



தனிமனித வாழ்வில் யோகநெறி

தி.ச. தர்மலிங்கம் அ. *, பி. பாலச்சந்திரன் அ

அ மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்-613010, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Yogic Discipline in an individual human life

T.S. Dharmalingam a, *, P. Balachandran a

a Department of Philosophy, Tamil University, Thanjavur- 613010, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
tsdharma2011@gmail.com

Received: 10-08-2021
Revised: 30-09-2021
Accepted: 08-10-2021
Published: 11-10-2021



ABSTRACT

In the modern world, the yoga plays a vital role in human life. To realise the truth and meaning of life, one has to practice yogic discipline in everyday living. The human body is made up of five elements such as akash, air, fire, water and earth. An air plays a very important role to survive by providing life energy. Everyday practice of pranayama would help in regulating respiratory system (Breathing exercise) as well as circulatory system. The physical exercises regulate the circulation of blood, heat, air in the body. The practice of asana would help in bringing flexibility in our muscular system so as to enhance the meditation process. The practice of meditation gives peace of mind and improves integrity. The practice of yoga will improve self-confidence, self-control, speaking truth, tolerance and social virtues. Each and every individual should practice yoga, asanas, meditation and do self-analysis exercises such as analysis of thoughts, moralisation of desires, neutralisation of anger and eradication of worries. This would help to bring harmony between body and mind, habit and wisdom, self and society. Purpose and method and will and nature.

Keywords: Yoga, Wisdom, Thirumoolar, Discipline, Human life, Thoughts

முன்னுரை

உலக அமைதி எய்துவதற்கும், குடும்ப அமைதி அடைவதற்கும் தனிமனித வாழ்வியல் நெறியே அடிப்படைக் கோட்பாடாக அமைகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழ்வியல் நெறியில் இறையணர்வு பெறும்போது தமது அறிவாற்றலை முழுமையாக உணர்ந்து அதன் விளைவாக அவனிடமிருந்து வரும் சீவகாந்த அலை அவனுக்கும் அவனைச் சார்ந்த குடும்பத்திற்கும், சுற்றத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும் நல்விளைவை ஏற்படுத்தி தூய்மையையும், அமைதியையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

தோன்றின் புகழோடு தோன்றுக அ:திலார்

தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று. (குறள். - 236)

உலகத்திலே பிறந்தால் புகழ் உண்டாகுமாறு வாழ வேண்டும். புகழ் இல்லாதவர் பிறத்தலினும் பிறவாமையே நன்று என திருவள்ளுவர் கூறுகிறார் (Periyannan, 2019).

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சமுதாய நலம் நாடி, சமூக சிந்தனையுடன் செயலாற்றி, சமூக நலக் கொள்கையுடன் வாழ்ந்து புகழ்மைய வேண்டும். இச்சீரிய சிந்தனை கொண்டு சீர்மையுடன் வாழ, வழிகாட்ட யோகநெறி ஓர் சிறந்த மார்கமாகும்.

இயம நியமமே எண்ணிலா வாதனம்

நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தி யாகாரஞ்

சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி

அயமுறு மட்டாங்கம் ஆவது மாமே. (திரு. - 552)

இப்பாடல் மூலம் திருமூலர் அட்டாங்க யோகத்தினை தனிமனித வாழ்வில் இன்றியமையாததாகக் குறிப்பிடுகிறார் (Manikkam, 2006). உடலும் மனமும் இணைந்து சிறப்புடன் செயலாற்ற யோகநெறியுடன் வாழும் வாழ்வு சிறந்த வாழ்வாகும்

ஒழுக்கமுடமை

தனிமனித வாழ்விற்கு ஒழுக்கமே பிரதானமாகும். ஏந்நிலையில் மனிதன் வாழ்ந்தாலும் ஒழுக்கத்துடன் வாழும் போது தான் அவனை மனிதனாகக் கருதுவர்.

பரிந்தோம்பிக் காக்க ஒழுக்கம் தொந்தோம்பித்

தேரினும் அஃதே துணை. (குறள். - 132)

இக்குறள் மூலம் வருந்தியாயினும் ஒழுக்கத்தைப் போற்றிக் காக்க வேண்டும் (Periyannan, 2019). அவ்வொழுக்கமே அவனது உயிருக்குத் துணையாய் நிற்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. ஒழுக்கத்தை ஓர் உயிர் போல ஒம்பி வாழ்தலும், பிறரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பும், மரியாதையையும் கொடுத்து பெருந்தன்மையுடன் வாழ்தல் ஒழுக்க வாழ்விற்கு வழி வகுக்கும்.

