



யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன்  
நினைவுப் பேருரை - 2013

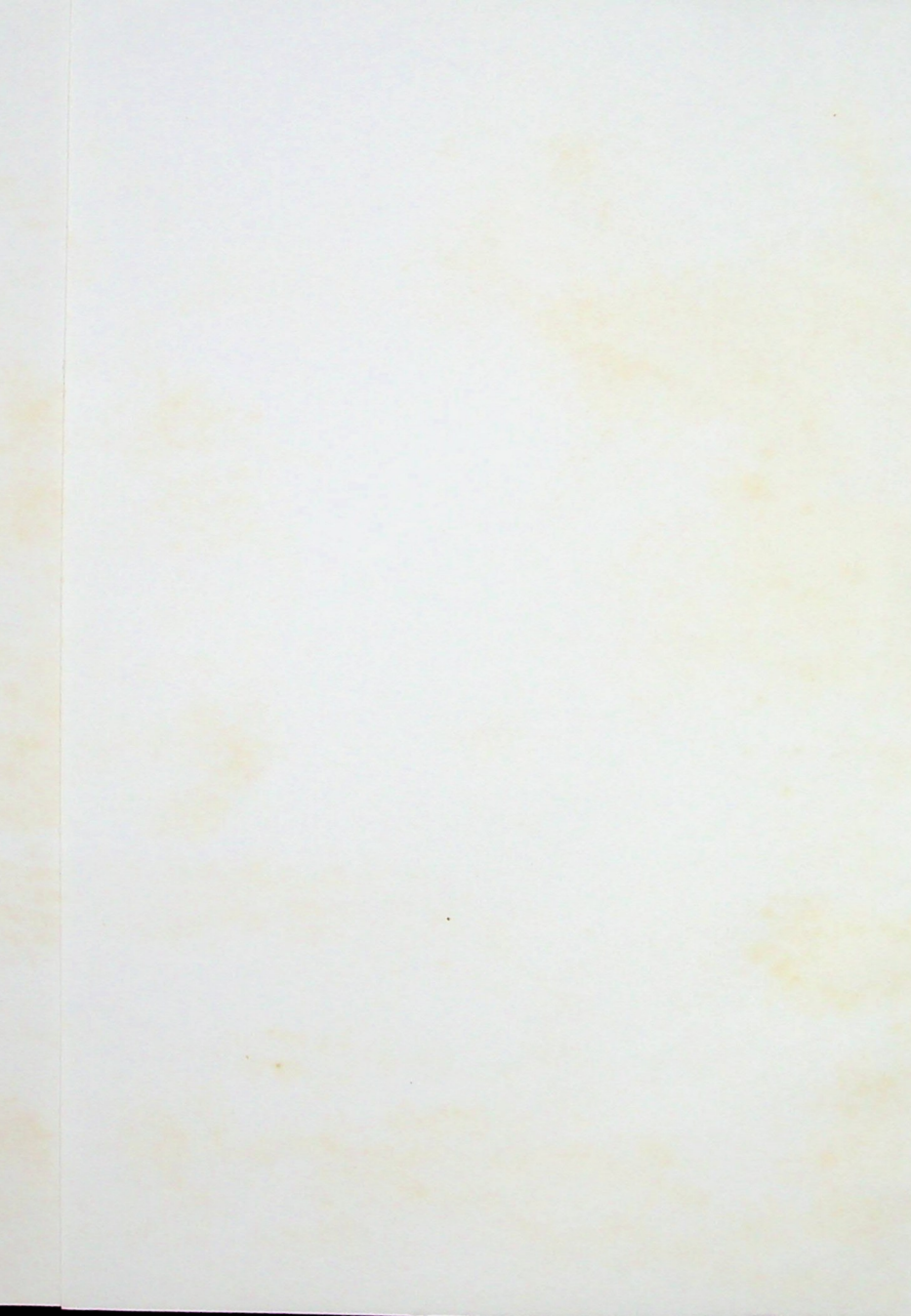
சைவ சித்தாந்த மெய்யியல் நோக்கல்  
யோகநெறியும் வாழ்வியற் செல்நெறியும்

Prof. (Mrs.) **Kalaivany Ramanathan** (MA, Ph.D)  
Department of Hindu Civilization  
University of Jaffna.

2013 பங்குனி 05







யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன்  
நினைவுப் பேருரை - 2013

சைவ சித்தாந்த மெய்யியல் நோக்கில்  
யோகநெறியும் வாழ்வியற் செல்நெறியும்

Prof. (Mrs) **Kalaivany Ramanathan** (MA,Ph.D)  
Department of Hindu Civilization  
University of Jaffna.

2013 சித்திரை 05



## துணைவேந்தர்ன் செய்த்

சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன் நினைவுப் பேருரை யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டமளிப்பு விழாவினை அடுத்துவரும் ஒரு நிகழ்வாகும். இதற்கு இச்செய்தியினை வழங்குவதையிட்டு பெருமகிழ்வுறுகின்றேன்.

அவுஸ்ரேலியாவிலிருந்து வந்த ஆன்மீகநாட்டம் கொண்ட ஒரு பெண் சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன் இவர் சைவ சமயத்தின் கோட்பாட்டிலே நாட்டம் கொண்டு ஒரு சைவப் பெண்ணாக வாழ்ந்துகாட்டியவர். யாழ்ப்பாணத்தில் சைவப்பண்பாட்டை வளர்த்தெடுக்கவும் நிலைநாட்டவும் அரும்பாடுபட்டவர். அவரின் எழுத்தாற்றலும் சமூகமதிப்பும் அவருக்கு கலாநிதிப்பட்டத்தை இலங்கைப் பல்கலைக்கழகம் வழங்க ஏதுவாக அமைந்தன.

28ஆவது பட்டமளிப்பு விழா நடைபெற்ற இவ்வேளையில் "சைவசித்தாந்த மெய்யியல் நோக்கில் யோகநெறியும் வாழ்வியல் செந்நெறியும்" எனும் தலைப்பில் பேராசிரியர் திருமதி கலைவாணி இராமநாதன் அவர்கள் நினைவுப் பேருரை வழங்கவுள்ளது மிகப் பொருத்தமாக அமைகின்றது. பல்கலைக்கழகத்தில் 42 வருடங்கள் சேவையாற்றி இவ்வருடம் ஓய்வுபெறவுள்ள பேராசிரியர் திருமதி கலைவாணி இராமநாதன் அவர்கள் 1971ம் ஆண்டு கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்திலே பட்டம் பெற்றவர். இவர் 1975ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்திலே பணியாற்றுகின்றார். இவர் 100க்கும் மேற்பட்ட கட்டுரைகளையும் ஐந்துக்கும் மேற்பட்ட நூல்களையும் எழுதியுள்ளார். இப்பேருரை ஆர்வலர்களுக்கு ஒரு சிறந்த கருப்பொருளாக அமையும் என நம்புகின்றேன்.

**பேராசிரியர் வசந்தி அரசரத்தினம்**

துணைவேந்தர்





## ஐசுவசித்தாந்தம் சஹயம் யோகநெறியும் வாழ்வியற் செல் நெறியும்.

பேராசிரியர் (திருமதி) கலைவாணி இராமநாதன் MA. Ph. D.

இந்து நாகரிகத்துறை,

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

பெருமதிப்பிற்கும் அன்பிற்குமுரிய வேந்தர் அவர்களே, துணைவேந்தர் அவர்களே, எமது மதிப்பிற்குரிய பீடாதிபதிகளே, பேரவை உறுப்பினர்களே, பேராசிரியர்களே, துறைத்தலைவர்களே, எமது சக விரிவுரையாள நண்பர்களே, ஏனைய சகோதர சகோதரிகளே எல்லோருக்கும் எமது அன்பான வணக்கங்கள்.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகப்பட்டமளிப்பு விழாவின் ஓர் சிறப்பம்சமாக அமைவதுமான சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன் நினைவுப்பேருரையாக அமையும் "ஐசுவசித்தாந்தம் கூறும் யோகநெறியும் வாழ்வியல் செல்நெறியும்" என்ற பொருளிலே எனது இன்றைய கட்டுரை படிப்பதற்கு எனக்குக் கிடைத்த இந்த அரிய வாய்ப்பினை நான் பெரும் பேறாகக் கருதுகிறேன்.

-லீலாவதி எனப் பெயர் கொண்ட செல்வி R.L ஹரிசன் அவுஸ்ரேலியாவிலிருந்து சமயத்தை ஒப்பீட்டு அடிப்படையில் உணர்ந்து உண்மையைக் காணும் பெருவேட்கையுடன் ஞானிகளைத் தேடி வந்தவர். அவ்வாறு வந்தவர் சேர் பொன் இராமநாதனைச் சந்தித்து அவரையே தனது குருவாகவும் ஏற்றுக் கொண்டார். இந்து தர்மநெறியினை விளங்கிக் கொண்டு ஓர் சைவப் பெண்மணியாக தன்னை மாற்றிக் கொண்டு வாழத் தொடங்கிய அவர் சேர். பொன். இராமநாதனின் அந்தரங்கச் செயலாளராக இருந்து பின்னர் அவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டவர். சுவாமி விவேகானந்தருக்கு சகோதரி நிவேதிதா போல, சுவாமி அரவிந்தருக்கு அன்னை மிஸ்ரா அல்ஃ பாஸா போல சேர் பொன் இராமநாதனுக்கும் லேடி ஹரிசன் என்னும் சீமாட்டி நல்லதொரு சீடராகக் வாய்க்கப்பெற்றமை

சைவமக்கள் செய்த ஒரு தவப் பேறாகும். சீமாட்டி லீலாவதி இராமநாதன் அம்மையார் சேர் பொன் இராமநாதனது பணிகளுக்கும் இலட்சியங்கட்கும் உறுதுணையாக விளங்கினார். தமது கணவரின் மறைவிற்குப் பின்னரும் யாழ்ப்பாண மக்களது சைவகலாசாரப் பாரம்பரியத்தைப் பேணி வளர்ப்பதில் இராமநாதன் கல்லூரியிலும், பரமேஸ்வராக் கல்லூரியில் சைவத்தமிழ் பண்பாட்டினை மேம்பாடடையச் செய்வதிலும் கடுமையாக உழைத்து வந்தார். சைவப் பெண்களின் வாழ்விற்கு உதாரண புருசராக தன்னை வளர்த்துக் கொண்டு சைவமங்கையர் வாழ்வின் விழுமியங்களைப் பேணும் பொருட்டு சைவமங்கையர் கழகம் ஒன்றினையும் அமைத்து அதன் தலைவராகவும் இருந்து சேவையாற்றினார்.

இத்தகைய உன்னத சைவப்பண்பாட்டுக் குணநலம் கொண்ட அம்மையாரின் பெயரிலே இந்த வருட நினைவுப் பேருரையாற்றுவதற்கு எனக்கு கிடைத்த இச்சந்தர்ப்பத்தை இறைவனின் திருவருள் என்றே கருதுகின்றேன். இந்த வருடத்திலும் சீமாட்டி லீலாவதி நினைவுப் பேருரையினை ஆற்றுவதற்கு எனக்கு சந்தர்ப்பமளித்த யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகக் கலைப்பீடாதிபதி அவர்களுக்கும், ஏனைய பேரவை உறுப்பினர் யாவருக்கும் இவ்விடத்தில் எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். இந்த நினைவுப்பேருரையினைக் கணனியில் வடிவமைத்து, அச்சுப்பிழை திருத்தி உதவிபுரிந்த எமது துறை உதவிவிரிவுரையாளர் T. செல்வமனோகரன் அவர்கட்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். எல்லாம்வல்ல குருவருளுக்கும், திருவருளுக்கும் வணக்கம்.

