பார்க்கச் சந்திரனும், ஞானத்தை அடைவிப்பதற்குப் பார்வதியும் உள்ளொளியோடு உடம்பினுள் நிலைத்துள்ளார்கள்.

தொக்கு திரத்தோடுன் மூளை நிணமென்பு
சுக்கிலந் தாதுக்க ளேழு (8)

தோலால் போர்த்தப்பெற்ற உடலானது, இரத்தமும் ஊனும் மூளையும் கொழுப்பும் எலும்பும் சுக்கிலமும் ஆகிய ஆறும், தோலுடன் சேர்ந்து ஏழுவகைத் தாதுக்களாலானது.

தாது என்பதற்குச் சாணம், எரு என்ற பொருள்கள் உள்ளன. சாணம், எரு இவைகளைச் சுட்டெரித்தால், அலை சாம்பர் ஆகும். சாம்பரின் முதல் நிலை சாணமாகவும் எருவாகவும் உள்ளது. சாம்பற் பொடியாகிய தாதுவே (கனிசமே) ஏழு தாதுக்களிலும் கரந் துறைந்தது. அதுபோலத் தேகத்தில் ஓர் ஒளியிலிருந்துகொண்டே, தேகத்தை இயக்கிக் கொண்டுள்ள ஆன்ம ஒளியே மெய்யான பொருளாகும். அதைத் தாங்கியுள்ள தோலாகிய உடம்பு பொய் யானது என்பதை அறியவும்.

தேகியின் செல்வமான ஒளியே தேகத்தின் செல்வமான தாதுக் களாக விளைந்துள்ளது என்பது கருத்து.

மண்ணொடு நீரங்கி மதியொடு காற்றிரவி
விண்ணைச்ச மூர்த்தியோ டெட்டு (9)

நிலத்துடன் நீரும் நெருப்பும் சந்திரனும் காற்றும் சூரியனும் ஆகாயமும் உடல் அறத்தை இயக்குவிக்கும் தலைவனும் ஆக எட்டுப் பிரிவுகள்.

பஞ்சபூதங்களுடன் சூரிய சந்திர ஒளிகளைக் கூறி, இயமானனாம் பிராணனை எச்சமூர்த்தி என்றார் மாணிக்கவாசகர்.

வெய்யாய் தனியாய் இயமானனாம் விமலா

என்று சிவபுராணத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

உடல் செய்கின்ற வேள்வியில் உயிர்ப்பு வடிவாயிருக்கும் தலைவன் ஆன்மாவேயாகும்.

இவையெல்லாஞ் கூடி யுடம்பாய வொன்றி
னவையெல்லா மானது விந்து (10)

மேலே சொன்ன செல்வங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து பொருந்தியதால் உடல் ஏற்பட்டது. அந்தச் செல்வங்கள் எல்லாவற்றையும் உண்டாக்கியது ஒளியேயாகும்.

பிரணவத்தில் உள்ள ஒளியே தேகமாகவும், தேகத்தின் அறிவாகவும், தேகத்தின் இயக்க சக்தியாகவும் உள்ளது.

விந்து என்ற சொல் புள்ளி, வட்டம், தாது என்ற பொருளை உணர்த்தும். ஒரு மையப் புள்ளியினின்று பல வட்டங்கள் தோன்று கின்றன. பல வட்டங்களாக அமையினும் மையப்புள்ளி ஒன்றாகவே

உள்ளது. இது சூக்குமமான ஆன்மாவிலிருந்து தேகம் தோன்றிற்று என்ற பொருளைத் தரும். அத்தகைய சூக்கும ஆன்மா பூமியில் இடம்பெற ஒரு சிறு மூலத்தாது அவசியமாகிறது. இவ்விதமாக இரண்டும் ஒன்றுபடாவிட்டால் தேகமில்லை என்பதை அறிய வேண்டும்.

2. உடம்பின் பயன்

உடம்பினைப் பெற்ற பயனாவ தெல்லாம்
உடம்பின் உத்தமனைக் காண் (11)

உடம்பை அடைந்ததனாலுண்டாகும் பயன், தேகத்தில் இறைவனைக் காண்பதே ஆகும்.

உணர்வாவ வெல்லா முடம்பின் பயனே
யுணர்க வுணர்வுடை யார் (12)

உடம்பினாலேற்பட்ட பயனெல்லாம் அறிவை உண்டுபண்ணுவதற்கே ஆகும். இதை அறிவுள்ளவர்கள் அறிந்துகொள்வார்களாக.

உணர்வு, அறிவு, தெளிவு, புலன், ஆன்மா, விஞ்ஞானம் என்று பல பொருள்கள் உள்ளன. இந்தத் தேகம் பலவிதமான உணர்ச்சிகளைப் பெற்று மகிழ்கின்றது. இவைகளில் எது அழியும் உணர்வு, எது அழியா உணர்வு என்பதைத் தமது பகுத்தறிவினால் ஆராய்ந்து, அழியா உணர்வை அறிவதே அறிவுடையோர் செய்யவேண்டிய கடமையாகும்.

ஒருபய னாவது உடம்பின் பயனே
தருபயனாஞ் சங்கரனைச் சார் (13)

உடம்பினுடைய பயனாவது இகபரத்தைக் கொடுக்கின்ற சத்தத்தின் மூலமாயறியும் சிவத்தைச் சார்வதே. அதுவே ஒப்பற்ற பயனாகும்.

சங்கரன் - சிவன்; அதாவது உயிர்களுக்கு நலங்களைச் செய்பவன் என்று பொருள்.

எங்கும் பரவி நிற்கும் இறைவனை எங்கும் பரவி நிற்கும் ஆகாயத்தாலே அறியவேண்டும். அதுவே ஒப்பற்ற நெறியாகும். இன்பம், துன்பம் முதலியவைகளைத் தம் உடம்பினால் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. எங்குமாய் உள்ள இறைமையை அறியக்கூடிய ஆகாயக்கூறு சிரசில் பொருந்தி அமையும். அத்தகைய நுண் சத்தத்தை அடைந்து சாதனம் செய்வதே, இவ்வுடலைக் கொண்டு அறிவுடையோர் செய்ய வேண்டிய ஒப்பற்ற பயன்தரும் நெறியாகும்.

