விஞ்ஞானிகள் புதிது புதிதாகக் கண்டுபிடித்து வருகின்ற பல உண்மைகளோடு, இந்தக் கணக்கு வியக்கத்தக்க முறையிலே பொருந்தி வருகின்றது என்பது இங்கே குறிப்பிடத் தக்கதாகும். இந்த நவீன ஆராய்ச்சி இன்னும் முன்னேறும்பொழுது, ஐம்பூத ஆற்றல்களும் கோள்களின் இயக்கங்களும் உயிர்களின் பிறப்பு இறப்புகளை எப்படி வகைப்படுத்துகின்றன, வாழ்வை எவ்வாறு இயக்குகின்றன, வாழ்வின் போக்கை எப்படியெல்லாம் பாதிக்கின்றன என்ற அறிவியலின் உண்மைகள் மேலும் தெளிவடைய இடமிருக்கிறது. இவை அனைத்திற்கும் மூலாதாரமாக அமைவது ஒரு குழந்தையின் குண்டலினி என்கிற ஆன்ம மையத்தின் தொழிற்பாடேயாகும். ஐம்பூத ஆற்றல்களும், தாய் தந்தையர் அந்தக் குழந்தைக்கு அதன் பிறவியிலே தருகின்ற இயல்புகளும், அகப்புற ஆற்றல்களும், "ஜீன்ஸ்" என்று இன்றைய விஞ்ஞானம் அழைக்கின்ற அடிப்படை உயிர் மையமும், எல்லாம் ஒன்றுகூடி மண்டலங்கொண்டு செயற்படுகின்ற நிலையே இந்தக் குண்டலினியின் ஆற்றல் மையமாகும். இந்த ஆற்றல் மையத்தை எவ்வாறு காண்பது, அதனை எவ்வாறு வளர்ப்பது என்கிற இரகசியங்களைக் கூறுகிற சித்தர் இலக்கியம், பிறப்பிலே கொண்டுவந்த உயிரின் திட்டங்களை எப்படியெல்லாம் மாற்றலாம், எப்படியெல்லாம் ஆற்றுப்படுத்தலாம் என்பதையும் எடுத்து இயம்புகிறது.

இதனைத்தான் மடைமாறல் என்று திருமூலரும், மாற்றிப் பிறக்கும் வகை என்று பிற சித்தர்களும் கூறக் காணுகிறோம்.

குண்டலி யோகம் என்று சித்தர்கள் கூறுகின்ற பயிற்சி முறையில் அடிப்படையாக அமைந்துள்ள கருத்து ஒன்று உண்டு. அதுவே ஐந்து புலன்களையும் இயக்குகின்ற முறை பற்றியது.

உலக இச்சைகளிலே திரிகின்ற ஐம்புலன்களையும் இறைவனை நோக்கித் திருப்பவேண்டிய அவசியத்தையும், அதன் நற்பண்புகளையும் பற்றிப் பகவத்கீதை விரிவாக விளக்குகிறது. இந்த உண்மையைச் சித்தர்கள் தங்களுடைய யோகமுறையிலே வற்புறுத்திக் கூறுகிறார்கள். வெளியே செல்லுகின்ற ஐம்புல ஆற்றல்களையும் உள்முகமாகத் திருப்பவேண்டும் என்கிறார்கள் ஞானிகள். குண்டலியின் பயிற்சிக்கு முதலாவது தேவை இதுதான் :

வெளிமுகமாகச் செல்கின்ற ஐந்து புலங்களையும் உள்முகமாகத் திருப்பவேண்டும். இதுவே குண்டலி யோகத்தின் அடிப்படையான முதலாவது பாடம் ஆகும்.

இவ்வாறு சித்தர்கள் கூறுவதற்குக் காரணம் தர்மார்த்த காம மோட்சம் என்றும், அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்றும் குறிப்பிடுகின்ற நான்கும், இந்த உடம்பின் செயல்களினாலேதான் உண்டாகின்றன என்ற அடிப்படை உண்மையே ஆகும். இதைச் சித்தர்கள் கண்டு விளக்குகிறார்கள். எனவே இந்த உடல் அமைப்பின் ஐம்பூதக் கூறுகளை அவர்கள் மிகவும் விளக்கமாக ஆராய்ந்து பகுத்துச் சொல்கிறார்கள்.

