Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies
Volume 12, Issue 01 (June-2026)
www.tamilmanam.in
ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global Indexing | Google Scholar Impact Factor | Multidisciplinary
Article DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026.14

The Ashtanga Yoga of Bhogar Siddhar

Dr. R. Gandhimathi*,
Assistant Professor of Tamil Vivekanandha College of Engineering for Women (Autonomous)
Elayampalayam, Namakkal District, Tamil Nadu, India.
*Correspondence: phdgandhimathi@gmail.com,Tel: +948825727346

Article Info
Received on 27-May-2026, Revised on 29-May-2026, Accepted on 29-May-2026, Published on 01-June-2026

ABSTRACT

There is a very strong belief in the Siddha tradition that if one formally learns and deeply assimilates the magnificent, ancient art that has been traditionally revered and secretly preserved across generations, they can attain the state of Sivagnana (divine wisdom).

Samadhi is one of the practical processes of bringing the human body into complete stillness and control. In the Siddha educational tradition, Samadhi is considered the ultimate manifestation of merging with the Divine. Samadhi means standing in a state of absolute equilibrium with God through both soul and body; attaining this state of supreme bliss is referred to as Veeduperu (liberation) or Mukthi.

KEYWORDS: *Bhogar Siddhar, Ashtanga Yoga, Siddha Tradition, Samadhi, Mukthi / Liberation.*

போகர் சித்தரின் அட்டாங்க யோகம்

முனைவர் ரா.காந்திமதி, தமிழ் உதவிப்பேராசிரியர், விவேகானந்தா மகளிர் பொறியியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), எளையாம்பாளையம், நாமக்கல் மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா
Email: phdgandhimathi@gmail.com, Cell no: 8825727346

ஆய்வுச் சுருக்கம்

சித்தர் மரபில் பரம்பரையாகப் போற்றப்பட்டு, தலைமுறை தாண்டி இரகசியமான முறையில் பாதுகாத்து வரப்பட்ட அற்புதமான தொன்மையான கலையை முறைப்படி கற்று, ஆழமாக உள்வாங்கினால், சிவஞான நிலையை அடைந்துவிடலாம் என்ற நம்பிக்கை சித்தர் மரபில் மிகவும் வலுவாக நிலைகொண்டுள்ளது. மனித உடலை அடக்கம் செய்யும் செயல்முறைகளில் ஒன்றே சமாதி ஆகும். சித்தர் கல்வி மரபில், இறைவனோடு ஒன்றிணைதல் என்பதன் உச்சநிலை வெளிப்பாடாக சமாதி கருதப்படுகிறது. சமாதி என்பது இறைவனோடு உயிராலும் உடலாலும் சம நிலையில் நின்று, பேரின்ப நிலையை அடைவதே வீடுபேறு அல்லது முக்தி என வழங்கப்படுகிறது.

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

முன்னுரை

சமாதி நிலையிலிருந்து உணர்வோடு மீண்டும் எழுந்துவரும் யோக நிலையே சித்தயோக சமாதி என அழைக்கப்படுகிறது. இது அட்டமா சித்தியாகவும் பரவலாக அறியப்படுகிறது. இந்த உயரிய யோக நிலையே முக்தியின் உண்மையான வடிவம் என கருதப்படுகிறது. சித்தர் பரம்பரையைச் சேர்ந்த ஞானிகள் பலர் சித்து விளையாடல்கள் செய்து மனிதகுலத்திற்கு பேரறம் புரிந்துவந்தனர். தம்முடைய பூவுலக நோக்கங்கள் நிறைவடைந்துவிட்டதை உணர்ந்த தருணத்தில், அவர்கள் சித்தயோக சமாதியில் இறங்குவர். அதற்கென்று தனியான சமாதி அறை கட்டி, சமாதி செல்லும் நாளினையும் மீண்டும் திரும்பிவரும் நாளினையும் குறிப்பிட்டு, மற்ற சித்தர்களுக்கும் சீடர்களுக்கும் அறிவித்துவிட்டு, அனைவர் கண்களுக்கு முன்பாக சமாதிக்குச் செல்வர்; பின்னர் முறைப்படி கல் பலகை மூடப்படும். குறிப்பிட்ட நாளில், தாமே கல்லை விலக்கிக்கொண்டு வெளிவருவர். இவ்விதம் நிலசமாதியிலிருந்து திரும்பிய சித்தர், அடுத்தகட்டமாக மீண்டும் திரும்பாத இறுதி சமாதியை அடைவர். இந்த நிலையில் இருந்தபடியே உலக மக்களுடன் தொடர்புகொண்டு வழிகாட்டும் சித்தர்கள் துரியத் தியான நிலையில் சமாதியில் தங்குவர் என்பது சித்தர் மரபின் நம்பிக்கை. அத்தகைய சித்தர்களில் முக்கியமானவராம் போகர் சித்தர் தன் நூல்களில் வெளிப்படுத்தியிருக்கும் யோக நெறி சிந்தனைகளை ஆழ்ந்து ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் ஆகும்.

