



Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies

களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI &

Global Indexing | Google Scholar Impact Factor

Issue DOI: <https://doi.org/10.63300/tirjts06012026>

<https://ngmtamil.in/>



Thirumanthirathil Valum Kalai

Dr. P. Ganeshvadivel^{ID*},

Assistant Professor – Department of Tamil, Srimad Andavan Arts and Science College (Autonomous),
(Affiliated to Bharathidasan University), Thiruvanaikoil, Trichy - 620005.

*Correspondence: ganeshvadivel21@gmail.com, Tel: 8838250133

Article Info

Received on 22-April-2026, Revised on 25-April-2026, Accepted on 29-April-2026, Published on 01-May-2026

ABSTRACT

Although modern humanity masters numerous arts and sciences to navigate the external world, we often neglect the essential spiritual "mantras" required to navigate life itself without suffering. The Thirumandiram serves as a profound guide to this existential alchemy, revealing the subtle life secrets (vazhviyal sutchamam) that link moral discipline to physical longevity. By daily cultivating the eradication of excessive desire, practicing absolute truthfulness, maintaining ethical conduct, and mastering the five senses, an individual aligns their internal energy with cosmic principles. Thirumoolar's wisdom emphasizes that such a disciplined lifestyle is not merely a moral choice but a biological necessity; it ensures that both the mind and body remain resilient, free from disease, and sustained in a state of holistic well-being for a long and meaningful life.

KEYWORDS: *Body, life, morality, desire, animals, five elements..*

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.



திருமந்திரத்தில் வாழும் கலை

*முனைவர் ப.கணேஷ்வடிவேல். உதவிப்பேராசிரியர் – தமிழ்த்துறை,

ஸ்ரீமத் ஆண்டவன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி(த), (பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக

இணைவுபெற்ற கல்லூரி), திருவாணைக்கோவில், திருச்சி -05.

மின்னஞ்சல்: ganeshvadivel21@gmail.com, அலைப்பேசி. 8838250133,

கட்டுரைச் சுருக்கம்

மனிதன் தம் வாழும் நாளில் பல்வேறு கலைகள் கற்றிருந்தாலும் வாழ்க்கையை எவ்வித துன்பமுமின்றி வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கான கலைகளை கற்பதற்கான மந்திரங்களைக் கற்க மறந்து விடுகின்றனர். ஆசையை அழித்தல், வாய்மை, ஒழுக்கம், ஐம்புலன்களை அடக்குதல் போன்ற மந்திரங்களை தங்கள் வாழ்வில் அன்றாடம் கடைபிடித்து வந்தால் உடலும் மனமும் எவ்வித நோயின்றி நீண்ட நாள் நிலைபெறும் எனும் வாழ்வியல் சூட்சமத்தை திருமந்திரம் நமக்கு எடுத்துரைத்துள்ளதை காணமுடிகிறது.

திறவுச் சொற்கள். உடல், உயிர், ஒழுக்கம், ஆசை, விலங்குகள், ஆயுள், ஐம்பூதம்

முன்னுரை

சைவ சமயத்தின் தத்துவமாகவும், பன்னிரு திருமுறைகளில் பத்தாம் திருமுறையாகவும் இடம் பெறுவது திருமந்திரமாகும். மனித பிறப்பால் உண்டாகும் வாழ்க்கைச் சிக்கலை களைவதற்கான கலங்கரை விளக்காக விளங்குவது திருமந்திரமாகும். மந்திரத்தை நாவால் ஒதினால் நம்மை தொடரும் தீய சக்திகளை விரட்டுவதைப் போல நம் உடலிலும், மனிதிலும் குடி கொண்டுள்ள தீய சக்திகளை திருமந்திரத்தை ஒதுவதன் மூலம் விரட்டமுடியும். அவ்வாறு அற்புதமான திருமந்திர நூலை திருமூலர் என்னும் மகா சித்த புருஷர் தோற்றுவாய் செய்துள்ளார். அச்சித்த புருஷனின் வரலாற்றை அறிந்து கொள்வதோடு, அவர் வெளிப்படுத்திய திருமந்திரத்தில் வாழும் வாழ்க்கைக்கான கலைகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்தியுள்ளார் என்று ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

திருமந்திர நூல் அறிமுகம்

திருமந்திரம் என்பது திரு +மந்திரம் என்று பிரித்துப் பார்க்கலாம். திரு என்பதற்கு அழகு, இலக்குமி, செல்வம், தெய்வீகம், மங்கலமொழி, மேன்மை, சிறப்பு, பொலிவு, பாக்கியம், தெய்வத்தன்மை, நல்லினை, சோதிடங் கூறுவோன், மாங்கலியம், போக போக்கியம், விரும்புந்தன்மை, கவர்ச்சி என்று பொருள்படுகிறது. மேலும் மந்திரம் என்று சொல்லுக்கு ஆலோசனை, இராசமனை, உபநிடக் முப்பத்திரண்டில் ஒன்று, உள், எண்ணல், கடல், கள்ளு, கோயில், குகை, குதிரைக்கூட்டம், தாழ்த்திசை, பொருப்பு, வீரம், வேதம், அரண்மனை, மந்திரிசபை,



