eISSN: 3049-0723 pISSN: 3107-7781
Vol. 4 Issue: 03 December 2025
DOI: https://doi.org/10.63300/tm040312

Scientific values related to health in the Tirumanthiram

J. Sekkizhar*, Dr. S. Ravi,**

*Ph.D Scholar, Department of Tamil, Central Univarsity of Tamil Nadu, Thiruvarur.
EMail : sekkiizzhar@gmail.com
**Department of Tamil, Central University of Tamil Nadu, Thiruvarur.
EMail: raviarcheologist@gmail.com

Abstract:

The period from 4th Century CE to 12th Century CE in the history of Tamil Nadu was the era when Bhakthi Movement arose. Durind this time, the Nayanmaras and Alvars nourished the Saiva (Shaivite) and Vainava (Vaishnavite)religions through their musical songs. The songs composed by the Saiva teachers are known as the Panniru Thirumurai (Twelve Thirumurais). Among those Twelve Thirumurais, the tenth Thirumurai is the Thirumanthiram by Thirumular.This text not only stands as a work of devotion (Bhakthi) but also as an excellent medical treatise concerning physiology (Thegaviyal), containing deeply meaningful verses. This book emphasizes Pranayama practice to increase life span and maintain the balance of Vata, Pitta and Kapha, without letting them be adversely affected. It also discusses the characteristics a child acquires during conception, certain physiological concepts and stresses meditation practices to ensure the life – force (kundalini or uyir – sakthi) reaches all the endocrine glands. Furthermore, all these concepts are applicable based on contemporary science. This article aims to explain these points.

Keywords: *Panniru Thirumurai, Thirumanthiram, Vainavam, Bakthi Ilakkiyam*

References:

1. Arunai Vadivel Mudaliyar. Pathaam Thirumurai Urai (Commentary on the Tenth Thirumurai), First Part, Third Edition. Jnanasambandham Publishers, Dharumai Aadheenam, Mayiladuthurai, 2014.
2. Aarumuhatamizhan, K. Thirumoolar: Kaalathin Kural (Thirumoolar: The Voice of Time), Fourth Edition. Thamizhini, Chennai, 2022.
3. Aarumuhatamizhan, K. Uyir Valarkkum Thirumanthiram (Life-Nourishing Thirumanthiram), Two Volumes, Fourth Edition. The Hindu Group, Tamil Thisai, Chennai, 2024.
4. Mahalakshmi, T. Thirumanthiram Kaattum Vaazhviyal (Lifestyle Guided by Thirumanthiram). International Institute of Tamil Studies, Chennai, 2014.
5. Manickavasagam, R. Nam Naattu Siddargal (Our Country's Siddhas), Revised First Edition. Annai Abirami Arul, Chennai, 2023.
6. Mugilan, T. Thirumanthirathil Magapperu (Childbirth in Thirumanthiram). Thamizh Ayya Publishing House, Thiruvaiyaru, Thanjavur, 2025.

Author Contribution Statement: NIL.
Author Acknowledgement: NIL.
Author Declaration: I declare that there is no competing interest in the content and authorship of this scholarly work.

License

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Tamilmanam

திருமந்திரத்தில் உடல்நலம் சார் அறிவியல் விழுமியங்கள்

***ஜெ. சேக்கிழார்,** முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்த்துறை,

தமிழ்நாடு மத்தியப் பல்கலைக்கழகம், திருவாரூர்.

****பேரா. முனைவர் ச. இரவி**, தமிழ்த்துறை,

தமிழ்நாடு மத்தியப் பல்கலைக்கழகம், திருவாரூர்

ஆய்வுச் சுருக்கம்

தமிழக வரலாற்றில் கி.பி.4 – கி.பி.12 ஆகிய காலகட்டம் பக்தி இயக்க எழுச்சி ஏற்பட்ட காலமாகும். இக்காலத்தில் நாயன்மார்களும் ஆழ்வார்களும் தங்களுடைய இசைப்பாடல்களால் சைவ மற்றும் வைணவ சமயங்களை வளர்த்தனர். அங்ஙனம் சைவ சமய ஆசிரியர்களால் பாடப்பட்டவை பன்னிரு திருமுறைகளாகும்.அப்பன்னிரு திருமுறைகளுள் பத்தாம் திருமுறையாக விளங்குவது திருமூலரின் திருமந்திரமாகும். இந்நூல் பக்தி நூலாக மட்டும் திகழாமல் ஆழ்ந்த பொருள் பொதிந்த பாடல்களைக் கொண்ட சிறந்த தேகவியல் சார்ந்த மருத்துவ நூலாகவும் விளங்குகிறது.இந்நூல் ஆயுட்காலத்தை அதிகரிக்கும் பொருட்டும், வாதம் பித்தம் கபம் ஆகியவற்றில் சம நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படாது இருக்கவும் பிராணயாமப் பயிற்சியையும்,கரு உற்பத்தியின் போது உருவாகக்கூடிய குழந்தைக்கு ஏற்படும் இயல்புகள் குறித்தும், சில உடலியல் சார் கருத்துகள் குறித்தும்,உயிர்ச்சக்தியை எல்லா நாளமில்லாச் சுரப்பிகளுக்கும் சென்றடையச் செய்யும்பொருட்டுத் தியானப் பயிற்சிகளையும் வலியுறுத்துகிறது. மேலும் அவை யாவும் தற்கால அறிவியலின் அடிப்படையிலும் பொருந்தக்கூடியவையாகவே அமைகின்றன. அவற்றை விளக்குவதாகவே இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

திறவுச் சொற்கள்: தூய்மை, பொறுமை, அன்பு, தன்மானம், வலிமை, இயற்கை உருவகங்கள், தண்டியலங்காரம் [1].

முன்னுரை

பன்னிரு திருமுறைகளும், நாலாயிரத்திவ்வியப் பிரபந்தமும் தமிழிலக்கியங்களில் பக்தி இலக்கியங்கள் எனப்படுகின்றன. அவற்றுள் பன்னிரு திருமுறைகளுள் பத்தாம் திருமுறையாகிய திருமூலர் அருளிய திருமந்திரம் இறைவனைப் போற்றிப் பாடும் சிறந்த பக்தி இலக்கியமாகத் திகழ்கிறது.

"புண்ணியம் செய்வார்க்குப் பூவுண்டு நீருண்டு
அண்ணல் அதுகண் டருள்புரி யாநிற்கும்
எண்ணிலி பாவிகள் எம்மிறை யீசனை
நண்ணறி யாமல் நழுவுகின் றாரே"

-(திருமந்திரம்,1797)

இவ்வாறெல்லாம் பக்தி நெறியை மிகச் சிறப்பாகப் பேசும் திருமந்திரம் உடம்பின் இன்றியமையாமையையும், உடம்பினைப் பேணும் முறைகளையும் மிகச் சிறப்பாக விளக்கியுள்ளது.

