



தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்  
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global  
Indexing | Google Scholar Impact Factor | Multidisciplinary



Issue DOI: <https://doi.org/10.63300/tm10sp032026>

## Tapo-loka in Hindu Philosophy: Spirituality and the Universe

Dr. G. Padmapriya<sup>1\*</sup>, Dr. V.C. Srinivasan<sup>2</sup>,

<sup>1\*</sup> Associate Professor, Department of Tamil, Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

<sup>2</sup> Administrative Officer, Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

Email: [srvc2345@gmail.com](mailto:srvc2345@gmail.com).

\*Correspondence: [padmapriyakss@gmail.com](mailto:padmapriyakss@gmail.com)

### Article Info

Received on 01-Feb-2026, Revised on 10-Feb-2026, Accepted on 11-Mar-2026, Published on 17-Mar-2026

### ABSTRACT

Hindu philosophy does not view the universe merely as a physical entity but explains it as a profound philosophical field that reveals the stages of spiritual evolution. The concept of the Fourteen Lokas (realms) is a magnificent astronomical-spiritual map that illustrates the progressive development of the human soul. Within this cosmic hierarchy, Tapo-loka stands as the abode of supreme penance (tapas), rigorous renunciation, and perfect wisdom.

Based on primary sources such as the Vedas, Upanishads, and Puranas, this research article deeply explores the theoretical meaning of Tapo-loka and its specific place within the structure of the universe. Furthermore, it discusses the vital role Tapo-loka plays in the path of spiritual growth and its connection to human existence. In today's modern world, where stress and a crisis of values are on the rise, this study highlights the relevance of the spiritual balance and life guidance offered by the philosophy of Tapo-loka.

**KEYWORDS:** Tapo-loka, Hindu Philosophy, Fourteen Lokas, Tapas, Spiritual Growth, Cosmic Structure.



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/>).

## இந்து தத்துவத்தில் தபோலோகம்: ஆன்மிகமும் பிரபஞ்சமும்

<sup>1\*</sup>முனைவர் கோ. பத்மபிரியா, இணைப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு-52

<sup>2</sup>முனைவர் வெ. ச. சீனிவாசன், பேராசிரியர் தமிழ்த் துறை, நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல்  
கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.

### சுருக்கம் (Abstract)

இந்து தத்துவம் பிரபஞ்சத்தை வெறும் பௌதிக அமைப்பாக மட்டும் கருதாமல், ஆன்மிக வளர்ச்சியின் படிநிலைகளை வெளிப்படுத்தும் ஒரு ஆழ்ந்த தத்துவக் களமாகவும் விளங்குகிறது. பதினான்கு லோகங்கள் என்ற கோட்பாடு, மனித ஆன்மாவின் பரிணாம வளர்ச்சியைப் படம் பிடித்துக் காட்டும் ஒரு அற்புதமான வானவியல்-ஆன்மிக வரைபடமாகும். இந்த லோகங்களின் தொகுப்பில், தபோலோகம் என்பது உயர்ந்த தவம், கடும் துறவு மற்றும் பரிபூரண ஞானம் ஆகியவற்றின் இருப்பிடமாக விளங்குகிறது. இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை, வேதங்கள், உபநிடதங்கள் மற்றும் புராணங்கள் ஆகிய மூலங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தபோலோகத்தின் தத்துவார்த்த பொருளையும், பிரபஞ்ச அமைப்பில் அதன் இடத்தையும் ஆழமாக ஆராய்கிறது. மேலும், ஆன்மிக வளர்ச்சிப் பாதையில் தபோலோகம் வகிக்கும் முக்கிய பங்கு மற்றும் மனித வாழ்வியலுடன் அதன் தொடர்பு ஆகியவையும் இங்கு விவாதிக்கப்படுகின்றன. இன்றைய நவீன உலகில் மன அழுத்தமும் மதிப்பீட்டு நெருக்கடிகளும் அதிகரித்து வரும் நிலையில், தபோலோகத் தத்துவம் வழங்கும் ஆன்மிக சமநிலை மற்றும் வாழ்க்கை வழிகாட்டுதலின் பொருத்தப்பாடும் இந்த ஆய்வில் எடுத்தியம்பப்படுகிறது.

**முக்கிய வார்த்தைகள்:** தபோலோகம், இந்து தத்துவம், பதினான்கு லோகங்கள், தவம், ஆன்மிக வளர்ச்சி, பிரபஞ்ச அமைப்பு.

### 1. அறிமுகம்

இந்து தத்துவம் மனித வாழ்வை வெறும் பௌதிக நிகழ்வாகக் கருதாமல், ஆன்மாவின் பல பிறவிகளைக் கடந்த நீண்ட பயணமாக உணர்கிறது. இந்த ஆன்மப் பயணத்தின் படிநிலைகளை விளக்கும் அற்புதமான கருத்தியலே பதினான்கு லோகங்களின் கோட்பாடாகும். பூலோகம் முதல் சத்தியலோகம் வரையிலான இந்த ஏழு மேலுலகங்களும், அதலம் முதல் பாதாளம் வரையிலான ஏழு கீழுலகங்களும் மனித உணர்வின் பரிணாம வளர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் தத்துவ வரைபடமாக விளங்குகின்றன[2][5].

இந்த லோகங்களின் வரிசையில், தபோலோகம் (Tapoloka) மிகவும் உயர்ந்த ஆன்மிக நிலைகளில் ஒன்றாகப் போற்றப்படுகிறது. இது சாதாரண இன்ப அனுபவங்களைத் தாண்டி, கடும் தவம், துறவு மற்றும் பரிபூரண ஞானம் ஆகியவற்றின் சிகரமாக விளங்குகிறது. ஜனோலோகத்திற்கு மேலாகவும், சத்தியலோகத்திற்கு (பிரம்மலோகம்) கீழாகவும் அமைந்துள்ள இந்த லோகத்தில், சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சனக்குமாரர் போன்ற முனிவர்கள் வசிப்பதாக புராணங்கள்

கூறுகின்றன [4].

