



இறைக்கோட்பாட்டில் சித்தர் நெறியும் சித்தாந்த நெறியும்

முனைவர்.த. பாலமுருகன்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி

கோயம்புத்தூர்.20

அ.எண் - 994484984

balamurugandeepan@gmail.com

ஆய்வுச்சுருக்கம்

இறைநிலை அடைதல் என்பது உலகில் பெரும்பாலான சமயங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. இந்தியச் சமய மரபிலும் இக்கருத்து இன்னும் சற்று ஓங்கி ஒலிப்பதைப் பார்க்க முடியும். அந்தவகையில் பழஞ்சமய மரபான சைவ சமய மரபு இறைநிலையை அடைதல் அல்லது இறைவனோடு இரண்டுறக் கலத்தல் என்ற புள்ளியில் இணைகின்றது. இம்மரபு ஒரு கொள்கையாகக் கோட்பாடாக வளர்ந்து வந்தது. பிறகு திருமூலர் காலத்திலும் பக்தி இலக்கிய காலத்திலும் வலுபெற்று அது நிலைத்து விட்டது.

இதனூடாகச் சித்தர் மரபு என்ற ஒரு மரபு ஓர் இனமாகக் குழுவாக வளர்ந்து அது தனக்கென்று ஒரு புதிய இறைபிம்பத்தையும் இறைக்கோட்பாட்டையும் தகவமைத்துக் கொண்டு புறசமய மறுப்பாகவும் தன்மரபை விரித்தும் பரப்பியும் வந்துள்ளது வெளிப்படை.

இந்நிலையில் சைவ சமய மரபும் சித்தர் மரபும் இறைக்கோட்பாட்டில் ஒதுங்கியும் இணைந்தும் இருப்பதை மையப்புள்ளியைக் கொண்டு ஆய்வு இயங்குகிறது.

கலைச்சொற்கள்

பரவெளி-வெட்டவெளி-சாருவாகம்-சாங்கியம்-அத்துவைதம்-மீமாம்சகமும்-துவைதம்-விசிட்டாத்துவைதம்-சாக்தம்-சாலோகம்-சாமீபம்-சாரூபம்-சாயுச்சியம்- ஆன்மப் பயணம்- குண்டலனி- அடயோகம்- ஆன்மா விடுதலை- அட்டாங்கயோகம்-பத்திரம்-

கோமுகம்-பங்கயம்-கேசரி-சொத்திகம்-பத்திராசனம்-குக்குடாசனம்-சிம்மாசனம்-
மூலாதாரம்-இடகலை-பிங்கலை-

முன்னுரை

உலகில் வாழும் உயிரினங்களில் மனித இனம் சிறப்பு வாய்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. அந்த மனித இனம் உலகியலின் நிலையாமையினையும் நிறைவில்லாத தன்மையினையும் நன்கு உணர்ந்து நிலையான நிறைவினைத் தேடி அலைகின்றது. ஆனால் மனிதர்கள் ஒரே வழியினைத் தேடுவதில்லை. ஒவ்வொருவரும் தத்தம் மனம் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப பாதையை வகுத்துக் கொள்கின்றனர். ஆகவே ஆன்மா என்ற ஒன்று இறைநிலை என்னும் உயர்ந்த நிலையை அடையப் பல்வேறு வழிகளைப் பின்பற்றுகின்றது எனக் கருத வேண்டியுள்ளது.

இறைநிலை அடைதல் என்பது இறைவனோடு கலந்து ஒரு சமநிலையைப் பெறுதலே எனலாம். இந்நிலையை முத்தி நிலை எனவும் கூறுவர். சித்தர்கள் இந்நிலையைப் 'பரவெளி' என்றும் 'வெட்டவெளி' என்றும் குறிக்கின்றனர். சைவ சித்தாந்தம் வீடுபேறு, முத்திநிலை என்றும் குறிப்பதை அறியலாம். இத்தகைய கோட்பாடுகளை ஒப்பிட்டு ஆய்வது இவ்வாய்வின் நோக்கமாக இருக்கிறது.

இந்தியத் தத்துவங்கள்

பக்குவப்பட்ட மனத்தினைக் கொண்டு இறை நிலையை அடைவதற்குப் பக்தி, கருமம், யோகம், ஞானம் என நான்கு நெறிகளை இந்தியத் தத்துவங்கள் கூறுகின்றன. சாருவாகம் எனப்படும் உலகாயதம் தவிர பிற சமயங்கள் முத்தி நிலையை அடைய வழிகளை வகுத்து விளக்குகின்றன.

சாங்கியம், அத்துவைதம், பௌத்தம் சைனம் போன்ற சமயங்கள் சிந்தனைக்கும் அறிவுக்கும் முதன்மை இடத்தைத் தருகின்றன. எனவே, இவைகள் ஞானயோகத்தைச் சத்தி நிலையாகக் குறிப்பிடுகின்றன எனலாம். துவைதம், விசித்தாத்துவைதம், சைவம், சாக்தம் போன்ற சமயங்கள் உணர்வுகளுக்கு முதன்மை தருவதால் பக்தி யோகத்தை முத்திநிலை அடையும் நெறிகளாக மேற்கொள்கின்றன.

