சித்தர்களின் வாழ்வியல் முறைகள்

32

பா.சுபஸ்ரீ
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்
தவத்திரு சாந்தலிங்க அடிகளார் கலை அறிவியல் தமிழ்க்கல்லூரி,
பேரூர்.கோயமுத்தூர்.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

சித்தர்கள் இந்தியாவின் ஆதிகால மருத்துவர், ஆன்மிக சிந்தனையாளர்கள், மற்றும் அறிவியலர்கள் ஆவர். அவர்கள் வாழ்வியல் முறைகள் இயற்கை முறைகளுடன் சங்கிலியப்பட்டு, உடல்நலம், ஆன்மிகம், சமையல், மற்றும் சமுதாய ஒழுங்குகள் என்பவற்றை உள்ளடக்கியது, உணவுக்கான முக்கியத்துவம்: இயற்கை உணவுகள், மூலிகைச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வது. தியானம், யோகம், பிராணாயாமம் போன்ற முறைகள் மூலம் மனதை அமைதியாக வைத்தல். உடல் ஆன்மா ஒருமைப்படுதல், அதனை தெய்வீகமாக உயர்த்துதல். யோகாவின் எட்டு நிலைகளைப் பற்றி அறிதல் இவையே ஆய்வு சுருக்கமாகின்றது. அவ்வகையில் சித்தர்களின் வாழ்வியல் முறைகள் குறித்து ஆய்வு செய்யப்படுகின்றது.

ஆய்வு - நோக்கம்

சித்தர்கள் இயற்கை மருத்துவத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள். அவர்களின் வாழ்வியல் முறைகள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை பாங்கை உருவாக்க உதவும். உணவு முறைகள், உடற்பயிற்சிகள், மருந்துகளின் பயன்பாடு ஆகியவை ஆரோக்கியத்திற்கான வழிகாட்டலாக அமைகின்றது. சித்தர்கள் தியானம், யோகா, மற்றும் ஆன்மிகம் பற்றி பல்வேறு வழிமுறைகள் மற்றும் சித்தர்கள் உலகம், பிரபஞ்சம், மனித உடல் ஆகியவை பற்றிய பல அறிவியல் மற்றும் தத்துவ கருத்துக்களை முன்வைத்துள்ளனர். அவர்களது வாழ்வியல் முறைகளை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் பண்டைய அறிவியலை புரிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். சித்தர்கள் ஒரு ஆன்மிக, மருத்துவ, மற்றும் தத்துவ மரபை பேணியவர்களாக அறியப்படுகின்றனர். அவர்களின் வாழ்வியல் முறைகளை ஆய்வு செய்வதற்கான நோக்கமாக அமைகின்றது.

திறவுச் சொற்கள்:சித்தர்கள், வாழ்வியல் முறைகள்,யோகா,தியானம்,சித்த மருத்துவம், சமூக விழுமியங்கள்,ஒழுக்கம்,தத்துவம்

முன்னுரை

மனித இனத்தின் உயர்ந்த பண்புகள், செயல்கள் போன்ற அனைத்திற்கும் மூலமாக விளங்குவது ஆன்மீகம். சித்தர்கள் என்றாலே சித்திகள் கைவரப் பெற்றவர்கள், அவர்களுடைய அறிவுரைகள் அனைத்தும் ஆன்மிகத்தின் வழியாகத்தான் மக்களை சென்றடைந்திருகின்றன. சித்தர்கள் தங்கள் கருத்துகளைப் பாடல்களாகப் பாடியுள்ளனர். மனித சமுதாயத்தின்

துன்பங்களைப் போக்கப் பல்வேறு உண்மைகளைக் கண்டறிந்தவர்கள் சித்தர்கள் ஆவார்கள். இந்நூலில் திருமூலன் கூறியுள்ள வாழ்வியல் கருத்துக்கள் இக்கட்டுரையில் ஆராயப்படுகிறது.

