பேரின்பம் தரும்

பிராணாயாமம்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்

தேசிய விருது பெற்ற
பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., D.Litt., D.Ed., FUWAI
முன்னாள் பேராசிரியர், ஆய்வுத்துறைத் தலைவர்
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக்கல்லூரி
சென்னை – 35

எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன்
8, காவலர் குடியிருப்புச் சாலை,
தி.நகர், சென்னை – 600 017.
போன் : 24332696

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
நூலின் வகை	:	உடல்நலம்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
எழுத்து	:	11 புள்ளி
பக்கங்கள்	:	96
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு திசம்பர் 1997
	:	இரண்டாம் பதிப்பு நவம்பர் 2007
விலை	:	**ரூ. 35/–**
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
தாள்	:	வெள்ளைத்தாள்
தயாரிப்பு	:	ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	:	எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன் 8, காவலர் குடியிருப்புச் சாலை, தி.நகர், சென்னை – 600 017 தொலைபேசி : 24332696
அச்சிட்டோர்	:	KVR பிரிண்டர்ஸ், சென்னை – 600 094.

முன்னுரை

பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம் என்று இந்த நூலுக்குப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறேன்.

இன்பம் கிடைத்தாலே போதும், இன்பம் எங்கே இருக்கிறது? இன்பம் எங்கே கிடைக்கிறது என்று தேடுபவர்கள், திகைப்பவர்கள், திண்டாடித் தெருவிலே அலைபவர்கள் ஏராளம் ஏராளம்.

பேசுவதற்குப் பிரியமான வார்த்தை. கிடைப்பதோ குதிரைக் கொம்பான முயற்சி, என்று பேசுவோர் அதிகம். கிடைக்காத வெறுப்பில் ஏசுவோர் அதிகம்.

இந்தச்சூழ்நிலையில், இன்பம் தருகிற ஒரு நூலை உங்களிடம் தருகிறேன் என்றால், என்ன தைரியம் உங்களுக்கு? என்று பலர் எதிர்ப்புடன் விமர்சிக்கக் கூடும்.

நான் சொல்ல வந்தது இன்பமில்லை பேரின்பம்.

அப்படியென்றால், இன்னும் கொஞ்சம் எரிச்சல் அதிகமாக வரும் என்பதும் எனக்குத் தெரியும்.

இன்பம் என்பதற்குரிய அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டால், இன்பம் எங்கே இருக்கிறது? எங்கே கிடைக்கிறது என்ற ரகசியம் புரிந்து விடும்.

இன்பம் என்பதற்கு அக மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் என்ற அர்த்தத்தை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இன்பம் என்றால் காமம், கல்யாணம், சேமம் என்று தான் எல்லோரும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

கல்யாணம் ஆகிற வரையில் காமத்தைப் பற்றியே பேச்சு. அது பற்றிய ஆவேசம். கல்யாணம் ஆன பிறகு குழந்தைகள், சொத்துக்கள் பற்றியே கவலை. கலக்கம். பிறகு சுற்றத்தால் குற்றம், பிள்ளைகளால் துக்கம். பேராசைகளால் கஷ்டம். புரியாத தன்மைகளால் நஷ்டம்.

இப்படித்தான் ஒவ்வொருவரும், தங்களைத் தாங்களே வருத்திக் கொள்கின்றனர். வதைபடுகின்றனர். சுற்றுப்புறப்பிரச்சினைகளால் உதைபடுகின்றனர்.

ஏன்? இன்பம் என்றால் காமம் என்ற நினைவு இருப்பதால்தான் காமம் வந்ததும் கண்களை மறைக்கிறது. காமம் கோபத்தை மட்டுமல்ல – குரோதத்தையும் வளர்க்கிறது.

குரோதமும் விரோதமும் ஒருவரது உடலைப் புண்ணாக்குவதுடன் நிற்காமல், மனதையும் மண்ணாக்கி விடுகிறது.

நாம் இன்பம் என்றால் நாவுக்கு சுவையான உணவு. நாளுக்கும் சுகமான உடலுறவு. மிகுதியான பொருள் வரவு என்று எண்ணுவதால் தானே வேதனை சோதனை.

நாம் உண்மையான அர்த்தமாகிய அகமகிழ்ச்சி என்று அதை எடுத்துக்கொள்ளலாமே? அது தான் இல்லை.

அகமகிழ்ச்சி உண்மையான இன்பம்.

அக மகிழ்ச்சியைத் தான் ஆனந்தம் என்கிறார்கள்.

ஆ என்றால் ஆத்மா. நந்தம் என்றால் வளர்தல், மிகுதியாதல் என்று அர்த்தம்.

ஆனந்தம் என்றால் ஆத்மாவின் மகிழ்ச்சி. அதாவது ஆத்மாவின் திருப்தி.

ஆத்மாவின் திருப்தியைத் தான் நான் இன்பம் என்று இங்கே சொல்லுகிறேன்.

இன்பம் என்று மட்டும் சொல்லவில்லை. பேரின்பம் என்று பெரிதாகவே இந்நூலில் பேசியிருக்கிறேன்.

அகத்தில், ஆத்மாவில் திருப்தி ஏற்பட வேண்டும் என்றால், என்ன செய்வது? எங்கே போவது?

உடனே சாமியார்களிடம் சரணடைவது. ஜாதகம் பார்ப்பது. ஜோசியம் கேட்பது.

இதனால் ஏற்பட்டு விடுமா ஆத்ம திருப்தி? அக மகிழ்ச்சி?

பொல்லாத ஆசைகள் விரட்ட, இல்லாத இடம் தேடித்தான் மக்கள் அலைகிறார்கள். மலைகிறார்கள், தொலைகிறார்கள்.

அந்த இன்பம். ஆனந்தம். அகமகிழ்ச்சி எங்கே இருக்கிறது?

இந்தக் கேள்விக்கு நான் தருகிற பதில்தான் இது

உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் கையிலே!
உங்கள் புகழ் காலம் உங்கள் செயலிலே!
எவரும் துணைக்கு வரமாட்டார்—உன்
ஏழ்மையைப் போக்கவும் விடமாட்டார்!
என்றைக்கும் நீதான் துணை உனக்கு
இதுதான் அனுபவக் கணக்கு

என்ற என் கவிதை வரிகள், உங்களுக்காக மட்டும் எழுதப்படவில்லை. எனக்காக நானே எழுதிக் கொண்டது. இந்தக் கொள்கையுடன் வாழ்வதால் என்ன லாபம் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

நமது மகிழ்ச்சி நம்மிடம் தான் இருக்கிறது. வேறு எங்கும் இல்லை.

நமது எதிர்காலம் நம்மால்தான் உருவாகிறது என்ற நயமான ஒரு எண்ணம். சிந்தையில் சுரந்து கொண்டே இருக்கிறது.

நமது மன மகிழ்ச்சிக்கு நமது செயல்கள்தான் முக்கியம். மற்றவர்களை எதிர்பார்ப்பதும், ஏக்கத்துடன் தேடுவதும், அவர்கள் இல்லையென்றால் அழிந்து போவோம் என்று அங்கலாய்ப்பதும் ஒருவரை தன்னம்பிக்கை இழக்கச் செய்கிறது.

தனியே செயல்புரியும் தனித்தன்மையை துடைத்து விடுகிறது. இனிமேல் நான் அவ்வளவுதான் என்ற ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு போய்விடுகிறது. இந்த மாதிரி நினைவுகளிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளவே, இந்தக் கவிதை வரிகள் கைகொடுத்து உதவுகின்றன. **'என்றைக்கும் நானே எனக்குத் துணை'** என்பது தான் நீங்கள் உங்களைப்பற்றி புரிந்து கொள்ள வைக்கும் நிதர்சனமான வரிகள்.

தனியே இருப்பது தவிப்பை உண்டாக்கும். நினைவுகளில் தணலை உண்டாக்கும். துணையாய் இருப்பது என்றால் துணிச்சல் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே இருக்கும் என்ற எண்ணங்களை இன்றோடு மறந்து விடுவோம்.

பெட்டியில் இருந்தால் தான் பணத்தை எடுக்கலாம். மலர்கள் இருந்தால் தான் மாலைகளைத் தொடுக்கலாம். அதுபோலவே சட்டியில் இருந்தால்தான் அகப்பையில் அள்ளலாம்.

சட்டி என்பது தேகம். அகப்பை என்பது மனம்.

தேகம் வலிமையாக இருந்தால் தான் மனம் வலிமையாக இருக்கும்.

வலிமையான உடலும் மனமும் தான் வாழ்வை துணிச்சலுடன் சந்திக்கும். வாழ்வாங்கு வாழ்கிற முறைகளை சிந்திக்கும்.

இப்படி பேரின்பமான மனதைப் பெற, பெருமிதமான உடலை வளர்க்க உதவுவது பிராணாயாமம் தான்.

பிராணாயாமம் என்பது **யோகிகளின்** காரியம் என்று பல போகிகள் கூறப்போய், **போகிகள் ரோகி**களாக மாறி, வாழ்வின் இழிந்த நிலைக்கு ஓடுகின்ற **வேகி**களாக ஆனார்கள். பிறகு சோகிகளாகவும் சிதைந்தார்கள். மறைந்தார்கள்.

உள்ளத்தையும் உடலையும் கட்டுப்படுத்தி வாழ்கிற நல்லறம் காக்கும் இல்லறத்தார் எல்லாருமே **யோகிகள்.**

உள்ளத்தை அலை பாய விட்டு, உடலை நிலைமாற விட்டு விட்டு ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்கிறவர்கள் **போகிகள்.**

எதற்கும் கட்டுப்படமாட்டோம் என்று ,ஈனத்தனமாக வாழ்கிறவர்கள் நோய் பிடித்தலைகிற **ரோகிகள்.**

என்ன செய்யப் போகிறோம் என்ற ஏங்கித் தவித்து பிரலாபித்து பித்தர்களாகத் துடித்து வாழ்கிறவர்கள் **சோகிகள்.** வாயாலும் நோயாலும் வதைபட்டு, நிலைகெட்டு வாழ்வே கெட்டு, விரைவாக வாழ்வை முடித்துக் கொள்பவர்கள் **வேகிகள்** (வேகமானவர்கள்) இத்தகைய மக்கள் இல்லாத இனிய சமுதாயத்தை, உள்ளத்தாலும் உடலாலும் உயர்ந்த வாழ்வு யோகிவரை உருவாக்குகிற உபாயம் தான் பிராணாயாமம்.

இந்தப் பிராணாயாமம் பற்றிய சுவையான அறிமுகம், சுகமான விளக்கம், சுமுகமான இயக்கம் பற்றிய இந்த நூல், என்றென்றும் உங்களுக்கும் உதவும், வழிகாட்டும், வாழ்வு தரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் படைத்திருக்கிறேன்.

எனது இலக்கிய விளையாட்டுத்துறை நூல்களைத் தொடர்ந்து ஆதரித்து வருகிற அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் அன்பினை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்த நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்திருக்கின்றார்கள் திரு. ஆடம் சாக்ரட்டீஸ். அவர்களுக்கு என் அன்பு நன்றியும் பாராட்டும்.

லில்லி பவனம் — நன்றியுடன்

சென்னை –17. — டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

நூல் ஆசிரியர் நூல் முதல் பதிப்பின் போது எழுதிய முன்னுரை அப்படியே இங்கு தரப்பட்டுள்ளது

பேரின்பத் தலைப்புகள்

1.	உடலும் உலகமும்	9
2.	காற்றைப் பிடிக்கும் கலை	16
3.	பிராணாயாமம் ஒரு விளக்கம்	21
4.	பிராண வாயுவின் பெருமை	29
5.	மாண்புமிகு மனித உடல்	38
6.	சுகம் தரும் சுவாசம்	44
7.	காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு	52
8.	எட்டு வகை பிராணாயாமம்	59
9.	நமக்குரிய சுவாச முறைகள்	65
10.	பிராணாயாமம் தரும் பயன்கள்	71
11.	என்றும் இளமையாய் இருக்கலாம்	78
12.	வாழ்நாள் முழுவதும் வலிமையே	85
13.	உறுப்பு சிவக்கும், உரோமம் கறுக்கும்	91
14.	நம்ப இயலாத இன்பப் பயன்கள்	97
15.	பெறற்கரிய பெரும்பேறு	104

1. உடலும் உலகமும்

மகிமை நிறைந்த மரியாதைக்குரிய பிறவி மானிடப் பிறவி, ஒராயிரம் காலம், பாரத்தவமிருந்து வாராது வந்த மாமணி என்று போற்றப்படுவது மானிடப் பிறவி.

மானிடப் பிறவியின் பெருமைக்கு மகுடமாய் விளங்குவது, மணி ஆரமாய்த் துலங்குவது மனித உடல்தான்.

மனித உடல் மாபெரும் பெருமை பெற்றது.

அழகு, ஆற்றல், அறிவு நுண்மை, நூதனம் எல்லாம் கொண்ட ஏற்றமிகு அமைப்புதான் மனித உடல்.

இந்த உடலை வைத்தே உலக வாழ்க்கை தொடங்குகிறது.

உலகம் மனித உடலுக்கு மேடையாக விளங்குகிறது. மனிதனது ஆட்டமும் பாட்டும், கூத்தும் கும்மாளமும், ஆட்சியும், மீட்சியும், நடனமும், நளினமும் எல்லாம், உலக மேடையில்தான் அரங்கேற்றம் ஆகின்றன.

ஏன் இப்படி? உடல் அமைப்பும் இந்த உலக அமைப்பும் ஒத்துப் போவதால் தான். ஒத்த அமைப்பும் ஒத்த சிறப்பும் வாழ்க்கையின் மொத்தப்பயன்களையும் வாரி வழங்குகின்றன. நாளும் முழங்குகின்றன.

உலகம் என்பது இயற்கை, மனித செயல் என்பது செயற்கை.

இயல்+கை என்பது இயற்கை ஆகிறது. உலகத்தின் இயல்பான ஒழுங்காக, ஒரே நெறியில் ஒரே முறையில் இயங்கி வரக்கூடிய

செயல்+கை என்பது மனிதர்களின் செயல் ஒழுக்கத்தைக் குறிப்பதாகும். மனித செய்கைகள் நிமிடத்திற்கு ஒரு மாதிரி நேரத்திற்கு ஒரு மாதிரி என்று இருந்தாலும், வாழ்வை நோக்கி, அடிபோடுவதில், நடைபோடுவதில் ஒழுக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை குறிக்கத்தான், செயற்கை என்று நமது முன்னோர்கள், வசீகரமாக வரையறுத்துக் கூறினார்கள்.

உலகம் என்பதற்கே ஒழுக்கம் என்றுதான் பொருளிருக்கிறது.

உலகத்தில் உள்ள மிக முக்கியமான ஐந்து சக்திகள், அவற்றைத்தான் பஞ்ச பூதங்கள் என்று புகழ்ந்து பேசுகின்றனர்.

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, வானம் என்பன உலகின் வடிவங்கள், படிமங்கள்.

கண்ணுக்குத் தெரியாத காற்று; காற்று இரண்டு ஒன்றாகி கலந்து உருவான நீர்; கனன்று வெளியாகும் நெருப்பு; எல்லாவற்றையும் ஏந்திக்கொண்டு நிற்கிற மண்; எல்லாவற்றையும் தந்து கொண்டிருக்கின்ற வானம் எல்லாம் இயற்கையின் பொழிவுகள்.

இவை எல்லாம் ஒழுங்காக இயங்குகிறபோது, காற்று தென்றலாகிறது. நீர் பன்னீர் ஆகிறது. நெருப்பு தீபமாகிறது. நிலம் தாயாகிறது. வானம் தெய்வமாகிறது.

இவையே கொஞ்சம் ஒழுங்கு மீறி இயங்குகிற போது, காற்று புயலாகவும், நீர் வெள்ளமாகவும், நெருப்பு ஊழியாகவும், மண் பூகம்பம் போலும், விண்ணில் இடி முழக்கமாகவும் வந்து, இந்த உலகை நாசப்படுத்தி விடுகின்றன.

ஆகவே தான், உலகமானது உடலுக்கு முன் மாதிரியாக அமைந்து. இருந்து, வழிகாட்டுகிறது. இந்த உடலைக் கொண்டு, உலகம் என்கிற சொர்க்கத்தில் உலா வர வேண்டும் என்று தினமும் நமக்கு உணர்த்திக் கொண்டு இருக்கிறது.

உலகுக்கு பஞ்ச பூதங்கள் தான் உறுப்புகள் என்றால், உடலுக்கு பஞ்சேந்திரியங்கள் என்று 5 உறுப்புகள் இருக்கின்றன, சிறக்கின்றன.

அவை கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, மெய் என்பன. இவை ஐந்தும் சிறப்புப் புலன்களாகும்.

பஞ்ச பூதங்கள் எழுப்புகின்ற ஓசையைக் காதுகள் கேட்கின்றன. ஒளியினை கண்கள் பார்க்கின்றன. மணங்களை மூக்கு உணர்கிறது. சுவைகளை நாக்கு ருசிக்கின்றது. எல்லாவற்றையும் உடம்பு உணர்ந்து, உபயோகப்படுத்திக் கொள்கிறது.

உலகின் ஐம்பூதக் கூட்டமும் உடலின் ஐம்பூத இந்திரியங்களும் ஒன்றாகி உலவுகின்றன என்றோமே? இவை இப்படித்தான்.

நிலம் என்பது பொன்மையாக, நீர் என்பது வெண்மையாக, தீ என்பது செம்மையாக, காற்று என்பது கருமையாக, வானம் என்பது புகைமையாக அல்லவா உடம்பில் கலந்து நிற்கிறது.

ஆக, உலக இயற்கை படைப்புகளில் உயர்ந்தனவற்றை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளும் தன்மையில்தான், மனித உடலின் உறுப்புக்கள் எல்லாம் அமைக்கப்பெற்றிருக்கின்றன.

உடல் படைப்பும் அப்படியேதான் அமைந்திருக்கிறது.

உலகம் என்பதற்கு மக்கள் தொகுதி என்றும் ஓர் அர்த்தமுண்டு என்று முன்னரே கூறியிருக்கிறோம்.

ஜீவராசிகள் எத்தனையோ கோடிகள் உண்டு. அந்த கோடிகளில் அழகும், அறிவும், ஆற்றலும், எழுச்சியும், ஏற்றமும் இணையிலா இளமையும், தோற்றமும் கொண்டு விளங்குவது மனித உடலாக இருப்பதால்தான், மனித உடல் மகிமை பெற்றிருக்கிறது என்று நாம் முதலிலேயே கூறினோம்.

உடம்பின் வகைகள் : இவ்வளவு எடுப்பும் ஏற்றமும் தோற்றமும் மிக்க மனித தேகத்தை 5 வகையாகப் பிரித்துக் கூறுகிறார்கள் பெரியோர்கள்.

1. உணவு உடம்பு (அன்னமய கோசம்)
2. மன உடம்பு (மனோமய கோசம்)
3. அறிவு உடம்பு (விஞ்ஞானமய கோசம்)
4. இன்ப உடம்பு (ஆனந்தமய கோசம்)
5. காற்று உடம்பு (பிராணமய கோசம்)

உணவு, காற்று, அறிவு, மனம், இன்பம் என்று ஐந்தும் கூடி, கலந்து உறவாடி நலம் தேடிக் கொண்டிருப்பததுதான் உடலாகும். உயிரின் உடுப்புதானே உடல்.

கோசம் என்பது உறை, கருப்பை, கருவூலம், பொக்கிஷம் என்று பல அர்த்தங்கள் உண்டு. மனித உடம்பும் இப்படித்தான் பொக்கிஷமாக ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அதையே கிராம மக்கள் மிகவும் எளிமையாக உடம்பை இப்படி வர்ணிப்பார்கள். சோற்றுப்பை, காற்றுப்பை, ஊற்றுப்பை, அகப்பை ஆனந்தப்பை என்று ஆரவாரத்துடன் புகழ்ந்து பேசுவார்கள்.

ஏன் உடலைப் போய் பை என்றார்கள்? பை என்றால் அழகு என்றல்லவா அர்த்தம்? இப்படி உள்ளுறுப்புகள் அழகாக இருந்தால் தானே உடல் எனும் பையும் ஒழுங்காக அழகாக இருக்கும்! ஆமாம்! உடலுக்கு மெய்ப்பை என்றும் உயிர்ப்பை என்றும் தோல்பை என்றும் பல பெயர்கள் இருக்கின்றனவே!

இப்படிப்பட்ட உயிர்ப்பைக்குள், தோல்பைக்குள், மெய்ப்பைக்குள் எத்தனை எத்தனை உண்மைகளும், நுண்மைகளும், அதிசயங்களும், ஆற்றல்களும் அடங்கிக் கிடக்கின்றன தெரியுமா?

நமது உடலை ஒரு மாளிகைக்கு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்போம். ஒரு வீட்டின் அடிப்படைப் பொருளாய் அமைந்திருப்பது செங்கல், செங்கற்களை செம்மையாய் அடுக்கி வைத்தால், சுவராகிறது.

சுவர்களை சேர்த்துப் பகுத்து வகுத்து அமைத்தால், அது அறையாகிறது. பல அறைகள் சேர்ந்து தான் ஒரு மாளிகை ஆகிறது.

அது போலவே, நமது உடலின் அடிப்படைப் பொருளாக செல் (Cell) இருக்கிறது. உயிராற்றல் மிகுந்த ஒரு செல்லானது, இரண்டாகப் பிரிந்து பிரிந்து வளர்ந்து கொள்கின்ற, வளர்ந்து பெருகுகிற ஆற்றலையும் பெற்றிருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட வளர்சிதை மாற்றத்தையே ஆங்கிலத்தில் (Metabolism) என்று அழைக்கின்றனர்.

அடிப்படைப் பொருளாக, ஆதாரமாக விளங்குகின்ற செல்களின் வளர்சிதை மாற்றம் ஒழுங்காக சீரும் சிறப்புமாக, செம்மையாக, சீராக, சிதைபடாமல், பாதிப்பில்லாமல் உடலுக்குள்ளே நடைபெறுகிறவரைதான். உடலில் இளமை இருக்கும். முதுமை வர யோசிக்கும் என்பதை மனதில் இருத்திக் கொள்வது மிக மிக அவசியம்.

ஆற்றல் மிக்க பல செல்கள் ஒன்று சேர்ந்து, திசுக்கள் (Tissues) என்று ஆகின்றன.

பல திசுக்கள் சேர்ந்து தான் உறுப்புக்கள் (Organ) ஆகின்றன. திசுக்களில் பல வகை உண்டு. அவை இணைப்புத் திசு, எலும்புத் திசு, தசைத் திசு, நரம்புத்திசு ஆகும்.

இப்படி ஒரே மாதிரியான பணிகளைக் கொண்ட உறுப்புக்கள் பல சேர்ந்து தான் உறுப்பு மண்டலமாக அமைந்து இருக்கிறது. (System).

உதாரணமாக, இடையில்லாமல் மூச்சிழுத்து வெளிவிடும் சுவாச மண்டலம், மூக்குக்குழிகள், தொண்டை, குரல்வளை, மூச்சுக் குழல், மூச்சுக் குழாயின் கிளைகள், நுரையீரல்கள் என்கிற உறுப்புக்கள் சேர்ந்தது தான் சுவாச மண்டலமாக அமைந்திருக்கிறது.

இவ்வாறு நமது உடலில் 9 மண்டலங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. அவை பின் வருமாறு :

1. எலும்பு மண்டலம் (Skeletal System)
2. தசை மண்டலம் (Muscular System)
3. இரத்த ஓட்ட மண்டலம் (Circulatory System)
4. சுவாச மண்டலம் (Respiratory System)
5. ஜீரண மண்டலம் (Digestive System)
6. நரம்பு மண்டலம் (Nervous System)
7. கழிவு மண்டலம் (Excretory System)
8. நாளமில்லாசுரப்பிகள் மண்டலம் (Endocrine System)
9. பிறப்புறுப்பு மண்டலம் (Reproductive System)

இத்தகைய மண்டலங்கள் எல்லாம் ஒன்றுபட்டு, ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு, சிக்கல்களை சேர்க்காமல் சீராக நடத்தி வருகிறபோது தான், உடல் செம்மாந்த தோற்றம் பெறுகிறது. செழுமையான ஏற்றம் பெறுகிறது. நோயில்லா பெருமை மிகு வாழ்வு வாழ்கிறது.

இத்தகைய செயல்கள் எடுப்பாகவும் மிடுக்காகவும் நடைபெற தினம் உதவுவது மூச்சாகும். உலகம் முழுவதும் பரவி பரந்து திரிகின்ற காற்று, உடலுக்கு உள்ளேபோய், நிரவி நிரவி வருகிற போதுதான், உடலுக்குள் உயிர் இருக்கிறது. சிறக்கிறது.

உயிரை வாழ்விக்க, உடலும் சோபிக்க உதவுகிற காற்றைத் தான் பிராண வாயு என்றனர். அந்த பதமான வாயுவைத்தான் உயிர்காற்று என்று பெருமிதம் பொங்கக் கூறுகின்றனர். அப்படிப்பட்ட ஆற்றல் மிக்க அருமையான காற்றை, அறிவோடு பயன்படுத்துகிற அற்புதமான வித்தைக்கு, வேள்விக்கு உரிய ஒரு புனிதப்பெயர் தான் பிராணாயாமம் என்பதாகும்.

