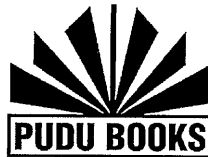


S. Ramanan
Lecturer
04/05/2018

தமிழர் பண்பாட்டு ஆய்வுகள்

(13ஆவது உலகத் தமிழ்ப் பண்பாட்டு இயக்க மாநாட்டுக்
கட்டுரைகளில் சில)

பதிப்பாசிரியர்
முனைவர் பாஞ். இராமலிங்கம்



புதுச்சேரி கைட்டுறவுப் புத்தகச் சங்கம்
புதுச்சேரி

Publication serial No. 109/2018

Title : Thamizhar panpattu Aivugal
Edition : First Edition, February 2018
Editor : Panch Ramalingam.
Pages : 264
Printed at : Tirumalai offeset printers
Chennai
Published by : Puducherry Co-op. Book Society
17, 14th Street, Krishna Nagar,
Puducherry - 605 008

ISBN : 978-81-933581-8-4

Price : ₹. 300/-
Layout : Magizham Graphics, Puducherry.

© All rights reserved. No part of this book may be reproduced or retrieved or photocopied in any form excepting for the purpose of reference or research without prior permission of the editor.

**9. உடலுள பேண்தகு செயற்பாடுகளில்
திருக்கோயில்களின் வகிபங்கு: சமகாலச்
செல்நெறியில் அவற்றின் தேவைப்பாட்டினை
அமுத்தியுரைப்பதற்கான பிராரம்பக் குறிப்புகள்.**

சிவராஜா
விநாயகர்
இந்துசங்கீதம்
யுப்பணைக்கலையுடம்
ksramanan30@gmail.com

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனிதனுடைய மனம், உடல், ஒழுக்கம் ஆகியனவற்றின் செயற்பாட்டு விருத்தியில் பிரதான இடத்தினை வகிக்கும் திருக்கோயில்களானவை உடலுள நலன் பேணும் சமய நிறுவனங்களாகவும் விளங்கிவருகின்றன. ஒருவரது உடலும் உள்ளமும் ஒன்றிணைந்து தொழிற்படும் சந்தர்ப்பத்திலேயே அவரால் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலை அனுபவிக்கமுடிகின்றது. இன்றைய சமூக மாற்றங்களால் திருக்கோயில் வழிபாடுகளிலும் உடலுள ஆரோக்கியங்களிலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருப்பதனை அறிந்துணர முடிகின்றது. இச்சூழலில் உடலுள பேண்தகு செயற்பாட்டில் திருக்கோயில்களின் செயல்திறன்மிக்க வகிபங்களையும், அதன் இன்றைய காலத்தேவைப்பாட்டினையும் இனங்கண்டு மீள அமுத்தவேண்டியது அவசியமாகும். இத்தகைய பின்னணியில் இவ்விடயங்களை ஆய்வுப்பொருண்மையாக்கிச் செல்ல இக்கட்டுரை எத்தனம் செய்கிறது.

அறிமுகம்

திருக்கோயில்கள் மனிதவாழ்க்கையின் மேம்பாட்டிற்கு இன்றியமையாத சமய நிறுவனங்களாக இந்து சமுதாயத்தில் வேகின்றிவிட்டன. அரசியல், பொருளாதாரம், கல்வி, நீதிபரிபாலனம், கலை, அறம் முதலிய பண்பாட்டு நெறிகள் திருக்கோயில்களுடாக வளம்பெற்று வந்துள்ளன. இவற்றின் செல்நெறியினைக் கடந்து ஆன்மநலம் மற்றும் உடல்நலம் பேணும் தன்மையிலும் திருக்

கோயில்கள் பங்களிப்புச் செய்திருக்கின்றன. அவற்றின் தோற்றம் பற்றிய வரலாற்று நிகழ்வை உற்றுநோக்குகையில் 'மனம்' என்பது தொடர்புற்றிருப்பதனை அறியவியலும். திருக்கோயில்கள் தோன்றிய காலம்முதல் இறையணர்வினால் உந்தப்பட்ட மனிதன் நலமான வாழ்வினை அனுபவிக்க வேண்டுமென்ற கருத்தியல் சிந்தனையை முன்வைத்துச் செயற்பட்டான். இங்கு 'நலமான வாழ்வு' என்பது 'உடலையும் உள்ளத்தையும் பேணுதல்' என்ற தன்மையைப் பிரதிபலிப்பதாகவுள்ளது. வழிபடுவோனின் மனம், உடல் எவ்வாறு விருத்தியுற வேண்டுமென்பதில் பண்டைய இந்துக்கள் பலரும் வேறுபட்ட சிந்தனைகளை அளித்திருக்கின்றனர்.

உண்மையில் இந்துசமயப்புலத்தில் தோன்றி வாழ்ந்த முனிவர்கள், ஞானிகள், நாயன்மார்கள், சித்தர்கள் என்போர் உடலுள மேம்பாட்டிற்கான உபாயங்களைப் பல்லாண்டுக் காலத்திற்கு முன்னரேயே இன்றைய அறிவியலாளர்கள் கண்டதிசயிக்கும் வகையில் வகுத்திருக்கின்றனர். இவ்வகையில் திருக்கோயில் அமைப்புக்கள், அமைவிடங்கள், வழிபாட்டு முறைகள், விக்ரிக அமைப்புகள், திருவிழாக்கள், சமய அனுட்டானங்கள், நேர்த்திக் கடன்கள், கிரியைகள், பிரசாதங்கள், சமயக்குறியீடுகள் (சின்னங்கள்) முதலியன அறிவியல் சார்ந்தனவாகக் காணப்படுகின்றன. இதன் அடிப்படையில் திருக்கோயில்களானவை உடல், உளப் பேணுகையில் எவ்வாறு பங்களித்து வருகின்றதென்பதும், சமகாலச் செல்நெறியில் திருக்கோயில் வழிபாட்டின் தேவைப்பாட்டின் இன்றியமையாமையினை அமுத்துவதும் அவசியமாகும். இக்கட்டுரையின் பிரதான இலக்கும் அதுவேயாகும்.