மேலும் திருமூலர் குறிப்பிடும் உடல் நலத்தைப் பேணும் வழிமுறைகள் அறிவியல் முறைபடி மிகச் சரியாக அமைந்திருக்கின்றன. அவற்றை விரிவாக விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

திருமூலரின் உடல் பற்றிய கோட்பாடு:

திருமுறைப் பாடல்கள் பெருபாலும் ‘ உடல் பொய். உடம்பின் மீது பற்று வைத்தல் கூடாது’ என்பன போன்ற அறிவுரைகளை வழங்குகின்றன. (எ.கா)

“என்பினால் கழிநிரைத்து இறைச்சிமண் சுவரெறிந்து இதுநம் இல்லம்
புன்புலால் நாறுதோல் போர்த்துப் பொல்லாமையால் முகடுகொண்டு
முன்பெலாம் ஒன்பது வாய்தலார் குரம்பையில் மூழ்கிடாதே”

- திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம், 2331

“செடிகொள் ஆக்கையாம் பாம்பின்வாய் தேரைவாய் சிறுபறவை
கடிகொள் பூந்தேன் சுவைத்து இன்புறலாமென்று கருதினாயே”

- திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம், 2329

திருமந்திரத்தை அருளிய திருமூலரும் இத்தகைய கருத்துக்களை முதல் தந்திரத்தின் யாக்கை நிலையாமை என்ற அதிகாரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். (எ.கா):

“முப்பதும் முப்பதும் முப்பத் தறுவரும்
செப்ப மதிளுடைக் கோயிலுள் வாழ்பவர்
செப்ப மதிளுடைக் கோயில் சிதைந்தபின்
ஒப்ப அனைவரும் ஓட்டெடுத் தார்களே”

-(திருமந்திரம்,153)

“காக்கை கவரிலென் கண்டார் பழிக்கிலென்
பாற்றுளி பெய்யிலென் பல்லோர் பழிச்சிலென்
தோற்பையுள் நின்று தொழிலறச் செய்தூட்டுங்
கூத்தன் புறப்பட்டுப் போனவிக் கூட்டையே”

-(திருமந்திரம்,166)

மேற்கண்ட பாடல்களினால் உடல் என்பது பேராசைகள், வீண் கனவுகள், அவற்றால் ஏற்படும் தீய எண்ணங்கள் மற்றும் தீய விளைவுகள் ஆகியவற்றுக்கு இரையாகி ஆக்கப்பூர்வமான பயன்களை உடல் மனிதர்களுக்கு நல்காமல் போய்விடக்கூடாது என்பதற்காவே திருமூலர் அங்ஙனம் உடம்பை இழித்தும் பழித்தும் முதல் தந்திரத்தில் உள்ள யாக்கை நிலையாமை என்ற அதிகாரத்தில் கூறினாரே தவிர, உடம்பின் மீது ஒருபோதும் அக்கறை காட்டவே கூடாது என்பது திருமூலரின் கருத்தன்று. கடவுளின் திருமேனியைப் போற்றிப் பாதுகாப்பதைப் போல் உடம்பைப் போற்ற வேண்டும் என்பதே திருமூலரின் கருத்தாகும் என்பதனை அவருடைய பிற தந்திரத்திலுள்ள பாடல்களினால் அறியலாம். இதனைக் கரு. ஆறுமுகத்தமிழனும், ‘உடல் என்பது வீண் ஆசைகளின் இருப்பிடமாகவும், ஆணவம் குடிகொண்டிருக்கும் குகையாகவும் மாறிவிடக்கூடாது என்பதை வலியுறுத்தவே திருமூலர் யாக்கை

நிலையாமை அதிகாரத்தில் அங்ஙனம் உடம்பை இழித்தும், அதன்மீது பற்று வைத்தல் கூடாது என்றும் பொருள்படும் கருத்துகளைக் கூறினார் என அறியலாம்.'[1] என்று கூறுவதனால் தெளியலாம்.

திருமூலர் 'சுவரின்றிச் சித்திரம் வரைய இயலாது' என்ற முதுமொழிக்கேற்ப மெய்ஞ்ஞானம் பெறுவதற்கும், உடம்பினுக்குள்ளே உள்ள இறைவனை உணர்ந்து அவனைத் தியானிப்பதற்கும் உடம்பை ஓம்புதல் வேண்டும் என்கிறார்.சான்று:

"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே"

-(திருமந்திரம்,724)

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண் டானென்
றுடம்பினை யானிருந் தோம்புகின் றேனே"

-(திருமந்திரம்,725)

இப்பாடல்களில் உடம்பு என்பது ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக வழங்கப்பட்ட ஒன்றன்று.அது உயிரின் கொள்கலம்.இறைவன் வாழும் ஆலயம் என்றெல்லாம் பொருள்படத் திருமூலர் விவரிக்கிறார்.

பிராணயாமம் விளக்கம்:

திருமூலர் நீண்ட நாள் உடம்பைப் பேணிப் பாதுகாத்து வாழ்வதற்கான முக்கிய வழிமுறையாகக் கூறியிருப்பது பிராணயாமப் பயிற்சியே. மூன்றாம் தந்திரத்தில் யோகக் கலையைப் பற்றி விளக்குகிறார் திருமூலர். யோகம் என்பது எட்டு நிலைகளை உடையது.அவற்றுக்கு அட்டாங்க யோகம் என்று பெயர்.அவற்றுள் நான்காவது நிலைக்குப் பெயர் 'பிராணயாமம்' ஆகும்.பிராணயாமம் என்பது மூச்சுக் காற்றை அதன் போக்கிலேயே மூக்கினுக்குள்ளேயும் வெளியேயும் போகவிடாமல் அதை ஒரு வரையறைக்குட்படுத்துவதாகும்.இதைப் பயில்வதற்கு முன் தீய செயல்களைத்தவித்தல் எனப்படும் இயமத்தையும், நல்லொழுக்கச் செயல்பாடுகளைக் கடைபிடித்தல் எனப்படும் நியமத்தையும், பல்வேறு அமரும் நிலைகளாகிய ஆதனங்களையும் கடைபிடித்துப் பயில வேண்டும்.எனவே பிராணயாமம் என்பது நம்முடைய முறையற்ற சுவாச செயல்பாட்டை ஒரு முறைக்குள் உட்படுவதாக மாற்றியமைப்பதாகும்.இந்தப் பிராணயாமப் பயிற்சியைக் குறித்து இரா.மாணிக்கவாசகம் பின்வருமாறு விளக்கம் கூறுகிறார்.