உடம்பானது சித்தர்களின் முறைப்படி பதினைந்து பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பதினைந்து கூறுகளிலே ஐந்து பூதங்களின் ஆற்றலும் ஒரு கணக்கு முறைப்படி இணைந்து இந்த உடம்பாக உருவாகியிருக்கிறது என்பது, சித்தர் இலக்கியம் கூறுகிற உடல் இரகசியம். இதன்படி இந்த உடம்புக்குள்ளே மண்ணாகிய பிருதிவி ஐந்து பாகம் கொண்டது; தண்ணீர் நான்கு பாகம்; நெருப்பு மூன்று பாகம்; காற்று இரண்டு பாகம்; ஆகாயம் ஒன்று; ஆக மொத்தம் பதினைந்து கூறுகள் ஆகின்றன.

மண்ணின் ஐந்து பாகங்கள்தாம் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து உறுப்புக்கள்.

தண்ணீரின் நான்கு பாகங்களாவன : கண்ணிலிருந்து சுரக்கின்ற கண்ணீர், உள்முகமாகச் சுரக்கின்ற நிலவமுது, சூரிய அமுது, ஆகிய மூன்றோடு, ஒவி நீர் என்று சித்தர்களால் அழைக்கப்படுகின்ற கிலாண்டுலர் செக்ரிஷன் (Glandular Secretion) ஆகிய நாதஜலம் என்னும் உயிர்ப்பு ஆற்றல் என்பன.

நெருப்பின் மூன்று கூறுகள் எவையென்றால், இடக்கண்ணிலுள்ள சந்திர ஒளி வலக்கண்ணிலுள்ள சூரிய ஒளி, ஜாடராக்கினி என்று வடமொழியிலே அழைக்கப்படுகின்ற மூலக்கனல் ஆகிய மூன்றுமாம்.

காற்றின் இரண்டு கூறுகள் எவையென்றால் பிராணவாயுவும் அபான வாயுவும் ஆகிய இரண்டாம்.

ஆகாயக்கூறு என்று சொல்லப்படுவது தலையிலே இருக்கின்ற பெருவெளி. இதனைத் துவாதசாந்தவெளி என்றும், இரவுபகல் அற்ற இடம் என்றும், சிற்றம்பலம் என்றும், சிதம்பரம் என்றும், ஞானசபை என்றும், நாதசங்கீதப் பொன்மணி மண்டபம் என்றும், நூற்றுக்கணக்கான அழகழகான பெயர்களிலே சித்தர்கள் அழைக்கிறார்கள்.

இனி, ஐம்பூதக் கூறுகளுக்கும் ஐந்துவிதமான தெய்வ சக்திகளை நாயகப்படுத்திப் பேசுகிறார்கள் சித்தர்கள். இந்த ஐந்து ஆற்றல்களுக்கும் ஐந்து பெயர்கள். அவை திருமால், அயன், உருத்திரன், மகேசன், சதாசிவன். இந்த ஐந்து மூர்த்திகளும் ஐந்து பூதங்களுக்கும் உரிய தெய்வ ஆற்றல்களாம். மண்ணாற்றலின் தெய்வ சக்தி அயன் ஆகும்; தண்ணீரின் கடவுள் திருமால்; நெருப்புக்கு உருத்திரன்; வாயுவுக்கு மகேசன்; ஆகாயத்திற்குச் சதாசிவன் அல்லது சபேசன் என்று அழைக்கப்பெறுகிற ஆடல்வல்லான். இனதப் பொது நோக்கிலே ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

இந்த ஐந்து மூர்த்திகளின் ஆற்றல்களுக்கும் ஐந்து வெவ்வேறு பெயர்கள் தருகிறார்கள். அது எப்படியென்றால் சூரியன் என்பது அந்த மூர்த்தியின் பெயர். வெயில் என்பது அந்த மூர்த்தியிலிருந்து வருகின்ற ஆற்றல், சந்திரனும் நிலவும் போலே. இவ்வாறே அவனுடைய ஆற்றல் அறிவின் ஆற்றலாகும். அதுவே கற்பனைகளுக்கும் கலைகளுக்கும் காரணமாக அமைகிறது. அதனைக் கலைமகன் என்றும், சரசுவதி என்றும் அழைக்கிறோம். இவ்வாறே

