

யோகக்கலையின் தோற்றமும் அதன் வளர்ச்சியும் The Origin and Development of Yoga

முனைவர் இரா. சீதா லட்சுமி இராதாகிருஷ்ணன் / Dr. R. Seeta Lechumi¹

Abstract

Siddhas, rishis, sages, and yogis who appeared in this world have left many treasures for mankind. They have specialized in various fields like literature, Vedas, philosophy, martial arts, and medicine and defined them in terms of human use. Among such disciplines, medicine and yoga are very important in the present context. These two fields, which help to sustain the human body and mind for a long time, are now gaining significant popularity among various communities. As the saying goes, 'A disease-free life is an infinite wealth', and yoga plays a major role as a gift the Siddhas gave to protect the body from any disease and lead a fulfilling life. Nowadays, the smartest thing to do is to improve the body before the disease occurs rather than suffer from illness. It is no exaggeration to say that Yoga, which can refine the body so that it does not suffer from diseases, is superior to other arts. In this way, the primary aim of this research paper is to investigate the origin and development of yoga, which has various benefits and has contributed to the development of mankind. This paper explores the explanation of the meaning of the word 'Yoga', the background of Yoga, Patanjali and Yoga, Thirumoolar and Yoga, Yoga in Vedas, Yoga in Upanishads, Yoga in Tantrism, Yoga in Smriti Literature, and finally, Yoga in Bharata and Folklore.

Date of submission: 2022-11-07
Date of acceptance: 2022-11-30
Date of Publication: 2022-12-28
Corresponding author's Name:
Dr. R. Seeta Lechumi
Email: rseeta@um.edu.my

Keywords: Yoga, Purana, Indian Art, Veda, Mahabaratha.

முன்னுரை

உடலைக் கட்டுப்படுத்தி மனதை ஒருமுகப்படுத்தி வீடு பேறெய்த ஞானியர் கண்ட வழிகளில் ஒன்றுதான் யோக நெறியாகும். உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்ற அடிப்படையில் யோகப் பயிற்சிகள் வகுக்கப்பட்டன (பிரம்மபூர் கயிலாசாமி, 2003, p.87). யோகம் என்ற சொல் 'யுஜ்' எனப்படும் சமஸ்கிருதச் சொல்லில் இருந்து வந்தது. இதற்கு இணைத்தல், ஒட்டுதல், ஐக்கியம், சேருதல் என்று பொருள். அவரவர்களை அவர்தம் உடலோடு, மனதோடு, ஆன்மாவோடு, தொழிலோடு இணைத்தலே யோகம் ஆகும் (யோகி கைலாஷ்நாத், 2015, p.95). யோகத்தை 'அனுசாஸனம்' என்று பதஞ்சலி அழைக்கின்றார். இது மரபுகள்

¹ The author is a senior lecturer in the Department of Indian Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. rseeta@um.edu.my

வழியாக வரும் கோட்பாடுகள் என்று பொருள்படுகின்றது. சொற்பொருளியலின்படி, யோகம் என்ற சொல்லுக்கு ஒருங்கிணைத்தல் என்ற பொருள் பொதுவாக வழங்கினாலும் முறை, செயல்பாடு, ஆற்றல், தியானம், துறவு என்று பல்வேறு பொருள்களும் குறிக்கப்படுகின்றன(கணபதி, 2015, p.118-119).

யோகம் என்றால் ஒன்றில் மனதைச் செலுத்தி, அமைதியாக இருத்தலைக் குறிக்கின்றது. யோகம் என்பது தன்னை அறியும் அறிவு ஆகும். மனிதன் பெற்ற அறிவை, ஆகாய அறிவில் சேர்ப்பதே ஞானம். இந்தச் சேர்க்கையைச் செயல்படுத்துவதே யோகம் ஆகும்(தம்மண்ண செட்டியார்.என், 2003, p.7). யோகம் என்றால் 'சித்தவிருத்தி நிரோதம்' எனப் பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் கூறுகின்றது. இதனை 'யோகே சித்த விருத்தி நிரோத' எனும் சூத்திரத்தின் மூலம் அறியலாம். இது சித்தத்தின் செயல்பாடுகளைத் தடுத்தல் எனும் பொருளைக் கொண்டுள்ளது(சுவாமி பிரபஞ்சநாதன், 2019, p.13). இதன் வழி, 'யோகம்' எனும் சொல் பல்வேறு மூலங்களில் பலவகையான பொருளை உணர்த்துகின்றது என்பதனை அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. ஆக, யோகம் எனும் சொல்லானது இணைத்தல், ஒட்டுதல், ஐக்கியம், சேருதல், ஒருங்கிணைத்தல் ஆகிய பொருள்களைக் குறிக்கின்றது.

ஆய்வு நெறி

இந்த ஆய்வுக்கட்டுரை நூலக ஆராய்ச்சி அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. இந்த ஆய்வின் முதன்மை நூலாக யோகக்கலை சார்ந்த ஆராய்ச்சி நூல்கள் இடம்பெறுகின்றன. யோகக்கலை பற்றிய ஆய்வு நூல், கட்டுரை மற்றும் அதன் தொடர்புடைய பல நூல்களை ஆராய்ந்து இவ்ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பழங்காலந்தொட்டே யோக மரபு வழக்கத்தில் இருந்துள்ளதை நிரூபிக்கும் வகையில் அதன் வரலாற்றினை வெளிப்படுத்துவதே இந்த ஆய்வுக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

கருத்துரை

யோகக் கலையானது வரலாற்றுக்கும் முந்தைய கால நிலையைக் கொண்டது. இதன் ஆரம்பநிலையைப் பற்றிய குறிப்புகள், தெளிவான இந்திய வரலாற்றுச் செய்திகள் இல்லாமையால் மறைந்து விட்டன. எனினும், யோகக் கலையானது மிகவும் பழமை வாய்ந்த கலை என்பதும் தனி மனித மேம்பாட்டுக்காக முழு அளவில் பரவியிருந்த ஒரு கலை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்தியாவில் யோகக்கலை எங்குத் தோன்றியது என்பது பற்றி இந்திய வரலாற்றுக் கல்வியில் ஒரு முக்கியத்துவம் காணப்படவில்லையென்று மேலை நாட்டுக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன (அண்ணாதுரை, 2011, p.1). இருப்பினும், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக யோகக்கலை ஓர் இரகசிய நுணுக்கம் போலவும் மறைமுகக் கல்வியாகவும் இருந்து வந்துள்ளது. நினைவாற்றல் துணைகொண்டே பரம்பரை பரம்பரையாகப் போதித்து வந்ததால் எழுத்து மூலம் கல்வி என்பது அரிதாகவே காணப்பட்டு வந்துள்ளது. பயிற்சி முறை, செயல் முறை, வாய்மொழி முறை ஆகியவற்றால் குருகுல முறையில் குருவிடமிருந்து சிஷ்யர்கள் எனப்படும் மாணவர்களுக்குப் போதிக்கப்பட்டது. இதன்வழி, யோகக்கலையானது வரலாற்றுக்கும் முந்தைய வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது என அறியலாம்.

