



பதஞ்சலி யோக சூத்திரமும் திருமூலர் திருமந்திரமும் - ஓர் ஒப்பீட்டு ஆய்வு

இரா. வெங்கடேசன் ^{அ. *}, ஜூடு இளவரசு ^அ

^அ யோகா மற்றும் இயற்பியல் அறிவியல் பிரிவு, ஸ்வயச யோகா பல்கலைக்கழகம், பெங்களூரு-560019, கர்நாடகா, இந்தியா.

Patanjali Yoga Sutra and Thirumoolar Thirumandiram a comparative study

R. Venkatesan ^{அ. *}, Judu Ilavarasu ^அ

^அ Division of Yoga and Physical Sciences, SVYASA Yoga University, Bengaluru-560019, Karnataka, India.

* Corresponding Author:
venstar2001@gmail.com

Received: 04-03-2021
Revised: 25-08-2021
Accepted: 26-08-2021
Published: 04-09-2021



ABSTRACT

India is the symbol of spirituality. Yoga is the method of attaining spiritual awareness. Yoga is spreading all over the world in this twentieth century. The 'Yoga Sutra' divided by the sage Patanjali who is known as the father of yoga, is seen by most people as the source of the art of yoga. When comparing the Patanjali Yoga Sutra with the Thirumoolar Thirumandiram, both the texts explain Astanga Yoga, Astama Siddhis, Four Padas, Pranava Samadhi and Mukthi. The Yoga Sutra speaks of ten types of samadhi states. Thirumandiram elaborates on thirty types of states of consciousness. Apart from Astanga Yoga, special techniques like Pariyanga Yoga, Chandra Yoga and Kayasiddhi Upayam are also mentioned in the Thirumandiram. Yoga Sutra is a book of 196 songs. Thirumandiram is a very comprehensive book with 3000 songs.

Keywords: Astanga Yoga, Thirumandiram, Yoga Sutra, Pariyanga Yogam, Chandra Yogam, Kaya Siddhi Yogam, Astama Siddhis, Thirumoolar, Patanjali.

முன்னுரை

உலக அரங்கில் இந்தியாவின் அடையாளமாக பார்க்கப்படுவது ஆன்மிகம். ஆன்ம உணர்வைப் பெறுவதற்குரிய முறைகளை கூறுவது யோகம். இந்த இருபத்தோரம் நூற்றாண்டில் யோகக்கலை உலகம் முழுவதும் பரவிவருகிறது. யோகாவின் தந்தை என்று அழைக்கப்படும் பதஞ்சலி முனிவர் அருளிய 'யோக சூத்திரம்' யோகக்கலைக்கு ஆதாரமாக பெரும்பான்மையான மக்களால் பார்க்கப்படுகிறது. தென்னிந்திய மொழிகளில் மூத்த மொழியான தமிழ் மொழியில் திருமூலர் அருளிய திருமந்திரத்தில் கூறப்படும் யோக முறைகளுக்கும் பதஞ்சலி முனிவர் அருளிய யோக சூத்திரத்திற்கும் உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை ஆய்வது இந்த ஆய்வுக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

யோக சூத்திரமும் திருமந்திரமும்

யோக சூத்திரத்தை அருளியவர் பதஞ்சலி முனிவர் ஆவார். இவர் கி.பி. 7ஆம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்தவர் என்று ஆய்வாலர்கள் கருதுகின்றனர். யோக சூத்திரத்தில் 196 சூத்திரங்கள் உள்ளன. இவை சமாதி பாதம், சாதனை பாதம், விபூதி பாதம் மற்றும் கைவல்ய பாதம் என்று நான்கு பகுதிகளைக் கொண்டது.

திருமந்திரத்தை அருளியவர் திருமூலர்ஆவார். இவரது காலம் கி.மு.6000 முதல் கி.மு.100 எனபது ஆய்வாளர்களின் கருத்து. திருமந்திரத்திற்கு 'தமிழ் மூவாயிரம்' மற்றும் 'மந்திர மாலை' என்ற பெயர்களும் உண்டு. இது 9 தந்திரங்களையும், 195 உட்தலைப்புகளையும், 3000 பாடல்களையும், 128 பொதுப்பாயிரங்களையும், 28 தற்சிறப்புப் பாயிரங்களையும், 7 சிறப்புப் பாயிரங்களையும் கொண்டது. திருமந்திர நூல் ஒன்றே தமிழ் வேதாகம முழுமுதற் கருவூல நூலாகும். இதன் முதல் நான்கு தந்திரங்களும் முறையே அறம், பொருள், இன்பம், வீடு பற்றியதாகும். எனவே இவை வேதமாகும். இதன் ஐந்தாம் தந்திரம் முதல் ஒன்பதாம் தந்திரம் வரை முறையே பேறு, பேற்றுவழி, வழிபாடு, வழிபட்டுறுதி, வாழ்வு பற்றியதாகும். எனவே அவை ஆகமமாகும். சிவபெருமான் வழிபாடும் உலகியல் ஒழுக்கமும் பற்றியதே திருமந்திரம் ஆகும் (Ramanatha Pillai, 2001).

யோகசூத்திரத்திற்கும் திருமந்திரத்திற்கும் உள்ள ஒற்றுமைகள் யோகாவின் பொருள்

“சித்தம் பல்வேறு உருவங்களை எடுக்காமல் தடுப்பதே யோகம் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்” (Swami Vivekananda, 2018).

மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை துவாதசாந்தத்தில் விளங்கும் சிவத்தோடு சேர்த்தலே யோகம் என்கிறார் திருமூலர் (Vasantha Kumar, 2016).

நால்வகை பாதங்கள்

யோக சூத்திரத்திரம் சமாதி பாதம், சாதனை பாதம், விபூதி பாதம், கைவல்ய பாதம் என நான்கு பகுதிகளாக பகுக்கப்பட்டுள்ளது. யோகத்தின் இயல்பையும் அதன் நுட்பத்தையும் விளக்குவது சமாதி பாதம். துன்பம் தரும் தடைகளைப்பற்றியும் அவற்றைக் குறைக்கும் பயிற்சிகளைப்பற்றியும் கூறுவது சாதனை பாதம். யோக சாதனை மூலம் பெறபடும் சித்திகளைப் பற்றியும் அவற்றை அடையும் முறைகளையும் விளக்குவது விபூதி பாதம். மனத்தின் இயல்பு, ஆசை மற்றும் அதனால் ஏற்படும் தளைகள், முக்தி மற்றும் அதன் பலன்கள் பற்றி கூறுவது கைவல்ய பாதம்.

திருமந்திரத்தில் கிரியை, சரியை, ஞானம், யோகம் என நான்கு பாதங்கள் உள்ளன. உடம்பினால் இறைவனை வழிபடுதல் சரியை. உடம்பாலும் மனதாலும் இறைவனை வழிபடுதல் கிரியை. மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை துவாதசாந்தத்தில் விளங்கும் சிவத்தோடு சேர்த்தல் யோகம். பரம்பொருளைச் சார்ந்து சிவானந்தத்தையே எப்பொழுதும் அனுபவித்தல் ஞானம்.

அட்டாங்க யோகம்

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பவை யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள் ஆகும். இதை அட்டாங்க யோகம் என்றும் அழைப்பர். யோகத்தின் பல அங்கங்களைப் பயிற்சி செய்வதால் மலினங்கள் அகல்கின்றன, அறிவு ஒளிர்கிறது, அதன் இறுதிநிலை விவேகம் (Swami Vivekananda, 2018).

ஞானத்திற்கு சிறந்த வழி யோகம். அது எட்டு அங்கங்களை உடையது என்பதை பின்வரும் திருமந்திரப் பாடல் மூலம் அறியலாம்.

