

அட்டாங்கயோகத்தில் ஓயமம் நியமம் - திருக்குறளினூடான பார்வை The Principle of Yama and Niyama in Attanayoga - A View Through the Tirukkural

கிஷாந்தினி திருச்செல்வம் / Kishanthiny Thiruchchelvam¹

Abstract

There are four ways to get pearls in Hinduism. One of them is Yoga. Yoga is meditation. The Patanjali Yogasutra and the Tirumantra describe eight types of yoga. The number represents the number eight. An element is a part. Yoga means union and union. It is said that its meaning is to grow and unite with God by grace. Atankayogam is said to describe the eight steps that the living entities must follow in order to be united with God.

Of these two principles, the yama and the niyama, are the source of the yoga. If this is done, other rules can be applied. They are believed to provide physical and mental health to those who practice yoga and make them better yogis. The Patanjali Yoga Sutra has five yamas and the Tirumandira Yoga Sutra has ten yamas. They are falsehood, falsehood, falsehood, goodness, self-control, neutrality, reasonableness, impurity, blindness, and lack of lust. At the same time, the canon is characterized by asceticism, temperance, orality, the philosophers' own way of life, and the worship of God. This field of research is focused on identifying and revealing them in the form of scrolls. The Tirukkural, which is referred to as the universal scripture, is remarkable in that it contains in itself not only theological but also philosophical ideas. It is remarkable that Tirukkural has spoken of the concepts of Yama and Niyama as embodied in the Patanjali Yogasutra and the Tirumantra. The study is structured in terms of analytical and comparative research approaches. Data collected is analyzed and analyzed.

Keywords: Attanayoga, Yama, Niyama, Thirukkural, Thirumantra, Yogasutra

அறிமுகம்

உயர்ந்தநெறி அல்லது நெறிகளைப் பயின்று உயர்ந்த குறியை அடைவது என யோகம் என்னும் பதம் பொருள் கொள்ளப்படுகிறது. அளப்பரிய மகோன்னதநிலை எய்துவது மனிதனுக்குச் சாத்தியம் என்று இந்த சாஸ்திரம் கூறுகிறது. அதிகாரிபேதம், சமயபேதம் என்னும்

பாகுபாடு இன்றி மக்கள் எல்லோராலும் பழகுவதற்குரிய மார்க்கம் இதுவாதலால் இது இராஜயோகம் என்னும் பெயர்பெறுகிறது. இராஜபாதை (Public Road) அனைவருக்கும் பொதுவானது போன்று இராஜயோகமானது மேன்மையுற விரும்புவோர்க்கெல்லாம் பொதுவுடைமையாகும்.

¹The author is a Lecturer in the Department of Hindu Civilization, University of Jaffna. tkishanthiny@univ.jfn.ac.lk

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு இருவேறு பெயர்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. இது 'யுஜ்' என்ற சம்ஸ்கிருதமொழியில் உள்ள சொல்லின் வழியே பிறந்ததாகும். இதற்கு ஒருங்கிணைத்தல் அல்லது சேர்தல் என்பது ஒருபொருள். அதாவது தனி ஒரு ஆன்மா பரம்பொருளுடன் இணைதலை யோகம் என்ற சொல் குறிக்கும். உபநிடதம், பகவத்கீதை என்பவற்றில் மேற்குறித்த பொருளிலேயே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. கிருஷ்ணபரமாத்மா, “நம் அவல குணங்களை நீக்கி பலவித யோகத்தால் நற்கதி அடைவதே யோகம்” என்பர்.

பதஞ்சலி, “யுஜிர் யோகே யுஜ் ஸமாதெள என்பன ஸ்யுத் பத்திகள்” என மனவோட்டத்தைத் தடுப்பதே ‘யோகம்’ என்று குறிப்பிடுகிறார்.

யோகம் மனிதன் மேற்கொள்கின்ற அகமுகப்பயணம். அப்பயணத்தில் மனதைக் கருவியாகக்கொண்டு, கூர்ந்து கவனித்து பல உண்மைகளை அவன் அறிகின்றான்.

சித்த விருத்தி

ஆன்மா சித்தவிருத்தியின் காரணமாகவே புறத்தே உள்ள பொருட்களை அறிகின்றது. சித்த விருத்திகள் ஐந்து வகையாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. அவை, பிரமாணம் (ஏற்புடைய அறிவு) விபரியாயம் (பிழைபட்ட அறிவு), விகல்பம் (நுண்மையொடு பொருந்தாது சொற்களினால் வெளிப்படும் பொருளளவினாலன்றிச் சொல்லளவினால் அமையும் கருத்து) நித்திரை, நினைவு என்பனவாகும்.

