



திருமூலரின் மருத்துவக் கோட்பாடு

பொன். மாணிக்கவல்லி அ. *

அ அறிவியல் தமிழ் மற்றும் தமிழ் வளர்ச்சித் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்-613010, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Medical principles of Thirumoolar

Pon. Manickavalli a, *

^a Department of Scientific Tamil and Tamil Development, Tamil University, Thanjavur-613010, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
jebaps@gmail.com

Received: 03-07-2022
Revised: 26-10-2022
Accepted: 04-11-2022
Published: 08-12-2022



ABSTRACT

Tolkappiyam as Niraimozhimanthar and Manimegalai as Nilam Thottupukaarvanam. Devaram mentions those who worship God as devotees, and those who know worship God in Yoga as Siddhas. Deivanayaka's comments that education is not paranoia, realizing the true state of the world is the real paranoia. Siddhas are those who have overcome the triads of arrogance, and vanity by oneness that subdues the five senses namely mouth, eyes, nose, touch and ears. The great powers attained by them are called Atamasithu. There were eighteen Siddhas in Tamil Nadu. Thirumantram composed by Thirumoolar and Thirutondarpuranam composed by Sekizhar tells about the the history of Siddhas. Tirumantram is a book that is praised as Paththaam Thirumarai. This article brings out the philosophical principles found in these books to study diverse issues. The Tamil dictionary defines the word theory as 'adjustment', 'consistency', 'condition'. All these are explained in this article through Thirumoolar's medical principles. Hippocrates is regarded as the father of medicine. His medical principles are also explained in this article. Thirumoolar's specialty and his principles are also explained.

Keywords: Tirumantram, Thirumoolar, Siddha, Thirumarai

முன்னுரை

உலகில் உள்ள அனைவரும் விரும்புவது அமைதியாக வாழவேண்டும் என்பதுதானே. ஆனால் இன்றையச் சூழலில் உடல்நலம், மனநலம், சமூக நலம் சரியாக இருக்கின்றதா என்றால் யோசிக்காமல் இல்லை என்றே பதில் கூற இயலும். இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன? இதையெல்லாம் சரிசெய்ய இயலுமா என கேள்வி கேட்டால் ஆம் என்று நிச்சயமாகக் கூறிவிடலாம். இதை விளக்குவதற்காக காலத்தால் முற்பட்ட 'சைவஇலக்கியம்', 'சித்தர் இலக்கியம்', 'தமிழ்நூல்', பத்தாம் திருமுறை என்றெல்லாம் போற்றும் நூல்திருமந்திரம் இந்நூலின் வாயிலாகப் முகத்தன்மை கொண்ட விடயங்களை ஆய்வு செய்து அதில் கண்ட மெய்யியல் கோட்பாடுகளை உலகுக்கு பயன்படும்வகையில் 'திருமூலரின் மருத்துவக் கோட்பாடு' என்ற தலைப்பில் இக்கட்டுரை அமைகிறது (Manivasagan, 2015).

கோட்பாடு என்னும் சொல்

கோட்பாடு என்பது ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டதும், அறிவு சார்ந்ததுமான ஒரு பொதுமைப்படுத்தும் சிந்தனையை அல்லது அச்சிந்தனையின் பொது பேறுகளைக் குறிக்கும்.

எடுத்துக்காட்டாகச் சூழல் அமைவைப் பொறுத்து இப்பொது பேறுகள் இயற்கை எவ்வாறு தொழிற்படுகிறது என்பது குறித்த ஒரு பொதுமைப்படுத்திய விளக்கமாக இருக்கலாம். கோட்பாடு என்பதைச் சோதனைகள் மூலம் நிறுவப்பட்ட அல்லது இல்லை என்று இன்னும் நிரூபிக்கப்படாததும் உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டதுமான ஒரு கருதுகோள் எனலாம்.