வேதங்களும், மீமாம்சகமும் செயல்களுக்கு முக்கியத்துவம் தருவதால் இதனைக் கருமயோகம் என்று கூறுவர். மனத்தினையும் புலன்களையும் அடக்கியும் ஒடுக்கியும் மேற்கொள்ளும் பயிற்சியினால் இறைவனோடு கலந்து இன்புறும் நிலையை இராசயோகம் என்பயோகப் பயிற்சியின் தொடக்க நிலை மூலாதாரம் எனில் அதன் இறுதி நிலையை வெட்டவெளி எனலாம். அவற்றின் இடைப்பட்டப் பயணத்தை ஆன்மப் பயணம் எனலாம்.

வெட்டவெளியில் ஆன்மா கலப்பதையே பேரின்பம் என்றும் முத்திநிலை என்றும் சித்தர்கள் கருதுகின்றனர்.

உயிர்கள் இறைநிலை அடையும் வழி

உயிர்கள் இறைநிலை அடைவதற்குச் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் ஆகிய நான்கு வழிகளைக் குறிப்பிடுவர். இவற்றுள் சரியை வழியில் நிற்பவரைப் பக்தர் என்றும் கிரியை வழியில் நிற்பவரைத் தொண்டர் என்றும், யோக வழியில் நிற்பவரை யோகி என்றும் ஞான வழியில் நிற்பவரை சித்தர் என்றும் திருமந்திரம் எடுத்துரைப்பதைக் காணலாம். இதனை"

பத்தர் சரிதை படுவோர் கிரியையோர்

அத்தகு தொண்டருள் வேடத் தாருவோர்

சுத்த இயமாதி சாதகர் தூயோகர்

சித்தர் சிவஞானஞ் சென்றெய்து வோர்களே" 1

என்கிறார் திருமூலர்.

சரியையும், கிரியையும் புற உலகில் இறைவனைக் கண்டு பூசை செய்யும் வழிகள் எனவும் யோகமும், ஞானமும் இறைவனைத் தன்னுள் கண்டு இன்பமும் நெறிகள் என்றும் கூறுவார்.² சரியையினைத் தாசமார்க்கம் என்றும், கிரியையினைச் சற்புத்திரமார்க்கம் என்றும், யோகத்தினைச் சகமார்க்கம் என்றும், ஞானத்தினைச் சன்மார்க்கம் என்றும் குறிப்பிடுவது மரபு.

இந்நான்கு மார்க்கங்களுக்கும் முறையே திருநாவுக்கரசர், திருஞானசம்பந்தர், சுந்தரர், மாணிக்கவாசகர் ஆகிய நால்வரின் ஆன்மீக வாழ்வை ஒப்பிட்டுக் குறிப்பிடுவர். இந்நெறியில் நின்று எய்தும் ஆன்மப் பயன்களை முறையே சாலோகம், சாமீபம், சாநுபம், சாயுச்சியம் எனக் கூறுவர்.³ ஆக உயிர்கள் மேலே கூறிய நான்கு வழிகளில் ஏதேனும் ஒன்றினைக் கைவரப் பெற்று இறைநிலையை அடையமுடியும் எனக் கருதப்படுகின்றது.

பக்தி நெறி

அன்பின் வழி செய்யப்படும் பற்று பக்தி எனலாம். மாறாத அன்புணர்வே பக்தியின் அடிப்படை இந்தப் பக்தி உருவ வழிபாடுகளுக்குப் பெரும் காரணமாக அமைகின்றது. உருவத்திற்கு ஏற்ப, வழிபாடும் விழாக்களும் கதைகளும் ஏற்படுத்திக் கொண்டு அவற்றைப் பக்தியின் உணர்வால் இறைவன்பால்

செலுத்துகையில் உலகையும், உறவையும், தன்னையும் மறந்து, இறைவன் ஒன்றையே நினைத்து மெய் உருகித் தூய்க்கும் நிலையைப் பக்தி எனலாம். பக்தி என்பது வெறும் உணர்ச்சியின் வெளிப்பாடு என்று கருதாமல், இறைவனிடத்து

செல்லும் ஆன்மாவைப் பக்குவப்படுத்தும் ஒரு நெறியாகக் கருதவேண்டும். இறைவனுக்கும் ஆன்மாவுக்கும் உள்ள உறவை மத்தாக் கொண்டு, பக்தியைக் கயிறாகக் கொண்டுக் கடையும் பொழுது நமக்குள் மறைந்திருக்கும் இறைவன் வெளிப்படுவான் எனப்பக்தி நெறியைத் திருநாவுக்கரசர் கூறுவது பொருத்தமுடையது.⁴

புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தும் புறக்கருவிகளாகச் சடங்குகள், தோத்திரப் பாடல்கள், உருவ வழிபாடுகள் போன்றவை துணையாக அமைகின்றன. கோயில்களில் காணும் உருவ வழிபாடு, பக்தனுக்கு அது சிலையாகவோ, கல்லாகவோ தெரிவதில்லை. மனத்தை ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு உணர்ச்சி மேலிட்டால் தன்னை மறந்து அச்சிலையை இறைவனின் உருவம் என்றே கருதி வழிபடுகின்றான்.

