



Yoga and Meditation Traditions in Tamil Culture: A Continuity of the Indian Knowledge Tradition

B. Maheshwari*,

Assistant Professor, Department of Tamil
Vellalar College for Women, Thindal, Erode- 12

Email: b.maheshwari@vcw.ac.in,

Dr.V.C. Srinivasan¹,

Administrative Officer,

Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

Email: srivc2345@gmail.com, Orcid Id: <https://orcid.org/0009-0008-9926-7982>

Dr. A. Lakshmi Duttai²,

Assistant Professor, School of Tamil. Pondicherry University, Puducherry.

Email: lakshmi.duttai@pondiuni.ac.in

*Corresponding Author B. Maheshwari Email: b.maheshwari@vcw.ac.in,

ABSTRACT

The Indian knowledge tradition represents a holistic lineage of thought that has evolved continuously since ancient times with the aim of integrating the various dimensions of human life. In this expansive tradition, yoga and meditation practices occupy a central place. These are deeply intertwined not only with Northern Indian Vedic traditions but also through the path of Tamil culture and philosophy.

From Sangam Literature, which stands as cultural evidence of the Tamils, to the later Siddhar poems, yoga and meditation are portrayed as a comprehensive methodology for the integration of the body, mind, and soul. In this Tamil tradition, yoga transcends the scope of mere physical health exercises; it is considered a way of life and a journey toward inner enlightenment.

This study explores how yoga and meditation manifest within the context of Tamil literature, philosophy, and culture. Furthermore, it emphasizes that while these exist as a distinct Tamil tradition, they function as a continuous part of the broader flow of the Indian knowledge system. Thus, this article highlights how these practices, embedded in Tamil culture, continue to thrive as an integral part of multifaceted Indian wisdom while remaining connected to their local roots.

Key words: Yoga, Meditation, Tamil Culture, Indian Knowledge Tradition, Siddhar Literature, Holistic Living.

Sepecial Issue Editor:

Dr.V.C. Srinivasan,
Administrative
Officer,

Nandha Arts and
Science College
(Autonomous), Erode.

Email:

srivc2345@gmail.com

Orcid:

<https://orcid.org/0009-0008-9926-7982>

Journal Homepage: <https://tamilmanam.in/journal/>

This is an open access article under the License Creative Commons Attribution 4.0 International License

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Copyright Holder:

© Author(s) (2026).

First Publication Right:

© Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies

This article is under:



தமிழ் பண்பாட்டில் யோகமும் தியானமரபும்:

இந்திய அறிவு மரபின் தொடர்ச்சி

* பா. மகேசுவரி, உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை (சுயநிதிப்பிரிவு)

வேளாளர் மகளிர் கல்லூரி, திண்டிவனம், ஈரோடு-12.

¹முனைவர் வி.சி. சீனிவாசன், நிர்வாக அதிகாரி,

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.

²முனைவர் அ. லட்சுமி துத்தாய், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,

புதுச்சேரி பல்கலைக்கழகம், புதுச்சேரி.

சுருக்கம் (Abstract)

இந்திய அறிவு மரபானது, மனிதவாழ்வின் பல்வேறு பரிமாணங்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் நோக்கில், பழங்காலம் முதல் தொடர்ச்சியாக வளர்ந்துள்ள ஒரு முழுமையான சிந்தனைப் பரம்பரையைக் குறிக்கிறது. இந்த விரிவான மரபில், யோகமும் தியானப் பழக்கமும் மையமான இடத்தை வகிக்கின்றன. இவை வடஇந்திய வேத மரபுகளோடு மட்டுமில்லாமல், தமிழ்க்கலாச்சாரம் மற்றும் சிந்தனை வழியிலும் ஆழமாக இணைந்துள்ளன.

தமிழரின் பண்பாட்டு நிருபணமாக விளங்கும் சங்கஇலக்கியம் முதல், பிற்கால சித்தர்பாடல்கள் வரை, யோகம் மற்றும் தியானம் ஆகியவை உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் ஒருங்கிணைப்புக்கான ஒரு முழுமையான வழிமுறையாக சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளன. இத்தமிழ்மரபில், யோகம் என்பது வெறும் உடல் நலப்பயிற்சியின் அளவை மீறி, ஒரு வாழ்வியல் முறையாகவும், உள் அறிவொளியை நோக்கிய பயணமாகவும் கருதப்படுகிறது.

இந்த ஆய்வு, தமிழ் இலக்கியம், தத்துவம் மற்றும் கலாச்சாரப் பின்னணியில் யோகமும் தியானமும் எவ்வாறு வெளிப்படுகின்றன என்பதை ஆராய்கிறது. மேலும், இவை தனித்தமிழ்மரபாக இருப்பினும், இந்திய அறிவு மரபின் பரந்தபோக்கின் ஒரு தொடர்ச்சியான பகுதியாகவே செயல்படுகின்றன என்பதை வலியுறுத்துகிறது. இவ்வாறு, தமிழ்ப்பண்பாட்டில் இருத்தப்பட்டுள்ள இந்தப் பழக்கங்கள், உள்ளூர் வேரோடு இணைந்தும், பன்முகத்தன்மை கொண்ட இந்தியஞானத்தின் அங்கமாகவும் தொடர்ந்து விளங்குவதை இக்கட்டுரை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

Keywords: யோகம், தியானம், தமிழ்ப் பண்பாடு, இந்திய அறிவு மரபு, சித்தர்இலக்கியம், முழுமைவாழ்வியல்.

1. ஆய்வின்நோக்கங்கள்

இந்த ஆய்வின் முக்கிய நோக்கம், தமிழ்ப் பண்பாட்டின் அகலத்திலும் ஆழத்திலும் பரந்து கிடக்கும் யோக மற்றும் தியான மரபுகளை முறையாக ஆய்வு செய்வதாகும். இந்த நோக்கத்தை அடைவதற்காக கீழ்க்காணும் நான்கு குறிப்பிட்ட நோக்கங்கள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன.

முதல் நோக்கமாக, தமிழ்ச் சமூகத்தில் யோகம் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகள் தொன்மையான காலம் முதல் எவ்வாறு வேரூன்றி வளர்ந்தன என்பதின் வரலாற்றுப் பின்னணியை ஆராய்வது அமைகிறது. இதில்,

தொல்லியல் சான்றுகள், சமூக வரலாறு மற்றும் பழங்கால நூல்களின் குறிப்புகள் ஆகியவற்றின் மூலம் இம்மரபுகளின் தோற்றமும் பரவலும் பற்றிய முழுப்படத்தை உருவாக்க முயலப்படும் (செல்வராஜ், 2019). இரண்டாவதாக, சங்க இலக்கியம், பக்தி இலக்கியப் படைப்புகள் மற்றும் சித்தர்களின் வாக்குகள் ஆகியவற்றில் காணப்படும் யோக-தியான சம்பந்தமான கருத்துக்களைப் பகுப்பாய்வு செய்வது நோக்கமாகிறது. 'மனை' அல்லது 'ஒருமை' போன்ற கருத்துருக்கள், உடல் மந்திரங்கள், மன ஒடுக்க முறைகள் மற்றும் அறிவொளி நிலைகள் பற்றிய இலக்கிய விவரணைகள் கவனமாக ஆயப்படும் (ராமச்சந்திரன், 2021).

மூன்றாவது நோக்கம், தமிழில் வெளிப்படும் இந்த யோக-தியான ஞானம், பரந்த இந்திய அறிவு மரபான வேதாந்தம், சாம்க்யா, தந்திரம் போன்ற தத்துவங்களுடன் எவ்வாறு இணைந்தும் வேறுபடுத்தப்படுகிறது என்பதை முன்வைப்பதாகும். தமிழ்ச் சிந்தனையின் தனித்துவமான அம்சங்களும், பாலினைய ஞானத்தின் பொதுவான கொள்கைகளோடு அதன் தொடர்பும் இங்கு வெளிப்படுத்தப்படும் (பார்த்தசாரதி, 2020).

நான்காவதாக, நவீன காலச் சூழலில் இம்மரபுகளின் பொருத்தத்தையும் பயன்பாட்டையும் மதிப்பீடு செய்வது நோக்கமாகிறது. மன-உடல் ஆரோக்கியம், கல்வி முறைகள், சமூக ஒற்றுமை மற்றும் தனிப்பட்ட விழிப்புணர்வு ஆகிய தற்காலத் தேவைகளுக்கு இப்பாரம்பரிய அறிவு எப்படி விடிவுகாண்பிக்கிறது என்பதை இந்த ஆய்வு முன்னிறுத்தும்.