கோட்பாடு என்னும் சொல்லுக்குத் தற்காலத்தில் வழங்கும் சொற்பொருள்கள் சில. அதன் ஊகம் சார்ந்த தன்மையையும் பொதுமைப்படுத்தும் பண்பையும் குறித்துக் காட்டுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாகக் கலைகளிலும், மெய்யியலிலும் “கோட்பாட்டு” அல்லது “கோட்பாடுசார்ந்த” போன்ற பயன்பாடுகள் இலகுவில் அளந்தறிய முடியாத எண்ணக் கருத்துகளையும், பட்டறிவு சார்ந்த தோற்றப் பாடுகளையும் குறிப்பதற்குப் பயன்படுகின்றன.

வரைவிலக் கணங்களில் “கோட்பாடு” பெரும்பாலும் செயல்முறைக்கு முரண்பட்டதாகவே எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. கோட்பாட்டுக்கும், செயல்பாட்டுக்குமான வேறுபாட்டை மருத்துவத் துறையில் இருந்து எடுத்துக்காட்டு ஒன்றின் மூலம் தெளிவாக்கக்காட்டலாம். மருத்துவக் கோட்பாடு, உடல்நலம், நோய்கள் என்பனவற்றின் இயல்புகள் குறித்தும் அவற்றுக்கானக் காரணங்கள் குறித்தும் புரிந்துகொள்ள முயல்கிறது. மருத்துவத்தின் செயல் முறை மக்களை உடல் நலத்துடன் வைத்திருக்க முயல்கிறது. இவ்விரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புள்ளவை ஆயினும், இரண்டுத் தனித்தனியாக இருக்கவும் முடியும். ஏனெனில், ஒரு குறிப்பிட்ட நோயாளியைக் குணப்படுத்தாமல், உடல் நலத்தையும் நோய்களையும் பற்றி ஆய்வு செய்ய முடியும் என்பதுடன், குணப்படுத்தலின் அடிப்படைகளை அறிந்து கொள்ளாமலும் கூட ஒரு நோயாளியைக் குணப்படுத்த முடியும். தற்கால அறிவியலில், நன்றாக உறுதிப்படுத்தப்பட்ட இயற்கை குறித்த விளக்கமாக அமையும் அறிவியல் கோட்பாடுகளையே குறிக்கிறது. இத்தகைய அறிவியற்கோட்பாடுகள், அறிவியல் வழி முறைகளுக்கு இசைவானவையாகவும், தற்கால அறிவியலின் கட்டளை விதிகளுக்கு அமைவானவையாகவும் இருக்க வேண்டியதும் அவசியம். இவ்வாறானக் கோட்பாடுகள், குறித்ததுறை சார்ந்த எந்தவொரு அறிவியலாளரும் தெரிந்து கொள்ளும் படியாக செயல் முறைகள் மூலம் அதை உறுதி செய்யவோ அல்லது பொய்ப்பிக்கக் கூடியதாகவோ இருக்கும் வகையில் விளக்கப்பட வேண்டும். அறிவியற் கோட்பாடுகள் கூடிய அளவு நம்பத்தக்கவையாகவும், கண்டிப்பானவையாகவும், விரிவானவையாகவும் அமைந்த அறிவியல் அறிவுத் தொகுப்புகள் ஆகும். “எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்” என்று எடுத்துக் கூறும் வகையிலான நெறிப்படுத்துகின்ற அல்லது விதி முறை சார்ந்தனவாகவும் ஒரு கோட்பாடு இருக்கக்கூடும். ஒருகோட்பாடு, விளக்க மாதிரிகளோடு தொடர்பான அல்லது தொடர்பற்ற அறிவுத் தொகுப்பாகவும் அமையக்கூடும். இவ்வாறான அறிவுத் தொகுப்பின் உருவாக்கமே கோட்பாடு எனும் சொல்லாக்கம் பெறுகிறது.