இந்த எளிய பயிற்சியும் மனமுதிர்ச்சியும் யோகம், ஞானம் ஆகிய நெறிகளைக் காட்டிலும் மிகமிக எளிமையானது. இப்பக்தி நெறி எல்லோர்க்கும் பொதுவானது சாதி, சமய வேறுபாடுகள் இல்லாமல் அனைவரும் பக்தி நெறியில் இறைவனை அடையலாம்.

சித்தர் நெறி

சித்தர்கள் தங்களுக்குகென ஒரு நெறியை ஏற்படுத்திக்கொண்டு இறைவனை அடைந்து, பேரின்பம் பெறுவதே குறிக்கோளாகக் கொண்டிருந்தனர் எனலாம். ஆனால் பக்தி தெறியும் சித்தர் நெறியும் இறைவனை அடையும் வழிகளில் வேறுபடுகின்றன.

பக்தி நெறியைப் புறவழிபாடு என்றால் சித்தர் நெறியை அகவழிபாடு எனலாம். சித்தர்கள் யோகம், ஞானம் ஆகிய நெறிகளைப் போற்றுவதும் புறவழிபாட்டு நெறிகளைச் சாடுவதும் காணமுடிகிறது. புலன்கள் வழி புறவழிபாடு செய்யும் பக்தன், ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இறைவனுக்குச் செய்யப்படும் பூசைகளை இறைவன் ஏற்கமாட்டான் என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். சாத்திரச் சடங்குகளைக் கொண்டு செய்யும்

பூசைகளும் வழிபாடுகளும் இறைவனிடத்தில் கொண்டு போய் சேர்க்காது என்பார் பத்திரகிரியார்.⁵ புறவழிபாடுகளில் உருவ வழிபாடுகளையும் சடங்குகளையும் சிவவாக்கியர் பலவாறு சாடுவதைக் காணமுடிகிறது. இதனை,

" கோயிலானது ஏதடா குளங்களாவது ஏதடா
கோயிலும் குளங்களும் கும்பிடும் குலாமரே
கோயிலும் மனத்துளே குளங்களும் மனத்துளே
ஆவதும் அழிவதும் இல்லை இல்லை இல்லை "

என்னும் பாடலின் மூலம் காணலாம். திருமந்திரத்தின் பல பாடல்களில் புறப்பூசைகள் பற்றிக் குறிப்புக் காணப்படாலும் அகவழிபாட்டையே திருமூலர் உயர்வானாதாகக் கூறுகின்றார். ஒவ்வொரு ஆன்மாவிலும் இறைவன் இருப்பதைத் திருமூலர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார். இதனை,

" உள்ளம் பெருங்கோவில் வுனுடம் பாலயம்
வள்ளற் பிரனார்க்குவாய் கோபுரவாசல்"7

என்னும் பாடலில், இறைவன் உமக்குள்ளே இருக்கின்றான், நம் உடலே ஆலயம் அதனால் உனக்குள் இறைவனைத் தேடு என்று வலியுறுத்துகின்றார். பக்தியின் பெயரால் மக்களைப் பிரித்தானுகின்ற வழிபாடுகளையும் சடங்குகள் பெயரால் மக்களை அறியாமையில் தள்ளி ஒதுக்குவதையும் சித்தர்கள் சாடுகின்றனர். பக்தியின் போலித்தனத்தையும் அதை வலியுத்தும் சமயங்களையும் சித்தர்கள் வெறுத்து ஒக்கினர்.

சித்தர்கள் யோகம், ஞானம் ஆகிய நெறிகளை உள்ளடக்கி இறைவனைக் காணும் வழிகளைக் காட்டினர். இவ்விரண்டு நெறிகளும் சித்தத்தை ஒடுக்கிக் செயலற்றுப் போகச் செய்யும் வழிமுறைகள் என்றும் இதன் மூலமே இறைவனை அடைய முடியும் என்றும் சித்தர்கள் கருதினர்.

சரியை

சைவ சமயத்தார் உயிர் இறைநிலை அடைவதற்குச் சரியை என்னும் இவ்வழியினையும் பின்பற்றினர். இவர்கள் ஆலயங்களில் விளக்கிடல், பூக்கொய்து மாலை தொடுத்தல், தூய்மை செய்தல், மெழுகுதல், பாடுதல், மற்றும் உருவ வழிபாட்டினை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவற்றைச் செய்வர். எனவே, புறத்தே செய்யும் செயல்களாகவே இருப்பினும் இவை இறைநிலையை அடையக் கூடிய வழியாகவே கருதப்படுகிறது.

கிரியை

இறைவனுக்கு மலர் தூவுதல், தோத்திரம் சொல்லுதல், மந்திரம் செபித்தல், தவம் முதலியனவற்றை அகத்தினாலும், புறத்தினாலும் முறைப்படி வழிபடுவது கிரியை ஆகும். திருமூலர் சிவனை உள்ளன்போடு அதாவது கிரியை என்னும் நிலையில் நின்று இறைவனை வேண்டுபவரின் உடலினுள் ஒளியாக நின்று காட்சித் தருவார் எனக் குறிப்பிடுகிறார். எனவே, அகத்தினாலும், புறத்தினாலும் இறைவனின் அருவருவத்தை நோக்கிச் செய்யும் வழிபாடாகவே கிரியை கருதப்படுகிறது.

