தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies | ISSN(o): 3049-0723
[Impact Factor: 9.47] Monthly, Peer-Reviewed, Refereed, Indexed Journal with IC Value : 86.87
Volume - 1, Issue - 10, July - 2025

DOIs: https://doi.org/10.63300/tm0110.25 --:-- Research Paper

SIDDHARKALIN ATTANGAM

Dr. K. KALEESWARI
Assistant Professor, Department of Tamil
G.T.N.Arts College, Dindigul
Email : kamuthamizh23@gmail.com ORCiD : 0009-0007-9572-5352

Abstract

Indian philosophy has constructed many methods to reach God. In their place, Tamil poets found simple methods to realize God. Among these methods, yoga occupies an important place. Various yoga systemsAmong them, Atanga, Kundalini, Hatha, and Tantric yoga systems occupy an important place. Atanga consists of eight elements: Iyama, Niyama, It includes eight methods. Iyama and Niyama refer to moral positions. Asana is the keeping of the body in a position. Pranayama is the breathing exercise. Pratyayakaram is the deep contemplation of something. Dharana is the fixing of the mind on something.Asana, Pranayama, Pratyeka, Dharana, Dhyana, and Samadhi.Meditation is the concentration of the mind, Samadhi is the state of ecstasy. The yoga system of the Siddhas is to stabilize the body and mind. To create moral systems. The aim of the Siddhas is to preserve the human body from destruction and to realize God within the body.

Key Words : Yoga, Siddhars, Pranayama, Dhyana, Samadhi.

சித்தர்களின் அட்டாங்கம்

முனைவர் கா. காளீஸ்வரி
உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
ஜி.டி.என்.கலைக்கல்லூரி, திண்டுக்கல்.
Email : kamuthamizh23@gmail.com ORCiD : 0009-0007-9572-5352

ஆய்வுச்சுருக்கம்

இந்திய மெய்யியல் இறைவனை அடைவதற்கு பல வழிமுறைகளை கட்டமைத்துள்ளது. அவற்றுக்கு மாற்றாக தமிழ்ச்சித்தர்கள் இறையை உணர்வதற்கு எளிய வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்தனர். அவ்வழிமுறைகளுள் யோகம் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. பல்வேறு யோகமுறைகளைக் கட்டமைத்துள்ளனர்.அவற்றுள் அட்டாங்கம், குண்டலினி, ஹட, தாந்திரீகம் போன்ற யோகமுறைகள் முக்கிய இடத்தைப்பெறுவன. அட்டாங்கமானது இயமம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம், பிரத்தியாகரம், தாரணை, தியானம், சமாதி எனும் எட்டு முறைகளை உள்ளடக்கியது. இயமம், நியமம் ஒழுக்க நிலைகளைக் குறிப்பது. ஆசனம் என்பது உடலை ஒரு நிலையில் இருத்துவது. பிரணாயாமம் என்பது மூச்சுப்பயிற்சி. பிரத்தியாகரம் என்பது ஒன்றினை ஆழ்ந்து சிந்திப்பது.தாரணை என்பது ஒன்றில் மனதினை நிலைநிறுத்துவது.தியானம் என்பது மனதினை ஒருமுகப்படுத்துவது, சமாதி என்பது மோனநிலை. சித்தர்களின் யோகமுறையானது உடலையும் மனதினையும் நிலைப்படுத்துவது.ஒழுக்க முறைகளை உருவாக்குவது. மனித உடலை அழியாமல் காத்து உடலினுள் இறையை உணர்வது சித்தர்களின் நோக்கமாகும். அந்நோக்கத்திற்காக சித்தர்கள் கையாண்ட வழிமுறையே யோகமாகும்.

குறிப்புச்சொற்கள் : *யோகம், சித்தர்கள், ஆசனம், சமாதி, பிரணாயாமம்*

முன்னுரை

ஒருமனிதன் இறைவனை அடைவதற்கு பல்வேறு நெறிமுறைகளை இந்தியத்தத்துவங்கள் பரிந்துரை செய்திருக்கிருக்கின்றன. தமிழ்ச்சித்தர்கள் இறைவனை, இறைமையை மனித உடலின் மூலம் எளிதில் உணரலாம் என ஒரு புதுமையைத் தனது மெய்யியல் நெறியாகக் கைக் கொண்டனர். அவற்றுள் யோகம் எனும் கொள்கையும் ஒன்று. யோகத்தின் வேர்களைத் திருமூலரிலிருந்து காணமுடியும். சமூக அக்கறையுடன் செயல்பட்ட தமிழ்ச்சித்தர்கள் தீட்டு எனக் கருதப்பட்ட மனித உடலை யோகத்திற்கான கருவியாகக் கருதினர். யோகமானது அட்டாங்கம், குண்டலினி, ஹட யோகம், தாந்திரீக யோகம் எனப் பல வகைகள் உள்ளன. அவற்றுள் அட்டாங்க யோகமானது இயமம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம், பிரத்தியாகரம், தாரணை, தியானம், சமாதி எனும் எட்டு யோகமுறைகளை உள்ளடக்கியதாகும். தமிழ்ச்சித்தர்கள் அட்டாங்க யோகத்தையும் குண்டலினி யோகத்தையும் தமது பாடல்களில் அதிகமாகப் பதிவு செய்துள்ளனர். அட்டாங்க யோகத்தின் நிலைகளும் அவற்றின் சிறப்புகளும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