தேவர்கோயில், வித்யாதர உலகம் என பொருளுரைக்கிறது மதுரைத் தமிழ்ப்பேராசிரியர் () மந்திரம் என்ற சொல் தொல்காப்பியத்தில்,

”நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையிற் கிளந்த

மறைமொழி தானே மந்திரம் என்ப” (தொல்-1434)

என்ற நூற்பா திருமந்திரத்திற்கு மிகவும் பொருந்தி வருவதை மிக நுட்பமாக எண்ணிப் பார்க்கவேண்டும். மற்றொரு நூற்பாவில் தொல்காப்பியர் ”மந்திரம்” என்ற சொல்லிற்கு ”வாய்மொழி” (1336) என்ற பொருளில் சுட்டுவார். பொய்யாமொழிப் புலவர் திருக்குறளில்,

நிறைமொழி மாந்தர் பெருமை நிலத்து

மறைமொழி காட்டிவிடும்” (குறள்-28) என்று குறிப்பிடுகிறார்.

திருமந்திரம் என்னும் நூலானது தமிழ் நெறியும், வைதிக நெறியும் இணைந்து சைவநெறி உருவாகியதென்பது திருமூலர் கருத்து. எனவே இவற்றிற்கு ”திருநெறி” என கூறியுள்ளார்.

பன்னிரு திருமுறைகளில் 9 திருமுறைகளும் தூதி அல்லது தோத்திர நூல்கள் என்றும், 10-ஆம் திருமுறையாகிய திருமந்திரமோ சைவத்தைப் பற்றிய கொள்கைகளையும், கோட்பாடுகளையும் எடுத்துக் கூறுவதால் இவற்றை பின்னால் வைத்துள்ளார் நம்பியாண்டார் நம்பி.

திருமந்திரத்திரம் 9 தந்திரங்களும், 3000 பாடல்களையும் கொண்டுள்ளது.

- ❖ பாயிரம் – கடவுள் வாழ்த்து – வேதாகமச் சிறப்பு – மூவர் வரலாறு, முதல் தந்திரம் – உபதேசம், யாக்கை, செல்வம் நிலையாமை, கொல்லாமை, கல்வி, கள்ளுண்ணாமை.
- ❖ இரண்டாம் தந்திரம் – அட்டவீரட்டம், லிங்கபுடம், 5 தொழில், கர்ப்பக்கிரியை, சிவநிந்தை, குருநிந்தை.
- ❖ மூன்றாம் தந்திரம் – அட்டாங்கயோகம், அட்டமாசித்தி.
- ❖ நான்காவது தந்திரம் – திருவம்பலச் சக்கரம், நவகுண்டம், வயிரவி.
- ❖ ஐந்தாவது தந்திரம் – சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம்.
- ❖ ஆறாவது தந்திரம் – குருதரிசனம், திருநீறு, துறவு, தவவேடம், ஞானயோகம்.
- ❖ ஏழாவது தந்திரம் – ஆறாதாரம், சிவபூசை, குருபூசை, சமாதிக்கிரியை, மத இலக்கணம்.
- ❖ எட்டாவது தந்திரம் – அவத்தைகள், வாய்மை, அவாவறுத்தல், பத்திமுத்தி.
- ❖ ஒன்பதாவது தந்திரம் – பஞ்சாட்சரம், சிவதரிசனம், சூனிய சம்பாஷணை, தோத்திரம் போன்ற பல தந்திரங்களை உள்ளடக்கிய மந்திர நூலாக விளங்குகிறது.

கோயில் நியமத்திற்கு ஆதாரமாகத் திகழும் தன்மை.

இந்நூலை திருமூலர் முதல் நூலாக இயற்றியுள்ளார். இந்நூலானது அக்காலத்தில் கோயில் எழுப்புவதற்கும், வழிபாடு செய்வதற்கும் சமயக் கொள்கைகளைப் பரப்புவதற்கும் மிகவும்



பயன்பட்டது. இதில் அட்டமாசித்தி, அட்டாங்க யோகம் முதலான சொயற்கரிய செயல்கள் குறித்து எடுத்துரைக்கிறது. சோழ அரசர்கள் கோயில் கட்டுவதற்கும், சிற்பங்கள் அமைப்பதற்கும் இந்நூலே ஆதாரமாக இருந்துள்ளது. சூனிய சம்பாஷணை என்னும் விளங்காத உண்மைகளில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளதை காணமுடிகிறது.

1. உடலுக்கான விளக்கம்.

உடல் என்பது ஐம்புலன்களை உள்ளடக்கிய உறுப்புகள் மட்டுமே உடல் என்று நாம் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் சித்த புருஷரான திருமூலர் எவ்வித அறிவியல் வளர்ச்சியும் இல்லாத பழங்காலத்தில் தனது மெய்யறிவாலும், ஆத்ம ஞானத்தாலும் தான் உணர்ந்ததை இவ்வுலக மக்கள் பயன்பெற வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் உடலுக்கான அழகானதொரு விளக்கத்தைக் கொடுத்துச் சென்றுள்ளார்.