யோகம்

யோகம் என்பதற்குக் கூடுதல், ஒன்றுதல் என்பது பொருளாகும். உயிர் இறைவனோடு ஒன்றுவதை யோகம் எனக் குறிப்பிடுவர். யோகம் எட்டு நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. இந்த எட்டு வகையான நிலைகளில் இருந்து இறுதியாக உயிர் இறைவனோடு ஒன்றுவதே யோகம் என்று வழங்கப்படும். மனத்தினை இறைவனோடு சேர்த்தலையும், குண்டலனி என்னும் சக்தியினைச் சிவத்தோடு சேர்த்தலையும் யோகம் என்றும் கூறுவர். திருமூலர் யோகத்தினைப் பற்றி,

" நெறி வழியே சென்று, நேர்மையுள் ஒன்றி
தறி இருந்தாற் போலத் தம்மை இருத்தி
சொறியினும் தாக்கினும் துண் என்று உணராக்
குறி அறிவாளர்க்குக் கூடலும் ஆமே " 8

என்னும் பாடலில் கூறுகின்றார்.

யோக நெறி

இறைவனைச் சென்றடைய உதவும் யோகநெறி நிற்போர் துறவு மேற்கொள்ள வேண்டியதில்லை உடலைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி இறைநிலையை அடைய முடியும் என்று இந்தியத்தத்துவ ஞானிகள் கூறுவர். உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்ற அடிப்படையில் யோகப் பயிற்சிகள் வகுக்கப்பட்டன எனலாம். இந்த யோகப் பயிற்சிகளைப் பொதுவாக இரண்டு வகையாகப் பகுப்பர்.

1.உடலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

2.மனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை

இவை ஒன்றுக்கொன்றுத்துணை செய்வன. பல்வேறு ஆசனங்கள் செய்வதும் முத்திரைகள் செய்வதும் உடலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இதனை அடியோகம் என்பர். புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் மனத்தினை ஒருமுகப்படுத்துவும் மனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட யோகப் பயிற்சியாகும். இதனை இராச யோகம் என்றும் கூறுவர்.

உடலை அடிப்படையாகக் கொண்ட யோகநிலை அடியோகம் மந்திர யோகம் குண்டலினி யோகம் இலயயோகம் என்றும் பெயர்களில் வழங்கி வருகிறது. மனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட யோகம் பக்தி யோகம் கர்ம யோகம் இராசயோகம் ஞானயோகம் என்னும் பெயரால் அழைக்கின்றனர். மனத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டுச் செய்யும் நெறிகளைச் சரியை கிரியை யோகம் ஞானம் என்னும் வகையுள் அடக்குவர். இந்நான்கு நெறிகளும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொண்டவை 'சரியை'

நெறியில் செல்லும் நெறியாளர்கள் இறக்கும் பொழுது சாலோகம் அடைவர். இவர்கள் கிரியை நெறிப் பின்பற்றி இவ்வுலகில் மீண்டும் உடலெடுத்துப் பிறப்பர். கிரியைப் பின்பற்றி இறப்பவர்கள் உடலெடுத்து யோகம்நிலை புரிவர். யோக நிலையில் இறப்பவர்கள் மீண்டும் உடலெடுத்து ஞானநிலை எய்துவர். இந்நிலையைப் பெறுவர்கள் இறையோடு கலந்து விளங்குவர். இதனை,

“தெறிந்தநற் சரியைதன்னில் சென்று சாலோகம் பெறும்
தெளிந்தநற் கிரியைதன்னில் சேரலாஞ் சாமீபமே
தெளிந்தநற் யோகந்தன்னில் சேரலாஞ் சாரூபந்
தெறிந்த ஞானம் நான்கினுள் சேரலாஞ் சாயுச்சியமே”9

என்னும் பாடலின் மூலம் தெளியலாம்.

யோகம் என்பது மனிதன் மனத்தையும் உடலையும் உலகத்தையும் தன்வயப்படுத்துவதற்கான நெறி என்றும் ஆன்மா விடுதலை பெறும் வழி என்றும் சித்பவானந்தர் கூறுகின்றார்.10 எனவே அலைபாயும் மனத்தினை அடக்கி இம்மை மறுமையிலிருந்து நீங்கி இறையோடு கலப்பதே யோக நிலையாகும்.

இராசயோகம் (அ) வாசி யோகம்

எல்லா யோகங்களுக்கும் அடிப்படையாக இருப்பதாலும் யோகங்கள் பலவற்றின் சிறப்பியல்புகளைப் பெற்றிருப்பதாலும் இதனை இராசயோகம் என்று அழைக்கின்றனர். சித்தர்கள் இவ்யோகத்தை வாசி யோகம் என்று அழைப்பர்.