தண்ணீரின் ஆற்றலாகிய திருமாலின் சக்திக்கு இலட்சுமி என்று பெயர். உயிருக்குத் துணை செய்வதை அக்கினி என்றும், பிரும்மத்தைக் காட்டுவது சூரியன் என்றும், வேகத்தைப் பேணுவதைச் சந்திரன் என்றும், ஞானத்தை அடையச் செய்வதைப் பார்வதி என்றும் அழைத்து, இந்த ஆற்றல்கள் அனைத்தும் ஒளிமயமாக இந்த உடம்புக்குள்ளே இருப்பதாகச் சித்தர்கள் பேசுகிறார்கள்.

இனி, இந்த உடம்புக்குள்ளே உள்ள ஐம்பூத இணைப்பில் மண்ணின் கூறாகிய பகுதியில் ஏழுவகையான தாதுக்கள் அடங்கியுள்ளன என்று சித்தர் இலக்கியம் விளக்குகிறது. இந்த ஏழு தாதுக்களுக்கும் ஏழு பெயர்கள். அவை 1) தொக்கு 2) இரத்தம் 3) ஊன் 4) மூளை 5) நிணம் 6) என்பு 7) சுக்கிலம். இந்த ஏழு தாதுக்களுக்கும் சரீரம், உதிரம், மாமிசம், மூளை, கொழுப்பு, அஸ்தி, சுக்கிலம் என்று ஏழு மறுபெயர்களும் உண்டு.

ஆகவே இந்த உடம்புக்குள்ளே ஏழு தாதுக்களைக் கொண்ட மண்ணின் கூறாகிய பிருதிவியோடு, மற்ற நான்கு பூதங்களும், சூரிய சந்திர ஆற்றல்களும், உயிராற்றலும், ஆக எட்டுவிதமான இயக்கங்கள் தொழில்செய்து தொண்ணூற்றாறு விதமான செயல்களை ஒவ்வொரு வினாடியும் நடத்துகின்றன என்று வகைப்படுத்திச் சித்தர் இலக்கியம் முடிவு செய்துள்ளது.

இந்த எட்டையும் இவற்றின் செயலாகிற தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களையும் அழுத்திப் பிடித்து இயக்கவல்ல பேராற்றலுக்கே குண்டலினி என்று பெயர். இந்த யோகமுறையின் பயிற்சி பற்றிய விரிவுகளைச் சிவயோகியாரின் விளக்கங்களோடு இந்நூலின் 'மூலக்கனல்' என்ற பகுதி ஆழ்ந்து ஆராய்கிறது. 'எழுத்தும் நிலையும்' என்ற பகுதியிலும் சில இரகசியங்கள் இடம்பெறுகின்றன.

16. நுகர்ச்சியின் வேறுபட்ட நிலைகள் அல்லது அவத்தைகள்

சித்தர் இலக்கியத்தின் முக்கியமான பகுதிகளில் அவத்தைகள் பற்றியது ஒரு பிரிவாகும்.

அவஸ்தை அல்லது அவத்தை என்பது, உடலை மேவிய உயிரானது அவ்வுடலோடு கூடி நுகர்ச்சிகளை எய்தும்போது உண்டாகிற நிலை வேறுபாடுகள்.

விழிப்பின்போது பிறப்பெடுத்த உயிருக்குரிய எல்லாக் கருவிகளையும் உயிரானது பயன்படுத்துகிறது. ஆனால் உறக்கம், கிறக்கம் முதலிய நிலைகளின்போது கருவிகளின் இயக்கம் சட்ட திட்டப்படி குறைகிறது. எனவே நிலைகளில் வேறுபாடு உண்டாகிறது.