நாத முடிவிலே நல்லாள் இருப்பது
நாத முடிவிலே நல்யோகம் இருப்பது
நாத முடிவிலே நாட்டம் இருப்பது
நாத முடிவிலே நஞ்சுண்ட கண்டனே

என்று திருமூலர் பாடியிருப்பதும்,

சத்தத் திறுள்ளே சதாசிவங் காட்டி
என்னும் விநாயகர் அகவலும் ஒப்புநோக்கிச் சிந்தித்தற்குரியன.

பிறப்பினாற் பெற்ற பயனாவது எல்லாம்
துறப்பதாம்நூ நெறிக்கண் சென்று (14)

பிறப்பினால் உண்டாகும் பயன், தூய வழியில் சென்று, பிணைப் புக்களை விளைக்கும் உடற்பற்றுக்களினின்றும் நீங்குவதேயாகும்.

துறவு என்பதற்கு இல்வாழ்வை ஒழித்துவிட்டிருப்பதே என்று தவறாகப் பொருள் கொள்கிறார்கள். இந்த ஒரே காரணத்தினால் ஞான், பிரமவித்தை, யோகவித்தை, ஞானவித்தை ஆகியன உலகில் அருகிப் போயின.

வசிட்டர், அகத்தியர், அத்திரி, காசிபர் முதலியோர் மனைவி யரோடு கூடி வாழ்ந்தவர்களேயாவர். அரசியாரோடு இருந்த சனகன் பெரிய ராஜரிஷி. யாக்ஞவல்கியர் இரு மனைவிகளோடு வாழ்ந்திருந்தார். திருவள்ளுவர் வாசுகியுடன் வாழ்ந்தார். இவர் களெல்லாம் பிரமவித்தை அறியாதவர்களா? இல்லை. நான்கு ஆசிரமங்களில் எந்த ஒன்றில் இருந்துகொண்டும் பிரமத்தை அறியலாம்.

பிரமசாரி என்பவன், பிரமத்தை அறிந்து அதற்கு உரிய செயல் களைச் செய்துகொண்டிருப்பவன்.

இல்வாழ்வான் என்பவன், பத்தினியோடு கூடி யோகத்தின் மூலமாகவும், குடும்ப வாழ்வின் மூலமாகவும் கடவுளை அறிபவன்.

வானப்பிரஸ்தன் என்பவன், பத்தினியோடு கூடிப் போகம், யோகம் இவற்றுடன் பயன்கருதாச் செயலைச் செய்து ஞானத்தை யடைபவன்.

சந்நியாசி என்பவன் எல்லாச் சேர்க்கைகளையும் விட்டவனாகை யால் மனத்தை வசம்செய்து துரிய துரியாதீத பதங்களை அடை கிறான்.

உணர்வு சிரசில் பதிந்து அதிலே திளைத்திருத்தலே தூய நெறி யாகும். அதில் நிலைபெற்று, நிலையற்ற உலகை மறப்பதே மேலான சிவத்தையடையும் நெறியாகும். இதனையே திருமூலரும்,

ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்
தான்பற்றப் பற்றத் தலைப்படுந் தானே

என்று பாடியுள்ளார்.

உடம்பினா லன்றி யுணர்வுதா னில்லை
யுடம்பினா லுன்னியதே யாம் (15)

அறிவானது உடம்பின்றி உண்டாவதில்லை. ஆகையால் அது, உடல் உறுப்புக்களால் உற்பத்தியாவதே ஆகும்.

சிரசில் உள்ள பிரணவ சத்தியே தேகமாய், அக்கினியாய், சோம சூரியராய்ப் பிராணனாக உள்ளது. சிரசில் பிரணவ சத்தி உதிக்க, தேகத்திலுள்ள சத்திகள் நிலைமாற்றம் அடையவேண்டும். அவ்விதம்

மாறிச் சிரசை அடைந்தால், அக்கினி மண்டலம், சூரிய மண்டலம், சோம மண்டலம் ஆகியவை ஒன்று சேர்ந்து ஒரே வடிவமாகும். அதனால் உடலைக்கொண்டு அதற்கேற்ற சாதனம் செய்யவேண்டியது அவசியமாகின்றது.

மாசற்ற கொள்கை மனத்தி லடைத்தக
ஈசனைக் காட்டு முடம்பு (16)

குற்றமற்ற, அழுக்கு நீங்கிய இலட்சியமானது மனத்தினிடத்தில் பொருந்திவிட்டால், தேகமானது கடவுளைத் தோற்றுவிக்கும்.

அறிவு பலவிதமாக விரிந்து கிடக்கின்றது. அது, உலகமயமாகவும், பல சித்திகளை உணர்த்தும் உருவ மூர்த்திகளாகவும், அகண்ட பிரமத்தை உணர்த்தும் நூல்களாகவும் விரிந்து உள்ளது. அவரவர் மன மண்டலத்தில் (உள்ளத்தில்) இருந்து, அறிவு சாதகனைத் தூண்டிக்கொண்டுள்ளது.

பாசம் எவ்விதம் பற்றிக் கொள்கிறது? அதை அகற்றும் வகை என்ன? பாசம் பற்றாத நிலை என்ன? அது எவ்விதம் இருந்துகொண்டு பாசத்தைக் கடந்துள்ளது?' என்ற வகையில் ஞான ஆராய்ச்சி செய்பவருக்கு, ஆன்மா, பாசங்களைவிட்டு, இறைவனுடன் பொருந்தி அகண்டத்தில் நிலைபெறலாம் என்பதே, மனிதன் அறியவேண்டிய மாசற்ற நுண்கல்வியாகும். சித்தர்களின் இலக்கியத்திற்குத் தோற்றமும் பாதுகாப்பும் பயிற்சியுமாக விளங்குவது இந்தப் பேரறிவை வளர்ப்பதற்குரிய நெறியே யாகும்.

ஓசையுணர்வக ளெல்லாந் தருவிக்கும்
நேசத்தா லாய உடம்பு (17)

ஐம்புல நுகர்ச்சிக்கு உரிய பொருள்களையெல்லாம் ஓசையின் வடிவிலே நிறுத்தக்கூடிய வல்லமையை, நேசத்தாலாகிய உடம்பு பெற்றுவிடுகிறது.

தூல உடலில் இருந்துகொண்டு சூக்குமமான தேகத்தை அறிவதையே "நேசத்தாலாகிய உடம்பு" என்று இந்தக் குறள் குறிப்பிடுகிறது.