'உடலை இயக்கக்கூடிய பத்து வாயுக்களுள் பிராணன் என்ற வாயு தலையாயதும் ஏனைய ஒன்பது வாயுக்களுக்கும் அடிப்படையானதுமாகும். இந்தப் பிராணன் உடலை விட்டு நீங்கினால் உயிரும் உடலை விட்டு நீங்கும். எனவே இந்தப் பிராணனுக்கு உயிர் வளி என்றும் பெயர்

வழங்கப்படுகிறது. இந்தப் பிராணனை உடலிலிருந்து நீங்காமல் நிலைநிறுத்தி மரணத்தைத் தள்ளிப்போடும் பயிற்சியே பிராணயாமம் ஆகும். அயாமம் என்றால் கட்டுதல் என்பது பொருள்.'[2]

கரு, ஆறுமுகத்தமிழனும் பிராணயாமம் குறித்து "பிராணயாமம் என்பது வெறுமனே மூக்குத் துளைகளை அடைத்தும் திறந்தும் வயிற்றைத் துருத்தி அடிப்பதுபோல அடிப்பது மட்டுமன்று. மனச்செம்மையை அடிப்படையாக வைத்து மூச்சை இயல்பாக ஒழுங்குபடுத்துதல்."[3] என்று விளக்கம் அளிக்கிறார்.

பிராணயாமத்தின் இன்றியமையாமை:

மூச்சுக் காற்று எவ்வளவு அதிகமாக வெளியிடப்படுகிறதோ அந்த அளவுக்கு நம்முடைய வாழ்நாள் குறைவடைகிறது.மூச்சுக் காற்று எவ்வளவு குறைந்த அளவில் வெளியிடப்படுகிறதோ அந்த அளவுக்கு வாழ் நாள் விருத்தியடைகிறது.சித்தர்களின் கணக்குப்படி ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு நிமிட கால அளவில் சராசரியாக 15 மூச்சுகள் விடுவதாகக் கூறப்படுகிறது.அதாவது, ஒரு நிமிடத்திற்குள் மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் பதினைந்து முறை மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்தும் வெளியே விட்டும் விடுகிறான்.இம்முறைபடி ஒவ்வொரு நாளும் மனிதன் மூச்சு விடுவது 21,600 முறை (15 X 60 நிமிடங்கள் X 24 மணி நேரம்) என்று அறியலாம். இந்த அளவில் மூச்சுவிடும் மனிதனின் சராசரி ஆயுட்காலம் நூற்றிருபது ஆண்டுகள் ஆகும்.ஆனால் எல்லா மனிதர்களும் அங்ஙனம் அத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்வதில்லை.ஏனெனில் மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது வெளியேறுகிற ஆற்றலை நாம் மூச்சுகாற்றை உள்ளிழுக்கும் போது அப்படியே திரும்பப்பெறாமல் அதன் ஒரு பகுதியைத்தான் பெறுகிறோம்.அதாவது, பன்னிரண்டு விரற்கடை அளவிலான ஆற்றலை மூச்சை வெளியிடும் போது வெளியேற்றுகிற நாம் மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுக்கும் போது எட்டு விரற்கடை அளவிலான ஆற்றலையே பெறுகிறோம். சுமார் நான்கு விரற்கடை ஆற்றலை இழந்துவிடுகிறோம்.இங்ஙனம் ஒவ்வொரு முறையும் சுவாசிக்கும் போது சிற்சில ஆற்றலை நாம் இழந்துவிடுவதால், மனிதனின் சராசரி வாழ்நாள் நூற்றிருபது ஆண்டுகளிலிருந்து கணிசமாக குறைந்து விடிகின்றது.இத்தகைய வரன்முறையற்ற சுவாசம் ஆயுளைக் குறைத்துவிட்டு மரணத்தைக் குறைந்த காலத்திலேயே சேர்த்துவிடுகிறது என்ற இந்த உண்மைகளைத் திருமூலர் தமது பாடல்களில் குறிப்பிடுகிறார்.

சான்று:

"கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்
ஓடுவர் மீளுவர் பன்னிரண் டங்குலம்
நீடுவர் எண்விரல் கண்டிப்பர் நால்விரல்
கூடிக் கொளிற்கோலம் அஞ்செழுத் தாமே"

- (திருமந்திரம்,564)

இப்பாடலில் திருமூலர் மேற்கண்டபடி மூச்சின்போது வெளியிடும் காற்றால் பன்னிரண்டு விரற்கடை ஆற்றல் வெளியேறுவதாகவும், காற்றை உள்ளிழுக்கும்போது எட்டு விரற்கடை ஆற்றல் உள்வாங்கப்படுவதாகவும், இதனால் நான்கு விரற்கடை ஆற்றலை நாம் இழந்துவிடுவதாகவும், இத்தகைய போக்கு மிகவும் தீமையானது எனவும் கூறுகிறார்.

“ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே”

- (திருமந்திரம்,559)

இப்பாடலில் திருமூலர் மூச்சுகாற்றை வரையறைக்குட்படுத்தினால், மரணத்தைத் தள்ளிப்போடலாம் என்கிறார்.

திருமூலரின் இந்த மூச்சுக் காற்று பற்றிய கொள்கையானது தற்கால அறிவியல்படியும் உண்மையாகின்றது.அதற்குச் சான்று:

