சித்தர்களின் மகத்துவம்

19

முனைவர் அ.கலைவாணி,
உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனம்,கோயம்புத்தூர் – 43
Kalaivani_tam@avinuty.ac.in
ORCID: 0000-0002-7554-8471

ஆய்வுச்சுருக்கம்

பண்டைய காலத்து சித்தர்கள் சர்வ வல்லமை பெற்றவர்கள். இவர்கள் எண் வகைச் சித்துக்களிலும் தேர்ச்சி பெற்றவர்களாக இருந்தனர். தம்முடைய ஆன்ம லாபத்தைப் பெரிதாக கருதி தங்களின் வாழ்க்கையை மனிதர்களுடன் சேர்ந்து வாழாமல் காட்டில் உள்ள மலைகுகைகளில் வாழ்ந்தனர். இவர்கள் சிவநெறியைப் பூண்டு ஒழுகிய சித்த சமயத்தைச் சேர்ந்த தமிழ் மக்கள்.

சித்தர்களிடமிருந்து பலதரப்பட்ட கலைகள் இந்த மனித சமுதாயத்திற்கு கிடைத்துள்ளன. வழிபாட்டு முறை, இயற்கை அமைப்பின் ரகசியம், பிறவி ரகசியம், மனிதனின் தன்மை, மனித உடலில் உள்ள வல்லமைகள், ஆறு ஆதாரங்கள், எட்டு யோகங்கள், எட்டு வகையான சித்துகள் போன்ற பல வகையான ஞானங்களும் சித்தர் பாடல்களிடமிருந்து கிடைக்கின்றன. இறை ஞானம் பெற வழிபடுபவன் பக்தன். இறை ஞானம் முழுதும் பெற்று தெளிந்தவன் சித்தன். வாழும் காலம் வளமாக அமையவும் இனி பிறவாமை வேண்டின் அதற்கான வழிமுறைகளையும் இவர்களது பாடல்களில் உள்ளன.

திறவுச்சொற்கள்: ஐம்புலன் - சித்து - யோகம் - நாடி - கலை

முன்னுரை

சித்தர்கள் சமய உலகில் புரட்சிகரமான கருத்துக்களைப் போதித்தவர்கள். “உள்ளமே கோயில்" என்று உரக்கச் சொன்னவர்கள். சாதி, சடங்கு, சாத்திரங்களை ஆவேசமாக எதிர்த்தவர்கள். அவர்தம் இலக்கியங்கள் பேரின்பப் பேற்றை அடைய வாழிகாட்டியுள்ளனர். “ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்" என்ற உயரிய நெறியை வலியுறுத்துபவர்கள். உள்ளத்துக்குள்ளே ஒளிந்திருப்பவான் இறைவன் என்பதை எடுத்துரைப்பவர்கள். மரபுவழிச் செய்யுட்களையும், நாட்டுப்பாடல்கள் அமைப்பையும் பின்பற்றி எளிய நடையில் அரிய கருத்துக்களைத் தந்துள்ளனர்.

சித்தர்

உலகில் பல ஞானிகளும் துறவிகளும் வாழ்ந்து சென்றுள்ளனர். இதில் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள் சித்தர்கள் எனலாம். மனிதன் என்ற நிலையை கடந்து சித்து பெற்றவர்கள் சித்தர்கள். மனம் சித்தம் புத்தி அகங்காரம் என்ற நான்கில் சித்தம் தெளிந்தால் மற்ற மூன்றும் தானே அடங்கிவிடும். சித்தத்தை ஒடுக்கி சித்தத்தில் சிவநிலை காண்பவர்கள் சித்தர்கள் என அழைக்கப்படுகின்றனர். பித்தந் தெளிந்தவன் பக்தன் சித்தந் தெளிந்தவன் சித்தன்

சித் - அறிவு சித்தையுடையவர்கள் சித்தர்கள். நிறைந்து நின்ற பேரறிவு படைத்தவர்கள். சித்தர் என்றால் நிலைமொழி மாந்தர் என்றும் அறிஞர்கள் என்றும் பொருள்படும். இவர்கள் மருத்துவத்தோடு யோகம், சோதிடம், மந்திரம், இரசவாதம் போன்ற அரிய அறிவியலையும் தந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்றால் அது மிகையாகாது.