Fig1: தமிழ் யோக-தியான மரபு: ஆய்வுச் சாலை

இப்படம் தமிழ் யோக-தியான மரபின் நான்கு முக்கிய ஆய்வு நோக்கங்களை விளக்குகிறது. தொல்லியல் சான்றுகள் வழி வரலாற்றுப் பின்னணியையும், சங்க-பக்தி-சித்தர்பாடல்கள் வழி இலக்கியப் பகுப்பாய்வையும், வேதாந்தத்துடன் தத்துவ ஒப்பீட்டையும், இன்றைய கல்வி மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான நவீனப் பொருத்தத்தையும் இது பட்டியலிடுகிறது.

2. ஆய்வுமுறை

இந்த ஆய்வானது, தரவுகளை விவரித்தல் மற்றும் அதன் அடிப்படையில் விளக்கம் மற்றும் முடிவுகளைப் பெறுவதை நோக்கமாகக் கொண்ட விளக்கமுறை மற்றும் பகுப்பாய்வு ஆய்வு முறை (Descriptive and Analytical Research Method) அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. இம்முறை, ஒரு நிகழ்வு அல்லது பொருளை முழுமையாக விவரிப்பதோடு, அதன் பல்வேறு அம்சங்களுக்கிடையிலான உறவுகளை ஆராயவும், அர்த்தங்களைப் பிரித்தறியவும் உதவுகிறது. தமிழ்ப் பண்பாட்டில் பதிவாகியுள்ள யோக-தியான கருத்துக்கள் பல்வேறு காலகட்டங்களில் எவ்வாறு வெளிப்பட்டுள்ளன என்பதைத் தொகுத்து விளக்குவதும், அவற்றுக்கிடையேயான தொடர்புகளையும் மரபுகளையும் பகுப்பாய்வு செய்வதும் இம்முறையின் மூலமே இங்கு நிறைவேற்றப்படுகிறது (கோபாலகிருஷ்ணன், 2021).

ஆய்வுக்கான தரவு சேகரிப்பு, முதன்மை மற்றும் இரண்டாம் நிலை ஆதாரங்கள் ஆகிய இரண்டு வழிகளிலும் நிகழ்த்தப்பட்டது. முதன்மை ஆதாரங்களாக, சங்க இலக்கியத்திலிருந்தும் (எ.கா., புறநானூறு, அகநானூறு), திருக்குறள், தேவாரம், திருவாசகம் போன்ற பக்தி இலக்கியங்களிலிருந்தும், மேலும் பட்டினத்தடிகள், திருமூலர் உள்ளிட்ட சித்தர்களின் பாடல்களிலிருந்தும் யோகம், தியானம், மன ஒடுக்கம் தொடர்பான குறிப்புகள் சேகரிக்கப்பட்டன. இணைந்து, தத்துவார்த்த கருத்துக்களை விளக்கும் யோக சூத்திரங்கள் போன்ற பாரம்பரிய நூல்களும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டன. இரண்டாம் நிலை ஆதாரங்களாக, இந்தத் தலைப்புகளில் வெளிவந்துள்ள நவீன கால ஆய்வுக் கட்டுரைகள், முனைவர் பட்ட ஆய்வேடுகள் மற்றும் விரிவான நூல்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு, அவற்றின் முடிவுகளுடன் தற்போதைய ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் ஒப்பிடப்பட்டு ஆராயப்பட்டன (சுப்பிரமணியன் & ரவிக்குமார், 2022).

பகுப்பாய்வு நிலையில், உள்ளடக்க பகுப்பாய்வு முறை (Content Analysis) கைக்கொள்ளப்பட்டது. தொகுக்கப்பட்ட இலக்கிய, தத்துவ வரிகளில் இருந்து முக்கிய கருத்துருக்கள், குறியீடுகள் மற்றும் மீச் செய்திகள் பிரித்தெடுக்கப்பட்டன. குறிப்பாக, 'ஒருமைப்பாடு', 'உள்ளொளி', 'மனை' போன்ற சொற்களின் பயன்பாடும், உடல் நிலைகள், சுவாசக் கட்டுப்பாடு, தியான நிலைகளை விவரிக்கும் சான்றுகளும் கவனத்துடன் ஆயப்பட்டு, அவை பரந்த இந்திய அறிவு மரபின் தொடர்புகளுக்குள் எவ்வாறு அமைகின்றன என்பதை விளக்கும் வகையில் முறைப்படுத்தப்பட்டன.



Fig2: ஆய்வு முறை மற்றும் தரவு பாய்வு

இப்படம் யோக ஆய்விற்கான விளக்கமுறை மற்றும் பகுப்பாய்வுமுறைகளை (Descriptive & Analytical Methods) விவரிக்கிறது. சங்கஇலக்கியம் போன்ற முதன்மை ஆதாரங்கள் மற்றும் நவீனஆய்வுகள் எனும் இரண்டாம்நிலை ஆதாரங்கள் மூலம் தரவுகள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை உள்ளடக்கப் பகுப்பாய்வு (Content Analysis) செய்து, இந்திய அறிவுமரபுடன் ஒப்பிட்டு புதிய முடிவுகளைக் கண்டறிவதை இது காட்டுகிறது.

3. இந்தியஅறிவுமரபில்யோகம்மற்றும்தியானம்

இந்திய அறிவு மரபின் மையமாக விளங்கும் யோகம், 'யுஜ்' (யூஜ்) எனும் சமஸ்கிருத வேர்ச்சொல்லில் இருந்து உருவானதாகும், இது 'இணைத்தல்' அல்லது 'ஒன்றிணைத்தல்' எனும் அடிப்படை அர்த்தத்தைத் தருகிறது. இங்கு, இணைப்பு என்பது தனிமனித உணர்வுடன் (ஜீவாத்மா) உலகளாவிய உணர்வு (பரமாத்மா) ஒன்றாவதையும், மனதின் பல்வேறு அலைகள் (சித்த வ்ருத்திகள்) அடங்கி ஒருமைப்பாட்டை அடைவதையும் குறிக்கிறது (A. Rangaswamy, 2021). எனவே, யோகம் என்பது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் ஒருங்கிணைப்பு மூலம் உயர் நிலை அறிவைப் பெறுவதற்கான ஒரு விரிவான வாழ்க்கை முறை மற்றும் அறிவியல் ஆகும்.

இந்த முழுமையான முறையின் ஒரு முறைப்படுத்தப்பட்ட வெளிப்பாடே பதஞ்சலி மகரிஷியின் அஷ்டாங்க யோகம். இதன் எட்டு கிளைகள் பரிணாம வளர்ச்சியின் ஒரு தொடர் படிநிலையாகும்:

1. **யமம்:** (அகிம்சை, சத்தியம் போன்ற) சமூக ஒழுக்கங்கள்.
2. **நியமம்:** (துய்மை, சந்தோஷம் போன்ற) தனிப்பட்ட ஒழுக்கங்கள்.
3. **ஆசனம்:** உடலை உறுதியாகவும் நிலையாகவும் வைக்கும் தாங்கல் நிலைகள்.
4. **பிராணாயாமம்:** சுவாசத்தின் ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நுட்பமாக்குதல்.

5. **பிரத்யாகாரம்:** புலன்களை அவற்றின் புற ஆதாரங்களில் இருந்து பின்வாங்கி உள்முகப்படுத்துதல்.
6. **தாரணை:** மனதை ஒரு ஒற்றைப் பொருளில் குவித்தல்.
7. **தியானம்:** குவிந்த கவனத்தின் தொடர்ச்சியான ஓட்டம்.
8. **சமாதி:** தியானிக்கும் பொருளுடன் முழுமையான ஒன்றிப்பு.