சுவாமி கிருஷ்ணானந்தாவின் விளக்கப்படி, இந்த ஏழு லோகங்களும் வெறும் பௌதிக இடங்கள் மட்டுமல்ல; அவை நுண்ணிய இருப்பின் அடுக்குகளாகும் (subtle layers of existence). இந்தப் பூமியில் நாம் இருக்கும் இடத்திலேயே அனைத்து லோகங்களும் ஊடுருவியுள்ளன. ஒரே பொருளில் மூலக்கூறு, அணு, எலக்ட்ரான் ஆகியவற்றைக் காண முடிவதுபோல, ஒரே இடத்தில் அனைத்து லோகங்களையும் உணர முடியும். சுவாமி சிவானந்தாவும் இதையொட்டி, "லோகங்கள் ஒன்றையொன்று ஊடுருவியுள்ளன; நீங்கள் ஒரு லோகத்திலிருந்து மற்றொன்றுக்குச் செல்லும்போது இடம் மாறுவதில்லை, உங்கள் உணர்வு நிலையை மாற்றுகிறீர்கள்" என்று விளக்குகிறார்[1].

பாகவத புராணத்தின் படி, விராட் புருஷனின் உடலமைப்பிலேயே இந்த லோகங்கள் அமைந்துள்ளன. மார்பின் முன்பகுதி முதல் கழுத்து வரை ஜனோலோகமும் தபோலோகமும் அமைந்துள்ளன. சத்தியலோகம் தலையில் அமைந்துள்ளது. இந்த உடற்கூறியல் தொடர்பு, லோகங்கள் வெறும் வெளி அமைப்புகள் மட்டுமல்ல, மனித உடலுக்கும் உணர்வுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புடையவை என்பதை உணர்த்துகிறது.

நவீன ஆன்மிக ஆய்வாளர்களான ஸ்ரீ அரவிந்தர் மற்றும் அன்னை ஆகியோரின் விளக்கத்தில், ஏழு லோகங்கள் ஏழு உணர்வு நிலைகளாக (Seven Planes of Consciousness) விளக்கப்படுகின்றன. இவர்களின் கூற்றுப்படி, பூலோகம் பௌதிக உணர்வு (Physical), புவர்லோகம் உயிர் உணர்வு (Vital), சுவர்லோகம் மன உணர்வு (Mental), மஹர்லோகம் விஞ்ஞானம் (Supramental), ஜனோலோகம் ஆனந்தம் (Ananda), தபோலோகம் சித்-தபஸ் (Chit-Tapas), சத்தியலோகம் சத் (Sat) ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றன[3].

இந்த ஆய்வின் நோக்கம், தபோலோகத்தை வெறும் புராணக் கற்பனையாக அல்லாது, ஆழமான தத்துவக் கருத்தாக ஆராய்வதாகும். வேத, உபநிடத மற்றும் புராண ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தபோலோகத்தின் தத்துவப் பொருள், பிரபஞ்ச அமைப்பில் அதன் இடம், ஆன்மிக வளர்ச்சியில் அதன் பங்கு ஆகியவற்றை இந்தக் கட்டுரை விளக்குகிறது. இன்றைய நவீன வாழ்வில் மன அழுத்தமும் மதிப்பீட்டு நெருக்கடிகளும் அதிகரித்து வரும் சூழலில், தபோலோகத் தத்துவம் வழங்கும் ஆன்மிக சமநிலை மற்றும் வாழ்க்கை வழிகாட்டுதலையும் இந்த ஆய்வு எடுத்துரைக்கிறது.



**Fig1: இந்து தத்துவம்: ஆன்மாவின் பதினான்கு லோகங்களின் நீண்ட பயணம் - தபோலோகத்தின் சிறப்பு**

இந்த படம் இந்து தத்துவத்தில் ஆன்மா பதினான்கு லோகங்களைக் கடந்து செல்லும் பயணத்தை விவரிக்கிறது. மேலும், இதில் ஏழு மேல் லோகங்களும் (பல்வேறு உணர்வு நிலைகளுடன்), ஏழு கீழ் லோகங்களும் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. மையத்தில், தபோலோகத்தின் சிறப்பும், அங்கு சனகாதி முனிவர்கள் தியானிப்பதும் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. தபோலோகம் மற்றும் சத்தியலோகத்தை இணைக்கும் ஒரு பெரிய தியான உருவம் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சுவாமி சிவானந்தாவின் கூற்றும் இடம்பெற்றுள்ளது.

## 2. ஆய்வின் நோக்கம் மற்றும் ஆய்வுமுறை

### 2.1 ஆய்வின் நோக்கம்

இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை பின்வரும் நான்கு மைய நோக்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டுள்ளது:

- தபோலோகத்தின் தத்துவப் பொருளை விளக்குதல்: வேத, உபநிடத மற்றும் புராண ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தபோலோகம் என்பது வெறும் ஒரு பெளதிக இடமாக மட்டுமல்லாது, ஆன்மிக உணர்வின் (State of Consciousness) உயர்நிலை வெளிப்பாடாக எவ்வாறு விளங்குகிறது என்பதை ஆராய்தல்[6]. சுவாமி கிருஷ்ணானந்தரின் விளக்கப்படி, இந்த ஏழு லோகங்களும் நுண்ணிய இருப்பின் அடுக்குகளாகும் (subtle layers of existence). சுவாமி சிவானந்தரும் இதையொட்டி,

லோகங்கள் ஒன்றையொன்று ஊடுருவியுள்ளன; இவை வெவ்வேறு அதிர்வு நிலைகளைக் கொண்டவை என்று விளக்குகிறார் .

