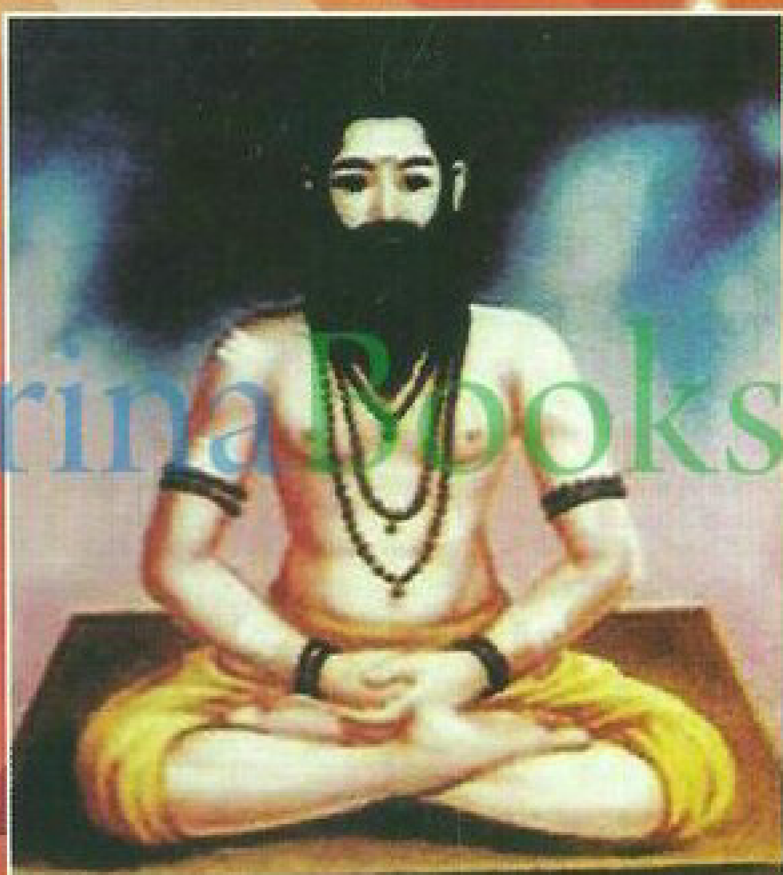
சூட்சுமம் திறந்த திருமந்திரம்

டாக்டர் ஜாண் பி.நாயகம்

M.B.B.S., M.D., Ph.d., D.sc.

www.t.me/tamilbooksworld



MarinaBooks.com

https://t.me/tamilbooksworld

சூட்சுமம் திறந்த திருமந்திரம்!

3

டாக்டர் ஜாண் பி. நாயகம்

-பிரபஞ்ச ரகசியங்களை விளக்கும் அதிசயத் தொடர்!

கரு எவ்வாறு உருவாகிறது?

இறப்பின்போது உடலிலிருந்து பிரிந்து சென்ற 25 தத்துவங்களும் மீண்டும் ஒன்றாக இணைந்து புதுப் பிறவி உண்டாகிறது என்று கூறும் திருமந்திரப் பாடலையும், அந்த 25 தத்துவங்கள் எவை என்பதையும் சென்ற இதழில் கண்டோம். இனி புதிய உயிரின் உருவாக்கம், வளர்ச்சி ஆகியவை குறித்து திருமூலர் கூறும் சூட்சும ரகசியங்களைக் காணலாம்.

"கருவை ஒழிந்தவர் கண்ட நால் மூ ஏழ்

புருடன் உடலில் பொருந்தும்; மற்று ஓரார்;

திருவின் கருக்குழி தேடிப் புகுந்து அங்கு

உருவம் இரண்டாக ஓடி விழுந்ததே'.

-திருமந்திரம் பாடல் எண்- 263.

பொருள்: பிறவி எனும் பெருஞ் சுமையை வென்ற ஞானிகள் தங்கள் ஞானத்தால் உணர்ந்து கொண்ட 25 தத்துவங்களும் (நால் மூ ஏழ் 4+ 3ஷ்7=25) மீண்டும் இணைந்து ஒரு ஆணின் (தந்தையின்) உடலில் (விந்துவில்) வந்து இணையும். இவ்வாறு இணைவதை எவரும் அறியமாட்டார். (மற்று ஓரார்).

இவ்வாறு 25 தத்துவங்களும் இணைந்த ஆணின் விந்து பெண்ணின் (திருவின்) கருப்பையைத் தேடிச் சென்று புகும். அங்கே அது ஆண் - பெண் என இரு உருவாக இருக்கும்.

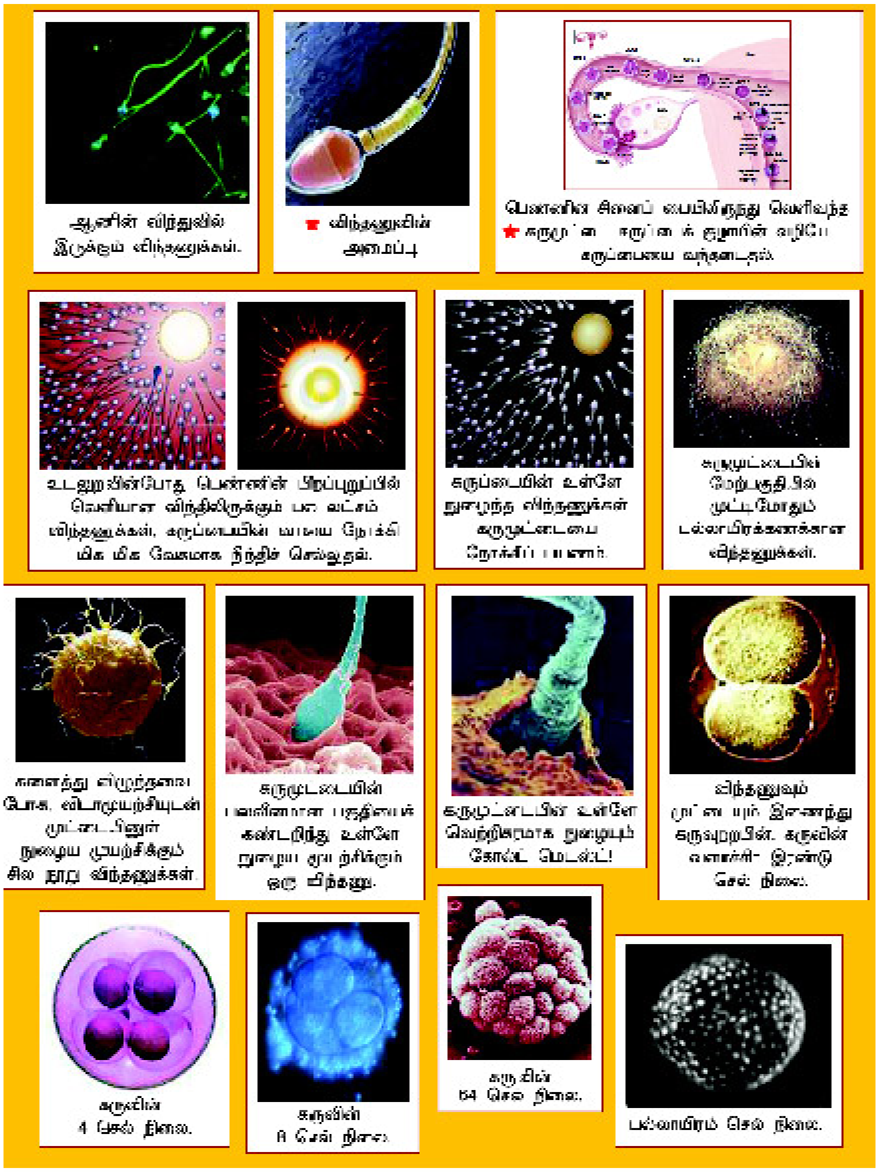
மிக மிக நுட்பமான பல சூட்சும உண்மைகளும், மருத்துவ விஞ்ஞான உண்மைகளும் இந்தப் பாடலில் பொதிந்து கிடக்கின்றன.

25 தத்துவங்களும் ஆணின் உடலில் புகுந்து விந்துவில் நிறைந்து,

https://t.me/tamilbooksworld

விந்திலுள்ள (நங்ம்ங்ம்) உயிரணுக்களுக்கு (நல்ங்ழ்ம்ஹற்ர்க்ஷ்ர்ஹ) உயிரூட்டுகின்றன.

பெண்ணின் சினைப்பையிலிருந்து உருவாகும் முட்டையுடன் இந்த உயிரணுக்கள் இணையும்போதுதான் புதிய உயிர் (கரு) உருவாகும். ஆனால் 25 தத்துவங்களும் பெண்ணின் உடலில் நுழைவதில்லை. பெண்ணின் உடலில் உருவாகும் சினை முட்டை உயிரற்றது! அதற்கு உயிரூட்டி, அதை ஒரு கருவாக மாற்ற விந்தணுக்கள் தேவை!



குறிப்பு: படம் நட்சத்திரக்குறி உள்ளதைத் தவிர மீதமுள்ள அனைத்துமே உருப்பெருக்கி படைப்புக் கருவிகள் மூலம் எடுக்கப்பட்ட உண்மையான புகைப்படங்கள்.

https://t.me/tamilbooksworld

இந்த இரு கருத்துகளையும் சற்று அலசிப் பார்க்கலாம். ஒரு பெண் பருவமடைந் தது முதல், மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் வரை, மாதம் ஒரு கரு முட்டை சினைப்பையில் உருவாகி வெளியே வரு கிறது. இந்தக் கருமுட் டைக்கு (ஞஸ்ன்ம்) தானாகவே நகரும் திறன் கிடையாது. சினைப்பையிலிருந்து வெளிவந்த முட்டை கருப் பைக் குழாயினால் (எஹப்ப்ர்க்ஷண்ஹய் பன்க்ஷங்) உறிஞ்சிக் கொள்ளப் பட்டு, கருப்பைக் குழாயின் தசை அசைவுகளால் மெல்ல மெல்ல முன்னேறி கருப்பை யினுள்ளே நுழைகிறது. இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குள் விந்தணு வந்து அதோடு சேரும் வாய்ப்பு உருவானால் மட்டுமே அந்த முட்டை சினையடைந்து தொடர்ந்து உயிர்வாழ முடியும்; கரு உருவாகும்.

விந்து உயிரணு வந்துசேரும் வாய்ப்பு ஏற்படாவிடில், அந்த முட்டை கருப்பையிலேயே செயலிழந்து அழிந்து போகிறது; மாதவிடாயின்போது வெளியேறிவிடுகிறது.

உயிருள்ளவை, உயிரற்றவை ஆகிய இரண்டிற்கும் அடிப்படையான வித்தியாசம் என்ன? அசைவு அல்லது இயக்கம். ஜடப் பொருட்கள் தானே இயங்கும் அல்லது நகரும் (அசையும்) ஆற்றல் இல்லாதவை. உயிருள்ள வற்றில் தானாக அசையும், நகரும் திறன் உள்ளது. இந்த அடிப்படையில் பார்க்கும்போது கருமுட்டை அசைவற்றது; தானே நகரும் திறன் இல்லாதது. விந்தணுக்கள் தானே நகரும் திறன் கொண்டவை. எனவேதான் திருமூலர் இந்த விந்தணுக்கள் பற்றி,

"திருவின் கருக்குழி தேடிப் புகுந்து...

...ஓடி விழுந்ததே'

என்கிறார்.

சரி; நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானம் இது குறித் துக் கூறுவது என்ன? படங்களுடன் விரிவாகக் காணலாம்.

உடலுறவின்போது ஒருமுறை வெளியேறும் விந்துவில் சுமார் 80 மில்லியனிலிருந்து 300 மில்லியன் விந்தணுக்கள் இருக்கும். இந்த விந்தணுக்கள் ஒரு தலைப்பகுதியும் நீண்ட வால் பகுதியும்

https://t.me/tamilbooksworld

கொண்டவை. இந்த வால்பகுதியை அசைத்து அசைத்து விந்தணுக்களால் மிக மிக வேகமாக நகர்ந்து செல்ல முடியும்! உடலில் இருந்து வெளியேறிய இந்த விந்தணுக்கள் சுமார் 72 மணி நேரம் வரையில் உயிரோடிருக்கும்.

உடலுறவின்போது வெளிவரும் விந்தணுக்கள் பெண்ணின் பிறப்புறுப்பின் வழியே நீந்திக் கருப்பையின் வாய்ப் பகுதியை அடைந்து அதன் உள்ளே புகுகின்றன. ("திருவின் கருக்குழி தேடிப் புகுந்து')

80 - 300 மில்லியன் விந்தணுக்கள் வெளி வந்தாலும் முட்டை கருவுற ஒரே ஒரு விந்தணு மட்டுமே தேவை! முட்டையின் மேற்பகுதிச் சுவர்கள் கெட்டியாக இருக்கும். விந்தணுக்கள் எளிதில் அதனுள் புகுந்துவிட முடியாது.

விந்தணுக்களின் தலைப்பகுதியில் ஒருவித வேதிப்பொருள் (ஊய்க்ஷ்ஹ்ம்ங்) சுரக்கும். இது கருமுட்டையின் மேற்பரப்பைக் கரைத்து மிக மிக நுண்ணிய ஒரு துளையை உண்டு பண்ண, அந்தத் துளையின் வழியாக விந்தணு உள்ளே நுழைந்துவிடும்.

பல மில்லியன் விந்தணுக்கள் ஒன்றோ டொன்று முட்டி மோதி கருமுட்டையின் உள்ளே நுழைய முயற்சி செய்யும்! கடைசியாக ஒன்றே ஒன்று மட்டுமே வெற்றிவாகை சூடும்! உள்ளே நுழைந்து கருமுட்டையின் குரோமோ சோம்களோடு இணைந்துவிடும். இதையே முட்டை கருவுறுதல் (எங்ழ்ற்ண்ப்ண்ள்ஹற்ண்ர்ய் ர்ச் ஊஞ்ஞ்) என்கிறோம்.

கருவுற்ற முட்டையிலுள்ள குரோமோசோம் கள் இரண்டிரண்டாகப் பிரிந்து புதிய செல்கள் உருவாகும். ஒன்று இரண்டாகி, பின்னர் 4, 8, 16, 32, 64 என பல்கிப் பெருகும்.

ஆக, திருமூலரின் கூற்று நூறு சதவிகிதம் உண்மை என்பது நவீன விஞ்ஞானத்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இனி திருமூலர் இந்தப் பாடலில் கூறும் அடுத்த சூட்சும ரகசியத்தை அலசிப் பார்க்கலாம். பாடலின் கடைசி அடி:

https://t.me/tamilbooksworld

"(அங்கு) உருவம் இரண்டாக ஓடிவிழுந்ததே'.

"உருவம் இரண்டு' என்பதற்கு ஆண்- பெண் என இரண்டு உருவங்களாக என்பதே பொருள். அதாவது ஆணின் விந்தணுக்கள் பெண்ணின் கருப்பையினுள்ளே- ஆண் விந்தணுக்கள், பெண் விந்தணுக்கள் என இரண்டு வகை விந்தணுக்களாக ஓடி விழுகின்றன. இது மிக மிக சூட்சும மான ஒரு விஞ்ஞான உண்மையாகும். இதைப் புரிந்துகொள்ள நமது செல்களிலுள்ள குரோ மோசோம்கள், ஜீன்கள் ஆகியவற்றைக் குறித்த அடிப்படையான சில உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

குரோமோசோம்களும் ஜீன்களும்

ஒவ்வொரு உயிரினத்தின் தனித்தனி தன்மை களுக்கும், பரம்பரை குணங்கள், நோய்கள் என அனைத்திற்கும் ஆதாரமாக அமைவது நமது செல்களிலுள்ள ஜீன்களே என்பது ஏற்கெனவே நீங்கள் அறிந்த உண்மைதானே?ஸ் ஒவ்வொரு மனித செல்களின் உள்ளும் 46 குரோமோசோம்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு குரோமோசோமிலும் நூற்றுக்கணக்கான ஜீன்கள் (ஏங்ய்ங்ள்) உள்ளன. இந்த 46 குரோமோ சோம்களும் இரண்டிரண்டு ஜோடிகளாக இணைந்து காணப்படும். மொத்தம் 23 ஜோடி குரோமோசோம்கள்.

இந்த 23 ஜோடி குரோமோசோம்களில் ஒரு ஜோடி குரோமோசோம்களுக்கு செக்ஸ் குரோமோசோம்கள் (நங்ஷ் ஈட்ழ்ர்ம்ர்ள்ர்ம்ங்ள்) என்று பெயர். ஒருவர் ஆணா அல்லது பெண்ணா என்று தீர்மானிப்பது இந்த செக்ஸ் குரோமோசோம்கள்தான்!

பிற 22 ஜோடி குரோமோசோம்களிலிருந்து இந்த செக்ஸ் குரோமோசோம்கள் சற்று மாறுபட்டிருக்கும். பிற 22 ஜோடிகளிலும் இரண்டு குரோமோசோம்களும் ஏறக்குறைய ஒரே நீளம் கொண்டவையாக இருக்கும். ஆனால் செக்ஸ் குரோமோசோம்களில் காணப்படும் ஜோடி இரண்டு வகை. நீளம் அதிகமான குரோமோசோம்- இதை "ல' குரோமோசோம் என்பார்கள். இதில் பிற குரோமோசோம்களில் இருக்கும் எண்ணிக்கையில் ஜீன்கள் இருக்கும். நீளம் குறைந்த குரோமோசோம்- இதை "வ'

https://t.me/tamilbooksworld

குரோமோசோம் என்பார்கள். இதில் ஜீன்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருக்கும்.

இனி மிக முக்கியமான பகுதிக்கு வருவோம். ஆணின் உடலிலுள்ள செக்ஸ் குரோமோசோம் களில் ஒன்று ல; மற்றொன்று வ .

ஆனால் பெண்ணின் உடலிலுள்ள செக்ஸ் குரோமோசோம்களில் இரண்டுமே ல தான்!

ஆண் - ல + வ

பெண் - ல + ல

இதுவரையில் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டீர் கள் அல்லவா? இனி இதன் முக்கியத்துவம் என்ன என்பதைக் காணலாம்.

உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களிலுமே 46 குரோமோசோம்கள் இருக்கும். ஆனால் விந்தணுக்களிலும் கரு முட்டையிலும் மட்டும் 23 குரோமோசோம்களே இருக்கும். விந்தணுவும் கருமுட்டையும் இணைந்து கருவுறும்போது விந்தணுவிலிருந்து வரும் 23 குரோமோசோம் களும், முட்டையிலிருந்து வரும் 23 குரோமோ சோம்களும் இணைந்து, மீண்டும் 46 குரோமோ சோம்கள் கொண்ட சினை முட்டை உருவாகி, அது பல்கிப் பெருகி கருவாக மாறும். கருவின் ஒவ்வொரு செல்லிலும் 46 குரோமோசோம்கள் இருக்கும்.

ஆணின் செக்ஸ் குரோமோசோமில் ல, வ என இரண்டு வகை குரோமோசோம்கள் இருக்கும். இவை இரண்டும் பிரிந்து விந்தணுக்கள் உருவாகும்போது என்ன நிகழும்?

பாதி விந்தணுக்களில் ல குரோமோசோம்கள் மட்டுமே இருக்கும். (பெண்).

மீதிப் பாதி விந்தணுக்களில் வ குரோமோ சோம்கள் மட்டுமே இருக்கும். (ஆண்).

ஆனால் பெண்ணின் செக்ஸ் குரோமோ சோம்களில் இரண்டுமே ல வகைதான். எனவே அது இரண்டாகப் பிரிந்து 23 குரோமோ சோம்கள்

https://t.me/tamilbooksworld

உள்ள கருமுட்டை உருவாகும்போது, அதில் ல குரோமோசோம் (பெண்) மட்டுமே இருக்கும். இதையே வேறுவிதமாகக் கூறினால்,

பெண்ணின் கருமுட்டை எப்பொழுதும் பெண் தன்மை (ல) கொண்டதாகவே இருக்கும்.

ஆணின் விந்தணுக்களில் பாதி பெண் தன்மை கொண்டவை (ல); மீதி பாதி ஆண் தன்மை கொண்டவை (வ).

"உருவம் இரண்டாக ஓடி விழுந்ததே'

என்று திருமூலர் எவ்வளவு பெரிய சூட்சும ரகசியத்தை- விஞ்ஞான உண்மையை ஒரு அடியில் பாடி வைத்துள்ளார் என்பதை அறியும் போது மலைப்பும் திகைப்பும் ஒருசேர உருவாகி றதல்லவா?

நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில், நவீன உருப்பெருக்கிக் கருவிகள் (ஙண்ஞ்ழ்ர்ள்ஞ்ர்ல்ங்ள்) கண்டு பிடிக்கப்பட்ட பின்னரே குரோமோசோம்கள், ஜீன்கள், விந்தணுக்கள், கருமுட்டை, ல, வ குரோமோசோம்கள் என்பனவெல்லாம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன! நவீன மரபியலின் (ஏங்ய்ங்ற்ண்ஞ்ள்) வயது சுமார் 100 அல்லது 150 வருடங்கள்தான்!

