ஔவைக்குறள் உணர்த்தும் அறிவியல்

முனைவர் போ.அனு
உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை
பூ.சா.கோ.கலை அறிவியல் கல்லூரி
Email: anudilip027@gmail.com

25

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இன்றைய சூழலில் மருந்தும் மருத்துவமும் மனித வாழ்வின் ஆதாரமக மாறியுள்ளது. இந்நிலையில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு பல்வேறு செயற்கை முறையை நாம் தேர்ந்தெடுத்து வாழ்கிறோம். இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்ட இவ்வுடம்பையும் மனதையும் பரமாரிக்க உடல்சார் கூறுகளையும் அவற்றை இயக்கும் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் ஆகிய இயக்கங்களையும் அறிந்திருத்தல் நலம். அவற்றின் வழி உடலை சீராக இயக்கி மூச்சுக்காற்றையும் முறையாக பயன்படுத்தி வாயு தொல்லைகளின்றி நாடியின் அளவை சீர்செய்வதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க முடியும். இத்தகைய கருத்துக்களை தமிழ் இலக்கியங்கள் தத்துவமாகவும் கடவுளைப் போற்றும் நெறியாகவும் எல்லா காலக்கட்டங்களில் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன. அவற்றை அறுதியிட்டு முறையாக அறிந்துகொண்டு பின்பற்றினால் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மன ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழமுடியும்.

முன்னுரை

குறள் என்பது இரண்டடி கொண்ட வெண்பாவாகும் ஔவைக்குறள் பகுதியில் ஔவை, உடல், உயிரின் ஆதாரமாகத் திகழும் உயிரோட்டம், காற்றோட்டம் வெப்ப ஓட்டம் எனப் பல்வேறு நிலைகளை எடுத்துக் காட்டியுள்ளார். ஔவைக்குறளில் வீட்டுப்பால், திருஅருட்பால், தன்பால் என மூன்று பால்கள் அமைந்துள்ளன. அவற்றுள் முதல் இரண்டு பால்களில் பத்து பத்து இயல்களும் தன்பாலில் பதினொரு இயல்களும் மொத்தம் 310 குறட்பாக்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. இவற்றுள் ஒவ்வொரு குறளும் மனித உடல் இயக்கத்தில் இயங்கும் தன்மையை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. இத்தகைய இயக்கத்தினை அறிவியல் பார்வையில் காணும் நோக்கமே இக்கட்டுரை ஆகும்.

ஆய்வு நெறிமுறைகள்

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உடல் கூறுகளையும் மனச்சூழலையும் அறிந்து அதனை ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்தும் நோக்கில் கட்டுரையின் பொருண்மை அமைந்துள்ளது. ஆய்வின் முதற்கட்டமாக யோக நெறி நூல்களும் அதனை தொடர்ந்து ஔவைக் குறளும் பரிந்துரைத்து வாசிக்கப்பட்டன. நூல் குறிப்புகளை சரிபார்க்க வேண்டி வேதாத்திரிய நெறிகளில் கூறப்பட்ட உடல் சார் ஆய்வுகளையும் திருமந்திரம் போன்று தத்துவம் சார்ந்த மருத்துவ நூல்களையும் பார்த்து, மூச்சுப்பயிற்சி, நரம்பு பயிற்சி, மனம் ஒன்றிய பயிற்சி ஆகியவற்றின் வழி உடல் அடையும் விளைவுகளை எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன.

இலக்கியம் வழி அறிவியலும் தத்துவமும்

தத்துவம் என்பது மனித சிந்தனைக்கும் செயல்களுக்கும் அடிப்படையாகும். சமூகளாவிய நிறுவனங்கள் அனைத்திற்கும் பொதுவாகப் பொருந்தக் கூடிய விதிகளாகும்.உலகளாவியத் தத்துவங்களை அறிவெதிர் தத்துவம் அறிவியல் தத்துவம் என இரண்டாக வகைப்படுத்துவர்.அஞ்ஞானங்களுக்கு அஞ்ஞானாமாகவும் விஞ்ஞானங்களுக்கு விஞ்ஞானமாகவும் தத்துவம் விளங்குகின்றது. அறிவியல் தத்துவம் என்பது பிரபஞ்சம் முழுமையும் பொருட்களின் இயக்கங்களாக அறிந்துகொள்வதாகும். எல்லாக் கருத்துக்களுக்கும் முதன்மையாகப் பொருளுணர்ந்த வாழ்க்கை இருப்பதாக அறிந்துகொள்ளுதல் ஆகும். எல்லாக் கருத்துக்களையும் சமூக வாழ்வியல் காரணங்களுக்கு உரியதாக அறிந்துகொள்ளுதல். அனைத்து அறிவையும் செயல்களுக்கு உரிமையானதாக அறிந்துகொண்டு சமூக விஞ்ஞான களத்தில் பங்கேற்பதன் வாயிலாக அறிவியல் தத்துவத்தை சமூக நடைமுறைகளுடன் பயிற்சி பெற முடியும். (புதியவன்.24.10.2019)