சிந்து சமவெளி நாகரீகமும் யோகக்கலையும்

யோகக்கலை இந்திய நாகரீகத்தின் ஒரு சிறப்பு அம்சமாகும். இந்த யோகக்கலையின் தோற்றம் குறித்து சிந்து சமவெளி நாகரீகத்தின் அகழ்வாராய்ச்சியில் கிடைத்த புதைப்பொருள்கள் சான்று பகர்கின்றன. சிந்துவெளி நாகரீகம் (2350 கி.மு. – 1750 கி.மு.) என்பது சிந்துவெளி மற்றும் அவற்றின் கிளை நதி பாயும் சிந்து நதிப் பள்ளத்தாக்கினைக் குறிக்கும். இஃது இந்தியத் துணைக் கண்டத்தின் வடமேற்குத் திசையில் இன்றைய பாகிஸ்தான் நாட்டில் உள்ளது. 1925-ஆம் ஆண்டு சிந்து நதிப் பள்ளத்தாக்கில் *Sir John Marshall, Mortimer Wheeler* போன்ற அறிஞர்களின் முயற்சியால் அகழ்வாராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுப் பல ஆராய்ச்சித் தளங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. அவற்றுள் மிக முக்கியமாகக் கருதப்படுபவை 'மொகஞ்சதாரா'

மற்றும் 'ஹரப்பா' எனும் இருபெரும் பட்டணங்களின் கண்டுபிடிப்புகள் ஆகும்(நாகப்பன் ஆறுமுகம், 2020, p.40).

மொகஞ்சதாராவில் தோண்டி எடுக்கப்பட்ட யோகநிலையில் அமர்ந்திருக்கும் உருவங்கள், தேவி வடிவங்கள், யோகநிலைத் தோற்றம், பசுபதி என்று சொல்லப்படும் சிவனின் உருவம் தாங்கிய முத்திரைகள், ஒரு யோகியின் சிலை ஆகியவை முழுவளர்ச்சியடைந்த நிலையில் யோகக்கலை இருந்துள்ளதை நிரூபிக்கின்றன (அண்ணாதுரை, 2011, p.2). யோகாசனத்தில் அமர்ந்துள்ள பசுபதியைச் சுற்றிப் பல்வேறு உயிரினங்களின் உருவங்களும் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. பசுக்கள் எனப்படும் உயிரினங்களின் தலைவரான பசுபதி, பத்மாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கும் இந்த முத்திரை, யோகக்கலையின் தொன்மையை விளக்குகின்றது. இந்தப் புதைப்பொருள்களின் காலம் கி.மு. 3000க்கும் முற்பட்டதாக இருக்கும் எனக் கணிக்கப்படுகின்றது(பத்மன், 2016, p.179). ஆக, இன்றைய காலத்தில் இது சுமார் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டதாகும். உலகத்திற்கே நாகரீகம் கற்றுத்தந்த பெருமை சிந்து சமவெளி நாகரீகத்தையே சாரும். தமிழர்களின் தொன்மையைப் பறைச்சாற்றுகின்ற இந்நாகரீகம் யோகக்கலையையும் போற்றிப் பாதுகாத்து வந்துள்ளதால் இன்றுவரை அதன் பயனை அனைவரும் அனுபவிக்க முடிகின்றது.

வேதங்களில் யோகக்கலை

வேத இலக்கியங்களில் மிகவும் பழமையான ரிக் வேதம் கி.மு. 2000-ஆம் வாக்கில் இயற்றப்பட்டதாகக் கருதப்படுகின்றது. 'யோகம்' என்ற சொல்லானது ரிக் வேதத்தில் அடிக்கடி காணப்பட்டாலும் அதன் உட்பொருள் இப்போதைய பயிற்சிமுறையைக் குறிக்காமல் வேறு ஒரு பொருளில் கையாளப்பட்டு வந்துள்ளது. ரிக் வேதத்தில் 'தயா' எனும் சொல் 'தியானம்' என்ற சொல்லுக்கு மாற்றாகக் கையாளப்பட்டுள்ளது. ரிக் வேத காலங்களில் யோகக்கலையானது ஒரு விவேக சிந்தனை அல்லது பகுத்தறிவுச் சிந்தனை முறையாக வளர்ச்சி பெறவில்லை. ஒரு சில யோகக்கருத்துகளின் வித்தும் செயல் முறைகளுமே ரிக் வேதங்களில் அடையாளங் காணப்பட்டன. ரிக் வேதங்களில்

காணப்படும் ஒவ்வொரு சுலோகங்களும் ஒரு மந்திரமாகவே உணரப்பட்டன. மிகவும் பிரபலமான 'காயத்ரி மந்திரம்' இன்றைய காலக்கட்டத்திலும் யோகக்கலையில் பல்வேறு பயிற்சி முறைகளுக்கு மிகவும் உதவியாக இருப்பதை உணர முடிகின்றது(அண்ணாதுரை, 2011, p.5-7).

இதைத் தவிர, ரிக் வேதத்தில் உதயகால சூரியன், 'சாவித்ரி' என்று போற்றப்படுகின்றது. இந்தச் சாவித்ரி, மனத்தையும் புத்தியையும் யோக மார்க்கத்தில் கட்டுப்படுத்துவதாக ரிக் வேத சுலோகமான,

“யுஞ்ஜதே மன அத யுஞ்ஜதே தியோ விப்ரா விப்ரஸ்ய ப்ருஹதோ விபஸ்சிதஹ்”

(ரிக் வேதம் 5.81.1)

குறிப்பிடுகின்றது. ஒளிவிடும் மாபெரும் ஞானியாகிய சாவித்ரி, ஞானிகளின் மனத்தையும் புத்தியையும் யோகத்தால் கட்டுப்படுத்துகின்றது எனும் பொருளை மேற்கண்ட சுலோகம் வெளிப்படுத்துகின்றது. இந்தச் சுலோகத்தில் காணப்படும் 'யுஞ்ஜதே' என்ற சொல் யோகம் எனும் சொல்லின் வேர்ச் சொல்லாகக் கருதப்படுகின்றது(பத்மன், 2016, p.179-180). மேலும், யோகப் பயிற்சியின் மற்ற அம்சங்களான இயமம், நியமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை போன்றவைகளும் ரிக் வேதங்களில் அங்குமிங்குமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆக, ரிக் வேத காலங்களில் யோகக் கலையானது சிறப்பான வளர்ச்சியைப் பெறவில்லையென்றாலும் முழுவதுமாகப் புறக்கணிக்கப்படவில்லை என்பதே உண்மை.

ஸ்ருதி இலக்கியங்களில் யோகக்கலை

'ஸ்ருதி' என்பது நேராகக் கேட்கப்பட்ட அல்லது வெளிப்படுத்தப்பட்ட ஒலிகள் எனப்படும். இந்த வேதங்கள் ஒலி மூலமாக ரிஷிகளால் நேரடியாகக் கேட்கப்பட்டவை. அவை முக்கியமாக உச்சரிக்கப்பட்டுப் பாராயணம் செய்து படிக்கப்பட்ட இலக்கியம் ஆகும். இவ்விலக்கியம் பன்னெடுங்காலமாகப் பிராமண புரோகிதர்கள் வாய்மூலமாகவே ஓதப்பட்டு வந்ததாகும். வேதங்கள் காலம் காலமாக தழைத்து வந்திருப்பதால், யோகம் தொடர்பான செய்திகளும் வாய்வழியாகவே

செல்லப்பட்டுள்ளது(அண்ணாதுரை, 2011, p.13).