இந்திய உளவியல் ஆய்வியலானது சமய இலக்கியங்களிலேயே விரவிக்காணப்படுகின்றது. இந்துசமய மரபில் உடல், உயிர், உலகம் பற்றிய சிந்தனைகள் தத்துவவியலாகவும் மனம் (உள்ளம்) சார்ந்த சிந்தனைகள் ஆன்மீக இயலாகவும் வளர்ச்சி கண்டு வந்துள்ளமையினை விளங்கிக்கொள்ளலாம். ஆரம்பகால இந்திய உளவியலானது விரிவாகத் திட்டமிட்டு, அவதானித்து, பரிசோதித்து ஆக்கப்பட்டதல்ல. பழையகாலப் பார்வையாளர்கள் மற்றும் சிந்தனையாளர்களின் அனுபவங்களையும் கருத்துக்களையும் அவர்களுடைய அனுமானம், ஆளுகை என்பவற்றையும் அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தது. இந்திய உளவியலில் தனிமனிதனை மையமாகக் கொண்ட கருத்தியல்

சிந்தனைகள் காணப்படினும் பொதுவான நோக்கம் இருப்பதனையும் சுயவிழிப்புணர்வை மையப்படுத்தியதாகவும் இச்சிந்தனைகள் உருவாக்கப் பட்டமையையும் காணவியலும். முறையான வாழ்வியலை இந்திய உளவியல் அடிப்படை நோக்காகக் கொண்டிருந்தது. மேலும், இந்திய உளவியலானது உயர்ந்த அனுபவங்களுடாகக் கட்டமைக்கப் பட்டிருந்ததுடன் பல பிரிவுகளைக் கொண்டதாகவும் அமையவில்லை. அதேவேளை சில பொதுவான கருத்தியல்கள் கொள்கைகள் திருத்தமாக வழிகாட்டல்களுமாக வாழ்க்கையை உரியமுறையில் வாழ்ந்து மகிழ்ச்சியைத் தேடிக்கண்டறிய உருவாக்கப்பட்டதுடன் இந்திய உளவியல் ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மையதாகவும் உள்ளது. அதன் உண்மையான நோக்கம் 'மனம்' என்பதைப் பற்றி ஆராய்வது மட்டுமல்ல. அதனை விருத்தி செய்து நடத்தை (*Behavior*) மற்றும் ஆளுமையோடு (*personality*) இணைப்பதுமாகும். 'இம்மனம் பற்றிய கருத்தியல்களின் நகர்வுக்கும், நடத்தைக் கோலங்களின் விருத்திக்கும், முறையான வாழ்வியலூடான மகிழ்ச்சிக்கும் இந்து இலக்கியங்கள் அடிப்படையாக விளங்கின.

உள்ளம் (மனம்) என்பது சிந்தனைகளுடாக விருத்தியுறலாயிற்று. உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று உணர்ந்த தன்மையில், உடம்பினை யானிருந்து ஒம்புதல் எனும் நிலைக்கு அச்சிந்தனை மாற்றம் நிகழ்கிறது. இதிலே மனம் ஆழ்நிலைச் சிந்தனைகளுடாக விருத்தியுற்றிருக்கிறது என்பதனையுணரலாம். உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர் என்ற சிந்தனையை முன்வைத்த திருமந்திரம் உடம்பை வளர்க்கும் உபாயத்தை (வழி) அறிந்து உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே எனவும் எடுத்தியம்புவதனை அவதானிக்கலாம். 'மனம்' இலட்சியமனமாகவே இந்திய உளவியலில் சித்தரிக்கப்படுகின்றது. அறிகை, உள்ளுணர்வு, தீர்மானிக்கும் சக்தி என்பன மனதின் பல்வேறு செயற்பாடுகளாக உள்ளன. ஆகவே திருமூலர் சிந்தனையில் 'உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம்' என்பது மனம் (உள்ளம்) சம்பந்தப்பட்டதே எனலாம். இச்சிந்தனையின் விளைவே 'உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்' என்ற கருத்தியல் வெளிப்பாடும், அதனைப் பிரயோகப்படுத்துவதற்கான எத்தனிப்புகளுமாகும். உள்ளம் (மனம்), ஊனுடம்பு ஆகிய இரண்டு பற்றிய கருத்தியல் சிந்தனைகளை, இந்திய மெய்யியல் பரப்போடு இணைந்து உளவியலும் காலந்தோறும் முன்வைத்து வந்துள்ளது. ஆயினும்

இச்சிந்தனைகளின் மறைபொருளாக விளங்கும் திருக்கோயில்கள் அவற்றின் பேண்தகு முறைமைக்கான வழிகாட்டல்களையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்கிவந்துள்ளன. மனிதனை அகப்புற ரீதியாக ஒழுங்குபடுத்தி 'மகிழ்ச்சியாக வாழ்தல்' எனும் நீரோட்டத்துக்குள் இணைக்கும் ஓர் உயர்ந்த செயற்பாடுகளையே திருக்கோயில்கள் ஆற்றி வந்துள்ளன. எனவேதான் நாவுக்கரசர்,

“...சிவனுறையும் கோயில் சூழ்ந்து தாழ்ந்து
இறைஞ்சத் தீவினைகள் தீரும் அன்றே”²

என்று ஆலோசனை வழங்கியிருப்பதாக எண்ணமுடிகிறது. மேலும்,

“நிலைபெறுமாறு எண்ணுதியேல் நெஞ்சே நீவா நித்தலும்
எம்பிரானுடைய

கோயில்புக்குப் புலர்வதன்முன் அலகிட்டு மெழுக்குமிட்டுப்
புமாலை புனைந்தேத்திப்

புகழ்ந்துபாடித் தலையாரக் கும்பிட்டுக் கூத்துமாடிச்...”³

எனவும் ஒவ்வொரு மனிதனை நோக்கியவாறும் நெஞ்சினை முன்னிறுத்தி, வாழ்வியலில் நிலைபெறும் இலக்கினை அழுத்தி, 'எண்ணுதியேல்' (சிந்தித்தல்) என்பதனை உணர்த்தி உளத்துக்கும் உடலுக்குமான பயிற்சிக் கூடமாக விளங்கும் திருக்கோயில்களை நோக்கி வழிப்படுத்தியிருப்பதனையும் காண இயல்கிறது.

திருக்கோயில்கள்: சமய நிறுவனங்கள்

மக்களுடைய பிரதான இலக்குகள் அல்லது செயற்பாடுகளை அடைவதற்கான நெறிகளைக் கொண்ட நிலையமைப்புகள் சமூக நிறுவனங்கள் ஆகும். இவை சமூகத்துக்குத் தேவையான செயல்களை ஒழுங்கு முறையில் அமைத்துச் செல்கின்றன. அதேவேளை, இச்செயற் பாங்குகளை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கான அல்லது செய்வதற்கான, மக்கள் ஏற்றுக்கொள்கின்ற, ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய விதிமுறைகளை (நெறிமுறைகளை) இந்நிறுவனங்கள் கொண்டு விளங்குகின்றன.

கோயில் என்பது சமய நிறுவனத்தின் ஒரு கூறாகும். இயற்கையிலுள்ள சக்திகளை அச்சம், தேவை என்பவற்றினை அடிப்படையாகக் கொண்டு வழிபட்ட மனிதன் காலப்போக்கில் இவ்வழிபாட்டு நெறியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தினான். இத்தகைய செவ்விதாக்கம் காலப்போக்கில் சமூகத்தில் குறிப்பிட்ட தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. குறித்த நெறிமுறைகளை வகுத்தலும், இயற்கைச்

சக்திகளை வழிபட்ட நிலையும், அவற்றோடு தம் வாழ்க்கையின் செயல்முறைகளை ஒழுங்குகளாக வகுத்த நிலையும் சேர்ந்து மனிதரைப் பக்குவப்படுத்தும் சமய நிறுவனங்களாக உருவெடுத்தன என்பர்.⁴ இவ்வகையில் நோக்கின் தமிழர் பண்பாட்டுத்தளத்தில் கோயில் உருவாக்கச் செய்ய்பாடுகள் பல்பரிணாமங்களில் இடம்பெறலாயின எனலாம்.