இராசயோகம் எட்டு உறுப்புகளைக் கொண்டு விளங்குவதால் இதனை அடயோகம் என்றும் அட்டாங்க யோகம் என்றும் கூறுவர். தீயவனவற்றை விலக்கி நல்லவனவற்றைக் கொண்டு, வாசியினை நிலைப்படுத்திப் பிறசெயல்களில் கருத்தினைச் செலுத்தாது ஒப்பற்ற ஒன்றில் நிலைக்கச் செய்கின்ற காரணத்தால் இவ்யோகத்தை அட்டாங்க யோகம் என்றனர். அவை, இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சாமதி ஆகிய உறுப்புகளாகும். இவ்யோகத்தை உயர்வாகக் கடுவெளிச்சித்தர் கருதினார், இதனை,

ஒப்பரும் அட்டாங்க யோகம் நன்றாய்
ஓர்ந்தறி வாய வற்றுண்மை சம்போகம்”11

என்னும் பாடலின் மூலம் அறியலாம். இதைப் போலவே குதம்பைச் சித்தரும் குறிப்பிடுகையில்,

“அட்டாங்க யோகம் அறிந்த மெய்ஞ்
முட்டாங்கம் ஏதுக்கடி – குதம்பாய்
முட்டாங்கம் ஏதுக்கடி”12

என்று பாடி உணர்த்துகிறார்.

இராசயோகம் என்னும் வாசி யோகத்தால் பரத்துவம் அடையலாம் என்ற உண்மையை அறியாதார், யோகம் அறுபத்து நாலுவகை எனக் கூறியும் அத்தகைய யோகங்களைப் பயில காடு, மலை என்று அலைந்தனர் பலர். ஆனால் இவ்யோகத்தைக் கோடியில் ஒருவரே பயின்று அகக்கண்ணால் இறைமையுடன்

கலக்கும் பேறு பெறுவர் என்ற கருத்தின் மூலம் வாசியோகத்தில் சிறப்பையும் பயனையும் அறியமுடிகிறது. யோக முத்திரைகள் முறையான பயிற்சி இல்லாமல் செய்வதால் உடலுக்குத் தீங்கு ஏற்படும். நாக்கை மடித்து அண்ணாக்கேத்தும் அடயோகத்தால் பயனில்லை. முறை தவறின் கண் வெடித்து உடல் கெடும். ஒருமுகப்பட்ட மனத்தை அண்ணாக்கேத்தினால் வாசி கீழ் நோக்காமல் மேலே அடங்கும். அதன் பயனாக அண்ணாக்கில் ஊறும் அமுதை

உண்ணலாம், வெட்டாத சக்கரத்தை மனக்கண்ணால் காணலாம் என்று காகபுகண்டர் கூறுகின்றார்.¹³

இயமம்

இயமம் என்பதை ஏமம் எனவும் கூறுவர். இயமம் என்பதற்குத் தீயச் செயல்களைச் செய்யாமையாகும். நம் எண்ணங்களினால் பல விளைகள் ஏற்படும். அது ஆசையாகவும், காமமாகவும், கனவாகவும் மாறி பல செயல்களைச் செய்ய மனம் துணியும். இதனால் புலனின் மயக்கத்தில் இருக்கும் உயிர் இறைநிலையை அடைய முடியாது. அதனால் தீய எண்ணங்களையும் தீயசெயல்களையும் விலக்க வேண்டும் என்று திருமூலர்,

“கொல்லான், பொய்வுறான் களவு இலான் எக்குணத்தும்

நல்லான் அடக்கம் உடையான் நடுச்செய்ய

வல்லான் பகுத்து உண்பான் மாசுஇலான் கள்காமம்

இல்லான் அயமத்து இடையில் நின்றானே”¹⁴

என்னும் பாடலில் கூறுகின்றார்.

நியமம்

செய்யும் செயல்களை முறையாகச் செய்து நல்லனவற்றைப் பின்பற்றுவதே நியமம் ஆகும். இது நேமம் என்றும் குறிப்பர். இது பத்துத் தன்மைகளைக் கொண்டது. பொய், கொலை, கனவு, காமம், பிறர் பொருளை விரும்புதல், தான் பெற்ற பொருட்களைக் கண்டு மகிழ்தல், வெறுக்க வேண்டியவை வெறுத்தல், தூய்மையோடு இருத்தல், கற்ற வேண்டியவற்றைக் கற்றலும், குருவுக்குத் தட்சணைக் கொடுத்தலும்

நியமம் ஆகும். மேற்குறித்த செயல்களைத் தவறாது ஒழுபவர்கள் இறைநிலைக்குரிய படிநிலைகளைப் பெறலாம்.

ஆசனம் (அ) ஆதனம்

ஆசனம் என்பது இருக்கை என்று பொருள்படும். இதனை, ஆதனம் என்று திருமூலர் குறிப்பிடுவார். யோகப்பயிற்சி மேற்கொள்பவர்கள் உடலினை நிலைப்படுத்தி அமர்ந்து கொள்வதன் மூலம் மனத்தினை ஒருநிலைக்குக் கொண்டு வரமுடியும், அதனால் யோகப் பயிற்சியில் ஆசனம் முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது எனலாம். ஆசனங்கள் பல உண்டு. அவற்றில் சிறப்பான

ஆசனங்களாகப் பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திகம், பத்திராசனம், குக்குடாசனம், சிம்மாசனம் என்பனவற்றைக் குறிப்பிடுகிறார்.