யோகம் :வரையறை

தமிழ்ச்சித்தர்கள் மனித உடலை அழியாமல் காக்க மணி, மந்திரம், அவிழ்தம் எனும் மூவகை முறைகளைக் கையாண்டனர். மணி என்பது வேதியல் முறை. மந்திரம் என்பது குண்டலினி. அவிழ்தம் என்பது மருத்துவமுறை. யோகத்தினால் உடலை அழியாமல் காத்து யோக தேகமாக்கினர். பழங்காலத்தில் மன்னர்கள், முனிவர்கள் போன்றோர், தகுதிவாய்ந்த குருவிடம் சென்று யோகத்தினைக் கற்றனர். அன்றையக் காலக்கட்டத்தில் யோகமானது இறையை அறிவதற்கான ஒரு கருவியாகச் செயல்பட்டது. ஆனால் இன்று உடல் நலத்திற்காகச் செய்யப்படுகிறது. சித்தி ஏற்பட்டு நான், எனது என்ற நினைவு அறவே ஒழிதலே யோகமாகும் என்றும் கூறப்படுகிறது. பிராணன், மனம், சித்தம், சக்தி எனும் நான்கையும் ஒன்றிணைக்கும் செயலே யோகமாகக் கூறப்படுகிறது. யோகம் எனும் சொல் 'யுஜ்'எனும் சமஸ்கிருத சொல்லிலிருந்து உருவானது ஆகும்.யோகம் என்பதற்கு ஒருங்கிணைத்தல் (அ) எல்லாவற்றையும் எந்தவிதமான வேறுபாடின்றி முழுமைப்படுத்தல் என்றும் பொருள் கொள்ளப்படுகிறது. திருமூலர் தன்னையறிதலேயே யோகமாகக்காட்டுகிறார். மனிதவள மேம்பாட்டிற்கான அடிப்படையாக யோகத்தை இன்றைய அறிவியல் ஏற்றுக்கொள்கிறது. உடல்நலம், ஆன்மா ஆகியவற்றோடு நெருங்கியத் தொடர்புடையது. மனமும் பிராணனும் ஒன்றுக்கொன்று செயல்திறன் உடையது. "யோகா என்பது அறியாமையை நீக்கி ஆன்மாவைக் காட்டக்கூடிய கல்வி. நல்லொழுக்கத்தை, மனவலிமையை, சுயவலிமையைத் தரக்கூடிய கல்வியைப் பெற யோகமும் தியானமும் துணைப்புரியும்."(தி.மகாலட்சுமி:2017:ப.11) எனும் கூற்று யோகத்தின் சிறப்பினைக் காட்டுகிறது."யோகம் என்பது ஒரு தத்துவமே அல்ல. அது மிகப்பழங்காலம் தொட்டுத் தொடர்ந்து வருகிற சில பயிற்சிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.இவை அதீதமான சக்திகளை அளிக்கக்கூடியவை என்றும் கற்பனை செய்யப்படுபவை ஆகும்." (2010:ப.210)என்று யோகத்திற்கான வரையறைத் தருகிறார் தேவிபிரசாத்சட்டோபாத்யாயா. யோகமானது ஒரு பயிற்சிமுறை தான்.எந்தவொரு சமயத்திற்கும் மெய்யியல் தத்துவத்திற்கும் உட்பட்டதல்ல என்பது சட்டோபாத்யாயா