அட்டாங்க யோகம்

தமிழகச் சித்தர்களின் இலக்கியங்களை நுணுகி ஆய்வு செய்யும்போது, அவர்கள் அனைவரும் யோக மார்க்கத்தை முக்கியமான ஆன்மீகப் பாதையாகக் கொண்டிருந்தனர் என்பது தெரியவருகிறது.

'அறிந்திட்ட சாத்திரங்கள் மிகவும் சொன்னார்
சரியை கிரியை யோக முதல் யாவும் சொன்னார்
குறிந்திட்ட அட்டாங்க யோகம் சொல்லி
கொற்றவர் நீ யாரென்று எனைக் கேட்டாரே" (ஆர்.சி மோகன், 2012)

மேற்கண்ட வரிகளில் அட்டாங்க யோகம் பற்றிய கருத்துகள் தெளிவாகக் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளன. அத்துடன், யோக ஞானம் யாவரோடும் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடாது என்ற கட்டுப்பாடும் அவரது கருத்தில் வலியுறுத்தப்படுகிறது. சித்தர்கள் பெரும்பாலும் வைத்தியம், வாதம், யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு துறைகளில் வல்லவர்களாகவும், அந்த அறிவை மிகவும் இரகசியமாகப் பாதுகாத்து வருபவர்களாகவும் திகழ்ந்தனர் என்பதை அவர்களது நூல்கள் மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

செயல்களில் இழிந்த நடத்தை கொண்டவர்கள், கோபப்படுவோர், கொலை செய்யும் மனப்பான்மை கொண்டோர், புலன் மழுங்கியோர், மோக ஆசையில் திளைப்போர், முட்டாள்கள், பொய் சொல்வோர், சோம்பேறிகள், பெண்ணழகில் ஆசை வைப்போர், நிந்திப்பவர்கள், வறியோர்,

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

துட்டர்கள், கொடியோர், அற்பர்கள், சண்டாளர்கள், தாய் தந்தை முதலான மூதாதையரை இகழ்வோர், கஞ்சத்தனம் கொண்டோர், தர்க்கம் செய்வோர், மாமிச உணவு உண்போர் ஆகியோர்களுக்கு யோக ஞானம் போதிக்கக்கூடாது என போகர் கட்டளையிடுகிறார். அவ்வாறு செய்தால் பாவம் சேர்ந்து, நரகத்திற்கும் வழி வகுக்கும் என அவர் எச்சரிக்கிறார்.

'பானான கருமிகட்குக் கொடுப்பாயானால்

பாலகனே பாவம் வந்து எய்தும்பாரே" (ஆர்.சி மோகன், 2012)

'கொடுத்தாலும் விதியாளி பார்த்தறிந்து
கொற்றவனே கொடுத்தாலும் புண்ணியமெய்தும்
கொடுத்ததொரு குடிகெடுக்கும் பாவிகட்கும்
கெடியான சண்டாள மாண்பருக்கும்
அடுத்துறவு நயம்பேசி புரணிகூறும்
அணியாயக் காரர்க்கும் அறிவில்லார்க்கும்
தொடுத்ததொரு பெருநூலாம் சப்தகாண்டம்
துப்புறவாய்க் கொடுத்தாலே பாவம்"(ஆர்.சி மோகன், 2012)

'பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு" என்று தமிழில் வழங்கும் பழமொழிக்கு ஏற்ப, போகரும் யோக அறிவை அளிப்பதில் கடுமையான தகுதிவரைவு விதிகளை வகுத்துள்ளார். மேற்கண்ட துறைகளில் உள்ள அறிவு காப்பாற்றப்பட வேண்டிய அரும்பொக்கி~ம் என்பது தெளிவாகிறது. அடுத்த கட்டமாக, யாருக்கு இவ்வறிவை வழங்கலாம் என்பதையும் அவர் வலியுறுத்துகிறார்.

'நலங்கவே யாருக்குக் கொடுப்பதென்றால்
நாதாந்த வேதாந்த பிரமசாரி
மலங்கவே சுவதாதி கர்மிக் கூற்று" (ஆர்.சி மோகன், 2012)

ஆறு அந்தங்களைக் கற்று உணர்ந்தவர்கள், இடைவிடாமல் பரம்பொருளை தியானிப்பவர்கள், தூய சைவ நெறியில் நிலைத்தவர்கள், சுத்த சைதன்ய நிலையில் இருப்போர், சொல்லில் திரிபற்ற தூய்மையோர், தர்மத்தை ஆசாரமாக கடைப்பிடிப்போர், பெண்களை உடன் பிறந்தவர்களாக கருதுபவர்கள், பெற்றோரை தெய்வமாகப் போற்றுவோர், அடைக்கலமாக வந்தோரை காத்திடுவோர், எந்த உயிரையும் தம் உயிர் என்று போற்றுவோர், யோகிகள் போன்றோர்க்கு மட்டுமே இவ்வறிவை போதிக்கலாம் என்று மேற்கண்ட பாடல் தெளிவுபடுத்துகிறது.