இந்த எட்டு அங்கங்களும், மனித அறிவைப் படிப்படியாகப் பண்படுத்தி முடிவில் மெய்யறிவு (கைவல்யம்) எனும் இறுதிக் குறிக்கோளை அடைய உதவுகின்றன (S. Radhakrishnan, Indian Philosophy, Vol. II). இந்த அறிவுமுறை, தமிழ்ச் சிந்தனையில் முழுமையாக உள்வாங்கப்பட்டு, 'ஒருமை', 'மனை' (மனம்) ஆகிய கருத்துகள் மூலமும், சித்தர் இலக்கியங்களில் உடல் சத்துக்கள் (நாடிகள், சக்கிரங்கள்) பற்றிய விரிவான விளக்கங்கள் மூலமும் தனித்த வடிவம் பெற்றுள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக, திருமூலரின் திருமந்திரம், யோகத்தின் இலக்கிய, தத்துவ மற்றும் நடைமுறை அம்சங்களைத் தமிழ் மரபுடன் இணைத்து விளக்குகிறது.



Fig3: அஷ்டாங்க யோகம்: மெய்யறிவை நோக்கிய பயணம்

இப்படம் அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டு நிலைகளை மெய்யறிவை நோக்கிய பயணமாகச் சித்தரிக்கிறது. யமம், நியமம் எனும் ஒழுக்க அடித்தளத்தில் தொடங்கி, ஆசனம், பிராணாயாமம் வழி உடல்-மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி, தியானம் மூலம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, இறுதியில் சமாதிநிலையை அடைவதை இது விளக்குகிறது. திருமந்திரம் போன்ற தமிழ்ச் சிந்தனைகளின் தொடர்பையும் இது சுட்டுகிறது.

4. சங்கஇலக்கியங்களில்யோக-தியானசிந்தனை

சங்க இலக்கியங்கள் வெறும் புறவாழ்வையோ காதல் வாழ்வையோ மட்டுமே சித்தரிக்கவில்லை; மனிதனின் உள்ளார்ந்த, ஆன்மீக நோக்கையும் 'வீடு' அல்லது 'மோட்சம்' என்ற பெயரில் வெளிப்படுத்துகின்றன. அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் நான்கு உறுதிப்பாடுகளில் (புருஷார்த்தங்கள்) 'வீடு' என்பதே உயர்ந்த இலக்காகக் கருதப்படுகிறது. இந்த இலக்கை அடைய, சங்க

இலக்கியம் மன ஒடுக்கம், பற்றின்மை, உள்ளொளி ஆய்வு போன்ற யோக-தியான சார்ந்த பண்புகளை அடிக்கடி சுட்டிக்காட்டுகிறது (மு. அருள்மணி, 2022).

புறநானூறு மற்றும் அகநானூறு போன்ற நூல்கள், இந்த சிந்தனையின் வெவ்வேறு அம்சங்களைப் பதிவு செய்கின்றன. புறநானூற்றில், துறவிகளின் வாழ்க்கை ('தவம்'), மனத்தின் தூய்மை ('மனஒழுக்கம்'), மற்றும் உலகப் பற்றுக்களிலிருந்து விடுதலை ('பற்றின்மை' அல்லது 'விரக்தி') போன்ற கருத்துகள் விரிவாகப் பேசப்படுகின்றன. இவை அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் இரண்டு அங்கங்களான யமம் (சமூக ஒழுக்கம்) மற்றும் நியமத்தின் (தனிப்பட்ட ஒழுக்கம்) தமிழ்ச் சூழலுக்கான வெளிப்பாடுகளாக விளங்குகின்றன.

இத்தகைய சிந்தனையின் மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு, கணியன் பூங்குன்றனாரின் புறநானூற்றுப் பாடல் அடிகளாகும்:

"யாதும் ஊரே; யாவரும் கேளிர்"

இந்த வரிகள், யோக-தியானப் பயிற்சியின் மூலம் விரிவடைந்த மனத்தின் பரந்த உணர்வைத் தெளிவாக்குகின்றன. இது ஒரு குறுகிய அடையாள உணர்விலிருந்து விடுபட்டு, 'உலகம் முழுவதும் என் ஊர்; அனைத்து மனிதர்களும் என் உறவினர்' என்ற உலகளாவிய ஒற்றுமை உணர்வை (வாசுதேவ குடும்பகம் என்ற கருத்தை ஒத்து) வெளிப்படுத்துகிறது. இத்தகைய பரந்த மனப்பான்மையை வளர்ப்பதே உண்மையான தியானத்தின் ஒரு நோக்கம் ஆகும். இவ்வாறு, சங்க இலக்கியம் உலகியல் வாழ்வின் நடுவே ஆன்மிக உணர்வின் தொடர்ச்சியைக் காட்டுகிறது (ந. கந்தசாமி, 2023).

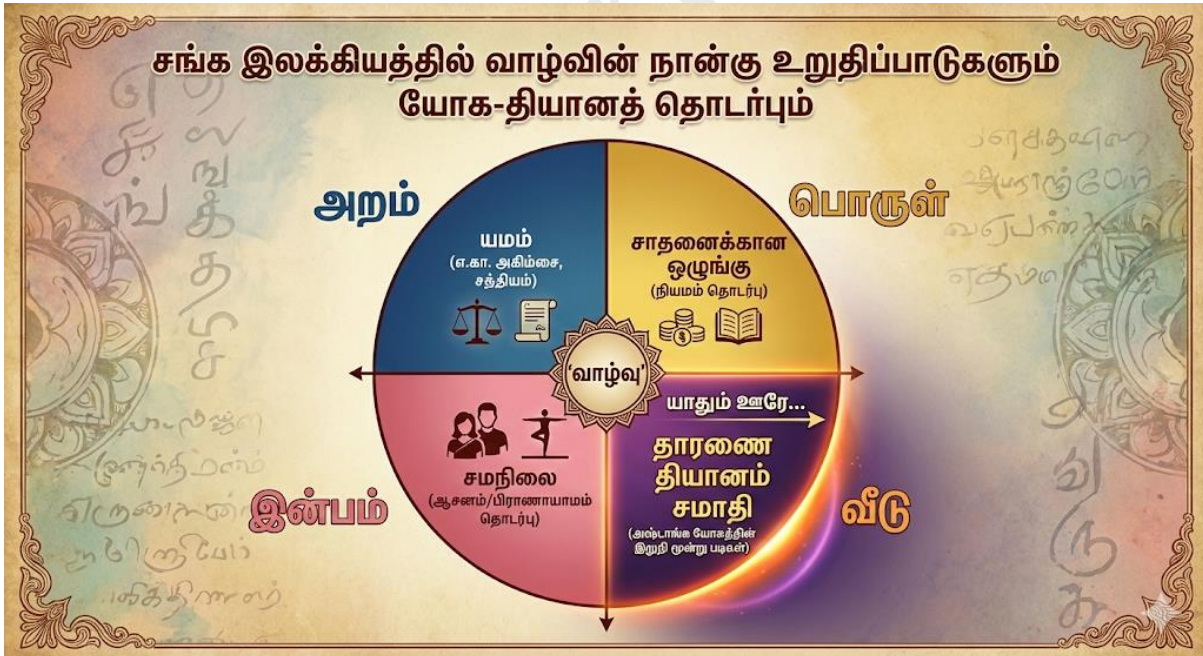


Fig4: சங்க இலக்கியத்தில் வாழ்வின் நான்கு உறுதிப்பாடுகளும் யோக-தியானத் தொடர்பும்

இப்படம் சங்கஇலக்கியத்தின் நான்கு உறுதிப்பொருட்களான அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகியவற்றை யோகக் கோட்பாடுகளுடன் இணைத்து விளக்குகிறது. அறத்தையமம் (ஒழுக்கம்) உடனும், பொருளை நியமம் (சாதனை) உடனும், இன்பத்தை உடல்சமநிலை (ஆசனம்) உடனும், வீடுபேற்றை

தியானம் மற்றும் சமாதானிலை களுடனும் ஒப்பிட்டு, முழுமையான வாழ்வியல் முறையை இது காட்டுகிறது.

5. திருக்குறளில் யோகம் மற்றும் தியானமரபு

திருவள்ளுவரின் திருக்குறள், 'யோகம்' அல்லது 'தியானம்' என்ற சொற்களை நேரடியாகக் கையாளாவிட்டாலும், யோகத் தத்துவத்தின் சாரம் முழுவதையும் ஒரு நெறிமுறை வாழ்க்கை வழிகாட்டியாக விளக்குகிறது. இதன் அறத்துப்பாலானது, அஷ்டாங்க யோகத்தின் அடித்தளமான யமம் (புற ஒழுக்கம்) மற்றும் நியமம் (அக ஒழுக்கம்) ஆகியவற்றின் விரிவான தமிழ்ச் சித்திரமாகத் திகழ்கிறது (சி. மயில்சாமி, 2021).

