

சிறப்பிதழ்
Special Issue

3-4 பங்குனி 2021
16th - 17th March 2021

ISSN : 2321 - 984X

நவீனத் தமிழாய்வு

(பன்னாட்டுப் பன்முகத் தமிழ் ஆய்விதழ்)

Journal of

Modern Thamizh Research

(A Quarterly International Multilateral Thamizh Journal)

Arts and Humanities (all), Language
Literature and Literary Theory, Tamil
UGC Care Listed (Group-I) Journal

Chief Editor

Dr. M. Sadik Batcha

Advisory Editor

Dr. N. Chandra Segaran

Editorial Board

Dr. MAM. Rameez

Dr. Jeyaraman

Dr.A. Ekambaram

Dr. G. Stephen

Dr. S. Chitra

Dr. S.Senthamizh Pavai

Dr. A. Shunmughom Pillai

Dr. P. Jeyakrishnan

Dr. Seetha Lakshmi

Dr. S. Easwaran

Dr. Kumara Selva

Dr. Ganesan Ambedkar

Dr. Krishanan

Dr. Kumar

Dr. S. Kalpana

Dr. T. Vishnukumaran

Dr M. N. Rajesh

Dr. Govindaraj

Dr. Uma Devi

Dr. Senthil Prakash

Dr. Pon. Kathiresan

Dr. S. Vignesh Ananth

Dr.M. Arunachalam

Dr. S. Bharathi Prakash

சிறப்பிதழ் : தமிழ் உயராய்வுத்துறை, விவேகானந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி) எளையாம்பாளையம், திருச்செங்கோடு
முதுகலைத் தமிழ்த்துறை, விவேகானந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (மகளிர்) வீராச்சிபாளையம், சங்ககிரி

தமிழ் இலக்கியங்களில் வாழ்வியல்

சிறப்பிதழ் ஆசிரியர்

Special Issue Editor

முனைவர் ம. கவிதா

முனைவர் செ. ஜெயந்தி



Published by

RAJA PUBLICATIONS

10, (Upstair), Ibrahim Nagar, Khajamalai,
Tiruchirappalli - 620 023, Thamizh Nadu, India.

Mobile : +91-9600535241

website : rajapublications.com

19 பகுதி-4
Part -4

மற்றொன்று:

செம்மொழித் தமிழ்

(பன்னாட்டுப் பன்முகத் தமிழ் காலாண்டு ஆய்விதழ்)

ஜனவரி - மார்ச்

ஏப்ரல் - ஜூன்

ஜூலை - செப்டம்பர்

அக்டோபர் - டிசம்பர்

Journal of

Classical Thamizh

(A Quarterly International Multi lateral Thamizh Journal)

January - March

April - June

July - September

October - December

ISSN:2321-0737

முனைவர் ஆ. சந்திரசேகரன்

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ் உயராய்வுத்துறை, விவேகானந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி(தன்னாட்சி), எளையாம்பாளையம், திருச்செங்கோடு, நாமக்கல் மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

சித்தர்கள் உடலும் மனமும் கட்டுக்குள் விளங்கவைக்கும் வழி வகைகளை உணர்ந்தவர்கள். அழியா உடலையும், சாகா நிலையையும் அடைந்தவர்கள். அத்தகைய நிலையை அடைவதற்குச் சித்தர்கள் யோகத்தைக் கையாண்டனர். சிவவாக்கியர் காட்டும் யோகநெறிகளில் கிரியா யோகம் எனப்படும் உடல் பற்றிய யோகம் குறித்து ஆராய்வதாக இக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

முன்னுரை

சித்தர்கள் முக்காலமும் உணரும் அறிவு பெற்றவர்கள். பல்வேறு அற்புதங்களை நிகழ்த்தும் பேராற்றல் வாய்ந்தவர்கள். தாம் வாழ்ந்தால் மட்டும் போதாதென்று தாம் கண்டறிந்த யோக நெறிகளை மற்றவர்களும் பின்பற்றி வாழவேண்டும் என்று சித்தர்கள் விரும்பினர். அதனால் தம்முடைய யோகநெறிகளை பாடல்கள் வழி எடுத்துரைத்தனர். அவர்கள் கூறிய யோகநெறிகள் மனித வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவனவாக அமைந்துள்ளன. இவர்கள் யோகத்தின் வழியாக இறைவனை அறிந்து வாழ்பவர்கள்.

