

திருமந்திரம் கூறும் யோக நிலைகள்

Yoga States Described in the Thirumandiram

முனைவர் சா.ஜா.கிதாரஞ்சிதபாக்கியம்

உதவிப்பேராசிரியர் தமிழ்த்துறை

தூய யோவான் கல்லூரி

பாளையங்கோட்டை

திருநெல்வேலி

Email ID:sggeetha@gmail.com

Abstract

Yoga is an art that fosters balance and development across the physical, mental, intellectual, emotional, and spiritual dimensions. It is both a science of life and an art of living. The *Thirumandiram* outlines eight stages of Yoga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Dharana, Dhyana, and Samadhi. The objective of this article is to highlight how the practice of these yogic disciplines enables one to lead a healthy life—both physically and mentally—while upholding virtuous conduct.

Keywords: Yoga—Yama—Niyama—Asana—Pranayama—Pratyahara—Dharana—Dhyana—Samadhi.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

யோகக் கலை என்பது உடல், மனம், அறிவு, உணர்வு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் சமன்பாட்டிற்கும் உதவிடும் கலையாகும். யோகா என்னும் கலை வாழ்க்கை அறிவியல் மற்றும் வாழும் கலையாகும். திருமந்திரம் எட்டு வகையான யோக நிலைகளை கூறியுள்ளது. அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய கூறுகளைக் கூறியுள்ளார். இந்த யோகங்களை செய்வதன் மூலம் உடலும், உள்ளமும் நலத்துடன் வாழவும் நல்ல ஒழுக்கங்களை கடைபிடித்து வாழ வேண்டும் என்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

திறவுச் சொற்கள்: யோகம்-இயமம்-நியமம்-ஆசனம்-பிராணாயாமம்-பிரத்தியாகாரம்-தாரணை-தியானம்-சமாதி.

முன்னுரை

இடைவிடாத ஓங்கார ரீங்காரம் பொங்கும் கயிலை மலையில் சிவபெருமானிடம் ஆசிப் பெற்ற சிவயோகியர் பலருண்டு. அவர்களுள் ஒருவராக திருமூலரும் காணப்பட்டார். அட்டாங்க யோகத்தை திருமூலர் சிவயோகமாக வளர்த்து அதன் மூலம் ஞானத்தைப் பெற்றார்.

“யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்”

ஆயில்யன்-திருமூலர் திருமந்திரம்- பக.23

என்று மக்களுக்காக திருமூலர் இயற்றிய நூல் தான் திருமந்திரம் ஆகும். அந்நூலில் தமது யோக சாதனையால் பெற்ற ஞானத்தையும், பிற சிவயோகியரால் பெற்ற ஞானத்தையும், யோக நிலைப் பற்றி எட்டு வகைகள் குறித்தும் இக்கட்டுரியில் காணலாம்.

யோகம் பற்றிய செய்தி

யோகாசனம் என்பது உடற்பயிற்சி என்று பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் யோகா என்பது உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஒருசேர பயன் கிடைக்கச்

செய்யும் ஒன்றாகும். யோகம் என்ற சொல் “யுஜ்” என்ற சமஸ்கிருத மொழியிலுள்ள சொல்லின் வழியே பிறந்ததாகும்.

“யோகம் என்ற சொல்லுக்கு ஒருங்கிணைத்தல் அல்லது முழுமைபடுத்தல் என்று பொருள்.”

கி. கிரு~ணம்மாள், உடற்கல்வியும் உடல்நலக்கல்வியும், பக்.41

மேலும் யோகம் என்றால் மனதை அலையாமல் நேர் வழிப்படுத்தும் செயல் என்றும் கூறலாம். இதற்கு தமிழில் தவம் என்று பெயர். யோகப் பயிற்சியில் சித்தி பெற்ற அறிஞர்கள் இயற்கையைத் தன்வயப்படுத்தும் ஆற்றலை அடைவார்கள். திருமூலரும் யோகாசனத்தில் தில்லையில் குகையில் இருந்தார் என்பதை,

“முகப்பீட மாமட முன்னிய தேயம்
அகம்பெற வர்க்கமே யாசில்செய் காட்சி
அகம்பெற மாதனம் எண்ணென்ன கிரியை
சிதம்பரற் தற்க்கை யாதாரந் தானே”
ஆயில்யன்-திருமூலர் திருமந்திரம்- பக்.412

என்ற திருமந்திரப் பாடல் எடுத்துரைப்பதை அறியலாம்.