சுவாசமாக உள்ளுக்குள் போய் வருகிற காற்றை, பக்குவமாகப் பயன்படுத்தி வாழ்கிற கலையைத்தான் பிராணாயாமம் என்றனர்.

பிராணனை காக்கிற பெருமையையும், பெருமை பெறுகிற உடலின் திறமையையும் வளர்க்கின்ற வல்லமை காற்றுக்கு உண்டு. அந்தக் காற்றை பிடிக்கும் கலையைத்தான் பிராணாயாமம் என்றனர்.

2. காற்றைப் பிடிக்கும் கலை

காற்றைப் பிடிக்க முடியுமா?

காற்றைக் காண முடியாது. கண்ணால் பார்க்கவே முடியாது. அதை உணரலாம், உய்த்தறியலாம்.

ஆனால் பிடிக்க முடியுமா? இது என்ன புதுக்கதை?

முடியும் என்று கதை விடுகிறீர்களா? நம்மால் முடியும் என்று கதை விடப் போகிறீர்களா? என்று நீங்கள் கேட்பதை என்னால் உடனே உணர முடிகிறது. உண்மைதானே!

கண்ணுக்குத் தெரியாத காற்றே நீ

கற்பனைச் சொல்லுக்கு ஊற்றே நீ

என்று கவிஞர்கள் பாடுவது உங்களுக்கும் கேட்டிருக்குமே!

காற்று என்றதும், இப்படி பலப்பல கற்பனைகள் தோன்றும், தூண்டும். நிச்சயமாக நமது நெஞ்சத் திடலில், எண்ணப் பந்துகள் துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டே தான் இருக்கும்.

ஆகவே, காற்று என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி முதலில் நாம் தெரிந்து கொள்வோம். பிறகு காற்றை நம்மால் பிடிக்க முடியுமா? அடக்க முடியுமா, ஜெயிக்க முடியுமா என்பதைப் பார்ப்போம்.

அதற்கு முன்பாக, காற்று என்பதற்குரிய ஒரு விளக்கத்தை முதலில் காணலாம்.

காற்று என்பது பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்று. அதிக பலமுள்ளது. இது கொண்டல், கோடை, வாடை, தென்றல் என பலவகைப்படும். இது கண்ணால் காணப்படும் பொருள் அன்றாயினும், ஸ்பரிசத்தால்

உணரும் பொருள். இது உஷ்ணத்தால் இலேசாகும். குளிர்ச்சியால் கனமாகும். இது தானடைந்த பொருள்களின் மணம் முதலியவற்றை விரைந்து செலுத்தும் வேகமுடையது. சலித்துத் திரட்டுவது என்று அபிதான சிந்தாமணி நூல் அழகாக விளக்கம் தருகிறது.

காற்று பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்று. உலகத்தை ஆக்கி, உருவாக்கி, ஆட்டிப்படைத்துக் கொண்டிருக்கும் அந்த ஐந்து மகாசக்தி வாய்ந்தவைகள் நீர், நிலம், நெருப்பு, காற்று, விசும்பு என்பனவாகும்.

இந்த ஐந்தும் அருமையானவை. ஆற்றல் மிக்கவை என்பது உண்மைதான் என்றாலும், இவை அனைத்திலும் ஊடுருவி உட்புகுந்து, ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருப்பது காற்று தான்.

காற்றிரண்டு ஒன்றாகிக் கலந்து, நீராக இருக்கிறது. என்பது விஞ்ஞானத்தின் வெளிப்பாடு. இதுவும் விந்தையான உண்மையாகும்.

நெருப்புக்கும், காற்றுக்கும் நிறைந்த நுண்ணிய உறவு உண்டு என்பதை, நீங்கள் நிதமும் நிதர்சனமாக பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

வானம் என்றால் முழுவதும் காற்று மண்டலம் தானே! வானகமும் வையகமும் என்று எங்கும், எப்பொழுதும் மறைந்து நிறைந்து கிடக்கும் பெருமை காற்றுக்கே உண்டு.

எங்கும் நிறைந்து பரவி கிடப்பதை ஆங்கிலத்தில் AIR என்கிறார்கள். நாம் தமிழில் வாயு என்கிறோம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட திசை நோக்கிப் பாய்ந்து செல்லும் காற்றை ஆங்கிலத்தில் Wind என்கிறார்கள். அதனை நாம் பருவக்காற்று என்கிறோம்.

இத்தகைய பண்புள்ள பருவக்காற்றுதான், உலகத்தையும் உலகத்தின் குடிகளாகிய உயிரினங்களையும், கருணையுடன் காத்து உதவுகின்றது.

காற்று என்ற சொல் கால்+து என்ற இரண்டு சொற்களின் இணைப்பு என்பார்கள். கால் என்றாலே காற்றுதான்.

கால் என்ற சொல்லிலிருந்து தான், காலம் என்ற சொல் பிறந்திருக்கிறது என்பார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

காலத்தையும் அதற்கான பருவங்களையும் உண்டாக்குகின்ற உன்னத சக்தி, காற்றுக்குத்தான் அமைந்திருக்கிறது.

கார்காலம், குளிர்காலம், முன்பனிக்காலம், பின்பனிக் காலம், இளவேனிற்காலம், முதுவேனில் காலம் என்றெல்லாம் அமைவது, காற்றின் திசைமாறும் போக்கால்தான் பிறந்து வருகின்றன.

காலம் பார்த்து உடலிலிருந்து உயிரைப் பிரிக்கின்ற காரியத்தைச் செய்வதனால்தான், எமனுக்கு காலன் என்ற பெயரும் உண்டு. அந்த காரியத்தையும் விருப்பு வெறுப்பின்றி, கண்ணை மூடிக் கொண்டு நியாயமாக, பரிதாபம் பார்க்காமல் புரிவதால்தான், அவனை அந்தகன் என்றும் கூறுவார்கள்.

சுவாசிக்கின்ற அனைத்து உயிர்களின் காற்றினைக் கட்டி இழுத்து முடித்து விடுவதால்தான், யாமன் என்றும், எமன் என்றும் அவன் அழைக்கப்படுகின்றான்.

அண்டகம் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பது காற்று என்பது நமக்கு நன்றாகவே தெரியும். எவ்வளவு காற்று இந்த பூமியில் பரவி இருக்கிறது? இருக்கும் என்று, ஆய்வு மூலமாக, ஓர் அளவினை அறிந்து கூறியிருக்கின்றார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

இந்த பூமியின் பரந்து கிடக்கும் காற்றின் அளவு 5000 மில்லியன் டன்கள் ஆகும். அதிலே, மனித இனங்கள் உயிர் வாழ உதவுகின்ற பிராணவாயுவின் அளவு 20.95 சதவிகிதமாக அமைந்திருக்கிறது என்பர் அறிஞர்கள்.

பிராணவாயு போக, மீதி உள்ளவை, நைட்ரஜன் ஆர்கான், கார்பன்டை ஆக்சைடு, ஹெலியம், நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு, ஒசோன், ஸெனான் என்கிற காற்று வகைகளாகும்.

இவ்வளவு மிகுதியாக உள்ள காற்றுத் தொகுதியிலிருந்து உயிர்காற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதைத்தான் நாம் சுவாசம் என்கிறோம்.

எல்லா காற்றுமே, பிராணவாயுவாக இருந்துவிட்டால் பிரச்சினையே இல்லை என்று நீங்கள் நினைப்பதும் எனக்குத் தெரிகிறது. எல்லோரின் ஏக்கமும் அதுதான்.

காற்று முழுவதும் பிராணவாயுவாக இருந்துவிட்டால், கஷ்டமே இல்லை என்று நீங்கள் நினைப்பதும் எனக்குப் புரிகிறது.

காற்று முழுவதும் பிராணவாயுவாக இருந்துவிட்டால், கஷ்டமே இல்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், நிச்சயமாக அது தவறாகும். பிராணவாயுவை மட்டுமே பிரதானமாக ஏற்றுக் கொண்டு சுவாசித்தால் என்ன ஆகும் என்று மிருகங்களுக்கு பிராணவாயுவை சுவாசிக்க வைத்து பார்த்தபோது, சில நாட்களுக்குள்ளேயே, பிராணவாயுவை சுவாசித்த மிருகங்களின் நுரையீரல்கள் பாதிக்கப்பட்டன என்பது புரிந்தது.

அதனால், பொதுவான காற்று மண்டலத்திலிருந்து பெறுகிற காற்றை சுவாசித்து, அதிலிருந்து பிராணவாயுவைப் பக்குவமாக பிரித்தெடுத்துப் பயன்படுத்துகிற போதுதான் எதிர்பார்த்த இன்பம் கிடைக்கிறது. எதிர்நோக்குகிற உயிரும் ஏற்றமுடன் உடலில் நிலைத்திருக்கிறது என்பதும் உயரிய உண்மையாகும்.

ஆகவே, எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக நாம் காற்றை உள்ளே இழுத்துப் பிடித்து, மேலும் இழுத்து நுரையீரலுக்குள் நிறுத்தி வைத்துப் பயன்படுத்துகிறோமோ, அந்த அளவுக்குத்தான் நமக்கு சேரும் வலிமை பெருகுகிறது. வாழ்நாள் கூடுகிறது என்கிறார்கள் உடலியல் வல்லுநர்கள்.

அதனால்தான் காற்றைப் பிடிக்கும் கலை என்று நாம் இங்கே கூறி, உங்களை அழைக்கின்றோம். காற்றைப் பிடிக்கவும் ஒரு கணக்கு இருக்கிறது. அதில் சுவையும் இருக்கிறது என்பதை இனி வரும் பகுதிகளில் நாம் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

3. பிராணாயாமம் ஒரு விளக்கம்

காற்றைப் பிடிக்கும் கலைக்கு மற்றொரு பெயர்தான் பிராணாயாமம் ஆகும். தமிழிலே பிராணாயாமம் என்கிறார்கள். சமஸ்கிருத மொழியிலே பிராணா அய்மம் என்கிறார்கள்.

பிராணாயாமம் என்பதை பிராணன்+யாமம் என்று பிரிக்கலாம். பிராணன் என்றால் காற்று. அதாவது உயிர்க்காற்று. யாமம் என்றால் கட்டுதல் என்று பொருள்.

நுரையீரலுக்குள்ளே அதிகக் காற்றை இழுத்து சுவாசித்து, அங்கே உயிர்க்காற்றை அதிகமாக பெற்றுத் தேக்கி கட்டி வைத்தலைத்தான் பிராணாயாமம் என்கிறோம்.

பிராணா அய்மம் என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லை நாம் பிரித்துப் பார்த்தால் பிராணன்+அய்மம் என்று பிரிகிறது.

பிராணன் என்றால் காற்று என்று உங்களுக்குத் தெரியும். அய்மம் என்றால் நீளமாக (Long) ஆழமாக (Deep) காற்றை இழுத்தல் என்பது பொருள்.

இரண்டு சொற்களுமே, பிராண வாயுவை நுரையீரல்களுக்குள் எவ்வாறு அதிகமாகப் பெற வேண்டும் என்பதற்கான வழிமுறைகளை தந்திர நெறிகளைத் தந்திடவே முயல்கின்றன.

பிராணன் என்ற சொல்லுக்கு காற்று என்பது மட்டும் பொருள் அல்ல. வலிமை (Strength) சக்தி (Energy) உயிர்சக்தி (Vitality) உயிர் (Life) சுவாசம் என்றெல்லாம் பலப்பல அர்த்தங்கள் பொதிந்து உள்ளன.

இப்படிப்பட்ட ஆற்றல் மிகுந்த காற்றை, நமது உடல் எப்படி போற்றி ஏற்றுக்கொள்கிறது என்பதை கொஞ்சம் புரிந்து கொண்டோமானால், காற்றின் பெருமையும் புரியும். அந்த காற்றானது உடலுக்குள் எப்படிப்பட்ட வல்லமையை வழங்குகிறது என்ற விவரமும் புரியும். நயமும் புரியும்.

மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோம். சிறிது நேரம் கழித்து இழுத்த காற்றை வெளியே விடுகிறோம் என்பதும் நாம் இயல்பாக, இயற்கையாக சிரமமின்றி எந்த வித முயற்சியும் இன்றி எப்போதும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

ஆனால், அதற்குள்ளே நாம் ஆற்றுகின்ற காரியமும், ஏற்றுகின்ற சக்தியும் மாற்றுகின்ற வித்தையும் மார்க்கமும், தான் எண்ண எண்ண, நினைக்க நினைக்க விந்தையாக இருக்கிறது. விஞ்ஞானமாக சிரிக்கிறது.

உடலுக்குள் காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடும் செயலுக்கு மொத்தமாக சுவாசித்தல் என்று பெயர். ஆனால் அவற்றை இழுக்கும் செயலுக்கு ஒரு பெயர். வெளியே அனுப்பும் செயலுக்கு இன்னொரு பெயர். காற்றை உள்ளே நிறுத்தி வைத்திருக்கும் செயலுக்கு மற்றொரு பெயர் என்று நமது முன்னோர்கள் கொடுத்திருக்கின்றார்கள் என்றால், மூச்சிழுக்கும் காரியத்தை, ஒரு முழு முதல் சுகமாக கருதியதால் தான், சுவாசிக்கும் செயலை தமிழ், மலையாளம், சமஸ்கிருதம்,இவற்றில் எப்படி அழைக்கிறார்கள் என்பதைப் பாருங்கள்.

1. மூச்சை இழுத்தல் : Inhalation அல்லது Inspiration அல்லது Breath in என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள்.

இந்த மூச்சிழுக்கும் செயலுக்குத் தமிழில் பூரகம் என்று பெயர்

2. மூச்சை வெளியே விடுதல் : Exhalation, Expiration அல்லது Breath out என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். இதற்கு தமிழில் இரேசகம் என்று பெயர்.

3. மூச்சை நிறுத்தி வைத்தல் : இதை ஆங்கிலத்தில் Retention அல்லது Holding the breath என்று கூறுவார்கள்.

இதையே தமிழில் கும்பகம் என்பார்கள்.

சமஸ்கிருத மொழியில் நுரையீரலை காற்றால் நிரப்பும் செயலை பூரகா என்றும் நுரையீரல்களில் இருந்து காற்றை வெளியேற்றும் செயலை ரேசகா என்றும் மூச்சிழுத்தலோ, அல்லது மூச்சை வெளியே விடுதலோ இல்லாமல் காற்றை உள்ளடக்கி இருத்தி வைப்பதற்கு கும்பகா என்றும் பெயரிட்டு அழைத்திருக்கின்றார்கள்.

4. சுவாசமின்றி இருத்தல் : காற்றை இழுக்காது, அடக்காது, வெளியே விடாது என்பதுபோல, சும்மா இருக்கும் நிலை., இதற்கு சன்யகம் என்று பெயர்.

கி.மு. 100 ஆம் ஆண்டு காலத்தில் வாழ்ந்திருந்த தெய்வத் தமிழ்ச் சித்தர் திருமூலர் இதை அழகான பாடலாகவே பாடியுள்ளார்.

ஏறுதல் பூரகம், ஊறுதல் ரேசகம் (ஆறுதல் கும்பகம்) பாட்டு 550 என்பதாக, இதையே பிங்கல முனிவர் என்னும் பேரறிவாளர் தாம் எழுதிய பிங்கல நிகண்டு என்னும் நூலில் இப்படி பாடியிருக்கிறார்.

இரேசக பூரக கும்பகம் ஏற்றி

வாயுவை அடக்கல் பிராணாயாமம் (423)

நாம் சாதாரணமாக, நம்மை அறியாமலேயே சுவாசித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். சுவாசத்தை நாம் நினைப்பதுமில்லை. மறப்பதுமில்லை. துறப்பதும் இல்லை. ஆனால் அது நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அப்போதுதான் வாழ்க்கை இருக்கும்.

இவ்வாறு ஏனோ தானோ! என்று சுவாசிக்காமல் மனதால் நினைத்து, மாண்புடன் முனைந்து செயல்படுகின்ற மனோகரமான காரியம்தான் பிராணாயாமம் என்பதாகும்.

உலகில் வலம் வருகின்ற பொதுவான காற்றிலிருந்து, உயிரைக் காத்து உடலை வளர்க்கின்ற ஆற்றல் பெற்ற பிராண வாயுவை, மிகுதியாகப் பெற்றுக் கொள்ளும் நினைப்புடனும், உழைப்புடனும், முனைப்புடனும் செய்கின்ற மேன்மையான காரியமே பிராணாயாமம் ஆகும்.

பிராணாயாமம் என்பது வெறுமனே காற்றை இழுத்து அடைத்து வைத்து, அகற்றிவிடும் அலட்சியமான காரியம் அல்ல. அதில் பெரிய ரகசியங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன என்று சித்தர்களும் முனிவர்களும் யோகிகளும் சிலாகித்துச் சொல்கின்றனர்.

உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு உயிரும், தன்னை அறியாமலேயே சுவாசிக்கிறது என்று சொன்னோமல்லவா? அது அப்படி அல்ல. மூச்சை சுவாசிக்கும்பொழுது என்று ஒவ்வொரு உயிரும் பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருக்கிறது மந்திரம் என்கிறார்கள் செபிக்கிறது என்கிறார்கள்.

என்ன அந்த மந்திரம்? என்ன அந்த பிரார்த்தனை?

மூச்சை உள்ளே வாங்கி சுவாசத்தை இழுக்கும் போது, அந்த உயிர் ஏற்படுத்துகிற உயிர்ப்பினாலான சத்தம் சா அகம் (Sah+Aham) என்பது. சா என்ற வடமொழி சொல்லுக்கு அவன் அதாவது அழியாத உயிர் சக்தி கொண்ட ஆண்டவன். அகம் என்றால் நான் என்றும் பொருளாம்.

உயிர்ப்பு சக்தியான காற்றை உள்ளிழுக்கும்போது ஆண்டவனாகிய அவன் என்னுடன் கலக்கிறான் என்பது மந்திரம்.

காற்றை வெளியே விடுகிறபோது ஹம் சா என்று வெளிவருகிறது. அதற்கு நான் (Ham =1,Sah=He) என்றும், நான் அவனை தொடர்கிறேன், என்பதாக அந்த மந்திரம் இருக்கிறது என்பர்.

இதற்கு சமஸ்கிருதத்தில் அஜபாமந்திரா (Ajapamantra) என்று பெயர். அஜபா மந்திரம் என்றால் தன் நினைவு இல்லாமலேயே தம் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்கிற பிரார்த்தனை, இடைவிடாமல் சொல்கிற மந்திரம் என்பது அர்த்தமாகும்.

மந்திரம் என்றால் என்ன அர்த்தம்?

மன்+திரம் என்று பிரிகிற இந்த சொல்லுக்குரிய அர்த்தமானது மன் என்றால் நினைத்தல் என்றும், திரம் என்றால் திரும்பத் திரும்ப என்றும் பொருள் தருகிறது. அதாவது நல்லனவற்றை மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து அதைத் தொடர்ந்து மனதாலும் சொல்லாலும் உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பதையே மந்திரம் என்கிறார்கள்.

பிராணாயாமம் பற்றி நன்கு அறிந்து கொண்டு, அதன் பெருமையையும் மகிமையையும் உணர்ந்த மனிதர்கள், இதைத் தங்கள் ஆத்மபலத்தைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்காகவே பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

ஆத்ம பலம் என்றால் வேறு ஏதோ என்று எண்ண வேண்டாம். பிராணாயாமம் என்ற யோகப் பயிற்சி செய்தேன். எனக்கு அதன் பலனாக வைராக்கியம் கிடைத்தது என்கிறார் திருமூலர் (2829).

ஒவ்வொரு முறையும் காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது, இறைவனின் அருளையே வாழ்க்கையின் பரிசாகப் பெறுகிற பாக்கியம் கிடைக்கிறது என்ற தத்துவமே பிராணாயாமாக இருக்கிறது. இந்த இனிய நலமே, ஆத்ம பலமாகப் பெருகுகிறது.

ஒவ்வொரு உடலிலும் இந்த பிராணன் என்கிற உயிர்க்காற்று இருக்கும் வரை அதற்கு நடமாட்டம் இருக்கிறது. அந்த நடமாடும் உடலுக்கு ஜீவாத்மா என்று பெயர்.

உலக மகா சக்தியாக விளங்குகிற இறைவனை பரமாத்மா என்று அழைக்கின்றனர்.

பிண்டமாக விளங்கும் உடலின் சுவாசத்தால் (பிண்ட பிராணன்) அகிலாண்டமாக விளங்கும் ஆண்டவனுடன் ஒன்றாக கலக்கும் பெரு முயற்சி தான் பிராணாயாமம் ஆகும்.

இதையே ஆருயிர் என்றும் பேருயிர் என்றும் பேசுவர். ஆருயிர் என்றால் ஆன்மா (ஆத்மா) பேருயிர் என்றால் பரமான்மா (பரமாத்மா) என்று பெருமைப்படக்கூறுவர். ஆத்மாவை பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியமாக்குகிற அருமையான முயற்சியே சுவாசமாகும்.

ஆக, எளிதாக காற்றை இழுத்து வெளியிட்டால் அதற்கு சுவாசம் என்று பெயர். இதை எல்லா உயிரினங்களுமே சாதாரணமாக செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

இந்த சுவாசத்தையே சுகம் என்று எண்ணி, முறையோடு, நெறியோடு முனைப்புடன் ஐம்புலன்களும் ஒன்றி செய்கிறபோது, அதற்கு பிராணாயாமம் என்று பெயர். இதை அறிவுள்ளவர்கள் செய்கின்றார்கள்.

அறிவு என்பதை தான் சித்து என்கிறார்கள். சித்து அதிகம் உள்ளவர்களையே, சித்தர்கள் என்றனர். சிந்தை தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்று ஒரு பாடல் கூறும். அறிவைத் தேடுகின்றவர்கள் அறிஞர்கள் அறிவிலே தெளிவு பெற்றுத் தேர்ந்தவர்கள் தான் சித்தர்கள்.

சித்தர்கள் என்றால் சந்நியாசி என்று பலர், தவறாக நினைத்து பயப்படுகின்றார்கள். அது அப்படி அல்ல. உண்மையான உலக வாழ்க்கையை புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப உள்ளத்தை பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு, உயர்ந்த வாழ்வு வாழ்வோரெல்லாம் சித்தர்கள்தான்.

அந்த பக்குவநிலைக்கு எல்லோரும் வருவதற்கு முயற்சிப்பதுமில்லை. வரமுயல்வதுமில்லை. முயல்பவர்கள் அறிஞர்கள், அதில் வென்றவர்கள் சித்தர்கள்.

உடல் உறவு இன்பம் வேண்டும் என்பதிலேயே குறியாக இருந்து, அதனால் ஏற்படுகிற உடல் மற்றும் பொருள் வறுமை, நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு என்று பல்லாற்றானும்

அல்லற்படுகின்ற மக்களை, சற்று சிந்திக்க வைத்து சாந்தி அளிக்கவும். சுகம் கொடுக்கவும் கூடிய ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வழங்குவதுதான் பிராணாயாமம் ஆகும்.

ஆயுளைக் கூட்டும் ஆற்றல் காற்றுக்கு உண்டு. அழகைக் கொடுத்து, அறிவை வளர்க்கும் சக்தி காற்றுக்கு உண்டு என்பது பரிபூரணமாக விளங்கும் பக்குவமான பண்பாற்றல்தான் பிராணாயாமம் ஆகும்.

உடலாகிய ஊரில், ஐம்பொறிகள் என்ற மக்கள் இருக்கின்றனர். (கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய்) இந்த ஐம்பொறிகளுக்கும் தலைவனாக ஆருயிராக விளங்குவது மனம் இந்த தலைவன் செல்லுவதற்கு குதிரை என்ற ஒன்று உண்டு. அந்த குதிரைதான் உயிர்ப்பு என்கிற பிராணவாயு.

அந்த குதிரையை அடக்கி ஆள்பவர்கள் ஆனந்தமடைவர். அடக்க முடியாவிட்டால், குதிரை துள்ளி எழுந்து தூக்கியெறிந்து விடும். துன்பப்பட்டுப் போவார்கள் சக்தியற்றவர்கள் என்பதை புரிந்து கொண்டால் போதும். இப்படி பிராணவாயுவின் பெருமையைப் பாடுகிறார் திருமூலர்.

ஐம்பொறிகள் தான், இந்த உடலை உலக பாசத்திற்குள் பற்றுக்குள் கொண்டு போகும் குதிரைகளாக விளங்குகின்றன. ஆசைகளுக்கும் அலங்காரங்களுக்கும் ஆவித் துடிக்கத் தாவித் திரியும் ஐம்புலன்களை, அடக்கி ஒடுக்க முடியாவிட்டாலும், சற்றேனும் சமாதானமாக இருக்கச் செய்ய முயலலாம் அல்லவா!

"ஆசை படப்பட ஆய்வரும் துன்பங்கள்
ஆசை விடவிட ஆனந்தமாமே."

அப்படியென்றால், பிராணவாயு எப்படித்தான் நமது உடலுக்குள் உலவுகிறது. உலா வருகிறது. உற்றுழி உதவுகிறது. உயர்ந்த காரியங்களை ஆற்றுகிறது என்ற வினாக்களுக்கு விடைகளை காண்போம். அப்போது தான் பிராணாயாமத்தின் பெருமை புரியும். பேரின்பம் புரியும்.

