Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies
An international, peer-reviewed monthly academic research journal
ISSN: 3049-0723 (Online)
3107-7781 (Print)

தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Peer-Reviewed Open Access Crossref Google Scholar
SJIF Impact Factor3.5 (2024-) Multidisciplinary
: https://doi.org/10.63300/tm12042026

Vol. 12 No. 04 (2026): September 2026, **p445-455** | Available online at: www.tamilmanam.in

Original Research Paper – Peer reviewed ✓

திருமூலரின் யோகத் தத்துவம்: மனித மேம்பாட்டிற்கான ஓர் ஆய்வுசார் அணுகுமுறை

Thirumoolar's Yoga Philosophy: A Research-Based Approach to Human Development

முனைவர் பா. கலையரசி,

உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, **SRM** திருச்சி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, திருச்சி – 621105

Dr. P. Kalaiyarasi*,

Assistant Professor, Department of Tamil,
SRM Trichy Arts And Science College, Trichy-621 105.
Email: ashokalai2011@gmail.com

Article history
Received: 20-08-2026
Revised: 01-09-2026
Accepted: **08-09-2026**
Published on: **10-09-2026**

*Corresponding Author
Email:
ashokalai2011@gmail.com

Abstract:
Thirumoolar's Thirumandhiram considers Yoga not merely as a system of physical exercise, but as a philosophical-spiritual path aimed at the holistic development of human personality. Emphasizing the integrated development of the body, mind, intellect, and soul, Thirumoolar's yoga philosophy explains morality, self-discipline, mental purity, and spiritual awareness as essential components of human progress. Viewing the human body as a sacred temple where divine grace resides, Thirumoolar highlights the necessity of maintaining physical health, mental balance, and a elevated state of consciousness through moral conduct and yoga practices.
Using descriptive and qualitative research approaches, this research paper examines the philosophical foundations of Thirumoolar's yoga philosophy and its contribution to holistic human personality development.

Keywords: *Thirumoolar, Thirumandhiram, Yoga Philosophy, Human Development, Holistic Personality Development, Ashtanga Yoga, Self-awareness, Way of Life.*

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/).

ஆய்வுச் சுருக்கம்

திருமூலரின் திருமந்திரம், யோகத்தை வெறும் உடற்பயிற்சி முறையாகக் கருதாமல், மனிதனின் முழுமையான ஆளுமை மேம்பாட்டை நோக்கமாகக் கொண்ட தத்துவ-ஆன்மீக நெறியாக அமைந்துள்ளது. திருமூலரின் யோகத் தத்துவம், உடல், மனம், அறிவு மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியை வலியுறுத்துவதோடு அறநெறி, சுயஒழுக்கம், மனத்தூய்மை, ஆன்மீக விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை மனித முன்னேற்றத்தின் இன்றியமையாத கூறுகளாக விளக்குகிறது. மனித உடலை இறையருள் தங்கும் புனித ஆலயமாகக் கருதும் திருமூலர், யோகப் பயிற்சிகளின் வழி உடல்நலம், மனநிலைச் சமநிலை, ஒழுக்க நெறியால் கிடைக்கும் உயரிய உணர்வுநிலையைப் பேணுவதன் அவசியத்தை எடுத்துரைக்கிறார்.

இவ்வாய்வுக் கட்டுரை விளக்கவியல் மற்றும் தரவுசார் பண்பாய்வு அணுகுமுறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு திருமூலரின் யோகத் தத்துவ மெய்யியல் அடித்தளங்களையும், மனிதனின் முழுமையான ஆளுமை மேம்பாட்டில் அதன் பங்களிப்பையும் ஆராய்கிறது.

திறவுச் சொற்கள்

திருமூலர், திருமந்திரம், யோகத் தத்துவம், மனித மேம்பாடு, முழுமையான ஆளுமை மேம்பாடு, அட்டாங்க யோகம், தன்னுணர்வு, வாழ்வியல் நெறி.

முன்னுரை

நமது ஆன்மாவானது பரமான்மாவோடு இரண்டறக் கலக்கும் நிலையே 'யோகம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகத்தில் முதிர்ச்சி பெற்றவன் சித்தன் ஆகிறான். இந்த யோகக் கலையில் தன்னிகரற்று விளங்கியவர் திருமூலர்.

