



Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies

களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

<https://ngmtamil.in/>

DOI: <https://doi.org/10.63300/kijts05sp022026>



Sivavakkiyar and Vethathiri Maharishi's Kayakalpa Philosophy – A Comparison

K. Santhi*,

Assistant Professor Department of Human Excellence Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi

*Corresponding Author: ngm@ngmc.org.

Article Info: Received on 23-Feb-2026, Revised on 27-Feb-2026, Accepted on 27-Feb-2026, Published on 01-March-2026

ABSTRACT

This research paper analytically compares the Kayakalpa philosophy of the prominent Tamil Siddhar Sivavakkiyar and the modern yogic philosopher Vethathiri Maharishi, examining them through psychological and scientific lenses.

Kayakalpa is regarded as a holistic way of life that enhances physical health, mental peace, and spiritual progress by integrating the body, mind, and life-force energy. Sivavakkiyar explains Kayakalpa as a renunciatory spiritual path to attain the state of wisdom (Gnana) by controlling desires, lust, and mental impurities. Conversely, Vethathiri Maharishi frames it as a scientifically-oriented yogic practice that achieves body-mind integration through the protection of life-force (bio-magnetic energy), Ojas transformation, and meditation.

By critically analyzing the similarities and differences between these two approaches, this paper emphasizes that Kayakalpa is not merely an ancient traditional knowledge system but an integrated lifestyle capable of addressing the physical and mental health challenges of modern humanity.

KEYWORDS: *Kayakalpa, Siddhar Philosophy, Life-force Energy, Ojas Transformation, Meditation, Mental Peace, Spiritual Growth, Body-Mind Integration, Yoga Science, Psychological Change.*



Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu

Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative

Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.

சிவவாக்கியர் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி கூறும் காயகற்ப தத்துவம் - ஒப்பீடு

*க. சாந்தி, உதவிப்பேராசிரியர் மனிதவள மாண்புத்துறை,
நல்லமுத்துக் கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இந்த ஆய்வுக்கட்டுரை, தமிழ் சித்தர் மரபில் முக்கியமான சிவவாக்கியர் மற்றும் நவீன யோக தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி ஆகியோரின் காயகற்ப (Kayakalpa) தத்துவத்தை ஒப்பிட்டு, உளவியல் மற்றும் அறிவியல் கோணங்களில் ஆராய்கிறது. காயகற்பம் என்பது உடல், மனம் மற்றும் உயிர்சக்தி ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பின் மூலம் மனிதனின் உடல் நலத்தையும், மன அமைதியையும், ஆன்மீக முன்னேற்றத்தையும் மேம்படுத்தும் ஒரு முழுமையான வாழ்வியல் முறையாகக் கருதப்படுகிறது. சிவவாக்கியர் காயகற்பத்தை ஆசை, காமம் மற்றும் மனஅழுக்குகளைக் கட்டுப்படுத்தி ஞான நிலையை அடையும் துறவற ஆன்மீகப் பாதையாக விளக்குகிறார்; அதேசமயம் வேதாத்திரி மகரிஷி இதனை உயிர்சக்தி (bio-magnetic energy) பாதுகாப்பு, ஓஜஸ் மாற்றம் (ojas transformation) மற்றும் தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் உடல்-மன ஒருங்கிணைப்பை ஏற்படுத்தும் அறிவியல் சார்ந்த யோக முறையாக அமைக்கிறார். இவ்விரு அணுகுமுறைகளின் ஒற்றுமை மற்றும் வேறுபாடுகளை விமர்சன ரீதியாகப் பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம், காயகற்பம் ஒரு பாரம்பரிய ஞான முறை மட்டுல்லாமல், நவீன மனிதனின் உடல் மற்றும் மனநல சவால்களுக்குத் தீர்வாக விளங்கக்கூடிய ஒருங்கிணைந்த வாழ்க்கை முறையாகும் என்பதை இக்கட்டுரை வலியுறுத்துகிறது.

முக்கிய சொற்கள்: காயகற்பம், சித்தர் தத்துவம், உயிர்சக்தி, ஓஜஸ் மாற்றம், தியானம், மனஅமைதி, ஆன்மீக வளர்ச்சி, உடல்-மன ஒருங்கிணைவு, யோக அறிவியல், உளவியல் மாற்றம்.

