https://arimanokku.com/ UGC-CARE LISTED AND PEER REVIEWED JOURNAL
ISSN: 2320-4842 (Print) ISSN: 3049-2688 (Online)

ARIMA NOKKU
ISSN: 2320 - 4842 (P)
ISSN: 3049-2688 (O)

19-3 July 2025

Published on 14, July-2025 ISSN:2320-4842 (P) 3049-2688 (O)

ஞானவெட்டியான் வழி ஆதாரங்கள்

இரா. கௌசிகா
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்

முனைவர் நே. க. ஷேம்லின் ஐடா
உதவிப்பேராசிரியர், நெறியாளர், தமிழியல்துறை
அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

ஆய்வுச் சுருக்கம்

ஒரு நாளில் 21.600 சுவாசம் நடைபெறுகின்றது. பயன்பட்டது 14,400 விரயம் 7,200. இவ்விதம் விரயமாகும் சுவாசத்தில் உள்ள பிராண சக்தியை அல்லது உயிர் சக்தியானது விரயம் ஆகாமல் இருக்க, வாசியை உருவாக்கி, ஆதாரத் தலங்களில் வாசியோகம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது அமிர்தம் சுரக்கும். இந்த அமிர்தம் உடல் நோயைப் போக்கி இளமை தந்து வாழ்விக்கும். ஆறு ஆதாரத் தலங்களைப் பற்றிய விரவானத் தகவல்களே இவ்வாய்வுக் கட்டுரையாகும்.

திறவுச் சொற்கள்

இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, திருமூலர் ஞானோபதேசம் 30, பட்டினத்தடிகள் பூரணமாலை, பத்திரகிரியார் மெய்ஞானம் புலம்பல், ஞானவெட்டியான், ஆயிரத்தெட்டிதழ் தாமரை.

முன்னுரை

மனிதன் குழந்தையாகப் பிறக்கின்ற பொழுதே ஆறு ஆதாரங்கள் திறந்து(மலர்ந்து)தான் அமைந்திருக்கும். மனிதன் வளரவளர அவனுடைய சூழ்நிலை காரணமாகவும், எண்ணவோட்டத்தின் மாறுபாட்டால் "ஆதாரம்" என்றவொன்று இருக்கின்றதை அனைவரும் மறந்துவிடுகின்றோம். திருவள்ளுவ நாயனார் எழுதிய 'ஞானவெட்டியான்' என்னும் நூலில் ஆறு ஆதாரங்கள் குறித்துப் பேசியிருப்பதும் அவ்வாதாரங்களின் சிறப்பையும், அதன் இன்றியமையாத் தன்மையையும் அறியமுடிகிறது. இன்னும் பல சித்தர்களும், ஆய்வியல் அறிஞர்களும் ஆறு ஆதாரங்களைப் பற்றிய அனைத்து விவரங்களையும் எடுத்துரைத்துள்ளதை நாம் ஞானவெட்டியான் பாடலை முதன்மையாகக் கொண்டு ஆறு ஆதாரங்களின் உண்மைத் தன்மையை இக்கட்டுரையில் அறிவோம்.

ஞானவெட்டியான் கூறும் ஆறு ஆதாரங்கள்

"மூலாதாரத்தில் சுவாதிஷ்டான முமறிதல்
மூலமணிபூர கமனாகதம் விசுத்தி காணு
மேலாமாக்கினை யுமாதார மாறுவிதமாய்விசித
மிதுவறிய விதியை வெல்லலா மோசொல்
மூலமெனுங்குய்யத்து நடுவேசுவாதிஷ்டான
முதலானதுவிளங்குஞ்சிவமே ஞானப்பிரகாசம்

ஞாலமணிபூரகம் நாபிக்கமலது
நாடியவனா கதமுமிருதயமென்றிது காணும்
- வசை"[1]

"நின்றதிது விசுத்திக் கண்டந்தனில்
நினைக்கும்
நேராவாக்கினையின்
மேல்மதியங்கண்டதியலாம்"[2]