ஸ்ம்ருதி இலக்கியங்களில் யோகக்கலை

'ஸ்ம்ருதி' எனப்படுவது ஞாபகத்தில் வைக்கப்பட்ட அறிவுச் செல்வம்; தர்மசாஸ்திரம், வேதம் வகுத்த நெறிகளை எளிதில் சுருக்கமாக எடுத்துரைப்பதாகும். ஸ்ம்ருதி இலக்கியம் பதஞ்சலி முனிவரின் காலகட்டத்திலேயே தன் ஆரம்ப நிலையைக் கொண்டதாக உள்ளது. பதஞ்சலியின் அநேக யோகமுறையின் நுணுக்கங்கள் ஸ்ம்ருதி இலக்கியங்களில் விளக்கப்பட்டன. இக்காலக்கட்டத்தில்தான் யோகக்கலை சிறிது பிரபலம் அடைந்தது. யோகப்பயிற்சி எல்லோருக்கும் ஒரு தலையாய கடமையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. ஸ்ம்ருதி இலக்கியம் யோகக்கலையைத் தினசரி சடங்குகளுக்கு இணைக்க முயன்றது. இதன்வழி, பிராணாயாமம் தினசரிச் சடங்கின் ஓர் அங்கமாகியது(அண்ணாதுரை, 2011, p.14). இதைத் தவிர, வேதகாலங்களில் எழுதப்பட்ட சமய விதிகளின் தொகுப்பான ஸ்ம்ருதியில் ஒருவர் பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுக்க நெறிகளும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் வாழ்வியல் படிநிலைகளுடன் தியானம் மற்றும் ஆசனப் பயிற்சிகளும் விளக்கப்பட்டுள்ளன(தமிழ்நாடு மாநிலக் கல்வியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம், 2019, p.196). ஸ்ம்ருதி இலக்கியங்களின் மூலம் யோகக்கலை மக்களிடையே பிரசித்தி பெற தொடங்கியது. இதனால், மக்கள் யோகக்கலையைத் தங்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தத் தொடங்கினர்.

உபநிடதங்களில் யோகக்கலை

'உபநிடதங்கள்' என்ற சொல் ஈடுபாட்டுடன் நெருங்கி அமர்தல் என்ற பொருள்படக்கூடிய சமஸ்கிருதச் சொல்லை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அவை வேதங்களின் அங்கமாகவும் விளக்கக் கட்டுரைகளாகவும் கருதப்படுகின்றன. இந்திய நாட்டின் கருத்திற்கும் பண்பாட்டிற்கும் அடிப்படையான ஊற்றுகளாக உபநிடதங்கள் அமைந்துள்ளன. அவை வேதங்களின் இறுதிப் பகுதிகளாகும்; வேதங்களின் இலக்கை அல்லது நோக்கை வெளிப்படுத்துவன ஆகும். வேதங்களின் சாரமே உபநிடதங்கள்.

இவை இறைவன், உயிர், உலகம் ஆகிய முப்பொருள்களைப் பற்றிய மாறுபட்ட பல்வேறு கருத்துகளை உள்ளடக்கிக் கொண்டுள்ளன. இவற்றை இயற்றிய ஞானியர் பல காலக்கட்டங்களைச் சேர்ந்தவராய் இருப்பதாலும் முப்பொருளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி பல பரிணாமங்களைக் கடந்து வந்ததாலும் உபநிடதங்கள் மாறுபட்ட பல கருத்துகளின் தொகுப்பாக அமைந்துள்ளன(நாகப்பன் ஆறுமுகம், 2020, p.49).

கி.மு. 8ஆம் நூற்றாண்டு முதல் கி.மு. 7ஆம் நூற்றாண்டு வரை உள்ள உபநிடதங்களில் யோகமுறையின் உண்மை அடிப்படைகள் காணப்படுகின்றன. யோகத்தின் முக்கிய அம்சங்களான நாடிகள், பிராணன், உடலின் முக்கியப் பகுதிகள் பற்றி இவற்றில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. அதாவது, தொடக்ககால உபநிஷத்துகள் யோகா முறைக்கு அடிப்படை மெய்மைகளை வழங்கியுள்ளன. இவை யோகாவை மாற்று மருந்தாகச் செயல்படுத்த மனதினைச் செம்மைப்படுத்தும் வழிமுறைகளை விவரிக்கின்றன. தைத்ரிய உபநிஷத்தில் 'விஞ்ஞானமயகோசா' என்ற தலைப்பின் கீழ் 'யோகா' என்னும் சொல் மிக நுட்பமாகக் கையாளப்பட்டுள்ளது. இதைத் தவிர, மிக நுட்பமான இடங்களிலும் விரிவான விளக்கங்களை அளிக்கும் நிலையிலும் 'யோகா' எனும் சொல் கதோபநிஷத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பிரானோபநிஷத்து சுவாசக்கலை(சரக்கலை)யை விளக்குவதோடு வளர்ச்சிபெற்ற யோகாமுறைகளையும் கொண்டுள்ளது. மண்டுக உபநிஷத்து, தியானத்தையும் யோகத்தையும் அடிப்படை மெய்மையாக உள்ளடக்கியதோடு இராஜயோகத்தின் வளர்ச்சி நிலையையும் வெளிப்படுத்தியுள்ளது. ஸ்வெதாஸ்வதோபநிஷத்து யோகாவின் மிக முக்கியமான மையப்புள்ளியாகச் செயல்பட்டுள்ளது. இதுவே முதன் முதலில் யோகாவின் வரலாற்றினையும் தியானத்திற்கு ஏற்புடைய யோக நிலைப்பாடுகளையும் விளக்கியுள்ளது (அண்ணாதுரை, 2011, p.11-12). தொடக்ககால உபநிஷத்துகளின் மூலம் யோகக்கலை மிகச் சிறப்பான வளர்ச்சியைப் பெற்றுள்ளதை அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

பிற்கால உபநிடதங்களின் காலம் கி.மு. 500 முதல் கி.மு. 300 வரையாக இருந்துள்ளது. இந்த உபநிடதங்களில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்த யோகமுறைகள் சொல்லப்பட்டிருந்தன. சில பிற்கால உபநிடதங்கள் யோக நுணுக்கங்கள் பற்றி

விரிவான தகவல்களைக் கூறுகின்றன. இவற்றுள், 'ஓம்' என்று சொல்லப்படும் பிரணவ ஒலி பற்றியும் அதிலிருந்து வளர்ச்சியடைந்த நாதயோகம் அல்லது ஒலிமுறை யோகம் பற்றியும் கூறப்படுகின்றது. 'ஈஷோபநிடதங்கள்' என்பவை பகவத்கீதையைப் போல கர்ம யோகத்தைப் பற்றி போதிக்க முயன்றுள்ளன (அண்ணாதுரை, 2011, p.9).

கி.மு. 9-ஆம் நூற்றாண்டில் இருந்து கி.மு. 3-ஆம் நூற்றாண்டு வரையிலானதாகக் கருதப்படும் பிருஹதாரண்யக உபநிஷதம், கடோபநிஷதம், சாந்தோக்ய உபநிஷதம், ஸ்வேதாஸ்வதர உபநிஷதம், மைத்ரயனீய உபநிஷதம் ஆகியவற்றில் யோக தத்துவங்கள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளன. மிகவும் பழைமையானதும் கி.மு. 9-ஆம் நூற்றாண்டைச் சார்ந்ததாக மதிக்கப்படுவதுமான பிருஹதாரண்யக உபநிஷதத்தில் யோகத்தின் ஓர் அங்கமாகிய பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி) பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. கி.மு. 8-ஆம் நூற்றாண்டைச் சார்ந்த சாந்தோக்ய உபநிஷதத்தில் பிரத்யாஹாரம் (புலனடக்கம்) பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது. கி.மு. 5 அல்லது கி.மு. 3-ஆம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்ததாகக் கருதப்படும் கடோபநிஷதத்தில், யோக வழிமுறை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது. தன்னைப் பற்றி அறியும் ஞானத்துக்கு யோக மார்க்கமே வழிமுறை என்கின்றன கடோபநிஷத சுலோகங்கள். மைத்ரயனீய உபநிஷதத்தில் ஆறு உறுப்புகளான பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி), பிரத்யாஹாரம் (புலனடக்கம்), தியானம் (ஆழ்தல்), தாரணை (கூர்ந்து கவனித்தல்), தர்க்கம் (ஆய்ந்தறிதல்), சமாதி (சலனமற்ற நிலை) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஷடாங்க யோகம் பற்றிக் கூறப்படுகிறது(பத்மன், 2016, p.180-182). உபநிடதங்கள் யோகக்கலையின் வளர்ச்சிக்கு மிகப் பெரிய பங்காற்றியுள்ளன என்பதனை இதன்வழி அறிய முடிகின்றது.