உயிர்க்குறுதி யெல்லாம் உடம்பின் பயனே
அயிர்ப்பின்றி ஆதியை நாடு (18)

சிவனுக்கு எல்லா உறுதிகளையும் தருவது, தேகத்திலிருந்து உண்டாகும் கலைக்கூட்டங்களின் பயனேயாகையால், சந்தேகமில்லாமல் முதன்மையான கடவுளைப் பார்.

பிரணவத்தின் கலை விரிவுகளைக் காண்பதன் நுட்பத்தையும் அவசியத்தையும் இக்குறள் உணர்த்துகிறது.

உடம்பினாற் பெற்ற பயனாவ எல்லாம்
திடம்பட ஈசனைத் தேடு (19)

உடம்பினால் உண்டாகிய பயனை அடைந்த எல்லாவகையான தேக சக்திகளும், உறுதியாகக் கடவுளைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பதற்காகவே அமைந்துள்ளன.

பிரணவத்திலிருந்தே உடம்பிற்குப் பல்வேறு சத்திகள் கிடைத்தன. ஆகையால் அச் சத்திகளை அந்தப் பிரணவத்தின் பால் செலுத்த வேண்டும்.

அன்னத்தா லாய உடம்பின் பயனெல்லாம்
முன்னோனைக் காட்டி விடும் (20)

உண்வு உண்பதனால் உண்டாகிய உடலின் பயன்கள் எல்லாம் கூடி முதல்வனாகிய சிவத்தைக் கண்டுகொள்ளச் செய்யும்.

உடம்பின் தோற்றத்திற்குக் காரணம் நாத விந்துக்கள். உடலின் ஆட்சியில் அவை இடகலை பிங்கலையாகத் தொழிற்பட்டுக் கொண்டுள்ளன. பெண்ணுடன் பொருந்திச் செய்யும் போகத்தைக் கொண்டோ, பெண்ணுடன் கூடாது செய்யும் பிந்துகலையைப் பிரிக்கும் வித்தையினாலோ, சுக்கிலம் பாதுகாக்கப்படின், சிரசின்மேல் பிரணவ தேகம் உதிக்கும். அதனால் பிரணவம் உதிக்க அன்னமய தேகம் அவசியமாகிறது.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயர்வளர்த் தேனே

என்ற திருமந்திரத்தின் உட்கிடை இதுவேயாகும்.

3. சூக்கும சரீரமாகிய உள்ளுடம்பின் நிலைமை

கற்கலாங் கேட்கலாங் கண்ணாரக் காணலா
முற்றுடம்பா லாய வுணர்வு (21)

ஊன்றிப் பார்ப்பதனால் தோன்றுகிற உள்ளுடம்பில் உண்டாகிய அறிவைக்கொண்டு, யாவற்றையும் உணர்ந்துகொள்ளலாம். தூரத்தில் உள்ள பேச்சைக் கேட்கலாம்; கண்ணால் (மனக்கண்ணால்) பார்க்கலாம்.

மனிதனின் உட்பு அறிவின் தன்மைக்கேற்ப வெவ்வேறு கோசங்களாகியும் ஒன்றாகப் பின்னிக்கொண்டும் உள்ளது. மிகத் தடித்தது அன்னமய கோசம் என்ற இத்தூல உடம்பாகும். பிராண சத்தி உள்ளும் புறமுமாக இருந்துகொண்டு தூல உடம்பை இயக்குவதால் பிராணமயகோசம் இரண்டாவது உடம்பாயிற்று. மனிதனின் கீழான எண்ணங்கள் கீழான எண்ணங்களின் தூண்டுதலின் குணகுணங்கள் என்ற காம உடலைச் (Astral body) சார்ந்துள்ளன. மேலான எண்ணங்கள் காமமற்றதாய்க் காம உடலில் உள்ளன. சுயநலப் பற்றற்ற எண்ணங்கள் முகத்தின் முன் ஒளியை உண்டாக்கிவிடும். அங்கே காணும் ஒளியில் ஒலியும் சூக்குமமாக உள்ளது. இதை அறியும் திறம்பெற்றபோது சூக்கும உலகத்தொடர்பு அமையும். அதில் காணும் காட்சிகளும் கேட்கும் ஒலிகளும் புறக்கண்ணாலும் அல்ல; புறக்காதாலு மல்ல என்பதனை அறியவும். சூக்குமமான அந்தக்கரண அறிவால் உணரப் பெறுவனவாகும்.

வெள்ளிபொன் மேனிய தொக்கும் வினையுடைய
வுள்ளுடம்பி னாய வொளி (22)

சரீரி என்னும் எண்ணம், பேசும் பேச்சு, செய்யும் செயல் ஆகிய காரணத்தினால் சூக்குமு சரீரத்தினால் உண்டாகிய ஒளியானது, வெண்ணிறத்தையும் பொன்னிறத்தையும் பெற்ற தூல உடல் போன்று விளங்கும்.

அறிவினால் சிறப்புற்றவர்களிடம் பொன்னிற ஒளியும், நற்குணத்தினால் சிறப்படைந்தவர்களிடம் வெண்ணிற ஒளியும் சிறந்து விளங்கும்.

சென்றுண் டுவந்து திரிதரு முள்ளுடம்பு
என்றுங் கெடாத திது (23)

நுண்ணிய உள்ளுடம்பானது கருதிய இடங்களுக்குச் சென்று, அவ்விடங்களில் உள்ள நடப்புகளைக் கண்டு, மீண்டும் தூல உடம்பினிடம் பொருந்தித் திரிந்து கொண்டிருக்கும். இப்படிப்பட்ட இந்தச் சூக்குமு உள்ளுடம்பானது எந்தக் காலத்திலும் அழியாமலிருக்கும்.

மனிதர்கள் சகலர், பிரளயாகலர், விஞ்ஞானகலர் என்று மூவகைப் படுவர். உடல் அறிவை மட்டிலும் பெற்றவர் சகலராவர். உயிர் வாழும்போது தேவர்களை எண்ணி வாழ்ந்து, உயிர்விட்ட பிறகு அந்நிலை பெறுபவர் பிரளயாகலர் ஆவர். இவர்கள் உடல் அழிவின் பிறகு அகண்ட ஞானம் பெற்றவராகின்றனர். உடல் உள்ளபோதே, தேகத்தையும் தேகியையும் அறிந்து, சூக்குமு தேகத்தை வசப்படுத்தி, அதில் முழு நினைவுடன் செயல்படும் ஆற்றல் கைவரப்பெற்று, தேகத்தை விட்டு வாழும் வல்லமையுடையவர் விஞ்ஞானகலர் ஆகின்றனர்.