யோக ஒழுக்கத்திற்கு நுழைவதற்கு முன்னர் சில அடிப்படை தயாரிப்புகள் தேவை என்பது போகரின் உறுதியான கருத்தாகும்.

'ஆடையிலே காவிகா யமாகும்

அப்பனே அடிவேட்டி முழந்தா நாலு"(ஆர்.சி மோகன், 2012)

மான்தோல் ஆசனம், நான்கு முழ அளவிலான காவி வேட்டி, முழங்கால் வரை மட்டுமே நீண்ட மேல்

, | Copyright © Author(s)

Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies
Volume 12, Issue 01 (June-2026)
www.tamilmanam.in
ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

ஆடை ஆகியவை யோகத்திற்குரிய அடிப்படை உடை விதிகளாகக் கூறுகிறார்.

அட்டாங்க யோகம் — நான்கு நிலைகள்

சைவ சித்தாந்த தத்துவத்தில் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என நான்கு தரப்பட்ட ஆன்மீக நிலைகள் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. இவை நான்கும் ஒவ்வொரு படிக்கட்டாக மேல் மேல் ஏறிச் செல்லும் ஆன்மீக வழிகளாக கருதப்படுகின்றன என்ற மரபு தமிழகத்தில் தொன்று தொட்டே தொடர்கிறது. இந்நான்கு நிலைகளுக்கும் தமிழ் சைவ நாயன்மார்கள் நால்வர் மாதிரிகளாகக் கூறப்படுகின்றனர். சரியையால் முத்தி பெற்றவர் அப்பர், கிரியையால் பெற்றவர் சம்பந்தர், யோகத்தால் முத்தி பெற்றவர் சுந்தரர், ஞானத்தால் முத்தி பெற்றவர் மாணிக்கவாசகர் என்ற கொள்கை பரவலாக வழங்கி வருகிறது. இந்த நான்கினுள் யோகம் எட்டு உறுப்புகளால் ஆனது என்பதால் அட்டாங்க யோகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

'காணவே இயம் மொரு நேமமாகும்
கருதிய தோராசனமும் பிராணாயாமம்
பூணவே பிரத்தியாகாரம் தாரணை யினோடு
பெருமையாம் தியானமொடு சமாதியாகும்
எனவே இதுவெல்லா மெட்டையங்கு
இசைவான சித்தாந்தம் வேதாந்தம் இரண்டும்
ஆணவே அட்டமெல்லாம் சொல்லக்கேளு
அறிந்து கொள்ளும் நிரைநிரைவா அறிவாய் நில்லே"(ஆர்.சி ஆர்.சி மோகன், 202)

இப்பாடல் மூலம் அட்டாங்க யோகத்தின் எட்டு கூறுகளை அறியலாம். இனி போகர் ஒவ்வொரு கூறையும் எவ்வாறு விளக்குகிறார் என்பதை விரிவாகக் காணலாம்.

இயமம்

இயமம் என்பது பத்து விதமான நியமங்களை உள்ளடக்கியது: அகிம்சை, சத்தியம், ஆர்த்திகம், பிரமம், ஆச்சரியம், தயவு, ஆட்சேபம், கூர்மை, திருதி, மிதாசாரம் மற்றும் அஞ்சனம் ஆகியவை இதன் வகைகளாகும்.

இயம விவரம்

1. விலங்கு, பறவை முதலான உயிரினங்கள் அடையும் இன்பதுன்பங்களை, தன் சொந்த இன்பதுன்பங்களாகவே அனுபவிக்கும் மனோபாவம் அகிம்சை எனப்படுகிறது.

2. சித்தாந்தம், வேதாந்தம், ஐம்புலன்கள் ஆகிய மூன்று கோணங்களில் அறிந்தது ஒரே உண்மை என்பதை உணர்ந்து, சாதி சார்ந்த சங்கற்பம் மற்றும் விகற்பம் அனைத்தையும் முழுமையாக விலக்குவதே சத்தியம் ஆகும்.

3. அகிம்சை நிலையில் நின்று, அனைத்தும் ஒரே தத்துவம் என்ற பொதுவான புரிதலோடு வாழ்வது ஆர்த்திகம் எனப்படுகிறது.

4. பெண்ணாசையை விலக்குதல், நாவில் சுவை தேடுவதை நீக்குதல் ஆகியவை பிரமம் என வரையறுக்கப்படுகின்றன.

5. அந்த பிரம நிலையே மனதில் இடைவிடாது எண்ணமாக ஓடுவது ஆச்சரியம் எனப்படுகிறது.

6. உடல் வலிகளை மனோதைரியத்தால் தாங்கி, துரிய நிலையில் நின்று, எல்லாவற்றையும் சரியாக உணர்வது தயை ஆகும்.