ஆனால் கி.பி. 5-ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த திருமூலருக்கு இந்த ஆழமான விஞ்ஞான உண்மைகள் எவ்வாறு தெரியவந்தன? நிச்சயமாக விஞ்ஞானத்தால் அல்ல- விஞ்ஞானத்தை விஞ்சிய மெய்ஞ்ஞானத்தால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகி யிருக்கும். விஞ்ஞானத்தைவிட மெய்ஞ்ஞானமே பெரியது என்பதற்கு இதைவிட வேறு என்ன சான்று வேண்டும்?

https://t.me/tamilbooksworld

சூட்சுமம் திறந்த திருமந்திரம்!
3
டாக்டர் ஜாண் பி. நாயகம்
-பிரபஞ்ச ரகசியங்களை விளக்கும் அதிசயத் தொடர்!

ஒரு பெண்ணின் கருப்பையின் உள்ளே கருவானது எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதை திருமந்திரப் பாடல்களின் வழியே கடந்த இதழில் கண்டோம். இனி அந்தக் கரு வளரும் நிலைகளில் என்னென்ன நிகழுகிறது என்று திருமூலர் கூறியுள்ள சில கருத்துக்களைக் காணலாம்.

ஒரு கரு உருவான உடனேயே அதில் உயிர் வந்துவிடுவதில்லை. பிராண சக்தியும், மறுபிறவி எடுக்கும் ஒரு ஆன்மாவும் அந்த கருப் பிண்டத்தின் உள்ளே நுழையும்போதுதான், அது செல்களின் குவியல் என்ற நிலையிலிருந்து உயர்ந்து உயிருள்ள ஒரு கருவாக உருவம் பெறுகிறது. அதுவரையில் நம் உடலிலுள்ள பல தசைகளைப் போன்றே அந்த கருவுற்ற முட்டையும் ஒரு தசை போன்றே கருதப்படும். பிராணன் எனும் மூச்சுக்காற்று (உயிர்க்காற்று) கருவினுள்ளே நுழைவது குறித்து கீழுள்ள திருமந்திரப் பாடல் குறிப்பிடுகிறது.

"பூவின் மணத்தைப் பொருந்திய வாயுவும்

தாவி உலகில் தரிப்பத்தவாறு போல்

மேவிய சீவனில் மெல்ல நீள் வாயுவும்

கூவி, அவிழும் குறிகொண்ட போதே.'

https://t.me/tamilbooksworld

-திருமந்திரம் பாடல் எண்-265.

தாயின் கருப்பையினுள் இருக்கும் சிறிய கருவிற்கு உயிரூட்டுகின்ற மூச்சுக் காற்றானது, குறிப்பிட்ட காலம் வரும்போது ஒரு மெல்லிய ஒலியோடு அந்த கருவின் உள்ளே புகும் என்பது இப்பாடலின் பொருளாகும். அவ்வாறு உள்ளே நுழைந்த காற்று அந்தக் கருவின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் (அனைத்து செல்களிலும் என வைத்துக்கொள்ளலாம்) பரவி நிற்கும்.

இதற்கு உவமையாக திருமூலர் பூவின் நறுமணத்தைக் குறிப்பிடுகிறார். ஒரு பூ மலரும்போது அதிலிருந்து வரும் நறுமணம் காற்றோடு சேர்ந்து அந்தப் பகுதி முழுவதும் பரவி நிற்பதைப் போன்று, பிராணன் எனும் மூச்சுக்காற்றும் கருவின் உள்ளே நுழைந்து பரவி நிற்கும்! எவ்வளவு அற்புதமான ஒரு உவமை!

இந்த மூச்சுக்காற்று சரியான வேளையில் உள்ளே நுழைந்து கருவுக்கு உயிரூட்டினால் மட்டுமே, அந்தக் கரு முறையாக வளர்ந்து ஒரு குழந்தையாக உருமாற முடியும். மூச்சுக்காற்று உள்ளே நுழைவதில் தாமதங்கள் அல்லது தடைகள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது உள்ளே நுழைந்த மூச்சுக்காற்றின் இயக்கங்கள் சரிவர இல்லாது போனாலோ கருவின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். கருச்சிதைவும் ஏற்படலாம். இதை அடுத்த பாடலில் திருமூலர் விளக்குகின்றார்.

"போகின்ற எட்டும் புகுகின்ற பத்தெட்டும்

மூழ்கின்ற முத்தனும் ஒன்பது வாய்தலும்

நாகமும் எட்டுடன் நாலு புரவியும்

பாகன் விடாவிடின் பன்றியும் ஆமே.'

-திருமந்திரம் பாடல் எண்-266.

இந்த நான்கு வரிகளில் பல அற்புதமான சூட்சும உண்மைகள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. ஒவ்வொரு வரியாக சற்றே விளக்கமாகக் காணலாம்.

முதல் இரண்டு வரிகளில், மூச்சுக்காற்று உள்ளே நுழையும் முன்னர் அந்தக் கருவினுள்ளே என்னென்ன உள்ளன என்பதைப் பட்டியலிடுகிறார். கருப்பையினுள்ளே இருக்கும் சிறிய உடலினுள்,

-போகின்ற எட்டு (8)

-புகுகின்ற பத்தெட்டு (10+8=18)

-ஒன்பது வாய்தல் (வாயில்கள்)

ஆகியவை உள்ளன. இவை எவையெவை என்பதைக் காணலாம்.

போகின்ற எட்டு

1. சுவை

2. ஒளி

3. ஊறு

4. ஓசை

5. வாசம்

6. மனம்

7. புத்தி

8. அகங்காரம்

https://t.me/tamilbooksworld

ஆகிய அருவமாக உள்ள எட்டையே போகின்ற எட்டு என்கிறார் திருமூலர்.

புகுகின்ற பத்தெட்டு (18)

10 வாயுக்கள் 8 விகாரங்கள் ஆகியவற்றையே புகுகின்ற பத்தெட்டு என்கிறார்.

பத்து வாயுக்கள்

1. பிராணன்
2. அபானன்
3. உதானன்
4. வியானன்
5. சமானன்
6. நாகன்
7. கூர்மன்
8. கிருகரன்

https://t.me/tamilbooksworld

9. தேவதத்தன்

10. தனஞ்செயன்

எட்டு விகாரங்கள்

1. காமம்

2. குரோதம்

3. உலோபம்

4. மோகம்

5. மதம்

6. மாச்சரியம்

7. துன்பம்

ஒன்பது வாயில்கள்

1. வலது கண்

2. இடது கண்

3. வலது நாசி

4. இடது நாசி

5. வலது காது

6. இடது காது

7. வாய்

https://t.me/tamilbooksworld

8. குதம்

9. பிறப்புறுப்பு

என உடலிலுள்ள வாசல்கள் மொத்தம் ஒன்பது. இதையே இப்பாடலில் "ஒன்பது வாய்தலும்' என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.

இரண்டாவது வரியில் வருகின்ற "மூழ்கின்ற முத்தனும்' என்னும் சொற்களும் மிகவும் அர்த்தம் உள்ளவை. கருப்பையினுள்ளே கரு பனிநீர் எனப்படும் ஆம்ய்ண்ர்ற்ண்ஸ்ரீ எப்ன்ண்க் என்ற திரவத்தினுள்ளே மூழ்கி இருக்கும் இல்லையா? எனவேதான் "மூழ்கின்ற' என்ற வார்த்தையை திருமூலர் உபயோகப்படுத்தியிருக்கிறார்.

"முத்தன்' என்ற சொல்லுக்கும் ஆழமான அர்த்தம் உள்ளது. கடவுளுக்கும்கூட "முத்தன்' என்றொரு பெயருண்டு. படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய மூன்று செயல்களையும் முறையே பிரம்மன், திருமால், சிவன் ஆகிய மூன்று கடவுள்களும் செய்வதாகக் குறிப்பிட்டாலும் மூவரும் ஒருவர் என்பதே உயர்நிலைத் தத்துவம். மூன்று குணங்களை- செயல்களை உடைய கடவுள் "முத்தன்'.

கிறிஸ்துவ மதத்திலும் "தந்தை, மகன், தூய ஆவி (பிதா, சுதன், பரிசுத்த ஆவி)' என கடவுள் மூன்று நிலைகளில் இருந்தாலும், ஒரே கடவுளே என்ற கோட்பாடு கற்பிக்கப்படுகிறது.

கடவுளுக்குச் சரி; மூன்று நிலைகளில் ஒன்றாக இருப்பதால் முத்தன் எனலாம். கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கு "முத்தன்' என்ற சொல்லை திருமூலர் ஏன் பயன்படுத்துகிறார்?

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் மூன்று உடல்கள் உள்ளன. நாம் கண்ணால் காணக்கூடிய பருவுடலை ஸ்தூல சரீரம் என்பார்கள். இது தவிர சூட்சும சரீரம், காரண சரீரம் என மேலும் இரு உடல்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. இவை சக்தி நிலை உடல்கள் (Energy Bodies). சூட்சும சரீரம், ஸ்தூல சரீரம், காரண சரீரம் ஆகிய மூன்றும் இணைந்தே மனிதன் உருவாகிறான். கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் இது பொருந்தும். மூன்று உடல்களால் உருவாவதால் கருவையும்

https://t.me/tamilbooksworld

திருமூலர் "முத்தன்' என்கிறார்.

இனி பாடலின் அடுத்த இரண்டு வரி களுக்கு வருவோம். முதல் இரண்டு வரிகளில் கருவில் என்னென்ன உள்ளன என்பதைப் பட்டியலிட்ட திருமூலர், அடுத்த இரு வரிகளில், "இவை அனைத்துமே ஒரு கருவில் இருந்தாலும், குண்டலினி சக்தி, பிராண சக்தி ஆகிய இரு சக்திகளை இறைவன் சரியான நேரத்தில் கருவுக்குள் செலுத்தினால் மட்டுமே, அந்தக் கரு வளர்ந்து ஒரு குழந்தையாக மாறும். அது நடைபெறாவிடில் கரு பாழாகிப் போகும்' என்கிறார்.

"நாகமும் எட்டுடன் நாலு புரவியும்' என்ற மூன்றாவது வரியை சற்றே அலசிப் பார்க்கலாம்.

குண்டலினி சக்தியையே "நாகம்' என குறிப்பிடுகிறார் திருமூலர். நமது உடலில் மூலாதாரச் சக்கரத்திற்கு அருகில் உறங்கிக் கிடக்கும் அற்புதமான சக்தியே குண்டலினி சக்தியாகும். சமஸ்கிருத மொழியில் "குண்டலா' என்றால் குவிந்து கிடப்பது அல்லது சுருண்டு கிடப்பது என்று பொருள்.

பாம்புகள் ஓய்வாக இருக்கும்போது சுருண்டே இருக்கும். எனவேதான் வடமொழி யில் பாம்புக்கு "குண்டலா' என்ற பெயரும் உண்டு. தூக்கத்தில் சுருண்டு கிடக்கும் பாம்பைப் போலவே நமது குண்டலினி சக்தி தூங்கிய நிலையில் மூலாதாரத்தின் அருகே சுருண்டு கிடக்கிறது. இந்திய மரபுப்படி சக்தி என்பதைப் பெண்பாலாகவும் தேவியாகவும் உருவகப்படுத்துவர். எனவேதான் சுருண்டு கிடக்கும் சக்திக்கு குண்டலினி, குண்டலினி தேவி எனப் பெயரிட்டனர்.

எதையும் நேரடியாகக் கூறாமல் சங்கேத வார்த்தைகளால் கூறுவது சித்தர் மரபு. எனவேதான் திருமூலர் குண்டலினியைக் குறிக்க "நாகம்' என்ற சங்கேத மொழியைப் பயன்படுத்தியுள்ளார்.

அடுத்து வரும் "எட்டுடன் நாலு புரவியும்' என்பதுவும் சங்கேத வார்த்தைகளே. நேரடி யாக அர்த்தம் கொண்டால் "12 குதிரைகள்' என்றே அர்த்தம் வரும். ஆனால் திருமூலர் இங்கே

மூச்சுக்காற்றையே புரவி என்ற சங்கேத மொழியில் கூறுகிறார்.

சாதாரண மனிதர்களுக்கு மூச்சுக்காற்று கண்டத்திற்குக் கீழே எட்டு விரற்கடை பரவி நிற்கும். யோகிகளுக்கு கண்டத்திற்கு மேலே நான்கு விரற்கடை பரந்து நிற்கும். இதையே எட்டுடன் நாலு புரவியும் என்று சங்கேத மொழியில் கூறுகிறார்.

கடைசி வரியில் வரும் "பாகன்' என்ற சொல் கடவுளைக் குறிக்கும் (சிவனை) சங்கேதச் சொல்லாகும். "பாகன்' என்பதற்கு செலுத்துபவன், கட்டுப்படுத்துபவன் என பல அர்த்தங்கள் உண்டு. குண்டலினி சக்தியையும் மூச்சுக்காற்றையும் கருவின் உள்ளே செலுத்து பவனாகையால் கடவுள் இங்கே "பாகன்' ஆகிறார். இவை இரண்டையும் பாகனாகிய கடவுள் அந்தக் கருவின் உள்ளே செலுத்தா மல் போனால் அந்தக் கரு வளர்ச்சியடையாது. வீணாகப் போய்விடும்.

ஐயன் வகுத்த திருக்குறளை சிறு அடிகளில் பெரும் உண்மைகளை விளக்கும் சிறப்பு வாய்ந்த நூலாகக் கொண்டாடுகிறோம். "கடுகைத் துளைத்து, ஏழ் கடலைப் புகுத்தி குறுகத் தரித்த குறள்' என்று புகழ்வார்கள். திருவள்ளுவரின் திறமைக்குச் சற்றும் குறைந்ததல்ல திருமூலரின் திறமை என்பதற்கு திருமந்திரப் பாடல் சான்றாக உள்ளதல்லவா? நான்கு வரிகளில் எத்தனை எத்தனை சூட்சுமங்கள்!

https://t.me/tamilbooksworld

சூட்சுமம் திறந்த திருமந்திரம்!
திருமந்திரத்தில் மரபியல் தத்துவம்
டாக்டர் ஜாண் பி. நாயகம்
-பிரபஞ்ச ரகசியங்களை விளக்கும் அதிசயத் தொடர்!

5

நவீன உயிரியல் விஞ்ஞானத்தின் மிக மிக முக்கியமான கண்டுபிடிப்புகள் இரண்டு.

1. பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவம்.

2. மரபியல் தத்துவம்.

டார்வின் கண்டுபிடித்த பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவம் (பட்ங்ர்ழ்ஹ் ர்ச் ஊஸ்ர்ப்ன்ற்ண்ர்ய்) என்பது உங்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றுதான். சுருக்க மாகச் சொல்வதெனில், "குரங்கிலிருந்து மனிதன் தோன்றினான்' என்று விளக்குவதே பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவம்.

முதன் முதலில் அமீபா போன்ற ஒரு செல் உயிரினங்கள் தோன்றின. பல கோடி வருடங் களில் ஏற்பட்ட பரிணாம வளர்ச்சியால் படிப் படியாக உயர் வளர்ச்சி பெற்ற உயிரினங்கள் தோன்றின. கடைசியாக மனிதன்! பரிணாம வளர்ச்சியின் உச்சாணிக் கொம்பில் தற்போது இருப்பவன் மனிதனே! பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவம் மதங்கள்

https://t.me/tamilbooksworld

கூறும் படைப்புத் தத்துவத் திற்கு எதிராக இருப்பதால், ஆரம்ப காலத்தில் டார்வினின் தத்துவத்திற்குக் கடுமையான எதிர்ப்பு இருந்தது. ஆனால் விஞ்ஞானம் வளர வளர, டார்வினின் தத்துவம் உண்மை என்பது புரிந்ததால் இன்று உலகம் முழுவதும் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

டார்வினின் பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவத்தில் இன்னமும் விடை தெரியாத பல கேள்விகளும் புதிர்களும் உள்ளன. அவை குறித்த ஆராய்ச்சி களும் விவாதங்களும் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகின்றன.

தாய், தந்தையரின் சாயல்களும் தன்மைகளும் எவ்வாறு அவர்களின் குழந்தைகளை வந்து சேர்கின்றன என்பதை விளக்குவதே மாண்டெலின் மரபியல் தத்துவமாகும். ஜொகான் கிரகொரி மாண்டெல் (1822-1884) ஆஸ்திரியா நாட்டைச் சார்ந்த ஒரு கிறிஸ்துவத் துறவி. கணிதம், விஞ்ஞானம் ஆகியவற்றை கற்றுத் தேறிய இவர் ஒரு மிகச் சிறந்த தோட்டக் கலை வல்லுநராகவும் இருந்தார். தனது மடத்திலுள்ள தோட்டத்தில் பலவகையான செடிகளை ஒட்டு செய்து இவர் நடத்திய திறமையான ஆராய்ச்சிகளே மரபியல் எனும் மிகப்பெரிய விஞ்ஞானத் துறை யின் கதவுகளைத் திறந்தது.

இன்று மரபியலின் தந்தை என்று மாண் டெல் போற்றப்படு கிறார். அவர் உயிரோ டிருந்த காலத்தில் அவரது மரபியல் தத்துவத்தை விஞ்ஞான உலகம் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. 1884- ஆம் ஆண்டு மாண்டெல் இறந்த பின்னர், அவரது தத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வேறு பல விஞ்ஞானி கள் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சிகளை நடத்தினர்.

1890-ஆம் ஆண்டில்தான் மாண்டெல் கண்டு பிடித்த மரபியல் தத்துவம் முழுக்க முழுக்க உண்மை என்பதை விஞ்ஞான உலகம் ஏற்றுக் கொண்டது. அதன் பின்னர் கடந்த 120 ஆண்டுகளில் நம்மால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத அளவிற்கு மரபியல் விஞ்ஞானம் வளர்ச்சி பெற்றுவிட்டது. இன்று குளோனிங் முறையில் ஆடு, பன்றி, முயல் என உருவாக்க முடிகிறது.

நவீன மரபியல் விஞ்ஞானத்தின் வயது 120 ஆண்டுகள்தான். ஆனால் மாண்டெல் மரபியல் தத்துவத்தைக் கண்டறிவதற்கு முன்னரே பாமர மனிதன்கூட தனது அனுபவத்தில் அதை உணர்ந்திருந்தான். ஏன்? எதற்கு? எப்படி என்பவைதான் அவனுக்குத் தெரிந்திருக்க வில்லை.

குழந்தை பிறந்த வீடுகளில் இந்த உண்மையை இன்றும்கூட கண்கூடாகக் காணலாம். குழந்தை யைக் காண வருகிறவர்கள் ஆளாளுக்கு ஒரு அபிப்பிராயம் கூறுவார்கள். "அப்பனை அப்படியே உரிச்சு வச்சிருக்கான்', "அவ அம்மா கண்ணு அப்படியே வந்திருக்கு' "காது இரண்டும் அவன் அப்பத்தா மாதிரியே தூக்கிட்டு இருக்கு', "அவன் மாமன் மாதிரியே திருட்டு முழி முழிக்கி றான்' என பல வகையான அபிப்பிராயங்கள் வெளிவரும். மூதாதையரின் சாயல் சந்ததியி னருக்கு வரும் என்பது பன்னெடுங்காலமாகவே அறியப்பட்டிருந்த ஒரு உண்மைதான்.

120 ஆண்டுகளே ஆன நவீன மரபியலின் சாராம்சத்தை 6-ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த திருமூலர் தனது திருமந்திரத்தில் அற்புதமாக விளக்கியுள்ளார். விந்துவிலுள்ள ஆண், பெண் குரோமோசோம்கள் (ல, வ) குறித்து திருமூலர் கூறியுள்ளதை ஏற்கெனவே கண்டோம். இனி மரபியல் குறித்த மற்றொரு பாடலைக் காணலாம்.

"ஏய் அங்கு அலந்த இருவர்தம் சாயத்துப்

பாயும் கருவும் உருவாம் எனப் பல

காயம் கலந்தது காணப் பதிந்தபின்

மாயம் கலந்த மனோபலம் ஆனதே'.

-திருமந்திரம் பாடல் எண்-268.

இந்தப் பாடலின் பொருளை சுருக்கமாகக் காணலாம்.

"பல பிறவிகள் எடுத்து வருந்திய அந்த ஆன்மாவானது, தந்தையின் சுக்கிலம் வழியாகத் தாயின் கருப்பையிலுள்ள கரு முட்டையை அடைந்து ஒரு கருவாக உயிர்கொள்ளும்போது, தாய், தந்தை

https://t.me/tamilbooksworld

இருவரின் உடலிலுள்ள பலவகை தத்துவங்களும் விகாரங்களும் அந்தக் கருவினுள் பதிவதோடு, கருவில் அவர்களது சாயலும் பதியும். அதுமட்டுமின்றி, அவர்களது மனதிலுள்ள எண்ணங்கள், உணர்வுகள் போன்றவையும்கூட சேர்ந்து பதியும்.'

மரபியலின் தந்தை மண்டெல் 120 ஆண்டு களுக்குமுன் கண்டுபிடித்ததை நமது திருமூலர் 1600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே எவ்வளவு அற்புதமாக விளக்கியிருக்கிறார்!

இனி இந்தத் திருமந்திரப் பாடலில் பொதிந் துள்ள சில சூட்சுமமான விஷயங்களை சற்றே அலசிப் பார்க்கலாம்.

தாய், தந்தையரின் சாயல் குழந்தைகளுக்கு வரும் என்பது அனைவரும் அறிந்த உண்மை தான். ஆனால் திருமூலர் இங்கு தரும் புதிய செய்தி- தாய், தந்தையரின் மனதிலுள்ள எண்ணங்களும் உணர்வுகளும்கூட கருவிலுள்ள குழந்தையிடம் வந்து பதியும் என்பதுதான்!