அறிவியல் தத்துவம் உலகப்பார்வையில் இலக்கியம் என்பதை சக மனிதர்களது வாழ்வியல் மேம்பாட்டிற்கான அவர்களது மொழியின் படைப்பாக வரையறுக்க முடிகின்றது. அறிவியல் தத்துவமானது இலக்கியத்தை ஒரு படிப்பாகவும் சமூக நிக்ழ்வாகவும் அணுகுகிறது. மனிதரின் மொழி சார்ந்த படிப்பாக இலக்கியத்தை ஏற்றுக்கொள்கின்றது. ஓர் இலக்கியமானது படிப்பாளரின் தன்னிச்சை இலக்கிலிருந்து படைக்கப் பட்டுள்ளதா என்பதை மதிப்பிடுகின்றது.

இலக்கியப் படைப்பாளரின் தத்துவ அடிப்படையிலான உலகப்பார்வை வாழ்வியல் எதார்த்தங்களுக்கான கற்பனைகளையும் இலட்சியங்களையும் கொண்டு அமைகின்றதா அல்லது எதார்த்தங்களைப் புறக்கனிப்பதாக அமைகின்றதா என்பதை மதிபிடுகின்றது இலக்கியத்தின் மூலமாக இலக்கியப் படைப்பாளியையும் இலக்கியத்தில் பதிவாகியுள்ள மக்களின் சமூக வாழ்வியலையும் ஒருங்கே மதிப்பிடுகின்றது. தொன்ம இலக்கியங்களை சமகாலக் கருத்தியல் தேவைகளுக்கன ஆதாரங்களாகவும் வரலாற்றை கண்டறிய உதவும் ஆவணங்களாகவும் மதிப்பிடிகின்றது. சமகால சமூகத்தின் எத்தகைய தேவைகளில் பங்கேற்பதாக ஓர் இலக்கியம் அமைந்து சமூக மேன்மையின் கருவியாக அணுகுவதற்குரிய அவசியத்தை அறிவியல் தத்துவத்தின் அடிப்படையிலான சமூக விஞ்ஞான முயற்சிகள் நன்கு உணர்த்தி வருகின்றன.

மனித பிறப்புநிலை

ஒரு உயிர் தோற்றமானது ஆன்மாவின் சலனம் தெய்வத்தன்மை உடையது, என கடவுளின் செயலாக சொல்லுவதை அறியமுடியாது. ஆனால் அறிவியல் அறிஞர்கள் அணுக்கள் கூடுகின்றன. அணுச்சேர்க்கையின் கட்டத்தில் மிகவும் சிக்கலான அமைப்புள்ள துணுக்குகள் தோன்றின. அப்பொழுது பொருள்களிடத்தில் தோன்றிய பண்புதான் உயிர் என்கின்றனர். தத்துவார்த்த நிலையில் பிரபஞ்ச ஆற்றல்களில் எவையெல்லாம் ஒன்றிணைந்து உருவெடுப்பதாகும் என்ற விளக்கத்தில் அமைகின்றது. பஞ்சபூதங்களின் இணைவு, ஆசைக்கு அடித்தளமாகிய ஓசை,பரிசம் உருவம் நாற்றம்