7. ஆணவமும் ஆடம்பர நினைப்பும் வந்தாலும்கூட, எதிரிகளுக்கும் நன்மை செய்யும் தன்மை ஆட்சேபம் எனப்படுகிறது.

8. வேதாந்தம் மட்டுமே உண்மை, மற்றவை அனைத்தும் மாயை என உணர்ந்து, அதை உள்வாங்கிய பின்பும், அத்தகைய பகைவருக்கு வியாதி, பீடை, சீதளம் போன்ற துன்பங்கள் வந்தாலும் அவரை காப்பது கடினம் என்பது கூர்மையாகும்.

9. வேதாந்தத்தில் முக்தி கிடைக்கும், சாத்திரத்தில் கிடையாது என்ற உண்மையை உணர்ந்து, நமது ஆத்மா பரம்பொருளின் அம்சம் என்று உறுதியாக கருமத்தில் மனம் தளராது நிற்பது திருதி ஆகும்.

10. வேதாந்தத்தில் உண்மை உள்ளது, சாத்திரத்தில் இல்லை என்ற நிலையில் பூரண நிலைத்தன்மையுடன் இருந்தால், எந்த தடையும் வந்தாலும் அலைக்கழிக்காது இருப்பது மிதாகாரம் ஆகும்.

11. எந்தவிதமான குணமும் இல்லாது, உணவையும் நீக்கி, நீரில் தனித்து நிற்கும்போது சவுசம் என்ற தூய்மை நிலை கிட்டும்.

நியம வகை

நியமம் என்பது தவசு, சந்தோஷம், ஆர்த்திகம், தானம், சிவபூசை, சிரவணம், லச்சை, மதி, சபம், விரதம் எனப் பத்து வகைகளில் அமைகிறது.

நியம விவரம்

1. சத்தியம் என்றால் என்ன? மாயை என்ன? 'நான்' என்ற அகங்காரம் எது? அதை உணர்த்துவது யார்? வேறுபாடு எவ்விதம் தோன்றியது? இவை அனைத்தையும் வேதாந்தத்தின் வழியில் ஆராய்ந்து, உண்மையான முடிவுக்கு வருவதே தவசு ஆகும்.

2. பிரம்ம லோகத்து இன்பங்களை நரகமாக புரிந்துகொண்டும், வெறுப்பை கனவொன்றாக எண்ணியும், துக்கத்தை மனம் கடந்து தெளிவடைந்தும், சச்சிதானந்தம் எனும் பரம்பொருளின் ஆனந்த வடிவமாகி பேரின்பம் கொள்வது ஆகும்.

3. ஆகமம், புராணம் கடந்து, வேதாந்த பிரமசாரம் விளக்கும் குருவின் வார்த்தைகளை மட்டுமே பூரண சத்தியமாக ஏற்று அறிவது ஆர்த்திகம் ஆகும்.

4. குருவின் போதனையின் முழுமையை உணர்ந்து, குருவுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் ஒப்படைப்பது தானம் ஆகும்.

5. உடல் சுகபோகம் எவ்விதம் கிட்டியது என ஆராய்ந்தால், அது பலவித உயிர்களின்

பங்களிப்பால் வந்தது என்ற உணர்வு ஒருங்கிணைந்தால் அதுவே சிவபூசை ஆகும்.

6. சாத்திரங்களை விலக்கி, மரமும் நிழலும் போல் குருவின் பின்னே நடந்து, குருவின் சொல்லையே உபநிஷத் என்று கொள்வது சிரவணம் ஆகும்.

7. பொருள் ஆசையால் வணிகம் செய்வதும், புலன்கள் வழியில் உலகில் சிக்கிக்கொள்வதும், மனைவி, பிள்ளைகளின் பாசத்தில் கட்டுண்டிருப்பதும் லட்சை எனப்படுகிறது.

8. வேதாந்தப் பிரம உண்மையை தினமும் நுணுக்கமாக ததியானிப்பதும், தெளிவான பார்வையை வளர்ப்பதும் மதி என்று அறியப்படுகிறது.

9. 'நான் பிரமம்" என்று குரு உரைக்க, அதையே வேதத்தின் சாரமாக எண்ணி, ஆசையை விட்டு ஏகாக்கிர மனத்துடன் ஜபம் செய்வது சபம் ஆகும்.

10. இன்பமோ துன்பமோ எது வந்தாலும் தடுமாறாமல், குரு வழியில் நிலைத்திருப்பது விரதம் ஆகும்.

இயமம் மற்றும் நியமம் என்ற இருபது ஒழுக்க விதிகளையும் தவறாமல் கடைப்பிடித்தால், யோக சாதனை சிறப்புற அமையும்; மாறாக, மன உறுதி இல்லாமல் விட்டுவிட்டால், சுவரற்ற ஓவியம் போலும், அடித்தளமற்ற கட்டடம் போலும் அனைத்தும் வீணாகும். காய சித்தி இன்றி நான்கு யுகங்களை கடந்து வாழ்ந்தது போல் மட்டுமே ஆகும்.