தற்கால அறிவியலின்படி ஒவ்வொரு மனிதரும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் பதினெட்டு மூச்சுகள் விடுவதன்மூலம் ஐந்நூறு சிசி(கன செண்ட்டிமீட்டர்) அளவிலான காற்றைச் சுவாசித்து நாளொன்றுக்குப் பன்னிரண்டாயிரம் நாழிக்(லிட்டர்) அளவிலான மூச்சுக் காற்றைச் சுவாசிக்கின்றனர். இங்ஙனம் ஒரு மூச்சின்போது உள்ளிழுக்கப்படும் உயிர்வளியின் (ஆக்ஸிஜனின்) அளவு இருபது விழுக்காடாகவும் வெளிவிடப்படும் உயிர்வளியின் அளவு பதினாறு விழுக்காடாகவும் அமைந்து நாம் உள்வாங்கிக்கொள்ளும் உயிர்வளியின் அளவு நான்கு விழுக்காடாக மட்டுமே (ஒரு நாளுக்கு நானூற்று எண்பது நாழி)அமைந்து அவ்வளவிலான உயிர்வளியை மட்டுமே இரத்தம் திசுக்களுக்கு வழங்குகிறது.ஆகையால் இரத்தமானது இருபது விழுக்காட்டுக்கு மேல் உயிர்வளியைத் திசுக்களுக்கு வழங்க முடியாமல் போய்விடுகின்றது. சுவாசித்தலின் முக்கிய நோக்கம் செல்களுக்கு உயிர்வளியை வழங்கி, அவற்றிலுள்ள கரிவளியை(கார்பன் – டை – ஆக்சைடு) வெளியே விட்டு உடலின் வெம்மையைத் தணித்து உடலிலுள்ள தேவைக்கு அதிகமான நீரை வெளியேற்றுவது தான். நமக்குத் தெரிந்த நுரையீரலில் மட்டும் நிகழும் உயிர்ப்பு வெளியுயிர்ப்பு. ஆனால் நாம் அறியாத , நமக்கு மிகவும் தேவையான உயிர்ப்பு உடலின் திசுக்களில் நிகழும் உள்ளுயிர்ப்பு தான். அந்த வெளியுயிர்ப்பின் மூலம் உயிர்வளியைத் உடலின் துணைக் கால்வாய்கள் போன்றவையாகிய திசுக்களுக்கும் பாய்ச்சுவதே வாழ்நாளை அதிகரிக்கும் இரகசியமாகும். இதன்படி, மனிதர்களின் மூச்சின் அளவு ஒரு மணித்துளிக்குப் பதினைந்து மூச்சுகள் என்ற வீதத்தில் ஒரு நாளைக்கு 21,600 மூச்சுகள் என்று அமையுமானால் அவர்களின் வாழ்நாள் சுமார் 120 ஆண்டுகளாக அமையும். ஒருவேளை மூச்சு வீதம் ஒரு நிமிடத்திற்குப் பதினெட்டு என்று அதிகரித்தால் தொண்ணூற்றாறு ஆண்டுகளாகவும், மோசமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் தேவையில்லாமல் மூச்சைச் செலவழிக்க வேண்டிய காரணிகள் ஆகியவற்றால் ஒரு நிமிடத்திற்கு முப்பது என்ற வீதத்தில் அதிகரிக்குமானால் அறுபது ஆண்டுகளாகவும் மனிதர்களின் சராசரியான வாழ்நாள் குறைந்துபோகிறது. ஒருவேளை தீவிர யோகப்பயிற்சிகளால் ஒரு நிமிடத்திற்கு ஐந்து என்ற வீதத்தில் குறைந்தால், முந்நூற்று அறுபது ஆண்டுகளாகவும் .ஒரு நிமிடத்துக்கு ஒரு மூச்சு என்று குறைந்தால், ஆயிரத்து எண்ணூறு ஆண்டுகளாகவும் மனிதரின் வாழ்நாள் அதிகரிக்கின்றது . இங்ஙனமே மனிதரின் மூச்சுக்கும் அவர்களின் வாழ்நாளுக்குமான உறவு‘தலைகீழ் விகித விதி’ என்ற கணித விதிக்கு

உட்பட்டவையாக அமைகிறது. ஒரு நிமிடத்திற்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை மட்டுமே மூச்சுவிடும் கடல் ஆமை முந்நூறு ஆண்டுகளுக்குமேல் வாழ்வதும், தவளை,சுண்டெலி,கரடி முதலிய உயிர்கள் குளிர்காலத்தல் செறிதுயில் நிலையில் (hibernation) ஆழ்ந்து மிகக் குறைவான முறையே மூச்சுவிட்டுக்கொண்டு வாழ்வதும் இதற்குச் சிறந்த விலங்கியல் உதாரணங்களாகப் பிற உயிர்களின் வாழ்வியல் முறைகளின் அடிப்படையில் தரப்படுகின்றன.இதனையுணர்ந்ததால் தான் திருமூலர் மூச்சை வரன்முறைபடுத்தும் பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறார்.

இதனைக் கரு. ஆறுமுகத்தமிழன் அவர்களும் தம்முடைய 'திருமூலர் காலத்தின் குரல்' என்ற நூலில் மிகத்தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்[4]. மேலும் அவர்," சாப்பிடும்போது பதினெட்டு விரற்கடையும், நடக்கும்போது இருபத்துநான்கு விரற்கடையும் ஓடும்போது நாற்பத்திரண்டு விரற்கடையும் உறக்கத்தின் போது அறுபது விரற்கடையும் மூச்சு இழக்கப்படுகிறது."[5] என்றும் கூறி மூச்சுக்காற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதன் இன்றியமையாமையைத் திருமூலர் வலியுறுத்தியதற்கான காரணத்தை அறிவியல் கண்கொண்டு விளக்குகிறார்.

இதனால் நம்முடைய கவனத்திற்கு உட்படாமல் சுவாசிக்கும் போது வீணாக வெளியேறும் மூச்சுக்காற்றை அங்ஙனம் வெளியேற விடாமல் தடுத்து உள்ளிழுக்கப்பட்ட மூச்சுக்காற்றை (உயிர்வளி)முழுமையாக நம் உடலிற்கு ஆற்றலைத் தந்து உதவப் பயன்படுத்தப் பழகுவதற்குப் பிராணயாமப் பயிற்சி மிகவும் அவசியமாகிறது.

பிராணயாமத்தின் கூறுகள்:

இப்பிராணயாமத்தில் மூன்று கூறுகள் உள்ளன. அவை:

1.பூரகம் – காற்றை வெளியேற்றல்

2. கும்பகம் – காற்றை உள்ளே நிறுத்தல்

3. இரேசகம் – காற்றை உள்ளிழுத்தல்.

மேலும், பிராணயாமத்தில் மூச்சுக் காற்று உள்ளே புகுந்தும் வெளியேறியும் செயல்படுதற்குரிய நாசியைப் பொறுத்தும் பிராணயாமத்திற்குரிய நாடிகள் மூவகைப்படும். அவை:

1.இடகலை – இடது நாசி வழியாகச் செல்லும் நாடியாகும்.

2. பிங்கலை – வலது நாசி வழியாகச் செல்லும் நாடி

3.சுழுமுனை – இரு நாடிகளுக்கும் இடையே இயங்குவது.

ஆகியனவாகும்.இவற்றுள் சுழுமுனை நாடி என்பது குண்டலினி யோகப் பயிற்சியால் முகுதுத்தண்டின் வழியாக விந்துவை மேலேற்றிப் புருவ நடுவுக்குக் கொண்டுவந்து அந்த இடத்திற்குக் காற்றினைச் செலுத்துவதாகும்.இடகலையும், பிங்கலையும் ஆகிய இரண்டினுள் ஏதேனும் ஒன்று நம்மை அறியாமல் இயங்கிக்கொண்டிருக்கும்.

