



திருமூலரின் திருமந்திரம் மற்றும் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் உடல் மற்றும் மனவளக் கோட்பாடுகள்

P. Alamelumangai¹ and Dr. K. Perumal²

¹M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.

²Director, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi .

ஆய்வுச்சுருக்கம்

யோகத்தின் வழி அழியும் உடம்பை அழியாமல் நிலை நிறுத்தலாம் என்ற கருத்தை திருமூலர் முதன் முதலாக கூறியுள்ளார் யோகம் என்பது உடல் உயிர் ஆன்மா ஆகியவற்றோடு நெருங்கிய தொடர்புடையது திருமூலரின் திருமந்திரம் மற்றும் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் உடல் மற்றும் மனவளக்கோட்பாடுகளை உணர்ந்து இரண்டையும் வளப்படுத்த வந்த யோக நெறிதான் பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் ஆகும் என்பது ஆய்வுச்சுருக்கமாக அமைகிறது.

கருச்சொற்கள்: யோக சூத்திரம், உடல், உயிர், ஆன்மா, மனவளம்.



முன்னுரை

யோகம் உடல் நலனுக்கு மிகவும் தேவையானது. இப்பயிற்சியால் உடலும் மனமும் நலம் பெறும். நோய்கள் அகலும் ஆயுள் நீட்டிக்கும் யோக சாதனையால் பரவ நடுவழியே பெறும் சிவ அனுபவமே அழிந்த கலையாகும் இதன் வழியும் கரணங்கள் வழியும் நடுநாடியில் பிராணனைச் செலுத்துவதன் வழியும் பெறும் தெய்வ அனுபவமே யோக அனுபவமாகும். யோகம் மனத்தையும் அதன் தத்துவத்தையும் நன்கு புரிந்து கொண்டு ஒருநிலைப்படுத்துவது: உடலையும் மனத்தையும் இணைப்பது: உலக இன்பத்தில் இருந்து மனத்தைத் திருப்பிக் கடவுளிடம் நிறுத்துவது. யோகமும் ஞானமும் சமய எல்லைகளைக் கடந்து பொது நெறியாகிறது. அதுவே சித்தர் நெறி சிவநெறி.

உணவு இல்லாமல் கூட வாழ்ந்து விடலாம் காற்று இல்லாமல் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. உயிருக்குத் தேவையே மூச்சுதான். மூச்சு போனாலோ எல்லாமே போச்சுதான் உயிருக்கு மூச்சு மிகவும் தேவையாகின்றது. மூச்சின் வழியாக நமக்குள் காற்று உள்ளே செல்கின்றது நேராக உச்சந் தலைக்குச் செல்கின்றது. மீண்டும் நெஞ்சின் வழியாக மூலாதாரத்தை அடைகின்றது பின் நுழைந்த வழியாகவே வெளியேறி விடுகின்றது.

மனிதன் அறிவு, அழகு ஆரோக்கியம் இம்மூன்றையும் பெற அனைத்து விதமான ஆரோக்கியம் இம்மூன்றையும் பெற அனைத்து விதமான அறிவியல் முயற்சிகளையும் செய்து வருகின்றான் ஆனாலும் திட்டவாட்டமான முடிவுகள் கிடைத்துவிட்டன என்று கூறமுடியாது. இந்நிலையில் இந்திய ரிசிகள் முனிவர்கள் யோகிகள் போன்றவர்களை நோக்கி மக்கள் கவனம் செலுத்தி வருகின்றனர். இவர்களது வாழ்க்கை முன்னுதாரணமாய்த் திகழ்வதுடன் இவை பற்றிய எண்ணிறந்த நூல்களையும் எழுதி வைத்துள்ளனர்.

யோகப் பயிற்சியால் நோய்கள் அகலும் வாத பித்த சிலேத்தமம் மிகுதலும் குறைதலுமே பல நோய்களுக்குக் காரணம் என்பர். எனவே இவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி உடலில் நோய்வராமல் யோகப்பயிற்சி கட்டுப்படுத்தும் மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினியை எழுப்பி நடுநாடி வழியாக மேலே ஏற்ற வேண்டும் இப்படிச் செய்தால் உடம்பை அழகாகவும் இளமையோடும் வைத்திருக்க முடியும்.

ஆய்வுத்தலைப்பு

திருமுலின் திருமந்திரம் மற்றும் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் உடல் மற்றும் மனவளக் கோட்பாடுகள்

கருதுகோள்

திருமுலின் திருமந்திரம் மற்றும் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் உடல் மற்றும் மனவளத்தை சீர் படுத்துகின்றன என்பதை மதிப்பிடுவது கருதுகோளாக அமைகின்றது

முதன்மை ஆதாரங்கள்
மனவளக்களை தொகுதி 1,2, 3
திருமந்திரத்தில் ஆன்மீக நெடிகள்
பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்
துணைமை ஆதாரங்கள்
ஆய்வேடுகள்
ஆய்வுக்கோவைகள்
இதழ்கள்
வளைதளச்செய்திகள்

ஆய்வின் எல்லை

ஏண்ணற்ற சிந்தனைகள் மற்றும் கருத்துக்கள் திருமந்திரத்திலும் பதஞ்சலி சூத்திரத்தில் இருந்தாலும் மனித குலத்திற்கு தேவையாய் உள்ள உடல் மற்றும் மனவளக்கோட்பாடுகள் மட்டுமே ஆய்வு செய்ய எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டன.