கருவுற்ற காலத்தில் பெண்ணின் மனநிலையும் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் நல்ல நிலையில் இருப்பது அவசியம் என்பதை இன்று நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஏற்றுக்கொள்கிறது. கருவைச் சுமக்கும் காலத்தில் பெண்ணின் மன நிலையில் ஏற்படும் எதிர்மறையான மாற்றங்கள் கருவிலிருக்கும் குழந்தையையும் பாதிக்கும் என்பதைப் பல ஆய்வுகளின் மூலம் நிரூபித்திருக் கிறார்கள்.

ஆனால் திருமூலர் அதற்கு மேலும் ஒரு படி சென்று, கரு உருவாகும் வேளையிலேயே தாய், தந்தை இருவரின் மனதிலுள்ள எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் (விந்தின் வழியாகவும், கருமுட்டையின் வழியாகவும்) கருவில் பதிந்து விடுகின்றன என்கிறார். ஆக, ஒரு ஆணும் பெண்ணும் நல்ல உணர்வுகள், நல்ல நினைவுகள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றால் நிரம்பியிருந்தால் மட்டுமே அவர்களின் கூடலால் உருவாகும் கருவும் நல்ல நிலையில் பிறக்கும். நல்லவனாக வளரும்.

"தினை விதைத்தால் தினை முளைக்கும்- வினை விதைத்தால் வினை முளைக்கும்' என்ற பழமொழிக்கு இது ஒரு சரியான

https://t.me/tamilbooksworld

உதாரணம்.

அடுத்ததாக, பாடலின் முதல் வரியில் ஒரு சூட்சுமம் உள்ளது. அதைக் காண்போம். பாடலின் துவக்கமே, 'பல பிறவிகள் எடுத்து வருந்திய ஆன்மா' என்றே துவங்குகிறது. இந்தப் பாடலில் முந்தைய பிறவிகள் குறித்துப் பேச வேண்டிய அவசியம் என்ன?

மரபணுக்கள் எனப்படும் ஜீன்களின் வழியாகவே மூதாதையர்களின் சாயல், குண நலன்கள் போன்றவை குழந்தையை வந்தடை கின்றன என்பது உண்மைதான். ஆனால் கருவிலிருக்கும் ஆன்மா ஏற்கெனவே பல பிறவிகளைக் கடந்து வந்துள்ளது. ஒவ்வொரு பிறவியிலும் பல அனுபவங்களை அது சந்தித்திருக்கும். பல உணர்வு நிலைகளை எதிர்கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு பிறவியிலும் பல புதிய விஷயங் களைக் கற்றுக்கொண்டிருக்கும் அல்லவா? இந்த முன்ஜென்மத்து நினைவுகளும் உணர்வுகளும் அனுபவங்களும் கற்றுக் கொண்ட விஷயங்க ளும்கூட அந்த ஆன்மா கருவினுள் நுழையும் போது கூடவே வந்து பதிந்து விடுகின்றன.

இந்த உண்மையை நவீன மரபியல் விஞ்ஞானம் இதுவரையில் அறிந்து கொள்ள வில்லை. பூர்வ ஜென்மங்களின் நினைவுகளும் கருவில் வந்து பதியும் என்பதை சூட்சுமமாக உணர்த்தவே திருமூலர் இப்பாடலில் பூர்வ ஜென்மங்களைப் பற்றியும் குறிப்பிடுகிறார்.

விஞ்ஞானத்தால் இதுவரையில் உணரப் படாத இந்தக் கருத்து ஏற்புடையதுதானா? உண்மையாக இருக்க முடியுமா என்ற சந்தேகம் இயல்பாகவே எழும். இது உண்மையே என்பதற்குப் பல சான்றுகளை அடுக்க முடியும்.

சாயல், தன்மைகள், குணநலன்கள் ஆகியவை பரம்பரை பரம்பரையாக ஜீன்களின் வழியே சந்ததியினரை வந்தடைகிறது. சரி; ஆனால் ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடனேயே தாயின் மார்பில் பால் குடிக்க அதற்குக் கற்றுத் தந்தது யார்?

மனிதர்கள் மட்டுமின்றி, அனைத்து உயிரினங் களிலும் இதைக் காண முடியும். பாலூட்டி இனத்தைச் சேர்ந்த அனைத்துமே பிறந்த உடனேயே தாயின் மடியில் பாலுண்ணத் துவங்கி விடுகின்றன.

https://t.me/tamilbooksworld

அடுத்ததாக, உயிர் வாழும் முனைப்பு (நன்ழ்ஸ்ண்ஸ்ஹப் ஒய்ள்ற்ண்ஞ்ற்) என்பது அனைத்து உயிரினங் களிலுமே காணப்படும் ஒரு அடிப்படையான தன்மை. உயிர் வாழ்வதற்கான போராட்ட உணர்வு பிறக்கும்போதே உயிரினங்களிடம் காணப்படுகிறது. பாலுண்ணுவது, உயிர் வாழப் போராடுவது போன்றவை அனைத்துமே அனிச்சையாக நடைபெறுகின்றன. இவற்றிற் கான "மென்பொருள்" ஜீன்களில் இருப்பதாக இதுவரையில் கண்டறியப்படவில்லை.

அப்படியானால், இத்தகைய செயல் களுக்கான பதிவுகள் ஆன்மாவில்தான் இருக்க வேண்டும் அல்லவா? கடந்த ஜென்மங்களில் கற்றுக் கொண்ட அனைத்தின் பதிவுகளும் ஆன்மாவில் உண்டு. இது தவிர கடந்த ஜென்மங்களில் செய்த பாவ புண்ணியங்களின் கணக்கும் (கர்மா) ஆன்மாவில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஒரு ஆன்மா புதிய பிறவி எடுப்பதற்காக ஒரு கருவினுள் நுழையும்போது, அந்த ஆன்மாவில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள அனைத்தும் சேர்ந்தே கருவினுள் நுழைகின்றன. இவை ஆழ்மனதிலும் (நன்க்ஷ ஸ்ரீர்ய்ள்ண்ர்ன்ள் ங்ண்ய்க்), சக்தி உடல்களிலும் (ஊய்ங்ழ்ஞ்ஹ் இர்க்ண்ங்ள்) பதிவாகிவிடுகின்றன. இதை சூட்சுமமாக உணர்த்தவே "பல பிறவிகள் எடுத்த ஆன்மா" என்பதை இப்பாடலில் வலியுறுத்துகிறார் திருமூலர்!

https://t.me/tamilbooksworld

6

தாய்ப்பாசம் கூட ஒரு பந்த மயக்கமே!

● டாக்டர் ஜான் பி.நாயகம் M.B.B.S., M.D., Ph.D., D.Sc.,

சூட்சுமம் திறந்த திருமந்திரம்

இதுவரையில் இந்தக் கட்டுரைத் தொடரில் திருமந்திரம் கூறும் பல விஞ்ஞானச் செய்திகளைக் கண்டோம். தொடர்ந்து வாசித்து வரும் வாசகர்களுக்கு ஒரு சந்தேகம் எழக்கூடும்- திருமந்திரம் விஞ்ஞான நூலா? மெய்ஞ்ஞான நூலா என்று! நிச்சயமாக திருமந்திரம் ஒரு மெய்ஞ்ஞான நூல்தான். விஞ்ஞானமும் கலந்த மெய்ஞ்ஞான நூலாக இருப்பதே அதன் தனிச்சிறப்பாகும்.

ஆண், பெண் சேர்க்கையினால் கரு எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதைப் பற்றித் திருமந்திரம் கூறும் கருத்துகளை இதுவரையில் கண்டோம். இயற்கையின் மிகப் பெரிய அதிசயங்களில் கரு உருவாவதும் ஒன்றாகும். ஆணும் பெண்ணும் இணையும்போதெல்லாம் கரு உருவாகிவிடுவதில்லை.

சிலருக்கு ஒருமுறை இணையும்போதே கரு உருவாகி விடுவது உண்டு. மாறாக சில தம்பதியருக்குத் திருமணமாகிப் பல ஆண்டுகள் ஓடியும்கூட கரு உருவாகாத நிலையும் உள்ளது. மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து பார்க்கும்போது ஆண், பெண் இருவருக்குமே எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை என்ற முடிவுகள் வரும். ஆனாலும் கரு உருவாகாது.

https://t.me/tamilbooksworld

ஆக, ஒரு கரு உருவாவது என்பது இயற்கையின் அல்லது இறைவனின் சித்தப்படியே நடக்கிறது. ஆணின் சுக்கிலமும், பெண்ணின் சுரோணிதமும் இணைந்து எந்த வினாடியில் கருவாக உருமாறுகிறது என்பது அந்த ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ தெரியாத ஒரு ரகசியமாகும். இறைவனும் இயற்கையும் மட்டுமே அறிந்த சிருஷ்டியின் ரகசியம் அது!

அதுபோலவே ஒரு குழந்தை பிறக்கும் நேரமும் எவராலும் துல்லியமாகக் கணிக்க முடியாத ஒன்று. மகப்பேறு மருத்துவர் உத்தேசமாக இந்த நாளில் குழந்தை பிறக்கலாம் என கணக்கிட்டுக் கூறுவார். ஆனால் சரியாக அதே நாளில், அதே நேரத்தில் குழந்தை பிறப்பது என்பது மிக மிக அரிதாகவே இருக்கும்.

ஒரு கரு உருவாக தாயும் தந்தையும் காரணமாக- கருவிகளாக இருந்தாலும் எந்த நேரத்தில் அந்தக் கரு உருவானது, எந்த நேரத்தில் அது குழந்தையாகப் பிறந்து வெளியே வரும் என்பதை அவர்கள் அறிந்து கொள்ள முடியாது. இறைவன் ஒருவனே இந்த ரகசியங்களை அறிந்தவன் எனக் கூறும் திருமந்திரப் பாடலைக் காணலாமா?

https://t.me/tamilbooksworld

**"இட்டான் அறிந்திலன் ஏற்றவள் கண்டிலள்,
தட்டான் அறிந்தும் ஒருவர்க்கு உரைத்திலன்,
பட்டாங்கு சொல்லும் பரமனும் அங்கு உளன்,
கெட்டேன், இம்மாயையின் கீழ்மை எவ்வாறே.'**

-திருமந்திரம் பாடல் எண்-295.

சந்த நயம்மிக்க அருமையான ஒரு பாடல் இது. இதன் பொருளைக் காண்போம்.

கருவை ஒரு செடியாக உருவகப்படுத்திக் கொண்டால், அந்த செடிக்கான விதை ஆணின் சுக்கிலத்தில் உள்ள விந்தணுக்களே. அந்த விதையை இடுபவன் ஆண் (தந்தை). எனவேதான் அவனை திருமூலர் "இட்டான்' என்கிறார்.

அந்த விதையை தனது கருப்பையினுள் வாங்கி, கருவாக வளர்ப்பவள் பெண். எனவேதான் விதையை ஏற்றுக்கொள்ளும் விளைநிலைமாக அமையும் பெண்ணை (தாய்) திருமூலர் "ஏற்றவள்' என்கிறார். ஒரு கரு எந்த நேரத்தில் உருவாகிறது என்பதை தந்தை, தாய் இருவராலுமே அறிந்துகொள்ள முடியாது. கரு தாயின் கருப்பையினுள்ளேதான் உருவாகிறது. ஆனால் அவளால்கூட அதைக் கண்ணால் காண முடியாது. இதையே பாடலின் முதல் அடி கூறுகிறது.

"இட்டான் அறிந்திலன் ஏற்றவள் கண்டிலள்.'

இவர்கள் இருவருமே இதை அறியாமல் இருந்தாலும் ஒருவனுக்கு மட்டும் அந்த ரகசியம் தெரியும். -அது படைப்புக் கடவுளான பிரம்மன்! படைப்புகளின் ஆதாரமாகவும் மூலமாகவும் இருப்பவன் அவனே. எனவே அவனுக்கு மட்டும் அந்தக் கரு எந்த வேளையில் உருவாகிறது, எப்போது குழந்தையாகப் பிறக்கப் போகிறது என்ற ரகசியங்கள் தெரியும்! ஆனால் இந்த ரகசியங்களை அவன் எவருக்கும் கூறுவதில்லை.

"தட்டான் அறிந்தும் ஒருவர்க்கு உரைத்திலன்.'

https://t.me/tamilbooksworld

நாட்டு வழக்கில்- தட்டித் தட்டி ஒரு பொருளைச் செய்யும் ஆசாரியை தட்டான் என்பார்கள். கருவை உருவாக்கும் பணியைச் செய்வதால் இங்கே பிரம்மன் தட்டான் ஆகிறான்!

"தட்டான்' என்ற சொல்லுக்கு மற்றொரு பொருளும் உண்டு. "தட்டு' என்பது தாமரையைக் குறிக்கும் சொல். தாமரை எனும் தட்டின்மேல் அமர்ந்திருப்பதால் பிரம்மனுக்கு தட்டான் என்று பெயர் சூட்டுகிறார் திருமூலர்! படைப்பின் ரகசியங்களை இந்த தட்டான் அறிவான். ஆனால் அவன் எவருக்கும் இதைச் சொல்லுவதில்லை! (பிரம்ம ரகசியம்).

படைப்பின் கடவுள் பிரம்மனே என்றாலும், இந்தப் படைப்பின் சாட்சியாக பரமனும் (பரம்பொருள்- சிவன்) அங்கே நிற்கிறான். எல்லா உண்மைகளையும் அறிந்தவனே பரமன்- பரம்பொருள். ஆனால் அவனும் இந்த உண்மையை எவருக்கும் வெளிப்படுத்துவதில்லை.

"பட்டாங்கு சொல்லும் பரமனும் அங்கு உளன்'.

"பட்டாங்கு' என்ற சொல்லுக்கு "உண்மை' என்பது இன்னொரு பொருள். பிரபஞ்ச உண்மைகளை ஞானிகளுக்கு வெளிப்படுத்துபவன் பரமனே. உண்மைகளை வெளிப்படுத்தும் பரமனும் படைப்பின் சாட்சியாக அங்கு இருக்கிறான். ஆனால் படைப்பின் ரகசியத்தை அவனும் எவருக்கும் வெளிப்படுத்துவதில்லை.

இவ்வாறு படைப்பின் ரகசியத்தை அறிந்துகொள்ள முடியாத தவிப்பை கடைசி வரியில் திருமூலர் வெளிப்படுத்துகிறார்.

"கெட்டேன், இம்மாயையின் கீழ்மை எவ்வாறே'.

"கெட்டேன்' என்பது தனது இயலாமையை- தவிப்பை உணர்த்த உபயோகப்படுத்தப்பட்ட ஒரு சொல். இந்தப் படைப்பின் லீலையை- மாயா வினோதத்தை எவராலும் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லையே என்ற தவிப்பை கடைசி அடி வெளிப்படுத்துகிறது. திருமந்திரத்தின் அனைத்துப் பாடல்களுமே அருமையான முத்துக்களே. அவற்றிலிருந்து ஆங்காங்கே ஒரு சில பாடல்களை மட்டுமே தேர்வு

https://t.me/tamilbooksworld

செய்து எழுதி வருகிறேன். பிற பாடல்களைவிட இந்தப் பாடல்கள் சிறப்பானவை என தவறாக எண்ணிவிட வேண்டாம். அனைத்துப் பாடல்களுமே சிறப்பானவைதான். நாம் இந்தக் கட்டுரைத் தொடரில் எழுத எடுத்துக் கொண்ட பொருளுக்கு ஏற்ற பாடல்களை மட்டுமே தேர்வு செய்து எழுதி வருகிறேன்.

இவ்வாறு தேர்வு செய்து எழுதிவரும் இந்த திருமந்திரப் பாடல்களைப் படித்துவரும் வாசகர்களுக்கு திருமந்திரம் முழுவதையும் படிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை படிப்படியாக மனதில் வளரும். அதுவே இந்தக் கட்டுரைத் தொடரின் வெற்றியாக அமையும். இனி மற்றொரு பாடலைக் காணலாம்.

பாசப் பிணைப்புகளிலேயே மிக மிக வலுவான பிணைப்பு ஒரு தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான பிணைப்பாகும். தந்தை, மனைவி, உடன் பிறந்தோர், மக்கள், வீடு, வாசல் என அனைத்துப் பிணைப்புகளையும் அறுத்துக் கொண்ட ஞானியர்கள்கூட, தாய்ப் பாசம் என்ற பிணைப்பை அறுப்பதில் தடுமாறிவிடுவதுண்டு.

"காதற்ற ஊசியும் வாராது காண் கடை வழிக்கே' என்பதை உணர்ந்த நொடியில், அனைத்துப் பிணைப்பு களையும் மாயைகளையும் உதறித் தள்ளிவிட்டுத் துறவியானவர் பட்டினத்தார். ஆனால் அவர்கூட தனது தாயார் இறந்தபோது உடைந்து போகிறார். தனது தாயாரின் தகனக் கிரியையின் போது பட்டினத்தார் பாடிய பாடல்கள் படிப்பவர்கள் ஒவ்வொருவரின் கண்ணிலும் நிச்சயம் கண்ணீரை வரவழைக்கும். அதில் இரண்டு பாடல்களை மட்டும் காணலாம்.

"வட்டிலிலும் தொட்டிலிலும் மார்மேலும் தோள்மேலும்
கட்டிலிலும் வைத்தென்னைக் காதலித்து -முட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டும் தாய்க்கோ
விறகிலிட்டுத் தீ மூட்டுவேன்?'

"அள்ளியிடுவ தரிசியோ? தாய் தலைமேற்
கொள்ளிதனை வைப்பேனோ கூசாமல்- மெள்ள
முகமேல் முகம் வைத்து முத்தாடி யென்றன்
மகனே என அழைத்த வாய்க்கு.'

https://t.me/tamilbooksworld

ஒரு தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான பாசப்பிணைப்பு எத்துணை வலியது என்பதை உணர்த்த பட்டினத்தாரின் இந்த இரு பாடல்களே சாட்சி.

ஒரு குழந்தைக்கு தன் தாய்மேல் இருக்கும் பாசத்தைவிட, அந்தத் தாய் தன் குழந்தைமேல் வைத்திருக்கும் பாசம் பல மடங்கு அதிகமானது- வலுவானது. ஒரு தாய் எதை இழந்தாலும் தன் குழந்தைகளை மட்டும் இழக்கச் சம்மதிக்க மாட்டாள். அந்தக் குழந்தை தன்னை உதாசீனப்படுத்தும்போது அந்தத் தாய் நொறுங்கிப் போகிறாள். "பத்து மாதம் நொந்து பெற்ற வயிறு பற்றியெரிகிறது' என்கிறாள்.

ஆனால் இந்தத் தாய்- சேய் உறவும் பிணைப்பும் ஒரு மாயையே என்கிறார் திருமூலர்! இதை ஒரு அருமையான உதாரணத்தின் மூலம் விளக்குகிறார். அந்தப் பாடலைக் காணலாம்.

"குயிற்குஞ்சு முட்டையைக் காக்கைக்கூட்டு இட்டால்
அயிர்ப்பு இன்றி காக்கை வளர்க்கின்றது போல்
இயக்கு இல்லை, போக்கு இல்லை, என் என்பது இல்லை
மயக்கத்தால் ஆக்கை வளர்க்கின்றவாறே'.

ஆணின் விந்தணுவும் பெண்ணின் கருமுட்டையும் சேர்ந்து ஒரு கருப்பிண்டம் மட்டும் உருவாகும். மறுபிறப்பு எடுக்கக் காத்திருக்கும் ஒரு ஆன்மா அந்தக் கருப்பிண்டத்துள் நுழையும்போதுதான் அது உயிருள்ள ஒரு கருவாக உருமாறுகிறது என்பதை திருமந்திரப் பாடல்களின் வழியே ஏற்கெனவே கண்டோம்.

குயிலுக்கு அடைகாக்கத் தெரியாது. எனவே அது காக்கையின் முட்டை களோடு தனது முட்டையையும் கொண்டு போய் வைத்துவிடும். காக்கையும் அந்தக் குயில் முட்டை தனது அல்ல என்பதை அறியாமல், தனது முட்டைகளோடு சேர்த்து அதையும் அடைகாக்கும். ஆனால் குஞ்சு வெளிவரும்போது அது குயிலினத்தோடு சென்று சேர்ந்துகொள்ளும்.

அதுபோலவே ஒரு ஆன்மா மறுபிறவி எடுக்க ஒரு உடல் தேவைப்படுகிறது. அந்த உடலை உருவாக்க ஒரு பெண்ணின்

கருப்பை அவசியம். எனவே இறைவனின் கட்டளைப்படி அந்த ஆன்மா ஒரு பெண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்து அவளது கருப்பையினுள்ளே உருவாகி இருக்கும் கருப்பிண்டத்துள் நுழைந்து கருவாக வளருகிறது.

காக்கை எவ்வாறு குயிலின் முட்டையை யும் தன் முட்டை என மயங்கி அடை காக்கிறதோ, அது போன்றே ஒரு பெண் ணும் மறுபிறவி எடுக்கும் ஒரு ஆன்மாவை- உயிரை- அது தனது என மயங்கி, பத்து மாதம் சுமந்து நொந்து பெற்றெடுக்கிறாள். ஆனால் இந்த பந்தபாசம் எல்லாம் ஒரு மயக்கமே! மாயை!