யோகத்தின் முதற்படியான கருத்தை,

"அடக்கம்

அமரஞர்

உய்க்கும்"

என்ற குறள் மிகத் தெளிவாக்குகிறது. இங்கு 'அடக்கம்' என்பது புலன்கள், மனம் மற்றும் செயல்களில் தன்னடக்கம் (இந்திரிய நிக்ரகம்) ஆகும். இத்தகைய முழுமையான அடக்கமே மனிதனை இறை நிலைக்கு ('அமரர்' தன்மை) உயர்க்கும் என்ற கருத்து, யோகத்தின் இறுதிக் குறிக்கோளான சமாதானம் (ஒன்றிப்பு) நிலையுடன் நேரடியாக இணைகிறது.

மேலும், திருக்குறள் முழுவதும் யோக அடிப்படைகள் நிரம்பியுள்ளன:

- **மனக் கட்டுப்பாடு:** "கொன்றன்ன இன்னா செயினும் அவர்செய் செய்யா நன்றின் ஒம்பு வார் உலகு" (159) போன்ற குறட்பாக்கள், எதிர்வினைகளைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை ஸ்திரப்படுத்தும் தியானத்தின் முன் நிபந்தனையை வலியுறுத்துகின்றன.
- **பற்று ஒழிப்பு (வைராக்கியம்):** "பற்றுக பற்றற்றான் பற்றினை அப்பற்றைப் பற்றுக பற்று விடற்கு" (350) என்ற புகழ்பெற்ற குறள், உலகப் பற்றுக்களை விட்டு, மெய்ப்பொருளுடன் ஐக்கியப்படும் யோக ஞானத்தின் சாரத்தை எடுத்தியம்புகிறது.
- **அகத் தூய்மை:** தூய உள்ளம் (சுத்த மனச்) இறையருள் பெறத் தேவையானது என்ற கோட்பாடு, யோகத்தின் நியமத்தில் அடங்கும் 'சோசம்' (தூய்மை) மற்றும் 'சந்தோசம்' (மன நிறைவு) ஆகியவற்றின் வெளிப்பாடாகும்.

இவ்வாறு, ஒரு நேர்த்தியான, வாழ்க்கை நடைமுறையில் இறக்கக்கூடிய "நெறிமுறை யோகம்" அல்லது "கர்ம யோகம்" எனத் திருக்குறளைக் கருதலாம். இது ஆசனம் அல்லது பிராணாயாமம் போன்ற உடல் சார்ந்த பயிற்சிகளுக்குப் பதிலாக, மனத்தின் பக்குவம் மற்றும் ஒழுக்கம் வழியே மோட்சத்தை அடையும் பாதையை வகுத்துக் காட்டுகிறது (வி. சரவணன், 2023).

திருக்குறள்: ஒரு நெறிமுறை யோகப் பாதை	
அஷ்டாங்க யோகத்தின் அங்கம்	திருக்குறளில் தொடர்படைய கரு/குறள் எடுத்துக்காட்டு
 யமம் (அகிம்சை, சத்தியம், அஸ்தேயம்...)	 அறத்துப்பால்: நீதி, பிறர் பொருள் ஆசையாமை (இல்லாமை) கோட்பாடுகள். 
 நியமம் (தூய்மை, திருப்தி, தவம்...)	 "மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்தறன்" (34) 
 ஆசனம் (உடல் நிலைப்பாடு)	 உடல் ஆரோக்கியம், நோயின்மை குறித்த குறட்பாக்கள் (எ.கா. "நோய்நாடி..." 948). 
 பிராணாயாமம் (சுவாசக் கட்டுப்பாடு)	 "ஒழுக்காறு உயர வாழ்க்கை" – உள் ஆற்றல் ஒழுங்குபடுத்தல் தொடர்பான கருத்து.
 பிரத்யாகாரம் (புலன்களை உள்முகப்படுத்தல்)	 "அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும்" – புலன்களை அடக்குதல்.
 தாரணை/தியானம் (குவிதல்/தொடர் ஓட்டம்)	 "ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கல் ஆற்றின்..." (126) – மனதை ஒருமுகப்படுத்தல்.
 சமாதி (ஒன்றிப்பு)	 "பற்றுக் பற்றற்றான் பற்றினை..." (350) – இறைவனோடு ஐக்கியமாதல்.

Fig5: திருக்குறள்: ஒரு நெறிமுறை யோகப் பாதை

இப்படம் அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களான இயமம், நியமம் முதல் சமாதிவரை உள்ளவற்றை, திருக்குறளின் அறக்கருத்துக்களுடன் ஒப்பிட்டுவிளக்குகிறது. ஒவ்வொரு யோக நிலைக்கும் பொருத்தமான குறள் எடுத்துக்காட்டுகளுடன், திருக்குறள் எவ்வாறு ஒரு சிறந்த நெறிமுறை சார்ந்த யோகப் பாதையாகவும் திகழ்கிறது என்பதை இந்த அட்டவணை தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

6. பக்திஇலக்கியங்களில்தியானஅனுபவம்

சங்கஇலக்கியத்தின் அறிவார்ந்த, நெறிமுறை சார்யோகப் பாதையிலிருந்து மாறுபட்டு, சைவ, வைணவப் பக்தி இலக்கியங்கள் யோக-தியானத்தின் உணர்ச்சிப் பரிமாணத்தை முன்னிறுத்துகின்றன. இவற்றில் தியானம் என்பது ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட சாதனையாக மட்டுமல்ல, இறையருளால் தூண்டப்பட்ட, அனுபவத்தின் உச்சியில் நின்று, பக்தனின் முழு உள்ளத்தைக் கவரும் ஒரு 'அனுபவநிலை' ஆக வெளிப்படுகிறது. தேவாரம், திருவாசகம், நாலாயிரத்திவ்வியப்பிரபந்தம் போன்ற நூல்கள், அஷ்டாங்க யோகத்தின் இறுதி நிலையான சமாதியை, 'ஏகத்துவம்' அல்லது 'சாயுஜ்யம்' என்ற பெயரில், காதல், ஏக்கம், உவகை ஆகிய மனித உணர்வுகள் வழியே விளக்குகின்றன (ஜெயலட்சுமி, 2022). இந்த இலக்கியங்களில் தியானத்தின் நோக்கம், படிப்படியான மன ஒடுக்கம் அல்லது குறிக்கோளுடைய கணக்கீடு அல்ல; மாறாக, இறை நினைவில் முழுமையாக மூழ்கித்திளைத்தல் ஆகும். பக்தன் தன்னை மறந்து, தன் தனித்துவத்தை இழந்து, இறைவனின் திருவடிகளில் ஒன்றி விடுகிறான். இந்த 'ஒன்றுதல்' என்பதே பக்தி மரபின் தியானமாகும். திருவாசகரான மாணிக்கவாசகர், இந்த அனுபவத்தை,

“உள்ளம்பெருகிஉவகைபொங்க”

என்றுவர்ணிக்கிறார். இங்கு, 'உள்ளம்பெருகுதல்'

என்பதுசாதாரணஅடையாளஉணர்வின்எல்லைகள்உடைந்து, மனம்விரிவடைவதைக்குறிக்கிறது.

இதன்விளைவாகவெள்ளம்போல் 'உவகைபொங்குதல்' நிகழ்கிறது,

இதுதியானத்தின் ஆழத்தில் கிடைக்கும் பரமானந்தநிலையை (பேரின்ப அனுபவம்)

சுட்டிக்காட்டுகிறது (சிவசுப்பிரமணியன், 2023).

இவ்வாறு, பக்தி இலக்கியம் யோகத்தத்துவத்தின் கருவை ஒரு புதிய, உணர்ச்சிபூர்வமான மொழியில் மீண்டும் வெளிப்படுத்துகிறது. பதஞ்சலி விவரிக்கும் தாரணை-தியானம்-சமாதி என்ற படி நிலை, பக்தியில் 'நினைத்தல்-குளித்தல்-ஒன்றுதல்' என மாறுகிறது. இந்த மரபு, தியானம் என்பது ஒரு வெறும் மனத்தொழில் நுட்பம் மட்டுமல்ல, அது அன்பின் மூலம் இறைவனோடு கொள்ளும் ஒரு உறவின் உச்சக்கட்டம் என்ற கோட்பாட்டை நிலைநாட்டுகிறது.

