ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global Indexing | Google Scholar Impact Factor | Multidisciplinary
Issue DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026

திருமந்திரத்தில் மனமும் மெய்ம்மையும்: கட்டுநிலை, வீட்டுநிலை, அனாதி முப்பொருள்களின் தத்துவ-உளவியல் ஆய்வு

Mind and Ultimate Reality in Tirumandiram: A Physico-Philosophical and Psychological Study of the Bound State, Liberation, and the Eternal Triad (Pati, Pasu, Pasa)

ராஜேஸ்வரி செ.[1,*], முனைவர் எழில் பாமகுரு ம.[2]

[1] *முனைவர்பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ் உயராய்வு மையம், தியாகராசர் கல்லூரி, மதுரை-09, IN*
[2] *நெறியாளர், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ் உயராய்வு மையம், தியாகராசர் கல்லூரி, மதுரை-09, IN*

***தொடர்புக்கு:** ராஜேஸ்வரி செ. — ilamtamilar27@gmail.com

பெறப்பட்டது 20 Mar2026	**திருத்தப்பட்டது** 25 Mar2026	**ஏற்கப்பட்டது** 1 April 2026	**வெளியிடப்பட்டது** 2 April2026
கட்டுரை எண் MS26-AJPEMX	**DOI** https://doi.org/10.63300/tm12052026.04	**தொகுதி / இதழ்** தொகுதி 7, இதழ் 04 (April 2026)	p1492-1506

சுருக்கம்

Tirumandiram, composed by Sage Tirumular and compiled as the Tenth Tirumurai in the Twelve Tamil Saivite Canons, stands as a foundational text in Tamil Agamic tradition and Saiva Siddhanta philosophy. It systematically and experientially delineates cosmological realities, the evolutionary progression of the soul, and the ultimate state of liberation (mukti). This research bridges ancient classical philosophy and modern behavioral science by synthesizing the philosophical principles of Tirumandiram with contemporary psychological theories regarding human mental operations, ego formation, behavioral patterns, psychosomatic health, and personality development.

The study provides a comprehensive comparative analysis of Saiva Siddhanta's core doctrine—the eternal triad of Pati (Supreme Consciousness), Pasu (Soul), and Pasa (Bondage)—in relation to major frameworks in modern psychology. Specifically, it examines:

The Bound State (Kattu-nilai): The condition wherein the soul is ensnared by the three impurities (Mummalas: Anava, Karma, and Maya), analyzed alongside Carl Jung's Analytical Psychology (shadow and ego dynamics) and Albert Bandura's Social Learning Theory.

The Liberated State (Vittu-nilai): The state of ultimate bliss attained through Divine Grace (Arul) and liberation from worldly bondage, contrasted and correlated with Abraham Maslow's Self-Actualization theory and Viktor Frankl's Existential Psychology (Logotherapy and search for ultimate meaning).

Mind-Body Integration: The practical practices detailed in Tirumandiram compared with modern Psychosomatic Medicine to highlight ancient holistic well-being.

tamilmanam

திறவுச்சொற்கள்: Tirumandiram; Tirumular; Saiva Siddhanta; Mind and Reality; Pati-Pasu-Pasa; Bound State (Kattu-nilai); Liberation (Vittu-nilai); Three Impurities (Mummalas)

1.ஆய்வு அறிமுகம்

திருமூலர் இயற்றியருளிய திருமந்திரம், தமிழ் ஆகம மரபிலும் சைவ சித்தாந்தத் தத்துவத்திலும் முதன்மையான தோற்றுவாய் நூலாகத் திகழ்கிறது. தமிழ் பன்னிரு திருமுறைகளுள் பத்தாம் திருமுறையாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ள இந்நூல், பிரபஞ்சவியல் மெய்ம்மைகள், ஆன்மாவின் பரிணாம வளர்ச்சி மற்றும் முக்தி நிலை ஆகியவற்றைச் சாத்திர ரீதியாகவும் அனுபவ ரீதியாகவும் நிறுவுகிறது. மனித மனத்தின் இயக்கம், அகந்தையின் தோற்றம், நடத்தைக் கோலங்கள், மன-உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆளுமை வளர்ச்சி சார்ந்த நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளோடு திருமந்திரத்தின் தத்துவக் கருத்துக்களை இணைத்து ஆராய்வது, பண்டைய செவ்வியல் மெய்யியலையும் நவீன மனித நடத்தையியலையும் இணைக்கும் பாலமாக அமைகிறது.