கூற்றின்வழி புலனாகும். யோகம் எனும் சொல் யுக் எனும் வட சொல்லிலிருந்துஉருவானதாகும்.இதற்குஒருங்கிணைத்தல்அல்லதுஎந்தவிதமானவே றுபாடுஇன்றிமுழுமைப்படுத்தல்என்பதுபொருளாகும்.மேலும்யோகம்என்பதற்குஒரு முகப்படுத்தல்எனும்பொருளும்வழங்கப்படுகிறது.சாங்கியத்தத்துவத்தின்அடிப்படை யில் யோகம் என்பதற்கு பிரிதல் எனும் பொருளும் வழங்கப்படுகிறது.தமிழ்ச் சித்தர்கள் சிந்தனையில் யோகம் என்பது மனஆற்றலைக் குறிப்பதாகும்.மன அடக்கம் தான் யோகமாகக் கொள்ளப்படுகிறது.சித்தர் மரபில் யோகமானது இறையையும் மனிதனையும் இணைக்கும் பாலமாகக் கொள்ளப்படுகிறது.யோகத்தின்வகை தமிழ்ச்சித்தர்கள் அவர்கள் பாடுபொருட்கள் அடிப்படையில் பலவகையாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றனர்.அதில் ஒருவகைப்பாட்டின்படி யோகசித்தர்கள், காயசித்தர்கள், ரசவாத சித்தர்கள் என்று பிரிக்கப்படுகின்றனர். இதில்யோக சித்தர்கள் யோகத்தின் வழியாக இறையை உணர்பவர்கள்.திருமூலர்,கயிலாயசட்டைமுனி, போன்றோர் இவ்வகையினுள் அடங்குவர்.யோகத்தின்பயன்பாடு, செயல்முறை அடிப்படையில் பல்வேறு வகைகளாகப் பிரிக்கபடுகிறது.இராசயோகம், பக்தியோகம், கர்மயோகம், ஞானயோகம், அடயோகம், மந்திரயோகம், தியானயோகம், ஆதாரயோகம், நிராதாரயோகம், சம்யோகம், ஆன்மயோகம், நாதயோகம், ஜபயோகம், நிரந்தரமாயோகம், சம்போகம், ஆன்மயோகம், நாதயோகம், ஜபயோகம் போன்ற முப்பத்தாறு வகைகளை விஜயரெகுநாதன் தனது நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவற்றுள் இராசயோகம் எல்லாவற்றிலும் முதன்மையானது.பக்தி, கர்ம, ஞானயோகமும் இராசயோகத்தில் அடங்கும்.யோகத்தின் முக்கிய நோக்கம் மனத்தினை அடக்கி வெற்றிபெறுவதாகும். யோக சித்தர்களிடம் காணப்படும் மூன்று அடக்குமுறைகளைக் கணபதி தமது நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.அவை “மூச்சைஅடக்குதல், விந்துவைஅடக்கிக் காமத்தை வென்று எப்பொருளிலும் ஆசையற்ற நிலையைப்பெறுதல் இறுதியாக மனத்தை அடக்குதல் ஆகியவையாகும் .இம்மூவகை அடக்கங்களையும் யுகநத்தம் என்பார்கள்.”(2003: ப.30)

திருமூலர் – தமிழர் யோகமரபும்முன்னோடியும்

இந்தியச்சிந்தனை மரபில் யோக கலையின் வரலாறு தனித்துவமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.தமிழர் சிந்தனை மரபில் திருமூலர் யோகநெறிகளை வளர்த்தெடுத்தார் என்று கருதப்படுகிறது. சான்றாக

“அண்டங்கள்தத்துவம் ஆகிச்சதாசிவம்
தண்டினில் சாத்தவிசாம்பவி ஆதனம்
தெண்டினில் ஏழும்சிவாசனமாகவே
கொண்டு பரஞ்சோதி கூத்து உகந்தானே.”(தி.ம.2771) (ஞா.மாணிக்கவாசகன்: 2003:ப.1234)

இப்பாடலைக் குறிப்பிட முடியும்.இதனுள் மூலாதாரம் தொடங்கி சகஸ்ராரம் வரை இடம்பெற்றுள்ள ஏழுமன்றங்களும் இறைவனை அடைவதற்குரிய வாயில்கள் எனும் கருத்தும் கூறப்பட்டுள்ளது.

யோகத்தின் வரையறை

தமிழ்ச்சித்தர்கள் யோகத்தின் வழி நின்று தனது சிந்தனைகளையும் அனுபவங்களையும் சமூகத்தில் பரப்புரையாக எடுத்துரைத்தனர்.அவர்கள் யோகம் குறித்து பல்வேறு முறைகளில் வரையரைத்துள்ளனர்.இவர்களுக்கு முன்னோடியாக விளங்கியவர் தமிழ்யோகமரபில் முதன்மை இடம்பெற்றுள்ள திருமூலர் ஆவார்.
மனிதஉடல் இறைவன் உறையும் கோயில் எனும்மாற்று கருத்துநிலை உருவானது.அதன்அடிப்படையில் மனிதஉடல் யோகத்தின் மூலாதாரமாகத் தமிழ்ச்சித்தர்களால் முன்வைக்கப்பட்டது.அகப்பேய்ச் சித்தரின் பாடலொன்று யோகஞானத்தின் மூலஊற்று தேகஞானம் தான்என மிகஅழுத்தமாகச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.அகப்பேய்ச்சித்தர்

“யோக மாகாதே
உள்ளதுகண்டக்கால் அகப்பேய்
தேகஞானமடி
தேடாதுசொன்னேனே.அகப்பேய் ”. (பா.எ. 26)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.240)

எனும் இப்பாடலில் மனித உடல் பற்றிய அறிவின் இன்றியமையாமையை விரும்புகிறார்.தமிழ்ச்சித்தர் மரபில் மனித உடலுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. இறையை உணர்வதற்கும் யோகத்திற்கும் கருவியாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