முன்னுரை

மனித வாழ்க்கையின் உண்மையான நோக்கம் என்ன என்பது பற்றிய கேள்வி, காலத்தையும் கலாச்சாரங்களையும் தாண்டித் தொடர்ச்சியாக எழுந்துவரும் ஒரு அடிப்படை தத்துவ விசாரணையாகும். உடல் நலன், மன அமைதி மற்றும் ஆன்மீக நிறைவு ஆகிய மூன்றின் ஒருங்கிணைவு தான் மனித வாழ்வின் முழுமை எனப் பல தத்துவ மரபுகள் வலியுறுத்துகின்றன. தமிழ் சித்தர் மரபு இந்த மூன்றையும் ஒரே கோட்பாட்டில் இணைத்து விளக்கும் தனித்துவமான ஆன்மீக-அறிவியல் பாரம்பரியமாகும். இம்மரபில் காயகற்பம் என்பது வெறும் ஆயுள் நீட்டிப்பு முறையாக

அல்லாமல், உயிர்சக்தியைப் பாதுகாத்து, அதை உயர்ந்த அறிவாக மாற்றும் பரிணாமச் செயல்முறையாகக் கருதப்படுகிறது.

இந்த அடிப்படையில், சிவவாக்கியர் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆகிய இரு முக்கிய சிந்தனையாளர்கள் காயகற்ப தத்துவத்தைத் தங்களுக்குரிய பார்வையில் விளக்குகின்றனர். சித்தர் இலக்கியத்தில் முக்கிய இடம் பெறும் சிவவாக்கியர், உடலின் நிலையற்ற தன்மையை வலியுறுத்தி, ஆசை மற்றும் காமம் போன்ற உணர்ச்சிகள் மனிதனின் உயிர்சக்தியைச் சிதைக்கும் என்று கூறுகிறார். அவரது அணுகுமுறை, மன அழுக்குகளை முற்றிலும் ஒழித்து, உள்ளார்ந்த உண்மையை உணரச் செய்கின்ற துறவற ஞானப் பாதையாகும். இங்கு காயகற்பம் என்பது உடலைப் பாதுகாப்பதற்கான நடைமுறை அல்ல மாறாக, உடல் பற்றைத் மீறி, ஆன்மீக தத்துவத்தை அடையும் உள்மாற்றப் பயணமாக விளங்குகிறது.

நவீன காலத்தில் வேதாத்திரி மகரிஷி காயகற்பத்தை அறிவியல் மற்றும் உளவியல் அடிப்படையில் மறுபரிசீலனை செய்து, அதை பொதுமக்கள் பின்பற்றக்கூடிய யோக முறையாக அமைத்துள்ளார். மனித உடல் ஒரு உயிர் மின்னியல் (bio-magnetic) அமைப்பாகச் செயல்படுகிறது இதில் உயிர்சக்தி சீராகப் பராமரிக்கப்படுமானால், உடல் ஆரோக்கியம், மன அமைதி மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி ஆகியவை இயல்பாக நிகழும் என்று அவர் வலியுறுத்துகிறார். குறிப்பாக, வித்து சக்தியை (sexual vital energy) ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றும் காயகற்பப் பயிற்சி, மனிதனின் மூளை செயல்பாடுகளையும், உணர்ச்சி கட்டுப்பாட்டையும் மேம்படுத்தும் ஒரு அறிவியல் முறையாக அவர் விளக்குகிறார். இதனால், சித்தர் மரபில் காணப்படும் துறவற அணுகுமுறை, நவீன வாழ்க்கை முறையுடன் இணைந்து செயல்படக்கூடிய ஒரு ஒருங்கிணைந்த வாழ்வியல் முறையாக மாற்றப்படுகிறது.

இந்த இரு அணுகுமுறைகளின் அடிப்படை நோக்கம் ஒன்றாக இருந்தாலும், அவற்றின் வெளிப்பாடு மற்றும் நடைமுறை வேறுபடுகின்றன. சிவவாக்கியர் உள்ளார்ந்த ஞானத்தை அடைவதற்காக உணர்ச்சிகளை முற்றிலும் ஒழிக்க வேண்டுமென வலியுறுத்துகிறார்; அதேசமயம் வேதாத்திரி மகரிஷி அவற்றைக்கட்டுப்படுத்தி, நேர்மறை சக்தியாக மாற்ற வேண்டும் எனக் கூறுகிறார். இவ்விரு பார்வைகளும் மனித மனத்தின் இயல்பையும், அதன் மாற்றத்திற்கான சாத்தியங்களையும் வெவ்வேறு கோணங்களில் வெளிப்படுத்துகின்றன.