”இரதம், உதிரம், இறைச்சி, தோல், மேதை

மருவிய அத்தி, வழும்பொடு, மச்சை (திருமந்திரம் - 2100)

பரவிய சுக்கிலம் பாழாம் உபாதி

உருவம் அலால், உடல் ஒன்று எனல் ஆமே?”

மனிதன் உட்கொள்ளும் உணவின் சாரமே, இரத்தம், இறைச்சி, தோல், நினம், எலும்பு, வெண்மையான நீர், மச்சை, சுக்கிலம் இவற்றினால் உருவானதே உடல் என்பதை தவிர, வேறு உடல் என்று சொல்லுவதற்கான சிறப்பிற்குரிய பொருள் ஒன்றும் அங்கு இல்லை என்கிறார். திருமூலர் வெளிப்புற உறுப்புகளை மட்டும் கூறாது, உள்ளுறுப்புகளை இயங்க வைக்கும் ஆதார சுருதியாக விளங்குபவைகளே உண்மையான உடல் என்று எடுத்தியம்புகிறார்.

மேலே கூறியவற்றில் ஏதோ ஒன்று பாதிக்கப்பட்டால் உடனே உடல் தன் நிலையில் இருந்து பிறழ்ந்து தளர்வுற்று நோய் வாய்ப்பட்டு கீழான நிலைக்குச் சென்று விடுகிறது. அவ்வாறு இல்லாமல் அவற்றைப் பாதுகாத்து வந்தால் உடல் என்றும் இளமையோடு விளங்கும் என்கிறார். இதனை, நான்முகனார் வள்ளுவத்தில் உடலைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது,

”குடம்பை தனித்து ஒழியப் புன்பறந் தற்றே

உடம்போடு உயிரிடை நட்பு” (குறள் - 338)

என உடலுக்கும் உயிருக்கும் உள்ள உறவை மெய்பித்துக் காட்டிச் சென்றுள்ளார்.

ஒவ்வொரு நிலையைப் பற்றி நன்னூலார் தனது நன்னூலில் குறிப்பிடும் பொழுது,

”பல்வகைத் தாதுவி னுயிர்க்குடல் போற்பல

சொல்லாற் பொருட்கிட னாக வுணர்வினின்

வல்லோ ரணிபெறச் செய்வன செய்யுள்” (நன்னூல்-சொல்-பெயரியல்-268)



என்று குறிப்பிடுகிறார். தருமதீபிகை என்னும் நூலில் உடலைப் பற்றி எடுத்துரைக்கும் பொழுது,

”வானாதி பூதவகையால் வனைந்த இவ்
ஒனாதியான வாய்த்தும் வரவறிந் துய்யாரேல்
வந்தெளிதாய் வாய்த்தும் வரவறிந் துய்யாரேல்
அந்தோ அழிந்தார் அவர்” (தருமதீபிகை -14)

என்கிறார் செகவீர பாண்டியனார். இவ்வாறாக உடலின் தன்மையையும், அவற்றை இயங்க வைக்கும் காரணிகளைப் பல்வேறு இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறிய முடிகிறது

2. நிலையான உடல்

காய கல்பம், தங்க பசுபம் சாப்பிட்டு உடலை உறுதி செய்கிறோம். அவ்வாறெல்லாம் சாப்பிட்டால் உடல் உறுதி பெறாது, நிலையாக உறுதி பெறுவதற்கான வழியை சொல்கிறார் திருமூலர்.

”இருக்கின்றவாறு ஒன்று அறிகிலர் ஏழை
முருக்கும் அசபையை மாற்றி முகந்து (திருமந்திரம்- 2124)
கருக்கொண்டு, காமாரி, சாரமும் தேரா
உருக்கொண்டு தொக்க உடல் ஒழியாதே”

மானிட உடல் அழியாமல் இருப்பதற்கான வழியை எந்தவொரு மக்களும் அறியவில்லை. உடம்பில் உள்ள ஏழு தாதுக்களையும் (இரத்தம், இறைச்சி, தோல், நிணம், எலும்பு, வெண்மையான நீர், மச்சை, சுக்கிலம்) மூச்சுக்காற்று அழிக்கிறது. சூடான காற்றானது இடகலை, பிங்கலை நாடிகளில், ஏதாவது ஒன்றில் செல்லுவதை மாற்றி, சுழுமுனை நாடியில் செலுத்த வேண்டும். பின்னர் கருவாகிய உயிர்ச் சக்தியை (மூலதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாதகம், விசுத்தி, ஆக்ஞை) தலைக்கு ஏற்றி, மன்மதனை வென்ற சிவனை (அவனது சிற்சக்தியோடு) சகஸ்ர நாடியில் உயிருணர்வால் (தாமரை மலரும்) கண்டு கொண்டு அனுபவித்து, அதன் விளைவாக உண்டாகும் அமுதத்தைத் உடம்பெங்கும் பரவச் செய்கின்ற பொழுது, அவ்வுடம்பானது என்றும் அழியாமல் ஒளியுடன் நிலைத்து நிற்கும் என்கிறார் திருமூலர்.