- **இந்து பிரபஞ்சக் கோட்பாட்டில் தபோலோகத்தின் இடத்தை நிரூபித்தல்:** பதினான்கு லோகங்களின் அமைப்பில் தபோலோகம் எந்த நிலையில் உள்ளது, அதன் பெளதிக மற்றும் ஆன்மிகப் பண்புகள் யாவை என்பதை ஆய்வு செய்தல்[7]. பாகவத புராணத்தின் படி, வாமனரின் விராட் உருவத்தில் தபோலோகம் கழுத்துப் பகுதியில் அமைந்துள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது . இந்த உடற்கூறியல் தொடர்பு, லோகங்களுக்கும் மனித உணர்வுக்குமான நெருங்கிய தொடர்பை உணர்த்துகிறது.
- **ஆன்மிக வளர்ச்சியுடன் தபோலோகத்தின் தொடர்பை ஆராய்தல்:** தவம், துறவு மற்றும் ஞானம் ஆகியவற்றின் வழியே ஆன்மா எவ்வாறு தபோலோக நிலையை அடைகிறது, அங்கு வசிப்போரின் பண்புகள் யாவை என்பதை ஆய்வு செய்தல்[8]. தபோலோகம் என்பது சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சனக்குமாரர் போன்ற மகான்களின் இருப்பிடமாகும். இவர்கள் கடும் தவத்தின் வழியே பரிபூரண ஞானம் அடைந்தவர்கள் . ஸ்ரீ அரவிந்தரின் விளக்கப்படி, தபோலோகம் சித்-தபஸ் (Chit-Tapas) உணர்வு நிலையைக் குறிக்கிறது; இது பரிபூரண சக்தியும் உணர்வும் ஒன்றிணையும் நிலையாகும் .
- **மனித வாழ்வில் தபோலோகத் தத்துவத்தின் பயன்பாட்டை வெளிப்படுத்துதல்:** இன்றைய நவீன வாழ்வில் மன அழுத்தமும் மதிப்பீட்டு நெருக்கடிகளும் அதிகரித்து வரும் சூழலில், தபோலோகத் தத்துவம் வழங்கும் ஆன்மிக சமநிலை மற்றும் வாழ்க்கை வழிகாட்டுதலை ஆராய்தல். Deborah Soifer-இன் ஆய்வின்படி, லோகங்கள் என்பவை வெறும் இடங்கள் மட்டுமல்ல; அவை சமய மற்றும் ஆன்மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நிலைகளாகும்[9] . யோக தியானத்தின் வழியே மனிதன் தன் உணர்வை விரிவுபடுத்தி, உயர் லோகங்களின் அனுபவத்தைப் பெற முடியும் என்பது சித்தர்களின் கருத்தாகும் .

## 2.2 ஆய்வுமுறை

இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை விளக்க-ஆராய்ச்சி (Descriptive-Analytical) முறையைப் பின்பற்றுகிறது. இதில் பின்வரும் முதன்மை மற்றும் துணை ஆதாரங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன:

### முதன்மை ஆதாரங்கள் (Primary Sources):

- வேதங்கள் (எ.கா., ரிக் வேதம்)
- உபநிடதங்கள் (எ.கா., சாந்தோக்கிய உபநிடதம், தைத்திரீய உபநிடதம்)

- புராணங்கள் (எ.கா., பாகவத புராணம், விஷ்ணு புராணம், பிரம்ம வைவர்த்த புராணம்)
- இதிகாசங்கள் (மகாபாரதம்[10]).

### துணை ஆதாரங்கள் (Secondary Sources):

- நவீன ஆன்மீக ஆசிரியர்களின் விளக்கவுரைகள் (சுவாமி கிருஷ்ணானந்தர், சுவாமி சிவானந்தர், ஸ்ரீ அரவிந்தர், அன்னை)
- கல்வியியல் ஆய்வுக் கட்டுரைகள் (Deborah Soifer, "The Myths of Narasimha and Vamana")
- தத்துவ நூல்கள் மற்றும் அகராதிகள் (Wisdom Library) சமகால ஆய்வு இதழ்கள் மற்றும் கட்டுரைகள்[9].

இந்த ஆய்வு, மேற்கண்ட ஆதாரங்களின் தரவுகளை ஒப்பிட்டு, தொகுத்தும், பகுப்பாய்வும் செய்து, தபோலோகத்தின் பன்முகப் பரிமாணங்களை வெளிக்கொணர முயல்கிறது.



**Fig2: ஆய்வுக் கட்டுரையின் மைய நோக்கங்கள் மற்றும் ஆய்வுமுறை**

தபோலோகம் பற்றிய இந்த விரிவான ஆய்வுச் சுருக்கம், ஆன்மீக உணர்வின் அடுக்குகளை தத்துவ ரீதியாகவும், பிரபஞ்ச அமைப்பில் (விராட் ரூபம்) அதன் இடத்தையும், ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு (சித்-தபஸ்) இது எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதையும், நவீன வாழ்வில் அதன் பயன்களையும் விளக்குகிறது. இது ஆய்வுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட முதன்மை மற்றும் துணை ஆதாரங்களையும் பட்டியலிடுகிறது.

### 3. இந்து தத்துவத்தில் லோகக் கோட்பாடு

இந்து பிரபஞ்சக் கோட்பாட்டின்படி, பிரபஞ்சம் பதினான்கு லோகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த லோகங்கள் வெறும் பௌதிக இடங்கள் மட்டுமல்ல; அவை ஆன்மாவின் பரிணாம வளர்ச்சியைச் சுட்டிக்காட்டும் உணர்வு நிலைகளின் (States of Consciousness) அடுக்கமைப்பாக விளங்குகின்றன[11]. புராணங்கள் மற்றும் அதர்வண வேதத்தின் அடிப்படையில், ஏழு மேலுலகங்களும் (Urdhva Lokas) ஏழு கீழுலகங்களும் (Patalas) உள்ளன. மேலுலகங்கள் ஆன்மிக உயர்வையும், ஞான வளர்ச்சியையும் குறிக்கின்றன. கீழுலகங்கள் பௌதிக அனுபவங்கள், இன்ப-துன்பங்கள் மற்றும் கர்ம பந்தங்களின் தளங்களாக விளங்குகின்றன.

அறிஞர் டெபோரா சாய்ஃபர் (Deborah Soifer) தனது ஆய்வில், "லோக" என்ற கருத்து வெறும் இடத்தைக் குறிப்பதாக மட்டுமல்லாமல், சமய மற்றும் ஆன்மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு நிலையாக விளங்குகிறது என்று விளக்குகிறார். இது ஆதிகால வேத இலக்கியங்களிலேயே இருமுகப் பண்புடன் (spatial and soteriological) விளங்கியதாக அவர் சுட்டிக்காட்டுகிறார்[12].