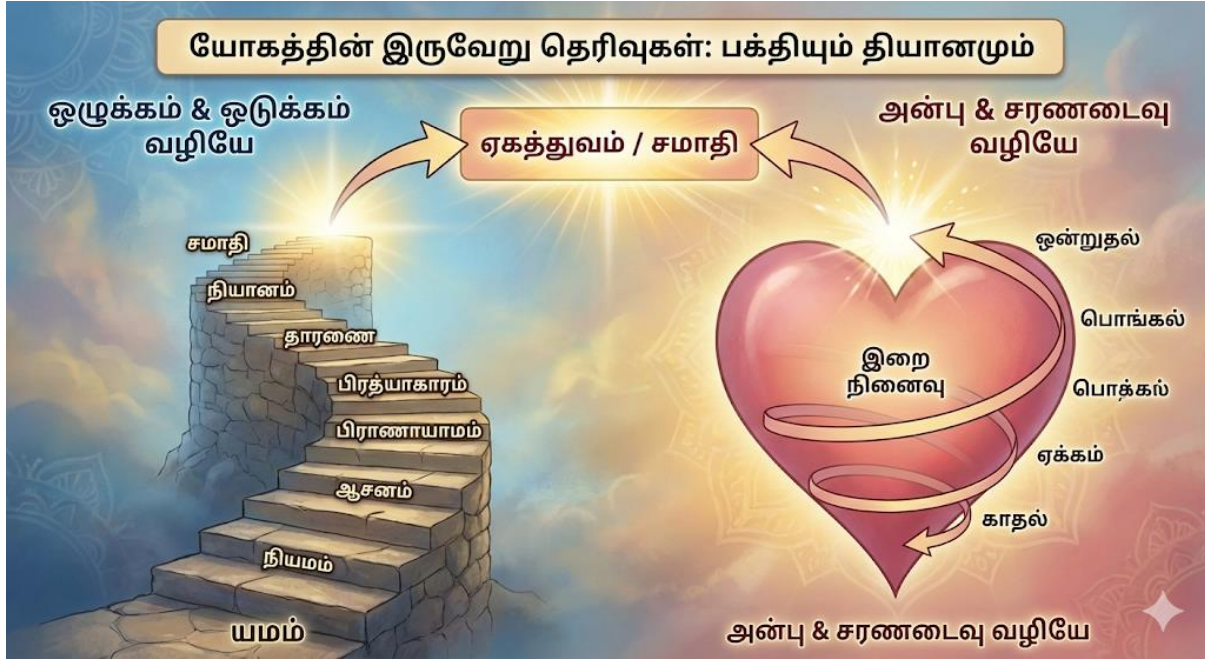


Fig6: யோகத்தின் இருவேறு தெரிவுகள்: பக்தியும் தியானமும்

இப்படம் இறைவனை அடைய உதவும் தியானம் மற்றும் பக்தி ஆகிய இரு வேறு யோகப்பாதைகளை ஒப்பிடுகிறது. ஒழுக்கம் சார்ந்த அஷ்டாங்க யோகப்படிிகள் வழியாகவோ, அல்லது அன்பு சார்ந்த சரணாகதி (பக்தி) வழியாகவோ சென்றாலும், இறுதியில் இரண்டும் ஏகத்துவம் (சமாதி) எனும் ஒரே இலக்கை அடைவதையே இது விளக்குகிறது.

7. சித்தர்மரபில் யோகம் மற்றும் தியானம்

தமிழ்ப் பண்பாட்டில் யோக- தியானக் கருத்துக்கள் முழுமையான, பிரயோக நோக்குடைய ஒரு அறிவியலாக வெளிப்படும் இடமாக சித்தர் மரபு திகழ்கிறது. அகத்தியர், திருமூலர் போன்ற சித்தர்கள், யோகத்தை வெறும் தத்துவ விளக்கமாக அல்லாமல், மனிதசாதனையின் உச்சமான 'காயசித்தி' (உடல் முழுமை) மற்றும் 'ஞானசித்தி' (ஆன்ம அறிவு) ஆகிய இரு இலக்குகளையும் அடையும் நடைமுறை நெறிமுறையாக முன்வைக்கிறார்கள். இது ஒரு தொகுப்பான (இன்டிகிரேட்டட்) அணுகுமுறையாகும், இதில் உடல் வளர்ப்பும் ஆன்மா வளர்ப்பும் பிரிக்க முடியாதவை (சு. இராமலிங்கம், 2023).

இத்தத்துவத்தின் களஞ்சியமான திருமந்திரம், யோகத்தின் எல்லாப் படிநிலைகளையும் விரிவாக விளக்குகிறது. திருமூலர்,

"உடம்பைவளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேன்"

என்கூறுவது, சித்தர்மரபின் அடிப்படைக்கொள்கையைவிளக்குகிறது. சித்தர்கள் மருத்துவம்

(வைத்தியம்) மற்றும் யோகம் ஆகிய இரண்டையும் இணைத்து, ஒரு ஆரோக்கியமான,

சத்துவமிக்க உடல் ('உடம்பைவளர்த்தல்') தியானம் மற்றும் ஞானம் ('உயிர்வளர்த்தல்')

ஆகியவற்றிற்கான கட்டாய அடித்தளம் என்கூறுவதிலுறுத்துகின்றனர். இங்கு 'உயிர்'

என்பது உயிர்ச்சக்தி (பிராணன்) மட்டுமல்ல, ஆன்மாவின் (சைதன்ய) உயர்வையும் குறிக்கிறது.

சித்தர்களின் யோகம் நடைமுறை நலன்களை நேரடியாகக் குறிக்கோளாகக் கொண்டது: நோயற்ற வாழ்வு (உடல் சுத்தி மூலம்), நீண்ட ஆயுள் (காயகல்பம் வழியே), மற்றும் இறுதியாக ஆன்ம ஞானம் (ஞானம்) அடைதல். எனவே, சித்தர்யோகம் ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறை; அது உணவு முறை, மூலிகை, உடற்பயிற்சி (ஆசனங்கள்), சுவாசக் கட்டுப்பாடு, மன ஒடுக்கம் மற்றும் ஆன்மிக அனுபவம் ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. இந்த அணுகு முறை, நவீன மன-உடல் மருத்துவக் கொள்கைகளுடன் குறிப்பிடத்தக்க ஒத்துப்போவைக் கொண்டுள்ளது (எம். கருணாநிதி, 2022).