4. பிராண வாயுவின் பெருமை

வெளி உலகுக்கும் மனித உடலுக்கும் என்ன தொடர்பு இருக்கிறது என்பதில் பலருக்கும் பெருத்த சந்தேகம் இருக்கிறது.

வெளி உலகம் என்றால் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, வானம் என்ற பஞ்ச பூதங்கள் என்கிற ஐம்பெரும் சக்திகளாகும். அதுபோல் தான் நமது உடலும்.

நமது உடல் மண்ணால் ஆகியது என்றும், இந்த மண்ணால் ஆன உடம்பில் வானமாகிய ஆன்மா வியாபித்திருக்கிறது என்றும் மற்றைய சக்திகளான காற்று, நெருப்பு, நீர் ஆகியவை மனித உடலுடன் நீக்கமற நிறைந்து கிடக்கிறது என்பதுதான் நெருங்கிய தொடர்பாகும்.

காற்று, நீர், நெருப்பு என்ற மூன்றும், நமது உடலில் சீராக இருக்கும்வரை எந்த நோயும் அணுகாது என்பார்கள்.

அவைகள் நமது உடலில் குறைந்து போனாலும் அல்லது அதிகமாகிப் போனாலும் உடல் தான் அவதிப்பட்டு அழிகிறது. இதையே தான் வள்ளுவர் மிக அழகாகப் பாடியுள்ளார்.

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.

வளி என்றால் காற்று என்பது நமக்குத் தெரியும். இந்த வளியே அதிகமாக வீசினால், அதை சூறாவளி என்று சொல்லவும் நமக்குத் தெரியும்.

வளியை காற்று என்பது போல, வாயு என்றும் வாய்வு என்றும் நமது முன்னோர்கள் அழைத்தனர். வாயு வாய்வு என்பது நமது

உடலில் ஏற்படுகின்ற காற்றுத் தொந்தரவையே குறிக்கும். ஆக வாயு தொந்தரவு முற்றுகிறபோது தான் வாதம் என்ற நோய் வருகிறது. பாதகமான நிலையும் ஏற்படுகிறது.

நமது உடம்பு மூன்று கூட்டுகளினால் ஆகியுள்ளது. அவை வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம். சிலேத்துமம் என்பது சீதம். சீதம் என்றால் குளிர்ச்சி.

இதையே சித்த மருத்துவத்தில் வளி, அழற் ஐயம் என்று மூன்று நோய்களாகக் குறித்துக் காட்டுவார்கள். வளி என்பது வாதம், அழற் என்பது பித்தம், ஐயம் என்பது குளிர்ச்சி, ஐ என்றால் கோழை என்றும் பொருள்.

ஜீரணம் சரியாக ஆகாதது (அஜீரணம்) மலச்சிக்கல், நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எல்லாம் வாத நோய்கள் ஆகும். நுரையீரலில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் எல்லாம், பித்த நோய்கள் ஆகும்.

சளி, கபம், என்புருக்கி, ஆஸ்துமா போன்றவை எல்லாம் சீதத்தால் ஏற்படுவனவாகும்.

இதனால்தான் வள்ளுவர் வாதம், பித்தம், சீதம் மூன்றும் குறைந்து போக அதிகமாகப் போகாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பாடினார்.

இப்படி கட்டுப்படுத்தி வைக்கும் தந்திரமான முறைக்குத்தான் பிராணாயாமம் என்று பெயர் சூட்டிப் புகழ்ந்தனர் நமது முன்னோர்கள்.

பிராணாயாமம் எப்படி செய்வது? அவற்றின் பயன்கள் எவை என்பதை தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பாக, இந்தப் பிராண வாயு என்னும் உயிர்காற்று, உடலுக்குள் சென்று செய்கிற விந்தையான வேலைகளை முதலில் தெரிந்து கொள்வோம்.

நாம் சாதாரணமாக இழுத்து வெளியிடும் காற்று, நமது சரீரத்திற்குள் செய்து கொண்டிருக்கின்ற சித்து வேலைகளை நாம் அறிந்து கொள்கிற போது தான், நமது உடலின் பெருமையை நன்றாக் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

நாம் இழுக்கிற காற்றானாது, மூக்குக்குழலுக்குள் சென்று அங்கிருந்து மூச்சுக் கிளைக்குழல்கள் பகுதிக்குச் சென்று, நுரையீரல்களை அடைகின்றன.

இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிந்திருக்கும் நுரையீரல்களில், காற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் காற்றுப் பைகளின் கொள் அளவானது 800 முதல் 1000 சதுர அடி பரப்பளவாக (84 மீட்டர் முதல் 93 மீட்டர்) இருக்கிறது.

இது எந்த அளவு இருக்கும் என்றால், ஒருவரது தேகத்தின் வெளிப்புற பரப்பளவை விட 40 மடங்கு அதிக பரப்பளவு கொண்டதாக இருக்கும். இது ஒரு டென்னிஸ் ஆடுகளப் பரப்பளவு இருக்கும் என்று உதாரணமாகக் கூறுவார்கள்.

இந்த இடது வலது நுரையீரல்களின் மொத்த எடை 2.5 பவுண்டாகும். அதாவது 1.13 கிலோவாகும்.

நுரையீரலுக்குள் சென்ற காற்றிலிருந்து பிராணவாயு பிரித்தெடுக்கப்பட்டு, உள்ளே சேர்த்து வைக்கவும், மீதியுள்ள காற்று அசுத்தமாகி கரிய மில வாயு என்ற பெயரில் வெளியேற்றவும்படுகிறது.

நாம் இயற்கையாக இழுக்கிற சுவாசக் காற்றுக்கும் அளவு எவ்வளவு என்று கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள் வல்லுநர்கள். இயற்கையாக நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் அளவு 500 கன சென்டி மீட்டர் இருக்கிறது என்பது ஒரு கணக்கு.

கொஞ்சம் ஆழ்ந்து சுவாசித்தால், 1500 கன சென்டி மீட்டர் அளவு அதிகமாக இழுக்க முடியும் என்பதாகவும் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

நாம் இழுத்த காற்றை முழுமையாக வெளியேற்றிய பிறகும் கூட, நுரையீரல்களில் சுமார் 1000 கன சென்டி மீட்டர் காற்றளவு தேங்கியிருக்கும். இந்த எஞ்சிய காற்று உள்ளே இருந்து கொண்டு இருப்பதால் தான், தண்ணீருக்குள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்ற நுரையீரல் மூழ்காமல் இருக்கிறது.

இப்படி உள்ளே இருக்கின்ற பிராண வாயுவின் திறமை எப்படியிருக்கிறது என்பதை மட்டும் இந்தப் பகுதியில் காணலாம்.

பிராணன் போகாமல் காப்பாற்றுகிற காரியத்தை செய்வதால்தான் இதற்கு பிராண வாயு என்று கூறினோம். இது உயிரின் இயக்கத்திற்கு உறுதுணையாக உறுப்புக்களை கட்டுப்படுத்த நாம் இழுத்திருக்கின்ற பிராண வாயுவானது பத்து பகுதியாகப் பிரிந்து கொண்டு பணியாற்றுகிறது. பிரிந்த காற்றின் பெயர்களைக் கீழே தந்திருக்கிறோம்.

சமஸ்கிருதம்		தமிழ்
1. பிராணன்	–	உயிர்க்காற்று
2. அபானன்	–	மலக்காற்று
3. உதானன்	–	ஒலிக்காற்று
4. வியானன்	–	தொழிற்காற்று
5. சமானன்	–	நிரவுகாற்று
6. நாகன்	–	கொட்டாவிக் காற்று
7. கூர்மன்	–	விழிக்காற்று
8. கிருகரன்	–	தும்மற் காற்று
9. தேவதத்தன்	–	கொட்டாவிக் காற்று
10. தனஞ்செயன்	–	வீங்கற்காற்று

சமஸ்கிருதத்தில் கூறப்படுகின்ற 10 வாயுப் பிரிவுகளை பதஞ்சலி முனிவர் தனது யோக சூத்ரா எனும் நூலில் குறித்துள்ளார். இதையே தான், தமிழ்ச் சித்தரான திருமூலர் தனது பாடலில், நிரம்பி ஈரைந்து காற்று என்று பாடியுள்ளார்.

"உயிர்மலம் தொழில் ஒலி நிரவு தும்மல் விழி
செயிற்கொட்டாளி இமை வீங்கற்கால் ஈரைந்து"

என்று பத்துக் காற்றுகளின் பெயர்களை பாங்குறக் காட்டியிருக்கிறது. இதையே பிங்கல முனிவரும் பின்வருமாறு பாடியுள்ளார்.

பிராணன் அபானன் உதானன் வியானன்
சமானன் நாகன் கூர்மன் கிருகரன்
தேவதத்தன் தனஞ்செயன் என்றே
வாயு ஈரைந்தாகும் இவை தாம் (32)

இனி இந்த பத்து வகைக் காற்றுகளும், உடம்புக்குள் செய்கின்ற ஒப்பற்ற பணிகளை விவரமாகக் காண்போம்.

1. பிராணன் : இதை உயிர்க்காற்று என்பார்கள். இந்த உயிர்க்காற்று, இதய மண்டலத்தில் பரவி, இருந்து கொண்டு, சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, சுமுகமாக நடத்திச் செல்ல உதவுகிறது. மிகவும் முக்கியமான காற்று இது.

இருதய மண்டலத்து இயங்கும் பிராணன் என்கிறது பிங்கலம் (33)

2. அபானன் : இதை மலக்காற்று என்பார்கள். இந்த காற்று கீழ்மண்டலத்திலிருந்து இயங்கி சிறுநீர் மற்றும் மலம் போன்ற கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் வேலைகளைக் கட்டுப்படுத்தி காரியமாற்ற உதவுகிறது.

உச்சத் தலத்திடை நிற்பது அபானன் (34)

3. உதானன் : இதை ஒலிக்காற்று என்பார்கள். இது தொண்டைக் குழிப்பகுதியில் குடியிருந்து கொண்டு, சுவாசத்திற்காக உள்ளிழுக்கும் காற்றையும் வாய் வழியாக வருகின்ற உணவுகளையும் கட்டுப்படுத்தி, கலந்து விடாமல் காத்திடும் வண்ணம் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

நாபியி னின்றால் கோவாதது உதானன் (35)

தொண்டையில் ஏற்படுகின்ற ஒலியை உண்டாக்கும் காரியத்தையும் செய்கிறது.

4. **வியானன் :** இதை தொழிற்காற்று என்பார்கள். இந்த காற்று சரீரம் முழுவதும் வியாபித்து இருப்பதால் வியானன் என்றும், இது காற்றையும் உணவையும் உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்கின்ற ஒப்பற்ற தொழிலை செய்கின்ற காரணத்தால் தொழில் காற்று என்றும் பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

சரீரம் முழுவதும் வியாபித்து நிற்பது வியானன் (36)

5. **சமானன் :** இதை நிரவு காற்று என்பார்கள். இதை காற்று நிரப்புதல் அல்லது சரிப்படுத்துதல் என்கிற வேலையைச் செய்வதால் நீரவுக் காற்று என்றும், உடல் முழுவதும் சமப்படுத்துகின்ற தன்மையில் இயங்குவதால் சமானன் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இதன் வேலையாவது, ஜீரணிக்கின்ற வேலையை துரிதப்படுத்தி, உணவை ஜீரணிக்கின்ற பணியில் உதவுகின்ற பணியில் ஈடுபட்டிருக்கிறது.

கந்தரசக் குழியிற் சந்திடை சமானன் (37)

6. **நாகன் :** இதை ஏப்பக் காற்று என்பார்கள். இந்த காற்றானது வயிற்றிலே ஏற்படுகின்ற வாய்வுத் தொல்லை பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க, வாய்வழியாக வாயுவை வெளியேற்றுகின்ற (Belching) பணியை செய்கிறது. வயிறு முட்ட சாப்பிட்டுவிட்ட பிறகு, கீழ்ப்பகுதியில் காற்றை வெளியேற்ற முடியாதபோது வாய் வழியாக ஏப்பம் விட்டு, சுக நிலையை எய்திட உதவுகிறது.

முடக்கலும் நீட்டலும் கிளப்பது நாகன் (38)

7. **கூர்மன் :** இதை இமைக்காற்று என்று அழைப்பார்கள். விழிகளுக்குள் தூசி மற்றும் வெளிப்புற பொருட்கள் நுழைந்து

விடாமலும், பிரகாசமான வெளிச்சம் கண்ணுக்குள் புகுந்துவிடாமலும் இமைகளை மூடச் செய்து, விழிகளை காக்கின்ற கடுமையான காரியத்தை செய்கிறது. நினைக்கும் முன்பே கண்களை மூடவைத்துக் காக்கின்ற கடமையை கூர்மன் செய்துவிடுகிறது.

உரோமம் புளகித்து இசைப்பது கூர்மன் (39)

8. கிருகரன் : இதை தும்மற்காற்று என்பார்.

கிருகரன் என்பது முகத்திடை கெழுமி தும்மலும் சினமும் வெம்மையும் விளைக்கும் **(பிங்கலம் 40)**

இந்தக் காற்றானது, சுவாசப் பாதைக்குள் அதாவது மூச்சுக் குழலுக்குள் ஏதாவது வெளிப்பொருளானது புகுந்துவிட்டால், அல்லது தொண்டைப் பகுதிக்கு வந்து விட்டால், அதனை உடனடியாக வெளியேற்ற ஒரு தும்மலையோ அல்லது இருமலையோ ஏற்படுத்திவிடுகிற வேலையை வெகுவேகமாக செய்து காப்பாற்றி விடுகிறது.

9. தேவதத்தன் : கொட்டாவிக் காற்று என்று இந்தக் காற்றை கூறுவார்கள். உடல் களைத்துப் போகிற போது, உயிர்க்காற்று அதிகம் தேவைப்படும் நேரத்தில், கொட்டாவியை உண்டாக்கி அதிக உயிர்க்காற்றை உடம்பு பெறச் செய்ய உதவுகிறது. கொட்டாவி விடுகிறபோது வாயை அதிகமாகப் பிளந்து நிறைய காற்றை உள்ளுக்குள் சுவாசிக்கிறோம். அப்போதுதான் உடல் நிறைய பிராண வாயுவைப் பெற்று, களைப்பிலிருந்து உடனே விடுதலை பெற்றுவிட முடிகிறது.

ஒட்டமும் களைப்பும் வியர்த்தலும் விளைவிப்பது தேவதத்தன் என்று விளக்கம் கூறுகிறது பிங்கலநிகண்டு (41)

10. தனஞ்செயன் : இதை வீங்கற் காற்று என்று கூறுவார்கள். மேலே கூறிய 9 காற்றுகளும் உடலுடன் உயிர் ஒட்டி உறவாடி உலவுகிற வரை உடம்பிற்குள்ளேயிருந்து உறுதொழில் புரிந்து, உற்ற துணையாக செயல்பட்டு வரும். உடலை விட்டு பிராணன் என்கிற காற்று பிரிந்து விட்டால், உடல் பிரேதம் ஆகிவிடுகிறது. ஆமாம் சவமாகிவிடுகிறது.

உடல் சவம் ஆன பிறகும் கூட, உடலுக்குள்ளே இந்த தனஞ்செயன் காற்று தங்கியிருக்கும். இந்தக் காற்று உடலில் தங்கியிருக்கும் வரை, உடலானது வீங்காது. நாற்றம் அடிக்காது. உடலின் தன்மையும் மாறாமல் எடை கூடாமல் இருக்கும்.

இவ்வாறு நேரம் கழித்து, காலம் தாழ்த்தி உள்ளே இருக்கிற தனஞ்செயன் காற்று தேகத்தைவிட்டு வெளியேறுகிறபோது, பிணத்தையும் துள்ளத் துடிக்கச் செய்து விட்டுத்தான் வெளியேறும்.

இந்த நேரத்தில், பிணத்தின் அருகில் இருப்போர், அதன் துடிப்பைப் பார்த்துவிட்டு, உயிர் வந்து விட்டது என்று சந்தோஷக் குரல் எழுப்புவதும் சகஜமாக நடப்பது தான். இதை பிங்கால முனிவர் மிக அழகாக எழுதிக் காட்டுகிறார்.

ஒல்கா அன்பின் நல்லவர் கேண்மையின்
உயிர் உடல் விடினும், தானுடல் விடாது
ஒக்கு நின்று அங்கு உடலினை வீக்கித்
தலைகிழித்து அகல்வது தனஞ்செயன் ஆகும் (42)

உயிர்களிடத்தில் நீங்காத அன்பினை உடைய நல்லவரோடு கொண்ட நட்பால், உயிர் போகினும் தான் போகாது, பிறகு அங்கிருந்த உடலினை அழித்தபடி, தலைகிழித்து அகல்வது தனஞ்செயன் எனும் காற்றின் செயலாகும் என்பதுதான் இந்தப் பாடலின் அர்த்தம்.

5. மாண்புமிகு மனித உடல்

பிராண வாயுவானது பத்து வகையாக தனக்குள்ளே பிரிந்து நின்று, உடம்பின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் மூலமாக இருந்து முக்கிய பணியாற்றுகின்றது என்பதை விளக்கமாக அறிந்தோம். இனி அந்த உயிர்க்காற்று உலா வந்து உயிர்ப்புப் பணியாற்றும் உடலின் பெருமை பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம்.

பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும் என்பது உலக மரபு. இனிய இயற்கையின் எடுப்பான செயல் தொடுப்பாகத் தொடரும் தூய நியதி.

பழையன போயின என்கிறபோது, புதிய உயிர்களும் பிறந்து கொண்டேதான் இருக்கின்றன. உலகம் நீண்டு நிலவி வாழ்ந்து வர வேண்டாமா!

இல்லாவிட்டால் உயிர்கள் ஏது?

உயிர்களின் கூடான உடல்கள் எல்லாம், கருவிலே தான் தோன்றுகின்றன என்பது நமக்குத் தெரியும்? எப்படி என்கிறபோது கொஞ்சம் சலனம், சங்கடம், சந்தேகம்.

நான்கு வகையான உயிர்கள் உருவாகின்றன. அதாவது உடல்கள் உண்டாகின்றன. அவை அண்டஜம், சுவேஜதம், உத்பிஜ்ஜம், சராயுஜம் என்பதாகும்.

பயந்துவிடாதீர்கள். சமஸ்கிருதச் சொற்கள் தான்.

1. அண்டஜம் என்றால் முட்டையிலிருந்து தோன்றுவன. பறவைகள், ஊர்வன, நீர் வாழ்வன போன்ற உயிர்கள் தோன்றும் விதம்.

2. சுவேஜதம் என்றால் வேர்வையிலிருந்து தோன்றுவன.

3. உத்பிஜ்ஜம் என்றால் வித்து, அல்லது விதைகளிலிருந்து தோன்றுவன. வேர், கொடி, கொம்பு, கிழங்கு போன்றவற்றிலிருந்து தோன்றும் தாவர வகைகள்.

4. சராயுஜம் என்றால் கருப்பையுள் தோன்றுவன. மனிதர், விலங்குகள் போன்றவை இவ்வகையில் சேரும்.

எழுவகை பிறவி என்பார்களே! அதை விளக்கும் வகையில்தான் இந்த பிரிவுகள் விளக்கம் கூறியிருக்கின்றன.

எழுவகைப் பிறவிகள் என்றால், அந்த ஒவ்வொன்றிலும் எத்தனை பிரிவுகள் பேதங்கள் இருக்கின்றன என்றும் நமது முன்னோர்கள் கணக்கிட்டு கூறியிருக்கின்றனர் பாருங்கள்.

இந்த கணக்கு நமக்கு உதவுமா, உற்சாகம் தருமா என்றெல்லாம் பார்க்காதீர்கள். அவர்கள் அறிவுத் தெளிவை, ஞானத்தின் வலிமையை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதற்காக இங்கே தந்திருக்கிறேன்.

எழுவகைப் பிறப்புகளும் அதன் கணக்குகளும் இப்படித்தான்.

1. தாவரம் – 19 லட்சம் பேதங்கள்
2. நீர் வாழ்வன – 15 லட்சம் பேதங்கள்
3. ஊர்வன – 15 லட்சம் பேதங்கள்
4. பறப்பன (பறவை) 10 லட்சம் பேதங்கள்
5. விலங்கு வகை – 10 லட்சம் பேதங்கள்
6. மனிதர் – 9 லட்சம் பேதங்கள்
7. தேவர் – 11 லட்சம் பேதங்கள்

இப்படி 84 லட்சம் உருவ வேற்றுமையில் உடல் கொண்டு உயிர்கள் உலகில் இயங்குகின்றன என்பது தான் நமது முன்னோரின் கணக்கு.

பறவை இனத்தைப் புள் என்பர். இந்தப் புள்ளினத்தில் பிறந்த உடனே, பிறந்த பறவை பறக்கும் ஆற்றல் கொண்டது என்பார்கள். அதிசயிக்கத்தக்கதுதானே!

இப்படிப்பட்ட புள்ளினங்களில் சில நிலவை உணவாக உட்கொண்டு உயிர் வாழ்கின்றன. சில மழையை உணவாக உட்கொண்டு உயிர் வாழ்கின்றன. இவற்றை வானம்பாடி, சாதகப்புள் என்றும் கூறுவர்.

ஆனால் நமது மனித உடலோ, பிறந்த உடனே கிடக்கத்தான் கிடக்கும். எழுந்து நடமாட எத்தனை மாதங்கள் ஆகின்றன? புத்தித் தெளிவோடு பேச எத்தனை ஆண்டுகள் ஆகின்றன?

நிலவின் ஒளியையும், மழையையும் உணவாக உட்கொண்டு ஜீவிக்கும் புள்ளினம் போல, உயிர்க்காற்றையே முக்கிய உணவாகக் கொண்டு மனித உடல்கள் ஜீவிக்கின்றன என்பதுதான் உண்மை.

இந்த உயிர்க்காற்று தான், ஒருவருக்கு ஜீவக்காற்று, இதைப் பெரிதாக நினைத்து பயன்படுத்துவோர் பெருமை பல எய்துவர் என்று பாடிக் காட்டுகிறார் பைந்தமிழ்ச் சித்தர் திருமூலர்.

"புள்ளினம் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களி தரும்
துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தவிர்க்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோருக்கே" (548)

புள் என்றால் பறவை. புரவி என்றால் குதிரை. இங்கே புரவி என்றால் பிராணவாயு. புள்ளாகிய பறவையைக் காட்டிலும் மிக விரைவாக ஒடுகிற குதிரையைப் போன்றது பிராண வாயு. அந்த பிராண வாயுவை உள்ளுக்கிழுத்து நிறைய அகத்தில் அடக்கிக் கொண்டால் ஏற்படும் பயன்கள் எண்ணற்றவை என்கிறார் திருமூலர்.

இத்தகைய உயிர்ப்பு பயிற்சியுடையோர் யாவரும், துள்ளி நடக்கின்ற பீடு சேர் நடையினர் ஆவர். அவருக்குள் சோம்பல் வராமல் தடுக்கப்படும். எப்போதும் மிடுக்காகவே வாழ்வர்.

இந்த உண்மையை உடலைக் காக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிற உணர்வுடைய மனிதர்களுக்காக உள்ளதைச் சொன்னோம் என்று வலியுறுத்துகிறார்.

காற்றானது உலகத்தை மட்டும் காக்கவில்லை. பிறந்த உயிர்கள் அனைத்திற்கும் பெருந்துணையாக பேராதரவாக அல்லவா இருந்து காக்கிறது!

இவ்வாறு காற்றைப் பிடித்துக் கட்டிக் காக்கும் நமது மாண்புமிகு உடலின் அமைப்பையும் பாருங்கள் நன்கு புரியும்.

இந்த உலகத்தின் அமைப்பைப் போலவே, நமது உடம்பின் அமைப்பின் உள்ளும் புறமும் உருவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பூமி, தண்ணீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்பது உலக அமைப்பு. இதைப் பஞ்ச பூதம் என்று பெருமைப்படப் பேசுவார்கள்.

இதே அமைப்புதான் நமது மனித உடலிலும் இருக்கின்றது.

1. பூமியின் கூறு 5 என்பர் : அது போலவே நமது உடலிலும் மயிர், எலும்பு, தோல், நரம்பு, தசை என உள்ளது.

2. அப்புவின் கூறு (நீர்) 5 என்பர். அவை நீர், உதிரம், விந்து, மூளை, மஜ்ஜை என்பவையாகும்.

3. தேயுவின் கூறு (தீ) 5 என்பர். அவை ஆகாரம், நித்திரை, பயம், மைதுனம் (உடல்உறவு) சோம்பல்

4. வாயுவின் கூறு 5 என்பர். அவை குரோதம், லாபம், மோகம், மதம், மாற்சரியம் போன்றவை.

பூமியின் அமைப்பிலே உள்ள பொருட்கள் போல, உடலின் ஆதாரங்கள், நீரின் இயல்பும் இயக்கமும் போல, உடலின் நீர் இரத்தம் போன்றவை. தீயாக இருப்பது போல, தேகத்தில் தகிக்கும் தீயும். காற்றின் இயல்பு போல மனித உடலும் ஓடி நடந்து நின்று, இருந்து கிடக்கும். ஆகாயத்தின் இயல்பு போல, பலவித மனோபாவங்களால் குணநலன்களால் குழுமிக் கிடக்கின்றன. குதர்க்கத்தால் தவிக்கின்றன.