யோக நெறி

பண்டைய தமிழகத்தில் சித்தர்கள் எவ்வளவோ புது கண்டுபிடிப்புகளை உலகறிய செய்திருக்கிறார்கள். இவர்களுடைய கண்டுபிடிப்புகள் உலகை நாசமாக்க கூடியதல்ல மக்களை வாழவைக்கவே சித்தர்கள் தங்கள் நேரம், காலம், வாழ்க்கை முதலியவற்றை செலவிட்டனர். சித்தர்கள் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி யோக நெறியில் நின்று இறைவனின் அருளை பெற்றவர்கள் காய சித்தி பெற்றவர்கள் ஆவார்.

சித்தி என்ற சொல்லுக்கு காரியம் வெற்றி என்றும் ஆன்மா இறைவனோடு இணையும் என்றும் அறிவை ஒளியாக உடையவர்கள் என்றும் பலவகையான அற்புதங்களை நிகழ்த்துவதும், யோக மார்க்கத்தில் நின்று வெற்றி பெற்றவர்கள் சித்தி பெற்றவர்கள் என்று கூறுவதும் உண்டு சிவயோக சித்தியால் சிவ அனுபவம் பெற்றவர் சித்தர்கள்.

சித்தயோக நெறி

சித்தர்கள் யோக நெறியைப் பின்பற்றி உடல் அழியாத வகையில் பாதுகாத்தவர்கள். சிவத்தை அறியும் வரை த்வைதத்தையும் அறிந்த பின் அத்வைதத்தையும் இணைத்து ஒன்றாக்கினர். என்பதை,

சித்தர் சிவத்தைக் கண்டவர் சீருடன்
சுத்தா சுத்தத்துடன் தோய்ந்து தோயாதவர்
முத்தாம் முக்திக்கு மூலத்தர் மூலத்துச்
சத்தர் சதாசிவத்தன்மையர் தாமே (திருமந்.2526)

என்று திருமூலர் சித்த நெறியில் த்வைத்தையும் அத்வைதமும் இணைத்து இரண்டும் ஒன்று தான் என்று தம் பாடல்களில் விளக்கியுள்ளார். சித்த நெறி என்பது உலகயலில் ஒத்து, அறிவும் அன்பும் பொருத்தி, அன்பையே சக்தியாக மாற்றி, அதன் வழியில் இறைவனுடன் பொருந்துவதாகும்.

நாதமும் விந்துவும்

நாதம் விந்து பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள் சித்தர்களே. நாதம் நம் ஜீவன்களிடம் ஏற்படும் மூல சப்தமாகும் இதனையே ஜீவாத்மா என்கிறோம். இந்த நாதமே மறுபிறவிக்கு காரணமாக அமைகின்றது. மனிதன் இறக்கும்போது இந்த நாதம் வெளிப்படுகிறது. விந்து அவர்கள் செய்த கர்மத்திற்கு ஏற்ப மாறும் அதன் மூலம் தான் கரு உண்டாகிறது ஆனால் நாதத்தின் தூண்டுதல் இல்லாமல் கரு என்பது தரிக்க முடியாது.

விஞ்ஞானமும் மெய்ஞானமும்

விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சி நிலையே மெய்ஞானம். விஞ்ஞானிகள் ஒரு பொருளைக் கொண்டு தெளிவடைகிறார்கள். மெய்ஞானிகள் அந்த பொருளில் இருக்கக்கூடிய தத்துவார்த்தத்தை நுகர்ந்து தெளிவடைகின்றனர்.