திருமூலர் திருமந்திரம்

சித்தர்கள் மனிதன்எச்சரிக்கைகளை, வாழ்வுக்கு தேவையான வழிமுறைகளை செவ்வனே விளக்கியுள்ளனர். அவர்கள் தம் பாடல்கள் மூலம் மாபெரும் புரட்சியையும் ஏற்படுத்தியுள்ளனர். வேதத்தையும் ஆகமத்தையும் மறையாகவும் முறையாகவும் தமிழ் உலகிற்குத் தந்தவர் திருமூலர். இவர் நீண்ட நாள் வாழ்ந்தவர் என்பதை,

"இருந்தேன் இக்காயத்தே எண்ணிலி கோடி

(திருமந்திரம் – பாடல் எண் -725)

என்றும்

இருந்தேன் இராப்பகல் அற்ற இடத்தே"

(திருமந்திரம் – பாடல் எண் - 727)

என்ற அவரது கூற்று வழி அறிய முடிகிறது. "என்னை இறைவன் நன்றாகப் படைத்ததற்குக் காரணம் இந்த உடலில் எண்ணில்லாத காலம் தங்கியிருந்தேன். இரவும் பகலும் அற்ற சுயம்பிரகாச வெளியில் தங்கியிருந்தேன். தேவர்கள் எல்லாம் துதிக்கும் இடத்தில் இருந்தேன். என் குருநாதரான நந்தியின் திருவடியின் கீழ்ப் பொருந்தியிருந்தேன். எனக் கூறுகிறார்.

தமிழுக்குரிய வேதத்தையும் ஆகமத்தையும் ஒன்பது திருமந்திரங்கள் வாயிலாகத் தந்துள்ளார். முதல் ஐந்து தந்திரங்கள் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு எனும் நான்கு உறுதிப் பொருள்களைக் கூறும் வேதங்களாகும். மீதமுள்ள நான்கு தந்திரங் களும் ஆகமங்களாகும். இதனை,

"செந்தமிழின் வைப்பாம் திருமூலர் மந்திர நூல்
முந்து மறை ஐந்தெழுத்தின் முற்றுமுறை - தந்த தமிழ்
ஆகமமாம் பேறுவழி அவ்வழிபாடாமுறுதி
போகம் சிவயசிவ போற்று"

(திருமந்திரம் பாடல் எண் -2703)

எனும் பாடல் எடுத்துரைக்கிறது. இதில் மூன்றாம் தந்திரம் இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் மக்கள் சிவனருளைப் பெறுவதற்குரிய வழிமுறைகளைக் கூறுகிறது. இல்வாழ்க்கையில் சிவனை மறவாது வாழ வழி கூறும் இத்தந்திரம் முதலில் நோயற்று வாழ்வதற்குரிய வழிமுறைகளை இறை வழிபாட்டுடன் இணைத்துக் கூறுகிறது. அதன்பிறகு தவம் செய்வதற்குரிய வழிகளை எடுத்துரைக்கிறது. சிவன் திருவடிக்கண் பதித்து நல்வாழ்வு பெறுவதாகும். இதனையே இன்றைய 'யோகா மருத்துவம்' எடுத்துரைக்கிறது.

யோகம், தானம், தவம்” என்ற இந்த மூன்று கருத்துகளும் தமிழ் ஆன்மிகக் கலாச்சாரத்தில் மிக முக்கியமானவை. இவை ஒவ்வொன்றும் மனிதனின் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கான முக்கிய அடிப்படைகள்.

யோகம்:

யோகத்தின் நோக்கம் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றின் சமநிலையை நிலைநாட்டுதல். யோகத்தில், சுவாசம் மற்றும் தியானம் போன்ற பயிற்சிகள் மூலம் மனிதன் தனது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, இன்பம் மற்றும் அமைதியை அடைய முடியும். இத்துடன், பரமாத்மாவை உணர்வது என்பது அவசியமானது.

தானம்:

தானம் என்பது பிறருக்குக் கயிற்றையும், செல்வங்களையும் பகிர்ந்து கொடுப்பது. இது ஒரு வகை சேவையாக, ஒரு நம்பிக்கையான பக்தி ஆகும். தானம் செய்யும் போது, மனதில் எந்த எதிர்பார்ப்புகளும் இல்லாமல், கொடுப்பதை உணர்வது முக்கியம். இதன் மூலம், மனிதன் தன் அஹங்காரத்தை குறைத்து, மன அமைதியையும் பரிசுத்தியையும் அடைகிறார்.