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்

நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தி யாகாரஞ்

சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி

அயமுறும் அட்டாங்க மாவது மாமே. (திருமந்திரம் - 552).

இயமம்

பிரம்மச்சரியம், தானம் ஏற்காமை ஆகிய ஐந்தும் இயமம். இவை காலம், இடம், நோக்கம், ஜாதி நியமங்கள் இவற்றால் தடைபடாததால் மகா விரதங்கள் ஆகும் என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

கொல்லான், பொய்கூறான், களவுஇலான், எண் குணன்
நல்லான் அடக்கம் உடையான் நடுசெய்ய
வல்லான் பகுத்து உண்பான் மாசு இலான் கள் காமம்
இல்லான் இமயத்து இடை நின்றானே. (திருமந்திரம் -554)

எந்த உயிரையும் கொல்லாதவனும், பொய் சொல்லாதவனும், திருடாதவனும், ஆராய்ச்சி செய்யும் தன்மை உடையவனும், நல்லவனும், பணிவுடையவனும், நீதி வழுவாதவனும், பகிர்ந்து கொடுத்து உண்பவனும், குற்றமில்லாதவனும், கள்ளும் காமமும் இல்லாதவனுமாகிய தன்மையுடையவனே இயம ஒழுக்கத்தில் நிற்பவன் ஆவான் (Varadarajan, 2014).

நியமம்

அக மற்றும் புறத் தூய்மை, திருப்தி, தவம், கற்றல், இறைவழிபாடு இவை நியமங்கள் ஆகும் என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

தூய்மை அருளுண் சுருக்கம் பொறைசெவ்வை

வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்றிவை

காமம் களவு கொலையெனக் காண்பவை

நேமி யீரைந்து நியமத்தானாமே. (திருமந்திரம் - 556)

தூய்மை, கருணை, சுருங்கிய உணவு, பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை, உறுதியுடைமை ஆகியவற்றை வளர்த்தலும் காமம், களவு, கொலை ஆகியவற்றை தீமையென விடலும் நியம நெறியில் நிற்பவனின் பத்து குணங்கள் ஆகும் (Varadarajan, 2014).

தவம் செபம் சந்தோடம் ஆத்திகாந் தானம்

சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி

மகஞ்சிவ பூசையொண் மதி சொல்லீர் ஐந்து

நிவம்பல செய்யின் நியமத்தானாமே. (திருமந்திரம் - 557)

தவம், செபம், மகிழ்ச்சி, தெய்வ நம்பிக்கை, கொடை, சிவ விரதம், முப்பொருளுண்மை, வேள்வி, சிவபூசை, சோதி தரிசனம் ஆகிய பத்தையும் உயர்வாய்க் கடைப்பிடிப்பவன் நியம நெறியிலுள்ளவனாவான் (Varadarajan, 2014).

ஆசனம்

உறுதியாகவும் சுகமாகவும் இருப்பது ஆசனம். உறுதியான ஆசனம் என்றால் எந்த நிலையில் அமர்ந்தால் உடலைப்பற்றிய உணர்வே இல்லாமல் போகுமோ அந்த நிலை, அந்த ஆசனத்தில் வெற்றி பெறுவதால் இருமைகள் தடைகளை எற்படுத்துவதில்லை. நன்மை தீமை, சூடு குளிர் போன்ற எந்த இருமைகளும் தொந்தரவு கொடுப்பதில்லை என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

பத்மாசனம் முதலாய் ஆசனங்கள் பல உள்ளன. அவ்வாசன வகைகளுள் எட்டு முக்கியமாகும். சோர்வு இல்லாமல் சுவத்திகம் என்ற சுகாசனத்தில் பொருந்தி இருக்கத் தலைவனாவான் என்று கூறும் திருமூலர் பத்மாசனம், பத்திராசனம், குக்குட ஆசனம், சிங்காசனம் ஆகிய ஆசனங்களை அமைக்கும் முறையை விளக்குகிறார்.

பத்திரங் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி

சொத்திரம் வீரம் சுகாதனம் மோரேழும்

உத்தமு மாமுது வாசன மெட்டெட்டுப்

பத்தோடு நூறு பல்லாசனமே. (திருமந்திரம் - 563)

பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, செளத்திரம், வீரம், சுகாசனம் என்ற ஏழும் மேலானவையாகும். பழமையான ஆசனங்கள் இவற்றிக்குமேல் நூற்றி இருபத்தாறும், மேலும் பல ஆசனங்களும் உள்ளன (Varadarajan, 2014).

பிராணாயாமம்

உள்ளிழுப்பது, வெளியே விடுவது, நிறுத்துவது என்று பிராணாயாமம் மூன்று செயல்பாடுகள் கொண்டது. இவை காலம், இடம், எண்ணிக்கை என்பவற்றால் கட்டுப்படுத்தப் பட்டதாகவும் நீண்டோ சுருங்கியதாகவோ இருக்கும் புறத்திலோ அகத்திலோ உள்ள பொருட்களைச் சிந்தித்துக்கொண்டு பிராணனை நிறுத்துவது நான்காவது வகைப் பிராணாயாமம். இப்படிச் செய்வதால், சித்த ஒளியை மூடிக்கொண்டிருக்கும் மறைவு தேய்ந்து அகல்கிறது என்கிறார் பதஞ்சலி (Swami Vivekananda, 2014).

பிராணாயாமம் செய்வோர்க்குப் பிராண செயல் உண்டாகும். பிராண செயல் பெற குருவருள் வேண்டும். குருவின் அருளால் காற்றை அடக்கியிருந்தால் இளமையோடு மேன்மையுடையவனாய் இருக்கலாம். பிராணாயாமப் பயிற்சியில் சாதகருக்குச் சோம்பல் நீங்கிச் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். பிராண செய்வதால் பிறவி நீங்கும். பிராணனைக் கும்பித்து தூய்மைசெய்தால் இரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கும், தலைமுடி கருத்து விளங்கும் என்கிறது திருமந்திரம் (Swami Vivekananda, 2014).

ஏறுதல், பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்

ஆறுதல் கும்பம் அறுபது நாலதில்

ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்

மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே. (திருமந்திரம் - 568)

பதினாறு மாத்திரை கால அளவு இடப்பக்கமுள்ள நாசித் துவாரத்தில் காற்றை உள்ளூக்கிழுத்தல் பூரகமாம். அறுபத்து நான்கு மாத்திரை அளவு இழுத்த காற்றை உள்ளே நிறுத்துதல் கும்பகமாம். முப்பத்திரண்டு மாத்திரை கால அளவு வலப்பக்கம் நாசித்துவாரத்தில் காற்றை மெல்லென விடுதல் ரேசகமாம். முன்சொல்லிய முறைக்கு மாறாய் வலப்பக்கம் நாசித் துவாரத்தில் காற்றை இழுத்து நிறுத்தி இடப்பக்கம் நாசித்துவாரத்தில் விடுதல் வஞ்சனையாம் (Varadarajan, 2014).