மெய்ஞானிகள் ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் அறிவு, இச்சை, செயல் என்ற மூன்றும் உண்டு என்கின்றனர். இவற்றின் முறையே ஞான சக்தி, இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி என்ற மூன்று நிலையில் இல்லாத பொருளே இல்லை என்று கண்டனர். விஞ்ஞானிகள் மூன்று நிலைகளிலும் உள்ள செயலை மட்டும் தான் கண்டனர். மூன்று நிலைகளையும் அடக்கி எழுகின்ற உணர்ச்சியும் உண்டு என்றனர் மெய்ஞானிகள். விஞ்ஞானம் ஐம்புலன்களின் ஆற்றலைப் பெருக்கி பிரபஞ்சத்தின் உண்மைகளை அறிய முயல்கிறது. ஆனால் மெய்ஞானம் ஐம்புலன்களையும் ஒடுக்கி இப்பிரபஞ்ச உண்மைகள் மட்டுமல்லாமல், இப்பிரபஞ்சதை படைத்த சக்தியையும் அறிய முயல்கிறது.

நம் உடம்பில் உள்ள நாடி நரம்புகளில் முக்கியமானவை இடைகலை, பிங்கலை, சுஷும்னை. இதில் பிராணயாம வழியை பின்பற்றினால் சுவாசம் குறையும் மனஒடுக்கம் ஏற்படும் குண்டலினி ஏற்றதால் நெற்றிக்கண் பகுதியில் ஒளி ஏற்படும். இந்த ஒளியின் உஷ்ணத்தை தாங்க உடலில் வஜ்ரத்தை சரீரமாக (வஜ்ராயுதம் போல் வலிமை கொண்டதாக) வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். என்பதற்காகவே சித்தர்கள் கல்பம் என்று கூறியுள்ளனர். இத்துடன் சிலர் வாசியோகத்தைப் பற்றியும் கூறியுள்ளார்கள் இதனை,

ஏற்றியிருக்க இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை
காற்றை பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு
கூற்றையுதைக்கும் குறியதுவாமே (திருமந்.571)

என்றும்

மூலநாடி தம்முளே முளைத்தெழுந்த வாயுவை
நூறு நூறு முடம்முளே நடுவிலிருந்த வல்லீரேல்
பாலனாகும் உம்உயிர் பறந்து போகலாய் விடும் (சிவவாக்கியர்.479)

இப்பிறவியில் ஆரோக்கியமான உடல்நிலையும் மன அமைதியும் அவசியம் இவற்றை சாதித்தால் நரை, திரை, மூப்பு, சாக்காடு (இறப்பு) போன்றவற்றை தவிர்க்க முடியும் பழந்தமிழ் விஞ்ஞானிகளாகிய சித்தர்கள் உடலைக் இவ்வாறு பாதுகாத்து வந்துள்ளனர்.

மனிதன் சாதாரணமாக ஒரு நிமிஷத்துக்கு 15 முறையும் ஒரு நாளைக்கு 21,600 முறை சுவாசித்தால் அவன் 120 ஆண்டுகள் உயிருடன் இருக்கலாம் ஆனால் நிமிடத்திற்கு 20 அல்லது 30 முறை சுவாசித்தால் அவன் ஆயுள் காலம் பல வருடங்கள் குறைந்து கொண்டே வருகின்றன என்பதை உணர்ந்தவர்கள் சித்தர்கள்.

உயிர் சக்தியை பாதுகாப்பதும் அதை வளர்ப்பதும், மனக்கட்டுப்பாட்டு ஆன்மீக பயிற்சி மூலம் சுவாச பந்தனம் செய்யும் சித்தர்கள் பல ஆயிரம் வருடம் உயிருடன் இருந்தார்கள் என்பதை இதன் மூலம் உணர முடிகிறது.

அட்டமா சித்து

சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்துவது அட்டமா சித்திகளில் ஒன்று அணிமா, மகிமா, கரிமா, லகிமா, பிராந்தி, பிரகாமியம், ஈசத்துவம், விசுத்துவம் என எட்டு வகையான சித்துக்கள் உள்ளன.

ஆணிமா : மிக சிறிதாக உருவெடுப்பது. ஈ, கொசு போன்ற உயிர்களில் பரமாணுவாய் சென்று தங்கும் நிலை.

மகிமா : மண் தத்துவ முதல் பிருத்வி தத்துவம் வரை 36 தத்துவங்களின். உள்ளும் புறமும் நீங்காது நிறைந்துள்ள பெருமை.