சைவ சித்தாந்தத்தின் முதன்மைக் கோட்பாடுகளான பதி, பசு, பாசம் எனும் அனாதி முப்பொருள்களின் இயல்பு, ஆன்மா மும்மலங்களால் கட்டுண்டு உழலும் பந்த நிலை (கட்டுநிலை), மற்றும் அருளின் துணையோடு பாச அறுப்புற்று அடையும் பேரின்ப நிலை (வீட்டுநிலை) ஆகியவற்றை நவீன உளவியல் துறையின் முன்னணி சிந்தனையாளர்களான கார்ல் யுங்கின் பகுப்பாய்வு உளவியல் (Analytical Psychology), ஆபிரஹாம் மாஸ்லோவின் தன்னிறைவுக் கோட்பாடு (Self-Actualization), ஆல்பர்ட் பண்டூராவின் சமூகக் கற்றல் கோட்பாடு (Social Learning Theory), விக்டர் ஃப்ரங்க்கிளின் இருப்புசார் உளவியல் (Existential Psychology) மற்றும் மன-உடல் மருத்துவக் கோட்பாடுகளோடு (Psychosomatic Medicine) ஒப்பிட்டு இந்த ஆய்வு விரிவாக ஆராய்கிறது.

1.1.அனாதி முப்பொருள்களின் தத்துவ-உளவியல் இயல்பு: பதி, பசு, பாசம்

சைவ சித்தாந்தக் கோட்பாட்டின் அஸ்திவாரமாக விளங்குவது 'அனாதி முப்பொருள்' (பதி-பசு-பாசம்) கொள்கையாகும். 'அனாதி' என்பது தொடக்கமும் முடிவும் இல்லாத, காலத்தைக் கடந்த நித்தியப் பொருள்களைக் குறிப்பதாகும்.

பதிபசு பாசம் எனப்பகர் மூன்றில்

பதியினைப் போல் பசு பாசம் அநாதி

பதியினைச் சென்றணு காப்பசு பாசம்

பதியணு கில்பசு பாசம் நிலாவே ***(திருமந்திரம்: 115)***

இப்பாடலில் பதி, பசு, பாசம் மூன்றும் அனாதியானவை என்றும், கட்டுநிலையில் பசுவும் பாசமும் பதியைச் சென்று அடைய முடியாதவாறு மறைப்புற்று நிற்கின்றன என்றும், ஆனால் பதி அருளால் பசுவை அணுகும்போது பாசத்தின் பிணைப்பு தானாகவே பாழ்பட்டுவிடும் என்றும் திருமூலர் நிறுவுகிறார்.

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

1.2.பதி தத்துவம் (பரம்பொருளும் உயர்மன விழிப்புணர்வும்)

பதி என்பது பிரபஞ்சத்தின் முதற்பொருளாகிய பரம்பொருளான சிவத்தைக் குறிக்கும். பதி தன்வயத்தனாதல், தூய உடம்பினனாதல், இயற்கை உணர்வினனாதல், முற்றும் உணர்தல், இயல்பாகவே பாசங்களின் நீங்குதல், வரம்பில் ஆற்றலுடைமை, வரம்பில் இன்பமுடைமை எனும் எண் குணங்களை உடைய சுயம்ப்ரகாசப் பொருளாகும். பதி பேரறிவாகவும், எங்கும் நிறைந்த வியாபகப் பொருளாகவும் திகழ்கிறது.

1.3.அகம்படி யாய்நின்ற அன்பருக் கன்றி

உடம்படி யாய்நின்று ஊறி வினையைத்

தொடம்படி யாகத் துரக்கின்ற நந்தி

சுரும்படி யார்க்கும் தொலையாத தேவைகொல்
(திருமந்திரம்: 118)

நவீன உளவியலில் கார்ல் யுங் (Carl Jung) குறிப்பிடும் அகந்தையைக் கடந்த 'உயர் விழிப்புணர்வு நிலை' (Self / Transcendental Consciousness) மற்றும் ஆபிரஹாம் மாஸ்லோவின் (Abraham Maslow) 'தன்னிறைவு நிலை' (Self-Actualization) ஆகிய கோட்பாடுகள் பதியின் இயல்போடு இயைந்து நிற்கின்றன. பதியானது பாசங்களால் கட்டுப்படுவதில்லை; தன்னளவில் என்றும் தூய்மையானதாக இருந்து ஆன்மாக்களின் அறியாமை இருளை நீக்குகிறது.

இறைவனின் பிரபஞ்ச வியாபகத் தன்மையையும் மறைப்புத் தன்மையையும் திருமூலர் யானை-மர உவமை மூலம் விளக்குகிறார்:

மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை

மரத்தின் மறைந்தது மாமத யானை

பரத்தை மறைத்தது பார்முதல் பூதம்

பரத்தின் மறைந்தது பார்முதல் பூதமே
(திருமந்திரம்: 2290)

மரத்தினால் செய்யப்பட்ட யானைச் சிலையில், மரத்தைப் பார்த்தால் யானை வடிவம் மறைகிறது; யானை உருவத்தைப் பார்த்தால் அதன் மரப்பொருள் மறைகிறது. அதுபோலவே, சாதாரண உலகியல் பார்வையில் பிரபஞ்சத்தைப் பருப்பொருள்களாகப் பார்க்கும்போது அதனுள் வியாபித்துள்ள பரம்பொருள் மறைந்து நிற்கும். ஆனால் மெய்ஞ்ஞானப் பார்வையில் உலகத்தைப் பார்க்கும்போது, பருப்பொருள்கள் யாவும் மறைந்து பிரபஞ்சம் முழுதும் நிறைந்திருக்கும் பதியின் சிவமயமான அருளொளியே எங்கும் நிறைந்து தென்படும். உளவியலில் இதனைப் 'பார்வை மாற்றம்' (Cognitive Reframing & Perception Shift) என்பர்.