நீ எங்கே இருந்தாலும் இடப்பக்க நாசியாகிய இடகலை வழியாகவே பூரகம் செய்தால் உடம்புக்கு அழிவில்லை. அங்கே கும்பகம் செய்து அப்பிராணன் செல்லும் அளவு மேலேசெல்ல சங்கநாதம் உண்டாகி மேன்மையடையலாம். இடகலை வழியாகப் பதினாறு மாத்திரை பூரகம் செய்து பிங்கலையின் வழியாக முப்பத்திரண்டு மாத்திரை இரேசகம் செய்து அறுபத்துநான்கு மாத்திரை கும்பகம் செய்ய உண்மை விளங்கும். இவ்வுடம்பு தளர்ச்சியடையாது இரேசகம் செய்து, பத்து நாட்களும் விம்முறுமாறு காற்றினை உள்ளே இழுத்து நிரப்பி, பிராணனும் அபாணனும் சேர்ப்பெற்று நேராய் நிமிர்ந்திருக்க எம பயம் இல்லையாம். உடம்பை இடமாகக் கொண்ட பிராணசக்தி குழந்தையாய் இருந்தபோது பன்னிரண்டு விரற்கடை நீளம் சென்றும் புகுந்தும் இருந்தனர். வயதானபோது தொண்டைக்கு மேலே சிரசில் செல்லும் நான்கு விரற்கடை அளவே தொழிற்படுகின்றனர். மேலே தடை செய்யப் பட்ட நான்கு விரற்கடையும் தொழிற்படுமாறு செய்துகொண்டால் சாதகர் பஞ்சாக்கர் சொரூபமாவர் என்கிறார் திருமூலர் (Varadarajan, 2014).

பன்னிரண் டானைக்குப் பகலிர வுள்ளது

பன்னிரண் டானையைப் பாக னறிகிலன்

பன்னிரண் டானையைப் பாக னறிந்தபின்

பன்னிரண் டானைக்குப் பகலிர வில்லையே. (திருமந்திரம் - 577)

பன்னிரண்டு விரற்கடை செயற்படும் பிராணனாகிய சூரியனுக்குப் பகல் என்றும் இரவு என்றும் காலங்கள் உள்ளன. மூக்கிலிருந்து தொண்டை வழியாகக் கீழ்நோக்கிப் பாய்வதால் சிரசிலுள்ள ஆன்மா அறியவில்லை. கீழ்நோக்கிச் செல்லாது மேல்நோக்கிச் செல்லும் பிராணனை ஆன்மா அறிந்தபின் பிராணனாகிய சூரியனுக்குப் பகல் இரவு என்ற காலங்களின்றி எப்போதும் பிரகாசிக்கும் (Varadarajan, 2014).

பிரத்தியாகாரம்

தத்தம் விஷயங்களை விட்டுவிட்டு புலன்கள் சித்தத்தின் உருவத்தை அடைவது போல் தோன்றுவது பிரத்தியாகாரம். அதனால் புலன்களின் மிகவுயர்ந்த அடக்கம் ஏற்படுகிறது என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

ஒருக்கால் உபாதியை, ஒண்சோதி தன்னைப்

பிரித்துணர் வந்த உபாதிப் பிரிவைக்

கரைத்து உணர்வு உன்னல், கரைதல் உள்நோக்கல்

பிரத்தியாகாரப் பெருமையது ஆமே. (திருமந்திரம் - 585)

சுழுமுனையில் மலத்தின் காரியமாகிய இருளால் உண்டாகும் அவத்தையையும் (சாக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, தூரியம், தூரியாதீதம்), புருவ நடுவில் விளங்கும் சோதியினின்றும் பிரிந்துள்ள நிலை வேறுபாட்டினையும் ஒழித்து உணர்வுமயமான ஒளியை நினைத்து உருகி மனத்தை ஒருமைப் படுத்தல் பிரத்தியாகாரப் பெருமையாகும்.

பிரத்தியாகாரம் என்றால் என்ன என்று கூறிய திருமூலர் அதற்கான முறையையும் அதன் மூலம் பெரும் நன்மைகளையும் விளக்கியுள்ளார். ஹம்ச மந்திரத்தால் மனத்தை உள்ளூக்கிழுத்து பழக வேண்டும். மனத்தை உள்ளொளியில் நிறுத்தினால் கேவல கும்பகம் அமைந்து சிவன் விளங்குவான். உள்ளிழுத்த மனத்தை மூலாதரத்திலுள்ள சோதியிலும், மூலாதாரத்துக்கு மேலும் நாபிக்குக் கீழும் உள்ள சோதியிலும், இருதயம், கண்டம் மற்றும் பிரம்மரந்திரத்திலும் மனத்தை நிறுத்தலாம் என்கிறார். இவ்வாறு செய்வதால் அட்டமா சித்திகளும், ராஜயோகமும் கிட்டும். உடம்புக்கு அழிவில்லை. ஆனந்த பரவசம் உண்டாகும். நெடிகுது வாழலாம். இறவாத் தன்மையை பெறலாம் (Varadarajan, 2014).

தாரணை

குறிப்பிட்ட பொருளில் மனத்தை நிறுத்திவைப்பது தாரணை. உடலின் உள்ளேயோ வெளியேயோ உள்ள ஒரு பொருளின்மீது மனம் நிலைபெற்று அந்த நிலையிலேயே பொருந்தியிருப்பது தாரணை ஆகும் என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

அரித்த உடலை ஐம் பூதத்தில் வைத்துப்

பொருத்த ஐம்பூதம் சத்தாதியில் போந்து

தெரித்த மனாதி சத்தாதியிற் செல்ல

தரித்தது தாரணை தற்பரத்தோடே. (திருமந்திரம் - 597)

ஐம்பொறிகளால் அரிப்புண்ட உடலை ஐம்பூதங்களில் வைத்து அப்படிப்பட்ட ஐம்பூதங்களில் சத்தம் முதலான தன்மாத்திரைகளில் போகும்படியாக ஆராயப்பெற்ற மனம் முதலிய அந்தக்கரணங்கள் நாதத்தில் ஒடுங்க ஆன்மா தற்பரமாகிய சிவனோடு பொருந்தியிருப்பதே தாரணை ஆகும். தாரணைப் பயிற்சியால் ஆயுள் நீடிக்கும், சிரசின்மேல் விளங்கும் சிற்சபையில் ஒளியோடு கூடிய சோதியைக் காணலாம், அச்சோதியில் எல்லாத் தத்துவங்களும் ஒடுங்கியிருக்கும், இளமைத்தன்மை உண்டாகும், கால எல்லையைக் கடக்கலாம், மௌனம் வாய்க்கும், மனம் தொழிற்படாமல் நிற்கும் என்கிறது திருமந்திரம் (Varadarajan, 2014).

தியானம்

அறிவு தியானப் பொருளை நோக்கி இடையீடற்றுப் பாய்ந்து செல்வது தியானம் என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

தியானம் என்பது இடைவிடாது நினைத்திருத்தல். தியானம் பரத்தியானம் (சகளத்தியானம்), சிவத்தியானம் (நிட்களத்தியானம்) என்று இரு வகைப்படும். கண், நாக்கு, மூக்கு, செவியாகிய ஞானேந்திரியங்கள் கூடுமிடத்தில் நாதத்தை உதிக்கச் செய்யும் பழமையான பொருள் ஒன்றுள்ளது. அது அன்னாக்குப் பிரதேசத்தில் எல்லையற்ற பேரொளியைக் காட்டி மனம் புறவழிச் செல்லாது தடுத்து நம்மைப் பிழைக்கச் செய்கிறது. இரு கண்களையும் சேர்த்து மனத்தைப் பொருத்தியிருந்தால் சிதாகாயப் பெருவெளியில் சோதிப் பொருளைக் காணலாம். சினமாகிய நெருப்பைக் கடிந்து சுழுமுனையில் தியானித்திருக்கையில் சிவமாகிய சோதி நீங்காது. சிவனைக் காண்பதற்கு உள்ளத்தினுள்ளே ஒளிபெற நோக்க வேண்டும். ஏனைய யோகங்கள் பயனளிக்காது என்பதை கிழ்கண்ட பாடல் மூலம் கூறுகிறார் திருமூலர் (Varadarajan, 2014).