ஆய்வு அனுகுமுறைகள்

விளக்கமுறை, பாராட்டுமுறை ஆகிய இரண்டு அனுகு முறைகள் இவ்வாய்வேட்டில் பின்பற்றப்பட்டுள்ளன. திருமந்திரக்கருத்துக்களில் உள்ள மேண்மைகளை எடுத்துக்காட்டி விளக்குமுறை பாராட்டு முறை ஆய்வு அனுகுமுறைகளாக பின்பற்றப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

தீதகற்றல் என்ற இயமம், நன்றாற்றல் என்ற நியமம், அளவிலா இருக்கை என்ற ஆசனம் வளிநிலை என்ற பிராணாயாமம், தொகைநிலை என்ற பிரத்யாகாரம், பொறைநிலை என்ற தாரணை ஒன்றுதல் என்ற தியானம் நொசிப்பு என்ற சமாதி ஆகிய எட்டும் அட்டாங்க யோகம்.

இயமம் -

இயமம் என்பது கொல்லாமை, வாய்மை கள்ளண்ணாமை அடக்குமடைமை நடுவுநிலைமை பகுத்துண்டல் தூய்மை முதலிய கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல் எட்டுத்திசையும் மேகங்கள் கூடி மழையைக் கொட்டினாலும் இயமத்தில் தவறக் கூடாது இயமத்தில் உறுதியாய் நின்றுவர்கள் சிவபெருமானுடைய சாலோகத்தை அடைவார்கள் அவர்களுக்கு எது விருப்பமோ அதனை அறிந்து செய்வான் இறைவன்.

நியமம் -

நல்லது செய்தல் என்பது இதன் பொருள். நியமமாவது நல்லவற்றைச் செய்து ஒழுகுதல் நல்லவை என்பது நற்செயல்களான தூய்மை கருணை சுருங்கிய உணவு, பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை, காமம் நீங்கி வாழ்வது கொலை களவு ஆகியவற்றைத் தீமை என உணர்வது, தவம் செய்வது தெய்வ நம்பிக்கை கொள்வது விரதங்களின் என்னும் நோன்பினை நோற்று வாழ்வது, சிவநெறியைத் தலைமேற்கொள்வது போன்றவை நியமநெறியில் நின்று ஆற்றக்கூடிய செயல்களாகும்.

ஆசனம்

ஆசனம் என்றால் இருப்பு காற்றின் ஒழுங்குக்கும் உடல் நோயற்று நீடு வாழவும் உணர்வும் ஒன்றவும் ஆசனங்கள் அவசியம் ஆசனங்கள் பத்மாசனம், பத்திராசனம், குக்குடாசனம், சிம்மாசனம், கோமுகம், சுவத்திகாசனம், வீராசனம், சகாசனம் என எட்டுவகை இவற்றுள் குக்குடாசனம் ஒழிந்த மற்ற ஏழும் சிறந்தன இவைவன்றி வானவர் தலைவராய் முழவும் குழலும் ஒலிக்க இங்கேயே இருந்து தன்னுள்ளே இன்பம் பெறுவர்.

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது மூச்சினைக் கட்டுப்படுத்தல் ஆகும் இதனைப் பதினான்கு பாடல்களில் விளக்குகின்றார் திருமுலர் ஐம்புலன்களுக்கும் நாயகனான ஆன்மா சுவாசமாகிய குதிரையென்னும் மூச்சினைக் கட்டுப்படுத்துவதால் பிராணசெயம் ஏற்படும் என்கிறார். இதற்கு இறையருள் தேவை இப்பயிற்சியால் உடற்சோர்வு நீக்கிச் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும் பிராண செய்தால் பிறவிகள் நீங்கும் இளமை நிலைக்கும் இரேசகம், பூரகம், சூரகம், சூரகம் ஆகியவற்றை முறையே செய்தால் எமனையும் வென்று மார்க்கண்டேயன்போல் வாழலாம் பிராணன் ஒடுங்காதபோது பிறப்பிறப்பில் (பிறப்பு இறப்பு) தள்ளப்படுவார்கள்

பிரத்தியாகாரம்

பிரத்தியாகாரம் என்பது புலனொடுக்கத்தைக் குறிக்கின்றது மனத்தை வலிந்து இழுத்து ஓர் இடத்தில் பொருந்தவைப்பது அதாவது வெளியே செல்லுகின்ற மனத்தை உள்ளே நிறுத்திப் பழகுவதே பிரத்தியாகாரமாகும். இது அடயோகம் இலயயோகம், இலம்பிகா யோகம், மந்திரயோகம், இராசயோகம், சிவயோகம் என்னும் பிரிவுகளுக்கு ஏற்ப மாறுபடும். உலக விசயங்களில் மனம் செல்லாமல் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்திச் சாந்திபெற இது உதவுகின்றது. அட்டாங்கயோகத்தில் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் என்பன பூர்வபட்சம் ஆகும். பிரத்தியாகாரம் தாரணை, தியானம், சமதி என்பன உத்தரபட்சம் எனப்படும்.