## ‘சைவசித்தாந்த மெய்யியல் நோக்கில் யோக நெறியும் வாழ்வியற் செல்நெறியும்’

**யோகக் கலை அறிமுகம் :**

சைவசித்தாந்தம் கூறும் முத்திநெறிக்கான மார்க்கங்கள் நான்கிலும் யோகமார்க்கமும் ஒன்றாகும். சரியை, கிரியை மார்க்கங்களில் வாழ்வோரும் யோகமார்க்கத்தை அடைந்தாலே ஞானமார்க்கமாகிய சிவசாயுச்சிய லட்சியத்தை அடைய முடியும் என்பது சைவசித்தாந்தம் காட்டும் ஒரு சிறந்த உபாயமாகவுள்ளது. “யோகதத்துவம்” என்பது இந்து தரிசனங்கள் ஆறு பிரிவிலும் ஒன்றாக இடம் பெற்றிருப்பது இந்துக்கள் யோகக்கலைக்கு - யோகநெறிக்கு வழங்கிய முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துவதாகவுள்ளது. பகவத்கீதையானது பதினெட்டு வகை யோகங்களைக் கூறுகின்றது. பதஞ்சலி முனிவரின் யோகசூத்திரமே யோகதத்துவம் பற்றிக்கூறும் காலத்தால் முற்பட்ட நூலாகக் கருதப்படும். “யோகம்” என்பதன் பொருள், “யுஜ்” என்னும் வடமொழிச் சொல்லிலே “இணைதல்” எனப் பொருள்படும். அதனால் “யோகம் என்றால் பரம்பொருளுடன் இணைதல்” என்ற பொருளில் யோகதத்துவம் கூறும். யோகம் என்பது பிரிதல் என்னும் பொருள் கொண்டதாக சாங்கியதத்துவம் கருதும் அதாவது பிரகிருதி பாசங்களிலிருந்து மனிதன் தன்னைப் பிரித்துக் கொள்வது எனக் கூறப்படும். எனவே “பிரகிருதியிடமிருந்து பிரிதலும் பரம்பொருளுடன் இணைதல் என்பதுமே யோகதத்துவத்தின் சாராம்சமாக உள்ளதென அறிய முடியும். Re - Liger என்ற கிரேக்கச் சொல்லிருந்து வந்ததே Religion என்ற ஆங்கிலச் சொல்லாகும். அதன் விளக்கமாகவது மீண்டும் - இணைதல் Re-link அதாவது உலக ஆசாபாசங்களிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்ட மனிதன் தான் எந்த நிலையில் எங்கிருந்து வந்தானோ அதனுடன் மீண்டும் தன்னை இணைத்துக் கொள்ளுதல், என்பதே சமயம் என்பதன் உள் மையக்கருத்தாகும். மேலும் தெய்வீக்காதலே யோகம் எனவும், இருமைகள் தேக சம்பந்தங்கள் என்பவற்றிலிருந்து விடுபடுதலே யோகம் எனவும் பக்திவேதாந்த பிரபுபாதா சுவாமிகள் விளக்குவார். கடமையைச் சரிவரச் செய்வதே யோகமாகும் என்பது கீதை தரும் விளக்கமாகும்.

உலக மனித சிந்தனை வரலாற்றிலே சைவசித்தாந்தம் தற்

காலத்திலே சிறப்பாகப் பேசப்படும் ஒன்றாக விளங்குவதற்கு அதன் யோகமார்க்கம் காட்டும் யதார்த்த வாழ்வியல் நோக்கும் அணுகுமுறையும் ஒரு பிரதான காரணமெனக் கொள்ளமுடியும்.

“சைவத்தைப் போன்றே யோகமும் வேத மக்கட்கு முற்பட்டகாலத்து மக்களிடையே தோன்றி வழங்கிவந்தது. சாம்ராஜ்யம் உருவான காலங்கள் வரை இந்தோ ஆரிய சமயத்திலே யோகம் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றிருப்பதற்கு இதுவே காரணமாகும்.”

என்னும் சேர். ஜோன் மார்ஷல் என்பவரின் கூற்றும் யோக வாழ்வியலானது வேதகாலத்திற்கும்முற்பட்ட பழமையுடையது என்பதனை எடுத்துக்காட்டும். அத்துடன்

“வரலாற்றுச் சிவனுடன் வேத காலத்துக்கு முற்பட்ட இக்கடவுளைப் பிணைக்கும் மற்றொன்று யோகவடிவமைப்பாகும்”

என்பது போன்ற ஆய்வுக்குறிப்புக்கள் யோகக்கலையானது வரலாற்றுக்கு முற்பட்டது என்பதனைக் காட்டுவதாகவுள்ளது. இது பற்றி பிற்கால ஆய்வாளர் கூறும் போது;

“சிவனின் பண்டைய வடிவம் என்று ஆய்வாளரால் கருதப்பெறும் இலச்சினையில் அவர் விலங்குகள் கூழப் பத்மாசனத்தில் இருக்கின்றார். பசுபதியாகவும், மகாயோகியாகவும் சிவனைக் கருதும் மரபு அந்நாளிலேயே நிலை கொண்டமைக்கு இது அத்தாட்சியாகும்”

என்று கூறப்பட்டிருப்பதும் மேற்படி சிந்தனைக்கு அரண் செய்வதாக அமையும். இதனால் இன்றுவரை யோகமார்க்கம் மேற்குநாடுகளிலும் பெற்றுள்ள செல்வாக்கினைக் காணும் போது சைவசித்தாந்தமானது ஒரு அறிவுப் பயிற்சியுடைய அசைவியக்கமாக செயற்படுகின்றதெனவும் கருதமுடியும். இதிகாச புராணங்களிலும் சிவன் மகாயோகி எனவும், பதஞ்சலி சிவனருள் பெற்ற ஒரு யோகி எனவும், சித்தர்களுட் சிறந்த சித்தன்-சிவன் என தேவார கால நாயன்மார்களும் மெய்யடியார்களும் போற்றிப் புகழ்ந்துள்ளமையினாலும் இவ்வுண்மை பெறப்படும்.

## யோகத்தின் வகைகள் :

யோகம் என்பது முக்கியமாக ராஜயோகம், ஹடயோகம் என்னும் இரு பிரதான பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. ராஜயோகம் மனதுடன் தொடர்புடையது; ஹடயோகம் உடற்பயிற்சிகள், ஆசனங்களுடன் தொடர்புடையதாகும். ஒவ்வொரு சமயப் பிரிவும் தாம் கையாளும் முறைகட்கேற்ப அதற்குரிய பெயர்களைக் கொண்டு அழைக்கப்படும். பொதுவாகக் குண்டலினி யோகம் எனவும் பொதுப்படக் கூறுவதுண்டு. குண்டம் என்பது யாக குண்டம், யாகம் செய்யுமிடமாகும்; மூலாதாரத் தீயினால் செய்யும் ஆதாரயோகமே யாகம் என்பது சித்தர்களது கருத்தாகவுள்ளது. சைவசித்தாந்தம் யோகவகையிலே பக்தியோகம், கருமயோகம். ஞானயோகம் எனவும் வேதாந்தம் கருமயோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம் எனவும் இவற்றை மூன்று வகையாக இலகுபடுத்தி மனச்சமநிலையடைதல் யோகம் எனவும் யோகத்தின் ஆரம்பப்படிநிலையினை எடுத்து விளக்குகின்றன.

“யோகச்சமயமேயோகம் பலவுன்னல்

யோகவிசேடமே அட்டாங்கயோகமாம்

யோகநிர்வாணமேயுற்ற பரோதயம்

யோக அபிடேகமே ஒண் சித்தியுற்றவே”

எனத் திருமந்திரம் யோகம் பற்றிக் கூறியுள்ளது. இது யோககீட்சை எனப்படும்.

## பிரசாத யோகம் :

ஆன்மா ஈடேற்றத்திற்கு உதவும் வகையில் யோகசாதனைகட்கு முன்னோடியாக தன்னையுணர்ந்தல் என்னும் நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் வகையில் மனதினை ஒழுங்குபடுத்தும் முறைமைகள் பிரசாதயோகம் என்று பெயர் பெறும். இது பற்றி பிரசாதசந்திரிகா, பிரசாத சுலோகி போன்ற வடமொழி நூல்களிலும் கி.பி 14ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த தமிழ் நூல்களிலுமே அதிகமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. சூக்குமநாடியான குண்டலினிநாடியைச் சுத்தப்படுத்தி ஆன்மதரிசனம் பெறுவதே பிரசாத யோகமாகும். இதில் பதினாறுநிலைகள் கூறப்படும். இவை தவிர யோகநிலைக்குரிய அங்குலம், மாத்திரை, உருவம், நிறம், தத்துவம்,

தேவதைகள் பற்றியும் கூறப்படுகின்றது. இவை ஷோடசகால பிரசாத யோகம் எனவும் கூறப்படும். இறுதியில் Merger union - இணைதல் ஐக்கியப்பட்டு கலந்துநின்றல் இதன் முடிவான ஆனந்தநிலை என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே சைவசித்தாந்தமானது ஆன்மா சாதாரண உலகியல் வாழ்வெனும் வாகனத்திலிருந்து சிவவாகனமாகிய ஞானத்தை அடைதற்குப் பத்துப் படிகளைக் கடந்து செல்ல வேண்டும் எனக் காட்டியுள்ளது. அவை தசகாரியங்கள் எனக் கூறப்பட்டன. அவற்றிலே தத்துவ சுத்தியினை அடுத்து ஆத்மதரிசனமும் உயிர்காட்சியும், பரதரிசனத்திலே சிவக்காட்சியைக் கண்டு, சிவயோகத்தில் இறையுடன் இணைந்து பரயோகமாகிய சிவப்பேறடைதலே ஆன்மீகவாழ்வின் இலட்சியமாகும் என்பதும், இத்தகைய ஆன்மாவின் ஞானப்பயணத்துக்குரிய இறுதியான பாதைகள் பத்தும் திருவாசகத்தில் திருச்சதகம் என்ற பகுதியில் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளன.

இவற்றிலே முதல் மூன்றையும் அறிதல் பாசஞானம், அடுத்த மூன்றையுமறிதல் பசுஞானம் இறுதிமூன்றுமான சிவதத்துவத்தை அறிதல் பதிஞானம் எனச் சித்தாந்தம் விளக்கும். அதனால் யோக மார்க்கமாவது ஞானமார் கத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுகின்ற வாகனமாகவும் விளங்குகின்றமை பெறப்படும்.

உடலையும் மனதையும் கையாளப்பழகினால் பாரமார்த்திக வாழ்வும் கைகூடும்.

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்  
திடம் படமெய் ஞானம் சேரவும் மாட்டார்.....”

எனக் காயமாகிய உடலைப் பேணினால் அதனை இறைவனது கோயிலாக்கலாம் என்பதனை,

“உள்ளம் பெருங் கோயில் ஊனுடம்பாலயம்  
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்  
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்”

எனவும் திருமூலர் தெளிவுபடுத்தினார். எனவே உடலை வளர்க்கும்

உபாயங்களினால் உணவிலுள்ள தூல சூக்கும்ப் பகுதிகளையறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும். இதுவே நல்ல உடற்பயிற்சிச்சான்ற யோகப் பயிற்சியாகும். உணவு வேறுபாடுகட்கேற்பவே யோகசாதனைகளில் வாழ்விலே முன்னேற்றம்காண முடியும். இத்தகைய வாழ்க்கை முறையினைக் கற்றுக்கொண்டால் இந்த உடம்பினையே கண்ணுக்குத் தெரியாத நிலையிலும் மாற்றுதல் கைகூடும் என்பர். பொருள்கள் மூன்று நிலையுடையன அவையாவன.