பிராணயாமத்தின்படி மூச்சினைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்:

இவ்வாறு காற்று இடகலை,பிங்கலை என ஏதேனும் ஒன்றில் உள்ளே இழுக்கப்படுவதும், வெளியேற்றப்படுவதும் ஒவ்வொரு விநாடியும் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குட்படாது

நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிறது.ஆனால் திருமூலர் அத்தகைய மூச்சுக்காற்றைக் குறிப்பிட்ட நாசியில் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு உரியதாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்கிறார்.

அதாவது, இட நாசி வழியாகப் பதினாறு மாத்திரை அளவிற்குக் காற்றினை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.பின் அறுபத்து நான்கு மாத்திரை அளவிற்குக் கும்பகம் எனப்படும் உள்ளே நிறுத்துதலைச் செய்ய வேண்டும்.அதற்குப் பிறகு, இறுதியாக வலது நாசி வழியாக முப்பத்திரண்டு மாத்திரை அளவிற்குக் காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும் .இம்முறை மாறினால் உடம்புக்குக் குற்றம் ஏற்படும் என்கிறார் திருமூலர்.

சான்று:

“ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்ட திரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே”

- (திருமந்திரம்,556)

பிராணயாமத்தால் ஏற்படும் பயன்கள்:

திருமூலர் முழுமையான பிராணயாம முறைபடி மூச்சுப்பயிற்சியைச் செய்பவருக்கு உடல் ஒளியுடன் திகழும். தலை மயிர் என்றும் நரைக்காது கறுத்திருக்கும் என்றும் கூறுகிறார்.மேலும் என்றும் அழியா உடலையும் மரணத்தை வெல்லும் மார்க்கத்தையும் அடையலாம் என்கிறார்.

சான்று:

“புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட உள்ளே நின்மல மாக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமங் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே”

- (திருமந்திரம்,563).

எங்கே இருக்கினும் பூரி இடத்திலே
அங்கே அதுசெய்ய ஆக்கைக் கழிவில்லை
அங்கே பிடித்தது விட்டள வுஞ்செல்லச்
சங்கே குறிக்கத் தலைவனு மாமே

- (திருமந்திரம்,558).

பிராணயாமத்தின் பூரகத்தால் உயிர்வளி உடல் முழுவதும் பரவும். இரேசகத்தால் உள்ளிழுக்கப்பட்ட உயிர்வளி தூய்மையடையும். கும்பகத்தால் நீண்ட வாழ்நாளும் மிக்க ஆற்றலும் கிட்டும் .இவ்வாறு திருமூலர் கூறுகிறார்.

மேல்கீழ் நடுப்பக்கம் மிக்குறப் பூரித்துப்

பாலாம் இரேசகத் தாலுட் பதிவித்து

மாலாகி உந்தியுட் கும்பித்து வாங்கவே

ஆலாலம் உண்டான் அருள்பெற லாமே

- (திருமந்திரம்,560).

திருமூலர், பிராணயாமப் பயிற்சியை அந்தி, நண்பகல்,காலை ஆகிய மூன்று வேளைகளில் செய்தால் முறையே கபம், வாதம், பித்தம் ஆகிய மூன்றாலும் ஏற்படும் நோய்கள் கெடுவதோடு முதுமையால் நரைதிரைகளும் வாராது என்கிறார்.

'அஞ்சனம் போலுடல் ஐயறும் அந்தியில்

வஞ்சக வாதம் அறும்மத்தி யானத்தில்

செஞ்சிறு காலையிற் செய்திடில் பித்தறும்

நஞ்சறச் சொன்னோம் நரைதிரை நாசமே'

- (திருமந்திரம்,711)

மேலும் இந்த இந்த கிழமைகளில் இந்த இந்த நாடிகளில் மூச்சுகாற்றானது இயங்கினால் உடலுக்கு நோய்கள் வாரா என்றும் விளக்குகிறார்.வெள்ளி, திங்கள்,புதன்,ஆகிய கிழமைகளில் இட நாடி ஆகிய இடகலை வழியாகவும், சனி,ஞாயிறு,செவ்வாய் ஆகிய மூன்று கிழமைகளில் வலநாடியாகிய பிங்கலை வழியாகவும் வியாழனில் தேய்பிறையாயின் வல நாடி வழியாகவும், வளர்பிறையாயின் இடநாடி வழியாகவும் மூச்சுக்காற்றானது இயங்கினால், உடல் நலத்திற்குரிய இயல்பான பிராண இயக்கமாகும் என்கிறது திருமந்திரம்.இத்தகைய முறையைப் பின்பற்றினால், உடலுக்கு யாதொரு குறையும் ஏற்படாது என்றும் கூறுகிறது மற்றொரு திருமந்திரப் பாடல்.

சான்று:

"வெள்ளிவெண் திங்கள் விளங்கும் புதனிடம்

ஒள்ளிய மந்தன் இரவிசெவ் வாய்வலம்

வள்ளிய பொன்னே வளரும் பிறையிடம்

தெள்ளிய தேய்பிறை தான்வல மாமே"

- (திருமந்திரம்,711)

"வெள்ளிவெண் திங்கள் விளங்கும் புதன்மூன்றும்

தள்ளி இடத்தே தயங்குமே யாமாகில்

ஒள்ளிய காயத்துக் கூன மிலையென்று

வள்ளல் நமக்கு மகிழ்ந்துரைத் தானே

- (திருமந்திரம்,711)

மகப்பேறு குறித்த திருமந்திரச் செய்திகள்:

திருமூலர் மகப்பேற்றின்போது கருவின் உருவாக்கத்தைப் பற்றி இரண்டாம் தந்திரத்தில் கர்ப்பக் கிரியை என்ற அதிகாரத்தில் மிக விரிவாக விளக்கியுள்ளார்.அங்ஙனம் அவர் கூறியவற்றுள் மிகவும் முக்கியமானது ஆண் – பெண் சேர்க்கையின் விளைவால் உருவாகும் கருவில் பாலினத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளைப் பற்றிய கருத்துகள்.அதாவது, ஆணுக்குரிய நிறப்புரிகள் கருவில் தோன்றுமானால், குழந்தை ஆணாகவும், பெண்ணுக்குரிய நிறப்புரிகள் தோன்றுமானால் கருவில் வளரும் குழந்தை பெண்ணாகவும் அமையும் என்கிறார் திருமூலர். இதனை,

