



பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் யோகத் தத்துவம்

கி. சர்வேஸ்வரன் அ. *

அ இந்து நாகரிகத்துறை, கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், வந்தாறுமூலை, இலங்கை.

Philosophy of Yoga in Ancient Tamil Literature

K. Sarweshwaran a,*

a Department of Hindu Civilization, Eastern University, Vantharumoolai, Sri Lanka.

* Corresponding Author:
sarwesh1177@gmail.com

Received: 23-03-2021
Revised: 19-01-2022
Accepted: 20-01-2022
Published: 28-02-2022



ABSTRACT

Philosophy also holds a unique place in ancient Tamil literature. Thus, this study is carried out under the title of Yoga Philosophy in Tamil Literatures - Ancient Tamil Literature in Multiple Perspectives. Yoga is intended in a variety of senses. It is generally stated in most literatures that yoga is the union with the Lord. Some philosophers argue that separation from the world is yoga. However, the proper benefits of yoga, which are the common elements of yoga, such as Iyama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratiyakaram, Dharana, Meditation, and Samadhi, can be obtained through proper practice of Avattanga Yogas. Thoughts on these are taken up more and more by the ancient Tamil literatures. Concepts of yoga can be found in many other ancient Tamil literatures such as Purananuru, Paripadal and Thirumurukaruppada. This review sets out to make that clear. The purpose of this study is to reveal the existence of ideas about the philosophy of yoga in the ancient Tamil literature in parallel with the Northern language literatures. Sources for this study include the primary texts such as Purananuru, Paripadal, Thirumurukaruppadi, Tolkappiyam, Thirukkural, Indian Philosophical Repository - III, Hindu Philosophy, Sangam Literary Philosophy, 108 Upanishads, Indus Valley Civilization and Tamil, and Silappathikaram Kunrakkuravai.

Keywords: Yoga, Kural, Iyamam, Niyamam, Ancient Tamil, Philosophy, Noorpa

முன்னுரை

பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில், பல்வேறுபட்ட வாழ்வியல் அம்சங்களையும், பல பண்பாட்டு விடயங்களையும் கண்டுகொள்ள முடியும். அந்தவகையில் பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் தத்துவங்களும் காலங் காலமாகப் பயின்றே வந்துள்ளமையையும் அவதானிக்க முடியும். தத்துவம் என்பது ஒரு அறிவாராய்ச்சிக்குரிய பகுதியாகும். மனிதன் சிந்திக்கத் துவங்கியதிலிருந்து ஆராய்ச்சிகளும், தத்துவங்களும் பிறக்கத்துவங்கின. பண்டைத் தமிழர்களும் தலைசிறந்த சிந்தனைவாதிகளாகவே இருந்துள்ளார்கள் என்பதற்கு அவர்கள் படைத்தளித்த பல்வேறு இலக்கியங்களே சான்றுகளாகும். இந்துசமயம் பலதரப்பட்ட மொழிபேசும் மக்களால் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்ற போதிலும் தமிழர்களால் தமிழ் கலாசாரத்திற்குட்பட்டு பேணப்படும் பொழுது அச்சமயம் தனித்துவமானதாக மாறிவிடுவதைக் காணலாம். அதன்படியே இந்துசமய தத்துவமாகிய யோகம் பற்றிய சிந்தனை மிகவும் சிறப்புடையதொன்றாகும் (Kandasamy, 2003; Mahadevan, 2001). இவ்யோகம் பற்றி பல வடமொழி நூல்களும், தமிழ்மொழி நூல்களும். பல சிந்தனைகளைப் பதிவு செய்துள்ளன. அவற்றில் பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களுக்கு சிறப்பிடமுண்டு. தமிழ் மொழியால் யோகத்தின் பெருமை மேலும் சிறப்படைந்துள்ளது என்றே கூறவேண்டும். அந்தவகையில் பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில்

இழையோடியுள்ள யோகதத்துவம் பற்றிய சிந்தனைகளை வெளிக்கொணரும் இவ் ஆய்வும் தமிழ்மொழியின் பெருமைக்கு மேலும் பெருமை சேர்க்கும் என்றே குறிப்பிட வேண்டும்.

தத்துவம் என்ற சொல்லுக்கு உண்மைப் பொருள் என்பது கருத்து. உண்மைப் பொருளிலிருந்து உண்டாகும் காரியங்களிலும் உண்மைப் பொருள் வியாபித்து நிற்பதனால் அக்காரியங்களையும் தத்துவம் என்று அழைக்கின்றனர் என்று குறிப்பிடுகின்றது கலைக்களஞ்சியம். இதனடிப்படையில் தத்துவங்கள் 36 என்றும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

மூலப்பிரகிருதி	·	பிரதானம்
மகத் தத்துவம்	·	மாயை
அங்காரம்	·	அவித்தை
ஐந்து சூக்கும பூதங்கள்	·	புருஸன்
ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள்	·	நாதம்
ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள்	·	பிந்து
ஐந்து பிராணன்கள்	·	சக்தி
அந்தக்கரணம்	·	சிவம்
மகத்து	·	சாந்தம்
காலம்	·	சாந்தாதீதம்

எனும் 36 தத்துவங்கள் ஈசனிடம் பிரளய காலத்தில் அடங்கியிருந்து அவரது இச்சா சக்தி ஞானா சக்தியால் படைப்புக் காலத்தில் வெளிப்படுகின்றன. ஆனால் ஆ. சிங்காரவேலு என்பவர் தத்துவங்கள் 96 என்கின்றார். அவையாவன.

ஆன்ம தத்துவம் - 24	·	விகாரம் - 08
நாடி - 10	·	ஆதாரம் - 06
அவத்தை - 05	·	தூது - 07
மலம் - 03	·	மரபு - 10
குணம் - 03	·	கோசம் - 05
மண்டலம் - 03	·	வாயில் - 09
பிணி - 03		

என்பனவாகும். இவை பற்றி நாமதீப நிகண்டு 170ம் பக்கத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளது. எனவே இத்தகைய அஸ்திவாரங்களைக் கொண்டெழுந்த இந்திய தத்துவப் பரப்புக்களில் ஐவகை தரிசனங்கள் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவைகளாகும். இவற்றிலும் நாம் மேற்கண்ட தத்துவங்கள் பரவலாகப் பேசப்பட்டுள்ளன.

இந்திய தத்துவங்களிலே சாங்கியயோகம், நியாய வைசேடியம், மீமாம்சம் வேதாந்தம் என்பன இரட்டைத் தத்துவங்களாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவ் இணைத் தத்துவங்கள் தம்மில் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையவையாகும். இதில் சாங்கியமானது பிரபஞ்சத்தின் தோற்றத்தினையும், உள்ளடக்கத்தினையும், உயிர்களுக்கும் உடல், உடற்கருவிகள், உலகப் பொருள்களுக்கும் உள்ள தொடர்பினை விரிவாகவும், விளக்கமாகவும் ஆராய்கின்ற சிறப்புக்கு உரிய தத்துவமாகும்.