அட்டாங்கயோகம்

தமிழ்ச்சித்தர் மரபில் யோகம் சார்ந்த சிந்தனைகளும் அதன் மீதான முன்னெடுப்புகளும் மிகுதியாகத் தென்படுகின்றன.ஹடயோகம், குண்டலினியோகம் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து அட்டாங்கயோகமும் தமிழ்ச்சித்தர் மெய்யியல் மரபில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் இடம்பெற்றுள்ளது.அட்டாங்கயோகமானது எட்டுஉறுப்புகளைக்கொண்ட மரபாகும். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று அறியப்படுகின்றன. இப்பின்னணியில் அட்டாங்கயோகத்தை திருமூலர் அடைமொழிகளோடு காட்டியுள்ளார்.“எண்ணிலாஆசனம், நயமுறும்பிரணாயாமம், வெற்றிதரும்தாரணை அயமுறும்அட்டாங்கம்என்றுஅடைக்கொடுப்பதுஅதன்சிறப்பினை விளக்குகிறது.”(விஜயரெகுநாதன் :2001:ப.10)

“இயமநியமமேஎண்ணிலாஆசனம்
நயமுற பிராணாயாமம் பிரத்தியாகாரம்
சயமிகுதாரணைதியானம்சமாதி
அயமுறும்அட்டாங்கம்ஆவதுமாமே”.(தி.ம.552)

(ஞா.மாணிக்கவாசகன்:2003:ப:245)

குதம்பைச்சித்தர் இவ்வைதீகமரபிற்கு மாற்றாக அட்டாங்கயோகத்தை முன்வைக்கிறார்.அவர்அட்டாங்கயோகத்தின்உயர்நிலையை

“அட்டாங்கயோகம்அறிந்தமெய்ஞ் ஞானிக்கு
முட்டாங்க மேதுக்கடி - குதம்பாய்
முட்டாங்க மேதுக்கடி ?” (பா.எ.21)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.253)

இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார். ஒருமனிதன் அட்டாங்க யோகத்தை அறியும் தருவாயில் அவன் பயணிக்க வேண்டிய மெய்யியல் பாதையில் எவ்விதமான இடையூறுகளும் (முட்டாங்கம்) ஏற்படாது என குதம்பைச்சித்தர் சுட்டிக்காட்டுகிறார். சிவவாக்கியர்

“எட்டுயோக மானதும்இயங்குகின்றநாதமும்

எட்டுவக்க ரத்துளேஉகாரமும்மகாரமும்…”.(பா.எ.425)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.65)

எனும் இப்பாடல்வழி எட்டு யோகமாகிய அட்டாங்கயோகத்தைக்குறிப்பிடுகிறார். அட்டாங்க யோகம் குறித்த சிந்தனையைத் தமிழ்ச்சித்தருள் குதம்பைச் சித்தரிடமும் சிவவாக்கியரிடமும் காணமுடிகிறது.

இயமம்

தமிழ்ச்சித்தர்கள் முன்னெடுத்த அட்டாங்க யோகமரபில் இயமம் எனும் நிலையும் அடங்கும்.இயமம், ஒரு தனிமனிதன் சமூகத்தில் கடைப்பிடிக்கப்படும் ஒழுகலாறுகளுடன் தொடர்பு படுத்தி பேசப்படுகிறது.அறிவில் ஒரு மனிதன் மேலோங்கிய திறன் பெற்றிருந்தபோதிலும் பழக்கவழக்கங்களில் சமூகத்திற்கு ஏற்றாற்போல் தன்னை உருமாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.இந்நடவடிக்கை பெரும்பாலான தமிழ் அறஇலக்கியங்களில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.இன்னும் குறிப்பாக திருக்குறள், நாலடியார், அறநெறிச்சாரம் முதலிய பனுவல்கள் தமிழ்ச்சமூகம் வலியுறுத்திய தனிமனிதனின் சமூகஒழுக்கங்களைப் பட்டியலிடுகின்றன. இதனை இயமம் எனும்தனிநெறியாகவும் அட்டாங்க யோகத்தின் உட்கூறாகவும் சித்தர்கள் வளர்த்தெடுத்தனர்.இயமம் குறித்து “இயமம் எனும் நிலை சமூகஒழுக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. கடுவெளிச்சித்தர் இயமநெறியை வழுப்படுத்துவது போல் தமது பாடலை இயற்றியுள்ளார்.அதனுள் இன்றும் சமூகம் எதிர்பார்க்கும் தனிமனித ஒழுக்கங்கள் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளன.

“சொல்லரும்சூதுபொய்மோசம் -செய்தால்
சுற்றத்தைமுற்றாய்த்துடைத்திடும்நாசம்
நல்லபத்திவிசுவாசம் - எந்த
நாளும்மனிதர்க்குநன்மையாய்நேசம்”. (பா.எ.2)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.256)

இப்பாடலில் பொய், சூது ஆகியவை விட்டொழிக்கப்படவேண்டியவை. உறவுகளுக்குள் கேடுவிளைவிப்பவை என அறிவுறுத்துகிறார் கடுவெளிச் சித்தர். எனினும் நல்லமேன்மையான பக்தியும் மனிதனை மனிதன் மதித்து போற்றும் விசுவாசம் ஆகிய இரண்டும் தனிமனிதன் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என கடுவெளிச்சித்தர் அறைக்கூவல் விடுத்துள்ளார். கடுவெளிச் சித்தர் அடையாளம் காட்டும் தனிமனிதஒழுக்கங்கள் சமூகத்தால் இன்றைய வாழ்வியல் சூழலில் பெரிதும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.இயமத்தின் அடிப்படையில் நோக்கும்போது யோகமானது மனநிலை சார்ந்திருப்பது புலனாகிறது.