நாம் மூச்சுக்காற்றை முறையாக கடைபிடித்தால் நம்முடைய உடம்பிலுள்ள பத்து நாடிகளின் வழி இறைவனை அடைவதற்கான அமுதத்தை பெறமுடியும். அவ்வாறு இல்லையெனில் உடல் பாழ்பட்டு நிலைத்து நிற்க முடியாமல் விரைவில் அழிந்து போகும் என்கிறார். இதனையே திருமூலர் மற்றொரு பாடலில் குறிப்பிடும் பொழுது,

”உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவார்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டா



உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே (திருமந்திரம் - 704)

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”

உடல் அழியும் தன்மையுடையது. உயிர் அழியாத் தன்மையுடையது. உடல் அழிந்தால் உயிரும் அழியும் என்று திருமூலர் குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம் உண்டு. வலிமையற்று நோய்களின் உறைவிடமாக ஒருவனது உடல் அமையுமெனின், அவ்வுடலில் தங்கியுள்ள உயிர் விளக்கம் பெறமுடியாது. நாளுக்கு நாள் ஒளி குறைந்த விளக்கு போல் உயிரின் தன்மை குறையும். எனவே தான் உயிரை நீண்டநாள் உடம்பில் தங்க வைக்க வேண்டுமெனில் உடம்பை நன்கு பாதுகாக்க வேண்டுமென்று அறிவுறுத்துகிறார்.

வள்ளலாரும் உடலைப்பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது,

”புண்படா உடம்பும் புரைபடா மனமும்

பொய்ப்படா ஒழுக்கமும் பொருந்தி” (திருவருட்பா-அபயத்திறன்-4)

என்ற அடிகளில் உடல் நோய் வாய்ப்படாது அமைய வேண்டும் என்கிறார். மேலும் தீயச் செயல்களைச் செய்யும் தன்மையற்றதாகவும் அமைய வேண்டும் என்பதனைப் ‘புண்படா உடம்பும்’ என்று குறிப்பிடுவதன் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறார்.

3. வாய்மை

மனிதன் தன்னுடைய எண்ணத்தாலும், சொல்லாலும், செயலாலும் என்று நேர்மையாகவும், உண்மையாகவும், நடந்து கொள்கிறானோ, அன்று அவன் மனமும், உடலும் என்றும் இளமையாக தெரியும். கண்ணுக்குப் புலப்படாத இறைவனை நமக்குள் புலப்படுத்தும் சக்தி வாய்மையான உண்மைக்கு இருக்கிறது. இதனைத் திருமூலர்.

”மெய்கலந் தாரொடு மெய்கலந் தான்றண்ணைப்

பொய்கலந் தார்முன் புகுதா வொருவனை

யுய்கலந் துழித் தலைவனு மாய்நிற்கு (திருமந்திரம்-2539)

மெய்கலந் தின்பம் விளைந்திடு மெய்யர்க்கே”

என்ற பாடலில் மனம், மொழி, மெய்களால் வாய்மையைச் சார்ந்தவரோடு உண்மையில் கலந்து நிற்பான் இறைவன். பொய்மையைத் தனது வாழ்வாக கொண்டவர்களுக்கு இறைவன் சிறிதும் புலப்படமாட்டான். உண்மை பேசும் மக்கள் மேன்மையுற, அவர்களுடன் இறைவன் கலந்து யுகங்கள் தோறும் ஆனந்தம் அளிப்பதாக கூறுகிறார்.

வாய்மை பேசக்கூடிய மனம், மொழி, மெய்களில் இறைவன் கலந்து நிற்கின்றார். அவ்வாறு இறைவன் கலந்து வாழும் உடலில் வெகு சீக்கிரத்தில் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி என எந்நோய்களும் வந்து அண்டாது.



நேர்மறை எண்ணங்களில் இறைவன் வாழ்வதால் அவர்கள் என்றென்றும் ஆனந்தமாக இளமையோடு இருப்பார்கள் என்று எடுத்துரைக்கிறார். இதனை பொய்யில் புலவர் குறிப்பிடும்பொழுது,

”உள்ளத்தால் பொய்யாது ஒழுகின் உலகத்தார்
உள்ளத்துள் எல்லாம் உளன்” (குறள் - 294)

4. ஒழுக்கம்

இயற்கைக்கு ஒவ்வாத பல செயல்களை மனித இனம் துன்புறாமல் இன்பமாக வாழ பல கட்டுப்பாடுகளும் அவற்றிற்கான வழிமுறைகளும், சடங்குகளும் உருவாக்கப்பட்டன. அவையே பிற்காலத்தில் மனித இனத்தின் ஒழுக்கமாகவும், பல்வேறு பரிணாமங்களைப் பெற்று இன்றும் நம்முன் பரிணமித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒழுக்கம் தவறுவதால் உண்டாகும் துன்பத்தைத் திருமுலர் குறிப்பிடும் பொழுது,