1.4.**பசு தத்துவம் (தனிமனித மனமும் சார்புத் தன்மையும்)**

பசு என்பது பிரபஞ்சத்தில் வாழும் ஆன்மாக்களைக் (உயிர்களைக்) குறிப்பதாகும். பசுக்கள் இயல்பிலேயே அறிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் படைத்தவை என்றாலும், அனாதியிலேயே ஆணவ மலத்தால் சூழப்பட்டிருப்பதால் தம் உண்மையான பேரறிவையும் வியாபகத் தன்மையையும் இழந்து சிற்றறிவுடையதாக நிற்கின்றன.

பசுவென நின்ற பதிதனை நாடி

பசுவென நின்ற பரமுயிர் நீங்கி

பசுவென நின்ற பாசத்தை நீக்கி

பசுவென நின்ற பதிஞான மாமே *(திருமந்திரம்: 2315)*

கட்டுநிலையில் ஆன்மா தனக்கென்று தனித்து இயங்கும் ஆற்றலின்றி உடலோடும் புலன்களோடும் கூடி உலகப் பொருள்களை உணர்கிறது. உளவியலில் இதனைத் தனிமனித அகந்தை நிலை (Individual Ego / Personal Consciousness) என்பர்.

ஆன்மாவின் மிக முக்கியமான தத்துவ இயல்பு 'சார்ந்ததன் வண்ணமாதல்' என்பதாகும். தூய்மையான ஸ்படிகக் கல் தன் அருகே வைக்கப்படும் வண்ணப் பொருளின் நிறத்தைத் தான் பெற்று விளங்குவது போல, ஆன்மாவும் தான் சாரும் பொருளின் இயல்பை அப்படியே அடைந்துவிடும். கட்டுநிலையில் ஆன்மா ஜடப் பொருளாகிய பாசத்தைச் சார்ந்து நிற்கும்போது தன்னை அசேதனப் பொருளாகவும் அஞ்ஞானியாகவும் எண்ணிக்கொண்டு உழல்கிறது. ஆனால், பக்குவ நிலையில் பதியைச் சார்ந்திருக்கும் போது பாசப் பற்றுகளைத் துறந்து சிவமயமான பேரின்பத்தைப் பெறுகிறது.

உளவியலில் ஆல்பர்ட் பண்டூராவின் (Albert Bandura) 'சமூகக் கற்றல் கோட்பாடு' (Social Learning Theory) மற்றும் நரம்பியல் நெகிழ்வுத்தன்மை (Neuroplasticity) கொள்கைகள் மனித மனம் தான் சார்ந்திருக்கும் சூழலுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் ஏற்பவே தன்னை உருமாற்றிக் கொள்கிறது என்பதை விளக்குகின்றன.

1.5.பாச தத்துவம் (மனப் பிணைப்புகளும் அறியாமையும்)

பாசம் என்பது ஆன்மாவைப் பந்தப்படுத்தி அறியாமையில் வீழ்த்தும் தளையாகும். பாசம் ஆன்மாவின் சுயம்ப்ரகாச அறிவை மறைத்து, அதை வினைச்சுழலிலும் பிறவித் துன்பத்திலும் பிணித்து வைக்கிறது. ஆணவம், கன்மம், மாயை எனும் மும்மலங்களின் கூட்டுத் தொகுதியே பாசமாகும். உளவியல் நோக்கில் பாசம் என்பது மனித மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தவறான எண்ணப் பதிவுகள் (Cognitive Distortions), ஆழ்மன அறியாமை மற்றும் கட்டுண்டு வாழும் தன்மையைக் (Mental Conditioning) குறிக்கிறது.

1.6.ஆன்மாவின் கட்டுநிலையும் மும்மலங்களின் தொழிற்பாடும்

ஆன்மா தன் உண்மையான இறைத்தன்மையை உணராமல், உலகியல் பிறவிச் சுழற்சியில் சிக்கித் தவிக்கும் நிலையே 'கட்டுநிலை' (பந்த நிலை) எனப்படுகிறது.

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

1.7.மும்மலங்களின் தனித்தனி இயல்புகள்

சைவ சித்தாந்தத்தில் கட்டுநிலையை உருவாக்குபவை ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலங்கள் ஆகும்.

1.7.1.ஆணவ மலம் (இருள் மலமும் அகந்தையும்):

ஆணவ மலமானது உயிர்களுள் அனாதியாய் உறைந்திருக்கும் முதன்மையான மூல மலமாகும். இது ஆன்மாவுக்கு 'தான்' என்னும் அகந்தையையும் 'எனது' என்னும் சுயநலப் பற்றையும் தோற்றுவித்து, ஆன்மாவைத் தன்னிறைவு பெற்ற சிவத்திலிருந்து பிரித்து சிற்றறிவுடையதாக மாற்றுகிறது. உளவியலில் இது தன்னல ஆதிக்கம் (Narcissism) மற்றும் தீவிர அகந்தை உணர்வைக் (Egoism) குறிக்கிறது.