ஆகியவற்றின் விளைவு. தருமம்,பொருள்,ஆசை வீடுபேறு ஆகிய நான்கும் உருப்பெற்ற உருவங்களுக்கு பயனாக அமைதல். ஐந்து நிலம், நான்கு நீர், மூன்று நெருப்பு இரண்டு வாயு, ஆகாயம் ஒன்று ஆகிய ஐந்தும் ஒன்றிணைந்திருத்தல். மாயன் பிரமன் உருத்திரன் மகேசன் சிவமூர்த்தி ஆகிய ஐந்து மூர்த்திகளும் அருளுதல். மால், அயன், இரவி, மதி, உமை ஆகிய ஆறு சக்திகளின் ஆற்றல். தொக்கு, உதிரம், ஊன், மூளை, நிணம், என்பு, சுக்கிலம், ஆகிய ஏழு தாதுக்களின் இணைவு. மண், நீர், அங்கி, மதி, காற்று, இரவி, விண், எச்சமூர்த்தி ஆகிய எட்டு மூர்த்திகளின் ஒத்திசைவு. இவையெல்லாம் ஒன்றி உருவானதுதான் உடல் ஆகும். உடலை உருவாக்குவதற்கு தேவையான எல்லாவற்றையும் உருவாக்கிய ஆற்றல்தான் உயிரணு. பிறப்பின் நிலையானது உடலில் இருந்து உலகம் வரை ஆணின் உயிரணுவால் பிறப்படைந்தன என்பதை

இவையெல்லாம் கூடி உடம்பாய ஒன்றின்
அவையெல்லாம் ஆனது விந்து (குறள் – 10)

என்ற வரிகளில் விளக்குகிறார் ஔவை.

உடலும் பயனும்

உடலின் பயன் குறித்து ஔவை கூறுகையில் உலக இன்பங்களை எல்லாம் துறப்பது ஆகும். எல்லாவற்றையும் துறந்த தூய்மையான உடலே ஈசனின் அருளைப் பெற முடியும். உடல் முதன்மையானால் மட்டுமே உணர்வு என்ற ஆற்றல் இருக்கும். உடம்பு இல்லாவிட்டால் உணர்வு என்பது இல்லை. இறைவனை அறிவதற்கும் உணர்வதற்கும் உடலைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம்.

உடம்பினால் பெற்ற பயனாவது எல்லாம்
திடம்பட ஈசனைத் தேடு(குறள்- 19)

இதில் தூய்மையே இறைவன் என்பதையும் அதன்வழி அகம் புறம்(உடல், மனம்) இரண்டிலும் தூய்மையின் முக்கியத்துவத்தை அறியமுடிகிறது.

உள்ளுடம்பின் நிலை

உள்ளடம்பு என்பது உடம்பின் உள்ளே இருப்பது. இந்த உள்ளுடம்பு அருவ வடிவில் இருக்கின்றது. ஆனால் பொன் வெள்ளி போன்று ஒளிர்வனவாய் திகழ்கின்றது. இத்தகைய உள்ளுடம்புதான் உருவ வடிவில் உள்ள உடலை இயக்குகின்றது. இந்த உள்ளுடம்பு உடம்பிலிருந்து வெளிப்பட்டு அலைந்து திரிந்து எல்லா அனுபவங்களையும் பெற்று உடம்பிற்குத் திரும்பி வருகிறது. உடம்பு அழிந்தாலும் உள்ளடம்பிற்கு அழிவு கிடையாது. அழியாத உண்மையாகிய அருவ வடிவிலான உள்ளுடம்பு அழிந்துவிடக்கூடிய பொய்யான உடம்பிற்கு ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

உடம்பின் ஒன்பது துவாரங்களையும் அடைத்து அருவ உடம்பு வெளியேறாமல் உடலில் நிலை நிறுத்தினால் உருவ உடம்பானது துன்பத்திலிருந்து விடுதலை பெற முடியும்.

ஒன்பது வாசலும் ஒக்க அடைத்தக்கால்
அன்பதில் ஒன்றாம் அரன் (குறள் 30)

இங்கு அரனாக இருக்க கூடிய நவ துவாரங்கள் வழி கழிவு வெளியேறுவது போல் வெளியே உள்ள தேவையற்ற கிருமிகள் உள்ளே செல்லாமல் தடுத்து நோய் வராமல் தடுத்து பாதுகாப்பினை தரும்.

நாடிதாரணை

நாடி என்பது நரம்பு ஆகும். எழுபத்திரண்டாயிரம் நாடிகளில் பத்து நாடிகளே முதன்மையானதாக அமைந்திருக்கின்றன. அனைத்து நாடிகளும் வயிற்றையே ஆதாரமாகக் கொண்டு இயங்குகின்றன.