இந்தப் பாடலை ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். பல அரிய உண்மைகள் புலப்படும். பல அரிய சூட்சுமங்களைத் திறக்கும் வலிமை திருமந்திரப் பாடல்களுக்கு உண்டு என்பதற்கு இந்தப் பாடலும் ஒரு உதாரணமாகும்.

https://t.me/tamilbooksworld

இதுவரையில் படைப்பின் சூட்சுமங்களை யும் கரு உருவாவதில் இருக்கும் ரகசியங்களையும் குறித்து திருமூலரின் சில கருத்துகளைக் கண்டோம். இனி வேறு சில சூட்சும ரகசியங் களைக் காணலாம்.

பிணி, திரை, மூப்பு இல்லாத வாழ்க்கை வேண்டும் என்பதே நீண்ட நெடுங்காலமாக மனித குலத்தின் ஆசையாக உள்ளது. அதற்கான வழிமுறைகளைத் தேடும் முயற்சிகளும் காலங் காலமாக நடைபெற்று வருகின்றன. நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானமும் இதற்கான விடையை முனைந்து தேடி வருகிறது; இதுவரையில் வெற்றி கிடைக்கவில்லை.

ஆனால் நமது முன்னோர்கள் இதற்கான வழிமுறைகளைப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கண்டுபிடித்து விட்டனர். யோகாசனம், பிராணாயாமம், முத்திரைகள் என நம் முன்னோர்கள் வகுத்து வைத்த வழிமுறைகள் அனைத்துமே மூப்பு, திரை, பிணி என அனைத் தையுமே வெற்றி கொள்ளும் மார்க்கங்களாகும்.

திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரம் (மூன்றாம் பாகம்) முழுக்க முழுக்க "அஷ்டாங்க யோகம்' என்பதைக் குறித்தே விவரிக்கிறது. பல சூட்சும ரகசியங்களை விளக்குகிறது. "அஷ்டாங்கம்' என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு "எட்டு பிரிவுகள்' என்பது பொருள்.

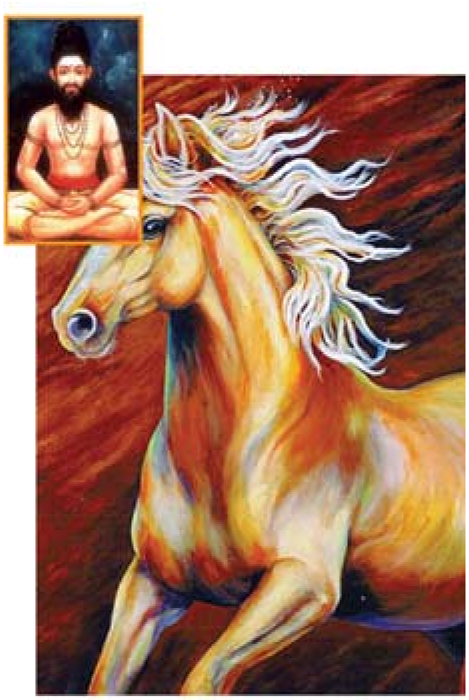
https://t.me/tamilbooksworld

முழுமையான யோகக் கலையானது எட்டு அம்சங்களைத் தன்னுள் கொண்டுள்ளது. அவை முறையே-

1. இயமம்
2. நியமம்
3. ஆசனங்கள்
4. பிராணாயாமம்
5. பிரத்தியாகாரம்
6. தாரணை
7. தியானம்
8. சமாதி

இந்த ஒவ்வொன்றையும் குறித்து மிக விரிவாக திருமூலர் தனது திருமந்திரத்தில் விளக்கியுள்ளார். அவை அனைத்தையும் விவரிக்க வேண்டுமென் றால் பல பாகங்கள் கொண்ட ஒரு தனிப் புத்தகமே எழுத வேண்டியதிருக்கும். தற்போது "பிராணாயாமம்' எனும் மூச்சுப் பயிற்சி குறித்து திருமூலர் கூறியுள்ள சில உண்மைகளையும், சூட்சும ரகசியங்களையும் மட்டும் காணலாம்.

https://t.me/tamilbooksworld



உயிருக்கு ஆதாரமாக இருப்பது மூச்சுதான். எனவேதான் அதை "உயிர் மூச்சு' என்கிறோம். மனிதன் உணவின்றி பல நாட்கள் உயிர் வாழ முடியும். நீர் இல்லாமற்கூட சில நாட்கள் உயிர் வாழலாம். ஆனால் காற்று (பிராணவாயு) இல்லாமல் போனால் எட்டு நிமிடங்களில் மரணம் நிச்சயம்! உடலின் இயக்கங்கள் அனைத்திற்கும் இந்த மூச்சுக் காற்றே ஆதாரம்.

"ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக்கொண்டு ஏறும் குதிரைமற்று
ஒன்றுண்டு
மெய்யர்க்கு பற்றுக் கொடுக்கும் கொடாது போய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுந்திடும் தானே.'

(திருமந்திரம்)

நாம் நமது ஐம்பொறிகளாலேயே இந்த உலகை அளக்கிறோம். ஐம்பொறிகளின் வழியாகக் கிடைக்கும் செய்திகளின், உணர்வு களின் அடிப்படையிலேயே நமது செயல்பாடு களும் அமைகின்றன. கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் (தோல்) ஆகிய இந்த ஐம்பொறிகளையே திருமூலர் "ஐவர்' என்று குறிக்கிறார்.

https://t.me/tamilbooksworld

இந்த ஐவர்க்கும் நாயகனாகவும், இந்த ஐம்பொறிகளும் உறையும் ஊருக்குத் (உடலுக்கு) தலைவனாகவும் ஒருவன் இருக்கிறானாம். நமது மனம்தான் (அல்லது சித்தம்) இந்தத் தலைவன்! தலைவன் வலுவாக இருந்தால் ஐம்பொறிகளும், இந்தப் பருவுடலும் அவனுக்கு அடங்கி நடக்கும். தலைவன் வலுவற்றவனாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஐம்பொறிகளும் தம் இச்சைக்குச் செயல்படத் துவங்கிவிடும். உடலும் (ஊரும்) அந்தத் தலைவனின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இராது.

இந்த மனம் எனும் தலைவன் ஏறி வரும் குதிரை ஒன்று உள்ளதாம். சித்தர் இலக்கியங்க ளில் பல சங்கேத மொழிகள் உபயோகத்தில் உள்ளன. அவற்றுள் இந்த "குதிரை' என்பதும் ஒன்று. வேகம், உறுதி, இடைவிடாத ஓட்டம் ஆகியவை குதிரையின் தனிக்குணங்களாகும். குதிரைகள் தூங்கும்போதுகூட நின்று கொண்டேதான் தூங்கும்; படுப்பதில்லை. நோய்வாய்ப்படும்போது மட்டுமே குதிரைகள் படுத்துக்கொள்ளும். இந்த குணநலன்கள் அனைத்துமே நமது மூச்சுக் காற்றுக்கும் (பிராணன்) பொருந்துகின்றன. எனவேதான் சித்தர் இலக்கியங்களில் பல இடங்களில் மூச்சு அல்லது பிராணனைக் குறிக்க "குதிரை' என்ற சங்கேதச் (ரகசியம்) சொல்லை உபயோகப் படுத்துகின்றனர்.

குதிரை அடிப்படையில் ஒரு காட்டு விலங்கு. எளிதில் கட்டுப்படாது. ஒரு குதிரையைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது என்பது மிகவும் கடினமான ஒரு காரியம். அதில் தேர்ச்சி பெற்ற நிபுணர்கள் பல நாட்கள் போராடித்தான் குதிரையை அடக்கி அதன் மேல் ஏறி சவாரி செய்ய முடியும். ஒவ்வொரு முறையும் அதன் மேல் ஏற முயற்சி செய்யும்போதும் அது குப்புறத் தள்ளிவிடும். படிப்படியாகவே அதை அடக்க முடியும். ஒருமுறை அதை அடக்கி வெற்றி கொண்டு சேணத்தைப் பூட்டிவிட்டால், தனது வாழ்நாள் முழுவதும் அந்தக் குதிரை தனது எஜமானனுக்கு விசுவாசமுள்ள துணையாக இருக்கும். மூச்சுக் காற்றும் அவ்வாறே! அடக்குவதும் ஆள்வதும் மிக மிகச் சிரமமான காரியம். இந்த மூச்சு எனும் குதிரை யாருக்கு அடங்கும்?

இறைவனின் திருவடிகளையே பற்றிக் கொண்டு மெய்ஞ்ஞான வழியில் செல்லும் மனிதர்களுக்கே (மெய்யர்க்கு) இந்த குதிரை

https://t.me/tamilbooksworld

வசப்படுமாம்! உலக மாயைகளில் சிக்கி, இறை நாட்டம் கொள்ளாது வாழும் பொய்யர்களை இந்த சண்டிக் குதிரை கீழே தள்ளிவிடுமாம்.

இந்த ஒரு பாடலில் திருமூலர் பல சூட்சுமமான விஷயங்களை விளக்கியிருக்கிறார். அவற்றை சுருக்கமாகக் காண்போம்.

* ஐம்பொறிகளையும் ஆளும் தலைவன்- சித்தம் (மனம்).

* இந்த மனம் ஒருநிலைப்பட்டு உறுதியா னால் மட்டுமே ஐம்புலன்களும், பருவுடலும் அந்த சித்தத்தின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்.

இதுவரையில் படைப்பின் சூட்சுமங்களை யும் கரு உருவாவதில் இருக்கும் ரகசியங்களையும் குறித்து திருமூலரின் சில கருத்துகளைக் கண்டோம். இனி வேறு சில சூட்சும ரகசியங் களைக் காணலாம்.

பிணி, திரை, மூப்பு இல்லாத வாழ்க்கை வேண்டும் என்பதே நீண்ட நெடுங்காலமாக மனித குலத்தின் ஆசையாக உள்ளது. அதற்கான வழிமுறைகளைத் தேடும் முயற்சிகளும் காலங் காலமாக நடைபெற்று வருகின்றன. நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானமும் இதற்கான விடையை முனைந்து தேடி வருகிறது; இதுவரையில் வெற்றி கிடைக்கவில்லை.

ஆனால் நமது முன்னோர்கள் இதற்கான வழிமுறைகளைப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கண்டுபிடித்து விட்டனர். யோகாசனம், பிராணாயாமம், முத்திரைகள் என நம் முன்னோர்கள் வகுத்து வைத்த வழிமுறைகள் அனைத்துமே மூப்பு, திரை, பிணி என அனைத் தையுமே வெற்றி கொள்ளும் மார்க்கங்களாகும்.

திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரம் (மூன்றாம் பாகம்) முழுக்க முழுக்க "அஷ்டாங்க யோகம்' என்பதைக் குறித்தே விவரிக்கிறது. பல சூட்சும ரகசியங்களை விளக்குகிறது. "அஷ்டாங்கம்' என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு "எட்டு பிரிவுகள்' என்பது பொருள். முழுமையான யோகக் கலையானது எட்டு அம்சங்களைத் தன்னுள் கொண்டுள்ளது. அவை முறையே-

https://t.me/tamilbooksworld

1. இயமம்

2. நியமம்

3. ஆசனங்கள்

4. பிராணாயாமம்

5. பிரத்தியாகாரம்

6. தாரணை

7. தியானம்

8. சமாதி

இந்த ஒவ்வொன்றையும் குறித்து மிக விரிவாக திருமூலர் தனது திருமந்திரத்தில் விளக்கியுள்ளார். அவை அனைத்தையும் விவரிக்க வேண்டுமென் றால் பல பாகங்கள் கொண்ட ஒரு தனிப் புத்தகமே எழுத வேண்டியதிருக்கும். தற்போது "பிராணாயாமம்' எனும் மூச்சுப் பயிற்சி குறித்து திருமூலர் கூறியுள்ள சில உண்மைகளையும், சூட்சும ரகசியங்களையும் மட்டும் காணலாம்.

உயிருக்கு ஆதாரமாக இருப்பது மூச்சுதான். எனவேதான் அதை "உயிர் மூச்சு' என்கிறோம். மனிதன் உணவின்றி பல நாட்கள் உயிர் வாழ முடியும். நீர் இல்லாமற்கூட சில நாட்கள் உயிர் வாழலாம். ஆனால் காற்று (பிராணவாயு) இல்லாமல் போனால் எட்டு நிமிடங்களில் ப் மனதை இயக்குவது மூச்சுக் காற்று (பிராணன்).

*இந்த மூச்சுக் காற்றை வசப்படுத்து பவர்களுக்கு மட்டுமே மனம் ஒருமுகப்படும்.

* இறைவனைப் பற்றிக் கொண்டு மெய்ஞ் ஞான வழியில் செல்பவர்களுக்கு மட்டுமே மூச்சு கட்டுப்படும்.

* பொய்ஞானம் எனும் மாயைகளில் சிக்குண்டு உழலுபவர்களுக்கு மூச்சு, மனம், ஐம்பொறிகள், பருவுடல் ஆகிய எதுவுமே வசப்படாது.

https://t.me/tamilbooksworld

முக்தி நிலையும் இவர்களுக்கு சாத்தியப்படாது.

குருவின் துணை

நாம் பிறந்தது முதல் இறப்பது வரையில் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒன்றைப் புதிதாகக் கற்றுக்கொள்கிறோம். பல விஷயங்களைப் பிறர் சொல்லிக் கொடுக்கக் கற்றுக்கொள்கிறோம். சிலவற்றை பிறரைப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்கி றோம். இவை தவிர சிலவற்றை இயற்கையை உற்று நோக்கியும்கூட கற்றுக்கொள்கிறோம். புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுத்தரும் ஒவ்வொருவருமே நமக்கு ஒரு குருதான்!

கல்விக்கு குருவின் துணை மிக அவசியம். அதைவிடவும் ஞானத் தேடலில்- ஞானம் தேடிய பயணத்தில் ஒரு குரு மிக மிக அவசியம். பிராணா யாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சியை முறையாகக் கற்றுக்கொள்ள ஒரு குரு கட்டாயமாகத் தேவை. இதை கீழ்க்கண்ட திருமந்திரப் பாடல் வலியுறுத்துகிறது.

"ஆரியன் நல்லன் குதிரை இரண்டுள

வீசிப் பிடிக்கும் விரகு அறிவார் இல்லை

கூரிய நாதன் குருவின் அருள் பெற்றால்

வாரிப் பிடிக்க வசப்படும் தானே.'

(திருமந்திரம்)

"மனம்' என்பதை "ஆரியன்' என்ற சொல்லால் திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார். இந்த மனமானது மிக நல்லதாம். இந்த மனதிடம் இரண்டு குதிரைகள் உள்ளதாம். முதல் பாடலில் ஒரு குதிரை உண்டு எனக் கூறிய திருமூலர் அடுத்த பாடலிலேயே இரண்டு குதிரைகள் உள்ளதாகக் கூறுகிறாரே, இது என்ன முரண்பாடு என்ற கேள்வி எழுகிற தல்லவா? இங்கேதான் மூச்சு குறித்த அடுத்த சூட்சும ரகசியம் பொதிந்து கிடக்கிறது.

முதல் பாடலில் "குதிரை' என்பது மூச்சு அல்லது பிராணனைக்

https://t.me/tamilbooksworld

குறிக்கிறது. இந்தப் பாடலில் அது நமது இடது நாசி, வலது நாசி ஆகிய இரண்டையும் குறிப்பதாக எடுத்துக் கொள்ளாம். இதுவே இரண்டு குதிரைகள். அல்லது இடது நாசி வழியாகச் செல்லும் மூச்சுக் காற்றை ஒரு குதிரை எனவும், வலது நாசி வழியாகச் செல்லும் மூச்சுக் காற்றை மற்றொரு குதிரை எனவும் பொருள் கொள்ளலாம்.

பிராணன் என்பது ஒன்றுதானே? வலது நாசியில் செல்லும் மூச்சுக்கும், இடது நாசியில் செல்லும் மூச்சுக்கும் வித்தியாசம் இருக்க முடியுமா என்ற கேள்வி உங்கள் மனதில் இப்போது எழுந்திருக்கும். ஆம்; இரண்டு நாசிகளிலும் செல்லும் மூச்சுக் காற்றுக்கு தனித்தனித் தன்மைகளும், செயல்பாடுகளும் உள்ளன. எனவேதான் திருமூலர் அதைப் பாகுபடுத்திக் காட்ட இரண்டு குதிரைகள் என்றார்.

நாம் நமது இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் ஒரே நேரத்தில் சுவாசிப்பதாக ஒரு தவறான கருத்து நம்மிடையே உள்ளது. உங்களது சுவாசத்தை உற்றுக் கவனித்துப் பாருங்கள். இதிலுள்ள உண்மை புரியும்.

ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாசியின் வழியாகவே அதிகப்படியான காற்று உள்ளே செல்லும். (அடுத்த நாசியில் மிகச் சிறய அளவிலான காற்று உட்புகும்.) சற்று நேரத்திற்குப்பின் (இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின்) அடுத்த நாசி வழியாக காற்று செல்லத் துவங்கும். இவ்வாறு ஒரு நாளில் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை என மொத்தம் 12 முறை இந்த இடம் மாறுதல் நடைபெறும். எந்த நேரத்தில் எந்த நாசியில் காற்று செல்லும் என்பதையும் நம் முன்னோர் கள் கணித்து வைத்துள்ளனர்.

நேரம் நாசி

காலை 6-8 மணி வரை வலது நாசி

காலை 8-10 மணி வரை இடது நாசி

காலை 10-12 மணி வரை வலது நாசி

https://t.me/tamilbooksworld

மதியம் 12-2 மணி வரை இடது நாசி

மதியம் 2-4 மணி வரை வலது நாசி

மாலை 4-6 மணி வரை இடது நாசி

மாலை 6-8 மணி வரை வலது நாசி

இரவு 8-10 மணி வரை இடது நாசி

இரவு 10-12 மணி வரை வலது நாசி

இரவு 12-2 மணி வரை இடது நாசி

இரவு 2-4 மணி வரை வலது நாசி

அதிகாலை 4-6 மணி வரை இடது நாசி

வலது நாசியின் வழியாக உள்ளே செல்லும் காற்றிற்கு சூரிய கலை என்றும்; இடது நாசியின் வழியாக உள்ளே செல்லும் காற்றிற்கு சந்திர கலை என்றும் நமது முன்னோர்கள் பெயர் சூட்டியுள்ளனர். இந்த இரண்டு சுவாசங்களுக் கும் தனித்தனிப் பண்புகளும் வெவ்வேறு வகையான செயல்பாடுகளும் உள்ளன.

வலது நாசிக் காற்று (சூரிய கலை)

* உடலுக்குத் தேவையான வெப்ப சக்தியைத் தருகின்ற பிராணன் இதுவே.

* வலது நாசியின் வழியாக சுவாசம் நடைபெறும் காலகட்டத்தில் உடலின் வெப்ப நிலை சற்றே உயரும்.

* உடல் சுறுசுறுப்படையும்; சோர்வு அகலும்.

* உடலின் வலிமை அதிகரிக்கும்.

* மூளையும் உடலும் பரபரப்பாக இயங்கும்.

* இந்த இரண்டு மணி நேரத்தில் நிதானம் குறைவாகவும், வேகம் அதிகமாகவும் இருக்கும்.

இடது நாசிக் காற்று (சந்திர கலை)

* உடலைக் குளிர்விக்கும் தன்மை கொண்டது.

* சந்திரனைப் போன்றே இந்த மூச்சுக் காற்றும் குளுமையானதாகும்.

* இடது நாசி வழியே சுவாசம் நடைபெறும் வேளையில் உடலின் வெப்ப நிலை சற்றே குறைந்து, உடல் குளிர்ச்சியடையும்.

* பரபரப்புத் தன்மை குறைந்து, மனதிலும் உடலிலும் ஒரு சாந்தத் தன்மை உருவாகும்.

* மூளை அமைதியாக சிந்திக்கத் துவங்கும்.

* அவசரத் தன்மை மறைந்து, நிதானமான மனநிலை நிலவும்.

இந்த இரண்டு வகையான மூச்சுகளையும் (குதிரைகளையும்) அடக்கி ஆளக் கற்றுக் கொண்டால், மனம், ஐம்பொறிகள், பருவுடல் ஆகிய அனைத்துமே நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும். ஆனால் இவற்றை அடக்கும் சூட்சுமம் எவருக்கும் தெரிவதில்லை என்பதையே இந்தப் பாடலின் இரண்டாவது வரி தெரிவிக்கிறது.

"வீசிப்பிடிக்கும் விரகு (உபாயம், வழிமுறை) அறிவார் இல்லை.'

இந்த சூட்சுமங்களைக் கற்றுக்கொண்டு, பிராணன் எனும் குதிரைகளை வசப்படுத்த ஒரு குருவின் துணை வேண்டும். அந்த குருவும் நுண்ணறிவு படைத்தவராக, அந்தக் கலையில் முழுமை பெற்றவராக இருத்தல் வேண்டும். இந்தக் கருத்தே கடைசி இரு வரிகளில் வெளிப் படுகிறது.

"கூரிய நாதன் குருவின் அருள் பெற்றால்
வாரிப் பிடிக்க வசப்படும் தானே.'

இதில் "அருள் பெற்றால்' என்ற சொற்களிலும் ஒரு சூட்சுமம் உள்ளது.

https://t.me/tamilbooksworld

குருவிடம் சென்று கற்றுக்கொள்வது வேறு; அவரது அருளைப் பெறுவதென்பது வேறு. நீங்களே இதை ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இதிலுள்ள சூட்சும ரகசியங்கள் புரியும்.

https://t.me/tamilbooksworld

மூச்சுப் பயிற்சியின் சிறப்பு, சூட்சுமங்கள் குறித்து திருமூலர் கூறியுள்ள சில கருத்துகளை ஏற்கெனவே கண்டோம். இனி மூச்சுப் பயிற்சியினால் விளை யும் நன்மைகள் என்ன என்பதை திருமந்திரத்திலிருந்தே காணலாம்.

"புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்

கள்உண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்

துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பர் தவிர்ப்பிக்கும்

உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோர்க்கே.'

திருமந்திரம்- பாடல் எண்: 559

"புள்' என்பது பறவையைக் குறிக்கும் சொல்லாகும். "புள்ளினும் மிக்க புரவி' என்றால் பறவையைவிட வேகமாகப் பறக்கக் கூடிய குதிரை என்பது பொருள். பிராணனைக் குறிக்க குதிரை என்ற குறியீட்டை

https://t.me/tamilbooksworld

சித்தர்கள் பயன்படுத்தினர் என்பதை ஏற்கெனவே கண்டோம். ஆக, பறவையைவிட வேகமாகச் செல்லக்கூடிய இந்த பிராண னாகிய குதிரையை நம்வசப்படுத்திக் கொண்டால் (மேற்கொண்டால்) என்னென்ன நிகழும்?

"கள் உண்ண வேண்டாம்; தானே களிதரும்.'

ஒருவித ஆனந்தமான மனநிலையை அடையவே மனிதர்கள் கள் முதலிய போதைப் பொருட்களை உண்கிறார்கள் அல்லவா? ஆனால் திருமூலரின் கூற்றுப்படி, பிராணா யாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சியின் மூலமாக நமது பிராணனை நாம் வசப்படுத்திவிட்டால், கள் உண்ணாமலேயே கள் உண்ட ஆனந்த நிலை உடலிலும் மனதிலும் உருவாகிவிடும்.

மூச்சுப் பயற்சியின் மூலமாக குண்டலினி சக்தி தட்டி எழுப்பப்பட்டு நமது தலையின் மேற்பகுதி யிலுள்ள "லலான சக்கரம்' தூண்டப்பட்டால், அந்த சக்கரத்திலிருந்து உருவாகும் "அமிர்தம்' ஒரு எல்லையற்ற ஆனந்த நிலையை உருவாக்கும். இதையே "பேரானந்தம்' என்கிறார்கள். இந்த ஆனந்த நிலையும் ஒருவகையான போதையே. ஒருமுறை அனுபவித்தவர்களுக்கு அந்த நிலை யிலிருந்து வெளியில் வரவே மனம் வராது. மீண்டும் மீண்டும் அந்த ஆனந்த நிலையையே மனம் நாடும். எனவேதான் வடமொழியில் இந்த நிலையை "ஆனந்த லகரி' என்கிறார்கள்.

ஆக, பிராணனை வசப்படுத்துவதால் விளையும் முதல் பலன்-ஆனந்தமான மனநிலை உருவாகும். இது ஒரு பேரானந்த நிலை.

"துள்ளி நடப்பிக்கும், சோம்பர் தவிர்ப்பிக்கும்.'

ஒரு மனிதனின் முன்னேற்றத்திற்கு மிகப் பெரிய தடையாக அமைவது அவனிடத்தில் காணப் படும் சோம்பல்! பலர் பல நல்ல வாய்ப்புகளைத் தவற விட்டுவிடுவதற்குக் காரணமாக அமைவது மனதில் அல்லது உடலில் ஏற்படும் சோம்பல் தான்! பிராணன் எனும் குதிரையை நமது வசப்படுத்திக் கொண்டால் சோம்பல் மறையும். மனதிலும் உடலிலும் ஒரு புதிய உற்சாகம் பிறக்கும். சுறுசுறுப்பும் துள்ளலும் தானே ஏற்படும். வாழ்க்கை சிறக்கும்.

https://t.me/tamilbooksworld

"உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோர்க்கே.'

இதுவே உண்மை. அதைச் சொல்லிவிட்டோம். ஆனால் உணர்வுடையோர்க்கு மட்டுமே இந்த ரகசியம் புரியும் என்கிறார் திருமூலர். உயிரோடி ருக்கும் (மரம், செடி, கொடி, விலங்குகள் உட்பட) அனைத்துமே உணர்வு கொண்டவை தானே என்ற சந்தேகம் எழும். இந்தப் பாடலில் திருமூலர் குறிக்கும் உணர்வு என்பது "உள்ளுணர்வு' அல்லது "மெய்ஞ்ஞானம்' என்பதைக் குறிக்கிறது என்றே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இனி அடுத்த பாடலைக் காணலாம்.

"பிராணன் மனத்தொடும் பேராது அடங்கிப்

பிராணன் இருக்கில் பிறப்பு இறப்பு இல்லை

பிராணன் மடைமாறிப் பேச்சு அறிவித்துப்

பிராணன் நடைபேறு பெற்று உண்டீரே.'

திருமந்திரம்- பாடல் எண்: 560

ஆன்மிகப் பாதையில் செல்பவர்களுக்கும், ஞானத் தேடலில் இறங்குபவர்களுக்கும் இறுதி யான குறிக்கோள் ஒன்றேயாகும். அது பிறப்பு- இறப்பு அற்ற முக்தி நிலை! வழிகள் வெவ்வேறாக இருந்தாலும் முக்தி நிலையை அடைவதே குறிக்கோளாக இருக்கிறது.

பிராணனும் மனமும் ஒன்றாக இணைந்து, ஒன்றில் ஒன்று அடங்கி ஒடுங்கும் நிலையை அடையும்போதுதான் பிறப்பு - இறப்பு இல்லாத நிலை உருவாகும் என்கிறார் திருமூலர்.

"பிராணன் மனத்தொடும் பேராது அடங்கிப்

பிராணன் இருக்கில் பிறப்பு இறப்பு இல்லை.'

"பேராது' என்ற சொல்லுக்கு "விலகாது' என்று பொருள். பிராணன்

https://t.me/tamilbooksworld

மனத்திலிருந்து விலகாமல் இரண்டும் ஒன்றாக இணைந்து அடங்க வேண்டும். பிராணாயாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சியின் வாயிலாகவே இது சாத்தியமாகும் என்கிறார் திருமூலர்.

நாம் சுவாசிக்கும்போது மூச்சுக் காற்றானது (பிராணன்) மேலிருந்து கீழாகவே செல்கிறது அல்லவா? இதுவே இயல்பான மூச்சு. ஆனால் இத்தகைய இயல்பான சுவாச முறையினால் முக்தி நிலையை அடைய இயலாது. பிராணன் தனது இயல்பான பாதையை விட்டு மாறி (மடைமாறி) மேல்நோக்கிச் சென்று ஆக்ஞை, லலானம், சகஸ்ராரம் ஆகிய உயர்நிலைச் சக்கரங்களை அடைய வேண்டும். அப்போதுதான் பிறப்பு- இறப்பு இல்லாத முக்தி நிலை உருவாகும்.

"மடைமாறி' என்ற ஒரு சொல்லில் பல சூட்சுமங்கள் உள்ளன. தண்ணீர் செல்லும் சிறிய வாய்க்காலையே (ஈட்ஹய்ய்ங்ப்) "மடை' என்பார்கள். மடை மாறி என்ற சொல்லுக்கு (மேலே கண்டபடி) கீழ்நோக்கிச் செல்லும் பிராணன் தனது பாதையிலிருந்து மாறி மேல்நோக்கிச் செல்ல வேண்டும் என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். இது தவிர மேலும் இரு சூட்சுமங்கள் இந்த ஒற்றைச் சொல்லில் உள்ளன.

சுவாசம் என்பது இடது நாசி, வலது நாசி என மாறி மாறி வரும்; இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை இந்த மாற்றம் நிகழும் என்பதை கடந்த அத்தியாயத்தில் ஒரு திருமந்திரப் பாடலில் கண்டோம்.

இது இயல்பான சுவாச நிலை. தொடர்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம், யோகாசனங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் இந்த இயல்பான நிலை மாறி (மடை மாறி) இடது நாசியில் மட்டுமே சுவாசம் செல்லும் நிலை உருவாகும்போதுதான் பிறப்பு- இறப்பு அற்ற நிலை உருவாகும். இது ஒரு சூட்சுமம். மேலும் ஒன்று உள்ளது.

இடது நாசியில் சுவாசம் செல்லும்போது இடகலை நாடி தூண்டப்பட்டு அந்த நாடியில் அதிகப்படியான பிராணன் பாயும். வலது நாசியின் வழியாகச் சுவாசிக்கும்போது பிங்கலை நாடி தூண்டப்பட்டு அந்த நாடியில் அதிகப் படியான பிராணன் பாய்ந்து

https://t.me/tamilbooksworld

செல்லும். இதுவே இயல்பான சுவாச நடை.

இந்த இயல்பு நிலை மாறி (மடை மாறி) ஒவ்வொரு முறை சுவாசிக்கும் போதும் பிராணன் சுழுமுனை நாடியில் பாயத் துவங்கும்போதுதான் பிறப்பு- இறப்பு இல்லாத முக்தி நிலையை அடைய முடியும். தொடர்ந்து பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு யோகக் கலையில் உயர்நிலையை அடைந்தவர்களுக்கு மட்டுமே இது சாத்தியமாகும். பிராணன் தனது இயல்பான பாதையிலிருந்து "மடைமாறி' (ஈட்ஹய்ஞ்ங் ர்ச் ஈட்ஹய்ய்ங்ப்) சுழுமுனை நாடியில் பாயத் துவங்கும்போது எல்லையற்ற பேரானந்த நிலை உருவாகும். யோகிகளுக்கும் ஞானிகளுக்கும் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும்.

இந்தப் பாடலின் மூன்றாவது வரியில் "பேச்சு அறிவித்து' என்ற ஒரு சொல் வருகிறதல்லவா? அந்தச் சொல்லிலும் ஒரு மிகப் பெரிய சூட்சுமம் ஒளிந்து நிற்கிறது. அதைச் சுருக்கமாகக் காணலாம்.

சாதாரண - இயல்பான சுவாசம் நடைபெறும் வரையில் பேச்சு நிற்காது. மனம் ஒடுங்காது பிராணனிலிருந்து தனியாக நிற்பதால் மனம் அங்குமிங்கும் அலைபாய்ந்து கொண்டேயிருக்கும். வாயும் ஓயாமல் பேசிக்கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் மூச்சு மடைமாறி பாயத் துவங்கும்போது சூட்சும உடலிலும் (சக்தி உடல்), பருவுடலிலும் சில மாற்றங்கள் நிகழும்.

* சுழுமுனை நாடியில் பிராணன் பாயும் போது மூலாதாரத்தின் அருகே உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலினி தட்டி எழுப்பப்படும்.

* இந்தக் குண்டலினி சக்தியானது சுழு முனை நாடி வழியே மேலெழும்பி சக்கரங்களை அதிக வலிமையுடன் இயங்கச் செய்யும்.

* முதலில் கீழ்நிலைச் சக்கரங்கள் தூண்டப் படும்.

* தொடர்ந்து யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்து வரும்போது இடைநிலைச் சக்கரங்கள் தூண்டப் படும்.

* மேலும் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வரும்போது

https://t.me/tamilbooksworld

உயர்நிலைச் சக்கரங்கள் தூண்டப்படுகின்றன.

* ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் குண்டலினி இயக்கும்போது அந்த சக்கரத்தோடு தொடர்பு டைய பல சித்திகள் சாதகருக்குக் கிடைக்கும்.

* கீழேயுள்ள ஐந்து சக்கரங்களையும் கடந்து ஆறாவது சக்கரமான ஆக்ஞை சக்கரத்தைக் குண்டலினி அடையும்போது, "திரிகால ஞானம்' எனும் சித்தி கிடைக்கும். கடந்த காலம், நிகழ்காலம், வருங்காலம் ஆகிய மூன்று காலங் களையும் உணர்ந்தவர்களையே, "முக்காலமும் உணர்ந்த முனிவர்கள்' அல்லது திரிகால ஞானி என்கிறோம்.

ஆறாவது சக்கரத்தையும் கடந்து, ஏழாவது சக்கரமான சகஸ்ரார சக்கரத்தை குண்டலினி அடையும்போதுதான் பரமாத்மாவும் ஜீவாத்மா வும் இணையும் நிகழ்வு நடைபெறும். இந்த நிலையை அடைந்த மனிதன் கடவுளுக்கு இணையான சக்திகளையும் திறமைகளையும் கொண்டவனாக இருப்பான்.

இங்கே ஒரு சிக்கல் எழுகிறது. "எட்டணா இருந்தால் எட்டூருக்கு எம்பாட்டு கேக்கும்' என்பதுதானே மனிதனின் அடிப்படைத் தன்மை? அவனிடத்தில் கடவுளுக்கு இணையான சக்திகள் வந்து சேர்ந்தால் என்னவாகும்? இறைவன் அல்லது இயற்கை மனிதனைப் படைக்கும்போதே, தானே முடிவெடுத்துச் செயல்படும் தன்மையையும் (எழ்ங்ங் ஜ்ண்ப்ப்) சேர்த்தே படைத்திருக்கிறது. தன்னிடத்திலுள்ள சக்தி களை, சித்திகளை ஒரு மனிதன் நல்ல வழியிலும் பயன்படுத்தலாம்; தீய வழிகளிலும் பயன்படுத்த லாம். அப்படியானால் கடவுளுக்கு இணையான சக்திகளைப் பெற்ற ஒருவன் அவற்றைத் தீய வழிகளில் பயன்படுத்தத் துவங்கினால் அதன் விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும்?

இங்கேதான் ஒரு அற்புதமான சூட்சுமம் உள்ளது. ஆறாவது சக்கரமான ஆக்ஞை சக்கரம் வரையில் ஒவ்வொரு சக்கரமும் குண்டலியினால் இயக்கப்படும்போது கிடைக்கப் பெறும் சித்திகளை ஒரு மனிதன் தன் விருப்பப்படி பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

ஆனால் ஆறாவது சக்கரத்தைத் தாண்டி குண்டலினி ஏழாவது

https://t.me/tamilbooksworld

சக்கரத்திற்குச் செல்லும் வழியில் ஒரு வேகத்தடை உள்ளது. அதன் பெயர் "தாமச நாடி'. குண்டலினி ஆறாவது சக்கரத்தைத் தாண்டிச் செல்லும்போது லலான சக்கரம் மட்டுமின்றி, இந்த தாமச நாடியும் தூண்டப் படுகிறது.

"தாமசம்' என்ற சொல்லுக்கு தாமதம், சோம்பல், சுறுசுறுப்பின்மை, உள்ளே ஒடுங்குதல் என பல அர்த்தங்கள் உண்டு. இந்த தாமச நாடி தூண்டப்படும்போது அந்த மனிதரிடம் ஒரு பற்றற்ற நிலை உருவாகி வரும். எதிலும் ஒரு ஈடுபாடு இராது. ஆரவாரங்கள் எல்லாம் அடங்கிப் போகும். சித்து விளையாட்டுகள் எல்லாம் மறைந்து, தன்னுள்ளே ஒடுங்கி, ஒரு குழந்தையைப் போன்ற தன்மை அவர்களிடம் உருவாகிவிடும். மறைந்த காஞ்சிப் பெரியவரை நினைத்துப் பாருங்கள். ஆரவாரங்கள் எதுவுமின்றி ஒடுங்கிப் போய், ஒரு குழந்தையின் சிரிப்புடன் அவர் பல வருடங்கள் இருந்தார் அல்லவா? அதுவே தாமச நாடி தூண்டப்பட்ட நிலை!

தாமச நாடி தூண்டப்பட்டு விட்டால் பேச்சும் அடங்கிப் போகும். மிகமிகத் தேவை யான தருணங்களில் மட்டுமே பேசுவார்கள். பிற மனிதர்களிடமிருந்தும் உறவுகளிடமிருந்தும் ஆசா பாசங்களிலிருந்தும் ஒதுங்கிப் போய் தன்னுள்ளே ஒடுங்கி, எல்லையற்ற ஆனந்த நிலையில் எந்நேரமும் திளைத்திருப்பார்கள். அவர்கள் நிறைந்த குடம்- இனிமேல் தளும்ப மாட்டார்கள்.

பிராணனும் மனமும் தனித்தனியே இருக்கும் வரையில்தான் "பேச்சு'. இரண்டும் ஒன்றிணைந்து தாமச நாடி தூண்டப்பட்ட பின் பேச்சு என்பதே இராது. இதையே "பேச்சு அறிவித்து' என்ற இரு சொற்களில் திருமூலர் சூட்சுமமாகக் கூறிச் சென்றுள்ளார்.

https://t.me/tamilbooksworld

ஆயுளை நீடிக்கும் மூச்சுப் பயிற்சி

சுவாசப் பயிற்சியின் பலன்கள் எவை எவையென திருமூலர் கூறியுள்ளவற்றை இரு திருமந்திரப் பாடல்களின் வழியே கண்டோம். இனி மேலும் இரு பாடல்களைக் காணலாம்.

"புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை

நெறிப்பட உள்ளே நின்மலம் ஆக்கில்

உறுப்பு சிவக்கும் உரோமம் கறுக்கும்

புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடையோனே.'

https://t.me/tamilbooksworld

-திருமந்திரம்- பாடல் எண்: 568.

உடலில் உயிர் இருக்கும் வரையில் சுவாசம் என்பதும் தொடர்ந்து நடை பெற்றுக் கொண்டேயிருக்கும். இதையே மாற்றிக் கூறுவதானால் சுவாசம் நடைபெறும் வரையில்தான் உயிர் உடலில் தங்கியிருக்கும். சுவாசம் நின்று போனால் உயிர் உடலை விட்டுப் பிரிந்து போகும். ஒரு மனிதன் உணவின்றி, நீரின்றி சில காலம் உயிர்வாழ முடியும். ஆனால் காற்று (பிராண வாயு) இல்லாது போனால் எட்டு நிமிடங்களுக்குமேல் உயிர்வாழ முடியாது. எனவேதான் உயிரை இயங்க வைக்கும் வாயுவை பிராண வாயு என்கிறோம். உயிர் பிரிந்துவிட்டால் "பிராணனை விட்டு விட்டான்' என்று கூறுகிறோம்.

சுவாசத்தில் இரு பகுதிகள் உண்டு. காற்றை உள்ளே இழுப்பது (உள் சுவாசம்- ஒய்ள்ல்ண்ழ்ஹற்ண்ர்ய்), காற்றை வெளியே விடுவது (வெளி சுவாசம்- ஊஷ்ல்ண்ழ்ஹற்ண்ர்ய்). காற்று உள்ளே சென்று வெளியே வரும் இந்தச் செயல் ஒரு அனிச்சை செயலாகும். நம்மை அறியாமலேயே நமக்குத் தெரியாமலேகூட இது தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. இப்போது பாடலின் முதல் வரியைப் பாருங்கள்.

"புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை.'

புறப்பட்டு (வெளியே சென்று- வெளிசுவாசம்), புக்கு (உள்ளே புகுந்து- உள் சுவாசம்), திரிகின்ற வாயுவை (சுவாசக் காற்றை)- இந்த வரியில் வருகின்ற "திரிகின்ற' என்ற சொல்லில் ஆழமான அர்த்தங்கள் உள்ளன. எந்தவிதமான குறிக் கோளோ இலக்கோ நெறிமுறையோ இல்லாது இயங்குவதையே "திரிதல்' என்கிறோம். "அவன் சும்மா ஊரைச் சுற்றித் திரிகிறான்' என்று சொல்வதில்லையா?

மூச்சுப் பயிற்சி இல்லாதவர்களின் சுவாசமும் இவ்வாறே எந்தவிதமான இலக்கோ குறிக்கோளோ இன்றி, உள்ளே செல்வதும் வெளியே வருவதுமாக வீணே "திரிந்து' கொண்டிருக்கிறது.

"திரிதல்' என்ற சொல்லுக்கு "தனது இயல்பு நிலையில் இருந்து

https://t.me/tamilbooksworld

மாறுபடுதல்', "கெட்டுப் போதல்', "வீணாகிப் போதல்' போன்ற அர்த்தங்களும் உண்டு. "பால் திரிந்து போச்சு' என்று கூறுகிறோம் அல்லவா? அந்த அர்த்தத்தின் அடிப் படையில் பார்த்தால், எவ்வித குறிக்கோளும் நெறி முறையும் இன்றி உள்ளே செல்வதும் வெளியே வருவதுமாக இருக்கும் சுவாசம் தனது இயல்பு நிலையிலிருந்து மாறுபட்ட அல்லது வீணாகிப் போன சுவாசமே ஆகும். (திரிந்த சுவாசம்).

அப்படியானால் "சுவாசம்' என்பதன் இயல்பு நிலை என்ன? அதன் குறிக்கோள் அல்லது இலக்கு என்னவாக இருக்க முடியும்? இந்தக் கேள்விக்கு விடை காணும் முன்னர் சுவாசத்தின்போது உடலின் உள்ளே என்ன நிகழுகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது.

* உடலின் ஒவ்வொரு "செல்'லும் நலமாக இயங்க ஆக்சிஜன் எனும் பிராண வாயு அவசியம் தேவை.

* செல்கள் இயங்கும்போது பலவிதமான கழிவுப் பொருட்கள் உருவாகின்றன. இவற்றுள் மிக முக்கியமான கழிவுப் பொருள் கரியமில வாயுவாகும். (கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு).