யோகம் சொற்பொருள்

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு 'உபாயம்' என்றும் 'கூடல்' என்றும் தமிழ் அகராதி பொருள் தருகிறது. சித்தர்களின் இலக்கணத்தைப் பற்றி பல இடங்களில் கூறும் திருமூலர் தமது திருமந்திரத்தில், யோகச் சமாதி அடைந்தவர் சித்தரே என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். மேலும்,

“ஊழி தோறாழி உணர்ந்தவர்க் கல்லால் ஊழி தோறாழி உணர்வுந் தானொட்டான் ஆழி அமரும் அரியயன் என்றுளார் ஊழி முயன்றும் ஒருச்சியு ளானே” (திருமந்திரம்., பா.1431)

என்ற பாடலில் ஊழிதோறும் ஊழி பலவரினும் என்றும் ஒருபடித்தாய் நின்று நிலவு முழுமுதற் சிவனை அவன் அருட்கண்ணால் உணர்ந்தவர்க்கல்லாமல் பல ஊழி கண்டாலும் தம் அறிவால் அச் சிவனைக் காணமுடியாது சக்கரப் படையைத் தாங்கும் அரியும் அயனும் பல ஊழி முயன்றும் காணமுடியாது நீங்கி மறைந்து நிற்கின்றான்.

சிவத்தை விரும்பி செய்யும் செயல் ஒருவரை உண்மைத் தவத்தவராய் ஒழுகி நிற்கச் செய்யும் அவ்வாறே ஒழுகின் இறையின் அருள் கைகூடும் அதுபோல் செய்யின் அ.து இறப்பில் தவமாகிய உண்மைத் தவமாக இருக்கும்..

“யோகம்” என்பது இயற்கையினுடைய கட்டளைக்கு இணங்கி கண்டபடி அலைந்து திரியும் புலன்களை வெளியே செல்லவிடாமல் தடுத்து, தன் ஆத்மனின் எல்லைப் பரப்பிலே ஒடுங்கிக் கிடத்தல்”¹ என்பதாகும்.

“என்னிலே இருந்த ஒன்றை யான் அறிந்தது இல்லையே
என்னிலே இருந்த ஒன்றை யான் அறிந்து கொண்டபின்
என்னிலே இருந்த ஒன்றை யாவர்காண வல்லரோ
என்னிலே இருந்திருந்து யான் உணர்ந்து கொண்டெனே”²

என்றும் யோகத்தைப் பற்றி விளக்குகிறார்.

நவீனத் தமிழாய்வு (பன்னாட்டுப் பன்முகத் தமிழ் காலாண்டு ஆய்விதழ்) ISSN:2321-984X - (சிறப்பிதழ்)

Modern Thamizh Research (A Quarterly International Multilateral Thamizh Journal) ISSN:2321-984X - (SPECIAL ISSUE)

தமிழ் இலக்கியங்களில் வாழ்வியல் - 16.03.2021 & 17.03.2021

தமிழ் உயராய்வுத்துறை, விவேகானந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி), எளையாம்பாளையம், திருச்செங்கோடு, நாமக்கல் & முதுகலைத் தமிழ்த்துறை, விவேகானந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (மகளிர்), வீராச்சிபாளையம், சங்ககிரி, சேலம் மாவட்டம்.

யோகம் பற்றிய விளக்கங்கள்

யோகம் என்பது, இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று எண்விதப்படும் என அபிதான சிந்தாமணி வரையறுக்கிறது.¹ யோகம் என்றால் 'இணைத்தல்' என்றும் 'கூட்டுதல்' என்றும் பொருள்படுகிறது. எப்போதும் விருத்திகள் எனப்படும் எண்ணங்களாகச் சிதறிக் கொண்டிருக்கும் சித்தத்தை ஒன்று கூட்டி இயல்பான நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதற்கே யோகம் என்று பெயர்.³ என்று பதஞ்சலி யோகசூத்திரத்தின் இரண்டாவது சூத்திரத்தில் வெளிப்படுகிறது.