1. ஒளிபுகும் பொருள் - Transparent

2. ஒளிபுகாப்பொருள் - opaqu

3. ஒளிகசியும் பொருள் - Transcu cent

என்பனவாகும். இதில் உடல் ஒளிபுகாப் பொருளாக அடங்கும். யோகசாதனையினால் உடலின் இயல்பினை மாற்றமுடிந்தால் அது ஒளிபுகும் பொருளாக மாறும் கண்ணுக்குப் புலனாகாத வடிவினையடையும் இதன் உயர்நிலை காற்றின் வடிவமாதல் எனவும் (Suspended Animation) பஞ்சபூதங்களில் எந்தவடிவமாகவும் இந்நிலை கைகூடனால் இருக்க முடியும் என்பதைச் சித்தர்கள் வாழ்ந்துகாட்டியுள்ளனர். "வேறொருவர் காணாமல் உலகத்து லாவலாம்" எனத் தாயுமானவர் குறிப்பிட்டதும் இந்த நிலையையேயாகும்.

### **யோக சக்தியினை உருவாக்கும் ஆதாரங்கள் :**

உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் எல்லையற்ற சக்தியினை வழங்கும் யோகக்கலையினைப் பயிலும் முறைகளைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது இலௌகீக வாழ்வியலில் அவசியமாகும். மனித உடலிலே யோக மையங்கள் என்று கூறப்படும் ஆறு ஆதாரச்சக்கரங்கள் இருக்கின்றன. இவை மனிதரது சூக்கும் சரீரத்தையுடைய சக்தி மையங்களாகும். மனித உடல் வெறும் ஸ்தூல சரீரம் மட்டுமன்றி மனம், கர்மா, ஞானம், ஆனந்தம் போன்ற பல்வேறு அடுக்குத் தளங்கள் கொண்டது இவற்றினை கோசங்கள் என ஞானிகள் அழைப்பர். இவற்றுள் பிராணமய கோசம் அல்லது சக்தி கோசம் என்பது பல்வேறு சக்கரங்களையும் நாடிகளையும் கொண்டது. இச்சக்கரங்கள், நாடிகள் வழியாக உறக்கத்திலிருக்கும் குண்டலினி என்னும்

ஆன்மீக சக்தி பிராணமயகோசம் வழியாகப் பாயும்போது உடலின் எல்லா உணர்வுகளும் தூண்டப்பட்டு நல்ல ஆரோக்கியமான உடலும், மனமும் உருவாகுதற்கு ஏதுவாகின்றது. அதன் பயனாக மன அமைதியும் ஆனந்தமும் உண்டாகின்றன என யோகியர் கூறுவர். அத்துடன் முறைகேடான வாழ்வு முறை, உணவுப் பழக்கம், தவறான கண்ணோட்டங்களினால், எதிர்மறையான கர்மாக்களினால் உடலும் மனமும் மக்கட்கு அடிக்கடி பாதிப்படைகின்றன. எனவே எதிர்மறையான அலைகளால் எதிரான சூழ்நிலைகளும் உருவாகின்றன. சக்கரத்தியானம் என்பது உடலில் உள்ள சூக்கும சக்தியை எழுப்பி நல்ல ஆரோக்கியத்தை வழங்குகின்ற தெனப்படும்.

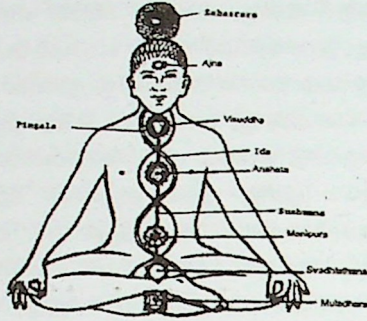
ஆதாரங்கள் என்பவை ஆற்றொழுக்கில் நீர்ச்சுழிபோன்று பிராண உடம்பிலே வெளிப்புறச் சுழிகளாகச் சுழன்று கொண்டிருக்கும் தாமரை, பூசணி, ஊமத்தம் பூப்போல பல நிறங்களில் ஒளி வீசிக் காணப்படும் என யோகக் காட்சியுடையோர் கூறுவர். அப்பூங்காம்புகளிலிருந்து மெல்லிய நாளங்கள் புறப்பட்டு முதுகுத்தண்டின் நடுவே ஓடும் சுழமுனை நாடியில் மூங்கில் கணுக்கள் அமைந்திருப்பது போல வேறொன்றிக் காணப்படும். மனித உடலில் சக்திகளை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு இறக்கும் துவாரங்களே இந்த ஆறு ஆதாரங்களுமாகும். இவற்றின் துணையின்றி ஒன்றும் உயிர்த்திருப்பதில்லை. இவை எல்லாப் பிராணிகளது உடம்பிலும் காணப்படுபவையாகும். ஆனால் அவரவர் அறிவுக்கும் ஆற்றலுக்கும் தக்கபடி இச்சக்திகள் உடலுக்கு உடல் ஒரே உடம்பிலேயே ஆதாரத்திற்கு ஆதாரம் அளவிலும் சுழற்சியிலும் வேறுபடும். சாதாரண மக்களிடம் இரண்டு அங்குல வட்டமாய் நெருப்புத் தண்டல் போன்று மந்தநிலையில் உடல் ஜீவித்திருப்பதற்கு மாத்தீம் தேவையான அளவு சக்திகளை வழங்கிக் கொண்டிருக்கும். பூரணமான அறிவும் ஆற்றலுமுள்ளவர்களிடமோ அவை ஒரு கண் அகலத்தில் வானவில் நிறங்களுடன் மின்னொளி வீசி, மின்வேகத்தில் சுழன்று பலவித ஆற்றல் சக்திகளை வழங்கிக் கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு சக்கரமும் ஒவ்வொரு சிறு சூரியன்போல பிரகாசிக்கும் அன்னார் அறிவும் ஆற்றலும் உலகம் வியக்கத்தக்கதாகக் காணப்படும். இச்சக்கரங்கள் உடம்பின் பாகங்களல்ல பிராண உடம்பின் அவயவங்களாகும். பிராணன் உடலைவிட்டு நீங்கும் போது அவையும் தூல



உடலைவிட்டு நீங்கும் போது அகன்று விடும். பிராண உடம்பின் ஆறு ஆதாரங்களும் ஆறு தாமரைமலர் போல விரியும் போது தமக்கு மேலுள்ள சக்கரமும் விரிவடையுமாதலால் அதனை ஒரு சக்கரமாகக் கூறுவதில்லை. சிலர் பிரம்மஸ்தானம் அல்லது சகஸ்ராரம் என்ற ஏழாவது சக்கரமாகவும் இதனைக் கொள்வதுண்டு. எனவே அது மிக மேலான ஸ்தானமாகும். இந்த ஏழு ஆதாரங்களுமே ஒன்று முதல் ஏழாவரை ஆலயங்களில் பிரதான மூர்த்திகளின் இருப்பிடங்களாக அமைந்துள்ளன. அவற்றின் மூலாதாரம் கொடிமரத்தின் பீடமாகவும், கொடிமரம் அன்னஉடம்பின் முதுகுத் தண்டமாகவும், சுழுமுனை நாடியையும் அறிகுறியாகக் கொண்டுள்ள தெனலாம்.

### **ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்கள் :**

ஆறு ஆதாரங்களாவன, மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணியூரகம், அநாகதம். விசுத்தி, ஆக்ஞா என அழைக்கப்படும். பிராணன் ஆகிய சுவாசம் குண்டலினியை அடைய இந்த ஆறு ஆதாரங்களையும் கடக்க வேண்டும். மூலாதரமானது மனிதனது உடலிலே கருவாயில் எருவாயில் இரண்டுக்குமிடைப்பட்ட இடத்திலே இருக்கின்றது; உந்திக்கமலம் அல்லது நாபியில் சுவாதிட்டானம்; இதயஸ்தானத்தல் மணியூரகம்; மார்பிலே அநாகதம், தொண்டையிலே விசுத்தி, புருவமத்தியில் ஆக்ஞா சக்கரம் என்பன முறையே அமைந்துள்ளன. ஆக்ஞா சக்கரமானது சுழுமுனை அல்லது சகஸ்ராரம், துவாதசப் பெருவெளி எனவும் அழைக்கப்படும். குண்டலினியானது ஒவ்வொரு ஆதாரத்திலும் பொருந்தும் போதும் ஒவ்வொரு அதிர்வுகள் ஏற்படும். சுற்றியுள்ள ஒவ்வொரு இதழிலும் அதிர்வினாலே ஓர் ஒலி உண்டாகும். அவ்வாறு ஐம்பது இதழ்கடக்கும் ஐம்பது ஒலிகள் உள்ளன. பிரணவம் என்ற ஒலியே அனைத்திற்கும் ஆதாரமாதலால் அதனையும் சேர்த்து ஐம்பத்தியொரு ஒலிகள் உள்ளதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு ஆதாரத்திற்கும் ஒவ்வொரு அதிதேவதை உள்ளது அவையாவன,



The Seven Chakras  
Paths of Nerve currents and Sublimus

ஆதாரம்	அதிதேவதை	அதிர்வொலிகள்
மூலாதாரம்	வாலை	ஓம் நான்கெழுத்து
சுவாதிட்டானம்	பிரம்மா	ந ஐம் ஆறுறெழுத்து
நாபிக்கமலம்	திருமால்	ம கிலீம் பத்தெழுத்து
இதயம்	உருத்திரன்	சி செளம் பன்னிரண்டு எழுத்து
தொண்டை	மகேஸ்வரன்	வா ரீம் பதினாறு எழுத்து
புருவமத்தி	சதாசிவம்	ய ஸ்ரீம் மூன்றெழுத்து

என இவை மொத்தம் ஐம்பத்தியொரு ஒலிகளையுடைய எழுத்துக்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. ஓம் என்னும் மூலாதார ஓசை அனைத்து ஒலிகளுக்கு முன்னர் சேர்த்த ஒலிக்கப்படுவதால் அது யாவற்றுக்கும் பொதுவான மூலமந்திரம் எனப்படும். குண்டலினி மேலே எழுந்து செல்லும் தனது பயணத்தின் போதும் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு ஆதாரத்தில் தங்கும் போதும் சாதனை செய்வோரிடத்து ஒரு சில சித்திகளுக்கு வலிமைகள் ஏற்படுகின்றன. சாதாரண யோகசித்தியுடையோர் ஓரிரு ஆதாரங்கள் விருத்தி பெற்று சித்தி கைகூடியதும் அதனுடன் சாதனையைக் கைவிட்டு சித்திகளைக் காட்டி பணம் சேர்க்கத் தொடங்குவதனால் காலப்போக்கில் யோகசாதனை கைகூடாது யோகம் என்பது "சித்து" என்று மட்டும் கருதும் தவறான போக்கும் உருவானது.