தவம்:

தவம் என்பது உடல் மற்றும் மனதை கட்டுப்படுத்தும் கடினமான ஆன்மிக பயிற்சிகள் அல்லது வழிகள். இது அடிக்கடி தியானம், உபவாஸம், அல்லது சும்மான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதை அடிப்படையாக கொண்டது. தவம் செய்வதால், மனிதன் தன் மனதை, ஆசைகளை, மற்றும் புற உலகத்தின் ஈர்ப்புகளை சமாளிக்கவும், இறுதியில் ஆன்மிக இலட்சியத்தை அடையவும் உதவுகிறது.

இந்த மூன்றும், தனித்தனியாக மிக முக்கியமானவை. அவற்றை ஒருங்கிணைத்து நடைமுறைபடுத்துவதன் மூலம், ஆன்மிகத்திலும், வாழ்க்கையிலும் உயர்ந்த நிலைக்கு செல்ல முடியும்.

அவர் கூறிய வாழ்வியல் முறைகளுள் 1.உடம்பின் முக்கிய உறுப்புக்கள் 2.மூச்சுப் பயிற்சி 3.உடற்பயிற்சி 4.நோயற்று இருப்பதற்குரிய வழிமுறைகள் என்ற நான்கு மட்டுமே எடுத்துரைக்கப்படுகின்றன.

உடம்பின் உறுப்புகள்

மனித உடலின் ஆறு உறுப்புக்கள் ஆறு ஆதாரங்களாக விளங்குகின்றன. மூலம், கொப்பூழ், மேல்வயிறு, நெஞ்சம், மிடறு, புருவநடு எனும் இவ்ஆறு உறுப்புகளிலும் மிக முக்கியமான நாளமில்லாச்சுரப்பிகள் அமைந்திருக்கின்றன. இவை சரிவர சுரந்தால்தான் உடல் சமநிலையில் இருக்கும். “கொப்பூழ்” தமிழ் மருத்துவக் கொள்கைகளில் மிகவும் முக்கியமான ஒரு

கருத்து ஆகும். இது பரம்பரையான தமிழ் மருத்துவம், அதாவது "சித்த மருத்துவம்" மற்றும் "ஆயுர்வேதம்" போன்றவற்றில் விளக்கப்படும் முக்கிய கருத்துகளில் ஒன்றாக உள்ளது.கொப்பூழ் என்பது, தமிழில் உடலின் உட்புற ரீதியில் உள்ள மூன்று முக்கியமான உயிர்ப்பாதார சக்திகளைப் பிரதிநிதிக்கும் வார்த்தையாகும்.

புருவ நடுவில் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் தலைமை நிலையமான பிட்யூட்டரி உள்ளது. இவ்ஆறு உறுப்புகளிலும் மூச்சுப் பயிற்சி மூலமாக அகவோசையை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறு ஏற்படுத்தினால் உடல் நலத்துடன் இறைவனைக் காணமுடியும் என்கிறார் திருமூலர். இதனை

உதிக்கின்ற ஆறினும் உள்ளங்கி ஐந்துந்
துதிக்கின்ற தேசுடைத் தூங்கிருள் நீங்கி
அதிக்கின்ற ஐவருள் நாதம் ஒருங்கக்
கதிக்கொன்றை ஈசன் கழல் சேரலாமே

(திருமந்திரம் பாடல் எண் -610)

என்ற பாடல் எடுத்துரைக்கிறது.

உடலின் ஆறு முக்கிய உறுப்புக்களுக்கும் பிராணவாயு உடலில் உள்ள பலவகையான சக்திகளை உருவாக்கி, பரப்புவதற்கான சக்தியாக உள்ளது இதன் மூலம் வாழ்வு செயற்படுத்தப்படுகிறது. இந்த ஆற்றல் உடலின் அனைத்து செயல்களையும் இயக்குகிறது, உடலை உயிருடன் வைக்கின்றது அதனால் உடல் நலத்துடன் இருக்க மேற்கூறிய ஆறு ஆதாரங்களின் வழியே காற்றை ஏற்றி இறக்க வேண்டும். இதற்கு மூச்சுப் பயிற்சி இன்றியமையாததாகும்.