காயம் என்பது உடல்; கற்பம் என்பது உறுதி செய்வது ஆகும். எனவே உடலை உறுதி செய்து வாழ்நாளை நீட்டிக்கச் செய்வதே இதன் முக்கிய நோக்கமாகும். மேலும் வித்துவை உடலிலே சுவர விட்டு உடல் நலம் காத்து மன வளம் காத்து எப்போதும் முதுமை இல்லாமல் இளமை காக்கும்

முறையைக் கற்பித்தலே காயகற்பப் பயிற்சி எனலாம். இரண்டாவதாக ரசவாதம் மூலமாக மூப்பு என்ற நிலைவராத ஒரு மருத்துவ முறையையும் கண்டுபிடித்தனர். இம்முறையும் மரணமில்லா பெருவாழ்விற்கு வழிகாட்டும் என்பதால் இதனை விளக்குவது என்பது இன்றியமையாத தன்மையுடையதாகிறது.

இவ்வாறு மனித நலம் காக்கும் சித்தர் தத்துவக் கலையான காயகற்பப் பயிற்சி பற்றி அனுபவபூர்வமான உண்மைகளைச் சித்தர் சிவவாக்கியரும் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷியும் கூறியுள்ள கருத்துக்களை, இன்றைய மனித நலம் மேம்பட வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கத்தில் ஆராயப்படுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

லம்பிகா யோகம்

பாம்பு, தவளை, உடும்பு போன்ற சில உயிரினங்கள் நாளை மடக்கி மேலே வைத்து அடக்கிக் கொள்ளும். அந்த நிலையில் பத்து பதினைந்து நாட்கள் அப்படியே இருக்கும். தேவையில்லாதபோது உயிரை விட்டு விடும். நாளை மடக்கி மேல் அன்னத்தில் வைத்துக் கொள்வதற்கு லம்பிகா யோகம் என்று பெயர். லம்பிகா யோகம் செய்தால் உடல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணர்வு அற்ற நிலையை அடையும். ஆனால் உயிர் போகாது அதேசமயம் அத்தகைய ஜீவன்கள் உணவு இல்லாதபோது அந்த நிலையை அடைந்து உணவு கிடைக்கும் வாசனை வந்தவுடன் தானாக உணர்வு நிலைக்கு வந்துவிடும்.

“மூன்று மடக்குடைப் பாம்பிரண் டெட்டுள வேன்ற வியந்திரம் பன்னிரண் டங்குலம் நான்றவி முட்டை யிரண்டையங் கட்டி யிட்டு ஊன்றி யிருக்க உடம்பழி யாதே” (திருமூலர், திருமந்திரம், பா.எண் 728, ப.138.)

என்று யோகாப் பயிற்சிகள் மூலம் கற்ப காலம் வாழலாம் என்று கூறுகிறார். மனிதர்கள் சிலர் லம்பிகா யோகத்தைச் செய்து உயிர் போகாமல் தடுத்துக் கொண்டார்கள் அதனாலேயே உயிர் உடலை விட்டுப் பிரியாத ஒரு நிலை ஏற்பட்டது. இதன் காரணம் மனிதன் லம்பிகா யோகம் செய்து தன்னை மறந்து மயக்க நிலையிலேயே இருந்துவிடுகிறான். உயிர் இருக்கும் ஆனால் உணர்வு இருக்காது. இதன் காரணமாக இவர் இறந்துவிட்டார் என்று கருதி அடக்கம் செய்து விடுகிறார்கள். இதன் காரணமாக இந்த பயிற்சி நமக்குத் தேவையும் இல்லை வேண்டியதுமில்லை. இத்தகைய சிக்கல்கள் வராமலும் அதேசமயம் உடல் நலத்தைப் காத்து ஆயுளைப் பெருக்கி வாழும் காலம் வரைக்கும் நோயின்றி வாழ வைக்கக் கூடியதே காயகற்பப் பயிற்சியாகும்.