ஆசன வகை

சுவத்திகம், கோமுகம், பதுமம், வீரம், சிங்கம், பத்திராசனம், மயூராசனம், சுகாசனம் என ஒன்பது வகை ஆசனங்கள் வரையறுக்கப்படுகின்றன.

ஆசன விவரம்

1. முழங்கால் குழிகளில் இரண்டு கால்களையும் வைத்து அமர்வது சுவத்திகாசனம் எனப்படுகிறது.

2. முழங்காலில் கரங்களை நீட்டி மூக்கின் நுனியை பார்ப்பவது சிங்காசனமாகும்.

3. நேர்மையாக அமர்ந்து, இரு கால்களையும் கைகளால் கட்டிக்கொண்டு இருப்பது பத்திராசனமாகும்.

4. நேர்த்தியாக, சௌகரியமாக அமர்வது சுகாசனமாகும்.

5. ஒரு காலை மற்றொரு காலின் மேல் வைத்து, குதிகாலை மலத்துவாரத்தில் ஊன்றி அமர்வது முத்தாசனமாகும்.

6. இரு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி, முழங்கைகளை தொப்புளில் வைத்து, கோலின் போல் நேரான நிலையில் உடலை தாங்குவது மயூராசனமாகும்.

7. விருப்பமான வழியில் நிரலாக அமர்வது சுக முற்றாசனம் என வழங்கப்படுகிறது.

ஆசனம் பயில்கையில் விரிப்பு இடுவது அவசியமாகும். **'மான் தோலாயின் ஞானமும், புலித்தோலாயின் செல்வமும், தர்ப்பாசனமாயின் மோட்சமும், சித்திரக் கம்பளமாயின்**

பொதுவாக நன்மையும், வெள்ளை ஆடையாயின் தீமை நீக்கமும் உண்டாகும்" (வேணுகோபாலப் பிள்ளை, 1956) என நிஜானந்த போதம் எனும் நூல் தெளிவாக விளக்குகிறது.

பிராணாயாம வகை

உடலுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் நடைபெறும் மூச்சுப் பயிற்சியில் ரேசகம் (மூச்சை வெளியே விடுதல்), பூரகம் (மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்), கும்பகம் (மூச்சை உள்ளே அடக்கி வைத்தல்) என மூன்று வகைகள் அமைகின்றன. ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாயுவை ஒழுங்கு செய்வதே பிராணாயாமம் என அழைக்கப்படுகிறது.

பிராணாயாம விவரம்

மூலாதாரத்தில் 16 மாத்திரை பூரகம், 64 மாத்திரை கும்பகம், 32 மாத்திரை ரேசகம் என செய்து, பிரம்ம தலம், விஷ்ணுதலம், ருத்திரதலம், மகேஸ்வரதலம், சதாசிவதலம் என ஆறு தலங்களிலும் வாயு ஊடுருவும்போது ஒரு சுழற்சி பிராணாயாமம் பூர்த்தியாகும். பிராணாயாமம் நீடிக்க நீடிக்க வியர்வை அதிகரிக்கும்; முப்புள்ள அழுக்குகள் நீங்கும்; நாடிகள் தெளிவாக இயங்கும்; தச நாதம் உயரும். பிராணாயாமத்தின் எட்டு நிலைகள்:

1. தொப்புளில் வியர்வை காணும்
2. உடல் அசையாமல் தம்பிக்கும்
3. உடல் சூடு அதிகரிக்கும் (தீபனம்)
4. உடல் எளிமையாகும் (இலகுவாகும்)
5. பெண்மையான ஒளி உடலில் விரியும்
6. குண்டலினி சக்தி விழிப்படையும்
7. கமனமடைந்து தூர தேசத்தை அறியும் ஆற்றல் கிட்டும்
8. கேசரத்தில் தசநாதம் கேட்கும்; நல்வினை, தீவினை நீங்கும் நாடி சுத்தமடையும்; காம உணர்வு உடலில் கலந்து தணியும்

பிரத்தியாகார வகை

இது அனுகூல சரீரம், இந்திரியம், பிராணன், கரணம், காமியம், சர்வசங்கம் என ஆறு வகைகளாக அமைகிறது.

பிரத்தியாகார விவரம்

பிரத்தியாகாரம் என்பது வாசனைகளின் வழியில் ஊடுருவும் இந்திரியங்களை திசை திருப்பி, அலையும் மனதை நிலை நிறுத்துவது ஆகும். இது இரண்டு வகைப்படும்: உலக ஈர்ப்பில் மனதை திரும்பவிடாது சமாதியில் நிலை நிறுத்துவது ஒன்று; நாடி சுத்தியாற்ற பிறகு இளமையை மீண்டும் பெறுவது மற்றொன்று.

1. ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளை மட்டுமே நாடி நிற்பது அனுகூல பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.
2. ஆண்மை கொண்ட இந்திரியங்களை அவற்றின் இயல்பான போக்கில் செல்லவிடாது, சமாதி நிலையில் பூட்டி வைப்பது இந்திரிய பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

3. நாடி சுத்தம் அடைந்த பின்பு, உச்சந்தலை முதல் பாதம் வரையிலான ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் பிராணனை விரைவாக அனுப்பி வரவழைப்பது பிராண பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

4. உலகில் அலைந்தாலும் அதில் ஒட்டிக்கொள்ளாமல், காமியங்களை விலக்கி, சங்கற்பம்-விகற்பம் நீக்கி, ஞான நிலையில் நிற்பது கரண பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

5. பொன், மண், ஆபரணம், தனம் எவ்வளவு வந்தாலும் மனம் ஈர்க்கப்படாது, வைராக்யத்தில் நிலைத்திருப்பது காமிய பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

6. வேதாந்தத்தை உள்வாங்கி, அனைத்தும் நாமாகவே இருந்தோம் என்ற உணர்வோடும், உலகம் முழுவதும் மாயை என்ற புரிதலோடும், இவ்வுண்மையை அறிந்தவனே முத்தன் என்ற நிலையோடும் வாழ்வது சர்வ சங்க பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

தாரணை வகை

இது சுய பஞ்ச பூதம், பிராணன், பிரமம், தேகம், தத்துவம், கிரமம் என ஆறு வகைகளில் விவரிக்கப்படுகிறது.

தாரணை விவரம்

உடலில் பஞ்ச பூதங்கள் வாழும் இடங்களில், அந்த இடங்களுக்குரிய மண்டல நிறத்தோடு மனதை ஒருங்கிணைத்து, பிராண தாரையை பதினான்கு மூலங்களிலும் நிலைக்கச் செய்தால் தாரணை நிலையை அடையலாம்.

தியான வகை

தியானம் சடாதாரம், தேகம், மண்டலம், பிரமம், விஷ்ணு, உருத்திரன், தேவதா, விசுவம், பிரணவம், நிராதாரம் என பத்து வகைகளாக விளக்கப்படுகிறது.

1. திருமாலை பச்சை நிறத்தில் கருதி, சங்கு, சக்கரம், தடி, பதுமம், நான்கு கரங்கள், குண்டலம், கிரீடம், முத்து, துவளமாலை, கவுத்துவம், இரத்தினம், இலட்சுமி, பிரமாதி தேவர்கள் என அனைத்தோடும் தியானிக்கும் முறை ஒன்று.

2. ருத்திர தியானம் — ஐந்தெழுத்து மந்திரம், ஆயுதம், குண்டலம், கிரீடம், உருத்திரி, வாமம் ஆகியவற்றோடு தியானிப்பது.

3. மகேஸ்வரனை கறுப்பு வடிவில் பார்த்து தியானிப்பது.

4. சதாசிவன் மற்றும் மனோன்மணியை மனதில் தியானிப்பது.

இவ்வாறு ஆறு தியான முறைகள் முடிந்தபின், மண்டல தியானம் மூன்று விதங்களில் அமையும். உண்மையாக இவ்விதம் செய்தால் தேவதா தியானம் எனப்படும். விசுவ தியானம் என்பது உலகம் முழுதும் தன் உடலாகவும், தானும் இறைவனும் ஒன்றே என்று கொண்டு வணங்குவது. சிவனின் உடலாகிய லிங்கத்தை காண்பது போல் எல்லாவற்றையும் ஈஸ்வரணாக பார்ப்பது ஆகும்.

சமாதி வகை

தத்துவலய சமாதி, சவ்விகற்ப சமாதி, நிருவிகற்ப சமாதி, சஞ்சார சமாதி, ஆரூட சமாதி என ஐந்து வகைகள் கூறப்படுகின்றன.

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

சமாதி விவரம்

அட்டாங்க யோகத்தின் அனைத்து நுட்பங்களையும் உள்வாங்கியவர் ஞானி ஆவார். சமாதி நிலையில் வெற்றி பெற வாசியின் திறமை மற்றும் மாயையை கட்டுப்படுத்தும் வல்லமை இரண்டும் தேவை என போகர் வலியுறுத்துகிறார். முறையாக பிராணாயாமம் செய்தால் ரோமங்கள் வழியே வியர்வை சிந்தும்.

ஒரு ஆண்டு முழுவதும் தொடர்ச்சியாக பிராணாயாமம் பயில்வதால், தாது நிலை உறுதிப்படும், தசை குறைபாடுகள் நீங்கும், நெய் போல் அடர்த்தியான ஒரு படிமம் வெளிவரும், உடல் நோய்கள் தீயிலிட்டு எரித்தாற் போல் நசிந்துவிடும், உடல் செந்நிறமடையும், கண்கள் கேசரப்பூ போல் மலரும், உடல் மற்றும் விந்து வலுவாக இறுகும், ஆறு ஆதாரங்களும் தெளிவாகும்.

