

சமுதாய நலவாழ்விற்கு திருமந்திரம் உணர்த்தும் யோக நெறிகள்

க. உமாமகேஸ்வரி

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்த்துறை
பு.சா.கோ.கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்

முன்னுரை

ஆயகலைகள் அறுபத்து நான்கனுள் யோகக்கலை இன்றியமையாதது. மனித வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்தி பயனும் பற்றும் ஏற்படுத்த உதவுவது யோகக்கலையாகும். திருமூலரும் உடம்பினை வளர்த்தேன்: உயிர் வளர்த்தேன் என்று உடம்பைப் பேணிக்காக்கும் முக்கியத்துவத்தை விளக்கியிருக்கிறார். ஆகவே உடல், உயிர், மனம் இவற்றைப் பேணிக்காப்பதற்கு ஒரே வழி யோகம் ஆகும். மக்கட்சமுதாயம் உடல் வன்மையோடு நோயற்று வாழ்வதற்குத் திருமூலர் அருளிய யோக நெறிகளைப் பற்றி விளக்குவதாக இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

அட்டாங்க யோகம்

தளராத உடல் உறுதி: நோயில்லா வாழ்வு: நீண்ட வாழ்நாள்: மாறாத இளமை இவற்றைப் பெறுவதற்காகத் திருமூலர் அட்டாங்க யோக நெறியை எடுத்தியம்பியுள்ளார். திருமந்திரம் அட்டாங்க யோகப் படிநிலைகளை

“இயம நியமமே எண்ணிலா வாதனம்

நயமுறு பிராணாயா மம்பிரத்தி யாகாரஞ்

சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி

அயமுறு மட்டாங்கம் ஆவது மாமே”

(திருமந்திரம்-பா.552)

என்று கூறுகிறது. உறுதியாக நிலைத்த மனத்தோடு இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற எட்டு யோக சாதனங்களையும் இயற்றுவார்க்கு ஞான வடிவில் திறக்கும் வீட்டினை அடையலாம் என்பதனை அட்டாங்க யோகம் என்ற நெறியின் கீழ்

விளக்குகிறார். அட்டாங்க யோக மார்க்கம் சிறந்ததொரு மார்க்கம் எனவும் அட்டாங்க யோக நெறியின் மூலமே இறைவனை அடைய முடியும் என்று கூறுகிறார். மனித எண்ணத்தைத் தீய வழியில் செல்ல விடாது நெறிப்படுத்துவதே இயமம் எனவும் இயமத்தில் நிற்பவர் என்னென்ன செயல்களில் ஈடுபடக்கூடாது எனவும் கொள்கையாக வகுத்துக் கூறுகின்றார்

கொல்லான் பொய்கூறான் களவு இலான் என்குணன்

நல்லான் அடக்க உடையான... (திருமந்திரம்-பா-554)

இவ்வாறான கொள்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் தீய வழிகளில் செல்லும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திப் பரம்பொருளாகிய இறைவனைச் சென்றடைய முடியும் என்றவாறு உணர்த்துகிறார். இதுபோன்றே “நியமம்” என்று நல்ல பண்புகளைக் கடைபிடிக்கும் கொள்கையாக

தூய்மை அருளுணர் சுருக்கம் பொறை செவ்வை

வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே... (திருமந்திரம்-பா-556).