இச்சாங்கியத்தின் வளர்ச்சியே யோக தத்துவமாகும். யோக முறைமைக்குத் தனிப்பட்ட அடிப்படைத் தத்துவம் என்றில்லாமல் மாறாக சாங்கியத்தின் தத்துவத்தையே ஏற்றுக் கொள்கிறது.

அந்தவகையில் சாங்கியத்தில் கூறப்படும் இருபத்தைந்து (25) தத்துவக் கோட்பாடுகளையும், காட்சி கருதல் ஆகமம் என்ற அளவையியல் கோட்பாடுகளையும் ஏற்றுக் கொண்டு அத்தத்துவத்தில் விடுபட்ட இறைக் கோட்பாட்டினை வலியுறுத்தி உருவாக்கப் பெற்ற நெறியே “யோக தத்துவம்” என்று கூறப்படுகின்றது. இதனாலேயே யோகதத்துவம் “ஸேஸ்வர சாங்கியம்” என்னும் பெயர் பெறுகின்றது. ஸேஸ்வர சாங்கியம் என்பதன் பொருள் “ஈசனை உடன்பட்ட சாங்கியம்” என்பதாகும். அல்லது இறைவனை ஏற்றுக்கொண்ட சாங்கியம் என்பதாகும்.

நவீன தத்துவ ஆசிரியர்கள் யோகதத்துவத்தினை “மனதைப் பற்றிய விரிவான ஆராய்ச்சியும், மனத்தின் ஆற்றலால் விளையும் சாதனைகளும் இடம்பெறும் ‘மன விஞ்ஞானம்’ (science of mind) என்கின்றனர்.

இவ் யோகமானது மனிதனுடைய இலட்சியத்தை அடைவதற்குரிய ஒரு முறையை வகுத்துக் கொடுப்பதோடு புருஷனை பிரகிருதியின் பிடியினின்றும் நீக்கி புருஷனைத் தனித்துவப்படுத்துகிறது. அதாவது புருஷன் தனது மனதில் உண்டாகும் பிரதிபலிப்போடு தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்வதனாலேயே அவன் பல இடர்களுக்கு உள்ளாகின்றான். மனதினை சலனமற்றதாகவும், வெறுமையானதாகவும் வைத்துக் கொள்வதன் வாயிலாக அவன் தன் இயல்பான தன்மையை உணர்ந்து பிரகிருதியின் பிடியிலிருந்து விடுபடுகின்றான். இதனை சாத்தியமாக்கும் முறையாக யோகம் பிரபல்யமடைந்தது.

யோக தத்துவத்தின் தொன்மை

யோக தத்துவத்தின் தோற்றமானது வேதகாலத்திற்கு முற்பட்டது என்ற கருத்து நிலவுகின்றது. குறிப்பாக திராவிட நாகரிகத்தின் தொட்டிலாகக் கருதப்படும் சிந்துவெளி நாகரிக காலத்திலேயே யோகநெறியின் தோற்றம் இடம்பெற்றதாகக் கருதுகின்றனர் (Pararajasingam, 2017). சிந்துவெளியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட புதைபொருள் ஆராய்ச்சியின் போது இறைவன் யோக நிலையில் விளங்கும் படிமம் கண்டெடுக்கப்பட்டுள்ளதாக அக்கால சான்றுகள் பகர்கின்றன. இது யோகநெறியின் தோற்றமானது சிந்துவெளி காலத்தில் திகழ்ந்திருந்தமைக்குத் தக்க சான்றாகும்.

இந்தியாவில் மிகவும் பழங்காலத்திலிருந்தே மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு முறையாக யோகமுறைமை காணப்பட்டு வருகின்றது. தத்துவங்கள் அனைத்திலும் பழமைவாய்ந்த தத்துவ நெறியாக இவ் யோகநெறி விளங்குகின்றது.

கி. பி 5ம் நூற்றாண்டில் பதஞ்சலியர் என்பவரால் எழுதப்பட்ட யோக சூத்திரம் எனும் நூல் யோகமுறைமையின் தொன்மைக்குச் சான்று நூலாகும். இருப்பினும் யோகதத்துவத்தின் தோற்றம் மிகப் பழமையானது எனக் கொள்ளத்தலானது சாங்கியத்தின் வளர்ச்சியாக யோகம் தோன்றியது என்ற கருத்திற்கு முன்னிற்கு பின் முரணாக அமையும் எனினும் யோகம் பழமையானது என்பதும் ஆராய்வதற்குரியது.

இவ்யோக சூத்திரத்திற்கு கி. பி 4ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த வியாசர் பேருரை வழங்கியுள்ளார். இவ்வுரைக்கு கி. பி 9ம் நூற்றாண்டுக்குரியவரான வாசஸ்பதிமிஸ்ரா என்பவர் “தத்துவவைசாரதி” எனும் பெயரில் விளக்கவுரை எழுதினார். இவற்றுடன் விஞ்ஞானபிட்சுவின் “சுலோகவார்த்திகம்” என்ற நூலும் போசராசரின் “இராசமார்த்தாண்டம்” எனும் நூலும் பிற்காலப் பகுதியில் தோற்றம் பெற்றன.

நவீன புரட்சிகர சிந்தனையாளரான சுவாமி விவேகானந்தர் கூட பதஞ்சலியின் யோகசூத்திரத்தை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்ப்புச் செய்தார். நவீன நடைமுறையுடன் ஒப்பிட்டதான விளக்கவுரையையும் எழுதினார். இவ்வாறான பல ஆதார நூல்கள் யோகத்தின் சிறப்பினை எடுத்தியம்புகின்றன. இந்நூல்கள் யாவையும் விட பண்டைய உபநிடதங்களிலும், பண்டைய தமிழிலக்கியங்களிலும் புராண இதிகாசங்களிலும் கூட இவ்யோகம் பற்றிய சிந்தனைகள் பரவிக் கிடக்கின்றன. அவை குறித்தும் சற்றே ஆராய்தல் அவசியமாகின்றது.

யோக உபநிடதம், யோகசூடாமணி உபநிடதம், த்ரிபாத்விபூதி மஹா நாராயண உபநிடதம், த்யானபந்து உபநிடதம் போன்ற தொன்மை மிகு உபநிடதங்களும் யோகம் பற்றிய கருத்துக்களைக் குறிப்பிடுகின்றமையும் அவதானிக்கத்தக்கது.