இப்படி, உலகத்திற்கு இணையாக, உடலை உவமித்துக்காட்டி, அதன் உயிர்ப்புத்தன்மையை சிறப்பித்துக் காட்டுகின்றார்கள் சித்தர் பெருமக்கள்.

மனம் என்றால் நல்லதை சிந்திப்பது என்று அர்த்தம். அந்த மனத்தின் ஆட்சியில்தான், சுவாசம், சுதந்திரமாகச் செயல்படுகிறது.

அதனை அருமையாக, ஆற்றலுடன் அளவாக திறமாக செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் இயற்கையின் ஏக்கம். அதைச் செய்ய வேண்டும். சிறப்பு பெற வேண்டும். செழிப்பு பெற வேண்டும் என்று கொஞ்சம் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார்கள். அதன்படி நாம் வாழ முயற்சிக்க வேண்டாமா?

நமது மனம் மிகவும் நல்லவன். நமது உடலுக்குள்ளே இரண்டுவிதமான குதிரைகள் மனதால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

இரண்டு குதிரைகள் என்பது இரண்டுவிதமான சுவாச உயிர்ப்பு. ஒன்று மூக்கின் வலதுபுறமாக இழுப்பது. இதற்கு பிங்கலை என்று பெயர். மற்றொன்று இடதுபுறமாக இழுப்பது. இதற்கு இடகலை என்று பெயர்.

ஆக, நாம் மூச்சை உள்ளே இழுத்தும் மூச்சை வெளியே விட்டும் என, இந்த இரண்டு விதமான செய்கைகளில்தான் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அவற்றைச் சிறிது நேரம் உள்ளே இருத்தி வைக்கின்ற உபாயத்தை புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கிறோம். உள்ளே காற்றை இருத்தி வைப்பதற்கு கும்பகம் என்று பெயர்.

இந்தப் பாடலைப் படியுங்கள்.

சூரியன் நல்லன் குதிரை இரண்டுள

வீசிப் பிடிக்கும் விரகு அறிவாரில்லை (547)

சூரியன் என்றால் பெருமைமிக்க மனம். குதிரை என்பது உயிர்ப்புத்தன்மை. விரகு என்பது உபாயம்.

இவ்வாறு மனம் போனபடி சுவாசிக்காமல் மனத்தின் உரிய கட்டளைக்கு இணங்க, கட்டுப்பாட்டுக்கு ஏற்ப, நாம் சுவாசித்து வந்தால், சுகமெல்லாம் பரவி, தேகம் எல்லாம் திறமைகள் நிலவி, சிறப்புமிக்க பிறப்பும் இறவாமல், தினம் சிறந்து கொண்டிருக்கும். நமது வாழ்க்கையும் வளமாக தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

இத்தகைய வாழ்வு பெறும் வகையினை மேலும் தொடர்ந்து

6. சுகம் தரும் சுவாசம்

பிராண வாயு தான் பிராணனைக் காக்கிறது.

பிண்டத்தை வளர்க்கிறது. பெருக்க வைக்கிறது.

இந்த பிண்டத்திற்குத்தான் எத்தனை பெயர்கள்?

உடல், உடம்பு, தேகம், சரீரம், ஆக்கை, மெய் என்று எத்தனை பெயர்கள், காயம், மேனி என்றும் அழைப்பார்கள்.

உடல் என்றால் பொன், பொருள் என்று அர்த்தம்.

உடம்புக்கு என்றால் ஒத்துப்போவது, உடன்படுவது என்று அர்த்தம். ஆமாம். உயிருக்கு இருப்பிடமாக இருந்து உயிருக்கு உடன் சென்று உலா வரும் பெருமையை உடையது.

தேகம் என்றால் ஓயாது தகனமாய் தகித்துக் கொண்டிருக்கும் தன்மையுடையது. நமது உடலின் வெப்பம் 98.4 டிகிரி என்று கூறுகின்றார்களே! 60 வால்ட் பல்பு எரிந்தால் என்ன வெப்பம் ஏற்படுமோ, அந்த வெப்ப சக்தியைக் கொண்டிருக்கிறது. நமது உடல் , அதனால்தான் தேகம் என்றனர். தெய்வம் குடியிருப்பதால் தேகம் என்றும் கூறினர்.

சரீரம் என்றால் இடையறாது ஜீரணமாகிக் கொண்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம். உடலின் இயல்புதானே இது.

ஆக்கை என்றால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம். பஞ்ச பூதங்களால், பண்பான உறுப்புகளால் நமது உடல் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

காயம் என்றால் அழகான காய் என்று பொருள்.

பக்குவமாக பாதுகாத்தால் பழம் ஆகும். சுவையும் தரும் பகுத்தறிவு இன்றி பாழ்படுத்தினால் குன்றி விடுவதுடன் வெம்பி போய் விடும் வேதனையுடன் காயும். ஆமாம். எரிக்கும்.

மினுக்குதல் அழகாயிருத்தல் என்பதற்கு தான் மேனி என்று அழைத்தனர்.

உடலுக்கு வீடு என்றும் பெயர். இன்பத்தை பேரின்பத்தை சுகத்தை, சுபிட்சத்தை உடம்பு அளிப்பதால் தான் இப்படி ஏற்றமாக சொர்க்கம் என்றும் அழைத்தனர்.

ஆனால், இறந்து போகின்ற உடலைப் போய், நம்மவர்கள் மெய் என்று அழைத்திருக்கின்றார்களே! அது ஏன்? உண்மையில் நடமாடி வாழ்வு தருகிறதல்லவா!

பொய்யென்று அதனை அமங்கலமாகக் கூறாமல், மெய் என்றனர். உண்மையின் ஊற்றல்லா உடம்பு.

உடம்பைக் கோயில் என்பார்கள். ஆலயம் என்பார்கள்

உள்ளம் பெருஞ்கோயில் ஊண் உடம்பு ஆலயம்

வள்ளல் பிரானர்க்கு வாய் கோபுர வாசல்.

பெருமையாகப் பாடப்பட்ட பாடல் வரிகளைப் படித்தீர்களா?

கோ+இல் = கோவிலாகிறது

கோ என்றால் கடவுள். இல் என்றால் தங்குமிடம். அதாவது கடவுள் தங்குமிடம் என்று அர்த்தம்

ஆ+லயம் ஆலயம்

ஆ+லயம் ஆலயமாகிறது

ஆ என்றால் ஆன்மா. லயம் என்றால் சேர்வதற்குரிய இடம் ஆன்மா தான் ஜீவாத்மா எனப்படுகிறது. உடலோ தேவாலயம்

எவ்வுயிரும் பராபரன் தன் சந்நிதிகளாகும்.

இப்படி உயிர் உடல் அனைத்தும் ஈசன் கோயில்

இப்படி உடலை ஈசன் கோயில் என்கிறீர்களே எப்படி? விளக்கப்பட்ட இந்த விஷயங்களை கொஞ்சம் விவரமாகப் பார்ப்போம்.

உடம்பில் உள்ள உறுப்புக்களை கோயிலில் உள்ள இட அமைப்புகளுடன், இப்படித்தான் ஒப்பிட்டு உயர்த்திக் காட்டி இருக்கின்றார்கள். உடம்பின் மேன்மையை உணர்ந்த உத்தமர்கள் ஒப்புமையின் ஒப்பத்தை படியுங்கள்.

பாதங்கள் – கோபுரம்

முழங்கால் – ஆஸ்தான மண்டபம்

துடை – திருத்த மண்டபம்

தொப்புள் – பலி பீடம்

மார்பு – மகா மண்டபம்

சிரம் – கர்ப்பக் கிருகம்

மார்பு – நடராஜர்

கழுத்து – நந்தி

வாய் – ஸ்நபன மண்டபவாசல்

மூக்கு – ஸ்நபன மண்டபம்

புருவமத்தி – லிங்கம்

தலையின் உச்சி – விமானம்

இத்தகைய உடல் கோயிலில்தான் இறைவன் இருக்கிறான் என்பது மெய்கண்டவர்களின் நம்பிக்கை.

இதைத்தான் மிக எளிமையாய், ஒளவையார் மிக அருமையாகப் பாடிக் காட்டியிருக்கிறார்.

மாசற்ற கொள்கை மனத்தில் அமைந்தக் கால்

ஈசனைக் காட்டும் உடம்பு.

என்று பாடிய அவரும் ஒரு பக்குவமான உணர்வையும் போதித்திருக்கிறார்.

உடம்பினை பெற்ற பயனாவ தெல்லாம்

உடம்பினுள் உத்தமனைக் காண்

உத்தமனைக் காண் என்றால் எப்படி? உத்தமன் எங்கே இருக்கிறான் என்று கேள்விக்கு அப்பர் அவர்கள் மிக அருமையாக ஒரு பாடல் மூலம் பதிலளித்திருக்கிறார்.

என்னில் ஆரும் எனக்கு நிகரில்லை

என்னிலும் இனியான் ஒருவன் உளன்

என்னுள்ளே உயிர்ப்பாய் புறம் போந்துபுக்கு

என்னுள்ளே நிற்கும் இன்னம்பர் ஈசனே

நமது உடம்பினுள் புகுந்து புறம் வந்து ஓடித்திரியும் உயிர்ப்பாக இருக்கிற பிராணவாயுவே, சுவாசமாக மாறி, ஈசனாக விளங்குகிறார். இயங்குகிறார், என்கிறார் அப்பர் சாமிகள்.

ஆக, சுவாசமே சகல சக்தி படைத்ததாக, சாமியாக, மாறி இருக்கிறது என்பது நாம் அறியாததா என்ன?

அப்படிப்பட்ட ஆற்றல் மிக்க காற்றை, நமக்குள்ளே நின்று, அடக்கி ஆட்டுவிக்கும் வித்தைக்கு பெயர் தான் பிராணாயாமம் என்று பெருமையாக அழைக்கப்படுகிறது.

மூச்சினை உள்ளே இழுப்பதை உட்சுவாசம் என்றும், வெளியே

இப்படி மூச்சிழுப்பதை அறிவியல் வல்லுநர்கள் ஆராய்ந்து 3 வகையாக பிரித்துக் காட்டுவார்கள்.

1. தொண்டை சுவாசம் (Throat Breathing)

தொண்டையிலிருந்து தொடங்கி மூக்கு வரை செய்யப்படுகிற சுவாசம். இது மேலோட்டமான சுவாசம். இப்படி மூச்சு விடுவோர் அடிக்கடி சுவாசிப்பதைப் பார்க்க முடியும். இதனால் கொஞ்சமான காற்றைத்தான் உள்ளே இழுக்க முடியும். இப்படி சுவாசிப்போர் குரலும் வித்தியாசமாக இருக்கும். ஆமாம். பிசிறி வெளிவரும். அதாவது பிசிறுதன்மை இது அவ்வளவு சுவராஸ்யமான சுவாசம் அல்ல. சுகம் தருவதும் அல்ல.

2. மார்புச் சுவாசம் (Heart Breathing)

மார்பிலிருந்து தொடங்கி, மூக்கு வரையில் உள்ள இடைப்பட்ட தூரத்தில் நடத்தப்படுகிற வேலைதான் மார்புச் சுவாசம்.

முதல் நிலை சுவாசத்தை விட இது பரவாயில்லை. சாதாரண ஆட்கள் உயிர் வாழ்கிற. ஆதாரத்திற்கான அமைப்பாக இது அமைந்திருக்கிறது. சுகம் அளிக்கவும்., பலம் கொடுக்கவும் கூடிய சக்தி இந்த சுவாசத்திற்கு கிடையாது. மார்பு இயக்கம் உயிரின் மூலாதாரமாக விளங்குகிறது.

3. அடிவயிற்றுச்சுவாசம் (Abdomen Breathing)

இதை ஆழ்ந்த சுவாசம் என்பார்கள். இந்த சுவாச முறை பற்றி விளக்குகிற போதே, உண்மை நிலையானது உங்களுக்குப் புரியும். அடிவயிற்றை உள்ளே அழுத்துகிற போது அதனுடன் சேர்ந்து உதரவிதானம் **(Diaphram)** வெளியே வருகிறது உதரவிதானம் என்பது மார்பெலும்புக் கூட்டோடு இணைந்திருக்கிறது.

உதரவிதானம் வெளியே வருகிறபோது மார்பெலும்புக் கூட்டையும் இது வெளிப்புறமாக இழுத்துக் கொண்டு விரிந்து கொள்ள இங்கே, நிறைய இடம் விரிந்து வருகிறது.

நுரையீரலுக்குள் இப்போது நிறைய காற்று வருகிறது. நுரையீரல் நிறைகிறது. இவ்வாறு ஆழ்ந்த தன்மையில் மூச்சிழுப்பதால் காற்றின் கொள்ளளவு அதிகமாகிறது.

நுரையீரல் காற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவு எவ்வளவு என்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும்!

நுரையீரல்கள் இரண்டு உள்ளன. அவற்றின் எடையானது 2.5 பவுண்டு உள்ளது. வலது நுரையீரல் பெரியதும், இடது நுரையீரல் சற்று சிறியதுமாக அமைந்திருக்கின்றன.

இதயத்தின் பக்கத்திலிருப்பதால், இடதுபுற நுரையீரல் சற்றுச் சிறியதான தோற்றம் கொண்டிருக்கிறது.

நுரையீரல்களின் உள்ளே காற்றுப் பைகள் **(Air sacs)** ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த காற்றுப் பைகளை எல்லாம் நாம் பரப்பிவிட்டால் அதன் அகலப்பரப்பு எவ்வளவு தெரியுமா? 1000 சதுர அடிகள். என்பதாக கணக்கு.

300 முதல் 350 மில்லியன் காற்றுப்பைகள் இருக்கின்றன என்பதாக உடற்கூறு வல்லுநர்கள் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர்.

இவ்வளவு பெரிய பரப்பளவுள்ள காற்றுப் பைகளை வைத்துக்கொண்டு, மூஞ்சுறு மூச்சுவிடுவதுபோல, கோழிகள் மூச்சு விடுவது போல, சுவாசித்து கொண்டிருந்தால் உடல் என்ன ஆவது!

உடல் முழுவதும் நிறைந்திருக்கும் காற்று பிராணவாயு ஆகும்.

பிராண வாயு உடலில் நிறைய இருக்கிறபோது தான் உடல் உறுப்புகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன.

உடலில் வேலை செய்வதன் காரணமாக, அல்லது இயங்குவதன் காரணமாக, பிராணவாயு சக்தி தருவதற்காகக் கரைந்து எரிந்து போக அந்த இடங்களில் எல்லாம் கரிய மில வாயு வந்து சேர்ந்து விடுகிறது.

கரியமில வாயு இருக்கும் இடமெல்லாம் வலி இருக்கும். அசதி இருக்கும். இயங்க முடியாத ஒரு இம்சை இருக்கும்.

மீண்டும் நிறைய சுவாசித்து கரிய மில வாயுவை வெளியே அகற்றி விட்டு, பிராணவாயுவை உடல் உறுப்புகளில் நிரப்பிவிடுகிறபோது தான் உடல் சுறுசுறுப்படைகிறது.

இதைத்தான், நாம் புத்துணர்ச்சி என்கிறோம்.

புத்துணர்ச்சி பெற, உயிர்ப்பு சக்தி அதாவது உயிர்க்காற்று நிறைய வேண்டும் என்ற உண்மை இப்போது நமக்குப் புரிகிறது.

அதற்கு எப்படி சுவாசிக்க வேண்டும்?

அந்த அரிய முறையை, அதிசய வழியை அற்புத நிலையை கற்றுத் தருவதுதான் பிராணாயாமம்.

எப்படி சுவாசம் இழுப்பது என்கிற நுண்ணிய முறைகளை, ஆர்வத்துடன் கற்றுக் கொள்வதானது நோய்களை விற்று, ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுத்தரும்.

அப்படிப்பட்ட ஆற்றல்மிக்கக் காற்றைப் பிடித்துக் கட்டுகிற பெரிய வேலையை, இனி நாம் கற்றுக் கொள்வோம்.

7. காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே

(திருமந்திரம் 553)

வெளியிலிருக்கும் காற்றை மூக்கு வழியாக உள்ளே ஏற்றி, பிறகு வெளியே இறக்கும் இரண்டு வேலையைச் செய்து காற்றைப் பிடிப்பதைத்தான் கணக்கு என்றார்கள்.

அந்த கணக்கை 1 : 4 : 2 என்று கூறுவார்கள் 1,4,2 என்பதற்கான விளக்கம் இதோ.

1. ஒரு மடங்கு என்பது காற்றை மூக்கின் இடது பக்கத்தால் உள்ளிழுத்தல்.

இடது மூக்கு சுவாசம் என்பது இடகலை.

2 : 2 மடங்கு என்பது இழுத்த காற்றை மூக்கின் வலது பக்கத்தால் வெளிவிடுவது.

வலது மூக்கு சுவாசம் என்பது பிங்கலை.

3,4 மடங்கு என்பது காற்றை நுரையீரல்களுக்குள்ளே அடக்கி வைத்திருத்தல், கும்பகம் என்று இதற்கு பெயர்.

இப்போது மடங்கு என்றால் என்ன? எவ்வளவு என்பதையும் சற்று தெளிவாகக் காண்போம்.

ஒரு மடங்கு என்பது 16 மாத்திரைகள்

4 மடங்கு என்றால் 64 மாத்திரைகள்

2 மடங்கு என்பது 32 மாத்திரைகள்

இப்போது மீண்டும் ஒரு சந்தேகம், மாத்திரை என்றால் என்ன? அதன் நேரம் எவ்வளவு? இந்நேரம் வந்திருக்குமே சந்தேகம்! அதையும் தீர்த்துக் கொள்வோம்.

மாத்திரை என்பது ஒரு நேரக் கணக்கு.

தமிழ்ப்பாட்டு ஒன்று கை நொடித்தலும் கண் இமைத்தலும் என்று மாத்திரை என்பதற்கான நேரக்கணக்கைக் கூறுகிறது.

இந்த மாத்திரை விஷயத்தில் எல்லோருமே, தான் சொல்வது தான் சரி என்பதுபோல பல விளக்கங்களைக் கூறுகிறார்கள், வற்புறுத்துகிறார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் தவறென்றும் சொல்லாமல் தள்ளியும் விடாமல், சரி என்றும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் ஒரு சராசரி கணக்குக்கு வந்துவிடுவோம்.

ஒரு மாத்திரை என்பது 1/2 நொடியிலிருந்து 1 நொடி வரை என்று ஒரு முடிவுக்கு வந்து, காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு நேரத்தைக் காண்போம்.

காற்றை உள்ளே இழுக்கும் பூரக நேரம்

16 x 1/2 = 8 நொடிகள்.

காற்றே உள்ளே இருத்திவைக்கும் கும்பகம் நேரம் 64 x ½ = 32 நொடிகள். காற்றை வெளியே விட இரேசக நேரம் 32 x ½ = 16 நொடிகள்.

8 நொடி நேரம் மூச்சிழுப்பதா? இவ்வளவா இவ்வளவு தானா! 32 நொடிகளா? முடியுமா? முடியாதா என்று இந்த நேர அளவு பற்றி, இரண்டு தரத்தாரும் விட்டுக் கொடுக்காமல் பேசுவார்கள்.

அவர்களை மறந்து விடுவோம்.

ஆனால் ஒன்று, பிராணாயாமம் செய்ய விரும்புகின்ற தொட்க்க நிலையில் உள்ளவர்கள், மேற்கூறிய அளவு நேரத்திற்கு மூச்சுப் பயிற்சியை உடனே தொடங்கிவிடக் கூடாது.

பிராணாயாமம் என்கிற மூச்சுப் பயிற்சி நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது போல சாதாரண விஷயம் அல்ல. ஒரு சிங்கத்தை அல்லது ஒரு யானையை வலிமை பெறத் தூண்டிவிட்டுப் பயிற்சி கொடுப்பது போலத் தான் இந்தப் பிராணாயாமப் பயிற்சியும்.

சிங்கத்துடன் அல்லது யானையுடன் பழகுகின்ற ஒருவன், மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். அவன் கொஞ்சம் அஜாக்ரதையாக இருந்தாலும், ஆற்றல் மிகுந்த மிருகம் அவனையே அழித்து விடும், யானை அறிந்தறிந்து பாகனையே கொல்லும் என்பது பழமொழி.

பேரின்பம் தருகிற பிராணாயாமத்தை கண்டபடி செய்தால், பயிற்சியைப் பற்றி இகழ்ச்சியாக எண்ணிக் கொண்டு பழகினால், நம்மை என்ன செய்துவிடும் என்ற முரட்டுப் பிடிவாதத்துடன் முயற்சித்தால், முடிவு சிக்கலாகி விடும் என்பதை நான் முன்கூட்டியே உங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்கிறேன்.

ஏனென்றால் இந்த பிராணாயாமம் என்கிற மூச்சுப் பயிற்சியானது, இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், வயிறு மற்றும் குடற்பகுதிகளை மட்டுமல்ல, தசைகள், நரம்புகள், மூளைப்பகுதி, நிணநீர் மண்டலங்கள் மற்றும் இரத்தக் குழாய்கள் போன்ற எல்லாப் பகுதிகளையும் ஈடுபடுத்தி, உச்ச நிலை உழைப்புக்கு உயர்த்தி விடுகிற ஆற்றல் கொண்டதாகும். நீங்கள் செய்வது தவறான பயிற்சி என்றால் நிச்சயம் அது உங்கள் உடம்பை பாதிக்கும் என்பதை இதனால் அறிந்து கொள்ளவும்.

ஆகவே, உங்கள் சக்தி என்ன? உடல் நிலையின் தரம் என்ன? திறம் எவ்வளவு என்பதற்கேற்பத்தான் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

1 : 4 : 2 என்ற அந்தக் கணக்கை 1 : 2 : 1 என்ற வைத்து தொடக்க நிலையில் ஆரம்பிப்பது புத்திசாலித் தனமாகும்.

சக்தியை வளர்க்க முடியும் என்பதால், கும்பகத்தின் சக்தியைப் பற்றி இங்கே இன்னும் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் 1 மடங்கு என்பதை 4 முதல் 10 நொடிகள் வரை செய்யலாம் என்ற கணக்குண்டு. முதலில் குறைந்த நேரமே செய்யலாம். 1 மடங்கு 4 நொடி என்று கணக்கிட்டுச் செய்தால், அதனால் பெறுகிற உடல் சக்தியை இங்கே கணக்கிட்டுப் பார்ப்போம்.

முதல் நிலை 1 : 3 : 14 நொடிகள் பூரகம் 12 நொடிகள் கும்பகம் 4 நொடிகள் இரேசகம்.

12 நொடிகள் நேரம் காற்றை அடக்கும் கும்பக நிலைக்கு முதல் நிலைக்கும்பகம் (Low Type) என்று பெயர்.

கீழ் நிலையில் பயிற்சியைத் தொடங்குவது கேவலமல்ல., இதனால் பெறுகிற பயன் என்ன வென்றால் தாராளமான, தேவைக்கு அதிகமான உயிர்க்காற்று உடலுக்கும் கிடைக்கிறது என்பதுதான்.

இரண்டாம் நிலை 1 : 6 : 14 நொடிகள் பூரகம் 24 நொடிகள் கும்பகம் நான்கு நொடிகள் இரேசகம். இதற்கு நடு நிலைக் கும்பகம் (Medium Type) என்று பெயர். இந்தக் கும்பகப் பயிற்சியால் உடலில் அதிர்ச்சி அதாவது உடலின் சக்தி எழுச்சி சற்று அதிகமாகும்.

மூன்றாம் நிலை 1 : 12 : 14 நொடிகள் பூரகம் 48 நொடிகள் கும்பகம் 4 நொடிகள் இரேசகம் இதற்கு உச்ச நிலைக்கும்பகம் (Highest Type) என்று பெயர். இதைத் தொடர்ந்து பழகினால் தரையிலிருந்து உடல் சற்று மேலே கிளம்பி அமரும் சக்தி கிடைக்கும் என்பார்கள்.

இப்படி ஒரு எழுச்சி மிகுந்த பயனை பிராணாயாமம் தருகிறது என்பதால் வாசகர்கள் அவசரப்பட்டுவிடக்கூடாது. தனியே பயிற்சி

கூடாது இந்தக் கலையும் கணக்கும் தெரிந்த ஒரு குரு மூலமாகவே கற்றுப் பயிலுதல் வேண்டும் என்ற எச்சரிக்கையை உங்களுக்கு மீண்டும் தருகிறேன்.

இனி இந்த மூச்சுப் பயிற்சியில், ஒரு சுற்று என்றால் என்ன என்பதையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

முதல் மூச்சை இழுக்கும் உள் சுவாசத்தை இடப்புற மூக்கினால் இழுத்து வலப்புற மூக்கினால் வெளியே விடவும். பிறகு வலப்புற மூக்கினால் சுவாசித்து இடப்புற மூக்கினால் வெளியே விடவும் இதற்குத்தான் சுற்று Round என்பார்கள்.