உண்மையில் ஆன்மா எந்தவித மாற்றமோ விருத்தியோ பெறாவிடினும், சித்தத்தின் மாறுபடும் நிலைகளிலும் போக்குகளிலும் பிரதிபலிப்பதால் தானும் சித்தத்தைப்போலவே மாற்றங்கள் பெறுதல் போலக் காட்சியளிக்கின்றது. இதனாலேயே பதஞ்சலி, யோகம் என்பதற்கு “ஸித்த விருத்தி நிரோதக” (யோகசூத்திரம், 1:2) என விளக்கமளிப்பார். இதன்படி மனத்திலிருந்து தோன்றுகின்ற எண்ண அலைகளைப் போக்குதலே யோகமாகும்.

“மனமென்னும் மாடு அடங்கில் தாண்டவக்கோனே - முத்தி

வாய்த்ததென்று எண்ணேடா தாண்டவக்கோனே” (இடைக்காட்டுச்சித்தர் பாடல்: 13)

என்ற இடைக்காட்டுச் சித்தருடைய பாடலும் இதனையே தெளிவுபடுத்துகின்றது. மனத்தைப் பற்றிய விரிவான ஆராய்ச்சியும் மனத்தின் ஆற்றலால் விளையும் சாதனைகள் குறித்தும் விளக்குவதனாலேயே யோகதரிசனத்தை மன விஞ்ஞானம் (Science of Mind) எனவும் அழைப்பர்.

“யோகாங்கானுஷ்டானாத சுத்தியே ஞான தீப்திரா விவேகக்யாதே” (யோகசூத்திரம், சாதனாபாதம்: 28)

ஆன்மா சார்ந்த கட்டுதிட்டங்களில் எல்லா அசுத்தங்களும் அகற்றப்பட்டவுடன் யோகத்தின் அங்கங்களாகச் சொல்லப்படுபவற்றைப் பயிற்சிசெய்து உயரிய ஞானம் பெறப்படுகிறது. மனதின் அசுத்தங்களைத் துடைத்தெறிய நாம் கருத்தூன்றிக் கவனிக்க வேண்டிய விதிகளும் பயிற்சிகளும் யோகத்தின் அங்கங்கள் ஆகும். அசுத்தங்களைத் துடைத்தெறிவது என்பது ஆன்ம அறிவைப்பெறத் தடையாயிருப்பவற்றைத் தகர்ப்பதாகும். ஆன்மா சார்ந்த சட்டதிட்டங்களின் முழுமையான நோக்கம் இதுதான். அறிவைப் பொறுத்தவரை தேடிப்பெற வேண்டியதல்ல. அது முன்பே நமக்குள் இருக்கிறது. உலக வாழ்க்கைக்குரிய அறிவு வேறு. அதைப் புத்தகங்களிலிருந்தும் புறவுலக அனுபவங்களிலிருந்தும் நாம் பெற்றுவிட முடியும். தடைகள் அகற்றப்பட்டவுடன் ஆத்மன் வெளிப்படுவான். ஞானம் வெளிப்படுதலைக் குறிக்கோளாகக் கொள்ளவேண்டும். அதை அடைவது உடலையும் மனதையும் தன்வசப்படுத்திக் கொள்வதால் சாத்தியமாகும். அடுத்து அதற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் (ஆச்சார்யா, 2004: 145).

அட்டாங்க யோகம்

சித்த விருத்திகளைக் கட்டுப்படுத்தி நிறைவான ஆத்மிக வாழ்வை அமைத்தலுக்கு யோக தரிசனம் அட்டாங்க யோக விதியை வலியுறுத்துகிறது. இயமம், நியமம், ஆசனம்,

பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பனவே அட்டாங்க யோக உறுப்புக்களாகும். ஒரு மனிதனை சாதாரண வாழ்க்கைக் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து உயர்நிலைக்குக் கொண்டு வந்து சேர்ப்பது வரை ஒவ்வொன்றையும் படிப்படியாகச் செய்வதே அட்டாங்க யோகமாகும். புற, அகத்தூய்மையை ஏற்படுத்துவதே இந்த யோகப்பயிற்சியின் குறிக்கோள்.

“இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்

நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தியாகாரஞ்

சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி

அயமுறும் அட்டாங்க மாவது மாமே”
(திரும.552)

எனத் திருமூலர் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

ஆன்மாக்களை உலகியல் தொடர்பினின்றும் விடுவிப்பதற்கான அல்லது ஆன்மிகப் புணர்ப்பினை ஏற்படுத்துவதற்கான வழிகளாக யோகமார்க்கத்தில் எட்டு அங்கங்களும் கூறப்பட்டுள்ளன. இந்த எண்வகை மார்க்கங்களையும் நந்தியெம்பெருமானார் விளக்கியவர். அவை தீதகற்றி நன்னெறி நின்றொழுக்க வழிசமைக்கின்றன எனத் திருமூலர்,

“உரைத்தன வற்கரி ஒன்று மூடிய

நிரைத்த இராசிநிரை முறை எண்ணிப்

பிரைச்சதம் எட்டும் பேசிய நந்தி

நிரைத்த இயமம் நியமஞ் செய்தானே”
(திரும.549)

