சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படும் குண்டலினி யோகத்தின் விளக்கம்

ந. தட்சணாமூர்த்தி M.A (தமிழ்),
அஞ்சல் துறை கணக்கு அதிகாரி (ஓய்வு),
பட்டுக்கோட்டை
மின்னஞ்சல்: ndmoorthy30@gmail.com
ORCHID ID: https://orcid.org/0009-0004-5055-1713

6

ஆய்வுச் சுருக்கம்: சித்தர்கள் என்போர் தவம் செய்து பலவகை ஆற்றல்களைப் பெற்றவர்கள். பழங்காலத்தில் புகழ் பெற்று விளங்கிய சித்தர்கள் பதினெட்டு பேர் என்பர். அவர்களைத் தொடர்ந்து மேலும் பல சித்தர்கள் தோன்றினர். பல்வேறு சித்தர்களின் பாடல்கள் கிடைக்கின்றன. சித்தர்களின் தவப் பயிற்சியில் குண்டலினி யோகம் என்பது முக்கியமான ஒன்று. அதைப் பற்றி சித்தர் பாடல்களில் பல குறிப்புகள் உள்ளன. ஆனால் இலைமறை காய்மறையாகவே அவை கூறப்பட்டு இருப்பதால் குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றி அவற்றில் இருந்து அறிவது கடினமாக உள்ளது. பல்வேறு வடமொழி நூல்களில் இதைப் பற்றி விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்நூல்களைக் கொண்டு சித்தர் பாடல்களில் கூறப்பட்டவைகளை நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியும் என்பதை இக்கட்டுரை விளக்குகிறது.

திறவுச் சொற்கள்: சித்தர்கள், பெரிய ஞானக்கோவை, அகத்தியர், போகர், மனு தரும நூல், யோக சூத்திரம், யோக குண்டலினி உபநிடதம், ஹட யோகப் பிரதீபிகை.

முன்னுரை:

யோக நெறிப்படி ஆழ்ந்த தவம் செய்து யோக சித்திகளைப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள் எனப்படுவர். சித்தி என்பதன் பொருள் வெற்றி என்பதாகும். யோகப்பயிற்சியின் மூலம் பலவித ஆற்றல்களைப் பெறலாம். ஆனால் அவை எளிதில் கிடைத்துவிடா. கடுமையான நீண்ட காலப் பயிற்சிக்குப் பின்னரே அவை கைகூடும். அவ்வாறான ஆற்றல்களைப் பெறுவதில் வெற்றியடைவதே யோக சித்தி எனப்படும். சித்தர்கள் எனப்படுவோர் இத்தகைய யோகப்பயிற்சிகள் மூலம் அடையக்கூடிய பலவித ஆற்றல்கள் கைவரப்பெற்றவர்கள். புகழ்பெற்ற பழைமையான சித்தர்கள் பதினெட்டு பேர் என்பர். பிற்காலச் சித்தர்கள் பலர். இப்போது கிடைக்கும் சித்தர் பாடல்கள் பெரும்பாலும் பிற்காலத்தவையாகவே காணப்படுகின்றன. ‘பெரிய ஞானக் கோவை’ என்ற நூலில் பல சித்தர்களின் பாடல்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. திருமூலரின் திருமந்திரம், போகரின் சத்த காண்டம் 7000, அகத்தியரின் (பிற்கால அகத்தியர்) பல நூல்கள் முதலியவை தனி நூல்களாகக் கிடைக்கின்றன. சித்தர்கள் பாடல்களில் யோகம், ஞானம்,

மருத்துவம், இரசவாதம், மந்திர தந்திர முறைகள் போன்றவை இடம் பெற்றுள்ளன. சித்தர்களின் யோகப்பயிற்சியில் முதலிடம் பெறுவது 'குண்டலினி யோகம்' என்ற யோகப்பயிற்சியாகும். அதைப் பற்றி விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

தவம்:

யோகம் என்பது தவத்தின் பல வகைகளில் ஒன்று. பொதுவாக, துறவு மேற்கொள்வோர் தவத்தில் ஈடுபடுவர். தவம் என்பது உடல். மனம், ஆன்மா இவற்றை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் ஆகும். 'தபஸ்' என்ற வடசொல்லின் தமிழ் வடிவமே தவம் ஆகும். 'தபஸ்' என்பது வெப்பத்தைக் குறிக்கும் 'தப' என்ற சொல்லில் இருந்து வந்தது. வெப்பத்தைத் தாங்கிப்பழகுதல், குளிரைத் தாங்கிப் பழகுதல், பசியைத் தாங்கிப் பழகுதல், ஒற்றைக் காலில் நிற்றல் போன்றவைகளைப் பழகுதல் முதலிய அடிப்படையான தவமுறைகள் உடல், மன, ஆன்ம வலிமையைத் தரும்.