திருமுலரின் சிறப்பு

திருமந்திர நூலின் ஆசிரியர் திருமுலர். இவர் அருளிய மூவாயிரம் பாடல்கள்முழுவதும் முக்காலத்திற்கும் ஏற்ற அறிவியல் தமிழாக உள்ளது. ஒரு கருத்தைக் கொள்கையாகக் கொண்டு அதை வாழ்வியலில் பயன்படுத்தும் போது கோட்பாடாக நிலைத்து விடுகிறது. தமிழ்ச்சான்றோர்கள், பேராசிரியர்கள் இவர்களெல்லாம் உயர்வாகக் கருதிய இந்நூலை ஆகமத்திற்குள் அடைத்து ஆன்மீக நூல் மிகவும் கடினமானது என்றெல்லாம் சித்தாந்த வாதிகள் மதித்த பெருமை மிக்க திருமந்திரம், அறிவியல், ஆன்மீகம், தத்துவம், மருத்துவம், கருவுற்பத்தி, வானசாத்திரம், பதிபசுபாச விளக்கம் போன்ற பல்வேறு கோட்பாடுகளைக் கொண்டது.

இவற்றை நவீனகாலத்திற்கு ஏற்றார் போல் எளிய முறையில் வடிவமைத்தல் என்பது எளிதானது அல்ல. ஆம் சிவவாக்கியர் கூற்றுப்படி கோடிக்கணக்கான மாந்தர்கள் வாடி விட்டார்கள் என்பதனை,

“ஓடி - ஓடி ஓடி ஓடி உட்கலந்த சோதியை

நாடி - நாடி நாடி நாட்களும் கழிந்து போய்

வாடி - வாடி வாடி வாடி மாண்டு போனமாந்தர்கள்
கோடி - கோடி கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே”
என்று நான்காவது பாடலில் பதிவு செய்துள்ளார் (Manivasagan, 2015).

சித்தர்களின் கோட்பாடு

சித்தர்களின் கோட்பாடுகள் முழுவதும் 'சிவ' என்ற அடிப்படைத் தத்துவத்தில் தொடங்கி முழுமையடைகிறது. இருபத்து ஒன்றாம் நூற்றாண்டில் எங்கும் நிறைந்துள்ள ஒன்றைச் சொல் ஆக்சிஜன் (உயிர்வளி) அளவை சரிசெய்யுங்கள். ஆம் இதுதான் உலக உயிர்களின் முதல் மருந்து உயிர். இது இருந்தால் மட்டுமே மற்றவிடயங்களைக் தொடர இயலும்.

உடல், உயிர் இரண்டும் நலத்துடன் இருக்கும் நிலையில் மனம் செம்மையாகச் செயல்படும். அவ்வாறு செயல்படாத போதுதான் அமைதியின்மை நடக்கிறது. நாம் எதை அதிகமாக அறிமுகப்படுத்துகிறோமோ அதுவே நம்முடைய அடையாளம். இதுவே பிரபஞ்ச அழகியல் விதி. இதை உணர்ந்தவர்களே சித்தர்கள். இவர்களின் கோட்பாடு கடினமான சட்ட திட்டங்களைக் கொண்டது என மானிடன் மாற்றி யோசித்து மனம் போன போக்கெல்லாம் போனதன் விளைவு அத்தீநோய்களுக்கு ஆட்பட்டு சமூக நலன் சீர்குலைந்த நிலையைக் காணமுடிகிறது. இதனை,

“உடம் பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெஞ்ஞானம் சேரவும்மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”

என திருமூலர் இனிய செந்தமிழில் விளக்கம் தருகிறார் (Manivasagan, 2015). தமிழில் இல்லாத ஏதேனும் உண்டா? தமிழேசிவம். சிவமே தமிழ் என்று சான்றுக்கிறார்.

“என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்

தன்னை நன்றாகத் தமிழ் செய்யுமாறே” (Manivasagan, 2015)

நாம் இதை யெல்லாம் உணரும் போது வியப்பாக இருக்கிறது. காரணம், இதெல்லாம் சாத்தியமா? அசாத்தியமா என்ற கேள்வி எழும்போது ஆண்டு பல ஆனாலும் சாத்தியமே என உறுதி கிடைத்த மகிழ்வில் தொடர வேண்டிய துழ்நிலை அமையப்பெற்றது. இவற்றை விளக்குவதற்கு முன் நவீன மருத்துவத் தந்தையின் கோட்பாடு பற்றி அறிந்து கொண்டால் எளிமையாக விளங்கும் என்பது என்னுடைய கருத்து.