ஏழு மேலுலகங்களின் வரிசை பின்வருமாறு அமைகிறது:

வ.எண்	லோகத்தின் பெயர்	ஆன்மிகப் பண்பு
01	சத்திய லோகம்	பிரம்மாவின் இருப்பிடம், முழுமையான ஞானம்
02	தபோ லோகம்	தவம் மற்றும் துறவின் உச்சம்
03	ஜனோ லோகம்	சனகாதி முனிவர்களின் இருப்பிடம்
04	மஹர் லோகம்	உயர் ஞானிகள் வசிக்கும் இடம்
05	சுவர் லோகம்	இந்திரனின் சொர்க்கம், தேவர்கள் வசிக்கும் இடம்
06	புவர் லோகம்	பித்ருக்கள் வசிக்கும் இடம்
07	பூ லோகம்	மனிதர்களின் பூமி

இந்த ஏழு மேலுலகங்களின் அமைப்பில், தபோலோகம் (Tapoloka) ஆறாவது நிலையில் அமைந்துள்ளது. இது ஜனோலோகத்திற்கு மேலாகவும், சத்தியலோகத்திற்குக் (பிரம்மலோகம்) கீழாகவும் விளங்குகிறது. பாகவத புராணத்தின் படி, விராட் புருஷனின் உடலமைப்பில் தபோலோகம் கழுத்துப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இந்த உடற்கூறியல் தொடர்பு, லோகங்களுக்கும் மனித உணர்வுக்குமான நெருங்கிய தொடர்பை உணர்த்துகிறது.

தபோலோகம் என்பது சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சனக்குமாரர் போன்ற பிரம்மாவின் மானசீக மைந்தர்கள் வசிக்கும் இடமாகப் புராணங்களில் குறிப்பிடப்படுகிறது. இங்கு வசிப்போர் உலகாயத இன்பங்களை முற்றிலுமாகத் துறந்து, பரம்பொருளின் நித்திய தியானத்தில் மூழ்கியவர்கள். இவர்களின் தவத்தின் நெருப்பு ஆன்மாவைப் பரிசுத்தப்படுத்தி, மேலும் உயர்ந்த நிலையான சத்தியலோகத்திற்குச் செல்லத் தயார்படுத்துகிறது[13].

தபோலோகத்தின் சிறப்பு என்னவென்றால், இங்கு கர்ம பந்தங்கள் மிகக் குறைவாகவும், ஞானம் மேலோங்கியதாகவும் விளங்குகிறது. பிற லோகங்களில் கர்மாவின் விளைவுகள் இருந்தாலும், தபோலோகத்தில் உள்ள ஆன்மாக்கள் கர்ம பந்தங்களிலிருந்து விடுபட்டு, ஞானத்தின் பரிபூரண

நிலையை நோக்கி நகர்கின்றன. இதனாலேயே தபோலோகம் "தவத்தின் உலகம்" என்று போற்றப்படுகிறது.



**Fig3:** பதினான்கு லோகங்களின் அமைப்பும் தபோலோகத்தின் இடமும்

இந்தப்படம் இந்து தத்துவத்தில் ஆன்மாவின் நீண்ட பயணத்தையும், பதினான்கு லோகங்களையும் – மேல் ஏழு மற்றும் கீழ் ஏழு எனப் பிரித்து விவரிக்கிறது. இந்த லோகங்கள் பெளதிக இடங்கள் மட்டுமல்ல, அவை நுண்ணிய உணர்வு நிலைகளின் அடுக்குகளாகும். இதில் தபோலோகம் கடும் தவம், துறவு, ஞானத்தின் சிகரமாகக் காட்டப்பட்டு, சனகாதி முனிவர்கள் தியானிக்கிறார்கள். ஒரு லோகத்திலிருந்து மற்றொன்றுக்கு இடம் மாறுவதில்லை, உணர்வு நிலையை மாற்றுகிறீர்கள் என்று சுவாமி சிவானந்தா விளக்குகிறார்.

#### 4. தபோலோகத்தின் தத்துவ விளக்கம்

##### 4.1 தபஸ்: தவத்தின் தத்துவ அடித்தளம்

"தபஸ்" (Tapas) என்பது வடமொழிச் சொல். இதன் பொருள் வெப்பம், ஒளி அல்லது ஆற்றல் என்பதாகும். வேதாந்த தத்துவத்தில், தபஸ் என்பது மனம், வாக்கு மற்றும் உடல் ஆகிய மூன்றின் சுத்தியை அடைவதற்கான ஒரு தீவிரமான ஆன்மிக பயிற்சியாகும். தைத்திரீய உபநிடதம் பிரம்மத்தை அடைவதற்கான பாதையாக தபஸ்ஸை வலியுறுத்துகிறது. "பிரம்ம வித்தாப்னோதி தபஸா" (தவத்தின் மூலமே பிரம்மத்தை அறிய முடியும்) என்று இது கூறுகிறது. தனது தவத்தின் வெப்பத்தாலேயே பிரம்மம் படைப்புத் தொழிலை மேற்கொள்வதாகவும் அது விளக்குகிறது[15].

பகவத் கீதையில், தபஸ் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது: சாத்விக தபஸ் (மனம், புத்தி, இந்திரியங்களை அடக்கும் தவம்), ராஜச தபஸ் (புகழ், மரியாதைக்காகச் செய்யும் தவம்), தாமச தபஸ் (பிறருக்குத் துன்பம் தரும் தவம்) என்று இது விளக்கப்படுகிறது. இவற்றில், சாத்விக தவமே

உயர்ந்தது எனக் கருதப்படுகிறது[16].

#### 4.2 தபோலோகம்: தவத்தின் உச்ச நிலை

தபோலோகம் என்பது அந்தத் தவத்தின் பரிபூரண நிலையைச் சுட்டிக்காட்டும் லோகமாகும். இது வெறும் ஒரு பெளதிக இடம் மட்டுமல்ல; ஒரு ஆன்மா தனது ஆன்மிக சாதனையில் அடையும் உயர்ந்த உணர்வு நிலையின் (State of Consciousness) வெளிப்பாடாகும். தபோலோகத்தில் வசிப்பவர்கள் இவ்வுலக ஆசைகள், விருப்பு-வெறுப்புகள் அனைத்தையும் கடந்தவர்கள். ஸ்ரீ அரவிந்தரின் விளக்கப்படி, தபோலோகம் "சித்-தபஸ்" (Chit-Tapas) உணர்வு நிலையைக் குறிக்கிறது; இது பரிபூரண சக்தியும் உணர்வும் ஒன்றிணையும் நிலையாகும்[17].