## பிராணாயாமமும் மானிடநலமும் :

யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களில் இயமம், நியமம், ஆசனம் என்னும் ஒழுக்கப்பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சிகளினால் புறத்தூய்மையடைந்து ஆசனங்கள் பயிற்சியானபின் அவ்வாசனத்திலமர்ந்து பிராணாயாமத்தினைப் பயின்று பயிற்சி செய்வது அடுத்த முக்கியமான செயல் முறையாகும். பிராண - அயாமா என்றால் உயிர் மூச்சினைக் குறிக்கும்; அயாமா எனில் கட்டுப்பாடு என்பது பொருளாகும். "சுவாசத்தின் கட்டுப்பாடு" என்று இதனைக் கூறலாம். இக்கலையினைக் கற்றே சித்தர்கள் அட்டமாசித்திகளைப் பெற்றனர். பிராணனை ஒழுங்குபடுத்துதல் என்பதனை விடப் பிராணனை அடக்குதல் எனலாம். (Not Control But Regulate) இது அறிவியல் ரீதியாக மனிதகுலத்திற்குத் தேவையான ஆற்றலையும் நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துவதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது. இது ஜீவசக்தி அல்லது உயிர்ச்சக்தி எனப்படும். உயிர்க்காலின் அசைவு எதுவோ அதனை வெல்ல முடிந்தால் சித்தத்தை வசப்படுத்துவது சுலபமாகும். பிராணன் பிரபஞ்ச சக்தியின் ஜீவதத்துவமாகும். அது பிரபஞ்சவெளியில் அநாதியாகவே சஞ்சரிக்கின்றது. இப்பிராணன் மனிதன் இறப்புடன் முடிவதில்லை. மண்ணிலே பெய்த மழையானது வெள்ளமாகி, நதியாகி மலையிறங்கி சமுத்திரமாகச் சங்கமிப்பதுபோல உடலைப் பிரிந்ததும் பிராணன் அடுத்த மாற்றத்திற்குத் தயாராகிறது. இத்தகைய பிராணவாயுவை ஒழுங்குநெறியிலே உடலுக்குள் கட்டுப்படுத்திவைப்பதே பிராணாயாமம் எனப்பட்டது. சுவாசம் சரியாக இயங்கினால் மனிதர்களுக்குப் பிணியுமில்லை, மூப்புமில்லை, சித்தர்கள் நோயினால் மரித்தாகச் செய்திகளில்லை. ஆனால் ஞானியர் அடியார்கள் நோயினால் வருந்தினாலும் அது "கர்மவினை" என மகிழ்வுடன் அனுபவித்துக் கழித்திருக்கின்றனர்.

உள்ளும் புறமும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் "வாசி" என்ற வாயுவைக் கட்டுப்படுத்துதல் பிராணாயாமத்தின் ஒரு பகுதியாகும். இவை இடகலை, பிங்கலை எனவும் சந்திரகலை, சூரியகலை எனவும் கூறப்படும். இரண்டிற்குமிடையே மத்தியில் இருப்பது சுழுமுனை அல்லது அக்கினிகலை எனக் கூறப்படும். பிராணாயாமம் செய்யும்போது மூச்சு எட்டு அங்குலம்

உட்சென்று பன்னிரண்டு அங்குலம் வெளியே வருகின்றது. சூரிய, சந்திரகலையில் பிராணன் செல்லும்போது பிருதுவி அப்பு, தேயு, வாயு என்ற நான்கு தத்துவமும் விரவிநின்று ஆகாயத்தை அடையும். அச்சமயம் சுவாசம் தானாகக் குறைந்து விடும். உதித்த இடத்திலே பிராணனாகிய சுவாசம் தானாகச் சுழன்று கொண்டிருப்பதனால் அந்த யோகி நீண்டகாலம் அன்னவாகரமின்றி உலக இச்சையற்று சீவித்திருப்பான் என சித்தர் நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

மேலும் இடகலை தொழிற்படும் போது அது மனிதர்களது காமக்குரோத லோபமோகங்கட்கும் சிற்றின்ப இச்சைகட்கும் உதவிசெய்கின்றது. பிங்கலை தொழிற்படும் போது அலைபாயும் மனினை அடக்கி ஒருமுகப் படுத்த உதவுகின்றது. சுழுமுனைநாடி பகுத்தறிவினைப் பெருக்கி ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைத் தீவிரப்படுத்திவிடும். இவை உதவிசெய்யும் என்பதனால் வாழ்விலே மனித முயற்சி தேவையற்றது என்பது பொருளல்ல உடலில் உறங்கிக் கிடக்கும் இவற்றினை உதவிக்கழைப்பதற்கு மனித முயற்சியும் நற் செயல்களும் ஒழுக்க நியதிகளும் அவசியமாகும். அப்போதுதான் நல்லவிதமான பலன்கள் மனிதர்களை வந்தடைகின்றன. நெல்லு உலர்வதற்கு வெய்யில் உதவுகின்றது எனினும் அது தானாக வீட்டிலே புகுந்து நெல்லை உலரவைப்பதில்லை. அறிவு, இச்சை இவற்றினை நல்வழிப்படுத்தவிரும்பும் மக்கட்கு இந்த நாடிகளும் அதனைத்தூண்டும் தீட்சைகளும் துணைபுரியுமேயன்றி அவை தாமாக ஒன்றும் செய்யமாட்டாது. எனவே முயற்சி செய்யாத மனிதரிடத்து தீட்சைகளால் திறக்கப்பட்ட நாடிகள் பழக்கமின்மையால் மீண்டும் தூர்ந்து விடும் தண்ணீர் பாயாத கால்வாய் தூர்ந்து விடுவது போல என இதனை விளக்கலாம். மின்சாரத்தை எடுத்தால் நெகட்டிவ் (Negative) பொஸிட்டிவ் (positive) எர்த்து (Earth) என்னும் இம் மூன்றும் ஒன்றாகச் சேரும் போது மின்விளக்கு எரிகின்றது. அவ்வாறே மனிதரிடம் சூரியகலை, சந்திரகலை, சுழுமுனை நாடி மூன்றும் ஒன்று சேரும் போது அவர்களிடத்தும் ஜோதி தோன்றுகின்றது. அவ்வாறு தோன்றுமிடம் இரண்டு புருவத்திற்கும் மத்தியிலுள்ள இடமாகும் என்பதனை யோகவாழ்வில் சித்திபெற்றோரிடத்தும் அனுபூதிமாண்களிடத்தும் தரிசிக்கலாம்.

இவ்வாறு பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் விந்துவாகிய குண்டலினியை யோகசக்தியினால் மேல் நோக்கி எழுப்பி அமுதமாக மாற்றும் கலை இதுவெனவும் திருமந்திரத்தின் ஏழாம் தந்திரம் கூறும். நஞ்சின் இயல்பு ஒன்றினை அழித்தலாகும். அமுதமத்தின் இயல்பு எதையும் நீண்டநாள் பாதுகாத்து வைத்தலாகும். விந்து சக்தியை மனிதன் இழப்பது மெல்ல மெல்ல இறப்பதற்குச் சமமாகும். அழிக்கும் இயல்புடைய விந்தினை வீணாக்காது மேலேற்றி அதனை அமுதமாகப்பருகினால் நீண்ட காலம் ஜீவித்திருக்கலாம். எனவே சிவன் உண்டது நஞ்சு அல்ல நஞ்சினையும் அமுதமாக்கி உண்டவர் எனப் புராண வரலாறுகள் தெரிவித்துள்ளன.

“கண்டங் கறுத்த கருத்தறிவாரில்லை

உண்டது நஞ்சென்று உரைப்பர் உணர்விலோர்”

என இதன் பொருளை திருமூலர் தெளிவுபடுத்தினார்.

இந்துக்கோயில்களின் சரியை முறைகள் யாவும் யோக நெறியையும் ஸ்தூல உலகில் உள்ள உபாய தீட்சாமுறைகளையும் சூக்கும் உலகிலே நடைபெறும் தீட்சாமார்கத்தையும் விளக்குவனவாகும். சைவசித்தாந்த சாத்திரங்கள் இதனை கிரியையில் யோகம் என்ற பகுதியில் எடுத்துக் காட்டும். ஆலயங்களில் கொடியேற்றும் போது கொடிப்பட்டமானது இடகலைபோல கொடிமரத்தை வளைந்து சுற்றிச் சென்று மேலேறும், குண்டலினி குடிவை என்றும் வளைந்தது எனவும் ஒரு பொருளுண்டு பாம்பு போன்ற தண்டிலே சுற்றிச்சுற்றி ஐந்து நிலைகளைக் கடந்து ஆறாம் நிலையாகிய சகஸ்ராரம் அதுவே ஐந்து தலை நாகம் போலச் சீறி வெளிக்கிளம்பும் சக்தி எனக் கொடிச்சீலை மேலேறி விரிந்து விளங்கும் காட்சிமனித சக்தியின் நோக்கத்தைக் குறிக்கும் எனலாம்.

குண்டலினியின் ஏழு அடுக்கும் நீண்டகால யோகாப்பியாசங்களால் சங்கமமாகி பிரமதரத்தில் பொங்கி வழிந்து உச்சம் தலையைக் குளிப்பாட்டும் போதுதான் சாகா அமுதமாகிய பிறப்பு இறப்பினைக் கடந்தவனாக மனிதன் ஆகின்றான். இதுவே ஆறாதார சக்கரங்களின் யோகசக்தியின் மகிமையான வாழும் கலையாகும் என்பதனை யோகேஷ்மித்ரா போன்றோர் விளக்குவர்.

பொதுவாக இடகலை, பிங்கலையிரண்டும் மாறுபட்ட இயக்கங் கட்டும் காரணமாகும். இவற்றினை அமிர்தநாடி, விஷநாடி எனவும் கூறுவர். இடகலை ஞானேந்திரியம் வழியாகவும் பிங்கலைகள் பிரமேந்திரியம் வழியாகவும் இயங்குகின்றனப்படும். அமிர்தநாடி இடகலை வழியாக நற்பண்புகட்டுக் காரணமாகின்றது. அன்பு, கருணை தெய்வீகம், தியானம் இவற்றுக்கு உதாரணம் பிங்கலை நாடி, விஷநாடியாக கோபம், பொறாமை, சுயநலம், சூது வாது கட்டுக் காரணமாவது; கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளை மேலோங்கச் செய்வதும் ஆகும். எனவே விஷநாடி இயக்கத்தைத் தடுத்து அமிர்தநாடி இயக்கத்தை ஊக்குவித்தற்குத் திசைரி வாழ்வில் தியானமும் யோகப் பயிற்சியும் அவசியமாகும். சகஸ்ராரம் என்பது தலைப்பகுதி யிலுள்ளது. இதுவே மூன்றாவது கண் அருள் சுரப்பி எனப்படும். உயர் ஞானபீடம் என்பது இருபுருவங்கட்டும் மத்தியில் (Pituitary glands) இருக்கும் ஆக்ளை என்பது மூளையின் அடிப்புறத்தில் உள்நாக்கின் மேலே இமைசிவப்பு நிறத்திலே உள்ளது இதனை நெற்றிக் கண் என்றும் கூறுவர். இது மற்ற எல்லா நாடிகளையும் சுரப்பிகளையும் கட்டுப்படுத்தவல்லதால் ஆரோக்கியமோ நோயோ, குட்டையோ நெட்டையோ எதையும் இதுவே தீர்மானிக்கும் எனவும் மருத்துவச் சித்தர்கள் குறிப்பிடுவர். தலைப்பகுதியிலிருந்து கீழே முதுகுநுனிவரை தண்டுவடம் மூலமாக ஒரு நுண்ணிய நரம்புக் குழல் செல்கின்றது. அதுவே சுழுமுனைநாடி எனப்படும். நாடிகளும், வாயுக்களும் பத்து என சித்தாந்த நூல்களும் சித்தர் இலக்கியங்களும் பதிவு செய்துள்ளன. சுழுமுனை இயக்கம் ஏற்பட்டால் இடகலைநாடி, பிங்கலைநாடி இரண்டும் சமமாக இயங்கும் என்பது யோக ஞானியரின் முடிபாகும். இதனால் தான் யோகம் என்பது மனச்சமநிலை பேணுதல் எனப்படும். இதனை பகவத்கீதை "சமத்துவம் யோகம்" எனக் குறிப்பிட்டது.