'கரு உற்பத்தியடைந்து வளர்கின்ற போது அதன் ஆண் மற்றும் பெண் என்ற பாலின் வேற்பாட்டிற்கு அடிப்படையாய் அமைவன நிறப்புரி அல்லது நிறமூர்த்தம் என்று அழைக்கப்படும் குரோமோசோன்களாகும். இவை ஆணின் உயிரணுவிலும் பெண்ணின் உயிரணுவிலும் அமைந்து காணப்படுகின்றன. பொதுவாக உருவாகி வரும் கருவில் 23 ஜோடி நிறமூர்த்தங்கள் உள்ளன. பெண்ணினுடைய உயிரணுவில் XX என்ற அலகிலும், ஆணினுடைய உயிரணுவில் XY என்னும் அலகிலும் நிறமூர்த்தங்கள் அமைந்திருக்கின்றன.ஆண் – பெண் சேர்க்கையின்போது ஆணின் உயிரணுவிலுள்ள X நிறமூர்த்தமும் பெண்ணின் உயிரணுவிலுள்ள X நிறமூர்த்தமும் சேரும்போது குழந்தையின் பாலினம் பெண்ணாகவும், ஆணின் உயிரணுவிலுள்ள Y நிறமூர்த்தமும் பெண் உயிரணுவிலுள்ள X நிறமூர்த்தமும் சேரும் போது XY என்ற அலகின் அடிப்படையில் குழந்தையின் பாலினம் ஆணாகவும் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.இதைத் திருமூலரும் குறிப்பிடுகிறார்.'[6] என்று இலங்கை மருத்துவர் தியாகு முகிலன் கூறுவதனாலும் அறியலாம்.

"ஆண்மிகில் ஆணாகும் பெண்மிகில் பெண்ணாகும்
பூணிரண் டொத்துப் பொருந்தில் அலியாகும்
தாண்மிகு மாகில் தரணி முழுதாளும்
பாணவ மிக்கிடில் பாய்ந்ததும் இல்லையே "

-(திருமந்திரம்,472)

இங்ஙனம் இருக்கையில் ஆண் – பெண் சேர்க்கையின் போது ஆணின் மூச்சுக்காற்றானது வல நாடி வழியாக இயங்கிக்கொண்டிருப்பின், உருவாகின்ற கருவில் ஆணிற்குரிய Y நிறமூர்த்தம் ஆதிக்கம் பெற்றுக் குழந்தை ஆணாக அமையும். ஒருவேளை மூச்சுகாற்றானது இட நாடி வழியாக இயங்கிக்கொண்டிருப்பின், உருவாகின்ற கருவில் பெண்ணிற்குரிய X நிறமூர்த்தம் ஆதிக்கம் பெற்றுக் குழந்தை பெண்ணாக அமையும்.அங்ஙனம் இருவழியும் அல்லாது, இரு நாடிகளிலும் மூச்சுக்காற்றானது ஆணுக்கு இயங்கிக்கொண்டிருப்பின், பிறக்கின்ற குழந்தை அலியாகப் பிறக்கும்.இவை அல்லாமல், கருத்தரித்த காலத்தில்,தாயின் வயிற்றில் அபானன் என்னும் கீழ் நோக்கிப் போகும் காற்று மேலெழுந்து நிற்பின், வயிற்றில் இரண்டு கரு தங்கும்.

"குழவியும் ஆணாம் வலத்தது வாகில்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது வாகில்
குழவி இரண்டாம் அபானன் எதிர்க்கில்
குழவி அலியாகும் கொண்டகால் ஒக்கிலே"

-(திருமந்திரம்,476)

மேலும் சேர்க்கையின் போது, ஆணின் விந்து பெண்ணின் கருப்பையினுள் பாயும் போது, ஆணும் பெண்ணும் கலவியிலே புணர்ந்திருக்க, ஆணுக்கு ஐந்து முறை மூச்சானது நிகழுமானால், பிறக்கின்ற குழந்தையின் ஆயுட்காலம் நூறாண்டுகளாகும்.அக்கலவி நிகழுங்காலத்திலே, நான்கு முறை மூச்சானது நிகழுமானால், பிறக்கின்ற குழந்தையின் ஆயுட்காலம் எண்பது ஆகும். இவ்வாறு திமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.சான்று:

"பாய்ந்தபின் அஞ்சோடில் ஆயுளும் நூறாகும்
பாய்ந்தபின் நாலோடில் பாரினில் எண்பதாம்
பாய்ந்திடும் வாயுப் பகுத்தறிந் திவ்வகை
பாய்ந்திடும் யோகிக்குப் பாய்ச்சலு மாமே"

-(திருமந்திரம்,473)

அதுமட்டுமன்றிக் கலவிக்காலத்தின்போது, வரையறுக்கப்பட்ட ' ஐந்து, நான்கு' என்ற ஆணின் மூச்சின் எண்ணிக்கை சிறிது குறையுமாயின், குழந்தை குள்ளமாய்ப் பிறக்கும் என்றும் அந்த ஆணின் மூச்சு எண்ணிக்கையளவு மிகவும் குறைவுபடின், குழந்தை முடமாகப் பிறக்கும் என்றும்,கலவியின் போது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் மூச்சுக்காற்றானது வலநாடி இடநாடி என்னும் இரு நாடிகளிலே ஒரே வகையில் ஓரளவில் ஒத்து இயங்குமாயின், பிறக்கின்ற குழந்தை அழகிய தோற்றத்துடன் பிறக்கும் என்றும் திருமூலர் கூறுகிறார்.அங்ஙனமன்றி இருவர்க்கும் இரு நாடிகளில் இயங்கும் காற்றானது எவ்விதத்திலும் சமமாக அமையாது குழறினால் கருச் சிதைந்து போகும் என்றும் கூறுகிறார்.சான்று:

"பாய்கின்ற வாயுக் குறையிற் குறளாகும்
பாய்கின்ற வாயு இளைக்கின் முடமாகும்
பாய்கின்ற வாயு நடுப்படிற் கூனாகும்
பாய்கின்ற வாயுமா தர்க்கில்லைப் பார்க்கிலே"

-(திருமந்திரம்,474)

"கொண்டநல் வாயு இருவர்க்கும் ஒத்தெழில்
கொண்ட குழவியுங் கோமள மாயிடும்
கொண்டநல் வாயுஇரு வர்க்குங் குழறிடில்
கொண்டதும் இல்லையாம் கோல்வளை யாட்கே"

-(திருமந்திரம்,477)

இவ்வாறெல்லாம் திருமூலர் கரு உற்பத்தியில் மூச்சுக்காற்றின் பங்கினை விரிவாக விரித்துரைக்கிறார்.