எண்ணாயிரத் தாண்டு யோகம் இருக்கினும்

கண்ஆர் அமுதினைக் கண்டுஅறி வார் இல்லை;

உள்நாடி, உள்ளே ஒளிபெற நோக்கினால்

கண்ணாடிபோலக் கலந்து நின்றானே. (திருமந்திரம் - 603)

சாதகர் தியானம் செய்யும்போது கண்பார்வையை மூக்கு நடுவில் செலுத்தியிருப்பது சாம்பவி முத்திரை. கண்பார்வையைப் புருவ நடுவில் செலுத்தியிருப்பது கேசரி முத்திரை. தியானத்தில் உறைந்து நிற்பார்க்குத் தசவித நாதங்கள் நுண்மையால் விளங்கும். கடலோசை முதலியன வன்மையான ஓசை என்றும், வீணை ஓசை முதலியன மென்மையான ஓசை என்றும் அறியவேண்டும். யோக சாதனையில் வன்மையான ஓசையில் ஆரம்பித்து மென்மையான ஓசையில் முடியும். மன உருதியுடையோர் இவ்விருவகை ஓசையின் தன்மையை அறிவர் என்கிறது திருமந்திரம் (Varadarajan, 2014).

ஈசன் எல்லாவற்றோடும் நாதமாய்க் கலந்து இருக்கிறான். நாதத்தை தியானத்தில் உணர்பவர் ஆன்ம தரிசனம் செய்தவராவர். நாதாந்தத்தை அடைந்த பின்னர் நல்ல யோகம் சித்திக்கும். பராசத்தியைக் கடந்து தியானத்தில் நாதம் ஒடுங்க இறைவன் திருவடியை அடையலாம். யோகியர் தியானத்தின் பயனாய்ச் சந்திரகலை வளர்ப்பெற்று அழியாதிருப்பர். அக்கினி, சூரிய, சந்திர மண்டலங்களில் பொருந்தி மேற்சென்றால் ஒளிபெருகும் (Varadarajan, 2014).

முக்குண மூடற வாயுவை மூலத்தே

சிக்கென மூடித் திரித்துப் பிடித்திட்டுத்

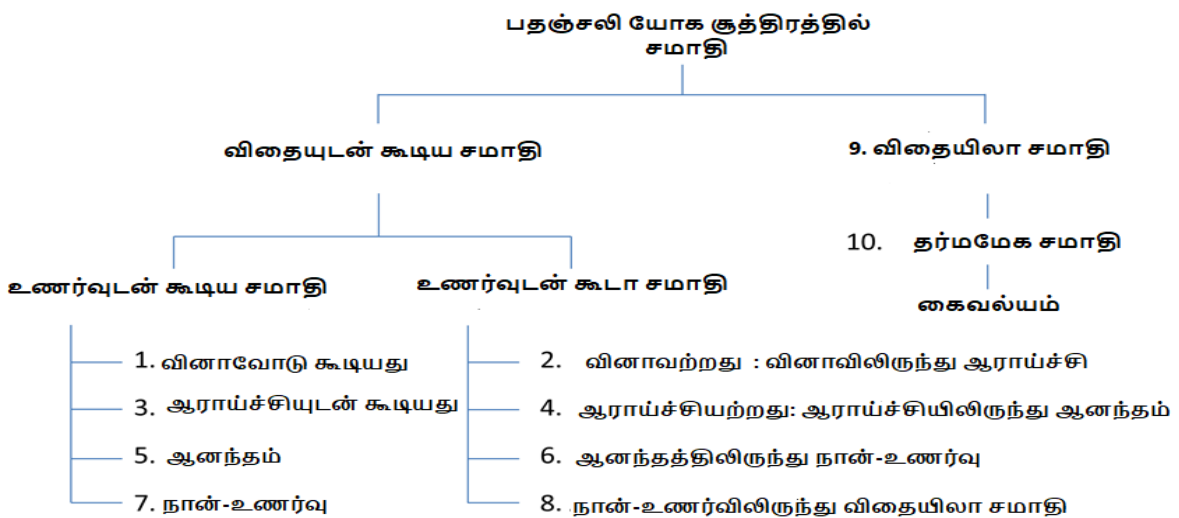
தக்க வலம் இடம் நாழிகை சாதிக்க,

வைக்கும் உயிர்நிலை வானவர் கோனே. (திருமந்திரம் - 615)

தாமத, இராசத, சாத்துவிகம் என்னும் முக்குணங்கலாகிய இருள் நீங்க மூலாதாரத்திலுள்ள அபானனை மேலேழும்படிச் செய்து வலப்புற சூரிய கலையை இடப்புறமுள்ள சந்திர கலையோடு பொருந்தும்படி அதிகாலையில் ஒரு நாழிகை பயின்றால், உயிரை உடம்பில் அழியாது சிவன் வைத்திருப்பான். அறிவான ஆன்மா தனித்து நில்லாது முப்பத்தாறு தத்துவங்களோடு கூடி உலக நிலையில் உள்ளது. அது தன்னை உணர்ந்தோ சிவத்தை உணர்ந்தோ தத்துவங்களை விட்டபோது சிவத்துக்குச் சத்தியாய் விளங்கும். சிவம் என்றும் சத்தி என்றும் பிரித்தறியவொன்னாத நிலையை பெற்றவர் இருள் நீங்கி இன்பம் பெறுவர் என்கிறது திருமந்திரம் (Varadarajan, 2014).

சமாதி

தியான நிலையில் எந்த உருவங்களும் இல்லாமல் கருத்து மட்டும் இருக்குமானால் அது சமாதி. மனத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின்மீது செலுத்தி, அங்கு நிறுத்தி, நெடுநேரத்திற்கு வைத்து, பொருளின் உருவத்தை விட்டுவிட்டு அதன் கருத்தை மட்டும் சிந்திப்பது சம்யமம் (Swami Vivekananda, 2018). பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் பத்து வகையான சமாதி நிலைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அவை கீழ்க்கண்ட படம் 1 பதஞ்சலி யோகசூத்திரத்தில் சமாதி என்ற படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது (I. K. TAIMNI, 2010).



படம் 1 : பதஞ்சலி யோகசூத்திரத்தில் சமாதி

சமாதி என்பது உயிரும் இறைவனும் ஒன்றி நின்றல். இயமம் முதலாய் பழகி வந்தோர்க்குச் சமாதி நிலை கிட்டும். விந்துவாகிய ஒளியும் நாதமாகிய ஒலியும் சூரியத்தில் மிகுந்து விளங்கினால் யோகமான

சமாதியில் சீவன் பொருந்தியிருக்கும். அப்போது இறுதியில் ஞான சொருபமான சிவம் அழகிய சோதியாய் வெளிப்படும். இவ்வாறு மனம் அடங்கும் உபாயத்தை கீழ்க்கண்ட பாடலில் விளக்குகிறார் திருமூலர்.

மன்மனம் எங்கு உண்டு வாயுவும் அங்கு உண்டு;
மன்மனம் எங்கு இல்லை வாயுவும் அங்கு இல்லை;
மன்மனத் துள்ளே மகிழ்ந்திருப் பார்க்கு
மன்மனத் துள்ளே மனோலயம் ஆமே. (திருமந்திரம் - 620)

நினைக்கும் மனம் எங்கே உள்ளதோ அங்கே பிராண வாயுவும் உண்டு. மனம் நினைக்கவில்லையானால் பிராண வாயுவின் அசையும் உண்டாகாது. அம்மனத்துள்ளே நினைத்தலை விட்டு மகிழ்ந்திருப்பார்க்கு நினைக்கும் மனமே நினையாத மணமாகி அடங்கிவிடும் (Varadarajan, 2014).