உயிர்கட்குத் துன்பமிலா வகையி லாற்றும்

உயர்ந்த செயல் ஒழுக்கமாம் உலகில் வாழும்

உயிர்கட்கு அது காப்பாம் அமைதி வித்து

உயர்வினால் உயிரைவிட ஒழுக்கம் மேலாம்

உயர்அறிவில் தெளிவு பெற்று, முழுமை எய்த

ஒழுக்கமே பெருந்துணையாம் அறிவறிந்தோர்

உயிர்காக்கும் கருணையால் ஒழுக்கம் காட்டி

உய்யும் வகை அறிவித்தார், உண்மை காண்போம். (ஞானக்களஞ்சியம், பா. 451)

இப்பாடல் மூலம் வேதாத்திரி மகரிஷி ஒழுக்கத்தின் உண்மையை சுட்டிக் காட்டியுள்ளார் வேதாத்திரி (Vethathiri Maharishi, 2009a). சமுதாய நலம் காணும் யாவரும் ஒழுக்கநெறியுடன் வாழ்தலை தன் உயிர் மூச்சாகக் கொண்டு வாழ்வில் சிறந்தோங்க வேண்டும்.

விழுப்பமும், கேள்வியும், மெய்நின்ற ஞானத்து

ஒழுக்கமும் சிந்தை உணர்கின்ற போது

வழுக்கி விடாவிடில், வானவர் கோனும்

இழுக்கின்றி, எண்ணிலி காலமது ஆமே. (திருமந்திரம் - 305)

இத்திருமந்திரப் பாடலில் ஒழுக்க நெறியின் முக்கியத்தை ஒழுக்கம் இருந்தால் நீள் ஆயுளுடன் வாழலாம் என திருமூலர் கூறுகிறார் (Manikkam, 2006; Mahalakshmi, 2017a).

இந்திரிய ஒழுக்கம், கரண ஒழுக்கம், சீவ ஒழுக்கம், ஆன்ம ஒழுக்கம் எனும் நான்கு வகை ஒழுக்கங்களை வள்ளலார் உலகிற்கு உணர்த்தியுள்ளார் (Mahalakshmi, 2017d). இவ்வொழுக்கங்களுடன் சீவகாருண்யத்தையும் கடைபிடித்து வாழ்ந்து வாழ்வில் நலம் பெற வேண்டும்.

அன்புடமை

ஒழுக்கத்தினை வலியுறுத்தும் அதே வேளையில் தனிமனித வாழ்விற்கு அன்பு என்பது அத்தியாவசியமானது, தேவையானது.

அன்பகத்து இல்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்

வற்றல் மரந்தளிர்ந்த தற்று. (குறள். - 78)

எனும் குறளில் அகத்திலே அன்பு இல்லாதவர் வாழ்வு பாலை நிலத்தில் பட்டுப்போன மரம் தவிர்ந்து போன்றதாகும் என்கிறார் திருவள்ளுவர் (Parimelalhagar, 2002).

அன்பும் சிவமிரண் டென்ப ரறிவிலார்

அன்பே சிவமாவ தாரு மறிகிலார்

அன்பே சிவமாவ தாரு மறிந்தபின்

அன்பே சிவமா யமர்ந்திருந் தாரே. (திருமந்திரம் - 270)

இத்திருமந்திரப் பாடல் மூலம் அன்பை முதன்மைப்படுத்தி அதுவே கடவுளை அறியும் நெறி என்று உணர்த்தப்படுகிறது (Mahalakshmi, 2017c). புத்தமதக் கோட்பாட்டிலும் அன்பைதான் முதன்மைப்படுத்தப்படுகிறது. உயிர்கள் அன்பால் இணைய வேண்டும். அதுவே இறைநிலை பேறு அடையும் வழியென சுத்த சன்மார்க்கம் கூறுகிறது.

அன்பின் இணைப்பால் குடும்ப நல்லுறவு, மக்கள் நல்லுறவு, நாட்டின் நல்லுறவு என உறவுகள் மேம்பட்டு அமைதியுடன் வாழ்வதற்கு அன்புடமை சீரிய பண்பாகும். இதனை சீர்மையுடன் தொடர்வதால் அன்பு, பண்பு, பாசம், நேசம் என எங்கும் அமைதியான சூழ்நிலை நிலவும் என்பதை கருத்தில் கொண்டு வாழ்தல் வேண்டும்.

இன்சொல்

இன்சொல் பேசி இனிமையுடன் வாழ்தல் இன்னல் இல்லா நல்வாழ்விற்கு வழிகாட்டும்.