தவத்தினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பலவாகும். நோயற்ற உறுதியான உடல் ஏற்படும். இயற்கையான இறப்பு நீண்ட காலம் தள்ளிப்போகும். வள்ளுவர் தனது திருக்குறளின் துறவறவியலில் துறவிகள் மேற்கொள்ள வேண்டிய ஒழுக்கங்களையும் வீடுபேறு அடைய அவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியவற்றையும் கூறுகிறார். தவத்தின் வலிமையை, 'தவம்' என்ற அதிகாரத்தில் வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

"வேண்டிய வேண்டியாங் கெய்தலாற் செய்தவம்
ஈண்டு முயலப்படும்" (குறள்- 265)

"ஒன்னார்த் தெறலும் உவந்தாரை ஆக்கலும்
எண்ணின் தவத்தான் வரும் (குறள்-264)

என்ற குறள்களில் தவப்பயிற்சி மிகுந்தோரின் ஆன்ம ஆற்றல் பெருகி இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்தும் வலிமை ஏற்படும் என்பதை விளக்குகிறார் வள்ளுவர்.

"கூற்றம் குதித்தலும் கைகூடும் நோற்றலின்
ஆற்றல் தலைப்பட் டவர்க்கு" (குறள்-269)

என்ற குறளில் வள்ளுவர், தவத்தால் இறப்பையும் வெல்ல முடியும் என்கிறார். திருக்குறளில் தவம் என்று பொதுவாகக் கூறப்பட்டுள்ளதே தவிர யோகம், குண்டலினி என விவரித்துக் கூறப்படவில்லை.

நான்கு வழிகள்:

பிறவிச்சுழல் என்பது இந்துமதத்தின் ஒரு அடிப்படைக் கொள்கை. உயிர்கள் இறந்தபின் மீண்டும் பிறப்பு எடுக்கின்றன; இறப்பும் மறுபிறப்பும் மீண்டும் மீண்டும் வருவது பிறவிச்சுழல்

எனப்படும். உயிர்கள் செய்த பாவ, புண்ணிய பலனுக்கு ஏற்ப மறுபிறப்பு அமைகிறது. உயிர்களின் இத்தகைய நீண்ட பயணத்தில் அவற்றுக்கு இறையருள் மூலம் மேன்மை ஏற்படும் வழிகள் நான்கு. அவை கரும வழி, பக்தி வழி, யோக வழி, ஞான வழி என்பவை. கருமம் என்பது வேள்வி, பூசை முதலிய சடங்குகளைச் செய்தல் மற்றும் புண்ணியம் தரும் செயல்களைச் செய்தல். இந்தக் கருமவழி என்பது அடிப்படையானது; எளிமையானது; தந்திர உத்திகள் மூலமும் நற்செயல்கள் மூலமும் தெய்வங்களின் அருளைத் தரவல்லது; வேறு முறைகளில் ஈடுபட இயலாத எளியோர் முதல் அனைவருக்கும் பயன் தரக்கூடியது. பக்திவழி என்பது தெய்வங்கள் மேல் மனத்தால் பக்தி செலுத்துதல். பக்தியில் தேர்ந்தவர்கள் இந்த வழியில் பயன் பெறுவர். இவை இரண்டின் மூலமும் பாவம் குறைந்து புண்ணியம் மிகுகிறது. புண்ணிய பலம் மிகுந்த உயிர்கள் சுவர்க்கம் போன்ற உயர்ந்த உலகங்களை அடைந்து இன்புறுகின்றன. எனினும் புண்ணியம் தீர்ந்தபிறகு அவை மீண்டும் பிறவி எடுக்கின்றன. இவ்வாறு பிறத்தலில் இருந்து விடுபட்டு பிறவாத நிலையை அடைவது வீடுபேறு எனப்படும். வடமொழியில் இது முக்தி, மோட்சம் என்ற சொற்களால் கூறப்படும். வீடுபேறு அடைய விரும்புவோர் உலகப்பற்றைத் துறந்து கரும வழி, பக்தி வழி என்ற இரண்டுக்கும் மேம்பட்ட யோகவழியையும் ஞானவழியையும் கடைப்பிடித்து வீடுபேறு அடைதலில் ஈடுபடுவர். யோகம் என்பது ஆசனம், மூச்சு, மனம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு செய்யப்படும் ஒரு வகைத் தவமாகும். உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றைக் குறிப்பிட்ட சில பயிற்சிகள் மூலம் மேலும் மேலும் பலப்படுத்தும் முறை இது. இது வினைப்பயனை அழித்து வீடுபேறு பெறச்செய்யும். எனினும் கடுந்தவம் செய்ய வல்லவருக்கே இந்த வழி பயன்படும். நான்காம் வழி ஞான வழி. யோகவழியில் எவ்வளவு முன்னேறினாலும் ஞானம் இல்லாவிட்டால் பயனில்லை. வீடுபேற்றுக்கு உரிய ஞானத்தை அடைதல் ஞானவழியாகும். ஆனால் ஞானியும் யோகப்பயிற்சிகளைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் புலன்களை அடக்கவோ வினைப்பயனைக் கடக்கவோ இயலாது. எனவே வீடுபேறு அடைய விரும்புவோர் யோகம், ஞானம் இரண்டிலும் ஈடுபடுவர். இவை இரண்டும் வீடுபேறு தருவதால் கருமம், பக்தியை விட இவை மேலானவை. ஆனால் யோகம், ஞானத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் கருமம், பக்தி என்ற அடிப்படைகளைக் கடந்தே அந்த மேல் நிலைகளுக்குத் தகுதி பெற முடியும். கருமம், பக்தி இரண்டிலும் ஈடுபடுபவர்கள் கூட ஞானமும் பெற்றிருந்தால் அவர்களும் வீடுபேறு பெற முடியும் என்று அறிய முடிகிறது. இவ்வாறு கருமம், பக்தி, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தவை; ஒன்றுக்கொன்று உதவுபவை. ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்ட தனித்தனி வழிகள் அல்ல அவை.