சிரசில் உணர்வினைக் கருதியிருப்பவர்க்குப் பிராணன் அடங்கியிருக்கும். சிவத்தை நாடிச் சிரசின் உச்சியிலுள்ள தூரியத்தில் கண்ணறிவு, காதறிவு, மூக்கறிவு, நாக்கறிவு ஆகிய நான்கு அறிவும் பொருந்தும் வண்ணம் இருப்பவர்களே தூரியாதீதத்தில் அகண்டத்தைத் தரிசித்தபின் உங்களுக்குக் காலன் என்ற சொல்லுங்கூடக் கனவிலும் இல்லை. சிவயோகி, எல்லாக் கலைகளும் சூக்குமமாய் ஒடுங்கியுள்ள சாந்தியதீத கலையில் சிவமாகவே விளங்குவான். சாதகர் சமாதி நிலையில் நாத விந்து மயமான இறைவனை அன்போடு கூடியிருப்பர். குண்டலினி சக்தியே பிராணனோடு மேலே சென்று வெவ்வேறு கோலங்கொண்டு விளங்குவான். சிந்தனையற்றுப் பேரொளியை நாடிச் சந்திர மண்டலத்தில் சிவமாய் இருத்தல் சமாதியாகும். சமாதி கூடுவார் கோபதாபங்கள் நீங்கி நடுவு நிற்பார். சமாதியில் சீவன் சோதியோடு பிரிவின்றியிருக்கும் (Varadarajan, 2014).

சமாதி செய்வார்க்குத் தகும் பல யோகம்
சமாதிகள் வேண்டாம் இறையுடன் ஏகில்;
சமாதிதான் இல்லை தான் அவன் ஆகில்;
சமாதியில் எட்டெட்டு சித்தியும் எய்துமே. (திருமந்திரம் - 631)

சமாதியில் இருப்பவர்க்குப் பல யோகங்கள் சித்திக்கும். எப்போதும் இறைவனோடு ஒன்றி இருக்கின் சமாதிகள் வேண்டாம். ஆன்மாவாகிய தான் சிவமேயானால் சமாதி தேவையில்லாததாகும். சமாதியினால் அறுபத்து நான்கு கலை ஞானங்களும் வந்து பொருந்தும் (G. வரதராஜன், 2014). திருமந்திரம் அறிவின் இயக்க நிலைகளாக முப்பது அவத்தை பேதங்களைப் பற்றி விவரிக்கிறது. அவை கீழே அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன (Vasantha Kumar, 2016).

அட்டவணை 1. அவத்தை பேதம்

கீழ்வத்தை	மதித்யாலவத்தை	நின்மலாவத்தை	யோகாவத்தை (மேலாலவத்தை)	பராவத்தை	சுத்தம்
சாக்கிரம்	சாக்கிரத்தில் சாக்கிரம்	நின்மல நனவு	தூரியத்தில் நனவு	பர நனவு	சுத்த நனவு
சொப்பனம்	சாக்கிரத்தில் சொப்பனம்	நின்மல கனவு	தூரியத்தில் கனவு	பர கனவு	சுத்த கனவு
சுழுத்தி	சாக்கிரத்தில் சுழுத்தி	நின்மல சுழுத்தி	தூரியத்தில் சுழுத்தி	பர சுழுத்தி	சுத்த சுழுத்தி
தூரியம்	சாக்கிரத்தில் தூரியம்	நின்மல தூரியம்	தூரியத்தில் தூரியம்	பர தூரியம்	சுத்த தூரியம்
தூரியாதீதம்	சாக்கிரத்தில் தூரியாதீதம்	நின்மல அதீதம்	தூரியத்தில் அதீதம்	பர தூரியாதீதம்	சுத்த தூரியாதீதம்

பிரணவ சமாதி

ஈசுவரனின் சொல்வடிவமே ஓம். அதை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிப்பதாலும், அதன் பொருளை சிந்திப்பதாலும், அகக்காட்சிப் பற்றிய அறிவு உண்டாகும், தடைகள் அகலும் என்கிறது யோக சூத்திரம் (சுவாமி விவேகனந்தர், 2018).

வேதாந்த சித்தாந்த ஞான குரவர்கள் ஒரு வார்த்தையாகச் சொல்லுகின்ற உபதேச மொழிகளும், சிவன் கொள்ளுகின்ற உருவம், அருவம், அருவுருவம் என்கின்ற மூவகைத் திருமேனிகளும், பலவகை மொழிகளும் ஆகிய எல்லாம் 'ஓம்' என்ற பிரணவத்தில் உள்ளனவாம். அதனால், பிரணவ யோகத்தால் சித்தி முத்தி யாவும் கிடைக்கும். மகாவாக்கியம், பெரும்பெயர், தத்துவமசி முதலிய முடிந்த மொழிகள் ஓங்காரத்தில் அடங்கும் என்கிறது திருமந்திரம் (Ramanatha Pillai, 2001).

யோக சித்திகள்

ஒரு பொருளைக் குறித்து தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய மூன்றையும் பழகுவது சம்யமம் ஆகும். மூன்று விதப் பரிணாமங்களின் மீது சம்யமம் செய்தால் கடந்த காலம் மற்றும் எதிர் காலத்தைப் பற்றிய அறிவு உண்டாகும். சொல், பொருள், அறிவு இவற்றின்மீது சம்யமம் செய்வதால் பிராணிகளின் ஒலியைப் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் உண்டாகிறது. சம்ஸ்காரங்களின்மீது சம்யமம் செய்வதால் முற்பிறவியைப் பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது. ஒருவரது உடலின் அடையாளங்கள் மீது சம்யமம் செய்தால் அவருடைய மனத்தைப் பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது. அவரின் மனத்தின்மீது சம்யமம் செய்தால் மனத்தில் உள்ள அனைத்தையும் அறிய முடியும் என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

உடலின் வடிவத்தின்மீது சம்யமம் செய்து அந்த வடிவத்தை உணராமல் தடுப்பதாலும், கண்களை அவற்றின் காணும் சக்தியிலிருந்து பிரிப்பதாலும் யோகியின் உடல் பார்வையிலிருந்து மறைந்துவிடுகிறது. விரைவில் பலனளிக்கும் கர்மம் மற்றும் தாமதமாகப் பலனளிக்கும் கர்மம் இவற்றின்மீது சம்யமம் செய்வதால், சகுனங்கள் மூலம் யோகிகள் தாங்கள் உடலிலிருந்து பிரியும் நேரத்தை அறிகின்றனர். நட்பு, இரக்கம் முதலிய குணங்களின்மீது சம்யமம் செய்தால், யோகி அந்த குணங்களைச் சிறப்பாகப் பெறுகிறான். யாணை முதலிய விலங்குகளின் வலிமைமீது சம்யமம் செய்தால், யோகி அவற்றின் வலிமையைப் பெறுகிறான் என்கிறார் பதஞ்சலி (Swami Vivekananda, 2018).

மகாஜோதியின்மீது சம்யமம் செய்வதால் சூட்சுமமாணவை, மறைந்திருப்பவை மற்றும் தூரத்தில் இருப்பவை பற்றிய அறிவு உண்டாகும். சூரியன்மீது சம்யமம் செய்வதால் உலகத்தைப் பற்றியும், சந்திரன் மீது சம்யமம் செய்வதால் நட்சத்திரக் கூட்டங்களைப் பற்றியும், துருவ நட்சத்திரத்தின் மீது சம்யமம் செய்தால் நட்சத்திரங்களின் இயக்கங்களைப் பற்றியும், நாபி சக்கரத்தின்மீது சம்யமம் செய்தால் உடலின் அமைப்பைப் பற்றியும் அறிவு உண்டாகிறது. தொண்டைக் குழியீது சம்யமம் செய்தால் பசி மறைகிறது. கூர்ம நாடியீது சம்யமம் செய்தால் உடல் உறுதி பெறும். உச்சந்தலையில் எழுகின்ற ஜோதியின் மீது சம்யமம் செய்தால் சித்தர்களது காட்சி கிடைக்கிறது. இதயத்தில் சம்யமம் செய்தால் மனங்களைப் பற்றிய அறிவும், சத்துவத்தின்மீது சம்யமம் செய்தால் புருஷனைப் பற்றிய அறிவும் உண்டாகிறது. சித்தத்தின் தளைகளுக்கான காரணங்கள் தளர்ந்து, சித்தத்தின் செயலுக்கான பாதைகளைப் பற்றி அறியும்போது அவன் பிற சரீரத்தில் புகமுடியும் என்கிறது யோக சூத்திரம் (Swami Vivekananda, 2018).