தபோலோகத்தின் முக்கிய பண்புகள் பின்வருமாறு:

தபோலோகப் பண்பு	ஆன்மிக விளக்கம்
ஆசையின்மை	இன்ப-துன்பங்களைக் கடந்த நிலை
வெறுப்பின்மை	சமநிலையான பார்வை, அனைத்திலும் சமத்துவம்
கோபமின்மை	மன்னிக்கும் தன்மை, அமைதி
துறவுத் தன்மை	பற்றின்மை, உலகாயத விஷயங்களில் அலட்சியம்
சுயநலமின்மை	பிறர் நலனில் அக்கறை, ஈகை குணம்[14]
பரபிரம்ம சிந்தனை	பரம்பொருளில் நிலைத்த மனம், நித்திய தியானம்

இவை அனைத்தும் மனிதன் தனது ஆன்மிகப் பயணத்தில் அடைய வேண்டிய இலக்குகளாக இந்து தத்துவம் கூறுகிறது. சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சனக்குமாரர் போன்ற பிரம்மாவின் மானசீக மைந்தர்கள் இத்தகைய பண்புகளுடன் தபோலோகத்தில் வசிப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இவர்கள் பால்ய முனிவர்கள் (Nitya Sannyasis) என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். இவர்கள் உலகாயத இன்பங்களை முற்றிலுமாகத் துறந்து, பரம்பொருளின் நித்திய தியானத்தில் மூழ்கியவர்கள்[19].

#### 4.3 மனித வாழ்வில் தபோலோகத் தத்துவத்தின் பொருத்தப்பாடு

தபோலோகத்தின் இந்தப் பண்புகள் வெறும் புராணக் கற்பனைகள் அல்ல; அவை ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்வில் பின்பற்ற வேண்டிய ஆன்மிக விழுமியங்களாகும். நவீன உளவியலும் (Modern Psychology) இந்தப் பண்புகளின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. மன அழுத்தம், கோபம், வெறுப்பு ஆகியவற்றைக் குறைத்து, மன அமைதியையும் சமநிலையையும் அடைவதே இன்றைய மனிதனின் மிகப்பெரிய சவாலாகும்[18].

சுவாமி சிவானந்தரின் கூற்றுப்படி, "உங்கள் மனதை பரம்பொருளில் நிலைநிறுத்துங்கள்; அப்போது உலகாயத ஆசைகளும் வெறுப்புகளும் தாமாகவே மறைந்துவிடும். இதுவே தபோலோகத்தின் நடைமுறைப் பாடமாகும்." தியானம், யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற நடைமுறைகளின் வழியே, மனிதன் தன் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி, தபோலோகத்தின்

பண்புகளைத் தன் வாழ்வில் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

**4.1 தபஸ்: தவத்தின் தத்துவ அடித்தளம்**

North American: வெப்பம், ஒளி, ஆற்றல்  
Heat, Light, Energy

தீவிரமான ஆன்மிக பயிற்சி

மனம், வாக்கு உடல் கத்தி

"பிரம்ம வித்தாப்போதி தபஸா"  
By Tapas Brahman is known

Taittiriya Upanishad

உயர்ந்தது

Bhagavad Gita's Gunas

'சாத்தவிக தபஸ்'  
Calm, luminous

'ராஜச தபஸ்'  
Agitated, ego-driven, seeking fame

'தாமச தபஸ்'  
Dark, ignorant, causing pain

**4.2 தபோலோகம்: தவத்தின் உச்ச நிலை**

A mystical a physical lane realm of perfect peace

ஆன்மிக சாதகனையில் அடையும் உயர்ந்த உணர்வு நிலை.  
Not just a சாதகனையில் அடையும் உயர்ந்த உணர்வு நிலை

பிரம்மாவின் மானசீக மைந்தர்கள் - சனகர், சனத்தனர், சனாதனர், சனஞ்சுமாரர்

நித்திய சன்னியாசிகள்

மன அழுத்தம், கோபம், வெறுப்பு

தியானம், போகா, பிராணாயாமம்

Sri Aurobindo 'சித்-தபஸ்' பரிபூரண union of பரிபூரண சக்தியும் உணர்வும் ஒன்றிணையும் நிலை

தபோலோகப் பண்பு	ஆன்மிக விளக்கம்
ஆசையின்மை	இன்ப-துன்பங்களைக் கடந்த திசை
வெறுப்பின்மை	சமநிலையான பார்வை, அனைத்திலும் சமத்துவம்
கோபமின்மை	மனஸ்க்கும் தன்மை, அமைதி
துறவுத் தன்மை	பற்றின்மை, உலகியத் திசையின்களில் அலட்சியம்
கயரலமின்மை	பிறர் நலனில் அக்கறை, சகை குணம்
பரிபிரம்ம சிந்தனை	புறம்பெருளில் நிலைத்த மனம், நித்திய தியானம்

"உங்கள் மனதை புறம்பெருளில் நிலைநிறுத்துங்கள்; உலகியத் ஆசைகளும் வெறுப்புகளும் தாமசவே மறைந்தனிடும்."

Fig4: தபோலோகத்தின் தத்துவப் பண்புகள்

இந்தப்படம் இந்து தத்துவத்தில் ஆன்மாவின் நீண்ட பயணத்தையும், பதினான்கு லோகங்களையும் – மேல் ஏழு மற்றும் கீழ் ஏழு எனப் பிரித்து விவரிக்கிறது. இந்த லோகங்கள் பௌதிக இடங்கள் மட்டுமல்ல, அவை நுண்ணிய உணர்வு நிலைகளின் அடுக்குகளாகும். இதில் தபோலோகம் கரும் தவம், துறவு, ஞானத்தின் சிகரமாகக் காட்டப்பட்டு, சனகாதி முனிவர்கள் தியானிக்கிறார்கள். ஒரு லோகத்திலிருந்து மற்றொன்றுக்கு இடம் மாறுவதில்லை, உணர்வு நிலையை மாற்றுகிறீர்கள் என்று சுவாமி சிவானந்தா விளக்குகிறார்.