வருபய னுண்டு மகிழ்ந்துடனா நிற்கு
மொருபயனைக் காட்டு முடம்பு (24)

உள்ளுடம்பானது வேண்டிய பயனை அடைந்து மகிழ்வதோடு, சுடரோடுங் கூடிய பிரணவத்தை நிலைத்து நிற்கும்படியான ஒப்புமை யற்ற பயனையும் வெளிப்படுத்தும்.

'நா' என்பது நாக்கு, சுடர், சொல் என்ற பொருள்களையுடையது.

மூலாதாரத்தில் நெருப்புத் தன்மையுடன் கூடிய மூலக்கனலே, தேகத்தைச் சூழ உள்ள சூக்குமு தேகத்தைப் படைக்கிறது. தேகி சூக்குமு தேகத்திலிருந்து உள்ளுடம்பின் பயனையும், தூய உடலின் பயனையும் அடைந்து மகிழ்கின்றது.

சூக்குமு உடம்பின் அறிவு விந்து நாதமயமாக உள்ளது. இது பிரணவத்தின் சொரூப நிலையாகும். பிரணவத்தை அறிய சூக்குமு தேகமே வேண்டும். அதன் வளர்ச்சிக்குக் காரணம் தூல தேகத்தில் உள்ளது. அறிஞர் பிரணவத்தை அறியத் தூல உடலைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அறிஞரல்லாதார் சூக்குமு உடலின் பயனை அறியாது, தூல உடலிலேயே மகிழ்வெய்துகின்றனர். ஓங்காரத்தை அறிந்து சாதனம்

செய்தவர் இராப்பகல் அற்ற சிதாகாயத்தில் அழியாத இன்பத்தைப் பெறுவர்.

அல்லற் பிறப்பை யகற்றுவிக்கு மாய்ந்தாய
தொல்லை யுடம்பின் தொடர்பு (25)

ஆராய்ச்சியினால் உண்டாகிய துன்பத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் தூல உடம்பின் சூக்கும உடம்பானது, துன்பத்தோடு கூடிய பிறப்பை ஒழித்துவிடும்.

நல்வினையுந் தீவினையு முண்டு திரிதருஞ்
செய்வினைக்கும் வித்தா முடம்பு (26)

தூல உடம்பு புண்ணியத்தையும் பாவத்தையும் அடைந்து திரிந்து கொண்டிருக்கும். சூக்கும உடம்பானது ஞானகர்மத்திற்கு விதையாக நிற்கும்.

உள்ளம் பின்வாழ் வனவொன் பதுமேழைக்
கள்ளவுடம் பாகி விடும் (27)

தூல உடம்பில் சம்பந்தப்பட்டுச் செயற்படும் ஒன்பது துவாரங்கள் சூக்கும சரீரத்தில் சம்பந்தப்பட்ட போது, புறச் செயல் அற்றம் மறைந்து நின்ற உடம்பாக மாறிவிடும்.

கண்கள் இரண்டு; காதுகள் இரண்டு; மூக்குத் துவாரங்கள் இரண்டு; வாய் ஒன்று; ஆசன வாய் ஒன்று; குறி ஒன்று. இவை ஒன்பது துவாரங்கள் ஆகும். சூக்கும தேகத்தில் நிலைபெறும் பிரணவ உபாசனையில், தூல உடலில் உள்ள ஒன்பது துவாரங்களும் பயனற்றவை ஆகின்றன.

ஒன்பது வாயில் ஒருமந் திரத்தால்
ஐம்புலக் கதவை யடைப்பதுங் காட்டி

என்பது விநாயகரகவல்.

பொய்க்கெல்லாம் பாசனமா யுள்ளதற் கோர்வித்தா
மெய்க்குள்ளா மாய வுடம்பு (28)

மேலும் மேலும் தொடர்ந்து வருகிற தேகத்திற்கு ஆதாரமாயிருக்கின்ற அந்தத் தூல உடம்புக்கு மெய்யான பகுதியாக, சூக்கும உடம்பானது ஒப்பற்ற முதலாக உள்ளது.

இந்தத் தேகத்தில் நிலையான பகுதி மெய் என்ற சூக்கும தேகமாகும். அது ஒளிமயமானது. பொய் என்றது இருள்மயமான தூல உடலை.

வாயுவினா லாய வுடம்பின் பயனேதான்
யாயுளி னெல்லை யது (29)

உடம்பின் பயனாலேயே உண்டாகிய பிராணவாயுவினால் ஆயுளின் முடிவு ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

சூக்கும தேகம் எப்போதும் அசைந்துகொண்டுள்ளது. அதனால் தேகத்தில் பிராணனியக்கம் நடைபெற்றுக் கொண்டுள்ளது. சூக்கும

தேகம் தூல தேகத்தினின்றும் பிரிந்தவுடன், சூக்கும அசைவினால் தொழிற்படும் பிராணனியக்கம் தேகத்தில் நின்றுபோய்விடும்.

ஒன்பது வாசலு மொக்க வடைத்தக்கால்
அன்பதி லொன்றா மரன் (30)

ஒன்பது துவாரங்களும் ஒருமிக்க மூடப்பட்டால், ஐம்பது இரகசிய ஆதார எழுத்தொலிகளோடு ஒன்றாகப் பொருந்தியுள்ள பிரணவம் வெளிப்பட்டுச் சிவனிருப்பான்.

சிரசின் மேல் ஏகாட்சரமாக விளங்கும் பிரணவத்தில் சிவம் உள்ளது. அந்த ஏகாட்சரமே தேகத்தில் பல அட்சர சத்திகளாக, ஆதார பதுமங்களாக உள்ளது. இவைகளை ஒன்றுபடுத்திவிடின் பிரணவம் வெளிப்படுவதில் சிவம் வெளிப்பட்டுவிடும்.

4. நாடி தாரணை

எழுபத்தீ ராயிர நாடி யவற்றுள்
முழுபத்து நாடி முதல் (31)

தேகத்தின்கண் எழுபத்தீராயிரம் நாடிகள் இருக்கின்றன. அந்த நாடிகளுள் முழுமையான பத்து நாடிகள் இருக்கின்றன. அவைகளே தேக அசைவுக்குக் காரணமாகும்.