நியமம்

இறைவனை வழிபடுவதற்கு பல முறைகள் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன.சமயங்கள் வழங்கியுள்ள முறைகளில் கருத்தூன்றி ஒரு மனிதன் தன் இறைவழிப்பாட்டை அமைத்துக்கொள்ள முடியும்.அதற்கு மாறாக

யோகநெறிகளில் ஆர்வமேலீட்டால் தனது நேர்மையையும் இறை வழிபாட்டு சிந்தனைகளையும் வடிவமைத்து கொள்ள முடியும்.திருமூலர் சுட்டிக்காட்டும் நியமங்களாகக்கரு.ஆறுமுகத்தமிழன் “தூய்மை, அருள், ஊண்சுருக்கம், பொறை, வாய்மை, நிலைமை, காமம், கொலை, களவு, செபம், சந்தோசம், ஆத்திகம், தானம், தூய்மை, மகிழ்ச்சி, தவம், சாத்திரப்படிப்பு, ஈஸ்வரபிரணிதானம்” (2022;ப:30) என்றுபதிவுசெய்துள்ளார்.

சிவவாக்கியரின்

“முத்தசித்தி தொந்தமா முயங்குகின்ற மூர்த்தியை
மற்றுதித்த ஐம்புலன்க ளாகுமதி மப்புலன்
அத்தர்நித்தர் காளகண்ட ரன்பினா லனுதினம்
உச்சரித்து எத்திலே யறிந்துணர்ந்து கொண்மினே.”(பா.எ.378)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.58)

இப்பாடலை நியமத்திற்கு சான்றாகக் கொள்ளமுடியும்.

ஆசனம்

மனிதன் தன் உடம்பை ஒரு கட்டுக்கோப்பான நிலைக்குள் கொணர்வதைத் தமிழ்ச்சித்தர்கள் ஆசனம் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.அதாவது ஒரு இருக்கையின் தன்மையைப் போல வைத்திருத்தலை ஆசனம் என்று உணரமுடியும்.“ ஆசனம் என்றால் இருக்கை (அ) நிலை என்று பெயர். நமது உடலை ஒரு குறிப்பிட்டநிலையில் சுகமாக இருத்திக் காட்டுவது.எந்தநிலையில் எல்லாம் நம் உடல் கஷ்டமில்லாமல் நன்று இருக்கமுடிகிறதோ அந்தநிலைகளே ஆசனங்கள் (2017:ப.31) என்று மகாலட்சுமி பதிவு செய்துள்ளார்.

பாம்பாட்டிச் சித்தர் இறைவனின் அருள் நமக்கு சொந்தமானால் நித்தியமான வாழ்வு கிட்டும் என்று பதிவுசெய்திருப்பது கீழ்க்காணும்பாடல்வழிவிளக்கிக் கொள்ள முடியும்.

“நீடுபதம்நமக்கென்றுஞ்சொந்த மென்றே
நித்தியம்என்றேபெரியமுத்தியென்றே
பாடுபடும்போதுமாதி பாதம்நினைந்தே
பன்னிப் பன்னிப்பரவிநின்றுஆடுபாம்பே.” (பா.எ.2)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.199)

இன்றைய சூழலில் யோகாவும் ஆசனமும் இணைந்து யோகாசனம் என்பதை உடல் சார்ந்து பயில்கின்றனர்.சித்தர்மரபில் அட்டாங்க யோகத்தின் உட்பிரிவு ஆசனமாகும்.மனதையும் உடலையும் ஒரு நிலையில் இருத்துவது ஆசனம் என்பது தெளிவாகிறது.

பிரணாயாமம்

பிராணன் + ஆயமம்= பிரணாயாமம் .மனிதனுடைய மூச்சுக்காற்றை உள்இழுத்து வயிற்றினுள் தக்கவைத்து பிறகு அதனை மெதுவாக வெளியிடுதல் பிரணாயாமம்.அட்டாங்க யோகமரபின் உட்பிரிவாகப் பிரணாயாமம் அமைந்திருக்கிறது.மனிதன் இயல்பாக உள்ளிழுக்கும் காற்றைப் பல நொடிகள் உடம்பிற்குள் நிறுத்தி, பின்னர் வெளியிடுவது பிரணாயாமம்.தமிழ்ச்சித்தர் மரபில் இப்பிரணாயாமத்திற்கு முதன்மையான இடம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.பூரகம், கும்பகம்,