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு நேரடி பொருள் என்னவெனில் "ஒன்றிணைதல்" என்பதாகும். மனிதன் இறைவனை உணர்ந்து, இறைவனுடன் ஒன்றிணைதல் என்று கொள்ளலாம். தர்மத்தை கடைப்பிடித்து, பற்றின்றி தனக்குரிய கடமைகளை சரிவர செய்துவந்து, செயல்களின் பலனை ஈகவரனுக்கு அர்ப்பணித்துவிடுதலே கர்மயோகம் ஆகும்

அட்டாங்க யோகம்

அட்டாங்க யோகம் என்பது யோகத்தின் எட்டு உறுப்புகளை உள்ளடக்கியதாகும். அவை இயமம் (தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை), நியமம் (கடைப்பிடிக்கவேண்டியவை), ஆசனம் (உடம்பை இறுத்திக் கொள்ளும்முறைகள்), பிராணாயாமம் (மூச்சுக் கட்டுப்பாடு), பிரத்தியாகாரம், தியானம், தாரணை, சமாதி, இவற்றில் கடைசி மூன்றும் தியானம் பற்றியவை ஆகும். இது சம்யம யோகம் எனப்படும்.

கிரியா யோகம்

முன்னதாகக் குறிப்பிடப்பட்ட இயமம் (தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை), நியமம் (கடைப்பிடிக்கவேண்டியவை), ஆசனம் (உடம்பை இறுத்திக் கொள்ளும்முறைகள்), பிராணாயாமம் (மூச்சுக் கட்டுப்பாடு), பிரத்தியாகாரம், ஆகிய

ஐந்தும் உடல் தொடர்பானவை, எனவே இது "கிரியா யோகம்" எனப்படும். இந்த வழிமுறைகளையும் மேற்கொள்பவர்களுக்கு ஞானவாசல் திறக்கும் என்பது சித்தர்வாக்கு. அவன் பிறப்பு இறப்பு என்னும் சூழலில் இருந்து விடுபட்டு மரணம் இலாப் பெருவாழ்வை எய்துகிறான் என்று ஞானிகள் கூறுகிறார்கள் என்று சித்தர் இலக்கியம் நூல் குறிப்பிடுகின்றது.

இயமம்:

இயமம் என்பது அனைவரும் கைக்கொள்ள வேண்டிய வாழ்வியல் பண்புகளாகும். யோகியாக விரும்பும் ஒருவன், கொல்லாமை, பொய்குறாமை, விருப்பு, வெறுப்பு இன்மை, அதிகம் உண்ணாமை, பொறையுடைமை, அடக்கமுடைமை, நடுவுநிலைமை உடைமை, எதனையும் மறக்காத ஈகை, மாசில்லாமை, காமம் இன்மை என்பவனாகிய பத்துப் பண்புகளும் உடையவனாக இருத்தல் வேண்டும். இப்பத்து இயல்புகளை முழுவதும் பெற்றால்தான் இயமம் இயலும். இப்பண்புகள் யாவும் நீதி நூல்கள் பலவற்றிலும் எடுத்துரைக்கப் பெற்றுள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கதாகும். திருமூலர் இப்பண்புகளைப் பத்து என்று எண் குறிப்பிட்டது,

"கொல்லான் பொய்குறான் களவிலான் எள்குணன்

நல்லான் அடக்கமுடையான் நடுச்செய்ய வல்லான் பகுத்துண்பான் மாசிலான் கள்காமம் இல்லான் நயமத் திடையில் நின்றானே"⁴

என்று குறிப்பிடுகின்றார். ஏனெனில் இவற்றுடன் பொருத்தமுடன் அமைகின்ற பிற பண்புகளையும் யோகி ஒருவன் கைக்கொண்டு ஒழுகுதல் வேண்டும் என்பதனாலேயே திருமூலர் எண்ணிக்கை கூறவில்லை.