### ஓம் என்பதன் பொருள் :

கவலைகள் தீரவும் மனம் தெளிவாவதற்கும் பிராணயாமப் பயிற்சியும் தியானமும் சிறந்த வழி என்பதனை இன்று உலக நாடுகளும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளன. ஓம் என்ற மந்திரம் இந்துக்களின் புனிதமான

மூலமந்திரமாகும். எந்த மந்திரமாயினும் அதற்கு ஓம் என்பதினைச் சேர்த்தே உச்சரிப்பது அவசியமாகும். சான்றாக ஓம் நமசிவாய, ஓம் நாராயணாய என்பன போலவாம். உலகிலே காணும் பொருட்கள் யாவும் தோன்றி மறைய, உயிர்கள் பிறக்க இறக்க (ஒடுக்கம்) அனைத்திற்கும் அதுவே மூலாதாரமாக உள்ளது. இவ்வாறாக இந்து மக்களின் உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது யோகவாழ்வியல் அடிப்படைகளில் பெரிதும் தங்கியுள்ளதென்பதனையும் இந்த யோகக்கலை நன்கு உணர்த்தியுள்ளது.

### அற ஒழுக்க நியமங்கள் :

யோகநெறியிலே எட்டு அங்கங்கள் இன்றியமையாதனவாக வேண்டப்படும். சித்தத்தை அடக்கியாளும் எண்வகைப் பயிற்சிகளை இவை உணர்த்துகின்றன. இதனால் அட்டாங்கயோகம் எனக்கூறப்படும். இவற்றிலே தனிமனிதர் ஒவ்வொருவருக்குமுரிய ஒழுக்கமுறைகள் முதல் இரு பிரிவினும் இடம் பெற்றுள்ளன. முதற் பகுதியாகிய இயமம் ,நியமம், என்பவற்றிலே ஒழுக்கவிதிகளும், ஒழுகலாறுகளுமே கூறப்பட்டுள்ளன. அடுத்து ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன இடம் பெற்றுள்ளன. இயமத்தில் இடம் பெறும் ஒழுக்க விதிகளாவன தீதகற்றல், கொல்லாமை, வாய்மை, களவிலனாதல், நல்லனநாடல், மாசிலனாதல், பயனிலபேசாமை, காமம் அகற்றல். கள்ளுண்ணாமை, பிறன்மனை நயவாமை, என்னும் பத்து ஒழுக்க விதிகளாகும். இவை யோகத்தின் பத்துக் கட்டளைகள் என்றும் கூறப்படும். அவ்வாறே நியமம் என்பதில் புறத்தூய்மை, அகத்தூய்மை, தபம், ஜெபம், அடக்கமுடமை, நடுவுநிலைமை, மனத்திருப்தி, கல்வி, கடவுள் நாட்டம் என்னும் ஒழுக்கப்பகுதிகள் இடம் பெற்றுள்ளன. ஆசனம் என்றால் உடலை தன் வசப்படுத்திக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தல், ஆசனம் என்றால் "இருத்தல்" என்றும் பொருள் படும். உடலை ஆசனங்கள் என்னும் பயிற்சிகள் மூலம் தூய்மையாக வைத்திருந்தலாகும். இயம நியமங்களைப் பின்பற்றி ஒழுகும் போது உடலையும் யோகத்தில் இருக்கத்தக்கதாக தகுதி பெறச் செய்தல்: அதனால் உள்ளமும் உறுதியடையும். சரீரம் அசையாது இருத்தலே ஆசனமுறையாகும்.

ஓம் என்பது ஆதாரமந்திரமாதலால் கிறிஸ்தமதமும் பிரார்த்தனையின் இறுதியில் ஆமென் எனவும் அதே பொருளில் இஸ்லாமிய மதத்தவரும் வாழ்த்தி முடிப்பதுண்டு. சீக்கியமதநூலான ஐப்புஜி "ஓன்றாகிய ஓங்காரம்" எனவும் நேபாளியர் ஓம் பேமியி எனவும் தீபெத்தியர் "ஓம் மணிபத்மே எனவும் பௌத்தமும் ஓங்காரத்துடனேயே தமது பிரார்த்தனைகளைத் தொடங்குகின்றன. இந்து ஆலயங்களின் தோற்றத்தினை முழுமையாகக் கூர்ந்து நோக்கினால் ஓம் என்ற வடிவிலேயே அமைந்துள்ளதை அறிஞர் பலரும் விளக்கியுள்ளனர். விநாயகர் வடிவிலையும் அவர் திருமுகத்தையும் ஓம் என்னும் பிரணவப் பொருளாக ஞான நூல்கள் விளக்கியிருக்கின்றன. எனவே ஓங்காரம் தத்துவப் பொருளையும் பிரணவப் பொருளையும் குறிப்பதனால் உடலின் இயக்கத்திற்குக் காரணமான பிராணனும் பிரணவம் போன்றதாகும். ஆகையால் அலையும் மனதினை இழுத்துப் பிடித்துத் தன் வசப்படுத்தி நிலை நிறுத்தற் சக்தியும். ஞானசக்தியும் இப்பயிற்சியால் அதிகரிக்கின்றன. எனவே பள்ளிப்பருவ மாணவர்கட்கு இது சிறந்த பயனை அளிக்கவல்லது, சிறந்த உளவியற் சிகிச்சையினையும் வழங்குகின்றது. சில இடங்களில் யோகப் பயிற்சி இன்று வெறும் உடற் பயிற்சியாகவே விளங்குகின்றது. அப்பயிற்சி ஆன்மீக பயிற்சியுடன் இணையுமானால் குழந்தைகளிடத்து சிறந்த நற்பண்புகளை உருவாக்கமுடியும்.

### **தியானமும் திருக்கல்யானமும் :**

பிராணசக்தி, ஜீவசக்தி இரண்டின் சந்திப்பும் உடலில் உயிர் இருக்கும் வரை இரவும் பகலும் இடைவிடாது நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதனால் ஆதாரங்களும் சுழன்று கொண்டேயிருக்கின்றன. இந்த இணைப்பும் சக்கரங்கள் சுழல்வதும் நின்றுவிட்டால் அந்த உடலும் உடனே இயக்கமற்று நின்று விடுகின்றது. அதே சக்தியினால் தோற்றம் அனைத்துமே மாயமாய் மறைந்து விடும். எனப் பண்டைய ஞான இலக்கியங்கள் எடுத்துக் கூறியுள்ளன. அதனால் உடலிலே உறையும் குண்டலினியாகிய பிராணசக்தி பெண்தன்மையுடையது அதனால் அம்மை எனவும், ஜீவசக்தி ஆண்தன்மையுடையது அதனால் "அப்பன்" எனவும் விளக்கப்பட்டன. இவ்விரண்டிற்கும் இடைவிடாது நடந்து கொண்டிருக்கும் திருமணசம்பந்தத்தினாலே உலகிலே



சைவசிந்தாந்தம் விளக்கியது போன்று தனு, கரண, புவன, போகங்கள் தோன்றுவதும் நிலைபெறுவதாகவும் கூறப்பட்டுள்ளன. அதுவும் ஒரு ஒழுங்கு நியதிக்குட்பட்டே நடைபெறும் என்பதனை சிவாகமங்கள் கூறும் நியதித்துவமும் விளங்கியிருக்கின்றது. தினந்தோறும் நடைபெறும் அதன் இயக்கசக்தியை அத்திருமணத்தின் அறிவிப்பாகவே ஆலயங்களில் பள்ளியறைப்பூசை வைப்பதும் திருவிழாக்காலங்களில் இறுதியாகத் திருக்கல்யாணம் நடத்துவதும் அத்தத்துவத்தின் உட்பொருளை உணர்த்தும் காரியங்களாக அமைந்தன. ஆகையினால் மனிதர்களது இறுதி விடுதலையின்பமும், இணைப்பும் ஜீவான்மா பரமான்மாவுடன் இரண்டறக் கலந்து முத்தியின்பம் பெறுவது என்ற கொள்கை விளக்கமும் இத்திருக்கல்யாண வைபவத்தின் உட்பொருளையே விளக்குவன எனக் கூற முடியுமா என்பதும் சிந்திக்கத்தக்கது.

### ஆழ்நிலைத் தியானம் :

தியானத்திலே ஆழ்நிலைத் தியானம் என்று ஒன்றுள்ளது. தற்காலத்தில் உயர் நிலைக்கல்வியாளர்களிடம் அதிக செல்வாக்கும் கவர்ச்சியும் நிறைந்த பலன்களையும் வழங்கியிருப்பது இதன் தனிச்சிறப்பாகும். யோக வாழ்வியல் என்பது இன்றைய நவீனயுகத்திலே ஆழ்நிலைத்தியானப் பயிற்சி மூலமே அதிகமாக முன்னெடுக்கப் படுகின்றதென்பதற்கு அறிவியல் ரீதியாகவும் பல சான்றுகள் கிடைக்கின்றன.

“புறப்பொருளின் மேல் அலைகின்ற மேல் நிலை மனதின் ஓர் ஒலியின் வாயிலாக ஆழ்நிலைக்குக் கொண்டு சென்று மெய்யுணர்வு பெற வைப்பதுதான் ஆழ்நிலைத்தியானம்”

என இன்று தியானமானது கல்வியாளர்களிடையே விளக்கம் பெற்றுள்ளது. கடலின் மேற்பரப்பில் தான் கொந்தளிப்புக்கள் அதிகமாக உள்ளன. அதன் அடித்தளமோ மிகவும் அமைதியாக, அசைவற்றதாக இருக்கின்றது. அவ்வாறே மனதின் மேன்னிலை சூழப்பமாக, கொந்தளிப்பாக இருக்கின்றது. ஆனால் மனதினுடைய ஆழ்நிலை மிகவும் அமைதியாக இருக்கின்றது. மனம் அலைபாய்வது இயற்கையானதே என்பது இப்பயிற்சியினால் புலப்படுகின்றது. மனதைக் கட்டுப்படுத்தித் தியானம்

செய்கின்றபோது பற்றற்ற தன்மை ஏற்படுகின்றது. இன்றைய அறிவியல் அறிஞர்களும் இத்தியானஇயக்கம் நிறைந்த பலன்களைத் தருகின்றது என்பதனை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர்.

தற்காலத்தில் மனித குலத்திற்குப் பல நவீன வைத்திய சிகிச்சை முறைகள் நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தற் பொருட்டு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த வகையிலே ஆழ்நிலைத்தியானமும் ஒரு சிகிச்சைமுறையாக இன்று பலருக்கும் பயன்படுகின்றது. இந்திய மருத்துவர்களும் மேலைநாட்டு மருத்துவர்களும் தாம் சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்னர் நோயாளிகளைத் தம்மிடம் தியானம் கற்பதற்கு அனுப்புவதாக சென்னை ஆழ்நிலைத் தியானமையம் ஒன்று குறிப்பிட்டுள்ளது. ஆழ்நிலைத் தியானம் பயிற்சியின் போது மனதில் இயக்கம் குறைக்கப்படுகின்றது. உடலின் இயக்கமும் சற்றுக்குறையும் போது ஆழ்ந்த ஓய்வு உடலுக்கும் மனதிற்கும் கிடைக்கின்றது. அப்போது தேவையில்லாத மனதின் பதிந்துள்ள அழுத்தங்கள், அழிவுகள் நீக்கப்படுகின்றன. களைப்பு இருவகையில் நீங்குவதுண்டு ஒன்று மேல் நிலையில் தோன்றும் களைப்பு (Tiredness) மற்றது ஆழ்நிலையில் ஏற்படும் களைப்பு (Stress) இது அழுத்தங்கள் எனப்படும். ஆழ்நிலைத் தியானத்தின் போது இந்த இரண்டு வகையான களைப்பும் நீங்கி உடலும் மனமும் சீராகத் தொழிற்படுகின்றது. இதனால் உறக்கமின்மை, மனக்கவலைகள், இதயநோய்கள், இரத்தஅழுத்தம் குறைதல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாதல் ஆஸ்த்மா குறைதல் என்னும் வகையில் பல்வேறு உடல் நலன்கள், மனநலன்கள் விருத்தியாகி வாழ்விலே படப்பட்ப்பு, பதட்டநிலை குறைந்து அமைதியும் ஆறுதலும் சாந்தமும் உண்டாகின்றன என யோகாசன மருத்துவம் என்ற நூல் கூறும். குடிப்பழக்கம், சிகரப்பிடிக்கும் பழக்கம், போதை மாத்திரைப் பழக்கம் ஆகியவற்றிற்கு அடிமையானவர்களைத் திருத்துவதில் ஆழ்நிலைத்தியானம் மிகுந்த நிறைவான பலனையளித்துள்ளதென்பது ஆய்வாளர்களினது கணிப்பீடாகும். இவை சைவசித்தாந்தம் கூறும் சிறப்பான உளவியல் சீர்மியங்கள் எனலாம்.