இப்போக்கிரட்டிசு அல்லது ஹிப்போகிரட்டிசு (கிரேக்கம்)

இவர் மருத்துவத்துறையின் தந்தை என்று மேற்குலகிலும் பொதுவாகவும் போற்றப்படுகிறார். மருத்துவக் கலை பயின்று மருத்துவராகத் தொழில் நடத்த முனைவோர் ஹிப்போகிரட்டிசின் சத்தியப்பிரமாணங்களை உறுதி மொழியாகச் சொல்கிறார்கள். நல்லறிவு, இரக்கம், அன்பு, நேர்மை, பண்புநலன்கள் கொண்டவர்களாக மருத்துவர்கள் சேவைபுரிய வேண்டும் என்று அவர் வாழ்ந்த காலத்திலேயே உந்துணர்வையும் வழிகாட்டு தலையும் கூறியவர்.

ஹிப்போகிரட்டிசுக்கு முன்னால் கிரேக்க மருந்து மந்திரங்களையும் குருட்டு நம்பிக்கைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு இருந்தது. மனிதர்கள் மீது சினம் கொண்டு கடவுள் வழங்கும் தண்டனையே நோய்கள் ஏற்படக் காரணம் எனபுரிந்து கொண்டனர். இவற்றை இவர் கடுமையாக மறுத்தார். மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இயற்கையாக வருபவை என்றுகூறினார்.

ஹிப்போகிரட்டீசின் மருத்துவக் கோட்பாடு

இவரின் மருத்துவ முறைகளும் ஆலோசனைகளும் இன்றளவும் குறிப்பிடத்தக்கனவாக உள்ளன. ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டு அவர் மருத்துவரிடம் வந்தால் அவருக்குச் செய்ய வேண்டிய மருத்துவ சிகிச்சையை பின்வருமாறு விளக்கினார். முதலில் அவருக்குத் தைரியமூட்டி அவரை நல்ல மனநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். பின்பு அவரை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். மருத்துவ சிகிச்சை பெறுபவரிடம் அன்பாகப்பேசி அவர் உடலில் உள்ள உபாதை எப்படிப்பட்டது என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு தனது மருத்துவ அறிவைப்பயன்படுத்தி அது இன்ன நோய் தான் என்று உறுதி செய்து கொள்ளவேண்டும். பின்னர் இவருக்கு என்ன மருந்து கொடுக்கலாம் என்பதை நிர்ணயிக்க வேண்டும். அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதை நோயாளிகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தல் அவசியம். அதிக வீரியம் உள்ள மருந்துகள் பெரும்பாலும் உடலுக்குத் தேவையில்லை. ஏனெனில், மனித உடலை நோய்கள் தாக்கும் போது தன்னை அவற்றிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் எதிர்த்துநிற்கவும் மனித உடல் கடும் போராட்டம் நிகழ்த்தும். தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ள மனித உடல் பெரும் முயற்சி மேற்கொள்ளும். இந்நிலையில் உடலுக்கு அதன் செயற்பாட்டுக்கு ஊறு விளையாத விதத்தில் மருந்துகள் இருக்க வேண்டும். அது மட்டுமல்ல உடலுக்கு ஏற்றதாகவும் இழந்த சக்தியை மீட்டுத் தரும் ஆகாரவகைகளையே நோயாளி உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் மருந்தும் வேலை செய்யும். நோய்களும் குணமாகும் என வலியுறுத்தி மருத்துவ சேவை புரிந்தார். அவரின் கோட்பாடு இன்றளவும் மருத்துவத்துறையில் பயணிக்கிறது என்பதைக் கண்கூடாகக் காணமுடிகிறது.