என்றவாறு புலன்களின் உணர்வுகளையும் அதன் செயல்பாடுகளையும் கட்டுக்குள் கொண்டுவர இப்பாடல் பயன்படுகிறது. மேற்கண்ட இயம, நியம விதிகளின்படி மனதை நல்வழியில் செலுத்தியபின் மேற்கொள்ள வேண்டிய மூன்றாவது படிநிலையாக ஆசனப் பயிற்சியைக் கூறுகிறார் திருமூலர். உள்ளத்தை ஒருமைப்படுத்துவதே யோகத்தில் இன்றியமையாத செயலாகும். இதற்கு உதவுவதே “ஆசனம்” ஆகும். பத்திரம கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திரம், வீரம், சுகாதனம் போன்ற ஆசனப் பயிற்சிகள் திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாறு ஆசனத்தில் நிலைக்கப் பெற்றோர் அடுத்து மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியாக “பிரணாயாமம்” கூறப்பட்டுள்ளது. பிராணாயாமப் பயிற்சியை முறையாகப் பின்பற்றினால் “கூற்றுவனையும் வெல்ல முடியும்” என்ற நிலையில் சிறப்பித்துக் கூறுகிறார். பிராணாயாமத்தில் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்திய பிறகு அடுத்த நிலையில் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சி கூறப்படுகிறது. அதாவது வெளியே செல்லும் மனத்தை உள்ளே நிறுத்தி இருள் நீங்கி ஒளி பெறும் பயிற்சியே “பிரத்தியாகாரம்” ஆகும்.

“கரைந்து உணர்வு உன்னல் கரைதல் உள்ளோக்கல்

பிரத்தியாகாரப் பெருமையது ஆகும்” (585)

மாயை என்னும் மயக்கத்தில் இருந்து விடுவித்து உணர்வுமயமாய் விளங்கும் இறைவனை எண்ணி மனதை ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும் என்று இப்பயிற்சி அறியப்படுகிறது.

ஜம்புலன்களையும் மனம் புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்ற அந்தக் கரணங்களையும் மாயை என்ற மயக்கத்தினையும் ஆன்மாவில் கட்டுப்படுத்தி அவ்வாறு கட்டுப்படுத்திய ஆன்மாவைச் சிவசிந்தனையில் செலுத்துவதே “தாரணை” என்று கூறப்படுகிறது. அதாவது தேவையில்லாத செயல்களில் ஈடுபடாத புலன்களின் நிலைப்பாட்டால் உடலும் உள்ளமும் நோய் நீங்கி என்றும் அழியாதத் தன்மை பெறுவதற்கு தாரணைப் பயிற்சி உதவும் எனத் திருமூலர் கூறியிருக்கிறார்

தெளிவற்ற அறிவும் அலைபாய்கின்ற ஐம்புலன்களின் தன்மையையும் நீங்கியிருத்தலே தியானமாகும். தியானத்தின் மூலம் சினம் நீங்கி அன்பு பெருகும்: அகக்கண்ணின் மூலம் இறையருளைப் பெற முடியும் அகக்கண்ணால் மனதில் காண்பவர்க்கு கண்ணாடியில் தன் உருவத்தைக் காண்பது போல் உள்ளத்தில் இறைவனைத் தியானத்தின் மூலம் காணமுடியும் என்று கூறுகிறார் திருமூலர்.

அட்டாங்க யோகப் பயிற்சியின் உச்சநிலை சமாதியாகும். உயிரும் இறைவனும் ஒன்றாக இணையும் நிலையே சமாதி

“காலன் வார்த்தை கனவிலும் இல்லையே”(திருமந்திரம் பா-622)

எனவும்

“தற்பரமாகத் தரும் தண் சமாதியே”(திருமந்திரம் பா-628)

எனவும் சமாதியின் தன்மை எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. சமாதி நிலையில் ஞான வடிவான இறைவன் பேரொளியாய்க் காட்சி தருவான் என்றும், சமாதி நிலையை அடையும் ஒருவர் அறுபத்து நான்கு சித்திகளையும் அறிந்து கொள்ள முடியும் என்றும் திருமூலர் கூறுகிறார். இவ்வாறு அரிதினும் அரிதான மானிடப் பிறவியைப் புலன்களின் வழி அலைபாயாது கட்டுப்படுத்த வேண்டிய நெறிமுறைகளாக அட்டாங்க யோகம் என்ற மாபெரும் நெறியை மனித சமுதாயத்திற்கு தன் பாடல்கள் வழி உணர்த்தியுள்ளதைத் திருமந்திரம் வழி அறியமுடிகிறது.