யோக நிலையின் பரிணாம வளர்ச்சி

யோக நிலையின் பரிணாம வளர்ச்சி என்பது மனிதனின் உள்ளார்ந்த உணர்வு படிப்படியாக உயர்ந்து, அதன் இயல்பான முழுமையை அடையும் உண்மையான மாற்றப் பயணமாகும். ஆரம்ப நிலையில் மனிதன் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி உணர்வுகளால் கட்டுப்பட்ட நிலையில் இருப்பான்; ஆனால் யோகப் பயிற்சிகளின் மூலம் அவன் தனது மன இயக்கங்களைக் கவனித்து, அவற்றை ஒழுங்குபடுத்தத் தொடங்குகிறான். இதன் தொடர்ச்சியாக மனம் ஒருமைப்பாடடைந்து, சிதறிய எண்ணங்கள் அடங்கும்போது, உள்ளார்ந்த உணர்வு ஆழமடைந்து தியான நிலை உருவாகிறது. இந்த நிலையில் உயிர்சக்தி வீணாகாமல் சேமிக்கப்பட்டு, உயர்ந்த அறிவு சக்தியாக மாற்றம் அடைகிறது. அடுத்த கட்டத்தில் "நான்" என்ற தனிப்பட்ட அடையாளம் மெல்லக் கரைந்து, மனிதன் தனது உண்மையான சுயத்தை உணரத் தொடங்குகிறான். இறுதியில், தனி மனித உணர்வு பரம்பொருள் உணர்வுடன் ஒன்றிபட்டு, முழுமையான அமைதி, சமநிலை மற்றும் ஞான நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே, யோக நிலையின் பரிணாம வளர்ச்சி என்பது ஒரு பயிற்சியின் முன்னேற்றம் அல்ல; அது மனிதன் உணர்வின் பரிமாணங்கள் விரிவடைந்து, எல்லையற்ற விழிப்புணர்வை அடையும் பரிணாம மாற்றமாகும்.

காயகற்பம்

காயகற்பம் என்பது மக்களுடைய சொத்து. மனித குலத்தின் பொக்கிஷம். இதை இவ்வளவு காலங்கள் மறந்தும், மறைக்கப்படும் இருந்தது. ஆனாலும் காலத்தால் மறுபடியும் நம்மைத் தேடி வந்தடைந்துள்ளது. பலர் காயகற்பம் என்பது பல மூலிகைகள் கலந்த தாதுப்பொருட்கள் சேர்ந்து சத்துள்ள மருந்து என்று கருதிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். காயகற்பம் என்பது மருந்தல்ல அது உடலை அழியாமல் காக்க சித்தர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பயிற்சி முறையாகும்.

வேதாத்திரி மகரிஷி கூறும் காயகற்ப தத்துவம்

காயகற்பப் பயிற்சி ஆயுளைக் காக்கவும் நீண்ட நாள் நோயின்றி வாழ்வதற்கும் அற்புதப் பயிற்சியாகும். மேலும் இப்பயிற்சி நம்மை என்றும் இளமையோடு வைத்திருப்பது மட்டுமின்றி நாம் விரும்பும் வரை நம் ஆயுளை நீட்டிக்கவும் இப்பயிற்சி உதவுகிறது. காயகற்பப் பயிற்சியைக் கருமமே கண்ணாகச் செய்து வரும்போது சித்தர்கள் கூறும் மரணமில்லா பெருவாழ்வு என்ற நிலையை அடைய முடியும் என்று மகரிஷி கூறுகிறார். நம் உடல் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. உடலைப் பகுத்துக் கொண்டே வந்தால் செல்கள் தான் அதன் நுண்ணிய பகுதி. செல்கள் அணுக்களின் தொகுப்பு. இந்த அணுக்களில் ஒரு சுழற்சி நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. அந்தச் சுழற்சியின் மூலமே உடல்

எங்கும் ஜீவகாந்தம் என்ற சக்தி பரவுகிறது. இந்த ஜீவகாந்தம் தான் உடல் இயங்குவதற்குத் தேவையான சக்தியாக இருக்கிறது.

அதன் அடிப்படையில் காயகற்பப் பயிற்சியை வடிவமைத்தனர். இப்பயிற்சி இளம் வயதிலேயே ஆன்மீக வாழ்வில் ஈடுபடுபவர்கள் மத்தியில் மட்டும் கட்டாயமாக்கப்பட்டு இருந்தது. நாளடைவில் யாரும் பின்பற்றாமலும், சொல்லிக் கொடுக்காமலும் இருந்ததின் காரணமாகக் காலப்போக்கில் இந்த கலை மறைந்து விட்டது. தற்காலத்தில் தோன்றிய வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் பல சித்தர் நூல்களைப் படித்து அதன் நுட்பங்களை அறிந்து கொண்டு இப்பயிற்சியை உயிர்ப்பித்து வெளிப்படுத்தினார். அவரது ஐம்பதாவது வயதில் கண்டறிந்து சுமார் 40 ஆண்டுகள் இந்தக் கலையை ஆராய்ச்சி செய்ததோடு மட்டுமின்றி தான் பயிற்சி செய்து, அதில் உள்ள உண்மை நிலையை உணர்ந்து பின்னர் மக்களுக்குக் கற்பித்தார். காயகற்பம் அறிவியல் பூர்வமான ஒரு ஆன்மீக யோக பயிற்சியாகும். நாம் உண்ணும் உணவு ஏழு தாதுக்களாக மாறுகிறது அதாவது ரசம், ரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை மற்றும் விந்துநாதமாக மாறுகிறது. அவ்வாறு மாறும் ஏழாவது தாது சுக்கிலம். இதனை வீணாக்காமல் கெட்டியாக மாற்றி மீண்டும் மூளைக்கே திருப்பும் போது வயோதிகம் தள்ளிப் போடுகிறது. இளமை மீட்கப்படுகிறது என்பதை உணர்ந்தனர். இதன் அடிப்படையில் காயகற்பப் பயிற்சியை வடிவமைத்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