*ீ உள்சுவாசத்தின்போது வெளியிலுள்ள- காற்றிலுள்ள பிராணவாயு நுரையீரல்களால் உறிஞ்சப்பட்டு ரத்தத்தோடு கலக்கிறது.

*ீ வெளிசுவாசத்தின்போது ரத்தத்தில் தேங்கி நிற்கும் கரியமில வாயு பிரிந்து வெளியேறுகிறது.

(பிராண வாயுவோடு பிராண சக்தி, பிரபஞ்ச சக்தி போன்ற பலவிதமான சக்திகளும் சுவாசத்தின் போது உடலினுள்ளே நுழைகின்றன. அது குறித்து தற்போது காண வேண்டாம்.)

ஆக, சுவாசம் என்பதன் இலக்கு பிராண வாயுவை உடலுக்குள் கொண்டு வருவதும், உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருளான கரியமில வாயுவை வெளியே அனுப்புவதுமே ஆகும். இந்தச் செயல் அனைவரது உடலிலும் இடையறாது நடந்து கொண்டுதானே இருக்கிறது? பின் ஏன் திருமூலர் "திரிதல்' என்ற சொல்லை

https://t.me/tamilbooksworld

உபயோகப்படுத்தி யிருக்கிறார்? ஒரு சிறிய உதாரணம் மூலம் இதை விளக்கலாம்.

சென்னையிலிருந்து சேலத்திற்கு லாரி மூலமாக நூறு பெட்டிகளில் மளிகைச் சாமான்களை அனுப்ப வேண்டும். சேலத்திலிருந்து திரும்பி வரும்போது நூறு பெட்டிகள் மாம்பழத்தை சென்னைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும் என வைத்துக் கொள்வோம். சென்னையிலிருந்து புறப்பட்ட லாரி சேலத்தைச் சென்றடைந்தவுடன் நின்று நிதானமாக நூறு பெட்டிகளில் இருக்கும் மளிகைச் சாமான்களையும் இறக்கி வைத்துவிட்டு, அங்கே தயாராக இருக்கும் நூறு பெட்டி மாம்பழங்களை ஏற்றிக் கொண்டு திரும்ப சென்னை வரவேண்டும். இதுவே அதன் இலக்கு.

சென்னையிலிருந்து நூறு பெட்டிகளோடு கிளம்பிய லாரி, சேலம் சென்றடைந்து அவசர அவசரமாக ஐந்து பெட்டி மளிகை சாமான்களை மட்டும் இறக்கி வைத்துவிட்டு, ஐந்து பெட்டி மாம்பழங்களை மட்டும் ஏற்றிக்கொண்டு மீண்டும் சென்னை வந்தால் அது ஒரு வீணான திரிதல் தானே?

இதுவேதான் நமது சுவாசத்திலும் நிகழுகிறது. நாம் உள்ளே இழுக்கும் காற்றிலுள்ள ஒரு சிறிய பகுதி பிராணவாயு மட்டுமே நுரையீரல்களால் உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படுகிறது. நுரையீரல்களில் தங்கியிருக்கும் கரியமில வாயுவின் ஒரு சிறிய பகுதி மட்டுமே வெளிமூச்சின் வழியே வெளியேறுகிறது. எனவே செல்களுக்குத் தேவையான பிராணவாயு சரிவரக் கிடைப்பதில்லை. செல்களில் தேங்கி நிற்கும் கரியமில வாயுவும் முழுமையாக வெளியேற்றப்படுவதில்லை.

இதனால் என்ன நிகழும்? செல்கள் தனது முழுமையான திறனுடன் இயங்க இயலாது. பழுதடைந்த செல்கள் தம்மை சரிவர புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியாது. இறந்துபோன செல்களுக்குப் பதிலாக புதிய செல்கள் உருவாவதில் சுணக்கம் ஏற்படுகிறது. இவை அனைத்தும் சேரும்போது பலவிதமான நோய்கள் உருவாகின்றன. முதுமை, தோல்களில் சுருக்கம், கண்களில் காட்டராக்ட் என்ற திரை ஆகியவை தோன்றுகின்றன. கேசத்தி லும் நரை விழத் துவங்குகிறது.

https://t.me/tamilbooksworld

இறுதியாக மரணம் வந்து தழுவிக் கொள்கிறது. இந்த மூச்சை நெறிப் படுத்தினால் என்ன நிகழும்? பாடலின் அடுத்த வரிகளைப் பாருங்கள்.

"...

நெறிப்பட உள்ளே நின்மலம் ஆக்கில்

உறுப்பு சிவக்கும் உரோமம் கறுக்கும்

புறப்பட்டு போகான் புரிசடையோனே.'

மூச்சுப் பயிற்சிகளின் மூலம் மூச்சை நெறிப்படுத்தி உடலின் உள்ளே பிராணவாயுவை நிரம்பச் செய்தால் (உள்ளே நின்மலம் ஆக்கில்) உடல் இளமை பெறும். தேஜஸ் உருவாகும் (உறுப்பு சிவக்கும்). நரை விழுந்துபோன கேசம் கூட மீண்டும் கறுப்பாகும். (உரோமம் கறுக்கும்). மொத்தத்தில் முதுமைக் கோலம் மறைந்து, இளமை திரும்பும். உடல் உறுதியாகும்.

இவற்றைவிட மிக முக்கியமான பலனை நான்காவது வரியில் குறிப்பிடுகிறார் திருமூலர். "புறப்பட்டு போகான் புரிசடையோனே.' "புரிசடை யோன்' (அழகிய சுருண்ட கூந்தலை உடையவன்) என்பது சிவபெருமானின் அடைமொழிகளில் ஒன்று. உடலினுள் இருக்கும் சீவன் அல்லது ஆன்மா சிவனின் (இறைவனின்) அம்சமே என்பது சித்தர்களின் கூற்று. எனவேதான் இங்கே உயிரை புரிசடையோன் என குறிப்பிடுகிறார். மூச்சுப் பயிற்சிகளின் மூலம் மூச்சை நெறிப்படுத்தி னால் உடலில் தங்கியிருக்கும் சீவன் வெளியேறாது! அதாவது மரணம் இராது! மூச்சை நெறிப்படுத்தும் வித்தை என்ன என்பதை அடுத்த இதழில் காணலாம். இனி அடுத்த பாடலுக்குச் செல்லலாம்.

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்

பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்

தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்

வளியினும் வேட்டு அளியனும் ஆமே.'

https://t.me/tamilbooksworld

-திருமந்திரம் - பாடல் எண்: 562.

தொடர்ந்து மூச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்து வருபவர்களுக்கு முதுமை மறையும். உடல் காற்றைவிட லேசாகும் என்பதே இப்பாடலின் சுருக்கமான கருத்தாகும். இதை சற்றே விரிவாகக் காணலாம்.

''வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்'

''வளி' என்பது காற்றுக்கு மற்றொரு பெயர். இந்தக் காற்றை உள்வாங்கி, வசப்படுத்தி (வயத்தில்) உடலில் தங்குமாறு செய்தால் (அடக்கில்), உடல் பளிங்குபோல் மென்மையாகவும் பளபளப்பாகவும் மாறும்.

வயது கூடுவதை எவராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு வயது கூடிக் கொண்டேதான் போகும். காலம் என்பது நில்லாதது. மூச்சுப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வருபவர்களுக்குக்கூட வருடங்கள் செல்லச் செல்ல வயது கூடிக் கொண்டேதான் போகும். ஆனால் அவர்களது வயது ஏறினாலும் உடலில் முதுமையின் சின்னங்கள் (திரை, நரை போன்றவை) தோன்றாது. உடல் இளமையாகவே இருக்கும். இதை ஒரு அழகான உவமை மூலம் விளக்குகிறார் திருமூலர்.

''பழுக்கினும் பிஞ்சாம்.'

மிகவும் வயதானவர்களை ''அவர் ஒரு பழுத்த பழம்' என்று சொல்வதுண்டு. அதே உவமையை இங்கு பயன்படுத்துகிறார். வயதால் பழுத்திருந்தாலும் உருவத்தால் பிஞ்சாகவே இருப்பர்.

மூன்றாவது அடியில் ''தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்' என குருவின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது. எந்தக் கலைக்கும் ஒரு ஆசான் தேவை. மூச்சுப் பயிற்சிக்கு நிச்சயமாக ஒரு நல்ல குருவின் மேற்பார்வை அவசியம். ஒரு குருவின் துணையோடு மூச்சுப் பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு, அவரது அருளையும் பெற்றுக் கொண்டவர்களுக்கு என்ன கிடைக்கும் தெரியுமா? பாடலின் நான்காவது வரியைப் பாருங்கள்.

https://t.me/tamilbooksworld

"வளியினும் வேட்டு அளியனும் ஆமே.'

இந்த கடைசி வரிக்கு இருவிதமான பாட பேதங்கள் உள்ளன. பாடபேதத்திற்கு ஏற்ப பொருளும் மாறுபடுகிறது. நாம் எடுத்துக்கொண்ட பாடபேதத்தின் பொருள்- தொடர்ந்து மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்துவருபவர்களுக்கு உடல் காற்றைவிட லேசானதாகும். அவனால் காற்றிலும் சஞ்சரிக்க இயலும் என்பதாகும். (வேட்டு= விரும்பும்போது, வளியினும்= காற்றை விடவும், அளி= மென்மையான).

மற்றொரு பாட பேதத்தையும் காண்போம்.

"வளியனும் வெட்ட வெளியனும் ஆமே.'

"வளி' என்பது காற்று. உயிர் வாழ்வது என்பது காற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. காற்று இல்லையேல் உயிர் (சீவன்) உடலை விட்டுப் பிரிந்து போய்விடும். எனவேதான் அந்த சீவனை "வளியன்' என்கிறார் திருமூலர். இது ஜீவாத்மாவைக் குறிக்கிறது.

"வெட்ட வெளி' என்பது எல்லை யில்லாத- ஒன்றுமில்லாத- சூன்யமான என்பன போன்ற பல அர்த்தங்களைத் தரும் ஒரு சொல்லாகும். எல்லையற்ற பிரபஞ்சத்தையும், அந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிறைந்து நிற்கும் பிரபஞ்ச சக்தியையும் குறிக்கவே இங்கே "வெட்ட வெளி' என்ற சொல்லை திருமூலர் பயன்படுத்தியுள்ளார். இது பரமாத்மாவைக் குறிக் கிறது.

குருவின் அருளோடு தொடர்ந்து மூச்சுப் பயிற்சி களைச் செய்து மூச்சை தன்வசப்படுத்த முடிந்த ஜீவாத்மா, பரமாத்மாவின் நிலையை எட்ட முடியும். ஜீவாத்மா என்பது அதிர்வுகள் குறைந்த ஒரு சக்தி நிலை. பரமாத்மா என்பது உயர் அதிர்வு சக்தி நிலை. தொடர்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகளால் உடலில் அதிக அளவில் பிராண வாயு செல்களில் தங்கும். ஒவ்வொரு செல்லும் தமது முழுத் திறமையோடு செயல்படத் துவங்கும். நாடிகளில் சக்தி தங்கு தடையின்றி பாயும். குண்டலினி எழும்பும். சக்கரங்களும் ஒவ்வொன் றாகத் திறந்து கொள்ளும். இறுதியாக சகஸ்ராரச் சக்கரம் திறந்து

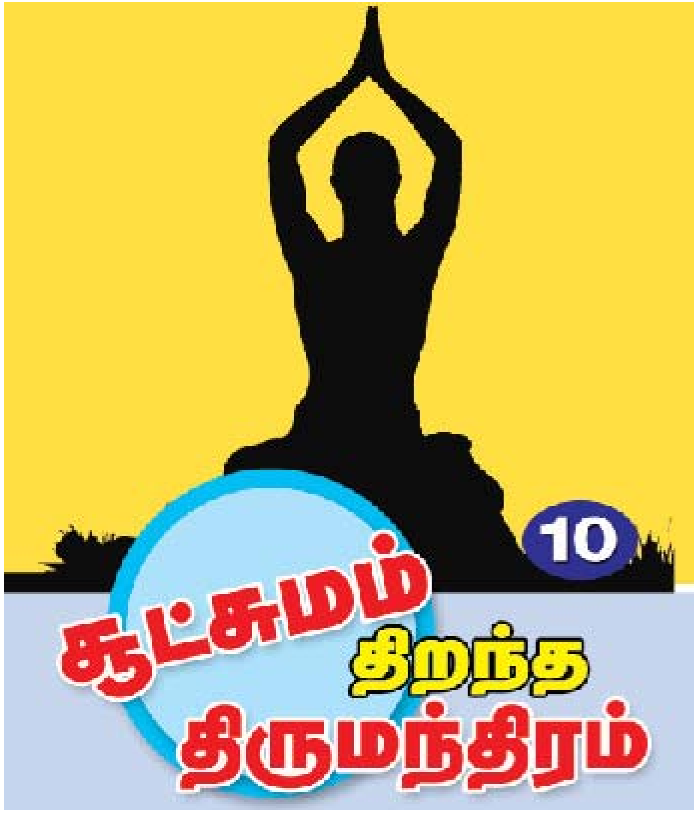
https://t.me/tamilbooksworld

கொள்ளும்போது ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு ஒன்றிய நிலை உருவாகும். மனிதனும் கடவுளாகலாம் என்ற அரிய சூட்சுமத்தையே இப்பாடலின் கடைசி வரியில் திருமூலர் மறைமுகமாகக் கூறியுள்ளார்.

அட்டமா சித்திகளில் ஒன்று "லகிமா சித்தி.' இந்த லகிமா சித்தியைப் பெற்ற சித்தர்களால் தாம் விரும்பிய மாத்திரத்தில் தமது உடலைக் காற்றை விட லேசாக்கிக் கொள்ள முடியும். தரையில் கால்படாமல் மிதக்க முடியும். நீரின் மேல் நடக்க முடியும். காற்றில் பறந்து செல்லவும் முடியும். இப்பாடலின் கடைசி அடிக்கு, முதலாவது பாட பேதத்தை எடுத்துக் கொண்டால் "லகிமா சித்தி' குறித்து திருமூலர் கூறுவதாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டாவது பாட பேதத்தை எடுத்துக் கொண்டால் "மனிதனும் கடவுளாகலாம்' என்ற சூட்சுமத்தை திருமூலர் விளக்குவதாகக் கொள்ளலாம். இரண்டுமே பொருத்தமுடைய விளக்கங்களாகவே தோன்றுகின்றன.

மூச்சுப் பயிற்சியின் பலன்களைப் பட்டியலிடும் திருமூலர், அந்த மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்யும் முறை குறித்து ஏதாவது கூறியிருக்கிறாரா? அடுத்த அத்தியாயத்தில் காணலாம்.

https://t.me/tamilbooksworld



பிறந்தது முதல் இறப்பது வரையில் அனைவருமே சுவாசிக்கிறோம். மனிதர்கள் மட்டுமின்றி தாவரங்களும் விலங்குகளும்கூட சுவாசிக்கின்றன. கண்ணுக்குத் தெரியாத பாக்டீரியாக்கள் எனும் நுண்ணுயிர்களில்கூட சுவாசம் என்பது நடைபெறுகிறது. சுவாசமே உயிரின்- உயிர் வாழ்தலின் ஆதாரம்.

இந்த சுவாசத்தை முறைப்படுத்தி, ஆயுளை நீட்டிப்பது என்பது ஆறறிவு படைத்த மனிதர்களுக்கு மட்டுமே சாத்தியமாகும். அனைத்து உயிரினங்களிலும் சுவாசம் என்பது தானாகவே நடைபெறும் ஒரு அனிச்சை செயலாகவே உள்ளது. மனிதர்களால் மட்டுமே அதை முறைப்படுத்தி, நமது இச்சைக்கு உட்பட்ட ஒரு செயலாக மாற்றியமைக்க முடியும். இந்த சுவாசப் பயிற்சி களின் சூட்சுமங்களைக் கூறும் சில திருமந்திரப் பாடல்களைக் காணலாம்.

"ஏற்றி யிறக்கி யிருகாலும் பூரிக்குங்

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி
வாரில்லை

https://t.me/tamilbooksworld

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாளர்க்குக்

கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே'

-திருமந்திரம் பாடல் எண்: 564.

சுவாசம் என்பது இரு பகுதிகளைக் கொண்டது. உள்ளே மூச்சை இழுப்பது (உள் சுவாசம்), மூச்சை வெளியே விடுவது (வெளி சுவாசம்). சுவாசப் பயிற்சியின்போது இடது நாசியின் வழியாக (இடகலை நாடி) மூச்சை உள்ளே இழுத்து, வலது நாசியின் வழியாக (பிங்கலை நாடி) வெளியே விட வேண்டும். இந்த இரு நாடிகளையே "இருகாலும்' என்கிறார் திருமூலர்.

"ஏற்றி யிறக்கி யிருகாலும் பூரிக்குங்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாரில்லை.'

உள்ளே, வெளியே என இடகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு நாடிகளையும் நிறைக்கும் (பூரிக்கும்) காற்றை தன் வசப்படுத்தும் (பிடிக்கும்) கணக்கை பெரும்பாலான மனிதர்களும் உணர்ந்து கொள்வதில்லை என முதல் இரு அடிகளில் திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.

"காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே.'

காற்றை வசப்படுத்தும் கணக்கை அறிந்து கொண்ட வர்களுக்கு அதுவே யமனை அல்லது மரணத்தை (கூற்றை) வெல்லுகின்ற (உதைக்கும்) வழிமுறையாகும். (குறியதுவாமே!) காலனை எட்டி உதைக்கும் வழியே மூச்சுப் பயிற்சி என்கிறார் திருமூலர்!

"காலா உனை நான் சிறு புல்லென மதிக்கிறேன்- என்றன்
காலருகே வாடா சற்றே உனை மிதிக்கிறேன்!'

என்ற மகாகவி பாரதியின் வரிகளை யும் இங்கே நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

https://t.me/tamilbooksworld

திருமூலரும் பாரதியும் எதற்காக "உதைத்தல்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள் என்பதை சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள். பெரும் பாலான மனிதர்களுக்கு "மரண பயம்' என்பது அடிமனதில் ஏதோ ஒரு மூலையில் இருந்துகொண்டேதான் இருக்கிறது. வயது ஏற ஏற மரண பயமும் படிப் படியாக அதிகமாகிறது. அந்த மரண பயமே அவர்களைப் பெரும் துன்பத்தில் ஆழ்த்தி விடுகிறது. மரணமும், அதைக் கொண்டு வருவதாகக் கூறப்படும் காலனும் (யமனும்) அஞ்சத் தகுந்தவையல்ல என்பதை மறைமுகமாக உணர்த்தவே "எட்டி உதைக்கிறேன்', "உதைக்கும் குறியதுவாமே' என்பன போன்ற சொற்களை இந்த இருவரும் உபயோகப் படுத்தியுள்ளனர். மரணம் என்பது துச்சமானது. காலால் அதை எட்டி உதைக்க முடியும் என்று உணர்த்தி, மக்களின் மனதை மூடிக்கிடக்கும் "மரண பயத்தை'ப் போக்குவதற்காகவே இவர்கள் "உதைத்தல்' என்ற சொல்லைப் பயன் படுத்தியிருக்க வேண்டும். ஒருவர் மகாசித்தர்! மற்றொருவர் மகாகவி!

சாதாரண மனிதர்களுக்கு மூச்சை வசப் படுத்தும் கணக்கு தெரியாது என இந்தப் பாடலில் உரைத்த திருமூலர், அடுத்த சில பாடல்களில் அந்த கணக்கு என்ன என்பதையும் விளக்கிவிடுகிறார்! அவற்றை ஒவ்வொன்றாகக் காணலாம்.

**"மேல், கீழ், நடுப்பக்கம் மிக்கு உறப் பூரித்துப்
பாலாம் இரேசகத்தால் உட்பதிவித்து
மாலாகி உந்தியுள் கும்பித்து வாங்கவே
ஆலாலம் உண்டான் அருள் பெறலாமே.'**

-திருமந்திரம் பாடல் எண்: 565.

மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது மேல், கீழ், நடுப்பக்கம் ஆகிய மூன்று பகுதிகளும் அந்தக் காற்றால் நிரம்பிப் பூரிக்க வேண்டும். (சற்றே பெரிதாக வேண்டும்). இங்கே திருமூலர் குறிப்பிடும் மூன்று பகுதிகள் எவை?

மேல்- உச்சந்தலை
நடுப்பக்கம்- நெஞ்சுப் பகுதி

https://t.me/tamilbooksworld

கீழ்- அடி வயிற்றுப்பகுதி

ஆகிய மூன்று பகுதிகளையே திருமூலர் குறிப்பிடுவதாகவே பெரும்பாலான விளக்க உரைகளும் கூறுகின்றன. ஆனால் நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி இது ஒரு தவறான கருத்தாகத் தெரியலாம். எப்படி? சற்றே விளக்கமாகக் காண்போம்.

நாம் காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போது நமது விலாப்பகுதிகளிலுள்ள சுவாசத் தசைகள் (Respiratony muscles) சுருங்குவதால் நெஞ்சுக்கூடு (தண்க்ஷ ஸ்ரீஹஞ்ங்) விரிவடைகிறது. அதே நேரத்தில் நம் மார்பையும் வயிற்றையும் பிரிக்கும் உதரவிதானம் கீழ்நோக்கி நகருகிறது. இதனால் நெஞ்சுக் கூட்டினுள்ளே ஒரு வெற்றிடம் உருவாகிறது. அதை சமன் செய்ய வெளியிலிருந்து காற்று உள்ளே நுழைய, நுரையீரல்கள் விரிவடைகின்றன. இதுவே உள் சுவாசம் (Inspiration) .