ஆரம்பகால சாங்கிய யோகா தத்துவங்கள்

இந்தியாவில் காணப்படும் தத்துவமுறைகளுள் மிகவும் பழமை வாய்ந்ததும் வளர்ச்சி பெற்றதுமாக கபிலரின் சாங்கிய தத்துவமும் ஹிரண்யகர்பாவின் யோக சாஸ்திரமும் விளங்குகின்றன. ஆரம்பகால நூல்களான இவை இரண்டும் முழுமையாகக் கிடைக்கப்பெறவில்லை. என்றாலும், உபநிஷத்துகளின் காலக்கட்டத்தில் தத்துவச்சார்புகளை உணர்த்துவதற்குத் துணை நின்றதால் இவற்றின் காலத்தை

உபநிஷத்துகளின் காலமாக வரையறுக்க முடியும்(அண்ணாதுரை, 2011, p.16). 'சங்கிய' என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லிருந்து 'சாங்கியம்' என்ற சொல்லாட்சி உருவாயிற்று எனக் கூறப்படுகின்றது. எண்ணிக்கை, தருக்க ஞானம், பயன்பாடு சார்ந்த பொருள் ஆகிய பொருளில் இச்சொல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. தருக்கத்தை அடிப்படை மெய்ஞான மார்க்கமாகக் கொண்டிருந்ததால் 'சாங்கியம்' எனப் பெயர் பெற்றது(ஜெயமோகன், 2021, p.66). நடைமுறை ஞானம் சார்ந்த யோகம் என்ற பொருளில் 'சாங்கியம்' எனும் சொல் கையாளப்பட்டுள்ளது. ஆக, சாங்கியத்தில் யோகக்கலை சார்ந்த பல தகவல்கள் இடம்பெற்றுள்ளதை இதன்வழி அறிந்துகொள்ள முடிகின்றது. உபநிஷத்துகளின் ஊடே யோகக்கலையின் வளர்ச்சிக்கு இது துணைபுரிந்துள்ளது இங்கு நிரூபனமாகின்றது.

புராணங்களில் யோகக்கலை

புராணங்கள் வரலாற்றின் வேறுபட்ட காலங்களைக் கொண்டவை. ஒவ்வொரு புராணமும் வேறுபட்ட யோக முறைகளையும் அவற்றைப் பற்றிய தகவல்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. பொதுவாக இப்புராணங்களில் மூலாதாரத்தில் கணேசரையும், சுவாதிட்டானத்தில் பிரம்மாவையும், மணிபூரகத்தில் விஷ்ணுவையும், அநாஹதத்தில் ருத்ரனையும், விசுத்தியில் ஜீவனையும், ஆக்ரையில் கருவையும், சஹஸ்ராரத் தாமரையில் எங்கும் பரவும் பிரம்மனையும் வைத்து தியானிக்க வேண்டும் என யோகக்கலை கூறுகின்றது. இந்த ஆறு சக்கரங்கள் கூடிய கடவுள்களின் பெயர்களைக் கருடபுராணம் கூறுவது இதற்கு ஒரு சான்றாகும்(அண்ணாதுரை, 2011, p.15). ஆக, புராணங்கள் பல்வேறு காலக்கட்டங்களில் தோன்றினாலும் அவை தனித்தனியே யோக முறைகளை எடுத்துரைத்துள்ளன. இதன் மூலம், யோகக்கலை சற்றே வளர்ச்சி கண்டுள்ளதைக் காண முடிகின்றது.

இதிகாசங்களில் யோகக்கலை

காலவரிசையின் அடிப்படையில் இதிகாசங்கள் மிகப் பழமையான புராண இலக்கிய வரலாற்றினைக் கொண்டுள்ளன. இந்தப் புராண, இதிகாச இலக்கியங்கள் மென்மேலும் வளரும் இயல்புடையவை. இராமாயணம் மற்றும் மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்களில் யோகக்கலை பற்றி விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இராமாயணம்

இராமாயண காலத்தில் யோகக்கலை ஓர் ஒழுங்கமைவையும் ஒரு முறையான வளர்ச்சி நிலையையும் பெற்றுள்ளது. இக்காலக்கட்டம் யோகாவிற்கு வெற்றிகரமான புகழைத் தந்துள்ளது எனலாம்(அண்ணாதுரை, 2011, p.16-17). பண்டைய உபநிடதங்களுக்கு முன்னரே இராமாயணம் தோன்றியதாகவும் பிற்காலத்து வேதங்களின் சமயத்தில் அரச வம்சத்தில் தோன்றிய இராமன் வாழ்ந்திருக்கின்றார் என்றும் சான்றுகள் எடுத்துரைக்கின்றன. அதாவது கி.மு. 3000 முதல் கி.மு. 2500க்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பல தத்துவ நெறிகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இராமாயணத்தில் ஒழுக்க நெறிகளான இயமம், நியமம் மற்றும் தர்மம் போன்ற யோகநெறிகள் குறிப்பிடப்பட்டு விளக்கப்பட்டுள்ளன. யோகநெறியில் சுட்டப்படும் திரிகுணங்களாவன சத்துவம், இராஜசம் மற்றும் தாமசம் ஆகும். இக்குணங்களைக் கொண்ட பாத்திரங்களை இராமாயணத்தில் காண முடிகின்றது. மகா விஷ்ணுவின் அவதாரமான இராமன் சாத்வீக குணம் கொண்டவர். தூய அன்பு, பரிவு கொண்டு மக்களுக்குச் சேவை செய்தார். உண்மை மற்றும் தர்மம் போன்ற குணங்களைப் பாதுகாப்பவர் இராமர். சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் அனைவரையும் சமமாகப் பாவித்தவர் அவர்.

இராமனது மனைவியான சீதை பெண்களுக்கே உரிய பதிவிரதா தர்மத்தை உயிரினும் மேலாகப் போற்றிப் பாதுகாத்தவர். அசுரர்களின் மன்னனான இராவணன் இராஜச குணம் படைத்தவன். இராவணனின் தம்பியான கும்பகர்ணன் மந்த குணமான தாமச குணத்தைக் கொண்டவன்(தமிழ்நாடு மாநிலக் கல்வியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம், 2019, p.197). எனவே, இராமாயணத்தைப் படித்துப் புரிந்து கொள்பவர்கள் வாழ்க்கை விதிகளையும், குணங்களையும் தர்மமாக வாழ்வதையும்

நன்கு தெரிந்துகொள்கின்றனர். இராமாயண காலத்தைச் சேர்ந்த வசிஷ்ட முனிவர், இராமபிரானுக்கு யோகம் குறித்தும் ஆன்ம தத்துவம் குறித்தும் போதித்ததாகக் கருதப்படுகின்றது. யோகாவின் மிகச் சிறந்த நூலான 'யோக வாசிஸ்டம்' வால்மீகி முனிவரால் கி.பி. 6-ஆம் நூற்றாண்டில் இயற்றப்பட்டது(பத்மன், 2016, p.182).