சமயப் பனுவல்கள் யாவும் பக்தியால் இறைவனை எங்ஙனம் உய்யலாம் என்பதற்கான வழிவகைகள் பலவற்றை எடுத்துரைக்கின்றன. ஆனால், யோகம் பயின்ற ஞானிகளும், சித்தர்களும் வேண்டுவது பிறப்பும் இறப்பும் இல்லாத பிறவாப் பெருநிலையையே என்பது குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும் (திருமந்திரம் 1–10).

திருமூலரும் பிற யோகிகளும்

திருமூல நாயனாரைப் போன்று அப்பர், ஞானசம்பந்தர், சுந்தரர், மாணிக்கவாசகர் ஆகிய நால்வரும் பிராணாயாமத்தின் முக்கியத்துவத்தை தேவார, திருவாசகங்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

"பருகி யூறலைப் பற்றிப் பதமறிந்
துருகி நைபவர்க் கூனமொன் றின்றியே"

(தேவாரம் 1377)

என்ற அப்பரின் திருவானைக்கா பதிகமும்,

"ஊனில் உயிர்ப்பை ஒடுக்கி ஒண்சுடர்

ஞான விளக்கினை யேற்றி"

(தேவாரம் 3033)

என்ற சம்பந்தரின் பஞ்சாக்கரத் திருப்பதிகமும், யோக நெறியால் அமுதம் கிட்டும் என்கிற செய்தியையே புலப்படுத்துகிறது.

யோகத் தத்துவத்தின் முக்கியத்துவம்

இன்றைய மனிதர்களின் வாழ்க்கை உண்ணல், உறங்கல், போகம், பொருள் தேடல் என்ற குறுகிய வட்டத்திற்குள்ளேயே முடிந்துவிடுகிறது. வாழ்வின் மகத்துவத்தை ஒருவன் அறிந்துகொள்வதற்கான கருவிகள் உடலிலேயே பொதிந்து கிடக்கின்றன.

மனித உடலில் மிகப் பெரிய ஆற்றல்களும், சக்திகளும் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை ஒருவன் அடைந்து வாழ்வில் உயர வேண்டுமெனில் அதற்கு உரிய ஒரே வழி அவன் யோக முறையைப் பின்பற்றி வாழ்வது மட்டுமேயாகும். இவ்வகை யோகத் தத்துவத்தால் எளிதில் சித்தியும் ஞானமும் பெற இயலும்.

அட்டாங்க யோகம்

இன்று உலக அளவில் பேசப்படக்கூடிய ஒரு யோகமாக அட்டாங்க யோகம் வளர்ந்து வருகிறது. 'அட்டாங்க யோகம்' என்பதற்கு, உடலால் சாதிக்கக்கூடிய எட்டு வகையான யோகம் என்று பொருள்.

அட்டாங்க யோகத்தில் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் என்ற முதல் நான்கு படிகள் உள்ளன. இதனை 'வெளிப்படையான முகம்' என்று பொருள் கொள்ளலாம். பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற நான்கு படிகளையும் 'உட்பக்கமான முகம்' என்று குறிப்பிடலாம். முதல் நான்கு படிநிலைகளும் கிரியா யோகம் என்றும், அடுத்த நான்கு படிநிலைகளும் இராஜ யோகம் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. கிரியா யோகம் உடலையும், உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமானதாக வைத்துக்கொள்ள உறுதுணை புரிகிறது. ஆன்மீகப் பயிற்சியை நாடும் மனிதர்களுக்கு இந்த நான்கு படிகளும் வாழ்வில் மிகுந்த வளர்ச்சியைப் பெற்றுத் தரும்.

கிரியா யோகம் (வெளிமுகம் / புறவழி)	இராஜ யோகம் (அகமுகம் / அகவழி)
1. இயமம்	5. பிரத்தியாகாரம்
2. நியமம்	6. தாரணை

| Copyright © Author(s)

Article DOI: https://doi.org/10.63300/tm12042026.35

கிரியா யோகம் (வெளிமுகம் / புறவழி)	இராஜ யோகம் (அகமுகம் / அகவழி)
3. ஆசனம்	7. தியானம்
4. பிராணாயாமம்	8. சமாதி

படம் 1: அட்டாங்க யோகத்தின் எட்டு படிநிலைகள் — கிரியா யோகம் மற்றும் இராஜ யோகம் (திருமந்திரம் அடிப்படையில் ஆசிரியர் வடிவமைப்பு)