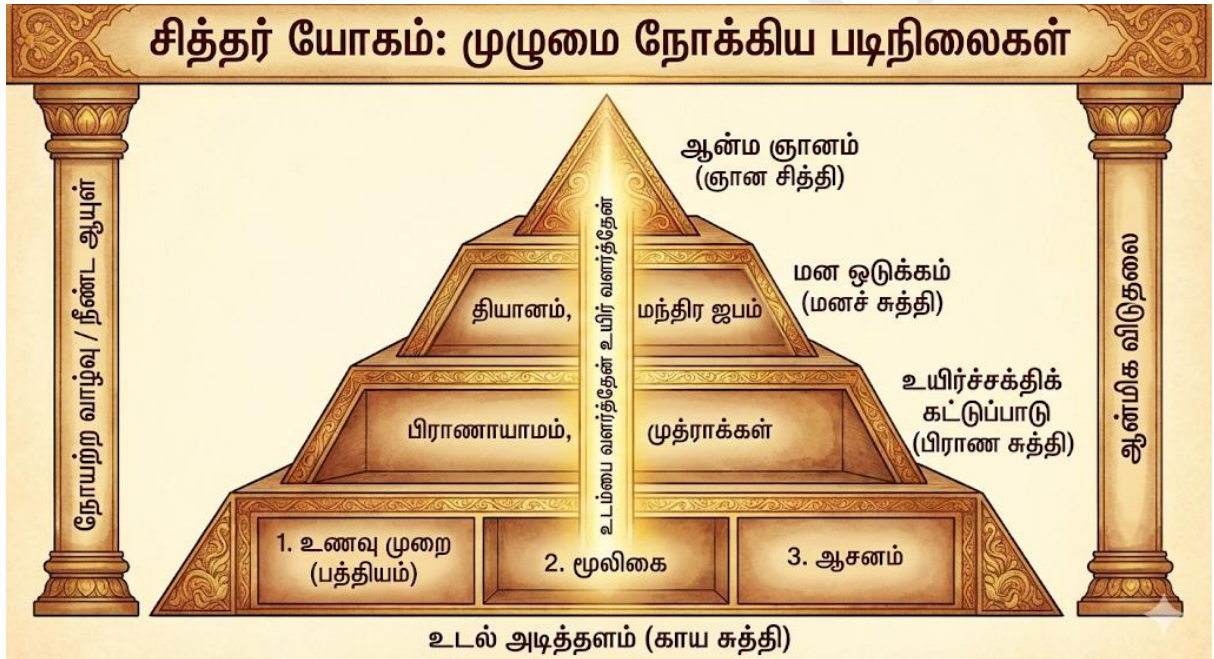


Fig7: சித்தர் யோகம்: முழுமை நோக்கிய படிநிலைகள்

சித்தர் யோகம் ஒரு படிநிலைப் பயணம் என்பதை இந்த வரைபடம் விளக்குகிறது. உடல் தூய்மை, உயிர்ச்சக்திக் கட்டுப்பாடு, மன ஒடுக்கம் என்ற படிகள் மூலம் ஆன்ம ஞானம் பெறலாம் என்பதை இது காட்டுகிறது. வலது மற்றும் இடது தூண்கள் முறையே நோயற்ற வாழ்வு மற்றும் ஆன்மிக விடுதலையைக் குறிக்கின்றன

8. தமிழ்பண்பாட்டில் யோகத்தின் சமூகப்பங்கு

தமிழ்ச் சமூகத்தில் யோகமும் தியானமும் ஒரு தனிநபரின் உள் வாழ்வை மட்டும் மாற்றும் முற்கால மாயக்கலைகள் அல்ல. இவை, ஒரு நலமான, ஒற்றுமையான பண்பாட்டு ஒழுக்கத்தை வளர்க்கும் சமூகக்

கட்டமைப்புகளின் அங்கமாகவும் செயல்பட்டுள்ளன. இதன் விளைவாக, இவை தனிப்பட்ட சாதனை (சாதனை) மற்றும் கூட்டு நலன் (சமூக சேஷமம்) ஆகிய இரண்டிற்குமான வழிமுறைகளாக அமைந்தன. வரலாற்று ரீதியாக, இந்தப் பயிற்சிகள் சமூக வாழ்வின் பல்வேறு நிறுவனங்களில் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டிருந்தன. கோவில் வழிபாடுகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, புலனடக்கமான சடங்குகள் மற்றும் பக்திப் பாடல்கள் வழியாக ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட தியானத்திற்கு ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட வெளிப்பாடாக இருந்தன. தவச்சாலைகள் (ஆச்சிரமங்கள்) மற்றும் குருகுலங்கள் சமூகத்தின் பல்வேறு பிரிவினருக்கு ஒழுக்கம், சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் சேவை ஆகியவற்றில் பயிற்சி அளித்தன. சித்தர் மரபு இந்தக் கொள்கைகளை மேலும் மக்கள்மயமாக்கியது; சித்தர்கள் ஊருக்கு ஊர் சென்று, அன்றாட மொழியில், நோய் நீக்கம் முதல் நெறிமுறை வாழ்வு வரை, யோகத்தின் நடைமுறை நன்மைகளைப் பரப்பினர். இந்த நிறுவனங்கள் அனைத்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட கூட்டு நன்னடத்தை மற்றும் ஒழுக்கமான வாழ்க்கையை வளர்க்க உதவின (மு. சிவஞானம், 2021).

இன்றைய உலகில், யோகம் உலகளாவிய ஆரோக்கிய அறிவியலாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது, இது மன-உடல் நலனுக்கான அதன் நிரூபிக்கப்பட்ட நன்மைகளுக்காக பரவலாகப் பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. இந்த உலகளாவிய ஏற்றுக்கொள்ளல், யோகத்தின் ஆழமான வேர்ச்செடிகள் தமிழ் உள்ளிட்ட இந்திய அறிவு மரபுகளில் பதிந்துள்ளன என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது. எனவே, நவீன உலகின் சவால்களைச் சமாளிக்க, தற்காலிக தேவைகளுக்கான ஓர் எளிய தீர்வாக யோகத்தைப் பார்ப்பதை விட, அதன் பூரணமான தத்துவ அடித்தளத்தையும் சமூக ஒப்புரவை வளர்க்கும் அதன் வரலாற்றுப் பங்கையும் நாம் அங்கீகரிக்க வேண்டும். இந்தப் பாரம்பரியத்தைப் புரிந்துகொள்வது, நல்வாழ்வின் ஒரு தனிப்பட்ட முறையைத் தாண்டி, நல்லிணக்கமான சமூகங்களைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான ஒரு கூட்டு வழியாக அதன் முழுமையான திறனை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது (நடராஜன் & செல்வி, 2023).

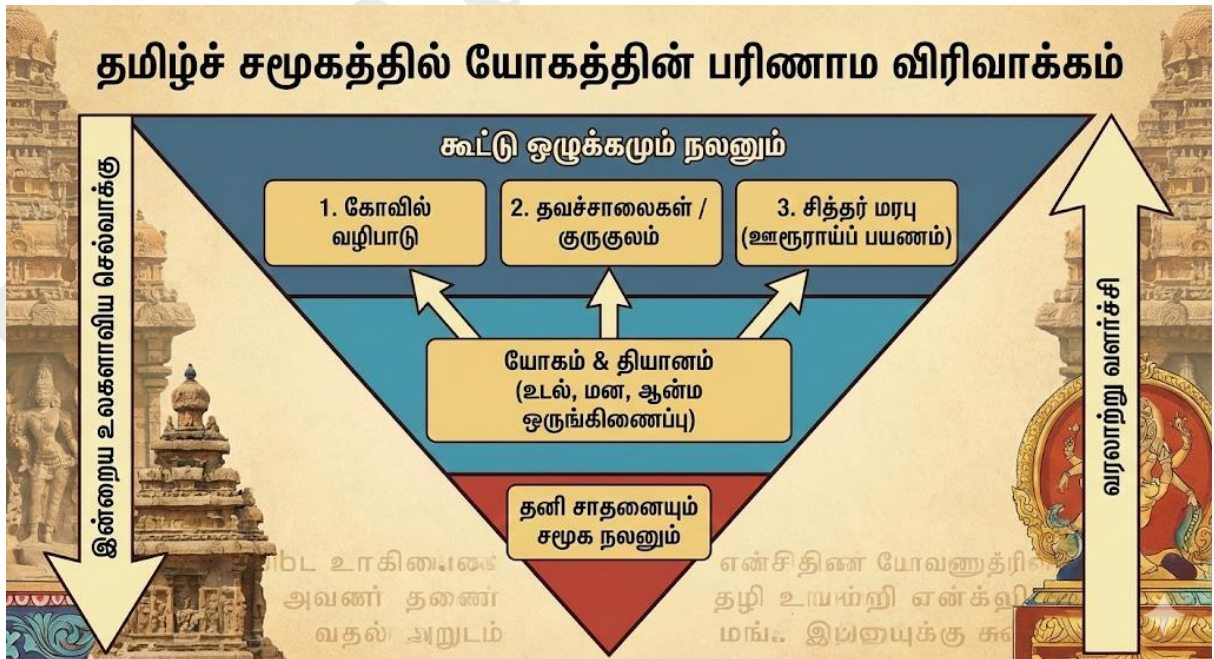


Fig8: தமிழ்ச் சமூகத்தில் யோகத்தின் பரிணாம விரிவாக்கம்

சித்தர் யோகம் ஒரு படிநிலைப் பயணம் என்பதை இந்த வரைபடம் விளக்குகிறது. உடல் தூய்மை, உயிர்ச்சக்திக் கட்டுப்பாடு, மன ஒடுக்கம் என்ற படிகள் மூலம் ஆன்ம ஞானம் பெறலாம் என்பதை இது காட்டுகிறது. வலது மற்றும் இடது தூண்கள் முறையே நோயற்ற வாழ்வு மற்றும் ஆன்மிக விடுதலையைக் குறிக்கின்றன.