இந்த வேறுபாடுகளை ஐந்தாக வகுத்துச் சித்தர்கள் அவற்றின் இயல்புகளை விரிவாக எழுதி வைத்துள்ளார்கள். அவை, சாக்கிரம் என்னும் நனவுநிலை, சொப்பனம் என்னும் கனவு, சுழுமுனை அல்லது சுழுத்தி. துரியம் என்னும் பேருறக்கம், துரியாதீதம் என்னும் உயிர்ப் படக்கம்.

சித்தர் நூல்களைப் போலவே சிவஞான போதத்திலும் இந்த நிலைகளைக் குறித்து 'அஞ்சவத்தைத்தே' என்று கூறப்பெற்றுள்ளது.

இந்த அவத்தை கீழாலவத்தை, மேலாலவத்தை, சுத்தாவத்தை என்று மூவகைப்படும்.

கீழாலவத்தை என்பதன் இலக்கணம் வருமாறு :

ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள், ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள், ஐந்து தன்மாத்திரைகள், நான்கு அந்தக்கரணங்கள் ஆகிய பத்தொன்ப துடன், உள்ளம் என்ற ஒன்றும், பத்து வாயுக்களும், ஐந்து வசனாதி களும் கூடி முப்பத்தைந்து கருவிகளின் இயக்கத்தோடு, உயிரானது புருவநடுவில் நிற்கும் நிலையானது விழிப்பு அல்லது சாக்கிரம் என்ற நனவாகும்.

ஞானேந்திரியங்களும் கர்மேந்திரியங்களும் புருவ நடுவில் நின்றுவிட, மற்ற இருபத்தைந்து கருவிகளோடு. உயிரானது கழுத்தில் நிற்கும் நிலையே சொப்பனம் அல்லது கனவாகும்.

ஐந்து தன்மாத்திரைகளும், சித்தத்தைத் தவிர மற்ற மூன்று அந்தக் கரணங்களும், பத்து வாயுக்களில் பிராணவாயுவைத் தவிர மற்ற ஒன்பதும், வசனாதிகள் ஐந்தும், ஆக இருபத்திரண்டு கருவிகளும்

கழுத்தில் தங்கிவிடவே, உயிரானது சித்தம், பிராணவாயு, உள்ளம் ஆகிய மூன்று கருவிகளுடன் நெஞ்சிலே நிற்கும் நிலையே சுழுத்தி யாகும்.

துரியம் என்ற அடுத்த நிலை எதுவென்றால், சித்தமானது இதயத் தானமாகிய நெஞ்சிலே தங்கிவிட, பிராணவாயுவும் உள்ளமும் ஆகிய இரண்டே இரண்டு கருவிகளுடன் உயிரானது உந்தியிலே நிற்கிற நிலை யாகும்.

பிராண வாயுவும் உந்தியிலே நிற்க, எஞ்சிய உள்ளம் ஒன்றுமட்டும் கூடி உயிரானது மூலாதாரத்திலே அடங்குகிற நிலை துரியாதீதமாகும்.

மேலாலவத்தை என்பது விந்துசக்தி ஆன்மாவின் கருமத்துக்கேடாக வாக்குகளைத் தோற்றுவித்தலாகும். அந்த வாக்குகளுக்குப் பஞ்சமை, சூக்குமை, பைசந்தி, மத்தியை, வைகரி என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். இவற்றின் இலக்கணத்தை மேலும் ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்து விரிவாகவே எழுதியுள்ளார்கள்.

சுத்தாவத்தை என்பது ஐந்தாம். நின்மல சாக்கிரம், நின்மல சொப்பனம், நின்மல சுழுத்தி, நின்மல துரியம், நின்மல துரியாதீதம் என்று பெயர்பெறும்.

நின்மல சாக்கிரம் என்ற தூய நனவு எதுவென்றால், நிலை யாமையை முழுமையாய் உணர்ந்து, ஆசானை அடைந்து, பசு கரணங்கள் பதிகரணங்களாக மாற்றம் பெறுகிற நிலையாகும்.

நின்மல சொப்பனம் என்கிற தூய கனா, அருந்துதல், பொருந்து தலில் மனத்தோடு பொருந்தாமை.

நின்மல சுழுத்தியானது பரிமாணநிலை.

நின்மல துரியம் என்பது இன்ப உணர்வுடன் முழுமை அடைதல்.