1.7.2.கன்ம மலம் (வினை மலமும் நடத்தை அமைப்பும்):

கன்ம மலமானது ஆணவத்தின் தூண்டுதலால் ஆன்மா விருப்பு மற்றும் வெறுப்புகளுடன் செய்யும் நல்வினை, தீவினைகளின் தொகுப்பாகும். ஆன்மா செய்யும் எண்ணங்கள், சொற்கள், செயல்கள் அனைத்தும் வினைகளாகப் பதிவாகின்றன. நடத்தை உளவியலின் (Behavioral Psychology) படி, மனிதனின் எண்ணங்களும் செயல்களும் அவனது ஆழ்மனதில் பதிவுகளாக அமைத்து (Subconscious Impressions), அவனது எதிர்கால நடத்தையையும் அனுபவங்களையும் தீர்மானிக்கின்றன.

1.7.3.மாயா மலம் (பருப்பொருள் மலமும் புலன் உணர்வும்):

மாயா மலம் என்பது பிரபஞ்சம் மற்றும் பருப்பொருள்களின் தோற்றத்திற்கு முதற்காரணமாகும். முற்றிலும் ஆணவ இருளில் அகப்பட்டு அஞ்ஞானத்தில் கிடக்கும் ஆன்மாவிற்குச் சிறிதளவு அறிவை விளக்குவதற்காக, இறைவன் உடலையும் உலகையும் படைக்கிறான். மாயையிலிருந்து தனு (உடல்), கரணம் (கருவிகள்), புவன (உலகம்), போகம் (நுகர்பொருள்கள்) ஆகிய நான்கும் தோன்றுகின்றன.

அவிச்சையும் கன்மமும் ஆங்கமை மாயையும்

நவிற்றிய ஆணவம் நாடிலொன் றாகத்

தவித்திடு தத்வத் தலைவரைத் தந்து

பவித்திர மாகப் பரனரு ளாமே *(திருமந்திரம்: 2174)*

1.7.4.தண்டுல உவமை (மனப் பிணைப்பின் உருவகம்)

கட்டுநிலையில் ஆன்மா மும்மலங்களோடு எவ்வாறு பிணைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விளக்குவதற்குத் திருமூலர் 'தண்டுல உவமை' எனப்படும் நெல்லின் உவமையைக் கையாள்கிறார்.

ஆணவம் மாயையும் கன்மமும் ஆம்மலம்

காணும் முளைஅத் தவிடுமி ஆன்மாவும்

தாணுவைப் போலாமல் தண்டுல மாய்நிற்கும்

பேணுவாய் மற்றுநின் பாசம் பிரித்தே
(திருமந்திரம்: 1432)

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

நெல்லில் அரிசி, உமி, தவிடு, முளை ஆகியவை ஒன்றிணைந்து காணப்படுகின்றன. இதில் அரிசி ஆன்மாவாகவும் (பசு), உமி ஆணவ மலமாகவும், தவிடு மாயா மலமாகவும், முளை கன்ம மலமாகவும் உருவகிக்கப்படுகின்றன. அரிசியில் இயல்பாகவே உமியும் தவிடும் மூடியிருப்பதால் அது 'நெல்' எனப்பட்டு மீண்டும் முளைக்கும் தன்மையைப் பெறுகிறது. பாசம் நீங்கும்போது நெல் அரிசியாவது போல, மலங்கள் நீங்கும்போது ஆன்மா பிறவிச் சுழலிலிருந்து விடுபட்டுச் சிவமாகிறது.

1.8.ஆன்மாவின் அவத்தா நிலைகள் (விழிப்புணர்வு நிலைகளின் பரிணாமம்)

ஆன்மாவின் விழிப்புணர்வு வளர்ச்சியை திருமந்திரம் மூன்று பிரதான அவத்தா நிலைகளாகப் பிரிக்கிறது:

1.8.1.கேவல நிலை (Unconscious State):

ஆன்மாவிற்கு உடம்போ, கருவிகளோ, உலகியல் அறிவோ எதுவும் இல்லாமல், இருளிடை உணர்வற்றுத் தனித்துக் கிடக்கும் தொடக்க நிலை. உளவியலில் இது ஆழமான அறியாமை மற்றும் ஆழ்மன அடக்க நிலை (Deep Unconscious State) ஆகும்.

1.8.2.சகல நிலை (Conscious Worldly State):

ஆன்மா மாயையின் உதவியால் உடல், கருவிகள், உலகம் மற்றும் போகப் பொருள்களைப் பெற்று உலகியல் வாழ்வில் இயங்கும் நிலை. இது இன்ப துன்பங்களை அனுபவித்து இயங்கும் அன்றாட விழிப்புணர்வு நிலை (Normal Conscious State) ஆகும்.