உதாணன் என்னும் நாடியை வெல்வதால் யோகி நீரின்மேலும், சேற்றின் மேலும், முள்ளின் மேலும் நடக்க முடியும். தான் விரும்பும்போது அவன் மரணம் அடையலாம். சமாணன் என்ற நாடியை வசப்படுத்துவதால் யோகியின் உடலைச் சுற்றி ஓர் ஒளிவீசுகிறது. காதிற்கும் ஆகாசத்திற்குமுள்ள தொடர்பில் சம்யமம் செய்வதால் அமானுஷ்ய ஒலிகளைக் கேட்கும் ஆற்றல் வருகிறது. ஆகாசத்திற்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பின்மீது சம்யமம் செய்வதால் உடம்பு பஞ்சுபோல் இலேசாகிறது. யோகிக்கு வான்வழியாகச் செல்லும் ஆற்றல் கிடைக்கிறது. உடலுக்கு வெளியே உள்ள மனத்தின் உண்மையான விருத்திகளுக்கு உடலற்ற மாபெரும் நிலை என்று பெயர். அதன்மீது சம்யமம் செய்தால் ஆன்ம ஒளியை மறைக்கின்ற மறைப்பு விலகுகிறது. பூதங்களின் தூல மற்றும் சூக்குமத் தன்மை மீது சம்யமம் செய்வதால் பூதங்களை வெற்றிகொள்ள முடியும். அவற்றிலிருந்து நுண்ணிய தன்மை, பிற சித்திகள், மகிமை பெற்ற உடல், உடலில் குணங்கள் அழியாமை எல்லாம் உண்டாகிறது. சத்துவதிற்கும் புருஷனுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டினைப் பிரித்தறிகின்ற விவேகத்தின் மீது சம்யமம் செய்வதால் எல்லா ஆற்றல்களும் எல்லா அறிவும் உண்டாகிறது. இவற்றையும் விட்டுவிட்டால் தீமையின் விதைகளே அழிந்துவிடும். அதனால் கைவல்யம் கிடைக்கிறது என்கிறார் பதஞ்சலி (Swami Vivekananda, 2018).

திருமந்திரம் அட்டமா சித்திகளைப் பற்றியும் அவற்றை அடையும் முறைகளைப் பற்றியும் விளக்குகிறது. யோகி ஒருவன் தான் வேண்டியவாறு எட்டுத் தன்மையனாக நின்றால் அட்டமா சித்தியாகும். அவை, 1. அணுவினும் அணுவாய் நுழைதல் (அணிமா). 2. அண்டத்தைவிட பெரியோனாய் அவற்றைக்

கடந்து நின்றல் (மகிமா). 3. காற்றைவிட இலேசானவனாய் வானத்தில் உலாவுதல் (இலகிமா). 4. மலைபோலத் தின்மையுடையவனாயிருத்தல் (கரிமா). 5. நினைத்த இடத்திற்கு நினைத்த மாத்திரத்தில் செல்லுதல் (பிராப்தி). 6. நினைத்ததை அடைதல் (பிராகாமியம்). 7. எல்லோராலும் ஏற்றுப் போற்றப்படுதல் (ஈசத்துவம்). 8. யாவரையும் தன்வழிபடுத்தி நின்றல் (வசித்துவம்) (Vasantha Kumar, 2016).

தானே அணுவுஞ் சகத்துத்தன் நொய்ம்மையும்
மானாக் கனமும் பரகாயத் தேகமுந்
தானாவ தும்பர காயஞ்சேர் தன்மையும்
ஆனாத வண்மையும் வியாபியு மாம்எட்டே. (திருமந்திரம் - 649)

பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் அயராது பிராணாயாமம் பயிற்சி செய்தால் அட்டமா சித்திகளும் கைகூடும் ஏழாம் ஆண்டில் காற்றைப்போல் வேகமாக செல்லும் நடையும், எட்டாம் ஆண்டில் நரை திரை இருப்பினும் மறைந்து இளமைத் தோற்றமும், ஒன்பதாம் ஆண்டில் தேவசரீரமும் உண்டாகும். பத்தாம் ஆண்டில் அகமும் புறமும் நிறைந்து, பதினொன்றாம் ஆண்டில் தியானிக்கும் உருவத்தைபோல் ஆதல், பன்னிரண்டாம் ஆண்டில் அட்டமா சித்திகளும் விளையும். சாம்பவி யோகம் மற்றும் கேசரி யோகங்களைச் செய்வார்க்கு எட்டாம் சித்தியாகிய வசித்துவம் கிடைக்கும். சிவயோகியர்க்கு அட்டமாசித்தி தாமே கிட்டும் (டாக்டர். இராச. வசந்தகுமார், 2016).

அபரசித்திகள் என்னும் மருட்சித்திகளாகிய அட்டமாசித்திகளைவிட மேம்பட்ட பரசித்திகள் என்னும் அருட்சித்திகளும் உள்ளன. சிவயோகிகட்குத் தவயோகப் பேறே அட்டமாசித்திகளாய் நிற்கும். இதுவே பரசித்தியாகும். பரசித்தியாகிய இந்த அருட்சித்திகள் எட்டையும் அடைந்து இவற்றால் சிவப்பேறும் கைக்கூடப் பெற்றவரே பரலோகத்தை அடைந்தவர். அவரே சித்தர் ஆவார். மாயைக்குட்பட்ட மருட்சித்திகளால் அம்மாயைகளில் நின்று சிவத்தை அணுக இயலாது (Vasantha Kumar, 2016).

எட்டிவை தன்னோ டெழிற்பரங் கைகூடப்
பட்டவர் சித்தர் பரலோகஞ் சேர்தலால்
இட்டம துள்ளே இறுக்கல் பரகாட்சி
எட்டு வர்ப்பு மிடந்தானின் றெட்டுமே. (திருமந்திரம் - 655).

சிவ சத்தி எப்பொருளிலும் நிறைந்திருத்தலை உணர்தல் பர அணிமா. தற்போதம் கெடுதல் பர லகிமா. ஒன்றும் தோன்றாத சூனிய நிலையே பர மகிமா. தத்துவங்களை விட்டு தாத்துவிகங்களாகிய பொருள்களைத்தையும் ஒருசேர அடைதல் பர பிராப்தி. சித்த மாயா காரியங்களின் கட்டு நீங்கப் பெறுதலே பர கரிமா. சிவ பரம்பொருளில் ஒன்றுபடுகின்ற முக்தி கிடைக்கப்பெறுதலே பர பிராகாமியம். சிவனது இறைமைத் தன்மைகள் எல்லாம் கிடைக்கப்பெறுதல் பர ஈசத்துவம். எல்லா உயிர்கட்கும் தானே மெய்ப்பொருள் போன்ற தன்மையை அடைதல் பர வசித்துவம். பரசித்தி முழுவதும் கைவரப்பெற்ற பின்பே சிவயோகம் முற்றுப்பெறுகிறது என்கிறது திருமந்திரம் (Vasantha Kumar, 2016).