இயமம்

எண்ணத்தாலும் செயலாலும் பிற உயிர்களுக்குத் தீங்கிழைக்காமல் உண்மையையும், அன்பையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தும் பயிற்சி இயமம். இயமத்தின் வழி நிற்பவர்களைத் திருமூலர்,

"கொல்லான்பொய் கூறான் களவிலான் எண்குணன்
நல்லான் அடக்க முடையான் நடுச்செய்ய
வல்லான் பகுந்துண்பான் மாசிலான் கட்காமம்
இல்லான் இயமத் திடையின்நின் றானே"

(திருமந்திரம் 536)

என்று விளக்குகிறார். அதாவது, எந்த உயிரையும் கொல்லாதவன், பொய் உரைக்காதவன்,

| Copyright © Author(s)

திருடாதவன், ஆராய்ச்சி நோக்குடையவன், நல்லவன், பணிவுடையவன், நீதியினின்று வழுவாதவன், பிறருக்குத் தன் பொருளைப் பகுத்துக் கொடுப்பவன், குற்றம் இல்லாதவன், கள் குடிக்காதவன், காமவயப்படாதவன் என்ற பதினொரு அருஞ்செயல்களைக் கடைப்பிடிக்கும் இயல்புடையவர்களே இயமத்தின் வழி நிற்பவர்களாகக் கருதப்படுவர்.

நியமம்

தூய்மை, கருணை, விரதம், பொறுமை, பற்றறுத்தல், உயிர்க்கொலை செய்யாமை ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு 'நியமம்' என்று பெயர். திருமூலர்,

"தவஞ்செபஞ் சந்தோடம் ஆத்திகந் தானஞ்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகஞ்சிவ பூசையொண் மதிசொல்லீர் ஐந்து
நிவம்பல செய்யின் நியமத்த னாமே"

(திருமந்திரம் 539)

என்ற பத்து செயல்களையும் தவறாது கடைப்பிடிப்பவர்களே நியமத்தின் வழியில் நிற்பவர்கள் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆசனம்

ஆசனம் என்றால் 'இருக்கை' என்று பொருள். தியான நிலைக்கு ஏற்ப உடலைப்

Article DOI: https://doi.org/10.63300/tm12042026.35

பக்குவப்படுத்துவதே ஆசனங்களின் நோக்கமாகும். உடல் உறுப்புகளான நாடிகள், நரம்புகள், தசைகள் சிறப்பாக இயங்குவதற்கு ஆசனப் பயிற்சி இன்றியமையாதது ஆகும்.

மிருகங்களைப் போன்றும், பறவைகளைப் போன்றும் மனிதர்கள் உடலை அமைத்துக்கொள்வதன் வாயிலாக நல்ல உடல்நலத்தைப் பெறலாம் என்பதை நன்குணர்ந்திருந்த திருமூல நாயனார்,

"பத்திரங் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி
சொத்திரம் வீரஞ் சுகாதனம் ஓரேழும்
உத்தம மாமுது ஆசனம் எட்டெட்டுப்
பத்தொடு நூறு பலஆ சனமே"

(திருமந்திரம் 545)

என்று ஆசனங்கள் நூற்றுக்கு மேல் உண்டு என்பதைத் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

பிராணாயாமம்

உணவில் அதிகளவு நாட்டமும், தண்ணீர் அருந்தித் தாகத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளவும் விழிப்போடு செயல்படும் மனித இனம் தத்தம் உடலுக்குத் தேவையான உயிர்க்காற்றை உட்கொள்வதில் போதிய விழிப்புணர்வின்றி இருத்தல் என்பது மனிதகுலத்தின் அறியாமைக்கு ஓர் சான்றாகும். பிராணன் + யாமம் = பிராணாயாமம். 'பிராணன்' என்பது உயிர்க்காற்றைக் குறிக்கும்.

| Copyright © Author(s)

'யாமம்' என்பதற்குக் கட்டுப்படுத்துவது என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

"ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்"

(திருமந்திரம் 550)

இடப்பக்க நாசித் துளையில் காற்றை உள்ளுக்கிழுத்தல் 'பூரகம்' எனப்படும்; உள்ளே இழுத்த காற்றை நிறுத்துவதற்கு 'கும்பகம்' என்று பெயர். முப்பத்திரண்டு மாத்திரை கால அளவு வலப்பக்கத் துளையில் காற்றை மெல்ல விடுவது 'ரேசகம்' ஆகும். இம்முறைக்கு மாறாக, வலப்பக்க நாசித் துளையின் வாயிலாகக் காற்றை இழுத்து நிறுத்தி இடப்பக்க நாசித் துளையில் விடுவது 'வஞ்சனை' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