காமமின்மை குறித்து சிவவாக்கியர்,

'மனத்தகத்து அழுக்கறாத மவுனஞான யோகிகள் வனத்தகத்து இருக்கினும் மனத்தகத்து அழுக்கறார்

மனத்தகத்து அழுக்கறாத மவுனஞான யோகிகள்

முலைத்தடத்து இருக்கினும் பிறப்பறுத்து
இருப்பரே”

என்ற பாடலில் தெளிவுற விளக்குகிறார்
நியமம்

நியமம் என்பது ஒழியாது மேற்கொள்தலாம்.
சிவபிரானைச் சத்தியோடும் உடனாகி நிற்பவனாக
உணர்பவனே நியமத்தில் நிற்கவல்லவன் ஆவான்.
இதனை,

“தவம் செபம் சந்தோடம் ஆத்திகம் தானம்
சிவன் தன் விரதமேசித்தாந்தக் கேள்வி
மகம்சிவபூசைஒண் மதிசொல் ஈரைந்து
நிவம்பலசெய்யின் நியமத்த னாமே”

(திருமந்திரம்., பா.563)

என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். தவம் என்பது
நெறிபிறழா ஒழுக்க வாழ்க்கையாகும்.

ஆசனம்:

‘ஆதனம்’ என்பது ‘ஆசனம்’ என்று வழங்கப்
பெறுகிறது. அதாவது, இருக்கும் முறை. யோகம்
புரிவதற்குக் கை, கால், உள்ளிட்ட உடல்
உறுப்புக்களைத் தக்கவாறு அமைத்துக் கொண்டு
அமர்ந்திருக்கும் முறையினை இ.து குறிக்கும்.
யோக நிலையில் பல ஆசனநிலைகள் உள்ளன
என்பதனை, “பங்கயம் ஆதிபரந்தபல் ஆதனம்
அங்குளஆம் இரு நாலும்” (திருமந்திரம்., பா.522)
எனத் திருமூலர் கூறுகிறார். பதஞ்சலி சூத்திரம்
உள்ளிட்ட வேறு சில நூல்கள் தனுசு, மயூரம்,
மண்டூகம், சிரசு போன்ற ஆசனங்களையும்
எடுத்துரைக்கின்றன. இவையாவும் மேற்கூறிய
எட்டுவகைப் பெரும் பிரிவுகளின் கீழ் சிறிது
வேறுபாட்டுடன் விளங்குவனவாகும். சிவவாக்கியர்
கழுமுனை நாடியில் இறைவனை தரிசிக்க
யோகாசனம் செய்யவேண்டும் என்கிறார். இதனை,

“அங்கமா முனைச்சுழியில் ஆகும் ஏகம்
ஆகையால்

கங்குலற்றுக் சிபானமுற்று காணுவாய் கடரொளி”

என்ற பாடலால் அறியலாம்.

பிராணாயாமம்

பிராணன் என்பது உயிர்க் காற்று. அதனை
உள்ளிழுக்கும் கால அளவு, உள்ளேநிறுத்தும்
கால அளவு, வெளியேவிடும் கால அளவு,
ஆகியவற்றை வரையறுப்பதே பிராணாயாமம்
ஆகும். ‘பிர’ என்றால் தளர்மையான, உயர்ந்த
என்று பொருள். பிராணாயாமம் என்பது
‘பிராணனைக் கட்டுதல்’ என்பதாகும். மூச்சுப்
பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல் கூரிய கத்தியின்
மேல் நடப்பதற்கு ஒப்பாகும். ஏனெனில், சிறிது
பிழையானாலும் உயிருக்குத் துன்பம் மரணம்
நேரிடும் என்பர்.

“புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட உள்ளே நின்மலமாக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமம் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே”

பிராணாயாமம் செய்வதன் மூலம் உடம்பு
முதுமை அடையினும் பளிங்கினைப் போல்
பிரகாசிக்கும், இளமையோடிருக்கும் என்கிறார்.
மேலும் இதன் மூலம் எமனையே விரட்டும்
ஆற்றலைப் பெறலாம் மேலும் சிவபெருமானின்
அருளும் கிட்டும் என்கிறார் திருமூலர்.
பிராணாயாமம் பற்றி சிவவாக்கியர்
பிராணாயாமத்தினால் இளமை உண்டாகும்
என்பதை

“உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவைக்
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலம் ஏற்ற
வல்லிரேல்

விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்”

என்று உரைக்கிறார். மேலும் பிராணாயாமம் செய்து
சிவாயநம என்னும் ஐந்தெழுத்தை உச்சரித்தால்
உருவம் மாறும் என்பதை

“திருத்துருத்தி மெய்யினாற் சிவந்த அஞ்சு
எழுத்தையும்

உருக்கழிக்கும் உம்மையும் உணர்ந்துணர்ந்து
கொள்ளுமே”

என்ற பாடலின் மூலம் அறியலாம்.

நவீனத் தமிழாய்வு (பன்னாட்டுப் பன்முகத் தமிழ் காலாண்டு ஆய்விதழ்) ISSN:2321-984X - (சிறப்பிதழ்)
Modern Tamizh Research (A Quarterly International Multilateral Tamizh Journal) ISSN:2321-984X - (SPECIAL ISSUE)
தமிழ் ஆகைரியங்களில் ஹாழ்னியல் - 16.03.2021 & 17.03.2021

தமிழ் உயராய்வுத்தொகுப்பு, விடுவகாளைந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் மகளிர் கல்லூரி (தஞ்சாவூர்), எண்ணையம்பாளையம், திருச்செங்கோடு, நாமக்கல் &
முதுகலைத் தமிழ்த்தொகுப்பு, விடுவகாளைந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (மகளிர்), வீராச்சிபாளையம், சங்ககிரி, சேலம் மாவட்டம்.

பிராணாயாமம் பயிலுவதற்கு ஏற்ற சூழல்

பிராணாயாமம் பயிலுவதற்கு உரிய இடச்சூழலைச் சித்தர்கள் முதன்மையாகக் கருதுகின்றனர். இயற்கை அழகுடன் கூடிய தனிமையான இடம் தூய காற்றோட்டமுள்ள இடம் நெல் உமி முதலியவை, தூசிகள் காற்றில் பரவாத இடம் கரி, சாம்பல், அழுக்குகள், மக்கிய குப்பைகள், கெட்ட நாற்றமுள்ள பொருட்கள், காற்றுமாசுபட்ட சூழலில்லாத இடம். அமைதியும், மௌனமும் நிலைத்திருக்கும் இடம் தீய,கொடிய குணமுள்ளவர்கள் முதலியோர் இல்லாத இடம் காடுகள், மலைகள், குகைகள் போன்ற வளங்கள் மிகுந்த இடங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட இடங்கள் பிராணாயாமம் செய்வதற்கு உகந்த இடங்களாகும். கோரைப்பாய், மான்தோல், புலித்தோல் போன்றவற்றின் மீதமர்ந்து பிராணாயாமம் செய்து வர வேண்டுமெனச் சித்தர்கள் கருதுகின்றனர்.

பிரத்தியாகாரம்

அட்டாங்க யோகத்தின் ஐந்தாவது நிலை பிரத்தியாகாரம் ஆகும். மனத்தினைப் பொறிகளின் வழியே புறம்போக விடாமல் உள்முகமாக நோக்குதல் பிரத்தியாகாரம் மேலும் ஒருவன் தனது சுவாசத்தை இயக்கத் தெரிந்தால் சுவாச ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமானால், அவனது புலன்களைப் புற விஷயங்களில் அலைய விடாமல் கட்டுப்படுத்த முடியும். நாசி முனைக்கு பன்னிரண்டு அங்குலம் அளவில் மனத்தினை நிறுத்தி ஒருமையுற்றுத் தியானம் புரிய இயலும் எனின், ஆற்றல்மிக்க சித்தயோகம் கைகூடும் தேகத்துக்கு என்றும் சிதைவில்லை. இங்ஙனம் தியானம் புரிந்து வரின் கண்டத்தானம் ஆகிய விகத்தியில் விளக்கொளி தோன்றும். அங்ஙனம் தோன்றும் பொழுது பரமானந்தம் எனப்படும் மேலான இன்பம் கிடைக்கும். அவ்வொளியினால் தெய்வக்களிப்புடைய உடல் அமையும்.¹⁰