தாரணை

வெளி எண்ணங்களில் இருந்து மனத்தை உள்முகமாகத் திருப்புவதோடு கடவுளிடத்து மனத்தை நிறுத்துதல் கோணல் மனத்தை ஒன்றாகக் கட்டி முதுகுத்தண்டோடு பிரம்மரந்திரம் வரை கொண்டுவர்ப்பது அந்நகு மேற்பட்ட பெருவெளியில் பார்க்கச் செய்தல் கண்ணிருந்தும் காணாமல் காதிருந்தும் கேளாமல் இருத்தல் தாரணை இதில் பழகுவது வாழ்நாள் நீட்டிக்கும் வழியாகும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதே தாரணை அதாவது இந்திரியங்கள் அடங்கியபின் மனத்தை ஒரு வழியே நிறுத்தி உள்முகமாக ஆராய்தல் புற நிகழ்ச்சிகளைக் காணாது காணாக்கண் கேளாச்செவி என இருப்பவன் காலங்கடந்து வாழும் பாலன் ஆவான் அவனுக்குப் பிறவியின் வழியை அடைக்கும் சாதனமாக இருப்பது இத்தாரணையாகிய தத்துவம் ஓடுங்கிய தற்பர நிலையே ஆகும்.

தியானம்

தாரணையின் முதிர்ந்த நிலையே தியானம் எனப்படும் தியானம் தாரணையின் அடுத்த படிநிலை மனம் ஒரு பொருளில் நிலைத்தபின் செய்வது தியானம் அதாவது இடைவிடாது இறைவனை நினைப்பது தியான நிலையில் உணர்வுகள் பேரின்பத்தை அளிக்கும் தூய அறிவுச் சுடராய் விளங்கும் புலன்கள் காண ஒண்ணாத முழுமுதற் பொருளைத் தியானநிலையில் உணரமுடியும் உருவைக் கண்டு தியானிப்பது சகுனத் தியானம் எனப்படும். இத்தியானம் அருவத் தியானமான நீர்க்குனத் தியானம் என்பதற்கு வழிவகுக்கும்.

சமதி

சமம் - ஆதி என்பதே சமதி ஆகும் உயிர் தன்மலம் நீங்கி தத்துவங்களைக் கடந்து இறைவனோடு சமம் ஆதலே சமதி இதுவே அட்டாங்கயோகத்தின் இறுதிநிலை இந்நிலையில் யோகத்தின் பயனும் எட்டுச் சித்திகளும் கைகூடும். சீவனும் சிவனும் ஒன்றான நிலையாகும். இயமநியமத்தைக் கடைப்பிடிப்பவர்களுக்கு இது கிட்டும். இது மனம் ஒன்றிய நிலையாகும் உடலுக்குள்ளேயே அண்டமான வெளியைக் காணும் உன்னத நிலையும் இதுவேயாகும் சமதியில் சீவன் சிவனோடு பிரியாது இருக்கும். இது ஓர் உன்னத நிலையாகும்

முடிவுரை

வாழ்வியல் செய்திகளையும் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எளிமையான முறையில் வெளிக்கொண்டு வருதல் திருமந்திரத்தில் உள்ள அட்டாங்கயோகம், தியானம், முச்சப்பயிற்சி போன்றவற்றின் பயனை அடைதல் உடல் உயிர் இயங்கியல் உடலைச் சீராக்க உதவும் இயற்கை உணவு இயற்கை மருத்துவம் சித்த மருத்துவம் போன்றன பற்றி அறிதல். சுமயங் கடந்த நூலான திருமந்திரம் தமிழர்களின் வாழ்வியலில் உள்ளும் புறமுமாக இருந்து செயல்படுகிறது உடலையும் மனத்தையும் வளப்படுத்துகிறது நோய்வராமல் இருக்கவும் வந்த நோய் நீங்கவும் துணைபுரிகிறது. இதற்கு உடலைக் கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நன்கு புரிய வைக்கிறது. இக்கருத்தை ஏற்கும் நோக்கில் அனைவரும் இந்நூலை அனைவரும் கற்று திருமந்திர முழுமையையும் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தையும் கற்கும் ஆர்வத்தையும் உந்துதலையும் பெறுதல் வேண்டும்.

துணை நூற்பட்டியல்

- ❖ திருமந்திரச் சிந்தனைகள் மு.பெ. சத்தியவேல் முருகனார் உமா பதிப்பகம், சென்னை 2003.
- ❖ திருமந்திரத்தின் மறைபொருளும் விளக்கமும் பால இரத்தினவேலன் நர்மதா பதிப்பகம் சென்னை 2015
- ❖ திருமந்திரம் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள் முனைவர் தி. மகாலட்சுமி, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் 2014