யோகாவும் அதன் சிறப்புகளும்

யோகா செய்வதன் ஹத்துஷமூலம் நோய்களைப் போக்கிடவும், நோய்கள் வராமல் காத்து ஒருவருக்கு உகந்த உன்னத உடலை உருவாக்கவும், உள்ளுறுப்புகளையும், வெளியுறுப்புகளையும் தூய்மைப்படுத்தி அது தன் பணிகளை அயராமல் செயல்படுத்துவதற்கும் முடியும்.

ஒருவனுடைய செயலாற்றலை மிகைப்படுத்தவும், உடல் நலமும், மனவளமும் சிறப்பு பெற்று வாழவும், உற்சாகமாக இருக்கவும் முடியும். மேலும் அன்றாடம் உடலில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்களை வெகு விரைவாக வெளிப்படுத்தவும், உடலை கசடற்ற முறையில் காக்கின்ற சக்தியினையம் உடலுக்குத் தருகின்றது. நரம்புகள், மூளை, நுரையீரல், இதயம், ஜீரண உறுப்புகள் ஆகியவைகளை திறடையுடன் வேலை செய்யம் ஆற்றலையும் அளிக்கிறது.

நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு தணைபுரிகிறது. மனதாலும், செயலாலும் உயர்ந்து வாழ தூண்டுகிறது. தேக நலனையும், சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் ஊட்ட யோகாப் பயிற்சி முறையானது உதவியாக செயல்படுகிறது. இவ்வாறு யோகா செய்வதினால் ஒரு மனிதனுக்கு சிறந்த பலன்கள் பல கிடைக்கின்றன என்பதை அறியலாம்.

யோகா நிலை எட்டுக் கூறுகள்

யோகா நிலையில் எட்டுக் கூறுகள் உள்ளது. இந்த யோகா நிலைக்கு அட்டாங்க யோகம் என்று பெயர். யோகம் என்பது மனமும், உடலும் இணைந்த பயிற்சியே ஆகும். திருமூலர் சரீர சுத்தியைப் பெற அட்டாங்க யோகம் பயில வேண்டும் என்று கூறுகின்றார். அட்டாங்க யோகம் என்பது

- இயமம்
- நியமம்
- ஆசனம்
- பிராணாயாமம்

- பிரத்தியாகாரம்
- தாரணை
- தியானம்
- சமாதி

என்று எட்டு வகை உறுப்புகளை கொண்டது. இறைவனை அடைவதற்குரிய யோகா நெறிகளைக் கூறும் உபாயங்களையும் இந்த எட்டு நிலைகளையும் முனையாகப் பற்றி நிலைத்த மனதோடு நிற்பவருக்கு ஞான வாயில் திறக்கும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர். இதனையே திருமூலர்,

“இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாய மம்பிரத்தி யாகராஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்க மாவதும் மாமே”

ஆயில்யன்-திருமூலர் திருமந்திரம்- பக.23

என்ற திருமந்திரப் பாடலில் பிறவா நெறியை நல்கும் எண்வகையிலான நெறிகளே ஆகும் என்று எடுத்துரைப்பது அறியலாகின்றது.

நயமுறு பிராணாயாமம் மனஒருமைப் பாட்டை உண்டாக்கி ஆயுளை நீடித்து
நன்மை தரும். மேலும்
“அட்டாங்கமாவது அயமுறும்”

ஞா. எல்லப்பன், திருமந்திர முத்துக்கள், பக்- 61

என்ற வாக்கியத்திற்கு ஏற்ப இவற்றை இறையாகவ் செய்வோர் பிறவிப் பெறுங்கடல் நீந்துவர். நீந்துவர் என்பது திருமூலரின் கருத்தாக வெளிப்படுத்துவதை அறியலாம்.