கூறுகிறார். தொடர்ந்து “இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்” (திரும.552) என்ற பாடலில் ‘இயம நியமமே’ என ஏகார விசுவயிதனால் இயமம், நியமம் ஆகியவற்றிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளமையும் அவதானிக்கத்தக்கது. ஒருவரது யோகவாழ்வியல் முழுமை பெறுவதற்கு அடிப்படைத் தகுதிகளாக இவை முதன்மைப் படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இயமம், நியமம் ஆகியன மனிதனது நடத்தை சார்ந்து முன்வைக்கின்ற பண்பியற் கருத்தாக்கங்களாகும். இவையே மனிதனை

விழுமியப் பண்புள்ளவனாக்குகின்றன. இவற்றைத் திருக்குறளில் நோக்கலாம்.

திருக்குறளில் இயம நியமங்கள் குறித்த கருத்தமைவுகள்

மாந்தர்கள் தம் அகவாழ்விலும் புறவாழ்விலும் சுமுகமாகக்கூடி இன்பமுடனும் இசைவுடனும் நலமுடனும் வாழத் தேவையான அடிப்படைப் பண்புகளை விளக்கும் அறஇலக்கியமே திருக்குறள். இதனை இயற்றியவர் திருவள்ளுவர் ஆவார். அகிம்சையை மையமாகக்கொண்டு இயற்றப்பட்ட இந்நூல் தனிநபர் நல்லொழுக்கங்களான இன்னாசெய்யாமை, கொல்லாமை, கள்ளாமை இவற்றோடு வாய்மை, தூய்மை, பொறுமை, அன்பு, சான்றாண்மை, இல்வாழ்க்கை முதலான ஒழுக்கங்களை நியம முறைப்படி வகுத்துக்காட்டிய தொகுப்பாக திருக்குறளை அடையாளப்படுத்த இயலும். இவற்றின் ஒட்டுமொத்த சிந்தனைகளினதும் சாரமாக அட்டாங்க யோகத்தில் குறிப்பிடப்படும் இயம நியமங்களே அமைந்து விடுகின்றன.

திருமூலரால் விதப்புரை செய்யப்பட்டுள்ள மேல்வரும் சிந்தனைகள் திருவள்ளுவருடைய அற நியமங்களோடு ஒத்துப் போகமாற்றை உணரமுடிகிறது. அதாவது இறைவனை அடைய உலகத்தில் கிடைக்கும் மலர்களில் இறைவனுக்குச் செய்யும் பூசைகளைவிட புலனடக்கம், அன்பு, தியானம், அறிவு, கொல்லாமை, பொறுமை, வாய்மை ஆகிய நல்லொழுக்க மலர்களால் இறைவனைப் பூஜிப்பதால் விரைவில் இறைவனையே அடைந்து பேரின்பம் அடையலாம் என்பதாகும்.

“பற்றாய நற்குரு பூசைக்கும் பன்மலர்

மற்றோர் அணுக்களைக் கொல்லாமை
ஒண்மலர்

நற்றார் நடுக்கற்ற தீபமும் சித்தமும்

உற்றாரும் ஆவி அமர்ந்திடம் உச்சியே”
(திரும.197)

இவற்றை நாம் தனித்தனியாக திருக்குறளை அடிப்படையாகக் கொண்டு நோக்க முடியும்.

இயமம்

தீயனவற்றில் மனதைச் செல்லவிடாது கட்டுப்படுத்தி நெறிப்படுத்தும் கட்டளைகளாகக் காணப்படுவனவே இயமங்களாகும். சமூகம், நாடு, இனம், மொழி, சாதி, பால் என்பன கடந்து யாவருக்கும் விலக்கத்தக்கதும் கடைப்பிடிக்கத்தக்கதுமான பொதுவான அறம் என்பதனைக் குறிக்க 'இயமம்' என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பதஞ்சலி முனிவர் அஹிம்ஸை (கொல்லாமை), சத்யம் (பொய்பேசாமை), அஸ்தேயம் (கள்ளாமை), பிரமச்சரியம் (காமமின்மை), அபரிஹிரகம் (பேராசையின்மை) என ஐந்து இயமங்களையும் எதிர்மறை அறங்களாகக் கட்டமைத்துள்ளார்.

“அஹிம்ஸா ஸத்யாஸ்தேய ப்ரஹ்மசர்யா பரிக்ரஹ யமா” (யோக சூத்:II: 30)

இவை காலம், இடம், ஜாதி நியமங்களால் தடைப்படாததால் உலகம் தழுவிய மகாவிரதங்கள் என்பர்.