காயகற்ப பயிற்சி வகைகள்:

1. அஸ்வினி முத்திரை என்ற நரம்புக்குப் பயிற்சியும்
2. ஓஜஸ் மூச்சு என்ற இரு பயிற்சிகளைக் கொண்டதாகும்.

நரம்பு ஊக்கம் (அஸ்வினி முத்திரை)

முதுமையைத் தடுக்க ஒவ்வொரு நாளும் தளர்ச்சியுறும் நரம்புகளைப் பயிற்சியின் மூலம் ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதற்கு நரம்புக்கப் பயிற்சி என்ற அஸ்வினி முத்திரை செய்ய வேண்டும். இப்பயிற்சியின் மூலம் உடலிலுள்ள எல்லா நரம்புகளும் அளவோடு வலுவேறி உடலை வலுவாக இருக்கச் செய்கிறது. இது உள் உறுப்புகள் அனைத்தையும் சீராக இயக்கிப் போதிய வலுவோடு வைத்துக் கொள்ள உதவும் பயிற்சியாகும்.

ஓஜஸ் மூச்சு

அஸ்வினி முத்திரையோடு ஓஜஸ் மூச்சு என்ற பயிற்சியும் மேற்கொள்ள வேண்டும் இது ஆசன வாயைச் சுருக்கிக் கொண்டு நாவால் உள்நாக்கை மேல் அன்னத்தில் அழுத்திக் கொண்டு முறையாக

மெதுவாக மூலாதாரத்திலிருந்து அழுத்தமாக மூச்சை இழுக்க வேண்டும். பின்னர் பற்களை இணைத்த முறையில் நாக்கை விடுத்து வாய் வழியாகச் சீராக மூச்சை விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது செறிவூட்டப்பட்ட உயிர்சக்தியும், ஜீவ காந்தமும் மூலாதாரத்திலிருந்து மூளைச் சிற்றறைகளுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு உடல் முழுவதும் உள்ள சிற்றறைகளுக்குப் பரவவிடப்படுகிறது. இதன் மூலம் வித்து கெட்டிப்பட்டுத் தூய்மையடைகிறது. இப்பயிற்சி முறையைப் பின்பற்றினால் உடல் நோயின்றி நீண்ட நாள் வாழ்ந்து மரணமில்லா பெருவாழ்வு சித்தியாகும். மரணத்தைத் தள்ளிப்போட வித்து சக்தியைப் பதங்கமாக்கி அதன் உற்பத்தி நிலையோடு இணைக்க வேண்டும். இதற்கு ஓஜஸ் என்ற பயிற்சி முறை அவசியமாகும்.

காயகற்ப பயிற்சி செய்முறைகள்

காயகற்பப் பயிற்சிகள் நின்று செய்வது, உட்கார்ந்து செய்வது, படுத்துக்கொண்டு செய்வது என்று வேறுபட்ட மூன்று நிலைகளில் மகரிஷி அவர்கள் காயகற்பப் பயிற்சியை வடிவமைத்துக் கொடுத்துள்ளார். இப்பயிற்சியை வெவ்வேறு நிலைகளில் செய்வதால் சிற்றறைகள், நரம்புகள், ஈரல், இதயம், பால் சுரப்பி முதலிய அனைத்தும் இயக்கம் பெறுகின்றன. உடலில் அந்தந்தப் பாகத்திலுள்ள ஜீவகாந்தம் தூண்டப்பட்டு அதிக அழுத்தம் பெறுகின்றது. இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய 10 நிமிடங்கள் போதுமானது காலையில் நான்கு நிமிடம் மாலையில் நான்கு நிமிடம் இரவில் இரண்டு நிமிடம். மேலும் உணவு உண்ணத் தொடங்கும் முன்பும், நீர் அருந்தும் முன்பு, காயகற்ப பயிற்சி செய்து கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து பயிற்சியைச் செய்து வரும்போது உடல் ஆரோக்கியம், மனவளம், நீண்ட ஆயுள், இறையுணர்வு போன்ற பல நன்மைகளைப் பெறமுடியும் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