பிராணாயாமம்

நம் உடலில் ஓடும் மூச்சினைக் கட்டுப்படுத்துதல் பிராணாயாமம் எனப்படும். இது பிராணன் + ஆயாமம் எனப் பிரியும். பிராணன் என்பது காற்று (மூச்சு) ஆயாமம் என்பதற்குத் தடுத்தல் அல்லது கட்டுப்படுத்தல் எனப் பொருள்படும். மூச்சினை ஒழுங்குப் படுத்துதலே பிராணாயாமம் என்பர். சித்தர்கள் பின்பற்றிய யோக நெறியில் பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சி முதன்மையான இடத்தைப் பெறுகிறது எனலாம். பிராணனை ஒழுங்குபடுத்துவன் மூலம் பிற வாயுக்களையும் நாடிகளையும் ஒழுங்குபடுத்தலாம். இதனால் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி இறைநிலை அடையக் கூடிய வழியைப் பெறலாம்.

பிராணாயாமம் செய்யும் முறைகள்

பிராணாயாமம் என்னும் யோகப் பயிற்சி மூன்று நிலைகளில் நிகழ்கின்றன. அவை, பூரகம், கும்பகம், இரேசகம் என்பன. இவை முறையே மூச்சை உள்ளிழுத்தல், நிறுத்துதல், வெளியிடுதல் ஆகும். மூச்சை இழுக்கும் பொழுது தொண்டை, இதயம், வயிறு ஆகியன பருக்க வேண்டும். அதைவிடும் பொழுது இவை உள்ளடங்கியிருக்க வேண்டும். இரண்டுக்கும் இடையில் மூச்சை உள்ள நிறுத்த வேண்டும் எனத் திருமூலர் கூறுகிறார். இதனை,

“மேல் கீழ் நடுப்பக்கம் மிக்கு உறப் பூரித்துப்

பாலாம் இரேசகத்தால் உட்பதிவித்து

மாலாகி உந்தியுள் கும்பித்து வாங்கவே

ஆலாலம் உண்டான் அருள் பெறலாமே”¹⁵

என்னும் பாடலின் மூலம் அறியலாம்.

மூச்சுப் பயிற்சியின் பொழுது மூச்சின் அளவுகளைத் திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். உள்ளிழுக்கும் மூச்சு அளவு இடகலையில் 16 மாத்திரையளவும், நிறுத்தும் அளவு 64 மாத்திரையளவும் பிங்கலை என்னும் வலது மூக்கின் வழியாக 32 மாத்திரை அளவு வெளிவிடுதல் சிறந்த பிராணாயாமம் ஆகும்.

பிராணாயாமத்தின் பயன்

முறையான பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது முதியவர்களும் இளைஞர் ஆகலாம். உடம்பும் சிவந்த நிறம் பெறும் என்று சிவவாக்கியர் கூறுகின்றார்.23 இதைப் போலவே திருமந்திரம், உடம்பினுள் சென்று வெளிப்படும் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தித் தூயதாக்கினால் உடம்பு சிவக்கும். மயிர் கருக்கும் உயிர் உடலை விட்டுச் செல்லாது எனக் கூறுகிறது. எனவே, முறையான மூச்சுப் பயிற்சியின் மூலம் மனத்தில் அதிர்வலைகள் நீங்கும், மனம் அமைதி நிலவும், இதன் பயனாய் இறையின்பத்தின் படிகளை எட்டலாம்.

பிரத்தியாகாரம்

பிரத்தியாகாரம் என்பது புற இன்பத்தை நாடும் புலன்களை ஒடுக்கி உள்முகமாகத் திரும்பும் செயலுக்குப் பிரத்தியாகாரம் எனலாம். இப்புற இன்பம், ஆன்மா இறையின்பத்தைத் தேடுவதைத் தடுப்பன. எனவே, பொறிகளைப் புலன்கள் வழிச் செல்லவிடாது தடுப்பது முக்கிய வேலையாகும்.

உலகில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை எல்லாம் நிலையில்லாதது என்பதால் அவ்விடத்தில் ஆசைகளை வைத்தல் கூடாது. நிலையாக இருக்கக் கூடியதை மட்டும் எப்பொழுதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். காரண காரியங்களை எல்லாம் தவிர்த்து ஒரே பொருளோடு முழுமையாகத் தன்னை இணைத்து கொண்டு அப்பொருளாகவே மாறவேண்டும் எனச் சட்டைமுனி கூறுகின்றார்.16 அப்பொழுது இறைநிலை அடையக் கூடிய வழிகளைக் காணலாம்.

தாரணை

மனத்தைப் பொறி, புலன் வழிச் செல்ல விடாது, உள்முகப்படுத்தி, நிறுத்தி வைப்பது தாரணை என்பர். புலன்கள் வழிச் சென்ற உடலை ஐம்பூதங்களில் ஒடுக்கி ஐம்பூதங்களைத் தன்மாத்திரைகளில் ஒடுக்கி மனம் முதலிய அந்தக்காரணங்களைச் சத்தித் ஆனந்தத்தில் ஒடுங்கத் தாரணைச் செய்தால் இறை அனுபவம் பெறலாம் எனத் திருமூலர் கூறுகிறார்.17 அதிர்வலைகள் உள்ள மனம் இறை அனுபவத்தைப் பெற இயலாது. அதிர்வடங்கிய மனமே ஆன்மப் பயணத்திற்கு வழி வகுக்கும். மேலே கூறிய இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம் என்னும் பயிற்சிகள்

எல்லாம் சித்த ஒடுக்கத்தைத் தரக் கூடியது. இச்சித்த ஒடுக்கமே ஆன்மா தன்னை உணர்கின்ற முதல் நிலை எனலாம்.