1.8.3.சுத்த நிலை (Superconscious Liberation):

ஆன்மாவின் வினைகளும் மலங்களும் பக்குவமடையும் போது, அருளின் துணையால் மும்மலங்களின் பிணைப்பிலிருந்தும் விடுபட்டு பேரறிவைப் பெறும் தூய நிலை. இது உயர் விழிப்புணர்வு நிலை (Superconscious / Transpersonal State) ஆகும்.

1.9.ஆன்மாக்களின் முப்பெரும் பிரிவுகள்

ஆன்மாக்கள் தாம் பிணிக்கப்பட்டுள்ள மலங்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப மூவகைப்படுகின்றனர்:

விஞ்ஞானகலர்: ஆணவ மலம் ஒன்றை மட்டும் உடைய உயர்மட்ட ஆன்மாக்கள்.
பிரளயாகலர்: ஆணவம், கன்மம் ஆகிய இரு மலங்களை உடைய ஆன்மாக்கள்.
சகலர்: ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய மூன்று மலங்களாலும் பிணிக்கப்பட்ட உலகியல் ஆன்மாக்கள்.

இது மனிதர்களின் மனப்பக்குவ வளர்ச்சி நிலைகளையும் (Levels of Psychological Maturity) அக

விழிப்புணர்வின் தரத்தையும் துல்லியமாக உணர்த்துகிறது.

1.10.உலக இயல்பும் உடம்பின் தத்துவமும்

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

திருமந்திரத்தில் உலகியல் வாழ்க்கையின் நிலையாமையும், அதே நேரத்தில் உடலை இறைவனை அடையும் சாதனமாகப் பேணும் யோக முறைகளும் ஒரே சமயத்தில் ஆழமான ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன.

1.11.நிலையாமை தத்துவமும் மன ஏற்பும்

மனிதர்கள் பிறப்பும் இறப்பும் இயற்கை நியதி என்பதை அறியாமல், நிலையற்ற உடலையும் செல்வத்தையும் நிலையானது என எண்ணி மாயையில் மூழ்குகின்றனர். பகல் முடிந்து இரவு வருவது போல பிறப்பும் இறப்பும் இயற்கையின் மாறாத நியதியாகும்.

இடிஞ்சில் இருக்க விளக்கெரி கொண்டான்

முடிஞ்ச தறியார் முழங்குவர் மூடர்

விடிஞ்சிரு ளாவ தறியா உலகம்

படிஞ்சு கிடந்து பதைக்கின்ற வாறே
(திருமந்திரம்: 164)

ஊரெல்லாம் கூடி ஒலிக்க அழுதிட்டுப்

பேரினை நீக்கிப் பிணம் என்று பேரிட்டுச்

சூரையங் காட்டினைக் கொண்டுபோய்ச் சுட்டிட்டு

நீரினில் மூழ்கி நினைப்பொழிந் தார்களே
(திருமந்திரம்: 145)

உளவியல் நோக்கில், விக்டர் ஃப்ரங்க்கிளின் (Viktor Frankl) 'வாழ்வியல் இருப்பு கோட்பாடு' (Existential Psychology) கூறுவது போல, மரணம் மற்றும் நிலையாமையை அஞ்சாமல் உணர்ந்து ஏற்பது மனிதனுக்கு வாழ்க்கையின் மெய்யான பொருளை உணர்த்தி, அகப் பதற்றத்திலிருந்தும் பயத்திலிருந்தும் விடுதலை அளிக்கிறது.

1.12.காயசித்தியும் உடம்பின் புனிதமும் (மன-உடல் ஆரோக்கியம்)

மற்ற துறவு நூல்களைப் போலத் திருமூலர் உடம்பை வெறுக்கத்தக்க மலப் பாண்டமாக நிராகரிப்பதில்லை. உடல் அழிந்தால் உயிர் பிரிந்துவிடும்; உடல் வலிமை குன்றி அழிந்தால் ஆன்மா தன் தவத்தையும் மெய்ஞ்ஞானத்தையும் தொடர முடியாது என்பதை திருமூலர் ஆழமாக உணர்ந்தார்.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே
(திருமந்திரம்: 724)

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்

வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய்க்கோ புரவாசல்

தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்

கள்ளப் புலனைந்தும் காளாமணி விளக்கே
(திருமந்திரம்: 1823)

மன-உடல் மருத்துவ உளவியலில் (Psychosomatic Medicine) உடல் ஆரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் ஒன்றோடொன்று பிணைக்கப்பட்டவை (Mind-Body Connection) எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. "அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்திலும் உண்டு" என்ற சித்தத்துவக் கொள்கையின்படி உடலை நேர்மறையாகப் பேணுவது சுயமரியாதையையும் (Self-Esteem) மன அமைதியையும் வளர்க்கிறது.

1.13.அட்டாங்க யோகமும் பிராணாயாமச் சாதனையும் (மன அழுத்த மேலாண்மை)

திருமூலர் இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய எட்டு அங்கங்களைக் கொண்ட அட்டாங்க யோகத்தை மன-உடல் தூய்மைக்கான சாதனையாக முன்வைக்கிறார்.