என்கிறது. அதாவது, மூலாதாரத்தில் சுவாதிஷ்டானத்தை யறிவதும், மூலம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, மேலாகிய ஆக்கினை ஆக ஆறுவித ஆதாரமாயின. இவைகளையறிந்துகொண்டதானால் விதியை வெல்லலாமோ? மூலமென்று சொல்லப்படும் ஸ்தானத்து நடுவே சுவாத்திஷ்டான முதலான தாம். லிங்கஞ் சிவஞானப் பிரகாசமாகும், மணிபூரகமானது நாபிக் கமலத்திலுள்ளதாம், நாடப்பட்ட அநாகதமோ இருதயமென்கிற இடத்திலுள்ளதாம், மேலும், விசுத்தியானது கண்டஸ்தானத்தி லாடும், ஆக்கினையின் மேல் சந்திரமண்டலங் கண்டறியலாம் என்கின்றது.

ஆறு ஆதாரங்களின் பெயர்கள்

1. மூலாதாரம் (அ) குண்டலினி
2. சுவாதிட்டானம் (அ) சுவாதிஷ்டானம்
3. மணிபூரகம்
4. அநாகதம் (அ) அனகாதம் (அ) அனாகதம்
5. விசுத்தி
6. ஆக்ஞேயம் (அ) அகனா (அ) ஆஞ்ஞை (அ) ஆக்கினை

உள்ளிடை சுரப்பிகள் எனும் ஆறு ஆதாரங்களும், பயன்களும்

மூலாதாரம்-மூலாதாரத்திலிருந்து இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை நாடிகளுக்கு பிரான சக்தி செல்கிறது.

சுவாதிட்டானம்-இது அட்ரினல் சுரப்பிக்கு நிகரானது. சிறுநீரகம், சிறுநீர்த்தாரை தொடர்பானது.

மணிபூரகம் - கணையம், இரைப்பை, ஈரல் இதன் ஆட்சிக்குட்பட்டதாகும்.

அனாகதம்-இதயம், நுரையீரல்களைக் கட்டுப் படுத்துகிறது.

விசுத்தி - இப்பகுதியில் தைராய்டு, பாரா தைராய்டு சுரப்பிகள் உள்ளன."[3]

ஆக்கினை - மூளையின் கீழ் பாகம், தலை"[4]

என ஆறாதாரங்கள் மனித உடலுக்குள் ஆறு சுரப்பிகளாக அமைந்து அதனதன் பணியைச் செய்கின்றன. இவ்வாறு ஆதாரங்களினால் ஏற்படும் பயன்களும் மனிதனுக்கு சிறந்த வொன்றாகும்.

'ஒளிதரும் இந்த சிவநீர் பருகில்
ஒளிதரு மோராண்டில் ஊனமொன்றில்லை
வலியுறும் எட்டின் மனமும் ஒடுங்கும்
களிதருங் காயங் கனக் மதாமே' –
திருமந்திரம் : 826

எனவே, திருமூலர் கூறியவாறு **"இச்சுரபி களின் வேலையைக் குன்றாமல் சந்ததமும் இளமையோடிருக்கச் செய்வோமானால் சாவு ஏற்படுவதில்லை. எனவே, உள்ளிடைச் சுரப்பிகள் உடலுக்கும் உயிருக்கும் முக்கிய ஆதாரங்களாகும்"[5]** ஆகவே, வாசி பயிற்சி செய்தால் மூலாதாரத்தில் ஒடுங்கியுள்ள மூலக்கனலையெழுப்பி ஆறு ஆதாரங்கள் வழியே மேலே எழுப்பி பழகிவருவதால் நோயின்றி வாழலாம் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

ஆற்றல் மையங்களான ஆறு ஆதாரங்கள்

மனிதவுடலுக்குள் ஆற்றல் மையங்கள் ஆறாகும். இவ்வாற்றல்கள் முதுகெலும்பின் அடிப்பகுதியில் தொடங்கி மேல்நோக்கி ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அமைந்துள்ளன. **"முதுகெலும்பின் அடிப்பாகத்தில் அதாவது மலவாய்க்கும் இனக்குறிக்கும் இடையில் முதல் ஆற்றல் மையமாகிய மூலாதாரம் அமைந்துள்ளது. இவ்வாதாரத்திலிருந்து நான்கு அங்குலம் மேலே சுவாதிட்டானம் என்னும் ஆற்றல் மையம் அமைந்துள்ளது. தொப்புள் பகுதியில் மணிபூரகம் என்னும் ஆதாரமும் மார்புப் பகுதியில் ஆநாகம் என்னும் ஆதாரமும் கழுத்துப் பகுதியில் விசுத்தி என்கிற ஆற்றல் மையமும் அமைந்திருக்கின்றன. நெற்றியில் ஆறாவது ஆற்றல் மையமாகிய ஆக்கினை அமைந்திருக்கின்றது"[6]**