வாழும்கலை

மூச்சுப் பயிற்சி என்பது உடல் மற்றும் மனதை சமநிலைக்கு கொண்டு வர, மனஅழுத்தத்தை குறைக்க, உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும் முக்கியமான முறையாக இருக்கின்றது. மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம் உடல் மெதுவாக சீராக மூச்சு வீச உதவுகிறது, இதனால் அதிக ஆரோக்கிய நன்மைகள் கிடைக்கும். இன்றைய காலத்தில் இம்மூச்சுப் பயிற்சியை "வாழும்கலை" என்ற அமைப்பினர் மக்களிடையே பரப்பி வருகின்றனர். மருத்துவர்களும் மூச்சுப் பயிற்சி மனிதனை நோயின்றி வாழ வைக்கும் எனக் கூறுகின்றனர். இம்மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்வதால் ஏற்படும் பயனைத் திருமூலர்

புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடையோருக்கே

(திருமந்திரம் பாடல் எண் -566)

என்ற பாடல் வழி அறியலாம்.

இந்த பயிற்சி மூலமாக, மூச்சின் ஆற்றலை அற்புதமாக கையாள்வது, ஆற்றலையும், ஜிவசாதனையையும் நோக்குவதாக இருக்கின்றது. திருமூலர் இந்த முறையை ஆழமான சிந்தனையுடன் தொடர்புடையதாகவும், ஆன்மிக முன்னேற்றத்திற்கு உதவியாகவும் கண்டறிந்தார். திருமூலர் காற்றை உள்ளிழுத்து வெளியிடும் பொழுது இடது மூக்கு வாயிலாக வெளியிட்டால் அதனை இடங்கலை என்றும், வலது மூக்கு வழியாக வெளியிட்டால் அதனைப் பிங்கலை என்றும் அழைக்கின்றார். ஒவ்வொரு மனிதனும் காற்றை உள்ளிழுத்து வெளியிடுவதோடு அக்காற்றை உடலில் நிறுத்தும் பழக்கத்தினைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் உடலின் அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் பிராணவாயு கிடைக்கும். எனவே காற்றை எவ்வாறு இழுத்து, அடக்கி வெளியிட வேண்டும் என்பதை

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பம் அறுபத்தி நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின் கண் வஞ்சகமாமே

(திருமந்திரம் பாடல் எண் -568)

என்ற பாடலில் கூறுகிறார்.

"சிவசிவ" என்னும் செந்தமிழ்த் திருமந்திரத்தைக் கணித்தால் அது நான்கு மாத்திரையாகும். தூயகாற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது நான்கு முறை சிவசிவ எனக் கூறவேண்டும். அதாவது 16 மாத்திரை உளவி காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். இதனையே பூரகம் என்கிறார். அவ்வாறு இழுத்த காற்றை "சிவ சிவ" என்பதனை பதினாறுமுறை கணித்து (அதாவது 64 மாத்திரை) இரண்டு மூக்கையும் அடைத்து உள்நிறுத்துதல் வேண்டும். இதனைக் கும்பகம் என்கிறார். பின் "சிவசிவ" என எட்டுமுறை கணித்து(32 மாத்திரை வலது மூக்கைத் திறந்து வெளியிடுதல் வேண்டும். இதனை இரேசகம் என்கிறார். இப்பயிற்சியை இட மூக்கிலும் செய்தல் வேண்டும். இதுவே மூச்சுப் பயிற்சி செய்யும் முறையாகும்.

மூச்சுப் பயிற்சியின் அடிப்படையில் காற்றை வயிற்றில் அடக்கினால் உடலில் முதுமை தோன்றாது என்பதை,

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பனிங்கொத்துக் காயம், பழுக்கினும் பிஞ்சாம்

(திருமந்திரம் பாடல் எண் -569)

எனும் வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. இம்மூச்சுப் பயிற்சியை முறைப்படி செய்தால் கூற்றுவனை விரட்டமுடியும் என்பதை,

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியதுவாமே

(திருமந்திரம் பாடல் எண் -571)

என்ற பாடல் வழி கூறுகிறார் திருமூலர். மேலும் அகத்தவப் பயிற்சியின் உறுப்பாகிய பிராணாயாமம் அல்லது மூச்சுப் பயிற்சியை முறையாகப் பயின்றவர்கள் செம்பொன் சிவகதி சென்றடைவர். அப்பொழுது அமரர் கூட்டம் வந்து எதிர் கொள்வர் என்பதை,

செம்பொற் சிவகதி சென்றெய்தும் காலத்துக்
கும்பத் தமரர் குழாம் வந் தெதிர்கொள்ள

(திருமந்திரம் பாடல் எண் -635)

என்ற பாடல் வரிகளில் எடுத்துரைக்கிறார்.