மாணவசமுதாயத்தைப் பொறுத்தவரை அவர்கள் தேர்வில் வெற்றிபெற்றால் மட்டும் போதாது அது மாபெரும் வெற்றியாகி உலகம் பாராட்டும் வகையில் இருக்க வேண்டும். ஆனால் உழைத்த உழைப்பு கொஞ்சமாக இருக்க வேண்டும். பயன்நிறைய ஏற்பட வேண்டும் என்றால் ஆழ்நிலைத் தியானமே அதற்குக் வழிகாட்டி இருக்கின்றது. அவர்களது நினைவாற்றலை வளர்த்துவிட மன எழுச்சிகளைக் குறைத்து விட, ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடும் வளர ஆழ்நிலைத் தியானம் சிறந்த பயிற்சியளித்துள்ளது என்பது பல்கலைக்கழகம், கல்லூரிகள், பள்ளிகள் என்பவற்றின் பேராசிரியர்கள், அறிவியலாளர்கள். முதல்வர்கள், ஆசிரியர்கள், எழுத்தாளர்கள் அனைவரும் ஒப்புக்கொண்டுள்ளமை ஆழ்நிலைதியானத்தின் சக்திமிக்க ஆற்றல் திறனை அறிவிப்பதாகக் காணப்படுகின்றது. இன்றைய சத்தியசாயி ஆன்மீக மேம்பாட்டுக்கல்வி நிலையங்கள், அமிர்த விஸ்வ வித்யாபீடம், வாழும்கலை மையம், மனவளக்கலை மன்றங்கள், பிரம்ம குமாரிகள் சங்கம் போன்ற பல உலக ஆன்மீகப் பல்கலைக்கழகங்கள் இத்தகைய தியானநிலையங்களாக விளங்குவதை அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

### **யோக நெறியின் அறிவியற் சிந்தனைகள் :**

இன்றைய விஞ்ஞான உலகிலே யோகமார்க்கமும் விஞ்ஞான சிந்தனைகளைக் அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு உன்னதமான வாழ்வியல்நெறி என்பதனை நவீன கால ஆராய்ச்சிகளிலிருந்தும் ஒப்புக் கொள்ள முடிகின்றது. தியானப்பயிற்சியானது இன்று குழந்தைகள், மாணவர்கள், முதியவர்கள் வரை உலகில் எல்லா நாடுகளிலும் மனித ஆளுமைத்திறன் வளர்ச்சியின் பொருட்டு முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது. இன்றைய அறிவியல் உலகில் யோகமார்க்கம், தியானமார்க்கம் என்பவற்றிற்குப் பெருவரவேற்புக் கிடைத்திருப்பதே யோகவாழ்வியல் நெறிக்குக் கிடைத்த பெருவெற்றியாகும். மானிடவியல் விஞ்ஞானிகள் மனித மூளையின் மொத்தத்திறனில் ஒரு பங்கு மட்டுமே உபயோகிக்கப் படுகின்றமை போன்று முள்ளந்தண்டுடையும் அதையொட்டிய நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் முழுச் செயலுடன் இயங்கவல்லது எனவும் அவற்றிற்கு அதிகசக்தியை வழங்கி ஊக்குவித்தால் அவை அதிகத்திறமையை வெளிப்படுத்தும் எனவும் கருதுகின்றனர்.

நவீன விஞ்ஞானம் ஆறாம் அறிவினைக் காந்த சக்தியுணர்வு என்றுதான் சொல்லுகின்றது. நெற்றிப்பகுதியில் மூக்கின் உச்சியில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த காந்த லோகம் சிறிதளவு இருப்பதாகவும் அந்த இடத்தினை ஆக்ஞாசக்கரம் எனவும் யோகியர் சிறப்பித்துள்ளனர். இதுவே தத்துவ ஞானத்தில் ஞானபீடம் ஞானக்கண், ஞானதிருஷ்டி என அழைக்கப்பட்டிருக்கின்றதா என பொருத்திப் பார்க்கலாமா? சைவாலயங்களின் அமைப்பிலும் சிவாகமங்கள் யோகசரீர அமைப்பினை அடிப்படையாகக் கொண்டே சிவாலய அமைப்பு விதிகளும் அமைத்துள்ளன. நமது சரீரத்திலுள்ள ஆறு ஆதாரங்களும் கோயிலில் காணுகின்ற யாகமண்டபம், அலங்காரமண்டபம், திருக்கல்யாண மண்டபம், நிருத்த மண்டபம், மகாமண்டபம், அர்த்த மண்டபம் என்னும் ஆறு மண்டபங்களைத் தெரிவிக்கின்றன. இதனை அறிவியலாளர் விபரிக்கும் கருத்துக்களுடன் ஒப்பிட்டால் அணுவுக்குள்ளே இருக்கும் தூணின் அமைப்பும் இயக்கமும் அண்டத்திலிருக்கும் கோள்களின் அமைப்பும் இயக்கமும் உயிர்ப்பொருள்களின் அடிப்படையான செல்களின் அமைப்பும் இயக்கமும் ஏறத்தாழ சிவலிங்கமூர்த்தத்தின் அமைப்பினையும் ஒத்திருப்பது கண்டு அறிவியலாய்வாளர்கள் வியப்படைகின்றனர் எனச் செய்திகள் வருகின்றன. மனித உடலும் சிவாலயமும் ஒரே இலட்சியத்தின் அமைப்பினை எடுத்துக் காட்டி மானிட சமுதாயத்தினை உயிர்நிலைக் குறிக்கோள்களுடன் வாழச் செய்வதற்குத் தூண்டுதலாக உள்ளதெனவும் கருதலாம். கட்டுக் கடங்காது துள்ளித் திரியும் மனிதனை அடக்கத் தெரிந்தவனே மகாயோகி ஆகையால் இல்லைவாழ்வில் அனைவருக்கும் மனக்கட்டுப்பாட்டுப்பயிற்சிக்கு யோகசாதனை உயர் பயனளிப்பதாகவுள்ள தென்பதில் தவறில்லை.

மெள்சர் (mezer) என்ற ஜேர்மன் நாட்டவர் சார்ளஸ் பெல் (Charles Bells) போன்ற அறிவியல் மேதைகள் உள்ளங்கையில் விசித்திரமான வகையில் நுண்ணுயிர்கள் பரவிக்கிடப்பதாகவும் அவற்றுக்கு தனிப்பட்ட ஒலிஅதிர்வுகள் உண்டு எனவும் கூறுவர். உலகிலே கோடானு கோடி மக்கள் இருந்தாலும் கையின் உட்பாகத்து ரேகைகள் அதிர்வுகள் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை இந்தவகையில் கைரேகை ஆய்வுகளும் குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிக்க அடையாளம் காண உதவுகின்றன. நுனிவிரல்களில் உணர்ச்சி

நரம்புகளும் செயற்றிறம் அதிகமுள்ளவை எனப்படும். காலின்விரல் கட்டு இவை கிடையாது மனிதமின்சக்தி உள்ளங்கையிலும் விரல் நுனிகளிலும் அதிகமுள்ளது. உள்ளங்கை, விரல்நுனிகளில் சக்தி கால்கட்டை விரல் வழியாக வெளியேறுகின்றது என்பதனையும் கிரியியன் புகைப்படக்கருவி மூலம் படம் பிடித்துள்ளனர். மனோசக்தி அதிகமானால் உள்ளங்கையிலிருந்து அதிர்வுகளும் அடர்த்தியும் அதிகமாகின்றன. அதனால் தான் மனோசக்திஆற்றல் அதிகமுள்ளவர்கள் பெரியவர்கள், மகான்கள். ஆசீர்வதிக்கும் போது கைகளைத் தூக்கி வாழ்த்துவதுண்டு. அப்போது அதன் சக்தி அலைகள் வெளிச்சென்று மக்களை சக்திமான்களாக்குகின்றது என நம்பப்படுகின்றது. குழந்தைகளை, மிருகங்களை மெல்லத்தவ அவை வசியமாவதற்கும் இதுவே காரணமெனப்படும். எனவே மனோசக்தியலைகளை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு யோக்கைவை சிறந்த சாதனமாகக் கொள்ளப்படும்.

தியானத்திலீடுபடும் போது ஆழ்ந்த ஓய்வு மனதிற்கும் உடலுக்கும் கிடைக்கின்றது என்பது யோகிகளின் அனுபவமாகும். இன்று இக்கருத்தினை டாக்டர். ஹோபேட்கீத் வாலஸ், Dr.Herbert, ஸ்பென்சர் போன்றோர் விளக்கும் போது இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட இருபத்தி இரண்டுபேர்களைவைத்து செய்த ஆய்விலே அறுபத்தி மூன்று வாரத்தியானப் பயிற்சியின்பின் உயர்ந்த அழுத்தம் - குறைந்த இரத்த அழுத்தம் என்பன சமநிலைக்கு வந்துள்ளன. என்று ஆய்வுகளில் விளக்கியுள்ளனர். தியானப்பயிற்சியானது இளமையிலே ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். இது காட்டுக்குப் போகும் விடயமல்ல. இளமையிலே தியானம் செய்யும் போது அச்சமயம் எண்ணப்படும் எண்ணங்கள் வேறன்றிச் செழித்து வளர்ந்து வலிமை பெறுகின்றது. சோம்பேறியின் மூளை சைத்தானின் பட்டறை எனப்படும். சிறுவயது முதற் கொண்டே மனதைக் கட்டுப்படுத்தப் பழகிவிட்டால் புகை, மது, மாதர், சூதாட்டம் என்னும் தவறான வழிகளில் செல்வதிலிருந்து குழந்தைகள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. தியானத்தைப் பழகிவிட்டாலே மாணவ சமுதாயமும் கூட வளர்ச்சியடைந்து தொழில் அதிபராக, கல்விமான்களாக, விஞ்ஞானிகளாக, சிந்தனையாளர்களாக, பேச்சாளர்களாக உயர் முடியும்.