மகாபாரதம்

மகாபாரதத்திலும் யோக தத்துவம் பல இடங்களில் காணப்படுகின்றது. மகாபாரதத்தின் மிகச் சிறப்பு வாய்ந்த பகுதி 'பகவத் கீதை' ஆகும். இந்தப் பகவத் கீதை இராமாயண காலத்தில் இடம் பெற்றிருந்த யோக முறைகளை விட மாறுபட்ட பல புதிய சிறப்புப் பகுதிகளைப் பெற்றுள்ளது (அண்ணாதுரை, 2011, p.17). இந்துக்களைப் பொருத்தவரை மகாபாரதம் என்பது நல்லவர்கள் கெட்டவர்கள் மற்றும் யோகிகள் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு கதைக் களஞ்சியம். இந்தக் காப்பியத்தில் யோகம் மற்றும் மதம் என இரண்டு பாதைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இக்காப்பியத்தின் ஒரு பகுதியான பகவத்கீதை யோகாவைப் பற்றிய பல செய்திகளை எடுத்தியம்புகின்றது.

பகவத் கீதை

பகவத் கீதை யோகத்தைச் சமத்துவம் என்றே குறிப்பிடுகின்றது. எல்லாம் கடந்த நிலையில், யாவும் சமம் என்ற உணர்வை அடைவதற்கு அத்தகைய யோகநிலையைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்(கணபதி, 2015, p.120). அதனால், யோகா என்பது 'தவத்தைக் காட்டிலும் சிறந்தது; ஞான முறையைக் காட்டிலும் மேலானது; வேத தர்மங்களைக் காட்டிலும் சிறந்தது' என்பது பகவத் கீதையின் கூற்றாகும்(தமிழ்நாடு மாநிலக் கல்வியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம், 2019, p.197).

கீதை, யோகா அறிவியலின் யோக சாஸ்திரம் என்னும் பெயரில் அழைக்கப்படுகின்றது. இது யோக நுணுக்கங்களுக்குத் தத்துவச் சார்புடைய பல்வேறு விளக்கங்களையும் தருகின்றது. பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் தமது கீதையில் மூவகை குணமுடைய மனிதர்களையும் மூவகை உணர்வுகளையும் பட்டியலிடுகின்றார். சத்துவ,

இராஜச, தாமசக் குணங்களாகவும் உணவும் அவரவர்தம் இயல்புக்கு ஏற்றவாறு மூன்று வகைகளில் உணவு பிடித்ததாக உள்ளது. மனிதன் எவ்வகை உணவு உண்கின்றானோ அதற்கேற்றபடி அவன் உள்ளப்பாங்கு அமைகின்றது. உணவு சுத்தமாக இருந்தால் உள்ளமும் சுத்தமாக இருக்கும். உள்ளம் சுத்தமாக இருந்தால் எண்ணங்கள், மனப்பாங்கு, சிரத்தை முதலிய குணங்களும் செயல்களும் சுத்தமாக அமையும். சத்துவ, இராஜச குணங்கள் அடங்கிய உணவில் ஒரு யோகியானவன் யோக சாதனத்தின் திசையில் இருக்கும்போது நிச்சயம் சத்துவ குணமுள்ள உணவையே உண்ணுதல் அவசியமாகும். இவற்றையே கிருஷ்ணன் அர்ஜுணனிடம் மிகையாக உண்பவனுக்கும் உண்ணாதிருப்பவனுக்கும் மிக்க உறக்கம் உள்ளவனுக்கும் யோகம் கைக்கூடாது என்கின்றார். ஆதலால், சாதகன் ஒருவன் அளவோடு மிதமான சத்துணவை உடல் செரிக்குமளவு உண்டு, மிதமான உறக்கம் கொண்டிருத்தலே யோகத்திற்கு உகந்தது ஆகும்(அண்ணாதுரை, 2011, p.17).

பகவத்கீதையில் கர்ம யோகம், பக்தி யோகம், ஞான யோகம் ஆகிய மூன்று வகையான யோகங்கள் ஆறு அத்தியாயங்கள் மூலமாக எடுத்துரைக்கப்படுகின்றன. ஒருமித்த செயலாற்றுவது கர்ம யோகம்; இறைவன்மீது பக்திகொண்டு ஒன்றிணைதல் பக்தி யோகம்; அறிவு ஆராய்ச்சியின் மூலம் ஒன்றிணைவது ஞான யோகம். இவற்றுள் கர்ம யோகத்திற்கு பகவத்கீதை அதிமுக்கியத்துவம் தந்துள்ளது. கர்மயோகத்தை 'நிஷ்காம கர்மம்' என்று நெறிப்படுத்தி 'கடமையைச் செய், ஆனால் பலனில் பற்று வைக்காதே' என கீதாசரியன் உபதேசிக்கின்றார். பலனை விரும்பாது செய்யும் செயல் 'நிஷ்காம கர்மம்' எனப்படும். பகவத்கீதை முழுவதும் திரும்பத் திரும்ப வற்புறுத்திப் பேசப்படுவது இந்த 'நிஷ்காம கர்மம்' ஆகும்(பத்மன், 2016, p.182). அவ்வகையில் பகவத்கீதை அனைத்துச் சமயத்தவரும் பின்பற்றக்கூடிய யோக முறைகளைப் பற்றி தெளிவாகக் கூறுவது இதன் தனிச் சிறப்பாகும்.

ஒட்டுமொத்தமாக ஆராயும்போது, இதிகாசங்களின் காலக்கட்டத்தில் யோகக்கலை அபார வளர்ச்சியைக் கண்டுள்ளது என்பது தெள்ளத் தெளிவாகின்றது. யோகத்தின் முக்கிய மூன்று வகைகளான கர்ம யோகம், பக்தி யோகம் மற்றும் ஞான

யோகம் இதிகாசங்களின் மூலம் விளக்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இது யோகக்கலையின் வளர்ச்சிநிலைக்கு முக்கியப் பதிவாகும்.

பரதம் மற்றும் நாட்டுப்புறக்கலைகளில் யோகக்கலை

நாட்டுப்புறக் கலைகளிலும் யோகக்கலையின் தாக்கத்தைக் காண முடிகின்றது. பரதநாட்டிய அபிநயங்கள், சிதம்பரம், திருவண்ணாமலை, தஞ்சாவூர் போன்ற ஊர்களிலுள்ள கோவில் கோபுரங்களில் காணலாம். நாட்டியம் மற்றும் யோக நிலையில் உள்ள சிலைகளில் யோக முத்திரைகளான சின் முத்திரை, அஞ்சலி முத்திரை, நமஸ்கார முத்திரை, அபய முத்திரை போன்றவற்றைக் கை, கண் புருவம் போன்ற அங்கங்களில் காணலாம். அதே போன்று ஆனந்த தாண்டவம், சக்கராசனம், தனுராசனம் போன்றவைகளையும் கோவில் கோபுரங்களில் பார்க்கலாம். பரதம் மற்றும் நாட்டுப்புறக் கலைகளில் காவடி ஆட்டம், ஒயிலாட்டம், மயிலாட்டம், புலியாட்டம், சிலம்பாட்டம் போன்றவைகளைக் கலைஞர்கள் தம்முடைய கலைகளில் சிறப்பு அம்சத்தோடு கூடிய யோக நிலைகளை வெளிப்படுத்தி வருகின்றனர்(அண்ணாதுரை, 2011, p.18-19). இதன்வழி பரதத்திலும் நாட்டுப்புறக் கலைகளிலும் யோகக்கலை தனது தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தி அதனை வளர்ச்சியுறச் செய்துள்ளது புலனாகின்றது.