”கண்காணி இல் என்று கள்ளம் பல செய்வர்
கண்காணி இல்லா இடம் இல்லை, காணுங்கால்
கண்காணியாகக் கலந்து எங்கும், நின்றானைக்
கண்காணி கண்டார் களவு ஒழிந்தாரே” (திருமந்திரம்- 2043)

மனிதர்கள் தாம் செய்வதை யாரும் பார்க்கவில்லை என்ற எண்ணத்தில் தீய காரியங்கள் பலவும் செய்வார்கள். ஆனால் அங்கிங்கெனதபடி இறைவன் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கிறான். அவன் உனக்குள்ளிலிருந்து உன்னை இயக்குகிறான். தம்முடைய புருவத்தின் மத்தியில் அகக்கண்ணால் அவனைப் பார்த்தவர்கள், மற்றவர்களுக்கு எவ்விதக் கெடுதலும், ஒழுக்கந்தவறிய செயல்களும் செய்யமாட்டார்கள் என கூறுகிறார்.

ஆகையால் புருவமத்தியிலுள்ள இறைவனைக் காண்பதற்குள் உள்ளத்தினையும். உடலையும் சுக்கிலமென்னும் இளமையால் உறுதி செய்கின்றவர்களால் மட்டுமே, இறைவனைக் காண முடியும் என்கிறார். இதனை நான்முகனாரும்,

”நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கம் தீயொழுக்கம்
என்றும் இடும்பை தரும்” (குறள் - 138) என்று எடுத்தியம்புகிறார்.

5. ஆசையை அழித்தல்

மனித மனத்தின் கண் தோன்றும் விருப்பத்தின் உச்சமே ஆசையாக தோன்றுகிறது. ஆசையே அனைத்து விதமான துன்பத்திற்கும் அடிப்படையாக அமைகின்றது. ஆசை உண்டாவதால் உள்ளமும், உடலும் ஒரு சேர பாழ்பட்டுக் கெடுகின்றன. ஆசையை அழித்தால் உள்ளம் அமைதி பெறும். உடல் இன்பம் அடையும். இதனைத் திருமந்திரத்தில்,



”வாசியு மூசியும் பேசி வகையினாற்
பேசியிருந்து பிதற்றிற் பயனில்லை (திருமந்திரம் - 2552)
யாசையு மன்பு மறுமி னறுத்தபி
னீச னிருந்த விடமொளி தாமே”

உலக மக்கள் யோக நூலில் குறிப்பிட்டுள்ள பிராணவாயு பற்றியும், சுழுமுனை நாடி பற்றியும் பேசுகின்றனர். ஆனால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் எவ்வித மாற்றமும் இல்லாமல் தொடர்ந்து பழைய பழக்க வழக்கங்களைக் கடைபிடித்து வருவதால் அவர்களுக்குத் துன்பம் வருகிறது. அவ்வாறு வரும் துன்பத்தைக் கண்டு புலம்புவதால் எவ்வித பயனுமில்லை. ஆதலால் உலகிலுள்ள பொருள்களின் மீது ஆசை வைத்தலையும், உறவினரிடம் பாசம் கொள்ளுதலையும் தவிர்க்க வேண்டும். அவற்றை விடுத்து யோக நெறியைக் கடைபிடித்து நின்றால், சிவனின் திருவடியை அடைவது மிக எளிமையான செயலாகும். அது நமக்குள்ளேயே நடக்கக்கூடிய ஒன்றாகும். எனவே ஆசையை ஒழித்தால் உடலானது உறுதி பெறுவதோடு, சிவனின் திருவடியைக் காண்பதற்கான ஆற்றலை நமக்கு வழங்கும் என்கிறார். இதனைத் திருக்குறளில்

”இன்பம் இடையறாது ஈண்டும் அவாவென்னும்
துன்பத்துள் துன்பம் கெடின்” (குறள் - 639) என்கிறார் வள்ளுவர்.

6. நரை உருவாகாமல் இருக்க.

நம்முடைய தேவைகளைப் பிறரைக் கொண்டு பூர்த்தி செய்ய முயலுகின்றோம். அதற்குக் காரணம் உடல் உறுப்புகள் முதிர்ச்சி அடைவதால் உண்டாகும் சேர்வு, தளர்வு ஆகும். அவ்வாறு நம் உடல் முதிர்ச்சி அடைகின்றது என்பதை முன்கூட்டியே நமக்கு எச்சரிக்கை செய்யும் ஒரு குறியீடாக நம்முடைய தலைமயிர் உள்ளன.