9. இன்றைய சூழலில் யோகம் மற்றும் தியானத்தின் அவசியம்

நவீன வாழ்வின் துரிதமான இயக்கம், தொழில்மயமாக்கல் மற்றும் தொடர்பு மிகுந்த சூழல் ஆகியவை மனிதனை மன அழுத்தம், வாழ்வியல் குழப்பம், உறவுச் சிக்கல்கள் மற்றும் பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகளின் முன் நிறுத்தியுள்ளன. இத்தகைய சூழலில், தமிழ் மற்றும் இந்திய அறிவு மரபின் அங்கமான யோகமும் தியானமும் ஒட்டுமொத்த (ஹோலிஸ்டிக்) தீர்வுகளை வழங்குகின்றன. இவை நோய் வந்தபின் சிகிச்சை அளிப்பதை விட, நோய் தோன்றாமலேயே தடுக்கும் முற்காப்பு அறிவியலாக (ப்ரிவென்டிவ் ஹெல்த்) செயல்படுகின்றன.

தமிழ்ப் பண்பாட்டில் ஆழ்ந்த வேர்களைக் கொண்ட இந்த மரபுகள், இன்று புதிய பரிமாணங்களைப் பெற்றுள்ளன. நவீன கல்வியில், சுவாசப் பயிற்சிகள் மற்றும் கவனச் சிதறலைக் குறைக்கும் உடற்பயிற்சிகள் கற்றல் திறனை மேம்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மருத்துவத்தில், யோகம் உயர் இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் மற்றும் நாள்பட்ட வலி போன்ற பிரச்சினைகளுக்கான நிரூபிக்கப்பட்ட பொதுவான சிகிச்சையாக (காம்பிளிமெண்டரி தெரபி) ஆய்வுகளால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது (பாலசுப்பிரமணியன், 2023). உளவியலில், தியானம்-சார்ந்த அணுகுமுறைகள் மனச்சோர்வு மற்றும் கவலை நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த பரவலாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

எனவே, இன்று தேவைப்படுவது ஒரு பண்பாட்டு மறுசீரமைப்பு அல்ல; மாறாக, பழைய ஞானத்தையும் புதிய அறிவியலையும் இணைக்கும் ஒரு ஞான ஒருங்கிணைப்பு. கவனச்சிதறல் (டிஸ்ட்ராஷன்) காலத்தில், யோகம் கவனத்தை (கன்சென்ட்ரேஷன்) வளர்க்கிறது. உறவு முறிவுகள் காலத்தில், தியானம் உள் ஸ்திரத்தன்மையை (இன்டர்னல் ஸ்டேபிலிட்டி) வழங்குகிறது. இந்தப் பழம்பெரும் மரபுகள் நவீன மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு காலமற்ற, அறிவியல் சார்ந்த பதில்களை வழங்குகின்றன.

யோகம் மற்றும் தியானம்: பாரம்பரியத்திலிருந்து நவீன பயன்பாடுகள் வரை

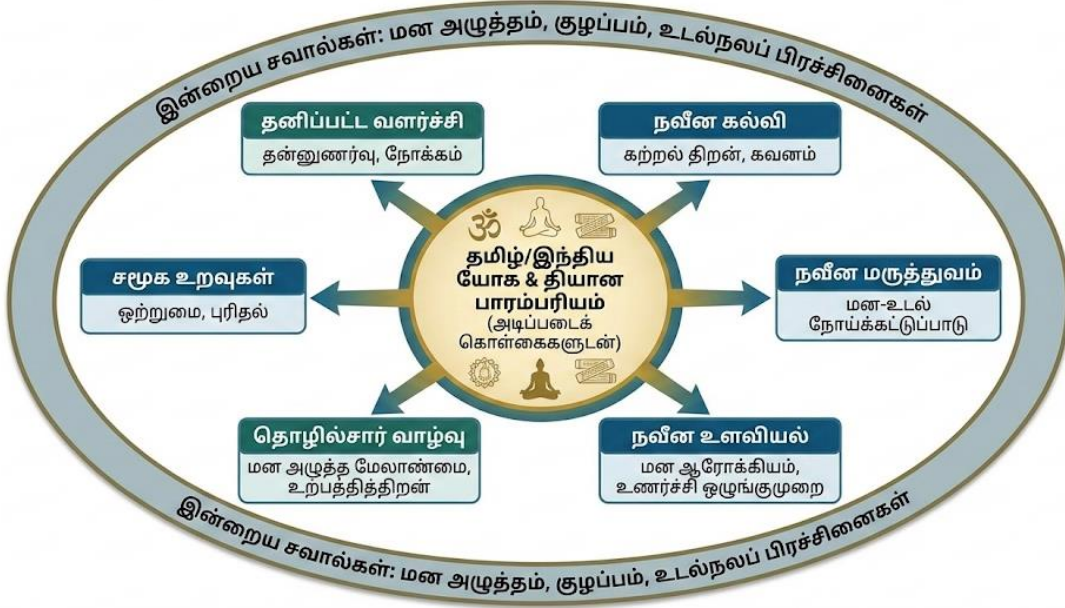


Fig9: யோகம் மற்றும் தியானம்: பாரம்பரியத்திலிருந்து நவீன பயன்பாடுகள் வரை

இப்படம் இன்றைய நவீன வாழ்க்கைச் சவால்களான மன அழுத்தம் மற்றும் உடல் நலப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க, இந்திய யோக மற்றும் தியானப்பாரம்பரியம் எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை விளக்குகிறது.

நவீன கல்வி, மருத்துவம், உளவியல், தொழில்முறை வாழ்வு மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் யோகாவின் அவசியத்தையும், அது தரும் தீர்வுகள் மற்றும் நன்மைகளையும் இந்த வரைபடம் தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

10. முடிவுரை

தமிழ்ப் பண்பாட்டில் யோகமும் தியான மரபும் ஆழமான வேரோடு கூடியவை. இவை இந்திய அறிவு மரபின் ஒரு தொடர்ச்சியான கிளையாக மட்டுமின்றி, தனித்துவமான மொழி, கலை மற்றும் வாழ்வியல் வெளிப்பாடுகளைக் கொண்ட ஒரு செழுமையான பாரம்பரியமாக விளங்குகின்றன. சங்க இலக்கியத்தின் நெறிமுறை அடிப்படையில் தொடங்கி, திருக்குறளின் அறவழிக் கோட்பாடுகள் வாயிலாகவும், பக்தி இலக்கியத்தின் உணர்ச்சிப் பொழிவு வழியாகவும், சித்தர் மரபின் அறிவியல்-சாதனை நோக்கு வழியாகவும் இம்மரபு தமிழரின் வாழ்வோடு பின்னிப்பிணைந்து வளர்ந்துள்ளது.

‘அறம்’ போன்ற கருத்துகள் யோகத்தின் யம-நியமங்களுடன் இணைகின்றன; ‘ஒருமை’ போன்ற உணர்வுகள் தியானத்தின் இலக்கைச் சுட்டுகின்றன; ‘காயசித்தி’ போன்ற நாட்டங்கள் உடலும் உயிரும் சமநிலைப் படுத்தும் நடைமுறை அறிவியலை முன்வைக்கின்றன. இவ்வாறு, இந்த மரபு மனிதனை முழுமையாக—உடலாலும், மனதாலும், ஆன்மாவாலும்—வளர்ப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

இன்றைய உலகில், மன அழுத்தம், உடல்நல இழப்பு, சமூகப் பிளவுகள் ஆகிய சவால்கள் நீடிக்கையில், இந்தப் பழம்பெரும் அறிவு காலத்திற்கு ஏற்ற ஒரு தீர்வாய் உள்ளது. எனவே, இம்மரபை வெறும் பழங்கதையாகக் கருதாமல், அதன் சாரத்தை அறிவியல் பார்வையோடும், பண்பாட்டு உணர்வோடும் இணைத்து, புதிய தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்வது நமது கடமையாகிறது. கல்வி,

மருத்துவம், உளவியல், தனிப்பட்ட வளர்ச்சி ஆகிய துறைகளில் இதைப் பயனுள்ளதாக்கினால், தமிழரும் இந்தியரும் வழங்கக்கூடிய அரிய ஞானப் பாரம்பரியம் உலகளாவிய நலனுக்கு வழிகாட்டும். இதுவே காலத்தின் தேவையும் ஆகும்.