ஆதித்தன் தன்கதிர் போல அந்த நாடிகள்
பேதித்தும் தாம் பரந்தவாறு (குறள் – 35)

சூரியன் தன்னுடைய கதிர்களை உலகெங்கும் பரப்புவது போல தசை நாடிகள் 72000 கண்ணுக்கு தெரியாத நாடிகள் வழியாக உயிரின் ஆற்றலை உடலெங்கும் பரப்பி பொறிகளை இயக்குகிறது. இதனை திருமூலர்

உற்ற விபரம் உறுதியாம் என் நந்தி
பற்றிய மூலம் பகர்ந்திடும் நாடிதான்
ஏற்றியே எண்ணிடில் எழுபத்து ஈராயிரம்
மற்றதில் பத்து வளமான நாடியே

என்று நாடிகளின் இயக்கத்தை தெளிவாக்குகிறார்.

அறிந்தடங்கி நிற்கும் அந்நாடிகள் தோறும்
செறிந்தடங்கி நிற்கும் சிவன்(குறள்- 40)

வாயுதாரணை

வாயுதாரணை என்பது மூச்சுக்காற்றின் படி நிலையை சொல்வது. வாயுவானது மூலாதாரத்தில் தோன்றுகிறது. மூச்சை நுரையீரல் நிரம்பும் அளவு இந்த வாயுவை வலது நாசியிலும் இடது நாசியிலும் உள்ளிழுத்துக் கொண்டு பின் மெல்ல அந்த மூச்சினை வெளியிட வேண்டும். இதைதான் யோக நெறியில் மூச்சுப்பயிற்சி, பிரணாயாமம் அல்லது நாடிசுத்தி என்பர். இத்தகைய மூச்சு பயிற்சியினால் உயிராற்றலைப் பெறுக்க முடியும். விரல்களின் உதவியோடு வாயுவை முறையான நேர அளவில் உள்ளிழுத்துக் கொண்டும் வெளியேற்றாமல் அடக்கிக் கொண்டும் பிறகு வெளியேற்றிக் கொண்டும் பயிற்சி செய்தால் உயிராற்றலைப் பெறலாம்.

இதனை திருமூலர்,

நாவின் நுனியில் நடுவே சிவிறிடில்
சீவனு மாங்கே சிவனு முறைவிடம்
மூவரும் முப்பத்து மூவருந் தோன்றுவர்
சாவது மில்லை சத்கோடி யூனே (தந்திரம் 3,-கேசரி யோகம் பாடல் 803)

அதாவது குண்டலினி சக்தியால் சீவனும் சிவனும் இருக்கும் இடம் ஆயிர இதழ் தாமரையாகவே முடியும்

உடல் என்பது வாயுவின் ஒன்றிணைவால் உண்டானதாகும். வாயுவை வீணாக்காமல் பாதுகாத்தால் உடலின் ஆயுளை நீட்டிக்க முடியும். மயிர்க்கால் வழியாகக் கூட வாயு வெளியேறாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். உடலிலிருந்து வீணாகாமல் வாயுவினை அடக்கிக் காத்தால் உயிரறிவை அடையும் ஆற்றலைப் பெறமுடியும்

போகின்ற வாயு பொருந்தில் சிவம் ஒக்கும்
தாழ்கின்ற வாயு அடக்கு(குறள்-50)

உடலில் உயிராற்றல் நிலையை அடைவதற்கு உடல் மூச்சுப் பயிற்சிகளை செய்யவேண்டும். ஏனெனில் மனம் ஓர் நிலை அடைதல் என்பது சொல்லி நிகழாதது ஆகும். அதனால் அமைதி நிலை அடைதலுக்கான முயற்சியை அவரவர் தொடர்ந்து மேற்கொண்டால் மட்டுமே உணர முடியும்.

அறுபதொடாறு வருட மிதனை
உறுதி யதாக உணர் (குறள் -289)

எனவே மூச்சுபயிற்சி எனும் பிரணாயாமம் ஆயுளை வளர்க்கும் என்கிறார் ஔவையார்

அங்கிதாரணை

அக்கினி அல்லது நெருப்பைதான் அங்கி என்பர். உடலுக்குள் நெருப்பை உண்டாக்கிக் கொண்டு வழிபடுதலும் வெளியில் தூண்டப்படும் சுடரை வழிபடுதலும் ஆகும். ஆணின் உயிரணுவை வெளியேறாது காத்து தவம் செய்து உந்தியில் இறுகச் செய்து வைப்பதை மூலாக்கனி அல்லது குண்டலிங்கம் எனப்படும். மூலக்கனியின் வெப்ப ஒளியை வளரசெய்து புருவமையத்தியில் கொண்டுவந்து ஆற்றலைப் பெருக்கும்போது அங்குள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியானது உடல் சமநிலையை (ஹொமியோஸ்டாஸிஸ்) ஒழுங்குப்படுத்தும் ஹார்மோன்களைச் சுரக்கிறது. இதில் பிற நாளமில்லா சுரப்பிகளைத் தூண்டும் ட்ரோபிக் ஹார்மோன்களும் இதில் அடங்கும். இத்தகைய நாளமில்லா சுரப்பிகளை ஒழுங்குப்படுத்தி சீராக்கும்.