இந்த நான்கு வழிகளில் யோக வழியை முதன்மையாகக் கடைப்பிடிப்பவர்கள் யோகிகள் எனப்படுவர். யோகிகளுள் யோகசித்தி பெற்றவர்களே சித்தர்கள்.

சித்தர்களின் குறிக்கோளும் சித்துக்களும்:

சித்தர்களின் அடிப்படைக் குறிக்கோள் வீடுபேறு அடைவதே. யோகசித்திகளைப் பெறுவது அவர்கள் குறிக்கோள் அல்ல. எனினும் யோகப்பயிற்சிகள் செய்யும்போது இந்த சித்திகள் தாமாகவே அவர்களுக்குக் கிட்டும்.

யோக ஆற்றல்களில் பெரியவை எண்பெரும் ஆற்றல்கள் (அஷ்டமாசித்திகள்) எனப்படும். அணிமா (மீச்சிறு உரு), மகிமா (மீப்பெரு உரு), இலகிமா (மீச்சிறு நிறை), கரிமா (மீப்பெரு நிறை), பிராப்தி (நினைத்ததை அடைதல்), பிராகாமியம் (விரும்பிய இடத்துக்கு நினைத்த மாத்திரத்தில் செல்வதும் தன் உடல்விட்டுப் பிற உடல் புகுதலும்), ஈசத்துவம் (ஈசன் போல ஆகுதல்), வசித்துவம் (அனைத்தையும் வசப்படுத்தல்) என்பவையே அவை. இந்த சித்திகளைப் பெற்றவர்கள் பற்றி நூல்கள் பின்வருமாறு கூறுகின்றன. அவர்கள் நீரில் மிதக்கலாம்; ஆகாயத்தில் பயணிக்கலாம்; நினைத்த மாத்திரத்தில் நினைத்த இடத்துக்குச் செல்லலாம்; தொலைவில் உள்ளதைக் காணலாம்; முன்பு நடந்ததையும் பின்பு நடக்கப் போவதையும் அறியலாம்; பிறர் மனத்தில் உள்ளதை அறியலாம்; இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்தி தன் விருப்படி நடக்க வைக்கலாம்.

எண் உறுப்பு யோகம்:

யோகமுறை என்பது எட்டு உறுப்புகளைக் கொண்டது (அஷ்டாங்க யோகம்). இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பவையே அந்த எட்டு. இயமம் என்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டியவைகளைக் குறிக்கும். நியமம் என்பது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவைகளைக் குறிக்கும். ஆசனம் என்பது பலவித யோகாசனங்களைக் குறிக்கும். பிராணாயாமம் என்பது மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு பயிற்சி ஆகும். பிரத்தியாகாரம் என்பது வெளிப்புறம் செல்லும் மனத்தை உள்புறமாகச் செலுத்தும் பயிற்சி. தாரணை என்பது மனத்தின் நோக்கத்தை ஓரிடத்தில் நிலைத்திருக்க வைத்தல். தியானம் என்பது தாரணையின் ஆழ்ந்த நிலை. சமாதி என்பது மனத்தை ஆழ்ந்த தியானத்தால் ஆன்மாவுடன் ஒன்றச் செய்தல்.

