
றஞ்ச வுதைத்தன வஞ்செ ழுத்துமே
(திருஞானசம்பந்தர் பஞ்சாக்கரத் திருப்பதிகம்)

திருமூலர் பஞ்சாட்சரத்தின் மகா மனு "சி" என்னும் சிகாரத்தை நாயோட்டு மந்திரம் என்கிறார். நாம் நாயைத் துரத்தும்போது சீ என்கிறோம். அதுவே சிகாரமான "சி"யைக் குறிக்கிறது. இது நான்கு மறைகளின் வேதம், நாதன் இறைவனின் இருப்பிடம் என்றும் முடிவில் ஜோதிஸ்வரூபம் என்றும் கூறுகிறார்.

நாயோட்டு மந்திரம் நான்மறை வேதம்
நாயோட்டு மந்திரம் நாதன் இருப்பிடம்
நாயோட்டு மந்திரம் நாதாந்த ஜோதி
நாயோட்டு மந்திரம் நாம் அறியோ மன்றோ (திருமந்திரம்)

## பஞ்சாட்சர யோகம்

ஆசனத்தில் அமர்ந்து வலது மூக்குத்துவாரத்தை வலது கட்டை விரலால் மூடி இடது மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாகக் காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துச் சிவ சிவ என்று எட்டு முறை சொல்லும்வரை மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து, இடது மூக்குத்

துவாரத்தை வலது கையின் ஒற்றை விரலால் மூடி, சிவ சிவ என்று 32 தடவை எண்ணும்வரை மூச்சை நிறுத்திப்பின் வலது மூக்கின் வழியாகப் பதினாறு முறை சிவ சிவ என்று சொல்லிப் பதினாறு முறை எண்ணும்வரை காற்றை விடுதல் வேண்டும். இது பஞ்சாட்சரத்தைக் கொண்ட ஒரு பிராணாயாமப் பயிற்சியாகும். இதில் சிவ என்பது இரண்டு மாத்திரை, எட்டுமுறை சிவ சிவ என்று சொல்லும்போது 16 மாத்திரை அளவு மூச்சினை உள்ளிழுத்து (பூரகம்), 32 முறை சிவ சிவ என்று 64 மாத்திரை அளவுக்கு மூச்சினை நிறுத்திப் (கும்பகம்) பின்னர் 16 முறை சிவ சிவ என்று 32 மாத்திரை அளவுக்கு மூச்சினை வெளியிட வேண்டும் (ரேசகம்). பிராணாயாமம் செய்யும் போது மனமானது பிராணனோடு அடங்கிப் பொருந்தி இருக்கப் பிறப்பு இறப்பு இல்லை என்பது யோகிகளின் கூற்றாகும்.

சரவணபவ மந்திரம்

சரவணபவ மந்திரம் ஷடாக்ஷர (ஆறு எழுத்து) மந்திரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆறு எழுத்துகளைக் கொண்ட இந்த மந்திரத்தின் முதல் எழுத்து ச-சகலவிதமான செல்வங்களையும் குறிக்கின்றது. "ர" என்ற எழுத்து கல்வியையும் ஞ்வஞ் என்ற எழுத்து சுகத்தையும் "ண" என்கிற நான்காவது எழுத்து சத்ரு நாசத்தையும் "ப" என்ற எழுத்து யமபயத்தை வெல்லுவதாகவும் "வ" என்ற ஆறாவது எழுத்து சகலவிதமான வியாதிகளிலிருந்து நம்மைக் காத்தருளும் ஆற்றல் பெற்றவை.

சரம் - நாணல்

வனம் - காடு

பவ - தோற்றமளிப்பவை

"சரவணபவ" என்ற சடாக்ஷர மந்திரம் மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை ஆகிய ஆறு ஆதாரங்களையும் குறிப்பதாக உள்ளது. பஞ்ச பூதப் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு அருள்ஞானப் பெருவெளியைக் காட்டும் அற்புத மந்திரமே சரவணபவ ஆறெழுத்து மந்திரம். இது செல்வம், கல்வி, முக்தி, பகைவெல்லல், வெற்றி, ஆரோக்கியம் முதலிய ஆறு நற்பலன்களை அளிக்க வல்லதாக அமைந்துள்ளது. முருகனுக்கு மூலமாகிய ஆறெழுத்து அதை உரைப்பவர்களுக்கு வல்வினையும் தொல்வினையும் தேயும் பிறவிப்பெரும் பிணி நீங்கும்

இம்மை நலமும் மறுமை இன்பமும் உண்டாகும் என்கிறார் அருணகிரிநாத பெருமான் தமது *திருப்புகழில்.*

*இசைப் பயில் சடாக்ஷர மதாலே*
*இகபர சௌபாக்யம் அருள்வாயே*

என்று அருளுகிறார்.

மேலும் பாம்பன் குமரகுரு சுவாமிகள் இவ் ஆறுஅட்சர மந்திரத்திலும் ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்கள் பொருந்தி விளங்கி நிற்கும் என்கிறார்.

*துய்ய மூலமும் குய்யமும் தொப்புளும்*
*மெய்அநா கதமும் மின் விசுத்தியும்*
*மைய்யமான லலாடமுமாய் நிற்கும்*
*ஐயனார் பெயர்ஆ றக்கரங்களே*

## ஓம் நமோ நாராயணாய

சிவவாக்கியர் கூறும் மந்திரம் ஓம் நமோ நாராயணாய என்ற எட்டெழுத்து மந்திரமாகும். இது அஷ்டாக்ஷரம். இதை மனத்தில் நினைத்துக்கொண்டு நூறு தடவை உருவேற்றி உரைக்கும்போது பஞ்சமா பாதகங்களும் பஞ்சுபோல் மறைந்துவிடும். ஓம் என்பது ஓரெழுத்தாகவும் நம என்பது ஈரெழுத்தாகவும் நாராயணாய என்பது ஐந்தெழுத்தாகவும் ஆக மொத்தம் எட்டெழுத்தும் சேர்ந்து நாராயண அஷ்டாக்ஷரம் எனப்படும். இதைத் தொடர்ந்து கூறிவர நிறைந்த ஆயுள் கிடைக்கும். எல்லாவித ஆபத்துக்களும் நீங்கும். தீமைகள் துன்பங்கள் தொடரா. முக வசீகரம் கிடைக்கும். எல்லாச் செல்வங்களும் கிட்டும். காலையில் இந்த மந்திரத்தைக் கூறுபவன் இரவில் செய்த பாவத்தை நாசம் செய்கிறான். மாலையில் கூறுபவன் பகலில் செய்த பாவத்தை நாசம் செய்கிறான். உச்சிப்பொழுதில் கூறுபவன் ஐந்து வித மகா பாவங்களிலிருந்து விடுபடுகிறான். எல்லா வேதங்களையும் ஓதிய புண்ணியத்தை அடைகிறான் என்கிறது நாராயண உபநிடம்.

திருமங்கையாழ்வார் தமது பெரிய திருமொழியில் இந்த நாராயண மந்திரத்தை,

குலந்தரும் செல்வந் தந்திடும் அடியார்
    படுதுய ராயின எல்லாம்
நிலந்தரச் செய்யும் நீள்விசும் பருளும்
    அருளொடு பெருநில மளிக்கும்

வலந்தரும் மற்றுந் தந்திடும் பெற்ற
தாயினு மாயின செய்யும்
நலந்தரும் சொல்லை நான் கண்டு கொண்டேன்
நாராயணா என்னும் நாமம்

என்கிறார்.

ஓம் நமோ நாராயணாய என்ற அஷ்டாக்ஷரத்தினை ஓதியதால் இரணியனிடமிருந்து பக்த பிரகலாதனைத் திருமால் நரசிம்ம மூர்த்தியாக வந்து காத்தார். இராமானுஜர் திருக்கோட்டியூர் நம்பியிடம் தாம் பதினெட்டு முறை அலைந்து பெற்ற எட்டெழுத்து நாராயண மந்திரத்தைக் குருவின் கட்டளையை மீறி எல்லோரும் கடவுளின் கருணையைப் பெற வேண்டும். அதற்காகத் தாம் நரகத்தில் தள்ளப்படினும் அதனை ஏற்கத் தாம் சித்தமாயிருப்பதாகக் கோவில் மதில் சுவரில் நின்று கொண்டு அனைவரையும் அழைத்துத் தாம் அடைந்த இன்பத்தினை எல்லோருக்கும் எடுத்துச் சொல்லி இந்த மந்திரத்தை உபதேசித்ததால் அவர் வீரத்துறவி என்று அழைக்கப்பட்டார்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சிறப்புப் பயிற்சியின்போது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் "சர்வ வஸ்ய தனாகர்ஷண சங்கற்பம்" என்ற மதிப்புமிக்க பீஜாக்ஷர மந்திரச் சொற்கள் அடங்கிய சங்கற்பத்தை வெள்ளிக்கிழமைகளில் "குருஹோரை" நடைபெறும் நேரத்தில் நடத்தி வந்தார்கள். செல்வ வளமும் வாழ்க்கையில் வெற்றியும் மேன்மையும் அமைவதற்கு இந்தச் சங்கற்பம் மனவளக் கலை மன்ற அன்பர்களுக்கு அளிக்கப்பட்டுப் பலனடைந்தோர் எண்ணிக்கை அதிகமாயிற்று. பின்னர்ப் பல்வேறு மதத்தினரும் இருக்கும் மன்றத்தில் இந்தச் சங்கற்பம் மதத்திற்கு அப்பாற்பட்டுத் தவிர்க்கப்பட்டது. சங்கற்பமாக அளிக்கப்பட்ட அந்த மந்திரம்

ஹரிஓம் ஸ்ரீயும் ஐயும் கிலியும் சவ்வும் சந்திர லட்சுமியே நமஹ
க்ரங் க்ரீம் ஸ்வர்ண லட்சுமியே நமஹ
வங் சங் டங் ரங் வீரலட்சுமியே நமஹ
ஓம் ஹ்ம் சர்வ பாக்ய லட்சுமியே நமஹ
நவ்வும் மவ்வும் நடுவெழுத்தாகிய துர்ய லட்சுமியே நமஹ
தெய்வ வஸ்ய பூதவஸ்ய, ஸ்திரீ வஸ்ய புத்ரசம்பத் வஸ்ய
நாக லோகத்தி லுண்டாகிய சர்வ ஜீவப்பிராணிகளும்
உன் வசமானாற் போல்
என்வசமாக வஸ்ய வஸ்ய ஓம் ஸ்வாஹோ

## வாழ்க வளமுடன்

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி 1958க்குப் பிறகு உலகிற்கு "வாழ்க வளமுடன்" என்ற தலைசிறந்த மந்திரத்தைத் தந்தார்கள். சுத்தவெளி தத்துவத்தை உணர்ந்த பிறகு இந்த வாழ்க வளமுடன் என்ற தாரக மந்திரத்தை எழுதத் தொடங்கினார்கள். அனைவருக்கும் கடிதம் எழுதும் போது கடிதத்தின் தொடக்கத்திலும், முடிவிலும் "வாழ்க வளமுடன்" என்று எழுதத் தொடங்கிப் பின்பு "வாழ்க வையகம" என்பதனையும் சேர்த்து எழுதத்தொடங்கினார். பின்பு காலப் போக்கில் வையகத்தை முதலில் வாழ்த்தும் முகமாக "வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!" என்ற தாரக மந்திரம் உருவாகியது.

"வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!" என்ற வாழ்த்து உலகளாவிய மனவளக்கலை அன்பர்களுக்குத் தாரக மந்திரமாகும். இது வள்ளலாரே மகரிஷியின் உடம்பில் இருந்து எடுத்துக் கொடுத்த மந்திரமாகும். வாழ்க வளமுடன் என்ற வாழ்த்தும் வள்ளலார் தந்ததே எனலாம்.

பிறர் நலமாக வாழ வேண்டும் என்ற நினைவோடு எழும் ஓர் ஒலியே வாழ்த்து என்ற வார்த்தையாகும். வாழ்த்து என்றாலே அதை நினைக்கும்போதும், அதைச் சொல்லும் போதும் மனத்திலே ஓர் அமைதியான இயக்கம் ஏற்படும்.

வாழ்க வளமுடன் என்று மற்றவர்களைப் பார்த்துச் சொல்லும்போது எல்லாச் செல்வங்களையும் உங்களுடைய வாழ்க்கையில் பெற்றுச் சிறப்பாக வாழ வேண்டும் என்ற கருத்தை உள்ளடக்கியதாக அந்த வாழ்த்து அமைகிறது என்று வேதாத்திரியம் கூறுகின்றது.

வாழ்க என்ற வார்த்தையில் உள்ள ழ் என்ற சிறப்பான எழுத்தை உச்சரிக்கும்போது நமது நாக்கு மடிந்து மேலண்ணத்தில் நன்கு தொட்டு அழுத்துகிறது. இந்த அழுத்தம் உள்ளே இருக்கும் பிட்யூட்டரி சுரப்பியையும் பீனியல் சுரப்பியையும் நன்கு இயக்குவதற்குத் தூண்டுகிறது. உடலியக்கத்திற்கு அவசியமான தலைமைச் சுரப்பியாக விளங்குகிற பிட்யூட்டரி மற்றும் மன இயக்கத்திற்குத் தலைமைச் சுரப்பியான பீனியல் சுரப்பி இவ்விரு சுரப்பிகளும் இயக்கம் பெறுவதால் நமது உடல் நலம் மற்றும் மன நலம் இரண்டும் சிறப்படைகின்றன. பீனியல் சுரப்பியை மனோன்மணி என்றும் அழைக்கின்றனர். மனத்திற்குரிய ஒரு நல்ல

ஆற்றல் உள்ள கருவி என்பதற்காக மன+உள்+மணி என்ற 3 வார்த்தைகளைச் சேர்த்து மனோன்மணி என்று சொல்லப் படுகிறது. மனத்திற்கு உட்பொருளாக உள்ள இரத்தினம் என்பது பொருள். அதலால் நாம் வாழ்த்தும்போது மனோன்மணியோடு தொடர்புகொண்டு எண்ணற்ற பலன்களைப் பெறமுடிகிறது.

வாழ்க வளமுடன் என்ற மந்திரத்திற்கு வலு அதிகம். தவம் செய்து முடிக்கின்ற போது சொல்லும் வாழ்த்துக்கு இன்னும் வலிமை அதிகரிக்கிறது. உதாரணமாக ஒரு வில்லில் அம்பு எய்துவதற்கு எவ்வளவு தூரம் நாணை இழுக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு அம்புக்கு வேகம் அதிகரிக்கும். அதுபோன்று மனம் எவ்வளவு அமைதி நிலையிலிருந்து வாழ்த்துகிறதோ அந்த வேகத்தில் அந்த வாழ்த்து செயலுக்கு வரும்.

மிகவும் நுண்ணிய இயக்கத்திற்கு மனம் வந்தாலன்றி வாழ்த்த முடியாது. அந்த அளவு நுண்ணிய இயக்கத்திற்கு மாறும் போது மனதுக்கு ஒரு வலு உண்டாகிறது. மனத்தில் தெளிவு, அமைதி நிலை அவற்றை ஒட்டிய மனவிரிவு, அதனால் ஏற்படக்கூடிய உயிர்க்கலப்பு எல்லாம் ஏற்படுகின்றன. அந்த நுண்ணிய நிலையில் நாம் வாழ்த்துக்கள் கூறும்போது அவர்களுக்கும் நமக்கும் தெரியாமலேயே இருவரின் உயிர்நிலையில் ஒரு பரஸ்பர ஓட்டம் (Interaction) ஏற்படுகிறது. ஊடுருவல் உண்டாகிறது (Penetration). இரண்டு மூன்று நான்கு தடவைகள் என்று செய்யச் செய்ய நமக்கும் அவர்களுக்கும் இடையே ஒரு தொடர் இயக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அது எப்போதும் நமக்குத் தொடர் அலையை வீசிக்கொண்டே இருக்கும். நாம் அவரை நினைக்காத நேரத்திலும் முன்பே ஏற்படுத்திவிட்ட தொடர்பு அறுபடாது தொடர்ந்து வந்து போய்க்கொண்டிருக்கும். அதனால் அவர்களுக்கு வேண்டிய தேவைகளை நாம் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் நமக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அதுபோலவே நமக்கு வேண்டிய தேவைகளையும் அவர்கள் மூலமாகவே முடிக்கப்பட்டு, தொடர்பு வலுப்படும்போது எப்பேர்ப்பட்டவர்களையும் கூட நண்பர்களாக மாற்றிவிட முடிகிறது. அவர்களுடைய செயல்களில் ஒழுங்கு, எண்ணங்களில் மேன்மை உண்டாகி நமது வாழ்த்து அவர்களை நல்லவர்களாக்கி விடுகிறது.

தவம் முடிந்தவுடன் அனைவரையும் வாழ்த்த வேண்டும். தவத்தில் இருக்கும்போதே நாம் நுண்ணிய நிலையில் ஆல்பா

அலை அதிர்வுக்கு வந்து விடுகிறோம். அந்த நிலையில் நுண்ணிய செல்கள் எல்லாம் மூளையின் இயக்கத்திற்கு வந்து விடும். அப்போது அங்கே ஓர் அலை இயக்கம் உருவாக்கப்படுகிறது.

வாழ்த்து அலை என்ற சீவகாந்த அலைக்கு 5 வகையான இயக்கங்கள் உள்ளன. 1. மோதுதல் (Clash) 2. பிரதிபலித்தல் (Reflection) 3. சிதறுதல் (Refraction) 4. ஊடுருவுதல் (Penetration) 5. இரண்டிற்கும் இடையே ஓடிக்கொண்டிருத்தல் (Interaction).

## வாழ்வதும் வாழ்த்துவதும்

வாழ்த்துவது வாழ்வதற்குரிய வழிகளில் ஒன்று என்பதைப் பலர் உணர்வதில்லை. நல்ல மனம் துளிர்விட்டு வளரும். வாழ்த்தும் மனத்தில் ஈரப்பசை இருந்து கொண்டே இருக்கும். அச்செழிப்பான நிலத்தில் அதனால் வாழ்வு தழைத்தோங்கும். தமிழில், வைதல்கூட வாழ்த்தாகவே அமையும். நீ நல்லா இருப்படா என்றும் ஒருவேளை கோபம் அதிகமானால் சீற்றத்துடன் நீ நல்லா இருப்பியா என்றும் கேட்பார்களே தவிரக் கெட்டுப்போ என்று சாபம் விடுவதில்லை.

நாட்டை, மொழியை நாம் வாழ்த்துவதெல்லாம் நாம் வாழ்வதற்கே. அவற்றை வாழ்த்தி வளர்ப்பதுகூட நாம் வாழ்வதற்கேயாம். அவையன்றி நாம் உயிர் வாழ முடியுமா? இறைவனை நாம் வாழ்த்துவதற்குக்கூட அவன் வாழ்வதற்காக அல்ல நாம் வாழ்வதற்குத்தான். வாழ்த்துவதால் நாம் பயனடைகிறோம்.

பெரியவர்களை, வள்ளல்களை, ஞானிகளை வாழ்த்துகிறோம். அதனால் நாமும் நன்மை அடைகிறோம். மேலதிகாரி நம்மிடம் அன்பாய் இருந்தால் உடனுள்ளவர்கள் அனைவரும் அவரிடம் அன்பினைப் பொழிவார்கள். எனவே இறைவனைத் தங்களின் நலனுக்காக வானோர்களும் வாழ்த்துகிறார்கள் என்பதை மாணிக்கவாசகர்,

> வாழ்த்துவதும் வானவர்கள் தாம் வாழ்வான் மனம் நின்பால்
> தாழ்த்துவதும் தாமுயர்ந்து தம்மையெலாம் தொழ வேண்டிச்
> சூழ்த்துமது கரம்முரலும் தாரோயை நாயடியேன்
> பாழ்த்த பிறப்பு அறுத்திடுவான் யானும் உன்னைப் பரவுவனே
> (திருச்சதகம் பா.16)

வானவர்கள் வாழ்த்துவதும் தாங்கள் நீடுழிக் குறைவின்றி வாழ்தற்பொருட்டே. உன்னிடத்தே உள்ளத்தைப் பணிவிப்பதும்,

தாங்கள் மேன்மையடைந்து தங்களைப் பிற எல்லோரும் வழிபட விரும்பியே நாய் போன்ற அடியேனுடைய பயனற்ற பிறப்பினை அழிப்பதற்காக நானும் உன்னைத் தொழுவேனே என்கிறார் மணிவாசகர்.

வாழ்த்தின் உட்பொருளும் ஒருவகையில் தம்நலத்திற்காகவே என்பதையே இந்தப் பாடல் தெரிவிக்கிறது.

## வாழ்த்தின் நன்மை

1. வாழ்க வளமுடன் என்று சொல்லும்போது பிறர் உள்ளத்திலே நமது கருத்தும் உயிராற்றலும் ஊடுருவி இரண்டு பேருக்கும் இடையே ஓர் இனிய நட்பை வளர்க்கிறது.
2. இந்த வாழ்த்துப் பயிற்சியினால் சினம் அடிக்கடி வருவதைத் தவிர்க்கமுடிகிறது.
3. அப்படி வாழ்த்தி வாழ்த்தி எப்பேர்ப்பட்டவர்களையும் நண்பர்களாக மாற்றிப் பகைமையைத் தவிர்க்க முடிகிறது. அவர்களின் செய்கைகளைத் திருத்திவிட முடிகிறது.
4. ஒரு செடியைப் பார்த்துக்கூட வாழ்க வளமுடன் என்று சொல்லும்போது அந்தச் செடியில் இருக்கக்கூடிய பலவீனம் நீங்கி அது நல்லதாக மாறுகிறது.

## அருட்காப்பின் ஆற்றல்

பல சந்தர்ப்பங்களில் திடீரென்று ஏற்படும் விபத்துக்களிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள மகரிஷி ஒரு பாதுகாப்பு எண்ண வளையத்தை அருட்காப்பாக (கவசமாக) நமக்கு வழங்கியுள்ளார்கள்.

தியானம் செய்து உயிர் உணர்வு பெற்ற நிலையில் உயிரை விரித்து நாம் இருக்கும் இடம், மற்றும் நம்மைச் சுற்றிலும் ஒரு பாதுகாப்பு எண்ண வளையத்தை அமைத்து விடும்போது எங்கும் நிறைந்துள்ள இறையாற்றல் (மகாகாசமான Divine Force) அங்கு அருட்காப்பாக நின்று பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. அந்த எண்ண வளையத்தை, பாதுகாப்பு வளையத்தை நம்மைச் சுற்றி, நம் குடும்பத்தினைச் சுற்றி, நம் இல்லத்தைச் சுற்றி, நாம் பயணம் செய்யும் வாகனத்தைச் சுற்றி மனத்தாலேயே அமைத்து ஒரு பாதுகாப்புக் கவசமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். மகரிஷியின் மந்திரங்கள் ஆற்றல் வாய்ந்தவை. அவை:

அருட்பே ராற்றல் இரவும் பகலும்
எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும்,
எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணை யாகவும்
பாதுகாப்பாகவும், வழிநடத்துவதாகவும் அமையுமாக

அருட்காப்பின் எண்ணற்ற அதிசயிக்கத் தக்க அற்புதங்களை மகரிஷியின் கருணையினால் மனவளக்கலை அன்பர்கள் தங்கள் வாழ்வில் அனுபவப்பட்டுள்ளனர்.

## வழித்துணை மந்திரம்

விழிக்குத் துணை திருமென் மலர்ப்பாதங்கள் மெய்மை குன்றா
மொழிக்குத் துணை முருகா வெனும் நாமங்கள் முன்பு செய்த
பழிக்குத் துணை அவன் பன்னிருதோளும் பயந்த தனி
வழிக்குத் துணை வடிவேலும் செங்கோடன் மயூரமுமே
(கந்தர் அலங்காரம் பா.70 அருணகிரிநாதர்)

கந்தனைக் காண விழிகளும், உண்மை வழுவாத மொழிக்கு முருகா என்ற நாமமும், முற்பிறப்பில் செய்த சஞ்சிதக் கர்மங்களும் பாவத்தை நீக்குவதற்குக் குமரனின் பன்னிரு புயங்களும் தனித்துச் செல்கின்ற வழியில் துணையாக வந்து உதவுவன வேலும் மயிலுமே என்பதே இதன் கருத்தாகும்

அருட்காப்பு, கந்த சஷ்டிக் கவசம், பாம்பன் சுவாமிகளின் பகை கடிதல்-புறத்தாக்குதல் அல்லது தீய விளைவுகளிலிருந்து காக்கும் மந்திரங்களாகும்.

## ஐந்திற்கு இரண்டு பழுதில்லை

ஐந்திற்கு இரண்டு பழுதில்லை என்பது ஆன்றோர் மொழியாகும். இதில் ஐந்திற்கு என்பது ஐந்தெழுத்துப் பஞ்சாட்சர மந்திரமாகிய நமசிவாய என்கிற நாமமாகும். இந்த மந்திரத்தை நாள்தோறும் ஓதிவரச் சகலவிதமான சம்பத்துக்களும் கிடைக்கும் என்பதும் ஒருவேளை இந்த ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை ஓதமுடியாதபோது ஈரெழுத்து மந்திரமான சிவ சிவ என்ற மகா காரணப் பஞ்சாட்சர மந்திரத்தையாவது ஓதிவர ஐந்தெழுத்து மந்திரத்திற்கு ஈடான பலன்களைப் பெறலாம் என்பதையே ஐந்திற்கு இரண்டு பழுதில்லை என்பதான பொருளாகும் என்பது பேரா.இரா.செல்வக்கணபதியின் கருத்தாகும்.

வேதாத்திரிய நோக்கில் ஐந்திற்கு இரண்டு பழுதில்லை என்பது உலகச் சமாதனம் ஈடேற உலக மக்கள் அனைவரும்

கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஐந்து ஆன்மீக நெறிகளை ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடாக மகரிஷி தந்துள்ளார். அவையாவன:

1. அவரவர் தம் அறிவின் ஆற்றலினால் உடல் உழைப்பால் வாழ்வதென்ற முடிவு
2. மனத்தாலும் உடலாலும் பிறர்க்குத் துன்பம் தராத வாழ்வினை மேற்கொள்வதென முடிவு
3. உணவுக்காகப் பிற உயிர்களைக் கொல்லாத நோன்பினை மேற்கொள்வது
4. பிறர் பொருளை, வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப் பறிக்க மாட்டேன் என்ற பொது விதியினை மேற்கொள்வது
5. பிறருக்கு உதவி செய்து பிறர் துன்பம் போக்கும் அன்புடனும் அறநெறியுடனான வாழ்வினை மேற்கொள்வதும் இவ்வைந்து ஒழுக்கங்களும் தனி மனிதன் தனது வாழ்வில் பிறழாமல் பின்பற்ற வேண்டியவைகளாகும். இதனையே மகரிஷி தமது கவிதையில்,

புதியதொரு பண்பாடு உலகுக்கு வேண்டும்
போதை, போர், பொய், புகை ஒழித்து அமல் செய்வோம்
அதிக சுமை ஏதுமில்லை, அவரவர் தம் அறிவின்
ஆற்றலினால் உடல் உழைப்பால் வாழ்வதென்ற முடிவும்
மதிபிறழ்ந்து மற்றவர்கள் மனம் உடல் வருத்தா
மாநெறியும உணவுக்குயிர் கொல்லாத நோன்பும்
பொது விதியாய் பிறர்பொருளை வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப்
போற்றிக் காத்தும் பிறர் துன்பம் போக்கும் அன்பும் வேண்டும்

(ஞானக் களஞ்சியம் பகுதி 2 பா.1843)

ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டைச் சுருக்கித் தனி மனிதன் சீர்திருத்தம் மற்றும் பண்பாட்டை உயர்த்தும் இரண்டொழுக்கப் பண்பாடாக எளிமைப்படுத்தியுள்ளார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

1. நான் எனது வாழ்நாளில், யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தர மாட்டேன்.
2. துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டினைப் பின்பற்றிக் கடமையாற்றத் தவறும் பட்சத்தில் மகரிஷியால் எளிமைப் படுத்தப்பட்ட இரண்டொழுக்கப் பண்பாட்டினைத் தவறாமல் மேற்கொள்ளும் போது ஐந்திற்கு இரண்டு பழுதில்லை என்பது தனி மனிதப் பண்பாட்டின் மூலம் உலகச் சமாதானம் பெறுவதற்கான வழியாகும்.

## அருட்பெருஞ்சோதி தனிப்பெருங்கருணை

இராமலிங்க வள்ளலார் கண்ட மகா மந்திரம், “அருட்பெருஞ்சோதி அருட்பெருஞ்சோதி தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்சோதி”.

நான் உரைக்கும் வார்த்தைகள் எல்லாம் நாயகன் வார்த்தை என்கிறார் வள்ளலார். தம்மைக் கடவுளுடன் ஒருமைப் படுத்திக் கொண்ட நிலையே இதுவாகும். மானிடர் அனைவரும் இறைநிலைக்கு உயரமுடியும் என்பதை வள்ளலார் வெளிப் படுத்துகிறார்.

வள்ளலாரின் மகா மந்திரத்தின் பெருமையினை வேதாத்திரி மகரிஷி கூறுவதாவது: “அருட்பெருஞ்சோதி தனிப்பெருங்கருணை” என்ற மந்திரத்தில் அருள் என்றால் அதற்கு எதிர்ப்படையாக உள்ள இருள் என்ற அஞ்ஞானத்தைப் போக்கக்கூடிய வெளிச்சம் ஞானம். அதுவே சோதி எனப்படுவது. சோதி என்றால் பூரண அறிவு பூரண ஞானம் மெய்ஞ்ஞானம் மெய்ப்பொருள் விளக்கம் என்பதுதான். இந்த விளக்கத்திலிருந்து வந்ததுதான் “விளக்கு”. இந்த விளக்கும் சோதியும் ஒன்றுதான்.

அந்த விளக்கத்துக்கான அறிவிலே உள்ஒளியாக அறிவிலே பூரணமாக 1) இந்தப் பிரபஞ்சத்தினை விளக்குகின்றது 2) மூலகர்த்தாவை விளக்குகிறது 3) பிரபஞ்சம் தோன்றிய முறையை விளக்குகிறது 4) அதன் இயங்கும் தன்மையை விளக்குகிறது 5) அவரவர்கள் இருக்கும் இடத்தையும், எங்கே செல்ல வேண்டும், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் விளக்குகிறது. இதுவேதான் அருட்பெருஞ்சோதி என்கிற சொல்லாக இறைநிலை உணர்ந்து முழுமைபெறக் கூடிய அறிவினை, அறிவின் பெருமையைப் பற்றி எடுத்துக் கொண்ட வார்த்தையாகும்.