சிவவாக்கியர் கூறும் காயகற்பம்

உடலுக்குள்ளாக அளப்பரிய ஆற்றல்கள் மறைந்துள்ளன. இந்த ஆற்றல்களைக் கண்டு அவற்றை உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலாக மாற்றும் கலையைச் சித்தர்கள் கண்டறிந்து இருந்தார்கள். அவ்வகையில் சிவவாக்கியர் உயிர்ச் சக்தியை அதிகரித்து ஆயுளை நீட்டிக்கும் அற்புத காயகற்பப் பயிற்சி கண்டறிந்து பல பாடல்களில் கூறியுள்ளார்.

“உருத்தரித்த நாடியிலொடுங்குகின்ற வாயுவை கருத்தினாலிருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லிரேல் விருத்தரும் பாலராவார் மேனியுஞ் சிவந்திடும் அருட்டரித்த நாதர்பாத மம்மைபாத முண்மையே”.
(சிவவாக்கியர், சிவவாக்கியம், 1000, ப.17.)

நம் உடம்பில் மூலாதாரத்தில் தனஞ்செயன் எனும் பத்தாவது வாயு ஒடுங்கிப் பாம்பைப் போலச் சுருண்டு உறங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. இதனை யோகிகள் சக்தி என்பர். தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து முழு உருவாய் வெளிவரும்போது தனஞ்செயன் என்ற காற்றின் செயலால் தான் பிண்டம் வெளியேறுகிறது. அதன் பிறகு மூலாதாரத்தில் ஒடுங்கி இருக்கிறது. தன் உயிர் உடலை விட்டுப் போன பிறகு மூன்று நாட்கள் இவ்வுடலில் இருந்து உடலை அழுகச் செய்து பிறகு கபாலத்தைப் பிளந்து கொண்டு வெளியேறும் என்கின்றனர் சித்தர் பெருமக்கள். இதன் காரணமாக நன்கு அறிந்து வாசியோகத்தின் மூலம் சுழுமுனையிலிருந்து எழுப்பி முதுகுத் தண்டின் வழியாக மேலே ஏற்றி தலை உச்சியில் உள்ள சகஸ்ராரத்தில் கொண்டு சேர்த்து தியானம் செய்து வரவேண்டும். இதனை தியானத்தின் மூலம் முழு முயற்சியோடு பயிற்சி செய்து வருபவர்கள் கிழவனாக இருந்தாலும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் குழந்தைகள் போல மாறுவார்கள். அவர்கள் உடல் பொன்னிறமாக மாறும். யோக தந்திரத்தைச் சரியாக முறையாகத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வரும்போது இறையருள் கிடைத்து இன்புற்று வாழலாம் உடம்பிலேயே சிவசக்தி திருவடி மெய்ப்பொருள் என்பது உண்மையே உண்மையே என்கிறார் சிவவாக்கியர்.

இதனையே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களும்:

“சுக்கிலமே கெட்டியாம் ஆண்மை ஓங்கும் தொல்லை தரும் நோயவகை போகும் இளமை காக்கும் சுக்கிலத்தோடு உயிர் சீவகாந்தம் மிக்கும் சூட்சுமமாக இக்கலையே காயகற்பம்”. (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க-பா.எண்.518, ப.185.)

விந்து நாத திரவத்தின் அளவையும் தூய்மையையும் பொறுத்தே உயிர் துகள்களின் திணிவும் உடல் நலமும் அமைந்திருக்கிறது. உயிர் துகள்களின் அழுத்தம் தூய்மை இவற்றிற்கேற்ப ஜீவகாந்தத்தின் திணிவு அமைகிறது. ஜீவகாந்தத்தின் அளவைப் பொறுத்துச் சிற்றறைகள் கவர்ந்து ஒன்றையொன்று ஒட்டிக் கொண்டு அணு அடுக்குச் சீர்குலையாமல் இருக்கின்றன. இதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காக்க முடியும் என்று மகரிஷி அவர்கள் கூறுகிறார்கள். உடல் நலத்திற்கு காயகற்பப் பயிற்சி மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும் என்பதில் சிவவாக்கியர் கூறிய கருத்தும் வேதாத்திரி மகரிஷி கூறிய கருத்தும் ஒத்துப் போகின்றன.