யோக அறிவியலின் அடிப்படை சுவாச முறையைச் சார்ந்தது. மனிதன் நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகத் தன் ஆயுளைப் பெருக்கிக்கொள்ள, வீழ்நாள் உண்டாகாமல் உழைத்தால், வாழ்நாளைப் பெருக்கலாம் என்பதைக் கண்டறிந்த திருமூலர்,

"வாழலு மாம்பல காலும் மனத்திடைப்
போழ்கின்ற வாயு புறம்படாப் பாய்ச்சுறில்
ஏழுசா லேகம் இரண்டு பெருவாய்தல்
பாழி பெரியதோர் பள்ளி அறையே"

(திருமந்திரம் 574)

என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பிரத்தியாகாரப் பயிற்சி

புறப்பொருள்களில் சென்று படியாமல் புலன்களை உள்ளிழுத்து தன்னைத்தானே உள்நோக்கிப் பார்க்கும் கலைக்கு 'பிரத்தியாகாரம்' என்று பெயர். இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் பயிற்சியாளர் அதற்கு அடிப்படையான சக்கரங்களைப் பற்றி உணர்ந்து வைத்திருத்தல் அவசியமான ஒன்றாகும். 'சக்ரா' என்பது வடசொல். தமிழில் இதனை, வட்டம், இயக்கம் எனக் குறிப்பிடலாம்.

வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத சக்திக்கும், நுட்பமான செயற்பாடுகளுக்கும் மனித உடலில் உள்ள ஆறு ஆதார சக்தி மையங்களே காரணமாக உள்ளன.

ஆதார சக்கரம்	இயல்பு / பணி
மூலாதாரம்	அனைத்து உணர்வுகளுக்கும் அடிப்படையாய் அமைந்துள்ள

ஆதார சக்கரம்	இயல்பு / பணி
	ஆதார மையம்.
சுவாதிட்டானம்	அனுபவங்களைப் பதிவு செய்யும் அனைத்துப் போக்குகளுக்கும் இருப்பிடமாய் அமைவது.
மணிபூரகம்	யோகப் பயிற்சியின்போது உடலின் வெப்பநிலையை ஒழுங்குபடுத்தும் மையம்.
அநாகதம்	நெஞ்சுப் பகுதியின் பின்புறம், முதுகுத் தண்டில் அமைந்துள்ள மையம்.
விசுத்தி	பிறர் மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களை ஒருங்கே பெற்றுக் கொள்ளும் மையம்.
ஆஞா	புருவ மத்தியின் பின்புறம் அமைந்துள்ள சக்கரம்.

படம் 2: மனித உடலில் உள்ள ஆறு ஆதார சக்கரங்கள் (திருமூலரின் பிரத்தியாகாரக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் ஆசிரியர் வடிவமைப்பு)

தாரணை

"நிரம்பிய ஈரைந்தில் ஐந்திவை போனால்
இரங்கி விழித்திருந் தென்செய்வை பேதாய்
வரம்பினைக் கோலி வழிசெய்கு வார்க்குக்
குரங்கினைக் கோட்டை பொதியலு மாமே"

(திருமந்திரம் 575)

மனதைக் குரங்காகவும் உடம்பைக் கோட்டையாகவும் உருவகித்த திருமூலர், வாயுக்களில் முதல் ஐந்தாகக் குறிப்பிடப்பெறும் உயிர், மலம், தொழில், ஒலி, நிரவு என்ற பஞ்சப் பிராணன்களும் தாரணைப் பயிற்சி இல்லையெனில் வீணாகி அழிவதையே இப்பாடலில் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

தியானம்

பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் உடலை வருத்திக்கொண்டு யோகம் செய்பவர்களால் கூட இறைவனை அடைந்து அறிய முடிவதில்லை. ஆனால், சுழுமுனை நாடியில் தீபச் சுடராக நினைந்து தியானிக்கும்போது ஈசன் உயிரோடு கலந்து நிற்கும் உன்னத நிலையைக் கண்ணாடி போல் அறியலாம் என்பதை,

| Copyright © Author(s)

"எண்ணா யிரத்தாண்டு யோகம் இருக்கினும்
கண்ணார் அமுதனைக் கண்டறி வாரில்லை
உள்நாடி உள்ளே ஒளிபெற நோக்கிற்
கண்ணாடி போலக் கலந்துநின் றானே"

(திருமந்திரம் 583)

எனும் திருமந்திரப் பாடல் தெளிவுபடுத்துகிறது.