அறிவின் அடித்தளம் பிரம்மம், நடுப்பாகம் உயிர், வெளிப்பாகம் படர்க்கை நிலையில் மனம் இவற்றை முறையே சத் என்றும் சித் என்றும் ஆனந்தம் என்பர். சத் என்பதையே

அருட்பெருஞ்சோதி என்ற வார்த்தைத் தொடரால் வருணிக்கிறார் வள்ளலார்.

தனிப்பெருங்கருணை என்பது ஓர் உயிர் படும் துன்பத்தினை உணர்ந்து அந்த உயிருக்குள் இருக்கும் இறைநிலையை உணர்ந்து, இரக்கப்பட்டு உதவுவது; உயிருக்கு இனிமை செய்வது; அதே போன்று எந்த உயிருக்கும் தீமை செய்யாத நோன்பு இவைதாம் கருணை என்பன. கருணை என்பது எல்லை கட்டி வாழ்வது இல்லை. தனக்குத் துன்பம் தருபவர்கள்கூட நன்றாக வாழவேண்டும். அருள் பெற்று ஓங்க வேண்டும் என்று நினைத்து வாழ்த்தி இறைநிலையை எண்ணி வணங்கி வேண்டிக்கொள்ளும் நிலையே தனிப்பெருங்கருணை என்பதாகும்.

வள்ளலார் கூறிய இந்த மந்திரம் இறைநிலையை உணர வேண்டும் என்ற நோக்கத்திற்காகத் தந்ததாகும். அப்படி உணரும்போது தன்னுடைய அறிவே மூல விளக்காக மெய்ப்பொருள் விளங்கிய சோதியாக உள்ளொளியாக அமர்ந்த ஓர் உண்மையை அருட்பெருஞ்சோதி என்ற வார்த்தை குறிக்கின்றது. அந்த விளக்கே தனிப்பெருங்கருணையாகத் தன்னிடம் உள்ள உள் வெளிச்சத்தை வேண்டியவர்களுக்கு உதவுதல் என்றபோது கருணையாக மலர்கிறது. இதைத்தான் வள்ளலார்,

*எத்துணையும் பேதமுறாது எவ்வுயிரும் தம்உயிர்போல்*
*எண்ணி உள்ளே*
*ஒத்துரிமை உடையவராய் உவக்கின்றார் யாரவர்*
*அவர் உளந்தான்*
*சுத்த சித்துருவாய் எம்பெருமான் நடம்புரியும் இடமென*
*நான் தெரிந்தேன்*

என்கிறார்.

மந்திரங்களின் நோக்கம் இறைநிலையை வணங்குதல் என்பதும் தொடர்ந்து உருவேற்றி வழிபடும்போது அது உயிராற்றலை வளர்ப்பதாகவும் அமைகிறது. மேலும் அது எழுப்பும் அலை இயக்கம் நம்மையும் நம்மைச் சார்ந்தவர்களிடமும் ஒருவித இணைப்பை ஏற்படுத்தி எப்போதும் மனமகிழ்ச்சியுடனும் உதவும்வகையிலும் அமைந்து நன்மையே தந்துகொண்டிருப்பதாக உள்ளது. உடல் நலம் உயிர்வளம் மனநலம் உலக நலம் அனைத்தையும் தரவல்லதாக இம் மந்திரங்கள் உள்ளன என்றால் மிகையாகாது.

வாழ்க வளமுடன்! வாழ்க வையகம் !!

# 8. சும்மா இருக்கும் சுகம்
# (மௌன யோகம்)

மனிதப் பிறவியின் நோக்கமே இறைநிலையை உணர்வதுதான். இறைநிலையை உணர்வது என்பது தன்னுள் உள்ளுணர்வாகத்தான் உணர முடியும். அது மௌனத்தால் மட்டுமே சாத்தியமானதாகும். மௌனம் இறைவனின் மொழி. நாம் பேசாதபோது இறைவன் நம்முள் இருந்து பேசுவான். தீர்க்க முடியாத நோயினைக்கூட நாம் மௌன நிலையில் தீர்த்துக் கொள்ளமுடியும். மன அலைச்சூழல் 8-13 என்ற நிலையில் (பீட்டா அலை) தூங்காமல் தூங்கும் விழிப்புணர்வு நிலையில் சக்தி வாய்ந்த அலைகளைப் பிரபஞ்சத்திலிருந்து பெறும்போது நாம் நோயிலிருந்து விடுபட முடிகிறது. யோக சாதகருக்குச் சிறப்பினை அளிக்கும் ஒரு பயிற்சி முறையே மௌனம். இது மனத்தைச் சீரமைக்கும் பயிற்சியாகும். இதனை மனமடக்கப்பயிற்சி என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி. மௌனம் பேசாதிருப்பது என்றுமல்லாது, மனத்தினைக் கொண்டு நம் கருமையத்தில் பதிவாகி உள்ள நமது செயல்களின் பதிவுகள், எண்ணங்கள், விளைவுகளைச் சீர்தூக்கி ஆய்வு செய்து நன்மை தரும் எண்ணங்களை வைத்துக்கொண்டு தீமை தரும் எண்ணங்களைச் சங்கல்பம் செய்து, விட்டுவிடுதலேயாகும். அகத்தவம்+ அகத்தாய்வு இவை இணைந்த மௌன நோன்பில் மனமடங்கித் தற்சோதனையில் ஈடுபடும்போது இறைநிலையின் இயல்புகள் அனைத்தும் அறிவிற்குக் காட்சியாகப் புலப்படும். இறைநிலை என்னுள் இருந்து பேசுகிறது என்ற உள்ளுணர்வு ஏற்படும். மோனத்தின் பெருமையை மகரிஷி,

மோன நிலையின் பெருமை யார் எவர்க்கு
முன்படர்ந்து வாயாலே சொல்லக்கூடும்?
மோனமே அறிவினது அடித்தளம் ஆம்;
மிக விரிவு! எல்லையில்லை! காலம் இல்லை!
மோனத்தில் அறிவு தோய்ந்து பிறந்தால்,
முன்வினையும் பின்விளைவும் நீக்கக் கற்கும்;

மோன நிலை மறவாது கடமை ஆற்ற,
மேன்மை, இன்பம், நிறைவு, வெற்றி அமைதியுண்டாம்
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1640)

என்றும்,

பேசா நோன்பு இயற்கைக்கும் உயிர்க்கும் உள்ள
பிணைப்பை நன்குணர்ந்திட ஓர் நல்வாய்ப்பாகும்
பேசா நோன்பென்பது வாய் மூடல் அல்ல
பெரிய மறை பொருள் மனத்தை அறியும் ஆய்வே
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1638)

என்றும் கூறுகிறார்.

மௌனம் - 1) வாக்கு மௌனம் 2) கருவி மௌனம் 3) மகாமௌனம் என்று மூன்று வகைப்படும்.

1. வாக்கு மௌனம் - வாய் பேசாதிருத்தல்.

2. கருவி மௌனம் - ஞானேந்திரியங்கள் மற்றும் கர்மேந்திரியங்கள் அடங்கி இருப்பன.

3. மகா மௌனம் - வாக்கு மௌனம் மற்றும் கருவி மௌனம் இணைந்த நிலையில் மனத்தை அமைதிப் படுத்தி இறைநிலை உணர் வோடு ஒன்றியிருத்தல்.

இதனை மற்றொரு முறையில் பொறி மௌனம், காஷ்ட மௌனம், கரமௌனம் என்றும் அழைப்பர். மன மவுனம் நிலையான மகா மவுன நிலையில் இறைநிலை உணர்வோடு ஒன்றியிருப்பதால் இதனை மனோலயம் என்றும் அழைப்பர். வாதமும் சமய பேதமும் கடந்த மனோலய இன்ப சாகரமே என்று பட்டினத்தடிகள் கூறுவதும் இந்த மோன நிலையேயாகும். எல்லாம் ஒடுங்கிய நிலையில் மெய்ப்பொருள் அனுபவப் பொருளாகுமேயன்றி ஆன்மாவினால் அறியப்படும் பொருளாகாது.

தூசா மணியும் துகிலும் புனைவாள்
நேசா முருகா நினது அன்(பு) அருளால்
ஆசா நிகளம் துகள் ஆயினபின்
பேசா அனுபூதி பிறந்ததுவே
(கந்தரனுபூதி அருணகிரிநாதர் பா.43)

அனுபூதி அனு+பூதி அனு-உடன்; பூதி-ஆதல், ஒன்றாதலால் உண்டாகும் அனுபவ ஞானம் என்பதாம். சிவத்தோடு உடனாகிச் சிவத்தை அனுபவிப்பது சிவானுபூதி. கந்தரோடு உடனாகிக் கந்தரை அனுபவிக்க உண்டாவது கந்தரனுபூதி. ஆன்ம பேதம் கரைந்துபோன இடத்தில் இம்மவுனம் சித்திக்கும்.

இறைநிலையை உணர்வது என்பது தன்னுள் உள்ளுணர்வாகத் தேடித்தான் இறைநிலையை உணர முடியும். அது மௌனத்தால் மட்டுமே சாத்தியமாகக் கூடியது. மௌனம் இறைவனின் மொழி. நாம் பேசாதபோது இறைவன் பேசுவான். மௌனத்தை விளக்க மொழி தேவையில்லை. அதை உணர்வாக மட்டுமே பெறமுடியும்.

## மௌனமும் எண்ணமும்

மோனத்தில் வாய்மூட எண்ணம் தோன்றும்
　　முனைந்தவன் யார்? முடிவு எங்கே? வளைத்தாராய
மோனநிலை திருந்ததனால் எண்ணமாக முனைந்துள்ளேன்
　　யான் அன்றிப் பிற அங்கில்லை
மோனமுமே பின் எண்ணமுமாய் மாறிமாறி
　　முன்னது மெய், பின்னது உயிர் என விளங்கும்
மோனம் உயிர் மனம் மூன்றும் ஒன்றாய்க் காண
　　மோன தவம் கற்றாற்றி, முனைப்பு ஒழிப்பீர்.

(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1639)

மௌனத்தின் போது அகத்தாய்வு செய்து நன்மை தரும் எண்ணங்களை வைத்துக்கொண்டு தீமை தரும் எண்ணங்களை விட்டுவிட வேண்டும். அப்போது கருமையம் தூய்மை அடைகிறது. தவம் செய்வதால் மனம் நுண்ணிய நிலைக்குச் சென்று இயற்கை இரகசியங்களை அறிய முடிகிறது. அப்போது இறைநிலையை அடைய முடிகிறது.

மௌனம் என்பது மனம் அற்ற நிலையினை அடைவது. மனம் இருக்கும் வரை எண்ணங்கள் இருக்கும். எண்ணங்கள் அற்றால் மனம் தன் செயலினை இழக்கும். மனம் அடுத்து அறிவினில் ஒடுங்கும். அறிவு நமது ஆன்மாவில் ஒடுங்கும். ஆன்மா தன்னை உணரும்போது இறைநிலையே தானாக வந்துள்ளது விளங்கும். இந்த நிலையே உண்மை மௌனம்.

## மௌனம் மேற்கொள்ளும் முறை

1. தவமும், அகத்தாய்வும் மாறி மாறி நாள் முழுவதும் செய்ய வேண்டும். அரை மணிநேரம் தவம் இரண்டரை மணி

நேரம் அகத்தாய்வு என்ற முறையில் ஒவ்வொரு மூன்று மணி நேரத்திலும் மௌனம் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

2. அகத்தாய்வு பயிற்சியாக எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் ஆகியவற்றின் பயிற்சி அட்டவணைகளை எடுத்துக் கொண்டு அகத்தாய்வு செய்ய வேண்டும். மனத்தில் களங்கங்களையெல்லாம் போக்கி மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை பெறுதல் வேண்டும்.

3. நாம் பிறந்தது முதல் இன்று வரை நமக்கு நன்மை செய்தவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் நினைத்து அவர்களை வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தி அவர்களுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும்.

4. நாம் பிறந்தது முதல் இன்று வரை நாம் யார் யாருக்குத் தீமைகள் செய்திருக்கிறோமோ துன்பம் கொடுத்திருக்கிறோமோ அவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் நினைத்து, அவர்களிடம் என்னை மன்னித்து விடுங்கள் என்று மானசீகமாகக் கேட்டு அவர்களையும் வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்திவிட வேண்டும்.

5. மேலும் நமக்கு இன்று வரை யார் எல்லாம் தீமை செய்தார்களோ அவர்களையும் நாம் மன்னித்து வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்துக் கூறவேண்டும்.

மனிதன் பேசுவது தனது அறிவினை, அனுபவங்களைப் பிறர்க்கு எடுத்துக்கூறி மற்றவர்களுக்கும் பயன்பெறச் செய்யவும் தனது தேவைகளைப் பிறர் உணர்ந்து கொண்டு அதன்படி உதவி செய்யப் பெறுதற்குமேயாம். மனச் சீரமைப்புப் பெறாதவன் பேசினால் தவறான பயன்களும் துன்பங்களுமே விளையும். இதனையே தாயுமானவர்,

*சினமிறக்கக் கற்றாலும் சித்தியெல்லாம் பெற்றாலும்*
*மனமிறக்கக் கல்லார்க்கு வாய் ஏன் பராபரமே*

*(பராபரக்கண்ணி 169)*

என்கிறார். மௌன நோன்பில் மனமடங்கித் தற்சோதனையில் ஈடுபடும்போது இறைநிலையில் இயல்புகள் அனைத்தும் அறிவிற்குக் காட்சியாகும். இப்பெரும் பேற்றினை இறைநிலை என்னுள் இருந்து பேசுகிறது என்றும் அதுவே உள்ளுணர்வு என்றும் அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

மௌனத்தில் பழகிப் பழகித்தான் எண்ணங்களை வெற்றி கொள்ளமுடியும். மௌனத்தில் வரும் நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல செயல்களின் பதிவுகள் ஆகியவற்றைக் குறிப்பு எடுத்துக்கொண்டு அவற்றைச் செயல்படுத்தும்போது வாழ்க்கை மேம்படும்.

மௌன காலத்தில் மௌனத்தில் இருந்து கொண்டு உலகம் எப்படி இருக்க வேண்டும்? நான் எப்படி இருக்க வேண்டும்? குடும்பம் எப்படி இருக்க வேண்டும்? என்று நினைக்கின்றபோது அந்த எண்ணத்திற்குத் திணிவு உண்டாகிறது. வாரம் ஒரு நாள் மௌனம் இருப்பது சிறப்பு. மாதம் ஒரு நாளாவது மௌனத்தில் இருப்பது, ஆண்டுக்கு அதிக நாள்கள் தொடர்ந்து மௌனமாக இருப்பது ஆகியவை நல்ல முறையில் கருமையத் தூய்மை செய்து கொள்ள உதவுகின்றன.

மௌனம் மேன்மையான ஒரு விஷயம். மூன்று நாள்கள் தொடர்ந்து மௌனம் இருந்தால் எண்ணம் ஒவ்வொன்றாகக் கழிந்துபோகும். தெய்வம் பேசுவதற்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுப்பதுதான் மௌனம். நமக்குத் தோன்றும் எண்ணங்கள் சுத்த வெளியான இறைநிலையிலிருந்து பெறுவது மௌனத்தில்தான். யார் ஒருவர் சும்மா இருக்கிறார்களோ அவர்களது உள்ளத்தில் இருந்து வரும் எண்ணம் உயர்ந்ததாக இருக்கும். யார் ஒருவர் மௌனமாக இருக்கிறார்களோ அவருக்குள் இருந்து தெய்வம் பேசும்.

## மௌனத்தின் சிறப்பு

மோன நிலையில் முக்தி உண்டாம் என்றே<br>
கானமாய் ஊதுகுழல் கோனே<br>
கானமாய் ஊதுகுழல் (இடைக்காடர்-மோன நெறி-மவுனம்)

மௌன நோன்பு பயின்றால்தான் முக்தி அடைய முடியும் என்ற விளக்கத்தைப் பாட்டாகப் பாடி அனைவருக்கும் அறிவிப்பாய் கோனே-பாட்டாகப் பாடு ஊதுகுழலே என்பது இடைக்காடர் கூறும் ஞானமாகும்.

## மௌனத்தின் பயன்கள்

1. புலன் அடக்கம் பெறும்.
2. சீவகாந்தப் பெருக்கம், சீவகாந்தச் செறிவு ஏற்படும்.
3. தவத்தினால் இறைநிலையுணர்வு கிட்டும்.
4. தற்சோதனை செய்ய உதவும்.

5. அறிவாட்சித் திறன் பெருகும்.
6. அயராத விழிப்புணர்வு நிலை ஏற்படும்.
7. ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்படும்.
8. குணநலப்பேறு கிட்டும்.
9. செயல் விளைவு தத்துவம் விளங்கும்.
10. தொண்டு மனப்பான்மை பெருகும்.
11. பிரபஞ்ச இரகசியமும் இயக்கத் தன்மையும் விளங்கும்.

### சும்மா இருக்கும் சுகம்

மெய்யுணர்வு மௌனத்திற்குத் தமிழ்ச் சித்தர்கள் அளித்த பெயர், "சும்மா". அமைதியைப் பற்றி எப்படி பேசினாலும் அது அமைதியைக் குலைத்துவிடும். எனவே அதைச் சும்மாவென்றே அழைத்தனர். ஞானிகள் தாங்கள் மௌனத்தில் பெற்ற அனுபவங்களைப் பாடல்கள் மூலமாகவே வெளிப்படுத்தினர். ஆயினும் மௌனத்தின் மேன்மையைச் சொல்லாலும் விளக்க முடியாது என்கின்றனர் சித்தர்கள். மௌனத்தின் மேன்மையை வாயுள்ளவனே விளக்க முடியாதபோது ஊமை விளக்க முடியுமா? திருமூலர் தமது திருமந்திரத்தில்,

உரையற்ற தொன்றை யுரைசெய்யு மூமர்காள்
கரையற்ற தொன்றைக் கரைகாண லாகுமோ
திரையற்ற நீர்போல் சிந்தை தெளிவார்க்குப்
புரையற் றிருந்தான் புரிசடை யோனே (திருமந்திரம் 2955)

என்கிறார்.

சும்மா என்பது மோனநிலை. இந்நிலையில் முக்தி வாய்க்கும் என்கிறார் திருமூலர்.

மோனங் கைவந்தோர்க்கு முத்தியும் கைகூடும்
மோனங் கைவந்தோர்க்கு சித்தியும் முன்நிற்கும்
மோனம் கைவந்து ஊமையாம் மொழிமுற்றுங்காண்
மோனங் கைவந்து ஐங்கருமமும் முன்னுமே (திருமந்திரம் 1611)

இந்த மோன நிலையைச் சித்தர்கள் சும்மா இருக்கும் சுகம் என்று அழைக்கின்றனர்.

தாயுமானவர் எப்போதும் சும்மா இருப்பதற்கே ஆசை என்கிறார்.

சொல்லும் பொருளும் அற்றுச் சும்மா இருப்பதற்கே
அல்லும் பகலுமெனக்கு ஆசை பராபரமே
(தாயுமானவர், பராபரக்கண்ணி 50)

*சும்மாயிரு சொல்லற என்றதுமே*
*அம்மா பொருள் என அறிந்திலமே*

என்று முருகன் அருணகிரி நாதருக்கு உபதேசித்த மந்திர மொழி மௌனம்.

சும்மாவிருத்தல் என்றால் என்ன? சும்மா இருத்தலைக் குரு எவ்வாறு இருந்து காட்டுகிறார். இதனைக் குமரகுருதாச சுவாமிகள்,

சும்மா விராது சும்மா விருப்ப தேயிந்த வாய்மை யிதுவே
சும்மார நாதர் கல்லாலி னல்ல தடங்கை வைத்த குறிப்பால்
மும்மா சகற்றி யிம்மா திறத்தெம் மொடுநின்மி னென்ற முடிவும்
இம்முக வர்த்த மல்லா திசைக்கு மெல்லா மவத்த அகனே
(பரிபூரணானந்த போதம் 107)

என்கிறார். அகத்தியர் ஞானம் இதனை,

சும்மா நீ பார்க்கையிலே மனத்தேயப்பா
சுழிமுனையால் ஒட்டியங்கே காலைப் பாராய்
சும்மா நீ தேவியென்று அடங்கியே பாராய்
அப்பல்லோ காயசித்தி யோக சித்தி (அகத்தியர் ஞானம்)

தாயுமானவர் சுவாமிகள் மவுனமதைச் சும்மா இருக்கும் சுகம் என்கிறார்.

சும்மா இருக்கச் சுகம் சுகமென்று சுருதியெல்லாம்
அம்மா நிரந்தரம் சொல்லவும்கேட்டு அறிவின்றியே
பெம்மான் மவுனி மொழியையுந் தப்பி என்
வெம்மாயக் காட்டில் அலைந்தேன் அந்தோ என்விதிவசமே
(தாயுமானவர், பாயப்புலி பா.36)

என்றும், மேலும்,

சும்மா இருக்கச் சுகம் உதயமாகுமே
இம்மாயா யோகம் இனி ஏனடா தம்மறிவின்
சுட்டாலே யாகுமோ சொல்ல வேண்டாம் கர்ம
நிஷ்ட சிறு பிள்ளாய் நீ (உடல்பொய்யுறவு 52)

என்று மவுனம் தரும் பேரானந்தத்தை விளக்குகின்றார்.

அருணகிரிநாதர் கந்தனிடம் சும்மா இரு சொல் அற என்ற உபதேசத்தினைப் பெற்ற அனுபவத்தைக் கந்தரனுபூதியில் தெரிவிக்கிறார்.

செம்மான் மகளைத் திருடும் திருடன்
பெம்மான் முருகன் பிறவான் இறவான்
சும்மா இரு சொல் அற என்றலுமே
அம்மா பொருள் ஒன்றும் அறிந்திலனே

(அருணகிரிநாதர்-கந்தர் அனுபூதி,
பா.12 பேரின்ப நிலை)

பிறப்பு இறப்பு இல்லாத முருகப்பெருமான் குரு நாதராகத் தோன்றிச் சும்மா இரு என்று உபதேசித்த மாத்திரத்தில் மேல் பெரு வெளியாக உள்ள சுட்ட வெளியில் இறைவனுடன் ஒன்றிக் கலந்து நிறகும் மகா மௌன நிலை (சொல் அற) எங்கும் நிறைந்து எனக்குக் காட்சி அளித்தது. முருகன் சொல் ஒழித்து ஐந்து வாக்குகளும் அடங்கி, மோன நிலையில் இருப்பாய் என்று உபதேசித்தவுடன் காண்பான், காட்சி, காட்சிப் பொருள் என்ற மூன்றும் அழித்து இறைவனுடன் ஒன்றிக் கலந்தேன் என்கிறார்.

இருந்தபடி இருத்தலை-சும்மாவிருத்தல் எனவும்
சொல்லாமல் இருத்தலை-சொல்லறுத்தல் எனவும்
சொல்லாமல் சொல்லுதலை-மவுன உபதேசம் என்றும்

இப்பாடலில் அருணகிரியார் கூறுகிறார்.

சும்மா இருக்கும் சுகத்தைத் திருவடிப் புகழ்ச்சியில் வள்ளலார்,

இன்று வருமோ நாளைக் கேவருமோ அல்லது மற்
றென்று வருமோ அறியேன் எங்கோவே துன்று மல
வெம்மாயை யற்று வெளிக்குள் வெளிக் கிடந்து
சும்மா இருக்கும் சுகம்

(திருவருட்பா திருவடிப்புகழ்ச்சி வள்ளலார்)

சும்மா இருத்தலை உணர்த்தும் சுருதிகள் பல: சும்மா என்பதில் உ-ம-அ என்னும் மூன்று எழுத்துக்கள் இருக்கின்றன. அவை ஓங்காரத்தின் உட்பொருள். சகரம் மகரத்தோடு சேர்ந்து அம்ச மந்திரம் என்னும் அசபையைக் குறிக்கின்றது. ஆடும் திருவடியை நாடி நின்றாரைச் சும்மா இருக்கும் சுகம் தேடி வரும். சிந்தையை அடக்கிச் சும்மா இருத்தல் அட்ட சித்திகளினும் அரிய

சித்தியாகும். சும்மா இருக்கும் நிலை நீடிக்க வீணான அத்திரையானது விலகும். அந்நிலையில் தெய்வ மெய்ப்பொருள் தெளிவாக விளங்கும்.

மௌனவித்தை-மகாரவித்தை-யாருக்கும் விளக்க முடியாதது. மௌனம் என்பது பேசாமல் இருப்பதன்று. மனம் ஓட்டம் அடங்கித் தன்னில்தான் அமர்ந்து பேரானந்தப் பொருவாழ்வில் திளைத்திருப்பது.

பேசும் எழுத்து-மனம்; பேசா எழுத்து வாசி; மனம் இறந்த இடத்தில் தோன்றுவதே மவுனம். இந்த அமைதி நிலையைப் பட்டினத்தாரும், வாக்கிறந்து நின்ற மவுனமது கிட்டாதோ? என்றும், இரமணமகரிஷி மவுனத்தை, இடையறாப் பேச்சு என்றும், காரைச்சித்தர் பேச்சு என்பது நாக்குளறல் அமைதி என்பது நாவன்மை என்றும், அழைக்கின்றனர். “சும்மா” என்பது இதயம் பேசுகிற மொழி “மோனம்” என்பது ஞானவரம்பு. பூரணநிலையான மௌனத்தை வேதாத்திரி மகரிஷி,

மவுனத்தில் எனை அமர்த்தி மனத்தை உள்ளுள் ஈர்த்து
மாபெரிய பேரண்ட ரகசியங்கள் தம்மை
மவுனமாக உணர்த்தி விட்டாய் மா அறிவாய் நின்று
மற்றும்நான் எனது வாழ்வில் கடமை தேர்ந்து ஆற்ற
மவுனத்தில் எனக்களித்த அறிவுரைபோல் சிறிதும்
மலைக்காது, பிறழாது, உலகத்தொண்டு செய்வேன்
மவுனமதாய் அறிவினது பூரணமாய் மாந்தர்
மனதுக்கு உட்பொருளாய் விளங்கிடும் பேரறிவே
(பூரணம் ஞானக்களஞ்சியம் பா.1642)

மேலும் “பேசா நோன்பு இயற்கைக்கும் உயிர்க்கும் உள்ள பிணைப்பை நன்குணர்ந்திட ஒரு நல் வாய்ப்பாகும்” என்கிறார்.

## தூங்காமல் தூங்கும் நிலை மவுனம்

மோனம் என்பது தூங்காமல் தூங்கும் நிலை. இதைப் போகர் மவுனமாய்த் தூங்கு தூங்கு என்கிறார். தூங்காமற் தூங்கும் நிலை என்பது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் நிலை; புலன்களும் மனமும் தூங்கிச் செயல்படாமல் உணர்வு நிலையில் விழித்திருத்தலே- இதுவே யோக நித்திரை மற்றும் அறிதுயில் என்பதாகும்.

தூங்கிக் காணும் நிலை துரியநிலை. மவுன நிலையை வேதாந்தத் துரியம் என்பர் சித்தர். சொல்லமைதி, மன அமைதி, செயலமைதி இதுவே மவுனம்.

பித்தாகரஸ் தமது சமயநெறியில் வழங்கப்படும் தீட்சைகளில் ஒன்றாக மௌனத்தை அமைத்தார். அந்தத் தீட்சையைப் பெற்றவர் ஓர் ஆண்டு மௌன விரதம் இருக்க வேண்டும். அபுயாசித் அல்பிஸ்தாமி என்ற சூபி மெய்யுணர்வாளர் அமைதியை விட வெளிச்சமான விளக்கு ஒன்றை நான் கண்டதில்லை. பேசாமையைவிடச் சிறந்த பேச்சொன்றை நான் கேட்டதில்லை என்கிறார்.

## பேச்சற்ற பேரின்பம்

சித்தர்கள் கடைப்பிடித்த மௌனமானது அறியாமையை அகற்றுகின்ற உன்னத அறிவினால் விளைகின்ற மௌனம். இதனையே அறிவுறுத்தப்பட்ட அறியாமை (Instructed Ignorance) என்பது நிக்கோலஸ் என்ற வெளிநாட்டு அறிஞரின் கூற்றாகும். விவேகானந்தர் மவுனநிலையைப் பேச்சற்ற பேரின்பம் என்கிறார்.

தூங்காமற் தூங்கி உணர்வு நிலையில் விழித்திருக்கும் நிலை மவுனநிலை. இதுவே பேச்சற்ற பேரின்பநிலை என்பதாகும். திருமூலரும் *திருமந்திரத்தில்* இதனை,

"சித்தந் தெளிந்தேன் செயலொழிந்தேனே"

என்கிறார். இந்தச் செயலற்ற நிலையைச் சோம்பர் என்று சித்தர்கள் அழைத்தனர். பரஇன்பத்தில் ஆழ்ந்து சும்மாயிருக்கும் நிலையில் அவர்கள் சோம்பேறிகள் என்று அழைக்கப்பட்டனர். சோம்பேறிகள் என்ற சொல்லுக்கு வெட்டித்தனம், செயலின்மை, வேலையின்மை என்ற பொருள்கள் தவறானவை. எல்லா வேலைகளுக்கும் மேலான ஒரு வேலை. எனவே சோம்பேறி என்பது இன்றைய நோக்கில் வேலை வெட்டி அற்றவர்களைக் குறிக்கும் சொல்லாக இல்லாமல் ஞானிகளையே குறிக்கிறது என்கிறார் டி.என்.கணபதி[1].

## சொல்லாமல் சொல்லுவது

வெறும் சொற்களிலேயே பேசாமல் அனுபவப்பூர்வமான செயல்மூலம் பேசுதல் அதாவது குருவின் பேச்சிற்குப் பதிலாக அவருடைய செயலே பேசும். இதுவே சொல்லாமல் சொல்லும் உபதேசமாகும். ஞானக்கும்மி இதனை,

பேசாது இருக்கும் இடம்பார்த்தே அதைப்
பெற்றே இருப்பது மந்திரமாம்

1. சித்தர்களின் குறியீட்டு மொழியும் திருமூலரின் தனிய சம்பாஷணையும், பேரா.டி.என்.கணபதி.

ஆசான் என்றே உபதேசம் இட்டால் குரு
அல்லா வென்று கும்மி யடிங்கடி (ஞானக்கும்மி 115)

மந்திரம் என்பதே வெளியிட்டுச் சொல்லாமல் மன ஒலி அலைகளை உள்ளுக்குள்ளே அதிரச் செய்கின்ற நுட்பமான ஒலி அதிர்வுகளாகும். Vibration என்கிற அதிர்வின் ஒலி அலைகள் அவை.