முகத்தான் அமர்ந்து இனிதுநோக்கி அகத்தானாம்

இன்சொ லினதே அறம். (குறள். - 93)

எனும் குறளில், முகம் மலர்ந்து, மனத்தில் எழும் அன்பு உணர்ச்சியுடன் இனிய சொற்களைப் பேசுவதே அறமாகும் என திருவள்ளுவர் கூறுகிறார் (Parimelalhagar, 2002).

யாவர்க்கும் ஆம் இறைவற்கு ஓர் பச்சிலை

யாவர்க்கும் ஆம் பசுவுக்கு ஒரு வாயுறை

யாவர்க்கும் ஆம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி

யாவர்க்கும் ஆம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே (திருமந்திரம் - 252)

எனும் திருமந்திரப் பாடல் மூலம் இன்சொல் பேசுதலே சிறந்த அறமாகக் கொள்ளப்படுகிறது (Mahalakshmi, 2017b). இன்சொல்லால் எக்காரியத்தினையும் எளிதில் நிறைவேற்ற இயலும்

வாய்மை

ஒழுக்கம், அன்புடமை, இன்சொல் ஆகியவற்றுடன் வாய்மையும் வாழ்வில் கடைபிடிக்க வேண்டிய தலையாய கடமையாகும்.

எல்லா விளக்கும் விளக்கல்ல சான்றோர்க்குப்

பொய்யா விளக்கே விளக்கு. (குறள். - 299)

எனும் குறளில், அக இருளைப் போக்குப் பொய் கூறாமையே உண்மையான விளக்காகும் என திருவள்ளுவர் கூறுகிறார் (Parimelalhagar, 2002).

அருள்பெற்ற காரண மென்கொல் அமரில்

இருளற்ற சிந்தை இறைவனை நாடி

மருளுற்ற சிந்தையை மாற்றி அருமைப்

பொருளுற்ற சேவடி போற்றுவர் தாமே. (திருமந்திரம் - 2599)

எனும் திருமந்திரப் பாடல் மூலம் மெய்யெனும் வாய்மை வெளிப்பட வழி அமைக்கின்றார் திருமூலர். ஒரு மனிதன் வாழ்வில் பெறக்கூடிய பேறு வாய்மையே! எக்கணத்திலும் எச்சூழலிலும் வாய்மை வழி நின்றால் தனிமனிதனது சொல் ஆற்றல், செயல் ஆற்றல் பெருகும். சமுதாயத்திலும் ஓர் அங்கீகாரம் கிடைக்கும்.

வாய்மை எனப்படுவது யாதெனின் யாதொன்றும்

தீமை இலாத சொல்லல். (குறள். - 291)

எனும் வள்ளுவரின் வாக்குப்படி தீமை தராத சொற்களைக் கூறி சமுதாய நலம் நாடி மகிழ்வதால் வாழ்வில் வெற்றி காணலாம் (Periyannan, 2019).

நடுவுநிலைமை

தனிமனித வாழ்வில் நேர்மை, நடுவுநிலைமை இவை இரண்டும் இன்றியமையாதவையாகும்.

கெடுவாக வையாது உலகம் நடுவாக

நன்றிக்கண் தங்கியான் தாழ்வு. (குறள். - 117)

நடுவு நிலைமையிலிருந்து நீங்காமல் அறவழியில் வாழ்பவனுக்குத் தாழ்வு வராது அப்படி ஒரு வேளை வருமாயின் உலகமானது அதனைத் தாழ்வாக கருதாது என்பதின் மூலம் திருவள்ளுவர் நடுவு நிலைமையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறார் (Periyannan, 2019).

நடுவு நின்றார்க்கன்றி ஞானமும் இல்லை

நடுவு நின்றார்க்கு நரகமும் இல்லை

நடுவு நின்றார் நல்லதேவரும் ஆவர்

நடுவு நின்றார் வழிதானும் நின்றேனே. (திருமந்திரம் - 320)

இப்பாடல் மூலம் நடுவுநிலை வகிப்பவர் தேவருக்கு ஒப்பாவர் என திருமூலர் கூறுகிறார். உயர்ந்தோர், தாழ்ந்தோர் என பாகுபாடின்றி சமமாகப் பாவித்து அறநிலையைக் காப்பதே நடுவு நிலைமையாகும்.

வள்ளலாரின் மனுநீதி போதனைகள் யாவும் சமுதாயச் சிந்தனையுடனும் நடுவு நிலைமையுடனும் தனிமனிதன் தன் வாழ்க்கையை எவ்வாறு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும், அதன் உண்மைப் பயனைப் பெறவும் வலியுறுத்துகிறது (Mahalakshmi, 2017d).