மேலும் சிவவாக்கியர்:

“மூலநாடி தன்னிலே முளைத்தெழுந்த சோதியை நாடி நாடியுமுளே நாழிகையிருந்தபின் பாலனாகி வாழலாம் பகலிரவு காணலாம் ஆலமுண்ட கண்டராணை அம்மையாணை உண்மையே”. (சிவவாக்கியர், சிவவாக்கியம், 1000 பா.எண்.188, ப.24)

என்ற பாடலில் சிவவாக்கியர் மூலநாடியான சுழுமுனையில் வாசியோகத்தைப் பயன்படுத்தி வரும் நாத சப்தத்தால் அங்கே தோன்றி எழுந்து ஜோதியில் மனம் செலுத்தி நான்கு நாழிகை நேரம் தியானம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து தியானம் செய்யும்போது ஞான சாதகர்கள் அவர்களுடைய உடலும், மனமும் செம்மை அடைகிறது இதன் காரணமாக எப்போதுமே இளமையோடும் பாலனாக வாழமுடியும். தியானப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து முறையாகச் செய்வதின் மூலமாக அவர்களே இறைதன்மை உடையவர் ஆவார்கள். இது ஆலமுண்ட அந்த இறைவன் மீது ஆணையிட்டுச் சொல்கிறேன் என்று சிவவாக்கியர் கூறுகிறார். இதனை மகரிஷி அவர்களும்:

“காயகற்ப யோகமெனும் உயர் சஞ்சீவி.....” (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க. ப.188, பா.எண்.525.)

என்ற பாடலில் காயகற்பப் பயிற்சியை முறையாகச் செய்து வரும்போது போன பிழைகள் போகும் நோய்கள் நீங்கும், நோய் வராமலும் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும். உடல் புத்துணர்வு ஏற்படும் இதன் மூலமாக உடலுக்குள்ளாக இருக்கும் இறையருள் ஊற்றெடுக்கும் என்கிறார். காயகற்பப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வரும்போது உடல் புத்துணர்ச்சியோடும், சுறுசுறுப்போடும் நோயின்றி நீண்ட நாள் வாழலாம்.

உடற்கூறியல்

உடற்கூறியல் என்பது மனிதர்கள் மற்றும் விலங்குகளின் உடல் உறுப்புகளின் கட்டமைப்புகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்கப்படும் அறிவியல் துறையாகும் இது இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாக உள்ளது.

1. வெறும் கண்களால் பார்த்து உணரக்கூடிய உறுப்புகளின் கட்டமைப்பு ஆராய்ந்து அறிவது.
2. கண்களால் பார்க்க முடியாத உடல் கட்டமைப்புகளை ஆராய்ந்து அறிவது.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சித்தர்கள் கண்களுக்குப் புலப்படாத உடல் கூறுகளை உணர்ந்து அறிந்து ஆராய்ந்து விளக்கியுள்ளனர். இதனை:

“மூன்றுமூன்று மூன்றுமே மூவர் தேவர் தேடிடும் மூன்றுமஞ்செழுத்துமாய் முழங்கு மவ்வெழுத்துளே ஈன்றதாயுமப்பரு மியங்குகின்ற நாதமும் தோன்று மண்டலத்திலே சொல்லவெங்குதிலையே”. (பா.எண்.219) (சிவவாக்கியர், சிவவாக்கியம் 1000, ப.28)

அக்னி மண்டலம், சூரிய மண்டலம், சந்திர மண்டலம் என்ற மண்டலங்கள் நம் உடல் தத்துவத்தில் உள்ளன. சூரியகலை, சந்திரகலை, சுழுமுனை ஆகிய நாடிகளில் ஓடும் காற்றை வாசி யோகத்தின்

மூலம் மூலாதாரத்தில் செலுத்தி உடலுக்குத் தூணாகிய முதுகுத்தண்டின் வழியாக மேலேற்ற வேண்டும். மூலாதாரத்தில் பாம்பைப் போலச் சுருண்டு உறங்கும் குண்டலினி சக்தியை ஓங்காரத்தில் எழும் அகார, உகார, மகார அட்சரத்தால் எழுப்பி உண்ணாக் கப்பில் நாக்கை வைத்து ஓத வேண்டும். இம்மந்திரமே பெற்ற தாயும் தந்தையும் எடுத்துரைக்கும் ஓங்காரம் ஆகும் அதுவே “ம்” என்ற நாத ஒலியுடன் ஜோதியான பிரம்மத்தில் சேரும். ஓரெழுத்தில் தோன்றுவதே ஓங்காரம். இதனைச் சொல்லித்தர யாரும் எங்கும் இல்லையே என்று சிவவாக்கியர் வருத்தத்தோடு தெரிவித்துள்ளார். அவருடைய வருத்தத்தைப் போக்க வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உடல், உயிர், மனம் ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து அதனைச் சரி செய்வதற்குத் தேவையான பயிற்சிகளையும், தியானங்களையும் மிக எளிய முறையில் வகுத்துக் கொடுத்துள்ளார்.