“ஏதே ஜாதி தேசகால ஸமயானவச்சின்னா ஸார்வ பெளமா மஹாவ்ரதம்” (யோக சூத்:II:31)

திருமூலர்,

“கொல்லான் பொய்கூறான் களவிலான் எண்குணன்,

நல்லான் அடக்கம் உடையான் நடுச்செய்ய

வல்லான் பகுத்துண்பான் மாசிலான் கள்காமம்

இல்லான் இயமத்திடையில் நின்றானே” (திரும.554)

என்ற திருமந்திரப் பாடலில் மேற்குறித்த கருத்தினை விளக்கி நிற்பதும் கவனிக்கத்தக்கது.

திருக்குறளில் இயம நெறிகள்

பதஞ்சலி முனிவர் மற்றும் திருமூலரால் முன்மொழியப்பட்ட அஹிம்ஸை, சத்தியம், பிரமச்சரியம், திருடாமை, ஆசையின்மை

முதலிய இயமநெறிகளைத் திருவள்ளுவர் இன்னாசெய்யாமை, பொய்பேசாமை, காமமின்மை, கள்ளாமை, அவாஅறுத்தல் போன்ற கருத்தமைவில் எடுத்துரைக்கின்றார்.

1. கொல்லாமை மற்றும் இன்னா செய்யாமை

சிறுயிர்களும் அவைபோன்ற மக்களும் பிற உயிர்களைத் துன்புறுத்தியோ அல்லது துடைத்துத் தள்ளியோ வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவ்வாறு இல்லாமல் பிறருக்கு உடலாலோ உள்ளத்தாலோ எந்த விதத்திலும் துன்பம் செய்யாமையை வலியுறுத்துவதாகவே இதனை அஹிம்ஸை என பதஞ்சலியால் எடுத்தாளப்பட்டிருக்கிறது. திருமூலர் 'மற்றோர் அணுக்களைக் கொல்லாமை' (திரும.197) என்று கொல்லாமையை வலியுறுத்தியுள்ளார். சொல்லாலும் செயலாலும் நாம் பிறரைத் துன்புறுத்துகின்ற போது மற்றவர் அதனைப் பொறுத்துக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். இது இயம நெறியில் முதன்மையான இடத்தைப் பெறுகின்றது. யாருக்கும் எந்தக் காலத்திலும் எந்தத் தீங்கும் செய்தல் கூடாது என்பதை வலியுறுத்துவதில் வள்ளுவரும் பிரயத்தனப்பட்டுள்ளார்.

“எனைத்தாலும் எஞ்ஞான்றும் யார்க்கும் மனத்தானாம்

மாணா செய்யாமை தலை” (குறள்: 317)

என்ற குறள் இதனைச் சான்றுப்படுத்துகிறது.

மேலும் ஒப்பற்ற நல்லறம் என்பது 'நல்லது கொல்லாமை' (323) ஆகும் என்று வள்ளுவர் சுட்டியுள்ளார். இதனை,

“நல்லாறு எனப்படுவது யாதெனின் யாதொன்றும்

கொல்லாமை சூழும் நெறி” (குறள்: 324)

என்ற குறள் விளக்கி நிற்கிறது.

2. பொய் பேசாமை

மெய்யினது தன்மை வாய்மை ஆகும். பதஞ்சலிமுனிவர் இதனை ஸத்யம் என்கிறார். அதாவது பொய் பேசாமை என எதிர்மறைப் பொருளில் எடுத்தாளலாம். பெரும்பான்மையும் காமமும் பொருளும் பற்றி நிகழ்கின்ற

பொய்ம்மையை விலக்கின் வாழ்வு இனிக்கும் என்பதறிக. இதனை வள்ளுவரும் சிறப்பாகக் கட்டமைத்துள்ளார். ஒருவன் தன்னுள்ளத்தளவிலும் பொய்கூறாது ஒழுகுவானாயின் அவன் உயர்ந்தோர் உள்ளத்தில் எல்லாம் உயர்வாக மதிக்கப்படுவான் என பொய்ம்மை விலக்கலின் உயர்வைப் பகிர்ந்துள்ளார் வள்ளுவர்.

“உள்ளத்தால் பொய்யா தொழுகின் உலகத்தார் உள்ளத்து எல்லாம் உள்” (குறள்: 294)

என்ற குறள் மேற்போந்த கருத்திற்கு வலுவாகின்றது. மேலும் பொய்யற்க ஒருவன் வாழ்வானாயின் பிற நற்கருமங்களைச் செய்யவேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது என்பதும் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

“பொய்யாமை பொய்யாமை ஆற்றின் அறம்பிற

சேய்யாமை செய்யாமை நன்று” (குறள்: 297)

