RESEARCH ARTICLE

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

DOI:10.34256/irjt22454

OPEN ACCESS

மனித உடலிலுள்ள கோசங்கள்

பா. பாண்டியராசா [அ, *], ஏ. ரவிக்குமார் [அ]

[அ] சைவ சித்தாந்த தத்துவத்துறை, சமயங்கள், தத்துவம் மற்றும் மனிதநேயச் சிந்தனைப்புலம், மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம், மதுரை-625021, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Koshas in the Human Body

P. Pandiyarasa [a, *], A. Ravikumar [a]

[a] Department of Saiva Siddhanta Philosophy, School of Religion Philosophy and Humanities, Madurai Kamaraj University, Madurai – 625021, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author: pandiyarasa1981@gmail.com

Received: 11-07-2022
Revised: 24-09-2022
Accepted: 02-10-2022
Published: 19-10-2022

ABSTRACT

Gosas are very necessary for the growth of the body. Minerals are formed in the body through this kosha. These are the basic materials for the production of body parts and body production. It can be known that the body is made up of pancha kosa and these minerals are the raw materials for the creation of human race when male and female are conceived. Annamaya kosa is the basic kosa of the body and these are called food body. This food gives the body the necessary energy. The actions of the inner self are visible on the face. Annamaya Kosam makes this clear to us every day through our face. Pranamaya kosham is very helpful for the development of Annamaya kosham. These are known as wind body. This kosham can also be said to be the energy of the body. After rising in the soil of a child, the body experiences Pranamaya kosham. The body is aware. Next is the manon medhosam and the awareness kosam which works together with the pranamaya kosam. These are very helpful in the development of life. There are eight types of yoga for movement of the kosham. These tips are very helpful in implementing them. Through this we can know that the Vijyanmaya Kosam is activated. Therefore, the instinctive state is the Vijyanmaya Kosam that surrounds the body. This is the state of self-awareness according to philosopher J. Krishnamurti says, "Who am I?" The thought should occur to every human being, then the Anandamaya Kosha starts working in this body. This energy can be seen in the body. Thus, through the Kosha, the body, soul and soul work in the same straight line for development in human life and the body passes the state of peace and reaches the state of samadhi. Therefore, the function of the Kosha in the human body is very plays an important role.

Keywords: Physical Body, Etheric body, Phychic body, Consciousness, Monad

முன்னுரை

மனித உடலில் ஐந்து வகையான உறைகள் உள்ளன. அவை, மனித உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உறுதுணையாக உள்ளது. இந்த கோசங்களே உடலாகவும் உடலுக்குள் உள்ள உள்ளமாகவும் தென்படுகின்றன. இந்த கோசங்கள் இல்லை என்றால் உடலில் எந்தவிதமான வளர்சிதை மாற்றம் ஏற்படாது. எனவே கோசத்தை பாதுகாப்பது மனித வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

“அன்னமயக் கோசம் (Physical Body) (உணவுடம்பு)

பிராணாமயக் கோசம் (Pranic / etheric body) (காற்று அல்லது பிராண உடம்பு)

மனோன்மயக் கோசம் (Phychic body) (மன உடம்பு)

விஞ்ஞானமயக் கோசம் (Consciousness) (அறிவு உடம்பு)

ஆனந்த மயக் கோசம் (Monad) (இன்ப உடம்பு)

அதை "மானிட உடலின் அங்கவியலைப் புரிந்து கொள்ள ஐந்து வகையான கோசங்கள் (Kosha) விவரிக்கிறது. 'கோசம்' என்றால் உறை என்று பொருள்" (Cheyaprakasaam, 2014)

அவை,

ஒவ்வொரு கோசமும் நமக்கு ஒவ்வொரு உறைகள் போல அமைந்திருக்கிறது. ஒரு தலையனைக்கு உறை இருப்பது போல இந்த உடம்பிற்கு ஐந்து உறைகள் உள்ளன. இந்த பஞ்ச கோசத்தின் இயல்புகள் ஏழு தாதுக்களாக உள்ளன.

அவை,

"1. இரசம், 2. இரத்தம் (உதிரம்) 3. மாமிசம் 4. மேதஸ் 5. அஸ்தி 6. மச்சை 7. ஆணின் சுக்கிலம் (அல்லது) பெண்ணின் சுரோனிதம் (ஆண் பெண் இன்பச் சுரப்பு).