“சுக்கிலத்தை மேலேற்றி மனதை வைத்து துரிய நிலை நின்று தவம் ஆற்றும் யோகம்.....”
(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க, ப.185, பா.எண்.518.)

என்ற பாடல் மூலம் வேதாத்திரி மகரிஷி காயகற்ப பயிற்சியை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்குகிறார். சிவவாக்கியர் மூலாதாரத்தில் இருக்கக்கூடிய குண்டலினி சக்தியை நாக்கு மேல் அன்னத்தில் அழுத்தி அகார, உகார எழுத்தாகிய ‘ம்’ என்ற ஒலியை மூச்சோடு இணைக்க வேண்டும் என்கிறார்.

இதே தத்துவத்தைத் தான் மகரிஷி அவர்களும் கூறுகிறார் அவர் தற்போதைய காலத்தில் வாழ்ந்ததின் காரணமாக விஞ்ஞான விளக்கத்தோடு கூறுகிறார். மூலாதாரத்தில் இருக்கக்கூடிய உயிர் சக்தியை அஸ்வினி முத்திரை மூலம் பதங்கமாக்கி சுத்த சக்தியைத் தண்டுவடத்தின் மூலமாக ஓஜஸ் மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே தலை உச்சிக்குக் கொண்டு வந்து அங்கிருந்து உடல் முழுவதும் ஆற்றலைப் பரவவிட வேண்டும் என்கிறார் மகரிஷி. இதனை ஆங்கிலத்தில் (Anti-ageing process) என்று கூறுவார்கள்.

முடிவுரை

சித்தர் சிவவாக்கியர் கூறிய காயகற்ப தத்துவத்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மிகவும் எளிமைப்படுத்தி அனைத்து மக்களும் பயன்படுத்தும் வகையில் விஞ்ஞான விளக்கத்தோடு ஆராய்ச்சி செய்து மனித குலத்திற்கு அளித்துள்ளார். சிவவாக்கியர் போன்ற பல சித்தர்களின் நூல்களை ஆராய்ந்து அதில் கூறியுள்ள கருத்துக்களை எல்லாம் எளிமையாக்கித் தொகுத்துள்ளார். ஆகவே சித்தர் மரபில் வந்த காயகற்பக் கலையைக் கற்று நாமும் நோய் நொடியிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்து வாழும் காலத்திலேயே இறையுணர்வு பெற்று அறநெறி பிரகாரம் தன்னுடைய வாழ்க்கையை

அமைத்துக் கொண்டு மரணமில்லா பெருவாழ்வு அடைய முடியும். மேலும் தற்போதைய காலகட்டத்திற்கு காயகற்ப பயிற்சி மனிதகுலத்திற்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். இப்பயிற்சியை நல்ல முறையில் செய்து உடல் நலத்தோடு நீண்ட நாள் சமுதாயத்திற்குத் தொண்டாற்றி வாழ்வாங்கு வாழலாம். சித்தர்கள் ஆன்மீகவாதிகள் போல வெளிப்பார்வைக்குத் தோன்றினாலும் உண்மையில் அவர்கள் விஞ்ஞானிகளே. மெய்ஞானத்தோடு இணைத்து உடல் அறிவியலை எளிய மக்களுக்குப் புரியும்படி எடுத்துரைத்துள்ளார்கள்.

அடிக்குறிப்பு

- [1]. இரா. தமிழ் பிரியன், பதினெட்டு சித்தர்களின் முக்கிய பாடல்களும் விளக்கங்களும், நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை.
- [2]. சித்தர் சிவவாக்கியம் 1000, தாமரை நூலகம், சென்னை 600 026.
- [3]. வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞானக்களஞ்சியம்-1, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு. இரண்டாம் பதிப்பு: 2000.
- [4]. வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞானக்களஞ்சியம்-2, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
- [5]. வேதாத்திரி மகரிஷி, காயகற்பம், வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
- [6]. திருமூலர், திருமந்திரம், திருமூலர் குருபீடம் அறக்கட்டளை, கோவை.