யோகதத்வோபநிடதம் - "ப்ரத்யாஹாரோ தாரணா ச த்யானம்

ப்ரமத்த்யே ஹரிம் ஸமாதி ஸமதாவஸ்தா

ஸாஸ்டாங்கோ யோக உச்சயதே"

இங்கு யோகத்தின் அங்கங்கள் எட்டும் தெளிவுறக் கூறப்பட்டுள்ளதனைக் காணலாம். ஆனால் மற்றுமொரு உபநிடதமாகிய "த்யான பிந்து உபநிஷத்" யோகத்தின் அங்கங்கள் ஆறு என்று குறிப்பிடுகின்றது (Anna, 2015). இவ் உபநிடதத்தின் நடுப்பகுதியில் விஸ்ணுவை புருவ மத்தியிலமர்த்தி தியானிக்க வேண்டும் என்று கூறியதுடன்,

'ஆசனம் ப்ராண- ஸம்ரோத ப்ரத்யாஹாரச்ச

தாரணா த்யானம் ஸமாதிரேதானி யோகாங்கானி

பவந்தி ஷட்'

என்ற சுலோகத்தினூடாக யோகத்தின் அங்கங்கள் ஆறு என்ற கருத்தும் கூறப்பட்டுள்ளமை நோக்கத் தக்கது. இங்கே இயமம், நியமம் என்னும் மற்றய இரு யோகஅங்கங்கள் குறிப்பிடப்படவில்லை. எனவே இவ்இரு அங்கங்களும் பிற்காலத்தில் சேர்க்கப்பட்டவையாக இருத்தல் வேண்டும்.

யோகம் - சொற்பொருள்

யோகம் என்கின்ற சொல்லிற்குப் பல பொருளுண்டு.

1. யோகமென்பது புணர்ப்பு, இணைதல் அல்லது சேர்தல் ஆகும்.
2. 'சீவனும், பரம்பொருளும் இணைதல் ஆகிய புணர்ப்பு யோகமாகும்' - ஞாக்குவல்லியர்.
3. ஆன்மாவானது பிரகிருதியின் பிடியிலிருந்து விடுபடுதல் அல்லது பிரிதல் யோகம் எனப்படும்.
4. "மிகப் பெரிய துன்பத்தினாலும், சோதனையாலும் சிறிதும் அசைக்க முடியாததையும் உயர்வற உயர் நிலையாகவுள்ள பரம்பொருளில் ஊன்றிய மன ஒருமையினையும் குறிப்பது யோகமாகும்." - பகவத்கீதை.
5. "ஸித்த விருத்தி நிரோதக" - ("Yoga- Citta Virutti Nirodha") - பதஞ்சலியர் (யோகசூத்திரத்தின் முதல் நூற்பாவில் கூறியுள்ளார்).
6. "பல்வேறு உருவங்களை எடுக்கும் சித்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்தித் தடுத்து நிறுத்துதல் யோகம் எனப்படும்" - சுவாமி விவேகானந்தர்.

யோகத்தின் எண்வகை உறுப்புக்கள்

சாதகன் ஒருவனது உடல், பொறிகள், புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றை கெட்ட வழியில் செல்லவிடாது (மனம் போன போக்கில் செல்ல விடாது) கட்டுப்படுத்துவதற்கு யோகநெறி வழிவகுக்கின்றது. இதன் பொருட்டு எண்வகை உறுப்புகளை இவ் யோகமானது உள்ளடக்கியுள்ளது. அவை

1. இயமம் (Restraint)

இயமம் என்பது சாதகன் ஒருவன் செய்யக் கூடாதவற்றைக் குறிக்கின்றது. அதாவது விலக்கவேண்டியவற்றை ஒதுக்குதல் இயமம் எனப்படும். கொல்லாமை (அஹிம்சை), பொய்பேசாமை

(சத்தியம்), களவுசெய்யாமை (அஸ்தேயம்), காமமின்மை (பிரம்மசரியம்), பேராசையின்மை (அபரிகிரகம்) ஆகிய ஐந்து விதிகளை இயமம் எடுத்துரைக்கின்றது. இவை எதிர்மறை அறங்களாகும்.

2. நியமம் (Positive Virtues)

இது செய்யக் கூடிய விதிகளை எடுத்துரைக்கின்றது. அந்தவகையில் நியமம் என்பது விதிக்கப்பட்ட நல்லனவற்றைச் செய்தலாகும். இயமத்தைப் போல நியமமும் ஐந்து விதிகளைக் கூறுகின்றது. அவை தூய்மை, வாய்மை, தவம், ஞானநூல் பயிலுதல், இறைப்பற்று என்பனவாகும். இவை உடன்பாட்டு அறங்களாகும். முழுமையான அற வாழ்வினை, சமய வாழ்வினை வாழ்வதற்குத் தேவையான அத்தனையும் இவ் ஐந்து நியமங்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

மேற்கூறப்பட்டுள்ள இயமம், நியமம் ஆகிய இரண்டும் மனிதப் பண்பாட்டை வளர்க்கும் அடிப்படைக் கூறுகளாகும். யோகநிலை அடைய விரும்புபவன் இயமம், நியமத்தை முதலில் நன்கு பயில வேண்டும்.

இவையிரண்டும் தனிமனிதனுக்கும், சமுதாயத்துக்கும், மனித இனத்திற்கும் மற்றைய உயிரினங்களுக்கும், மனிதனுக்கும் இறைவனுக்கும் ஒரு சீரான உறவு நிலவ வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. இவை இரண்டும் கூறும் பத்து (10) விதிகளையும் யோக சமயத்தின் பத்து கட்டளைகள் என்று கூறலாம்.

3. ஆசனம் (Postures)

ஆசனம் என்பது உடல் இருக்கவேண்டிய நிலையைக் குறித்து நிற்கின்றது. நரம்பு மண்டலத்தையும், உடல் உறுப்புகளையும் செம்மைப்படுத்துதல் ஆசனக் கல்வியின் பிரதான நோக்கமாகும். இதனையும் திருமூலர்,

“பத்திரம் கோமுகம் பங்கயம் கேசரி

சொத்திரம் வீரம் சுகாதனம் ஓரேழும”

எனும் பாடல் வாயிலாக பலவகையான ஆசனமுறைகளைக் காட்டி விளக்கியுள்ளார்.

4. பிரணாயாமம் - (மூச்சுப் பயிற்சி - Breath Control)

சாதகன் ஒருவன் தனது உடலை ஆசனத்தால் வசப்படுத்திக் கொண்டு மூச்சினைப் பிரணாயாமத்தினால் வசப்படுத்தி யோகத்தில் ஈடுபடுகிறான். பிராண வாயுவை உள்ளிழுத்தல் “பூரகம்” என்றும், உள்ளிருத்துதல் “கும்பகம்” என்றும், வெளிவிடுதல் “இரேசகம்” என்றும் அழைக்கப்படும். இம்மூன்றையும் 1:4:2 என்ற கால அளவில் பயில வேண்டும்.