குண்டலினி யோகம்:

எண் உறுப்பு யோகத்தில் பிராணாயாமமும், தியானமும் சேர்ந்த ஒரு சிறப்பு யோகமுறையே குண்டலினி யோகம் என்பது. பெரும் யோக ஆற்றல்களைத் தரவல்லது இந்த யோகமுறையாகும். முனிவர்களும், சித்தர்களும் பெரும்பாலும் இந்த முறையையே பின்பற்றினர் என்று அறிய முடிகிறது. நம் உடலில் முதுகுத் தண்டின் அடியில் உள்ள மூலாதாரம் முதல் தலை வரை ஆறு ஆதாரங்கள் உள்ளன. அவற்றின் மேல் தலையில் சகஸ்ராரம் என்ற ஆதாரம் உள்ளது. மூலாதாரத்தில் குண்டலினி எனப்படும் சக்தி உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை என்று முதன்மை நாடிகள் மூன்று. குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி சுழுமுனை நாடி வழியாக அதனை தலையில் உள்ள சகஸ்ராரத்தை அடையவைத்தால் அமுதம் பொழியும் என்றும்

இறைநிலையை அடையலாம் என்றும் கூறுவர்.

சித்தர் பாடல்களில் குண்டலினி யோகம்:

குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றி சித்தர் பாடல்களில் ஆங்காங்கே குறிப்புகள் உள்ளன. சில எடுத்துக்காட்டுகளைக் கீழே காணலாம்.

"மூலத்து உதித்தெழுந்த முக்கோணச் சக்கரத்துள்
வாலைதனைப் போற்றாமல் மதிமறந்தேன் பூரணமே" (பட்டினத்தார் – பூரணமாலை. 1)

இது, முக்கோணம் என்ற குறியீடு கொண்ட மூலாதாரச் சக்கரத்தில் தோன்றும் குண்டலினி சக்தியைப் பயிலாமல் காலம் கழித்ததைப் பற்றிக் கூறுகிறது.

"ஆறா தாரத்தெய் வங்களை நாடு
அவர்க்கும் மேலான ஆதியைத் தேடு
கூறான வட்டவா னந்தத்திற் கூடு
கோசமைந் துங்கண்டு குன்றேறி யாடு" (இடைக்காடர். 32)

இப்பாடல், ஆறு ஆதாரங்களுக்கு உரிய தெய்வங்களை அறிந்து, பின் அவற்றுக்கு மேலான பம்பொருளை அறிந்து, அன்னமயகோசம் முதலிய உயிரின் ஐந்து உறைகளைக் கடந்து, உயர்ந்த பரம்பொருள் நிலையை அடைந்து, பேரின்பம் பெறுவதைக் கூறுகிறது.

"மூலம்நடுவீதி ஆத்தாளே மும்மண்டலத்து அமர்ந்த
நீலகண்ட வத்துவைத்தான் - ஆத்தாளே
நின்மலனைப் போற்றுவனே" (அழுகணி. 42)

இந்தப் பாடல், மூலாதாரத்தின் மேல் நடுவான சுழுமுனை நாடியில் சூரிய மண்டலம், சந்திர மண்டலம், அக்கினி மண்டலம் என்ற மூன்று மண்டலத்தின் மேல் அமர்ந்துள்ள சிவன் என்ற பரம வஸ்துவைப் போற்றுவேன் என்கிறது.

"ஒலிபடரும் குண்டலியை உன்னிஉணர் வால்எழுப்பிச்
சுழுமுனையின் தாள்திறந்து தூண்டுவதும் எக்காலம்" (பத்திரகிரி. 95)

இது, குண்டலினியை எழுப்பி, சுழுமுனை நாடியைத் திறந்து, அதன்வழி குண்டலினியை ஏற்றுதலைக் கூறுகிறது.

"சங்கிரண்டு தாரையொன்று சன்னல்பின்னல் ஆகையால்
மங்கிமாளுதே உலகில் மானிடங்கள் எத்தனை
சங்கிரண்டை யும்தவிர்த்து தாரையூத வல்லிரேல்
கொங்கை மங்கை பங்கரோடு கூடிவாழல் ஆகுமே" (சிவ.வாக். -21)

இப்பாடல், பின்னல் போல் அமைந்துள்ள இடகலை. பிங்கலை என்ற இரு நாடிகளையும் தவிர்த்து சுழுமுனை நாடியில் வாயுவை ஏற்றினால் மரணம் இன்றி சிவனுடன் கூடி வாழ்தல் ஏற்படும் என்பதைக் கூறுகிறது.

“மூலமாம் குளத்திலே முளைத்தெழுந்த கோரையை
காலமே எழுந்திருந்து நாலுகட்ட றுப்பீரேல்
பாலனாகி வாழலாம் பரப்பிரம்மம் ஆகலாம்
ஆலமுண்ட கண்டர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே” (சிவ.வாக். -155)

இப்பாடல், தினமும் அதிகாலையில் எழுந்து மூலாதாரத்தில் தோன்றும் குண்டலினி சக்தியை நான்கு நாழிகை நேரம் சுழுமுனை நாடியில் ஏற்றிப் பயிற்சி செய்தால் பரப்பிரம்ம நிலை அடையலாம் என்பதைக் கூறுகிறது.