இயம நியமமே ஆசனம் பிராணா

யாமம் பிரத்தியா காரம் தாரணை

தியானம் சமாதி அடைந்தஅட் டாங்கமாம்

அயன்மால் திருவாக்கும் ஆகமத் தானே
(திருமந்திரம்: 552)

மூச்சுப் பயிற்சியின் (பிராணாயாமம்) நுட்பத்தை திருமூலர் பின்வருமாறு விளக்குகிறார்:

ஏறுதல் பூரகம் ஈர்த்தல் ரேசகம்

மாறுதல் கும்பகம் உன்னி வளிபிடித்

மாறுதல் ஏதும் இலதிது வொத்தபின்

வீறெய்தும் உடம்பில் உருவமும் தானே
(திருமந்திரம்: 568)

Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies
Volume 1, Issue 07 (April -2026)
www.tamilmanam.in
ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

பூரகம் (உள்வாங்குதல்), ரேசகம் (வெளிவிடுதல்), கும்பகம் (அடக்குதல்) ஆகிய மூச்சுப் பயிற்சிகள் உடலின் பிராண ஆற்றலைச் சீரமைக்கின்றன. நவீன உளவியலில் யோகா மற்றும் பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் (Stress Reduction), தன்னாட்சி நரம்பு மண்டலத்தைச் (Autonomic Nervous System) சீரமைக்கவும், கவனக் குவிப்பை (Mindfulness & Emotional Regulation) அதிகரிக்கவும் பயன்படும் முதன்மையான உளவியல் சிகிச்சை முறைகளாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

1.14.சமூக ஆன்மீகமும் மானுடச் சேவையும் (சமூக உளவியல்)

திருமூலர் ஆன்மீகத்தைச் தனிமனிதத் துறவாக மட்டும் பார்க்காமல் சமூகத் தொண்டோடு இணைக்கிறார். நடமாடும் கோயில்களாகிய மனிதர்களுக்குச் செய்யும் உணவும் தொண்டும் இறைவனைச் சென்றடையும் என்கிறார்.

படமாடக் கோயில் பகவற்கு ஒன்று ஈயில்

நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு அங்கு ஆகா

நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு ஒன்று ஈயில்

படமாடக் கோயில் பகவற்கு அது ஆமே
(திருமந்திரம்: 1857)

அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்

அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிகிலார்

அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிந்தபின்

அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே
(திருமந்திரம்: 270)

யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்

வான்பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடின்

ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்

தான்பற்றப் பற்றத் தலைப்படு தானே
(திருமந்திரம்: 85)

உளவியல் நோக்கில், பிறருக்குச் செய்யும் தொண்டும் (Prosocial Behavior) தூய்மையான அன்பும் மனிதனின் மனமகிழ்ச்சியையும் ஆளுமை நிறைவையும் அதிகரிக்கின்றன. "ஒன்றே குலமும் ஒருவனே தேவனும்" எனும் சமத்துவக் கோட்பாடு சமூகப் பாகுபாடுகளையும் குறுகிய குழுப் மனப்பான்மையையும் (In-group Bias) தகர்க்கும் மாபெரும் சமூக உளவியல் சிந்தனையாகும்.

1.15.வீட்டுநிலை: அருளுறுதல், குரு தரிசனம் மற்றும் சிவப்பேறு

பாசப் பிணைப்புகளிலிருந்து விடுபட்டு ஆன்மா சிவத்துடன் இரண்டறக் கலந்து அடையும் நிரதிசய பேரின்ப நிலையே 'வீட்டுநிலை' (சிவப்பேறு / முக்தி) ஆகும்.

1.16.ஆன்மப் பக்குவத்தின் வளர்ச்சி நிலைகள் (உணர்ச்சிச் சமநிலை)

ஆன்மா வீட்டுநிலையை அடைவதற்கு மூன்று முக்கிய மனப் பக்குவப் படிகளைக் கடக்க வேண்டும்:

1.16.1.இருவினையொப்பு: நல்வினையால் வரும் இன்பத்தையும், தீவினையால் வரும் துன்பத்தையும் விருப்பு வெறுப்பின்றிச் சமமாக நோக்கும் மனநிலை. உளவியலில் இதனை உணர்ச்சிச் சமநிலை (Emotional Equanimity) என்பர்.
1.16.2.மலபரிபாகம்: வினைகள் சமப்படும்போது ஆணவ மலத்தின் மறைப்புச் சக்தி தளர்வடையும் நிலை. இது முழுமையான மன முதிர்ச்சி (Psychological Maturity) ஆகும்.
1.16.3.சத்திநிபாதம்: பக்குவம் கண்ட ஆன்மாவின் மீது இறைவனின் அருட்சக்தி (திருவருள்) பாயும் நிகழ்வு.