5. பிரத்தியாகாரம் (மனதை அடக்கல் - Sense Control)

பிரத்தியாகாரம் என்பது புலன்களை அவற்றுக்குரியப் பொருள்களின் மேல் செல்லவிடாமல் கட்டுப்படுத்துதலாகும். அதாவது புலன்களைப் பழக்குவதன் மூலம் மனத்தைப் பழக்குவதே இப்பிரத்தியாகாரத்தின் நோக்கமாகும்.

6. தாரணை (மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல் - Steadfastness of the mind)

தாரணை என்பது மனதை ஏதேனும் புள்ளியை நோக்கி நிறுத்துதல் ஆகும். அதாவது மனதை வசப்படுத்திக் கொண்ட சாதகன் உடம்பில் உள்ள மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆஞ்சுக் ஆகிய ஆறு ஆதாரங்களில் ஒவ்வொன்றாக மனத்தினை நிறுத்துதல் தாரணை எனப்படும்.

7. தியானம் (Contemplation)

ஆழ்நிலையில் மனதை அடக்கி மனதை ஓரிடத்தில் குவித்து ஆத்மாவினை மட்டும் செயல்பட வைக்கத் தூண்டும் முயற்சி தியானமாகும். இது ஆன்மாவின் சுவாசமாகும்.

8. சமாதி (இறைவனை அடைதல் - Concentration or absorption)

யோகப் பயிற்சியின் இறுதிப் படிநிலை சமாதியாகும். மனதை ஒரே தொகுப்பு நிலையில் கொணர்தலே சமாதி எனப்படும்.

என்பன யோகத்தின் எண்வகை உறுப்புக்களாகும். யோகத்தின் விளைவாக சாதகன் ஒருவன் அணிமா, மகிமா, லகிமா, கரிமா, பிராத்தி, பிராகாமியம், ஈசத்துவம், வசித்துவம் என்கின்ற அட்டாங்க சித்திகளும் கிடைக்கப் பெறுகின்றான். இருப்பினும் இவற்றில் மயங்கிவிடாமல் கடந்து சென்று பேரின்பப் பேற்றினை எய்துவதை அவன் தனது குறிக்கோளாகக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே யோகத்தத்துவத்தின் நோக்கமாகக் காணப்படுகின்றது.

இவ்வாறாக யோகம் பற்றிய விளக்கங்கள் விளக்கப்படுகின்றன. தொன்மைமிக்க பலமொழி நூல்களிலெல்லாம் யோக தத்துவத்தின் சிறப்பு பேசப்பட்டுள்ளதனைப் போன்றே தமிழ் மொழி நூல்கள் பலவற்றிலும் யோகம் பற்றிய சிந்தனைகள் புரையோடிக் கிடக்கின்றன. சங்க இலக்கியங்களின் மெய்யியல் கோட்பாடுகள் தனித்துவம் வாய்ந்தவையாகும் (Kovaivanan, 2014). அவற்றிலே யோக தத்துவத்திற்கும் தனிச் சிறப்புண்டு. இக் கருத்தியல் பற்றி பின்வருமாறு ஆராய்வோம்.

பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் யோகம் தொடர்பான குறிப்புகள்

தமிழ்ப் பனுவல்களில் யோகநெறி

வடநாட்டவரான பதஞ்சலி எழுதிய யோக சூத்திரத்தில் அட்டாங்க யோகம் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் நச்சினார்க்கினியார் இவ் அட்டாங்க யோகத்தினை விளக்குவதற்குத் பண்டைக் காலத் தமிழில் வழங்கி வந்த யோகநுட்பங்களை எடுத்துக் காட்டியிருப்பது குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். அவை வருமாறு.

1. இயமம்

“பொய்கொலை களவே காமம் பொருள்நசை
இவ்வகை ஐந்தும் அடக்கிய(து) இயமம்”

2. நியமம்

“பெற்றதற்கு உவத்தல் பிழம்புநனி வெறுத்தல்
கற்பன கற்றல் கழிகடுந் தூய்மை
பூசனைப் பெரும்பயம் ஆசாற்கு அளித்தலொடு
நயனுடை மரபின் நியமம் ஐந்தே.”

3. ஆசனம்

‘நிற்றல் இருத்தல் கிடத்தல் நடத்தல் என்று
ஒத்த நான்கின் ஒல்கா நிலைமையொடு

இன்பம் பயக்கும் சமயம் முதலிய
அந்தமில் சிறப்பின் ஆசனம் ஆகும்.”

4. வளிநிலை (பிராணாயாமம்)

“உந்தியொடு புணர்ந்த இருவகை வளியும்
தந்தம் இயக்கம் தடுப்பது வளிநிலை”

5. தொகைநிலை (பிரத்தியாகாரம்)

“பொறியுணர் வெல்லாம் புலத்தின் வழாமல்
ஒருவழிப் படுவது தொகைநிலை யாமே.”

6. பொறைநிலை (தாரணை)

“மனத்தினை ஒருவழி நிறுப்பது பொறைநிலை.”

7. நினைவு (தியானம்)

“நிறுத்திய அம்மனம் நிலைதிரி யாமல்
குறித்த பொருளொடு கொளுத்தல் நினைவே.”

8. சமாதி

“ஆங்கனம் குறித்த வாய்முதற் பொருளொடு
தான்பிறன் ஆகாத் தகையது சமாதி.”

இவ்வாறாக நச்சினார்கினியர் எட்டு நூற்பாக்களை எடுத்தியம்பியுள்ளார். இருப்பினும் இவருக்கு 300 ஆண்டுகள் முற்பட்ட அடியார்க்கு நல்லார் சிலப்பதிகார உரையில் யோகத்தினை விளக்குவதற்கு இவ் எட்டு யோகநூற்பங்களையும் கையாண்டுள்ளமையிலிருந்து கி. பி 12ம் நூற்றாண்டிற்கு முன்பே இவை இயற்றப்பட்டவை என்பது புலனாகின்றது (Subramaniam, 2002).

பரிபாடலில் யோகநெறி

பண்டைத் தமிழர் காலங்களில் முதன்மை காலமாக விளங்குவது சங்ககாலமாகும். கி. மு 1-3 வரையிலான காலப்பகுதியாகும். இக்காலத்திலே தமிழர்களின் செல்வாக்கு மேலோங்கிக் காணப்பட்டது. ஐநூற்றுக்கு மேற்பட்ட புலவர்கள் வாழ்ந்ததாக சான்றுகள் பறைசாற்றுகின்றன. சங்கம் அமைத்து தமிழ் வளர்த்த காலம் ஆகும். இக்காலத்தில் சமயமும் சிறப்பு பெற்றிருந்தது. பதினெண் மேற்கணக்கு நூல்களின் தோற்றம் இக்காலத்திலேயே இடம்பெற்றது. இந்நூல்களுள் யோகம் பற்றிய சிந்தனைகளைக் கூறும் நூலாகப் பரிபாடல் திகழ்கின்றது.