இயற்கையிலேயே மனிதன் உணர்ச்சிவயப்பட்ட எண்ணங்களுடன் திகழ்வதால் மன அலைச்சுழல் பீட்டா அலையில் வினாடிக்கு 14-40 என்ற அளவில் ஒடுங்குகிறது. அதே மனிதன் யோகப்பயிற்சிகளான மூச்சுப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி யாவும் செய்யும் போது மன அலைச்சுழல் ஆல்பா அலை நீளம் 8-13இல் மன அமைதி, மன ஓர்மை நிலையில் ஒடுங்குகிறது. தொடர்ந்து தவப்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு தன்னை உணர்ந்து, தன்நிலை அறிந்து வாழ முயல்கையில் மன அலைச்சுழல் வினாடிக்கு 4-7இல் தீட்டா நிலையில் ஒடுங்குகிறது. ஆதலின் குறை நிறைகளை ஆய்வு செய்து குறைகளை களைந்து நிறைகளைக் கூட்டி குணநலப்பேறு அடைய ஏதுவாகிறது. மனம் ஓர்மை, நேர்மை, சீர்மை எளிதில் அடைகிறது. ஒழுக்கமுடைமை, இன்சொல், அன்புடைமை போன்ற நற்குணங்களுடன் வாழ்வில் செயல்பட எளிதாகிறது.

எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள் உடல் நலத்திற்கும், காயகல்பப் பயிற்சி உயிர் வளத்திற்கும், அகத்தவம் மற்றும் அகத்தாய்வு என இருவகைப் பயிற்சிகள் மன வளத்திற்கும் ஆகிய நான்கு அங்கங்கள் கொண்ட மனவளக்கலை வேதாத்திரி மகரிஷியால் எளிய முறை யோகப்பயிற்சிகளாக வழங்கப்பட்டுள்ளன (Vethathiri Maharishi, 2009b).

மூச்சுப்பயிற்சி

தனிமனித நலத்திற்கு மூச்சுப்பயிற்சி பிரதானமான பயிற்சியாகும். நுரையீரல் பாதிப்பினை தொற்று நோய்களிலிருந்து காக்க ஆழ்ந்த சுவாசப்பயிற்சி தேவை என யோக வல்லுநர்களால் வலியுறுத்தப்படுகிறது. 1:2 என்ற விகிதத்தில் ஆக்சிஜன் உட்கொண்டும், கார்பன்-டை-ஆக்சைடை வெளிப்படுத்தவும் வேண்டும். இதனால் சுவாசம் சீர்மைப்படும். உடல் நலம் காக்கப்படும்.

உடற்பயிற்சிகள்

தனிமனித உடல் நலம் காக்க கைப்பயிற்சி, கால் பயிற்சி, கண் பயிற்சி, மகராசனம் போன்ற பயிற்சிகள் உடல் இயக்கத்திற்கு பெரிதும் பலன் உள்ளதாக அமைகின்றன. அனைத்து உடற்பயிற்சிகளிலும் சுவாசம் கவனிக்கப்படுவதால் உடல் எங்கும் சீரான காற்றோட்டமானது நடைபெற்று சீரான இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காந்த ஓட்டத்திற்கு வழி வகுக்கின்றது.

ஆசனங்கள்

உடல் இயக்கம் சிறப்புடன் இருக்க ஆசனப் பயிற்சிகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. இயற்கையாக மனிதனுக்கு ஏற்படும் வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற நோய்கள் சமன் செய்யப்பட்டு, ஜீரண சக்தி முறைப்படுத்தப்பட்டு, உடலில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் அதிகாத்து இளமை காக்கப்படுகிறது. ஆசனப்பயிற்சிகளால் உடல் ஆரோக்கியமும் மனவலிமையும் பாதுகாக்கப்பட்டு வாழும் நாட்களில் இனிமை காக்கப்படுகிறது.

தியானப் பயிற்சிகள்

உடல் நலம் கண்ட தனிமனிதன் மன நலம் காண தியானப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். துஹ்ய தவம், துஹ்யாதீத தவம், பஞ்சேந்திரியத்தவம், ஒன்பது மையத்தவம், பஞ்சபூத நவகிரக தவம், இறைநிலை தவம் போன்ற தியானப் பயிற்சிகளை உரிய ஆசிரியர்களைக் கொண்டு பயின்று முறையாக ஆற்றுவதின் மூலம் சிறந்த மன நலமுடன், உடல் நலம் கண்டு ஆன்ம நேய அறிவைப் பெற்று சீரிய வாழ்விற்கு வழிவகுத்துக் கொள்ளலாம்.