யோகா என்பது ஒரு முன்னணி ஆன்மிகப் பயிற்சி மற்றும் உடல்நல பயிற்சியாக பல நூற்றாண்டுகளாக பரவலாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. "யோகா" என்ற சொல் பாரதிய மொழிகளில் "யுக" அல்லது "ஒத்துழைப்பு" என்ற சொல்லிலிருந்து வந்தது, இதன் பொருள் "உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவது" ஆகும். யோகா, மனிதனை உடல், மனம், ஆத்மா ஆகிய மூன்றும் இணைந்திருக்க வேண்டும் என்று அடிப்படையில் கூறுகிறது. இது நம்முடைய உடலை வலுவாகவும், மனதை சாந்தியாகவும், ஆன்மாவை அமைதியாகவும் கொண்டு வருகிறது. எட்டு படி நிலைகள் இவை யோகாவின் வெவ்வேறு நிலைகள் அல்லது படிகள் ஆகும், இவை அனைத்தும் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை ஒருங்கிணைத்து யோகாவின் முழுமையான நோக்கத்தை அடைய வழிகாட்டுகின்றன.

அஷ்டாங்கா யோகாவின் எட்டு படி நிலைகள்:

1. **யமா (Yama)**: யமா என்பது சமூக ஒழுக்கங்களை குறிக்கிறது. இது பிறருடன் நமது உறவுகளைப் பேணுவதற்கான நடைமுறைகள் மற்றும் நெறிமுறைகளைக் குறிப்பிடுகிறது. முக்கியமான யமா கொள்கைகள்:
    - **அஹிம்சா (Ahimsa)** – அகர்மம் (பெரிய அன்பு).
    - **சத்யா (Satya)** – உண்மை பேசுதல்.
    - **அஸ்தேயா (Asteya)** – திருட்டை தவிர்த்து தவிர்க்கவும்.
    - **ப்ரமச்சர்யா (Brahmacharya)** – தாவல் வாழ்வு (தன்னிறைவு).
    - **அபரிக்ரஹா (Aparigraha)** – பற்றுதலில்லா வாழ்வு.
2. **நியமா (Niyama)**: நியமா என்பது தனிப்பட்ட ஒழுக்கங்களைக் குறிக்கின்றது, இது

ஒவ்வொருவரின் உள்ளார்ந்த ஒழுக்கத்தை வளர்க்கின்றது. முக்கியமான நியமா கொள்கைகள்:

- **சௌசா (Saucha)** – தூய்மை.
- **சந்தோஷா (Santosha)** – சாந்தி மற்றும்contentment.
- **தபாஸ (Tapas)** – கடின உழைப்பு.
- **ஸ்வாத்யாயா (Svadhyaya)** – தன்னுணர்வு மற்றும் நூல்கள் படித்தல்.
- **இஷ்வர பிரணிதானா (Ishvara Pranidhana)** – இறைவனுக்கு மனதுவைக்கை.