ஆகமங்களில் யோகக்கலை

இப்பூவுலகில் வாழ்ந்த முனிவர்கள் வேதம், யோகம் மற்றும் ஜோதிடம் பற்றி பல நூல்களை அருளிச் சென்றுள்ளனர். அவர்கள் அருளிச்சென்ற ஓலைச்சுவடிகளின் மூலம் ஆகமங்களைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ள முடிகின்றது. வேதநெறியின் அடிப்படையில் தோன்றிய 'ஆகமம்' என்ற சொல் தொன்று தொட்டு வரும் அறிவு எனும் பொருளைக் குறிக்கின்றது (அண்ணாதுரை, 2011, p.19-21). ஆகம சாத்திரங்களில் அநேக ஸம்ஹிதைகள் உண்டு. ஒவ்வொரு ஸம்ஹிதையிலும் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் ஆகிய நான்கு பாதங்கள் இருக்கும். சரியை வர்ணாசிரம தர்மங்களையும், கிரியை பகவத் ஆராதனையையும், யோகம் இயமம், நியமம், ஆஸனம், பிராணாயாமம்,

பிரத்தியாஹாரம், தாரணம், தியானம், சமாதியையும், ஞானம் பரமேசுவர ஞானத்தையும் குறிக்கின்றது. ஆகம சாத்திரங்களில் இந்நான்கு பாதங்களும் ஒரே சொருபமாக உள்ளன(ஸ்ரீ திருப்பதி பார்த்தசாரதி பட்டாச்சாரியார், 2019). ஆக, 28 சைவ ஆகமங்களிலும் இரு வைணவ ஆகமங்களிலும் யோகக்கலை முக்கியப் பங்காற்றியுள்ளதை இப்பதிவுகள் உறுதிபடுத்துகின்றன.

ஹிரண்யகர்பா

இந்திய மரபார்ந்த சிந்தனைகளின் அடிப்படையில் யோக முறைக்கு விளக்கவுரை வழங்கியவர் ஹிரண்யகர்பா ஆவார். இவரது மரபுகள் இந்தியாவில் வலிமையானதாகப் பேசப்பட்டன. யோக சூத்திரங்களுக்கு விளக்கவுரை அளித்த வாஸஸ்பதி மிஸ்ரா சங்கராச்சார்யா எடுத்தாண்ட ஹிரண்யகர்பா யோக சூத்திரத்தின் 'அத தத்வதர் சனோபாய யோகா' வழி 'அப்ஹாசிம்' எனும் முறையை அடையாளம் கண்டார். ஒப்புமை அடிப்படையில் நோக்கும்போது ஹிரண்யகர்பாவின் சுயதன்மையுடைய யோகமுறைகளுக்கும் பதஞ்சலி அல்லது சாங்கிய யோகமுறை விளக்கங்களுக்கும் இடையே பெரிய அளவிலான வேறுபாடுகள் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஹிரண்யகர்பாவின் சுயமான யோகமுறைகள் கௌதம புத்தர், மகாவீரர் ஆகியோரின் காலக்கட்டங்களில் மிகச் சிறப்பான மதிப்புகளைப் பெற்றதோடு பெரிதும் பின்பற்றப்பட்டுள்ளன(அண்ணாதுரை, 2011, p.25-26). ஆக, யோகக்கலையின் வளர்ச்சிக்கு ஹிரண்யகர்பாவின் மிகப் பெரிய பங்கும் பேருதவியாக இருந்துள்ளதை இதன் மூலம் தெரிந்துகொள்ள முடிகின்றது.

பதஞ்சலியும் யோகக்கலையும்

பதஞ்சலி முனிவரின் யோகமுறையே யோகக்கலையின் பெரும் வளர்ச்சியில் உச்சக் கட்டம் என அறியப்படுகின்றது. வரலாற்று ஆய்வுகளின்படி கி.மு. 500 முதல் கி.பி. 800 வரையுள்ள காலத்தைப் பதஞ்சலி யோகா வளர்ச்சி நிலை காலமாகக் கருதலாம். ஹிரண்யகர்பர் மனித இனத்திற்குத் தந்த யோக வழிகளைச் சூத்திரங்களாக்கி வைத்தவர் பதஞ்சலி ஆவார். இவை பின்னர் 'பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்' என அழைக்கப்பட்டது.

‘யோக சூத்திரா’ என்னும் யோக சாஸ்திரம் 195 சூத்திரங்களை உள்ளடக்கியது. இவை சமாதி பாதம், சாதனா பாதம், விபூதி பாதம், கைவல்ய பாதம் எனும் நான்கு பெரும் அத்தியாயங்களைக் கொண்டது. பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்கள் எட்டுப் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு ‘அஷ்டாங்கயோகம்’ அல்லது ‘ராஜயோகம்’ என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது(தமிழ்நாடு மாநிலக் கல்வியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம், 2019, p.197-198). யோகக்கலை மக்களிடையே பிரச்சித்தி பெறுவதற்குப் பதஞ்சலி முனிவர் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்துள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

திருமூலரும் யோகக்கலையும்

தமிழகத்துச் சித்தர்களில் திருமூலருக்கு முதன்மையான இடம் தரப்பட்டுள்ளது. காலத்தால் முற்பட்டவராகிய இவர் ஞான வழியிலும், யோக வழியிலும் அதிகமான செய்திகளைத் தந்துள்ளார். இவர் கி.பி. 3-ஆம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்தவர். திருமூலர் ‘யோகம்’ என்ற பகுதியில் மனிதன் வாழவேண்டிய நெறியையும், சிவனது இயல்பையும் சிவனை அடைவதற்குரிய நெறியையும் விரிவாகக் கூறியுள்ளார். 3000 பாடல்களைக் கொண்ட திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரம் முழுமையும் யோகத்தைப் பற்றி விளக்குகின்றது. திருமூலர் அட்டாங்க யோகம் எனும் இராஜ யோகத்தைச் சிவ அட்டாங்க யோகம் என்று கூறுகின்றார். இந்நெறியில் செல்வோர் ஞானம் பெற்று பிறவாநிலை அடைய முடியும் என ஆணித்தரமாகக் கூறுகின்றார். திருமூலர், அட்டாங்க யோக உறுப்புகளை இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி எனும் படிநிலைகளுக்கேற்ப வகுத்து வைத்துள்ளார்(விஜயரெகுநாதன், 2004, p.33-34). ஆக, திருமூலரும் பதஞ்சலி முனிவரைப் போலவே அட்டாங்க யோகத்தை வகுத்து அதனை எளிமைப்படுத்தி மக்களிடையே பரவச் செய்துள்ளார். இதன்மூலம், சாதாரண மக்களும் யோகக்கலையைக் கற்றுக்கொண்டு மேன்மையுற இயலும் எனும் சீரிய சிந்தனை திருமூலரிடையே இருந்துள்ளதைக் காண முடிகின்றது.