அகத்தவப் பயிற்சிகள்

தனிமனிதன் தனது வாழ்வில் உயர்வடையவும், மாசற்று தூய்மையாக செயலாற்றவும் அகத்தவப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு முறைகளை களைந்து சிறப்புடன் வாழ வேதாத்திரி மகரிஷி வழிகாட்டியுள்ளார் (Vethathiri Maharishi, 2009c). எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் போன்ற பயிற்சிகள் மூலம் தன்னை அறிந்து, தன்னிலை உணர்ந்து வாழ இப்பயிற்சிகள் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன.

வேதாத்திரி மகரிஷி அருளிய கீழ்க்கண்ட பாடல்கள்

அறிவு அறிவுக்கு அடிமையாவதே பக்தி,

அறிவை அறிவால் அறியப்பழகுதல் யோகம்,

அறிவை அறிவால் அறிந்தநிலையே முக்தி,

அறிவை அறிந்தோர் அன்பின் அறமே ஞானம். (ஞானக்களஞ்சியம் - 1356)

விஞ்ஞான வளர்ச்சியது மேலும் மேலும் ஓங்கி,

விந்தைகளும் சந்தைகளும் விரிந்தகாலம் இப்போ

அஞ்ஞான காலமதில் ஆங்காங்கு அவ்வப்போ

அறிவுநிலை உயராமுன், மக்கள் வாழ்வில் ஓங்க,

மெய்ஞ்ஞான நெறிகண்ட மேலறிவி னோர்கள்

மிகளளிய பக்திவழி மிகஉயர்ந்த தென்றார்

இஞ்ஞானம் இக்கால நிலைமைக்குப் போதா

இதை நிறைக்க உண்மைநெறி பக்தியோடு இணைப்போம். (ஞானக்களஞ்சியம் - 1360)

ஞான யோகத்தையே தலையாய யோகமாக மனவளக் கலை வலியுறுத்துகிறது (Vethathiri Maharishi, 2009d).

சமுதாயச் சிந்தனை

உலகம் எவ்வகையில் செல்கிறதோ, அவ்வகையில் தானும் செல்ல வேண்டும். உலக அறிவை புரிந்து வாழ தனிமனிதன் அறிவில் ஓங்கி நல்வாழ்வு மலர வழி காண வேண்டும். மனிதன் இயமம், நியமம் காத்து வாழ்ந்து, பிறருக்கும் வழி காட்டுதல் வேண்டும்.

உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல் பலகற்றும்

கல்லார் அறிவி லாதார். (குறள். - 140)

என்ற குறள் உலகத்தோடு ஒத்து வாழ்வதை வலியுறுத்துகிறது.

தன்னை அறிய, தனக்கு ஒரு கேடு இல்லை

தன்னை அறியாமல், தானே கெடுகின்றான்,

தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்

தன்னையே அர்ச்சிக்கத்தான் இருந்தானே (திருமந்திரம் - 2355)

என்ற இத்திருமந்திரப் பாடல் தன்னைத் தான் உணர்ந்து செயல்படுதலை சுட்டிக்காட்டுகிறது (Manikkam, 2006). தனிமனிதன் தன்னை உணர வேண்டும். தன் செயலை அறிய வேண்டும், சிந்திக்க வேண்டும், செயல் புரிய வேண்டும். அதுவே நல்வாழ்விற்கு வழிகாட்டியாகும்.

சமுதாய நலம்

தனிமனிதன் தன் நலம் நாட வேண்டும், தன் குடும்பத்தார் நலம் காண வேண்டும், சுற்றத்தார் நலத்தில் பங்கேற்க வேண்டும், ஊர் மக்களுக்கு உதவிட வேண்டும், உலக மக்கள் நலனில் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டும். தனிமனிதன் இச்சமுதாயத்தைக் கொண்டுதான் வாழ்கிறான், வளர்கிறான். தன் வளர்ந்த இச்சமுதாயத்திற்கு தன் கடமையை ஆற்ற வேண்டும். தன் வாழ்வு சிறக்க வேண்டுமெனின் நற்பண்புகள் மிகவும் அவசியம். இவைதான் அடிப்படை கூறுகளாக தனிமனித வளர்ச்சிக்கு வித்திடுகின்றன. வாழ்வு என்பது வாழ்வதற்கே! தாழ்வதற்கு அல்ல. இதனை கருத்தில் கொண்டு தனிமனித வாழ்வில் தனது உடல் நலம், மன வளம், பொருள் வளம் என யாவற்றையும் பெற்று சீர்மையுடன் வாழ தன்னம்பிக்கையுடன் முயலுதல் வேண்டும்.

தனிமனிதன் ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை எனும் அறநெறிகளைக் கடைபிடித்து வாழ வேண்டும்.