ஆறு ஆதாரங்களுக்கான இதழ்கள்

ஆறு ஆதாராங்களும் ஒவ்வொரு தாமரை மலராகவும், அவைகளிலிருந்து வெளிவரும் முக்கியமான யோக நாடிகள் தாமரையின் இதழ்களாக குறிப்பிடுகின்றன. இதன்படி, **"மூலாதாரத்தில் 4 இதழ்களாக, சுவாதிட்டா னத்தில் 12 இதழ்களும், மணிபூரகத்தில் 10 இதழ்களும், அநாகதத்தில் 12 இதழ்களும் விசுத்தியில் 16 இதழ்களும், ஆக்கினையில் 2 இதழ்களும் அமைந்துள்ளன."[7]**

ஆறு ஆதாரங்களின் நிலைகள்

மூலாதாரம் - எருவாய்க்கும் கருவாய்க்கும் இடைப்பபட்ட நிலை.

சுவாதிட்டானம் - தொப்புளுக்கும் 4 அங்குலம் கீழாக உள்ள நிலை.

மணிபூரகம் - தொப்புளைச் சேர்ந்த நிலை.

அநாகதம் - நெஞ்சத்தைச் சேரந்த நிலை.

விசுத்தி - தொண்டைப்பகுதியைச் சேர்ந்த நிலை.

ஆஞ்ஞேயம் - நெற்றி நடுநிலை.

ஆறு ஆதாரங்களின் ஆசனங்களும், உணர்நிலையின் செயல்பாடுகளும்

மூலாதாரம் - பத்மாசனம்

சுவாதிட்டானம்: சிம்மாசனம் - தொடுதல், உறுப்பு: மயிர், நரம்பு, தசை, தோல்

மணிபூரகம்: ஊசிராசனம் - சுவை, உறுப்பு: மூளை, மஞ்சை, சீ, உதிரம், நீர்.

அனகாதம்: ருத்திராசனம் - பார்வை, செயல்: துஞ்சல், போகம், பயம், சோம்பல்.

விசுத்தி: வாஷிட்டாசனம் - ஒலி, செயல்: பேசுதல்.

ஆஞ்ஞேயம்: மச்சாசனம் - மனம், செயல்: காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம்.

என ஆறு ஆதாரங்களுக்கே உரிய ஆசனங்களையும், அதனுடைய உணர்வுகளையும் மற்றும் செயல்பாடுகளையும் சித்தரியல் ஆய்வு மாலை என்ற கட்டுரைத் தொகுதி நூலில் கட்டுரையாசிரியர் பி. இராஜன் குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆறு ஆதாரங்களின் நிறங்களும் தெய்வங்களும்

ஆதாரங்கள் ஆறுக்கும் ஒவ்வொரு நிறங்களும் தெய்வங்களும் உண்டு. அவை, **"மூலாதாரம் பச்சை நிறமுடையதாக விளங்குகிறது. கணபதி, வல்லபை ஆகிய தெய்வங்கள் இவ்வாதாரத்திற்குரிய தெய்வங்களாகும். சுவாதிட்டானம் பொன்னிறமுடையதாகும். இவ்வாதரத்திற்குரிய தெய்வங்கள் பிரம்மாவும் சரஸ்வதியும் ஆவர். மணிபூரகம் பளிங்குபோன்ற நிறமுடையது. இவ்வாதாரத்திற்குரிய தெய்வங்கள் திருமாலும் இலட்சுமியும் ஆவர். அநாகதம் செம்மை நிறமுடையது. உருத்திரன், உருத்திரி இவ்வாதாரத்திற்குரிய தெய்வங்களாகும். விசுத்தி மேக நிறமுடையது. மகேஸ்வரன், மகேஸ்வரி ஆகிய தெய்வங்கள் இவ்வாதாரத்திற்குரியவையாகும். ஆக்கினை பச்சை முதலிய ஐந்து நிறங்களும் கலந்ததாகும். இவ்வாதாரத்திற்குரிய தெய்வங்கள் சதாசிவமும் மனோன்மணியும் ஆவர்"**[8]