இமயம்

இமயம் என்பது ஐந்த வகையான பிரிவுகளைக் கொண்டது. சமூக கடமைகளை வலியுறுத்தும் உண்மை, அகிம்சை, திருடாமை, பிரம்மச்சரியம், அதிக பொருள் சேர்க்காமை ஆகியவை இப்பஞ்சமயங்கள் யோகக் கலைக்கு அடித்தளமானவை என்பதை எடுத்துரைக்கின்றது.

நியமம்

நியமமானது விதிமுறைகளை நெறித்தவறாது ஒழுகுதலாகும். நியமத்தில் இருப்பவன் தூய்மை, வாய்மை, அருள், உண்டிச் சுருக்கம், செம்மை, தெளிந்த அறிவு, அகண்ட பிரபஞ்சமான ஓர் இறையை சரணடைதல் ஆகியவை பின்பற்றல ஆகும். இவை அனைத்தும் யோகக் கலைக்கு மிக முக்கியமானவை என்பது தெளிவுபடுத்துகின்றது.

ஆசனம்

ஆசனக் கலை என்பது யோகக் கலையிக் மூன்றாம் படி. மாணுட உடல் என்னம் அற்புதமான விலைமதிப்பற்ற கருவியே முழு ஆரோக்கியத்தோடு வைத்து சுறுசுறுப்பு மற்றும் நீண்ட ஆயுளோடு வாழ ஆசனக் கலை அற்புதமாக உதவி புரிகிறது.

யோகம் புரிவதற்கு முன் இருக்க வேண்டிய ஆசன முறைகளைப் பற்றியும் அவற்றால் உண்டாகும் பலன்களைப் பற்றியும் திருமூலர் கூறுகின்றார். அட்டாங்க யோகத்தில் பிராணாயாமத்தோடு மிகவும்,

“பத்திரங் கோமுகம் பங்கயம் கேசரி
சொத்திரம் வீரஞ் சுகாதனம் ஓரெழு
முத்தம் மாமுது ஆசனம், எட்டெட்டுப்
பத்தோடு நூறு பல ஆசனமே”

ஆயில்யன்-திருமூலர் திருமந்திரம்- பக்.23

என்ற திருமந்திரப் பாடல் மூலம் எடுத்துரைப்பதோடு பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திரம், வீரம், சுகாதானம் என்ற ஏழு ஆசனங்களும் சிறந்ததாக கருதப்படுகின்றது.

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது பிராணனை கட்டுப்படுத்துதல் ஆகும். “நம்முடைய சுவாசத்தின் மூலம் தூய காற்றை நிறுத்தி வெளிவிட்டு மீண்டும் நிறுத்தி எங்கும் வியாபித்து இருக்கும் பிராண சக்தியை நம் உடலில் இயங்கும் 72000 நாடிகளில் செலுத்தி உடல் மற்றும் மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் கலையே இதுவாகும்.”

கரு. ஆறுமுகத்தமிழன், திருமூலர் காலத்தில் குரல் , பக். 101.

பிரத்தியாகாரம்

பிரத்தியாகாரம் என்பது புறத்தே செல்லம் மனத்தை நிறுத்தி பழகுதலே ஆகும். பிராணாயாமம் பழகுவோர் ஒவ்வொருவருக்கும் ஆதராமாக பிராணனை நிறுத்தி வணங்குவது பிரத்தியாகாரம் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது.