ஞானப்பேருண்மையை வார்த்தைகளிலே சொல்லாமல் சொல்லுபவர் ஞானகுரு. அவர் நமக்கு வெளியே இருந்து ஞானஆசிரியராகவும், உள்ளே இருந்து ஒலிமயமான அனுபவக் கல்வியினைத் தருபவராகவும் விளங்குகிறார்.

- வார்த்தைகள் இல்லாத புத்தகம் மௌனம்: ஆனால் வாசிக்க வாசிக்க இதற்குள் வாக்கியங்கள்.
- மௌனம் என்பது வெளிச்சம்; நம்மை நாமே இதற்குள் தரிசிக்கலாம்.
- மௌனம் என்பது இருட்டு; எல்லாத் துன்பங்களையும் இதற்குள் புதைக்கலாம்.
- மௌனம் என்பது மூடி; எல்லா உணர்ச்சிகளையும் போட்டுப் பூட்டி வைக்கலாம்.
- மௌனம் என்பது போதி மரம்; இதுவரை சொல்லாத உண்மைகளை இது போதிக்கும்.
- மௌனம் என்பது தவம்; இதில் ஆழ்ந்தால் அமைதி நிச்சயம்.
- மௌனம் என்பது வரம்;நம்மிடம் நாமே பெறுவது.

இன்பம் துன்பம் இரண்டையும் மௌனம் கொண்டு சந்தித்தால் எப்போதும் இதயம் இயல்பாக இருக்கும்.

அதிகம் பேசாதவனை உலகம் விரும்புகிறது
அளந்து பேசுகிறவனை உலகம் மதிக்கிறது
பேசாத ஞானியை உலகம் வணங்குகிறது

அமைதி மேலோட்டமானது; மௌனம் உள்ளிருந்து வருவது. மௌனம் வார்த்தைகளற்ற நிலை, எண்ணங்கள் அற்ற நிலை.

ஓம் என்ற பிரணவத்தின் பொருள் மௌனம். அறிவாக உள்ள இறைவனை உயிராக உணர்கிற மனிதன் பேரின்ப நிலையாகிய மௌனத்தில் ஆழ்கிறான்.

17ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த கிறித்துவர்களின் ஒரு பிரிவினரான குவேக்கர்களின் வழிபாட்டில் சிறப்பான அம்சம் மௌனம். மௌனத்தில் கடவுள் பிரசன்னமாகிச் சுற்றி இருப்பதை உணர்ந்து அந்த அனுபவங்களை, அகத்தேடல் மற்றும் அகவெளிப்பாடுகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுகின்றனர்.

மௌனம் இருப்பவர்களிடத்தில் இறைவன் குடிகொண்டிருப்பான். அது பார்வையாலே வெளிப்படும். இரமண மகரிஷி மற்றும் காஞ்சி மகாப்பெரியவர் இவர்களிடம் இந்த உணர்வைப் பெற்றவர்கள் ஏராளம்.

*மௌனமே பார்வையால் ஒரு பாட்டுப் பாட வேண்டும்* என்ற திரைப்படப் பாடலும் இதனை உணர்த்துகிறது.

கல்லால் மரத்தின்கீழ்ப் புடைசூழ்ந்த தட்சிணாமூர்த்தியும் சின்முத்திரை காட்டியபடி தம் சீடர்களுக்கு உபதேசித்த மந்திரமும் அசபை என்கிற பேசாத மொழியான மௌனமே. இதற்குக் காஷ்ட மௌனம் என்று பெயர். அ+உ+ம= அகர உகார மகார மூன்றெழுத்துக்களின் கூட்டே ஓம் என்னும் பிரணவ மந்திரமாகும். இதுவே அசபை என்கிற மௌன மந்திரமாகும். குருவின் துணைக்கொண்டு இந்த மவுன மந்திரத்தை அறியும்போது நெற்றிக்கு நேரே ஒளி காணும்; இறையுணர்வு கிடைக்கும் என்பதைத் திருமூலரும்,

மூவெழுத் தாலே முளைக்கின்ற சோதியை
மாவெழுத் தாலே மயக்கமே உற்றதே (திருமந்திரம் 885)

என்கிறார். முளைக்கின்ற சோதி என்பது ஔவையார் கூறுகின்ற

நெற்றிக்கு நேரே நிறைந்த ஒளி காணின்
முற்றும் அழியாதது உடம்பு (ஔவைக் குறள்)

என்கிற புருவ மத்தியில் தோன்றும் ஒளி உணர்வான இறைநிலை உணர்வாகும்.

வேதாத்திரி மகரிஷியும், மௌனமே ஓங்காரமான பிரணவ மந்திரம் என்பத்னை,

ஓங்கார நிலையினிலே மௌனம் என்போம்
உச்சரிப்பில் அதனையே சப்தம் என்போம்
ஓம் என்று செபிப்பவனைப் பக்தன் என்போம்
உட்பொருள் உணர்ந்தவனை ஞானி என்போம்
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1635)

என்கிறார். மேலும்,

மகர மெய் உணர்த்துவது மோனம் ஆகும்
மற்றுமொரு உயிர் எழுத்தாம் ஓ முன்வைத்து
மகரமெய் ஒலித்திடுதல் மொழி ஒழுக்கம்
மவுனத்தை அதனால் ஓங்காரம் என்போம்
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1632)

என்று தனது கவிதையில் தெரிவிக்கிறார்.

கந்தரலங்காரத்தில் அருணகிரிநாதர்,

ஆங்காரமும் அடங்கார் ஒடுங்கார் பரம ஆனந்தத்தே
தேங்கார் நினைப்பும் மறப்பும் அறார் தினைப்போது அளவும்
ஓங்காரத்துள் ஒளிக்கு உள்ளே முருகன் உருவம் கண்டு
தூங்கார் தொழும்பு செய்யார் எனச் செய்வார் யமதூதருக்கே
(கந்தரலங்காரம் 55-அருணகிரிநாதர்)

அகங்காரம் அடங்கிப் பற்றற்று ஒடுங்கிப் பேரானந்த நிலையில் நினைப்பும், மறப்பும் அற்று, முருகனது உருவத்தை ஒளிவடிவாக அறிவாகக் கண்டு ஓங்காரத்தில் தூங்காமல் தூங்கித் திருத்தொண்டு செய்து யமனை வெல்ல வேண்டும் என்கிறார்.

மௌனத்தில் பேரமைதி நிலைக்கு வரும்போது இறைநிலை உணர்ந்து அதனோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது, அந்நிலை உணர்ந்த பெரும் மகான்கள் அவர்களின் எண்ணங்களை ஆற்றல்களையெல்லாம் நமது எண்ணங்களாகப் பிரதிபலிப்பர். அவர்களின் எண்ணங்களையும் நாம் அனுபவிக்கமுடியும். அதற்கு ஏற்ற காலம்தான் மௌனம்.

தாயுமானவர் இந்த மௌனமே ஆனந்தம் என்கிறார் தமது பாடலில்.

*மோனகுரு அளித்த மோனமே ஆனந்தம்*
*ஞானம் அருளும் நானும் அது வானாதி*
*நின்ற நிலையும் அது நெஞ்சப் பிறப்பும் அது*
*என்றறிந்தேன் ஆனந்தமே*

யோகி சுத்தானந்த பாரதியாரும் இந்த மோன நிலையினைப் பூரணம் என்கிறார்.

ஒவ்வொருயிரும் உலவுங்கோயில்
எவ்வெவருள்ளும் இருப்பதோர் ஆன்மா
மோனமே உள்ளத் தாழ்ந்து
தியானஞ்செய்க தினஞ்சில நாழிகை
அமைதிபிறக்கும் ஆன்மா புலனாம்
(சுத்தானந்தர் மந்திரமாலை, சுத்தானந்த பாரதியார்)

மௌனத்தின் காலம் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணிநேரமாக இருந்தாலும் அக்காலத்தில் கிடைத்த அனுபவம் பதிவாகி அந்தப்பதிவுகளின் எண்ணங்களும் நம்மை அமைதி என்ற நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் என்கிறார் மகரிஷி.

மௌன தவம் செய்யும்போது தன்னைத்தானே சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ள முடிகிறது. நாம் பேசாதிருக்கும்போது நம்முள் இருக்கும் இறைவன் பேசத் தொடங்குகிறான். அப்போது பேராசை நிறை மனமாகிறது; சினம் பொறுமையாகிறது. கடும்பற்று ஈகையாகிறது. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி கற்பாக மாறுகிறது. வஞ்சம் மன்னிப்பாகிறது. அப்போது தன்முனைப்பு அகந்தை அகன்று தான் பரம்பொருளின் அம்சம் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. இதுவே தன்னை அறியும் அறிவு என்பதாகும். இதனையே வள்ளலாரும்,

*தன்னை அறிந்து இன்பமுற வெண்ணிலாவே ஒரு தந்திரம் நீ*
*சொல்ல வேண்டும் வெண்ணிலாவே*

என்கிறார்.

மௌன நோன்பு இருவகைப்படும். ஒன்று செயலைச் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று மன உறுதியோடு சங்கற்பம் செய்து கொண்டு அவ்வேலை முடியும்வரை பேசாதிருப்பது. இது மனத்தையும், உள்ளாற்றலையும் சிதறாமல் பாதுகாக்கும். காரிய வெற்றியும் கிட்டும். இரண்டாவது ஆன்மத் தூய்மைக்காகக் குடும்பம், பொருளாதாரம், வாணிபம் இவற்றில் விலகி நின்று நோன்பு எடுப்பது. இந்நோன்புதான் அகத்தாய்வுக்கு உதவுதாக அமையும்.

விழித்திரு-வள்ளலாரின் மகா வாக்கியம் உரைப்பது உடலுக்கு வேண்டிய தூக்கத்தை அளித்துக்கொண்டே ஆன்மா தூங்காமல் விழித்திருக்கும் கலையைப் பயிற்சியினால் பெறுவதேயாகும். இதை அறிதுயில் அல்லது தூங்காமல் தூங்கச் சுகம் பெறுவது என்று ஞானியர்கள் கூறுவதாகும். தூக்கத்தை வென்று தூங்கும் நேரத்திலும் இறைவனோடு ஆன்மா ஒன்றியிருக்கும்படி இருத்தலே விழித்திரு உபதேசத்தின் நோக்கமாக வள்ளலார் கூறுவதாகும். உடலுறக்கம் படிப்படியாக மாற்றப்பட்டு யோக ஓய்வாக மாறவேண்டும். அதாவது, உறங்கும்போதே எல்லாம் அறிந்து கொள்ளும் உறக்கமாக இருக்க வேண்டும். உடலும் மனமும் முழு ஓய்வையும் நல்ல உறக்கமாகவும் அமையும் வேளையில் ஆன்மா விழிப்புடனும் சுதந்திரமாக எல்லா இடங்களுக்கும் சென்றுவரும். விரும்பியபோது அதுவும் ஓய்வினைப் பெறமுடியும். ஆன்ம உணர்வின் உறக்கம்

உடலுறக்கம் போலல்லாமல் குறுகிய நேரத்தில் கூட அமைந்துவிடலாம்.

திருவிளையாடற் புராணத்தில் பரஞ்சோதி முனிவர் தென்முகக் கடவுள் துதியாக,

கல்லாலின் புடையமர்ந்து நான்மறையா றங்கமுதற் கற்ற கேள்வி
வல்லார்க ணலால்வருக்கும் வாக்கிறந்த பூரணமாய் மறைக்கப் பாலாய்
எல்லாமாய் அல்லாதுமாயிருந்த தனை யிருந்தபடி யிருந்து காட்டிச்
சொல்லாமற் சொன் னவரை நினையாமனினைந் துபவத்
தொடக்கை வெல்வாம்.
(தட்சிணாமூர்த்தி-கடவுள் வாழ்த்து)

இங்கே மூன்று செய்திகளை உணர்த்துகிறார்.

1. முனிவர்கள் நால்வரும் நான்மறை ஆறங்க முதலான கல்வி கேள்வி வல்லார்.
2. இறைவன் உணர்த்திய பொருள் வாக்கிறந்தது, பூரணமானது, மறைக்காப்பாலானது, எல்லாமாய் அல்லதும் ஆனது.
3. அந்தப் பொருளை இறைவன் இருந்தபடியே இருந்து வாயுரையாற் கூறாது செய்கையால் உணர்த்தியது.

மவுனமாக இருந்து மெய்ப்பொருள் உணர்த்திய சிவன் மவுனகுரு என்றும் மவுன உபதேச சம்பு என்றும் போற்றப் படுகிறார்.

மௌனத்தின் மேன்மையும், சும்மாவிருக்கும் சுகம் என்ற பூரண நிலையினையும் சித்தர்கள் பெரிதும் போற்றித் தவநிலையின் உச்ச நிலையாகப் போற்றி வந்துள்ளனர். மௌனக் காலத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களுக்கு வலிமை அதிகமாகும். தூங்கிக் கண்டார் நிலையான இந்த மௌனம் அறிதுயில் என்ற மனமடக்கப் பயிற்சியின் சிறப்பினைத் தெரிவிப்பதாக உள்ளது.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

# 9. வாசியோகம்

வாசியோகம் என்பது பிராணாயாமப் பயிற்சியே. பிராணா என்றால் மூச்சுக்காற்று; யாமம் என்பது ஒழுக்கம்-வேதாத்திரி மகரிஷியின் கருத்துப்படி இயக்க ஒழுங்கு (Order of function) என்பது இறைநிலை தன்மையே. அந்த நிலையில் சுவாச ஒழுக்கத்தினை இறைநிலை அறிதலுக்கான பயிற்சியாகவும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். காயகற்பம் மற்றும் குண்டலினி யோகப் பயிற்சிகள் வாசி யோகத்தின் அடிப்படையில் அமைந்த பயிற்சிகளே. மேலும் நாடிசுத்தி, தண்டுவடசுத்திப் பயிற்சிகளும் வாசியோகத்தின் அடிப்படையிலானவை. சித்தர்கள் வாசி யோகத்தினைச் சரம் பார்த்தல் என்றும், சர ஞான யோகம் என்றும் அழைத்தனர். மூச்சு என்னும் சாதனம் மூலம் வாழ்நாளை நீட்டித்து வாழும் முறையினை இங்கு நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

## சுவாசமும் வாசியோகமும்

வாசியோகம் என்பது மூன்று படிநிலைகளைக் கொண்டது:

1. உள்ளே புகும் மூச்சு வெளியே செல்லும் மூச்சு இவற்றைக் கவனித்து வருவது.

2. உள்ளே மூச்சு புகும் பாதையையும் மூச்சு வெளியேறும் வழியையும் கவனித்து வருவது.

3. சூட்சும நாடிகளான இடகலை மற்றும் பிங்கலை நாடிகள் வழியாக மூச்சுக்காற்று மூலாதாரத்தை அடைவது-பின்னர் ஆசன வாயினைச் சுருக்கி விரித்தலின் மூலம் வெளியேறும் காற்றினை ஆக்கினையிலும் துரியம் என்னும் சகஸ்ராரத்திலும் செல்லும்படி உணர்வால் உணர்வது.

வாசியோகத்தினைப்பற்றித் திருமூலர் *திருமந்திரத்தில்,*

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவா ரில்லை

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே (571)

16 மாத்திரை சுவாச ஓட்டத்தில் நான்கு மாத்திரை உள்ளேயும் பாக்கி 12 மாத்திரை வெளியேயும் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த 12 மாத்திரையையும் உள்ளே அடக்கி அங்கேயே நிலைத்திருக்கச் செய்வதற்கு உதவும் பிராணாயாமப் பயிற்சியினைச் செய்யவல்லார்க்குக் காய சித்தி உண்டாகும். சுவாசம் வெளியே சுழிய ஆயுள் குறைகிறது. உள்ளேயே பந்தனம் செய்யும்போது ஆயுள் நீடிக்கிறது. நயனமாகிய இருகண்களின் மத்தியில் நாட்டத்தை வைத்து உயிர்த்தெழுந்த வாயுவை உள்ளே அடக்கித் தியானத்தில் நிறுத்தினால் உடம்பிற்கு அழிவில்லை என்பது திருமூலர் வாக்கு. உண்ணும் உணவே உடலாச்சு உள்வாங்கும் மூச்சே உயிராச்சு என்ற சித்தர் வாக்கிற்கிணங்க, தாயின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தை பிறந்ததும் உள்புகும் சுவாசக்காற்று உயிராகப் பிரசவிக்கிறது. உள்ளே வந்தும், வெளியே சென்றும், நம்மைக் காக்கும் சுவாசத்தைச் சிவம் என்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

*ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி*
*உவப்பிலா ஆனந்தமாய்*
*தேனினைச்சொரிந்து புறம் புறம் திரிந்த*
*செல்வமே சிவபெருமானே*

உடல் அழியக்கூடியது. புகுகின்ற காற்று அழிவில்லாதது. நிலையானது. புவிமண்டலம் முழுவதிலும் சூழ்ந்து நிறைந்துள்ள காற்று அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் ஒரே உயிராக உள்ளது. பிறந்தது முதல் இறக்கும்வரை மூச்சுக்காற்று இயற்கையின் விதிகளுக்குட்பட்டும், கோள்களின் சஞ்சாரத்திற்கு உட்பட்டும் ஓயாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும். இரண்டு மாத்திரை நேரம் உள்ளே புகுகின்ற மூச்சுக் காற்று, இரண்டு மாத்திரை நேரத்தில் வெளியேறுகிறது-சாதாரண நிலையில் மனிதருக்கு நான்கு மாத்திரை நேரத்திற்கு ஒருமூச்சு நடைபெறும்.

| | |
|---|---|
| ஒரு மூச்சுக்கு | நான்கு மாத்திரை |
| 15 மூச்சுக்கு | 60 மாத்திரை (1 நிமிடம்) |
| 900 மூச்சுக்கு | 1 மணிநேரம் |
| 21600 மூச்சுக்கு | 24 மணிநேரம் (1 நாள்) |
| 788400 மூச்சுக்கு | 1 ஆண்டு |
| 77கோடியே 76இலட்சம் மூச்சுக்கு | 98.63 ஆண்டுகள் |

இதையே, மூச்சினைக் கும்பகத்தில் 2 மாத்திரை அளவு நிறுத்தி, பூரகம் (உள்ளே புகுகின்ற மூச்சுக் காற்று) இரண்டு மாத்திரை நேரம், ரோசகம் (வெளியேறும் காற்று) 2 மாத்திரை ஆக 1 மூச்சுக்கு 6 மாத்திரை என்று கொண்டால்,

15 மூச்சுக்கு 90 மாத்திரை (1 நிமிடம் 30 வினாடிகள்)
900 மூச்சுக்கு 1 1/2மணிநேரம்
21600மூச்சுக்கு 36 மணிநேரம் (1 1/2நாள்)
788400 மூச்சுக்கு 1 1/2 ஆண்டு
77கோடியே 76 இலட்சம் மூச்சுக்கு 148 ஆண்டுகள்
148 ஆண்டுகளாக வாழ்நாள் நீட்டிக்கப்படுகிறது.

மூச்சுக் காற்றை ஆழ்ந்த மூச்சாக 33% குறைக்கும்போது நமது வாழ்நாள் 1 ½ மடங்கு அதிகரிக்கிறது. ஒரு மனிதனுக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட 77கோடியே 76 இலட்சம் மூச்சினை நிறுத்தி நிதானமாகவும் ஆழமாகவும் ஆழ்ந்தும் சுவாசிக்கும்போது நமது வாழ்நாளை அதிகரிக்கமுடிகிறது. ஆயினும் வேகமாகவும் அவசரமாகவும் சுவாசிக்கும்போது வாழ்நாள் குறைகிறது. ஆகவேதான் நாம் குறிப்பிட்ட 98 அல்லது 100 ஆண்டுகளுக்குள் இறந்தவர்களைத் "தவறி விட்டார்கள்" என்று கூறுகிறோம்.

## பிராணாயாமப் பயிற்சியும் வாழ்நாள் நீடிப்பும்

| சுவாசம் (உள்மூச்சு - வெளி மூச்சு) | சுவாசத்தின் கால அளவு (விநாடிக்கு 4 என்ற அளவில் இருக்கும்போது) | சுவாசத்தின் கால அளவு (விநாடிக்கு 6 என்ற அளவில் இருக்கும்போது |
|---|---|---|
| 1 | 4 விநாடிகள் | 6 விநாடிகள் |
| 15 | 60 விநாடிகள் (1 நிமிடம்) | 90 விநாடிகள் (1 நிமிடம் 30 விநாடி) |
| 900 | 3600 விநாடிகள் (1 மணி நேரம்) | 5400 விநாடிகள் (1 மணி 30 நிமிடம்) |
| 21600 | 86400 விநாடிகள் (24 மணி-1 நாள்) | 129600 விநாடிகள் (36 மணி -ஒன்றரை நாள்கள்) |
| 788400 | 31536000 விநாடிகள் (1 ஆண்டு) | 47304000 விநாடிகள் (ஒன்றரை ஆண்டுகள்) |
| 777600000 அதிகப்பட்சம் | 3110400000 விநாடிகள் (36000 நாள்கள்- 98.63 ஆண்டுகள்) | 4665600000 விநாடிகள் (54000 நாள்கள் 147.95 ஆண்டுகள்) |

மேலும், பிராணவாயுவான மூச்சுக்காற்று நுரையீரலுக்குச் சென்று இதயத்திலிருந்து வரும் அசுத்த இரத்தத்தினைச் சுத்த

இரத்தமாக்கி மீண்டும் இதயத்திற்கு அனுப்புகிறது. கழிவுப்பொருட்கள் கரியமில வாயுவாக மாறி வெளிவிடும் சுவாசமாக வெளியேறுகினறன. ஆகவே இந்த அசுத்த இரத்தம் சுத்தமாகிக் கார்பன் டை ஆக்சடை என்னும் கரியமிலவாயு வெறியேறுவதற்கும் நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்று சரியான அளவில் உள்ளே செல்வது மிக அவசியமாகிறது. இல்லையெனில் சுத்தமாகாத அசுத்த கரியமிலவாயு உடல்முழுவதும்பரவி நோய் உண்டாகக் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது. மனிதனை விட வேகமாக மூச்சுக்காற்றினைச் சுவாசிக்கும் நாய் மற்றும் பூனையின் வாழ்நாள் மனிதனைவிடக்குறைவு-15 அல்லது 20 ஆண்டுகள் மட்டுமே. மனிதனை விட மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் மூச்சுக்காற்றினைச் சுவாசிக்கும் ஆமை அல்லது கடல் ஆமையின் வாழ்நாள் 140 வருடங்கள் ஆகும்.

பல்வேறு உயிரினங்களுடைய சுவாசத்தின் அளவும் அவற்றின் வாழ்நாள் விகிதமும்:

| உயிரினங்கள் | சுவாசத்தின் வேக அளவு(நிமிடத்திற்கு) | வாழ்நாள் (ஆண்டுகளில்) |
|---|---|---|
| முயல் | 38 | 8 |
| புறா | 37 | 8 |
| நாய் | 28 | 13 |
| செம்மறிஆடு | 24 | 14 |
| குதிரை | 18 | 50 |
| மனிதன் | 12 | 100 |
| யானை | 11 | 100 |
| பாம்பு | 7 | 120 |

சூரிய உதயம் முதல் அடுத்த நாள் சூரிய உதயம் வரையிலான 24 மணிநேரத்திற்கு நடக்கும் 21600 சுவாசங்கள் உடலின் ஆறு ஆதாரங்களிலும் முறையே மூலாதாரம் 600 சுவாசங்கள். சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம் அனாகதம் இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் 6000 சுவாசங்களும் விசுத்தி ஆக்கினை மற்றும் சகஸ்ராரம் (துரியம்) ஒவ்வொன்றிற்கும் 1000 சுவாசங்களும் பகிர்ந்து வரிசைக்கிரமமாக நடைபெறுகிறது.

| ஆதாரங்கள் | மூச்சுகள் | ஆரம்பம் | | வரை | | கால அளவு | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | மணி | நிமிடங்கள் | மணி | நிமிடங்கள் | மணி | நிமிடங்கள் |
| 1. மூலாதாரம் | 600 | 6 | 0-0 AM | 6 | 40 AM | 0 | 40 |
| 2. சுவாதிஸ்டானம் | 6000 | 6 | 40 AM | 1 | 0-20 PM | 6 | 40 |
| 3. மணிப்பூரகம் | 6000 | 1 | 0-20 PM | 8 | 0-0 PM | 6 | 40 |
| 4. அனாகதம் | 6000 | 8 | 0-0 PM | 2 | 0-40 AM | 6 | 40 |
| 5. விசுத்தி | 1000 | 2 | 0-40 AM | 3 | 46-40 AM | 1 | 6 Min 40 Sec |
| 6. ஆக்கினை | 1000 | 3 | 46-40 AM | 4 | 53-20 AM | 1 | 6 Min 40 Sec |
| 7. சகஸ்ராரம் | 1000 | 4 | 53-20 AM | 6 | 00-00 AM | 1 | 6 Min 40 Sec |
| மொத்தம் | 21600 | | | | 24 Hrs | | |

இடது மூக்கில் நடக்க வேண்டிய மூச்சு வலது மூக்கிலும், வலது மூக்கில் நடக்க வேண்டிய மூச்சு இடது மூக்கிலும், நாள்முழுக்கத் தொடர்ந்து நடைபெறுமானால் நோய் உண்டாகும். ஆகவே நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம் செய்து இடகலை, பிங்கலை என்கிற மாறி மாறி நடக்கும் இந்த மூச்சினைச் சரிசெய்து கொள்வது என்பதே கலைமாற்றுவது என்பதாகும். இந்தக் கலைமாற்றுவது என்பது நீடித்த தியானத்திற்கு அவசியமாகிறது.

தமிழில் பேசினால் ஆறு ஆதாரங்களினால் வரும் அதிர்வினாலும் தமிழுக்கே உரியதான மெல்லினம், இடையினம் மற்றும் வல்லினத்திற்கான மாத்திரை உச்சரிப்பினாலும் பிராணாயாமம் செய்வதனால் வரும் அதே பலன்களைத் தமிழில் பேசும்போது நாம் பெறுகின்றோம். தமிழில்பேசுவதால் நுரையீரல் வலுவடைந்து விரிவுபெற்றுப் பிராணவாயுவின் சுழற்சி அதிகரித்து வாழ்நாள் நீடிக்கும் என்றும் பழந்தமிழ் அறிஞர்களான கி.வா.ஜகந்நாதன், திருமுருக கிருபானந்த வாரியார், பேராசிரியர் அ.ச. ஞானசம்பந்தன், சிலம்புச்செல்வர் ம.பொ.சிவஞானம், தமிழ்த்தாத்தா உ.வே. சாமிநாதையர் போன்றவர்கள் அகவை எண்பதுக்குமேல் வாழ்ந்ததற்கான காரணம் அவர்களின் தமிழ்ப்பேச்சே என்பது அறிஞர்களின் கூற்றாகும். நீடிய நல்வாழ்வை அளிக்கும் காயகற்ப மருந்தினைச் சித்தர்கள் அமுதம் என்று அழைப்பர். ஆகவே நாமும் நல்வாழ்வோடு நீண்ட நாள் வாழத் தமிழிலேயே பேசிப்பழகுவோம்.

## பஞ்ச பிராணன்கள் மற்றும் தசவாயுக்கள்

காற்றின் தன்மையான அசைதல் என்ற செயல்பாட்டின்படி இதனை ஐந்து வகையாகப் பிரித்துள்ளனர்: அவை பஞ்சபிராணன்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவையாவன: 1. பிராணன் 2) அபானன் 3) விபானன் 4) சமானன் 5) வியானன் இவ்வைந்திற்கும் துணைப்பிராணன்களாக: 1) கூர்மன் 2) கிருகரன் 3) தேவதத்தன் 4) நாகன் 5) தனஞ்செயன் ஆகிய ஐந்தும் அமைந்துள்ளன. இவற்றில் தனஞ்செயன் மற்ற ஒன்பது பிராணன் களிலும் கலந்து நிற்கும். மரணக் காலத்தில் உயிர்பிரியும்போது தனஞ்செயன் வெளிப்படும். பிராணாயாமத்தின்போது யோகிகள் தனஞ்செயனை மற்ற பிராணன்களிலிருந்து பிரியாமல் தடுத்து அதிகக் காலம் வாழ்ந்துள்ளனர். தனஞ்செயன் உடலை விட்டு நீங்கிய பிறகே உடல் கெடத்தொடங்கும்.

யோகி அரவிந்தர் சமாதியாகி 48 மணி நேரம் வரை உடல் வெப்பத்துடன் இருந்தது. அதற்குப்பிறகுதான் உடல் குளிர்ந்தது. இதற்குக் காரணம் யோகியின் மரணத்திற்குப் பின்னும் 48 மணிநேரம் தனஞ்செயன் உடலைவிட்டுப் பிரியாதிருந்ததே. பஞ்ச பிராணன்களையும் அவற்றோடு தொடர்புள்ள சக்கரங்களையும் இங்கே பார்ப்போம்.

1. பிராணன் - மஞ்சள் நிறம் - அனாகதச் சக்கரத்துடன் தொடர்புகொண்டுள்ளது-மூச்சு சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது - உப பிராணன் "நாகன்".

2. அபானன்-ஆரஞ்சு நிறமானது-மூலாதாரத்தை மையமாகக் கொண்டுள்ளது-மலம் சிறுநீர் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

3. சமானன்-பச்சை நிறம்-மணிப்பூரகத்தை ஆதாரமாகக்கொண்டு நாபியில் செயல்படுகிறது. சீரணத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது-உபபிராணன் "கூர்மன்".

4. உதானன்-ஊதாநிறம்-விசுத்தி-தொண்டையை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. மரணத்தின்போது பூத உடலையும் சூக்கும உடலையும் பிரிக்கிறது. உபபிராணன் "கிருகரன்" பசி தாகத்தைத் தூண்டுகிறது.

5. வியானன்-ரோஜா நிறம்-சுவாதிஷ்டானம்-உடல் முழுவதும் பரவியுள்ளது-இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது-உப பிராணன்கள் "தேவதத்தன் மற்றும் தனஞ்செயன்".