கேசரி யோகம்

“கேசரி” என்றால் “ஆகாயம்” என்பர். மேலும் “கேசரி” என்றால் “சிங்கம்” என்றும் பொருள்படும். கேசரி யோகமாவது சிங்கத்தைப் போன்று மேல்நோக்கி பார்வையைச் செலுத்தியிருப்பதாகும். கேசரி ஆசனத்திலிருந்து செய்வது கேசரி யோகம் ஆகும்.

கட்டக் கழன்று கீழ்நான்று விழாமல்

“அட்டத்தைக் கட்டி அடுப்பை அணைகோலி

விட்டத்தைக் பூட்டி மேற்பையைத் தாட்கோத்து

நட்ட மிருக்க நமனில்லை தானே” (திருமந்திரம் பா-799)

என்று கூறுகிறது. அதாவது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பிராணன் கீழே செல்லாது பிரமரந்திரம் நோக்கிச் செல்லுமாறு கழுத்தை நெஞ்சில் அழுந்தி வைத்திருக்க வேண்டும். பின்னர் அபானன் குதம் வழியாக போகாது சுருக்கி நிறுத்த வேண்டும். அத்துடன் முழங்காலை மடக்கி முழங்ககையையும், முழங்காலையும், வயிற்றுடன் பொருந்தி நேராக நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஜாலேந்திரபந்தனமும், மூலபந்தமும், உட்டியான பந்தமும் முறையே அமையுமாறு பயிற்சி செய்து வந்தால் காலனை வெல்லலாம் என்று திருமூலர் இவ்வயோகத்தின் வழி கூறியுள்ளார்.

இலம்பிகா யோகம்

ஆசனத்தில் அமர்ந்து நாவின் நுனியை அண்ணாக்கின் மேல் வீசியிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு நாக்கை மடித்து அண்ணாக்கில் ஏற்றிச் செய்வதே இலம்பிகா யோகம் ஆகும். அவ்வாறு சாதனை செய்யின் பிராணன் அண்ணாக்கின் வழியாகப் பிரமரந்திரம் செல்லும். அதுவே சீவனும் சிவனும் உறைகின்ற இடமாகும். அந்நிலை அடைபவர் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழ்பவராவார் என்பதனை,

“நாவில் நுனியை நடுவே விசிறிடிற்

சீவனும் அங்கே சிவனும் உறைவிடம்

மூவரும் முப்பத்து மூவரும் தோன்றுவர்

சாவதும் இல்லைச் சதகோடி யூனே”(திருமந்திரம் பா-803)

என்றுரைக்கிறார். இலம்பிகா யோகம் எய்திவரது உடம்பே சிவனுறையும் கோயிலாகும் என்கிறார்.

சந்திர யோகம்

சந்திர யோகம் என்பது சந்திரனை உடம்பில் விளங்கச் செய்யும் யோகம் ஆகும். “அண்டத்திலுள்ள அனைத்தும் பிண்டத்திலுமாம்” என்பது ஆன்றோர் கண்ட முடிவு. இவ்வண்மை உணர்த்தும் முகத்தான் யோகப்பயிற்சிகளின் வழி புறத்தே உள்ள சந்திரன் முதலிய சக்திகளை அகத்தேயும் அறியும் வகையில் திருமூலர் இவ்யோகத்தை விளக்குகிறார்.

இடகலை, பிங்கலையாகிய இரு கலைகளும் ஒளி வடிவில் பின்னி அமைந்து மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம் ஆகிய அக்கினி கண்டம்: மணிபூரகம், அநாகதம் ஆகிய சூரிய கண்டம்: விசுத்தி ஆஞ்ஞையாகிய சந்திர கண்டம்: என்ற மூன்று கண்டங்களாக உடம்பைப் பிரித்து நிற்கின்ற மூலாதாரத்தில் உள்ள புருடனோடு ஒளிவடிவில் பொருந்திய சூரிய சந்திர ஒளிகள் சுழுமுனை வழியாகப் பின்னி மேலே சென்று நட்சத்திரங்கள் போல் விளங்கிச் சந்திர மண்டலம் அமைகிறது. இவ்வாறு சந்திர யோகத்தின் மேன்மையை கூறிச் செல்லும் திருமூலர் முறையாக சந்திரயோகப் பயிற்சி செய்து வந்தால் ஆயிரம் ஆண்டு வாழ முடியும் என்ற கருத்தையும் முன் வைக்கின்றார்.