வாழ வேண்டும் என்றெண்ணி மனிதனாக

வந்ததில்லை, எனினும் நாம் பிறந்து விட்டோம்,

வாழ வேண்டும் உலகில் ஆயுள் மட்டும்

வாழ்ந்தவர் அனுபவத்தைத் தொடர்ந்து பற்றி,

வாழ உள்ள உஹமை எல்லோர்க்கும் உண்டு,

வாழ்வோர்க்குச் சாதகமாய் வாழும் மட்டும்,

வாழ உள்ளோர் அனைவருமே ஒன்று கூடி

வகுத்திடுவோம் ஒரு திட்டம் வளமாய் வாழ

(ஞானக்களஞ்சியம் - 829)

எனும் பாடல் மூலம் பிறந்த மனிதன் வாழ்ந்தேயாக வேண்டும் (வேதாத்திரி மகரிஷி, 2009d). மனிதன் இன்பத்தை மட்டும் அனுபவிக்க விரும்புகிறான். துன்பங்கள் கண்டால் அதனை எதிர்கொள்ள அஞ்சுகிறான். இவ்வச்சத்தில் இருந்து விடுபட்டு வாழ்வில் வெற்றி பெற வேதாத்திரி மகரிஷி வழி காட்டியுள்ளார்.

விரும்பிநின் றேசெயில் மேய்த்தவ ராகும்

விரும்பிநின் றேசெயின் மெய்யுரை யாகும்

விரும்பிநின் றேசெயின் மெய்த்தவ மாகும்

விரும்பிநின் றேசெயின் விண்ணவ னாகுமே. (திருமந்திரம் - 1462)

தவயோகத்தை விரும்பி நாளும் தவத்தை விரும்பிச் செய்து வந்தால் மெய்ஞ்ஞான சித்தி பெற்று மேன்மையடையலாம் மனிதனும் தேவனாகலாம் என திருமூலர் கூறுகிறார். இறைய நினைந்து தவப்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு ஆன்மீகச் சிந்தனையுடன், அறநெறிகளைக் கடைபிடித்து வாழ்வில் தழைத்தோங்கலாம் (Manikkam, 2006).

யோகநெறி

சைவ சித்தாந்த நெறி, சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் எனும் நான்கு நெறிகளாகும். இந்நெறிகள் மூலம் இறைஞானம் அறியப்படுகிறது. மனிதன் மன அமைதிக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் உதவி புரிவது யோகக் கலையாகும். யோகக் கலையை பயில்வதால் தன்னை உணர்ந்து, தனது வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகளை அறிந்து வாழ்வில் முழுமை பெற எளிதாகிறது. யோகம் என்றால் ஒருங்கிணைத்தல், முழுமைப்படுத்துதல், அலையும் மனதை ஓர் வழிப்படுத்துதல் ஆகும். யோகா என்பது மனித வாழ்க்கையில் ஒன்றிணைந்தது. யோக நிலையில் ஒவ்வொன்றையும் காணும் போது உடலும் உள்ளமும் ஒருங்கிணைந்து வாழ்க்கை என்பது பிரகாசமாயிருக்கும். தனிமனித ஒழுக்க நெறி கடைபிடித்தல் மூலம் தன்னை அறிந்து, தனது இன்ப, துன்பங்களைப் புரிந்து நன்மை, தீமைகளைக்

கண்டு அனுபவித்து முறைப்படுத்துவது எளிதாகிறது. முறையான தொடர் யோகப்பயிற்சியினால் ஆன்மிக சிந்தனை ஓங்குகிறது. இதனால் சுயநலமற்ற மனப்பான்மை உருவாகி பிறர் நலத்தில் தன் நலம் காணும் சான்றாண்மை பண்பினை எய்துகிறான். யோகப்பயிற்சிகளை முறையாகத் தொடர்ந்து செய்வதின் மூலம் தனிமனித அமைதி குடும்ப அமைதியாக மாறும், குடும்ப அமைதி உலக அமைதியாகவும் மிளிரும். யோக நெறி நின்று வாழ்வதனால் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வை எய்தலாம்.

தனிமனித வாழ்வில் ஐம்புலன்களான மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி இவற்றின் இயக்கங்கள் அளவு மீறாமலும் முரண்படாமலும் செயல்பட பஞ்சேந்திரியத் தவத்தினை மேற்கொள்ளலாம். ஜீவகாந்த ஆற்றலை முறைப்படுத்த இப்பயிற்சி உகந்த பயிற்சியாகும். இத்தவப்பயிற்சி மேற்கொள்வதால் எண்ணம், சொல், செயல் யாவற்றிலும் ஒழுங்கு ஏற்படுகிறது. இதனால் அனுபவம், ஆராய்ச்சி மனமும் மிகுகின்றன. மேலும் அமைதியையும், தெளிவையும் தரவல்லது. இத்தவத்தினை தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் போது விழிப்பு நிலையில் தவறுகள் ஏதும் நிகழாவண்ணம் தவிர்த்திடலாம்.