இரேசகம் எனும் மூன்று நிலைகளில் பிரணாயாமம் எனும் மூச்சுப்பயிற்சி மேற்கொள்ளப்படுகிறது.இதனைவிஜயரெகுநாதன் "பதினாறு மாத்திரை அளவுகாற்றை இடதுநாசியின் வழியாக உள்ளேஇழுத்து, அறுபத்திநான்குமாத்திரைஅளவுஉள்ளேவைத்திருந்து, முப்பத்திரண்டு மாத்திரைஅளவுவலதுநாசிவழியாகவெளியேவிடுதல்வேண்டும் (2004:ப.38) என இவ்வாறு பதிவுசெய்துள்ளார். தமிழ்ச்சித்தர்மரபில் இடைக்காட்டுச் சித்தர்க்கு நிகராக மேலும் பலர் பிரணாயாமம் எனும் மூச்சுப்பயிற்சி குறித்து பாடல்களை இயற்றியுள்ளனர். குறிப்பாக அகப்பேய் ,அழுகணி, சிவவாக்கியர்ஆகியோரைச்சுட்டிக்காட்ட முடியும். சான்றாக பின்வரும்

" வாசியில் ஏறியடி
வான்பொருள்தேடாயோ
வாசியில்ஏறினாலும்
வாராதுசொன்னேனே".(பா.எ.61)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப:245)

எனும் அகப்பேய்ச்சித்தரின் பாடல் பிரணாயாமம் பேரின்பம் அளிக்கவல்லது என்று குறிப்பிடுகிறது . .தமிழ்ச்சித்தர்கள் பிரணாயாம யோகமரபை மனிதஉயிர், நலன்காக்கும் அறிவியல்சார் மருத்துவமாக வளர்த்தெடுத்தனர்.இச்சமகாலத்தில் மூச்சுப்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.பிரணாயாமம் எனும் மூச்சுப்பயிற்சியினை தமிழ்ச்சித்தர்கள் பிரணாயாமத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளனர்.இன்றைய சூழலிலும் பிரணாயாமத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

பிரத்தியாகாரம்

பிரத்தியாகாரம் என்பது ஓடும்நீரை அணைக்கட்டில் தடுப்பது போன்றது.மனிதன் தனக்கு புறமாக நிகழும் ஒரு காட்சியாகக் காண்கிறான்.நீரோட்டம் தடுக்கப்பட்டு அதுமுறையான திசைவழிகளில் மாற்றப்படுவதும் உலகில் நிகழ்கிறது.அதுபோல் மனிதன் தன் அலைப்பாயும்மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது பிரத்தியாகாரம் எனப்படுகிறது.

"ஐம்பொறி யடங்கினவேதும்பீபற -நிறை
அறிவேபொருளாமெனத் தும்பீபற !
செம்பொருள்கள்வாய்த்தனவேதும்பீபற - ஒரு
தெய்வீகங்கண்டோமென்றேதும்பீபற !." (பா.எ.79)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.230)

என்ற பாடல்வழி மனிதன் தன் ஐம்புலன்களையும் அடக்கிஆண்டால் உண்மைப் பொருளைத் தெளியலாம் என்பதை இடைக்காட்டுச்சித்தர் ஒரு தும்பிக்கு சொல்வதாக மனிதர்களை உணரசெய்துள்ளார்.

" மெய்வாய்கண்மூக்குச்செவியெனு மைந்தாட்டை
வீறும்சுவையொளியூறோசை யாங்காட்டை
எய்யாம லோட்டினேன்வாட்டினே னாட்டினேன்
ஏகவெளிக்குள்ளேயோகவெளிக்குள்ளே." (பா.எ.27)

(பெரியஞானக்கோவை:2013:ப.224) எனும் பாடல்வழியும்

புலனடக்கத்தின் தன்மையைக் காட்டியுள்ளார்.இடைக்காட்டுச் சித்தர்.

தமிழ்ச் சித்தர்கள் மரபில் கூறப்படும் பிரத்தியாகாரம் எனும் புலனடக்கம் விரிவான அளவிலும் தனித்துவமாகவும் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது.புலனடக்கம் தனிமனித ஆளுமை உருவாக்கத்திலும் சமூகக்கட்டுப்பாட்டிலும் முகாமைத்துவம் வகிக்கிறது.

. இடைக்காட்டுச்சித்தர் ஐம்புலன்களை ஆட்டிற்கு உவமையாகக் கூறி, அதனை அடக்கும்முறையையும் காட்டியுள்ளார். புலனக்கத்தின் மேன்மையை தும்பிக்கு கூறுவதாகவும் காட்டியுள்ளார்.

தாரணை

மனிதனின் உள்ளம் அவனது மனப்பாங்கு வெளியில் நோக்கி செல்வது இயல்பு.ஆனால் தமிழ்ச் சித்தர்கள் மனஆற்றலை வேறொருபொருளின் மீது திருப்பும் கலையைத் தாரணை என்பதாகச் சுட்டிக்காட்டினர்.மனத்தின் சிந்தனையை ஏதோ ஒன்றின் மீது சிந்தனையைச் செலுத்துவது தாரணை.பொறி வழி சென்ற மனத்தை மூலாதாரம் முதலிய ஆதாரங்களின் வழியே செலுத்தல், வெளியில் இருந்து திருப்பிய மனத்தைக் கடவுளிடம் நிறுத்துதல் தாரணையாகும்.