சிவ என்பதன் பொருள்

சி - என்றால் செம்மை, சிறப்பு, ஞானம், எளிமை போன்ற பொருளைக்கு றிக்கும். வ - என்பது வனப்பு, கலை ஞானம், செழுமை, சக்தி என போற்றப்படுகிறது. சக்தி இல்லையேல் சிவன் இல்லை என்பது சைவசமயத்தின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை. 'சிவ' என்ற மந்திரச் சொல் நினைப்பவனைக் காப்பாற்றக்கூடியது

“உலகம் எடுத்தது சக்தி முதலாம்

அஞ்சனமேனி அரிவையோர் பாகத்தன்

சிவசிவ என்கிலர் தீவினையாளர்

சிவசிவ என்றிட தீவினை மாளும்

சிவசிவ என்றிட தேவரும் ஆவர்

சிவசிவ என்னச் சிவகதி தானே”

இதனைப் பின்வரும் தொல்காப்பியப் பாடலும் குறிப்பிடுகின்றன (Ilampuranar, 2005).

“நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையிற் கிளர்ந்த

மறைமொழி தானே மந்திரம் என்ப” (Bharathiyar, 2008)

பாரதியார் சக்தி திருப்புகழ், சிவசக்தி புகழ், சக்தி விளக்கம் போன்ற தலைப்பில் பாடல்களைப் பதிவுசெய்துள்ளார் (Bharathiyar, 2008).

“ஆதிப்பரம் பொருளின் ஊக்கம்

அன்னை எனப்பணிதல் ஆக்கம் அந்த

மூலப்பொருள் ஒளியின் குன்று

நேர்த்திதிகமும் அந்த ஒளியை - எந்த

நேரமும் போற்று சக்தி என்று

சக்திக்கு ஆத்ம சமர்ப்பணம் என்ற தலைப்பில்
கையைச் சக்தி தனக்கே கருவியாக்கு - அது
சாதனைகள் யாவினையுங் கூடும் - கையைச்
சக்தி தனக்கே கருவியாக்கு - அது
சக்தியுற்றுக்கல்லினையுஞ்சாடும்
எனப்பாடியுள்ளார் (Manivasagan, 2015).

'சிவசக்திபுகழ்' என்ற தலைப்பில்,
சக்தி சில சோதனைகள் செய்தால் - அவள்
தண்ணருநென்றே மனது தேறு
ஓம் சக்தி துணை என்று நம்பி வாழ்த்து - சிவ
சக்தி தன் அகத்தில் ஆழ்த்து
என நமக்கு அறிவுரையும் கூறி பாடியுள்ளார்.
"அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே"
என பாடியுள்ளார் (Manivasagan, 2015).

புறநானூற்றில்,
பால்புரை பிறைநுதல் பொலிந்த சென்னி
நீலமணிமிடற்று ஒருவன்
என சிவபெருமானை பற்றி கூறியுள்ளார் (Pandian, 2015).
"செம்பொருள் காண்பது துணிவு"
"பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர் நீந்தார்
இறைவன் அடிசேராதார்"
எனத் திருவள்ளுவரும் கூறுகிறார் (Meiyappan, 2015).
தமிழ் இலக்கியங்களில் சிறந்த காப்பியமான சிலப்பதிகாரத்தில்,
"பிறவா யாக்கைப் பெரியோன் கோயிலும்"
எனசிவபெருமானைப்பெரியோனாக கூறியுள்ளார் (Pandian, 2015).
"சிவனொடுஓக்கும்தெய்வம்தேடினும்இல்லை"

எனவும் அதுவே உயிரைப் துப்பிக்கும் என்று சான்றுரைத்தவர் திருமூலர் (Meiyappan, 2015).
இவரின் கோட்பாடு ஆகமமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இறையோடு இணைவதே யோகம்.
ஆகையால் "யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்" என வாழ்த்துகிறார்.