தமிழில் முறையே 1. சாரம் (உடல்) 2. செந்நீர் 3. ஊன் (மாமிசம்) 4. கொழுப்பு 5. எலும்பு (அல்லது) எண்பு 6. மூளை 7. வெண்ணீர் என வழங்கும்". (Ramanathan, 2017)

"தாதுக்கள் என்று சொன்னால் இங்கே உங்களுடைய உடல் உருவாவதற்காக ஏற்பட்டுள்ள அடிப்படைப் பொருள்களாகும். அவையும் பஞ்ச பருப்பொருட்களில் இருந்துதான் வந்தன. அந்தப் பொருட்கள் எவ்வாறு உண்டாகின்றன. பிறப்பில் இருந்து வரக்கூடியவை". (Krishnan, 2015)

"ஆண், பெண் கருகலக்கின்ற போது தான் மனிதனை உருவாக்குகின்ற அடிப்படைப் பொருட்களான இந்த தாதுக்கள் ஏற்படுத்துகிறது". (Krishnan, 2015)

அன்ன சாரத்தினால் அதாவது அன்னம் என்று நாம் இங்கே குறிப்பிடுவது நாம் சாப்பிடக்கூடிய உணவில் இருந்து கிடைக்கும் சாரம் பிராணணும், பலமும் அடங்கியிருப்பது பிராணமய கோசம். அந்த பிராண பலத்தினால் வந்து தோன்றியிருப்பது மனோன்மய கோசம். மனதில் அந்த வித்தை என்ற விஞ்ஞானத்தினால் தோன்றுவதுதான் விஞ்ஞான மய கோசம். அந்த விஞ்ஞானத்தினால் தோன்றியிருப்பது தான் ஆனந்த மய கோசம். ஐந்து கோசங்களும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று சார்ந்து இருக்கிறது.

இன்னும் சுருக்கமாகப் பார்க்கும் போது உணவுடலை மூச்சு உடல் இயக்குகிறது. மூச்சு உடலை உணர்வு உடல் இயக்குகிறது. உணர்வு உடலை அறிவு உடல் இயக்குகிறது. அறிவு உடலை அதற்கு மேலிருக்கின்ற இம்மை இன்ப உடல் இயக்குகிறது. இம்மை இன்ப உடலை அதற்கு மேலிருக்கின்ற மறுமை இன்ப உடல் இயக்குகிறது. மறுமை இன்ப உடலை அதற்கு மேலிருக்கின்ற பேரின்ப உடல் இயக்குகிறது. அந்த பேரின்ப உடல் எல்லா உடலையும் இயக்குகின்ற திருவருள். அதுதான் எல்லா உயிர்களையும் இயக்குகின்ற அருள் வடிவாகும்". (Krishnan, 2015)

அன்னமய கோசம்

"தாய், தந்தை அருந்தும் உணவாதிகளால், ஆண், பெண் இன்ப உறவுகளினால் இன்ப உணர்வுச் சுரப்பிகளானச் சுக்கில மற்றும் சுரோணித என்ற வெண்ணீர் கலப்பினால் அதன் காரணமாகத் தாயின் உதிரத்தில் உயிதாpத்து, விதை மண்ணிலே இடப்படுவது போல தாயின் கர்ப்பமானது உயிர்தரிக்கின்ற நிலமாக அதற்கு உள்ளது. அக்குழந்தைக்கு உணவாதிகள் அன்னம் பால் போன்றவற்றை அளித்து நாள்தோறும் அதன் மூலம் காலம் வளர்கின்றது. அதற்கு 16 கலைகள் உள்ளது. அது வேறு விஷயம் கால சரீர மாறுபாடுகளை ஒவ்வொரு வினாடியும் அந்தக் குழந்தை அடைந்து விடுகின்றது. அதற்கு ஏற்றாற்போல் நலிதல், நசித்தல் போன்ற விகாரங்களுக்கு ஏற்ப சப்த தாதுமயமாகிறது. அதுவே அன்னமய கோசம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இச்சரீரம் அதனுடைய பாண்டம். அதன் கலம் முடிவு

என்ற மரணத்தை பெற்றது. அதன் முடிவு பூமி என்ற பிருத்வியில் ஒடுங்குகிறது. இவ்வாறு அன்னமய கோசம் மண்ணிலே ஒடுங்குகிறது". (Krishnan, 2015) உணவு உண்பதன் மூலமே ஒவ்வொரு உயிரினமும் தனது உடலை பாதுகாக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

பிராணமய கோசம்

"பிராணமய கோசம் என்ற காற்றுடம்பு (அல்லது) வளி உடம்பு அவ்வாறு சொல்கின்ற அந்த வளி உடம்பு வாக்கு, கை, கால்கள், பாயு என்ற குதம் என்ற மலவாய், உபஸ்தம் என்ற கருவாய் எனப்படும் பஞ்சேத்திரியங்களை உடையதாகும்". (Krishnan, 2015)