3. காமமின்மை

இதனைப் பிரமச்சரியம் என்கிறது யோகசூத்திரம். திருமூலர் காமமின்மை என்பதாகச் சுட்டியுள்ளார். பிறவிப்பிணிக்கு வித்து காமநோய். பின்பு யோகியானவன் பொறிவழிச் செல்லாமை பிரமச்சரியம் பூண்டவனாகின்றான். இந்திரிய சுகங்களிலிருந்து தன்னைக் ‘காப்பது விரதம்’என்னும் சிறப்பு அவன்பால் மிளர்கிறது. இந்நெறியினைத் திருவள்ளுவர் ‘துறவு’ என்பதாக வலியுறுத்துகிறார். துறவு என்பது இல்லற வாழ்க்கையை முற்றாகத் துறத்தல் என்பதல்ல. தாமரை இலைத்தண்ணீர் போன்று உலகவாழ்வில் இருத்தலையே இது குறிக்கின்றது. யோகநெறியில் ஈடுபடுபவர்கள் முற்றிலும் இவ்வாழ்வைப் புறக்கணித்தல் தேவையன்று. இவ்வாழ்வில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே யோகநெறிகளைச் செய்யலாம். அதற்கு ஐம்புலன்களையும் அடக்கியாள வேண்டும். இதனை,

“அடல்வேண்டும் ஐந்தன்புலத்தை விடல்வேண்டும்

வேண்டிய எல்லாம் ஒருங்கு” (குறள்: 343)

என்று வள்ளுவர் எடுத்தியம்பியுள்ளார். ஐம்பொறிகளுக்கு உரியனவாகிய ஐம்புலன்களையும் வெல்லுதல் வேண்டும். விரும்பிய பொருளின்மீது கொண்டுள்ள பற்றுதலையும் ஒருங்கே விடவேண்டும் என்று துறவு என்ற நெறியில் இயமநெறியைத் தெளிவுறுத்துகிறார்.

4. திருடாமை

தனது சுக ஜீவனத்தின் பொருட்டுப் பிறர்பொருளை முறைதவறிப் பற்றுவது களவு. ஆனால் யோகிக்கு அஸ்தேயம் எனப்படும் கள்ளாமை அணிகலமாகின்றது என பதஞ்சலி யோகசூத்திரம் முன்மொழிந்துள்ளது. களவு தனிமனிதனையும் சமுதாயத்தையும் சீர்குலைக்கும் தன்மை கொண்டது. ஆகவேதான் ‘களவு’ நன்னெறியாகா என்பதை உணர்ந்த நிலையில் ‘கள்ளாமை’ எனும் எதிர்மறைப் பொருளில் இதனை எடுத்தாளுகின்றார்.

வள்ளுவர் பிறரது பொருளை வஞ்சித்து அடைய நினைக்கக்கூடாது. பிறர் பொருளை விரும்பா உள்ளத்துடன் வாழ்தல் வேண்டும் என்கிறார். உள்ளத்தால் கூட பிறர் பொருளைக் கவர் நினைக்கக்கூடாது என்பதைப் பின்வருமாறு வலியுறுத்துகிறார்.

“உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதேபிறன் பொருளைக்

கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல்” (குறள்: 282)

களவு எண்ணம் உடையவருக்கு மனம் ஒரு நிலையில் இருக்காது. இங்குமிங்கும் அலைந்துகொண்டே இருக்கும். ஒழுக்கம் குன்றும். யோகநெறி கைகூடாது. அதனால் திருடும் பண்பை விட்டொழிக்க வேண்டும் என்று யோகநெறியினர் முன்மொழிகின்றனர்.

5. பேராசையின்மை

அபரிஹிரகம் மனதைத் தூயநிலையில் வைத்திருப்பதற்கு உற்ற உபாயமாகும். ஆசை இல்லாதவருக்குத் துன்பம் இல்லையாம். துன்பத்திற்கே துன்பத்தைக் கொடுத்தால் இத்துன்பமே இன்பத்தைக் கொடுக்கும் என்பது இன்பநலக்கோட்பாடு. அத்தகைய இன்பத்தை

நிரந்தரமாக்கிக் கொள்ள ஆசை அறுத்தல் பிரதானம் என்பதில் வள்ளுவரும் உடன்படுகிறார்.

“அவாஇல்வார்க்கு இல்லாகும் துன்பம் அஃதுண்டேல்

தவாஅது மேன்மேல் வரும்” (குறள்: 368)

என்றகுறளினூடாக, ஆசை இருக்குமானால் எல்லாத் துன்பங்களும் மென்மேலும் வளர்ந்துகொண்டே போகும் என்பதாக வள்ளுவர் எச்சரிப்பதிலிருந்து ஆசை விட்டொழித்தல் சிறந்த இயமநெறியாகப் பார்க்கப்படுகிறது. திருமூலரும், “ஆசை படப்பட ஆய்வரும் துன்பங்கள் ஆசை விடவிட ஆனந்தம் ஆமே” (திரும.2615) என அறிவுறுத்துவதும் இதனையேயாகும்.