பத்து நாடிகளாவன: அத்தி, அம்புடை, இடை, காந்தாரி, குரு, சங்கினி, சிகுவை, சுழிமுனை, பிங்கலை, புருடன்.

நரம்பெனு நாடி யிவையினுக் கெல்லா
முரம்பெறு நாடியொன் றுண்டு (32)

நாடிகளுக்கு நரம்பென்று சொல்லப்பெறும் நாடிகளுக்கெல்லாம் பலம்பொருந்திய நரம்பானது ஒன்று இருக்கிறது.

உந்தி முதலா யுறுமுடி கீழ்மேலாய்ப்
பந்தித்து நிற்கும் பரிந்து (33)

நாபித்தானத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு, உச்சிவரை நாபிக்குக் கீழாகவும் மேலாகவும் பொருந்தி, அன்புடன் உறுதியாக (மேல் குறளில் சொன்ன ஒருநாடி) நிற்கின்றது.

இந்த ஒப்பற்ற நாடியே குண்டலினி என்ற ஓங்கார நாடியாகும்.

உந்திச் சூழியின் உடனே பிராணனைச்
சிந்தித் தெழுப்பிச் சிவமந் திரத்தினால்
முந்தி முகட்டின் நிறுத்தி அபானனைச்
சிந்தித் தெழுப்பச் சிவனவ னாமே

என்று அருளியுள்ளார் திருமூலர்.

காலொடு கையி னடுவிடத் தாமரை
நூல்போலு நாடி நுழைந்து (34)

கால்களோடு கைகளிலும் நடுப்பாகத்திலும் பக்கங்களிலும் ஓங்கார நாடியானது தாமரை நாளத்தின் நூல்போன்று உள் நுழைந்திருக்கின்றது.

சிவன் ஒளியணுக்களாலாயது. அவ்வொளி தேகம் முழுதும் பரவியுள்ளது. தாமரை நூல் போன்ற ஒளியின் மின்னலால் தேகியானது தேகத்தைச் செயற்படுத்திக் கொண்டும், அதன் பயனைத் துய்த்துக்கொண்டும் உள்ளது.

ஆதித்தன் றன்கதிர் போலவந் நாடிகள்
பேதித்துத் தாம்பரந்த வாறு (35)

சூரியன் தன்னுடைய கதிர்களைப் பரப்புவது போல அந்த ஓங்கார நாடிகள், கலையை வெளிப்படுத்திப் பரவி நிற்கும்.

மெய்யெல்லா மாகி நரம்போ டெலும்பிசைந்து
பொய்யில்லை நாடிப் புணர்வு (36)

ஓங்கார நாடியின் பரப்பானது உடல் முழுவதுமாய், மற்ற நாடிகளோடு எலும்புகளைச் சேர்ந்து நிற்பதாகும். ஆகையால் பொய்யில்லை.

ஓங்காரம் உடலிலும், அதைச் சூழவும் உள்ளது. அதில் ஐயமில்லை. இது சித்தர்கள் கண்ட பேருண்மையாகும்.

உந்தி முதலாகி யோங்காரத் துட்பொருளாய்
நின்றது நாடி நிலை (37)

குண்டலி நாடியின் நிலையானது பிரணவத்தின் இரகசியமாய், நாபிக் கமலத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு நிலைத்திருக்கின்றது.

நாடிக ளூடுபோய்ப் புக்க நலஞ்சுடர்தான்
வீடு தருமாம் விரைந்து (38)

ஓங்கார நாடிகளுடன் சென்று பிரணவத்திற்குள் நுழைய, நன்மையாகிய ஒளி உண்டாகும். அந்த ஒளியானது வேகமாய் வீடுபேறாகிய முத்தியைத் தரும்.

ஓங்காரத்தை வடிவாகக் கொண்ட நுண்ணுடலில் பார்வையும் மனமும் பதிவுற்றால், அந்தப் பயிற்சியே வீடுபேறு அளிக்கும்.

நாடி வழக்க மறிந்து செறிந்தடங்கி
நீடொளி காண்ப தறிவு (39)

பிரணவ நாடியின் பயிற்சி முறைகளைத் தெரிந்து, நெருங்கி, ஒடுங்கி, நீண்டு நிலைபெற்ற ஒளியாற்றலைத் துய்ப்பதே அறிவாகும்.

அறிந்தடங்கி நிற்குமந் நாடிக டோறுஞ்
செறிந்தடங்கி நிற்குஞ் சிவம் (40)

உணர்ந்து, பார்வையும் மனமும் ஒடுங்கி இருக்கின்ற அந்த ஞானிகளிடம் பிரணவத்தின் அனைத்துக் கிளைகளிலும் சிவமானது அமர்ந்திருக்கும்.

ஓங்கார வடிவில், சிவம் நிலையான உடம்பாகவும், உடம்பைக் கடந்தும் பரவி நிற்கிறது.

5. வாயு தாரணை

மூலத்திற் றோன்றி முடிவிலிரு நான்காகிக்
காலவெளியிற் பன்னிரண்டாங் காண் (41)

காற்றானது வாயு உதிக்குமிடத்தில் உதித்து, குண்டலியின் உச்சியிலே இரண்டாகப் பிரிந்து, நான்கு திக்குகளிலும் பரவி ஞானப் பெருவெளியில் செல்லும்போது பன்னிரண்டு கலைகளாக வெளிப்பட்டு நிற்கும்.

மூலம் என்பது எது என்பதை முதலில் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அது அறிவுமயமான பிரணவமேயாகும். அது சிரசிலும் சிரசைச் சூழவும் உள்ளது. அதன் செயல் தேகமாக உள்ளது. பிரணவ நாடி என்பது ஒளிவடிவாய் இட பிங்கலை நாடிகளையும், பிராண அபான வாயுக்களையும் இயக்குகிறது. இடநாடி இடது பெருவிரலிலிருந்தும், பிங்கலைநாடி வலது கால் பெருவிரலிலும் உட்புகுந்தும் மூலாதாரம் சுவாதிட்டானம் இவைகளில் ஒரு பின்னலாகியும், இதயத்தில் ஒரு பின்னலாகியும், கண்டத்தின் வழியே ஒரு பின்னலாகியும், கண்களின் வழியே சென்று சிரசை அடைந்து நான்கு திசைகளிலும் பரவுகின்றது.