நம் விருப்பம் போல் செல்லும் மனப்போக்கைத் தகர்த்தெறியவே பிரத்யாகாரம் தேவைப்படுகின்றது. புறப்பொருள்களில் சென்று

படியாமல் புலன்களை அவற்றின் மூலமான மனத்தில் கரைத்து விடுதல் அல்லது இறைச் சிந்தனையை உள்ளத்தில் கொண்டு நின்றல் என்பதே பிரத்தியாகாரம். இதனை

“கண்டுகண்டுள்ளேகருத்துறவாங்கிடிற்
கொண்டுகொண்டுள்ளேகுணம் பலகாணலாம்
பண்டு கந்தெங்கும் பழமறைதேயை
இன்றுகண்டிங்கே இருக்கலு மாமே”
(திருமந்திரம், பா.578)

என்று திருமூலர் வரையறுக்கிறார். பிரத்யாகாரம் என்ற ஐந்தாம் படியைக் கடந்தால்தான், ஆறாம் படியான தாரணைக்குச் செல்லத் தகுதி ஏற்படும். பதினெட்டு மம்ஸ்தானங்களான கால் கட்டைவிரல், கணுக்கால், கணுக்காலிற்குமேல் முழங்காலுக்கு கீழுள்ள பாகம், முழங்கால், மலப்போக்குத் துவாரம், ஆண்குறி, தொப்புள், இதயம், கழுத்து, தாடை, மூக்கு, கண், புருவமத்தி, நெற்றி, உச்சந்தலை, இரண்டு கால்கட்டை விரல்கள், இரண்டு முழங்கால்கள் இவற்றில் மனதை பற்றி நிறுத்துதல் பிரத்யாகாரம் என்பதாகும். கடிவாளம் போடப்படாத குதிரை தறிகெட்டு ஓடுவது போன்று ஓடும் மனத்தை அடக்கி வைக்கும் பயிற்சியே பிரத்தியாகாரம் என்று சித்தர்கள் வகுத்துள்ளனர்.

பிரத்தியாகாரம் என்பது, புலன்களால் பெறப்படும் புலனுகர்வு அனுபவங்களை ஞானேந்திரியங்கள் மனத்திற்குள் செல்லவிடாமல் தடுத்துநிறுத்தி, மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சியாகும். மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதல்ல. மனம், தான் சார்ந்த பொருளுடன் சேர்ந்து, அந்தப் பொருளேயாகிவிடும். உலகத்துடன் சேரும் பொழுது உலகமாகிவிடுகிறது. மனதை பொறிவழியிலிருந்து பிரித்து, அகமுகமாகச் செலுத்த வேண்டுமென்றால், அகத்தே மனத்தைக் காட்டும் அளவுக்கு ஒருபொருளை வைக்க வேண்டும். திருமூலர் இப் பிரத்தியாகாரம் எனும் பகுதியில் பத்து மந்திரங்களில் மனதை, சூட்கம் உடலின் கூறுகளாகிய ஆதாரங்களில்

நிறுத்தவேண்டும் எனக் கூறுகிறார். மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஷை எனும் ஆறாதாங்களில் மனதை நிலைநிறுத்த வேண்டும். ஆங்ஙனம் நிறுத்தினால் இறைவனை உடம்பினுள்ளே காணலாம். இக்கருத்தினைத் திருமூலர்,

“கண்டு கண்டுள்ளே கருத்துறவ சாங்கிடிற்
கொண்டு கொண்டுள்ளே குணம்பல காணலாம்
பண்டுந் தெங்கும் பழமறை தேடியை
இன்றுகண் டிங்கே இருக்கலு மாமே”
(திருமந்திரம்., பா.578)

என உரைக்கிறார்.