முத்தியுடைமை

யோகசூத்திரம் முத்தியுடைமையை கைவல்யம் என்கிறது. எந்த நோக்கமும் இன்றி, புருஷனுக்காக வேலை செய்யவேண்டுமென்ற சிந்தனையும் நீங்கப்பெற்று குணங்கள் படிப்படியாக மேலே போய் ஒடுங்குவது கைவல்யம்; அல்லது அறிவு வடிவான புருஷன் தன் சொந்த இயல்பில் நிலைபெறுவது கைவல்யம் ஆகும் (Swami Vivekananda, 2018).

முத்தி நிலையை அடைந்தவர் சிவனது திருவருளை முழுமையாகப் பெறுவர். அதனால், அவரே கருவி காரணங்களின் கட்டற்றவராவர். ஆகவே, தன்முனைப்புக் கொண்டு உலகை நோக்கி ஒன்றைச் செய்தலும், அவ்வாறன்றிச் சிவனையே நோக்கி ஒன்றைச் செய்தலும் ஆகிய செயல்கள் எல்லாவற்றையும் விடுத்து, சொரூபசிவனிடத்து உண்மையான பத்தியில் மட்டுமே நிற்பவர். அவர் அடையும் ஆனந்தமே உண்மைப் பேரானந்தமாகும். அவரே உண்மை ஞானியாவார் (Vasantha Kumar, 2016)

யோக சூத்திரத்திற்கும் திருமந்திரத்திற்கும் உள்ள வேற்றுமைகள்

யோக சூத்திரத்தில் மெய்ப்பொருள் பருஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது திருமந்திரத்தில் சிவம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோக சூத்திரத்தில் ஆசனங்களின் எண்ணிக்கை கூறப்படவில்லை. திருமந்திரம் நூற்றி இருபத்தாறு ஆசனங்கள் இருபதாக கூறுகிறது. திருமந்திரத்தில் கூறப்படும் தத்துவங்களையும் தாத்துவிகங்களையும் பிரகிருதி என்கிறது யோகசூத்திரம். திருமந்திரம் அபரசித்திகளாகிய அட்டமா சித்திகளைப் பற்றியும், பரசித்திகளாகிய அருட்சித்திகளைப் பற்றியும் விரிவாக கூறுகிறது. ஆனால், யோகசூத்திரம் அட்டமா சித்திகளோடு வேறுபல சித்திகளைப் பற்றி கூறுகிறது. சீவன் சிவனோடு சேர்வதே முக்தி என்கிறது திருமந்திரம். ஆன்மா பிரகிருதியுடனான சேர்க்கையிலிருந்து விடுபடுவதே கைவல்யம் என்கிறது யோகசூத்திரம். ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான பல்வேறு பயிற்சிகளில் யோக முறையைப் பற்றி மட்டும் கூறுவது யோக சூத்திரம். ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான அனைத்து வழிமுறைகளையும் விரிவாக விளக்குவது திருமந்திரம். யோக சூத்திரத்தில் கூறப்படாத பரியங்க யோகம், சந்திர யோகம் மற்றும் காயசித்தி உபாயம் ஆகியவற்றைப் பற்றி காண்போம்.

பரியங்க யோகம்

பரியங்கம் என்றால் கட்டில் என்று பொருள். எனவே கட்டிலின் மேற் செய்யப்படும் போகத்தை யோகமாக்குதல் பரியங்க யோகம் எனப்படும். யோகியர் எல்லோரும் துறவராயிருத்தல் வேண்டும் என்னும் வரையறையின்றி; இல்லறத்தவராயிருந்தாலும் அவர்களும் யோகம் பயிலும் பொருட்டு இது கூறப்படுகிறது. யோகி போகத்தை விளைவிக்கின்ற ஒப்பனையுடன் வருகின்ற தன் மனைவியோடு கூடினாலும், அவனது மனம் பிரமநந்திரத்திலே நிற்கும். அதனால், அவனுக்கு போகம் மிகாது; யோகமே மிகும். இன்பக் காலத்திலும் இறைவனை எண்ணியிருக்க வேண்டும் என்று கிழக்கண்ட பாடலில் திருமூலர் கூறுகிறார் (Vasantha Kumar, 2016).

பூசுவன எல்லாம் பூசிப் புலர்த்திய
வாச நறுங்குழல் மாலையும் சாத்திக்
காயக் குழலி கலவியொடும் கலந்து,
ஊசித் துளையுற, தூங்காது போகமே. (திருமந்திரம் - 809)

பரியங்க யோகத்தால் உணர்வும், விந்துவும், அந்தக்காரணமும், ஐம்பொறியும் தன் வழிப்பட்டு நிற்க, யோகி அவை அனைத்தையும் தன் விருப்பப்படி ஆளும் தலைவன் ஆவான் என்று கிழக்கண்ட பாடல் கூறுகிறது (Vasantha Kumar, 2016)

தலைவனும் ஆயிடும் தன் வழி ஞானம்
தலைவனும் ஆயிடும் தன் வழி போகம்
தலைவனும் ஆயிடும் தன் வழி உள்ளே
தலைவனும் ஆயிடும் தன் வழி அஞ்சே. (திருமந்திரம் - 813)

யோகி தன் மனைவியுடன் ஐந்து நாழிகை கலவியில் ஈடுபட்ட பின், மனைவி அவன் பக்கத்தில் அமைதியாய் உறங்குதல் ஒன்றே பரியங்க யோகத்தின் பயன். அதனால், “நெஞ்சு நிறைந்தது வாய்கொளாது” என்னும் இன்ப முறை, ஐந்து நாழிகையை எல்லையாக உடைய பரியங்க யோகத்தின் கண்ணே மிகப் பொருந்துவதாகும் என்று கிழக்கண்ட பாடல் கூறுகிறது (Vasantha Kumar, 2016).

அஞ்சிக் கடிகைமேல், ஆறாம் கடிகையில்
துஞ்சுவது ஒன்றத் துணைவி துணைவன் பால்
'நெஞ்சு நிறைந்தது வாய்கொளாது' என்றது
பஞ்சக் கடிகை பரியங்க யோகமே. (திருமந்திரம் - 814)

சந்திர யோகம்

சந்திர யோகம் என்பது சந்திரனை உடம்பில் விளங்கச் செய்கின்ற யோகம். இங்கே சந்திரன் என்பது யோக நெறியில் கூறப்படும் சந்திரமண்டலம். புறத்தே சூரியன், சந்திரன், அங்கினி முதலிய ஒளிப்பொருள்கள் இருப்பது போன்று அகத்தேயும் உண்டு. அது ஆறு ஆதாரங்களைக் கடந்த ஏழாம் ஆதாரமாகிய சகத்திராரம் ஆகும். சந்திரனிடத்துப் பொருந்தியுள்ள கலைகள் நுண்மையிலிருந்து வளர்ந்து பருமையாக நிறைவெய்தும். பின் பருமையிலிருந்து தேய்ந்து நுண்மையாக ஒடுங்கும். இது வளர்பிறை மற்றும் தேய்பிறை

எனப்படுகிறது. அதைப்போலவே உடம்பில் உள்ள சந்திர மண்டலத்தின் ஆற்றல்களும் நுண்மையிலிருந்து வளர்ந்து பருவுடம்பில் நிறைகிறது. பின் பருவுடம்பிலிருந்து தேய்ந்து நுண்ணுடம்பில் ஒடுங்குகிறது (Vasantha Kumar, 2016)