அந்த த் தில் அங்கி அழல்போலத் தானோக்கில்
பந்தப் பிறப்பற்க்கலாம்(குறள் -51)

அண்டத்தில் உள்ளவையே உடல் பிண்டத்திலும் இருக்கின்றன. உடல் பிண்டத்தில் உள்ளவையே அண்டத்திலும் இருக்கின்றன. உடலின் உள்ளேயும் வெளியேயும் இருக்கும் பொருள் அக்கினி ஒன்றே என்பதை அறிபவர்களால் மரணத்தை வெல்ல முடியும். அண்டத்தில் இருப்பதெல்லாம் பிண்டத்திலும் இருப்பதாக அறிய வேண்டும் கல்லாத மூடர்களாயினும் உருவத்தைக் கடந்து அருவத்தை அடைந்துவிட்டால் எல்லாச் செயல்களையும் செய்துவிட முடியும். இவ்வாறு தன்னைத் தகுதிபடுத்திக் கொள்பவர்கள் அறிவாற்றலோடு எழுந்த உயிராற்றலை அதிகரிக்க முடியும். (குறள் -131)

அமுத தாரணை

உடலினது நாவில் சுரக்கின்ற அமிலத்தன்மையை மனதோடு நினைத்து உண்ணும் உணவை உடல் பருகினால் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும். காரத்தன்மையினால் கல்லீரல் சிறுநீரகம், இதயம் முதலிய உறுப்புகளுக்கு பாதுகாப்பு தரும். மரணத்தையும் வெல்லும் உயிராற்றல் கிடைக்கும் என்பதாக

விளக்கம் பெற்றுள்ளது. பக்தியோடு உனது உள்ளகம் புரிந்து செயல்பட்டால் வாழ்நாள் முழுதும் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும்

மந்திரங்கள் எல்லம் மயங்காமல் உள் நினைத்து
முந்தரணை அர்ச்சிக்கும் ஆறு (குறள் – 78)

அறிவு என்பது உடலகத்தின் புறத்திலிருந்து தோன்றுவதல்ல. இறைவனது திருவருளால் மட்டுமெ அறிவு தோன்றுகிறது. எனவே அறிவைப் பெற முயல்வோர் திருவருளைப் பெற முயல்வது இன்றியமையாதது ஆகும்.

மாசற்ற கொள்கை மதிபோலத் தாந்தோன்றும்
ஈசன் அருள்பெற்றக் கால்(குறள் – 108)

திருவருளினால் அறிவைப் பெற்றுவிட்டால் மரணத்தை வெல்லலாம்.

'அருளினாலன்றி யகத்தறி வில்லை
அருளின் மலம்றுக்க லாம்'(குறள்- 101)

எனவே சகல குணங்களிலும் கலந்திருக்கின்ற பொருள் சிவமென்று தெளிய வேண்டும். அதே நேரத்தில் உண்டென்றும் இல்லையென்றும் சொல்லப்படுகின்றசிவமென்னும் பொருளை காண இயலாததும் உண்டு. சர்வ உயிர்களித்தும் நிறைந்திருப்பவன் சிவனே.

அறம் பொருள் இன்பம் மூன்றையும் விட்டவர்கள் மறுபிறவியை ஒழித்தவர்கள் ஆவர். மூச்சை உள்ளிழுத்து இடைவிடாது நிறுத்தினால் சித்தநிலை பெற்றுவிடலாம். எள்ளிற்குள் எண்ணையைப் போலவும் பாலில் நெய்யைப் போலவும் சித்த நிலையானது எல்லாவற்றிலும் கலந்திருக்கின்றது என்பதை அறிய வேண்டும். உருவ வாழ்வை அருவமாக மாற்றிக் கொண்டால் மறுபிறப்பிலிருந்து விடுபடலாம். உருவங்களை இழந்து அருவமே மெய்யானது என ஏற்று ஒழுகல் வேண்டும். நினைப்புமின்றி மறுப்புமின்றி வெற்றிடமாய் நின்றால் சிந்தைத் தெளிவாகும்.