மூச்சை வெளியே விடும்போது இதற்கு நேர்மாறான நிகழ்வுகள் நடைபெறுகின்றன. சுவாசத் தசைகள் விரிவடைவதால் நெஞ்சுக் கூடு சுருங்குகிறது. உதரவிதானம் மேல் நோக்கி நகருகிறது. இதனால் நெஞ்சுக் கூட்டின் உள்ளே அழுத்தம் அதிகமாவதால் நுரையீரல் கள் சுருங்குகின்றன. அதன் உள்ளே நிறைந் திருக்கும் காற்று வெளியே தள்ளப்படுகிறது. இதுவே வெளி சுவாசம் (Expirtaion). இந்த உள்சுவாசம், வெளிசுவாசம் இரண்டும் மாறி மாறி நடைபெற்று வருகின்றன.

ஆக சுவாசத்தின்போது சுவாசக் குழாய்கள் (தொண்டை), நெஞ்சுக்கூடு, உதரவிதானம், நுரையீரல்கள் ஆகியவையும் சுருங்கி விரிகின்றன. இதுவே நவீன விஞ்ஞானம் கூறும் உண்மை. சுவாசக் காற்று நெஞ்சுக் கூட்டைத் தாண்டி நேரடியாக அடிவயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்வதோ அல்லது மேலே தொண்டையைத் தாண்டி உச்சந்தலைக்குச் செல்வதோ, நவீன உடற்கூறியல் (Anatomy), உடல் இயங்கியல் (Physiology) தத்துவங்களின்படி நிகழ முடியாத செயல்களாகும்.

சுவாசம் மூக்கு, தொண்டை, மூச்சுக் குழாய், நுரையீரல்கள் ஆகிய பகுதிகளுக்குள் மட்டுமே செல்ல முடியும்- அங்கிருந்து வெளியே வர

https://t.me/tamilbooksworld

முடியும். உச்சந்தலைக்கோ வயிற்றுப் பகுதிக்கோ செல்வதற்கான பாதைகளோ வழிகளோ உடலில் இல்லை என்பதே நவீன விஞ்ஞான உண்மை. அப்படியானால், திருமூலர் கூற்று விஞ்ஞானத்திற்கு ஏற்புடையதல்ல என்றாகிறது. ஆனால் விஞ்ஞானத்தால் விளக்க முடியாத பலவற்றிற்கும் திருமூலர் கண்ட மெய்ஞ்ஞானத் தில் விளக்கம் உண்டு.

நாம் சுவாசிக்கும்போது காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவை (ஆக்சிஜன்) மட்டுமின்றி, காற்றில் நிறைந்து நிற்கும் பிரபஞ்ச சக்தி (பிராண சக்தி) யையும் சேர்த்தே உள்ளே இழுக்கிறோம். காற்றும் அதிலுள்ள பிராண வாயுவும் நுரையீரல்களைத் தாண்டி வேறு இடங்களுக்குச் செல்ல முடியாது என்பது உண்மையே. ஆனால் பிராண சக்திக்கு இத்தகைய தடைகள் கிடையாது. நாம் சுவாசிக்கும்போது உள்ளே நுழையும் பிராண சக்தி, உடலின் ஒவ்வொரு செல்லுக்குள்ளும் ஊடுருவிச் செல்லுகிறது. நாம் ஒவ்வொரு முறை சுவாசிக்கும் போதும் நுரையீரல்கள் மட்டுமின்றி உடலிலுள்ள அனைத்து தசை களும் மூட்டுகளும்கூட சுருங்கி விரிகின்றன.

இந்த பிராண சக்தியானது நமது உடலிலுள்ள நாடிகள் எனப்படும் சக்தி நாளங்களின் வழியே உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்லப் படுகிறது. இந்த நாடிகள் நமது பருவுடலுக்கு சற்றே வெளிப்புறமாக உள்ள சக்தி உடலில் அமைந்துள்ளன. பருவுடலின் தடைகள் எதுவும் இந்த சக்தி உடல்களில் கிடையாது.

நமது உடலிலுள்ள சக்கரங்கள், நாடிகள், தசவாயுக்கள், பஞ்ச பூதங்கள் ஆகியவற்றைக் குறித்த சூட்சும ரகசியங்களை அறிந்து கொண்டவர்கள் மூச்சுப் பயிற்சிகளின் மூலம் சுவாசத்திலிருக்கும் பிராண சக்தியை உடலின் எந்த பாகத்திற்கும் தமது விருப்பப்படி கொண்டு செல்ல முடியும்.

பிராண சக்தியின் வழியாக உடலிலுள்ள சக்தி மையங்களான சக்கரங்களைத் தூண்டிவிட முடியும். இதன் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, திருமூலர் கூறும் மூன்று பகுதிகளும் மூன்று சக்கரங்களைக் குறிப்பதாகவே கொள்ள வேண்டும்.

https://t.me/tamilbooksworld

மேல்: சகஸ்ராரச் சக்கரம் (மேல் நிலைச் சக்கரம்).

நடுப்பக்கம்: அனாஹதச் சக்கரம் (இடைநிலைச் சக்கரம்).

கீழ்: மூலாதாரம் (கீழ்நிலைச் சக்கரம்).

சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கும்போது அந்த சுவாசத்திலுள்ள பிராண சக்தியானது இந்த மூன்று சக்கரங்களையும் நிறைக்க வேண்டும். இந்த மூன்று சக்கரங்களும் தூண்டப்பட்டு, முழுத்திறனுடன் செயலாற்றத் துவங்கும்போது, மீதமுள்ள நான்கு சக்கரங்களின் செயல்பாடு களும் தூண்டப்பட்டுவிடும். இனி இப்பாடலின் அடுத்த இரண்டு வரிகளைக் காணலாம்.

"பாலாம் இரேசகத்தால் உட்பதிவித்து
மாலாகி உந்தியுள் கும்பித்து வாங்கவே.'

உள்ளே இழுத்த மூச்சுக் காற்றை வெளியே விடும்முன் (இரேசகம்) அதை சற்று நேரம் உடலில் தங்கியிருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். (உட்பதிவித்து). இவ்வாறு காற்றை உள்ளே தங்க வைப்பதையே "கும்பகம்' என்பார்கள். "உந்தி' என்பது வயிற்றைக் குறிக்கும் சொல்லா கும். வயிற்றுப் பகுதியில் மூச்சை கும்பகம் செய்தல் வேண்டும். (உந்தியுள் கும்பித்து வாங்கவே).

இந்த முறைப்படி மூச்சுப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால்-

"ஆலாலம் உண்டான் அருள் பெறலாமே.'

ஆலாலம் என்பது ஆலகால விஷத்தைக் குறிக்கிறது. தேவர்களும் அசுரர்களும் சேர்ந்து பாற்கடலைக் கடைந்தபோது முதலில் வெளி வந்தது ஆலகாலம் எனும் கொடிய விஷமாகும். அந்த விஷத்தின் காற்று பட்டாலே உயிரினங் கள் அனைத்தும் அழிந்துவிடும். தேவர்களையும் அசுரர்களையும் காப்பாற்ற அந்த ஆலகாலத்தை சிவபெருமான் உண்டதாக புராணக் கதை உள்ளது. பார்வதி தேவி பயந்து போய் தனது கணவரின் கழுத்தைத் தாண்டி அந்த விஷம் சென்றுவிடாதிருக்க அவரது கழுத்தை இறுகப் பற்றிக் கொண்டதால், விஷம் தொண்டைப் பகுதியிலேயே தங்கிப் போய்விட்டதால் அந்தப்

https://t.me/tamilbooksworld

பகுதி மட்டும் நீலநிறமாக மாறிப்போய் விட்ட தாம். எனவேதான் சிவனுக்கு நீலகண்டன் என்ற பெயரும் வந்தது.

(இந்த கதை முழுக்க முழுக்க ஒரு உருவகம் ஆகும். குண்டலினி, லலானச் சக்கரம், நம் உடலில் சுரக்கும் அமுதம், மூன்று முதன்மை நாடிகள், விசுத்திச் சக்கரம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் ஒரு உருவகக் கதை. அது குறித்து விரிவாக இத்தொடரில் காண இயலாது.)

தொடர்ந்து மூச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்து வருபவர்களுக்கு சிவனின் அருள் முழுமையாகக் கிடைக்கும் என்பதே நான்காவது வரியின் பொருளாகும். இனி மூச்சுப் பயிற்சியின் கால அளவுகள் குறித்துக் கூறும் திருமந்திரப் பாடலைக் காணலாம்.

"வாமத்தில் ஈரெட்டு மாத்திரை பூரித்தே

ஏமுற்ற முப்பத்திரண்டும் இரேசித்து

காமுற்ற பிங்கலை கண்ணாக இவ்விரண்டு

ஓமத்தால் எட்டெட்டு கும்பிக்க உண்மையே.'

-திருமந்திரம் பாடல் எண்: 566.

"வாமம்' என்பது இடது நாசியையும் இடகலை நாடியையும் குறிக்கிறது. பிங்கலை வலது நாசி, வலது பக்கத்து நாடியையும் குறிக்கும் சொல். உள்மூச்சு- "பூரகம்' எனப்படும். வெளிமூச்சு- "இரேசகம்'. மூச்சை உள்ளே அடக்குதல்- "கும்பகம்'. இனி பாடலின் பொருளைக் காணலாம்.

இடது நாசியின் வழியாக மூச்சை உள்ளே 16 வினாடிகள் (ஈரெட்டு மாத்திரைகள்- அல்லது 1, 2 என 16 வரை எண்ணும் நேரம்) உள்ளே இழுத்து, 64 வினாடிகள் (எட்டெட்டு 8 ஷ் 8 = 64) அதை வயிற்றுப் பகுதியில் தங்கச் செய்து (கும்பித்து), பின்னர் வலது நாசி வழியாக 32 வினாடிகள் வெளியே விட வேண்டும். இதுவே மூச்சுப் பயிற்சிக்கான சரியான கணக்காகும்.

பூரகம் = 16 மாத்திரைகள் (வினாடிகள்)

கும்பகம் = 64 மாத்திரைகள்

இரேசகம் = 32 மாத்திரைகள்

நான்காவது வரியில் வருகின்ற "ஓமத்தால்' என்ற சொல்லிலும் ஒரு சிறிய சூட்சுமம் உள்ளது. "ஓமம்' என்ற சொல்லுக்கு "பாதுகாப்பான' என்ற பொருளும்; வேள்வி (யாகம்) என்ற பொருளும் உண்டு. (வட மொழியில் ஹோமம் என்று கூறுவதைத் தமிழில் ஓமம் என்று எழுதலாம்).

கும்பகம் செய்வது 64 வினாடிகள் வரை மட்டுமே பாதுகாப்பானது. அதற்கு மேல் செய்தால் மூளைக்குச் செல்லும் பிராண வாயுவின் அளவு குறைந்து தலைச் சுற்றல், மயக்கம் போன்றவை ஏற்படக் கூடும். எனவே எக்காரணம் கொண்டும் 64 மாத்திரை நேரத்திற்கு மேல் (கிட்டத்தட்ட ஒரு நிமிடம் என வைத்துக் கொள்ளலாம்) கும்பகம் செய்யக்கூடாது. இதை வலியுறுத்தவே திருமூலர் "ஓமத்தால் எட்டெட்டு கும்பிக்க' என்று கூறியிருப்பதை சில உரையாசிரியர்கள் எழுதியுள்ளனர்.

வேறு சில உரையாசிரியர்கள் ஹோமம் என்பதையே தமிழில் "ஓமம்' என திருமூலர் குறிப்பிடுவதாக எடுத்துக்கொண்டு, கும்பகம் செய்வதை ஒரு வேள்வி போல முழு கவனத் துடனும், ஒருமுகப்பட்ட மனதுடனும் செய்ய வேண்டும் என திருமூலர் அறிவுறுத்துவதாக பொருள் கூறியுள்ளனர். இந்த இரண்டு விளக்கங்களும் ஏற்புடையவையே!

மூச்சுப் பயிற்சி செய்யத் துவங்கும் ஆரம்ப கால கட்டங்களில் இந்த 16: 64: 32 என்ற காலக் கணக்கில் பயிற்சி செய்வது இயலாத காரியமாக இருக்கும். தொடர்ந்த பயிற்சிகளின் மூலமே இது கைகூடும். பயிற்சியைத் துவங்கும்போது 8:32:16 என்ற கால அளவில் துவங்கி, படிப்படி யாக நேரத்தை அதிகரிக்கலாம். திருமூலர் கூறும் 16:64:32 என்ற கால அளவை எட்டிப் பிடிக்க குறைந்த பட்சம் ஆறு மாதங்கள் முதல் ஒரு வருடம் வரையில் ஆகலாம். ஒரு குருவின் மேற் பார்வையில் இந்த பயிற்சியைத் துவங்கினால் எளிதில்

https://t.me/tamilbooksworld

கைகூடும்.

https://t.me/tamilbooksworld

-டாக்டர் ஜாண் பி. நாயகம் **M.B.B.S., M.D., Ph.D., D.Sc., F.C.D.**

பகலிரவில்லாத ஆனந்த நிலை

மூச்சுப் பயிற்சியை முறையாகச் செய்யும் வழிமுறைகளை சில திருமந்திரப் பாடல்களிலிருந்து அறிந்துகொண்டோம். இந்த மூச்சுப் பயிற்சிகளின் இலக்கு என்ன? இதற்கான விடையையும் திருமந்திரப் பாடல்களிலேயே தேடிப் பார்க்கலாம்.

"கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்

ஓடுவர் மீளுவர் பன்னிரண்டு அங்குலம்

நீடுவர் எண்விரல், கண்டிப்பர் நால்விரல்

கூடிக்கொள்ளில் கோல அஞ்செழுத்து ஆமே.'

-திருமந்திரம் பாடல் எண்: 569.

பருவுடலை ஒரு வீடாகவும் (கூடம்) இடகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு நாடிகளையும் அந்த வீட்டில் குடிபுக வந்த இரு மங்கையர் களாகவும் பாடலின் முதல் வரியில் உருவகம் செய்கிறார் திருமூலர். நமது உடலில் உள்ள தசவாயுக்களை ஆண்பாலாகக் குறிப்பிடுவர்.

https://t.me/tamilbooksworld

பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன் என பத்து வாயுக்களுக்கும் ஆண்பால் பெயர்களே சூட்டப்பட்டுள்ளன.

நாடிகள் அனைத்தையும் பெண் பாலாகக் கூறுவது தொன்றுதொட்டே தமிழில் நிலவிவரும் ஒரு மரபாகும். திருமூலரும் அந்த மரபின்படியே இடகலை, பிங்கலை நாடிகளை இரு மங்கையராக உருவகப்படுத்தியுள்ளார். இந்த முதல் வரியில் ஒரு நுட்பமான சூட்சுமம் உள்ளது. "கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்' என்ற தொடரை சற்றே கூர்ந்து கவனியுங்கள்.

கூடம் என்பது பருவுடல். நமது உடலிலுள்ள கண், காது, மூக்கு போன்ற அவயங்களும்; இதயம், நுரையீரல், குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற உள்ளுறுப்புகளும் இந்தப் பருவுடலின் அங்கங்கள்; பருவுடலைச் சார்ந்தவை. இவை அனைத்தும் இணைந்தே பருவுடல் உருவாகிறது.

நாடிகள் இந்த வீட் டைச் சார்ந்தவை அல்ல! வெளியிலிருந்து இந்த வீட்டினுள் வந்து குடியேறியவை! நாம் ஒரு வீட்டை வாடகைக்கு எடுத்துக் குடிபுகுகிறோம் அல்லவா? அது போன்றே இடகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு மங்கையரும் இந்தப் பருவுடலின் உள்ளே குடிவந்துள்ளனர். ("கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்').

நமது நாடிகள் அனைத்துமே சூட்சுமமானவை. நமது ரத்த நாளங்கள், நரம்புகள் போன்றவை பருவுடலைச் சார்ந்தவை; கண்ணுக்குத் தெரிபவை. ஆனால் பிராணசக்தியைச் சுமந்து செல்லும் நாடிகள் பருவுடலைச் சார்ந்தவை அல்ல. அவை நமது சக்தி உடலைச் (ஊய்ங்ழ்ஞ்ஹ் இர்க்ஹ்) சார்ந்தவை. எனவேதான் திருமூலர் நாடிகளை பருவுடலினுள்ளே குடிபுக வந்த மங்கையர் என வர்ணிக்கிறார்! இந்தக் கூடம் அழியும் நாள் வரும்போது குடிபுகுந்த மங்கையர் அதிலிருந்து வெளியேறிவிடுவர். சக்தி உடல்களுக்கும், அதிலுள்ள சக்கரங்கள், நாடிகள் போன்றவற்றிற்கும் அழிவு என்பது கிடையாது. ஆன்மா மறுபிறவி எடுக்கும் போது சக்தி உடல்களும் சக்கரங்களும் நாடிகளும் வேறொரு பருவுடலில் குடிபுகும்.

https://t.me/tamilbooksworld

சுவாசம் என்பது உள்சுவாசம், வெளி சுவாசம் என இடையறாது நடந்து கொண்டேயிருக்கிறது. வலது நாசி, இடது நாசி (பிங்கலை, இடகலை நாடிகள்) வழியே இது மாறி மாறி நடைபெறுகிறது என்பதை ஏற்கெனவே கண்டோம். இந்த சுவாசமானது தலைக்குக் கீழே எட்டு விரற்கடையும் (அங்குலம்), தலைக்குள் நான்கு விரற்கடையும் பாய வேண்டும். மொத்தம் 12 விரற்கடை களே நலமான சுவாசத்தின் அளவாகும். இதையே இந்தப் பாடலின் இரண்டாவது அடியில் காண்கிறோம்.

"ஓடுவர் மீளுவர் பன்னிரண்டு அங்குலம்'.

ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது சுவாசத்தின் அளவு 12 அங்குலமாக இருக்கும். ஆனால் வளர வளர இது குறைந்து கொண்டே வரும். தவறான மூச்சு முறை, தவறான உணவுப் பழக்கங்கள், தவறான வாழ்க்கை முறைகளால் சுவாசத்தின் அளவு பாதிக்கப்பட்டு படிப்படியாகக் குறையும்.

வயது முதிர்ந்த நிலையில் (நீடுவர்) மூச் சின் அளவு எட்டு விரற்கடையே இருக்கும். தலைக்குக் கீழே மட்டுமே சுவாசம் பாயும். தலைக்கு உள்ளே செல்ல வேண்டிய நான்கு விரற்கடை சுவாசம் குறைந்து போய்விடும்.

"நீடுவர் எண் விரல், கண்டிப்பர் நால்விரல்'

என்ற மூன்றாவது அடி இதையே குறிக்கிறது.

இவ்வாறு குறைவுபடும் நான்கு அங்குல மூச்சை முறையான மூச்சுப் பயிற்சிகளின் மூலமாகக் கூட்டிக் கொண்டால் ("கூடிக் கொள்ளில்') நமது உடல் "நமசிவாய' எனும் ஐந்தெழுத்தாக மாறும். அதாவது உடல் சிவசொரூபமாகும். ("கோல அஞ்செழுத்து ஆமே'). ஜீவாத்மா வசிக்கின்ற இந்த உடல் நரை, திரை, மூப்பு நீங்கி, பரமாத்மாவின் அம்சமாக ஒளிவீசத் துவங்கும். இதுவே மூச்சுப் பயிற்சியின் நோக்கமும் இலக்கும் என்பதே இந்த திருமந்திரப் பாடலின் சுருக்கமான கருத்தாகும்.

இந்த நிலையை அடையும்போதுதான் எல்லையற்ற ஆனந்த நிலை

மனதிலும் ஆன்மாவிலும் உருவாகும். இதையே "பரமானந்த நிலை' என்கிறோம். இந்த நிலையை அடைந்த ஆன்மாவில் "தான்' என்ற அகங்காரம் அழிந்து போகும். இரவு- பகல் என்ற பேதங்களும் அந்த ஆன்மாவிற்கு இராது. காலங்களைக் கடந்த ஒருவித பரவச நிலையில் இறைவனோடு ஒன்றி அந்த ஆன்மா வாழும். இதை அடுத்த பாடலில் திருமூலர் விளக்குகிறார்.

"பன்னிரண்டு ஆனைக்குப் பகல் இரவுள்ளது

பன்னிரண்டு ஆனையைப் பாகன் அறிகிலன்

பன்னிரண்டு ஆனையைப் பாகன் அறிந்தபின்

பன்னிரண்டு ஆனைக்குப் பகல் இரவு இல்லையே.'

-திருமந்திரம் பாடல் எண்: 570.

உயிருக்கு அடிப்படை மூச்சு எனும் பிராணன். பிராணன் இன்றி உயிர் இல்லை. எனவே பிராணனே உயிர் எனக் கொள்ளலாம். இந்தப் பிராணனையே "ஆனை' என்கிறார் திருமூலர். அது 12 விரற்கடை பாயும். எனவேதான் "பன்னிரண்டு ஆனை' என்கிறார். இடகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு நாடிகளின் வழியே மாறி மாறி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இந்த ஆனைக்கு (மூச்சுக்கு) பகல்- இரவு என்ற பேதங்கள் உண்டு.