ஐந்து தெய்வங்களும் வந்து உதவிடுவர், நிருவாணி ஆணைகள் கேட்பாள், யோக சித்தியும் வாத சித்தியும் கைகூடும், வினைகள் கரைந்துவிடும், சுழுமுனை நாடி திறக்கும், உடல் பொற்பதுமை போல் விளங்கும், உடல் கட்டுப்பாட்டிலிருக்கும், கூடுவிட்டு கூடு பாய்தல் கிட்டும், உமிழ்நீர் அமிர்தமாகும், கண்களில் காந்தி அதிகரிக்கும், தேவர்களும் வணங்குவர், உடல் கைலாய தேகம் ஆகும், அட்ட சித்திகளும் கிட்டும், சமாதி நிலையை அடைய இந்த வழிமுறை பயன்படும் என போகர் தெளிவுறுத்துகிறார்.

சமாதி உத்தி

வாசியுடன் பூரண நிலையில் ஒன்றித்தால், கண் இமைக்கும் நேரத்திற்குள் அனைத்தும் சித்திக்கும். சிகாரம், உகாரம் ஆகிய இரண்டும் பிறவி-இறப்பு சுழற்சிக்கான ஆதாரம் ஆகும்.

தத்துவலய சமாதி

முப்பத்தாறு தத்துவங்களும் ஐந்து பூதங்களாக சுருங்கும். இவற்றை மிகவும் நுண்மையாக வாசனை நிலைக்கு கொண்டுசென்று, காரண உடலில் அடக்கி, பிரகிருதியில் ஒடுக்க வேண்டும். காற்றிலிடப்பட்ட விளக்கு அசையாது எரிவதைப் போல், தானே தானாக நிலைத்திருப்பது தத்துவலய சமாதி ஆகும்.

சவ்விகற்ப சமாதி

சவ்விகற்ப சமாதி, சத்தானு வித்தை மற்றும் திரிசானு வித்தை என இருவகையாக அமைகிறது. சத்தானு வித்தை தத்துவலய சமாதி நிலைக்கும் பொருந்தும் — அந்நிலையில் ஒலிகளும் பறவை ஓசைகளும் கேட்கும். திரிசானு வித்தை என்பது அந்த நிலைக்குள்ளேயே நுண்மையாக சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பது.

நிருவிகற்ப சமாதி

தத்துவலய சமாதி முற்றுப்பெற்று, சத்தானு வித்தை சிறப்புற்று, தன்னை மறந்த ஆழ்தூக்கம் போல் வெளி ஒலிகள் காதில் படாது, பூரண நிலையில் சிதம்பரம் தோற்றமளிக்கும்போது நிருவிகற்ப சமாதி என்ற உன்னத நிலை பலிக்கும்.

சமாதியை விட்டு வெளிவரும் போதும், அந்நிலையில் இருக்கும் போதும், ஜாக்கிர,

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

சொப்பன, சுழுத்தி நிலைகளிலும் உலகம் மாயை என்று சிந்திக்க வேண்டும். ஒரே ஒரு உண்மையிலிருந்து விரிந்த இந்த உலக ஈர்ப்பை கடந்து, நேர்மையில் நின்றால் நிருவிகற்ப சமாதி சித்திக்கும். தத்துவலய சமாதி முதிர்ந்து நிருவிகற்பமாகும் தருணத்தில் நான்கு விக்கினங்கள் (சுழுத்திலயம், விட்சேபம், சங்சேபம், ராசமாஞ் சுவாசம்) எதிர்கொள்ளத் தக்கவையாக இருக்கும். ஆனால், மனம் அறிவின் சொரூபத்தில் ஆனந்தமாக தனித்திருந்தால் இந்த நான்கு விக்கினங்களும் தாமாகவே விலகும்; காற்றிலா விளக்கு அசையாது நிற்பதைப் போல, உப்பும் நீரும் கலைவற்று ஒன்றாவது போல, மனம் அசையாது திடப்படும். வேற்று மனங்களின் உருவங்கள் கரைந்து பிரமன் மட்டும் நிற்கும். இவ்விதம் ஒரு முழு கடிகையை கடைப்பிடித்தால், அசுவமேத யாகத்தை கோடி முறை செய்வதனால் வரும் பலன் கிட்டும். சமாதியில் 'இது சுழுத்தி" என்று சந்தேகிக்கவே வேண்டாம் — சமாதியினுள் 'நாம் பிரமம்' என்ற ஞானம் எப்போதும் விழிப்புடன் நிலைத்திருக்கும்.

சஞ்சார சமாதி

நிருவிகற்ப சமாதியிலிருந்து வெளிவந்து உலகை கண்ணோக்கினால், உலகம் கடலில் எழும் நுரை போல், சிலந்தி நூல் போல், ஆமையின் உறுப்பு போல், வான்வெளி போல், கனவின் நடு போல் மாயை-வடிவமாய் தெரியும். 'அனைத்தும் என்னிலிருந்தே உண்டாயிற்று; என்னை விட உயர்ந்தது எதுவும் இல்லை; என்னால் காண்பது அனைத்தும் மாயை; இது மாயவல்லியின் இந்திரசாலம்" என மனம் சொல்லி சஞ்சரித்தால் சஞ்சார சமாதி சித்திக்கும்.