“காணும் பரிதியின் காலை இடத்திட்டு

மாணும் மதியதன் காலை வலத்திட்டுப்

பேணியே இவ்வாறு பிழையாமற் செய்வீரேல்

ஆணி கலங்காதவ் வாயிரத் தாண்டே”(திருமந்திரம் பா-866)

சூரிய கலையாகிய பிங்கலை மூலம் பூரித்து பின் சந்திரகலையாகிய இடநாடி மூலம் நேசித்தும், சந்திர கலையாகிய இடநாடி மூலம் பூரித்து சூரிய கலையாகிய பிங்கலை மூலம் நேசித்துப் பிரணாயாமத்தைத் தவறின்றிச் செய்தால் ஆயிரம் ஆண்டுகள் ஆனாலும் உடல் தளர்ச்சி அடையாது என்கிறார்.

மந்திர யோகம்

மந்திரம் என்றால் நினைப்பவனைக் காப்பது என்று பொருள். யோகம் என்றால் சேர்க்கும் நெறி. மந்திரயோகம் என்றால் நினைப்பவனைக் காத்து இறைவனோடு சேர்க்கும் நெறி என்று பொருள். மந்திரங்களில் தலையாய மந்திரம் “ஓம்” என்ற பிரணவமாகும். மேலும் ஓம் என்பது எல்லா மந்திரங்களுக்கும் முதலில் சேர்த்து உச்சரிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும் ஓம் எனும் மந்திரமானது சாதி குல சமய வேறுபாடின்றி எல்லாரும் செபித்தற்குரியது என்று பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் கூறுகிறது.

உலகிலுள்ள எல்லாச் சாத்திரங்கட்கும் மூலம் பிரணவம் என்பர் ஓம் என்பதிலிருந்தே எல்லா வேதங்களும் மந்திரங்களும் பிறந்தன ஆதலால் இதனை உச்சரித்தால் எல்லா மந்திரங்களையும் உச்சரிப்பதால் உண்டாகும் பயனை அடையலாம்

“ஓரெழுத் தாலே உலகெங்குந் தானாகி

ஈரெழுத் தாலே இசைந்தங்கிருவராய்

மூவெழுத் தாலே முளைக்கின்ற சோதியை

மா எழுத் தாலே மயக்கமே உற்றதே”(திருமந்திரம் பா-885)

என்று திருமந்திரப் பாடலால் மந்திரத்தின் மேன்மை உணர்த்தப்படுகிறது.

முடிவுரை

உலகியல், ஆன்மீக இயல் என்ற இரண்டு நலன்களுக்கும் யோகமார்க்கம் அடிப்படையாகத் திகழ்கின்றது. இந்திய தேசத்திற்கு பெருமை சேர்க்கும்விதமாக யோகக்கலையை தமிழகச் சித்தரான திருமூலர் விளக்கிக் கூறியுள்ளது, பெருமை மிக்க ஒன்றாகும். அட்டாங்க யோகம், கேசரி, யோகம், இலம்பிகா யோகம், சந்திரயோகம், மந்திரயோகம், பரியங்கயோகம், அமுரிதாரணை, குண்டலினியோகம், எனத் திருமந்திரம் முழுமையும் யோகம் சார்ந்த சிந்தனைகள் நிரம்பிக் காணப்படுகின்றன. அவ்வகையில் நீண்ட காலம் நோய் நொடியின்றி வாழ நினைப்போரும், இறைவன் திருவருளை அடைய விழைவோரும் திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள யோகச் சிந்தனைகளைப் பயிற்சி பெற்றால் மிகுந்த பலன் கிடைக்கும் என்பது உறுதி.