பிண்டத்தில் உள்ள சந்திரமண்டலமும், அண்டத்தில் உள்ள சந்திர மண்டலம் போலவே தனது முற்பக்க நாள் பதினைந்தில் தோன்றி வளர்ந்து, பிற்பக்க நாள் பதினைந்தில் தேய்ந்துவிடும். அதனால், அவ்விருவகைப் பதினைந்து நாள்களையும் அறிந்து முற்பக்க நாளில் யோகம் புரிய வல்லவர்கட்கு சொல்லுதற்கரிய சிவனது திருவடியைச் சேரமுடியும். குண்டலினியாகிய பாம்பு சந்திரகலை, சூரியகலை எனும் இருகலை வாயுவையும் ஒருங்கே உட்கொண்டு சிறந்து எழும். பின் சிவபிரான் அந்தப் பாம்பினையும், சகத்திராரத்தில் உள்ள சந்திரனையும் மாறிநிற்க விடாமல் ஒன்றியிருக்கச் செய்து, அவ்வொன்றுதலில் தானும் நீங்காது நிற்பான் என்கிறது பின்வரும் பாடல் (Vasantha Kumar, 2016)

பாம்பு மதியைத் தினல் உறும் பாம்புது
தாங்கு கதிரையும் சோதித்து அனல் உறும்;
பாம்பும் மதியும் பகை தீர்ந்து உடன் கொளீஇ
நீங்கல் கொடானே நெடுந்தகை யானே. (திருமந்திரம் - 854)

சரநிலையில் சந்திரகலை இயங்கும் பொழுது உறங்காமல் விழித்திருந்து, சந்திர கலைநின்று சூரியகலை இயங்கும் பொழுது உறங்கி, இரண்டு கலையும்சேர இயங்கும்பொழுது யோகத்திற் சென்றால், சந்திர மண்டலம் விரிவடைதலாகிய பெளர்ணமை நிலையை எய்தும். உணர்வு ஒளிமயமானது. யோகி உணர்வைச் சிரசின் இடப்பக்கத்துக்கு மாற்றிக் கொண்டபோது காமக்கலவியில் விந்து நீக்கமின்றிச் சோமசூரியக்கினிமேல் விளங்கி ஒளியான சூக்கும உடல் வளர்கிறது. அதற்கேற்ப தூல உடம்பும் ஒத்து விளங்கும். சீவனுக்கு வாகனமான சூக்குமமும் தூலமும் ஒத்து நிற்கில் எடுத்த உடம்பில் அழியாது வாழலாம். இடநாடி வழியாகவும், வலநாடி வழியாகவும் இயங்குகின்ற தம் இயல்பிலிருந்து மாறுகின்ற சந்திர கலையும், சூரிய கலையும் பின், யோகத்திற்குரிய முறையில் மாறுபடாமலும், குறைவுராமலும் சுழுமுனை வழியே சென்று சந்திர மண்டலம் உள்ள தலையை அடையுமாயின், உடல், தனது நலத்திற்கு வேண்டுகின்ற வழிகளில் சிறிதும் சிதைவு உண்டாகாது, என்றும் அழிவில்லாத வீட்டின்பமும் இவ்வுலகில் மிகும் என்கிறது திருமந்திரம் (Vasantha Kumar, 2016).

காயசித்தி உபாயம்

உயிர் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்னும் நால்வகை நெறிநின்று நற்கதி பெறத் துணையாயிருப்பது இவ்வுடம்பு. அதனை நெடுங்காலம் காப்பாற்றி அந்நெறியிலே செலுத்துதற்கேற்ற வழியைக் கூறுவது காயசித்தி உபாயமாகும்.

உடம்பு அழியுமாயின், அதனைப் பெற்றுள்ள உயிரும் அழிந்ததுபோலச் செயலற்று நிற்கும். ஆகவே, உடம்பு அழிந்தபின், அவ்வுடம்பைத் துணைக்கொண்டு இயங்கிய உயிர், தவமாகிய துணையைப் பெறவும், பின் அதனால் இறையுணர்வை அடையவும் இயலாததாய்விடும். எனவே, உடம்பை நிலைபெறுவிக்கும் வழியை அறிந்து அவ்வழியில் அதனை நிலைபெருவித்த யான், உயிரை நலம் பெறச் செய்தேன் என்று கிழ்கண்ட பாடலில் கூறுகிறார் திருமூலர் (Vasantha Kumar, 2016).

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே. (திருமந்திரம் - 708)

சிவநூல் கேட்பதற்கு முன்பெல்லாம் உடம்பை அழுக்கு ஒன்றையே உடையதாகக் கருதி இகழ்ந்திருந்தேன். சிவநூல் கேட்ட பின்னர், அதற்குள்தானே பயனை அடைதற்குரிய வழிகள் பலவும் இருத்தலை அறிந்தேன். அதனால், அவ்வறிவின் வழியே, உடம்பிற்குள் தானே இறைவன் தனக்கு இடம் அமைத்துக் கொண்டிருக்கின்றான் என்பதையும் அறிந்து, இப்பொழுது நான் உடம்பைக் கேடிராதவாறு குறிக்கொண்டு காக்கின்றேன் என்கிறார் கிழ்கண்ட பாடலின் திருமூலர் (Vasantha Kumar, 2016)

உடம்பினை முன்னம் இழுக்குஎன்று இருந்தேன்
உடம்பினுக்கு உள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புள்ளே உத்தமன் கோவில் கொண்டான்என்று

உடம்பினை யான்இருந்து ஓம்புகின் றேனே. (திருமந்திரம் - 709)

பிராணாயாமம், குண்டலினி இயக்கம், அசபை, சிவமந்திர தியானம், அபானனை எழுப்புதல், உணவு குறைத்தல், யோக பயிற்சி ஆகிய உபாயங்களை அறிந்து அனுபவமாகச் செய்வதால் காயசித்தி பெறலாம் என்கிறது திருமந்திரம் (Vasantha Kumar, 2016).

முடிவுரை

பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தை திருமூலர் திருமந்திரத்தோடு ஒப்பிட்டு பார்க்கின்றபொழுது, இரண்டு நூல்களும் அட்ட அங்கங்களைப் பற்றியும், அட்டமா சித்திகளைப் பற்றியும், நான்கு பாதங்கள் பற்றியும், பிரணவ சமாதி பற்றியும், வீடுபேறு பற்றியும் விளக்குகின்றன. யோக சூத்திரம் பத்து வகையான சமாதி நிலைகளைப்பற்றி கூறுகிறது. திருமந்திரம் முப்பது வகையான அறிவு நிலைகளை பற்றி விரிவாக கூறுகிறது. திருமந்திரத்தில் அட்டாங்க யோகம் மட்டுமல்லாது பரியங்க யோகம், சந்திர யோகம், காயசித்தி உபாயம் போன்ற சிறப்பு பயிற்சிகளும் கூறப்பட்டுள்ளன. யோக சூத்திரம் 196 பாடல்களைக் கொண்ட நூல். திருமந்திரம் 3000 பாடல்களைக் கொண்ட மிக விரிவான நூல்.

References

- Ramanatha Pillai, (2001) Thirumandhiram Vilakka Uriyudan, Tirunelveli Thennindia Saiva Sithantha Noorpathippu Kazhagam, Chennai, India.
- Swami Vivekananda, (2018a) Yoga Sutras of Patanjali, Sri Ramakrishna Madam, Chennai, India.
- Taimni I. K., (2010) The Science of Yoga, The Theosophical Publishing House, Chennai, India.
- Varadarajan G., (2014) Thirumanthiram, Palaniappa Brothers, Chennai, India.
- Vasantha Kumar R., (2016) Thirumoolar aruliya thirumanthiram, Karpagam university, Coimbatore, India.

Funding: NIL

Acknowledgement: NIL

Conflict of Interest: NIL

About the License:



© The author 2021. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License