## 5. தபோலோகம் மற்றும் ஆன்மிக வளர்ச்சி

### 5.1 கர்மத்திலிருந்து ஞானத்திற்கான பயணம்

ஆன்மிக வளர்ச்சி என்பது வெறும் சடங்குகளைச் செய்வதோ அல்லது மத நம்பிக்கைகளைப் பின்பற்றுவதோ மட்டுமல்ல; அது ஆன்மா தனது பரிணாம வளர்ச்சியில் அடையும் ஒரு உயர் நிலையாகும். இந்து தத்துவத்தின் படி, ஆன்மிக வளர்ச்சி என்பது கர்மத்திலிருந்து (செயல்கள்) ஞானத்திற்கான (அறிவு) பயணமாகும். இந்தப் பயணத்தில், ஆன்மா பல பிறவிகளைக் கடந்து, படிப்படியாக உயர் உணர்வு நிலைகளை அடைகிறது. இந்த உயர் நிலைகளில் ஒன்றே தபோலோகமாகும்.

தபோலோகம் என்பது ஆன்மிக வளர்ச்சிப் பாதையில் ஒரு முக்கியமான மைல்கல்லாகும். பூலோகத்தில் (பூமி) தொடங்கும் ஆன்மாவின் பயணம், புவர்லோகம், சுவர்லோகம், மஹர்லோகம், ஜனோலோகம் வழியாகத் தபோலோகத்தை அடைகிறது. இங்கு ஆன்மா கர்ம பந்தங்களிலிருந்து விடுபட்டு, ஞானத்தின் பரிபூரண நிலையை நோக்கி நகர்கிறது.

## 5.2 தபோலோகம்: ஒரு பிரபஞ்ச நிலையும் மனநிலையும்

தபோலோகம் என்பது வெறும் ஒரு பிரபஞ்ச இடம் மட்டுமல்ல; அது ஒரு மனநிலை என்றும் கூறலாம். இது ஒரு குறிப்பிட்ட உணர்வு நிலையின் (State of Consciousness) வெளிப்பாடாகும். பாகவத புராணத்தின் படி, விராட் புருஷனின் உடலில் தபோலோகம் மார்புப் பகுதியில் (stana-dvayāt) அமைந்துள்ளது. இந்த உடற்கூறியல் தொடர்பு, தபோலோகம் நம் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் உணரக்கூடிய ஒரு நிலை என்பதை உணர்த்துகிறது.

ஸ்ரீல ஜீவ கோஸ்வாமியின் விளக்கப்படி, தபோலோகத்தில் வசிப்பவர்கள் முழுமையான பற்றின்மையுடன் (completely aloof) இருக்கிறார்கள். இது 'க்ஷேமம்' (kshemam) என்று அழைக்கப்படுகிறது, அதாவது முழுமையான பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வின் நிலை. மஹர்லோகத்தில் வசிப்பவர்கள் பிரளய காலத்தில் துன்பத்தை அனுபவித்தாலும், ஜனோலோகத்தில் வசிப்பவர்கள் மற்றவர்களின் துன்பத்தைப் பார்த்து சிறிது மன உளைச்சல் அடைந்தாலும், தபோலோகத்தில் வசிப்பவர்கள் இவை அனைத்திலிருந்தும் முற்றிலும் விடுபட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

## 5.3 மனித வாழ்வில் தபோலோகத் தத்துவத்தின் பயன்பாடு

பூலோகத்தில் வாழும் மனிதன், தன் செயல்களின் (கர்மா) பலன்களால் கட்டுப்படுகிறான். இன்ப-துன்பங்கள், விருப்பு-வெறுப்புகள், ஆசை-கோபம் ஆகியவற்றால் அவன் அலைக்கழிக்கப்படுகிறான். ஆனால் தபோலோகத் தத்துவத்தைப் புரிந்துகொண்டு, அதன் பண்புகளைத் தன் வாழ்வில் வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம், அவன் மனவிடுதலை அடைய முடியும். தியானம், யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற நடைமுறைகளின் வழியே, மனிதன் தன் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி, தபோலோகத்தின் பண்புகளான ஆசையின்மை, வெறுப்பின்மை, கோபமின்மை, பற்றின்மை ஆகியவற்றைத் தன் வாழ்வில் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். இதன் மூலம், அவன் பூலோகத்தில் வாழ்ந்துகொண்டே, தபோலோகத்தின் அனுபவத்தைப் பெற முடியும். இதுவே தபோலோகத் தத்துவத்தின் நடைமுறைப் பயன்பாடாகும்.



Fig5: ஆன்மிக வளர்ச்சிப் பாதையில் தபோலோகம்

இந்த படம் கர்மாவிலிருந்து ஞானத்திற்கான ஆன்மாவின் பயணத்தை விளக்குகிறது. இடது பக்கம், கர்ம சங்கிலிகளில் சிக்கிய ஆன்மா, ஞானத்தின் மூலம் விடுவிக்கப்பட்டு தபோலோகத்தை நோக்கி உயர்கிறது. மையத்தில், விராட் புருஷனின் மார்பில் தபோலோகம் ஒரு மனநிலையாகவும் உணர்வு நிலையாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது, இங்கு குடியிருப்பாளர்கள் 'முழுமையான தனிமையிலும்' 'சேஷமத்திலும்' (ஆழ்ந்த அமைதி மற்றும் நல்வாழ்வு) உள்ளனர்.