இறைவழிபாடு என்ற குறிக்கோளுடன் உருவாக்கம் பெற்ற கோயில்கள் பின்னாட்களில் அபரிமிதமான வளர்ச்சியைக் கண்டிருந்தன. கோயில்களின் தேவைகளும், அவற்றால் சமூகத்துக்கு ஆற்ற வேண்டிய சேவைகளும் பெருகியதனால் மக்கள் அவற்றின்பால் ஈர்க்கப்பட்டனர். மக்கள் என்னும் தன்மையில் அரசர்கள், அமைச்சர்கள், பிரபுக்கள், அரச பிரதானிகள், படைத்தளபதிகள், சாமான்ய மக்கள் முதலானோர் இவ்வீர்ப்பினால் கோயிற் கட்டுமானங்களில் ஆக்கபூர்வ ஆதரவினை நல்கியிருந்தனர். இதன் விளைவாகக் கோயிற் கட்டுமானங்கள் விரிவடைந்தன. முன்னாட்களில் அழியும் பொருட்களாலான கோயில்கள் பல்லவர் காலத்தைத் தொடர்ந்து அழியாப் பொருட்களால் மாற்றியமைக்கப்பட்டன.

இவ்வாறு கோயில்களின் வளர்ச்சிநிலைகளும், செயற்பாடுகள், வழிபாடுகள் போன்ற சமூகத் தொடர்புகளும் பெருக்கமடைந்து சென்றன. இறுதியாக அது நிறுவனமயப்பட்ட சமூக அமைப்பாக, மக்களிடமிருந்து பிரித்துவிட முடியாத சமய நிறுவனமாகத் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டது. இது பற்றிய சிந்தனையில், “ஒரு தலத்திலுள்ள மக்களின் சமய வாழ்க்கையில் முக்கியத்துவம் பெற்ற உயிர்த்துடிப்புள்ள இடமாகக் கோயில் விளங்கியது மட்டுமன்றி, அது அவ்வூர் மக்களின் அரசியல், சமூக, பொருளாதாரம் ஆகிய துறைகளைச் சேர்ந்த பல்வேறு இயக்கங்களிலும் பங்கு கொண்ட சமூக நிறுவனமாக விளங்கியது...”⁵ என்ற கருத்துக் குறிப்பிடத்தக்கது.

நிறுவனம் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு விழுமியங்கள் (*Values*), குறியீடுகள் (*Symbols*), மனப்பான்மைகள் (*Attitudes*) முதலான வற்றைக் கொண்டிருக்கும்.⁶ இந்நிறுவனங்கள், சங்கங்கள் அல்லது மன்றங்களில் (*Association*) இருந்து கட்டமைப்பிலும், குணநலன்களிலும் வேறுபடுவதாகவும் சமூகவியலாளர்கள் எடுத்துரைப்பர். தீருமணம், குடும்பம், கல்வி அமைப்புமுறை, பொருளாதாரம், அரசாங்கம், சமய நிறுவனம் ஆகியவை முக்கியமான

சமய நிறுவனங்களாக எடுத்தாளப்படுகின்றன. சமூகவியலறிஞர்கள், நிறுவனங்களின் பொதுவான இயல்புகளாகக் கீழ்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடுகின்றனர்.⁷

- ஒவ்வொரு நிறுவனமும் குறிப்பிடத்தக்க சமூகத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதைத் தங்களுடைய முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.
- நிறுவனங்கள் அதனுடைய உறுப்பினர்கள் பகிர்ந்து கொள்கின்ற அடிப்படையான விழுமியங்களுக்கு உருக் கொடுக்கின்றன.
- நிறுவனங்கள் ஏறக்குறைய நிலையானவை. அந்நிறுவனங்களின் செயற்பாடுகள் மரபு வழியான பண்பாட்டைச் சார்ந்திருக்கலாம்.
- நிறுவனங்களின் செயல்கள் அனைத்தும் சமூகத்தில் முக்கிய இடத்தை வகிக்கும். ஒரு நிறுவனத்தில் ஏற்படுகின்ற மாற்றம் பிறவற்றிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.
- அனைத்து நிறுவனங்களும் சமூகத்தில் ஒன்றையொன்று சார்ந்திருப்பினும் ஒவ்வொரு நிறுவனமும் நல்ல கட்டமைப்புடன் குறிப்பிட்ட நெறிகள், விழுமியங்கள், நடத்தைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டமைந்திருக்கும்.
- நிறுவனமானது பொதுவாகச் சமூகத்தின் பெரும்பாலான உறுப்பினர்களால் ஒத்துக் கொள்ளப்பட்டதாக இருக்கும்.

மேற்படி இயல்புகள் இந்து சமுதாயத்தில் முக்கியமான சமய நிறுவனமாக அமைந்திருக்கின்ற திருக்கோயில்களுக்கும் பொருந்துவனவாகவுள்ளன. இந்துக்கோயில்களுக்கு நிகரான நிறுவனங்கள் உலக வரலாற்றிலேயே அருமையாகத்தான் உள்ளன என்ற கே. ஏ. நீலகண்ட சாஸ்திரியின் கூற்றுத் திருக்கோயில்கள் சமூக நிறுவனங்களே என்பதனை ஆணித்தரமாக உறுதிப்படுத்துவதாக உள்ளது.

திருக்கோயில்களைச் சமூகமயப்படுத்திய பெருமை தேவார முதலிகளையே சாரும். பல்லவர்காலப் பக்தி இயக்கம் திருக்கோயில்களை முன்னிறுத்தியிருந்தது. இச்செயற்பாடுகளுக்குப் பின்னரான காலத்திலேயே அவை மக்களிடமிருந்து பிரிக்கமுடியாத வகையில் நிலைத்துவிட்டன. ஆன்மீகத் தேவையின் நடுவண்களாக இவை தம்மைத் தக்கவைத்தன. இன்றைய காலச்செல்நெறியில்

விஞ்ஞான விருத்தியும், தொழில்நுட்பச் சாதனங்களின் அபரிமிதமான பாவனைகளும் மனித வாழ்வியலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ள நிலையில் திருக்கோயில் வழிபாடுகளிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இதுபற்றிய சிந்தனையில் திருக்கோயில் பண்பாட்டில் நிலைத்தனவும் அழிந்தனவும் எனும் தனித்த ஆய்வு இடம்பெற வேண்டும். ஆயினும், ஆன்மாக்களின் ‘மனம் ஒன்றித்தல்’ (லயப்படுதல்) எனும் பொருளில் எடுத்தாளப்படுகின்ற கோயில்கள் (ஆலயங்கள்) அவ்வான்மாக்களின் உடல் மற்றும் உளம் சார் பேணுகையில் எவ்வெவ்வடிவங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தி வருகின்றன என்பது பற்றி நோக்குவது சிறப்பாகும்.