நியமம்

தனிநபர் ஒழுக்கத்துக்குப் பொருந்தும் நடத்தைவிதிகள் நியமங்களாகும். விதிக்கப்பட்ட நல்லவற்றைச் செய்தல் நியமம் எனப்படும் உடன்பாட்டு அறங்கள் ஆகும். இவற்றின்கீழ் ஐந்து விதிகள் உள்ளன. அவை தூய்மை, வாய்மை, தவம், ஞானநூல் பயிலுதல், இறைப்பற்று என்பவை. இதனையே யோகசூத்திரம்,

“சௌச சந்தோஷ தப: ஸ்வாத்யாயேச்வர

ப்ரணி தானானி நியமா” (யோக சூத்: II-32)

என்கிறது. கால்களைத் தூய்மை செய்து வீட்டினுள் நுழைய வேண்டும் என்பதுபோல ஒழுக்கங்களை வாழ்வில் அனுசரிக்கும்போது கைக்கொள்ளவேண்டிய விதிமுறைகளே இவையாகும்.

“தூய்மை அருள் ஊண் சுருக்கம் பொறைசெவ்வை

வாய்மை நிலைமைவ ளர்த்தலே” (திரும.556)

என யாவராலும் சிறப்பாகக் கடைப்பிடிக்கத்தக்க நியமங்களைத் திருமூலரும் அடையாளங் காட்டியுள்ளார்.

திருக்குறளில் நியமம்

1. தூய்மை

உடலைப் புறமென்றும் உள்ளத்தை அகமென்றும் சான்றோர் பகர்வர். யோகிக்கு உடலுளத் தூய்மை அவசியமான தகுதிப்பாடாகக் கருதப்படுகிறது. தூய்மையான உணவு, நீர் உள்ளிட்டவற்றைப் பயன்படுத்தி உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதைப்போல, ஆசனங்கள், பிரணாயாமம், நற்செயல்கள் போன்றவற்றின் மூலம் உள்ளத்தையும் தூய்மையாக வைத்திருத்தல் சாலச்சிறந்தது. யோகிகள் தூய்மையாக இருக்கும் நிலையை,

“புறத்தூய்மை நீரான் அமையும் அகத்தூய்மை வாய்மையாற் காணப்படும்” (குறள்: 298)

என்ற குறள் தெளிவுபடுத்துகிறது. அதாவது புறவுடல் நீராலும் உள்ளம் சத்தியத்தாலும் தூய்மையாகும் என்பது வள்ளுவரின் ஞான விளக்கமாகும். மேலும், மனத்துள் எந்தவிதமான தீயஎண்ணங்களையும் ஏற்படுத்தாது இருத்தலே உளத்தூய்மைக்கு உகந்தநெறி என்பதை,

“மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்தறன் ஆகுல நீர பிற” (குறள்: 304)

என்ற குறட்பா வலியுறுத்தி நிற்கிறது.

2. வாய்மை

வாய்மையே வெல்லும் என்பது சட்டநூலோர் வகுத்தவிதி. இதனைச் சந்தோஸ என்பதாக பதஞ்சலி அடையாளம் காட்டியுள்ளார். வாய்மை என்றும் மாறாததும் நிலையானதும் முழுமையானதுமாகும். இறைவனை அறிவதற்கு வாய்மைநெறியே அடிப்படையாகும். வாய்மை என்பது மனம், வாக்கு, காயம் எனும் திரிபுடி நிலைகளிலும் தூய்மையாக இருப்பதைக் குறிக்கின்றது. இத்தகைய நெறியை,

“மனத்தொடு வாய்மை மொழியின் தவத்தொடு

தானம் செய்வாரின் தலை” (குறள்: 295)

ஒருவன் தன்மனத்தொடு பொருந்த வாய்மையைச் சொல்வானாயின் அவன் தவமும்

தானமும் செய்வாரை விடச் சிறந்தவன் ஆவான் என்பதை மேற்போந்த குறளினூடாக எடுத்தியம்பிய வள்ளுவர் திறம், இயமம் குறித்த நிலைப்பாட்டை உறுதிப்படுத்துகிறது.

3. தவம்

தபஸ் (தவம்) என்பதாக பதஞ்சலி முன்மொழிந்துள்ள இந்நியமநெறியானது பிராயச்சித்தம் எனவும் கொள்ளப்படுகிறது. அகரமுதலி இதனைக் கழுவாய் என்று குறிப்பிடுகிறது. எதனைக் கண்டும் கலங்காது பொறுத்துக்கொண்டு அதிலிருந்து மீள்வதைக் கழுவாய் என்பது தெளிவுறுத்துகின்றது. இடுக்கண்வந்த விடத்து அதிலிருந்து மீள்வதற்கான கழுவாயை அதாவது வழியைத்தேடி அதனை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல் அவசியமானது. இதனை வள்ளுவர் இடுக்கண் அழியாமை என்று வலியுறுத்துகிறார். யோகநூலோர் இதனைத் தவம் என்பர். தவம் என்பதற்கு மனவலிமை என்று பொருள்கோடல் செய்யப்படுகிறது. இதிலிருந்து பிராயச்சித்தம் என்பதும் ஒருவகையான மனவலிமையை வலியுறுத்துகின்ற நிலையில், துன்பத்தைக்கண்டு துவளாமல் துன்பத்தை இன்பமாக்குகின்ற மனவலிமை படைத்தவர் எவரோ அவர் துன்பத்திற்கே துன்பத்தை உண்டுபண்ணலாம் என்பதனை வள்ளுவர் துல்லியமாக வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