"பிராணமயம் கோசம், பிராண ஆற்றலால் உருவானது. இந்த உடல் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மறைந்திருக்கும் தந்த்ராவின் கூற்றுப்படி, இது சிவப்பு நிற கோளமாகக் காணப்படும். இது அன்னமயக் கோசத்திற்குள் நாடிகள் இணைந்த வலையாக காணப்படும். இந்த நாடிகளின் மூலமாகத்தான் 'பிராணன்' (பிராண ஆற்றல், உயிர் ஆற்றல்) அன்னமயக் கோசத்திற்குள் பாய்கிறது. இந்த இரண்டு கோசங்களும் ஒன்றையொன்று ஒன்று சார்ந்து செயல்படுவதால் ஒன்று இல்லாவிட்டால் மற்றொன்று இல்லை என்ற நிலையில் உள்ளது. ஒன்று மற்றொன்றை வாழ்வித்துக் கொள்கிறது. அன்னமயச் கோசம் நோய்வாய்ப்பட்டாலோ, அல்லது இறுக்கடைந்தாலோ பிராணமயக் கோசத்தில் பாயும் பிராண ஓட்டத்தில் தடைகள் ஏற்படும். அதாவது நோயினால் கெட்டப்பிராணன் வெளியேறாமல் ஓரிடத்தில் தேங்கி, தேக்கப்பிராணனாக நச்சாக மாறிவிடும், பௌதீக உடலில் நோய் வந்துள்ளது என்றால் அதற்கு முன்னரே நோய்க்கான அறிகுறிகள் பிராண உடலின் நாடி, நரம்புகளில் தெரியும். இந்த நாடிகளைளையும் உடலிலுள்ள வெவ்வேறு அக்கு அழுத்தப் புள்ளிகளுடன் (Acupressure points) தொடர்பு கொண்டிருக்கிறது. குறிப்பிட்ட அக்கு அழுத்தப் புள்ளிகளை அழுத்துவதன் மூலமாகவும், யோகப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமாகவும், பிராண ஓட்டத்திலுள்ள தடை நீக்கப்படுகிறது. பிராண ஆற்றல் தங்குவது தடையின்றி ஓடுவது உடல் ஆரோக்கிய நிலையைக் குறிக்கிறது.

மனோன்மயக் கோசம்

மனோன்மயக் கோசம் மனதால் ஆனது. விழிப்புணர்வை (Consciousness) வெளிப்படுத்தும் குறியீடாக இது உள்ளது. மனோமயக் கோசத்தில் பல்வேறு மன நிலைகள் பற்றி விவாpக்கப்படுகின்றன. இந்தக் கோசம், பிராணமயக் கோசத்துடன் மன ஆற்றல் (Mental Force) மூலமாக இணைக்கப்படுகிறது. யோகப் பயிற்சியினால் பிராணமயக் கோசம் 'மனோமயக் கோசத்தைக் செயல்பட வைக்கிறது.

விக்யான் (விஞ்ஞான) மயக் கோசம்

விக்யான் என்றால் உள்ளுணர்வு அறிவு (Intuitive knowledge) அல்லது தன்னைப் பற்றிய அறிவு என்று பொருள். இது உடலுக்கும் மனதிற்கும் அப்பாற்பட்டது. இதைப் பகுத்தறிவோடு பலர் தொடர்புபடுத்திப் பேசுகிறார்கள். ஆனால் இது முற்றிலும் வேறுபட்டது.

புற, அக அனுபவங்களைக் கடந்து தன்னை உணர்தலை (அல்லது) தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை எட்டக்கூடிய நிலையே விஞ்ஞானமயக் கோசம்.

ஆனந்தமயக் கோசம்

ஆனந்தம் என்றால் 'போpன்பம்' என்று பொருள் ஐந்தாவது கோசமானது இது உடல்; மனம் மற்றும் தன்னை கடந்து செல்லும் அனுபவத்துடன் (Transcendental Experience) கூடியது. அனைத்துவிதமான குறைகளிலிருந்தும், தடங்கல்களிலிருந்தும் ஒருவரால் விடுதலையாகி "தான்" என்ற தன்முனைப்பையும் கடந்து செல்ல முடியுமானால் அவரால் இந்த பேரின்ப உயிர் நிலை அனுபவத்தை (அல்லது) உயாரிய விழிப்புணர்வைப் பெற முடியும்" (செயப்பிரகாசம், 2014)

முடிவுரை

மனித உடல் பஞ்ச பூதத்தால் ஆனது. எனவே அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் உள்ளது என்பதை நிரூபிக்கும் விதத்தில் இவ்வுடல் பஞ்ச கோசத்தால் ஆனது. இவ்வுடலில் ஏற்படும் மாற்றம் பல்வேறு சிறப்பம்சங்களை கொண்டு செயல்படுகிறது என்பதை சித்தர்கள் பாடல்களில் அறிய முடிகிறது. உடலில் உணவு உண்ட உடன் உடலில் பல்வேறு மாற்றம் ஏற்படுகிறது. அந்த மாற்றமே உடல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக உள்ளது. மனிதனை உருவாக்குகின்ற தாதுக்களாக இந்த கோசங்கள் உள்ளன என்பதை அறிய முடிகிறது.

References

Cheyaprakasaam, S. (2014) Yoga Meditation for Holistic Health Volume 2, Nonviolent Feminist Institute, Madurai, India

Krunan, (2015) Yogadeepam Swarthakam Satsangam Maharishi Sri Patanjali Yoga Kendra? Madurai, India

Ramanathan, A. (2017) Siddhar Songs Presented as Gnanakovai Prema Prasuram, Chennai, India

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© The Author 2022. The text of this article is open access and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License