அமைவிடம்

இந்துக்கள் இயற்கைச் சூழலில் ஆலயப் பண்பாட்டினைப் பேணி வந்துள்ளனர். அமைதியும் தூய்மையும் காணப்படுகின்ற புனித இயற்கைச் சூழலிலுள்ள சில இடங்களில் தெய்வீகச் சக்தி இருக்க வேண்டுமென்ற நம்பிக்கை இந்துக்களிடையே நிலவி வந்துள்ளது. தெய்வீகச் சக்தியுள்ள இடங்களை அடையாளப்படுத்திக் கோயில்களை அமைத்தனர். ஆகமங்கள், பிரகத்சம்ஹிதை, தந்திர சமுச்சயம் முதலான நூல்கள் கோயில்கள் அமைய வேண்டிய இடம்பற்றி வரையறை செய்கின்றன. மலையுச்சிகள், மலைச்சரிவுகள், மலையடிவாரங்கள், சிறிய குன்றுகள், கடற்கரைகள், ஆற்றங்கரைகள், ஆறுகள் சங்கமமாகும் இடங்கள், சோலைகள், புங்காக்கள் நிறைந்த நகரங்கள், கிராமம், சித்தர்களின் இருப்பிடங்கள், சமாதிகள் ஆகிய இடங்களில் தெய்வங்கள் உறைகின்றனர் எனும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அவ்வவ்விடங்களில் கோயில்களை நிறுவினர். இவ்வாறான அமைவிடங்கள் உடல்நலம், மனநலம் பேணுபவையாகவே உள்ளன. காற்றாடிகள் (*Fans*), காற்றுப்பதனாக்கிகள் (*Air Conditions*) முதலியவற்றின் தேவைகள் அதிகரித்துவிட்ட இன்றைய சூழலில் இயற்கைக் காற்றுக்களை உட்கொள்கின்ற உன்னதமான சூழல் திருக்கோயில்களில் மட்டுமே காணப்படுகின்றது. கூற்றை உதைக்க வேண்டுமானால் காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிய வேண்டும் என்கிறார் திருமூலர். இதனை,

“ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் புரிக்கும்

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு அறிவாரில்லை

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு அறிவார்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியதுவாமே”⁸

என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். இங்குப் பிராணாயாமம் எனப்படும் மூச்சுப் பயிற்சியின் அவசியம் கூறப்பட்டுள்ளது. இப்பயிற்சிக்குத் தூய காற்றும் பொருத்தமான இடமும் இன்றியமையாதன. திருக்கோயில் சூழல். இதற்குகந்த இடமாகும். அங்கு இயற்கையான காற்றோட்டம், தூய காற்றாகி நுரையீரல்களை நிரப்புகின்றது. மூச்சுக்காற்று எந்த அளவுக்கு மிகையாக வெளியேறுகின்றதோ அந்த அளவுக்கு ஏற்ப வாழ்நாள் குறைகிறது. எந்தளவுக்குக் குறைவாக வெளியேறுகிறதோ அந்தளவுக்கு வாழ்நாள் நீடிக்கிறது. சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் நிமிடம் ஒன்றுக்குச் சராசரியாகப் பதினைந்து மூச்சுக்கள் இழுத்துவிடுவதாகச் சித்தர் அறிவியல் எடுத்துரைக்கின்றது. இதன்படி நாளொன்றுக்கு 21600 மூச்சுக்கள் என்பது கணக்காகும். (15x60x24=21600) இந்த அளவில் மூச்சினை அமைத்துக் கொண்டால் மனிதனின் ஆயுள் நூறு வயதைத் தாண்டியும் வாழும் எனச் சித்தர்கள் எடுத்துரைப்பர்.

திருக்கோயில்கள் கடற்கரைகளை அண்மித்ததாகவும் அமைக்கப் பட்டுள்ளன. அங்கு வரும் ஆன்மாக்கள் அத்தலத்தின் தீர்த்தமாக விளங்கும் கடலில் நீராடுவதன் மூலம் சில நோய்களிலிருந்து விடுபடுகின்றனர். கடல் நீரில் உப்புச்செறிவு அதிகம் இருப்பதனால் சொறி, சிரங்கு, தேமல், கடி போன்ற சரும நோய்கள் நீங்குவதனையும், பசி எடுக்கும் தன்மையினையும் உணரலாம். சில ஆலயங்கள் ஆற்றோராங் களிலும் அருவிகளுக்கு அண்மையிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ் அருவிகளிலும் ஆறுகளிலும் பல கனியுப்புச் சத்துக்களும் மூலிகைச் சத்துக்களும் காணப்படுவதனால் அவைநோய் தீர்க்கும் இயல்புடையன வாகவும் காணப்படுகின்றன.

அவ்வாறே மலையுச்சிகளும் குன்றுகளும் ஆலயங்கள் சிலவற்றின் அமைவிடங்களாகக் காணப்படுகின்றன. இவ்விடங்களிலுள்ள இறைவனைத் தரிசிப்பதற்காக மக்கள் மலையேறி இறங்க வேண்டியுள்ளது. இங்ஸூனம் மலைகளிலும் குன்றுகளிலும் ஏறியிறங்கும் போது முழங்கால்களை நன்கு மடித்து நீட்டவும், ஆழ்ந்த சுவாசத்தை மேற்கொள்ளவும், கால்பாதங்களைக் கரடுமுரடான தரையில் அழுத்தி வைக்கவும் வேண்டியுள்ளது. இச்செயற்பாடுகள் யாவும் ஒரு பயிற்சியாளனின் உதவியின்றிச் செய்யப்படுவன. தற்கால நவீன மருத்துவத்தில் கால் மூட்டுவாத நோய்களுக்கு ‘*physiotherupy*

எனப்படும் சிகிச்சை முறையினை இயன்மருத்துவவியலாளர்கள் வழங்கிவருவது குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே, இறைவழிபாடு மற்றும் தலயாத்திரையை நோக்காகக் கொண்டு மலை ஏறுபவர்களுக்கு அச்செயல்கள் சிறந்த உடற்பயிற்சியாக அமைவதுடன், மூட்டுவாதம், நாடிப்பிடிப்பு, கால்விறைப்பு, சுவாச நோய்கள் முதலியன ஏற்படாமல் பாதுகாக்கப்பெறுகின்றன. அதேவேளை உடலுக்குள் உள்ள உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. மேற்படி நோய்களால் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இத்தகைய செயற்பாடுகளை இயன்றளவில் தவிர்ப்பதும் ஏற்புடையதே.