“இடும்பைக்கு இடும்பை படுப்பர் இடும்பைக்கு

இடும்பை படாஅ தவர்” (குறள்: 623)

மேலும் தமக்கு வந்த துன்பத்தைப் பொறுத்தலும் பிறவுயிர்களுக்குத் தாம் துன்பம் செய்யாமலிருத்தலும் ஆகிய பண்புள்ளவனே தவத்திற்கு உரியவனாகின்றான் என்றும் வள்ளுவர் கருத்துரைத்துள்ளார்.

“உற்றநோய் தோன்றல் உயிர்க்குறுநோய் செய்யாமை

அற்றே தவத்திற் குரு” (குறள்: 261)

4. ஞானநூல் பயிலுதல்

பதஞ்சலி முனிவர் யோகினாவர் ஸ்வாத்யாய

(ஞானநூல்களைப் பயிலுதல்) செயல்களிலும் ஈடுபட வேண்டும் என அட்டாங்க யோகத்தில் நியமநெறியில் கட்டமைத்துள்ளார். இந்நியமநெறியானது யோகிக்கு மட்டும் உரித்தானது அல்ல. அனைவராலும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய ஒரு நியமமாகும். இந்நிலையில் வள்ளுவர் அரசனுக்கு இருக்கவேண்டிய தகைமைப் புலத்திலேயே இந்நியமநெறியினை வலியுறுத்தியுள்ளமை காணலாம். அரசன் அறிவுடையவனாயின் தனக்கு மட்டுமன்றி மன்னுயிர்கள் எல்லாம் பயனடையும் என்ற உயரிய நோக்குநிலையிலேயே இந்நெறி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் ஞானநூல்களைப் பயிலுவதால் ஏற்புடைத்தாகும் நற்பேறுகளையும் சுட்டித்துரைக்கும் அதேவேளை, கல்லாமை காலங்கழிக்கும் மடந்தைகளையும் கேள்விகளால் உணரவைக்கும் தன்மையையும் காணலாம்.

“ஒருமைக்கண் தான்கற்ற கல்வி ஒருவற்கு எழுமையும் ஏமாப் புடைத்து” (குறள்: 399)

ஒருவன் ஒரு பிறப்பின்கண் கற்றகல்வி அவனது ஏழுபிறப்பினும் சென்றுஉதவும் என்பது வள்ளுவரின் நிலைப்பாடு. கற்றறிவானனுக்குத் தன்நாடு மட்டுமன்றி ஏனையநாடும் ஊரும் தனக்குடைமையாகவே கொள்ளப்படும். அவ்வாறு இருக்கையில் கல்விகற்காமல் காலங்கடத்துவது ஏன்? என்றும் கூறியுள்ளார்.

“யாதானும் நாடாமால் ஊராமால் என்னொருவன்

சாந்தணையும் கல்லாத வாறு” (குறள்: 397)

5. இறைபற்று

புறமாகிய செல்வத்தின் கண்ணும் அகமாகிய யாக்கையின் கண்ணும் உளதாம் தன்மையினை அதனது நிலையாமையை உணர்ந்து அவற்றின்மீது கொண்டுள்ள பற்றினை நீக்கிவிட்டால் பேரின்பமாகிய இறைவனை இறுகப்பற்றலாம் என்பது ஆன்மாவின் இறுதி இலட்சியமாகும். இதனை பதஞ்சலியே யாக சூத்திரம் ஈஸ்வரப்ரணிதான என்கூறுகிறது. அதாவது இறைவனைச் சேருதலையே விளக்கிநிற்கிறது. அனைத்து உயிர்களும் இறைவனே

பற்றுக்கோடாக உள்ளான் என்பதை யோகநெறியில் இருப்பவர்கள் உணர்தல் வேண்டும். இதனை,

“யான்எனது என்னும் செருக்கு அறுப்பான் வானோர்க்கு

உயர்ந்த உலகம் புகும்” (குறள்: 346)

“பற்றுக் பற்றற்றான் பற்றினை அப்பற்றைப் பற்றுக் பற்று விடற்கு” (குறள்: 350)

நான், எனது என்ற செருக்கை இல்லாமற் செய்தும் உலகியலின்பப் பற்றினை விட்டும் தியானப்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு வாழ்வைத் தகவமைத்துக் கொண்டால் மேலான உயர்ந்த உலகத்தை (இறைவனை) அடையலாம் என்பதை மேற்போந்த இரண்டு குறள்களின்வழி உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.