தன்பால்

குருவினுடைய வழிகாட்டுதலுக்கு அடிபணிந்தால் மட்டுமே சிவனருளைப் பெற முடியும்.

'குருவினடிபணிந்து கூடுவ தெல்லால்
கருவமாய் நிற்கும் சிவம்'(குறள்- 203)

இறைவன் ஒவ்வொரு ஆன்மாவிலும் கலந்திருக்கிறான் என்ற உண்மையை அறிபவர்கள் கையிலுள்ள நெல்லிக்கனியை சுவைத்து உணர்தல் போல இறைவனையும் உணர் முடியும்.

வாக்கு மணம் ஆகியவற்றுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டுள்ள சக்தியை உணர்ந்தால் உயிர்சக்திக்கு துன்பம் இல்லை.புருவத்தின் இடையில் மனம் ஒன்றினால் தரிசித்தால் உடல் அரூபமாக மாறிவிடும். சித்தம் தெளிவு பெற்று அடைவதற்காக வழிகாட்டப்படுகின்ற முயற்சிகள் அனைத்தும் உலக வாழ்வியல் எதார்த்தங்களிலிருந்து விலகுவதற்கான முயற்சிகளாகவே அமைகின்றன. உடலானது உலகத் தேவைகளைத் துறந்து உழைப்பைத் துறந்து கற்பனை உலகை உருவாக்கிக் கொண்டு வாழ்வத்ற்கான முயற்சிகளாக மட்டுமே அமைகின்றது. உலக வாழ்க்கையைப் பயணிக்க செய்வதற்கு ஏற்ப உடலை பக்குவப்படுத்துகின்ற முயற்சிகளாகின்றன.

தொகுப்புரை

சமகால மக்களின் அறிவியல் தொழில் நுட்பங்கள் பரவியுள்ள மருத்துவ அறிவியல் வளர்ச்சியில் அனைத்து வித நோய்களுக்கான மருந்து வகைகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. அன்றைய தமிழ் இலக்கியப் பாட்டில் நோய் தீர்க்கும் அறிவியல் கருத்துக்கள் அமைந்துள்ளன. அறிவியல் தத்துவ உலகப்பார்வை மனித வாழ்வின் இயற்கை என்பது சகமனிதர்களோடு ஒன்றி உழைத்து, சமூகப் பொருளாற் பத்தியில் ஈடுபட்டு, சமூக எதார்த்தங்களில் உள்ள தேவைகளை உணர்ந்து, இலக்குகளைத் திட்டமிட்டுக்கொண்டு இலக்கு நோக்கிய கற்பனைகளை உருவாக்கிக் கொண்டு வாழ்வை அமைத்துக்கொண்டு முயல்வதாகும். ஆனால் ஔவைக் குறளின் கருத்தாக்கங்கள் சமூக வளர்ச்சிக்கு பதிலாக உலக அனுபவங்களையும் மரணமில்லா வாழ்வின் நம்பிக்கையிலேயே அமைந்துள்ளன. இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்ட இவ்வுடம்பையும் மனதையும் பரமாரிக்க உடல்சார் கூறுகளையும் அவற்றை இயக்கும் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் ஆகிய இயக்கங்களையும் அறிந்திருத்தல் நலம். அவற்றின் வழி உடலை சீராக இயக்கி மூச்சுக்காற்றையும் முறையாக பயன்படுத்தி வாயு தொல்லைகளின்றி நாடியின் அளவை சீர்செய்வதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க முடியும். அந்த நம்பிக்கையை உயர்ந்த கொள்கையாக்கி ஔவைக்குறள் அறிவுறுத்துகின்றது.

பார்வை நூல்கள்

1.ஔவைக் குறள், (பா. கமலகண்ணன் உரை), வானதி பதிப்பகம், தீனதயாளு வீதி,சென்னை-17, ஆகஸ்டு 2014

2. திருமூலர் திருமந்திரம், (ஞா. மாணிக்கவாசகன் உரை),உமா பதிப்பகம்,மண்ணடி, சென்னை,600001, ஜனவரி, 2016

3. Master Gland - https://www-thoughtco-com.translate.goog/pituitary-gland-anatomy