இப் பஞ்சபிராணன்கள், தச வாயுக்கள் பற்றித் திருமூலர் தமது *திருமந்திரத்தில்*,

ஒத்தஇவ் வொன்பது வாயுவும் ஒத்தன
ஒத்த இவ்வொன்பதின் மிக்க தனஞ்செயன்
ஒத்து இவ்வொன்பதில் ஒக்க இருந்திட
ஒத்த உடலும் உயிரும் இருந்ததுவே (653)

தமக்குள் மிகுதிப்படாமலும் குறையாமலும் ஒத்து ஒன்பது வாயுக்களும் இயங்க வேண்டும். இவ் ஒன்பதே அல்லாமல் பத்தாவதான தனஞ்செயன் என்ற காற்று ஒத்து இயங்கும் தன்மையுடைய இவ் ஒன்பது காற்றுகளிலும் கூடியிருக்கும்போது உடலும் உயிரும் பிரியாது இருக்கும் என்கிறார்.

யோகாசனமும் பிராணாயாமமும் இரு கண்கள் போன்றன. ஆசனங்களுடன் பிராணாயாமப் பயிற்சியினைச் செய்வதன் மூலமாக ஒருவன் முழுமை பெற்ற மனிதனாக முடியும். உடலாகிய "பாட்டரி" சீராக இயங்கவும், எப்போதும் "சார்ஜுடன்" இயங்கவும் பிராணாயாமம் அவசியமாகிறது.

மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடும் சுவாசமானது ஒருநாளைக்கு 21600 முறை நடைபெறுகிறது என்பதை முதலில் பார்த்தோம் இதில் உடலில் சென்று தங்குவது 14400 சுவாசமேயாகும். வீணாகச்செலவாகும் உயிர்ப்பு 7200 சுவாசமாகும். அதனால் வாழ்நாள் விகிதமும் குறைந்து விரைவில் மரணம் உண்டாகிறது. எனவே வீணாகும் பிராணனை உடம்பில் சேமிக்க ஒரேவழி பிராணாயாமம் என்னும் வாசியோகப்பயிற்சியே ஆகும். இதனை உரோமரிஷி,

ஆமென்று இருபத் தோராயிரத்து நூறு
சுவாச மல்ல ஒரு நாளைக்கு
போமென்று போனதால் நாள் குறைந்து போச்சு
போகாவிட்டால் போவதில்லை

எனவே நேரமும் வாய்ப்பும் கிடைக்கும்போதெல்லாம் பிராணவாயுவை உடம்பில் ஏற்றிக்கொள்ளவேண்டும் என்கிறார்.

பிராணாயாமத்தின் பயிற்சிமுறை

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து

1) வலக்கைக் கட்டைவிரலால் வலது நாசித்துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு இடது நாசத்துவாரத்தின் மூலம் மெதுவாகக் காற்றை உள்ளே இழுக்கவேண்டும் (பூரகம்).

2) பிறகு இடது நாசித்துவாரத்தை மோதிரவிரலால் மூடிக்கொண்டு மூச்சை அப்படியே முடிந்தவரை அடக்கவேண்டும் (கும்பகம்) (முடிந்தவரையே அடக்கிக்கொள்ளவேண்டும் சிரமம் இருக்கக்கூடாது).

3) அடுத்து வலக்கைக் கட்டைவிரலை எடுத்து மிக மிக மெதுவாக வலது நாசியின் வழியே காற்றை வெளியே விடவேண்டும் (இரேசகம்).

4) இதுபோலவே வலதுமூக்குத் துவாரத்தின் வழியாகக் காற்றை உள்ளே இழுத்து உள்ளடக்கி வைத்து வெளியே விடவேண்டும்.

இதுபோல் பூரகம் 1 கும்பகம் 4 இரேசகம் 2 என்ற காலவிகிதப்படி அமைத்து இந்த விகிதத்தைப் படிப்படியாகப் பூரகம் 16, கும்பகம் 64 இரேசகம் 32 என்று அதிகரித்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்தி நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்தி ரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வாசக மாமே (திருமந்திரம் 568)

என்கிறார்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் அதிக "ஆக்சிசன்" உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. உடலில் ஒவ்வொரு "செல்லிற்கும்" "ஆக்சிசன்" செல்வதால் உடல் உறுப்புகள் சுறுசுறுப்படைந்து நன்றாகச் செயல்படும். இதனைத் திருமூலர், பறவையை விட வேகம் கொண்ட பிராணனைச் சிரசினை நோக்கிச் செலுத்தும்போது கள்ளுண்ணாமலேயே களிப்புத் தரும். சோம்பல் நீங்கும். சுறுசுறுப்பு ஏற்படும் என்கிறார்.

புள்ளினும் மிக்கப் புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோருக்கே
(திருமந்திரம் 566)

பிராணாயமத்தின் மற்ற பயிற்சிகள்

1. கபாலபதி: பத்மாசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு மூச்சை வேகமாக வெளியே தொடர்ந்துவிடும் பயிற்சியாகும். 30

தடவை செய்துகொண்டு சிறிது ஓய்விற்குப்பிறகு மீண்டும் 30 தடவை வீதம் மொத்தம் 3 முறை செய்யும்போது கபாலத்திற்கு நல்ல இரத்தஓட்டம் கிடைக்கும். நுரையீரலில் உள்ள கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு வாயு முற்றிலுமாக வெளியேறி நுரையீரல் விரிவடைகிறது. இரத்த அழுத்தநோய் உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியினை முறையான குருவின் வழிகாட்டுதல்படியே செய்தல் அவசியமாகும்.

2. நாடிசுத்தி: பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இடதுகை சின்முத்திரையுடன் வலதுகையை நாசிகா முத்திரையில் வைத்துக்கொண்டு வலதுகட்டைவிரலை வலதுமூக்கில் வைத்து அடைத்துக்கொண்டு இடதுமூக்குவழியாக மூச்சுக்காற்றை இழுக்கவும். பின்னர் இடது மூக்கை மோதிரவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு வலதுமூக்கு வழியாக மூச்சுக்காற்றைச் சீராக வெளிவிடுதல்வேண்டும். இது ஒருசுற்று. இதுபோல் 5இல் இருந்து 20சுற்றுகள் வரைசெய்யவேண்டும்.

3. தண்டுவடச்சுத்தி: புலன் வழியாக ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற மனதை அகநோக்காகத் திருப்பவேண்டும். மன அலைகளைச் சீரமைக்காமல் தியானம் இலயமாகாது. இங்கே மூச்சை எதிர்மறையில் கீழிருந்து மேலாகவும், மேலிருந்து கீழ்நோக்கியும் செலுத்திப் பிராணன் சமநிலைப் படுத்தப்படுகிறது. மன்மனம் எங்குண்டோ வாயும் அங்குண்டு என்ற திருமூலர் வாக்கிற்கிணங்க உடலில் ஆக்சிசனை அதிகப்படுத்தி மூச்சினை அகநோக்குப் பார்வையில் பார்க்க மனம் அங்கே ஒருநிலைப் படுத்தப்படுகிறது. இந்தப்பயிற்சியில் மூலாதாரத்திலிருந்து முதுகுத்தண்டின் வழியாக மூச்சோடு மனத்தை ஆக்கினைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். பின்னர் மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டே ஆக்கினையிலிருந்து முதுகுத்தண்டின் வழியாக மூலாதாரத்திற்கு வரவேண்டும். மிக இயல்பான மூச்சில் மனம் இலயித்திருக்கவேண்டும். மூச்சோடு மனத்தை ஆறு ஆதாரங்கள் வழியாக நடத்துவதால் மனம் புலன்களிலிருந்து விடுபட்டு மன ஓர்மை கிட்டும். தண்டுவடச்செறிவு அதிகமாகிறது. பின்னர் ஆக்கினையில் மனத்தை நினைவில் நிறுத்தி

நிலைக்கச்செய்ய வேண்டும். இது ஓர் அகநோக்குப் பயிற்சியாகும்.

4. சீதளி: நாக்கை மடித்து வைத்துக்கொண்டு நாக்கில் அடிப்பாகத்தில் உள்ள இரத்தக்குழாயில் காற்றை மோதும்படி வாய்வழியாக இழுக்க வேண்டும். பின்பு வாயை மூடிக்கொண்டு மூக்கு வழியாகக் காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். இதுபோல் 30 தடவைசெய்துவர உடம்பு குளிர்ச்சி அடைகிறது. கோடைக் காலத்தில் தேவைக்கேற்ப இந்தப்பயிற்சியைச் செய்து உடலைக் குளிர்ச்சி செய்துகொள்ளலாம். நாய்கள் இயற்கையாக இதனைச் செய்து தங்கள் உடம்பைக் குளிர்ந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்கின்றன.

5. சுகப்பிராணாயாமம்: இடது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் மூச்சை உள்ளே அடக்கியபின் வலது மூக்குத் துவாரம் வழியாகக் காற்றை வெளியிட வேண்டும். பின்பு திரும்பவும் வலது மூக்குத் துவாரம் வழியாகக் காற்றை உள்ளிழுத்து இடது மூக்குத் துவாரம் வழியே வெளியிட வேண்டும். சுகப்பிராணாயாமத்தினைப் பத்மாசனம் அல்லது வேறு ஏதாவது சுலபமான அமரும் முறையில் அமர்ந்து பயிலலாம்.

6. ஆதம் பிராணாயாமம்: நுரையீரலின் கீழ்ப்பாகத்தைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு கையை மார்பில் அதாவது உதர விதானத்தின் மேல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நீண்ட சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியிடுவதன் மூலம் கையானது அசைவதை உணரலாம்.

7. பிரம்மரி: காற்றை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு தேனீயின் ரீங்காரம் போன்ற சத்தத்துடன் காற்றை வெளியேற்றுவது பிரம்மரி பிராணாயாமம். உள் மூச்சின்போது வாய்மூடி இருக்க வேண்டும். இரண்டு மூக்கு வழியாகவும் மூச்சை வெளியிடும் போதும் பெண் தேனீ உண்டாக்கும் சப்தம் போலச் சப்தம் உண்டாக்க. வேண்டும், மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது சப்தம் எழுப்புவது சிரமம் என்றாலும் படிப்படியாக முயற்சித்துப் பயிலும் போது இந்தச் சத்தம் குறட்டையைப் போன்று மெதுவாகவும் சீராகவும்

இருக்கும். இவ்வகைப் பிராணாயாமங்கள் மூச்சு மண்டலத்தினைச் சீராக வைத்துக்கொள்கின்றன. மேலும் கண், காது, மூக்கு வாய் ஆகிய உறுப்புக்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.

பிராணாயாமத்தின் பயன்கள்

1. மூச்சுப்பயிற்சியினால் உடல் கல்பமாகும்; மனம் கட்டுப்படும்; சக்தியும் பலமும் உண்டாகும்.
2. எல்லா நோய்களும் குணமாகும்.
3. சீரணசக்தி பெருகும்.
4. நீண்ட ஆயுள் உண்டாகும்.
5. திடசிந்தனை, மனஒருமைப்பாடு, மனமகிழ்ச்சி மற்றும் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.
6. முகத்தில் தேஜஸ் கூடும். கண்கள் பளிங்குபோல் ஒளிபெறும்.
7. பெண்களுக்குப் பிராணாயாமத்தால் மார்பகம் கவர்ச்சிபெறும்.
8. நரம்புத் தளர்ச்சி களைப்பு நீங்கும்.
9. பிராணாயாமத்தால் உடலிலுள்ள அனைத்துச் சுரப்பிகளும் நன்கு வலுப்பெற்று இயங்கும் திறனையும் பெறும்.

பிராணாயாமத்தின் பொதுவான நெறிமுறைகள்

1. பிராணாயாமத்தில் பூரகமும் இரேசகமும் நன்கு பழகிய பிறகுதான் கும்பகம் தொடங்க வேண்டும்.
2. சாப்பிட்ட நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, காலி வயிற்றில் பிராணயாமத்தைப் பழக வேண்டும்.
3. ஒரே சீராக மூச்சை மெதுவாகக் குறிப்பிட்ட அளவில் உள்ளிழுப்பதோ வெளியிடுவதோ செய்ய வேண்டும். ஆழ்ந்து உறங்கும் குழந்தையிடம் இதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.
4. சரியான முறையில் செய்யப்படும் பூரகத்தால் முழு அளவும் காற்றுப்பை பிராணனுள்ள காற்றால் நிரப்பப்படுகிறது. சரியான முறையில் செய்யப்படுகின்ற

இரேசகத்தால் இரத்தத்தில் உள்ள அழுக்கு காற்றின் மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது.

5. மூச்சை நிறுத்தி வைத்தல் என்ற கும்பகத்தை நுரையீரலுக்கு உள்ளோ வெளியிலோ கும்பகம் செய்து பழகலாம்.

## சித்தர்களின் சரஞானம்

சரம் என்பது மூச்சுநிலை பற்றிய ஓர் ஆய்வே ஆகும். சரம் என்பது காற்று, சீவன், சுவாசம், மூச்சு, பிராணன், ஆவி, உயிர், மனம் என்ற பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது, சரம் நம்முடைய உடம்பில் நாசித்துவாரத்தின் வழியாக இயங்குகின்ற மூச்சின் நிலை. சித்தர்கள் இதனை வண்டியை இழுக்கின்ற காளைக்குப் பூட்டியுள்ள மூக்கணாங்கயிற்றிற்கு ஒப்பிடுகின்றனர். காளை எப்படி மூக்கணாங் கயிற்றினால் இயக்கப்படுகிறதோ அதுபோலவே நமக்கு விளையும் நன்மை தீமைகள் நமது மூச்சின் இயக்கத்தினால் ஏற்படுகின்றன என்பது சித்தர்கள் கூறுகின்ற சரஞான இரகசியமாகும்.

கலைமாற்றுதல் என்ற மூச்சின் நிலைமாற்றுதலை அனுபவம்மிக்க குருவின்மூலம் அறிந்து செயல்படுவது என்பது அவசியம். சரநிலை மாற்றும்போது நன்மை ஏற்படுவதுபோலவே எதிர்பாராத தீமைகளும் ஏற்படலாம். உடம்பாகிய பாற்கடலை மூச்சாகிய பாம்பின் வழியாகக் கட்டிப் பாலைக் கடையும்போது, அந்த மூச்சாகிய பாம்பு நஞ்சைக் கக்குகிறது. அந்த நஞ்சைக் கழுத்திலே அடக்குகிற நீலகண்டப் பயிற்சியினை அறிந்தபிறகே அமுதம் கடைகின்ற இக்கல்வியினை நாம் பயிலவேண்டும் என்பதையே சித்தர்கள் நமக்குத் தெரிவிப்பதாக மீ.ப.சோமு தமது சித்தர் இலக்கியத்தில் தெரிவிக்கிறார்.

இந்தச் சரப்பயிற்சியினைக் குறிப்பிட்ட சில ஆசனங்களில் அமர்ந்து செய்யும்போது நல்ல பலன்களை அடையலாம் என்பது சித்தர்கள் கூற்றாகும். வெள்ளை ஆடை அணிந்து கொண்டு கம்பளம் விரித்து அதன்மேல் அமர்ந்து செய்யும்போது நன்மை விளையும். சரம் என்ற மூச்சு இயக்கம் மூக்கின் எந்தத் துவாரத்தின் வழியாக ஓடுகிறதோ அந்தப் பாகம் பூரணம் என்றும்,சரம் ஓடாத பாகம் சூனியம் என்றும் சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். பூரணபாகத்தின் பக்கத்திலிருந்து வழக்கு பேசுகிறவர்களை அல்லது சண்டை போடுபவர்களை யாராலும் வெல்லமுடியாது. ஆயினும் நமக்குச்

சுவாசம் இயங்குகின்ற நிலையைத் தெரிந்துகொண்டு சூனியபாகத்தின் பக்கத்தில் ஒருவரை நிறுத்தி அவரோடு வாதம் செய்கிறபோது நம்முடைய வாதமே செல்லும்.

சித்தர்கள் கூறுகின்ற சரம் பற்றிய இன்னொரு இரகசியம் நமது மூச்சுக்கும் ஐம்பூதங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பாகும். மூக்கிலிருந்து வருகின்ற மூச்சுக்காற்றானது

1. முதுகுத்தண்டைச் சார்ந்து வந்தால் அது பிருத்வி தத்துவமாகிய மண்ணின் கூறுஆகும்.
2. கீழ்நோக்கி ஓடினால் தண்ணீரின் கூறு ஆகும்.
3. மேலே பாய்ந்து சென்றால் நெருப்பின் கூறு ஆகும்.
4. நாசித்தண்டுக்கு நேராக மறுபுறம் சார்ந்து வீசினால் காற்றின் கூற்று ஆகும்.
5. இந்நான்கு பக்கங்களில் எந்தப்பக்கமும் இல்லாமல் நான்கு பக்கங்களிலும் கலந்து மூச்சு நடந்தால் அதுவே ஆகாயத்தின் கூறு ஆகும்.

"சரம் பார்ப்பவன் பரம் பார்ப்பவன்" என்பது சித்தர்கள் கூற்றாகும். மேலும்,

*வாசிக்கு மேலான வான்கதியுன் னுள்ளிருக்க*
*யோசிக்கு மேற்கதிதான் உனக்கரிதோ புல்லறிவே*

என்று இடைக்காடரும்,

*வாசி பழக்கமறிய வேணும் மற்றும்*
*மண்டல வீடுகள் கட்ட வேணும்*
*நாசிவழிக் கொண்டு யோகமும் வாசியும்*
*நாட்டத்தைப் பாரடி வாலைப் பெண்ணே*

என்று வாலைக்கும்மியில் கொங்கணச் சித்தரும் கூறியுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது.

இறைநிலையை எளியமுறையில் உணரத்தக்க சுலபமான வழியே வாசியோகம் என்னும் யோகப்பயிற்சியாகும். இந்த யோகப்பயிற்சியினால் மனம் செம்மைப்படும். புலன்கள் கட்டுப்படும். உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நோயின்றி அமையும். ஆயினும் இந்த வாசியோகத்தை நல்ல அனுபவம் வாய்ந்த குருவின் திருவருள் கொண்டு பயில்வது அவசியமானது.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

## 10. குரு நெறி யோகம்

சித்த மரபில் குருவிற்குத் தனிச்சிறப்பிடம் கொடுக்கப் படுகிறது. யோகமுறை பயிற்சியினைத் தாமாகவே கற்றுக்கொள்ள முடியாது. அனுபவமும் ஞானமும் மிக்க குரு ஒருவரைக்கொண்டு யோகமுறையில் தீட்சை வழங்கித்தான் யோக நெறியினைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். குரு என்பவர் யோக பாதையில் பல சிகரங்களை ஏறியவராக இருப்பார். அவர் சீடரை இனங்கண்டு அவருக்குத் தீட்சை வழங்கி வழிநடத்துவார். குரு சீடரைத் தமது ஆன்மீகச் சக்தியால் உயர்த்துகிறார். எல்லையற்ற உலக அனுபவங்களைக் கடந்து, "தான்" என்பதைத் தாண்டிய நிலையில், புதிய அனுபவங்களைப் பெறத் தொடங்குகின்றார்.

### குருவின் மேன்மை

குரு என்பவர் இறைஞானத்தைத் தமது நேரடி அனுபவம் வாயிலாக வழங்குபவர்கள் என "யோக சிக்ஷ உபநிடதம்" கூறுகின்றது. குரு என்பதைக் கு=இருள்; ரு=நீக்குபவர், குரு இருளை நீக்குபவர். தன் சீடனின் அறியாமை இருளை அகற்றி உண்மை ஒளியைத் தோற்றுவிப்பவர். ஆன்மீகக் கண்களைத் திறந்து வைப்பவர் என்று *திருமந்திரம்* குருவினுக்கு விளக்கம் அளிக்கின்றது.

*குருவென் பவனே வேதாகமங் கூறும்*
*பரஇன்ப னாகிச் சிவயோகம் பாவித்து*
*ஒருசிந்தை இன்றி உயர்பாசம் நீக்கி*
*வருநல் குரவன்பால் வைக்கலும் ஆமே* (2057)

இவ்வுடம்பு இறவாப் பெருநெறியை அடைய ஒரு சத்குரு தேவை. உள்ளத்தில் உறையும் இறைவனைக் குருவாகக் காணப் பிரண உபதேசத்தால் சீடனின் களங்கங்களைப் போக்கிக் குருவே சிவமென்ற உண்மையை உணர்த்துவார் சத்குரு. இதனை *நன்னூல்*,

அழலில் நீங்கான் அணுகான் அஞ்சி
நிழலில் நீங்கான் நிறைந்த நெஞ்சமொடு

எத்திறத்து ஆசான் உவக்கும் அத்திறம்
அறத்தின் திரியாப் படர்ச்சி வழிபாடே (46)

நிழலைப் போலக் குருவின் பின் தொடர்ந்து அன்பு நிறைந்த மனத்துடன் குருவழியாய் நடத்தலே சிறந்த குருவழிபாடாகும் என்கிறது நன்னூல்.

சித்தர்கள் பார்வையில் குரு என்பவர் வேறு மானுடர் அல்லர்; உண்மையில் மெய்க்குருநாதர்; புறக்கண்களுக்குப் புலப்படாதவர்கள்; சகஸ்ராரத்தில் சிவனாக வீற்றிருப்பவர்கள்; ஞானத்தை ஊட்டுபவர்கள்; விழிப்பு நிலை அறிவித்து முக்தி என்னும் மோட்சத்தை வழங்குபவர்கள்.

குருவடி வாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமது பொருளென

*விநாயகர் அகவலில்* ஔவையார் இறைவனைக் குரு என்கிறார். ஒருவனுக்கு முன்நல்வினைப் பயனாய் இசை ஞானம் இருந்தாலும் இசை நுட்பங்களை அறிய ஓர் ஆசான் வேண்டும். அதுபோல் அறிவியலின் அறிய சாதனைகளைச் சாதிக்கக்கூடிய புத்தி கூர்மை இருப்பினும் வழிமுறைகளைக் கூற வழிகாட்டி (Guide) வேண்டும். ஆசான் வழிகாட்டினால் திறமையுள்ள மாணவன் ஆசானையும் மிஞ்சி விடலாம். அதுபோலவே யோக மார்க்கத்தினை அறிவதற்கும் தக்க குரு அவசியம். நாம் நாடாவிட்டாலும் இறைவன் சிந்தித்துவிட்டால் குருவே நம்மைத்தேடி வந்து விடுகிறார். இராமகிருஷ்ண பரமகம்சரைத் தேடிப் பலர் வெவ்வேறு நிலைகளில் வழிகாட்டுதலைத் தேடி வந்தாலும், குருவின் தேவையை வெளிப்பட உணராத விவேகானந்தருக்குக் கிடைக்கமாட்டாத குரு, தாமாகவே அவருக்குக் கிட்டினார்.

## குருவிற்குக் கிடைத்த குருவருள்

விவேகானந்தருக்குக் கிடைத்த குருவருள் போன்று வேதாத்திரி மகரிஷிக்கும் மகான் பரஞ்சோதி சுவாமிகள் குருவாகக் கிடைத்தார். எப்படி இராம கிருஷ்ணர் முன்பு நரேந்திரனாக இருந்த விவேகானந்தர் முதல் சந்திப்பில் சந்தேகத்துடன் தாம் பெற்ற குரு உண்மையான குருதானா என்று நினைத்தது போலவே, வேதாத்திரியும் முதலில் தமது குருவான பரஞ்சோதி மகானின் எளிமையான தோற்றத்தினைக் கண்டு சந்தேகப்பட்டார். இவர் சாதாரண மனிதராகவே இருக்கிறார். பேசவும் சரியாகத்

தெரியவில்லை. வேட்டியும் வெள்ளையாக உள்ளது. இவரை எப்படி சாமியார் என்று ஏற்றுக்கொள்வது? சாமியார்களைப் பற்றித் தான் கணித்து வைத்திருந்த தோற்றத்திற்கு மாறாகப் பரஞ்சோதி மகான் இருந்தபடியால் வேதாத்திரிக்கு அந்தச் சந்தேகம் வந்தது. இருப்பினும் சிறிது நேரத்திலேயே அது தவறு என்றும், தான் சரியான குருவைத் தேர்ந்து எடுத்து இருப்பதாகவே விளங்கிக் கொள்வதற்கான நிகழ்வும் அப்போது அங்கே ஏற்பட்டது. பரஞ்சோதி மகானைக் காண ஒரு சாமியார் வந்திருந்தார். கழுத்திலும் தலையிலும் உத்திராட்ச மாலைகளுடனும் காவி அங்கியுடனும் பித்தளைப் பூண் போட்ட தடியுடனும் தலை, கை, நெற்றி மற்றும் எல்லா இடங்களிலும் விபூதியுடனும் தான் சாமியார்களைப் பற்றி நினைத்திருந்த அத்தனை தோற்றங்களுடனும் இருந்த அவர், பரஞ்சோதி மகான் அவர்களிடம் வந்து கைக்கூப்பி வணங்கினார். மகானும் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்? என்ன வேண்டும் என்று வினவ, அவரும் தாம் மதராசிலிருந்து வருவதாகவும், பிழைப்புக்காகவே காவி உடுத்தி இந்த வேடத்துடன் இருந்து வருவதாகவும், பலரும் கொடுக்கும் அறுசுவை உணவுகளோடு மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும் உள்ளத்தில் அமைதியின்றி அலைவதாகவும் கூறினார். ஆகவே உள்ளத்திலே அமைதியைத் தேடி வந்திருப்பதாகவும் தமக்கும் கடவுளின் தத்துவத்ததை உணர்த்தி ஞானதீட்சை அளிக்க வேண்டியும் கேட்டுக் கொண்டார். அதற்குப் பிறகுதான் வேதாத்திரியும் தாம் தேடி வந்த குரு இவரே என்று அறிந்து கொண்டார். மேலும் கற்பனைத் தோற்றத்தினை வைத்துக் கொண்டு உண்மையான குருவின் தன்மையை அறிந்து கொள்ள முடியாது என விளங்கிக் கொண்டார். பாரதியாரின்,

> காவித்துணி வேண்டாம் கற்றைச் சடை வேண்டாம்
> பாவித்தால் போதும் அந்தப் பரம நிலை எய்துவதற்கே

என்ற பாடலுக்கேற்பத் தாமும் தமது குருவின் வழியிலேயே எளிய தோற்றத்துடன் எப்போதும் வெள்ளை ஆடையையே அணிவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்.

குருவெனக் கூறிக்கொள்ளும் வேடதாரிகளைப்பற்றி ஞானக் கும்மி என்னும் சித்தர் நூல்,

> தாடி வளர்த்துச் சடை வளர்த்து நல்ல
> சந்நியாசி என்றொரு வேட மிட்டு
> ஓடி திரிந்த விளையாட்டை இங்கே
> ஒப்புவ தாரடி ஞானப் பெண்ணே (114)

அறிவில்லாத மூடர்களிடம் பொய்வேடமாக அறிவுச் சின்னம் அமைவதைக் கண்டு சித்தர்கள் சாடுகின்றனர். பொய் வேடதாரிகளைச் சீர்திருத்தி நெறிப்படுத்துவதே நன்மை பயக்கும் என்பதை மகான்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

## தீட்சை

தீட்சை பெறுபவர் புதிய பிறப்பு எடுக்கிறார். குரு தமது ஆன்மீக வலுவால் தீட்சையின் மூலம் சீடருக்குப் புதிய ஆன்மீக நிலையினை வழங்குகின்றார். தீட்சையில் குருவுக்கும் மாணவருக்கும் இடையே ஒரு புதிய ஆன்மீக உறவு ஏற்படுகிறது. குரு பாரம்பரியத்தில் சீடரின் இணைப்பு தீட்சையின் மூலம் உருவாகிறது. தீட்சையின் மூலம் குரு தமது தவ வலிமையினை அதிகரித்துக் கொள்கிறார். அதே சமயம் சீடரும், குருவின் ஆன்மீக ஆற்றலை உணர்ந்து அறிந்து கொள்கிறார். இந்தத் தீட்சை பல சீடர்களுக்கு மடைமாற்றமாக அமைந்த வரலாறு பல உள்ளது. மாணிக்கவாசகருக்குத் திருப்பெருந்துறையில் இறைவனிடம் அருளாசி பெற்ற அனுபவம். இப்படி பல உதாரணங்களைச் சொல்லிக் கொண்டே செல்லலாம். இந்த வழியில் குரு என்பவர் பல புதிய பிறவிகளை அளிப்பவராக இருக்கிறார்.

ஆறுவகையான தீட்சையினைப் பரஞ்சோதி மகான் பட்டியலிடுகிறார்.

1. அன்பால் அழைத்தல் – அணைத்தல்
2. தன் சக்தியால் குண்டலினிச் சக்தியை எழுப்புதல்
3. தொட்டு உபதேசித்தல்
4. கண்ணால் பதிய வைத்தல்
5. சொல் வாசகத்தால் தெளிய வைத்தல்
6. ஞாபகத்தால் அடிக்கடி நினைந்து நினைப்பு ஊட்டுதல்

இவையே உயர் ஞான தீட்சை என்கிறார் பரஞ்சோதியார். *குளர்வைத் தந்திரம்* என்னும் நூல் மூன்று வகையான தீட்சைகளைக் கூறுகிறது

1. ஸ்பரிச தீட்சை: தொட்டுத் தீட்சைதருதல், பறவை தனது சிறகால் குஞ்சுகளுக்கு உஷ்ணம் தருவது போல்

2. திரிக் தீட்சை அல்லது நயன தீட்சை: பார்வையால் தீட்சைத் தருதல்-மீன் தனது கவனமான பார்வையினால் தனது குஞ்சுகளைக் காப்பது போல்

3. மானச தீட்சை: எண்ணத்தினால் தீட்சைத் தருதல்-ஆமை தனது சிந்தனையால் தனது குட்டியைப் பராமரிப்பது போல்

இவை தவிர மேலும் இருவகை தீட்சைகளாக:

வாசக தீட்சை: திருவைந்தெழுத்து உபதேசித்து உய்வு பெறச் செய்வது.

சாத்திர தீட்சை: ஞானநூல்களை ஓதுவித்துச் சீடனுக்கு முப்பொருள் உண்மையினை விளக்கிச் சிவஞானத்தை அறியச் செய்வது.

மகரிஷியின் மெய்யுணர்வுத் தீட்சை அனுபவம்

மெய்யுணர்வுத் தீட்சைப் பெறுவதற்கு முன்பு பரஞ்சோதி மகானின் பத்து ஒழுக்க முறைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டார் வேதாத்திரி. அவையாவன:

1. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கச் செய்யக்கூடாது.

2. ஆண் / பெண் நட்பு ஒழுக்கம் தவறக்கூடாது.

3. புகையிலை, மது, போதை வஸ்துக்களை விலக்க வேண்டும்.

4. பொது இடங்களில் எல்லோரும் பார்க்கும் வண்ணம் யோக நிஷ்டை செய்யக்கூடாது.