ஒருவர் ஒரு தடவைக்கு அல்லது 1 நாளைக்கு 10 சுற்றுக்கள் செய்ய வேண்டும் என்றால் 20 பூரகம் 20 இரேசகம் செய்ய வேண்டும்.

இதை அவசரமில்லாமல் நிதானமாக, நெஞ்சத்தில் இதன் முக்கியத்துவத்தை நினைத்து நினைத்து நெறியோடு முறையோடு செய்யவும்.

இந்த சுவாசப் பயிற்சியை செய்வதற்கு வலது கையைத்தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

பிராணாயாம முறை

வலது கைப்பெருவிரலால் வலது மூக்கை அடைத்து, இடது மூக்கினாலேயே வெளியேயுள்ள காற்றை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து, பிறகு வலதுகை மோதிரவிலால் இடது மூக்கை அடைத்துக் கொண்டு வலதுகை பெருவிரலை சற்று உயர்த்தி வலது மூக்கைத் திறந்து உள்ளிழுத்த காற்றை அதன் வழியே மெல்ல வெளிவிடுக. இங்ஙனம் இடது மூக்கிலிருந்து வலது மூக்குக்குப் போய் திரும்பவும் இடது மூக்கில் வந்து விடுவது தான் ஒரு சுற்று என்றோம். அதாவது ஒரு மூச்சு ஓட்டம் என்று

கவனம் வேண்டும்

இந்த முறை மாறுபடாமல் செய்திட வேண்டும். இதற்காக ஒரு சமமான நாற்காலியில் அல்லது தரையில் அமர்ந்திருந்து, முதுகு கழுத்து முதலிய உறுப்புகள் எல்லாம் சிறிதும் வளையாமல் நேராக வைத்து, நிற்கும்படி செய்தல் வேண்டும்.

மூச்சை ஒரு மூக்கால் உள்ளிழுக்கிற சமயத்தில் அல்லது வெளிவிடுகிற நேரத்தில் தலையை இந்தப் பக்கமோ அந்தப் பக்கமோ திருப்பக்கூடாது. திரும்பவும் கூடாது. நேரே பார்த்து தலையை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

இங்கே சொல்லிய முறைபோல ஒரு நாளைக்கு ஏழுமுறை அதாவது ஏழு சுற்று மூச்சுக்கொள்ளுதல் வேண்டும் என்று மறைமலை அடிகளார் கூறுவார்கள்.

விடியற்காலையில் உறக்கம் நீங்கி எழுந்தவுடன், நீராடிய பின், மாலை நேரத்தில் செய்யலாம். ஆனால் வயிறு வெறுமையாக இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு 15 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வந்த பிறகு, மூச்சிழுக்கும் நேரக் கணக்கை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். முதலில் அதிகக் காற்றை உள்ளிழுக்கிறபோது இனம்புரியாத உணர்வு அலைபோன்ற ஒரு நிலை உடலுக்கு ஏற்படும். அதை அனுசரித்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அனுபவித்து காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். எச்சரிக்கையும் நிதானமும் இருந்தால் எதையும் வெல்ல முடியும் என்ற கருத்து இதற்கும் பொருந்தும்.

8. எட்டு வகை பிராணாயாமம்

காற்றைப் பிடிக்கும் கலை தான் பிராணாயாமம் என்றோம். காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு என்றும் தெளிவாக விவரித்தோம். இதன் சிறப்பை, தெய்வச் சிறப்பை சித்தர் திருமூலர் இப்படி பாடுகிறார்.

"ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக் கொண்டு ஏறும் குதிரை மற்றொன்று உண்டு"
(திருமந்திரம் 545)

உடல் என்னும் ஊரிலே ஐம்பொறிகளாகிய ஐவர்கள். கண், காது, மூக்கு, வாய்,மெய் என்னும் ஐந்து புலன்கள். இந்த ஐவர்க்கும் தலைவன் மனம். இந்த மனம் எனும் தலைவனுக்கு வாகனம் ஒன்று உண்டு. அதுதான் உயிர்ப்பு எனும் பிராணவாயு.

இந்த மனம் எனும் தலைவன் ஏறி ஊர்ந்திடக் கூடிய குதிரையாகிய உயிர்ப்பு இரண்டு வகை

1. இடகலை 2. பிங்கலை இந்த உயிர்ப்புக் குதிரைகளை வயப்படுத்துதல் எளிதாகும். அதனை வாரிப்பிடிக்கும் உபாயந்தான் பிராணாயாமம் என்பதாகும்.

இடது முக்கால் காற்றை உள்ளிழுத்து உள்ளே அடக்கி வைத்து, மீண்டும் வலது முக்கால் வெளியே விடுகின்ற சுவாச முறையை எல்லோரும் தான் செய்கின்றனர். இயல்பாக செய்கின்றனர். அவர்கள் என்ன செய்கிறோம் என்று அறியாமலும் தெரியாமலும் செய்து கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

அதைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வந்து, கணக்குடன் சுவாசித்து ஒரு கலையாகச் செய்வதைத்தான் பிராணாயாமம் என்றனர்.

அப்படியென்றால் பிராணாயாமம் என்பது ஒரே ஒரு முறைதானோ என்றால் இல்லை. அதில் எட்டு வகை உள்ளன.

கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் வாசக அன்பர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் விளக்கமாகத் தந்திருக்கிறேன்.

இந்த முறைகளைப் பின்பற்ற சிறந்த குரு வேண்டும். அவர் காட்டும் வழியில் தான் செய்ய வேண்டும் என்பதை மட்டும் மனதில் கொள்ளுங்கள். மகிழ்ச்சியைப் பெறலாம்.

எட்டு வகை பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் என்றோமே! அவற்றின் பெயர்களும், செய்கிற முறைகளும் பின்வருமாறு.

1. சூரிய பேடா. 2. உஜ்ஜாயி 3. சிட்டாலி 4. சிட்காரி 5. பாஸ்டிரிகா 6. பிரமாரி 7. மர்ச்சகா 8. பிளாவினி என்கிற 8 சுவாச முறைகள் எப்படி செய்யப்படுகின்றன என்பதை இங்கே காண்போம். புரியாத பெயர் புரிந்து கொண்டால் ரசிக்கும்படி இருக்கும்.

1. சூரியபேடா (Suryabeda)

ஒவ்வொரு முறையும், மூக்கின் வலது புறமாக மூச்சிழுத்து (பிங்கல) இடதுபுறமாக வெளியேவிடும் முறை (இடகலை)

2. உஜ்ஜாயி (Ujjayi)

வாயை நன்றாக மூடிக்கொண்டு இரண்டு மூக்குத் துவாரத்தாலும் காற்றை உள்ளேயிழுத்து பிறகு காற்றை இடது மூக்கின் வழியாக வெளியே விடும் முறை.

இப்படி மூச்சை வெளியே விடுகிறபோது உள் நாவை அரைபாதி அடைத்தபடி, ஒரு வித ஒலி எழுப்பியபடி செய்ய வேண்டும் இப்படி செய்கிறபோது தொண்டையிலும் மூக்கிலும் உள்ள சளி போன்ற அடைப்பை விடுவித்து சரி செய்து ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிற ஆக்க சக்தி அதிகரிக்கிறது.

சிட்டாலி (Shitali)

வாயின் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து மூக்கின் இரு துவாரங்கள் வழியாக காற்றை வெளியே விடும் முறை இது.

வாயின் முன்பாகக் காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது, நாக்கை வெளியே இழுத்து அதை வாய்க்கால் மாதிரி மடித்து உருட்டி, அதன் வழியாகக் காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது, பறவையின் அலகுபோல் நாக்கு இருக்க, சுவாசிக்கும் முறையாகும்.

சிட்காரி (Sitkari)

இதுவும் வாயின் வழியாகக் காற்றை உள்ளே இழுத்து உள்ளே இருத்தி, பிறகு மூக்கின் இரு துவாரங்கள் வழியாகக் காற்றை வெளியே விட வேண்டும்.

இந்த முறையில் நாக்கை உதடுகளுக்கிடையில் வைத்து ஸ்ஸ் என்ற ஒலியோடு காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். வேறு சிலர் நாக்கை பல்லோடு சேர்த்து அழுத்தியபடி காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும் என்பர். கற்றுத் தருகிற குருவின் வழிப்படி, இந்த முறையைப் பின்பற்றலாம்.

5. பாஸ்டிரிகா (Bastrica)

இந்த சுவாச முறையில் ஏறத்தாழ 20 முறை காற்றை உள்ளிருந்து வெளியே அனுப்புகிற இரேசக முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும். அதாவது கொல்லன் பட்டறையில் ஒருதுடுப்பு போன்ற பகுதியை இயக்க, அதன் மூலம் காற்றானது தோல்பைக்குள் புகுந்து கரி அடுப்பு வழியாக வெளியே வருவதுபோல், நுரையீரல்களிலிருந்து இரு மூக்குத்துவாரத்தின் வழியாக, வேகமாகக் காற்றை வெளியேற்றிவிட்டு பிறகு ஒருதடவை காற்றை ஆழ்ந்து சுவாசித்து உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

6. பிரமாரி (Bhramari)

இரண்டு மூக்கு துவாரங்கள் மூலமாகக் காற்றை உள்ளே இழுத்து, இரண்டு துவாரங்கள் வழியாகக் காற்றை வெளியே விடும்முறை இது. பூரக நிலையிலும், இரேசக நிலையிலும் காற்று உள்ளேயும் வெளியேயும் வந்து போகும்போது, பூவண்டின் ரீங்காரம் போன்ற ஒசையை எழுப்பி, இந்த சுவாச முறையைச் செய்ய வேண்டும்.

7. மர்ச்சகா (Murchaha)

காற்றை உள்ளே இருத்தி வைக்கிற கும்பக நிலையிலும், காற்றை வெளியே விடுகிற இரேசக நிலையின் போதும், ஜலந்தரபந்தா என்ற இருக்கையில் இருந்து, செயல்படுகிற சுவாச முறை இது. ஜலந்தரா பந்தா என்றால் இருக்கை **(Posture)** என்பது முகத்தின் தாழ்வாயானது **(Chin)** தொண்டைக் குழி மீது தொடர்பு கொண்டிருப்பது போல இருத்தி வைத்திருக்கும் முறையாகும்.

8. பிளாவினி (Plavini)

தண்ணீரில் மிதக்கக்கூடிய கலையை வளர்க்கும் சுவாசப் பயிற்சி முறை இது. இவ்வாறு பிராணயாமத்தில், பெரும் பயிற்சிகள் பெற்று பழகிய நிலையில், உயிர்ப்பினை உள்ளே அடக்கி சுவாசிக்கிறபோது அகத்தே பல ஒலிகள் ஏற்படும் என்று சித்தர்களும் யோகிகளும் கூறுகின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஓசைகள் பத்து என்றும் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

"மணிகடல், யானை வார்குழல் மேகம்
அணிவண்டு தும்பி வளையே பேரிகை யாழ்
தணிந்தெழு நாதங்கள் தாம் இவை பத்தும்
பணிந்தவர்க் கல்லது பார்க்க ஒண்ணாதே"

(திருமந்திரம் 586)

மணியோசை, கடலோசை, யானையின் ஓசை, புல்லாங்குழல் ஓசை, மேகத்தின் ஓசை, வண்டின் ரீங்காரம், சங்கொலி, மேளம் போன்ற பேரிகை, யாழ் ஒலி என்பது பத்து ஓசைகளாகும்.

இவற்றை, பிராணாயாமத்தில் சிறந்து விளங்குவோரன்றி, வேறெவராலும் பார்க்க முடியாது என்று திருமூலர் பாடுகிறார்.

வெளியிலிருந்து காற்றை உள்ளே சுவாசிக்கிற போது உள்நாவை கொஞ்சமாக மூடி குரல்வளையில் உள்ள ஒலிப்பெட்டியில் உள்ள இரண்டு மெல்லிய தகடு போன்ற திசுக்களின் மீது காற்றை மோதுகிற போது ஒலி ஏற்படுகின்றது.

இது, எவ்வாறு எந்த முறையில் சேர்ந்து [illegible]
என்பதன் மூலமே பல ஒசைகள் உருவாகின்றன.

இந்த முதிர்ந்த தேர்ச்சி முறையெல்லாம் நமக்குத் தேவையில்லை. இவ்வளவு அரிய விஷயங்கள் எல்லாம் சுவாச முறையில் இருக்கின்றன என்பதை எடுத்துக்காட்டவே, இங்கு விளக்கமாக எழுதினேன்.

பலவிதமான பிராணயாமப் பயிற்சிகள், உடலில் பலவிதமான எழுச்சியையும் உணர்ச்சியையும் உண்டு பண்ணுகின்றன என்னும் உண்மையை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் போதும், மேலே விளக்கிய முதல் முறையும் 5வது முறையும் உடலின் வெப்பத்தை உயர்த்தி விடக்கூடிய ஆற்றலை அளிக்கின்றன.

3வது முறையும், 4வது ம்றையும் உடலில் குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணி, ஓர் அறி துயில் நிலையை அளிக்கின்றன என்பார்கள்.

நாம் இந்த எட்டு வகைப் பிராணாயாம முயற்சிகளில் ஈடுபடவேண்டாம். நாம் நமது உடல் நிலையை உன்னதமான வலிமை நிலைக்குக் கொண்டு செல்லக்கூடிய பொதுவான பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை மட்டும் தெளிவுற கற்றுக்கொண்டு சந்தோஷம் பெறுவோம்.

எச்சரிக்கை இது. நிச்சயம் கேட்க வேண்டும்.

இதுவரை நாம் பிராணாயாமம் என்றால் என்ன? அதனை எப்படி செய்வது, சீராக மேற்கொள்வது, சிறப்பினைப் பெறுவது போன்ற கருத்துக்களையெல்லாம் புரிந்து கொண்டோம்.

இனி, நாம் பிராணாயாமம் செய்கிற சுய நிலைக்கு சுகநிலைக்குத் தயாராகிவிடுவோம்.

தெரிந்து கொண்டது வேறு, புரிந்து கொள்வது வேறு, செயலுக்கு வருகிற போது, எதைச் செய்ய வேண்டும்? எது நமக்குப் பொருந்தும் என்றெல்லாம் பார்த்துக் செய்வது தான் புத்திசாலித்தனம் என்பதனால், நாமும் அப்படியே தொடரலாம்.

9. நமக்குரிய சுவாச முறைகள்

சுவாசம் என்றால் மூச்சிழுத்தல், மூச்சை வெளியே விடுதல் என்கிற சுகமான காரியத்தை, சுதந்திரமாகச் செய்கிற செயல் என்பது அர்த்தம்.

சுய+வாசம் என்ற இரு சொற்கள் தாம், ஒன்று சேர்ந்து சுவாசம் என்று மாறி வந்தது என்பார்கள். வாசம் என்றால் வாழ்தல், ஜீவித்தல் என்றும் சுய என்றால் தானே என்றும் அதற்கு அர்த்தம் என்றும் விரித்துரைக்கின்றார்கள்.

தான் வாழ்வதற்காக, தானே செய்கிற, செய்து கொள்கிற காரியம் தான் சுவாசம் ஆகிறது.

எனக்காக நீங்கள் சுவாசித்துக் கொண்டிருங்கள் என்று யாரும் யாரையும் கேட்கவும் முடியாது. ஆணையிடவும் முடியாது. கேட்டாலும் நடக்காது.

அவரவர் வேலையை அவரவர் ஒழுங்காகச் செய்தாக வேண்டும் என்ற சித்தாந்தத்திற்கு, சிறந்த உதாரணம் தான் சுவாசம்.

இந்த உலகத்தில் ஒரு மனிதருக்கு முக்கியமான மூன்று தேவைகள் உணவு, உடை உறையுள் என்பார்கள்.

இப்படிச் சொன்னால், நம்மை இதிகாச காலத்து ஆள் என்று பட்டம் கட்டி, சாலையோரமாகத் தள்ளி வைத்துவிடுவார்கள்.

இப்போதைய நாகரிக காலத்துத் தேவைகளில் தலையாய இடம் வகிப்பது உடலுறவு, பிறகு உணவு, கொஞ்சம் உடை.

வேண்டும் என்றால் வீடு என்பதாக, இளைஞருலகம் பேசிக் கொள்கிறது.இப்படிச் சொன்னால் தான் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

உடலுக்கு உணவு என்பது ஓரளவு தான். உண்+அவுசு என்பது தான் உணவானது. அதாவது ஒழுங்காக உண் என்பது இதன் அர்த்தம்.

உடலுக்கு உடை என்பது உடு+ஐ என்பதில் சேர்ந்தது. ஐ என்றால் உயர்ந்த என்றும் உடு என்றால் உடுத்து என்றும் அர்த்தம். அதாவது ஒழுக்கமாக உடை உடுத்து என்றார்கள். அதைத்தான், உடுக்கை என்றும் கூறினர்.

உறையுள் என்பதை வீடு என்றனர். வீடு என்றால் சுகம் என்றும், சொர்க்கம் என்றும் பொருள் கூறினர்.

இவ்வாறு ஆசையாக உண்பது, ஆர்வமாக உடுத்துவது. ஆனந்தமாக தங்கியிருப்பது. இதெல்லாம் எப்போது கிடைக்கும்?

உடல் நன்றாக இருந்தால் தான் நடக்கும். அதாவது உடலும் உயிரும் வலிமையாக வாழ்ந்தால் தானே முடியும்!

அப்படி உடலை வாழவைப்பது, வாழ்விப்பது எப்போது நடக்கும்? சுவாசித்தால் தானே உயிர் வாழ முடியும். உடல் நடமாட முடியும். ஒருவர் ஆசையோடு, ஆர்வத்தோடு, தான் வசதி படைத்தவர் என்று கர்வத்தோடு, கம்பீரத்தோடு, பெருமையோடு பீற்றிக்கொண்டு நிறைய சாப்பிடலாம். வயிறு புடைக்கச் சாப்பிடலாம்.

அதன் விளைவு எப்படி இருக்கும்? வயிற்றுக்குச் சுமை. உறுப்புகளுக்கு வலி. உடலுக்கு கேடு. உயிருக்கு வேதனை.

ஆனால், அதே நேரத்தில், அதிகமாக சுவாசித்தால் என்ன ஆகும்?

வயிற்றை நிரப்புவதால் வேதனைதரும் என்றோம். அதிக அளவு சுவாசித்து, நுரையீரலை நிரப்பினால், என்ன ஆகும்?

நுரையீரலில் அதிகக் காற்றை நிரப்ப, நிரப்ப அதிகமான நன்மைகள் ஏற்படும். சுகங்கள் அகப்படும். தேகமும் சுகப்படும். மனமோ மேம்படும்.

அது எப்படி நடக்கும்?

உணவு இல்லாவிடில், பல நாட்கள், பல வாரங்கள், முடிந்தால் சில மாதங்கள் வரை உயிர் வாழலாம்.

ஆனால் உயிர்க்காற்று இல்லாவிடில் சில நொடிகளில், சில நிமிடங்களில் உயிர் பிரிந்து போய் விடும். ஆமாம் பறந்து போய்விடும்.

இவ்வளவு அத்யாவசியமான, உடலுக்கு ஆதாரமான சுவாச வேலையை, மற்ற எல்லா உடல் உறுப்புகளைப் போலவே, சுவாச உறுப்புக்களும் செய்கின்றன. இந்த சுவாசப் பணியானது தன்னை அறியாத உள் நினைவால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

சுவாசிக்க முடியாத ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படுகிற போது தான், நமக்கு சுவாசம் பற்றிய உணர்வே வருகிறது.

நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டால், அல்லது புளூரா என்ற நோய் ஏற்பட்டால், மார்பைச் சுற்றிய பகுதிகளில் நலிவு ஏற்பட்டால், அல்லது மற்ற உறுப்புகளுக்கும் ஏதாவது நடந்து விட்டால், இத்தகைய சுகமான சுவாசம் தடைப்பட்டுப் போகிறது. உடைபட்டுப் போகிறது.

ஏனென்றால், உடலுக்கு எவ்வளவு உயிர்க்காற்று தேவையோ, அந்தத் தேவைக்கு ஏற்ப, உடல் தனது அதிகபட்ச திறமையினால், வேண்டிய காற்றை சுவாசித்துக் கொள்கிறது.

ஊளைச் சதைகள் கொண்ட உடம்பு உள்ளவர்கள், அதிக உடல் எடை கொண்டவர்கள், கூன் விழுந்த வளைந்த முதுகுள்ளவர்கள், மற்றும் விசையிழந்து தசை கொண்டவர்கள் எல்லாம், குறைந்த பட்ச திறமை உடையவர்களாகி விடுவதால் அவர்களது சுவாசம் அரைகுறையாகி விடுகிறது.

இப்போது நாம், சுவாசத்தின் தன்மையைப் புரிந்து கொண்டது போல, சுவாசத்தின் பல நிலைகளையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

சாதாரணமாக, மனிதர்கள் சுவாசிக்கிறார்கள் என்றால், அவர்கள் செய்வது மூச்சை இழுப்பது, மூச்சை வெளியிடுவது என்ற இரண்டே நிலைதான்.

அதாவது காற்றை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு கரியமில வாயுவை வெளியே விடுவதுதான்.

விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர்கள், இன்னும் ஒரு நிலையில் கூடுதலாக சுவாசிக்கிறார்கள். மூச்சிழுப்பது. மூச்சை உள்ளே அடக்கியிருப்பது. மூச்சை வெளியே விடுவது.

பிராணாயாமம் செய்கிற பயிற்சியாளர்கள் மேலும் ஒரு நிலைக்கு முன்னேறிச் சென்று சுவாசத்தில் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

அதாவது அவர்கள் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியில் இருக்க முயல்கிறார்கள். இந்த நான்கு நிலைகளை இங்கு நாம் காண்போம்.

1. பூரகம் – மூச்சை உள்ளே இழுத்தல் (Inhalation)

2. கும்பகம் – மூச்சை அடக்கி இருத்தல் (Retention)

3. இரேசகம் – மூச்சை வெளியே விடுதல் (Exhalation)

1. பூரகம் : சுற்றுப்புற வெளியிலிருந்து காற்றை உள்ளே மூக்கு வழியாக உள்ளிழுத்து, அதை உடலில் உள்ள எல்லா நாடியிலும் கலக்க வைக்கும் காரியமே பூரகம் என்பதாகும்.

பூர்+அகம் என்று இச் சொல்லைப் பிரிக்கலாம். அகம் என்றால் உடலுள்ளே என்றும், பூர் என்றால் பூரணமான அதாவது முழுமையாக என்றும் கிடைக்கிறது.

காற்றை நிறைய சுவாசித்து – அகமாகிய நுரையீரலை நிரப்புகின்ற அருமையான காரியமாகும் இது.

2. கும்பகம் : கும்பம்+அகம் என்று நாம் பிரிக்கலாம். கும்பம் என்றால் குவியல் என்றும், அகம் என்றால் உள்ளே என்றும் பொருள் வருகிறது.

உள்ளே இழுத்த காற்றை, நுரையீரலுக்குள் நிறைத்துக் குவித்து வைத்திருக்கும் நிலைதான் கும்பகம்.

3. இரேசகம் : உள்ளே இருக்கும் காற்றை, வெளியே அனுப்புதல் அதாவது நுரையீரலை அழுத்தி, முடிந்த அளவு, தேங்கியுள்ள கரியமில வாயுவை வெளியே அனுப்புதல்.

4. சன்யகம் : காற்றை உள்ளிழுக்காமலும் அடக்கி வைக்காமலும், வெளியே விட்ட பிறகு, எதுவுமே செய்யாமலும், சும்மா இருக்கிற நிலை.

சன் என்றால் நல்ல என்றும், அகம் என்றால் உட்புறம் என்று அர்த்தம் வருவதால், உடல் ஒரு நல்ல, அற்புதமான, ஆனந்தமான நிலையில் இருப்பதால், இதைத்தான் சும்மா இருக்கும் சுகம் என்று சொன்னார்கள்.

இப்படிப்பட்ட இந்த நான்கு நிலைகளை நாம் எப்படி பழகிக் கொள்வது, பயிற்சி செய்வது, பயன் பெறுவது என்றால், அதற்கும் ஆலோசனைகளைத் தந்து விட்டுத் தான் சென்றிருக்கின்றனர். நமது முன்னோர்கள்.

அவர்கள் கொடுத்த கணக்கைப் பாருங்கள்

1 : 4 : 2 என்பதுதான் அந்தக் கணக்கு

பூரகம் 1 மடங்கு கும்பகம் 4 மடங்கு இரேசகம் 2 மடங்கு. இதனை முன்னரே விளக்கியிருப்பதால், இங்கே இத்துடன் நிறுத்தி, நினைவு படுத்தி விட்டு, பிராணாயாமம் தருகின்ற பயன்களை தொடர்ந்து தெரிந்து கொண்டு, பயன்பெறுவோம்

10. பிராணாயாமம் தரும் பயன்கள்

சுவாசித்தல் என்பது உயிருடன் வாழக்கூடிய ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் உள்ள ஒப்பற்ற அடிப்படை செயலாகும்.

சுவாசிக்கப்பட்ட வெளிக்காற்றானது உடம்பினுள்ளே சென்ற பிறகு, பல உன்னதமான காரியங்கள் நடைபெற உத்வேகம் ஊட்டுகிறது. உறுப்புகளுக்கு உற்சாகம் அளிக்கிறது. உறுப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த நுட்பமான பணிகளுக்கு வந்து ஓர் உந்து சக்தியை வழங்குகிறது.