நிர்மல துரியாதீதம் என்ற நிலை மற்ற நான்கு நிலைகளையும் கடந்து முழுமை நிறைவுடன் இறைமையாதல்.

அவத்தை என்று அழைக்கப்பெறுகிற இந்த நிலைகளை நம் சித்தர் கள் ஆராய்ந்துள்ள முறைகளைப் பார்த்தால், நமது நாட்டு ஞானிகள் உடம்பையும், உட்கருவிகளையும் எத்தனை அறிவியல் நோக்கோடு உட்புகுந்து கண்டு, எத்தனை ஆற்றலோடு அலசிப் பார்த்திருக்கிறார் கள் என்பதை உணர்வோம். இந்த ஆர்ாய்ச்சியின் வகை தொகை களை ஆன்ம ஆற்றலைப் பற்றிய பகுதியில் மேலும் உட்புகுந்து பார்ப்போம்.

இன்றைய நவீன அறிவியலானது நூற்றுக்கணக்கான புதுமைக் கருவிகள் வைத்து, ஆயிரம் ஆயிரம் முறைகளிலே மருத்துவம், உளவியல், உயிர்த்துடிப்பு ஆகிய துறைகளை ஆராய்கிறது. நாள்தோறும் புதிய புதிய கருத்துக்களை வெளியிடுகிறது இன்றைய விஞ்ஞானம். இத்தகைய சூழ்நிலையில் நின்று சித்தர்கள் கண்டு பிடித்துச் சொல்லியுள்ள உடலியல், உளவியல், உயிரியல் ஆகிய துறை களின் பேருண்மைகளை நோக்கவேண்டும். எல்லாக் காலத்துக்கும்

மெய்யாக நிற்கக்கூடிய, எந்தச் சோதனைகளாலும் மெய்ப்பித்துக் காட்டக் கூடிய பேருண்மைகளை, நம்நாட்டு ஞானிகள் எப்படித்தான் இவ்வளவு ஆழ்ந்து சென்று, இவ்வளவு தெளிவாகக் கண்டுபிடித்து விட்டார்கள் என்பது பெருவியப்புக்குரிய சாதனையாகவே தோன்று கிறது.

சித்தர்கள் அறிவைமட்டும் துணையாகக் கொண்டவர்கள் அல்லர். உணர்வுகளையே தங்கள் ஆய்வுக்குரிய கருவிகளாகக் கொண்டு, உணர்வு கடந்த பேருணர்வு நிலையிலே வருகிற பரம்பொருளோடு இயைபுகொண்டு வாழ்க்கை நடத்திய பேரறிவாளராகவும், பேருணர் வாளராகவும் அவர்கள் திகழ்ந்தமையால், இத்தகைய சாதனைகள் அவர்களால் புரிய முடிந்தது. அவர்கள் வழங்கியுள்ள சித்தர் இலக்கியத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் இதற்குச் சான்று பகர்கிறது!

★

17. ஆறு ஆதாரங்களின் பயிற்சிமுறைகள்

இந்த உடம்புக்குள் ஆறு ஆற்றல் மையங்கள் இருப்பதை மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை என்று பெயர் சூட்டி அழைப்பதோடு, இந்த நிலைகளில் உள்ள சத்தங்களையும், ஒலியும் எழுத்துமாகிய அதிர்வுநிலைகளையும், அங்கே குடிகொண்டுள்ள இறைநிலைகளையும், அவற்றிற்குரிய பயிற்சி முறைகளையும் நம் சித்தர்கள் விரிவாக ஆராய்ச்சி செய்து சொல்லி யிருக்கிறார்கள்.

மூலாதாரம் நான்கு இதழ்கள் கொண்ட தாமரையின் வடிவத்தில் இருக்கிறது. சுவாதிட்டானம் ஆறு இதழ்களோடு கூடிய தாமரை. மணிபூரகத் தாமரையின் இதழ்கள் பத்து. அனாகதம் என்னும் அடுத்த நிலை பன்னிரண்டு இதழ்கள் கொண்ட தாமரையின் வடிவத்தில் அமைந்திருக்கிறது. விசுத்தியின் தாமரை வடிவத்துக்குப் பதினாறு இதழ்களாம். ஆறாவது ஆதாரமாகிய ஆக்ஞை இரண்டு இதழ்த் தாமரையாகும்.