5. உயிர் இம்சை கூடாது; சித்து விளையாட்டும் சபித்தலும் கூடாது.

6. குருவின் உபதேசத்தை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடாது.

7. மதம் மாறக்கூடாது. அரசியல் கட்சிகளைச் சாரக்கூடாது.

8. வெற்று உடம்பில் வெளியில் செல்லக்கூடாது.

9. தனது குறைகளை ஆராய்ந்து திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

10. பத்து ஆண்டுகள் தொடர்ந்து சரியானபடி இத் தவமுறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வேதாத்திரியிடம் இப் பத்துக் கட்டளைகளையும் ஏற்று அதன்படி நடப்பதாகச் சத்தியம் செய்து வாங்கிய பின் பரஞ்சோதி

மகான் ஓங்காரத்தின் விளக்கத்தினை அளித்து நெற்றியில் தொட்டுக் காட்டி மெய்ஞ்ஞான தீட்சயினை அளித்தார். அந்த உணர்வின் அனுபவத்தினை வேதாத்திரியும் சிறு கொசு மேய்வது போன்ற உணர்வினை உணர்ந்தார். வெண்கலத் தாளத்தில் ஒலியினை எழுப்பி ஆக்கினையில் அந்த உணர்வினைக் காட்டி வாயில் கல்கண்டு தந்து சுவைக்கச் சொல்லி அச் சுவை உணர்வினையும் ஆக்கினையில் உணரச்செய்து எப்போதும் அந்த உணர்வினோடு பழகும்படி அறிவித்தார். புலன்கள் மூலமாக உணர்வுகளை அனுபவித்தாலும், உபதேசத்தில் காட்டிய உணர்வினை வேதாத்திரியும் விளங்கிக்கொண்டார். பின்னர் 14 நாள்கள் கழித்து சாந்தியோகம் என்ற இறங்குபடி தவத்தினை அறிவித்தார்கள். ஏறுபடி யோகமான ஆக்கினையையும், இறங்குபடி தவமான சாந்தியையும் மாறி மாறிச் செய்து பழகிக் கொண்டார். இறுதியில் சுத்தி தீட்சை எனும் துரிய தீட்சையினையும் பரஞ்சோதி மகான் வேதாத்திரிக்கு அளித்தார். இந்த வகையில் குருவாக வந்து வேதாத்திரிக்கு அகத்தவ முறையினை அன்போடு அருளியவர் மகான் பரஞ்சோதி சுவாமிகள்.

குருவிடம், உய்யும் வகைதேடி மெய்யுணர்வு பெற்ற அநுபவங்களைப் பின்னர் வேதாத்திரி தமது கவிதையில்,

உய்யும் வகை தேடி உள்ளம் உருகி நின்றேன்
உயர் ஞான தீட்சையினால் உள்ளொடுங்கி
மெய்யுணர்வு என்ற பெரும் பதம் அடைந்தேன்
(குருவின் தொடர்பு பாடல் 9 ஞானக்களஞ்சியம்)

என்று கூறியுள்ளார். மேலும் குரு வணக்கத்தில்,

குண்டலினி எனும் என்மெய்யுணர்வு எழுப்பிக்
குறித்து எனை அறிவித்த குருவே அன்பே
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.5)

என்று தமது குருவினைப் போற்றுகிறார். வேதாத்திரிய நெறியில் குருவின் பெருமையை மகரிஷி,

சிந்தையை அடக்கியே சும்மா இருக்கின்ற
சீர்அறியச் செய்த குருவே
அந்தநிலை தனிலறிவு அசைவற்றிருக்கப் பெரும்
ஆனந்தம் பொங்குதங்கே (ஞானக்களஞ்சியம் பா.6)

என்கிறார்.

குரு தமது செங்கரத்தைச் சீடனின் சிரசில் வைத்துத் தமது திருநோக்கில் சீடனின் சிரசில் ஒளியைப் பாய்ச்சுவது அஸ்தமஸ்தக

சையோகம் என்னும் பிரணவ நிர்வாண தீட்சையாகும். அது சொல்லாமல் சொல்லும் மௌன தீட்சையாகும். சத்குரு என்னும் சொல்லுக்குச் சத்து இதுவென உணர்த்தும் வழிகாட்டி என்பதேயாகும்.

> நெறிப்பட்ட சத்குரு நேர்வழி காட்டில்
> பிரிவற் றிருக்குஞ் சிவம் (ஔவைக் குறள் 205)

ஞான ஆசிரியர் ஞானப் பாதையைச் சரியானபடி தொட்டுக் காட்டினால் அதைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகும் சாதகனிடம் சிவமான குரு பிரிவற்றிருப்பார்.

குருவின் பல நிலைகள் சொல்லப்படுகின்றன. குரு ஆசார்யா, இராஜ குரு, உபாத்தியாய, பிரசார்ய, பிரத்தியகவ எனப் பல்வேறு வகையில் குரு அழைக்கப்படுகிறார். முன்பு பள்ளிக்கூடங்கள் இல்லாத நிலையில் குருகுலக் கல்வி முறையில் கல்வி போதிக்கப்பட்டது.

குரு ஓர் உயிர்வாழும் மானிடர். அவர் சீடனுக்குத் தீட்சை தருகிறார். வழிகாட்டுகிறார். குரு என்ற சொல் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் பொதுவானது. குருவிற்குத் தெய்வ நிலை கற்பிக்கப் பட்டாலும், தமது ஆன்மீக வளர்ச்சியாலும், ஞானத்தாலும், பண்பு நலத்தாலும், அருட்சுடராலும் குரு என்னும் தகுதியை வளர்த்துக் கொள்கிறார். சீடர்கள் குருவைக் கடவுளாகவும் கடவுளின் அவதாரமாகவும் காண முற்படுகின்றனர். குரு என்பவர் தமது சீடருக்கு ஆசிரியராகவும், தீட்சை தந்து மேம்படுத்துபவராகவும், வழிநடத்திக் காப்பவராகவும் அமைகிறார்.

சைவ மரபில் சிவனைக் குருவாகக் கருதுவதும், அவரே நேரிடையாக வந்து உபதேசிப்பதாகவும் கூறப்படுகிறது. மாணிக்க வாசகருக்குச் சிவனே நேரடியாகக் குருவாக வந்து உபதேசித்த அனுபவம் கிட்டியது.

சித்தர் மரபிலே குரு என்ற ஆசான் தமது சீடர்களுக்கு இரகசியங்களை நான்கு முறைகளிலே உபதேசிக்கிறார். அவை,

1. வெளிப்படையாக உடம்பின் இயல்புகளைப் பொது நோக்கில் சொல்லி உள்ளம், உயிர் இரண்டின் தன்மைகளை எளிமையான மொழியில் அளிப்பார்கள். உதாரணமாக நமது உடம்பில் உத்தமனாகிய இறைவன் வாழ்கிறான் எனவே இறைவன் உறையும் இந்த உடலை, கோயிலைச் சுத்தமாக

வைத்திருப்பது போன்று தூய்மையுடனும் ஒழுக்கத்துடனும் பேண வேண்டிய அவசியத்தினை உணர்த்துவார்கள்.

2. உடம்பையும், உள்ளத்தையும் பாதுகாக்க என்னென்ன வழிமுறைகளை நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும், எதனைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதனை உடன்பாட்டு முறையிலும் எதிர்மறையிலும் இயம்புவார்கள். பொய் கூறாமை, புறங்கூறாமை, பிறர் மனை நயவாமை, கொல்லாமை போன்ற எதிர்மறைப் பண்புகளை உணர்த்தி இவ்வாறுதான் வாழவேண்டும் இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்ற உடன்பாட்டு நோக்கிலும் உணர்த்துவார்கள்.

3. சித்தர்கள் கூறுகின்ற மூன்றாவது கல்வி முறை இரகசியங்களை மறைபொருளாக உரைப்பது. ஆக்கினையினை முச்சந்தி விளக்கு என்றும், உள்ளத்தினைக் குமரி என்றும் வாலை என்றும் உருவ மொழிகளிலே பேசுவார்கள்.

4. நான்காவது பாட முறையானது இந்த உண்மைகளையெல்லம் ஏட்டில் காண முடியாது. அனுபவங்களினால் உணர்ந்த ஓர் ஆசான் மூலமாக நேரடியாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு பயில வேண்டும் என்பதாகும்.

குருவை இறைவனாகப் பார்க்க வேண்டும். இறைவன் நம்மோடு பேசாத கடவுள். குருவோ நமக்குப் புரியாத நுட்பங்களை அறிய வைத்து விளக்குகின்ற பரம்பொருள். எனவே குருவை இறைவனாகக் காண வேண்டும் என்ற இக்கருத்தினை வலியுறுத்தவே இறைவனுக்குக் குருவின் வடிவம் தந்து இறைவனை ஆசிரியனாக வழிபடுகிற மரபு நம்முடைய தமிழகத்தில் தோன்றி வளர்ந்து வந்துள்ளது.

முருகனைக் குமரகுரு, குருநாதன், குருசாமி என்றும், சிவனைத் தட்சிணாமூர்த்தி (குரு) என்றும், கண்ணனைக் கீதையை உபதேசித்த ஆசிரியனாகவும், வழிபடுகிற மரபு வளர்ந்தது இவ்விதமே என்று சித்தர் இலக்கியத்தில் மீ.பா.சோமு[1] தெரிவிக்கின்றார்.

---

1 மீ.பா.சோமு, சித்தர் இலக்கியம் பகுதி 1, ஆசானின் பெருமை, பக்.168.

சிவனை வழிபடுவதனால் பயன் இல்லை. சிவனை நமக்குக் காட்டுகிற குருவை வழிபட்டால் போதும் என்கிறார் திருமூலர் தமது *திருமந்திரத்தில்,*

*தாள்தந்து அளிக்கும் தலைவனே சற்குரு*
*தாள்தந்து தன்னை அறியத் தரவல்லோன்*
*தாள்தந்து தத்துவா தீதத்திதுச் சார்சீவன்*
*தாள்தந்து பாசம் தணிக்குமவன் சத்தே (2049)*

நல்ல குரு எப்படி அமைவார் என்பதனை வேதாத்திரி மகரிஷியும் தமது கவியில்,

எப்பொருளை எச்செயலை எக்குணத்தை
எவ்வுயிரை ஒருவர் அடிக்கடி நினைந்தால்
அப்பொருளின் தன்மையாய் நினைப்போர் ஆற்றல்
அறிவினும் உடலினும் மாற்றங்காணும்
இப்பெருமை இயல்பூக்க நியதி ஆகும்
எவரொருவர் குருவை மதித்து ஒழுகினாலும்
தப்பாது குருஉயர்வு மதிப்போர் தம்மைத்
தரத்தில் உயர்த்திப் பிறவிப்பயனை நல்கும்
(குருவின் மேன்மை ஞானக் களஞ்சியம் பா.10)

ஆக்கினை, துரியம் தந்து தன் பதிவுகளைப் போக்கி உய்வித்த தமது குருவினை வாழ்த்தும் முகமாக வேதாத்திரி தமது கவிதையில்,

புருவத்திடை உந்தன் பூவிரலால் தொட்டு எந்தன் உயிருணர்த்தி
புன்செயல்கள் பதிவழிந்து, பூர்வநிலை அறிவறியத் துரியம் தந்து
கருவறிந்து அகத்தவத்தால் களங்கங்கள் போகப் பெருங்களத் தமர்த்தி
கருத்துடனே விளைவறிந்து ஐந்து புலனையாளுங் கலை போதித்து,
உருவத்தில் உயிரை, உயிர்க்குள் உள்ள மெய்ப்பொருளை அறிவாய்க் காட்டி
ஒழுக்கத்தால் உலகினையே நட்புக் கொள்ளும் அன்புநெறி விளங்க வைத்து
திருத்தமொடு காய கற்பம், சீர்கர்மயோகம், உடற்பயிற்சி தந்து
சிந்தனையை, உடல் நலத்தைச் சீரமைத்து உய்வித்த குருவே வாழ்க
(குரு வணக்கம், ஞானக் களஞ்சியம் பா.8)

**உண்மைக் குருவின் தன்மையினைக் *கைவல்ய நவநீதம்,***

> **சென்றது கருதார், நாளைச் சேர்வது நினையார், கண்முன்**
> **நின்றது புசிப்பார், வெயில் நிலவாய் விண் விழுது வீழ்ந்து**
> **பொன்றின சவம் வாழ்ந்தாலும் புதுமையாய் ஒன்றும் பாரார்**
> **நன்று தீது எண்ணார் சாட்சி நடுவான சிவன் முத்தர்**
> **(கைவல்ய நவநீதம் 1-91)**

உண்மைக் குருவானவர், இறந்த காலத்தைக் கருதார், எதிர்காலத்தையும் நினையார், கிடைத்ததை உண்பார். சவமாகிப் போன உடல் எழுந்தாலும் புதுமையாகப் பார்க்க மாட்டார்.

## குருட்டினை நீக்கும் குருவினைக் கொள்க

*கொள்ளினும் நல்ல குருவினைக் கொள்ளுக*

என்று திருமூலர் தமது *திருமந்திரத்தின்* மூலம் அறிவுறுத்துகிறார். போலிக் குருமார்களைக் கண்டு ஏமாற வேண்டாம் என்பதே இதன் பொருள். பிறகு குருடும் குருடும் கூடி விளையாடி குழியில் விழுந்தாற்போல் ஆகிவிடும் என்கிறார்.

> குருட்டினை நீக்கும் குருவினைக் கொள்ளார்
> குருட்டினை நீக்காக் குருவினைக் கொள்வர்
> குருடும் குருடும் குருட்டாட்டம் ஆடிக்
> குருடுங் குருடுங் குழிவிழு மாறே (திருமந்திரம் 1680)

குருட்டினை நீக்குதல் என்பது அறியாமையை நீக்குவதாகும். குருடு என்பது அறிவிலியைக் குறிக்கும். குழிவிழுதல் என்பது துன்பத்திற்குள்ளாதலைக் குறிக்கிறது.

ஆகவே அறியாமையைப் போக்கும் நல்லாசிரியரையே குருவாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அவர் தெளிவு பெற்றவராக இருத்தல் வேண்டும். குரு என்பவர் வாழ்ந்து காட்டுபவர். அவர் வாழ்க்கையே பாடமாக அமையும். குரு உலகத்தின் மீது பற்றற்றும் சிவத்தின் மீது மாறா அன்பும் உடையவராகத் திகழ்பவர். அவரால் உலகம் பல நன்மைகளை அடையும். அத்தகைய குருவின் திருமேனியினைக் காண்பது புண்ணியம் தரும் என்கிறார் திருமூலர்.

> தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்
> தெளிவு குருவின் திரு நாமம் செப்பல்
> தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்
> தெளிவு குருவுருச் சிந்தித்தல் தானே (திருமந்திரம் 139)

குரு என்னும் அக ஒளியானது முழுமைப்பெற்று ஞான அமைதியை வழங்குகிறது. இந்நிலையை யோக நூல்கள் சாந்தியதீத கலை என்று அழைக்கின்றனர். இதனை மாணிக்க வாசகர் தமது திருவாசகத்தில் பாவியேனுடைய ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி என்று பாடுகிறார். உள்ளொளி பெருகுவதற்கு ஆரம்ப நிலையானது ஊன் உருக வேண்டும். ஊன் உருகுவது மூலாதாரத்திலுள்ள கனலின் எழுச்சியினால். இந்த உருக்கத்திலிருந்து அக உடலில் ஒளி கிடைக்கிறது.

திருவடி வைத்தல் என்பது ஞான குருவானவர் தமது திருவருளினால் அகக்கண்ணிலே இந்த மலர்ச்சியினைத் தோற்றுவித்துத் தம் திருவருளைக் கொண்டு தொட்டுக் காட்டுவதேயாகும். திருவடி வைத்தல் என்றும் ஸ்பரிச தீட்சை என்றும் சித்தர் இலக்கியம் இதை அழைக்கிறது.

ஒரு மாணவனுக்கு அவனுடைய ஞானப் பயிற்சியிலே இரகசியங்களை உணர்த்துகின்ற ஆசிரியர்கள் மூவர் ஆவர்.

1. நூற்பாக்களைக் கற்று அந்தக் கல்வியின் மூலம் அவன் பெறுகின்ற நூலறிவு அவனுக்குக் கிட்டும்படி செய்பவர் நூலாசிரியர். இவர் குருமார்களின் ஆரம்ப நிலையினைச் சேர்ந்தவர்.

2. பயிற்சியினைத் தொடர்வதற்கு நூலறிவு மட்டும் போதுவதில்லை. சொற்களின் சில பூட்டுக்களைத் திறந்து காட்டவல்ல அனுபவம் உடையவரும் உடம்பின் ஆதார நிலைகளையும், ஆன்ம ஆற்றல்களையும் செயல் மூலம் செய்து காட்டவல்ல ஒரு நேர்முக ஆசானின் உபதேசம் அவசியமாகிறது. நேர்முக ஞானத்தைக் குரு வடிவிலே வந்து தொட்டும் பயிற்றுவித்தும் காட்டவல்ல இத்தகைய குருமார்கள் இரண்டாவது நிலையில் உள்ள குரு ஆவார்கள்.

3. அடுத்த நிலை உடம்புக்குள்ளே இயங்குகின்ற கடவுள் ஆற்றலான பரம்பொருட் சக்தி திருவருளோடு சீடனுக்கு உணர்த்த வேண்டிய உள் உணர்வை எழுப்பி இயக்க வல்ல பரம குரு பரம்பொருளான இறைவனே. அவனே உடம்பிலே குடியிருந்து பரம்பொருளை உணர்த்துகின்றவன்.

ஆகவே, குருவாகி வந்து உணர்த்த வேண்டும் என்ற ஞானியர்களின் வேண்டுகோளில் மூன்று வகையான ஆசான்களின் வல்லமைகளும் பேசப்படுகின்றன.

உண்மையான வழியில் உய்விக்கும் உயர்குரு “சத்குரு” என்று அழைக்கப்படுகிறார். குளர்வைத் தந்திரம் குருவை ஆறுவகையாகப் பார்க்கிறது.

1. பிரேரக குரு - தன்னிடம் வரப்போகும் சீடரிடம் ஆர்வத்தைத் தூண்டி அவருக்குத் தீட்சை அளிப்பவர்.
2. சுசக குரு - தீட்சை பெற்றவரை அவர தகுதியுடைய சாதனையில் (ஆன்மீக வழியில்) செலுத்துபவர்.
3. வசக குரு - ஆன்மீகப் படிமுறையை அதன் நோக்கத்தை எடுத்து விளக்குபவர்.
4. தஞ்சக குரு - ஆன்மீகப் படிமுறையின்நுட்பங்களைத் துல்லியமாகக் காட்டுபவர்
5. சிக்சகா குரு - ஆன்மீக நெறியினைக் கற்பிப்பவர்.
6. போதக குரு - சீடரின் ஆன்மீக அறிவு தீபத்தை ஏற்றுபவர்.

ஒரு பெண் தாயானாள் என்றால் அதற்குத் தாய்மை என்பது ஒரு தொழில் கிடையாது. இந்த நேரத்தில் இருந்து இந்த நேரம் வரைக்கும்தான் அம்மா, மீதி நேரம் எல்லாம் அம்மா இல்லை என்பது கிடையாது. தாய்மை என்பது ஒரு இடம் (ஸ்தானம்). அது மதிப்பு மிக்க ஒன்று. அது போலவே ஆசிரியர் என்ற குருவும் தாய்க்கு நிகரானவரே. ஏனெனில் மாணவர்கள் எப்போதும் ஆசிரியரை ஆசிரியராகவேதான் பார்ப்பார்கள். அதனால் ஆசிரியருக்குப் பொறுப்பு அதிகமாகிறது. மாணவர்கள் ஆசிரியரைத் தாய்மைக்கு நிகரான நிலைக்கு உணரும்போது, ஆசிரியரும் கற்பித்தலில் தாயினுடைய நிலைக்கு வந்து விடுகின்றார்.

குருகுலத்திலே சிஷ்யன் குருவினுடைய அருகில் இருக்கும்போது குரு வகுப்பில் நடத்தும் பாடம் ஒரு பகுதிதான். அவன் குருவின் நடத்தையைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுகிற பாடம் அதிகம். அந்த வாய்ப்பு குரு சேவையில்தான் கிடைக்கும். குருவிற்குச் சேவை செய்யும் போதுதான் அவருக்கு அருகில் செல்ல இயலும். அப்போதுதான் அவர் எப்படி நடந்து கொள்கிறார் எனப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

சம்பிரதாயம்

குரு படிப்படியாகச் சீடனுக்கு உபதேசம் செய்யும்போது சீடனுக்குக் கருத்தோடு அந்தப்படிகளும் வழிமுறையாக அவனுள்

படிந்துவிடுகின்றன. அவனே குருவாக மற்றவர்களுக்கு அந்தப்படியாக (வழிமுறையாக) அந்த அறிவை அவனது சீடனுக்கு உணர்த்துவான். இதைத்தான் "சம்பிரதாயம்" என்று நம் முன்னோர்கள் கூறுவார்கள்.

மகாகவி பாரதியாரும் தமது குருவான கோவிந்தசாமி என்ற மகான் தமது தாய் உருவில் வந்து தமக்கு மரணபயம் நீக்கினார். எதற்கும் அச்சப்படாத வலிமையினை அவர் தமக்கு அருளியதாகத் தெரிவிக்கிறார்.

பொன்னடியால் என் மனையைப் புனிதமாக்கப்
போந்தானிம் முனியொருநாள்; இறந்த எந்தை
தன்னுருவங் காட்டினான்; பின்னர் என்னைத்
தரணிமிசைப் பெற்றவளின் வடிவமுற்றான்;
அன்னவன் மாயோகியென்றும் பரம ஞானத்
தனுபூதி யுடையனென்றும் அறிந்து கொண்டேன்
மன்னவனைக் குருவெனநான் சரண டைந்தேன்;
மரணபயம் நீங்கினேன்; வலிமைப் பெற்றேன்.

(பாரதி அறுபத்தாறு 39)

அருணகிரிநாதர் முருகனே தமது குருவாக வந்து அருளியதைத் தமது திருப்புகழில்,

உருவாய் அருவாய் உளதாய் இலதாய்
மருவாய் மலராய் மணியாய் ஒலியாய்
கருவாய் உயிராய் கதியாய் விதியாய்
குருவாய் வருவாய் அருள்வாய் குகனே

(கந்தரனுபூதி-அருணகிரி நாதர்)

பதிநிலை பசுநிலை பாச நிலையெலாம்
மதியுறத் தெரிந்துள வயங்கு சத்குருவே
சிவரக சிவமெலாந் தெரிவித்தெனக்கே
தவநிலைக் காட்டிய ஞான சத்குருவே
எல்லா நிலைகளுமேற்றிச் சித்தெல்லாம்
வல்லானென வெனை வைத்த சத்குருவே

(அருட்பெருஞ்சோதி அகவல்)

அருட்பெருஞ்சோதி அகவலில் திருவருட்பிரகாச வள்ளற்பெருமான் குருவைப்பற்றி நன்கு விளக்கி இருக்கிறார். சத்குருதான் உண்மையான குரு என்றும், குரு என்பவர் அஞ்ஞான இருளைப் போக்குபவர் என்றும் ஞானத்தை வழங்குபவர் என்றும் கூறுகிறார்.

குருவழி யாய குணங்க ளின்று
கருவழி யாய கணக்கை அறுக்க
வரும்வழி மானமறுக்க வல்லார் கட்கு
அருள்வழி காட்டுவ தஞ்செழுத்தாமே (*திருமந்திரம்* 2705)

மெய்யுணர்வு தரும் குருவின் வழி நடப்பவர்களுக்குக் கருவழி பிறப்பு நீங்கவும், திருவருள் நெறியை இனிது உணர்த்துவதும் ஐந்தெழுத்து மந்திரமாகும். இது வினைத்துயரை நீக்கும் வல்லமை கொண்டது என்று திருமூலர் திருமந்திரத்தில் உரைக்கிறார்.

வேதாத்திரியின் உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின்கீழ் இயங்குகின்ற மனவளக்கலை மன்றங்கள் மூலம் மேற்கண்ட சம்பிரதாய முறைப்படி வேதாத்திரி மகரிஷியின் ஆசிபெற்ற குரு தமது சீடர்களுக்குத் தீட்சை அளித்துப் பிறகு படிப்படியாக யோகநெறியினை அளிக்கிறார். சீடரும் தமது குருவின் வழியில் மற்றவர்களுக்குத் தீட்சை அளித்து ஞானவழியினைக் காட்டும் "ஞானகுரு" என்ற நிலையைக் காண்கிறார்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

# 11. உணவு நெறியும் உடற்பயிற்சியும்

ஆன்மீக நெறியில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு வழிகாட்டுவதற்கான உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் உடற்பயிற்சியும் அறிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது. வாழ்க்கைக்குப் பொருந்தும் உணவு, பொருந்தா உணவு, சத்துவ, ரஜோ, தமோ என்னும் மூன்று குணநிலைகளுக்கேற்ற உணவு, அதன் குணமறிந்து உண்ணும்போது நோயிலிருந்து விடுதலை பெற ஏதுவாகிறது. அதுபோலவே உடற்பயிற்சியும் யோகப் பயிற்சியும் உடல் நலன் மற்றும் மனநலன் நன்றாக அமைய உதவுகின்றன. பண்பாட்டின் அடிப்படையிலான பழக்க வழக்கமறிந்து உண்ணும் உணவினையும் உடற்பயிற்சியினையும் மேற்கொள்ளும்போது உடலியக்கம் பழுதில்லாமல் நமது ஆன்மீகப் பயணம் சிறப்பாக அமைய உதவுகிறது.

## உணவு நெறி

உண்ணும் உணவே உடலாச்சு
உள்வாங்கும் மூச்சே உயிராச்சு

என்பது சித்தர்கள் வாக்கு.

வேதாத்திரி மகரிஷியும் தமது கவிதையில்,

உணவே உடலாக வந்துள்ளது ஆகையினால்
உணவை உண்டுதான் உயிர்வாழவேண்டும்
உணவில் அளவுமுறை மாறிட மீறிட
உணவாக உடல்மாறியும் போகுமன்றோ?

(ஞானக்களஞ்சியம் பா.6323)

உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம் என்ற ஐந்தையும் அலட்சியம் செய்தாலும், மிகையாகச் செய்தாலும் முரண்பாடாக அனுபவித்தாலும் உடலுக்குத் துன்பம் உண்டாகும். நோய் உண்டாகும் இவையெல்லாம் மிதமாக இருக்க வேண்டுமானால் முன்பு உள்ள அனுபவம், அவ்வப்போது

ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலை, எதிர்காலத்தில் விளையும் விளைவுகள் இம்மூன்றையும் கருத்தில்கொண்டு அவ்வப்போது சரியான முறையில் திட்டமிட்டு அளவுமுறை கண்டு அனுபவிக்க வேண்டும். இதுவே ஐந்தின் அளவுமுறை என்பதாகும். அளவோடு சாப்பிட்டு உடலை நல்லமுறையில் பேணுவது அவசியமானதாகும்.

உறக்கம் உழைப்பு உணவு உடலுறவு எண்ணம்
இவைகளில் எவற்றையும்
மறுப்பதும் மிகுப்பதும் உடலின் மகத்துவம்
அறியாதோர் செய்கையாம்

(ஞானக்களஞ்சியம் பா.324)

## உணவுப் பண்பாடு

தனிமனித வாழ்விற்கு அடிப்படையான உடலையும், உயிரையும், வளர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளை நமது முன்னோர்கள், ஆன்மிக அருளாளர்கள் தமது அனுபவத்தின் வாயிலாக வகுத்துத் தந்துள்ளனர். அதை நாம் நமது குடும்பப் பண்பாட்டின் வழியே பின்பற்றி வருகின்றோம். இருப்பினும் இக்காலத்தில் பணிமாற்றம், வெளியூர்ப் பயணம் காரணமாகப் பல்வேறு இடங்களுக்குச் செல்வதால் பண்பாட்டின் வழியே வரும் உணவுமுறையில் மாற்றம் ஏற்பட்டு ஒவ்வாமை போன்ற பலவிதமான நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். எத்தகைய உணவுமுறை எல்லாக் காலத்திற்கும் எல்லா இடத்திற்கும் ஏற்றது என்று உலகமெங்கும் வாழும் மக்கள் தங்கள் தற்கால வாழ்வுமுறைக்கு ஒத்த பொதுவான உணவுமுறையை அறிந்துண்பது அவசியமாகிறது.

உணவு கிடைக்காத குறைபாட்டால் கண்கள் சொருகி, காதுகள் அடைத்து, உடலைத் தளரச்செய்யும். கொடியதுன்பம் விளைவிக்கும் பட்டினியை, யாரும் அனுபவிக்கக்கூடாது என்பது மகரிஷியின் அவாவாகும்.

உடல் இயக்கத்தினால் தேவையற்ற அணுக்கள் செல்களிலிருந்து வெளியேறி அழிந்துவிடுகின்றன. அவ்விடத்தை நிரப்புவதற்குத் தேவையான ஓர் இழுவைச் சக்தி உற்பத்தியாகிக் குடலைத் தாக்குகிறது. காரணம் என்னவென்றால் அங்கேயிருந்துதான் இதுவரைக்கும் ஆற்றலை எடுத்துப் பரவி வந்தது. அதனால் எல்லா இழுவைச் சக்தியும் வயிற்றில் வந்து சேர்கின்றன. அந்த உணர்வே பசி என்று உணரப்படுகிறது. இந்தப்

பசி என்பது குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் நிறைவு செய்யப்பட வேண்டியதாகிறது. அதற்கு உணவு அவசியமாகிறது. உணவுதான் காலியான இடத்தை நிரப்பி எப்போதும் மனிதனை வளர்ச்சியில் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. இதனை மகரிஷி,

ஈசனே தானாக உணர்ந்த போதும்
எழும்பசியை உணவால்தான் போக்கவேண்டும்.

(ஞானக்களஞ்சியம் பா.334)

என்கிறார்.

உணவுக்குறைப்பாட்டில் இருவகைத் துன்பங்கள் நேரிடும். அவை 1) உணவு சீரணிக்க இரைப்பையில் எப்போதும் ஓர் அமிலம் (ஹைடிரோகுளோரிக் அமிலம்) உற்பத்திஆகிக் கொண்டே இருக்கும். காலத்தோடு உணவு இல்லாத நிலையில் அரித்து எரிக்கக்கூடிய அந்த அமிலத்தினால் குடல் பாதிப்பு அடைந்து குடல்புண் ஏற்படுகிறது. 2) அதனால் உடலில் உதிர்ந்துவிட்ட அணுக்களால் வேலை செய்ய முடியாத அளவுக்குப் பலகீனம் ஏற்பட்டுச் சோர்வும் தொடர்ந்துவர, நோயும் உண்டாகிறது.