தமிழ்ச் சித்தர்கள் சுட்டும் யோகக்கலை

தமிழகத்தில் பல்வேறு காலக்கட்டங்களில் பல்வேறு சித்தர்கள் வாழ்ந்துள்ளனர். பொதுவாக, தென்தமிழ்ப் பாரம்பரியத்தில் சித்தர்களின் காலக்கட்டம் கி.பி. 10-ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து 12-ஆம் நூற்றாண்டு வரை எனக் கண்டறிய முடிகின்றது. இந்தப் பாரம்பரியத்தில் பதினெண் சித்தர்கள் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். சித்தர் பாரம்பரியத்தின் தனிப்பட்ட யோகமுறைகளைக் 'காயசாதனை' என்று கூறப்படுகின்றன(அண்ணாதுரை, 2011, p.26-27).

சிவவாக்கியர் பிராணாயாம முறைகளை விரிவாக விளக்கியுள்ளார். ஒளவையார் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வுக்கு அரணாக நிற்பது 'யோகம்' என்று கூறுகின்றார். பட்டினத்தார் அட்டாங்க யோகத்தைப் பற்றி விரிவாகப் பாடியுள்ளார். பத்திரகிரியார் யோக நித்திரை, குண்டலினி யோகம், பிராணாயாமம், ஆறு ஆதாரங்கள் மற்றும் அட்டாங்க யோகம் ஆகிய யோகங்களைப் பற்றி தமது பாடல்களில் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். அழகணிச் சித்தர் குண்டலினி யோகம், மந்திர யோகம், யோகாசனம் மற்றும் ஆறு ஆதாரங்கள் பற்றிய கருத்துகளை விளக்கியுள்ளார். செபம் செய்தல், தவம் செய்தல் முதலியன காட்டிலும் யோகம் சிறந்தது என்பதை இடைக்காட்டுச் சித்தர் வலியுறுத்துகின்றார். கடுவெளிச் சித்தர் நியமங்கள், குண்டலினி மற்றும் அட்டாங்க யோகத்தைப் பற்றி விரிவாக விளக்கியுள்ளார் (விஜயரெகுநாதன், 2004, p.76-84).

மேலும், குதம்பைச் சித்தர் யோகக் கொள்கையில் ஆறு ஆதாரங்கள் அடிப்படையாக உள்ளன என்பதையும் அட்டாங்க யோகத்தை அறிந்து கொள்வது மிகச் சிறந்தது என்பதையும் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார். பாம்பு வடிவமாக மண்டலத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி அதன் மூலம் ஆன்ம தரிசனம் செய்வதைப் பாம்பாட்டிச் சித்தர் எடுத்துரைக்கின்றார். கருவூரார், தமது பாடல்களில் பூசை செய்வதற்குரிய விதிகளையும் அட்டமா சித்திகளையும் பிற வகைச் சித்திகளையும் குறிப்பிட்டுள்ளார். கொங்கணர் பாடல்களில் மருத்துவம், இரசவாதம், யோகம் பற்றிய பல கருத்துகள் அடங்கியுள்ளன. ஆகமத்தில் கண்டவாறு இயம்பும் சாலம்பயோகம் பற்றியும்

சோகத்தைப் போக்கக்கூடிய நிராம்பயோகம் பற்றியும் காகபுஜண்டர் பாடுகின்றார். சட்டைமுனி, சுவரில் வரைந்த சித்திரம் போன்று மனம் உறுதியுடன் இல்லையென்றால் இயம நியமங்கள் பயனற்றுப் போகும் என்கின்றார். இராமதேவர் தமது பாடல்களில் யோகம் செய்யும் யோகிகளைப் பற்றியும் அவர்கள் யோகத்தை அடைய முயன்ற தன்மைகளையும் விளக்கியுள்ளார். சூரியானந்தர், யோகம் வழியாக முக்தி அடைதலைப் பற்றி தெளிவாகப் பாடியுள்ளார். சித்தர்களில் நந்தீசுவரர் மட்டுமே மூலாதாரம், அனாஹதம், மணிபூரகம் என்பவற்றிற்குப் பூசை முறைகளைக் கூறியுள்ளார் (மேற்படி, p.85-99). ஆக, பதினெண் சித்தர்களும் தாங்கள் பெற்ற ஞானத்தைக் கொண்டு யோகமுறைகளை விளக்கப்படுத்தி அதனை மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர். இதன்மூலம், யோகக்கலையானது தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்துள்ளதைக் காண முடிகின்றது.

இந்திய வரலாற்றின் இடைப்பட்ட காலங்களில் யோகக்கலை

சைவம், வைஷ்ணவம் ஆகிய இந்து மதப் பிரிவுகளின் வளர்ச்சியினால் யோகக்கலை மிகப் பிரபலமடைந்து, பல சிந்தனைப்பள்ளிகளிலும் மதப்பிரிவுகளிலும் இரண்டறக் கலந்தது. இந்த முன்னேற்றத்தை யோக உபநிடதங்களிலும் 10-ஆம் நூற்றாண்டில் உருவான யோக வசிஷ்டத்திலும் காணலாம். இக்காலக்கட்டத்தில் தந்திரயோகம் பல நூற்றாண்டுகளாக உடலாலும் மனதாலும் செய்து வந்த யோக பரிசோதனைகளின் விளைவாக தெரிய வந்தது. இந்த தந்திர யோகத்தின் சமீப கிளை வளர்ச்சியாக வந்தவற்றுள் ஹடயோகா பள்ளியும் ஒன்று. ஹடயோகம் மிக பழமையானதும் பிரபலமானதுமான உடலின் சிரஞ்சீவி தத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. சித்தர் இயக்கத்தில் மிகவும் முக்கியப் பள்ளிகளாக நாத சித்தர்கள் பள்ளியும் மகா ஈஸ்வர சித்தப் பள்ளியும் பெரும் பங்காற்றின. முற்காலத்தில் சித்தர்கள் காய சாதனையின் நேரடி தொடர்விளைவே ஹடயோகம் ஆகும். கி.பி. 1200-ஆம் ஆண்டுகளில் நாதர்களின் அர்ப்பணிப்பும் இன்றைய மகாராஷ்டிராவிலிருந்து ஞானேஸ்வரரின் பக்தி இயக்கமும் மிகப்பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தின (அண்ணாதுரை, 2011, p.38-39).

தாந்திரீகத்தில் யோகக்கலை

தாந்திரீக யோகமானது சடங்குகளை மிக நெருக்கமாகக் காட்டுகின்றது. தாந்திரீகத்தில் பல நூற்றாண்டுகள் யோகப் பயிற்சி முறைகளைச் சோதனை செய்து உடலாலும் உள்ளத்தாலும் ஓர் இலக்கை அடைவதே ஆகும். இத்தாந்திரீகம் இந்திய நாகரீகம் முழுவதையும் கி.பி. 500 முதல் கி.பி. 1200 வரையும் அதன் பின்னரும் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தது. ஹதயோகம் என்பது தாந்திரீக யோகத்தின் ஒரு கிளை வளர்ச்சி போன்றது. அவ்வகையில் சித்தர்களின் தாந்திரீக யோகத்தின் ஒரு பிரிவாக நின்றது இவ்யோகம் ஆகும் (அண்ணாதுரை, 2011, p.13). மேலும், உடம்பினுள் கட்டுப்பட்ட ஆத்மாவுக்கும் பரமாத்மாவுக்கும் இடையே ஏற்படும் இணைப்பே யோகம் எனக் குலார்ணவ தந்திரம் கூறுகின்றது. இத்தந்திரம் கூறுவதுபோல மனிதனிடம் காணப்படும் அமைப்புகளான பிராணன், மனம், சித்தம், சக்தி ஆகிய நான்கும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதற்கு உகந்தவழி யோகமே ஆகும். அவரவர் தமக்குரிய மனோசக்தியை வளர்த்துக்கொள்ள யோக சாதனம் சிறப்பாகப் பயன்படுகின்றது. அதனால், அது பக்தி, கடவுள் பற்று இவற்றிலிருந்து மாறுபட்டு விளங்குகின்றது (கணபதி.டி.என்., 2015, p.121). இதன்வழி தாந்திரீகத்தின் காலத்திலும் யோகக்கலை ஹதயோகம் மூலமாக விரிவடைந்திருப்பதை அறிய முடிகின்றது.