## 6. மனித வாழ்வில் தபோலோகத் தத்துவத்தின் முக்கியத்துவம்

### 6.1 நவீன வாழ்வின் சவால்களும் நுகர்வு மனப்பாங்கும்

இன்றைய நவீன சமூகத்தில், பொருளாதார போட்டியும் நுகர்வு மனப்பாங்கும் மனிதனை கடும் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கியுள்ளன. சர்வதேச ஆய்வுகள், உணரப்பட்ட மன அழுத்தத்திற்கும் (perceived stress) கட்டாய வாங்குதல் நடத்தைக்கும் (compulsive buying) இடையே நேரடித் தொடர்பு இருப்பதை நிரூபித்துள்ளன. மக்கள் தங்கள் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க அதிகப்படியான பொருள் வாங்குதலில் ஈடுபடுகின்றனர். இது ஒரு தற்காலிக நிவாரணத்தை அளித்தாலும், நீண்டகாலத்தில் கடன், குற்ற உணர்வு, குடும்ப முரண்பாடுகள் போன்ற எதிர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

உளவியல் மன அழுத்தத்திற்கும் (psychological distress) கட்டாய வாங்குதல் நடத்தைக்கும் இடையே பொருள்முதல்வாதம் (materialism) ஒரு முக்கிய மத்தியஸ்தமாகச் செயல்படுகிறது. அதாவது, பொருள்களின் மீதான மிகையான பற்று, மன அழுத்தத்தை அதிகரித்து, மேலும் அதிகமாக வாங்கும் நடத்தையைத் தூண்டுகிறது. இது ஒரு கொடிய சுழற்சியாக மாறி, மனிதனின் மன அமைதியையும் சமூக உறவுகளையும் சீர்குலைக்கிறது.

## 6.2 தபோலோகத் தத்துவத்தின் நடைமுறைப் பயன்பாடு

இத்தகைய சூழலில், தபோலோகத் தத்துவம் மூன்று முக்கிய மதிப்புகளை மீண்டும் நினைவூட்டுகிறது:

- **எளிமையான வாழ்க்கை (Simple Living):** "வெளியே எளிமை, உள்ளே செழுமை" (outwardly simple, inwardly rich) என்பதே தன்னார்வ எளிமையின் (voluntary simplicity) சாராம்சமாகும். பொருள்களைக் குவிப்பதில் அல்ல, மாறாக மனித உறவுகளிலும் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்விலுமே உண்மையான மகிழ்ச்சி உள்ளது என்பதை தபோலோகம் உணர்த்துகிறது.
- **கட்டுப்பாடு (Self-Control):** தபோலோகம் என்பது துறவு மற்றும் புலனடக்கத்தின் உச்சம். நவீன ஆய்வுகள், தினசரி வழக்கங்களில் (daily routines) கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியும் என நிரூபித்துள்ளன. உணவு, உறக்கம், வேலை ஆகியவற்றில் ஒரு ஒழுங்குமுறையைப் பேணுவது மனநலத்திற்கு மிகவும் அவசியம்.
- **அறம் சார்ந்த செயல்கள் (Ethical Actions):** தனிநபர் நலனுக்காக மட்டுமல்ல, சமூக நலனுக்காகவும் செயல்பட வேண்டும் என்பதை தபோலோகம் வலியுறுத்துகிறது. பொருள்களைக் குறைத்து நுகர்வதன் மூலம், சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கவும், சமூக நீதியை நிலைநாட்டவும் முடியும்.

## 6.3 தனிமனித அமைதியும் சமூக ஒழுங்கும்

தபோலோகத் தத்துவம் தனிமனிதனுக்கு மட்டுமல்ல, ஒட்டுமொத்த சமூகத்திற்கும் வழிகாட்டியாக விளங்குகிறது. பொருளாதாரப் போட்டியால் சிதைந்துவரும் சமூக உறவுகளைச் சரிசெய்யவும், சுற்றுச்சூழல் நெருக்கடியைச் சமாளிக்கவும் இது உதவுகிறது. தியானம், யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற நடைமுறைகளின் வழியே, மனிதன் தன் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி, தபோலோகத்தின் பண்புகளைத் தன் வாழ்வில் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

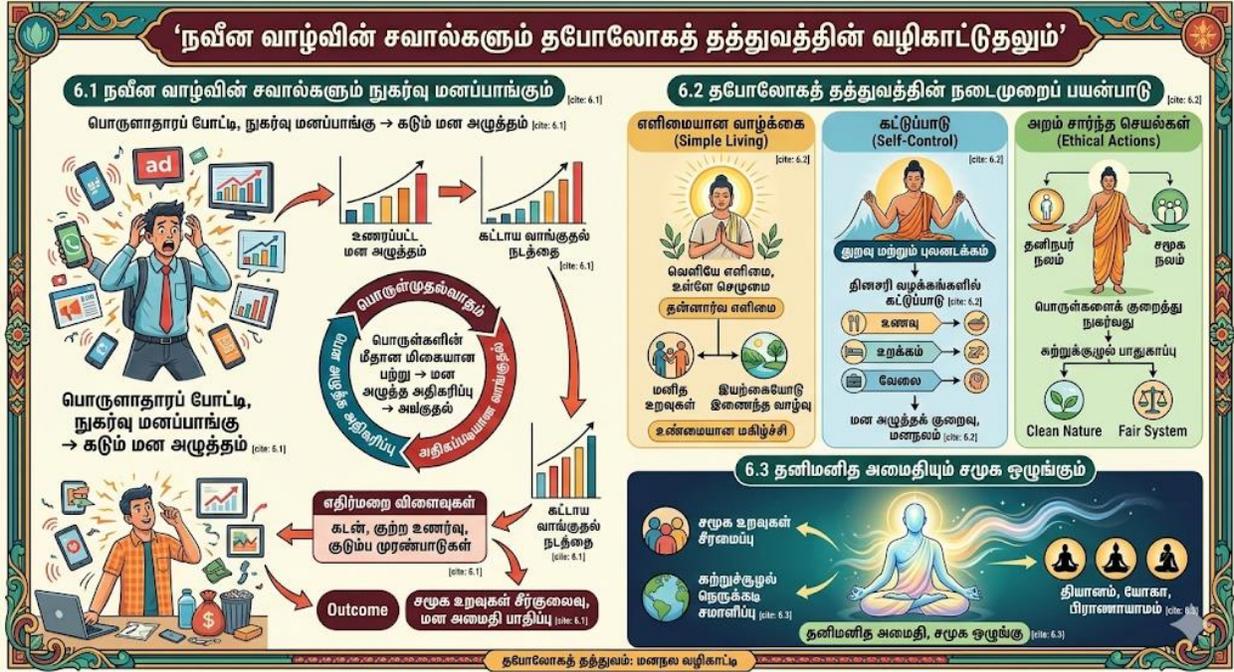


Fig6: தபோலோகத் தத்துவத்தின் நடைமுறைப் பயன்பாடு

இந்த தமிழ் தகவல் படம் நவீன சமூகத்தின் பொருளாதாரப் போட்டி மற்றும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் சவால்களை விளக்குகிறது. இதற்குத் தீர்வாக, தபோலோகத் தத்துவம் எளிய வாழ்க்கை, சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் நெறிமுறைச் செயல்களைப் பரிந்துரைக்கிறது. இது ததியானம் மற்றும் யோகா மூலம் தனிமனித அமைதி மற்றும் சமூக ஒழுங்கை அடைய வழிகாட்டுகிறது.