இத்தகவல்கள் திருமூலர் ஞானோபதேசம் 30, பட்டினத்தடிகள் பூரணமாலை, பத்திரகிரியார் மெய்ஞானம் புலம்பல் ஆகிய சித்தர் பாடல் நூல்களில் இடம்பெற்றுள்ளன.

ஆறு ஆதாரங்களின் அம்சங்களும், அட்சரங்களும்

மூலாதாரம் - இங்கே 24 முக்கிய நரம்புகள் பாம்பு போன்று சுருண்டு இருப்பதால் இதற்கு குண்டலினி என்று பெயர். இதன் அட்சரம் "ஓம்"(கணபதி)

சுவாதிட்டானம் - மண்ணின் அம்சமுடைய இதன் அட்சரம் "ந"(பிரமன்)

மணிபூரகம் - நீரின் அம்சமான இதன் அட்சரம் "ம" (திருமால்)

அநாகதம் - தீயின் அம்சமான இதன் அட்சரம் "சி" (ருத்திரன்)

விசுத்தி - காற்றின் அம்சமுடைய இதன் அட்சரம் "வ" (மகேஸ்வரன்)

ஆக்ஞேயம் - ஆகாயத்தின் அம்சமான இதன் அட்சரம் "ய" (சதாசிவம்)

ஆகியவற்றை சித்தர் தத்துவம் என்ற நூலில் பா. கமலக்கண்ணன் தெளிவாக விளக்கிக் காட்டியுள்ளது சிறப்பானவொன்றாகும்.

ஆறு ஆதாரங்களின் வடிவங்கள்

மூலாதாரத்தின் வடிவமானது சக்கரமாகும். இதனை அகத்தியர் சௌமிய சாகரம் என்னும் நூலின் 55வது பாடல் அண்டம் போன்றது என்கிறார். அதாவது முட்டை வடிவமாகும். சுவாதிட்டானம் ஆற்றல் மையம் நாற்சதுர வடிவமாகும். மணிபூரகம் பிறை போன்ற வடிவமாகும். அநாகதம் முக்கோணவடிவமாகும். விசுத்தி அறுகோண வடிவமாகும். ஆக்கினை என்ற ஆதாரம் வட்ட வடிவமாகவும் அமைந்துள்ளன என்று பெ. கண்ணதாஸ் குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்களின் இருப்பிடமும், அதன் செயல்பாடுகளும்

தியானத்தில் மூலாதார சக்கரத்துக்கும், ஆக்ஞா சக்கரம் எனும் புருவ மத்திக்கும் தொடர்பு ஏற்படுகிறது.

"1. மூலாதாரச் சக்கரம் என்று அழைக்கப்படும் அடிப்படை நரம்புக் கற்றைகள்

நமது உடலில் இது முதுகுத் தண்டின் அடிப்பகுதியின் பக்கம் இருக்கிறது. இது மலத்துவாரத்துக்கும், ஆண்குறியின் அடிப்பகுதிக்கும் மத்தியில் உள்ள நரம்பு பிரதேசமாகும்.

பெண்களுக்கு இது கர்ப்பப்பையின் வாசலில் அமைந்து இருக்கிது.

தியானத்தின் போது இந்தப் பகுதிகளைத் தெரிந்துக்கொள்ள உதவும்.

2. சுவாதிட்டானம்

இது முதுகுத்தண்டின் அடிப்பக்கத்தில் இருக்கிறது.

இதன் சூக்குமம் முதுகுத்தண்டு அடிமுனையில் உள்ளது.