இந்த முடிவான நிலையாகிய ஆக்ஞை என்னும் மையத்திலேதான், பரம்பொருளின் திருவடியைக் காணலாம் என்று சித்தர் இலக்கியம் கூறுகிறது.

மூலாதாரச் சக்கரமாகிய நான்கு இதழ்த் தாமரை செந்நிறமானது. ஆறிதழ்த் தாமரையான சுவாதிட்டானம் செந்தூர நிறத்தில் காண்கிறது. மணிபூரகமாகிய பத்திதழ்த் தாமரையின் பொகுட்டில் ஒரு முக்கோணம் உண்டு. செந்நிறமான உருத்திரர் வாகினி என்னும் ஆற்றலோடு இங்கே திகழ்கிறார். இதுவே நாபிக் கமலமாகும்.

பன்னிரண்டு இதழ்த் தாமரையாகிய அனாகதத்தில் புகைநிறங் கொண்டதும், அறுகோண வடிவுள்ளதுமான காற்றுமண்டலம் அமைந் திருக்கிறது.

கழுத்தின் அடித்தளத் தாமரையாகிய விசுத்தியில் செந்நிறமான கோணங்கள் உள்ளன என்றும், வட்ட வடிவமானதும், வெள்ளை நிறம் கொண்டதுமான ஆகாய மண்டலத்தின் தானம் இதுவே என்றும் சித்தர் நூல்கள் கூறுகின்றன.

ஆக்ஞை என்பது புருவநடுவான நிலையம். இதன் நடுவில் ஹாசினிசத்தி திகழ்கிறது. அதன்மேல் பல நுட்பமான ஆற்றல்கள்

இயங்குகின்றன. அந்தரான்மா, மனம், சிவம் ஆகிய பேராற்றல்கள் அதற்குமேல் விளங்குகின்றன என்பது சித்தர் வாக்கு.

மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞை வரை ஒளியிலே அகக்கண் கொண்டு, உட்பார்வையைச் செலுத்தி, இறையின்பத்தைத் துய்ப்பதே சித்தர் களின் ஞான தியானம். இவ்வாறு புரிகிற ஞானப் பயிற்சியின் பயனாக, யோகியும் பரம்பொருளும் ஒன்றிக் கலந்து, எங்கும் நிறைந்த தத்துவ மாகவே ஆகிவிடுவதாக ஞானிகள் அனுபவித்துச் சொல்லியுள்ளார்கள். இந்த ஆறுநிலைகளிலுள்ள தாமரை இதழ் ஒவ்வொன்றிலும் அமைந் துள்ள எழுத்தொலிகளையும், இறையாற்றல்களையும், அவற்றை ஒளிமுறையிலும் ஒலிமுறையிலும் யோக நெறியினால் ஆற்றுப்படுத்தி முன்னேற வேண்டிய பயிற்சியின் விரிவுகளையும், ஆழத்தோடும் தெளிவோடும் விரிவாகவே சித்தர் இலக்கியம் சொல்லோவியமாகச் சித்திரிக்கிறது.

இந்த அறுகோணச் சக்கர நுட்பந்தான் அந்தரியாகம் என்று சமய வாதிகளால் கூறப்படுவது. மூலாக்கினி பிரகாசிக்கும் மையம் மூலா தாரமும் சுவாதிட்டானமும் ஆம். இவ்வியக்கம் அக்கினி கண்டம், பிர்மக்கிரந்தி என்று அழைக்கப்பெறும். மணிபூரகம் அனாகதம் ஆகிய நிலைகளே ஒளிர்கிற மையங்கள். சூரிய கண்டம் விஷ்ணுக் கிரந்தியின் பெயர்.

விசுத்தி ஆக்ஞை, சோமகண்டம், சந்திரகலை, உருத்திரக் கிரந்தி.