பிராண அபானன் என்ற வாயுக்கள் தொப்புளுக்குக் கீழும் அதன்மேலும் முறையாகச் செயற்படுகின்றன. நாடி ஒளிமயமானது. வாயுக் காற்றாக இருந்துகொண்டு தேகத்தைச் செயல்படுத்து கின்றது. பிராணன் இயக்கம் கீழ்முகங் கொண்டபோது, அபானனைத் தூண்டி, காமாதி காரியங்களுக்குத் துணைபுரிகின்றது. பிராணன் மேல் முகங்கொண்டபோது கீழுள்ள நிலைகள் மாற்றமடைகின்றன. அப்போது அது சோம மண்டலத்தில் சிறப்பாக விளங்குகிறது. பூர்வ நிலையில் அக்கினி மண்டலம் சிறப்பாக உள்ளது. இப்படி இருக்கும் போது சோம மண்டலம் சிறப்புறுவதில்லை. அதனால், எந்த ஒரு அபானன் (நீரை முகமாக உடையவன்) காம வாயுவாக உள்ளதோ அதுவே, மேல்முகங்கொண்டு சிரசையடைந்து, விரிவு நிலையைப் பெற்று, நான்கு திக்குகளிலும் பரவுகின்றது. அப்போது சிரசின்மேல் உள்ள பன்னிரண்டு விரற்கடையும் ஒளிபெறுகின்றது.

இடைபிங் கலைகளி ரேசக மாற்றில்
அடையு மரனா ரருள் (42)

இடகலையிலும் பிங்கலையிலும் வெளிவிடும் தந்திரத்தை இட பிங்கலைகளினால் மாறிமாறிச் செய்தால், சாதகனிடத்துப் பரசிவத் தின் அருளானது வந்து சேரும்.

இடபிங்கலைகள் என்பன, இடது பக்கத்திலும் வலது பக்கத்திலும் உள்ள சந்திரன் சூரியன் என்ற இரு திருவடிகளைக் குறிக்கும். திருவடி கள் என்பது ஒளிபொருந்திய கண்களேயாகும் என்பது சித்தர்களின் ஞான இரகசியமாகும்.

எண்ணா யிரத்தாண்டு யோகம் இருக்கினும்
கண்ணா ரமுதினைக் கண்டறி வாரில்லை
உள்நாடி உள்ளே ஒளிபெற நோக்கிற்
கண்ணாடி போலக் கலந்துநின் றானே

என்று திருமூலர் இதன் சிறப்பை விளக்குகின்றார்.

அங்குலியான் மூடி முறையா லிரேசிக்கிற்
பொங்குமாம் பூரகத்தி னுள் (43)

விரல்களினால் மறைக்கப்பட்டிருப்பதை, குரு சொல்லும் முறை யின்படி இறந்து கலக்க வைத்தால், பூரகஞ் செய்யும்போது கலைகள் பொங்கி எழுந்து வரும்.

இதை, சண்முகி முத்திரை, யோனி முத்திரை என்று பலவாறாகக் கூறுவர்.

இரண்டு காதுத் துவாரங்களிலும் கட்டைவிரல் நுனியைச் செருகி, சிறு விரல்களையும் மோதிர விரல்களையும் எதிர்முறையில் மாறி இரு திருவடிகளிலும் பதித்தால், நடுவிரல் சுட்டுவிரல்கள் பொருந்தும் இடத்தில் ஒளிதோன்றும். இவ்வொளி உள்ளபோது சிவாயநம என்ற பஞ்சாக்கரத்தைச் செபித்துப் பழகில், சில நாளில் விரல்களின் சாதனமின்றியே ஒளி தோன்றிவிடும். இது சித்தர்களின் யோகப் பயிற்சிகள் பலவற்றுள் ஒன்றாகும்.

எண்ணலி யூழி யுடம்பா யிரேசிக்கி
லுண்ணிலமை பெற்ற துணர்வு (44)

கணக்கற்ற தடவை உடலின் கண் பொருந்தி, உடலை அழிப்ப தாய் உள்ளதை, வெளிப்படும்படி செய்தால் உடம்புக்குள்ளே நிலைத்து நிற்கக்கூடிய பிரணவ மெய்யுணர்வு வெளியாகும்.

மயிர்க்கால் வழியெல்லா மாய்கின்ற வாயு
வுயிர்ப்பின்றி யுள்ளே பதி (45)

உசுவாச நிசுவாசமல்லாத மயிர்க்கால் வழியாக நாசமாகின்ற பிராண அபானனுக்குக் காரணமான இடகலை பிங்கலைகளை முற்றி லும், முகத்தின் முன்தோன்றும் பிரணவ கமலத்திலுள்ளே நுழைத்து விடு.

உயிர்ப்பின்றி என்பதன் உட்கருத்து மூச்சு சாதனமல்ல என்ப தாகும். மயிர்க்கால் தோறும் பாய்வது பிரணவ கலைகளாகும். அவ்விதம் போகாது தடுத்தால் ஒளி உடல் அமையும்.

இரேசிப் பதுபோலப் பூரித்து நிற்கிற்
தராசுமுனை நாக்கதுவே யாம் (46)

சூரிய சந்திரர்களைக் கலக்க வைக்கும் செயலைப்போல் பூரிப்பை அடையும்படி பூரசத்தைச் செய்து நிற்கில், பிரணவ உச்சி தராசுபோல் சமம் பெற்று நிற்கும்.

பூரகம் என்றால் பூரிப்பையுடையது. பூரிப்பை அடைந்தால்தான் பிரணவம் மேல் நோக்கி அசையும்.

கும்பகத்தி னுள்ளே குறித்தரனைத் தானோக்கிற்
றும்பிபோ னிற்குந் தொடர்ந்து (47)

பிரணவ ஆகாயத்தினுள்ளே கும்பகம் என்னும் தந்திரத்தினால் சிவத்தைக் குறித்துச் சாதகன் மேல் முகத்தைப் பார்ப்பானேயானால், இடநாடிகள், பிங்கலை நாடிகள் பார்வையோடு தொடர்ந்து, யானைத் துதிக்கையைத் தூக்கினதுபோல் நிலைத்து நிற்கும்.