சிற்ப ஓவியங்கள்

திருக்கோயில்களில் சிருங்கார ரஸ சிற்பங்கள், ஓவியங்கள் இடம்பெற்றுள்ளமையினையும் காணலாம். புனித இடங்களாகவும் பேரின்பத்திற்கு வழிகாட்ட வேண்டிய இடங்களாகவும் உள்ள திருக்கோயில்களில் சிற்றின்பத்தைச் சித்திரிக்கும் மேற்படி சிற்ப ஓவியங்கள் இடம்பெறுவது விமர்சனத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமைகின்றன. அறம், பொருள், இன்பம், வீடு எனும் நார்பொருள் பயக்கும் சின்னமாகத் திகழ்கின்ற திருக்கோயில்களில் அத்தகைய கருத்தியலை விளக்கும் சிற்ப ஓவியங்கள் காணப்படுவதில் தவறில்லை. பாலியல் கல்வியின் அவசியம் பற்றி இன்றைய கல்வியியலாளர்கள் பலரும் வலியுறுத்தி வரும் சூழலில் கோயில்களில் மேற்படி சிற்ப, ஓவியங்கள் மௌனமொழியில் பாலியல் பற்றிப் போதிப்பது மக்களின் இல்லற வாழ்வினை ஒழுங்குபடுத்தி நெறிப்படுத்த இயலும் என்ற அறிவியல் சிந்தனைக்கு வரத்தூண்டுகின்றது. மனதினைப் பற்றற்ற நிலைக்கு அழைத்துச் சென்று இறைசிந்தனையில் ஆழ்த்துவதற்குத் தடையாகவுள்ள சிற்றின்ப நுகர்வுகளையும் வெற்றிகொள்ள வேண்டுமெனும் மறைபொருட்தன்மைகளைப் புலப்படுத்துவதாகவும் மேற்படி காட்சிகள் அமைவதுண்டு.

அடுத்து, திருக்கோயில்களிலுள்ள கோபுரங்கள், விமானங்கள், பிரகாரச்சுவர்கள், தூண்கள், மதில்கள், மேற்றளங்கள் போன்ற பகுதிகளில் சித்திரிக்கப்படும் சிருங்கார ரஸங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய சிற்ப ஓவியங்களும் உள விருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அவ்வத்தலங்களின் வரலாற்று நிகழ்வுகள், புராண இதிகாச தொன்மங்கள் தரும் கதைகள், நாயன்மார், ஆழ்வார்கள், சித்தர்களின் சரித்திரங்கள் முதலியன சிற்பங்களாகவும் ஓவியங்களாகவும்

சித்திரிக்கப்படுவதுண்டு. திருத்தலங்களுக்குச் செல்லும் ஆன்மாக்கள் (இறையடிபவர்கள்) மேற்படி காட்சிகளில் மனமொன்றித்துவிடுகின்றன. இத்தகைய ஒன்றிப்பு அக்காட்சிகளின் வரலாற்று மூலங்களை அறியும் மனப்பாங்கினை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. எனவே, சிந்தனை விருத்தி, அறிகை விருத்தி, ஞான வேட்கை, அறவுணர்வு முதலியவற்றுக்கான சூழலைத் திருக்கோயில் தரிசனங்கள் உருவாக்கிவிடுகின்றன எனக்கருதலாம்.

ஆலய வழிபாடுகளும் - அநுட்டானங்களும்

மனம் என்பது அறிவு, மனவெழுச்சி என இருவகையில் செயற்படுகின்றது. இவ்விரு செயற்பாடுகளையும் ஆழ்ந்த இறைபக்தி மற்றும் தொடர்ச்சியான சாதனை மார்க்கங்கள் மூலமாக வெற்றி கொள்ளவியலும் என்பர். இறைபக்தியும் சாதனை மார்க்கங்களும் திருக்கோயில்களை அடியொற்றியே வளருருப் பெற்றன. திருக்கோயில் வழிபாட்டின் குறியிலக்கு மனிதனை மனிதத்துவம், மனிதநேயம் உடையவனாக வாழ்ச்செய்தல் என்பதாகும். இது தன்னிலை உணர்தலுக்கும் ஞான மார்க்கத்துக்குமுரியது. இன்றைய கால மனித சமுதாயம் பல்வேறு மாற்றங்களுக்குள்ளான நிலையில் அதன் முன்பிருந்த பண்பாட்டுக் கட்டிவைக்க நிலையிலிருந்து மாற்றமடைந்து செல்கின்றது. இதனால் ஏற்பட்ட சமூகப்பிறழ்வுகளும், உடலுள நோய்களும் சமூகத்தை அதிகளவில் பாதிப்பதையச் செய்கின்றன. இப்பின்னணியில் மனவலிமையை ஏற்படுத்துதல், அறிவாற்றலை விருத்தியடையச் செய்தல், உடல் சக்தியை அதிகரித்தல், முயற்சிகளில் வெற்றியடைந்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்தல், நோயற்ற வாழ்வினை மேற்கொள்ளுதல் எனும் வகையில் ஆரோக்கியமாக ஒவ்வொருவரும் வாழ்வியலை அனுபவிக்க வேண்டுமாயின் திருக்கோயில்களை அணுகி வழிபாடுகளையும் அநுட்டானங்களையும் செய்து பயனடைய வேண்டியது அவசியமாகும். சார்பலம், ஆன்மபலம் (சக்தி), அதிக ஆற்றல், உற்சாகம், மனமகிழ்வு, நோய்நீக்கம் முதலியன திருக்கோயில் வழிபாட்டினால் ஏற்படுகின்றன.

ஒருவரின் சமயப் பேணுகையின் வெளிப்பாடுகளைச் சமய அநுட்டானங்கள் எனக் கூறலாம். ஒருவர் பெற்றுக்கொண்ட தீட்சையில் கற்பிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளை கிரமப்பிரகாரம் தினசரி அநுட்டிக்கும் செயலே அநுட்டானம் என்பர்.⁹ அநுட்டானங்களானவை வேதமரபு, ஆகமமரபு மற்றும் ஆகமம் சாராத மரபு தழுவியனவாக

இந்துசமயத்தவர்களால் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவை ஆலயம் தழுவின நிலை, தனிநபர் சார்ந்த இல்லற (குடும்பம்) நிலை ஆகிய இருநிலைகளில் பேணப்பட்டு வருகின்றனவாயினும், ஆலயம் தழுவின செல்நெறியே பிரதான இடத்தினைப் பெற்றிருக்கின்றது.