1.17.மெய்க்குருவின் வழிகாட்டுதல் (உளவியல் ஆற்றுப்படுத்துதல்)

வீட்டுநிலையை அடைவதற்கு மெய்க்குருவின் வழிகாட்டுதல் அவசியமாகும். போலிக் குருமார்களைப் பின்பற்றுவது ஆபத்தானது எனத் திருமூலர் எச்சரிக்கிறார்:

குருட்டினை நீக்குங் குருவினைக் கொள்ளார்

குருட்டினை நீங்கா குருவினைக் கொள்வர்

குருடும் குருடும் குருட்டாட்டம் ஆடி

குருடும் குருடும் குழிவிழு மாறே *(திருமந்திரம்: 1680)*

தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்

தெளிவு குருவின் திருநாமம் செப்பல்

தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்

தெளிவு குருவுரு சிந்தித்தல் தானே
(திருமந்திரம்: 139)

உளவியல் நோக்கில், போலிக் குருமார்களைத் தவிர்க்க வலியுறுத்துவதும் மெய்க்குருவை நாடுவதும், ஒரு மனிதன் தவறான வழிகாட்டுதல்களிலிருந்து விடுபட்டுச் சரியான வழிகாட்டி அல்லது ஆற்றுப்படுத்துநர் (Mentorship /

Psychotherapist) மூலம் தெளிவு பெறுவதைக் குறிக்கிறது.

1.18.நாற்பாத நெறிகளும் சிவயோகப் பேறும் (ஆளுமையின் உச்சநிலை)

சைவ சித்தாந்தம் சுட்டும் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் எனும் நாற்பாத நெறிகள் ஆன்மாவைச் சிறுகச் சிறுக உயர்த்தி சிவத்துடன் இரண்டறக் கலக்கச் செய்கின்றன:

- **சரியை (தாச மார்க்கம்):** உடலால் இறைவனுக்குத் தொண்டு செய்தல் (பக்தியின் வெளிப்பாடு).
- **கிரியை (புத்திர மார்க்கம்):** மனத்தாலும் புற வழிபாட்டாலும் இறைவனை மகனாக நின்று வழிபடுதல்.
- **யோகம் (சக மார்க்கம்):** அகத்தே மூச்சையும் மனத்தையும் அடக்கி தோழன் முறையில் இறைவனைத் தியானித்தல்.
- **ஞானம் (சான்மார்க்கம்):** அறிவு மயமாய் நின்று பரம்பொருளோடு ஒன்றிவாழ்தல்.

சிவமாக்கித் தன்னையு மென்னாக்கி யிங்கே

தவமாக்கித் தான்தந்த தத்துவக் கூத்தனையும்

அவமாக்கி யென்னையு மென்னாக்கி யிங்கே

பவமாக்கிப் பார்பார்க்க வைத்தானே

(திருமந்திரம்: 1789)

சிவத்துடன் இரண்டறக் கலக்கும் போது ஆன்மா தன் 'தான்' என்னும் தனித்துவ அகந்தையை இழந்துவிடுகிறது. உளவியலில் இந்நிலை அகந்தை அழிவு (Ego Dissolution) மற்றும் வரம்புகளற்ற ஒருங்கிணைந்த மனநிலை (Transpersonal Self-Integration) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

1.19.முடிவுரை

திருமூலரின் திருமந்திரம் சைவ சித்தாந்தத் தத்துவத்தின் வித்தாகவும் விளங்கி, உலகியல் வாழ்வையும் ஆன்மீக வீட்டுநிலையையும் சமநிலையோடு அணுகும் மாபெரும் தத்துவப் பேழையாகத் திகழ்கிறது. அனாதியான பதி, பசு, பாசம் எனும் முப்பொருள்களின் இயல்பை விளக்கும் திருமந்திரம், மும்மலங்களால் கட்டுண்ட ஆன்மாவின் பரிணாம வளர்ச்சியைத் துல்லியமாக வரையறுக்கிறது.

உலகியலின் நிலையாமையை எச்சரிக்கும் அதே நேரத்தில், உடலை வெறுக்காமல் அதனை இறைவனின் ஆலயமாகவும், மெய்ஞ்ஞானம் பெறும் சாதனமாகவும் போற்றி யோக முறைகளால் உடம்பையும் உயிரையும் வளர்க்கும் காயசித்தி வழியை இந்நூல் கற்பிக்கிறது. மேலும், நடமாடும் கோயில்களாகிய மனிதர்களுக்குச் செய்யும் சேவையையும், அன்பே சிவமாய் வாழும் அறநெறியையும் ஆன்மீகத்தின் உச்சக்கட்ட சாதனையாக உயர்த்துகிறது.

மனித மனத்தின் இயக்கம், அகந்தையின் வீழ்ச்சி, உணர்ச்சிச் சமநிலை, யோகப் பயிற்சிகள் வழி அடையும் மன அமைதி மற்றும் அகந்தை கடந்த உயர்மன நிலை போன்ற நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளோடு திருமந்திரத் தத்துவங்கள்

மிகத் துல்லியமாக ஒத்துப்போகின்றன. மெய்க்குருவின் துணையோடு நாற்பாதங்களைப் பின்பற்றி, ஆன்மா தன் பாச அறுப்பைப் பெற்றுச் சிவத்தோடு இரண்டறக் கலக்கும் பேரின்ப வீட்டுநிலையை அடைவதே மானுடப் பிறவியின் பரம இலக்கு என்பதைத் திருமந்திரம் முழுமையாகப் பறைசாற்றுகிறது.