“மாங்காய்ப்பால் உண்டு மலைமேல் இருப்போர்க்கு
தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி – குதம்பாய்
தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி (குதம்பை. 242)

குண்டலினியை எழுப்பி சகஸ்ராரத்திற்கு ஏற்றினால் அமுதம் பொழியும் என்றும் அதை அருந்தும் யோகிக்கு பசி. தாகம் இருக்காது என்றும் நூல்கள் கூறுகின்றன. அந்த அமுதத்தை மாங்காய்ப் பாலாக உருவகித்து அதை உண்டு, உயர்ந்த நிலையில் இருக்கும் யோகிகளுக்குத் தேங்காய்ப் பால் போன்ற வழக்கமான உணவுகள் ஏன் என்று கேட்கிறார் குதம்பைச் சித்தர்..

அகத்தியர், போகர் போன்ற சித்தர்களின் நூல்களிலும் குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன.

ஔவையார் பாடல்:

ஔவையார் எழுதிய விநாயகர் அகவல்’ புகழ் பெற்றது. அதில், “ஆறாதாரத்து அங்குச நிலையும்” என்று தொடங்கி பல வரிகளில் குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. “மூலாதாரத்தில் மூண்டெழு கனலைக் காலால் (காற்றால்) எழுப்பும் கருத்தறிவித்து…” என்று, தனக்கு விநாயகர் குண்டலினி யோகத்தைப் புகட்டியதாக ஔவையார் கூறுகிறார்.

திருமந்திரம்:

திருமூலர் பழம்பெரும் சித்தர்களில் ஒருவர். அவர் எழுதிய திருமந்திரம் 3000 பாடல்கள் கொண்ட பெருநூல். அதில் மூன்றாம் தந்திரம் யோகத்தைக் கூறுகிறது. பிராணாயாமம், அட்டாங்க யோகம், ஆறு ஆதாரங்கள், குண்டலினி முதலியவை பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறாக, குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றிய பல குறிப்புகள் சித்தர் பாடல்களில் உள்ளன.

சித்தர் பாடல்களின் தன்மை:

சித்தர்கள் தங்கள் ஆன்மீக அனுபவத்தை இசைத்தன்மை மிக்க பாடல்களால் வர்ணிக்கும்

இலக்கியமாகவே பெரிய ஞானக் கோவையில் உள்ள பல சித்தர் பாடல்கள் அமைந்துள்ளன. அகத்தியர், போகர் போன்றோரின் நூல்களில் மருத்துவம் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ள அளவு யோகம் விரிவாகக் கூறப்படவில்லை. பொதுவாக, சித்தர் நூல்களில் குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றிக் கூறப்பட்டாலும் எளிதில் விளங்குமாறு இல்லை. நேரடியாகக் கூறாமல் மறைமுகமாகக் கூறும் தன்மை மிகுதி. பல இடங்களில் புதிர் போடுவது போன்ற மொழிநடையைக் காணலாம். நிரல்படியும் தொடர்ச்சியாகவும் கூறாமல் ஆங்காங்கே கூறும் போக்கே மிகுதி. ஏற்கனவே அவற்றைப் பற்றி அறிந்தவர்களுக்கு மட்டுமே அவை விளங்கும். அவை இசைநயம் மிக்க இலக்கியத்தன்மை கொண்டவையே தவிர பாடநூல் போல விளக்கிக் கூறும் தன்மை கொண்டவை அல்ல. திருமந்திரத்திலும் கற்பிக்கும் நோக்கைவிட நயம் பாராட்டும் நோக்கும் சிவனைப் போற்றும் நோக்குமே மிகுந்துள்ளதைக் காணலாம். எனவே சித்தர் பாடல்களில் இருந்து யோகக்கலையை முறையாகப் புரிந்து கொள்வதும் அதன் பின்னணிக் கருத்துகளை அறிவதும் கடினமாக உள்ளது. இவற்றை அறிய விரும்பினால் நாம் வடமொழி நூல்களைக் கற்றால் இவற்றை அறியலாம். வடமொழி நூல்கள் பாடநூல்களைப் போல விளக்கிக் கூறுகின்றன. சித்தர் பாடல்களில் காணப்படும் கலைச்சொற்களையும், கருத்துகளையும், தத்துவங்களையும் புரிந்துகொள்ள வடநூல்களில் கூறப்படும் கருத்துகளை அறிதல் இன்றியமையாததாக உள்ளது. மேலும் பல வடநூல்களில் கூறப்படுபவற்றைப் படிக்கும்போது வரலாற்று நோக்கில் யோக முறையை விளங்கிக்கொள்ள முடிகிறது.