உணவில் அளவுமுறை காப்பது மிகவும் அவசியம். ஒருமுறை உண்ட உணவு முற்றிலும் செரிமானம் ஆகிவிட்டபிறகு அடுத்த வேளை உணவு உண்பது நல்லது. ஒருமுறை உணவு உண்பதற்கும் மறுவேளை உணவு உண்பதற்கும் இடையில் இருக்கவேண்டிய காலஅளவை அறிந்து உண்பது நல்லது. இதனையே வள்ளுவர் தமது குறளில்,

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து (மருந்து 944)

என்கிறார். சாப்பிடுகின்ற அளவும் (Quantity) மதியவேளை உணவு உண்டபின் அடுத்த உணவு இரவு 8.00 எனின், 7.00மணிக்கே பசி எடுக்கக்கூடிய அளவிலான உணவையே மதியம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது மகரிஷியின் கருத்து ஆகும். வயிறு எப்போதுமே நிறைந்திருக்க வேண்டும் என்பது தவறான எண்ணம். அடிக்கடி உணவை உண்டு வயிற்றை நிரப்பவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இதனைத் திருமூலரும் வயிறு சுருங்க வேண்டிய அவசியத்தை பின்வரும் பாடலில் எடுத்துரைக்கிறார்.

அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை
பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்

உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பலஉள
கண்டம் கறுத்த கபாலியும் ஆமே (*திருமந்திரம்* 735)

அதுபோலவே பலமுறை உணவு உண்ணும் பழக்கத்தினைப் பற்றி வேதாத்திரி மகரிஷி கூறுவதாவது,

பழக்கத்தில் மனிதஇனம் இக்காலத்தில்
பலதடவை உணவு கொள்ளக் காண்கின்றோம் இப்
பழக்கமே ஆன்மீக நிலையில் வாழும்
பண்புயர மாறிப்போம் உணவுகொள்ளும்
பழக்கமது வயதிற்கு ஏற்றவாறு
பலவாறு அமைந்திடினும் ஊண் சுருங்கும்
பழக்கத்தில் அளவுமுறை மீறி டாமல்
பலமூட்டும் எளிய ஊண்வகையே போதும்
(அளவு முறை-ஞானக் களஞ்சியம் பா.331)

மேலும்,

உணவிலே உலக ஒற்றுமை கண்டிடு,
உழைப்பினால் பதில் உலகுக்குத் தந்திடு
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.328)

ஒருபிடி அரிசி என்பது நாம் சமுதாயத்திலிருந்து அனைவரின் ஒத்துழைப்போடு நெல்லை விளைவிக்கும் விவசாயி, அரிசியினைப் பிரித்தெடுக்கும் எந்திரம், இவ்வெந்திரத்தை உருவாக்கும் இரும்பு என்று தொடர்ந்து உலக மக்கள் அனைவரின் அறிவு, ஆற்றல் உழைப்பு ஒத்துழைப்புடனே நாம் பெற்றுவருகிறோம் என்பதை உணர்ந்து நாம் நமது அறிவினாலும் ஆற்றலினாலும் உடல் உழைப்பினாலும் சமுதாயத்திற்கு நாம் பெற்ற கடனைத் திருப்பி அளிக்க வேண்டியது கடமை அறமாகும் (due to duty) என்கிறார்.

## யோகப் பயிற்சியும் உணவுப் பழக்கமும்

யோகப் பயிற்சியில் உணவுக்கு ஒரு தனி இடம் உண்டு. யோகி தனக்குத் தேவையான உணவு சாத்வீகக் குணம் கொண்டதாக அமையும்படி பார்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியமானதாகும். நீண்ட காலம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழும் முறை என்பது நாம் உண்ணும் உணவு முறையில்தான் உள்ளது என்பது நமது முன்னோர்கள் தெரிவித்த கருத்தாகும். யோகியின் உணவு முறை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை முறையே சாத்வீக உணவு, ரஜோ உணவு மற்றும் தாமச உணவு என்பதாகும்.

சாத்வீக உணவு என்பது தூய்மையான உணவு. ரஜோ உணவு என்பது உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடியது. இன்பம் அனுபவித்தல், தூண்டுதல் என்ற நிலைக்கு எடுத்துச் செல்லும் உணவு வகைகளாகும். தாமச உணவு என்பது சுத்தமற்ற ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடிய கெட்டுப்போன உணவு ஆகும். யோகியர்கள் எப்போதும் சாத்வீக உணவையே தேர்வு செய்தல் அவசியமாகும். உணவு, உறக்கம், விழிப்பு இவற்றில் மிதமான அளவைக் கடைப்பிடிப்பது என்பது யோகம் பொருந்தி நின்று வருத்தம் போக்கி வெற்றி கொள்ளச் செய்கிறது.

யோகமுறைப்படி சைவஉணவான சாத்வீக உணவே சிறந்தது. இதை உண்பவர்கள் முறையே 1) பழமுண்ணிகள் (Frutarians), பழங்கள் கொட்டைகள் (Nutts) 2) முளையுண்ணிகள் (Sproutarians) தானியங்கள் பருப்பு வகைகள் 3) பச்சையுண்ணிகள் (Raw Foodish), கீரை மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள்.

சிறந்த உணவு என்பது பெருந்தீனி உண்பதை விட்டு அரை வயிற்று உணவாக உண்பதாகும். அரைவயிறு உணவும், கால் பங்குத் தண்ணீரும் கால் பங்கு வயிற்றைக் காலியாகவும் வைத்திருத்தல் மிகவும் நல்லது. இதுவே மிதமான ஆகாரம் என்பதாகும்.

நெய்யும் காரமும் வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில் இயற்கையாகவே உணவில் காரம் அதிகமாகத் தேவைப்படும். அதிகக் காரம் சாப்பிட்டு வயிறு எரிச்சல் அடையும்போது அந்த எரிச்சலைத் தடுக்க நெய்யைப் பயன் படுத்துகிறார்கள். புளித்த கெட்டுப்போன மாமிசங்கள், மது வகைகள், போதை பொருட்கள் தாமச உணவு வகையினைச் சார்ந்தவை. பால், வெண்ணெய், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், தேன் ஆகியவை சாத்வீக உணவு வகைகளைச் சார்ந்தவை. மாமிசம், மீன், பருப்பு வகைகள் போன்ற பொருட்கள் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடிய ரஜோ குண உணவாகும். ஊனைத் தின்று ஊனைப் பெருக்கித் துன்பத்தை அதிகரிப்பதைக் காட்டிலும் ஊனைக் குறைத்து உள்ளொளியைப் பெருக்கி வாழ்வது யோகியின் கடமையாகும்.

### உணவுக்குஉயிர் கொல்லாத நோன்பு

புலால் உண்பதைச் சித்தர்கள் ஏற்பதில்லை. புலாலை விரும்பி உண்ணும் மக்கட் பிறப்பினை இழிவாம் கொடுவிலங்கினும் இழிவாய்ப்

பேசுவர். எல்லா உயிர்களும் இறையாற்றலின் பொறுப்புணர்ந்து அறிவோடு உருவாக்கப் பட்டிருப்பதனால் மனிதன் தனது உணவிற்காக உயிர்க்கொலை செய்யக்கூடாது என்பது வேதாத்திரி மகரிஷியின் ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டில் மூன்றாவது ஒழுக்கமாகும். மிருகங்கள் தற்காப்புக்காகவும் தமக்கு வேண்டிய உணவைத் தாமே உற்பத்தி செய்துகொள்ளக்கூடிய திறமை இல்லாததினாலும் அவை மற்ற உயிரினங்களைக் கொன்று உணவாக உண்டு வாழ்கின்றன. ஆயினும் மனிதன் தனது வாழ்வினை வளமாக மாற்றி இயற்கை வளத்தினைத் தக்கமுறையில் உபயோகித்து வாழக்கூடிய ஆறாவது அறிவினைப் பெற்றிருப்பதால் பிறஉயிரினை உணவுக்காகக் கொல்வது நீதியாகாது. இதனையே வள்ளுவரும்,

> அறவினை யாதெனில் கொல்லாமை கோறல்
> பிறவினை எல்லாந் தரும் (கொல்லாமை-குறள் 321)

அறச்செயலாவது யாதெனின் உயிர்க்கொல்லாமையாம் என்கிறார். மேலும்,

> செயிரின் தலைப்பிரிந்த காட்சியார் உண்ணார்
> உயிரின் தலைப்பிரிந்த ஊன் (குறள் 258)

குற்றத்திலிருந்து நீங்கிய அறிவுடைய மாந்தர் உயிர்க் கொல்லும் ஊனினை உண்ணமாட்டார் என்று புலால் உண்ணாமை அதிகாரத்தில் வள்ளுவர் தெரிவிக்கிறார். மேலும் வள்ளலாரும் புலால் மறுப்பினைப்பற்றிக் கூறும்போது,

> *உயிர்க்கொலையும் புலைப்புசிப்பும் உடையவர்கள் எல்லாம்*
> *உறவினத்தார் அல்லர் அவர் புற இனத்தார்*

என்கிறார்,

உணவுக்காகச் செய்யப்படும் உயிர்க் கொலையினைப் பற்றி வள்ளலார் கோபத்தினால் செய்யப்படும் கொலையினைச் சட்டமும், காவல்துறையும், நீதிமன்றங்களும் தடுக்கமுடிகிறது. ஆயினும் வாயிலாப் பிராணிகள் பலி என்றபேரில் கொல்லப்படுவதைக் கேட்பதற்கு யாருமில்லை. மனிதன் தன்னைத்தானே காத்துக்கொள்கிறான். கொடிய விலங்குகளும் தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக் கொள்கின்றன. ஆயினும் சாதுவான விலங்குகளும் (ஆடு மாடு போன்றவை) பறவைகளும் பலி ஆகின்றன என்பது வள்ளலாரின் கூற்றாகும்.

பலி கொடுப்போர் வீரர்களானால் புலி, சிங்கம் கரடி முதலிய காட்டு விலங்குகளைப் பிடித்து வந்து பலி கொடுக்க வேண்டும். பலி கேட்கும் தெய்வங்களும் சக்தியுள்ளவையானால் சிங்கம், புலி, யானை முதலிய காட்டு விலங்குகளை அல்லவோ கேட்க வேண்டும்? சிங்கம், புலி வாகனமாக உடைய தெய்வங்களுக்கு ஆடு, கோழி, எருமை இவைகளைப் பலி கொடுப்பானேன்? உண்மையில் இவற்றைச் சமைத்துத் தின்னும் ஆசையினால்தான் இவை பலிகொடுக்கப்படுகின்றன என்பது வள்ளலாரின் கருத்தாகும்.

புலால் உண்ணும் மக்களைக்கண்டு மயங்கி உள்ளம் நடுங்கி ஆற்றாமல் எலும்பெல்லாமம் கருக இளைத்தேன் என்று பாடுகிறார்.

*புன்புலால் உடம்பின் அசுத்தமும் இதனில் .........*
*வன்புலால் உண்ணும் மனிதரைக் கண்டு*
*மயங்கிஉள்நடுங்கி ஆற்றாமல்*
*என்பெலாம் கருக இளைத்தனன்... (திருவருட்பா 3450)*

திருமூலரும் திருமந்திரத்தில்,

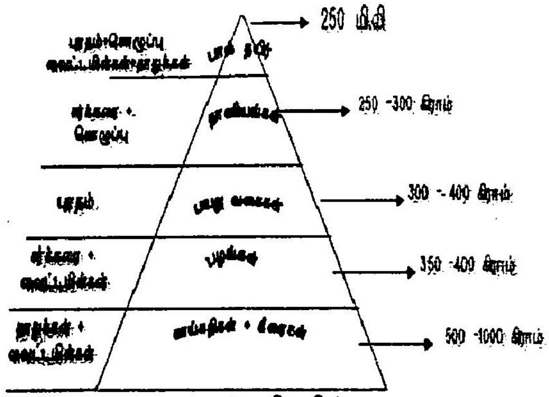
பொல்லாப் புலாலை நுகரும் புலையரை
எல்லாரும் காண இயமன்தன் தூதுவர்
செல்லாகப் பற்றி தீவாய் நரகத்தில்
மல்லாக்கத் தள்ளி மறிந்து வைப்பாரே
(புலால் மறுத்தல் பாடல் 199)

என்று தீய உணவான புலால் உண்பவர்க்கு நேரும் துயரத்தினை எடுத்துரைக்கிறார்.

## சரிவிகித உணவு (Balanced diet)

சரியான அளவு தானியங்கள், பருப்பு வகைகளும் அதிக அளவில் காய்கறிகள், பழங்கள், கீரையும் மிதமான அளவில் பால், பால் பொருட்கள் குறைவான அளவில் இனிப்பு, எண்ணெய் கொழுப்புப் பண்டங்களும் கலந்த உணவு இருக்கவேண்டும். உணவுப் பிரமிடு என்று ஒன்றுண்டு, எந்தெந்தப் பொருட்களை எவ்வளவு உண்ணவேண்டும் என்பதை ஒரு பிரமிடு வடிவமாக அமைக்கலாம்,

பால், தயிர், மோர் ஆகியவற்றில் கொழுப்பு அதிகமுள்ளது. மேலும் மாவுப் பொருட்களையும், கொழுப்பையும் குறைவாகவே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதாலேயே அவற்றிக்கு 4ஆவது மற்றும் 5ஆவது மேலடுக்குகளைத் தந்துள்ளனர். வைட்டமின்கள், தாதுக்களின் தாயகமான காய்கறிகளை அதிக அளவு உண்ணவேண்டும். சர்க்கரைச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்தை அதிகம் உள்ள பழங்களையும், புரதம் அதிகமுள்ள பயறு வகை உணவுகளையும் குறிப்பிட்ட அளவு எடுத்துக்கொள்வது அவசியமாகிறது. 60 கிலோ எடைகொண்ட ஒருவர் ஒருநாளைக்கு மாவுப்பொருட்களை உடல் எடையில் ஒரு கிலோவிற்கு 6 கிராம் அளவும் (60 X 6= 360 கிராம்) புரதம் உடல் எடையில் ஒருகிலோவிற்கு 1 கிராம் (60X1=60 கிராம்) என்ற அளவிலும் கொழுப்பு உடல் எடையில் 1 கிலோவிற்கு 1 விருந்து 1.5கிராம் (60 X 1.5=90 கிராம்) என்ற அளவிற்கும் தினமும் உண்ணுதல் வேண்டும். மொத்த உணவில் 70% மாவுச் சத்தும் 12% புரதச்சத்துப் பொருட்கள் 18% கொழுப்புச்சத்துப் பொருட்கள் இருக்கும்படி அமைத்துக்கொள்வது நல்லது.




உணவுப் பிரமிடு

வேதாத்திரி மகரிஷி உலகில் எல்லாப் பிரிவினருக்குமான பொதுவான உணவுத் திட்டத்தினை அமைத்துள்ளார். இதைக் கடைப்பிடிப்பது, உடல் உறுதிக்கும் அறிவின் நுட்பத்திற்கும் அவசியம் ஆகும். சாப்பிடும் நேரத்தை மட்டும் அங்கங்கே உள்ள தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப மாற்றிக்கொள்ளலாம் என்பது வேதாத்திரி மகரிஷியின் கருத்தாகும்.

காலையிலே பஞ்சைத் தானியத் தாலான
கஞ்சியொன்று தேங்காயோடெங்கும் ஒக்கும்
வேலை முடிந்திட்ட பின்னர் பகல் சாப்பாடு
விதவிதமாய்க் கறிவகையோடரிசி சாதம்
மாலையிலே காய்கறிகள், கோதுமையின்
மாக்கொண்டு தயாரிக்கும் உணவு போதும்
பாலைத் தனியாய்க்காய்ச்சி இனிப்பும்கூட்டி
பருகிடலாம் டீ காப்பி தேவையில்லை

(ஞானக் களஞ்சியம் பா.924)

நாம் உண்ணும் உணவு அவ்வளவையும் உடம்பு ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஏதோ பத்தில் ஒரு பங்கு உணவையே உடல் ஏற்றுக்கொள்கிறது. காயகல்பப் பயிற்சி செய்யும்போது பத்தில் மூன்று பங்கு அளவு உணவை நமது உடல் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

"உண்ணும்போது உயிரெழுத்தை உயரவாங்கு" என்ற அகத்தியர் மாமுனிவரின் வாக்கிற்கிணங்க நாம் உண்ணும் உணவை உயரே எழுப்பிக் காயகல்பப் பயிற்சியினைச் செய்து உணவினை உண்ணும்போது, உணவு காந்தத்தன்மை பெற்று உடல்நலம் பெறுகிறது. இதனையே மகரிஷி தமது கவிதையில்,

*உண்ணத்தொடங்குவோம் உடல்நலத்துக்கே*
*எண்ண விழிப்புடன் இவ்வுணவு அளவுடன்*
*உச்சியில் நினைவை வைத்துக்கொள்வோம்*

என்றும்,

தூயமனத்தோடு பத்துத்தடவைகள்
நரம்பூக்கம் எனும் நல்ல பயிற்சியும்
சிரம் வித்தேறிச் சிந்தனை உயர
ஓஜஸ் மூச்சை ஓரிருதடவைகள்
தேஜஸ் உயர்ந்திடச் செய்தூண் உண்போம்.

(ஞானக் களஞ்சியம் பா.329)

கூடாத உணவு, உடல் நலக்கேடு தரும். இதைத் தவிர்ப்பது ஆயுள் நீடிப்பைத் தரும் என்பது மகரிஷி கருத்தாகும்.

*மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம்; மூத்த தயிர் உண்போம்:*
*முதனாளிற் சமைத்த கறி அமுதெனினும் அருந்தோம்*
*ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய வுண்ணோம்*

என்ற பதார்த்த குணசிந்தாமணிப் பாடலுக்கேற்ப வாயுவை உண்டாக்கக்கூடிய பழைய உணவைத் தவிர்த்து முதல்நாள் உறையிட்ட தயிரை உண்ணும்போதும் ஆயுள் நீடிக்கச்செய்யும்.

காலம் தவறி உண்ணுவது, உணவு செரிக்கும்முன் உடலுறவு, உண்டவுடன் உறங்குவது, வயிற்றுப்புண்ணை ஏற்படுத்தும் என்கிறார் மகரிஷி தமது கவிதையில்.

கண்டபடி ஊண்மாற்றி
காலம் தவறியுண்ணல்
அண்டையிலேபசித்தோர் முன்னும்
அளவுமீறியும் (உணவு) கொள்ளல்

உண்ட உடன் வாலிபர்கள்
இரவில் உறக்கம் இவையே
கொண்டுவரும் குன்மம் என்ற
கொடிய வயிற்றுப்புண் நோய்

(ஞானக் களஞ்சியம் பா.787)

தொலைக்காட்சி, வீடியோ, விளையாட்டு அதிகநேரம் பார்ப்பதினால் அதிகப் பருமன் அடைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உணவு உண்ணும்போது இவைகளைப் பார்ப்பதினால் நம்மை அறியாமலேயே அதிக உணவு உண்ணுவதால், உடல் பருமன் கூடும். உடலியக்கம் குறைந்து, உண்ட உணவு கொழுப்பாகமாறி உடலில் அடைப்பட்டு எடைக் கூடுகிறது. ஆகவே நாம் உணவு சாப்பிடும்போது கையால்(நமது கைப்பிடி அளவு) 18 வாய்க்கு மேல் சாப்பிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருநாளில் உணவு எடுத்துக் கொள்வது நமது கைப்பிடி அளவில் 70முறைக்குமேல் மிகாமல் இருக்கும்போது உடல்எடை அதிகரிக்க வாய்ப்பில்லை என்பது ஆய்வாளர்கள் கருத்தாகும்.

துறவி ஒருவரிடம் நீங்கள் இந்த உயர்ந்த மனநிலையை எப்படி அடைந்தீர்கள்? உங்களின் மலர்ந்த முக மலர்ச்சியும் மாறாத புன்னகையும் உற்சாகத்திற்குமான இரகசியத்தை அருள்கூர்ந்து தெரிவிக்குமாறு அவரின் சீடர்கள் கேட்டார்கள். துறவி சொன்னார் என் மகிழ்ச்சியின் இரகசியம் மிகவும் எளிமையானது. நான் சாப்பிடும் போது சாப்பிடுகிறேன், வேலை செய்யும்போது வேலை செய்கிறேன், தூங்கும் போது தூங்குகிறேன் என்றார். சீடர்களும், நாங்களும் அப்படித்தானே இருக்கிறோம். இதில் என்ன இரகசியம் இருக்கிறது என்று வினவ, துறவி நீங்கள் உண்ணும் உணவில் கவனம் இல்லாதபடி உங்களின் மனம் எங்கங்கோ அலைந்து கொண்டிருக்கிறது. அதனால் உணவைச் சரியானபடி இரசித்து ருசித்துச் சாப்பிடுவதில்லை. ஒவ்வொரு கவளத்தையும் ருசித்து நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். சாப்பிடும்போது மட்டுமல்லாது எந்த ஒரு வேலை செய்யும் போதும் அதிலேயே முழுக்கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். ஒரு நேரத்தில் ஒன்றுக்குமேற்பட்ட வேலைகளில் ஈடுபடும்போது கவனம் பகிர்ந்து அளிக்கப்படுவதால் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். யாரிடமாவது பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது அவர்களிடமே நம் கவனத்தைச் செலுத்தினால் அது நமது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. நமது சக்தி முழுவதையும் செலுத்திக் கவனத்தைக் குவியச் செய்யும்போது

மனம் ஒருமைப்படுத்தும் திறன் ஏற்பட்டு மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது என்றார் அந்தத் துறவி.

## உணவுக்கட்டுபாடும் உடல்பருமனும்

உண்ட உணவு தரும் ஆற்றலளவும் செய்யும் வேலைக்கான ஆற்றல் செலவும் சமமாக இருக்கும்போது உடல்எடை கூடாது. உண்ட உணவின் ஆற்றல் அளவு செவவைவிட அதிகமாக இருந்தால் எடை கூடும். ஆற்றல் அளவு குறைவாக இருந்து செலவு அதிகமானால் எடை குறையும். இந்த முறையைப் பின்பற்றித் தமது எடையை ஒருவர் சீராக வைத்துக்கொள்ள முடியும். எடுத்துக்காட்டாக ஒருவர் 60கிலோ எடை உள்ளவராக இருந்தால்

1. உடற்பயிற்சி இல்லாமல் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தபடி வேலை செய்பவராக இருந்தால் 60X13 = 780 கலோரி தரும் உணவையும்
2. எளிமையான வேலை மிதமான உடற்பயிற்சி செய்பவராக இருந்தால் 60X14=840 கலோரி தரும் உணவையும்
3. மிதமான வேலை அதிக உடற்பயிற்சி செய்பவராக இருந்தால் 60X16=960 கலோரி தரும் உணவையும்
4. கடின வேலை மிக அதிகமான உடற்பயிற்சி செய்பவராக இருந்தால் 60X19=1140 கலோரி தரும் உணவையும் எடுத்துக்கொள்வது நலம்.

ஒரேயடியாகப் பட்டினி இருந்து உடல் எடையைக் குறைப்பதைவிட ஒருநாளுக்கு உண்ணும் உணவின் அளவை 500கலோரி குறைத்து வாரத்திற்கு 3500 கலோரியும் ஒருமாதத்திற்கு 14000 கலோரி உணவின் அளவைக் குறைக்கும்போது உடலின் எடை 1.82 கிலோ குறைகிறது. வாரம் ஒருநாள், ஒரு மாதத்திற்கு நான்கு நாள்கள் உண்ணாநோன்பு கொள்ளும்போது உடல்எடை 3 இருந்து 5 கிலோ வரையும் குறைக்கப்படுகிறது. உடலும் தளர்ச்சி அடைவதில்லை.

| உணவு வகை | கலோரிகள் |
|---|---|
| பால், கேக் | 330 |
| மசால் தோசை | 250 |
| பூரி கிழங்கு | 240 |
| சப்பாத்தி | 170 |
| பால் ஒரு கப் | 140 |
| தயிர் ஒரு கப் | 110 |
| தோசை | 130 |
| சாதம் 1 கப் | 400 |

| உணவு வகை | கலோரிகள் |
|---|---|
| காய்கறிகள் | |
| பட்டாணி | 100 |
| நெல்லிக்காய் | 93 |
| வெங்காயம் | 60 |
| கீரை | 45 |
| பரங்கிக்காய் | 25 |
| பாகற்காய் | 25 |
| பழங்கள் | |
| வாழைப்பழம் | 200 |
| திராட்சை | 100 |
| கொய்யா | 100 |
| ஆப்பிள் | 100 |
| அன்னாசி | 100 |

உடலின் எடை தனது வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் தகுந்த எடையைவிட 13.5 கிலோ அதிகரிக்கும்போது அவனது வாழ்நாள் 20 சதவீதம் குறைந்துவிடுகிறது. பருமனாக இருப்பதைவிட மெலிந்திருப்பது மேலானது. பருமனாக இருப்பவருக்கு மருந்து அரிது என்கிறது *அஷ்டாங்க ஹிருதயம்.* தற்காலத் திரைப்படபாடல் ஒன்றும் “ஊசிபோல உடம்பிருந்தா தேவையில்லை ஃபார்மசி” என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

உழைப்பில்லாதவர்கள் சாப்பிடுகிற சாப்பாடு போதிய அளவில் செரிமானம் ஆகாததால் உடலில் கொழுப்பு மிகுந்துவிடும். அந்தக் கொழுப்பு ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் இரத்தத்தில் சேராதிருக்க வேண்டும். வெப்பம் குறையும் போது கொழுப்பு உடலில் சேர்ந்து விடும். அதாவது உறையும். அப்படி உறைகிற இடத்தில் நாளாவட்டத்தில் கொழுப்பு சேர்ந்து இரத்த நாளத்தை அடைந்துவிடும். இதனால் உடல் முழுவதும் இரத்தத்தை அனுப்ப வேண்டிய இருதயத்திற்குப் போதிய இரத்தம்வராது. அதனால் இருதயம் சோர்வடைந்து விடுகிறது. இதனை இருதய அடைப்பு (Heart Attack) என்கிறோம். இருதய அடைப்பு வந்துவிட்டால் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு உழைப்பு, உடற்பயிற்சி செய்து வரவேண்டும்.

### உடற்பயிற்சியின் நோக்கம்

இந்தியப் பண்பாட்டில் வேதங்கள் கூறும் வழிமுறைகள் மனிதர்களுக்கு அறிவு, அடக்கம், ஆனந்தம் இவற்றை இலட்சியமாகக் கொண்டு பிறர்க்கு உதவுதல், முடிந்தவரை உபத்திரம் செய்யாதிருத்தல் என்ற மரபாக இருந்து வந்துள்ளது. அதனால்

அவர்கள் உடல் வலிமையை வளர்த்துக் கொண்டு வலிமை வழுவிப் போகாதவாறு தினமும் பயிற்சிமுறையாக ஆசனங்களைச் செய்து வந்துள்ளனர்.

மேலும் வேதகால வாழ்க்கை முறைப் பயிற்சி என்பது வாயளவிலே போதிக்கும் முறையாக இல்லாமல் உடற்பயிற்சி முறையோடும், வாழ்க்கையில் கடமையைச் செய்கின்ற போதே தேகத்திற்குத் திறம் கூட்டும் உடற்பயிற்சிகளாகவும் விளங்கின. உடற்பயிற்சிக் கல்வியைப் போர்ப்பயிற்சிக் கலையாகக் கற்றுத்தர வேதங்களைக் கற்றுத்தரும் குருமார்களே தங்களது குருகுலத்தில் போர்வீரர்களுக்கும் அரச குடும்பத்தினர்க்கும் கற்றுத்தந்தனர். வியூகங்கள் அமைத்துப் போரிடும் பேராற்றல்மிக்க பயிற்சிகளையும் கற்றுத் தந்தனர்.

நமது உடலை வளமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு உடற்பயிற்சி அவசியமாகிறது. உடற்பயிற்சி

1) உடலை உறுதி செய்கிறது.

2) உடலமைப்பின் இயக்கத்தைச் சீர்செய்கிறது.

3) பாவப்பதிவுகளைப் போக்குகிறது.

மனிதன் இயற்கையிலிருந்து நேராகத் தோன்றவில்லை. மாணிக்க வாசகர் கூறுவதுபோலப் புல்லாகி, பூண்டாகி, புழுவாய், மரமாகிப் பல்மிருகமாகி, மனிதனாகப் பிறப்பெடுத்து வந்துள்ளான். ஆகவே அந்த விலங்குகளின் குணங்கள் பதிவுகளாகக் கருமையத்திலே பதிவாகியுள்ளன. சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கேற்ப அத்தகைய மிருகக் குணங்கள் எழுச்சி பெற்றுப் புலன்வழியாகச் செயல்களாக மாறிவிடுகிறது. ஆகவே புலன்களையும் அவற்றின் கருவிகளான உறுப்புக்களையும் முறையான பயிற்சியினால் வேண்டியவாறு இயங்கச்செய்யும்போது விலங்கினப்பண்பு என்ற அத்தகைய பாவப்பதிவுகள் நீங்குகின்றன என்பது மகரிஷியின் கோட்பாடு ஆகும்.

## யோகாசனமும் எளியமுறை உடற்பயிற்சியும்

யோக சாத்திரப்படி 84 இலட்சம் ஆசனங்கள் உண்டு. அவை உலகத்திலுள்ள ஜீவராசிகளை வைத்து உருவாக்கப் பட்டவை. யோகாசனம் செய்வதால் உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் இரத்தஓட்டம் கிடைக்கிறது. மேலும் மூளைக்கும்

நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு உடலிலிருந்து கழிவுகள் வெளியேற்றப் படுகின்றன. திருமூலர் ஆசனங்களைப் பற்றிக்கூறும்போது "பத்தோடு நூறு பல ஆசனமே" என்று குறிப்பிடுகிறார். இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுள்ள மனிதர்கள் உடலை வலுவுடன் வைத்துக்கொள்ள ஆசனங்கள் அவசியம் என்கிறார்.