சுவாசித்தல் என்பது இன்றியமையாத ஒன்று என்றாலும், அது பற்றிய விவரம் அறியும்போது, மிகவும் சுவாரசியமாகவே இருக்கிறது. நமக்குத் தேவையான உயிர்க்காற்றைப் பெறுவதற்காக, நாம் கொஞ்சம் அதிகமாகவே சுவாசித்தாக வேண்டும். என்பதுதான், இயற்கையின் எழுதாத கட்டளையாக இருந்து வருகிறது.

இந்த உலகத்தில் சூழ்ந்து பரந்து கிடக்கின்ற, ஆவியாகத் திரிகின்ற புகை போன்ற காற்றுகள், எப்போதும் நம்மை சுற்றிச்சுற்றித்தான் இருக்கின்றன. அதன் அளவு எவ்வளவு என்றால் தோராயமாக விஞ்ஞானிகள் போட்டிருக்கின்ற கணக்கு 5000 மில்லியன் டன்கள் அளவாகும்.

அதில் உள்ள உயிர்க்காற்றின் அளவு 205 சதவிகிதம் தான் மற்ற காற்றுகள் ஆர்கன், கார்பன்டை ஆக்ஸைடு, ஹீலியம், நைட்ரஸ் ஆக்சைடு. ஓசோன் மற்றும் ஸீனோன் என்பனவாகும்.

இவ்வளவு தான் பிராண வாயுவின் அளவு என்று தெரிந்து கொண்ட பிறகு, நாம் அதிகமான காற்றை உள்ளே இழுத்தால் தான், கொஞ்சமாவது உயிர்க்காற்றை, அதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

வெளியில் திரிகின்ற காற்று கடல் மட்ட அளவில் அமைந்திருக்கின்ற போது (Sea Level) சாதாரண அழுத்தம் உள்ளதாகவே அமைந்திருக்கும். அந்த அழுத்தத்தின் அளவு 700 மில்லி மீட்டர் மெர்க்குரி என்றும் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.(700 mm of mercury)

கடல் மட்ட அளவிலிருந்து நாம் உயர பாகத்திற்குச் செல்லச் செல்ல, காற்றின் அழுத்தம் குறைந்து போகிறது. அதனால்தான் மலை உச்சிக்கு நாம் போகிறபோது மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

நாம் ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளே மூச்சிழுக்கிறபோது 500 அளவுதான் நுரையீரல்களுக்குள் காற்று செல்கின்றது. ஆனால் நமக்குக் கிடைக்கிற உயிர்க்காற்றின் அளவோ 105 cc தான் இருக்கிறது.

மீதியெல்லாம் கழிவான கரியமல வாயுவாக வெளியே வந்து விடுகிறது.

இப்படி நாம் இருக்கிற வரையிலும் வெளிக்காற்றை உள்ளே இழுத்து சுவாசிக்கிற வேலையைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்க முடிகிறது. வாழ முடிகிறது.

ஆக, சராசரி ஆயுள் உள்ள ஒரு மனிதன் தன் வாழ்நாள் முழுவதுமாக 500 மில்லியன் தடவைகள் சுவாசிக்கிறான் என்றும் விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு நாளைக்கு 3000 கேலன் காற்றை சுவாசிக்கிறோம். ஒரு வாரத்திற்கு 21000 கேலன் காற்றை சுவாசிக்கிறோம்.

ஒரு வருடத்திற்கு 1.15 மில்லியன் கேலன் காற்றை சுவாசிக்கிறோம். அதாவது கால் மில்லியன் டன் காற்று என்றும் கூறுவார்கள். ஒரு கேலன் 5 லிட்டர் கொண்டது என்பதும் ஒரு கணக்கு.

இவ்வாறு சுவாசிக்கும் போது நாம், மூக்கு வழியாகத் தான் சுவாசிக்க வேண்டும் என்பதையும் கட்டாயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஏனென்றால், நாம் சுவாசிக்கின்ற காற்றின் மூலமாக தினந்தோறும் ஏறக்குறைய 20,000 மில்லியன் தூசுதும்புகள், சிறு துணுக்கான பொருட்கள் உள்ளே புகுந்து விடுகின்றன.

மூக்கின் வழியாக நாம் சுவாசிக்கிற போது நமக்கு மூன்று விதமான பாதுகாப்புகள் கிடைக்கின்றன.

1. சுவாசிக்கும்போது பொழுதே காற்றின் வாசனையை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

2. மூக்கின் உள்ளே செழித்திருக்கின்ற மயிர்க் கற்றைகள் தூசி தும்புகளை வடிகட்டிவிடுகின்றன.

3. உள்ளே வருகின்ற காற்றைப் பதப்படுத்தி, வேண்டிய அளவு சூடுபடுத்தியே உள்ளே அனுப்புகின்றன. இதனால் என்ன பயன்? எப்படி பாதுகாப்பு என்றால், நுரையீரல்களில் உள்ள மைக்ரோ பேகஸ் என்ற செல்கள் தூசு தும்புகளை விழுங்கி ஜீரணித்து விடுகின்றன. இல்லாவிட்டால் அவற்றை அழித்து விடுகின்றன.

அழிந்துபோன அந்நியப் பொருட்கள் எல்லாம் வாய்க்கு கொண்டுவரப்படுகின்றன. அவற்றை நாம் துப்பி விடுகிறோம். இல்லையென்றால், அவற்றை நாம் நம்மை அறியாமலேயே விழுங்கி விடுகிறோம். அப்போதும் பாதுகாப்புத்தான்.

இதுவரை நாம் சாதாரணமாக சுவாசிக்கிறபோது ஏற்படுகின்ற ஏற்றங்கள் மாற்றங்கள் பற்றி விளக்கமாக அறிந்து கொண்டோம். இந்த சுவாசத்தையே சுயநினைவோடு சுபிட்சம் தரும் என்ற

நம்பிக்கையுடன் மேற்கொள்கிற, மாறாத முனைப்போடு, ஆறாத நினைப்போடு,செய்கிறபோது, அதை ஆழ்ந்த சுவாசம் என்பார்கள்.

கொஞ்சம் கம்பீரமாக வெளிப்படுத்தி விட்டால், அதை யோகியர் சுவாசம் என்பார்கள்.

யோகியர் என்றால் சம்சாரபந்தத்தை சாய்த்து விட்டுப் போன சாமியார்கள் அல்லர். தேகத்தை திறம் வாய்ந்ததாக மாற்றி, அளவற்ற ஆத்ம சுகம் காணுகிற அறிவாளிகள் என்று அர்த்தம். உடலையும் மனதையும் கட்டுப்படுத்தி கௌரவமாக வாழ உதவுகிற யோகத்தைச் செய்பவர் என்று அர்த்தம்.

இப்படிப்பட்ட சுவாசத்தால் என்ன பயன் என்பதை இனி விளக்கமாகக் காண்போம்.

புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்

கள்ளுண்ண வேண்டாம். தானே களிதரும்

துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பி தவிர்ப்பிக்கும்

உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோருக்கே

தமிழ்ச்சித்தர் திருமூலர் பாடியிருக்கும் பாடல் இது. திருமந்திரம் 548 வது பாடல்

பறவையினும் வேகம் மிகுந்த குதிரைபோன்ற உயிர்காற்றினை மேற்கொண்டால் கள் குடிக்க வேண்டாம். அதுவே ஆனந்தத்தை அளிக்கும். சுகம் நிறைத்து சுறுசுறுப்பாக்கும். சோம்பலைப்போக்கும்.

இக்கருத்தை மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், மிகவும் சாதாரணமாகத்தான் தோன்றும். சற்று ஆழமாக எண்ணிப்பார்த்தால் அதன் அற்புதத் தன்மையும் அபூர்வத் தன்மையும் சிறப்பாகவே புலப்படும். புள்ளினம் மிக்க என்றதற்கு ஒரு அற்புதக்குறிப்பு உண்டு. புள் என்பது பறவைகளில் ஒரு வகை, இந்த வகைப் புள்ளுக்கு

என்ன குணாதிசயம் என்றால், முட்டையிலிருந்து வெளிவந்த உடனே பறக்கக்கூடிய ஆற்றல் என்பது தான்.

குழந்தைகளும் பிறந்த உடனே காற்றை உள்ளே இழுத்து விடுகின்ற சுவாசப் பணியை செய்வது, புள்ளினக் குஞ்சு பிறந்த உடனே பறப்பது என்பதற்கு உவமையாகக் கூறப்பட்டது.

பறவை வேகத்தை விட மிகுந்த வேகம் கொண்டஉயிர்காற்றை குதிரைக்கு ஒப்பிட்டு இங்கே கூறியிருக்கிறார். திருமூலர் குதிரையானது அறிவும் சுறுசுறுப்பும் உள்ளது. கருத்தறிந்து நடப்பது மூக்கினால் மூச்சு விடுமாதலால் அது ஓடும்போது இளைக்காது என்று குதிரையின் இயல்பைக் கூறுவார்கள்.

பறவையைவிட வேகமாக ஒடும் குதிரை என்பதுபோல் அந்தக் காற்றின் இயல்புக்கான பலன்கள் மனிதர்களுக்கும் ஏற்பட்டு விடுகிறது என்பதால், ஆற்றல் மிகு காற்றை அகத்தில் அடக்குகிற போது என்ற நுண்மையை, அதிசய உண்மையை இங்கே உணர்ந்து கொள்கிறோம்.

கள் என்பது வெறியை உண்டாக்கக் கூடிய ஒரு விதபானம் சோர்வையும், சுகக் கேட்டையும் விளைவிக்கக் கூடிய வெறியூட்டும் ஒரு தேறல், பொய், களவு, திருட்டு, கொலை போன்ற மோகனங்களை ஏற்படுத்தும் மாய்மால சக்தி.

புறத்தே உண்டாக்கக் கூடிய வேகத்தையும் அகத்தே ஏற்படுத்தக்கூடிய மாற்றத்தையும் கள் உண்டாக்குகிறது. அதை உண்டவர்க்கு களி உண்டாகிறது என்பார்கள்.

களி என்றால் சிற்றின்பம். அற்ப இன்பம் என்றும் கூறலாம் அதாவது கள் உண்பவர்க்கு வரும் மகிழ்ச்சி. இப்படித் தான்

ஆழ்ந்த சுவாசத்தால் அகம் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. ஆனந்தப் பெருக்கு ஏற்படுவதால் அபரிதமான களிப்பும் பெருகுகின்றது.

ஆற்றல் மிக்க உயிர்க்காற்று அகத்தே நிறைகிறபோது, உடலில் மலர்ச்சி உண்டாகிறது. உள்ளத்தில் எழுச்சி ஊறுகிறது.

அதனால் மனித தேகத்தில் நல்ல தெம்பும் தெளிவும் ஏற்படுகிறது. சீரான நேரான ஜோரான நடை நடக்கும் ஆற்றல் மிகுந்து கொள்கிறது. அத்துடன் நிறுத்தி விடாமல் உடம்பில் உள்ள சோம்பலை விரட்டியடித்து விடுகிறது.

சோம்பல் என்றால் மயக்கம், தளர்ச்சி, தூங்கல், அழுத்தல் எனப் பல பொருட்கள் உண்டு. மடி என்றும் சோம்பலைச் சொல்வார்கள். மடிந்து ஒடிந்து போவதால் மட்டும் அதற்குப் பெயர் மடி இல்லை. வாழ்வின் முனைப்பும் முன்னேற்றமும் மடிந்து போவதுடன், அவர் வாழ்வே அற்பாயுளாகவும் முடிந்து போகிறது என்பதால் தான்.

கம்பீரமாக நடக்கச் செய்யும். கிளர்ச்சி மிகு செயல்களில் எல்லாம், கன கச்சிதமாக செயல்பட வைக்கும். இதைத் தான் நாம் அணிநடை என்கிறோம். அழகுநடை என்கிறோம். ஆண்மை நடை என்கிறோம். மேன்மை நடை என்கிறோம்.

தலை தொங்கிப் போய், திறம் தேங்கிப் போய், நிலை தங்கிப் போய், நினைவுகள் மங்கிப் போய் விடுகின்ற உடல்நிலையில், எல்லாமே பறந்து போகின்ற உண்மையைச் சொன்னோம் என்கிறார் திருமூலர்.

உணர்வுடையோருக்கு என்பதால் உண்மையான அறிவுமிகுந்தவர்கள் என்கிறார். துயிலெழுதல், அயர்வு நீங்குதல், தெளிதல், பகுத்தறிதல், அனுபவித்தல், ஆராய்தல், உள்ளம் நெகிழ்தல் போன்ற குணங்களெல்லாம் உணர்வுடையாருக்கே உண்டு.

அதனால்தான் உண்மையைச் சொன்னோம் என்கிறார் திருமூலர். இப்படிப்பட்ட உணர்வுடைய மக்களாக, நம்மை மாற்றுகிற மந்திர வேலையைத் தான் பிராணாயாமம் செய்கிறது.

சுவாசப் பணியானது சுத்தப்படுத்துகிறது. ஜீரணப்பணியை விரைவு படுத்துகிறது. இரத்தத்தின் தூய்மையை அதிகப்படுத்துகிறது. உடல் உறுப்புகளுக்கு உணவாக, உணவுச் சத்தை மட்டுமல்லாமல் உயிர்காற்றையும் நிறையக் கொடுத்து வளர்த்து விடுகிறது. வாழ்விக்கிறது.

இதயத்தின் வலிமையை ஈடற்றதாக மாற்றுகிறது. நுரையீரல் பகுதிகளை நிறைந்த சக்தியுள்ளதாக நிரப்புகிறது. அத்துடன் உள்ளுறுப்பு மண்டலங்களில் ஒப்பற்ற பணிகளை மேலும் ஒப்பற்றதாக ஆக்குகிறது என்பதுதான் நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பயன்கள் என்றால் அதற்கும் மேலே கிடைக்கக்கூடிய பயன்களாகவும், ஆத்ம திருப்தி தரும் அற்புதங்களாகவும் அமைந்திருக்கும் சுகப் பயன்களையும் நாம் பெறவேண்டும் அல்லவா!

அதற்குப் பெயர் தான் பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்.

11. என்றும் இளமையாய் இருக்கலாம்

காற்றை சுவாசிப்பது நமது கடமை.

கட்டாயமாகச் செய்தாக வேண்டிய காரியம் இது. வீரியமான வேலையும் இதுதான்.

வேண்டாம் என்று சுவாசத்தை யாரும் விட்டுவிட முடியாது. வெறுத்து ஒதுக்கி விடவும் முடியாது. பிறகு பார்க்கலாம் என்று ஒத்திவைக்கவும் முடியாது. ஆனால் வேண்டும் என்று விரும்புகிறபோது அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். அதனால் வேண்டிய எல்லாவற்றையும் பெற முடியும். அத்தகைய அரிய சக்தியை, அளப்பரிய பேராற்றலைத்தூண்டிவிடுகிற தூய சக்திதான், பிராணாயாமம் என்று பேசப்படுகிறது. அப்படி என்ன சக்தி உண்டு? ஆற்றல் உண்டு.

இந்த உலக வாழ்க்கை நிலை இல்லாதது என்பார்கள், என்றாலும் 64 கலைகளை ஆக்கவும் பெருக்கவும் கூடிய வல்லமை பெற்றதாக தேகம் விளங்குவது நமக்குத் தெரிந்ததுதானே!

அப்படிப்பட்ட திடமான மெய் ஞானத்தைத்தந்து கொண்டே, மேலும் பல வியப்பூட்டும் மேன்மையான காரியங்களையும் நாம் பேரின்பம் பெறுவது போல் பிராணாயாமம் செய்து தருகின்றது. நமக்கெல்லாம் நல்ல வழியினைக் காட்டிச் சென்றுள்ள திருமூலர் பாடியிருக்கும் பாடலுக்குள் புகுந்து பார்ப்போம்.

"வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு வளியனும் ஆமே" (551)

வெளியிலே திரிகின்ற காற்றினை (வளியினை) நன்கு ஆழ்ந்து சுவாசித்து நிறைய நுரையீரலில் தேக்கி வைத்தால், வயதாகிய காலத்தில் முற்றிப் போன தேகமாக வெளிப்புறத்தில் உடல் காட்சி தந்தாலும், அமைப்பிலும் உழைப்பிலும் சிறப்பிலும் அந்தத் தேகம் இளமையாகவே (பிஞ்சாகவே) இருக்கும் என்கிறார் திருமூலர்.

பிராணாயாமத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிற ஒருவருக்கு இளமைத் தோற்றம் என்பது எப்போதும் உண்டு. தப்பாது உண்டு.

காலத்தால் பெற்ற உடலின் கோலம் மாறலாம். ஆனால் மனக்கோலம் என்பது எப்போதும் இளமை மாறாக் கோலம் தான் கொண்டிருக்கும்.

நமது உடல் எப்படி எப்படியெல்லாம் மாறி வருகிறது என்பதை குண்டலகேசி கூறுகிற அழகைப் படியுங்கள்.

"பாளையாம் நன்மை செத்தும்
பாலனாம் தன்மை செத்தும்
காளையாம் பருவம் செத்தும்
காமுறும் இளமை செத்தும்
மாளும் இவ் வுடலின் முன்னே
மேல் வரும் மூப்பும் ஆகி,
நாளும் நாள் சாகின்றோ மால்
நமக்கு நாம் அழாத தென்னே"

குழந்தைப்பருவம். பாலப்பருவம். காளைப்பருவம். இளமைப்பருவம். பதமைப்பருவம். முதுமைப்பருவம் என்றெல்லாம் பல பருவங்கள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு பருவமும் மாறி வருகின்றது என்பதை மாறி என்று கூறாமல் செத்து என்று குறிப்பிடுகின்ற வார்த்தையைப் பார்த்தால், அந்தப் பாட்டு வேறு ஏதோ ஒரு முக்கியமான கருத்தைப் கூற முனைப்பாக முயல்கின்றது என்பது நமக்குப் புரிகிறதல்லவா?

உடலிலே தினம் தினம் சத்துக் குறைந்து கொண்டே போவதைத்தான், செத்துக் கொண்டே வருகிறோம் என்று பாடுகிறது அந்தப்பாடல்.

நாளும் நாம் சாகின்றோமால் என்பது நமக்குள்ளே நிறைந்திருக்கும் உயிர்ப்புச்சக்தியை செலவழித்துக்கொண்டே வருகிறோம். சேர்த்துக் கொள்ளாமல் விடுகிறோம். அதனாலேயே ஜீவனுள்ள செல்கள், பாவமுள்ள செல்களாக பழுதுபட்டு, பங்கப்பட்டு, நீங்காத சோர்விலே நிலையிழந்து போகின்றன.

அந்தச் சோர்வு நிலைக்குத் தீர்வு காணுகின்ற ஒரு வழிகாட்டுதலுக்காகவே, திருமூலர் வயத்தில் அடக்கி என்று பாடுகிறார்.

நன்கு, நிறைய ஆழ்ந்து, தொடர்ந்து சுவாசிக்கும் காற்றானது, இரத்தப் பைக்குள்ளே நிறைந்து விடுகிற போது, இரத்தமும் காற்றைப் பெற்று, இழந்த தூய்மை சக்தியை மீட்டுக் கொள்வதும் நாம் அறிந்ததுதானே!

சேமித்து வை என்றதும் நமக்கு செல்வம் பணம் நகை என்பதுதான் நினைவுக்கு வருகிறது.

நமது முன்னோர்கள் சேமிக்கச் சொன்னது, செலவைக் குறைக்கச் சொன்னது, உயிர்காற்றைப் பற்றித் தான். உயர்ந்தெழுந்து புறத்தே போகின்ற உயிர்ப்பினை உள்ளே ஒடுக்குக (585) என்று திருமூலர் வற்புறுத்துவது இந்தச் செயலைத் தான்.

திருமூலர் அப்படிச் சொன்னவர் இப்படியும் பாடுகிறார்.

"முன்னாள் வந்தனர் எல்லாம் முடிந்தனர்

பின்னை வந்தவர்க்கு என்ன பிரமாணம்" (585)

நமக்கு முன்னே பிறந்த மக்கள் எல்லாம் வந்து வாழ்ந்தனர். அவர்கள் கதை முடிந்து இறந்து போயினர்.

அவர்களுக்குப் பின்னால் பிறந்தவர்களுக்கு மட்டும் பிரகலாதன் போலவா வாழ்வு கிடைத்தது? இல்லையே!? அவர்களும் போய் ஒழிந்தனர். அவர்கள் வாழ்வதற்கு என்ன ஆதாரம் இருக்கிறது என்றும் கேட்கிறார். இது அழியும் தேகம் என்கிறார்.

ஆறுகளுக்கு கரைகள் உண்டு. அந்தக் கரைகள் இரண்டும் ஆற்று வெள்ளம் வெளியேறிபோய்விடாமல் கட்டுக்குள் அடக்கிக் காக்கின்றன. என்றாலும் வெள்ளத்தின் வேகம் கரைகளை அரிக்கின்றன. உடைக்கின்றன.

அவற்றைப் போலவே, பாய்ந்து வரும் படு பயங்கர வெள்ளத்தின் வேகம் போல, உடலுக்குள்ளே பொங்கியெழுந்து, துள்ளிக் குதித்துக் கடக்கின்றன. ஆசைகள் பாய்கின்றன.

அவற்றை ஏந்திக் கொண்டு, காத்திருக்கிற தேகத்தையே, அந்த பஞ்சேந்திரியங்கள் பாடாய்ப் படுத்தி விடுகின்றன கெடுத்துவிடுகின்றன. அழித்து விடுகின்றன. அதனால்தான் அரித்த உடலை ஐம்பூதங்கள் என்று திருமூலர் தெளிவாகச் சுட்டிக் காட்டிப் போதிக்கின்றார்.

அவைகளை அடக்காவிட்டால் அவைகளே வாழ்நாளை அடைக்கும் தடைகளாக ஆகிவிடுகின்றன. அதனால்தான் மிக அழகான சொற்களில் வயத்தில் அடக்கினால் என்று நயமாகக்

நாம் சுவாசிக்கின்ற உயிர்க்காற்றை இடகலை. பிங்கலை என்று கூறுவது உங்களுக்கு இப்போது தெரிந்திருக்கும்.

இடது பக்க நாசியால் இழுப்பது இடகலை. வலது பக்க நாசியில் இழுப்பது பிங்கலை. இந்த இரண்டையும் மங்கையர் என்றும் அழைக்கின்றார்கள் சித்தர்கள்.

இந்த உடம்பாகிய கூடத்தில் மங்கையராக விளங்குகின்ற இடகலையும், பிங்கலையும், அதன் வழியாகச் செல்லும் காற்றானது ஓடுவர், மீளுவர், உள்ளிருந்து நீடுவர், பிறகு கூடுவர் என்று அவற்றின் அழகான செயல்களைத்தான், வயத்தில் அடக்கினால் என்று கூறுகின்றார்.

கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்

ஓடுவர், மீளுவர் பன்னிரெண்டு அங்குலம்

நீடுவர் (557 திருமந்திரம்)

இப்படிச் வயத்தில் அடக்குகிறபோது இரத்தத் தூய்மையினால் அதனைப் பெறுகின்ற செல்கள், தெம்போடு உழைக்கின்றன. செல்கள் செழிக்கின்றன. காரணம் செல்களில் தேங்கி விடுகின்ற கழிவுப்பொருட்கள் எல்லாம் விரைவில் முழுமையாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.

இப்படிச் செல்களைச் சீராக்குகின்ற காரணத்தால் இயற்கையின் தாகத்தால் தேகமானது தள்ளாடுகின்றதல்லவா?

செல்களின் இயற்கையான முதிர்ச்சியின் காரணமாக தேகத்தில் தோல் பாகமானது கொஞ்சம் தளர்ந்து போகிறது. தடித்துப் போகிறது. மினுமினுப்பும் குறைந்து விடுகிறது.

ஆகவே, உடம்பின் கால வரையறைப்படி உடம்பில் ஏற்படும் முதுமையானது வெளிப்புறத்திலே தெரிந்தாலும், அகத்திலேயே

மாறாக, நல்ல இளமைப்பண்பு கிளர்ந்தெழுந்து நிற்கும். அதனால்தான் பளிங்கெழுந்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம் என்றார்.

பிஞ்சு என்றால் இளமை என்று அர்த்தமாகும். உடலுக்கு இளமை முதுமை என்று இரண்டு கூறுகளைத் தான் எல்லோரும் பேசுவார்கள்.

பிராணாயாமம் செய்கிறபோது மூன்றாவதாக ஒரு நிலை வந்து விடுகிறது.

இளமை முதுமை பதமை

இளமையாக இருக்கிறபோது உடலுக்கு நெகிழ்ச்சித்தன்மை (Flexibility) அதிகம் உண்டு. முதுமை காலத்தில் முதுகெலும்பின் நெகிழ்ச்சித் தன்மை குறைந்து, வளையாது நிமிர்ந்தே இருந்து, பிடிப்பிலும் துடிப்பிலும் அவதிப்படும்.

பதமை என்பது பதம்+ மெய் மெய்யை பதமாக்கி முதுமைக் காலத்திலும் இளமையாக வாழச் செய்வது, எப்போதும் பதப்படுத்தி வைத்திருப்பது.