“குறிப்பினின் உள்ளே குவளையன் தோன்றும்
வெறுப்பிறுள் நீங்கி விகர்தனை நாடுஞ்
சிறப்புறு சிந்தனையை சித்கென் ருணரிள்
அறுப்புறு காட்சி அவரறு மாமே”

ஆயில்யன்-திருமூலர் திருமந்திரம்- பக்.96

என்கிறார். மேலும் திருமந்திரப்பாடல் உலகம் முழுவதுமே அறியாமை ஆகிய இருளை நீக்கி சிவத்தை நாடினால் சிவஞானம் பொருந்திய சிறந்தவர்களாக மாறலாம் என்று அப்பாடல் உணர்த்துவதை அறிய முடிகின்றது.

தாரணை

தாரணை என்பது பிரத்தியாகார நிலையில் பன்னிரண்டு மடங்கு நிலைத்திருக்கிறது. இதனை ஆங்கிலத்தில் ஊழ்ளெநவெசயவழை என்று கூறப்படுகிறது.

“கடைவாச லைக்கட்டிக் காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிதுள் இருத்தி
மடைவாயிற் கொக்கு போல் வந்தித்திருப்பாற்கு
குடையாமல் ஊழி இருக்கலுமாமே”

கரு. ஆறுமுகத்தமிழன், திருமூலர் காலத்தில் குரல் , பக். 101.

மூலாதாரத்தை அடைந்து பிராணவாயுவால் குண்டலினியை எழுப்பி நடுவழியாகிய கழுமுனையால் தாரணை செய்து, பொறிப்புலன்களை அடக்கி இருப்பவருக்கு அழிவில்லை என்று திருமூலரின் திருமந்திரப்பாடல் குறிப்பிடுகின்றது.

தியானம்

தியானம் மனதை ஒழுங்குப்படுத்தும் மற்றும் நெறிப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த கலையாகும். “எண்ணாயிரத்தாண்டு யோகம் இருக்கினும் பயனில்லை” என்று கண்ணார் அமுதான கடவுளை கண்டறிய வேண்டுமானால் உள்நாடியுள் ஒளி பெற நோக்குங்கள் என்று புறத்தே செல்கின்ற கவனத்தை அகத்துக்க மடைமாற்ற செல்வதே திருமூலரின் கருத்தின் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது.

சமாதி

சமாதி என்பது முக்தி அடையும் வழியை குறிப்பதாகும். மேலும் இது உச்ச நிலை அனுபவமாக கருதப்படுகின்றது.

“சாகாமல் இருப்பதற்கு தான்கற்ற கல்வி அன்றோ
வாகான மொய்க்கல்வி வகுதறி நீ கல் மனமே”

புலவர். ந. இராமகிருட்டிணன், திருமூலரும் சிவயோகமும்- பக்.94

என்று இடைக்காட்டு சித்தர் கூறியுள்ளார். சாகாக் கல்வி பிராணாயாமத்தால் கிடைக்கும் எனவும் அறியப்படுகிறது. சமாதி நிலையில் எட்டு சித்திகளும் கைக்கூடும் சமாதியாவது உயிரும் இறைவனும் இரண்டற ஒன்றி சங்கர்ப்ப விகர்ப்பங்கள் அற்றிருக்கும் நிலையாகும்.

முடிவுரை

மனதாலும் உடலாலும் யோகா, தியானம் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதில் ஆரோக்கியம் கிடைப்பதோடு மனதை ஒழுங்குப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த கலையாகவும் விளங்குகிறது.

துணைநூற் பட்டியல் (References)

1. ஆயில்யன்-திருமூலர் திருமந்திரம், பாரதி வெளியீடு, (மு.ப) செப்டம்பர் 1997.
2. கரு. ஆறுமுகத்தமிழன், திருமூலர் காலத்தில் குரல், தமிழினி, (மு.ப) நவம்பர் 2004.
3. இராமக்கிருட்டிணன். திருமூலரும் சிவயோகமும், மணிவாசகர் பதிப்பகம், 2000.
4. எல்லப்பன்.மா, திருமந்திர முத்துக்கள், பாலன் பதிப்பகம், (மு.ப) 2000.
5. தி. கிருட்டிணன், உடற்கல்வியும் உடல்நலக்கல்வியும், பிரியாகமல் பதிப்பகம்.