“..காமநோயைவிட்டுநீர்கருத்துளேஉணர்ந்தபின்
ஊமையானகாயமாய்இருப்பன்எங்கள்ஈசனே ."(பா.எ.16)

(பெரிய ஞானக்கோவை:2013:ப.7)

எனும் சிவவாக்கியரின் பாடல் வழி, மனத்தின் ஆசைகளை ஒழித்து நமது எண்ணம் முழுவதையும் இறைவனிடம் செலுத்தினால் இறையாகிய உண்மைப்பொருளை மனிதஉடலில் உணரமுடியும் என்பது விளங்கும்.தாரணை என்பது மனத்தின் எண்ணவோட்டமாகும்.

தியானம்

எட்டு யோகமுறைகளுள் தியானம் ஏழாவது நிலையாக விளங்குகிறது.ஏதோ ஒன்றை தொடர்ச்சியாக நினைத்துக் கொண்டு இருப்பது தியானம்ஆகும்.சகுணத்தியானம், நிர்க்குணத்தியானம் எனும் தியானத்தின் இருவகைகளைக் காட்டுகிறார் விஜயரெகுநாதன். மூர்த்தியைத் தியானித்தல் சகுணத் தியானம், சோதியைத் தியானித்தல்,நிர்க்குணத் தியானமாகும் என்பதையும் விளக்கியுள்ளார்.ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனமானது தொடர்ச்சியாக அதேசிந்தனையில் நீடித்து அதுவாகவே மாறிவிடுவதாகும்.இதனை உறுதிப்படுத்தும் விதத்தில் சிவவாக்கியரின் பாடல் ஒன்றில் கடலில் இருக்கும் ஆமை தனது முட்டையை நினைத்துக்கொண்டேஇருக்கும் போது அந்த எண்ணத்தினால் முட்டைவெடித்து ஆமைக்குஞ்சுகள்வெளியேவந்துவிடுமாம். இதை பின்வரும்பாடல்வழிஅறியமுடியும்.

“கடலிலேதிரியுமாமை கரையிலேறி முட்டையிட்டுக்
கடலிலேதிரிந்தபோதுரூபமானவாறுபோல்
மடலுளேயிருக்குமெங்கள்மணியரங்கசோதியை
உடலுளேநினைந்துநல்ல யுண்மையான துண்மையே.” (பா.எ.99)

(பெரிய ஞானக்கோவை:2013:ப.18)

தியானமானது தாரணையின் விரிவான நிலையாகும்.ஏதோ ஒன்றின் மீது கவனத்தை, எண்ணவோட்டத்தை முழுமையாக செலுத்துவது.இன்றைய யோக முறைகளுள் தியானமும் சிறப்பான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

சமாதி

யோகத்தின் இறுதி நிலை சமாதி நிலையாகும்.உயிரும் ஒன்றாகும் நிலைதான் சமாதி நிலையாகும்.தியானிக்கப்படும் பொருளின் புறப்பொருளை விட்டு அகப்பொருளாகிய கருத்தை மட்டும் தியானிக்கத் தக்கவண்ணம் தியான சக்தியைத் தீவிரமாக்கினால் அந்தநிலைதான் சமாதிநிலையாகும்.சமாதிநிலையானது உறக்கம் அற்ற உறக்கம் என்றும் கூறப்படுகிறது.நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள உலகைப் பற்றிய நினைவு இல்லாமல் இருப்பது. இந்தநிலையை அடைந்தவர்கள் தான் சீவன்முக்தன் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றனர்.சமாதி என்பது தேடலின் முடிவு.

“ மோனநிலையினில்முத்தியுண் டாமென்றே
கானமா யூதுகுழல்கோனே
கானமா யூதுகுழல். ”(பா.எ.98) (பெரிய ஞானக்கோவை:2013:ப.233)

எனும் இடைக்காட்டுச் சித்தர் பாடல் மோனநிலையின் சிறப்பைக் காட்டுகிறது.

அட்டாங்க யோகத்தின் இறுதிநிலை சமாதி நிலையாகும் .புற உலக எண்ணத்தை முற்றிலும் மறத்தலாகும். சமாதி என்பது முடிவு நிலையல்ல. தமிழ்ச் சித்தர் மரபினுள் சிவவாக்கியர், போகர், சட்டைமுனி போன்றோர் பல முறை சமாதிநிலை அடைந்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.தமிழ்ச்சித்தர்களின்யோகமுறைகளுள்குண்டலினியோகமுறைசிறப்பானஇடத்தைப்பெற்றுள்ளது.

முடிவுகள்

❖ தமிழ்ச்சித்தர்கள் இறை எனும் உண்மைப் பொருளை உணர காட்டிய வழிமுறைகளுள் எளியவழி யோகமாகும். மனிதஉடலை யோகத்தின் ஒரு களமாகக் கொண்டனர். தொடக்கக்காலத்தில், முக்திக்கான வழியாக இருந்த யோகம் இன்றைய காலச்சூழலில் உடல்நலத்திற்கான ஒரு செயலாக மாற்றம் அடைந்துள்ளது.