சமாதி

பிராணாயாமப் பயிற்சியால் நடுநாடியின் வழியாக குண்டலினி சக்தியை உடலின் உச்சிக்கு ஏற்றி அமுதமாகிய இறைவனின் திருவருளை அடைவது எளிது. ஆனால், இதை சற்றும் அறியாத தேவர்கள் பாற்கடலைக் கடைந்து அமுதம் உண்டனர். இருப்பதை விட்டுவிட்டு யாரேனும் பறப்பதற்கு ஆசைப்படுவார்களா? என்ற வினாவை,

"உருவறி யும்பரி சொன்றுண்டு வானோர்
கருவரை பற்றிக் கடைந்தமு துண்டார்"

(திருமந்திரம் 605)

எனும் திருமந்திரப் பாடலால் அறிய இயலுகிறது. ஏனெனில், சமாதி செய்வோருக்குப் பலவகை யோக சித்திகளும் கைவரப்பெறும். அட்டாங்க யோகத்தில் சித்தி அடைந்து ஆன்மா பரமாத்மாவுடன் கலந்து நிற்கும் நிலையே 'சமாதி' ஆகும்.

தொகுப்புரை

நாசியில் இழையும் மூச்சின் இயக்கத்தைக் கொண்டு ஆயுளை சோதிக்கின்ற முறை, உடற்கூற்றையும், உயிர்க்கூற்றையும் நன்கறிந்துகொள்ளும் திறம், புறநிலையிலும் அகநிலையிலும் யோகத்தின் பயன்களைப் பயன்படுத்தி வாழும் முறை போன்றவற்றைத் திருமூலரின் யோக நெறிகள் தெள்ளிதின் கற்றுத் தருகின்றன.

மனிதகுலம் முயன்று, மக்கள் மனமுவந்து இந்நெறிகளை வாழ்வில் கடைப்பிடித்தால், உலகின் இன்றைய முக்கியத் தேவையான அமைதி கிடைத்துவிடும். மேலும் தியான சித்தியும் கிடைக்கும்.

துணைநின்ற நூல்கள் (Works Cited)

[1]. இராமநாத பிள்ளை, ப., ஆசிரியர், மற்றும் அ. சிதம்பரனார், துணை ஆசிரியர். திருமூலர் அருளிய திருமந்திரம் மூவாயிரம். கழக வெளியீடு, 1942.

[2]. இலட்சுமணன், சி. இந்திய தத்துவ ஞானம். பழனியப்பா பிரதர்ஸ், 1980.

[3]. கோமதிநாயகம், இ. சித்தர்கள் காட்டும் வாழ்வியல் கல்வி. சாந்தா பதிப்பகம், 2008.

[4]. சண்முகவடிவு, ந. சித்தர்கள் காட்டும் சமுதாயம். மணி ஆஃப்செட், 2007.

[5]. சிவராஜன், மு. திருமூலரின் சிறந்த யோகங்கள். அழகு பதிப்பகம், 2010.

[6]. ஸ்ரீனிவாஸ். மூச்சுக்கலை. மொழிபெயர்ப்பு, கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 2008.

[7]. திருஞானசம்பந்தர். தேவாரம். ஞானசம்பந்தம் பதிப்பகம், 1953.

[8]. திருநாவுக்கரசர். தேவாரம் (ஆறாம் திருமுறை). ஞானசம்பந்தம் பதிப்பகம், 1963.

இவ்வாய்வுக் கட்டுரையின் ஆசிரியர், இக்கட்டுரையின் ஆய்வு, தரவுச் சேகரிப்பு, பகுப்பாய்வு அல்லது பிரசுரம் தொடர்பான எந்தவொரு நிதி சார்ந்த அல்லது தனிப்பட்ட அமைப்புகளுடனும் எந்தவிதமான நலன்சார் முரண்பாடுகளும் (Conflict of Interest) இல்லை என்று இதன்மூலம் உறுதியளிக்கிறார்.

The author(s) declare that there is no conflict of interest — financial, personal, or otherwise — associated with the research, authorship, or publication of this article. The findings and conclusions presented here are the result of independent academic research and were not influenced by any external organization, funding body, or third party. No funding was received for the preparation of this manuscript.