இரேசக பூரக கும்பக மாற்றிற்
றராசுபோ னிற்குந் தலை (48)

இரேசக, பூரக, கும்பகமாகிய இந்த முறையில் இடகலை, பிங்கலைகளை மாறிமாறிச் செய்தால், பிரணவ உச்சியானது துலாக்கோலைப் போல நின்றுவிடும்.

வாயு வழக்க மறிந்து செறிந்தடங்கி
வாயுட் பெருக்கமுண் டாம் (49)

இட பிங்கலை நாடிகளின் செயலுக்கேற்ப, பிராண அபான கதிகள் மாற்றமடைகின்ற உண்மையை அறிந்து, பிரணவத்தில் இட பிங்கலை ஒன்றுபடுவதால் பிராண அபானனியக்கம் பொருத்தி, பிரணவத்தில் சார்ந்து நின்றால், ஆயுளை நீட்டிக்கலாம்.

போகின்ற வாயு பொருந்தில் சிவமொக்குந்
தாழ்கின்ற வாயு அடக்கு (50)

கீழ்முகத்தில் உலவுகின்ற அபான வாயுவை, கீழ்முகம் செல்லாமல் தடுத்து மேல்முகம் கொண்டு மேல்சென்று உலவும் பிராண வாயுவைச் சேமித்தால் சிவத்துக்கு ஒப்பாகும்.

6. அங்கி தாரணை

அந்தத்தி லங்கி யழல்போலத் தானோக்கிற்
பந்தப் பிறப்பறுக்க லாம் (51)

மூலக்கனலை மேலெழும்படி செய்து, சுடரைப் போல் (நெருப்பு ஒளிபோல்) சாதகன் பார்க்கில், பிறப்பைத் தருகின்ற பாசத்தை அறுத்துவிடலாம்.

மூலாதாரத்தில் மனிதனிடம் பார்த்திபாக்கினி என்ற அக்கினி உள்ளது. பார்த்திபாக்கினி, விறகினிடம் நெருப்பு மறைந்துள்ளது போல் உள்ளது. அதுவே அரணி கொண்டு கடையப்பட்டபோது வெளிப்படுகின்றது. காட்டில் மூங்கில்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்வதால் காட்டுத் தீ பரவிக் காட்டையே அழித்துவிடுகிறது. இதை 'frictional energy' என்று கூறுவர். காமாக்கினி காமத்தை நினைத்தபோது உண்டாகிக் காமத்தை நாடுகிறது. அது கீழுள்ள அக்கினியாக உள்ளது. ஞானத்தால் தன்னையுணர்ந்தபோது பிரணவ ஒளியாற்றல் முகத்தின் முன் செவ்வொளியாக விளங்கும். அச்செவ்வொளி மேலுள்ள மண்டலங்களை விளக்குவதுடன் பிறவிக்குக் காரணமான இருளை மாற்றிப் பாசம் அறுக்கிறது.

உள்ளும் புறம்பு மொருங்கக் கொழுஞ்சுடர்
கள்ள மலமறுக்க லாம் (52)

தேகத்திலுள்ளும் தேகத்தின் வெளியிலும் ஒரே காலத்தில் பிராணனுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும் அக்கினிச்சுடர் ஊறுமானால், வஞ்சனையையுடைய ஆணவம், கன்மம், மாயையாகிய மலங்களை ஒழிக்கலாம்.

கூத்தபிரானின் இடக்கையில் உள்ளது எரியும் அக்கினிச்சுடர். அதன் விளக்கம், சந்திர கலையின் அக்கினிச்சுடர் சிரசைக் கடந்த போது, தேகத்திற்குக் காரணமான மாயையின் இருள் அழிக்கப்படு கிறது என்பதாகும். கொழு என்பதன் நுட்பம் இதுவே.

எரியுங் கழல்போல வுள்ளுற நோக்கிற்
கரியுங் கனலுருவ மாம் (53)

ஒளி வீசிக்கொண்டிருக்கும் திருவடிகளைப் போல, உள்ளே மனமும் பார்வையும் பொருந்தப் பார்த்தால், கரிய நிறமான இருட்டும் நெருப்பின் வடிவமாகும்.

பிரணவ ஒளியை உற்றுநோக்கி, அதில் மனமும் பதிவுபெறில் உடலின் உற்பத்திக்குக் காரணமான மாய இருள் கெடும்.

உள்ளங்கி தன்னை ஒருங்கக் கொழுவுறில்
வெள்ளங்கி தானாம் விரைந்து (54)

பிரணவத்திற்குள் புகுந்த அக்கினி மயமாயிருக்கும் நாத கலையை முழுமையர்கப் பெற்று விளங்கினால், கீழ்முகத்திலுள்ள பிந்து கலையானது வேகமாக மேல் முகத்தில் பொருந்தி நிற்கும்.

மூலாதாரமும் சுவாதிஷ்டானமும் செயற்பட்டு விந்து நீக்கம் அமைகிறது. சிரசில் ஒளிகாணும்போது, மூலாதாரத்தின் கதி மேல் முகமாகி விடுவதால் விந்துநீக்கம் இல்லாது, அதன் மாற்றத்தால் சிரசில் நாதமுழக்கம் உண்டாகிறது. நாத எழுச்சியை நன்றாகக் கவனித்தால் விந்து வீணாகாது. விந்தினை வீணாக்குபவர்கள் நாத எழுச்சியை உணர முடியாது.

உந்தியி னுள்ளே யொருங்கச் சுடர்பாய்ச்சி
லந்தி யழலுருவ மாம் (55)

நாடிப் பிரதேசத்தில் முழுமையாக அக்கினி கலையை வீசும்படி செய்தால், இராக்காலமானது அக்கினியின் பிரகாசமாகும்.

மணிபூரகம் என்பது உந்தி மண்டலத்திற்குப் பெயர். இங்கிருந்தே காமம் தூண்டப்பட்டபோது அபானன் சிறப்பாகத் தொழிற்படுகிறது. பிரணவ யோகத்தில் அபானன் வழி கீழ்முகங் கொள்ளாது, பிராணனுடன் பொருந்தி மேல்முகங்கொண்டு ஒளிமுகத்தின்முன் தோன்றுகின்றது. அந்த ஒளி வளம் பெற்றால் இரவிலும் முகத்தின் முன் ஒளி நிற்கும்.