❖ யோகத்தின் பயன்பாடு, செயல்முறை அடிப்படையில் இராசயோகம், ஹடயோகம், அட்டாங்கயோகம், இலயயோகம், கேசரியோகம் என பலவகை யோகங்கள் தமிழ்ச்சித்தர்மரபில் கூறப்படுகின்றன. இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரித்தியாகாரம் ,தாரணை, தியானம், சமாதி எனும் எட்டுநிலைகளைக் கொண்ட அட்டாங்கயோகம் தமிழ்ச்சித்தர் மரபில்சிறப்பான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

❖ இயமமானது ஒழுக்கஅடிப்படையிலானது. கடுவெளிச்சித்தர் வலியுறுத்திய சமூகஒழுக்கங்களையும் விளக்கியுள்ளனர். நியமம்என்பது பூசைமுறைகளை வலியுறுத்துவது.

❖ ஆசனம் என்பது உடலினை ஒருநிலையில் இருந்துவது. இன்றைய சூழலில் யோகாசனம் மனிதன் வாழ்வில் அன்றாட நிகழ்வாக மாற்றம் அடைந்துள்ளது. தமிழ்ச்சித்தர்களைப் பொறுத்தஅளவில் ஆசனம் என்பது நித்தியமாகக் கருதப்படுகிறது.

- ❖ சித்தர்களின் யோகமுறைகளுள் பிரணாயாமம் சிறப்பான இடத்தைப்பெற்ற ஒரு யோகமுறையாகும். மூச்சுக்காற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் வாழ்நாளை நீட்டிக்க முடியும் என்பதை உணர்த்தினர்.
- ❖ யோகத்தின் வழி உண்மைப்பொருளை உணர்வதற்கு மனக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமாகும். மனத்தினை ஐம்புலன்கள் வழி செல்லாமல் தடுத்து மனத்தினை ஒருமுகப்படுத்துவது பிரத்தியாகாரமாகும்.
- ❖ தாரணை என்பது ஏதோ ஒன்றின் மீது தன் கருத்தைச்செலுத்துவது. தாரணை குறித்த மனநிலை தமிழ்ச்சித்தர்களிடம் காணப்படுகிறது. தியானம் என்பது தாரணையிலிருந்து விரிவடைந்த நிலையாகும். யோகத்தின் இறுதிநிலையான சமாதி குறித்த மனநிலையைத் தமிழ்ச்சித்தர்களிடம் காணமுடிகிறது.
- ❖ பிரணாயாமத்தில் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதன் வழி மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம் , விசுத்தி , ஆக்ஞை, எனும் ஆறுஆதார உறுப்புகளில் சக்தியானது மேலெழும்பி சகஸ்ராரத்தை அடைவது குண்டலினியாகும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1.ஆறுமுகத் தமிழன்,கரு-திருமூலர் காலத்தின் குரல், தமிழினி பதிப்பகம்,சென்னை, 2022

2.மகாலெட்சுமி, தி- திருமூலரும் யோகமும், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை, 2017.

3.மாணிக்கவாசகன், ஞா. திருமூலர் திருமந்திரம் மூலமும் – விளக்க உரையும்,உமா பதிப்பகம், சென்னை, 2003.

4.விஜயரெகுநாதன்,நா.இன்றைய யோக நிலையும் சித்தர் பாடல்களின் பயன்பாடும்,தி பார்க்கர், சென்னை, 2004

5.சரவண முத்துப்பிள்ளை (தொ.ஆ.) பதினெண்சித்தர்கள் பெரிய ஞானக்கோவை, திருமகள் விலாச அச்சகம், சென்னை, 2013.

References

1. Arumugath Thamizhan. Karu-Thirumoolar Kalathin Kural (The Voice of Thirumular's Era). Thamizhini Publications, Chennai, 2022.
2. Mahalakshmi, T. Thirumularum Yogamum (Thirumular and Yoga). International Institute of Tamil Studies, Chennai, 2017.
3. Manikkavasagan, Gna. Thirumoolar Thirumanthiram Moolamum – Vilakka Uraiyum (Thirumular's Thirumanthiram: Original Text and Explanatory Commentary). Uma Publications, Chennai, 2003.
4. Vijayaregunathan, N. I. Indraya Yoga Nilaiyum Siddhar Padalkalin Payanpaadum (The Modern State of Yoga and the Application of Siddhar Songs). The Parker, Chennai, 2004.
5. Saravana Muthuppillai (Ed.). Pathinensiddhargal Periya Gnana Kovai (The Great Wisdom Collection of the Eighteen Siddhars). Thirumagal Vilas Press, Chennai, 2013.

Copyright (c) Author

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Our journal adopts CC BY License Creative Commons Attribution 4.0 International License http://Creativecommons.org//license/by/4.0/ . It allows using, reusing, distributing and reproducing of the original work with proper citation.