புனிதப் பயணத்தை நீக்கி இறைவனை மனதைக்கடந்து சென்று அங்கு இறைவனைக் கண்டு வணங்கவேண்டும் என்பதை சிவவாக்கியர்

“மண்கிடார மேசுமந்து மலையுளேறி மறுகுறீர்
எண்படாத காரியங்கள் இயலுமென்று
கூறுகிறீர்”¹¹

என்ற பாடல் மூலம் கூறுகிறார்.

முடிவுரை

அட்டாங்க யோகம் என்பது யோகத்தின் எட்டு உறுப்புகளை உள்ளடக்கியதாகும். அவை இயமம் (நியமம் ஆசனம்), பிராணாயாமம் (மூச்சுக் கட்டுப்பாடு), பிரத்தியாகாரம், தியானம், தாரணை, சமாதி, இவற்றில் கடைசி மூன்றும் தியானம் பற்றியவை ஆகும். முன்னதாகக் குறிப்பிடப்பட்ட ஐந்தும் உடல் தொடர்பானவை, எனவே இது “கிரியா யோகம்” எனப்படும். இந்த எட்டு வழிமுறைகளையும் மேற்கொள்பவர்களுக்கு ஞானவாசல் திறக்கும் என்பது சித்தர்வாக்கு. அவன் பிறப்பு இறப்பு என்னும் சூழலில் இருந்து விடுபட்டு மரணம் இலாப் பெருவாழ்வை எய்துகிறான் என்று ஞானிகள் கூறுகிறார்கள் என்று சித்தர் இலக்கியம் நூல் குறிப்பிடுகின்றது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. அமரகவிசித்தேஸ்வரர், ஞானத்தின் குரல், ப.35, அயக்கிரிவா பதிப்பகம், சென்னை 2008
2. தமிழ்ப்பிரியன், சித்தம் தெளிவிக்கும் சித்தர் சிவவாக்கியர் பாடல்கள், ப.16, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை -17 முதற்பதிப்பு 2012
3. ஜெகாதா, சித்தர்களின் யோகநெறி, ப.22, ஆர்.ஆர் நிலையம், இராயப்பேட்டை, சென்னை
4. ஜெகாதா, சித்தர்களின் யோகநெறி, ப.95, ஆர்.ஆர் நிலையம், இராயப்பேட்டை, சென்னை
5. தமிழ்ப்பிரியன், சித்தம் தெளிவிக்கும் சித்தர் சிவவாக்கியர் பாடல்கள், ப.128, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை -17 முதற்பதிப்பு 2012
6. தமிழ்ப்பிரியன், சித்தம் தெளிவிக்கும் சித்தர் சிவவாக்கியர் பாடல்கள், ப.206, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை -17 முதற்பதிப்பு 2012
7. டாக்டர்.சோ.ந.கந்தசாமி, இந்தியத் தத்துவக் களஞ்சியம் தொகுதி- 2, ப.93, மணிவாசகர் ஆப்செட் பிரிண்டரஸ், சென்னை- 21 முதற்பதிப்பு 2003
8. தமிழ்ப்பிரியன், சித்தம் தெளிவிக்கும் சித்தர் சிவவாக்கியர் பாடல்கள், ப.215, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை -17 முதற்பதிப்பு 2012
9. தமிழ்ப்பிரியன், சித்தம் தெளிவிக்கும் சித்தர் சிவவாக்கியர் பாடல்கள், ப.65, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை -17 முதற்பதிப்பு 2012
10. டாக்டர்.சோ.ந.கந்தசாமி, இந்தியத் தத்துவக் களஞ்சியம் தொகுதி-2, ப.94, மணிவாசகர் ஆப்செட் பிரிண்டரஸ், சென்னை-21 முதற்பதிப்பு 2003
11. தமிழ்ப்பிரியன், சித்தம் தெளிவிக்கும் சித்தர் சிவவாக்கியர் பாடல்கள், ப.87, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை -17 முதற்பதிப்பு 2012