அந்தவகையில் இக்காலத்தில் வாழ்ந்த “கடுவன் இளவெயினனார்” எனும் புலவர் திருமாலையும், செவ்வேளையும் புகழ்ந்து பாடும் நூட்பம் வாய்ந்தவர். இவர் சாங்கியம், யோகம் ஆகிய இரு தத்துவங்களையும் நன்றாகப் பயின்று ஏற்புழி எடுத்தாண்டவர். இவர் திருமாலை இருபத்தாறாவது (26) தத்துவப் பொருளாகப் போற்றியதனால் அவரைச் ஸேஸ்வரச் சாங்கியர் எனக் கருதுகின்றார். இங்கே ஸேஸ்வர சாங்கியர் (இறைவனை உடன்பட்ட சாங்கியம்) எனும் சொல் யோகத் தத்துவத்தினையேச் சுட்டிநிற்கின்றது.

வைணவர்களுக்குரிய ஆதார நூல்களில் ஒன்றாக பகவத்கீதை அமைகின்றது. இப் பகவத்கீதையில் சாங்கியம், யோகம் ஆகிய இரண்டும் உய்தி பெறுவதற்கு உற்ற நெறிகளாக வற்புறுத்தப்படுகின்றன. இதனை கடுவன் இளவெயினனார் தனது நான்காம் பரிபாடலின் தொடக்கத்தில் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

“ஐந்திருள் அறநீக்கி நான்கினுள் துடைத்துத்தம்
ஒன்றாற்றுப் படுத்தநின் ஆர்வலர் தொழுதேத்தி
நின்புகழ் விரித்தனர்”

இப்பாடலில் வரும் ஒன்றாற்றுப்படுத்தல் என்னும் தொடர் யோகம் என்ற சொல்லின் பொருளினை புலப்படுத்துவதாக விளங்குகின்றது. மனதினை ஒருவழிப்படுத்துதலே யோகமாகும் எனும் சிந்தனையையே அது சுட்டுவதாகவுள்ளது. மேற்கண்ட பாடலின் முதலடியில் கூறப்படும் ஐந்து, இருள், நான்கு என்ற சொற்கள் உணர்த்தும் பொருள் பற்றி எவற்றை நீக்குதல், துடைத்தல் வேண்டும் என்பதற்கு பரிமேலழகர் பின்வருமாறு விளக்கம் தருகின்றார்.

“செவி முதலாகிய இந்திரியம் ஐந்தையும் மயக்கமற நீக்கி, மைத்திரி, கருணை, முதிதை, இகழ்ச்சி என்னும் நான்கினாலும் சித்தத்தை மாசறுத்துத் தம்மைச் சமாதியாகிய ஒருநெறிக் கண்ணே படுத்திய நின் அன்பர்.”

இப்பாடற் பகுதியானது திருமாலன்பர்கள் யோகப் பயிற்சி உடையவர்கள் என்பதைப் புலப்படுத்துகின்றது. மேலும் இதனை பரிமேலழகர் விரிந்துரை செய்கின்றார். அந்தவகையில்

“ஈண்டு ஐந்தென்றது ஐந்தன் காரியங்களை... மைத்திரி
முதலிய நான்கும் சித்தத்தை அழகு செய்தலின் அவற்றை
வடநூலார் சித்தபரிகருமம் என்ப.”

இப்பாடலில் யோக சூத்திரத்தை எழுதிய பதஞ்சலியின் முதல் பகுதியான சமாதி பாதம், 33ம் சூத்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மைத்திரி, கருணை, முதிதை, உபேட்சை என்ற நான்கு பாவனைகளுள் உபேட்சையினை “இகழ்ச்சி” என்று தமிழில் பரிமேலழகர் குறித்துள்ளார்.

இருவினையொப்பு, சமசித்தம் ஆகியவை உபேட்சம் எனப்படும். மெய்த்திருப்பதம் ஆகிய ஆட்சியை தசரதன் வழங்கிய பொழுதும் இராமபிரானுடைய திருமுகம் அப்பொழுதும் செந்தாமரை மலரை வென்ற பிரகாசத்தை ஒத்திருந்தது. இந்நிலையே உபேட்சை எனப்படும் பக்குவ நிலையாகும். பரிமேலழகர் இன்பம், துன்பம் ஆகிய இரு முரண்நிலைகளையும் இகழ்ச்சி என்றே கூறுகின்றார்.

முன்றாம், நான்காம் பரிபாடல்களைத் தொடர்ந்து ஐந்தாம் பரிபாடலைப் பாடியவர் கடுவன் இளவெயினனார் ஆவார். இவ் ஐந்தாம் பரிபாடல் செவ்வேளைப் பற்றியது. இவர் தனது ஐந்தாம் பரிபாடலில் 27-37 எனும் அடிகளில் “சிவன், உமை இருவர்க்கும் அமையாப் புணர்ச்சி அமைய, அக்கருவியினை இந்திரன் வேண்டியபடி சிவன் பல கூறாகச் சோதிக்க, சேயாக்கையாதற்குரிய கருவியை “இது வானவர் படைக்குத் தலைவனாம்” என்ற உண்மையினை அமர முனிவர்கள் எழுவரும் சமாதியினால் உணர்ந்தனர்.

என்ற கருத்தினைக் கூறியுள்ளார். மேலும் கடுவனிளவெயினனார் சமாதி என்ற யோகக் கலைச் சொல்லிற்கு இணையாக “நொசிப்பு” என்ற சொல்லினை வழங்கியுள்ளார். இதனை பரிமேலழகர்,

“மனத்தினை ஒன்றாக்கி நுண்ணியதாகக் காண்டல்
ஆதலிற் சமாதி நொசிப்பு எனப்பட்டது.”

என்று தெளிவுறுத்தினார். கீரந்தையர் என்பவர் திருமாலைப் பற்றி பாடியுள்ள இரண்டாம் பரிபாடலிலும் யோகக் குறிப்புகள் இடம்பெறுவதாகப் பரிமேலழகர் கூறுகின்றார். இறைவன் எளிய மக்கள், வேதியர், யோகியர், ஞானியர் ஆகிய நால்வகை மாந்தர்களுக்கும் யாங்கனம் தோன்றுவான் என்பதை விளக்குகின்றார். இதனை தன் உரைப் பகுதியில் பின்வருமாறு எடுத்தியம்புகின்றார்.

“ஊன்கணார்க்குப் படிமையினும் (வடிவத்திலும்) அந்தணர்க்கு வேள்வித் தீயினும், யோகிகட்கு உள்ளத்தினும், ஞானிகட்கு எவ்விடத்தும் வெளிப்படுத்தலால்”

இவ்வுரைப் பகுதியில் இறைவன் யோகிகள் உள்ளத்தில் எழுந்தருளி அவர்களைத் தியானத்தின் பால் ஈர்க்கின்றார் என்பது புலனாகின்றது. இவ்வாறாக பரிபாடலில் யோகம் பற்றிய சிந்தனைகள் இடம்பெற்றிருப்பதைக் காணலாம்.