பத்திரங் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி
சொத்திரம் வீரஞ் சுகாதன மோரேழும்
உத்தம மாமுது வாசன மெட்டெட்டுப்
பத்தோடு நூறு பலஆ சனமே (*திருமந்திரம்* 563)

இவ் ஆசனங்கள் உடல் தளர்ச்சி நீங்கிக் கிளர்ச்சியுடன் இருக்கப்பயன்படும் என்கிறார் திருமூலர். மூச்சுப்பயிற்சியும் ஆசனங்களையும் இறைவழிபாட்டோடு இணைத்துக் கொண்டால் அதுவே தியானம் ஆகிறது. மேலும் தாம் அதிகநாள் வாழ்ந்ததற்கு ஆசனப்பயிற்சி மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சியே காரணம் என்கிறார்.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே (*திருமந்திரம்* 724)

யோகப்பயிற்சிகள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியையும் தருகின்றன. இது உடலைக் கட்டுப்படுத்தி நிருவகிப்பதற்கென்று உள்ள உத்தியாகவே கொள்ளப்படுகிறது. அறிவியல் முறையில் யோகப்பயிற்சி மனம், மூச்சு மற்றும் மூளை ஆகியவற்றுடன் இணைந்து அளிக்கப்படுவதால் உடல்பகுதி அனைத்திற்கும் நல்ல இரத்த ஓட்டத்தை அளிக்கப்பயன்படுகிறது. இறுக்கப்பட்ட தசைகள் தளர்ந்து தசைகளுக்கு அதிகசக்தி கிடைக்கிறது. யோகப்பயிற்சியினால் புலனடக்கம் ஏற்பட்டு மனம் ஒருகட்டுப்பாட்டுக்குள் அமைந்துவிடுகிறது.

அட்டாங்கயோகத்தின் மூன்றாவது அங்கமான யோகாசனம், தியானம் செய்ய உடலைத் தயார் செய்வதுடன் நோய் அணுகாமல் காக்கிறது. இந்த ஆசனங்களைச் செய்துவிட்டுத் தியானம் செய்யும்போது மனம் எளிதில் ஓர்மைப்படும்.

யோகாசனத்தை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம். 1) நின்றுகொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்-தாடாசனம், விருச்சாசனம், சக்கராசனம், திரிகோணாசனம் 2) அமர்ந்துகொண்டு செய்யும்

ஆசனங்கள்—தண்டாசனம், பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சித்தாசனம், யோகமுத்ரா, மகாமுத்ரா, ஜானுசிரசாசனம், பச்சிமோத்தாசனம், உஸ்டாசனம், வக்கராசனம், கோமுகாசனம் 3) குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்—புஜங்காசனம், சலபாசனம், தநுராசனம், நவுக்காசனம், மக்கராசனம் 4) மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்—அர்த்த பவன முத்தாசனம், பவன முக்தாசனம், சுப்ரவஜ்ராசனம், மத்ஸ்யாசனம், உத்தான பாதாசனம், நவாசனம், சர்வாங்காசனம், சவாசனம் (சாந்தி ஆசனம்).

யோகாசனத்தின் பொதுவான நன்மைகள் 1) மனஅமைதி, தன்னம்பிக்கை, வாழ்வில் வெற்றி கிடைக்க ஏதுவாகும் 2) சுவாசமண்டலம் இரத்த மண்டலம் சீரண மண்டலம் நரம்பு மண்டலம் சீராக இயங்க உதவுகிறது 3) நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளைச் சீரமைத்து நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்தி இளமை நீடிக்க உதவுகிறது 4) உடலுக்கு அழகான வடிவத்தைக் கொடுக்கிறது 5)நோய் வராமல் தடுக்கிறது 6) ஆன்மா தன் பூரணநிலையை உணர்ந்து கொள்வதற்கு யோகாசனம் உதவுகிறது.

### உடற்பயிற்சியின் அவசியம்

சில உறுப்புகளை மட்டும் அன்றாடத் தொழில்முறையில் நாம் பயன்படுத்துவதை விடுத்து அனைத்து உறுப்புக்களையும் குறைந்தபட்ச இயக்கத்தை அன்றாடம் பெறவும், எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்பவும் உடற்பயிற்சி அளவோடு செய்வது அவசியமாகிறது. மேலும் உளப்பயிற்சியான தவத்திற்கு முன் நெடுநேரம் அமர்ந்திருப்பதால் உடல் வலியினால் கவனம் சிதையாதிருக்க உடல்பயிற்சியினால் இரத்தஓட்டம், வெப்பஓட்டம், காற்றோட்டம் சீராக அமையும்போது தவமும் நன்றாகச் செய்யமுடிகிறது.

வேதாத்திரி மகரிஷியின் எளியமுறை உடற்பயிற்சியின் நோக்கம்:

- உடல் உறுப்பு எதனையும் வருத்துவதில்லை.
- அதிகநேரம் எடுத்துக்கொள்வதில்லை.
- இரத்த ஓட்டம் வெப்ப ஓட்டம் காற்றோட்டம் உடல்முழுவதும் சீராகப்பரவுமாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- உள் உறுப்புக்கள் மற்றும் வெளிஉறுப்புக்கள் பயிற்சியினால் பயன்பெறுகின்றன.

- எட்டுமுதல் எண்பது வயதுவரை உள்ளவர்களும் செய்யுமாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- ஆடவர் பெண்டிர் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் ஏற்றதாக உள்ளது.

எளியமுறை உடற்பயிற்சிகளும் அவற்றின் நன்மைகளும்

| எண் | உடற்பயிற்சி | நன்மைகள் |
|---|---|---|
| 1 | கைப்பயிற்சி | கைகளும் தோள்களும் பலம் பெறுகின்றன-கை நடுக்கம், குடைச்சல், கீல்வாதம் மறத்துப் போதல் மறைகின்றன. |
| 2 | கால்பயிற்சி | கால்கள் பலம் பெறுகின்றன-சிறுநீரகம் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. பாதங்கள் மற்றும் கால் விரல்கள் அமுக்கப் படுவதால் இதயம் நுரையீரல் குடல் மூளை ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொண்டு ஊக்கப்படுத்தப் படுகின்றன. |
| 3 | மூச்சுப்பயிற்சி | நுரையீரல் காற்று உட்கொள்ளும் திறன் அதிகரிக்கிறது. ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பு தலைவலி நீங்குகின்றன-நரம்பு மண்டலம் தசை மண்டலம் தொடர்பான நோய்கள் நீங்குகின்றன. |
| 4 | கண்பயிற்சி | கண்மணி என்னும் பாப்பாவைச் சுற்றியுள்ள தசைப்பகுதிகள் இயக்கம் கொள்வதால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்-தொடர்ந்து செய்துவரும்போது கண்ணாடி அணிவது தேவையற்றதாகி விடும். கண்நோய் வலி எரிச்சல் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. |
| 5 | கபாலபதிபயிற்சி | மூக்கடைப்பு தொந்தரவு நீங்குகின்றது. - ஈசினோபோலியோ நோய் நீங்குகின்றது. - மூச்சுக்குழல் மற்றும் நுரையீரல் பகுதிகளில் உள்ள அடைப்புகள் நீங்குகின்றன. |
| 6 | முகராசனப்பயிற்சியின் நன்மைகள் | முதுகெலும்பு மற்றும் தண்டுவடப் பகுதிகள் வலுவடைகின்றன- |

கணையம் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குவதால் நீரழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது. அதிகப்படியான இடுப்பு சதை குறைகிறது- பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தொடர்பான கோளாறுகள் சீராகின்றன.

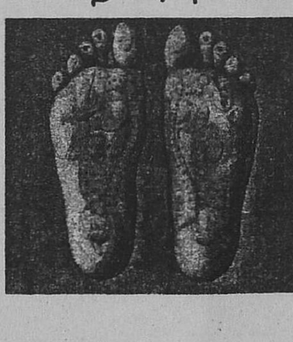
7 மசாஜ் எனப்படும் உடலைத்தேய்த்தல் பயிற்சியின் நன்மைகள் முகத்தில் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது- காதுகேட்பதில் உள்ள குறை நீக்கம்-வயிறு நெஞ்சுப்பகுதியில் சீவகாந்த ஓட்டம் சீராகுதல் மற்றும் உடல் உறுப்புக்கள் வலிமை அடைகின்றது.

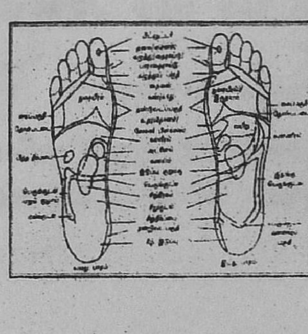
8 அக்குப்பிரஷர் எனும் உடலை அழுத்துதலின் நன்மைகள் இரத்த அழுத்தநோய் குறைகிறது- நரம்புத் தளர்ச்சி குறைகிறது-வயிற்றின் உள்ளுறுப்புகள் வலிமை பெறுகின்றன. - நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் சீராக இயங்குகின்றன

9 உடல் தளர்த்துதல் பயிற்சியின் நன்மைகள் உடலுக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது-நாள் முழுவதும் புத்துணர்வுடன் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடிகிறது-உடல் மனம் அமைதி உண்டாகிறது-இதயநோய் தவிர்க்கிறது.

பாதத்தை அழுத்திவிடும் பயிற்சி (Foot Reflexology)

உடலில் உள்ள சுமார் 72000 நரம்புகளிலிருந்து மின்சக்தியை உடலெங்கும் பரப்பி வருகின்ற நரம்புகள் கை, கால், காது, தொப்புள் முதலிய இடங்களில் முடிவுபெறுகின்றன. இந்த மெரிடியன் நரம்புகள் அனைத்துமே கால்பாதத்தில் முடிவு பெறுவதால் அவ் இடங்களில் உணர்ந்து அழுத்தம் கொடுக்கும்போது அதற்குரிய உறுப்புகளில் தடைநீங்கி மின்சக்தி சீராகப் பாய்ச்சப்படுகின்றது. ஆகவே உறுப்புக்கள் தொடர்புடைய குறைகள் நீங்கப்பெறுகின்றன.





பாதத்தோடு தொடர்புடைய நரம்புகள்

1. கால் பெருவிரல் - பிட்யூட்டரி மற்றும் பீனியல் சுரப்பிகள்
2. 2, 3 விரல்கள் - கண்களோடு தொடர்பு உள்ள நரம்புகள்
3. 4, 5 விரல்கள் - காது நரம்புகளோடு தொடர்பு உள்ள நரம்புகள்
4. கால் விரல்களில் கீழ், பாதத்தில் மேல் பாகம் - இதயம் நுரையீரல் குடல் மற்றும் மூளை நரம்புகள்
5. பாதத்தின் நடுப்பாகம் - கல்லீரல், மண்ணீரல் அட்ரீனல்

உணவு நெறியின் அடிப்படையில் சரிவிகித உணவினை மேற்கொள்ளுதலும், உணவுப் பண்பாட்டினை உணர்ந்து, உயிர்க் கொல்லா நோன்பு கொண்டு கட்டுப்பாட்டோடு உணவினைக் கொள்ளும்போதும் உடல்நலனையும் மனநலனையும் காத்து நீண்டநாள் வாழமுடியும் என்பது ஆன்றோர் வகுத்த நெறியாகும். அதுபோலவே இறைநிலை உணர்வதற்கான தவப்பயிற்சியினைத் தொடங்குவதற்கு உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகாசனம் செய்து உடலை வலுவாக்கிக் கொள்ளுதல் அவசியமாகிறது. தினந்தோறும் சுமார் அரைமணிநேரம் உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகாசனம் செய்வதன்மூலம் உடல்நலமாக இருக்கமுடிகிறது. மருத்துவரை அணுகவேண்டியதும் இருக்காது. வேதாத்திரி மகரிஷியின் எளியமுறை உடற்பயிற்சி எட்டு வயது முதல் எண்பது வயது வரை ஆண் பெண் அனைவரும் செய்து மனநலம் மற்றும் உடல் நலம் பெற உதவுகிறது.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

# 12. தொண்டு யோகம்

தொண்டு என்றால் மற்றவர்கள் துன்பம் அடையும்போது அல்லது உதவி தேவைப்படும்போது அத்துன்பத்தினைப் போக்க இயன்ற உதவிகளைத் தருவது. அந்தப் பண்பே சேவை என்பதாகும். மறுபயன் கருதாது பிறர்க்கு உதவி செய்யும் பண்பு நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்கும். தொண்டுக்குத் தியாகமே உரைகல் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி. தொண்டினைச் செய்வதற்குப் பாராட்டையோ பணத்தினையே எதிர்ப்பார்ப்பது சேவைக்கு இழுக்கானது. அது தொண்டாகாது என்பது மகரிஷியின் கருத்தாகும். பிறருடைய தொண்டால்தான் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இன்னொருவரின் உழைப்பு நமக்கு உணவாக ஆகிறது. இதை நாம் உணர்ந்து, சமுதாயத்தில் உள்ள பலரின் உழைப்பினால் நாம் வாழ்வதால், சமுதாயத்திற்கு நமது உழப்பைத் தருவது, நமது தலையாய கடமையும் ஆகும். இதனையே திருநாவுக்கரசரும் "என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே" என்று கூறுகிறார்.

வயதான முதியோர்கள், மாற்றுத் திறனாளிகள், ஆதரவற்றோர் மற்றும் சொந்தமாக உழைத்து வாழ முடியாத நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு நாம் கருணையோடு உதவ வேண்டும். வசதி வாய்ப்புள்ள ஒவ்வொருவரும் தங்களால் இயன்ற உதவியினைச் செய்ய முன்வரவேண்டும்.

## தொண்டின் மேன்மை

தொண்டே களங்கங்கள் மறைய ஏற்ற வழியாகும் என்பதனை மகரிஷி தமது கவிதையில்,

அகநோக்குப் பயிற்சியால் ஆராய்ந்தும் பரம்பொருளே
அறிவாயும் உளதென்று அறிந்திடலாம் எனினும் நாம்
இகவாழ்வில் பழக்கத்தால் ஏற்றுள்ள களங்கங்கள்
இனிதாய் மாறத் தொண்டே ஏற்ற வழி அதைச்
செய்வோம்

(ஞானக்களஞ்சியம் பா.652)

மேலும் மெய்யுணர்வாளர்களின் சிறந்த செயலாகவும் இந்தத் தொண்டே அமைகிறது என்பதனையும் மகரிஷி தெரிவிக்கிறார்.

தெய்வ நிலை உண்மை பொருள்
தோற்றமெல்லாம் அதன் நிகழ்ச்சி
மெய்யுணர்ந்தோர் பேரறிஞர்
மனச்சிறந்த செயல் தொண்டு
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.653)

தொண்டு செய்வதற்கு முதலில் மனம் விரிவுபட்டு, இறைநிலையின் மலர்ச்சித் தோற்றங்களே உயிரினங்கள் என்ற உண்மையை உணரவேண்டும். அந்த மனநிலை விரிவில், உடல், பொருள், அறிவு அனைத்தும் தொண்டிற்காக அர்ப்பணிக்கும் தன்மை வந்துவிடும். அறிவாற்றல் மிகுந்த ஞானியர் தங்களை முழுமையாகச் சமுதாயத்திற்கே அர்ப்பணித்துக் கொண்டு சமுதாயத்தை நடத்துவதையே தொண்டாகக் கொள்வர்.

ஆதியெனும் பரம்பொருள் மெய் எழுச்சிபெற்று
அணுவென்ற உயிராகி அணுக்கள் கூடி
மோதியிணைந்து இயங்குகின்ற நிலைமைக்கேற்ப
மூலகங்கள் பலவாகி அவையிணைந்து
பேதித்த அண்ட கோடிகளாய் மற்றும்
பிறப்பு இறப்பிடை உணர்தல் இயக்கமாகி
நீதிநெறி உணர் மாந்தராகி வாழும்
நிலையுணர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.1)

இறைநிலை உணர்ந்த ஞான ஆசிரியர்கள், பயிற்சியாளர்கள் தொண்டு என்ற அருட்பணிக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு சாதனையாக்க முற்படுதல் உலகில் அமைதி, நேர்மையினை நிலைபெறச் செய்யும் என்கிறார் மகரிஷி.

நீதிநெறி உணர் மாந்தராகி வாழும்
நிலையுணர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்

என்பதனை தாயுமானவர்,

அன்பர் பணி செயஎன்னை ஆளாக்கி விட்டு விட்டால்
இன்ப நிலை தானே வந்தெய்தும் பராபரமே

என்கிறார்.

தனி உடமை கொடுமைகள் தீரத் தொண்டு செய்யடா நீ
தொண்டு செய்யடா
தானா எல்லாம் மாறும் என்பது பழைய பொய்யடா

என்ற பட்டுக்கோட்டைக் கல்யாணசுந்தரம் பாடலின்படி தொண்டின் மூலமாகத்தான் சமுதாயப் புரட்சியினை ஏற்படுத்த முடியும். அந்த

வகையில் சமுதாயப் புரட்சியினை ஏற்படுத்தி உலக மக்களின் துயர் தீர்த்த தொண்டர்கள் அநேகர். நமது அண்ணல் மகாத்மா காந்தியின் அகிம்சை வழியிலான தொண்டுகள் இந்தியர்கள் மட்டுமல்லாது உலகின் அனைத்து மக்களும் வணங்கும் மகானாக அவரை உருவாக்கின எனலாம்.

## மகாத்மா காந்தியின் கர்மயோகத் தொண்டு

மகாத்மா காந்தி தமது வாழ்வைப் பேருண்மையை நோக்கிய இடைவிடாத பயணமாக, தேடலாகக் கொண்டிருந்தார். தாம் என்ற அகந்தையை விடுத்துப் பணிவுடன் சரணாகதி மனப்பான்மையுடன் எல்லையற்ற பேருண்மையை, உலக மானிடத்தை அவர் நேசித்தார். தன்னைப் பிறரில் கரைத்துக் கொண்ட பக்தியோகியாக அவர் திகழ்ந்தார். ஞானமும் பக்தியும் துணைக்கொண்ட அவரது செயல்பாடுகளில் மக்கள் அனைவரின் நலன் மட்டுமே பிரதான இலக்காக இருந்தது. சிறு சிறு பிரச்சினைகளில் தற்காலிகத் தீர்வு என்பதைவிடப் பிரச்சினைகளின் மூலத்தைக் கண்டுபிடித்து அதற்கான தீர்வினைச் சரிசெய்வதில் முனைப்புக் காட்டினார். புதிய மானிடப் பரிணாமத்திற்குச் செயல்பட்ட மகாத்மா ஒரு கர்ம யோகியாகவும், தமது போதனா சாதனத்தின் மூலம் ஞான யோகியாகவும், அளப்பரிய தொண்டின் மூலம் பக்தி யோகியாகவும், மானிட வரலாற்றின் ஓர் ஒப்பற்ற தலைவராகவும் திகழ்ந்தார்.

## அன்னை தெரேசா

> தெய்வ நிலை உண்மைப் பொருள் தோற்றமெல்லாம் அதன் நிகழ்ச்சி

என்ற வேதாத்திரியின் பாடலுக்கேற்பத் தொண்டினையே தெய்வப் பணியாகக் கொண்டு, தொழுநோயாளிகள் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளின் நலனுக்கான அமைப்பை நிறுவிப் பரிவோடு உதவியர் அன்னை தெரேசா.

## சமுதாயத் தொண்டில் அன்னை தெரேசா

1. சாவின் விளிம்பில், கைவிடப்பட்ட முதியோர்களுக்கான மருத்துவ உதவியினை அளித்தார். இந்தச் சேவையினைக் கடவுளுக்கே செய்யும் தொண்டாகக் கருதினார்.
2. கைவிடப்பட்ட ஆதரவற்றோர், குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்வதைக் கடமையாகக் கருதினார்.

3. தமது தொண்டிற்கான நிதி ஆதாரங்களைத் தாமே பெருக்கிக் கொள்ளும் வகையில் மற்றவரிடம் கேட்டுப் பிச்சை எடுக்கவும் தயங்கவில்லை.
4. அன்னை தெரேசாவின் அருட்செயல்களால் ஈர்க்கப்பட்ட பலர் அப்பணியில் தங்களையும் ஈடுபடுத்திக்கொண்டனர். இந்த அமைப்பிற்கு அருட்சகோதிரியார் அமைப்பு (Missionary of Charities) என்று பெயரிடப்பட்டது.
5. தூய்மையான, சேதப்படாத, அன்பும் கருணையும் இணைந்த செயல்பாடுகள், அவரை உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு சென்றன.
6. தொண்டு, அன்பு, பக்தி இவற்றினைத் தமது நற்செயல்கள் மூலம் உலகிற்கு உணர்த்துவது அவரின் நோக்கமாகும்.
7. கருத்துக்களுக்கு அப்பாற்பட்டு மனித குலத்திற்கான தொண்டு அவரது வாழ்வின் இலட்சியமாக இருந்தது.

மேற்கண்ட இச்செயல்கள் அன்னையின் தொண்டிற்குச் சிறந்த உதாரணமாகும்.

## வேள்விகளும் திருத்தொண்டும்

வேதங்களில் யகஞும் என்று அழைக்கப்படுகிற வேள்வியின் நோக்கமும் திருத்தொண்டேயாகும். ஒவ்வொரு மனிதனும் முதல் தர்மமாக யக்ஞும் என்று சொல்லப்படுகிற இந்த வேள்வியைத் தவறாமல் செய்ய வேண்டும் என்பதனைப் புருஷாத்தம் தெரிவிக்கிறது. அதனையும் எந்தவிதப் பற்றுமில்லாமல் பலனை எதிர்பார்க்காமல் தன்னலமின்றி அவனுடைய கடமையாக மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று வேதங்கள் உரைக்கின்றன. இதனையே நிஷ்காம்ய கர்மம் என்பர். இல்லறத்தார் தினந்தோறும் மேற்கொள்ள வேண்டிய ஐம்பெரும் வேள்விகளை (பஞ்சமகா யக்ஞுங்கள்) வேதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதில் யக்ஞும் என்பது வேள்வி என்று பொருள்படவும், மற்றொரு வகையில் வியங்கியம் என்று சொல்லப்படுகிற வார்த்தை நித்திய கருமம் என்பதனை உணர்த்துவதாகவும் அமைகிறது. அவ்வகையான நித்திய கர்ம யக்ஞுங்களாக,

1. வேத யக்ஞும்-கடவுளை ஆராதிப்பது
2. மனுஷ்ய யக்ஞும்-பூசிக்கத் தக்க மனிதரைக் கடவுளாகப் போற்றுவது

3. பித்ரு யக்ஞம்-முன்னோர்களைப் போற்றுவது

4. பிரம்ம யக்ஞம்-பிரம்மத்தை வணங்குவது அதனை அறிய வேண்டிய வேதங்களைப் படிப்பது

5. பூத யக்ஞம்-ஜீவராசிகளுக்கு உணவிட்டு மகிழ்தல்

இதனையே திருமூலர் திருமந்திரத்தில்,

*யாவர்க்குமாம் இறைவர்க்கு ஒரு பச்சிலை*
*யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கு ஒரு வாயுறை*
*யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி*
*யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே* (252)

இதில் இறைவர்க்குப் பச்சிலை இட்டு வணங்குதல் என்பது தேவ யக்ஞம். பசுவிற்கு வாய் அளவுக்குப் புல் கொடுப்பது பூத யக்ஞம். உண்ணும் போது கைப்பிடி உணவு அளிப்பது மனுஷ்ய யக்ஞம். பஞ்சமகா யக்ஞத்தில் முதன்மையானது மனுஷ்ய யக்ஞம். அடியார் தொண்டே ஆண்டவன் தொண்டு என்று கருதிச் செயல்பட்ட சிவனடியார்கள் பலரைப் பெரிய புராணம் பெருமைப் படுத்துகிறது. புராணங்களில் கடவுளைவிட அடியார்கள் குறித்த பெருமைதனைக் கூறும் திருத்தொண்டர் புராணத்தை, "பெரிய புராணம்" என்று கூறும் மொழியே தொண்டின் மேன்மையைச் சிறப்பிக்கும் செயலாகும்.

அதுபோலவே ஜீவராசிகளிடத்தில் அன்பு பாராட்டி, அதனையே இறைத் தொண்டாகக் கருதும் பூத யக்ஞம் எனப்படும் வேள்வியினைப் *பெரிய புராணத்தில்* சண்டீஸ்வரர் நாயனார் கதை மூலம் சேக்கிழார் உணர்த்துகிறார். புதிதாகக் கன்று ஈந்த பசு ஒன்றினை இடையன் அடித்துச் செல்வதனைக் கண்டு பொறாத சண்டீசர் அப்பசுவினைத் தாமே அன்போடு துன்புறுத்தாமல் மேய்த்து வருவதாக அந்த இடையனிடம் கூறுவதாக அக்கதை உணர்த்துகிறது.

உலகிலே எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் பெரிது அடியவர் பெருமையே என்பதனை அவ்வையார்,

*பெரியது கேட்கின் எரிதவழ் வேலோய்*
*பெரிது பெரிது புவனம் பெரிது*
*புவனமோ நான்முகன் படைப்பு*
*நான்முகனோ கரியமால் உந்தியில் வந்தோன்*
*கரியமாலோ அலைகடல் துயின் றோன்*

*அலைகடலோ குறுமுனி அங்கையில் அடக்கம்*
*குருமுனியோ கலசத்திற் பிறந்தோன்*
*கலசமோ புவியிற் சிறுமண்*
*புவியோ அரவினுக்கு ஒருதலை பாரம்*
*அரவோ உமையவள் சிறுவிரல் மோதிரம்*
*உமையோ, இறைவர் பாகத்து ஒடுக்கும்*
*இறைவரோ தொண்டருள்ளத்து ஒடுக்கம்*
*தொண்டர் தம்பெருமையைச் சொல்லவும் பெரிதே*

என்கிறார். உறுதிமிக்க சான்றோர் பெருமை உலகத்தில் அவர்கள் கூறும் வலிமை மிக்க சொற்களால் அறியலாம். உலகிலேயே எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் பெரிது அடியவர் பெருமையே என்பதனைத் திருவள்ளுவரும்,

நிறைமொழி மாந்தர் பெருமை நிலத்து
மறைமொழி காட்டி விடும் (திருக்குறள் 28)

என்கிறார். அதுபோலவே தொண்டர்கள் குணமும் தலைவனான இறைவன் நினைவுடனே வாழ்வதும் ஆகும்.

நின்றாலும் இருந்தாலும் கிடந்தாலும் நடந்தாலும்
மென்றாலும் துயின்றாலும் விழித்தாலும் இமைத்தாலும்
மன்றாடும் மலர்ப்பாதம் ஒருகாலும் மறவாமை
குன்றாத உணர்வுடையோர் தொண்டராம் குணமிக்கார்
(பத்தராய்ப் பணிவார் புராணம்-7)

இறைவனது திருவடியினை என்றும் மறவாத உணர்வுடையோர் அவர்தம் தொண்டரே என்பதனைச் சேக்கிழார் மேற்கண்ட பாடல் மூலம் உணர்த்துகிறார்.

இதனையே அப்பரும் "தம் கடன் அடியேனையும் தாங்குதல் என்கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே" என்கிறார். தன்னலம் கருதாத தொண்டு என்பது பேச முடியாத பெருமையினைக் கொண்டதாக விளங்குகிறது. ஆண்டவனை மறவாத சிந்தனையும், அன்பு உள்ளம் கொண்ட ஆன்றோர்கள் செய்யும் தொண்டும் சிறப்புடையன.

*திருத்தொண்டர் புராணத்தில்* பல்வேறு குலங்களையும் சாதிகளையும் சார்ந்திருந்தாலும் இறைப்பணி செய்வதிலும் பரமன் தாள் அடைவதிலும் தன்னிகரற்ற தொண்டு புரிந்தவர்கள் நாயன்மார்கள். இவர்கள் வாழ்க்கையில் முந்தி இருப்பது தொண்டுணர்வு ஒன்றுதான். அப்பூதி அடிகள் அந்தணர் வகுப்பைச் சார்ந்தவராயினும் வேளாளர் மரபைச் சார்ந்த நாவுக்கரசரைத் தமது

குருவாகக் கொண்டு, வழிபட்டு விருந்தும் படைக்கிறார். ஆதி சைவராகிய சுந்தரர் கணிகையர் குலத்தவரான பரவையாரையும் வேளாளர் குலத்தவராகிய சங்கிலி நாச்சியாரையும் திருமணம் செய்து கொள்கிறார். அந்தணராகிய திருஞானசம்பந்தர் பாணர் குலத்தவரான திருநீலகண்ட யாழ்ப்பாணரைத் தம்முடனே எப்போதும் நண்பராக இருந்து அழைத்துச் செல்வதும், சேரமான் மன்னன் வண்ணார் குலத்தவராகிய முழுநீறு பூசிய முனிவரை வணங்கித் தொழுவதும் திருத்தொண்டர்களின் தொண்டு நெறிக்கு முன்னே சாதி வேறுபாடு தலைகாட்டியதில்லை என்பதைத் *திருத்தொண்டர் புராணம்* தெரிவிக்கிறது.

திருத்தொண்டர்கள் இறைவனுக்காகவும் இறைவன் அடியவர்களுக்காகவும் தங்களால் இயன்ற தொண்டினைச் செய்வதை வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகக் கொண்டு வாழ்ந்தனர். அந்த இலட்சியத்தினை நிறைவேற்ற எதிர்ப்படும் இடையூறுகளுக்காகத் தங்களின் உடைமைகளையோ தங்களின் குடும்பத்தினரையோ தம் உயிரையோகூடத் தியாகம் செய்யத் தயாராக இருந்தனர். இந்த நிலையில் அந்த அடியவர்களின் செயற்கரிய செயல் என்பதைச் சேக்கிழார் "மெய்த்தொண்டு" என்று பாராட்டுகிறார்.

இறைத்தொண்டில் இத் திருத்தொண்டர்கள் பல்வேறு பணிகளைத் தொண்டாகச் செய்யும் பேறு பெற்றிருந்தனர். தேவாரம் பாடிய மூவரும் காரைக்கால் அம்மையாரும் தலங்கள்தோறும் சென்று இறைவனைப் பாடும் தொண்டினைப் பெற்றிருந்தனர். யாழினை இசைத்தார் பாணர். கோயில் பணி, இறைப்பணி என்றும் தொண்டுகள் பல புரிந்துள்ளனர்.

சிவத்தொண்டர்கள் இறைவனடியார்களையே குருவாகக் கொண்டு அவர்களின் புகழ்பாடி வீடுபேறு அடைந்துள்ளனர். திருஞானசம்பந்தரைக் குருவாகக்கொண்டவர்கள் நின்ற சீர் நெடுமாறர், மங்கையர்க்கரசியார், குலச்சிறையனார், திருநீலகண்டத்து யாழ்ப்பாணர் ஆகியோர். அதுபோலவே நாவுக்கரசரைக் குருவெனக் கொண்டு தொண்டு புரிந்தவர் அப்பூதி அடிகள். சுந்தரரைக் குருவாகக் கொண்டவர் சோமாசி நாயனார்.