திருமூலர் மருத்துவக் கோட்பாடு

யோக மருத்துவத்தை எவ்வாறு பெற வேண்டும் என்பதனை அட்டாங்க யோக விளக்கத்தை 'வீர
ஆகமம்' என்ற பகுதியில் தந்துள்ளார். அட்டாங்க யோகம் என்றால் எட்டு உறுப்புகளைக் கொண்டது.
இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணாயாமம், தாரணை, தியானம்,

இயமம் - (தீதகற்றல்)

மானிடன் செய்யக் கூடாத செயல் எதுவோ அதை தீமை என்கிறார் திருமூலர். இதைப்பின் வரும் பாடலில் என்னவென்று பிரித்துக்காட்டுகிறார்.

“கொல்லான் பொய்கூறான் களவிலான் எண்குணன்

நல்லான் அடக்கம் உடையான் நடுச்செய்ய

வல்லான் பகுத்துண்பான் மாசிலான் கள் காமம்

இல்லான் இயமத்து நின்றானே” (Manivasagan, 2015)

திருவள்ளுவரும் “தீயவை தீயினும் அஞ்சப்படும்” என தீவினையச்சம் என்ற பகுதியில் 202-ஆம் பாடலில் குறிப்பிடுகிறார் (Meiyappan, 2015). மாந்தர்கள் அனைவரும் தீவினையினால் துன்பம் வரும் என்பதனை எச்சரிக்கை செய்துள்ளதை இலக்கியங்களில் அதிக அளவில் காணமுடிகிறது.

நியமம் (நன்றாற்றல்)

தீயவை அகற்றினால் மட்டும் போதாது. நல்லது செய்து கொண்டு வாழ வேண்டும். இங்கு நமக்கு நாமே நல்லது செய்யும் செயல்களை,

“தூய்மை அருள் ஊண் சுருக்கும் பொறை செவ்வை

வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்றிவை

காமம் களவு கொலையெனக் காண்பவை

நேமி ஈர்ஐந்தும் நியமத்த னாமே”

தூய்மை, கருணை, சுருங்கிய உணவு, பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை, உறுதியுடைமை ஆகியவற்றை வளர்த்தலும், ஏனையகாமம், களவு, கொலை ஆகியவற்றைத் தீமையெனக் கண்டு ஒதுங்கி நிற்பன் நன்றாற்றல் என்ற நியமத்தான் என்கிறார் (Manivasagan, 2015).

இங்கு காமம் என்பது உடலும் உடலும் மட்டுமே சேர்வது அறத்திற்கு புறம்பானது. மேற்கண்ட பாடல்கள் இரண்டிலும் தீயசெயல்களைக் குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம், இவற்றில் சமூக நலன் சீர்கெடும் என்பதை பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் உணர்ந்துள்ளதைப் பதிவுசெய்துள்ளார். யோகத்தை பயில முயற்சி செய்பவர்கள் இயமம், நியமம் பின்பற்றுபவர்களாக இருந்தால் மட்டுமே அடுத்து வரும் பயிற்சிகள் எளிமையாக வசியப்படும் என்பது அனுபவ உண்மை.

ஆதனம் - (இருக்கை, ஆசனம்)

தெய்வங்கள் மட்டு மல்ல சித்தர்கள் போன்ற உயர்ந்த சிந்தனையில் உள்ளவர்கள் ஏதேனும் ஒரு ஆசனத்தில் அமர்வது சிறப்பு இயல்பு. இங்கு பல ஆசனங்கள் இருந்தாலும் ஒரே ஒரு ஆசனத்தைப் பதிவு செய்யலாம்.