நிறைவாக

யோகநெறியில் நிற்பவர்களுக்கு உடல்உள ஆரோக்கியத்தை வழங்கி, சிறந்த யோகியாக அவர்களை மாற்றவல்ல நெறிகளே இயம நியமங்களாகும். மனம், வாக்கு, காயம் எனும் திரிபுடிநிலைகளில் விருத்தி, தூய்மை மற்றும் மனத்திட்பம் முதலியவற்றை

மேம்படுத்துவதற்குரிய அடிப்படை மைல்கற்களாக அமைபவையும் இவையே. யோகத்தின் எட்டுப் படிநிலைகளில் முதலிரு நிலைகளாகிய இயமம், நியமநெறிகளே நன்னிலை மேம்பாட்டிற்கு முதற்காரணம். இவையே ஆன்மிகத்தின் அடிப்படையும் கூட. இவ்விருவகை நெறிமுறைகளும் சமுதாயத்தை விழுமியங்களின் அடிப்படையில் முழுமைத்துவம் பெற வைப்பதில் முனைப்புக் கொண்டுள்ளன. பதஞ்சலிமுனிவர், திருமூலர் ஆகியோர் யோகியின் வாழ்வைப் பூரணத்துவப்படுத்துவதற்கான நிலையில் இவற்றைக் கட்டமைத்துள்ள திறம், திருக்குறளில் சாதாரண மனிதனின் ஆன்மிக வாழ்வியலையும் தீர்மானிக்கின்ற வகையில் அறநெறிகளாகப் பகிரப்பட்டுள்ள விதம் பாராட்டிற்குரியது. இந்நிலையில் அறஇலக்கியமான திருக்குறள் யோகநெறிகளுக்கான அடிப்படைகளைத் தனக்கே உரித்தான பாணியில் முன்வைத்துள்ள தன்மையில் ஒரு யோகநூலாகவும் நோக்க வாய்ப்பாகின்றது. மேலும் இக்கட்டுரைமூலம் வெளிக்கொணரப்பட்டுள்ள இயமநியமநெறிகள் எக்காலத்திற்கும் ஏற்புடைத்தான வாழ்வியல் அப்பியாசங்களாகவும் கடைப்பிடித்தல் நன்மைபயக்கும் எனலாம்.

References

- Āccāryā, Pi. Es. (१०१६). *Patañcali Yōkacūttiram: Eḷiya Tamil Viḷakkam*. Cennai: Narmatā Patippakam. [ஆச்சார்யா, பி. எஸ். (2024). பதஞ்சலியோக சூத்திரம்: எளிய தமிழ் விளக்கம். சென்னை: நர்மதா பதிப்பகம்.]
- Tāmas, Pa. Ār. (2010). *Aṭṭāṅkayōkam*. Cennai: Kuṛiñci Veliyiṭu. [தாமஸ், ப. ஆர். (2010). அட்டாங்க யோகம். சென்னை: குறிஞ்சி வெளியீடு.]
- Parimēlaḷakar. (2021). *Tirukkuraḷ Mūlamum Uraiyum*. Kolumpu: Pūpālaciṅkam Puttakacālai. [பரிமேலழகர். (2021). திருக்குறள் மூலமும் உரையும். கொழும்பு: பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை.]
- Periyatampi, Ri. Kē. (2009). *Tirukkuraḷiliruntu Tirumantiramvarai*. Valvetṭitturai: Civacakti Veliyiṭu. [பெரியதம்பி, ரி. கே. (2009). திருக்குறளிலிருந்து திருமந்திரம்வரை. வல்வெட்டித்துறை: சிவசக்தி வெளியீடு.]
- Ramaṇarājā, Ci. (2009). *Tirumantirattil Uḷa-Āṅmika Pariṇāma Vaḷarccikkāṇa Aṭṭipātaikaḷ: Caivappulavar Cu. Cellatturai Niṇaivup Pēruraimalar*. Iḷavālai: Cu. Cellatturai Arakkatṭālai Nitiyam. [ரமணராஜர், சி. (2009). திருமந்திரத்தில் உள-ஆன்மிக பரிணாம வளர்ச்சிக்கான அடிப்படைகள்: சைவப்புலவர்சு. செல்லத்துரை நினைவுப்பேருரைமலர். இளவாலை: சு. செல்லத்துரை அறக்கட்டளை நிதியம்.]
- Periyatampi, Ri. Kē. (2009). *Tirukkuraḷiliruntu Tirumantiramvarai*. Valvetṭitturai: Civacakti Veliyiṭu. [விவேகானந்தசுவாமிகள். (1949). இராஜயோக. சென்னை: ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண மடம்.]