மனிதன் தன்னுடைய அத்தியவாசிய தேவைக்காகவும், சொகுசான வாழ்க்கைக்காகவும், மனதில் ஆசை கொள்கிறான். அந்த ஆசையானது அவனால் நிறைவேற்றக் கூடிய வகையில் அமையவில்லையெனில், அது ஏக்கமாகவும், வருத்தமாகவும் உருவாகின்றது. இவை நம் உடலிலுள்ள ஹார்மோன்கள் பல்வேறு வகையான இரசாயனங்களை உற்பத்தி செய்து ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கின்றன. அவ்வாறு கலப்பதால் உடலிலுள்ள செல்கள் அழிந்து போகின்றன. இதனால் நம் உடலில் நரை மற்றும் உடல் தளர்வு உண்டாவதால் ஆயுள் குறைவதற்கு இதுவே காரணமாக அமைகின்றன.

”கரை அருகு ஆறாக் கழனி விளைந்த
திரை அருகா முன்னம் சேர்ந்து இன்பம் எய்தும்
வரை அருகு ஊறிய மாதவம் நோக்கி (திருமந்திரம் - 2076)



நரை உருவாச செல்லும் நாள் பலவாமே”

உடம்பை வைத்து உயிரானது பேரின்பம் பெறுகிறது. சுக்கிலம் குறையும் முன் மக்கள் யோக முயற்சியை மேற்கொண்டு இன்பம் பெறவேண்டும். தலையுச்சியின் அருகே ஜீவ அமுதம் ஊறச் செய்யும் பொழுது பெரியயோக முயற்சியின் பயனாக நரை தோன்றாமல் பலநாள் வாழமுடியும் என்கிறார்.

உடல் தளர்வுறாமல் கட்டுக் கோப்புடன் நீண்டநாள் உயிர் வாழ்வதற்கு அமுதமாக கருதப்படும் சுக்கிலம் குறைவதற்கு முன் யோக முயற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது இளமையென்னும் இன்பமானது என்றும் நிலைபெறும் என்கிறார். மேலும் யோகத்தின் மூலமாக குண்டலினி சக்கரத்தை இயக்கிவிட்டு அவற்றின் மூலம் ஆறு சக்கரங்களிலும் பயணித்து (மூலதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை, சஹஸ்ரஹாரம்) கடந்து வந்தால் தலை உச்சியிலுள்ள ஏழாவது சக்கரமான சஹஸ்ரஹாரம் என்னும் தாமரை மலரும். அத்தாமரை மலர்வதால் அதில் மெய்ஞ்ஞானமென்னும், தேன் ஊறும். அத்தேன் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு என் உடலுக்கான எதிரிகளை அழித்து ஒழித்துவிட்டு ஜீவாத்மாவை பரமாத்துமாவிடம் கொண்டு போய் சேர்க்கும். அதுவரையில் உடலைப் பாதுகாத்து வைக்கும் சூட்சுமத்தை திருமூலர் எடுத்துரைக்கிறார்.

புறநானூற்றில் பிசிராந்தையார் என்னும் புலவர் தான் நரையில்லாமல் வாழ்வதற்கான காரணத்தைக் கூறும் பொழுது,

”யாண்டு பல வாக நரையில் வாகுதல்
யாங்கு ஆகியர்என வினவுதிர் ஆயின்
மாண்ட என் மனைவியொடு மக்களும் நிரம்பினர்
யான கண் டனையர்என் இளையரும் வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான் காக்கும் அதன் தலை
ஆன்று அவிந்து அடங்கிய கொள்கைச்
சான்றோர் பலர்யான் வாழும் ஊரே” (புறம் - 191)

நாம் வாழும் இடத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் உண்மையானவர்களாகவும், நேர்மையானவர்களாகவும், அதிலும் நம்மை புரிந்து கொள்ளக்கூடியவர்களாக இருப்பார்களேயானால் நம் மனம் மிகவும் மகிழ்ச்சி கொள்ளும். மகிழ்ச்சியென்னும் ஹார்மோன் சுரந்து இரத்தம் வழியாக நரம்புகளில் கலப்பதால், உடலிலுள்ள செல்கள் அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இதனால் உடலானது முதுமை என்னும் நரை ஆட்கொள்ளாமல் இளமையோடு இருக்கிறது. உடலானது என்றும் இளமையோடு விளங்க வேண்டுமெனில் உள்ளம் மகிழ்ச்சி



கொள்ளவேண்டும். உள்ளம் மகிழ்ச்சி கொள்வதன் மூலம் நரை தோன்றாமல் தடுக்கும். நரை தோன்றாமல் இருப்பதற்கு மனத்தின் வழி யோக கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் அவை தோன்றாது தள்ளிப்போடலாம். இளமை வேண்டுமெனில் அவா அறுத்தல், வாய்மை, ஒழுக்கம், புலனடக்கம், இவற்றை முறையாக நம் வாழ்வில் கடைபிடித்து வந்தால், நம்மால் ஐம்பூதங்களையும் வெல்லமுடியும். பின்னர் நிலையான உடம்பை பெறுவதற்கும், ஆயுளை நீட்டிப்பதற்கான யோக வழிகள் கிட்டும். இவற்றின் வழி நாம் என்றும் இளமையோடு வாழமுடியும் என்று அன்றே நிரூபித்துள்ளார்.