3. மணிபூரகம்

இது நாபி பகுதியில் இருக்கிறது. அதாவது

இது நாபி பிரதேசத்துக்கு நேர் பின்புறமாக முதுகுத் தண்டுடைய உள்பக்கம் இருக்கிறது. இது ஜீரண உறுப்புக்களையும், சரீரத்தின் தட்ப வெப்பநிலைகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

4. அநாகத சக்கரம்

இந்த நரம்புக் கற்றைகள் இருதயத்துக்குப் பின்புறம் முதுகுத் தண்டை ஒட்டி இருக்கிறது. இது இருதயம், நுரையீரல், மற்றும் ஆழ்ந்தப் பகுதியில் உள்ள மற்ற எல்லா உறுப்புக்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

5. விசுத்தி சக்கரம்

இந்த ஐந்தாவது நரம்புக் கற்றைகள் முதுகுத் தண்டின் மேல் பகுதியிலும், தலைப்பகுதிக்குக் கீழேயும் அமைந்திருக்கிறது. பின்தலைப் பகுதியும், முதுகுத் தண்டின் மேல் பகுதியும் சேருமிடத்தில் இருக்கிறது. இது தைராய்டு பகுதிகளையும், அதனுடன் இணைந்த உள்நாக்கு பிரதேசத்தையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளது.

6. ஆக்ஞா சக்கரம்

இது பீனியல் கிளாண்ட் மையம் என்னும் புருவ மத்தியில் அமைந்து இருக்கிறது. உடம்பில் இது முதுகுத்தண்டுக்கு மேலே இருக்கிறது. இது மனிதர்களுடைய நடவடிக்கைகளைக் கவனிக்கிறது. இது ஆண் - பெண்களின் காம உணர்வுகளையும் தன் கட்டுபாட்டில் வைத்தாலே இதன் சக்திகள் பரவ ஆரம்பிக்கிறது. மனதை கிளர்ச்சி அடையச் செய்கிறது. இது செயலாற்றத் துவங்கினால் நெற்றிக்கண் எனும் மூன்றாவது கண் செயல்படத் துவங்கும். இதனால் முக்காலத்தையும் உணரக்கூடிய ஞானியாகலாம். தொலைவிலுள்ளவற்றையும் உணரலாம். கடந்த காலம், வருங்காலத்தையும் தெரிந்துகொள்ளக் கூடிய சக்தி கிடைக்கிறது."[9]

ஆறு ஆதாரத்தைப் பற்றியச் சித்தர்களின் கருத்துக்கள்

பத்திரகிரியார்

ஆறு ஆதாரமும்; கடந்த ஆனந்தப் பேரொளியை
பேறாகக் கண்டு நான் பெற்றிருப்பது அக்காலம்?

என்று ஆதாரத்தைக் அவர் காணாமல் இருப்பதுப் பற்றி கூறுகிறார்.

சிவவாக்கியர்

ஆகமூல நாடியில் அனல் எழுப்பி அன்புடன்
மோகமான மாயையி முயல்வதும்.....

என்று மூலாதாரத்தைக் குறிக்கின்றார்.

மேலும்,

'ஆதி சக்கரத்தினில் அமர்ந்து தீர்த்தம் ஆடுவன
பேதியாது கண்டுகொள் பிராணனைத் திருத்தியே'

என ஆதாரத்துக்கு மூச்சுக்காற்று செலுத்தும் தன்மையைக் கூறுவதாக சித்தரியல் ஆய்வு மாலையில் தனது கட்டுரையில் க. சுரேஷ் குமார் எடுத்துரைக்கின்றார்.

ஆறு ஆதாரங்களைக் கடந்தால்!