தியானம்

தியானம் என்பது தாரணையில் மனம் ஒரு பொருளில் நிலைத்த தன்மையில் இருக்கும். அந்நிலைத்த தன்மையிலிருந்து மாறாமல் இருப்பது தியானம் எனலாம். இது தாரணையிலிருந்து வேறுபட்டது அன்று. ஆனால் தாரணையிலிருந்து உயர்ந்தது எனலாம். தியானம் செய்ய உகந்த நேரம் காலை என்பர். காலை எழுந்து மூன்று கண்களில் ஒன்றாகிய புருவங்களின் இடையில் உள்ள நெற்றி கண்ணால் மூலாமகிய (மூலாதாரம்) பொருளை நினைத்து தியானம் செய்தால் முத்தி கிடைப்பது உறுதியாகும் என்று சிவவாக்கியர் கூறுகிறார். இதனை,

“காலமே எழுந்திருந்து கண்கள் மூன்றில் ஒன்றினால்
மூலமே நினைப்பிராகில் முத்தி சித்தி யாகுமே”¹⁸

என்னும் பாடலின் மூலம் அறியலாம்.

சமாதி

சமாதி என்பது மன ஒருமுகப்பாட்டின் இறுதி நிலை சமாதி என்பர். சமம் + ஆதி = சமாதி என்று நின்று பொருள் தரும். ஆதியான இறைவனுக்குச் சமமாக இருக்கும் நிலை எனலாம். இந்நிலை அடைய இயமம் முதலிய ஏழுமையும் கடைப்பிடிப்பவர்க்கே சமாதி கைக்கூடும். இந்நிலையில் அட்டமாசித்திகள் பெறுவர். சமாதியில் நீண்ட நாட்கள் நிற்பவர்கள் அதன் முழுப் பயனையும் எய்துவர் என்றும் கேசரி யோகத்தில் விந்துவும் நாதமும் ஒன்றாகச் சகஸ்ராரத்தில் நின்றால் சமாதி கைக்கூடும். அப்பொழுது இறை சோதி தோன்றும் எனவும் கூறுகின்றார். இதனை,

“விந்துவும் நாதமும் மேருவில் ஒங்கிடின
சந்தியில் ஆன சாமதியில் கூடிடும்”¹⁹

என்னும் பாடலின் மூலம் அறியலாம்.

மனம் ஒருமுகப்பட்டுத் தீவிரமடைந்து ஆன்மாவைப் பிணைத்திருந்த தத்துவங்கள் அனைத்தும் அழிந்து விடும். அப்பொழுது ஆன்மா ‘சத்திலிருந்து’

‘சித்’ ஆகிப் பின்பு ஆனந்தத்தை அடைகிறது. இவ்வாறு பக்குவப்பட்ட ஆன்மா இறையோடு கலந்து ஒன்றாகி விடுகிறது. இந்நிலையே சமாதியாகும்.

ஞானம்

சரியை, கிரியை, யோகம் என்னும் மூன்றும் ஞானத்தினது வளர்ச்சி நிலைகள் என்பர். அதாவது கேட்டல், சிந்தித்தல், தெளிதல், நிட்டைக்கூடல் என்னும் நான்கு

நிலைகளைக் கொண்டது. குருவின் உபதேசத்தினைக் கேட்டலும், கேட்ட உபதேசத்தினைச் சிந்தித்தலும், சிந்திப்பதன் மூலம் தெளிவடைதலும், தெளிவு பெற்றதன் மூலம் நிட்டையில் இருத்தலும் ஆகும். பதி, பசு, பாசம், என்னும் முப்பொருளின் இயல்பினை உணர்ந்து கொள்வதே ஞானம்.

ஞானயோகம்

ஞானம் என்னும் சொல்லுக்கு அறிவு, உண்மை என்று பொருள். சரியை, கிரியை, யோகம் என்னும் மூன்றையும் கடந்த நிலை ஞானயோகமாகும். ஞானத்தினை இரண்டாகப் பகுப்பர். அவை 1. அபரஞானம், இதனை உலகியல் ஞானம் என்று கூறுவர். 2. பர ஞானம் இதனை ஆன்ம ஞானம் என்று கூறுவர்.

முன்னது அழிகின்ற பொருள்களைப் பற்றியது. பின்னது ஆன்மத் துறையைப் பற்றியது. உலகாயத ஞானமும் ஆன்மிக ஞானமும் ஒன்றோடொன்று மாறுட்டவை அல்ல. அவை இரண்டும் ஒன்றே. மிகத் தாழ்ந்த அணுவிலிருந்து மிக மிக உயர்ந்த பிரம்மம் வரையிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்து விளங்குகின்ற அதே எல்லையில்லா ஞானம் தான் அவையிரண்டும் படிப்படியாக வளர்ச்சி அதே ஞானத்தின் வளர்ச்சியிலே இருக்கிற வெவ்வேறான வளர்ச்சி நிலைகளே அவையிரண்டும்.