மலத்தைக் கெடுத்து ஞானத்தை அளிப்பதே தீட்சை ஆகும். ஒருவர் சமயி ஆவதற்கான பிரவேசச்சடங்காகிய (தீட்சை) இச் செயற்பாட்டினால் உடலுளத் தூய்மை பேணப்படுகின்றது. உடம்பின் உள்ளும் புறமும் உள்ள மாசுக்களை (அழுக்குகள்) நீக்குதலும், ஆகாரம் ஊட்டிச் சுத்தமாக வளர்த்தலும் ஆன்மாக்களின் அன்றாட முயற்சியாக உள்ளது. நீரினால் புறச்சீரத்தை கழுவிச் சுத்தம் செய்யலாம். உள்ளிருக்கும் உடம்பு சூக்கும உடம்பு. அதிலுள்ள தீய அழுக்குகளை ஆசமனம், மந்திர செயல், அகமர்ஷனம் முதலிய அநுட்டானக் கிரியைகளினாலேயே நீக்க முடியும். இதன் காரணத்தினாலேயே ஏழு வயதில் தீட்சையினைப் பெறவேண்டும் என்ற நியதி ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் கால், கைகளை அடக்கியாளும் பக்குவமும், மனதில் இச்சைகள் தோன்றி விருத்தியாகக் கூடிய காலமும் அப்பருவகாலத்திலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன என்பது கருதியே ஆகும்.¹⁰ அவ்வயதில் தீட்சை பெற்றிருந்தால் அநுட்டான சாதனங்களினால் தேகத்தையும், மனதின்னையும் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கவும், பிறழ்வுச் செயல்கள் தோன்றாமல் செய்யவும் இயலுமென ஆன்றோர் எடுத்துரைப்பர்.

நமஸ்காரம், பிரதட்சணம், விரத அநுட்டானங்கள், தலம் மற்றும் தீர்த்த யாத்திரைகள், நேர்த்திக்கடன் நிறைவேற்றல், வணக்கமுறைகள், கிரியைகள், சடங்குகள் முதலியன உடலுள நலம் பேணுபவையாகக் காணப்படுவதனை அறிவியல் பூர்வமாக உணர முடியும். ஸ்நானம் செய்து, தோய்த்தலர்ந்த வஸ்திரம் அணிந்து, சிவசின்னங்களைத் தரித்து, இறை நினைப்புடன் கைகளில் இறைவனுக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய பொருட்களுடன் ஆலயத்தை நோக்கிச் செல்லுதல் திருக்கோயில் வழிபாட்டின் தொடக்கச் செயல்களாகும். இச்செயற்பாட்டின் தொடர்ச்சியாகக் கொடிஸ்தம்பம், நந்தி, பலிபீடங்களை சிவஃபமாகப் பாவித்து, பலிபீடத்திற்கு இப்பால் நின்று நமஸ்காரம் செய்தல் வேண்டும். நமஸ்காரங்கள், ஏகாங்கம், திரியாங்கம், பஞ்சாங்கம், அட்டாங்கம்¹¹ என நால்வகையினவாக எடுத்தாளப்படுகின்றன. உடற்பாகங்களுக்கு நல்ல பயிற்சியாக அமைதல், இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்தல், நரம்புகள்

தூண்டப்படுதல், மனம் ஒருநிலைப்படுதல் முதலிய செயற்பாடுகளுக்கு இந்நமஸ்காரங்கள் துணைபுரிகின்றன.

பிரதட்சணம் என்பது கோயிலைச் சுற்றிவருதல் என்பதாகும். பிரதட்சணமானது சாதாரண பிரதட்சணம், அங்கப்பிரதட்சணம், அடி அழித்துப் பிரதட்சணம், சோமசூத்திரப்பிரதட்சணம் எனும் வகையில் எடுத்தாளப்படுவதுண்டு.¹² பிரதோச காலத்தில் செய்யப்படுவது சோமசூத்திரப் பிரதட்சணமாகும். முழுந்தாள் மடியிட்டு, தலையில் கைவைத்துக் கூப்பி வணங்கி, அழித்துவிட்டு, மூன்று அடி தாண்டி இப்படியாகத் தொடர்ந்து செய்து வலம் வருவது அடி அழித்துப் பிரதட்சணம் செய்தலாகும். இது பெண்களுக்குரிய வழிபாட்டு முறையாகும். இவ்வழிபாட்டினால் அவர்களின் கருப்பைக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றன. அதாவது இடுப்பு மூட்டுக்களின் அசைவுகள் சீராகப் பேணப்பட்டு உறுதிப்படுவதனால் மாதவிடாய்க் காலங்களில் ஏற்படக்கூடிய பல்வேறு பிரச்சினைகள் நீங்குவதுடன் பிரசவக் காலத்தில் சுகப்பிரசவம் நிகழ வழியேற்படுகின்றது. வீரதம் இருந்து ஸ்நானம் செய்து கையில் தேங்காயைப் பிடித்துக்கொண்டு சிவசிந்தனையுடன் வீதியை உருண்டு வருதலே அங்கப்பிரதட்சணம் எனப்படும். இது ஆண்களால் மேற்கொள்ளப்படுவது. இருபாலார்க்கும் உரியது சாதாரண பிரதட்சணம். இறைவன் வலது புறமாக இருக்கும் வண்ணம் அவர் மீது மனம் ஒன்றித்திருக்கும் நிலையில் சுற்றிவருதலையே வலம் வருதல் என்பர். இவ்வாறு பிரகாரத்தைச் சுற்றிவரும் போது,

- வேகமாக, மிகவும் மெதுவாக, அவசரமாக நடப்பதனைத் தவிர்த்துச் சீரான வேகத்துடன் இயங்குதல் வேண்டும்.
- கைகளை மார்பிலேனும், சிரத்திலேனும் குவித்துக் கொண்டு வலம் வருதல் வேண்டும்.
- சிவநாமம், பஞ்சாட்சரம், கடவுளர்க்குரியதான மந்திரம், மற்றும் தோத்திரங்களைப் பாடிக்கொண்டு வருதல் வேண்டும்.
- தொலைபேசி உரையாடல் மற்றும் பிறருடன் கதைத்தல், இறைநினைப்பின்றி வலம் வருதல், ஓட்டமும் நடையுமாக வருதல் முதலியன தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- மனம் மற்றும் புலன்கள் ஒருநிலைப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

முதலிய செயல்களில் கவனத்திலெடுப்பது அவசியமாகும். இன்றைய காலத்தில் காலை, மாலை வேளைகளில் வீதிகள், விளையாட்டு மைதானங்கள், பூங்காக்கள், வீட்டு முற்றங்கள் முதலிய

இடங்களில் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடும் மனிதர்கள் பலருளர். இவ்வாறான நடை (தேகப்) பயிற்சி வழங்கும் நிலையங்களாகத் திருக்கோயில்கள் விளங்குவது குறிப்பிடத்தக்க சிறப்பெனலாம். திருக்கோயில்களை முறைப்படி வலம் வருவதனால், இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். மனமும், புலன்களும் ஒருமுகப்படும். உடலுறுப்புக்கள் ஆரோக்கியம் பெறும், கால்கள் வீரியம் பெறும். பருத்த தொந்தி, உடற்பருமன் என்பன குறையும். சமச்சீரான சுவாசம் நிகழும். பாதணிகளின்றிக் கரடுமுரடான வீதிகளைச் (பிரகாரங்கள்) சுற்றி வருகின்றபோது பாதத்திலுள்ள அனைத்துப்புள்ளிகளும் தூண்டப்பட்டு உடற்பாகங்களுக்கான புத்துணர்ச்சி வழங்கப்படும். பாதங்களிலுள்ள தூண்டற்புள்ளிகளுக்கும் உடலின் அக உறுப்புகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பிருப்பதாக மருத்துவவியலாளர்கள் எடுத்துரைப்பர். முட்பாத மிதிப்புச் செய்யும் நேர்த்திக்கடனாளிகள் மற்றும் தீமிதிப்புச் செய்வோர் இப்பயனை அதிகளவில் பெறுவர்.