ஐயைந்தும் ஆய அகத்துள் எரிநோக்கிற்
பொய்யைந்தும் போகும் புறம் (56)

அரசனாகிய பிரணவமும் பஞ்சேந்திரிய சக்திகளும் சேரும்படி, பிரணவ நடுவிட்டில் அக்கினியை எழுப்பிப் பார்த்தால் பயனற்ற ஒசை, ஊறு, காட்சி, சுவை, நாற்றம் ஆகிய ஐந்தும் அறியும் கருவிகளான காது, தோல், கண், நாக்கு, மூக்கு இவைகள் ஐந்தும் (சாதகனுக்கு) வெளியில் ஒழிந்து விடும்.

பிரணவம் சிறப்புற்றபோது புறக்கருவிகள் தொழிலற்றுவிடும்.

ஐம்பது மொன்று மழல்போலத் தானோக்கில்
உம்பர் ஒளியாய் விடும் (57)

ஐம்பத்தொரு ஒலியெழுத்துக்களால் கூறப்படும் இடங்களையும் சத்திகளையும் அக்கினியைப் போலச் சாதகன் பார்த்தால், தேவர் களுடைய ஒளியாக மாறும்.

தூண்டுஞ் சுடரைத் துளங்காமற் றானோக்கில்
வேண்டுங் குறைமுடிக்க லாம் (58)

ஞானச் சாதனையினால் தூண்டப்படும் மூலாக்கினியை அசை வில்லாமல் சாதகன் பார்க்கில், இச்சிக்கும் காரியங்களைச் சித்தி செய்துகொள்ளலாம்.

உள்ளத்தால் அங்கி யொருங்கக் கொழுவூறில்
மெள்ளத்தான் வீடாம் விரைந்து (59)

மனத்தினால் மூலாக்கினியை மெதுவாக அவசரப்படாமல் சேர்த்து, சுடரைப் பாய்ச்சினால் விரைவாக வீடுபேறு கிட்டும்.

ஒள்ளிதா யுள்ள சுடரை யுறநோக்கில்
வெள்ளியா மாலை விளக்கு (60)

பிரகாசத்தோடுங் கூடிய அக்கினிக் கொழுந்தை அசைவு இல்லாமல் உறுதியுடன் பார்த்தால், அஞ்ஞான இருளை ஒழித்துப் பிரகாசிப்பது பிந்துகலையான வெண்ணிற ஒளியாகும்.

7. அமுத தாரணை

அண்ணாக்கு தன்னை யடைத்தாங் கமிர்துண்ணில்
விண்ணோர்க்கு வேந்தனு மாம் (61)

ஓங்காரமாகிய மேல்பாகத்தில் உள்ள நாக்கின் மத்தியில், சாதகன் தற்பார்வை, மனம் இரண்டையும் சேர்த்துநின்று, அந்த இடத்தில் சுரக்கும் அமுதத்தை உண்பானேயானால் தேவர்களுக்கு அரசனாக இருப்பான்.

ஈரெண் கலையி னிறைந்த வமிர்துண்ண
பூரண மாகும் பொலிந்து (62)

பதினாறு கலைகளையுடைய சந்திரனிடம் பூர்ணமாயிருக்கிற அமுதத்தை உண்டால், உண்ட தேகமானது ஒளியோடு விளங்கி, தேகம் அடைய வேண்டியதை முழுமையாக அடைந்துவிடும்.

ஓங்கார மான கலசத் தமிர்துண்ணில்
போங்கால மில்லை புரிந்து (63)

ஞானப் பயிற்சியினால் சேமித்த பிரணவமாகிய அமுதத்தை உண்டால் சாகுங் காலம் கிடையாது.

சாதகன் பிரணவத்திலுள்ள ஒளியினில் ஆழ்ந்திருந்தால் மரண மில்லை.

ஆனை கலசத் தமிர்தை அறிந்துண்ணில்
போனகம் வேண்டாமற் போம் (64)

சாதனா பலத்தால் உண்டாகிய சகஸ்ர தளத்தில் உள்ள அருந்தாரையே ஒளியைக் கண்டுபிடித்து உட்கொண்டால் உணவில் விருப்பமில்லாமல் போய்விடும்.

ஊறு மமிர்தத்தை யுண்டி யுறப்பார்க்கில்
கூறும் பிறப்பறுக்க லாம் (65)

உண்டியில் விருப்புற்றவன் உண்பதுபோலச் சிவப்பேறாகிய பிரணவ உச்சியை மனமும் கண்ணும் பொருந்தும்படி பார்த்தால் அதிலிருந்து சிவவொளி ஊறும். அவ்வொளியைக் கொண்டால், பிறவியை ஒழிக்கலாம்.

ஞான வொளிவிளக்கா னல்ல வமிர்துண்ணில்
ஆன சிவயோகி யாம் (66)

ஆன்ம ஒளியின் பிரகாசத்தால் நன்மையைக் கொடுக்கத் தகுந்த அந்த அமுதத்தை உண்டால், அவ்வமுதத்தின் தன்மையால் சிவராச யோகியாவான்.

மேலை யமிர்தை விளங்காமற் றானுண்ணில்
காலனை வஞ்சிக்க லாம் (67)

துவாத சாந்த வெளியிலிருந்து இறங்கிவரும் அமுதத்தை, தேகவுணர்வு பொருந்தாமல் சாதகன் உண்டால் எமனை ஏமாற்றி விடலாம். மரணமற்று வாழலாம்.

காலன் அனுக்கங் கலந்த வமிர்துண்ணில்
ஞான மதுவா நயந்து (68)

உண்மைப் பொருளான பிரணவ உச்சியில் பிராண அபான வாயுக்களும், ஆன்மக்களனலும் கலப்பதால் உண்டாகும் அமுதத்தை உண்டால், அதன் குணத்தால் அமுதமய ஞானமாக அது பொருந்தும்.

எல்லையி லின்னமிர்த முண்டாங் கினிதிருக்கில்
தொல்லை முதலொளியே யாம் (69)

பிரணவ உச்சியிலுள்ள இன்பத்தைக் கொடுக்கும் அமுதத்தைச் சாப்பிட்டு ஆனந்தத்தில் ஒன்றியிருந்தால், தொன்மையாகிய உண்மை வடிவமான ஆன்ம ஒளியே ஆகும்.

ஆன்மா இயல்பில் ஒளிமயமானதானாலும் தேகப்பற்றால் இருள்சூழ் திரையால் மூடப்பெற்றுள்ளது. இருளகன்ற போது இயல்பான ஒளியுடன் விளங்கும்.