சமயக் குரவர்களாகிய சம்பந்தரும் நாவுக்கரசரும் செய்த சமுதாயத் தொண்டுகளாகக் கருதப்படுவன 1) திருவீழிமிழலையில் பஞ்சம் வந்தபோது இறைவனிடம் படிக்காசு பெற்று அனைவருக்கும் அமுது படைத்த நிகழ்வும் 2) திருமறைக்காட்டில் மூடியிருந்த

கதவினைத் திறக்கவும், பின்னர் அடைக்கவும் செய்த செயல்களாகும். 3) உழவாரப் படையைத் தாங்கித் திருப்புகலூரில் உழவாரப் பணி செய்த இறைத்தொண்டும் அவர்களது மனிதநேயத்தினையும் இறைபக்தியையும் உணர்த்துவதாக அமைந்துள்ளன.

தொண்டுசெய்து புண்ணியம் தேடும் பணியில் ஞானசம்பந்தர், "தொண்டர் தொண்டரைத் தொழுதடி பணிமின்கள் தூநெறி எளிதாமே" என்கிறார். திருநாவுக்கரசர், "உண்டு கொலோ பொய்யன்பிலா அன்பர்க்குத் தொண்டராம் புண்ணியமே" என்கிறார். சுந்தரரும் "ஆலங்காடா உன் அடியார்க்கு அடியேன் ஆவனே" என்று வேண்டுகிறார். மாணிக்க வாசகரும் "அடியார் நடுவுள் இருக்கும் அருளைப்புரிவாய" என்று வேண்டுகிறார். அடியவர் வழிபாடு சமய வாழ்வில் இன்றியமையாத ஒன்றாக அமைகிறது. தொண்டர்தம் பொருமை உணர்ந்து, அவர்களைப் போல் அயராது ஆண்டவன் திருவருளை வேண்டுவதும், இனிய தொண்டினை இலட்சியமாகக்கொண்டு எதுவரினும் தளராது நிறைவேற்றித்தர முயல்வதும் உண்மையான திருத்தொண்டர் வழிபாடாகும். இக்கருத்தினை ஒட்டிப் பேரறிஞர் வழியில் அருட்தொண்டில் பங்கு கொள்வோம் என்று அழைக்கிறார் மகரிஷி தம் கவிதையில்,

அருவுருவாம் அகத்ததனை விளக்கி வாழ்வில்
அல்லல் களைந்து அமைதிபெற்று மக்கள் உய்யக்
கருவிளக்கி மனவளத்தைப் பெருக்கிக் காக்கும்
கலையதனைக் கவி மூலம் விரித்துரைத்த
திருமூலர், வள்ளுவனார், இராம லிங்கர்
திருவருளார், மணிமொழியார், தாயு மானார்,
பெருநோக்கப் பயன்விளக்கி உலகம் உய்யப்
பேரறமாம் அருட்தொண்டில் பங்கு கொள்வோம்
(ஞானக் களஞ்சியம் பா.13)

வைஷ்ணவத்திலும் தொண்டுள்ளம் படைத்த ஆழ்வார்களும் அடியார்களும் அநேகம் பேர். அவர்களுள்:

## திருக்கச்சி நம்பிகள்

அந்தணரல்லாத கீழ்த்தட்டுச் சமூகத்தினைச் சார்ந்தவரான திருக்கச்சி நம்பிகள் காசியில் எந்நேரமும் வரதராச பெருமாளின் தொண்டிற்காகக் காத்திருந்தார். வரதரின் ஆணையின்படி கர்ப்பக்கிரகத்திற்கே சென்று பெருமாளுக்கு விசிறி வீசி (ஆலவட்டில்) சேவை செய்யும் திருப்பணியினை மேற்கொண்டார்.

தமது ஆசிரியர் யாதவப்பிரகாசருடன் ஏற்பட்ட கருத்துவேறுபாடு காரணமாக ஸ்ரீமத் இராமானுசர் திருக்கச்சி நம்பிகளை அடைந்து, தமக்குக் குருவாக இருந்து அருளும்படி கேட்டுக்கொண்டார். ஆயினும் நம்பிகள் மறுத்து வரதருக்குப் பணிசெய்து அவரை வேண்டினால் தக்க குருவை அவரே அருளுவார் என்று மறுத்துவிடுகிறார். எனினும் இராமானுசர் தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஐயங்களுக்குக் காஞ்சி வரதரிடம் கேட்டுத் தீர்த்து வைக்கும்படி கேட்டுக்கொண்டார். திருக்கச்சி நம்பிகளும் வரதர்முன் இராமானுசரின் ஐயங்களுக்கு விடையளிக்கும்படி வேண்டினார். பெருமாளும் அக் கேள்விகளுக்கான விடைகளைக்கூறி இராமானுசரை வழிகாட்டினார் என்பதாக வரலாறு. புகழ்பெற்ற ஆறு வார்த்தைகளாகக் காஞ்சி வரதரிடம் திருக்கச்சி நம்பிகள் கேட்ட கேள்விகளும் பெற்ற பதில்களும்:

1. பரம் பொருள் யார்?
2. பின்பற்ற வேண்டிய உண்மைத் தத்துவம் யாது?
3. பரமனை அடைவதற்கான உபாயம் எது?
4. மரணக் காலத்தில் இறைவனின் நினைவு தேவையா?
5. மோட்சம் பெறுவது எப்போது?
6. குருவாக யாரை ஏற்பது?

இவற்றிற்கு வரதரின் பதில்கள்

1. பரம்பொருள் நாமே-எல்லோரும் அடைய வேண்டிய பரம் பொருள் நாமே.
2. பேதமே தர்சனம்-எதுவுமே மாயை இல்லை. எல்லாமே உண்மை. ஆத்மா. இறைவன் பற்றிய வேறுபாடே தத்துவம். இதுவே விசிஷ்டாத்வைதம்.
3. உபாயம் பரபத்தியே-அகங்காரத்தை விடுத்து இறைவனைச் சரண் அடைவதே உபாயம்.
4. அந்திம ஸ்மிருதி வேண்டாம்-இறக்கும் நேரத்தில் இறைவன் நினைவு தேவையில்லை. உடல் திறனோடு நன்றாக இருக்கும்போது நினைத்தாலே போதும். அப்போது இறைவனே நம்மைக் காப்பான்.
5. சரீரம் விடுகையில் மோட்சம். சரணம் அடைந்தவர்க்கு உடலை விடுதல் மோட்சம்.
6. பெரிய நம்பிகளைக் குருவாகப் பற்றுவது.

உலகத்திற்கு இராமானுசரைப் பெற்றுத் தந்தது நம்பிகளிடமிருந்து பெற்ற இவ் ஆறு வார்த்தைகள் தாம்.

தொண்டரடிப்பொடி ஆழ்வார்

கோவிலுக்கு வரும் அடியார்களின் திருவடிகளைக் கழுவி அந்தத் தீர்த்தத்தைப் பருகித் தூய்மை பெற்ற நிகழ்வு அவருக்குத் தொண்டர் அடிப்பொடி எனப்பெயர் வரக் காரணமாயிற்று. பின்னர்த் திருவரங்கத் திருமாலுக்குத் தொண்டு செய்து அதன் அனுபவத்தில் திருப்பள்ளி எழுச்சி என்னும் திவ்யப் பிரபந்தங்களை அருளிச் செய்த பெருமை தொண்டரடிப் பொடி ஆழ்வாருக்குக் கிடைத்தது.

தொண்டர்கள் அடிதொழுது ஏற்றும் பணிக்குக் காரணமாக அமைந்த நிகழ்வு: விப்ர நாராயணராக இருந்து இறைத் தொண்டு புரிந்து வந்தவருக்குத் தாசி ஒருவரின் மீது கொண்ட காதலால் தடம் மாறினார். அதைத் தடுத்தாட்கொள்ளும் பொருட்டு எம்பெருமான் கோயில் பாத்திரங்களுடன் பொன் வட்டில் ஒன்றை எடுத்துச் சென்று விப்ர நாராயணருக்குத் தெரியாமல் தாசியிடம் அதனைத் தந்து விப்ர நாராயணர் கொடுத்தனுப்பியதாகக் கூறிச் சென்று விட்டார். பின்னர்க் கோயில் பொன் வட்டில் காணாமல் போனது அரசனுக்குத் தெரிந்து ஒற்றர்கள் மூலமாகத் தாசியிடம் இருப்பது தெரியவர அவளைப் பிடித்து விசாரித்தனர். அவளும் இதனை விப்ர நாராயணர்தான் கொடுத்தனுப்பினார் என்று தெரிவித்து அவரைச் சிறையில் அடைத்து விடக் காரணமாக அமைந்தது அந்த நிகழ்வு. பின்னர் இறைவன் எம்பெருமான் மன்னரின் கனவில் தோன்றி விப்ர நாராயணன் அத் தவறைச் செய்யவில்லை. தாசியின் மீது கொண்ட காதலிலிருந்து அவரை மீட்கவே அப்படி செய்ததாகவும், உடனே அவரை விடுதலை செய்துவிடும்படியும் கூறியதால், மன்னர் விப்ர நாராயணரைத் தொழுது வணங்கி விடுவித்தார். சிறையிலிருந்து வெளியில் வந்த விப்ரநாராயணர் தமது செயலை நினைத்து வருந்தினார். இதற்குப் பரிகாரம் இருக்குமா என்று பலரிடம் கேட்டதின்பேரில் அடியவர்களின் திருவடியினைக் கழுவி அந்நீரை அருந்தும்படி கூறினர். இறைவனின் அடியவர்களின் கால்களில் விழுந்து வணங்கித் தொண்டாற்றும் போதுதான் தமது பாவத்திற்கான விமோசனம் கிடைக்கும் என்பது மகரிஷியின் பாடலான "களங்கங்கள் இனிதாய் மாறத் தொண்டே ஏற்ற வழி அதனைச் செய்வோம்" என்பது பொருத்தமாக அமைகிறது.

தொண்டர் அடிப்பொடி ஆழ்வாரின் திருப்பள்ளி எழுச்சி என்பது தமிழின் முதல் திருப்பள்ளி எழுச்சிப் பாடலாகும்.

பச்சை மாமலை போல்மேனி பவளவாய்க் கமலச் செங்கண்
அச்சுதா அமரரேறே ஆயர்தம் கொழுந்தே என்னும்
இச்சுவை தவிர யான்போய் இந்திர லோகமாளும்
அச்சுவை பெறினும் வேண்டேன் அரங்காமா நகருளானே
(திருப்பள்ளி எழுச்சி-திருமாலை, பா.873)

## இராமானுசரின் சமுதாயத் தொண்டு

தாம் முக்தி பெறத் தமது குருவின் மூலம் பெற்ற மூலமந்திரமான ஓம் நமோ நாராயணா என்ற மந்திரத்தைத் திருக்கோட்டியூர் கோவில் மதிலில் ஏறி அனைவரையும் அழைத்துத் தமக்காகவே கொடுக்கப்பட்ட மந்திரத்தை மக்கள் அனைவரும் பெற்று உய்யவேண்டும் என்ற நோக்கில் அதனை எல்லோருக்கும் அருளச் செய்ததினால் அவர் வீரத்துறவி என்ற பெயர் பெற்றார். மேலும் சாதி வேறுபாடுகளைக் களைய இராமானுசர் மேற்கொண்ட தொண்டுகள் பல. ஒரு முறை உறையூர் சோழ ராஜனிடம் மெய்க் காப்பாளனாகப் பணியாற்றி வந்த பிள்ளை உறங்காவில்லி என்பவன் தனது மனைவியின் அழகில் மயங்கி அவளைவிட்டுப் பிரியாதிருக்கும் நோக்கோடு அரண்மனைக்குச் செல்லும் போதும் அவளை அழைத்துச் செல்வதும், அவள் வெயிலில் கறுத்துப் போகாமலிருக்கும் பொருட்டு அவளுக்குக் குடைவிரித்து அழைத்துச் செல்வதையும் பழக்கமாக வைத்திருந்தான். இதைக் கண்ணுற்ற இராமானுசர் அவனை ஆட்கொள்ளும் பொருட்டு, அவனைத் திருவரங்கத்தில் உள்ள அரங்கனின் வடிவழகினைத் தரிசிக்கும்படி செய்தார். மேலும் இறைவனின் திருவருள் பெற இறைவனுக்கே தொண்டு செய்யவேண்டும் என்று கூறி அவனைத் தமது சீடனாக ஏற்றுக்கொண்டார். பங்குனி உற்சவத்தின் போது இராமானுசர் முதலியாண்டான் என்ற சீடரின் கரம் பற்றி நீராடப் புகுந்து, பின்னர் வெளியே கரைஎழும்போது பிள்ளை உறங்காவில்லியின் கரத்தைப் பிடித்து எழுவதை வழக்கமாக வைத்திருந்தார். இதனைக் கண்ட மற்ற சீடர்கள் உறங்காவில்லி தாழ்ந்த குலத்தைச் சேர்ந்தவன். பிராமணன் கீழ்க்குலத்தோரைத் தொடுவது தவறு. வர்ணாசிரம தர்மத்திற்கு விரோதமானது என்று இராமானுசருக்குத் தெரிவித்தனர். இராமானுசரும், எத்தனைத்தான் ஞானம் பெற்றாலும் உயர்குடியில் பிறந்தோம் என்ற எண்ணமே ஆணவமாக, தன்முனைப்பாக இருந்து இறைவனை அடையும் நிலையான அடியார்க்கு அடியவர் என்ற

தாழ்ந்த நிலையைப் பெறமுடியாமல் போகிறது. எனவே இப்பிறவியிலே உண்டான அகங்காரத்தை அகங்காரமே இல்லாத இந்த அடியவனான உறங்காவில்லி தாசனைத் தீண்டுவதன் மூலம் உடலைச் சுத்தம் செய்து கொள்கிறேன் என்று பதிலளித்தார்.

அகங்காரம் அகற்றும் தொண்டினைப் பற்றி மகரிஷி தமது கவிதையில்

அழுக்காறு அவா வெகுளி ஆகாது போக்கி
அன்பிரக்கம், தொண்டு தவம் அறிவின் விழிப்பேற்போம்
பகுத்தறிவு முழுமைபெறும்! பரஉணர்வு கிட்டும்
பற்றறிந்து பலனுணர்ந்து பண்புடனே வாழ்வோம்
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.1595)

பிறப்பின் பெருமையால் ஒருவன் அகங்காரம் கொள்வது கூடாது என்பது இறைவனை அடைய விரும்பும் ஒவ்வொரு ஆன்மீக உள்ளமும் இராமானுசரின் இந்தத் தொண்டினை மனத்தில் ஏற்றவேண்டும்.

## நாராயண குரு

கேரளாவிலே உள்ள ஈழவர் சமூகத்தினர் என்ற குலத்தைச் சேர்ந்த மக்களுக்காகப் பாடுபட்டவர் நாராயண குரு. அருவிப்புரம் என்ற இடத்தில் ஈழவமக்கள் வழிபாட்டிற்காக ஒரு கோவில் அமைத்ததோடு அல்லாமல் அம் மக்களுக்கு வேதங்கள் மற்றும் வழிபாட்டு முறைகளையும் கற்பித்தார். கோயில்களில் உள்ளே செல்வதற்கு மறுக்கப்பட்ட அவர்களுக்குக் கோயிலையும் கட்டிக்கொடுத்து அதற்கு வழிபாடு செய்து ஏற்றமளிக்கவும் செய்து தந்த அத்தகைய தொண்டரை இன்றும் அம் மக்கள் ஏற்று வழிபடும் பேறினைப் பெற்றார்.

## வேதாத்திரி மகரிஷியின் திருத்தொண்டு

தம்மைத் தெய்வ நிலைக்கு உயர்த்திக்கொண்டு, பல ஆன்மீக நூல்கள், கவிகள் இயற்றி, உடற்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி, அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளை மனவளக் கலை மன்றம் என்ற அமைப்பின் மூலம் அருளியுள்ளார். பாமர மக்களின் ஞானியாக இருந்து அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் அத்வைத தத்துவத்தைத் தொகுத்து அளித்துள்ளார்.

மானுடர்கள் உய்வுறத் தமது தியாகத்தில் வேதாத்திரியத்தை வடிவமைத்தவர் மகான் வேதாத்திரி மகரிஷி. இலட்சக்கணக்கான

தொண்டர்கள் மூலம் இறைச் சிந்தனையை உலகமெங்கும் பரப்பிக்கொண்டிருக்கும்படி உலகச் சமுதாய சேவா சங்கம் என்ற அமைப்பை நிறுவிய மகரிஷி வாழ்க வளமுடன் என்ற தாரக மந்திரத்தை உலகமெல்லாம் ஒலிக்கச் செய்தவர்.

உலகச் சமுதாய சேவா சங்கத்தின் தொண்டர்கள் வேதாத்திரியத்தை உலகமெங்கும் பரப்பச் செய்து உலக அமைதி என்ற நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவார்கள். அதற்கான சாதனையில் சமுதாயத் தொண்டினைச் செய்து தாமும் வாழ்ந்து பிறர்க்கும் வழிகாட்டுவார்கள் என்று உறுதியளிக்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

சாதி மத தேச இனபேதங்கள்
தனிஉடைமைப் பற்று மக்கள் பாசம் விட்டு
நீதி வழுவா கற்பொழுக்கம் காத்து
நில உலகப் பொதுவான பிரஜை என்ற
சாதனையில் சமுதாயத் தொண்டு செய்தே
தாங்களும் வாழ்ந்து உலகத்தைத் திருத்தும் சாந்தி
தூதர்களாய் உலகச் சமுதாய சேவா
சங்கத் தொண்டர்படை செயலாற்றும் உலகமெங்கும்
(ஞானக்களஞ்சியம் பா.656 தொண்டர்படை)

"என் சிந்தை கோயிலென வரும் குரு" என்ற தாயுமானவரின் வாக்கின்படி இலட்சோப இலட்சம் சிந்தைகளில் வாழுகின்ற ஞானகுரு வேதாத்திரி மகரிஷி. உலக உயிர்களை உய்விக்க வந்த விடிவெள்ளி. தமக்கென வாழாது உலக மக்களின் நலனுக்காகத் தொண்டினைச் செயலாற்றி வாழ்ந்த வள்ளல். இந்த நூற்றாண்டின் ஒரு சகாப்தம் மகரிஷி.

இத்தகைய பெருமைகளைக் கொண்ட வேதாத்திரியின் அருளைப்பெற்ற நாம், தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம் என்ற அவரின் வாக்குப்படி தொண்டு செய்து மனநலம், உடல் நலம், உயிர்நலம் இதனோடு உலகநலனும் பெற்று வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

# துணை நூல்கள்


1. *ஞானக் களஞ்சியம் பகுதி 1,2,* வேதாத்திரி பதிப்பகம்.
2. *மனவளக்கலை* பாகம் 1,2, வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
3. *எனது வாழ்க்கை விளக்கம்,* தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.
4. *யோகம் தியானம் முழுமைநல வாழ்வு* தொகுதி 1,3., ச. செயப்பிரகாசம், பா.ஆனந்தி, BINOWS, மதுரை.
5. *வேதாத்திரி மகரிஷி வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்,* மன்னார்குடி பானுகுமார், விஜயா பதிப்பகம், கோவை.
6. *திருத்தொண்டர் பெருமை,* சுப.திண்ணப்பன், சிங்கப்பூர்.
7. *சேக்கிழார் அருளிய திருத்தொண்டர் புராணம் பன்னிரண்டாம் திருமுறை,* சிவ.ஆ.பக்தவச்சலம், குடியாத்தம்.
8. *நாயன்மார் வரலாறு,* திரு.வி.க., வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை.
9. *வேதங்கள் கூறும் யக்ஞங்களும் சிவனடியார் திருத்தொண்டும்,* திருமதி ஜெயஸ்ரீ மோகனரங்கன் 12வது உலகச் சைவ மாநாடு ஆய்வுக் கோவை.
10. *உணவு முறை,* தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.
11. *உணவைப்பற்றி,* எம். இராமலிங்கன், முழுமை அறிவியல் உதயம் இதழ், ஜூன் 2010 (பக்.2092-2128).
12. *புரட்சித்துறவி வள்ளலார்,* ஊரன் அடிகள், சமரச சன்மார்க்க ஆராய்ச்சி நிலையம், வடலூர்.
13. *உடற்பயிற்சிகள் கையேடு,* வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
14. *உலக நாடுகளில் உடற்பயிற்சி,* நவராஜ் செல்லையா, ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், சென்னை.
15. *சித்தர் இலக்கியம்* பாகம் 1 மற்றும் 2, மீ.பா.சோமு, அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழக வெளியீடு.
16. *சித்தர்களின் யோக வசியங்கள்,* ஜெகதா, ஓம்சுரவணபவ வெளியீடு.
17. *சித்தர்களும் வாழ்வியல் முறைகளும்,* திருமதி பார்வதி, சித்தரியல் ஆய்வுமாலை கட்டுரைத்தொகுப்பு, (பக்.304-311).
18. *உயிர் காக்கும் இயற்கை உணவுகள்,* டி.கண்ணன், கண்ணப்பன் பதிப்பகம், சென்னை.
19. *என்றும் இளமைக்குச் சித்தர்களின் யோக வசியங்கள்,* ஜெகதா.
20. *வள்ளலாரின் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு உண்மைதான்?,* கடலூர் மு.சுந்தரமூர்த்தி, லீலா பதிப்பகம், சென்னை.

21. *திருமூலர் காட்டும் இறைமை*, கே.சிவராஜன், அழகு பதிப்பகம், சென்னை.

22. *பஞ்சாட்சரம், தொகுப்பு விளக்கம்*, S. இராமலிங்கன், சேலம்.

23. *குருஞான சாத்திரம்*, வில்வஜோதி எஸ்.வேலாயுதன், சென்னை.

24. *குருவருட்பயன்*, ஸ்வர்ணா சோமசுந்தரம், திருநெறிய தமிழ் மன்றம், கோவை.

25. *சித்தர் தத்துவம்*, முனைவர் க.நாராயணன், மாரி பதிப்பகம், புதுச்சேரி.

26. *சித்தர் சிவவாக்கியர்*, க.நாராயணன், மாரி பதிப்பகம், புதுச்சேரி.

27. *சித்தர் உருவில் சிவபெருமான்*, பா.கமலக்கண்ணன், வானதி பதிப்பகம்.

28. *யோகாசனம் பயிற்சி நூல்*, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.

29. *திருமுறைகள் சொல்லும் யோக ரகசியங்கள்*, தம்மண்ண செட்டியார், நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை.

30. *வாசியோகம் என்னும் சிவராஜயோகம்*, என். தம்மண்ண செட்டியார், ஸ்ரீ இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.

31. *தமிழ்ச் சித்தர் மரபு*, டி.என்.கணபதி, ரவி பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.

32. *சித்தர்களின் குறியீட்டு மொழியும் திருமூலரின் சூனிய சம்பாஷணையும்*, டி.என். கணபதி, ரவி பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.

33. *சித்தர்கள் கண்ட விஞ்ஞானத் தத்துவம்*, சாமி சிதம்பரனார், ஸ்ரீசெண்பகா பதிப்பகம், சென்னை.

34. *பெரிய ஞானக்கோவை*, இரத்தின நாயகர்&சன்ஸ், சென்னை.

35. *கோள்களை வென்ற இடைக்காட்டுச் சித்தர்*, மன்னார்குடி பானுகுமார், விஜயா பதிப்பகம், கோவை.

36. *மௌன உபதேசம்*, கோ.ந.முத்துக்குமரசாமி, சைவ சித்தாந்த சபை, ஈரோடு.

37. *சுத்தானந்தர் மந்திரமாலை*, கவியோகி சுத்தானந்த பாரதியார், சுத்தானந்த நூலகம், திருவான்மியூர், சென்னை.

38. *சித்த சோதனை*, சுவாமி கெங்காதரானந்தா, சிவயோக சமாஜம், திருக்கோணமலை, இலங்கை.

39. *திருமந்திர நெறி*, திருக்குறள்வேள் ஜி.வரதராஜன், பழனியப்பா பிரதர்ஸ், சென்னை.

40. *மந்திரயோகம்*, சி.சேதுராமன் மா.மன்னர் கல்லூரி, புதுக்கோட்டை.

41. *புதிய நோக்கில் திருவாசகம்*, தமிழண்ணல், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை.

42. *காயத்திரி தினசரி வழிபாடு*, ஸ்ரீராம் சர்மா ஆச்சார்யா, சாந்தி குஞ்ச்.

43. *ஞானமும் வாழ்வும்*, யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

44. *அருளருவி*, தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

45. *மேன்மைகொள் சைவநீதி*, ச.சௌரிராசன், அம்மாப்பேட்டை.

46. *மாக்கோலமாய் விளைந்த மதிவிருந்து*, வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

47. *சித்தி வளாகம்*, வை. இரத்தினசபாபதி, சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்.

48. *சித்த மருத்துவ அமுது*, S. சிவதாணுப்பிள்ளை.

49. *திருவடி*, அரங்க இராமலிங்கம், அநுராகம், சென்னை.

50. நாயன்மார் வரலாறு, திரு.வி.க., வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை.

51. *பன்னிரு திருமுறை வரலாறு, பகுதி* 1 க.வெள்ளைவாரணன், அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம்.

52. *ஔவைக்குறள் மூலமும் ஞானதீபார்த்த உரையும்*, பி.இரத்தின நாயகர் அண்ட் சன்ஸ், சென்னை.

53. *போகர் பாடல்கள் 1*, டி.என்.கணபதி, ரவி பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.

54. *அவ்வையாரின் விநாயகர் அகவலும் குண்டலினியோகமும்*, தம்மண்ண செட்டியார், புதிய புத்தக உலகம், சென்னை.

55. *தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷியின் கருத்துக்களில் திருக்குறளின் தாக்கம்*, கஸ்தூரி ராஜா, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்.

56. அன்பொளி இதழ்கள்.

57. *உலகச் சமுதாய சேவா சங்கம்-குறிப்பேடு*, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

58. *சித்தர்கள் காட்டிய யோக நெறி* நஜன், பிரதிபா பிரசுரம். சென்னை.

59. *இறையுணர்வும் அறநெறியும்*, யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

60. *வேதாந்தமும் வேதாத்திரியமும்*, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

61. *தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் கண்ட ஆன்மீக ஒருமைப்பாடு*, SRV ஆடலரசு, ஓம் சக்தி பதிப்பகம், கோவை.

62. *சித்தர்கள் கண்ட மானுட இரகசியம்*, ரிஷபானந்தர், அழகு பதிப்பகம்.

63. *பண்பாட்டுப் பார்வையில் திருமந்திரம்*, சுடலி தியாகராஜன், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்.

64. *ஆண்டவன் மறுப்பும் ஆன்மீகமே*, பத்மன், விகடன் பதிப்பகம்.

65. *காரைக்கால் அம்மையார் பாடல்கள் ஓர் ஆய்வு*, செ.சுப்புலட்சுமி மோகன், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்.

## உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
## சென்னை - 600 113

### அண்மை வெளியீடுகள்

| | ரூ.பை. |
|---|---|
| அறிஞர்கள் பார்வையில் பேரறிஞர் அண்ணா | 145.00 |
| அறிஞர் அண்ணா-மொபசான் சிறுகதைகள்-ஒப்பாய்வு | 160.00 |
| இராசேந்திர சோழன் வெளியிட்ட எசாலம் செப்பேடுகள் | 55.00 |
| கடலடியில் தமிழர் நாகரிகம் | 55.00 |
| படைப்பு நெறிமுறைகள் | 150.00 |
| Comparative Studies in Literary Cultures | 100.00 |
| Sangam Classics:New Perspecties | 105.00 |
| கடற்பொறியியற் கலைச்சொற்கள் (குறுங்கலைக்களஞ்சியம்) | 150.00 |
| அரங்கியல் நோக்கில் கபிலர் பாடல்களில் காணலாகும் கதைமாந்தர்கள் | 100.00 |
| சங்க இலக்கியத்தில் சமூக ஆய்வுகள் | 55.00 |
| தமிழ் வாழ்க்கை வரலாற்றிலக்கியம் | 170.00 |
| கவிஞர் குலோத்துங்கனின் மானுடயாத்திரை காவிய வானில் புதிய தாரகை | 45.00 |
| தமிழ் நாடக வகையும் வரலாறும் | 110.00 |
| வா.செ.கு.என்ற ஆளுமையாளர் | 50.00 |
| உ.வே.சா.வின் குறுந்தொகை உரைத்திறன் | 45.00 |
| மருதத்தில் மக்கள் வாழ்வியல் | 40.00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 1 பாயிரம் - 1 | 85,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 4 எழுத்தியல் - 2 | 140,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 2 பாயிரம் - 2 | 75,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 6 உயிரீற்றுப்புணரியல்-1 | 125,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 7 உயிரீற்றுப்புணரியல்-2 | 160,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 8 மெய்யீற்றுப்புணரியல் | 160,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 9 உருப்புணரியல் | 95,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 12 வினையியல் | 190,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 13 பொதுவியல்-1 | 140,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 16 இடைச்சொல்லியல் | 90,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 17 உரிச்சொல்லியல் | 55,00 |
| நன்னூல் உரைவளம் - தொகுதி - 18 தொல்.நன்னூல் | 120,00 |
| பண்டைத் தமிழ் எழுத்துக்கள் (ம.ப.) | 65.00 |
| வல்லம் புராணம் | 200.00 |
| இதழியல் உலகம் | 120.00 |
| தமிழும் தமிழ்க் கற்பித்தலும் | 60.00 |
| படைப்பிலக்கியம்-விளிம்புநிலை மக்கள் ஆய்வுநோக்கு | 100.00 |
| பழந்தமிழும் கிளைமொழிகளும் | 65.00 |
| உலக மொழிகளில் தமிழ்ச்சொற்களும் இலக்கணக்கூறுகளும் | 85.00 |
| அரசகுலச் சான்றோர் வரலாறும் மதுரைக்காஞ்சியும் | 115.00 |
| பெயரியல் | 55.00 |
| தமிழ்இஸ்லாம் உருவாக்கமும் திருக்குர்ஆன் தமிழ் வாசிப்பும் ஆய்வியல் சிந்தனை | 45.00 |
| தலித் அறம் | 45.00 |
| பொதுவுடைமை இயக்க இதழ்கள் | 115.00 |
| தமிழில் இதழியல் | 270.00 |

---

**732 சித்தர்களின் நெறியில் வேதாத்திரிய யோகம் ஓர் ஒப்பாய்வு 105.00**