கற்பூரச்சட்டி, பால் குடம் என்பன தலையின் உச்சியில் வைத்து எடுத்துச் செல்வதனால் அவற்றினால் ஏற்படுகின்ற அழுத்தம் உச்சியிலுள்ள சகஸ்ரார சக்கரத்தை நேரடியாகத் தூண்டுகின்றன. அச்செயற்பாட்டினால் மூளையின் அணுக்கள் (cells) தூண்டப்பட்டு உடம்பின் ஜீவசக்தி அதிகரிக்க வழியேற்படுகின்றது. காவடி எடுத்து நேர்த்திக்கடன்களை நிறைவேற்றுவோர் பலருளர். காவடி எடுக்கும் போது உடம்பின் முக்கியமான உயர்நிலைப் புள்ளிகள் (vital points) வேல், சூலம், ஊசிகள் முதலிய பொருட்களால் குத்தப்படும். இதனால் ஜீவ சக்தி அதிகரிக்கும். உயர்நிலைப்புள்ளிகள் தூண்டற்பேறடையும். மின்காந்த ஓட்டம் சீர்மையடையும். சித்தர்களின் வர்ம மருத்துவ முறையும், சீனர்களின் acupuncture மருத்துவ முறையும் இங்கு ஒப்பிட்டு நோக்கத்தக்கன.

நாமகீர்த்தனை, பஜனை, பிரார்த்தனை, செபம், தியானம் முதலியவற்றின் போதும் அகத்திலும், புறத்திலும் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகின்றன. வழிபாடுகளில் மந்திர உச்சாடனம் மிகச்சிறப்பான இடத்தினை வகிக்கின்றது. உச்சாடனம் என்பது குறிப்பிட்ட கடவுள்களுக்கான மந்திரங்களை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுதலாகும். அரோகரா, சிவாயநம, நமசிவாய, நமோ நாராயணாய, சரவணபவ, கந்தா போற்றி கடம்பா போற்றி, விநாயகாய நமக என்றவாறாக அவ் உச்சாடனங்கள் அமையலாம். காவடி, பஜனை, சுவாமி வலம் வரும்

போது பாடுதல், தேருக்குப் பின்னால் பாடுதல், அர்ச்சனை செய்தல் மற்றும் பூசைக் காலங்கள் ஆகிவற்றில் தொடர்புறுகின்ற இந்த மந்திர உச்சாடனத்தை (chanting) மிகச்சிறந்த சாந்த வழிச் சிகிச்சைகளில் ஒன்று என தயா சோமசுந்தரம் கருதுகின்றார். பதட்டம், பதகளிப்பு, அச்சநோய், பீதி நோய், நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு, மன அமைதியின்மை, மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் போன்ற பல மிதமான உளப்பிரச்சினைகளுக்கு மந்திர உச்சாடனம் மிகப் பயனுள்ள சிகிச்சை முறையாக அமைவதனை இன்றைய உளவியலாளர்கள் அவதானித்துள்ளனர்.

திருக்கோயில்களில் விநாயகரை வணங்கும் போது இரு கைகளையும் முஷ்டியாகப் பிடித்துச் சிரசில் குட்டிக் கும்பிடுகின்றனர். இது சிகா முத்திரையை ஒத்தது. இதுவே தோர்பிக்கரணம் எனப்படும் வழிபடு முறையாகும். (தோர்பி - கையால், கரணம் - காது) தோர்பிக்கரணம் போடுவதும், நெற்றியில் குட்டிக்கொள்வதும் மூலாதாரத்தில் சுருண்டு கிடக்கும் குண்டலினி சக்தியைத் தட்டியெழுப்புகின்றதென்ற அறிவியல் ரீதியான கருத்தமைவு இவ்வழிபாட்டினால் பெறப்படுகின்றது. நெற்றிப்பொட்டில் குட்டிக்கொள்வதனால் அமிர்தகலசம் மேலெழும்பி உடல் முழுவதும் பரவுகின்றது. இந்த மையத்தில் அனைத்து நரம்புகளும் ஒன்று சேர்வதனால் அங்கே குட்டிக்கொள்ளுதல் உடலுக்கு நற்பயனை அளிக்கின்றது. எனவே இத்தகைய வழிபாட்டினால் உடம்பில் சுறுசுறுப்பு, மனஎழுச்சி, தியானத்திற்கேற்ற மன ஒருமைப்பாடு முதலியன கிடைக்கின்றன. மேலைத்தேயத்தவர்கள் ஆரம்பப்பள்ளி மாணவர்களுக்கான அன்றாட அப்பியாசமாக இதனைப் போதித்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

கோயில்களில் இடம்பெறும் கிரியைகளின் போது அரசு, ஆல், மா, நாயுருவி, வன்னி, கருங்காலி, எருக்கலை, பலாசு, விளாத்தி, அறுகு முதலிய மூலிகைச் சமித்துக்கள் எரிக்கப்படுகின்றன. இம்மூலிகைகள் எரிக்கப்படுவதனால் உண்டாகின்ற மூலிகைப்புகையானது சுற்றாடலைத் தூய்மையாக்குவதுடன் (கிருமிகொல்லி) இப்புக்கையைச் சுவாசிப்பவர்களது நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றது. குறிப்பாகச் சுவாசநோய்கள், நாசி மற்றும் சிர நோய்கள் குணமடைகின்றன. தசாங்கம், சாம்பிராணி, கற்பூரம் முதலியனவற்றினால் எழும் புகைகளும் சுற்றாடற்றூய்மையாக்கலில் முக்கியப் பங்கினை வகிக்கின்றன.