பகலில் இந்த ஆனை சற்றே விரைவாக நடைபோடும். இரவில் இதன் வேகம் குறையும். சாதாரணமாக நாம் அனைவருமே பகலில் ஒரு நிமிடத்திற்குப் பதினாறு முறை சுவாசிக்கிறோம் சற்றே கடினமான வேலை களில் ஈடுபடும்போது இது இன்னும் அதிக மாகும். இரவில் உறங்கும்போது உடலின் இயக்கங்கள் அனைத்தும் குறைவதால் தேவை யான பிராணனின் அளவும் குறைகிறது. அதற்கேற்ப மூச்சின் வேகமும் குறையும்.

இரவில் பெரும்பாலும் நிமிடத்திற்கு பன்னிரண்டு முறை என்ற அளவிலேயே இருக்கும். இவ்வாறு பகலிலும் இரவிலும் மூச்சில் ஏற்படும் மாறுதல்களையே,

https://t.me/tamilbooksworld

"பன்னிரண்டு ஆனைக்குப் பகல் இரவுள்ளது'

என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.v உடலுக்கும் பிராணனுக்கும் அதிபதியாக இருப்பது "ஆன்மா'. இந்த ஆன்மாவையே "பாகன்' என்று உருவகம் செய்கிறார் திருமூலர். ஆன்மா என்பது உடலினுள் இருக்கும்வரைதான் பிராணனும் உடலில் தங்கியிருக்கும்; சுவாசமும் நடைபெறும். ஆன்மா பருவுடலை விட்டு நீங்கும்போது சுவாசமும் நின்றுவிடும். எனவேதான் சுவாசம் எனும் ஆனையை இயக்கும் பாகனாக ஆன்மாவைக் குறிப்பிடுகிறார்.

மூச்சை இயக்குவது ஆன்மாவே எனினும் அந்த மூச்சின் இயக்கங்களை ஆன்மா உணர்ந்து கொள்வதில்லை. இதையே,

"பன்னிரண்டு ஆனையைப் பாகன் அறிகிலன்'

என இரண்டாவது வரியில் திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார். பாகனின் அறிதலும் புரிதலும் இன்றியே அந்த ஆனை தொடர்ந்து நடைபோட்டுக் கொண்டிருக்கிறது! மூச்சுப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளாத அனைவரது உடலிலும் இதுவே நடைபெறுகிறது.

"பன்னிரண்டு ஆனையைப் பாகன் அறிந்தபின்

பன்னிரண்டு ஆனைக்குப் பகல் இரவு இல்லையே.'

மூச்சு எனும் ஆனையை அதன் பாகனா கிய ஆன்மா உணர்ந்து கொண்டு, முறையான மூச்சுப் பயிற்சிகளின் மூலமாக அதைத் தன்வசப்படுத்தியபின் அந்த ஆனைக்கு (மூச்சுக்கு) பகல் இரவு என்ற பேதங்கள் இல்லாமற் போகும். இது எப்படி சாத்தியமாகும்? சற்றே விரிவாகக் காணலாம்.

சாதாரணமாக சுவாசம் என்பது இடகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு நாடி களிலுமே மாறி மாறி நடைபெறுகிறது. ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் நாடியில் மாற்றம் ஏற்படும் என்பதை ஏற்கெனவே கண்டோம். அதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மொத்தமுள்ள நாடிகள் 72,000. இவற்றுள் சுழுமுனை, இடகலை,

https://t.me/tamilbooksworld

பிங்கலை ஆகிய மூன்றை முதன்மை நாடிகள் அல்லது மிக முக்கியமான நாடிகள் என்று கூறுகிறோம். இடகலையும் பிங்கலையும் சுழுமுனை நாடியைச் சுற்றி பாம்பு போல் பின்னிக் கிடப்பவை. இவை மூலாதாரத்தின் அருகிலிருந்து துவங்கி, மேலெழும்பி, நாசித் துவாரங்களில் சென்று முடிவடைகின்றன. இந்த நாடிகளில் மட்டுமே சுவாசம் நடைபெறும்போது நாசித் துவாரங்களில் துவங்கி மூலாதாரம் வரையிலேயே பிராணன் பாயும்.

முறையான மூச்சுப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்துவரும்போது பிராணன் மூலாதாரத்தைக் கடந்து சுழுமுனை நாடியிலும் பாயத் துவங்கும்! இவ்வாறு சுழுமுனையில் பிராணன் பாயத் துவங்கும்போது மூலாதாரத்தின் கீழே உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலினி சக்தியும் தூண்டப்படும். குண்டலினி மேலெழும்பி சுழுமுனை வழியே மேல்நிலைச் சக்கரங் களைச் சென்று அடையும்போதுதான் எல்லையற்ற ஆனந்த நிலை உருவாகும். "காலம்' எனும் தளையிலிருந்து ஆன்மா விடுதலை பெறும்! பகல்-இரவு என்ற பேதங்கள் மறைந்து போகும்.

https://t.me/tamilbooksworld

சூட்சுமம் திறந்த திருமந்திரம் 12

டாக்டர் ஜாண் பி. நாயகம் M.B.B.S., M.D., Ph.D., D.Sc., F.C.D.

மரணமில்லா பெருவாழ்வு

பல நூற்றாண்டுகளாகவே மரணத்தை வெல்லும் உபாயத்தை மனிதன் தேடி வருகிறான். இதுவரையில் வெற்றி கிடைக்கவில்லை. மரணம் என்பது இயற்கையின் நியதி. அதை வெல்ல முடியாது. ஆனால் நமது ஞானிகளும் முனிவர் களும் மரணத்தை வென்று பெருவாழ்வு வாழ்ந்த தாகப் படிக்கிறோம். திருமூலர்கூட இதற்கான வழிமுறைகளைப் பற்றிப் பேசுகிறார். கோடானு கோடி வருடங்கள் தான் வாழ்ந்ததாகவும் கூறு கிறார். இது எப்படி சாத்தியமாகும்?

பிறவி அறுந்த முக்தி நிலையையே மரணத்தை வென்ற நிலையாக இவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். ஒரு ஆன்மா மீண்டும் மீண்டும் பிறந்து இறக்கிறது. ஒரு பிறவியில் மரணம் நிகழ்ந்தபின் மீண்டும் மற்றொரு பிறவி; மற்றொரு மரணம்.

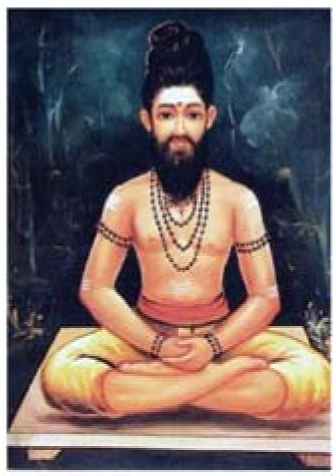
ஆக பிறவி என்று ஒன்று வரும்போது தான் அதன் முடிவாக மரணமும் வரு கிறது. பிறவி என்பதே இனி இல்லை என்ற நிலை வரும்போது மரணமும் இனி இல்லை என்றா கிறது! இதுவே மரணத்தை வென்ற நிலை! பிரபஞ்ச சக்தியோடு (பரமாத்மாவோடு) இந்த ஆன்மா ஒன்றிய நிலை யில் இனி மரணம் இல்லை; பெருவாழ்வே என்ற நிலை உருவாகிறது.

இந்த மரணத்தை வெல்லும் பெருவாழ்வு நிலைக்கு முறையான மூச்சுப் பயிற்சியும் தந்திர யோகமுமே உதவ முடியும் என்பதே திருமந்திரம் கூறும் சூட்சுமமாகும். மூச்சுப் பயிற்சிகளை

https://t.me/tamilbooksworld

முறையாகப் பயின்று தொடர்ந்து செய்து வரும்போது மூப்பு, நரை, திரை ஆகியவை அகலும் என்பதை ஏற்கெனவே சில திருமந்திரப் பாடல்களின் மூலம் கண்டோம். இந்த நிலையை அடை யும்போது ஆயுள் நீளும்.

இதன் அடுத்த நிலையில் தந்திர யோகப் பயிற்சிகளின் வழியாக உள்ளே புகும் மூச்சுக்காற்றை சுழுமுனை நாடியில் பாயச் செய்ய வேண்டும். இது கைகூடும்போதுதான் ஆன்மா பிரபஞ்ச சக்தியோடு ஒன்றிணையும் பேரானந்த நிலை உருவாகும். இதுவே ஆன்மாவின் முக்திக்கான வழி என்கிறது திருமந்திரம். இந்த இரு சூட்சுமங்களையும் விளக்கும் இரு திருமந்திரப் பாடல்களைக் காணலாம். முதல் பாடல்:



"கலந்த உயிருடன் காலம் அறியின்

கலந்த உயிர் அது காலின் நெருக்கம்

கலந்த உயிர் அது கால் அது கட்டிக்

கலந்த உயிருடன் காலமும் நிற்குமே.'

-திருமந்திரம் பாடல் எண்: 586.

முதல் வரியை சற்றே மாற்றிப் படியுங்கள். "உயிருடன் கலந்த காலம் அறியின்' - இதன் பொருள், "ஒரு உயிர் எவ்வளவு காலம் வாழும்

https://t.me/tamilbooksworld

என்பதைக் கணக்கிட்டால்' என்பதே யாகும். இந்த காலம் எவ்வளவு என்பது மூச்சைப் பொறுத்தே அமைகிறது என்பதை இரண்டாம் வரி விளக்குகிறது.

"கலந்த உயிர் அது காலின் நெருக்கம்.'

"கால்' என்பது மூச்சைக் குறிக்கும் ஒரு சொல். "நெருக்கம்' என்பது ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை முறை மூச்சு விடுகிறோம் என்ப தைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு சொல். (தங்ள்ல்ண்ழ்ஹற்ண்ழ்ஹ் தஹற்ங்). ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை முறை சுவாசிக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே ஆயுள் அமையும் என்பதை ஏற்கெனவே விரிவாகக் கண்டோம். இந்த கருத்தையே மீண்டும் திருமூலர் இப்பாடலில் வலியுறுத்துகிறார்.

சுவாசம் நெருக்கமாக இருக்க இருக்க ஆயுள் குறையும். ஒரு சுவாசத்திற்கும் அடுத்த சுவாசத்திற்கும் இடையே உள்ள நெருக்கம் குறையக் குறைய ஆயுள் நீளும்.

மூன்றாவது வரியில் வரும் "கட்டி' என்ற சொல் "கும்பகம்' செய்வதைக் குறிக்கிறது. உள்ளே இழுத்த சுவாசத்தை உடனே வெளியே விட்டுவிடாமல் சற்று நேரம் உள்ளேயே தங்கியிருக்கச் செய்து (கும்பகம் செய்து), பின்னர் வெளியே விடுவதே சரியான முறையாகும். இவ்வாறு செய்து வந்தால், "கலந்த உயிருடன் காலமும் நிற்குமே' என்கிறார் திருமூலர். அதாவது, உயிர் இறப்பு இன்றி காலத்தைக் கடந்து நிற்கும்! இனி அடுத்த பாடலைக் காணலாம்.

"வாழ்தலும் ஆம் பலகாலும் மனத்திடைப்

போழ்கின்ற வாயு புறம்படாப் பாய்ச்சு ஊறில்

ஏழு சாலேகம் இரண்டு பெருவாய்தல்

வாழி பெரியது ஓர் பள்ளியறையே.'

உடலை ஏழு ஜன்னல்களும் (சாலேகம்- சாளரம்), இரண்டு பெரு

https://t.me/tamilbooksworld

வாசல்களும் (இரண்டு பெருவாய்தல்) கொண்ட ஒரு பள்ளி அறையாக இந்தப் பாடலில் திருமூலர் உருவகம் செய்கிறார்.

காதுகள்- 2

கண்கள்- 2

நாசித் துவாரங்கள்- 2

வாய்- 1

ஆக மொத்தம் ஏழு சாளரங்கள்- ஜன் னல்கள் இந்தப் பருவுடலுக்கு உள்ளனவாம்.

கருவாய், மலவாய் ஆகிய இரண்டுமே இந்த உடலிலுள்ள பெரிய வாசல்களாம்.

இந்தப் பருவுடல் பல காலம் வாழ (வாழ்தலும் ஆம் பலகாலும்) என்ன வழி?

...மனத்திடைப்

போழ்கின்ற வாயு புறம்படாப் பாய்ச்சு ஊறில்'

நமது மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை அலைபாய வைக்கின்ற காற்றை (மனதிடைப் போழ்கின்ற வாயு) வெளியே செல்லாத வண்ணம் உள்ளே பாய்ச்சினால் (புறப்படாப் பாய்ச்சு ஊறில்) மட்டுமே பலகாலம் இந்தப் பருவுடல் வாழ முடியும். "பாய்ச்சு ஊறில்' என்ற சொற்களில் ஒரு நுட்பமான சூட்சுமம் பொதிந்து கிடக்கிறது.

நாம் உள்ளே இழுக்கும் சுவாசக் காற்றை உடனே வெளியே விட்டுவிடாமல் அடிவயிற் றுப் பகுதியில் "கும்பகம்' செய்தல் வேண்டும். இதுவே உள்ளே சுவாசத்தைப் பாய்ச்சுதல். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வரும்போது கும்பகம் செய்யப்படும் சுவாசக் காற்றிலுள்ள பிராண சக்தி நமது அடிவயிற்றுப் பகுதியில் உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலினி சக்தியைத் தூண்டிவிடத் துவங்கும்.

https://t.me/tamilbooksworld

வெகு நாட்கள் ஒரே இடத்தில் ஒன்றை வைத்திருந்து பக்குவப்படுத்துவதையே ஊறப் போடுதல் என்கிறோம். (உதாரணமாக ஊறுகாய்). கும்பகம் செய்யும் பயிற்சியைத் துவங்கிய உடனேயே குண்டலினி எழுந்து விடாது. பிராணன் அங்கே படிப்படியாக "ஊறி' (தேங்கி) ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் சேரும்போதுதான் குண்டலினி எழும்பும்.

மூலாதார சக்கரத்தின் அருகில் ஊறிய பிராண சக்தியும், அதனால் தூண்டப்பட்ட குண்டலினியும் சுழுமுனை நாடி வழியே மேல் நோக்கிப் பாய வேண்டும். இவ்வாறு குண்டலினி சுழுமுனை நாடி வழியே மேல் நோக்கிச் செல்லும்போது, மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞை வரையுள்ள ஆறு சக்கரங்களும் தூண்டப்பட்டு, ஒவ்வொன்றாகத் திறந்து கொள்ளும்!

ஒவ்வொரு சக்கரம் திறக்கும்போதும் நமது சக்தி நிலை படிப்படியாக உயரும். பலவிதமான சித்திகளும் கைகூடும். (இது குறித்து மேலும் தெரிந்துகொள்ள விருப்பம் உள்ளவர்கள் திருமந்திரத்திலுள்ள "அஷ்டமா சித்திகள்' என்ற பகுதியிலுள்ள பாடல் களைப் படிக்கவும்.)

இந்தப் பாடலில் மற்றுமொரு சூட்சும மான செய்தி உள்ளது. சுழுமுனை நாடியில் பிராணனும் குண்டலினியும் பாயும்போது உடல் வலிமை பெறும்; மரணத்தை வெல் லும். இவ்வாறு பக்குவமடைந்த உடல் ஒரு கோவிலாக மாறும்- அல்லது புனிதமடையும் என்று கூறாமல் ஏன் "பள்ளியறையாக' மாறும் என்கிறார் திருமூலர்? தந்திர யோகத்தின் ஒரு உச்ச கட்ட ரகசியம் இந்த "பள்ளியறை' என்ற சொல்லில் புதைந்து கிடக்கிறது. சற்றே விரிவாகக் காணலாம்.

குண்டலினியை "சக்தியாக' (பார்வதி தேவியாக) உருவகப்படுத்துவது நமது இந்திய மரபு. சித்தர் இலக்கியங்களில் குண்டலினியைக் குறிக்க "குமரி', "வாலைக் குமரி' போன்ற சொற்கள் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளன. குண்டலினி சக்தி பெண்பால்- அதாவது நவீன விஞ்ஞானப்படி எதிர்சக்தி (சங்ஞ்ஹற்ண்ஸ்ங்). இதையே சீனர்கள் யின் (வண்ய்) சக்தி என்கின்றனர்.

https://t.me/tamilbooksworld

"சிவன்' என்பது நேர் சக்தி (டர்ள்ண்ற்ண்ஸ்ங்). சீன சித்தாந்தப்படி யாங் (வஹய்ஞ்). எந்த ஒரு சக்தி யாக இருந்தாலும் அதற்கு நேர்- எதிர் (டர்ள்ண்ற்ண்ஸ்ங்லிசங்ஞ்ஹற்ண்ஸ்ங்) என்ற இரு அம்சங்கள் உண்டு. இவை இரண்டும் இணையும்போது தான் அந்த சக்தி செயலாற்றல் பெறுகிறது.

உதாரணமாக மின்சார சக்தியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நேர்- எதிர் இரண்டும் இணைக்கப்படும்போதுதான் சக்தி ஓட்டம் முழுமை பெற்று மின்சாரத்தின் ஆற்றல் வெளிவருகிறது. சாதாரண மின்சார வயர்களில் இரண்டு வயர்கள் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னப்பட்டிருக்கும். ஒன்றில் நேர் மின்சக்தியும் மற்றொன்றில் எதிர் மின்சக்தி யும் பாய்கிறது. இவை இரண்டும் ஒரு மின்சார தளத்தில் இணைக்கப்படும் போதுதான் அந்த மின்சாதனம் இயங்கும். இரண்டு வயர்களில் ஒன்று இணைப்பு சரியில்லாமல் இருந்தாலும் அந்த சாதனம் இயங்காது.

மிகு அழுத்த மின் கம்பிகளைப் (ஐண்ஞ்ட் யர்ப்ற்ஹஞ்ங் கண்ய்ங்ள்) பாருங்கள். காக்காய் குருவிகள் எல்லாம் அந்தக் கம்பிகளில் ஒய்யாரமாக அமர்ந்திருக்கும். ஷாக் எதுவும் அடிப்பதில்லை- ஏன்? அவை இரு கால்களையும் ஒரே ஒரு கம்பியில்தான் வைத்திருக்கும். (நேர் மின்சாரம் பாயும் கம்பி அல்லது எதிர் மின்சாரம் பாயும் கம்பியாக இருக்கலாம்.) தப்பித் தவறி அதன் இறக்கை பக்கத்து கம்பி மீதும் பட்டால் மட்டுமே உடனடியாக எமலோகப் பதவி கிடைக்கும். இரண்டு கம்பிகளிலும் படும்போது நேர்- எதிர் சக்திகள் இணைவதால் "ஷாக்' அடிக்கும்.

நமது உடலிலும் இதுவே நிகழ்கிறது. எதிர் சக்தியான குண்டலினி முதுகுத் தண்டின் கீழ்ப் பகுதியில், மூலாதாரச் சக்கரத்தின் அருகில் தூங்கிக் கிடக்கிறது. நேர் சக்தியான "சிவம்' கபாலத்தின் உள்ளே சகஸ்ராரச் சக்கரத்திற்கு அருகில் குடிகொண்டுள்ளது. சாதாரண மனிதர்களில் இந்த இரு சக்திகளின் முழுமையான இணைப்பு நடைபெறுவதேயில்லை.

தந்திர யோகக் கலையின் மேல்நிலைகளை அடையும் போதுதான் குண்டலினி சக்தி முழுமையாக எழும்பி, சுழுமுனை நாடியின்

https://t.me/tamilbooksworld

வழியே மேலேறி கபாலத்தை அடையும். அங்கே குடிகொண்டிருக்கும் "சிவம்' எனும் ஆண் சக்தியோடு இணையும். உடலின் சக்தி ஓட்டம் முழுமை பெறும். எல்லையற்ற பரமானந்த நிலை உருவாகும்.

நேர் சக்தியையும் எதிர் சக்தியையும் சிவனாகவும் பார்வதி தேவியாகவும் உருவகப் படுத்தி, அந்த சக்திகளின் இணைப்பை ஆண்- பெண் புணர்ச்சியோடு (உடலுறவு கொள்ளுதல்) ஒப்பிடுவதால்தான், அந்த நிலையில் உடலை "பள்ளியறை' என்று உருவகப்படுத்துகிறார் திருமூலர்!

திருமந்திரத்தின் ஒவ்வொரு பாடலிலும் இதுபோல் ஏராளமான சூட்சும ரகசியங்கள் ஒளிந்து கிடக்கின்றன. முழுமையான ஈடு பாட்டுடன், நமது அகக் கண்களை அகல விரித்து வைத்துக்கொண்டு திருமந்திரத்தைப் படித்தால் மட்டுமே இந்த சூட்சும ரகசியங் களைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். மெய்ஞ்ஞான ரகசியங்களைத் தேடி அலைபவர்களுக்கு திருமந்திரம் ஒரு அமுதக்கடல். அந்தக் கடலில் மூழ்கி எடுத்த சில முத்துக்களை மட்டுமே இதுவரையில் இந்தத் தொடரில் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டேன். இத் துடன் இந்தத் தொடரின் முதல் பாகம் நிறைவு பெறுகிறது. இரண்டாம் பாகத்தில் பக்தி, கடவுள், சிவானுபவம் ஆகியவை குறித்து திருமந்திரம் கூறும் பல அரிய உண்மைகளைக் காண இருக்கிறோம். விரைவில் மீண்டும் சந்திப்போம்.

வாழ்க நலத்துடன்!