ஆகவே, பிராணாயாமம் செய்கிறபோது பதமான தன்மை ஏற்படுவதால்தான், வாழும் காலமெல்லாம் வாலிபராக வாழலாம். இளமையோடு திகழலாம். இதுவே பிராணாயாமத்தின் பேரின்பச் செயலாகும்.

முதுமையான அனுபவங்கள், பதம் மிகுந்த உடல் அமைப்புகள், இளமை நிறைந்த எழுச்சிகரமான செயல்கள் எல்லாம் பிராணாயாமம் தருகின்ற பேரருள் மிக்கப் பரிசுகளாகும்.

12. வாழ்நாள் முழுவதும் வலிமையே

என்றும் இளமையாய் இருக்கலாம் என்ற நம்பிக்கையுடன் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை செய்கிறபோது, பேரின்பம் மட்டும் பரிசாகக் கிடைக்கவில்லை!

பெறற்கரிய பெருமிதம் நிறைந்த இளமை மட்டும் உறவாகத் தொடராமல், வாழ்கிற காலம் வரை நலமோடு, பலமோடு, வலிமையோடும், வாழ்ந்து கொள்ளலாம் என்ற வரப்பிரசாதமும் கிடைக்கிறது.

மாறுகின்ற காலங்களை மாற்றுகின்ற சக்தி படைத்த உலகமானது, பிறக்கும் மக்கள் கூட்டம் வந்து தங்கிப் போகும் விடுதியாகத் தான் விளங்கி வருகிறது. என்றாலும் விடுதியில் வியாதியோடு இருந்தால், வழிப்போக்கருக்கு நித்திரையேது? நிம்மதி ஏது? நினைப்புகளில் சிலிர்ப்பு ஏது? சிந்தனைதான் ஏது?

எப்போதும் புதிதாக, புதினமாக, புத்துணர்ச்சியும், பண்பான கிளர்ச்சியும் உடலிலே படைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமானால், உடலிலே உயிர்ப்புச் சக்தி எப்போதும் உலாவந்து கொண்டிருக்க வேண்டுமல்லவா!

அந்த உயிர்ப்பினை எப்படி உரத்தோடு பெறுவது? அதற்கான ஓர் உபாயத்தை, அருமையான விளக்கத்துடன் தந்திருக்கிறார் நம் தமிழ்குலச் சித்தர், திருமூலர்.

எங்கே இருக்கினும் பூரி இடத்திலே

அங்கே அது செய்ய ஆக்கைக்கு அழிவில்லை (552)

நீ எங்கே இருக்கிறாய்? எப்படி இருக்கிறாய் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், உன்னுடைய சுவாசப் பணியை சுமுகமாக, சுதந்திரமாக செய்து கொண்டே இரு. அப்படி நீ ஆழ்ந்து சுவாசித்துக் கொண்டிருந்தால், உன் உடம்புக்கு அழிவில்லை என்கிறார். ஆக்கை என்றால் உடல் என்று அர்த்தம்.

உன்னதமாகப் பணியாற்றுகிற உறுப்புக்கள் பலவற்றால் ஆக்கப்பட்ட அருமையின் காரணமாகத்தான், உடலுக்கு ஆக்கை என்று பெயர் சூட்டப்பட்டிருக்கிறது.

பூரி என்றால் பூரகம். பூரகம் என்றால் மூச்சை உள்ளே இழுத்தல். உள்ளே இழுக்கும் கணக்கு 16 மாத்திரை. உள்ளே அடக்கி வைப்பது கும்பகம். அடக்கி இருக்கும் கணக்கு 64 மாத்திரை. காற்றை வெளியே விடுவது இரேசகம். இரேசகத்தின் கணக்கு 32 மாத்திரை அளவு. (நல்ல குருவிடம் கற்றுத் தெளிக)

இப்படிச் செய்கிறதைத் தான், ஆங்கே அது செய்ய என்று ஓர் அழகான சொல்லால் குறிப்பிடுகிறார்.

ஆங்கே அது செய்ய செய்ய ஆக்கைக்கு அழிவில்லை. அதுமட்டுமல்ல, பிராணாயாமம் செய்கின்றவர்கள் மத்தியிலே நீங்கள் தலைவனும் ஆகிவிடலாம்.

ஆங்கே பிடித்து, அது விட்டு, அளவும் செல்லச் செல்ல நாம் முன்னே விளக்கியிருப்பதுபோல, சங்கு போன்ற பத்துவித ஓசைகள் உள்ளே எழும். அந்த நிலை வருகிறபோதே, பயிற்சியில் தலைவனாகி விடுகிறீர்கள் என்பது அனுபவக்கூற்று.

காற்றுக்கு நாங்கள் எங்கே போவது என்று நீங்கள் கேட்க முடியாது. நீங்கள் விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும் உங்களைச் சுற்றிச் சுற்றியே காற்று, ஒட்டிக்கொண்டும், உரசிக்கொண்டும் இருக்கிறது.

அதனால்தான், வெளியில் திரியும் வளியினை வாங்கி, லயமாக நயமாக அடக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். எப்படி லயமாக வாங்க வேண்டும் என்பதற்கும் ஒரு அருமையான பாடலையும்

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவார் இல்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்கு
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே (553)

காற்று நம்மைச் சுற்றிச்சுற்றி வந்தாலும், அதைப்பிடித்து, இழுத்து அடக்கி ஆட்டிப்படைக்கும் கணக்கறிவாற்றல், இல்லாமலேதான் மக்கள் இருக்கின்றனர். வாழ்ந்து கொண்டே செல்கின்றனர்.

அப்படி உள்ளே ஏற்றியும், அடைத்தும், வெளியே இறக்குகின்ற கணக்கை அறிந்துகொண்டு அதன்படி செயல்பட்டால், உடல் வலிமை பெற்றுவிடும். அங்கே, உயிரைக் கவர வருகின்ற கல்மனத்தவனான எமனையும், எட்டி உதைக்கின்ற வலிமை வந்து விடும்.

எமனை எட்டி உதைக்கலாம் என்பதால், அதை சாகா வரம் என்று நாம் சொல்லிவிடக்கூடாது. உயிர் வாதை இல்லாமல் நீண்ட நாள் வளத்தோடு வாழ முடியும் என்பதைக் குறிக்கத்தான் கூற்றையும் உதைக்கின்ற குறியாக உயர்நிலை வந்து விடுகின்றது என்று கூறுகின்றார்கள்.

அத்தகைய அயராத நம்பிக்கையுடன் செயல்படுகிற சிறப்புத்தான், பிராணாயாமம் பொழிகின்ற பேரின்ப நிலையாகும்.

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு எது? எவ்வளவு? என்ற இரு வினாக்கள் உங்கள் எண்ணத்திலே இப்போது ஊடாடிக் கொண்டிருக்கும் என்பது எனக்குப் புரிகிறது.

அந்த அளவு பற்றி, இங்கே மீண்டும் சுருக்கமாகக் குறிப்பிட்டுக்காட்டுகிறேன்.

ஏறுதல் பூரகம் .ஆறுதல் கும்பகம். ஊறுதல் இரேசகம்.

1. பூரகம் என்பது காற்றை உள்ளே இழுத்தல், இதற்கு 16 மாத்திரை என்றோம் 16 மாத்திரை அளவை, சிவ சிவ என்னும் மறைச்சொல்லை, நான்கு முறை மனதில் கணித்தபடியே உள்ளே இழுக்க வேண்டும். (சிவசிவ = 4; 4 முறை = 4 x 4 = 16 மாத்திரை)

2. கும்பகம் என்பது உள்ளே அடக்குதல். இதற்கு 64 மாத்திரை, சிவ சிவ எனும் மறையை 16 மறை கணித்தபடி அடக்க வேண்டும். (16 x 4 = 64)

3. இரேசகம் என்பது காற்றை வெளியே விடுதல். இதற்கு 32 மாத்திரை அதாவது சிவசிவ எனும் மறையை எட்டுமுறை கணிக்க வேண்டும். (8 x 4 = 32)

முதலில் இடது மூக்கால் உள்ளிழுத்து, அடக்கி, பிறகு வலது மூக்கால் வெளியே விடுவது என்கிற முறையான கணக்கும் தான் மேலே கூறப்பட்டது.

சிவசிவ என்ற சொல்லை ஏன் மனதிற்குள்ளே உச்சரிக்க வேண்டும் என்று சிலர் கேட்கலாம். இது இந்து மதத்திற்குரிய சொல்லாயிற்றே என்றும் பலர் என்னிடம் கேட்டிருக்கிறார்கள்.

நல்லது நடக்க மனம் தான் வேண்டும்,. மதம் அல்ல. மதம் என்பது ஒரு வாழ்க்கையை வழிநடத்தும் இதமாயிற்றே!

இங்கே ஒரு கருத்தை சுட்டிக் காட்ட விரும்புகிறேன்.

சிவ என்பது சிவனைக் குறிக்கும் சொல்லாகும்.

சிவன் என்பது சீவன் என்ற சொல்லிலிருந்து குறைந்து சிவன் ஆயிற்று. அதாவது ஜீவன் என்பது சீவனாகி, சீவன் என்பது சிவனாயிற்று என்பது மரபு.

உடம்புக்கு உயிராக விளங்குவது ஆருயிராகிய சீவனே என்பதைத் தான் திருமூலர் அழகாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

உடம்புகள் நாற்கும் உயிராய சீவன் பரனோடு

ஒடுங்கும் ஒழியாய் பிரமம் (2089)

நம் உடம்பிலே உள்ள சீவன் ஆருயிராகும். அந்த சீவனுடன் என்றும் இணைந்து, கலந்து ஒன்றிப் போயிருக்கும் சக்தியே பரம் என்பதாகும். பரம் என்பது பேருயிராகும்.

எங்கும் நிறைந்திருக்கும் பரம் எனும் பேருயிருடன், சீவன் எனும் ஆருயிரை மேலும் செழிப்புடையதாக மாற்றும் பயிற்சியே பிராணாயாமம் என்கிற அகத்தவப் பயிற்சி முறையாகும்.

இதைத்தான் ஈருயிரும் ஒருயிராகும் நிலை என்றார். சீவனுடன் ஒடுங்குகின்ற பரம் என்பதைக் குறித்துக் காட்டத்தான், பரம சீவன் என்று கூறியது பரமசிவனாக மாறிவந்தது.

ஆக, சிவ சிவ என்பது, ஒரு விதபயபக்தியை உண்டாக்கிப் பயன்பெறச் செய்ய விழைந்த நல்ல பரிபக்குவமான பண்பாட்டுச் சொல் முறை என்று நாம் கருதலாம்.

விரும்பியவர்கள் சிவ சிவ கணக்கைக் கணிக்கலாம். அல்லது நீங்கள் விரும்புகிற சொற்களை அல்லது எண்களைப் போட்டு நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

சர்க்கரையை எந்தப் பெயரிட்டு அழைத்தாலும், எந்த மொழியில் எழுதினாலும் அதன் இனிப்பு குணம் இனிப்பாகத் தான் இருக்குமேயன்றி மாறாதல்லவா?

ஆகவே, இளமையை வளர்க்கும், வலிமையைச் சுரக்கும் வல்லமை உடையதாக, பிராணாயாமப் பயிற்சி உதவுகிறது.

அதைப் பக்குவமாகச் செய்ய வேண்டும். பய பக்தியுடன் செய்ய வேண்டும். பெறும் பயன் பெரிது என்று நம்பிக்கையுடன் செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். தூய்மையான கடமை என்று தொடர்ந்து தொய்வின்றி செய்ய வேண்டும்.

அவசரப்படுவதும், அங்கே ஆத்திரப்படுவதும், அளவின்றி ஆவேசமாகச் செய்வதும், ஆபத்தை உண்டாக்கிவிடும். அமுதமாக இருந்தாலும் அளவோடு உண்ண வேண்டும் என்பது போல, சுவாசப் பயிற்சி சுகமாக இருந்தாலும் மிதமாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வுடன் செய்து பயன்பெறுங்கள்.

வெளிப்படையாக விளக்கிய பயன்களைப் போல, உள்ளூறையாகப் பெறுகின்ற பயன்களையும் தொடர்ந்து காண்போம்.

13. உறுப்பு சிவக்கும் உரோமம் கறுக்கும்

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கை கற்றுக்கொண்டு அதன் நுட்பத்தைப் பெற்றுக்கொண்டு, நுண்மைக்குள்ளே நூதனத்தைப் பற்றிக் கொண்டு வாழ்கின்ற யாரும் வல்லமை பெறுவார்கள். வலிமை பெறுவார்கள். வாழ்கிற நாள் வரை, எல்லா நலமும் வளமும் பெறுவார்கள் என்று இது வரை அறிந்து கொண்டோம்.

புறத்தில் புலனாகின்ற காட்சியைக் கண்டுகளிக்க உதவும் மூச்சடக்கும் பயிற்சி, அகத்திற்குள்ளேயும் ஆற்றுகின்ற அரிய செயல்களை, நான்கு வரிகளில் மிகவும் நயம்பட பாடிச் சென்றிருக்கிறார் திருமூலநாயனார்.

புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட உள்ளே நின்மல மாக்கில்,
உறுப்புப் சிவக்கும் உரோமம் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே! (556)

உடம்பின் உள்ளிருந்து புறப்பட்டு வெளியே சென்று மீண்டும் உடம்புக்குள் புகுந்து திரிகின்ற உயிர்ப்பான மூச்சுக் காற்றை முறைப்படி பூரித்து உள்ளே கும்பகப்படுத்துகிற போது, பெறுகிற பயன்கள், எப்படி இருக்கும்?

அதற்குப் பதில்தான். உறுப்பு சிவக்கும், உரோமம் கறுக்கும், உடலை விட்டு உயிர் புறப்பட்டு போகாமல், நீடித்து உலாவரும்.

இம்மூன்று சொற்கள் காட்டுகின்ற பயன்களை நாம் கொஞ்சம் விளக்கமாகக் காணலாம்.

உறுப்பு சிவக்கும்; உறுப்பு சிவக்கும் என்றால் உடல் பொன்னிற மேனி ஆகிவிடும் என்று ஒரு சிலர் இதற்கு உரை எழுதி

இருக்கின்றனர். இங்கே உடல் சிவக்கும் என்று கூறாமல் உறுப்புச் சிவக்கும் என்று கூறியிருப்பதால், உள்ளர்த்தம் நிறைந்ததாகவே இது விளங்குகிறது.

உடலுக்குள் முக்கியத்துவம் பெற்று விளங்குவது இரத்தம். இரத்தம் உடல் முழுவதும் இதயத்தால் மறைக்கப்பட்டு, ஓடி, கடைசி வரை சென்று திரும்புகிறது.

உயிர்க்காற்றையும் உணவுச் சத்தையும் ஏந்திக்கொண்டு உடல் முழுவதும் செல்கிற இரத்தம், இருப்பதைக் கொடுத்துவிட்டு, அங்கு உழைத்துக் களைத்த செல்களில் உள்ள கழிவுகளை வாங்கிக் கொண்டு மீண்டும் வருகிறது.

பிறகு, சுவாசத்தால் பெறுகிற தூய உயிர்க் காற்றால், அசுத்த மடைந்த இரத்தம் மீண்டும் தூய்மை பெறுகிறது.

இதற்குத்தான் பிராணாயாமப் பயிற்சி பேருதவி புரிகிறது.

நிறைய சுவாசிப்பில் பிராணவாயு கிடைத்தவுடனேயே, இரத்தத்திற்குப் புதிய வேகமும் புத்துணர்ச்சியும் கிடைத்து விடுகின்றது. அதனால், இரத்த ஓட்டமும் தங்கு தடையில்லாமல் தேகத்தின் திசையெங்கும் துள்ளிப்பாய்ந்து விரைந்து ஓடி செழிப்பிக்கிறது. இதைத் தான் தடைபடா குருதி ஓட்டம் என்று கூறுவார்கள்.

உயிர்க்காற்றால் உயிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகி, துடிப்புடன் இரத்தம், தன் தொழில் பயணத்தைத் தொடங்கி நடத்துகின்றது. இதனால்தான் உறுப்புக்கள் எல்லாம், இரத்தம் நிறையப் பெற்றுக் கொண்டிருப்பதால் தான் உறுப்புக்கள் எல்லாம் இரத்தச் சிவப்பாக விளங்குகின்றன.

இரத்தம் தான் பெறுகிற நிறத்தினைப் பொறுத்தே, அதன் செழுமையும் சிறப்பும் வெளிப்படுத்துகிறது.

இரத்தம் அடர்த்தியாகவும், ஆற்றல் மிக்கதாகவும் விளங்குகிற தென்றால், இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களே முக்கிய காரண...

சிவப்பணுக்கள் வலிமையாக இருந்தால்தான், இரத்தத்தின் நிறம் சிவப்பாக இருக்கும். இரத்தம் சிவப்பாக இருக்கிறபோது திசுக்களில் எங்கும் இரத்தம் தோய்ந்திருப்பதால்தான், அதுவும் சிவப்பாகத்தான் தோன்றும்.

நல்ல சீரும் சிறப்புமாக, இரத்தம் சிவப்பாக இருக்கும் போது அதன் அர்த்தம் என்ன? அந்த இரத்தத்திற்குரியவர் செழுமையுடன் இருக்கிறார். முழுமையான வலிமையுடன் திகழ்கிறார்கள். என்று அர்த்தம்.

அதனால் தான் பிராணாயாமப் பயிற்சியாளர்களின் உறுப்புகள் சிவந்து காட்சியளித்து, உவப்பினை அளிக்கும்.

சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் ஆயுள்காலம் 120 நாட்கள் அதற்குப் பிறகு அவை அனைத்தும் அழிந்து போகின்றன. அதாவது 1 நொடிக்கு 5 மில்லியன் சிவப்பணுக்கள் அழிந்து போகின்றன என்பது ஒரு கணக்கு.

சிவப்பணுக்கள் மண்ணீரலிலும், ஹீமோகுளோபின் சத்து கல்லீரலிலும் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. பிறகு புதிய செல்கள் தோன்ற, இவையே காரணமாகிவிடுகின்றன.

சிவப்பணுக்களும், வெள்ளையணுக்களும், எலும்பு மூட்டுகளில் உள்ள எலும்புச் சோற்றில்தான் பிறக்கின்றன. நல்ல உயிர்க்காற்றின் மிகுதி கால்சியத்தை அதிகப்படுத்தி, எலும்புகளை வலிமையாக்குகின்றன. எலும்பு மூட்டிலிருந்து தோன்றும் சிவப்பு, வெள்ளை அணுக்கள் வலிமையாய் இருக்க, இதுவே ரகசிய காரணமாகி இருக்கின்றன.

உரோமம் கறுக்கும், தடைபடாத இரத்தம் ஓட்டம் தேகமெங்கும் சென்று மீண்டுவருவதால், செல்கள் செழிப்படைந்து கொள்கின்றன. அதனால், உறுப்புக்களின் உறுதியான உழைப்பும் செயல் ஓட்டமும் சிறிதும் குறையாமல், செவ்வனே நடைபெற்றுக் கொள்கிறது.

செம்மையான சுவாசப் பயிற்சி, இயற்கையான உறுப்புக்களின் உழைப்பை, உற்சாகப்படுத்தி விடுவதால், உள்ளே இருக்கின்ற சுரப்பிகளும், தங்களுக்குரிய சுரப்புக்களை, சுகமாகப் பெய்து விடுகின்றன.

இதனால் தான், பயிற்சி செய்பவர்கள், வயது அதிகமானாலும் கூட தளர்ச்சி அடையாமல் வாழ்கின்றனர். அவர்களுக்கு நரையும் வருவதில்லை. திரையும் வருவதில்லை.

நரை என்பது தலையில் ஏற்படுகின்ற முடியின் வண்ணமாற்றமாகும். உடலில் மேற்புறத்தில் இருக்கும் முடிகள் வெண்மை நிறம் அடைவதைத்தான் நரையென்றும் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதையே திரை என்றும் கூறுகின்றனர்.

மனிதர்க்கு ஏற்படுத்துகின்ற கவலைகள், சுரப்பிகளின் சுதந்திரமான சுகமான உற்பத்தியைத் தடுத்து விடுவதால் தொலைத்து விடுவதால்தான், உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன.

சுவாசப் பயிற்சி நன்கு சரியாக இருக்கிறபோது உறுப்புக்கள் தங்கள் தரத்தையும் திறத்தையும் உடனே இழந்து விடுவதில்லை. அதனால்தான். ரோமம் வெளுக்காமல் கறுப்பாக இருக்கிறது என்று. பார்வைக்குத் தெரிகின்ற ஒன்றைப் பற்றி பக்குவமாக விளக்கிக் காட்டுகிறது.

பிசிராந்தையார் தன் முடி நரைக்காமல் இருப்பதற்கு தனக்கு கவலைகள் கிடையாது என்று கூறிய விளக்கத்தை இங்கு நாம் நினைத்துப் பார்க்கலாம்.

சுவாசப் பயிற்சியானது மனதைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள்ளே கொண்டு வந்து விடுகிறது. எதற்கும் கவலைப்படாத தெளிவினைத் தந்து விடுகிறது. நல்ல வாழ்க்கையை வாழச் செய்து விடுகிறது.

இப்படி நாளும் பொழுதும் தெளிவாக இருப்பதால்தான் நட்டம் இருக்க நமன் இல்லை தானே என்று திருமூலர் சொல்லுகிறார். நட்டம் இருக்க என்பது, சுவாசத்தை நிலைநிறுத்திக் கொள்கிறபோது, எமன் அவரிடம் வரமாட்டான் என்கிறார்.

உடல் என்னும் வீடு தளர்ச்சியடையாமல் வளர்ச்சியுறும். இட்ட அவ்வீடு இளகாது. நட்டம் இருக்க நமனில்லை.

இந்த உடலை விட்டு, புறப்பட்டுப் போகாது என்றதால், உடல் செழிப்போடு வாழ்கிறது. உயிர் சிறப்போடு உலவுகிறது. வாழ்க்கையோ வளமாக உலா வருகிறது என்று தானே அர்த்தம்.

சுவாசத்திற்கு அவ்வளவு ஆற்றலா என்றால் அப்படித்தான் இன்னும் இருக்கிறது இன்பங்கள்.

மேல் கீழ் நடுப்பக்கம் மிக்குற பூரித்து (554)

மேல் என்றால் தலை, கண், காது முதலிய உறுப்புக்கள்.

கீழ் என்றால் கால், பெருவிரல் முதலிய உறுப்புக்கள்.

நடு என்றால் நெஞ்சம், கொப்புழ், முகம் முதலிய உறுப்புக்கள்.

இவையெல்லாம் நிறையுமாறு பிராணவாயுவை உள்ளிழுத்தால், எல்லா நலமும் பெற்று இன்பமாக வாழலாம் என்கிறார் திருமூலர்.

நமது நுரையீரலுக்குள்ளே 300 முதல் 350 மில்லியன் நுண்ணிய காற்றுப் பைகள் இருக்கின்றன. ஒரு நாளைக்கு 3000 கேலன் காற்று தேவைப்படுகிறது.

காற்றின் கொள் அளவு குறைகிற போதுதான் செல்களுக்கும் போதிய காற்று கிடைக்காமல், செல்கள் தள்ளாடிப் போகின்றன. தளர்ச்சி அடைந்து வளர்ச்சி இழந்து போகின்றன. அதனால் தான் பிராணாயாமம் நன்கு செய்கிறபோது, உறுப்பு சிவக்கிறது. உரோமம் கறுக்கிறது. உடலிலிருந்து உயிர் பிரியாமல் தொடர்கிறது. நீண்ட காலம் என்கிற பயன்கள் இலவசமாகக் கிடைக்கின்ற பயன்கள் அல்லவா! இவற்றை அடைய நாம் ஏன் மறுக்க வேண்டும்?

14. நம்ப இயலாத இன்பப் பயன்கள்

பிராணாயாமத்தால் பெறுகின்ற இன்பங்களையெல்லாம், பட்டியல் இட்டு இதுவரை பார்த்து வந்தோம்.

உடலுக்குள்ளே புகுந்த காற்றானது, உயிர்ப்பாகி உடலினை உன்னத சக்திக்குள்ளே உவந்து உலாவரச் செய்கின்றது. உள்ளுறுப்புக்களையெல்லாம் வல்லமை மிக்கனவாக்கி, வாழ்வாங்கு வாழ்விக்கிறது என்பதையும் இப்போது நாம் அறிந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

பாடியுள் நின்ற பகைவரைக் கட்டும்

திருமூலர் தனது திருமந்திரத்தில் இப்படி பாடுகிறார் (641) பாடி என்றால் உடம்பு என்று அர்த்தம். அதனுள்ளே இருக்கின்ற பகைவர்களை கட்டுப்படுத்தி விடும் என்றால் அந்தப் பகைவர்கள் என்பது ஐம்புலன்கள்தான்.

ஐம்புலன்களை அடக்கி ஆட்சி செய்கின்ற மனப் பக்குவமும் மாண்புமிகு எழுச்சியும் பெற்றுவிட்டால், அவர் மாமனிதர் ஆகிவிடுவார். மற்றவர்களுக்கும் மேலான மாமுனிவராகி, மகாகுருவாகவும் மாறி விடுகிறார்.