பல்கலைக்கழக மாணவர்களைப் பொறுத்தவரை அவர்கட்கு கல்வித்துறையிலே அவர்கள் நினைத்தவற்றைச் சாதனயாக்க தியான சக்தி துணைபுரிகின்றது. மாணவர் நடத்தைகளில் மாற்றம் .மனதிலே உறுதி, படிப்பிலே ஆர்வம், சிந்தனையலைகளில் ஒழுங்கு, மூளைச் செயற்றிறன் களில் ஒழுங்கு யாவும் அதிகரிக்கின்றதென்பதற்குப் பல சான்றுகள் காட்டப்பட்டுள்ளன. ஆக்க அறிவு, கற்கும் திறன் அதிகரிப்பதற்காவும், தன்னம்பிக்கை, விளையாட்டுத் துறையில் ஆர்வம், மனதில் சக்தி அதிகரிக்கும் தன்மை என்பன அதிஉயர்வாகக் காணப்படுகின்றதென யோகப் பயிற்சியாளர்கள், தியானம் பயிற்சி பலன் அடைந்தவர்கள் பலரும் கூறுகின்றனர். இதன் விளைவாக உலகில் பல பாகங்களில் தியான மன்றங்களும் தியானம் பற்றிய பாடத்திட்டங்களும் எழுந்தன. 1963ல் பிரிட்டனில் நடந்த தியானம் பற்றிய அறிவியல் ஆய்வுகள், 1976ல் ஆழ்நிலைத்தியான மேல்நிலைப்பயிற்சி அமெரிக்க சர்வதேசப் பல்கலைக் கழகத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டது. 1980ல் சுவிற்சலாந்தில் மகரிஷியால் ஐரோப்பிய ஆராய்ச்சிப் பல்கலைக்கழகமும் 1986ல் வேதவிஞ்ஞான பல்கலைக்கழகம் - டெல்கி போன்ற பல தியான மையங்கள் பல்கலைக் கழகங்களினாலும் முன்னெடுக்கப்பட்டமை யோகமார்க்கத்தின் பெரும் பயன்பாட்டை அறிவிப்பதாகவுள்ளன. இத்தியான இயக்கத்தின் ஓர் சிறந்த அம்சம் யாதெனில் எந்த இடத்திலும் எந்த நிலையிலும் இத்தியானம் செய்ய உகந்தது மட்டுமல்ல எந்த விதமான சமயாபிமானங்களும் கடந்த ஒரு சர்வதேச ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டினை இப்பயிற்சிகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன என்பதாகும்.

தியானத்தால் உலக வாழ்க்கை எளிதாகி விகின்றது அமைதியுடனிருந்து தெளிவான முடிவுகளை எடுத்துச் செயலாற்றும் திறன் அதிகரிக்கின்றது. தியானமாவது உண்மையைத் தேடிக்கண்டுபிடிக்கும் ஒரு விஞ்ஞான முறையாகும் என்பதே தற்கால ஆய்வாளர்களின் கருத்தாக அமைந்துள்ளது. எனினும் நவீன உளவியல் பகுப்பாய்வுகள் தவறு என்றும் கூறும் சுவாமி அரவிந்தர் அவை யோக வாழ்வியலுடன் சேர்க்க முடியாதவை எனவும் நவீன உளவியல் இன்னும் குழந்தைப் பருவத்திலேயே இருக்கின்றதென்றும் துடுக்குத்தனமும் தடுமாற்றமுமுடையதும் எல்லா

அறிவியல் துறையிலும் நடப்பது இதிலும் நடக்கின்றது என்னும் "பிறொய்ட்" (Freud) என்பாரின் உளவியல் சிந்தனைகள் யோக முறைக்கு முற்றிலும் முரணானவை; குறுகிய கூத்திரத்தைக் கொண்டு இயற்கை முழுவதையும் விளக்க முற்படுவது மனித அறிவின் தவறான பழக்கம்; இத்தவறான பழக்கம் உளவியல் ஆய்வுத்துறையில் கட்டுமீறிப்போகாதது; இதற்கு அதிக முக்கியத்துவமளிப்பது ஆபத்தான பொய்மையாகும். மனதையும், உடலையும் பிராணனையும் முன்னயதை விட அசுத்தமாக்கிவிடும். என பலவாறு விமர்சித்துள்ளார். சேற்றினை ஆராயாது முளைக்கின்ற தாமரையின் தத்துவத்தை அறியமுடியாது. அதன் ரகசியம் பிரபஞ்ச ஏணியில் மலரும் அரவிந்தரின் மூலத்ததுவமாகும். அதையே ஒளிபெற்ற உளவியல் துறையானது தியான இயக்கங்கள் மூலமாகச் செய்துகாட்டப்போகின்றது எனவும் ஆணித்தரமாக அவர் தமது உளவியற் சிந்தனைகள் தியானத்தின் வழி மானிட சமூகத்தை ஒழுங்குபடுத்தி உயர்நிலைக்கு அழைத்துச் செல்வதாகவே அமையும் எனவும் எடுத்துரைத்தமை ஈண்டு நினைவு கூரத்தக்கது.

மனித மின்சக்தி பிராணன் எனக்கருதப்படும் அது உடல் முழுவதும் பரவிச் செயற்படுவது நாடிகளினால் தான் என்பதும் நாடிகளே எண்ணங்களையும் மின்துடிப்புக்களையும் எடுத்துச் செல்கின்றதென்பதும் சித்தர்கள் சிந்தனையாகக் காணப்படுகின்றது. குண்டலினி சக்தியும் மூலாதாரத்திலிருந்து நாடிகள் வழியாகவே செயற்படுகின்றதென்பதையும் சித்தர்களே கண்டறிந்து உணர்த்தினார்கள். நாடிவைத்தியம், மற்றும் சைவசித்தாந்தம் கூறும் தசநாடிகள் பற்றிய தத்துவங்கள் இவற்றின் தாற்பரியத்தினை உணர்த்துவனவாகக் கொள்ளமுடியுமா என ஆராய்வதும் அவசியமாகும். பஞ்சநத் தியாகசந்தரம் என்பாரின் ஆய்வுகள் இவ்விடத்தில் கவனத்திற்குரியவையாகும்.

### **சைவசித்தாந்தமும் சமரசசன்மார்க்கமும் :**

ஞானம் அல்லது அறியும் நெறி என்பது சைவசித்தாந்தத்திலே வாழும் நெறிபற்றிய ஒரு வாழ்வியல் மார்க்கம் என்றே கருத்தியலை அஷ்டப்பிரகரண தத்துவக் கொள்கைகளும் சரி மெய்கண்ட சாத்திரங்களும்

சரி - விடுதலைக்கான வழி முறைகளில் ஞானம் தான் இறுதியான வழிமுறை என்பதனையும் அமுத்திக் கூறுவனவாக உள்ளன. சித்தாந்தம் என்ற சொல்லினையும் சமரசசன்மார்க்கம் என்னும் தொடரையும் முதன் முதல் திருமூலர் என்பவரே பயன்படுத்தியுள்ளார். சித்தாந்த தத்துவமானது சிவவழிபாட்டியலுடன் இணைந்து சைவசித்தாந்தமாகியது. சமரசன்மார்க்க விழுமியமானது பிற்காலத்தில் வள்ளலார் தாயுமானவர் போன்றவர்களால் பின்பற்றப்பட்டு பெருவழக்காகியது இந்த சமரச நெறியிலே யோகமார்க்கமே அதிமுக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. திருமந்திரமும் சிவாகமமுடிகளின் வாயிலாக ஞானவிடுதலை என்பது யோகநெறியினால் அடையப்படுவது என்பதனை சைவசித்தாந்த யோகபாதத்ததுடன் இணைத்தும் விளங்குகின்றது. உயிரகட்டுச் செய்யும் மனித நல முன்னேற்றமே இறைவனுக்குச் செய்யும் வழிபாடு என்பதனையும் ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன் என்னும் பொதுமைக் கோட்பாட்டினை அன்றே திருமந்திரம் முன்வைத்துப் பேசியது. உலகில் உள்ள எல்லாச் சமயங்களும் ஒரு கடவுளையே பல பெயர்களால் அழைத்துப்போற்றுகின்றன.

“சைவம் எல்லாச் சமயங்களையும் அரவணைத்து சகோதர நோக்குடன் சகிப்புத்தன்மையுடன் விளங்கும் சமயம் சமரச நோக்குடைய சன்மார்க்க சமயம் எனப் போற்றப்படும்”

என்று ஐ.யு. போப் என்ற அறிஞர் குறிப்பிட்டார். அவ்வாறே சைவத்திலே பல சமய உட்பிரிவுகள் காணப்பட்டாலும் அவையாவும் முத்திநிலை வேறுபாட்டுக் கொள்கை தவிர முழுமுதல் கடவுள் வழிபாட்டிலே சிவன் என்னும் ஒரு பரம் பொருளே அனைத்தினையும் இணைத்து நின்று அவற்றின் ஒருமைப்பாட்டு நெறியினை உணர்த்துவாதக உள்ளது. சைவசித்தாந்தம் கூறும் சமரசநெறி இருதன்மைப்பட்டது எனக் கூறலாம். ஒன்று சித்தாந்தம் தம்மோடொத்த சைவப்பிரிவுகள் தத்துவப் பிரிவுகளுடன் கொண்ட உறவு; மற்றொன்று சைவமல்லாத ஏனைய உலகசமயங்களுடன் அது கொண்டிருக்கும் தொடர்பும் ஒத்துழைப்பும் உள்பாங்கும் ஆகும்.

சமய சமரசநிலையும் உலகின் சமாதானம் அமைதிக்கு இன்றியமையாதாகும். பரம் பொருளுடன் அன்பினையும் முத்தியின்பத்தினையும் பற்றிப் பேசும் தத்துவஞானமாவது சமுதாயவிடுதலைக்கா அல்லது ஆன்மவிடுதலை நோக்கியா பயணம் செய்கின்றது என்ற வினாவானது இன்றைய இளம்



தலைமுறையினரிடையே பல்வேறு சிந்தனைகளையும் பரிணமிக்கச் செய்கின்றது. சமயம் என்பது மதம், இனம், மொழி, ஆண், பெண், முதியவர், இளையவர் என்ற பிரிவினைக்கட்கும் அப்பாற்பட்டு நின்று, ஆன்மாவின் உயர்ந்த விழுமியம் பற்றியே சிந்திப்பது உண்மையானால் சமுதாய நடைமுறைகளில் சமயத்தின் பெயரால் கோயில்கள், சடங்குகள், கிரியைகளின் பெயரால் பொருளாதாரச் சுரண்டல்கள், சமூக ஏற்றத் தாழ்வுகள், சாதீயம் போன்ற சமூகப்பிரச்சனை, வறுமை போன்ற துயரங்களை நீக்குவதற்கு அவை என்ன வழி சொல்கின்றன என்பது முதலில் கூறப்பட வேண்டும் என்பது நியாயமான நிலைப்பாடாகவே கருதமுடியும். அனைத்து உயிர்களும் இறைவனின் அம்சம் என்பதனை உணர்ந்து கொண்டால் சமயபேதம் பராட்டாது சமூகசேவையில் சமயநெறிகள்யாவும் யாவருக்கும் சேவைசெய்ய முன்வரவேண்டும் இத்தகையதொரு நிலைப்பாட்டிலே தத்துவஞானம் சொல்லும் அகம் பிரம்மாஸ்மி என்பதும், அன்பே சிவம் என்பதும் ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தையும் காட்டு என்னும் போதனைகளும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு அவை சமூகத்தில் பரிசீலிக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கும். அதனை விடுத்து தத்தமது சமய நெறிகளுக்கு ஆட்சேர்க்கும் நோக்குடனே செய்யும் சேவைகள் உதவிகள் ஆன்மநேய சமரச நெறியாகாது.

சைவசித்தாந்தமும் பக்திமார்க்கத்திலிருந்து முத்திமார்க்கம் வரை எங்கும் சாதியத்தை ஒரு தடையாகக் கருதி யமைக்கு ஆதாரங்களைக் காணமுடியவில்லை. இந்தநிலைப்பாட்டினைச் சிவஞானசித்தியார் வெகு நுட்பமாக தெரிவித்துள்ளது.