லகிமா : இலவம் பஞ்சு போல் உடலை கனமில்லாமல் இருக்க செய்வது.

பிராந்தி : உலகம் விட்டு உலகம் சென்று மீண்டு திரும்புவது.

பிரகாமியம் : வேறு ஒரு உடலில் புகுதல் (கூடு விட்டு கூடு பாய்தல்)

ஈசத்துவம் : தெய்வத்தன்மை ஆக்கல் காத்தல் அழித்தல் என்ற மூன்றையும் செய்யக்கூடிய சக்தி.

வசித்துவம் : பறவை, விலங்கு, பூதம், மனிதர், தேவர் என எல்லோரையும் தன் வசமாக செய்வது.

என இந்த எட்டு சித்திகளையும் மெய்ஞானத்திற்கு உதவாதவை என்றும் அவை அபர சித்தி என்றும் கூறுவர்.

அட்டமா சித்திகளை பற்றி திருமூலர்,

தானே அணுவும் சகத்துத்தான் நோன்மையும்
மானாக்கனமும் பரகாயத் தேகமும்
தானாவதும் பரகாயஞ்சேர் தன்மையும்
ஆனாத வுண்மையும் வியாபியுமாம் எட்டே (திருமந்.649)

என்கிறார். மேலும் எண் வகை சித்தியால் என் வகை பேரு பெறுவது மட்டுமல்லாமல் நுண்மை,

மென்மை, பருமை, விரும்பிய தெய்தல், விண் தன்மை, நிறையுண்மை, கவர்ச்சி, ஆட்சியதனாதல் என பலவகை அறிவுகளும் இவற்றில் புலப்படுகின்றன.

சித்தமார்க்கம்

சித்தர்கள் கண்ட அறிவின் முதிர்ச்சியே சித்த மார்க்கம். இம்மார்க்கத்தை பற்றி எழுதிய பாடல்களில் எல்லாம் ஒரே யாப்பு முறையில் இல்லை என்றாலும் அமைப்பு முறையில் ஒரே ஒருமைப்பாடு கொண்டதாகவும், கருத்து மிக ஆழமாகவும் இருக்கும். மனித உடம்பில் தெய்வ பக்தி மூலம் அருள் சக்தியை வளர்த்து. ஆன்ம பரிணாமத்தால் மக்களிடையே தேவர்களாகவும் தெய்வ வாழ்வு வாழ்ந்து அருளை வழங்கி வருபவர்களாகளே சித்தர்கள். யார் யோகத்தில் வாழ்கிறார்களோ, யார் யோகத்தின் வழியாக தெய்வீக ஆற்றலையும் ஒளியையும் காண்கிறார்களோ அவர்களே சித்தர்கள் என்பதை,

யோக சமாதியின் உள்ளே அகலிடம்
யோக சமாதியின் உள்ளே உள்ஒளி
யோக சமாதியின் உள்ளே உளசக்தி
யோக சமாதி உகந்தவர் சித்தரே (திருமந்.1490)

யோக சமாதியே இந்த உடம்பில் தெய்வ சக்தியை கூட்டுகிற தவ யோகமே சித்தர்களின் தவனேரி என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

கூடி விட்டு கூடு பாய்தல்

நம் உடம்பில் உயிர் என்ற மூச்சு இருக்கும் வரை சரி, மூச்சு அடங்கி விட்டால் நம் உடல் சவம் ஆகிவிடும் அப்பொழுது பிற உடம்பில் இருக்கும் உயிர் உடலை விட்டு இறந்தவரின் உடலில் புகுந்தால் இறந்தவர்கள் உயிர் பெறுவார். இதற்குப் பெயர்தான் கூடுவிட்டு கூடு பாய்தல்.