7. விலங்குகளை அடக்கினால் விளங்கலாம்

புறத்திலுள்ள விலங்குகளையெல்லாம் கருவி மற்றும் கயிறு கொண்டு அடக்கிவிடலாம். ஆனால் அகத்திலுள்ள விலங்கான மன யானையை அடக்குவது தான் கடினம். அவ்வாறு அடக்காமலோ அல்லது கட்டுப்படுத்தப்படாமலோ விட்டு விட்டால், ஆறடி உயர மரத்தையும், அடிச்சுவடே இல்லாமல் அழித்துவிடும். அவ்வாறு அழிக்காது பாதுகாக்க வேண்டிய வழி முறைகளை திருமூலர் திவ்யமாக மொழிகிறார்.

”முழக்கி எழுவன மும்மதுத வேழம்

அடக்க அறிவு என்னும் கோட்டையை வைத்தேன்

பிழைத்தன ஓடிப் பெருங்கேடு மண்டிக் (திருமந்திரம் - 2010)

கொழுத்தன வேழம் குலைக்கின்ற வானே”

என்ற பாடலில் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மூன்று மதநீர் வடிகின்ற கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் எனும் ஐந்து யானை பிளிறிக் கொண்டு புறப்பட்டன. அவற்றை அடக்கி நிறுத்த அறிவு என்னும் கோட்டையைக் கட்டினேன். அவை அதிலிருந்தும் தப்பி ஓடி நன்றாக விளைந்திருந்த உடல் என்னும் கரும்களைச் சிதைத்து பெருங்கேடு விளைவித்தன என்கிறார். இதனை மாதனூபங்கியார் அவர்கள்,

”ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்து அடக்கல் ஆற்றின்

எழுமையும் ஏமாப்பு உடைத்து” (குறள் - 126)

திருமூலர் மற்றொரு பாடலில் குறிப்பிடும் பொழுது,

”ஆக மதத்தன அஞ்சுகளிறு உள

ஆக மதத் தறியோடு அணைகின்றில

பாகனும் எய்த்து, அவை தாமும் இளைத்த பின்

யோரு திருத்துதல் ஒன்று அறியோமே” (திருமந்திரம் - 2000)



என்ற பாடலில் மதங் கொண்டனவாக ஐந்து யானைகள் (உறுப்புகள்) உள்ளன. அவைகளுக்கு மதம் பிடித்தால் கட்டுத்தறிக் கொண்டு பிணைத்தாலும் அவற்றில் நிற்காமல் வெளியேறிவிடும். பாகன் என்னும் ஞானம் களைத்து, உடல் என்னும் யானை மெலிந்துபோன பின்பு, யோகம் செய்வதால் எவ்வித பயனும் உண்டாவதாக யாம் சிறிதும் அறியோம் என்கிறார். இக்கருத்தை மெய்பிக்கும் விதமாக ஆசாரக்கோவையில்,

**”பின்னொளியும் வீழ்மீனும் வேசையர்கள் கோலமுந்
தம்மொளி வேண்டுவார் நோக்கார் பகற்கிழவோன்
முன்னொளியும் பின்னொளியு மற்று” (ஆசாரக்கோவை -51)**

என்ற பாடலில் மனிதர்கள் தம்முடைய உடல் ஒளி கெடாதிருக்க வேண்டுமெனில் மின்னல், எரிமீன், வேசியரதின் கோலம், காலை , மாலை வெயில் இவைகளை உற்றுப் பார்த்தல் கூடாது. இவைகளால் உடலுக்கு தீங்கு நேரும் என்கிறார் பெருவாயில் முள்ளியார்.

8.ஆயுளை நீட்டிக்கும் யோகம்

உடலைப் பாதுகாக்கவும், அவற்றின் ஆயுளை நீட்டிக்கவும் உண்டான வழிமுறைகளை விரிவாக எடுத்துரைக்கிறார் திருமூலர். இதனை,

**”கிடக்கும் உடலில் கிளர் இந்திரியம்
அடக்கல் உறும் அவன் தானே அமரன்
விடக்கு இரண்டு இன்புற மேஉறு சிந்தை
நடக்கின் நடக்கும், நடக்கும் அளவே” (திருமூலர் - 2008)**

என்ற பாடலில் சடமாகக் கிடக்கும் உடம்பில் அறிவு வரும் வாயில்கள் ஆகிய புலன்களை அடக்குபவனே மரணமில்லா நிலையை அடைவான் என்கிறார்.

ஆனால் புலன்களை அடக்காமல் இருப்பவர்கள் மரணமடைவார்கள். எவ்வாறெனில் புலன்களால் தூண்டப்பட்டு உடலின்பம் பெறுவதற்கு மனம் விரும்புமும் பொழுது அவ்விருப்பத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் மூச்சு ஒழுங்கின்ற நடந்து வீணாகும். மூச்சின் எண்ணிக்கை அளவுக்கு உட்பட்டது. ஆதலின் அந்த அளவு வரை நடக்கும். அது தீர்ந்தவுடன் மரணம் நேரும். புலனின் தூண்டல் இல்லாதவனுக்கு விருப்பங்கள் தோன்றாது. மூச்சும் வீணாகாது. மெல்லென நடந்து ஆயுளை நீட்டிக்கும்.