இந்த எல்லையில் ஞானமானது தோற்றமுற்று வெளிப்படும் நிலையில், இந்த எல்லையில்லா ஞானத்தை உலகாயதஞானம் என்கிறோம். அந்த ஆரம்ப நிலையைக் காட்டிலும் உயர்ந்த நிலையில் இருக்கிற அந்த எல்லையில்லா ஞானத்தை ஆத்மஞானம் என்கிறோம்.20

உலக அறிவின் முதிர்ச்சியிலும் தெளிவிலும் ஆத்மஞானம் தொடங்குகிறது எனலாம். உலகப் பொருள்கள் மீது பற்றும் உறவுகள் மீது பற்றும் உலக அறிவு என்பது முறையன்று. உலகில் இருந்து கொண்டே உலகியலைப் பற்றி அறிந்து இவ்வுலகியல் வாழ்வு முடிந்த முடிவு அறிந்து, அன்று என்று தெளிவது, இறை அனுபவத்திற்குச் செல்லும் ஒரு தெளிந்த சிந்தனை எனலாம்.

மனம் உலகப் பிணைப்புகளில் ஈடுபடுவதற்குக் காரணம் ஐம்பொறிகள். நிலையில்லா உலகில் மனிதனைச் சிக்க வைத்து உழலச் செய்கின்ற ஐம்புலன்களை அடக்கி ஞானச் சுடர்திரியை அகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் திருமூலர்.21

இறைவனும் இறை ஞானமும் உள்ளத்தின் உள்ளேயே இருக்கின்றன. ஆனால் அவற்றைக் காணமுடியாதபடி ஐம்புலன்கள் தடுக்கின்றன. ஐம்புலன்களை ஒடுக்கி 'ஓம்' என்னும் ஒரெழுத்து மந்திரத்தை உள்முகமாக எண்ணி மவுனமாய் இருந்தால்

இறைவன் பேசுவதைக் கேட்கலாம், இறைஞானம் கைக்கூடும்21 எனச் சிவவாக்கியர் கூறுவதையும் ஒப்புநோக்கத்தக்கது.

நிறைவாக

கல்லிலும் செம்பிலும் செய்யப்பட்ட உருவங்களில் உண்மைத் தெய்வம் இருப்பதாக எண்ணி மலர் சூட்டுவதும் மணியாட்டுவதும், தீபம் காட்டி விருப்பத்துடன் தலங்கள் தோறும் அலைந்து திரியும் நிலையை விடுத்து உள்ளத்துள்ளே உறையும் இறைவனைக் காண்பதே ஞானம். எனவே, மனிதன் புற உலகப் பற்றுக்களை விட்டு ஞானியர்கள் கண்ட அறிவினைத் தேடி செல்ல வேண்டும். அப்பொழுது தான் நிலையான இறைஇன்பத்தைப் பெறமுடியும்.

அடிக்குறிப்பு

1. திருமந்திரம், பா -1432
2. மேலது, பா- 1430
3. சிவவாக்கியர் பாடல்கள், பா- 447
4. திருநாவுக்கரசர் தேவாரம், தனி.குறுந்,பா-10
5. பெரிய ஞானக்கோவை, பத்திரகிரியர், பா-155
6. சிவவாக்கியர், பா-36.
7. திருமந்திரம், பா-1804
8. திருமந்திரம், பா-1442
9. சிவவாக்கியர், பா-427
10. இராசயோக விளக்கம், முன்னுரை, ப-27
11. பெரிய ஞானக்கோவை, கடுவெளிச் சித்தர், பா-31
12. மேலது. குதம்பைச் சித்தர், பா-21
13. மேலது. காகபுசுண்டர் ஞானம், பா-25
14. திருமந்திரம், பா-547
15. மேலது. பா-565
16. பெரிய ஞானக்கோவை, சட்டைமுனி பின் ஞானம் 100, பா-63
17. திருமந்திரம், பா-590
18. சிவவாக்கியர் பாடல்கள், பா- 132
19. திருமந்திரம், பா-612
20. திருமந்திரம், பா-2316
21. சிவவாக்கியர் பாடல்கள், பா-104

துணை நூற் பட்டியல்

1. அருணந்தி சிவாச்சாரியார் - சிவஞானச் சித்தியார் சைவ சித்தாந்த பெருமன்றம், சென்னை - பதிப்பு 1994
2. அறிவொளி க.அ- சித்தர் பாடல்கள்,வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை - பதிப்பு -2006
3. திருவாசகம், திருப்பனத்தாள் காசிமட வெளியீடு,பதிப்பு- 1957
4. நாலாயிர திவ்ய பிரபந்தம், உ.வே.சா.நூல் நிலையம் வெளியீடு சென்னை பதிப்பு - 1980
5. சரவணமுத்துப்பிள்ளை.வா- பெரிய ஞானக்கோவை, பி. இரத்தின நாயகர் அண்ட் சன்ஸ்,சென்னை - பதிப்பு 1986
6. அண்ணாமலை.சுப.- திருமந்திரம் இந்தியப் பண்பாட்டு ஆராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை- பதிப்பு 1997
7. தொல்காப்பியம்,பொருள்,கழக வெளியீடு,பதிப்பு - 1967
8. அருணைவடிவேல் முதலியார், சி. தருமபுர ஆதீனம் வெளியீடு, மயிலாடுதுறை, பதிப்பு-1995