உடலின் பாதுகாப்பில் பத்து வாயுக்களின் பங்கு:

பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், உதானன்,தனஞ்செயன் ஆகிய பத்து வாயுக்கள் உடலை இயக்கி வருகின்றன. இவை பத்தும் இடகலை,பிங்கலை,சிருவை,புருடன்,காந்தாரி,அத்தி,அலம்புடை,சங்கினி,குரு ஆகிய ஒன்பது நாடிகளில் சமமாக இயங்கி உடலை இயக்குகின்றன.பத்து வாயுக்களில் தனஞ்செயன் என்ற வாயு மிகவும்

முக்கியமானது.உயிர் பிரிந்தவுடன் ஏனைய வாயுக்களும் பிரிந்துசென்றுவிடும்.ஆனால் தனஞ்செயன் என்ற வாயு மட்டும் இறந்தபின்னும் உடலோடு இருந்து அதனை மண்ணில் அழிக்கச்செய்கின்றது. திருமூலரும், தனஞ்செயன் வாயு இல்லையேல், உடல் நிலைகெட்டொழியும் என்றும்,அவ்வாயு செம்மையுறாமல் இருந்தால், பல நோய்கள் ஏற்படும் என்றும் கூறுகிறார்.

சான்று:

"இருக்குந் தனஞ்செயன் உன்பது காலில்
இருக்கும் இருநூற் றிருபத்து நான்கின்
இருக்கு முடலி லிருந்தில தாகில்

இருக்கும் உடலது வீங்கி வெடித்ததே"

-(திருமந்திரம்,639)

"வீங்குங் கழலை சிரங்கொடு குட்டமும்
வீங்கும் வியாதிகள் சோகை பலவதாய்
வீங்கிய வாதமுங் கூனும் முடமுமாம்
வீங்கும் வியாதிகள் கண்ணில் மருவியே"

-(திருமந்திரம்,640)

திருமூலரின் உடலியல் அறிவுகள்:

கரு அமையும் முறை:

ஆணும் பெண்ணும் கூடும்போது கரு உருவாகிறது. அப்போது பெண் விடுகின்ற மூச்சுக்காற்று பன்னிரண்டு அங்குல கன அளவு உடலிற்குள் தங்கி விடுகிறது.மீதமாக உள்ள நான்கு அங்குல காற்று வெளியே வந்துவிடுகின்றது. உடலுக்குள் சேர்ந்த எட்டு அங்குலமே குழந்தையின் உடலாக அமைகின்றது. இது எட்டு சாண் அளவுள்ளதாக அமைகின்றது.இவ்வாறு திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.

"சுக்கிர நாடியில் தோன்றி வெள்ளியும்
அக்கிர மத்தே தோன்றும் அவ்யோனியும்
புக்கிடும் எண்விரல் புறப்பட்டு நால்விரல்
அக்கிரம் எட்டும் எண்சாண் அதுவாகுமே"

-(திருமந்திரம்,640)

உடலின் ஐம்பூதக் கூறுகள்:

திருமந்திரத்தின் ஏழாம் தந்திரத்தின் 'விந்துசெயம்' என்னும் அதிகாரத்தில் ஐந்து பூதங்களும் உடலின் எந்தெந்தப் பகுதிகளில் மிக்குள்ளன என்பதை ஒரு பாடலில் திருமூலர் விளக்கியுள்ளார்.(திருமந்திரம், 1937)

பாதம் – மண்

பாதம் முதல் கொப்பூழ் வரை – நீர்

கொப்பூழ் முதல் மார்பு வரை – அனல்

மார்பு முதல் தோள் வரை – காற்று

கழுத்துக்கு மேல் - வானம்

இவ்வாறு உடலியங்கியல் பற்றிய திருமூலரின் அறிவைக் கர்ப்பக் கிரியை, அமுரி தாரணை, விந்துசயம், போகசரவோட்டம் ஆகிய அதிகாரங்களில் மிகவும் நுட்பமாகக் காணலாம்.

ஆறு ஆதாரங்களின் மூலம் உணர்த்தப்படும் மருத்துவ உண்மைகள்:

தியானம் செய்வதற்கு மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினிச் சக்தியை மேலெழுப்பிச் சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி,ஆக்ஞை ஆகிய ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் கொண்டு சென்று இறுதியில் சகஸ்ராரம்(துரியம்) எனப்படும் தலையுச்சியில் நிறுத்த வேண்டும் என்று கூறி அதற்கான வழிமுறைகளையும் திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.

“வருமாதி யீரெட்டுள் வந்த தியானம்
பொருவாத புந்தி புலன்போக மேவல்
உருவாய சத்தி பரத்தியானம் உன்னும்
குருவார் சிவத்தியானம் யோகத்தின் கூறே”

-(திருமந்திரம்,585)

இங்ஙனம் திருமூலர் கூறும் ‘ உடலில் மறைந்திருக்கும் சக்தி ஆகிய ஆறு ஆதாரங்கள் ’ என்ற கருத்தின் பின்னணியில் மிகப்பெரிய மருத்துவ உண்மை உள்ளது. ‘இந்த ஆறு ஆதாரங்கள் என்பவை உடலின் ஆறு நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஆகும்.இவை உடலின் உட்பகுதியில் உள்ள இரசாயனங்களை உற்பத்தி செய்ய உயிர் காந்தத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது.பால் சுரப்பியை இடமாகக் கொண்டிருக்கும் சீவவிந்துநாதக் குழம்பு தான் உயிர்ச்சக்தியின் (Life force) இருப்பிடமாகும் .இந்த உயிர்ச்சக்தி ஆறு ஆதாரங்களிலும், துரியம் எனப்படும் தலையுச்சியிலும் இயங்கும்.இந்த நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சீவகாந்த ஆற்றலை உடல் வினை ஆற்றலுக்கேற்ற இரசாயனங்களாக மாற்றித் தருகின்றன.அவை வெளியிடும் திரவங்கள் ஆர்மோன்கள் மற்றும் நொதிகள்(Enzymes) எனப்படுகின்றன.இந்த இரசாயனங்கள் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.உணவைச் சீரணித்தல், சத்துப் பொருளைப் பிரித்தல், உடல் வளர்சிதை மாற்றங்களைச் செய்தல் ஆகியவை அனைத்தும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளால் வெளியிடப்படும் இரசாயனங்களின் பணிகளாகும்.மேலும் அவற்றால் வெளியிடப்படும் ஆர்மோன்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து ஒவ்வொரு செல்லையும் சென்றடையும்.உடலின் சக்கரை மற்றும் உப்பின் அளவைச் சமன் செய்யும். சுற்றுச்சூழலுக்கேற்ப உடலைப் பாதுகாக்கும்.இங்ஙனம் உடல் இயக்கத்திற்குத் தேவையான இரசாயங்களை உற்பத்தி செய்யும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் அமைந்திருக்கும் இடங்களாகிய மையங்களே தத்துவ ஞானத்தில் சக்கரங்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றன.