“ஞாலமதில் ஞானநிட்டையுடையோர்க்கு

நன்மையொடுதீமையில்லை நாடுவதொன்றில்லை

சீல மில்லை விரதமொடு ஆச்சிரமச் செயலில்லை

தியானமில்லைச் சித்தமில்லை

கோலமில்லைச் புலனில்லைக் கரணமில்லை

குணமில்லைக் குறியில்லைக் குலமுமில்லை

பாலருடன் உன்மத்தர் பிசாசர்

குணமருவிப் பாடலினோடாடலிவை

பயின்றிடினும் பயில்வர்”

சிவஞானியர்கள், சிவயோகியர் சிவசித்தர்களது அருள்நிலையும் அவர்கள் சாதி, சமய, சாத்திர சம்பிரதாயங்களையும் கடந்த குணசீலர்கள் எனச் சித்தாந்தம் தெளிவாக அறிவுறுத்தியுள்ளது. ஒருவர்க்கு மலநீக்கமடையும் போது சாதிசமயாசாரக் கட்டுப்பாடுகள் அனைத்தினின்றும் அவன் விடுபடுகின்றான் என்பது மதங்கம், மிருகேந்திரம், சுவாயம்புவம், சர்வஞானேந்திர ஆகமங்களிலும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

“சரியை, கிரியை யோக, நியமங்கள்

செறிவு அன்னா ஆச்சிரமங்கள் முதலாய

நிகழ்த்தும் தேசகாலம் திக்கு

சிவஞானியர்க்காகா”

என்பது சிவாகமங்களின் சாரமாகும். இந்த நிலையினை ஒருவர் அடைந்து விட்டால் அவர்களிடத்திலே சாதியபிமானம், சமயாபிமானம். இன, மொழியபிமானமும் கடந்த ஒருமைத் தன்மையில் சிவத்தன்மை கலந்திருக்கும். உலகியல் வாழ்விலே இருக்கும் வரை தான் மனிதருக்குள் பேதங்கள் வர்க்கங்கள் வேற்றுமைகள் அகன்று விடும். ஆன்மநேயத்தில் உயர்நிலையடைந்து விட்டால் அன்பு, பரிவு, கருணை, ஞானம் இவையே எல்லா அபிமானங்களையும் விட மேலோங்கியிருக்கும். இந்த நிலையடைந்தாரை வர்க்க, இன, சாதி, மத பேதங்கள் அணுகாது என்ற நிலையிலே தான் தாயுமானவர் போன்றவர்கள் வேதாந்த சித்தாந்த சமரச நிலைகண்ட “வித்தகச் சித்தர்” கணமானார்கள்.

கிறிஸ்தவர்கள் யேசு எனவும், முகமதியர்கள் அல்லா எனவும், பௌத்தர்கள் புத்தர் எனவும், சைவம் சிவன் எனவும் அழைக்கும் பெயர்களில் வேறுபாடு இருந்தாலும் அவை பரம்பொருள் ஒன்று என்ற உண்மையை உணர்த்துவனவாகும் என்பது இவற்றால் பெறப்படும்.

சைவசித்தாந்த சாத்திரங்களில் இக்கருத்தானது “யாதொரு தெய்வம் கொண்மீர் அங்கே மாதொருபாகனார் தாம் வருவார்” என உணர்த்தப்பட்டிருப்பதனையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். உலகிலே உள்ள எல்லாவச் சமய நெறிகளும் ஒரு கடவுளையே பல பெயரால் வாழ்த்துவதும் எல்லாத் தத்துவஞானிகளும் இறைவனின் திருவருளினால் தான் அமைதி காணமுடியும் எனக் கூறுவதிலும் ஒருமைப்பட்டே நிற்கின்றனர்.

“எல்லாச்சமயங்களையும் அரவணத்துச்சகோதர நோக்குடன் சகிப்புத்தன்மையுடன்

விளங்கும் சமயம் சமரச நோக்குடைய சன்மார்க்க சமயமாகப் போற்றப்படும்”

என்றார் திரு. வி. கல்யாணசுந்தரமுதலியார்.

“அண்டர் கோன் இருப்பிடம் அறிந்துணர்ந்த ஞானியர் கண்ட கோயில் தெய்வமென்று கையெடுப்பதில்லையே”

என்ற வழியிலும் யோக வாழ்வியல் நெறி நின்றோர் ஒழுகியதில்லை என்பதற்கு சிவயோக சுவாமிகள் சிறந்த இலக்கணமாவதுடன் சமரச சன்மார்க்க நெறியோக நெறி என்பதையும்.

“மயலறியா மௌனத்திலுற்றேன்  
செயலறியாச் சிவத்தைக் கற்றேன்  
இயமநியமாதியாவையுமற்றேன்

என்ற பாடலில் தெளிவாக்கினார்.

இஸ்லாம், கிறிஸ்து, பௌத்தம் ஆகிய சமயங்கள் அனைத்தும் தமது சமயத்தை அரச சமயங்களாக அந்தந் நாடுகளில் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளன. ஆனால் இந்துசமயத்தின் தாயகமான இந்திய நாடு தனது சமயத்தை மதச்சார்பற்ற சமயமாகவே அரசியல் சாசனத்திலே பிரகடனப்படுத்தியிருக்கும் தன்மையானது அதன் சமயச்சார்பின்மையை வெளிப்படுத்துவதாகவும் மதிப்பிடமுடியும். ஆகையினால் தான் உலகநாடுகளின் சமயப்பணிகள் அனைத்திற்கும் இந்திய நாடு மதிப்பளித்து கௌரவித்திருக்கின்றது. இந்த ஒன்றே சைவசமயமானது உலகளாவிய சமயங்கள் அனைத்திற்கும் மூலமாக முதற்சமய நெறியாக விளங்கும் “தாய் அனைய சமயநெறி” என்பதைப் புலப்படுத்துவதாகவும் கொள்ளலாம். சமயம் கடந்த நிலையில் நின்று சமயசமரசசன் மார்க்கத்தை நிறுவிய சைவ அருளாளர்களும் இதனை,

“மால் அறவும் சைவ முதல் மதங்களாகி

மதாதீதமான சைவமரபு வாழி” (தாயுமானசுவாமிகள்)

என உலகின் முதல் மூத்த சமய நெறியான சித்தாந்த சைவத்தை வாழ்த்திச் சென்றனர். இவற்றிலிருந்து யோக வாழ்வியற் செல்நெறி சமயாதீத சமரச சன்மார்க்கநெறி என்பதும் பெறப்படும்.

### சான்றாதாரங்கள் :

1. சிவஞானசித்தியார் - திருவிளங்கம் புத்துரை, யாழ்ப்பாணம் 1971
2. சிவப்பிரகாசம் - திருவிளங்கம் புத்துரை, யாழ்ப்பாணம், 1974
3. சர்வஞானோத்தராகமம் - (தமிழில்) பொ. முத்தையாபிள்ளை, சென்னை, 1923
4. திருமூலர் - திருமந்திரம் , திருப்பனந்தாள் காசிமட வெளியீடு, ஸ்ரீவைகுண்டம், 1968
5. சுவாமி. இரவிந்தர் - ஸ்ரீ அரவிந்தா யோகத்தின் அடிப்படைகள், புதுச்சேரி, 1997
6. Swami Sivanandar - Kundalini yoga, Himalayas, Rishikesh, 1963
7. Avalon ARTHOR - The serpent power, madras , 1924
8. G. Vasanth - The Mysterious Kundalini
9. மு. சேகரன் - அணுசக்தியும் ஓம்சக்தியும், சென்னை, 1980
10. பஞ்சநத. தியாக சுந்தரம் - ஆன்மீகமும் அறிவியலும், சென்னை
11. செல்லத்துரை சுவாமிகள் - யோகர் சுவாமிகள் வாழ்க்கையும் வழிகாட்டலும், யாழ்ப்பாணம், 2004
12. யோகாசன மருத்துவம் - ஸ்ரீ நடராஜ சிவாச்சாரயார் சென்னை, 1998
13. DR. பொன். இராமநாதன் - மருத்துவநோக்கில் சித்தர்களும் தத்துவசிந்தனைகளும், யாழ்ப்பாணம் , 2009
14. யோகஷ் மித்ரா - பிராணாயாமம், (தமிழில்) செல்வராகவன் , சென்னை, 1999
15. யோகிராஜ் வேதாத்திரிமகரிஷி - மனவளக்கலை. சென்னை (பகுதி I, II ) 1992
16. பக்தி வேதாந்த சுவாமி பிரப்புபாதா - யோகத்தின் பூரணத்துவம், சென்னை, 1990
17. கே. கிருஷ்ணன் - மகரிஷியின் ஆழ்நிலைத் தியானம், சென்னை, 2001
18. பதஞ்சலி யோகசூத்திரம் - விளக்கவுரை. (தமிழில்) (N.R. சம்பத்) ஸ்வாமி, சென்னை, 2000







Prof. (Mrs.) Kalaivany Ramanathan (MA, Ph.D)



யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக இந்துநாகரிகத்துறையின் பேராசிரியராகிய இவர் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகக் கலைப்பீடத்தின் முதலாவது பெண் பேராசிரியராவார்.

ஈழத்தழிழ் பெண்களின் பெருமைக்கு வித்தான இவர் 1947.04.23 இல் பிறந்தார். இளமையில் கல்வி கற்று கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் இந்து நாகரிகத்துறையின் முதலாவது சிறப்புப் பட்டதாரியாக 1972இல் பட்டம் பெற்று தற்காலிக விரிவுரையாளராகவும் நியமனம் பெற்றார். தொடர்ந்து களனிப் பல்கலைக்கழகத்திலும் ஈடமையாற்றி 1975 இல் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தின் இந்து நாகரிகத்துறையின் நிரந்தர விரிவுரையாளராக ஆனார். பேராசிரியர் ஆ. சதாசிவம், பேராசிரியர் க. கைலாசபதி, பேராசிரியர் எஸ். பத்மநாதன் ஆகியோர் ஊடாக இந்து நாகரிகத்துறையில் நிபுணத்துவம் பெற்று முதுதத்திவமாணிப்பட்டமும் பெற்ற இவர் இந்து மதம் கூறும் சீரிய பண்புகளைத் தன் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து வருகின்றார்.

தன்னிந்தியா மதுரைப் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் வே. சுந்தரமூர்த்தியின் வழிகாட்டலில் அஷ்டபிரகரண நூல்களில் சைவசித்தாந்த கோட்பாடும் அறஒழுக்க சிந்தனைகளும் ஓர் ஆய்வு எனும் உயர் ஆய்வு இவருக்கு கலாநிதிப்பட்டத்தினைப் பெற்றுத் தந்தது.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தின் இந்து நாகரிகம் இந்து தத்துவம் பயிலும் பட்டதாரி மாணவர்கள் பலரையும் நெறிப்படுத்திய இவர் நிறைந்த மாணவர்பாரம்பரியத்தினையும் கொண்டு விளங்கியிருக்கிறார்.

வேதபாரம்பரியமும் சைவசித்தாந்தமும், இந்து தர்மமும் வர்ணதர்மமும், சைவசித்தாந்த மெய்ப்பொருளியல் சைவ சித்தாந்த ஒழுக்கவியல் அடிப்படைகள், இந்து மெய்யியலில் கடவுட்கொள்கை, வேதாந்த சைவ சித்தாந்த ஒப்பீடு ஆகியன இவரது ஆழ்ந்த அறிவுப்புலத்தை வெளிப்படுத்திக் காட்டும் நூல்களாகும். பல்வேறு உயர் ஆய்வரங்குகளில் ஆய்வுக் கட்டுரைகளையும் எண்ணற்ற ஆய்வுக்கட்டுரைகளையும் எழுதியுள்ள இவர் இந்து நாகரிகத்துறையின் நிபுணத்துவம் பெற்றவராக கல்விச் சமூகத்திற்கு பெரும்பணியாற்றி வருகின்றார்.