திருக்குறளில் யோகநெறி

சங்கமருவிய காலத்தில் எழுந்த அறநூல்களுள் ஒன்றாக திருக்குறள் விளங்குகின்றது. அறநூல்களுக்கெல்லாம் காலத்தாலும், கருத்தாலும் தொன்மை வாய்ந்ததாக இத்திருக்குறள் அமைகின்றது. இந்நூலிலும் பல யோகக் கருத்துக்கள் இடம்பெற்றள்ளது (Puliyur Kesigan, 2009).

பண்ணும் பயிற்சியும் பலதுறைப் பெருமையும் உடையவர் திருவள்ளுவராவார். இவர் அருளிய திருக்குறளுக்கு தமிழில் உரை வழங்கிய பெருமை பரிமேலழகரையே சாரும் (Puliyur Kesigan, 2016). அவ்வகையில் இவர் தனது மூன்றாம் அதிகாரமான நீத்தார் பெருமையில் பல குறட்பாக்களுக்கு யோகத்தத்துவத்தின் வழி நின்று விளக்கம் தந்துள்ளார். நீத்தார் எனப் போற்றப்படுபவர்கள் சாங்கிய, யோக தத்துவங்களை ஆழ்ந்து கற்று நடைமுறையில் ஒழுகிவருபவர்கள் என்பது இவரது கொள்கையாகும். நீத்தார் பெருமை அதிகாரத்தின் முதற் குறள்,

“ஒழுக்கத்து நீத்தார் பெருமை விழுப்பத்து

வேண்டும் பனுவல் துணிபு”

என்பதாகும் (Parimelalagar, 2002). இங்கே ஒழுக்கத்து நீத்தார் என்பதற்கு பரிமேலழகர் கூறும் கருத்து “தத்தமக்கு உரிய குடிக்கும் நிலைக்கும் கூறப்பட்ட ஒழுகலாறுகளை முறையாகக் கடைபிடித்து ஒருநிலை வந்ததும் துறவு மேற்கொண்டவர்கள்” என்பதாகும். அதாவது “உரிய ஒழுக்கங்களை வழுவாது ஒழுக அறம் வளரும், அறம் வளரப் பாவம் தேயும், பாவம் தேய அறியாமை நீங்கும், அறியாமை நீங்க நித்த அறித்தங்களது வேறுபாட்டுணர்வும் அழிதன் மாலையவாய இம்மை, மறுமை இன்பங்களின் உவர்ப்பும் பிறவித் துன்பங்களும் தோன்றும் அவை தோன்ற வீட்டின்கண் ஆசை உண்டாகும் பிறவிக்குக் காரணமான பயனில் முயற்சிகள் எல்லாம் நீங்கி வீடுபேற்றிற்கு காரணமாகிய யோகமுயற்சி உண்டாகும்” என விரிவாக அவர் விளக்குகின்றார். இப்பகுதியில் தத்துவசாரமே மிகுந்து காணப்படுகின்றது. யோக முயற்சியே வீடுபேற்றிற்கு முதன்மைக் காரணமாக அமைவது என்பதன் வாயிலாக நீத்தார் யோகசாசனங்களைப் பயின்றவர் என்பது புலனாகின்றது.

நீத்தார் சாங்கிய தத்துவஞானம் பெற்றவர் என்பதை இவ்வதிகாரத்தின்

“சுவைஒளி ஊறுஒசை நாற்றம்என் றைந்தின்

வகைதெரிவான் கட்டே உலக”

எனவரும் குறளில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“செயற்கரிய செய்வார் பெரியர் சிறியர்

செயற்கரிய செய்கலா தார்”

எனவரும் குறட்பாவில் செய்வதற்கு எளியன எவை செய்வதற்கு அரியன எவை என்பதை மிகச் சிறப்பாகத் தெளிவுபடுத்துகின்றார் (Parimelalagar, 2002). இதனை “செயற்கு எளிய ஆவன மனம் வேண்டியவாறே அதனைப் பொறி வழிகளால் புலன்களில் செலுத்துதலும் வெட்கலும், வெகுளலும் முதலாயின” என்று விளக்கமளிக்கின்றார்.

அவ்வகையில் மனதினைக் கட்டுப்படுத்தாது அதை போனபோக்கில் போகவிடுதல் எளியது. ஆனால் அதனை நன்றின்பால் உய்ப்பது அரியது என்கிறார். மேலும் ஒருவனுக்கு மனம் எனும் அகக்கருவியை மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐம்பொறிகளையும் சுவை, ஒளி, ஊறு, ஒசை,

நாற்றம் என்ற புலன்களில் செலுத்துதல் எளிய செயலாகும். தீய குணங்களை மாந்தர்கள் விட்டொழிக்க வேண்டும் என்பதை திருவள்ளுவர் வெஃகாமை, வெகுளாமை என்ற தனித்தனி அதிகாரங்கள் வாயிலாக வெளிப்படுத்துகின்றார். இதைவிட திருக்குறளில் செய்தற்கு அரியவை பற்றியும் கூறப்படுகின்றது. இதனை,

“செயற்கு அரியவாவன இயமம், நியமம் முதலாய
எண்வகை யோக உறுப்புக்கள்.”

என்ற பகுதியின் வாயிலாக அறியலாம். இதிலிருந்து விளங்குவது யாதெனின் ஒருவன் யோகமுறைமையினை கடைப்பிடிப்பதற்கு அடிப்படையாக அமைவது அதன் எண்வகை உறுப்புக்களாகும். இவற்றை முறையாகச் செய்வதன் மூலம் மன வலிமை, உடல் வலிமை ஏற்படுவதோடு அவர்களால் பல அரிய செயல்களையும் புரியும் ஆற்றலைப் பெறுகிறார்கள். இது பற்றி பகவத்கீதையின் கர்மயோகம் என்ற பகுதியிலும் கூறப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இவ்வாழ்க்கை என்ற அதிகாரத்திலும் யோகம் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதனை,

“இவ்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவர்க்கும்
நல்லாற்றின் நின்ற துணை”

எனவரும் குறளின் வாயிலாக அறியலாம் (Parimelalhagar, 2002). இதில் வரும் மூவர் என்பதற்கு பரிமேலழகர் தரும் விளக்கம் பின்வருமாறு

“மூவர் ஆவர் ஆசாரியனிடத்தினின்றும் ஒதுதலும் விரதம் காத்தலும் ஆகிய பிரம்மச்சரிய ஒழுக்கத்தாலும், இல்லைவிட்டு வனத்தின்கண் தீயொடு சென்று மனையாள் வழிபடத் தவம் செய்யும் ஒழுக்கத்தானும், முற்றத்துறந்த யோக ஒழுக்கத்தானும் என இவர்”

இங்கு யோக ஒழுக்கத்தான் என்று யோக நெறியில் ஒழுக்கமுற நிற்பவனைப் பற்றி வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார். இக்குறளில் மாணவ ஒழுக்கம், தவ ஒழுக்கம், யோக ஒழுக்கம் என்ற மூவகை ஒழுக்கங்கள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவ்வொழுக்கங்களுள் இவர் யோக ஒழுக்கத்தையே முன்னிலைப்படுத்துகின்றார்.