## 7. முடிவுரை

தபோலோகம் இந்து தத்துவத்தில் ஒரு உயர்ந்த ஆன்மிக அடையாளமாக விளங்குகிறது. இது வெறும் ஒரு புராணக் கற்பனையோ அல்லது பௌதிக இடமோ அல்ல; மாறாக, மனித ஆன்மாவின் பரிணாம வளர்ச்சியில் அடையும் ஒரு முக்கியமான உணர்வு நிலையின் (State of Consciousness) வெளிப்பாடாகும். பதினான்கு லோகங்களின் அமைப்பில், தபோலோகம் ஆறாவது மேலுலகமாக விளங்குகிறது. இது ஜனோலோகத்திற்கு மேலாகவும், சத்தியலோகத்திற்குக் கீழாகவும் அமைந்துள்ளது.

தபோலோகத்தின் தத்துவப் பொருள் ஆழமானது. "தபஸ்" என்ற வேர்ச்சொல்லில் இருந்து உருவான இது, மனம், வாக்கு, உடல் ஆகிய மூன்றின் சுத்தியின் வழியே அடையப்படும் உயர் நிலையைக் குறிக்கிறது. ஆசை, வெறுப்பு, கோபம் இல்லாத நிலை, துறவுத் தன்மை, சுயநலமின்மை, பரபிரம்ம சிந்தனை ஆகியவை தபோலோகத்தின் முக்கிய பண்புகளாகும். சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சனக்குமாரர் போன்ற பிரம்மாவின் மானசீக மைந்தர்கள் இங்கு வசிப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

இன்றைய நவீன சமூகத்தில், பொருளாதாரப் போட்டியும் நுகர்வு மனப்பாங்கும் மனிதனைக் கடுமீ மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கியுள்ளன. இந்நிலையில், தபோலோகத் தத்துவம் எளிமையான

வாழ்க்கை, கட்டுப்பாடு, அறம் சார்ந்த செயல்கள் என்ற மதிப்புகளை மீண்டும் நினைவூட்டுகிறது. இது தனிமனித அமைதிக்கும் சமூக ஒழுங்கிற்கும் வழிகாட்டியாக விளங்குகிறது. ஆகவே, தபோலோகம் என்பது ஒரு பிரபஞ்ச நிலை மட்டுமல்ல; அது ஒரு மனநிலை என்றும் கூறலாம். பூலோகத்தில் வாழும் மனிதன், தியானம், யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற நடைமுறைகளின் வழியே தன் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி, தபோலோகத்தின் பண்புகளைத் தன் வாழ்வில் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். இதன் மூலம், அவன் பூலோகத்தில் வாழ்ந்துகொண்டே, தபோலோகத்தின் அனுபவத்தைப் பெற முடியும். புராணக் கற்பனைகளின் பின்னணியில் மறைந்துள்ள இத்தத்துவ உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்ள, தபோலோகக் கோட்பாடு ஒரு முக்கிய கருவியாகும்.

#### 8. மேற்கோள்கள் (References):

- [1]. வேதவியாசர். ஸ்ரீமத் பாகவதம் (ஸ்கந்தம் 2, அத்தியாயம் 5) .
- [2]. சுவாமி கிருஷ்ணானந்தர். (1982). வினா-விடை அமர்வுகள் .
- [3]. ஸ்ரீ அரவிந்தர் & அன்னை. (2021). ஏழு உலகங்கள் .
- [4]. ஜீவ கோஸ்வாமி. பாகவத சந்தர்ப்பம் (பகுதி 61) .
- [5]. சுவாமி சிவானந்தர். லோகங்கள் .
- [6]. Soifer, Deborah A. (1991). *The Myths of Narasimha and Vamana: Two Avatars in Cosmological Perspective*. State University of New York Press .
- [7]. Wisdom Library. (2024). *Tapoloka: Significance and symbolism* .
- [8]. பிரம்ம வைவர்த்த புராணம் (பர்ஸ்வ ஏகாதசி பகுதி) .
- [9]. ஸ்ரீ அரவிந்தர் & அன்னை. (2021). ஏழு உலகங்கள் .
- [10]. AncientVoice. (2011). *The Fourteen Worlds* .
- [11]. Soifer, Deborah A. (1991). *The Myths of Narasimha and Vamana: Two Avatars in Cosmological Perspective*. State University of New York Press. p. 51 .
- [12]. ஸ்ரீமத் பாகவதம் (ஸ்கந்தம் 2, அத்தியாயம் 5).
- [13]. விஷ்ணு புராணம் (பகுதி 2, அத்தியாயம் 7).
- [14]. தைத்திரீய உபநிடதம் (பிரம்மானந்த வல்லி - மந்திரம் 1).
- [15]. பகவத் கீதை (அத்தியாயம் 17 - சுலோகங்கள் 14-19).
- [16]. வேதவியாசர். ஸ்ரீமத் பாகவதம் (ஸ்கந்தம் 3, அத்தியாயம் 12).
- [17]. ஸ்ரீ அரவிந்தர். (1999). *தி சின்தசிஸ் ஆப் யோகா*. ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆசிரமம்.
- [18]. சுவாமி சிவானந்தர். (2003). *பகவத் கீதை விளக்கம்*. திவ்ய ஜீவன் பதிப்பகம்.
- [19]. Swami Krishnananda. (1982). *Questions and Answers on the Philosophy of the Upanishads*.

*Copyright © 2026 Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies, All rights reserved.*

Tamilmanam