இதுவரை நாமே பிராணாயாமத்தினை முயன்று செய்து வந்தால் அரிய இன்பங்களையும், துன்பம் கலவாத பெரிய சுகநிலைகளையும் பெறலாம். ஆன்ற பொறுமையும் விடாமுயற்சியுள்ள திறமையும், உங்களுக்கு நிறையவே சுகம் பெற உதவும்.

ஆனால், இந்தப் பகுதியில் கூறப்படுகின்ற செய்திகள் எல்லாம் பிராணாயாமத்தின் மூலமாகப் பெறக்கூடிய பேரின்பங்கள்தான் என்றாலும், இதற்கு நீங்களும் உங்கள் முயற்சியும் பேரார்வமும்

உங்களுக்கு வழிகாட்ட பயிற்சி பெற்ற ஒரு குரு தேவை. குருவின் அருளால் தான் பழுதில்லாத பயன்கள் கிடைக்கும்.

குரவன் அருளில் குறிவழி மூலமாக அந்த மகா சக்திகளைப் பெற முடியும். (குரவன் = குரு)

பிராணாயாமத்துடனும், யோகாப்பியாசமும் தொடர்ந்து 12 ஆண்டுகள் குருவின் மேற்பார்வையில் செய்து வர வேண்டும் இந்த கால அளவை பேரெல்லை என்றும் கூறுவார்கள்.

நீடும் துரம் கேட்டல் நீண் முடிவு ஈராறு (626) என்பது தான் அந்தப் பாடல் காட்டும் பாதையாகும்.

ஈராறு என்றால் பனிரெண்டு ஆண்டுகள்.

நீடும் துரம் என்றால் நீண்டகாலம் பொறுத்தல் என்றும், கேட்டல் என்றால் செவி அறிவுறுத்தப் பெறுதல் என்றும் அர்த்தம்.

ஒருவர் பனிரெண்டு ஆண்டுகாலம் பொறுமையாகா பாடம் கேட்டும். பயிற்சி பெற்றும் வந்தால் என்ன கிடைக்கும்.

நீடுங்கலைக் கல்வி, நீள்மேதை, கூர்ஞானம், பீடு எல்லாம் கிடைக்கும்.

நீள் மேதை என்றால் மறைவிலா அறிவுத் தெளிவு. கூர்ஞானம் என்றால் கூர்மையான நிறையறிவு.

நிலை நிற்கும் கலை உணர்வும் அவ்வுணர்வுகள் தரும் கல்விச் செறிவும், அதனால் வரும் தெளிவுணர்வும், தெளிவால் பெறப்படுகின்ற நுண்ணுணர்வு போன்ற பெருமைகள் எல்லாம் கிடைக்கும்.

பிராணாயாமத்தின் மூலமாகப் பேரின்பம் தரும் பயன்களும் கிடைக்கும் என்றால் அது எப்போது கிடைக்கும்? ஆறு ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செய்தால், ஏழாவது ஆண்டில் அந்த சித்திகளும், சிறப்புமிக்க பயன்களும் சித்திக்கும்.

ஏழு ஆனதிற் சண்ட வாயுவின் வேகியாம்
தாழா நடை பல யோசனை சார்ந்திடும்
சூழான ஒரெட்டில் தோன்றாது நரைதிரை
தாழான ஒன்பதில் நான்பரகாயமே (627)

பிராணாயாமப் பயிற்சி என்பது யோகப் பயிற்சியாகும். யோகப் பயிற்சி என்பது அகத்தவம் போன்றது.

அதாவது, ஆன்ற நெறிமுறைகளை விட்டு விலகாது, நினைப்பிலும் நீங்காது, அனுதினம் விடாது செய்கின்ற ஆன்மப் பயிற்சி மேன்மைப் பயிற்சி.

ஆறு ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செய்கிறபோது, கிடைக்கும் பயன்கள் நோயணுகாத உடல். நொடியும் அகலாத மன சுகம். இகத்தில் வாழ்கிறபோதே பெறும் எடுப்பான நடை. மிடுக்கான வாழ்க்கை. மேன்மையால் உலா வரும் யாக்கை.

இந்த ஆறு ஆண்டுகளிலேயே ஒருவர் அகத்தவப் பயிற்சியில் ஒன்றிப் போய்விட்டால் உண்டாகும் பயன்கள்தாம் பெரும் பயன்கள். ஆமாம் அவை தான் பேரின்பப் பயன்கள்.

627 பாடலின் ஒவ்வொரு வரியும் பேசுகின்ற பெருமையைப் பாருங்கள் புரியும்.

ஏழானதிற் கண்ட வாயுவின் வேகியாம்.

அகத்தவமான அரும் பயிற்சியாம் யோகப் பயிற்சியையும், ஆன்ற மூச்சுப் பயிற்சியையும், முனைப்புடன் செய்து வந்தால் பெறுகிற பயன் என்னவென்றால், எளிதாகக் கடக்கின்ற ஆற்றல் கைகூடி வரும்.

ஏழானதில் என்றால் ஏழு ஆண்டுகள் என்று பொருள். சண்ட வாயு என்றால் கடுங்காற்று என்று அர்த்தம். வேகி என்பது வேகம் உடையவன் என்பது தெளிவு.

இதை பல சொற்கள் மூலம் அறிந்து இன்புறலாம். சண்ட கோபி

சண்ட மாருதம் என்றால் பெருங்காற்று என்று பொருள் இங்கே சண்ட வாயு என்கிறார் திரு மூலர்.

அதாவது பெருங்காற்றினும் விரைவாகத் தங்காது அளவிலாக் கல் (மைல்) தொலைவு நடத்தல் கூடும். ஆமாம் தளாச்சியில்லாத எழுச்சி மிக்க நடை. எப்போதும் களைத்துப் போகாத கால்கள். உழைக்க விரும்புகிற தேகம் உயிர்ப்புச் சக்தியின் உந்துதலால் உண்டாகும் உற்சாகம். அதாவது மனோ சக்திக்கு ஈடு கொடுத்து இயங்குகிற மகா தேக சக்தியை ஏழு ஆண்டு பயிற்சியால் பெற முடியும்.

தாழா நடை பல யோசனை சார்ந்திடும்

யோசனை என்றால் ஓர் எல்லையளவு என்று அர்த்தம். இவ்வளவு தான் தூரம் என்று கணக்கிட முடியாத தூரத்தைக் கடக்கும், நடை. ஆமாம். தாழாத நடை என்று சிறப்பாகவே கூறுகிறார்.

சூழான ஓரெட்டில் ஒன்றாது நரைதிரை

எட்டாம் ஆண்டுப் பயிற்சி செய்தால் கிடைப்பது நரை திரையற்ற தேகம்.

நரை என்றால் தலை முடி வெளுத்துப் போவது, திரை என்றால் சுருக்கம் தோலில் விழுவது என்று எல்லோருக்கும் தெரியும்.

மூச்சுப் பயிற்சியின் மகத்துவத்தால் உள்ளுறுப்புகள் சிறப்பும் செழிப்பும் பெறுவதால், தேகத்தின் தோலமைப்பு பங்கம் எதுவும் அடையாமல் பாதிக்கப்படாமல், வயது தான் கூடுமே தவிர வாட்டம் அடைவதில்லை.

மினுமினுப்புடன் மெருகேறி இருந்த தோலின் இளமைத் தோற்றம் கரை நோக்கி ஓடி வருகிற நீர் அலை அலையாய் உயர்ந்தும் தாழ்ந்தும் தெரிவது போல, தேகத்திலே உள்ள தோல் பகுதியின் மேற்புறம், மினுமினுப்பை இழந்து உலர்ந்து தளர்ந்து சுருக்கம் பெற்று சுரசுரப்புத் தன்மையினை அடைந்து, சுரணையைக் கூட சில சமயங்களில் இழந்து விடும்.

இதைத்தான் திரை என்பார்கள். ஆமாம் இளமைத் தோற்றத்திற்கு திரை விழுந்து விடுகிறது. முதுமை முன்னே வந்து முகம் காட்டிச் சிரிக்கிறது. அழகையும் நெறிக்கிறது. தோற்றத்தின் கட்டுக்கோப்பையும் முறிக்கிறது.

நரை என்றால், மைபோல இருந்த மயிர் எல்லாம், கருமையை இழந்து வெண்மையாகி விடுகிறது. இதை இளந்நரை என்கிறார்கள். செல்ல நரை என்பார்கள். செல்வ நரை என்பார்கள்.

லெமனின் என்ற சுரப்பு நீர் குறைந்து போவதால் நரை வந்து விடுகிறது என்று விஞ்ஞானிகள் விளக்குவர். ஆனால் நரை என்பது தலைப்பகுதிக்கு மட்டும் அமைந்து விடுவதில்லை.

வயதாக தலைமுடி மட்டும் நரைப்பதில்லை. நமது உடம்பிலே, தோல் பகுதியிலே நிறைய மயிர்கள் இருப்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அதன் எண்ணிக்கை இவ்வளவு என்று கணக்கிட்டுக் காட்டியிருக்கிறார்கள். அறிவியல் வல்லுநர்கள். தேகத் தோலில் இருக்கும் மயிர்கள் பல வகையாக தோலுக்கு உதவி செய்து கொண்டு வருகின்றன.

அப்படிப்பட்ட முடிகள், ஆற்றல் இழந்து போய் தமது கருமையிலிருந்து வெண்மையாகப் போய் விடுகின்றன என்றால் அது முதுமையின் போதுதான்.

அப்படிப்பட்ட முதுமை ஏற்படும் காலத்திலும், முடிகள் நரைக்காது. ஏனென்றால், நாம் முன் கூட்டியே ஒரு திருமந்திரப் பாடலை படித்துத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறோமே.

பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பஞ்சாம். இந்த வரியானது, முதுமை ஆனாலும் கூட தேகம் பஞ்சாக, இளமையாக விளங்குகிறது பிராணாயாமப் பயிற்சியால் என்று விளக்குகிறது.

இளமையான தேகமாக மாறிவிடுகிற போது, எப்படி நரை ஏற்படும்?

நரையும் வராது திரையும் தோன்றாது. ஆகவே இளமைக் காலமும் வளமைக் கோலமும் பயிற்சியாளர்களுக்குக் கிடைக்கும் பெரும் பயன்கள் அல்லவா

தாழான ஒன்பதில் நான்பர காயமே

ஒன்பது ஆண்டுப் பயிற்சிக்காலத்திலே உடல் ஒளி பொருந்திய காயமாக (தேகமாக) மாறிவிடுகிறது. அதைப் பரகாயம் என்கிறார் திருமூலர். அதாவது ஒளி பொருந்திய தேகம் என்றும் தூமாயை உடம்பு என்றும் கூறுவார்கள்.

ஊன் உடல் வேறு செய்தான் என்று சித்தர்கள் கூறுவார்கள். உடலை விட்டு உயிரைப் பிரித்து, வேறொரு உடலுக்குள் செல்லுகின்ற மாய முறையில் தேகத்தை தோய்த்து விடும் திறம் பெற்றவராகிறார்.

இது இயலுமா முடியுமா என்றால், முயற்சிக்காதவர்கள் முணுமுணுப்பார்கள். முயற்சித்தவர்கள் முடிகிறது என்று சொல்லிவிட்டுப் போயிருக்கிறார்கள்.

நம்மால் முடியாது என்று நாம் நம்புகிற போது இந்த செய்தியை நாம் சிரமத்துக் குள்ளாகாமல் குழம்பாமல் பார்த்துக் கொள்வோமே!

பத்தாண்டுப் பயிற்சி காலத்தில் பிறர்போற்றி பணிந்து வணங்குகிற பெருமானாகவே மாறிவிடுவர்.

பதினோராம் ஆண்டுப் பயிற்சியில், எண் வகை சித்திகளைப் பெறுவர். பனிரெண்டு ஆண்டுப் பயிற்சியில், எல்லா உயிருக்குள்ளும் போய் வருகிற வியாபியாய் பரவி நிற்பர் என்று திருமூலர் பாடுகின்றார்.

ஈரைந்தில் பூரித்து தியான உருத்திரன் ஏர்
ஒன்று பன்னொன்றில் ஈராறாம் எண் சித்தி சீர்
ஒன்று மேலேழ் புவிச் சென்று
ஏரொன்று வியாபியாய் நிற்றல் ஈராறே! (628)

எண் வகைச் சித்தி என்பதை எட்டு வகைப் பேறு என்று கூறுவார்கள்.

1. அணிமா 2. மகிமா 3. இலகிமா 4. பிராத்தி 5. பிரகாமியம் 6. ஈசத்துவம் 7. வசித்துவம் 8. கரிமா

சித்திகள் எட்டு என்று எழுதியதைப் படித்ததும், சித்தத்தில்

15. பெறற்கரிய பெரும் பேறு

பிராணாயாமம் செய்தால் சுகமாக வாழலாம். சுகமாக நாட்களை கழிக்கலாம். வாழும் காலம் வரை, வலியறிமாமல் வலிமையோடு வாழலாம் என்றுதான் நாம் நினைக்கிறோம்.

அப்படியொரு வாழ்வை மட்டும் அளித்தால், பிராணாயாமத்திற்கு பெருமை இவ்வளவு கிடைத்திருக்குமா?

உலகத்தில் உயர்ந்த வாழ்க்கையை மட்டுமல்ல. உன்னதமான வாழ்க்கையை உலகம் போற்றும் வாழ்க்கையை மட்டுமல்ல உலகையே ஆள்கின்ற, அருள்கின்ற, நடத்துகின்ற அரிய பெரிய சக்திகளையெல்லாம் அளிக்கின்ற ஆற்றல்களையல்லவா வழங்கி வருகிறது.

அந்த அரிய பெரிய சக்திக்குத்தான் சித்தி என்று பெயர் சூட்டியிருக்கின்றனர்.

சித்தம் என்றால் நமக்குத் தெரியும். சித்து என்றால் அறிவு என்று தெரியும். சித்தர் என்றால், சிந்தை தெளிந்தவர்கள் என்று தெரியும். சித்தி என்றால் என்ன அர்த்தம்?

பேரறிவு, பலம், கைகூடுதல், முத்தி என்றெல்லாம் அர்த்தம். இப்படிப்பட்ட பெரும் அறிவையும், அளப்பரிய பலத்தையும், கேட்கவே நம்ப முடியாத வல்லமைகள் பல கைகூடி வருவதையும், கனிவோடு பெருக்கித் தருகின்ற காமதேனு வாகத்தான், பிராணாயாமம் இருக்கிறது.

இந்த சித்திகளைத் தான் அட்டமாசித்தி என்பார்கள். இதை தமிழில் எண்வகை சித்திகள் என்றும் கூறுவார்கள். எண்வகை

சித்திகள் என்னென்ன என்பதை பிராணாயாமம் செய்து, யோகம் பயின்ற தெய்வச் சித்தர் திருமூலர் இப்படி எழிலுறப் பாடியிருக்கிறார்.

அணிமாதி சித்திகள் ஆனவை கூறில்
அணுவில் அணுவின் பெருமையில் நேர்மை
இணுகாத வேகார் பரகாய மேவல்
அணுவைத் தனையெங்கும் தானாதல் என்று எட்டே (648)

புரிவது போல தெரிகிற இந்த வார்த்தைகளுக்குள் புதைந்து கிடக்கும் பொருள்களோ, புத்திக்கும் எட்டாத புண்ணிய விஷயங்களாகும்.

பாட்டைச் சேர்த்துத் தொகுத்து, வகுத்து, விரித்துப் பார்க்கிற போதுதான் உண்மை புரியும். நுண்மையும் புரியும். இனி பாடலின் அர்த்தத்தைப் பார்ப்போம்.

அணுவில் அணுவின் நேர்மை = **நுண்மை**

பெருமையின் நேர்மை = **பருமை**

நேர்மை = **விண்தன்மை**

இணுகாத நேர்மை = **மென்மை**

வேகார் நேர்மை = **விரும்பியது எய்தல்**

பரகாய மேவல் = **நிறைவண்மை**

எங்குமாம் நேர்மை = **ஆட்சியனாதல்**

தனையெங்கும் தானாதல் = **கவர்ச்சி**

இந்த எட்டு சித்திகளையும் இப்படியும் கூறுவார்கள். விளக்கத்தையும் காண்போம்.

1. அணுவிலும் நுண்மை வடிவற்று நிற்றல் = அணிமா அது தான் மிகக்குறுகிய நுண்மை வடிவம். இந்நிலையை கொண்டு

2. மேருவினும் மிகப் பெரிய வடிவுற்று நிற்றல் = மகிமா. இதுதான் மிகப்பெரிய = பெருமைக்குரிய வடிவம். இந்நிலையையும் ஓராண்டுப் பயிற்சிக்குள் பெற முடியும்.

3. சேறு, தண்ணீர் முதலியவற்றில் இயங்கிடினும், அதனுள் அழுந்திப் போகாது, அவற்றின் மீது நடந்து, காற்றினும் வேகமாக நடந்து போகிற மெல்லிய வடிவுற்று நிற்றல் = இலகிமா, இதை ஐந்தாண்டுப் பயிற்சியால் பெறலாம். மேலே கூறிய மூன்றும் உடம்பினுள் எய்துகின்ற, பெறமுடிகிற பயன்கள் அடுத்து வருகின்ற ஐந்தும், மனத்தால் பெறும் மாட்சிகள்.

4. புலன்களை நுகர்ந்தும், அவற்றில் தொடக்குண்ணாமை, அதாவது, யோகப் பயிற்சியில் காணப்படும். மின்னல் போலும் ஒளி. இவ்வொளியின் மூலம், இருந்த இடத்திலிருந்தே உலகப் பரப்பு முழுவதையும் ஒருங்கு காணலாம். இதையே கரிமா என்பார்கள்.

5. மனத்தால் விழையப்பட்டன. அனைத்தையுமே தாம் விழைந்தவாறு,பெறுதல் = பிராத்தி.

6. பிரகாமியம் என்று ஒரு சித்தி. இதற்கு நிறைவுண்மை என்று பெயர். எண்ண மாத்திரையான் ஆயிரம் மகளிரைப் படைத்து அனைவரோடும் ஆயிரம் வடிவாய் நின்று, விளையாடலுக்கு பிரகாமியம் என்று பெயர்.

7. ஆட்சியனாதல் என்பதற்கு ஈசத்துவம் என்று பெயர். படைத்தல், காத்தல், துடைத்தல்களாகிய உடம்பின் கண் செய்யப்படும் முத்தொழில்களையும் எளிதாக இயற்றும் வலிமை பெறுவதற்கே ஈசத்துவம் என்று பெயர். இப்பயிற்சி செய்தால் முழு முதற்கடவுளையும் கண்டு வழிபடுதலும் கூடும்.

8. கவர்ச்சி என்பதற்கு வசித்துவம் என்று பெயர். உலகளாவிய ஆற்றலாகும். எல்லா உலகுக்கும் எளிதாகப் போய் வருகிற பேராற்றலையே வசித்துவம் என்பார்கள்.

இவையெல்லாம் நம்மால் முடியுமா என்றால், முடியாது என்றே எல்லோரும் கூறுவார்கள். ஆமாம்! முடியாதுதான். முடியாதது தான். என்றாலும் இவற்றையெல்லாம் கூறியிருக்கிறார்களே என்றால், எப்படி என்ற ஐயமும் எழுமே!

நாம் வணங்குகிற கடவுள்களின் பெயர்களை இங்கே நாம் குறித்துக் கொள்வோம்.

கடவுள் என்றதும், இங்கே நாத்திகக் கொள்கை நடமாடி விடுமோ என்ற பயம் வேண்டாம். நம்பிக்கையுடன் ஒரு கருத்தைக் குறித்துக்கொண்டு, கதையைத் தொடருவோம்.

மனிதர்களுடன் சராசரி மனிதர்களாக சேர்ந்து வாழ்ந்து, மகான்களாகத் திகழ்ந்து, அதன் பிறகு, அருள்பாலிக்கும் ஆண்டவர்களாக மாறியவர்களின் மகத்துவம் மிக்க வரலாறு எல்லாம் நமக்குத் தெரியும்.

ஏசுநாதர், புத்தர், மகாவீரர், ஸ்ரீ கிருஷ்ணன், இராமலிங்க அடிகளார், போன்ற இவர்கள் எல்லாம் வாழ்க்கையில் பல அற்புதங்களைச் செய்தவர்கள்.

அவர்கள் செய்த அத்தனை அதிசயங்களும் அற்புதங்களும், நாம் மேலே விவரித்த எட்டுவகை சித்திகளில் அடங்குகிறதே!

மிகச்சிறிய வடிவமான வாமன அவதாரம். விண்ணுக்கும் மண்ணுக்கும் எடுத்த விஸ்வரூபம். கடல் மேல் நடந்து வந்து, புயலை அடக்கிய அற்புதம்.

நோயாளிகளைத் தொட்டவுடனேயே குணமாக்கிய நூதனம். இறந்தவர்களைத் எழுப்பி நடமாடச் செய்த வித்தைகள். ஆயிரம் கோபியருடன், ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்த விதம். நினைந்த உருவத்தில் உருமாறிக் கொண்ட சாதனை.

இப்படியெல்லாம் அவர்கள் அற்புதம் செய்தார்கள் தெய்வங்களாக மாறிய பிறகா? இல்லையே!

மனிதர்களாக மனிதர்களுடன் வாழ்ந்து கொண்டேதான் இப்படிப்பட்ட மகத்துவங்களைச் செய்து மகான்களானார்கள்! ஆகவே, மனிதராகப் பிறந்தவர்கள், மனம் ஒன்றி மிகவும் முனைந்து, தொடர்ந்து ஈடுபட்டு அகத்தவம் செய்து பயின்றால், பெறமுடியும் என்றுதானே இத்தனையும் வாழ்ந்து காட்டியிருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் பெரும் செயல் ஆற்றும் மகான்களாக வாழ்ந்து காட்டிய விதத்தையே, நமது திருமூலரும் இப்படி பாடிக்காட்டியிருக்கிறார். திருமூலரின் வரலாறு மட்டுமல்ல மற்றும் பல சித்தர்களும் வாழ்ந்து காட்டியே சென்றிருக்கிறார்கள் சித்தர்களால் இவையெல்லாம் முடியும் என்று பரபரப்பாக பாடி வைத்திருக்கும் பாம்பாட்டிச் சித்தரின் பாடல்களைப் பாடியுங்கள்.

"தூணைச் சிறு துரும்பாகத் தோன்றிடச் செய்வோம்

துரும்பைப் பெரும் தூணாக தோற்றச் செய்குவோம்

ஆணைப் பெண்ணும் பெண்ணை ஆணாய் ஆகச் செய்குவோம்.

மண்டலம் முற்றும் எங்கையால் மறைத்து விடுவோம்

வானத்தையும் வில்லாக வளைத்துக் காட்டுவோம்

தொண்டருக்கும் சூனியம் சொல்லிக் காட்டுவோம்

மூண்டெரியும் அக்கினிக்குள் மூழ்கி வருவோம்.

முந்நீருள் இருப்பினும் மூச்சடக்குவோம்.

தாண்டிவரும் வன்புலியைத் தாக்கி விடுவோம்.

செப்பரிய மூன்றுலகும் செம்பொன் ஆக்குவோம்.

இப்பெரிய உலகத்தை இல்லாமற் செய்வோம்

எங்கள் வல்லபம் கண்டு நீ ஆடுபாம்பே"

இவற்றை யெல்லாம் நம்மால் செய்ய முடியாது. நிச்சயமாக முடியாது. ஆனால் பிராணாயாமப் பயிற்சியால், இத்தகைய பேரின்பங்களைப் பெற்ற பெரியோர்களும் இருந்தார்கள். இருக்கிறார்கள் என்பது குறித்துக் காட்டத்தான் இந்த விளக்கமெல்லாம் இங்கே எழுதினேன்.

பிராணாயாமம் செய்கிற பயிற்சியால், உங்களுக்கு நல்வாழ்வு கிட்டும், நலவாழ்வு நிறையும். நோய்கள் குறையும். வந்தாலும் நொடியில் போய் மறையும். வாழ்கிற காலமெல்லாம் இன்பங்கள் குறையாமல் வளரும் மலரும் என்ற உண்மையை மட்டும் நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் போதும்.

இத்தகைய பேறுபெற வேண்டும் என்ற அளப்பெரிய அவாவில் எழுந்த என் முயற்சிதான். இந்நூலை எழுதத் தூண்டியது.

புதிது புதிதாகப் புறப்படும் நோய்கள் மலிந்த இந்த உலகில், புத்துணர்ச்சியும் புதுத்தெம்பும் பெற்று, மனிதப் பிறவி பெற்ற மகா அதிர்ஷ்டத்தை மகிமையுடன் வாழ்ந்து வழி காட்ட வேண்டும் என்ற என் இலட்சியம், உங்களின் நலமான வாழ்க்கையின் மூலம் அமையக் கண்டு, ஆனந்திக்கிறேன். நிறைவுவாழ்வு வாழ்க. நீடுழி வாழ்க என்று உங்களையெல்லாம் நெஞ்சார வாழ்த்துகிறேன்.

பேரின்பம் தரும்
பிராணாயாமம்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

எஸ்.எஸ்
பப்ளிகேஷன்

S.S. PUBLICATION
8, Police Quarters Road,
T. Nagar, Chennai - 600 017.
Phone: 044-24332696
Email: ss_publication@yahoo.co.in