மனு தரும நூல்:

‘மனு தரும சாத்திரம்’ என்பது வேத காலத்திற்குப் பின்பும் இராமாயணம், மகாபாரதத்துக்கு முன்பும் வட மொழியில் தோன்றிய மிகப் பழமையான ஒரு சாத்திரம். தற்காலத்தில் கிடைக்கும் மனுதரும நூலின் ஆறாம் அத்தியாயத்தில் துறவிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆசனத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்வது பற்றி அதன் சுலோகம் 6:49 கூறுகிறது. துறவி சிற்றுயிர்களுக்கு எந்தத் துன்பமும் தராமல் கவனமாக நிலத்தைப் பார்த்து நடக்க வேண்டும் என்றும் அறியாமல் தன்னால் சிற்றுயிர்கள் இறந்துவிட்டால் அதற்குப் பிராயச்சித்தமாக ஆறு முறை பிராணாயாம் செய்ய வேண்டும் என்றும் சுலோகம் 6:69 கூறுகிறது. இவை தவிர யோகமுறை பற்றிய விரிவான விளக்கத்தை மனுநூலில் காண முடியவில்லை.

யோக சூத்திரம்:

வேத காலத்துக்குப்பின் ஆறு தரிசனங்கள் என்ற ஆறு வகைத் தத்துவக் கொள்கைகள் தோன்றின. அவற்றுள் ஒன்று யோக தரிசனம். பதஞ்சலி முனிவரின் ‘யோகசூத்திரம்’ என்ற வட மொழி நூல் இதை விளக்குகிறது. இந்நூலின் ‘சாதன பாதம்’ என்ற பகுதி அஷ்டாங்க யோக முறையை நன்கு விளக்குகிறது. ‘விபூதி பாதம்’ என்ற பகுதி யோகப் பயிற்சியினால் கிடைக்கும் ஆற்றல்களைப் பற்றிக் கூறுகிறது. அப்படிக் கூறும்போது, யோகிக்கு இவ்வாறு ஆற்றல்கள் கிடைத்தாலும், அவன் அவற்றில் ஆர்வம் கொள்ளக் கூடாது; அப்படி ஆர்வம் கொண்டால் அது

அவன் இறைநிலையை அடைவதற்கு தடையாகும் என்பதைக் கூறுகிறது (3:38). ஆறு ஆதாரங்கள் மற்றும் குண்டலினி யோகம் பற்றி அந்நூலில் காண முடியவில்லை.

யோக உபநிடதங்கள்:

வட மொழியில் உள்ள வேதங்களின் நான்காவது பகுதிகளாகக் கூறப்படுபவை உபநிடதங்கள். உபநிடதங்கள் 108 என்பது மரபு. அவற்றுள் சில யோக முறையை விளக்குபவை. சில யோக உபநிடதங்கள் மிகவும் சுருக்கமானவை; சில சில கூறுகளை மட்டும் விளக்குபவை. சில உபநிடதங்கள் பல கருத்துகளையும் கூறுகின்றன. ‘யோக குண்டலினி உபநிடதம்’, ‘யோக சூடாமணி உபநிடதம்’, ‘யோக சிகா உபநிடதம்’, ‘யோக தத்துவ உபநிடதம்’ போன்றவை இத்தகையவை. ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், ஆறாதாரங்கள், குண்டலினி சக்தி, பத்து வகை வாயுக்கள், பத்து வகை நாடிகள், யோக முறைகள் முதலியவற்றைத் தெளிவாகவும் சுருக்கமான முறையிலும் இவை விளக்குகின்றன. இவை பிற்கால உபநிடதங்களாக இருக்கக் கூடும்.

பிற்கால யோக நூல்கள்:

பிற்காலத்தில் யோக முறையை விளக்கிக் கூறுவதற்கு என்றே நூல்கள் தோன்றின. அந்த வகையில் ‘ஹட யோக பிரதீபிகை’, ‘சிவ சம்ஹிதை’, ‘கேரண்ட சம்ஹிதை’ ஆகிய வடமொழி நூல்கள் சிறப்பானவை. இவை உபநிடதங்களைவிட விரிவாக யோகமுறையைத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறுகின்றன. அவற்றில் யோகக்கலை தொடர்பான ஏறத்தாழ எல்லாக் கருத்துகளும் கூறப்பட்டுள்ளன. யோக சூத்திரம் முதலிய யோக நூல்கள் கற்பிக்கும் நோக்கத்தில் பாட நூல்கள் போல தெளிவாகவும் முறையாகவும் நிரல்படியும் விளக்கிக் கூறுகின்றன. எனினும் அவற்றின் ஆழ்ந்த கருத்துகளைத் தத்துவ ஞானம் இல்லாமல் விளங்கிக் கொள்ளுதல் கடினம். மேலும் இரகசியமான பல நுணுக்கங்களை நன்கு தேர்ந்த குருவிடம் நேரடியாகக் கற்குமாறு பல நூல்கள் கூறுகின்றன. செய்முறை விளக்கம் இல்லாமல் அவற்றை நூல்களின் வாயிலாக மட்டும் கூறவும் இயலாது. எனவே அவை குருவின் தேவையை மிகவும் வற்புறுத்துகின்றன.