சித்தர்கள் கூடுவிட்டு கூடு பாயும் திறனை நன்கு அறிந்திருந்தார்கள். தன்னுடைய தேவைக்காகவும் பிறரை மகிழ்விக்கவும் இந்த செயல்களை செய்தனர். திருமூலரின் பூர்வ ஜென்மம் மனைவி இந்த ஜென்மத்தில் சமுத்திர ராஜனின் மனைவியாக இருந்தாள். இதனால் திருமூலர் தன்னுடைய உடலில் இருந்து சமுத்திர ராஜன் உடலுக்கு கூடுவிட்டு கூடு பாய்ந்து குடும்பம் நடத்தி வந்தான். மனைவி மீது கொண்ட அதீத அன்பினால் தன் பூர்வ ஜென்ம கதையையும் தன் உடல் இருக்கும் இடத்தையும் மனைவியிடம் கூறினார். மனைவியும் அந்த உடல் தன்னுடைய இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஆபத்து என கருதி அந்த உடலை அளிக்கும் வகையினை கேட்க அவரும் அதை சொல்கிறார் மனைவியும் உடனே, ஆட்களை அனுப்பி அந்த உடலை திருமூலர் சொன்னபடி அழிக்கின்றனர்.

அதே போல் கொங்கண சித்தர் மலை காடுகளில் மூலிகை தேடி செல்கிறார் மூலிகை பறித்துக் கொண்டு பளைஞர்கள் வாழும் ஒரு சிற்றூர் வழியாக வருகிறார் பளைஞர் இனத்தைச் சார்ந்த ஒரு இளைஞன் திடீரென இறக்க உறவினர்கள் அனைவரும் நெஞ்சு வெடிக்க கதறி அழுகின்றனர் இதை கண்ட கொங்கண சித்தர் தன் உடலை விட்டு கூடுவிட்டு கூடு பாய்ந்து அந்த இளைஞரின் உடலுக்குள் சென்று உயிர் பெற செய்கின்றார் இதனை,

வந்திடும் போதங்கே தான்
மலைப் பளிங்கனுமே செத்து
விந்தையாய்ப் போகப் பார்த்து
மிகவே தான் இரக்கம் கொண்டு
சந்தோசமாகத் தம்தன்
சரீரத்தை வைத்துவிட்டு
இந்த நற்ச்சீரந் தன்னில்
இயல்புடன் பாய்ந்து விட்டார்

என்பதால் அறியலாம் சுற்றிலும் இருப்பவர்கள் அனைவரும் கதிரி அழுது கொண்டிருக்க அந்த இளைஞன் தூங்கி எழுந்தவன் போல் எழுகிறான் அதனை கண்டு அனைவரும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர் ஆனால் ஒரு சிலருக்கு சந்தேகம் ஏற்படவே, அதில் ஏதோ மர்மம் உள்ளதை அறிந்து சுற்று முற்றும் ஆராய்ந்தனர் அப்போது உயிரற்ற கொங்கணச் சித்தரின் உடலை கண்டனர் அந்த உடல் இருப்பதால் ஆபத்து என்பதை உணர்ந்து அந்த உடலுக்கு தீ மூட்டி எரித்து விட்டனர் இவ்வாறு சித்தர்கள் தங்களின் உடலில் இருந்து மற்றொரு உடலுக்கு கூடுவிட்டு கூடு பாயும் கலையை நன்கு அறிந்து உள்ளதை உணர முடிகிறது. மேலும் ஆதிசங்கரர், விக்கிரமதித்தன், அருணகிரிநாதர் போன்றோரும் இக்கலையை நன்கு உணர்ந்திருந்தனர். சட்டையை கழற்றி வேறு சட்டையை மாற்றுவது போல சித்தர்களும் மகான்களும் இந்த அறிய கலையைச் செய்து வந்துள்ளனர்.

சித்த மருத்துவம்

உலக மக்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களைப் போக்க உயர்ந்த மருந்துகளைக் கண்டவர்கள் சித்தர்கள். இவர்கள் நோய் அளவையும் பருவ காலமும் அறிந்து மருந்தைத் தேர்ந்தெடுத்து நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்து தீராத நோய்கள் பலவற்றையும் தீர்த்தவர்கள். நோயின்றி வாழும் முறைகளையும் நோயாளிக்கு எவ்வகையான உணவு சாப்பிட வேண்டும் என்ற முறையை சொன்ன முதல்வர்கள் சித்தர்கள் என்றால் மிகையாகாது. சித்தர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது தான் சித்த வைத்தியம் இம்முறையில் மூலிகைகள் ரசம், ரசாயனம், செந்தூரம், பஸ்பம் கல்பம், பாசானம், கட்டு போன்ற மருந்துகள் காணப்படுகின்றன

இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய எண்ணற்ற புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி, வேர், பட்டை, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வித்து முதலிய மூலிகைப் பொருட்களைக் கொண்டும், நவரத்தினம்,

நவலோகங்கள், இரசம், கந்தகம், கற்பூரம், தாரம், அயம், பவளம் முதலிய தாதுப் பொருட்களைக் கொண்டும், சங்கு, பலகறை, நண்டு முதலிய சீவப் பொருட்களைக் கொண்டும் திரிகடுகு, திரிசாதி, திரிபலை, பஸ்பம், செந்தூரம், மாத்திரை, கட்டுகள், போன்ற பொடிகளைக் கொண்டும், நல்ல தண்ணீர், கடல் நீர், ஊற்று நீர், கிணற்று நீர், முதலிய பல நீர் வகைகளைக் கொண்டும். பால். தேன், சீனி, நெய் முதலியன கொண்டும், தெங்கு, புங்கு, புன்னை, வேம்பு, எள் முதலிய தாவர எண்ணெய் வகைகளைக் கொண்டும் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு மருத்துவ முறையே சித்த மருத்துவமாகும்.

சித்த மருத்துவம் சித்த வைத்தியத்துடன் நின்று விடுவதில்லை. சித்த மருத்துவத்தில் சிறந்து விளங்கும் மெய்ஞ்ஞானம், விஞ்ஞானம், உடல் தத்துவம், சமயம், சோதிடம், பஞ்சபட்சி, சரம், மருந்து, மருத்துவம், பரிகாரம், போன்றவற்றை ஐயந்திரிபறக் சித்தர்கள் கற்றுணர்ந்தனர்.

தொகுப்புரை

நாம் நம் வாழ்க்கையில் துன்பம் வரும்போதுதான் கடவுள்களை வேண்டுகிறோம். துன்பம் நீங்கினால் கடவுள் மீது அதிக நம்பிக்கையும் துன்பம் அதிகரித்தால் கடவுள் மீது வெறுப்பும் கொள்கிறோம். எப்பொழுதும் இன்பமாகவே இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கின்றோம். ஆனால், நாம் முற்பிறவியில் செய்த பாவத்தின் பலனே இப்பிறவியில் கஷ்டப்படுகிறோம் என்பதை அடியோடு மறந்துவிடுகிறோம். அதை உணர்ந்தவர்கள் கடவுளை நொந்து கொள்வதில்லை. வரும் துன்பத்தை பொறுமையுடன் சமாளித்து பக்தியுடன் வாழக்கூடியவனுக்கு துன்பம் சீக்கிரம் விலகிவிடும் என்பதை சித்தர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

மனிதன் மனிதனாக வாழ்வதற்கும், இடைவிடாத முயற்சியின் பயனாக தெய்வத்திற்கு ஒப்பாக உயர்வதற்கும் தேவையான மனபயிற்சி முறைகளை சித்தர்கள் தந்திருக்கிறார்கள் என்பது உண்மை.

துணைநூற்பட்டியல்

1. கயிலாயசித்தர், திருமூலரின் திருமந்திரம், திருவாவடுதுறை ஆதினம் வெளியீடு.1954
2. கோபால கிருஷ்ணன் எஸ், பதினெண் சித்தர்கள் வரலாறு, பிருந்தாவனம், சென்னை. 2007
3. சுகுமாரன், சித்த ரகசியம், நலம் வெளியீடு, சென்னை.2014
4. துர்க்காதாஸ் எஸ்.கே. சுவாமி, பதினெண் சித்தர்கள் இயற்றிய நாடி சாஸ்திரம், பும்புகார் பதிப்பகம், சென்னை.1999
5. ஸ்ரீ வித்யா ஞான பாஸ்கர், சித்தர்கள் காட்டிய யோகநெறி, பிரதிபா பிரசுரம், சென்னை. 1994.