"ஆயிரத்தெட் டிதழ்வீட் டிலமர்ந்த சித்தன்
அண்டமெல்லாம் நிறைந்திருக்கும் அற்புதச் சித்தன்"(பா. எண்-103)

என்று பாம்பாட்டிச் சித்தர் பாடலும்,

"ஞானமா மாயிரத் தெட்டிதழ்ப் பீடம்
நாட்டமாஞ் சந்திர னார்வீடு"
(மதுரை வாலைச்சாமி, ஞானக்கும்மி, பா. எண்-60)

என ஞானக்கும்மிப் பாடல் மேற்கூறிய ஆயிரத்தெட்டிதழ் மலர் எனக் குறிப்பிடப் படும் சகஸ்ரஹாரத்தை வருணிக்கிறன. **"ஆறு ஆதாரங்களையும் கடந்த ஏழாவதாக ஒரு ஆதாரம் தலை உச்சியில் அமைந்துள்ளது. இது சகஸ்ரஹாரம் எனப்படுகிறது. இது ஆக்கினைக்கு எட்டு விரற்கடைக்கப்பால் உள்ளதாகும். ஓர் ஆயிரத்தெட்டு இதழ்களை உடைய தாமரை மலர் போன்றது. இங்கு குண்டலினி ஆற்றலை வைத்து தியானம் செய்வார்கள் சித்தர்கள்"[10]**

சகஸ்ரஹாரத்தின் வேறு பெயர்கள்

இதனை, 'சிவகயிலாயம்', 'சிரகயிலாய வீடு', 'தச்சிலா வீடு' என்றெல்லாம் கணபதிதாசர் பாடல்கள் கூறுகின்றன. வாலைக்கும்மிப் பாடல் 'மேல்வீடு' என்றும் காகபுசுண்டர் பாடல் 'அண்ட உச்சிக் கமலம்', 'கனகபீடம்' என்றும் கூறுகின்றன. பத்திரகிரியார் பாடல்கள் 'ஆயிரங்கால் மண்டபம்' என்றும் 'நிலா மண்டபம்' என்றும் கூறுகின்றன. 'வெட்டாத சக்கரம்' என்றும் காகபுசுண்டர், பட்டினத்தடிகள் பாடல்கள் கூறுகின்றன. இந்த மலரின் மேல் ஐங்கோணச் சக்கரத்தில் அகர உகர (மகரங்கள் மூன்றும் நாதம், விந்து இரண்டும் ஆக ஐந்தும் ஐங்கோணத்தில் நிற்கும். இதனை 'குருபதம்' என்றும் கூறுவர்.

அமிழ்தம் வடியும் சகஸ்ரஹாரம்

பாம்புபோல் மூலாதாரத்தில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் குண்டலினியை விழிப்புற்று எழச்செய்தவர்கள் சித்தர்கள். அதை அங்கிருந்து மேலே நோக்கி வரும் சுழுமுனை நாடியின் வழியாக மேலே நோக்கிச் செலுத்துவார்கள். அவ்வாறு செய்கையில் ஒவ்வொரு

ஆதாரமாய் கடந்து தலை உச்சியில் சகஸ்ரஹாரம் என்னும் ஆயிரத்தெட்டிதழ் தாமரையில் கொண்டுவந்து தியானம் செய்வார்கள். அந்நேரம் அங்கிருந்து அமிழ்தமானது ஒழுகும். இதைத்தான் "ஆயிரத்தெட்டிதழ் மேலே அமுத கற்பம்" (அகஸ்தியர் மெய்ஞான சூஸ்திரம், 33:14) என்று அகத்தியர் பாடல் கூறுகிறது.

இந்த அமிழ்தத்தினை மாங்காய்ப்பால், குண்டலினிப்பால், மதிப்பால், காயாப்பால், சோமப்பால் என்று சித்தர் பாடல்கள் குறிப்பிடுகின்றது. அவ்வமுதத்தினை உண்ணும் பொழுது நம்முடல் காயசித்த அடையும். மேலும், சகஸ்ரஹாரத்தில் உள்ள "அந்த சந்திராமிர்த மென்னும் சத்தை எவன் ஒருவன் பானம் பண்ணுகிறானோ, அந்த யோகி வியாதியில்லாதவனாய்த் தாமரைத் தண்டுபோல மிருதுவான சரீரமுடையவ னாய் வெகுகாலம் ஜீவித்திருப்பான்"[11] என்கிறது சிவயோகசாரம் என்று பெ. கண்ணதாஸ் குறிப்பிடுகின்றார்.

இந்த அமிழ்தம் உண்பவர்க்குச் சாவு என்றவொன்று இல்லை என்பதை இடைக்காட்டுச் சித்தர் கூறுகிறார்.