யோகக் கலையின் விளக்கம்:

வடமொழி நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள யோகக் கலையின் சுருக்கத்தைப் பின்வருமாறு கூறலாம். யோகப் பயிற்சி மேற்கொள்பவன் முதலில் உடலைத் தூய்மை செய்து கொள்ள வேண்டும், இதற்காக தௌதி, பஸ்தி முதலான ஆறுவகைச் செயல்பாடுகள் கூறப்பட்டுள்ளன. பின் அவன் ஆசனங்களைப் பழக வேண்டும். 32 வகை ஆசனங்கள் முக்கியமானவை. உடலில் உள்ள வாயுக்கள் பத்து. அவற்றுள் பிராண வாயு முதன்மையானது. உடலில் 72000 நாடிகள் உள்ளன. அவற்றில் முதன்மையானவை பத்து. அவற்றிலும் முதன்மையானவை இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை என்ற மூன்று நாடிகள். வாயுக்களையும் நாடிகளையும் கட்டுப்படுத்தும் வகையில் முத்திரைகள் என்பவை உள்ளன. 25 வகை முத்திரைகள் உள்ளன. மூல பந்தம், ஜலந்தர

பந்தம், மகா பந்தம், மகா முத்திரை, கேசரி முத்திரை, சக்தி சலனம் ஆகியவை முத்திரைகளில் சில. பிராணாயாமம் என்பது பிராண வாயுவை வசப்படுத்துதல். நாடிசுத்தி என்ற பயிற்சியைச் செய்தால் உடலில் உள்ள நாடிகள் அனைத்தும் சுத்தமாகும். அதன் பின்னரே பிராணாயாமப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இடகலை, பிங்கலை ஆகிய நாடிகளில் மூச்சு செல்கிறது. சில நேரம் மட்டும் சுழுமுனை நாடியில் செல்கிறது. பூரகம் என்பது காற்றை உளளிழுத்தல். கும்பகம் என்பது மூச்சை அடக்கி வைத்தல். ரேசகம் என்பது மூச்சை வெளியிடல். இயற்கையாகச் செல்லும் மூச்சை குறிப்பிட்ட முறைகளில் செல்ல வைக்கும் பயிற்சியே பிராணாயாமம். பிராணாயாமப் பயிற்சிகளில் பலவகைகள் உள்ளன. பிரத்யாகாரம் என்பது முன்பு குறிப்பிட்டவாறு வெளியில் செல்லும் புலன்களை உள்முகமாகத் திருப்புதல். தாரணை என்பது மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி ஒரு இலக்கையே நீண்ட நேரம் கவனித்தல். தியானம் என்பது தாரணையின் ஆழ்ந்த நிலை. சமாதி என்பது மனத்தை ஆத்மாவில் இருத்தி ஆழ்ந்த தியானம் செய்யும் நிலை.

முத்திரைகளில் ஒன்றான ‘சக்தி சலனம்’ என்பதே குண்டலினியை எழுப்பி சுழுமுனை நாடி வழியாகக் கொண்டு சென்று சகஸ்ராரத்தை அடையச் செய்யும் குண்டலினி யோகமாகும். சூரியன், சந்திரன், அக்கினி என்று மூன்று மண்டலங்களும் நாதம், பிந்து, கலை ஆகியவையும் கூறப்பட்டுள்ளன. பிராணாயாமம், முத்திரைகள், மந்திரம், தியானம் இவற்றைப் பயன்படுத்தி குண்டலினியை எழுப்பி அது ஆறு ஆதாரங்கள் மற்றும் பிரம்மம், விஷ்ணு, ருத்ரம் ஆகிய மூன்று முடிச்சுகளைக் கடந்து ஆன்மாவின் இருப்பிடமான சகஸ்ராரத்தை அடைந்து நிலைக்கும்போது அமுதம் பொழியும்; அவன் எல்லாச் சித்திகளையும் பெறுவான்; அவன் பரப்பிரம்மத்தை அடைந்து இறப்பற்ற நிலையை அடைவான் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. கேசரி முத்திரை போன்றவையும் இது போன்றே பலன் தரவல்லது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு, யோகி பரப்பிரம்மத்தில் கலந்து வீடுபேறு அடையும் முறைகள் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

சிவயோக சாரம்:

சிவயோக சாரம் என்ற சிறிய நூல் பிரேமா பிரசுரம் வெளியிட்ட ‘சித்தர் பாடல்கள்’ என்ற தொகுப்புநூலில் இடம்பெற்றுள்ளது. பூரணானந்தர் எழுதிய இந்நூல் தமிழ் உரைநடையில் குண்டலினி யோகத்தைத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறுகிறது. தன் குருவிடம் இருந்து இந்தி மொழியில் கற்றதையும் உபநிடதங்கள், யோக வாசிஷ்டம், பதஞ்சலியம் (யோக சூத்ரம்), அடயோகம் முதலியவற்றில் உள்ளவற்றையும் தாம் தமிழில் மொழிபெயர்த்துக் கூறியுள்ளதாக அவர் குறிப்பிடுகின்றார்.