மேற்கோள் பட்டியல் (Works Cited)

1. அருள்மணி, மு. சங்க இலக்கியத்தில் ஆன்மிகச்சிந்தனைகள்: ஒரு மீள் ஆய்வு. தமிழ்ப்பல்கலைக்கழக வெளியீடு, 2022.
2. இராமலிங்கம், சு. சித்தர் மரபும் யோக அறிவியலும்: ஒரு சமூக-வரலாற்றுப்பார்வை. சித்தர் ஆய்வு மைய வெளியீடு, 2023.
3. கந்தசாமி, ந. "புறநானூற்று ஞானம்: கணியன் பூங்குன்றனாரின் உலகப்பார்வை." *தமிழாய்வு இதழ்*, தொகுதி 10, எண் 1, 2023, பக். 78-95.
4. கருணாநிதி, எம். "திருமந்திரத்தில் யோக-வைத்திய ஒருங்கிணைப்பு: நவீன மன-உடல் மருத்துவத்தின் முன்னோடிகள்." *தமிழர் பாரம்பரிய மருத்துவ ஆய்விதழ்*, தொகுதி 8, எண் 4, 2022, பக். 45-60.
5. கௌதமன், எல்., மற்றும் எஸ். விஜயலட்சுமி. "கல்வி நிறுவனங்களில் தியான-சார்ந்த தலையீடுகள் மற்றும் மாணவர்களின் கவனத்திறன்: ஒரு பகுப்பாய்வு." *இந்திய கல்வி ஆராய்ச்சி இதழ்*, தொகுதி 29, எண் 2, 2024, பக். 155-170.
6. கோபாலகிருஷ்ணன், அ. தமிழ் இலக்கிய ஆய்வில் விளக்கமுறை மற்றும் பகுப்பாய்வு முறைகள். ஞானோதயம் பதிப்பகம், 2021.
7. சரவணன், வி. "குறள்வழி நெறிமுறையோகம்: மோட்சத்தை நோக்கிய ஒரு வாழ்முறை." *தமிழர் தத்துவ ஆய்விதழ்*, தொகுதி 12, எண் 2, 2023, பக். 112-130.
8. சிவஞானம், மு. தமிழ் சமூக வரலாற்றில் ஆன்மிக நிறுவனங்களின் பங்கு. மனோன்மணி பதிப்பகம், 2021.
9. சிவசுப்பிரமணியன், ரா. "உவகை பொங்கும் தியானம்: மாணிக்கவாசகரின் அனுபவ மொழியாக்கம்." *சைவ சித்தாந்த ஆய்வுகள்*, தொகுதி 45, எண் 3, 2023, பக். 201-218.
10. சுப்பிரமணியன், ந., மற்றும் க. ரவிக்குமார். "சித்தர் இலக்கியத்தில் உடலியல் மற்றும் மனவியல்: ஒரு பாரம்பரிய அறிவின் மறுமதிப்பீடு." *தமிழ்ப்பண்பாடு ஆய்வு இதழ்*, தொகுதி 15, எண் 2, 2022, பக். 45-67.
11. செல்வராஜ். *தமிழ் சமூகத்தில் யோகம் மற்றும் தியான மரபுகளின் வரலாற்றுப் பின்னணி குறித்த ஆய்வு*. 2019.
12. ஜெயலட்சுமி, கே. திருவாசகத்தில் ஆன்மீக அனுபவ உளவியல்: ஒரு வாசிப்பு. தமிழ்ப்பல்கலைக்கழக வெளியீடு, 2022.
13. திருமூலர். *திருமந்திரம்*. (மூல நூல்).
14. நடராஜன், வி., மற்றும் ஆர். செல்வி. "உலகளாவிய ஆரோக்கிய அறிவியலில் இந்திய யோக பாரம்பரியத்தின் பங்கு: ஒரு வரலாற்றுத் தொடர்ச்சி." *சமூக அறிவியல் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வு இதழ்*, தொகுதி 15, எண் 1, 2023, பக். 88-102.
15. பார்த்தசாரதி. *தமிழ் யோக-தியான ஞானத்திற்கும் பரந்த இந்திய தத்துவ மரபுகளுக்கும் இடையேயான தொடர்பு*. 2020.

16. பாலசுப்பிரமணியன், ஜெ. யோக மருத்துவம்: நூல்பட்ட நோய்களுக்கான மரபார்ந்த மறுமதிப்பீடு. ஸ்ரீ ராமச்சந்திரா பல்கலைக்கழக வெளியீடு, 2023.
17. மயில்சாமி, சி. திருக்குறளும் யோகதர்சனமும்: ஒரு ஒப்பாய்வு. பாரி நிலையம், 2021.
18. ராமச்சந்திரன். சங்க, பக்தி மற்றும் சித்தர் இலக்கியங்களில் யோக-தியான கருத்துக்களின் பகுப்பாய்வு. 2021.
19. Radhakrishnan, S. *Indian Philosophy, Volume II*. George Allen & Unwin Ltd, 1923.
20. Rangaswamy, A. *The Etymology and Core Philosophy of Yoga in Indian Thought*. International Institute of Tamil Studies, 2021.

References

1. Selvaraj. (2019). [A Study on the Historical Background of Yoga and Meditation Traditions in Tamil Society].
2. Ramachandran. (2021). [Analysis of Yoga-Meditation Concepts in Sangam, Bhakti, and Siddhar Literature].
3. Parthasarathy. (2020). [The Connection Between Tamil Yoga-Meditation Wisdom and Broad Indian Philosophical Traditions].
4. Gopalakrishnan, A. (2021). *Explanatory and Analytical Methods in Tamil Literary Research*. Chennai: Gnanodaya Pathippagam.
5. Subramanian, N., & Ravikumar, K. (2022). Physiology and Psychology in Siddhar Literature: A Re-evaluation of Traditional Knowledge. *Journal of Tamil Cultural Research*, 15(2), 45-67.
6. Rangaswamy, A. (2021). *The Etymology and Core Philosophy of Yoga in Indian Thought*. Chennai: International Institute of Tamil Studies.
7. Radhakrishnan, S. (1923). *Indian Philosophy, Volume II*. London: George Allen & Unwin Ltd. (Chapter on Yoga Philosophy).
8. Tirumular. *Tirumantiram*. (Tamil Primary Source on Yoga and Siddha Traditions).
9. Arulmani, M. (2022). *Spiritual Thoughts in Sangam Literature: A Review*. Madurai: Tamil University Publication.
10. Kandasamy, N. (2023). Wisdom of Purananuru: The Worldview of Kaniyan Pungundranar. *Journal of Tamil Research*, 10(1), 78-95.
11. Mayilsamy, C. (2021). *Thirukkural and Yoga Darshana: A Comparative Study*. Chennai: Paari Nilayam.
12. Saravanan, V. (2023). Ethical Yoga via Kural: A Way of Life Towards Moksha. *Journal of Tamil Philosophical Research*, 12(2), 112-130.
13. Jayalakshmi, K. (2022). *Psychology of Spiritual Experience in Thiruvagam: A Reading*. Thanjavur: Tamil University Publication.
14. Sivasubramanian, R. (2023). Meditation Brimming with Joy: Manikkavasagar's Experiential Translation. *Saiva Siddhanta Studies*, 45(3), 201-218.
15. Ramalingam, S. (2023). *Siddhar Tradition and Yoga Science: A Socio-Historical Perspective*. Chennai: Siddhar Research Center Publication.
16. Karunanidhi, M. (2022). Integration of Yoga and Medicine in Thirumandiram: Forerunners of Modern Mind-Body Medicine. *Journal of Tamil Traditional Medical Research*, 8(4), 45-60.
17. Sivagnanam, M. (2021). *The Role of Spiritual Institutions in Tamil Social History*. Chidambaram: Manonmani Pathippagam.
18. Natarajan, V., & Selvi, R. (2023). The Role of Indian Yoga Heritage in Global Wellness Science: A Historical Continuity. *Journal of Social Science and Medical Research*, 15(1), 88-102.
19. Balasubramanian, J. (2023). *Yoga Medicine: A Traditional Re-evaluation for Chronic Diseases*. Chennai: Sri Ramachandra University Publication.
20. Gauthaman, L., & Vijayalakshmi, S. (2024). Meditation-Based Interventions in Educational Institutions and Student Attention Span: An Analysis. *Indian Journal of Educational Research*, 29(2), 155-170.