கோயில் வழிபாட்டில் விரத வழிபாடானது உடலுள் விருத்தியில் முக்கிய இடம்பெறுகின்றது. மனதினைப் புலன்வழிச் செல்லவிடாது தடுத்தலும், இறை நினைப்பில் ஆட்படுத்துதலும், உணவினைச் சுருக்குதல் அல்லது தவிர்த்தலும் விரத வழிபாட்டின் பிரதான அம்சங்களாகும். விரதகாலச் செயற்பாடுகள் மற்றும் பயன்களாகக் கீழ்வருவனவற்றை இனங்காண முடிகிறது. உணவுக்கட்டுப்பாடு, புலால் உணவு தவிர்த்தல், தேகசுத்தம், மனத்தூய்மை, சூழலியல் தூய்மை, நோய்நீக்கம், நினைத்த காரியங்களில் வெற்றி, மது, புகைப்பாவனைகளிலிருந்து விடுபடுதல் (தற்காலிகமாக அல்லது நிரந்தரமாக), தேவையற்ற பிறழ்வு நடவடிக்கைகளிலிருந்து விடுபடுதல், (பொய், களவு, கொலை...) தூரதேசப் பயணங்களைத் தவிர்த்தல், ஒருங்கிணைந்த செயற்பாடுகள் விருத்தியுறுதல், மனதினை ஒருமுகப்படுத்தல், விரதங்களுடன் தொடர்பான இலக்கியங்களைப் படிப்பதனால் அறிகை விருத்தி ஏற்படுதல் மற்றும் மனம், வாக்கு, காயங்களினால் இறைவனை வழிபடுதல் (கடவுள் பக்தி மீதூறப்பெறல்) முதலியனவற்றை இவ்வகையில் சுட்டித்துக் கூறலாம். மேலும், உடலுறுப்புக்களுக்குக் கெடுதி நிகழும் காலத்தில் அவ்வுறுப்புகளைத் தாங்கம், வெள்ளி முதலியவற்றால் செய்து வழங்குதல், காவடி எடுத்தல் முதலான பல்வகைப்பட்ட நேர்த்திக் கடன்கழித்தல், பிள்ளையை விற்று வாங்குதல், அன்னப்பிராசனம் செய்தல், ஏடுதொடக்குதல், குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்காக நிதிகளை வைப்புச் செய்து அறக்கட்டளைகளை நிறுவுதல் என்றவாறாக நோய்களிலிருந்து நீங்குவதற்காக பலவகையான வேண்டுகளைத் திருக்கோயில்களை முன்னிறுத்திச் செய்து வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

தலயாத்திரைகள்

இந்துக்களின் வழிபாட்டு முறையில் மற்றுமொரு வடிவம் தலங்களை நோக்கிய புனிதப் பயணங்களாகும். திருக்கோயில்களுக்குச் சிறப்பையளிப்பன மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் ஆகையினால் அவை அமையப் பெற்ற திருத்தலங்களை நோக்கியதாகச் சமயச் சான்றோரின் புனிதப் பயணங்கள் அமைந்திருந்தன. தலங்களை நோக்கிய புனிதப் பயணங்கள் தலயாத்திரைகளாக வளர்ச்சி கண்டு விளங்கின. நீண்ட பயணங்களை மேற்கொண்டு வெகுதொலைவிலுள்ள திருக்கோயில் களுக்குச் சென்று கோயிலை வலம் வருதலும், தெய்வவிக்கிரகங்கள், தலவிருட்சம், தீர்த்த நிலைகள் முதலியவற்றை வணங்குதலும் மகிழ்ச்சி

தரும் அனுபவமாகும். தலயாத்திரைகளைப் பொறுத்தவரையில் அதனை மேற்கொள்பவரின் நம்பிக்கை, அவர்கள் அந்த இலக்கினை அடைந்தவுடன் பெறும் மகிழ்ச்சி, கூட்டாகச் சேர்ந்து செயற்படும் மனப்பக்குவம், ஒருமித்த முடிவு, ஒருங்கிணைந்த செயற்பாடு, வழியிலேற்படும் துன்பங்களைப் பொறுத்துக் கொள்ளுதல், தலங்களைக் கண்டவுடன் அவர்களடையும் மனநிறைவு, தவறாத குறியிலக்கு ஆகியன மிகவும் சிறப்புடையனவாகக் காணப்படுகின்றன.¹³

நிறைவுரை

திருக்கோயில்கள் மனித வாழ்வியல் விருத்திக்கும் உடலுள நலத்திற்கும் இன்றியமையாத இடங்களாக விளங்கிவருகின்றன. திருநாவுக்கரசருக்குச் சூலை நோய் நீங்கியமை, சுந்தரருக்குக் கண்பார்வை கிடைத்தமை முதலியன திருக்கோயில் சூழலிலேயே நிகழ்ந்தன. எனவே திருக்கோயில்கள் மருத்துவச்சாலைகளாகத் தொழிற்பட்டு வந்தமையினைப் பல்லவர் காலத்திலிருந்து அறியவியலாகிறது. இன்றைய அறிவியற்புலத்தில் உடலுள நோயின்றி வாழ்தல் என்பது சவாலான ஒன்றாகவே உள்ளது. இச்சூழலில் திருக்கோயில் வழிபாடுகள், வணக்க முறைமைகள், அநுட்டானங்கள், நேர்த்திக்கடன்கள், தீர்த்த மற்றும் தல யாத்திரைகள் வழிபடுவோனுக்குச் சரீர பலம், ஆத்ம சக்தி, உற்சாகம், மன ஒருமைப்பாடு, மனமகிழ்ச்சி, நோய் நீக்கம் முதலியவற்றை அளிக்கின்றன. இவ்வகையில் திருக்கோயில்கள் ஆன்மீகத் தேவையை மட்டுமன்றி உடலுள நோய்கள் ஏற்படாது தவிர்க்கும் பயிற்சிகளை வழங்கும் உளவள நிலையங்களாகவும் விளங்கி வருகின்றன எனக்கூறலாம்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. கஜவிந்தன், க., 2013, உளவியல், குமரன் புத்தக இல்லம், கொழும்பு - சென்னை, பக். 42-43.
2. அப்பர் தேவாரம், 6: 71: 5.
3. மேலது, 6: 31: 3.
4. மகேஸ்வரன், வ., 2008, சோழர்காலத்துக் கோயிலும் சமூகமும், குமரன் புத்தக இல்லம், கொழும்பு - சென்னை, ப. 7.
5. மேலது, ப. 5.

6. வாழ்வியற் களஞ்சியம், தொகுதி எட்டு, தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், ப. 559.
7. மேலது,
8. திருமந்திரம், புா. 571.
9. கந்தையா, மு., 1986, சிவாலய சேவை ஏன்? ஏப்படி?, சைவசமய அபிவிருத்திச் சங்கம், ஏழாலை மேற்கு, சுன்னாகம், ப. 14.
10. அருணாசலம், கா., 1954, சைவசமய சிந்தாமணி, மட்டக்களப்பு தமிழ்க்கலை மன்றம், பக். 161- 162.
11. மேலது, ப. 177.
12. மேலது, ப. 178.
13. ரமணராஜா. சி., 2014, “சைவவரபில் தலயாத்திரை: சம்பந்தர் பாடல்களுடாக ஓர் ஆய்வு” இழுவர் தமிழும் சைவ நெறியும், இந்துசமயக் கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களம், கொழும்பு, பக். 133 – 134.