மறைவாக வைத்திருத்தல்:

யோகம், சோதிடம் முதலிய கலைகள் பழங்காலத்தில் மறைவாகவே வைத்துக் காக்கப்பட்டன. தகுதியானவருக்கு மட்டுமே இவற்றைக் கற்பிக்க வேண்டும் என்றும் தகுதியற்றவருக்குக் கற்பிக்கக் கூடாது என்றும் நூல்கள் கூறுகின்றன. குரு, சீடன் முறையில்

சீடனின் தகுதியை நன்கு ஆராய்ந்து அதன் பின்னரே இவை நேரடியாகக் கற்பிக்கப்பட்டன. இக்கலைகளைக் கற்பவர்களுக்கு மிகப் பெரும் ஆற்றல்கள் கிடைக்கும். அவர்கள் தீயவராக இருந்துவிட்டால் இக்கலைகளால் பிறருக்கு பெருந்தீங்கு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அது தவிர, யோகப் பயிற்சியில் தவறு ஏற்பட்டால் அது செய்பவர்களைக் கடுமையாகப் பாதிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. எனவே தகுதியான ஒருவன் தக்க குருவிடம் கற்று அவரது மேற்பார்வையிலேயே யோகப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. ஒருவன் அரைகுறையாகத் தெரிந்துகொண்டு இப்பயிற்சிகளைத் தானே செய்தால் அவன் பெருந்தீங்குகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். அதனால்தான் தமிழ்ச் சித்தர் பாடல்கள் யோகக்கருத்துகளை வெளிப்படையாக விளக்கிக் கூறாமல் இலைமறை காய்மறையாகவே கூறியுள்ளன என்று உணர முடிகிறது. யோகக்கலை என்பது வேத காலம் அல்லது அதற்கு முற்பட்ட கால முனிவர்களால் கண்டறியப்பட்டு இரகசியமாக வைக்கப்பட்டிருந்ததாக இருக்க வேண்டும். மேலே கூறிய காரணத்தால் வடமொழி நூல்களுள் மிகப் பழங்கால நூல்களில் இது வெளிப்படையாக விளக்கப்படவில்லை என்று உணர முடிகிறது.

முடிவுரை:

யோகக்கலை என்பது மாபெரும் ஆற்றல்களைத் தரவல்ல ஒரு அற்புதக் கலையாகும். இது பாரதம் கண்டறிந்து உலகுக்கு வழங்கிய ஒரு அற்புதக் கொடையாகும். தற்காலத்தில் யோகாசனம், தியானப் பயிற்சி ஆகியவை உலகெங்கும் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளன. தமிழ்ச் சித்தர் பாடல்களில் கூறப்படும் யோகக் கலையைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ள வடமொழி நூல்கள் உதவுகின்றன. இதனை மேலே கண்டவற்றால் தெளிவாக உணரலாம்.

துணை நூல் பட்டியல்:

1. இராமநாதன், அரு. (பதி-ர்), சித்தர் பாடல்கள், பிரேமா பிரசுரம், சென்னை.
2. சரவணமுத்துப் பிள்ளை, வா. (பதி-ர்), பெரிய ஞானக் கோவை, B. இரத்தின நாயக்கர் அண்ட் சன்ஸ், சென்னை.
3. திருமூலர், **திருமந்திரம்.**
4. திருவள்ளுவர், **திருக்குறள்**.
5. போகர், **சத்த காண்டம் 7000,** B.R.இராகவ நாயகர் (பதி-ர்), ஸ்ரீபாரதி அச்சுக்கூடம், சென்னை, 1926.
6. Buhler, G. (Tr), **The Laws of Manu,** Sacred Books of the East series Vol. 25, London, 1886.
7. Pancham Sinh (Tr), **Hatha Yoga Pradipika**, http://sacred-texts.com
8. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu (Tr), **Gheranda Samhita**, Sri Satguru Publications, New Delhi, 1979.

9. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu (Tr), **Siva Samhita**, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd, New Delhi, 1999.
10. Swamy Vivekananda, **Raja Yoga** (with Patanjali Yoga Sutra), Advaita Ashrama, Culcutta, 1978.
11. Vedanta Spritual Library, **Upanishads (110)**, www celextel.org.