பார்திகழ பத்மாசனம்

ஒரு பக்கம் அணைந்த காலைத் தொடையின் மேல் ஏறுமபடி செய்துமிக இழுத்து வலப்பக்கத் தொடையின் மேல் இடக்காலையும், இடப்பக்கத் தொடையின் மேல் வலக்காலையும் வைத்து அழகாகக் கைகளை மலர்த்தித் தொடையின் மேல்வைக்க உலகம் புகழ் பத்மாசனம் ஆகும். (ஊரு - தொடை)

“ஓரணை அப்பதம் ஊருவின் மேல் ஏறிட்டு

ஆரவலித்து அதன்மேல் வைத்து அழகுறச்

சீர்திகழ்கைகள் அதனைத் தன் மேல் வைக்கப்

பார்திகழ்ப்தமாசனமெனல் ஆகுமே”

இவ்வாசனத்தைத் தொடர்ந்து காலை மாலை சில நொடிகள் செய்வதனால் உடல் பலம் பெறும். அறியாமை நீங்கும் (Manivasagan, 2015). அறியாமையால் பலகேடுகள் உருவாகிறது என்பதனை,

“தன்னையறிய தனக்கொரு கேடில்லை

தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்”

எனவும் பதிவு செய்கிறார் (Manivasagan, 2015).

பிராணாயாமம் - உயிர்வளிநிலை

ஆக்சிஜன் என்ற பெயரோடு புகழ் பெற்று திகழ்வதைக் காண முடிகிறது. இதுவரும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தி வரவிடாமல் தடுக்கும் தன்மை கொண்டது. இதனை,

“ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவார் இல்லை

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்குக்

கூற்றை உதைக்கும் குறியதுவாமே”

காலை, மதியம், மாலை இப்பயிற்சியை 8:32:16 என்ற விகிதத்தில் பூரகம்: கும்பகம்: இரேகம் என்ற யோக மொழியைப் புரிந்து கொண்டவர்கள் இதை கடவுளாகவே எண்ணி 'வாசி' என்ற பயிற்சிக்கு முயற்சி செய்வதைப் பரவலாகக் காணமுடிகிறது (Manivasagan, 2015).

'4448 மேலாம் வினையை மெலியக் கலைந்து' என்பது நக்கீரனின் வாக்கு. சித்த மருத்துவத்திலும் நோய்களை இந்த எண்ணிக்கையில் வைத்துள்ளனர். நோய்களுக்கு சாதி, சமயம், வயது, மூப்பு, ஏழை, பணக்காரன் என்றபாகு பாடுகிடையாது. ஆகையால் எந்த மருந்து எடுத்துக் கொண்டாலும் யோக மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுவது அவசியம். ஆகையால் தான் 21.06.2015-ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஒவ்வொரு வருடமும் 'சர்வதேச யோக தினம்' என்று ஐ.நா. அறிவித்துள்ளது என்பது யோகத்துறைக்கு கிடைத்த மாபெரும் வெற்றி எனக்கூறலாம்.

வளர்சிதை வினை மாற்றம்

நம் உடலில் இருக்கக் கூடிய அனைத்து விதமான சக்திகள் பயிற்சியின் போது தூண்டப்படுவதால், சக்தியை எளிதாகப் பெறமுடியும். உயிர் வேதியியல் விஞ்ஞானிகள் மிகவும் விரும்பும் தலைப்பு, வளர்சிதை வினை மாற்றம் (metabolism). ஏனெனில், அவர்கள் கருத்துப்படி, ஒருவரின் வாழ்வு என்பதே அவரவர் உடலில் இருக்கும் சேர்மங்களின் வளர்சிதை வினை மாற்றம்தான்.

வளர்சிதை வினை மாற்றம் இரண்டு விதமான வேதிவினைகள் கொண்டது. ஒன்று, பெரிய மூலக்கூறுகளைத் தொகுத்தல், இதை வளர்வினை மாற்றம் (anabolism) என்று கூறுகிறோம். இதில் பலவினைகள் நடைபெற்று, சிறுசிறு பொருட்கள் பெரிய மூலக்கூறுள்ள சேர்மங்களாக மாறும். இதன் காரணமாகப் புதுச் செல்கள், திசுக்கள் உண்டாகலாம். ஏற்கனவே உள்ள உறுப்புகளை நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டாவதாக, பெரிய மூலக்கூறுள்ள பொருள்களைச் சிதைத்து, சிறுசிறு பொருள்களாக மாற்றுவது. இதற்குச்சிதை வினைமாற்றம் (catabolism) என்று பெயர். இதில் பலவினைகள் நடந்து பெரிய மூலக்கூறுள்ள பொருள்கள் சிதைவடைகின்றன. இவ்வினைகளினால் உடலுக்கு வேண்டிய சக்தி கிடைக்கிறது. மேலும், வளர்வினை மாற்றத்திற்குத் தேவையான அடிப்படைப்