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, விண் எனும் ஐந்து பௌதிகப் பிரிவுகளின் மீது மனதைச் செலுத்தி தவம் மேற்கொள்வது பஞ்சபூத தவமாகும். இந்த பௌதிகப் பிரிவுகளிடமிருந்து பெறப்படும் காந்த ஆற்றல், உடலின் சீவகாந்த ஆற்றலுடன் இணைந்து வலிமை தரக்கூடிய பயிற்சியாகும். உடலுக்கும், உயிருக்கும் ஆக்கம் மற்றும் ஊக்கம் தந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கூடி நலத்துடன் வாழ வழி காணலாம். இவ்வாறு யோகநெறிகளை முறைப்படி பயின்று முறையாக செய்து வரும் போது உடல், மனம் ஒன்றிணைந்து சிறந்த செயலுக்குரிய ஆர்வமும், ஆரோக்கிய நிலையும் எழுகிறது. சுவாசமண்டலம், இரத்த மண்டலம், சீரண மண்டலம், நரம்பு மண்டலம் சீராக இயங்க யோகப் பயிற்சிகள் மிகவும் பயனளிக்கின்றன.

மேற்கத்திய யோகநெறி இந்திய யோக நெறியுடன் ஒப்புகை

மேலை நாட்டு தத்துவ ஞானிகள் புற உலகைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டனர். இந்திய தத்துவஞானிகள் மனிதனின் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் தானே காரணம் என்ற கருத்தினை முதன்மையாக கொண்டு நீண்டகால அகத்தவம் மற்றும் ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில் மெய்ஞ்ஞான விளக்கங்களை உலகிற்குத் தந்தனர். புளுட்டோ, சாக்ரடீஸ் போன்ற கிரேக்க தத்துவ ஞானிகளின் தத்துவங்கள் யாவும் இந்திய மெய்ஞ்ஞானிகளின் தத்துவங்களையே பெரும்பாலும் சார்ந்தவையாக உள்ளன. இந்திய தத்துவங்கள் நீண்டகால ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டதால் மேலைநாட்டு சிந்தனையாளர்களால் ஏற்கப்பட்டுள்ளன.

புத்தரின் வாக்கியங்களாக துன்பங்களிலிருந்து விடுதலைப் பெற கடவுளை சரணடைய வேண்டாம். எண்ணம் எங்கிருந்து பிறந்தது என்று கவனித்தால் எண்ணத்திலிருந்து விடுதலை பெறலாம். எண்ணங்கள் யாவும் தூய்மையாக இருப்பின் துன்பத்திலிருந்து விடுதலை பெறலாம். ஆழமான குளமானது பரிசுத்தமாகவும், சலனமின்றியும் விளங்கும். அதுபோல தியானத்திலும், அறநெறியிலும் வாழ்பவர் மனம் மாசற்றதாகவும், சலனமற்றதாகவும் விளங்கும் என்கிறார் புத்தர்.

பண்டைய கிரேக்க தத்துவஞானி பைரோ (Pyrrho) அலேக்சாண்டருன் இந்தியாவில் தங்கி, அதற்குபின் கிரேக்கம் சென்று பைரோனிசம் (Pyrrhonism) என்ற தத்துவ கோட்பாடுகளை நிறுவினார். அவருடைய தத்துவங்கள் யாவும் புத்த கோட்பாடுகளையே தழுவினதாக டையோக்னஸ் (Dyogenes) தனது ஆய்வின் அடிப்படையில் கூறியுள்ளார். எட்வர்ட்கான்ஸ்சே என்பவரின் தத்துவங்களும் புத்தரின் நிர்வாண தத்துவங்களையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. வாழ்வின் துன்பங்களுக்கு அடிப்படையாக அமைந்துள்ளவை எண்ணங்களின் தொகுப்பு. இந்த எண்ணங்களே ஆசைக்குக் காரணம். ஆசையே துன்பத்திற்குக் காரணம் எனும் புத்தரின் தத்துவமே மேற்குறிப்பிட்ட தத்துவஞானிகளின் அடிப்படை கருத்துகளாக அமைந்துள்ளன. யூம் (Hume) மற்றும் பர்க்லி (Burkley) போன்ற தத்துவ ஞானிகளின் 'No Self theory' எனும் கருத்துக் கோட்பாடுகள் இரமண மகரிஷியின் மனம் சார்ந்த தத்துவங்களை ஏற்றுள்ளது. 'நான் யார்' என்பது உடலோ மற்றும் உயிரோ இல்லை. இவற்றையெல்லாம் கடந்த அறிவே நான் என்றும், அந்த அறிவு எங்கும் வியாபித்துள்ளது என்பதை உணரப்படின் வாழ்வில் துன்பங்கள் இல்லை என்ற தத்துவங்கள் புத்தரின் தத்துவங்களையே