ஒரு பிறவிக்குரிய அடிப்படையாக விளங்குவது அகப்பற்று, புறப்பற்று என்பனவாகும். நான், எனது என்ற அகந்தையைப் போக்கும் சாதனங்களுள் ஒன்றாக யோகப் பயிற்சியை துறவு என்னும் அதிகாரம் எடுத்தியம்புகின்றது. இதனை,

“யான் எனது என்னும் செருக்கறுப்பான் வானோர்க்கு)
உயர்ந்த உலகம் புகும்”

எனவரும் குறளிலிருந்து அறியலாம். இதே அதிகாரத்தில்,

“பற்றுக் பற்றற்றான் பற்றினை”

என்ற குறளில் மனம் பயிற்சி செய்து வருவோர்களுக்கு பொருள்களின் மேல் உள்ள பற்று நீங்கி அவர்கள் எளிதாக வீடுபேற்றினை அடைவதற்குரிய வழியினை தியானம், சமாதி ஆகிய இரு உபாயங்களும் பெற்றுக் கொடுப்பனவாக விளங்குவதினைத் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார் (Parimelalhagar, 2002).

மெய்யுணர்தல் என்ற அதிகாரத்தில் பரிமேலழகர் யோகத்தத்துவத்தின் ஒளியில் பல குறட்பாக்களுக்கு விளக்கமளித்துள்ளார். “ஐயத்தின் நீங்கித் தெளிந்தார் யாவர்” என்பதைத் தெளிவுறுத்துகின்றார். மேலும் “ஐயத்தினை யோக முதிர்ச்சி உடையார் தம் அனுபவத்தான் நீக்கி மெய்யுணர்வார்” என்று கூறுகின்றார். இதைவிட

“இடையறாத ஞான யோகங்களின் முன்னர் இக்குற்றங்கள் மூன்றும் (காமம், வெகுளி, மயக்கம்) காட்டுத் தீ முன்னர்ப் பஞ்சத்துய் போலும்”

இப்பகுதியானது பிறவிகளின் பல இன்னல்களுக்குக் காரணமாக அமைவது காமம், வெகுளி, மயக்கம் எனும் மூன்றுமாகும். இவை மாந்தர் மனதில் காட்டுத்தீ போலப் பரந்துள்ளது. இவற்றினை யோகங்களால் மட்டுமே முற்றாக அழிக்க முடியும் என்பதை எடுத்துரைக்கின்றது.

மெய்யுணர்தல் என்ற அதிகாரத்தில் வரும் சார்புணர்ந்து என்ற குறளிலும் யோகதத்துவ சிந்தனைகள் இடம்பெறுவதைக் காணலாம். இதில் யோகத்தின் எண்வகை உறுப்புகள் குறிப்பாக இருப்பு, உயிர்நிலை, மன ஒருக்கம் என்ற தனித் தமிழ்ச் சொற்கள் சுட்டி நிற்கும் முறையே ஆசனம், பிரணாயாமம், பிரத்தியாகாரம் ஆகிய யோக உறுப்புகள் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது. இதனை

“ஈண்டு ஒழுக்கம் என்றது யோகநெறி ஒழுகுதலை அது இயமம், நியமம், இருப்பு, உயிர்நிலை, மனவொழுக்கம், தாரணை, தியானம், சமாதி என எண்வகைப்படும். அவற்றின் பரப்பெல்லாம் ஈண்டுரைக்கிற் பெருகும்.”

எனவரும் பகுதியிலிருந்து அறியலாம். கடவுள் வாழ்த்து என்னும் அதிகாரத்தில் இறைவன் “எண்குணத்தான்” என போற்றப்படுகின்றான். இது யோகத்தின் அட்டமா சித்திகளையே சுட்டும் எனலாம்.

அடக்கமுடைமை என்ற அதிகாரத்திலும் யோகதத்துவக் கருத்துக்களைக் காணலாம். இதனை கீழ்வரும் குறளிலிருந்து அறியமுடியும்.

“ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கல் ஆற்றின்

எழுமையும் ஏமாப்பு உடைத்து”

என்ற குறளில் யோக உறுப்புகளில் ஒன்றாகிய பிரத்தியாகாரம் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது (Parimelalhagar, 2002). இதற்கு பரிமேலழகர் தரும் விளக்கம் யாதெனின் ஆமை ஐந்துறுப்புக்களையும் இடர் புகுதாமல் அடக்குவதைப் போல ஒருவன் ஐம்பொறிகளையும் பாவம் விளையாதவாறு அடக்க வேண்டும் என்கிறார். இதனாலேயே அவர் ஆமையை உவமையாக எடுத்துள்ளார்.

மேலும் இவர் அவ்வாறு அவன் அடக்கும் ஆற்றல் அவனுக்கு ஏழு பிறப்பிலும் பாதுகாப்பாக அமையும் என்கிறார். உறுப்புக்களையும், பொறிகளையும் உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுதல் அடக்கமுடைமை ஆகும். இதனைப் பதஞ்சலியர் தனது யோக சூத்திரத்தில் பிரத்தியாகாரம் என்று கூறினார். ஆனால் பரிமேலழகரே இதனை “மன ஒழுக்கம்” என்றும், நல்லார், நச்சினக்கினியார் ஆகியோர் “தொகைநிலை” என்றும் சுட்டுகின்றனர்.

சிறந்த ஞான யோக சாஸ்திரமாக பகவத்கீதை போற்றப்படுகின்றது. இதில்,

“யதா ஸம்ஹரதே சாயம் கூர்ம்: அங்காணி இவ ஸர்வச:

இந்த்ரியாணி இந்த்ரியார்த்தேப்ய ஸ்தஸ்ய ப்ரக்ஞாப்ரதிஷ்டிதா||

என்று கூறப்படும் கருத்தானது மேற்கூறப்பட்டுள்ள திருக்குறள் கருத்தோடு ஒத்திருப்பது சிறப்பானது. திருக்குறளில்,

“புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை

வாய்மையால் காணப் படும்”

என்ற குறளில் நியமத்தின் ஐவகை விதிகளுள் ஒன்றான தூய்மை பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது (Parimelalhagar, 2002). குறிப்பாக அகம், புறம் எனும் இருவகைத் தூய்மை பற்றி எடுத்துரைக்கப்படுகின்றது.