"சாவா திருந்திடப் பால்கற - சிரம்
தன்னி லிருந்திடும் பால்கற" (பா. எண். 107)

என்கிறது. இந்த சாவாப் பாலான தலை உச்சியில் இருக்கும் அமுதத்தினைப் பருகி இறைமையைப் பேறெய்திடும்; வழியினைச் சித்தர் பாடல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

முடிவுரை

இந்த ஆறு ஆதாரங்கள் பற்றி சித்தர் பாடல்கள் பலப் பேசுகின்றன. குறிப்பாக ஞானவெட்டியான், மிருண்ட மகரிஷி மெய்ஞானம் 3, மச்சமுனி ஞானதீட்சா விதி 100, போகர் ஞானசாராம்சம் 100, திருமூலர் ஞானோபதேசம் 30 போன்ற சித்தர் பாடல்களில் மிகவும் தெளிவாகக் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன. இந்த ஆறு ஆதாரங்கள் புறவுடல் சார்ந்து பேசப்படவில்லை. அகத்தில் தான் அவையனைத்தும் அமைந்து ள்ளது. அல்லது இயக்கம் பெற்றுத் திகழும் பகுதிகளை அடையாளப்படுத்தவே புறவுடல் பகுதிகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

இறைவனைக் காண 'அட்டங்கயோகம்' என்றழைக்கப்படும் எண் நிலைகள் இன்றிய மையாததாகும். அதில் பிராணாயாமா என்று சொல்லும் மூச்சுக் காற்றான உயிர்க்காற்றை ஒவ்வொரு ஆதாரத்தையும் நினைத்து செலுத்தும் பொழுது அதனை மலரச் செய்வது முடியுமான ஒன்றாகும்.

சான்றெண் விளக்கம்

1. திருவள்ளுவ நாயனார், ஞானவெட்டியான் - ப.71
2. மேலது நூல் - ப.71
3. முனைவர் இர. வாசுதேவன், தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ உத்திகள், ப.31
4. க. சுரேஷ்குமார், சித்தரியல் ஆய்வு மாலை - ப.304
5. முனைவர் இர. வாசுதேவன், தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ உத்திகள், ப.32
6. பெ. கண்ணதாஸ், நட்டகல்லும் பேசுமோ சித்தர் பாடல்கள் ஓர் அறிவியல் நோக்கு ப.67
7. மேலது நூல் - ப.68
8. மேலது நூல் - ப.68
9. என். தம்மண்ண செட்டியார், திருமுறைகள் சொல்லும் யோக ரகசியங்கள் - பக். 26-30
10. பெ. கண்ணதாஸ், நட்டகல்லும் பேசுமோ சித்தர் பாடல்கள் ஓர் அறிவியல் நோக்கு - ப.71

துணை நூற் பட்டியல்

1. **க. சுரேஷ் குமார், சித்தரியல் ஆய்வு மாலை,** சித்தரியல் ஆய்வு மாநாடு, முதற்பதிப்பு:2005, பேரூராதினம், கோவை - 641 010.
2. **தமண்ண செட்டியார், திருமுறைகள் சொல்லும் யோக ரகசியங்கள்,** நர்மதா பதிப்பகம், தி.நகர், முதற்பதிப்பு: பிப்ரவரி 2011, சென்னை, 600 014.
3. **திருவள்ளுவ நாயனார், ஞானவெட்டி யான் 1500,** இரத்தின நாயக்கர் சன்ஸ், திருமகள் நிலையம், முதற்பதிப்பு :2018, சென்னை - 79.
4. **பெ. கண்ணதாஸ், நட்டகல்லும் பேசுமோ சித்தர் பாடல்கள் ஓர் அறிவியல் நோக்கு,** முதற்பதிப்பு: டிசம்பர் 2013, பாவை பிரிண்டர்ஸ், சென்னை - 14.
5. **முனைவர் இர. வாசுதேவன், தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ உத்திகள்,** பாவை பிரிண்டர்ஸ், முதற் பதிப்பு: செப்டம்பர் 2011, இரண்டாம் பதிப்பு அக்டோபர்2015, சென்னை- 14.