ஓத்துள்ளன. இவ்வாறாக இந்திய தத்துவ ஞானிகளின் கருத்துக்கள் மேலைநாட்டு தத்துவ அறிஞர்களால் சிலாகிக்கப்படுகின்றன.

முடிவுரை

வேகம் நிறைந்த இன்றைய வாழ்நாளில் உடல் நலத்துடனும் மன நலத்துடனும் அமைதியாக வாழ்வது என்பது கடினமாக உள்ளது. வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ள யோகப்பயிற்சிகள் மிகுந்த பயணிக்கக் கூடியதாக அமைகின்றன. உடற்பயிற்சிகள், ஆசனங்கள், தவப்பயிற்சிகள், அகத்தவப் பயிற்சிகள் யாவும் முறைப்படி மேற்கொள்வதால் சீர்மையான வாழ்வும், சீரிய நோக்கமும், தெளிவும் பெற்று நன்றே வாழலாம். இவ்வுலகில் உள்ள ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன்னை உணர்ந்து வாழ யோகப்பயிற்சிகள் மிகவும் அவசியம். நிறுவனப் பணியாளர்கள், அரசுப் பணியாளர்கள், தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிபவர்கள், யாவரும் யோகப் பயிற்சிகளை முறைப்படி செய்வதின் மூலம் வாழ்வில் நெறி, பணியில் நேர்மை, சமுதாயத்தில் மேன்மை யாவற்றையும் கொண்டு வாழலாம். இல்லத்தரசிகளும் உடல் நலத்தினை சீர்மையுடன் காத்திட யோகப்பயிற்சிகள் மிக முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றன. யோகப் பயிற்சிகள் இன்றைய கல்வித்திட்டத்தில் மாணவர்களின் உடல், மனம் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சிக்கு முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. உண்மைப் பரம்பொருளை உள்ளொளியாக அகம் கண்டு அதன் இயல்புகளான அன்பும், பெருங்கருணையையும் வெளிப்படுத்துதலே தனிமனித வாழ்வியல் யோக நெறிகளின் தொடக்கமும் முடிவுமான நிலையாக கருதப்படுகிறது. அன்பும், பெருங்கருணையும் தனிமனிதன் எய்திய நிலையில் தனிமனித அமைதி, உலக அமைதிக்கு வழிகோலும் என்பதில் உள்ளளவும் ஐயமில்லை. உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன்னைக் காத்து, தன் குடும்பத்தினைக் காத்து, சமூகத்தைக் காத்து தன்னிகரற்று திகழும் யோக வாழ்வே சிறந்த வாழ்வாகும். எனவே யாவரும் யோகநெறியில் நின்று உலகச் சமுதாய அமைதிக்கு வழிகோலுவோமாக!

References

- Mahalakshmi, T., (2017a) Thirumanthiramum Thiyanamum, International Institute of Tamil Studies, Chennai, India.
- Mahalakshmi, T., (2017b) Thirumanthiramum Vazhviyalum, International Institute of Tamil Studies, Chennai, India.
- Mahalakshmi, T., (2017c) Vallalarin Aanmeega Vazhviyal Neri, International Institute of Tamil Studies, Chennai, India.
- Mahalakshmi, T., (2017d) Vallalarin Valvum Padaippum, International Institute of Tamil Studies, Chennai, India.
- Manikkam, A., (2006) Tirumantiram, Varthamanan Pathippagam, Chennai, India.
- Parimelalhagar, (2002) Thirukural, Saradha Pathippagam, Chennai, India
- Periyannan, (2019) Thirukkural Urai, Vanitha Pathippagam, Chennai, India.
- Vethathiri Maharishi, (2009a) Udal Nalam, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.
- Vethathiri Maharishi, (2009b) Uyir Valamum Mana Valamum, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.
- Vethathiri Maharishi, (2009c) Gunanala Perum Samuthaya Nalamum, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.
- Vethathiri Maharishi, (2009d) Gnanakalanjiyam part-1, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.

Funding: NIL

Acknowledgement: NIL

Conflict of Interest: NIL

About the License:



© The author 2021. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License