யோகக்கலையின் தற்கால வளர்ச்சியும் போக்கும்

யோகக்கலையில் தற்கால வளர்ச்சியும் புதிய போக்குகளும் 19-ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலும் 20-ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலும் மேலை நாட்டுக் கல்விகள் மூலமாகத் துவக்கப்பட்டன. யோகக்கலையின் இந்த அபார வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டவர்களுள் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர், அவரது சீடர்களான சுவாமி விவேகானந்தர் மற்றும் அரவிந்தர் மல்சரின் பரமஹம்ஸ மாதவதாஸ்ஜி குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். 1924-ஆம் ஆண்டு கவல்ய தாமா எனும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தைத் துவக்கி முதன்முதலில் யோகக்கலையை விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தக் காரணமாக இருந்தவர் சுவாமி குவலயானாந்தா ஆவார்.

யோகா பயிற்சியின் பயன்களை 1960-ஆம் ஆண்டுவரை, உலக மக்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. தற்போது யோகக்கலை அனைத்து நாடுகளிலும் பிரபலமடைந்துள்ளது. உலகளவில் மக்களிடையே உடல்நலத்தின் முக்கியத்துவம், அமைதியான வாழ்க்கை, உடல்நலம் போன்றவற்றில் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு, பலர் யோகமுறைகளைப் பின்பற்றி வருகின்றனர். அனைத்து நாடுகளிலும் யோகா பயிற்சி மையங்கள் அமைக்கப்பட்டு, யோகா பயிற்சியை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். உலகளவில் யோகா புகழ் பெறுவதற்குக் காரணமான சுவாமி சித்தானந்தா, ஸ்ரீ கிருஷ்ணமாச்சாரியார், ஓஷோ, மகரிஷி, மகேஷ் யோகி, யோகி அரவிந்தா, ஸ்ரீ B.K.S. ஐயங்கார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆகியோரின் யோகா பணி சிறப்புமிக்கது (தமிழ்நாடு மாநிலக் கல்வியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம், 2019, p.198). இணையில்லா இந்திய பாரம்பரியத்தின் யோக வளர்ச்சிக்கு அரும்பாடுபட்ட பெங்களூர் சுந்தரம், அவரது சீடர் சுவாமி டாக்டர் ஆசனா ஆண்டியப்பன் மற்றும் அவரது பிரதம சீடரான கிருஷ்ணன் போன்றவர்களும் யோகக்கலையின் தற்போதைய வளர்ச்சிக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளனர் (அண்ணாதுரை, 2011, p.47). ஆங்கில மருத்துவ வல்லுநர்களும் யோகாவைத் தங்களின் சிகிச்சைகளில் இணைத்துக் கொண்டு அதனை மென்மேலும் மேம்படுத்திக் கொண்டு வருகின்றனர். குறிப்பாக இரத்த அழுத்தம், மன இறுக்கம், சர்க்கரை வியாதி, தொப்பை, மூட்டு வலி, அதிக உடல் எடை ஆகியவற்றிற்கு யோக சிகிச்சை நல்ல பலன்களைத் தருகின்றன எனபது அறிவியல் பூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றது. யோகக்கலையை உலகெங்கிலும் பரவச்செய்து அதன் பெருமையைப் பறைச்சாற்றிக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து யோகா பயிற்றுநர்களும் போற்றப்பட வேண்டியவர்கள். இவர்களின் அயராத உழைப்பினால், யோகக்கலை மென்மேலும் உயர்ந்து கொண்டே போகும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

முடிவுரை

வரலாற்றுக் காலங்களுக்கு முன்பிருந்தே யோகக்கலையானது தொன்றுதொட்டு இருந்துள்ளதை யோகக்கலையின் தோற்ற வரலாறு உறுதிபடுத்துகின்றது. தற்போதைய நவீனமயமான காலத்திலும் இக்கலை பலராலும் போற்றப்படக்கூடிய கலையாக உலகம் முழுவதும் தனித்துவம் பெற்று வருகின்றது. சுருங்கக்கூறின், தற்கால வாழ்க்கை நிலையில் கல்வி, ஆரோக்கியம், மனித நலன் ஆகியவற்றுக்காக யோகக்கலை பெரும்பங்காற்றி வருகின்றது. இருப்பினும், யோகக்கலை தொடர்பான ஆராய்ச்சிப்பணிகள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. மனித குலத்தின் நலனுக்குக்காக இதுபோன்ற ஆராய்ச்சிகள் அதிகளவில் மேற்கொள்ளப்பட்டால் யோகத்துறை துரித வளர்ச்சி கண்டு அதன் நேர்முகப் போக்கையும் வலுப்படுத்த முடியும் என்பது திண்ணம். சிறந்த யோகக்கல்வி முறையையும் சீரிய ஆராய்ச்சிப்பணியையும் கொண்டு யோகக்கலையை மானுட நல்வாழ்வுக்காக விஞ்ஞான முறையில் கையாளுவதன் மூலம் இனி வரும் காலங்களிலும் இக்கலை நிலைப்பெற்று பேரின்பத்தை அளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

References

- Annadurai,A,. (2011). *Vayothigathai Vellum Yoga*. Chennai: Monarc Graphics.
- Ganabathy, T.N, Dr. (2015). *Tamil Cittar Marabu*. Chennai: Ravi Publications.
- Jeyamohan. (2021). *Hindu Gnana Marabil Aaru Tharisananggal*. Chennai: Kizhaku Pathipagam.
- Nagappan Arumugam. (2020) *Siddhantha Saivam*. 3rd Edition, Kuala Lumpur: Mathesan Enterprise.
- Narayanan, K. (1990). *Cittar Thathuvam*. Sithambaram: Sabanayagam Printers.
- Shri Tirupati Parthasarathy Bhattacharya. (2019). *Aagamangalin Pothu Thanmai. Vyasa Bharata, Veda, Aagama, Shilpa kalaathi Sadas*. Tindivanam-Tamilnadu, 5-10 Jun.
- Swami Prapanjanathan. (2019). *Sri Patanjali Munivarin Yoga Soothiram (Samathi Patham)*. Vellore: Om Graphics.
- Tamil Nadu Manila Kalvial Araichi Matrum Payirchi Niruvanam. (2019). *Araviyalum Inthiya Panpaadum*. Chennai: Tamil Nadu Paadanool Matrum Kalvial Panigal Kazhagam.

Vijayaregunathan, N. (2014). *Indraiya Yōkam Nilaiyum Cittar Paadalgalin Payanpaadum*. Chennai: The Parker.

Yogi Kailashnath. (2015). *Cittar Kalanjiyam*. Chennai: Karpagam Buthagalayam.

Padman. (2016). *Thathuva Darisanam*. Pustaka Digital Media Pvt. Ltd.
<https://www.pustaka.co.in/home/author/padman>

<https://ayurvedham.com/history-of-yoga/>

<https://www.jeyamohan.in/696/>

<https://newstm.in/health/do-you-know-the-history-of-yoga/c77058-w2931-cid723818-s11180.htm>

<https://www.scientificjudgment.com/2019/03/yogasana-yoga-introduction-tamil.html>