3. **ஆசனா (Asana)**: உடலை வலுப்படுத்தும் மற்றும் அவற்றை தக்க வைத்திருக்கும் உடற்பயிற்சிகள். இது யோகாவின் மிகவும் பரவலாக அறியப்பட்ட பகுதி. உடல் நிலையை வலுவாக்க, தைரியத்தை வளர்க்கவும், நரம்பு மற்றும் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைக் கவனத்தில் வைத்தே யோகா பயிற்சிகள் செய்யப்படுகின்றன.
4. **பிராணாயாமா (Pranayama)**: மூச்சின் ஒழுங்கான கட்டுப்பாடு. இதன் மூலம், மனதை அமைதிபடுத்துவதற்கும், உடலை உற்சாகமாக்குவதற்கும் உதவும். இது உடலின் சக்தி வட்டங்களை சீராக்கி, உடல் மற்றும் மனதை ஒருங்கிணைக்கும் பயிற்சியாகும்.
5. **பர்த்தியான (Pratyahara)**: இதன் மூலம் உணர்ச்சிகளை பின்வாங்கி, வெளிப்புற உலகிலிருந்து மனதை திருப்பி நமக்கு உள்ளே கொண்டு வருகிறோம். இது மெய்யான கவனத்தை உட்கொள்ளும் மற்றும் மனதை ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சியாகும்.
6. **தியானம் (Dhyana)**: தியானம் என்பது எண்ணங்கள் அனைத்தையும் ஒழித்து, மனதை ஒரே விஷயத்தில் தீவிரமாகக் கவனிக்க வேண்டும். இது ஆன்மிக முன்னேற்றம் அடைய உதவும்.
7. **தர்ஷனா (Dharana)**: மனதை ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளில் அல்லது எண்ணத்தில் முழுமையாக நிறுத்துதல். இது நமது எண்ணங்களைச் சமாளித்து, ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்திற்காக கவனத்தை ஊர்வலப்படுத்துவதாக உள்ளது.
8. **சமாதி (Samadhi)**: சமாதி என்பது தியானத்தின் கடைசி நிலை, இதில் யோகி அல்லது பயிற்சியாளர் முழுமையாக தனிமை மற்றும் ஆன்மிக ரீதியில் உத்தேசிக்கப்பட்ட நிலையில் அடைகின்றார். இது மனதின் முழுமையான அமைதி, ஆன்மிக உலகில் உள்ள ஒற்றுமையை உணர்த்தும் நிலையாகும்.

இந்த எட்டு படிகளையும் ஒரே நேரத்தில் அல்லது முறையாக கடைப்பிடிப்பது, யோகாவின் இலக்கான அமைதி, ஆன்மிகத் தெளிவு, மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை அடையும் வழி ஆகும்.

யோகா சாஸ்திரங்கள் கூறுவதைப் போலவே திருமூலரும் "பத்தோடு நூறு பல ஆசனமே" எனக் கூறுகிறார். இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுள்ள மனிதர்கள் உடலை வலுவுடன் வைத்துக்

கொள்ள ஆசனங்களைச் செய்து வரவேண்டும் என்கிறார். இவர் “ஆதனம்" எனும் தலைப்பில் 10 ஆதனங்களைக் குறிப்பிடுகிறார். அவற்றுள் சுவத்திகம் பத்மாசனம், பத்திராசனம், குக்குட ஆசனம், சிங்காதனம் எனும் ஆறு ஆதனங்களை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்கமாகக் கூறியுள்ளார். அத்துடன் சுகாதனம், சுகாசனம், சுவத்திகம், சொத்திரம் எனும நான்கு ஆசனங்களின் பெயர்களைக் கூறிச் செல்கிறார். இதனை,

பத்திரங் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி
சொத்திரம் வீரஞ் சுகாதனம் ஓர் ஏழும்
உத்தம மாமது ஆசனம் எட்டெட்டுப்
பத்தொடு நூறு பல ஆசனமே

திருமந்திரம் பாடல் எண் -562)

என்ற பாடல் எடுத்துரைக்கிறது.

முடிவுரை

முக்கிய உறுப்புகளுக்கு பிராணவாயு அதிகமாக கிடைப்பதற்குரிய மூச்சுப் பயிற்சியையும், உடற்பயிற்சியையும் மேற்கொண்டால் மனிதன் நீண்ட நான் வாழமுடியும் மற்றும் "யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்" என்பதற்கு ஏற்ப நீண்ட நாள் உடல் நலத்தோடு வாழ்வதற்கு தாம் மேற்கொண்ட வழிமுறைகளை உலகிற்கு எடுத்துரைத்து, மனித நலன் ஓங்க பாடுபட்டுள்ளார் திருமூலர்.

துணை நூல் பட்டியல்

1. திருமந்திரம் (மூலமும் உரையும்) , அ.மாணிக்கம், வர்த்தமானன் பதிப்பகம்,சென்னை.
2. திருமந்திரம் (மூலமும் உரையும்) , ஞா.மாணிக்கவாசகன், மெரினா புக்ஸ் 1A,திருநாத முதலிநகர், திருப்பத்தூர்.
3. திருமந்திரம் (மூலமும் உரையும்) ,இறையன்பன் டெமினிசன் பதிப்பகம்,சென்னை

இணையம்

https://ocoy.org/original-yoga/introduction-to-yoga-science-of-the-absolute/sadhana-pada-yoga-sutras-book-ii/