ஒன்றாம் சக்கரம் – மூலாதாரம் – பால்வுணர்வுச் சுரப்பி

இரண்டாம் சக்கரம் – சுவாதிட்டானம் – அட்ரினல் சுரப்பி

மூன்றாம் சக்கரம் – மணிபூரகம் – கணையம்

நான்காம் சக்கரம் – அனாகதம் – தைமஸ்

ஐந்தாம் சக்கரம் – விசுத்தி – தைராய்டு சுரப்பி

ஆறாம் சக்கரம் – ஆக்ஞை – பிட்யூட்டரி சுரப்பி

ஏழாம் சுரப்பி – துரியம் – பீனியல் சுரப்பி

இத்தகைய ஏழு சுரப்பிகளும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புகொண்டே செயல்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டுகள்:மூலாதாரத்தில் (Sexual Gland) வந்து சேரும் திரவமானது மற்ற சுரப்பிகளுக்கு நாளங்கள் மூலமாகச் சென்றடையும்.கணையத்தில் சென்றடையும் மிகையான திரவத்தை வெளியேற்ற மற்ற எல்லாச் சுரப்பிகளும் சேர்ந்து துணை நின்று தம் ஆற்றலைத் தந்து சமன்படுத்தும்.

ஆகையால் இந்த ஏழு சுரப்பிகளுள் ஏதேனும் ஒன்று செயலிழந்துவிட்டால், அதானால் ஏற்படும் சக்தியின் இழப்பை ஈடுசெய்யவும்,மற்ற சுரப்பிகள் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கும் சூழ்நிலையும் ஏற்படுகிறது.இந்த ஏழு சுரப்பிகளும், உடல் முழுவதும் இயங்கிக்கொண்டேயிருக்கும் உயிர்ச்சக்தியானது சீராக இயங்கும் பொருட்டு மின்மாற்றிகள் போல செயலாற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன.

இயல்பாகப் பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு உயிர்ச்சக்தி மூலாதாரத்தில் தான் இயங்கிக்கொண்டிருக்கும்.மிகுந்த ஆரய்ச்சியில் ஈடுபடுவோர்க்கு அச்சக்தி மூலாதாரத்தை விட்டு வேறொரு இயக்க மையத்தைச் சென்றடையும். மனம் மிகமிக நுண்ணிய நிலையில் இயங்கும்போது உயிர்ச்சக்தி மூலாதாரத்தை விட்டு வெளியேறி அதன் ஒரு சிறு பகுதி மற்ற மையங்களுக்கும் சென்று ஆக்ஞைச் சக்கரத்தினை அடைந்து இறுதியில் துரியத்தை அடைகிறது..அவ்வாறு உயிர்ச்சக்தியை உச்சிக்குக் கொண்டுசெல்வதனால், மனமும் அதன் இயக்கமும் சமநிலையை அடைவதோடு உயிர்ச்சக்தி உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் மூளையின் செல்களுக்கும் பரவுகிறது.இதனால் மனித உடல் மற்றும் மனங்களின் திறமை அதிகரிக்கிறது.உயிர்ச்சக்தியை மூலாதாரத்திலிருந்து துரியம் வரை கொண்டுசெல்கின்ற போது இடையே சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம்,விசுத்தி, ஆக்ஞை ஆகிய ஐந்து இயக்க மையங்கள் உள்ளன.இவற்றையெல்லாம் உணர்ந்ததால் தான் திருமூலர், மூலாதாரத்திலிருந்து உயிர்ச்சக்தியைத் துரியும் வரை கொண்டுசெல்லத் தியானம்,பிரத்தியாகாரம்(மனத்தை ஒருநிலைபடுத்துதல்) போன்ற பயிற்சிகளை வலியுறுத்துகிறார். இதை தி. மகாலட்சுமி அவர்களும் தம்முடைய “திருமந்திரம் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள்” என்ற நூலில் விளக்கியுள்ளார்[7].

முடிவுரை:

இவ்வாறு நம் உடலின் நலத்திற்குப் பெரிதும் பயன்படக்கூடிய தகவல்களைத் திருமூலர் அன்றே ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார். அவை அறிவியல் முறைபடியும் மிகப் பொருத்தமாக அமைகின்றன. ஆகையால் திருமந்திரம் என்பது சைவத் திருமுறைகள் பன்னிரண்டினுள் பத்தாம் திருமுறையாக அமைந்த ஒரு பக்திப் பனுவலாக மட்டும் திகழாமல் ஒரு சிறந்த அறிவியல் வழியில் மக்கள் நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கான வழிகாட்டி நூலாகவும் திகழ்கிறது எனலாம்.

சான்றெண் விளக்கம்:

1. ஆறுமுகத்தமிழன். கரு, திருமூலர்: காலத்தின்குரல்,பக்க எண்:98.

2. மாணிக்கவாசகம். ரா, நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்,பக்.எண்:117.
3. ஆறுமுகத்தமிழன். கரு, திருமூலர்: காலத்தின்குரல்,பக்க எண்:102
4. ஆறுமுகத்தமிழன். கரு, திருமூலர்: காலத்தின்குரல்,பக்க எண்:103 - 106
5. ஆறுமுகத்தமிழன். கரு, திருமூலர்: காலத்தின்குரல்,பக்க எண்:104.
6. முகிலன்.தியாகு, திருமந்திரத்தில் மகப்பேறு,பக்க எண் : 15,18.
7. மகாலட்சுமி. தி,திருமந்திரம் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள்,பக்.எண்:171-174

துணை நூற்பட்டியல்:

1. அருணை வடிவேல் முதலியார், பத்தாம் திருமுறை உரை,முதல் பாகம்,மூன்றாம் பதிப்பு, ஞானசம்பந்தம் பதிப்பகம், தருமை ஆதீனம்,மயிலாடுதுறை,2014
2. ஆறுமுகத்தமிழன்.கரு, திருமூலர் : காலத்தின் குரல், நான்காவது பதிப்பு,தமிழினி,சென்னை,2022.
3. ஆறுமுகத்தமிழன்.கரு,உயிர் வளர்க்கும் திருமந்திரம், இருபாகங்கள், நான்காம் பதிப்பு,தி இந்து குழுமம், தமிழ் திசை,சென்னை,2024
4. மகாலட்சுமி.தி,திருமந்திரம் காட்டும் வாழ்வியல்,உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்,சென்னை,2014.
5. மாணிக்கவாசகம்.ரா, நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்,திருத்திய முதற்பதிப்பு,அன்னை அபிராமி அருள்,சென்னை,2023.
6. முகிலன்.தியாகு,திருமந்திரத்தில் மகப்பேறு,தமிழ் ஐயா வெளியீட்டகம், திருவையாறு, தஞ்சாவூர்,2025.

உரிமம்

இந்த ஆக்கம், கிரியேட்டிவ் காமன்சு அட்ரிபியூசன் 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் உரிமம் பெற்றுள்ளது.

Tamilmanam