பொருள்களும் கிடைக்கின்றன (Ramakrishnan, 2012). இவ்வினைகள் நடைபெற இயலாத போது நோய்கள் உருவாகும் நிலை ஏற்படுவதனால், யோக மருத்துவம் சிறந்த மருத்துவமாக உள்ளது.

யோகியின் பேறு

இறப்பு, மூப்புக்கடத்தல், வளப்பமான பரகாயப்பிரவேசம் செய்யும் ஆற்றல், பொன்னுலகத்தை இறந்தவர்க்கு அளிக்கும் வல்லமை (முக்தி) பாதுகாப்பான பிரணவ தேகம் பெறுதல், கேள்வி ஞானம் பெறுதல், இத்துணை தன்மைகளையும் யோகி அறிந்தோன் ஆவான்.

“மரணம் சடை விடல் வன்பரகாயம்

இரணம்சேர்ப்புமி இறந்தோர்க்கு அளித்தல்

அரணம் திருவுரு ஆதல் மு ஏழாம்

கரன் உருகேள்வி கணக்கறிந்தோனே”

யோகியின் வாழ்வு பிரபஞ்ச விதிகளுக்கு உட்பட்டது (Manivasagan, 2015). இயற்கையின் சக்தி மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நவீன காலத்தில் நவீன மருத்துவம் அவசரச் சிகிச்சைக்கு ஏற்றதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் உள்ளது. இருபெரும் ஆற்றல்களை மானிடம் பயன்பாட்டிற்குக் கொண்டு செல்வதனால், உடல்நலம், மனநலம், சமூகநலம் இம்மூன்றும் சிறப்பிற்று விளங்கும்.

முடிவுரை

உலக முழுவதும் பரவிக் கொண்டிருக்கும் “ஓகம்” என்ற யோகாவை முதன் முதலில் செந்தமிழில் அருளிய ஆசான் திருமூலர். இவர் வழியில் வந்தவர்கள் புகழ் பெற்ற தஞ்சை பெரிய கோயிலைக் கட்டிய இராசராச சோழனின் குரு கருர்சித்தர். திருச்சிமலைக் கோட்டையில் அருளாசி வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் மௌனகுரு அவரைத் தொடர்ந்து தாயுமான சுவாமிகள். என்றெல்லாம் எழுதிக் கொண்டே போகலாம் இவர்களின் சிறப்பு என்ன வென்றால் பின்நடக்கப் போவதை முன்னே அறிந்து கொள்வது. இதனால், நோய்களிலிருந்தும், வரப்போகும் இடர் பாடுகளிலிருந்து விலகிக் கொள்ளும் வல்லமை படைத்த வர்களாக தன்னைத் தானே பக்குவப் படுத்தி மரணத்தைப் பெருமை படுத்தியவர்கள்.

References

Bharathiyar, (2008) Bharathiyar Kavithaikal, Meiyappan Pathippagam, Chennai, India.

Ilampuranar, (2005) Tholkappiyam, Saradha Pathippagam, Chennai, India.

Manivasagan, (2015) Thirumanthiram, Saradha Pathippagam, Chennai, India.

Meiyappan, (2015) Thirukkural, Thendral Pathippagam, Chennai, India.

Pandian, A. (2015) Sidhar Siva Vaikkiya Padalkal, Kapilan Pathippagam, Chennai, India.

Ramakrishnan, (2012) Uyir Vethiyal, Tamil University, Thanjavur, India.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License