ஐம்புலன்களால் தூண்டப்படும் உடலின்பத்தை அனுபவிப்பதற்கு மனம் ஆசைப்படும் பொழுது மூச்சானது நிலையாக இல்லாமல் தடுமாறும். அவ்வாறு தடுமாறும் பொழுது நம்முடைய உடலின் சக்தியெல்லாம் வெகுவிரைவில் எரிக்கப்பட்டு சக்தியாக மாறி விரயமாகச் செல்லும். அவ்வாறு செல்லும் பொழுது நமது உடல் பலத்தை இழந்து நிற்கும். இவ்வாறு காலப்போக்கில் தொடர்ந்து

நடைபெறும் பொழுது நம்முடைய ஆயுள் நீட்டிக்காமல், வெகு விரைவில் நோயும், அதைத் தொடர்ந்து முதுமைப்பருவம் விரைவாக வருவதற்கு மூச்சே காரணமாக அமைகிறது. ஆகவே நம் ஆயுளை நீட்டிக்க வேண்டுமெனில் மூச்சை தேவையின்றி செலவழிக்காது, ஐம்புலன்களை அடக்கி ஆளவேண்டும். அப்பொழுது உடலின் ஆயுளானது நீண்டு நிலைத்து நிற்பதற்கு அதுவே காரணமாக அமைகிறது.

தொகுப்புரை

ஒவ்வொரு மனிதனும் இந்த உலகத்தில் நீண்ட நாள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு ஆசைப்படுகிறான். அவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு அடிப்படையாக அமைவது உடலாகும். அவ்வுடல் எவ்வித நோய் இல்லாமல் நிலைத்து இருக்கவேண்டும். அவ்வாறு நோயில்லாமல் நிலைத்து வாழ்வதற்கு ஞானிகளும், ரிஷிகளும், முனிவர்களும் பல்வேறு உபாயங்களை நமக்கு கூறிச் சென்றுள்ளார்கள். ஆதிச் சித்தரான திருமூலர் ஐயா அவர்கள், உடல் நோயில்லாமல் நிலைத்து வாழ்வதற்கான உயிர்க்கலையை மக்கள் உணரும் வண்ணம் தெளிவாக எடுத்துக்கூறியுள்ளார். அவர் கூறும் வாழும் கலைகள் அனைத்தும் யோகக் கலைகளை அடியொற்றியதாக அமைந்துள்ளது.

நிறைவுரை

நம் அருவ மனத்திற்கு உடலென்னும் சட்டையை அணிவிக்கும் பொழுது அதனுடைய தேவை புரியும். பின்னர் வாய்மை, நரையின்மை, ஒழுக்கம், புலன்களைக் காத்தல், மூச்சுப்பயிற்சி போன்ற முடிப்புகளை முடிந்து பாதுகாக்கும் பொழுது தான் மனம் இளமையோடு இருக்கும். உடல் என்னும் சட்டை வெகு சீக்கிரத்தில் நைந்து கிழிந்து போகாமல் நீண்ட காலமாக நிலைத்து நிற்பதற்கான சூட்சமத்தை வாழும் கலையாகச் சொல்லிச் சென்றுள்ளார். இதை மக்கள் கடைபிடித்து வாழ்ந்தால், உடல் வெகு சீக்கிரத்தில் அழியாது என்பது திருமூலரின் அருள் வாக்காகும்.

துணைமை ஆதாரங்கள்

1. ஆறுமுகநாவலரவர்கள்- புலியூர்க் கேசிகன், நன்னூல்- காண்டிகையுரை- - முல்லை நிலையம்-சென்னை - 1.
2. செகவீர பாண்டியனார் - தருமதீபிகை- சி.வி.என்.பிரஸ் - மதுரை - 1957
3. துரைசாமிப் பிள்ளை.ஒளவை.சு. - புறநானூறு -சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், சென்னை. 1964.
4. துரைசாமிப் பிள்ளை.ஒளவை.சு. - திருவருட்பா- அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், சிதம்பரம் -1989.
5. நச்சினார்க்கினியார்- தொல்காப்பியம்- சைசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்- சென்னை-1966
6. நாலடியார் - பழனியப்பா பிரதர்ஸ்- திருச்சி -2. 1956
7. பரிமேலழகர் உரை- திருக்குறள் -சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்- சென்னை- 1936
8. புன்னை வனநாத முதலியார் - ஆசாரக்கோவை -சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், சென்னை - 1961.
9. மாணிக்கவாசகன். ஞா. -திருமந்திரம்- உமா பதிப்பகம், சென்னை-01. - 3-ஆம் பதிப்பு-2003
10. மதுரைத் தமிழ்ப்பேரகராதி - சந்தியா பதிப்பகம்- சென்னை-83 - 2004.