அடிக்குறிப்புகள் (Footnotes)

1. திருமூலர், *திருமந்திரம்*, பன்னிரண்டாம் திருமுறைப் பதிப்பகம், சென்னை, 2018, பாடல் 115.
2. கார்ல் யுங் (Carl Jung), *Analytical Psychology: Its Theory and Practice*, Routledge, London, 1968; ஆபிரஹாம் மாஸ்லோ (Abraham Maslow), *Motivation and Personality*, Harper & Row, New York, 1954.
3. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 118.
4. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 2290.
5. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 2315.
6. ஆல்பர்ட் பண்டூரா (Albert Bandura), *Social Learning Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1977.
7. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 2174.
8. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 1432.
9. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 164.
10. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 145.
11. விக்டர் ஃப்ரங்க்கிள் (Viktor Frankl), *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, 1959.
12. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 724.
13. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 1823.
14. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 552.
15. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 568.
16. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 1857.
17. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 270.
18. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 2104.
19. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 85.
20. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 1680.
21. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 139.
22. திருமூலர், *முன்னது குறிப்பிடப்பட்ட நூல்*, பாடல் 1789.

துணைநூற்பட்டியல் (Bibliography)

1. முதன்மை ஆதாரங்கள் (Primary Sources):

1. **திருமூலர்.** *திருமந்திரம்* (தெய்வப் பதிப்பகம் மற்றும் சைவ சித்தாந்த மகா சமாஜப் பதிப்புகள்). சென்னை: பூம்புகார் பதிப்பகம், 2012.
2. **சுவாமிசிதம்பரனார்.** *திருமந்திரம் உரை.* சென்னை: அறிவுப் பதிப்பகம், 2005.
3. **திருப்பனந்தாள் காசிமடம்.** *பத்தாம் திருமுறை - திருமந்திரம் தெளிவுரை.* திருப்பனந்தாள்: ஸ்ரீ காசிமடம், 2008.

2. சைவ சித்தாந்தம் மற்றும் தத்துவ நூல்கள்:

1. **சிவஞானபோதம்.** மெய்கண்டதேவர் அருளிச்செய்தது (உரைகளுடன்). சென்னை: கழக வெளியீடு, 2001.

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

2. **பாலசுப்பிரமணியன், சு.** *சைவ சித்தாந்தத் தத்துவக் கோட்பாடுகள்*. மதுரை: மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழக வெளியீடு, 2010.
3. **இராமநாதன், சா.** *சித்தர் தத்துவமும் திருமந்திர யோகமும்*. சென்னை: நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், 2015.

3. விரிவுபடுத்தப்பட்ட நவீன உளவியல் மற்றும் மன-உடல் மருத்துவ நூல்கள் (Expanded Modern Psychology Sources):

அ. பகுப்பாய்வு மற்றும் இருப்புசார் உளவியல் (Analytical & Existential Psychology):

1. **Bandura, Albert.** *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
2. **Frankl, Viktor E.** *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1959.
3. **Jung, Carl G.** *The Archetypes and the Collective Unconscious* (2nd ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969.
4. **Maslow, Abraham H.** *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.
5. **May, Rollo.** *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. New York: W. W. Norton & Company, 1983.
6. **Yalom, Irvin D.** *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

ஆ. கடப்புநிலை மற்றும் ஆன்மீக உளவியல் (Transpersonal & Spiritual Psychology):

7. **Grof, Stanislav.** *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press, 1985.
8. **Wilber, Ken.** *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston: Shambhala Publications, 2000.
9. **Wilber, Ken.** *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, IL: Quest Books, 1977.
10. **Tart, Charles T.** *Altered States of Consciousness*. New York: John Wiley & Sons, 1969.

இ. மன-உடல் மருத்துவம் மற்றும் உடலியல் உளவியல் (Mind-Body Medicine & Somatic Psychology):

11. **Sarafino, Edward P., and Timothy W. Smith.** *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, NJ: Wiley, 2014.
12. **Van der Kolk, Bessel.** *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
13. **Maté, Gabor.** *When the Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection*. Hoboken, NJ: Wiley, 2003.
14. **Pert, Candace B.** *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Scribner, 1997.

ஈ. யோக மற்றும் மேலை-கீழை இணைப்பு உளவியல் (Yoga & Eastern-Western Psychology):

15. **Swami Rama.** *Perennial Psychology of the Bhagavad Gita*. Honesdale, PA: Himalayan Institute Hospital Trust, 1985.

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm07042026.41

16. **Epstein, Mark.** *Going to Pieces Without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness*. New York: Broadway Books, 1998.

© 2026 ராஜேஸ்வரி செ., முனைவர் எழில் பாமகுரு ம.. https://creativecommons.org/licenses/by/4.0
வெளியீடு: Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi..

Tamilmanam