ஆரூட சமாதி

தேவதைகள் தோன்றினாலும் விலக்காது, அகண்ட நிலையில் நிலைத்திருக்க வேண்டும். சஞ்சார சமாதியில் திடமடைந்த பிறகு, எல்லாவற்றிலும் ஐயப்பாட்டை நீக்கி, சுட்ட பாத்திரத்திலிருந்து கை வழுக்குவது போல் தேவதையை அசத்தாக நோக்க வேண்டும். மலை போல் அசைவற்று இறைவனை மனத்தில் தாங்கி, அத்துவித நிலையில் நிற்பது ஆரூட சமாதி ஆகும். மாயையை விலக்கினால் ஐந்து சமாதிகளும் பலிக்கும்.

மௌன சமாதி

மாயையை வேரோடு அறுக்கவும், மனத்தை தூய்மைப்படுத்தவும், இராஜயோகத்தில் மனம் ஒன்றவும் ஒரு வழி வகுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. ஒளிர்ந்து திகழும் அகண்ட வெளியையும், தீ ஓடும் ஆறு ஆதாரங்களையும் காணலாம். அகாரம் மூலாதாரத்திலும், உகாரம் கண்டத்திலும், மகாரம் மனோன்மணியிலும் நிலைத்திருக்கும். இந்த மூன்றையும் ஒன்றாக ஒருமித்தால் மௌன ஞானம் நிறைவடையும். நடக்கும்போதும், அமரும்போதும் உணர்வோடு சொல்ல, உலக நடைமுறை இலகுவாகும், தசநாதம் கானொலிக்கும், உடல் கற்பூர தேகம் ஆகும்.

முடிவுரை

இயமம் என்ற சரியை, நியமம் என்ற கிரியை, பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை

ISSN: 3049-0723 (Online), 3107-7781 (Print)
DOI: https://doi.org/10.63300/tm12012026

என்ற யோக நிலைகள் மற்றும் ஐந்துவகை சமாதிகளும் ஞான நிலையின் பல்வேறு வெளிப்பாடுகளாக ஒருங்கே அமைகின்றன. மௌன சமாதியை நிலைத்து காண்பதுடன், சிவ தரிசனையும் பெற்று, தத்துவலய சமாதி, சஞ்சார சமாதி, நிருவிகற்ப சமாதி, ஆரூட சமாதி என்ற நான்கையும் முறையே கடந்து செல்ல வேண்டும். யோகிகள் நீண்ட காலமாக சுவாசத்தை ஒழுங்குடன் நடத்திக் கொண்டு, உடல்-மனத்தை ஒருங்கிணைத்து வாழ்ந்து வந்தவர்கள் என்பது நிரூபிக்கப்படுகிறது. சித்தர்கள் இந்த யோக தத்துவத்தை ஒரு உயிரோட்டமான ஆன்மீக செயல்முறையாக கொண்டு, உலகிற்கு தொண்டு செய்தனர் என்பதை இக்கட்டுரையின் வழியாக தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

சான்றெண் விளக்கம்

[1]. ஆர்.சிஆர்.சி மோகன், (2012) போகர் ஏழாயிரம் காண்டம் - 7, தாமரை நூலகம், வடபழனி, சென்னை-600 026, மூன்றாம் பதிப்பு.

[2]. ஆர்.சி ஆர்.சி மோகன், (2012) போகர் ஏழாயிரம் காண்டம் - 2, தாமரை நூலகம், வடபழனி, சென்னை-600 026, மூன்றாம் பதிப்பு.

[3]. ஆர்.சி ஆர்.சி மோகன், (202) போகர் ஏழாயிரம் காண்டம் - 1, தாமரை நூலகம், வடபழனி, சென்னை-600 026, மூன்றாம் பதிப்பு.

[4]. வித்துவான் மே.வீ. வேணுகோபாலப் பிள்ளை (பதி.), (1956) சித்தர் ஞானக்கோவை, இரண்டாம் பதிப்பு, எம்.ஆர் அப்பாதுரைப்பிள்ளை, பதிப்பாளர், சென்னை.

முரண்பாட்டுப் பிரகடனம் (Conflict of Interest Statement)

இக்கட்டுரையின் ஆசிரியர் எந்தவொரு நிதி ரீதியான, தனிப்பட்ட அல்லது நிறுவன ரீதியான முரண்பாடுகளும் (Conflict of Interest) இல்லை என்பதைத் திட்டவட்டமாகப் பிரகடனம் செய்கிறார். இக்கட்டுரையில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள தரவுகள் மற்றும் பகுப்பாய்வுகள் முற்றிலும் கல்விச் சார் நோக்கங்களுக்காகவும் கொள்கைசார் ஆய்வுகளுக்காகவும் மாத்திரமே நேர்மையுடன் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.