புறநானூற்றில் யோகநெறி.

“வையமும் தவமும் தூக்கின் தவத்துக்கு

ஐயவியனைத்தும் ஆற்றாது ஆகலின்”

எனத்தொடரும் புறநானூற்றுப் பாடலில் வாழ்வின் இறுதியில் துறவு நிலையினை மேற்கொள்பவன் ஒருவன் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில ஒழுக்கங்கள் பேசப்படுகின்றன. அவையாவன,

மலையருவியில் நீராடுதல்

செந்தீ வேட்டனர்

ஞாயிற்றின் வெப்பத்தினைப் பொறுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

காற்றை உணவாகக் கொள்ள வேண்டும்

என்று கூறப்படுகின்றது. இவற்றிலே காற்றை உணவாக உட்கொள்ளும் செயல் யோகத்தின் மூச்சுப்பயிற்சியெனும் பிரணாயாம முறையினைக் வெளிக்காட்டுவதாகின்றது. இதுபற்றி குறிப்பிடும் புறநானூற்றின் பாடல் வரியொன்று,

“நிலமிசை வாழ்நர் அலமரல் தீர

தெறுகதிர் கனலி வெம்மை தாங்கி

கால் உணவாகச் சுடரொடு கொட்டும்

அவிர் சடை முனிவரும்”

என்பதாகத் தொடர்கின்றது. இப் பாடல் வரியின்படி காற்றை உணவாகக் கொள்ளுதல் முனிவர்களின் முக்கிய கடமையாகும் என்பது தெளிவாகின்றது. இக் கடமையானது அட்டாங்க யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களில் ஒன்றாக வைத்து மதிக்கப்படும் பிரணாயாமத்தினைச் சுட்டுவதனைக் காணலாம்.

இவ்வாறாகப் பண்டைய தமிழிலக்கியங்கள் யோக தத்துவம் பற்றி கூறுகின்றமையினால் சங்க மற்றும் சங்க மருவிய காலத்திற்குப் பின் வந்த பலரும் தமது தத்துவங்களில் யோகம் பற்றிய சிந்தனைகளை எடுத்தியம்பினர். அவர்களுள் திருமூலரும் ஒருவராவார். இத் திருமூலரின் திருமந்திரப் பாடலிலே யோகத்தின் தனிச்சிறப்பு சிறப்புறப் பேசப்படுகின்றது. யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள் பற்றியும் அவற்றை முறையாகக் கடைப்பிடிப்பதன் ஊடாக அடையப்படும் அட்டமாசித்திகள் பற்றியும் சுந்தரனார் சிறப்புறு விளக்கம் வழங்கியுள்ளார்.

நாயன்மார்களதும், ஆழ்வார்களதும் தேவார, திவ்ய பிரபந்தப் பாடல்களிலும் யோக தத்துவத்தின் செல்வாக்கினைக் காணமுடியும். எனவே யோகம் என்பது இந்திய மற்றும் இந்து தத்துவங்கள் அனைத்திற்கும் பொதுவான ஒன்றாகும். தமிழ்த் தத்துவங்களுக்கும் அது புறம் தள்ளியதல்ல. காலத்தினாலும் சிறப்பினாலும் முதன்மையானது யோகமாகின்றது. மேலை நாடுகள் பலவும் இன்று நம்முடைய முன்னோர்கள் வளர்த்த யோகக் கலைக்கு உரிமை கொண்டாடியவர்களாக தம்முடைய சமுதாயதினைக் வளர்த்த வண்ணம் உள்ளனர்.

ஆனால் நம்முன்னோர்கள் நமக்களித்த கொடைகளை நாமே மறந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். எனவே பண்டைத்தமிழிலக்கியங்களில் கூறப்பட்டதான யோக சிந்தனைகளை ஆராய்ந்து அதன்படி வழிநடந்து அதனூடாக இக்காலத்திற்கு முகம்கொடுக்கக்கூடிய மனோதிடம், உடற்திடம் மற்றும் அறிவுத் திடம் கொண்ட மக்கள் சமுதாயத்தினை உருவாக்கி நம் கலைகளையும் கலாச்சாரத்தையும் பாதுகாத்து அதனூடாக நம்மவர் வாழ்வை தலை நிமிர்த்த வேண்டிய பொறுப்பு யாவற்கும் உரியதாகும்.

முடிவுரை

மேற்குறித்த விடயங்களின் வாயிலாக பழந்தமிழ் இலக்கியங்கள் யோகம் குறித்த ஓர் தெளிவான விளக்கத்தினை வழங்கியுள்ளமையினைக் காணமுடிகின்றது. அத்துடன் வடமொழி இலக்கியங்களில் யோகத்தத்துவம் பேசப்பட்டிருக்கும் விதத்திலும் பார்க்க, பன்னெடுங்காலத்திற்கு முன்னரே பழந்தமிழ் இலக்கியங்கள் யோகம் பற்றித் தெளிவாக ஆராய்ந்து விளக்கியுள்ளதோடு, பழந்தமிழர்களின் சிந்தனைத் திறனறிவு மேலோங்கிக் காணப்பட்டது என்பதற்கும் புறநானூறு, திருக்குறள், பரிபாடல், போன்ற இன்னோரன்ன பல பழந்தமிழ் நூல்கள் சான்றுகளாக அமைகின்றன.

ஆகவே பழந்தமிழர்களின் பண்முக நோக்கில் பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் எனும் பொருண்மையில், பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் யோக தத்துவம் என்ற தலைப்பிலமைந்த இவ்வாய்வு பழந்தமிழ் இலக்கியங்களின் மற்றுமொரு பரிணாமத்தைப் பறைசாற்றுவதாக அமைகின்றது.

References

- Anna, (2015) 108 Upanishads, Ramakrishna Madam Mylapore, Chennai, Tamil Nadu, India.
- Kandasamy, SN., (2003) Indian Philosophical Repository - III, Meyyappan Publishing, Chidambaram, Tamil Nadu, India.
- Kovaivanan, K., (2014) Sangam Literary Philosophy, New Century Book House Pvt. Ltd., Chennai, Tamil Nadu, India.
- Mahadevan, V.A., (2001) Philosophy of Hinduism, Kumaran Book House, Colombo, Sri Lanka.
- Pararajasingam, K., (2017) Indus Valley Civilization and Tamils, Batticaloa Tamil Society, Batticaloa, Sri Lanka.
- Parimelalhagar, (2002) Thirukkural, Saradha Pathippagam, Chennai, India.
- Puliyur Kesigan, (2009) Thirukkural, Paari Nilayam, Chennai, India.
- Puliyur Kesigan, (2016) Thirukkural Parimelazhagar Urai, Poompuhar Pathippagam, Chennai, India.
- Subramaniam S.V., (2002) Silappathikaram Kunrakkuravai Thelivurai, Manivasakkar Publishing House, Chennai, India

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License