இவைகளுக்குமேல் மாயா தத்துவம், சுத்தவித்தியா தத்துவம், மகேசுவர தத்துவம், சதாசிவ தத்துவம் என்ற நான்கையும் சேர்க்கப் பத்து ஆதாரங்களாகிவிடும். இவைகளைத் துரிய கண்டம் என்றழைப்பர். இதன்மேல் உள்ள ஏழு கலைகளையும் சேர்க்க, முழுமையான கலைகளான பதினாறு கலைகளோடுகூடிய சோம மண்டலம் அமையும். கீழுள்ள ஆறு ஆதாரத்தையும் அதன்மேலுள்ள நாலு ஆதாரத்தையும் சேர்ப்பதற்கு மஹாவேதா என்று பெயர்.

குண்டலினி சத்தியைக் குலாங்கலையென்றும், சுழுமுனை மார்க் கத்தைக் குலபதம் அல்லது அரசபாட்டையாகிய ராஜவீதி என்றும் கூறுவர். லலிதா சகஸ்ரநாமத்தில் தொண்ணூறு முதல் நூற்றுப் பதினொன்று வரையில் இந்த நுட்பம் பொதிந்துள்ளது.

குண்டலி என்னும் சக்தியானவள் மூலாதாரத்திலிருந்து எழும் போது குழந்தைபோல், அப்போது பிறந்த குழந்தைபோல், 'குவா குவா' போன்ற ஒலியை எழுப்புவதால் குமாரி என்று பெயர். அனாகதத்தை விட்டுக் கிளம்பும்போது சூரியனின் உஷ்ணத்தால் பக்குவம் ஆகித் தருணி என்று பெயர்பெறுகிறாள். உச்சி முகட்டிலே தன் பதியாகிய சிவபரம்பொருளை அடைவதால் அங்கே பதிவிரதை என அழைக்கப்பெறுகிறாள்.

மூலமணிபூரகக்கோடிலிங்கம் என்று மூன்றையும் சேர்த்துச் சொல்வது சித்தர் மரபாகும். இவை மூன்றும் சேர்ந்துதான் பிரணவத் தின் கீழ்த் திருவம் அமைகிறது.

இவ்வகையாக ஒன்றானபோது பழைய நிலையிலிருந்த பிரமன், விஷ்ணு, உருத்திரன், மாகேசன், சதாசிவம், விந்து, நாதம், சத்தி, சிவம் என்ற ஒன்பது நிலைகளும் மாறி முழுமைபெற்றுச் சீவன் சிவனாகின்றான்.

மலர்ந்த வயன்மால் உருத்திரன் மாகேசன்
பலந்தரும் ஐம்முகன் பரவிந்து நாதம்
நலந்தரு சக்தி சிவன்வடி வாகிப்
பலந்தரு லிங்கம் பராநந்தி யாமே

என்னும் திருமந்திரம் இந்த ஆதாரயோக சித்தியை நன்கு விளக்கிச் சொல்கிறது.

★

18. சித்தர்கள் கூறும் எட்டு யோகங்கள்

சித்தர் இலக்கியத்திலே மையமாக உள்ள பகுதி யோகங்களைப் பற்றிய ஞான விளக்கமே யாகும்.

'அட்டாங்க யோகம்' என்று அழைக்கப்பெறுகிற யோகமுறைகள், பலநூறு ஆண்டுகளாக நமது நாட்டிலே ஞானிகளால் பயிலப்பட்டு வருகிற மாபெரும் கல்விமுறை ஆகும். சித்திகள் பெறுவதும், அவற்றைத் தாண்டி முன்னேறி இறைவனோடு கலந்து இன்புறுவதும், இந்த யோகப் பயிற்சிக்கு அடிப்படைகளாக அமைகின்றன.

இந்த மனித உடம்பிலே ஆறு முக்கியமான உறுப்புக் கூறுகளில் ஆறுவிதமான ஆற்றல்கள் தோன்றி இயங்குகின்றன என்று, பாரத நாட்டின் முனிவர்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டுபிடித்துள் ளார்கள் என்பதை ஏற்கனவே பார்த்துள்ளோம். இந்தக் காலத்து நவீன விஞ்ஞானக் கருவிகள் அனைத்தும் சோதித்துப் பார்த்து ஒப்புக் கொண்ட மையங்களே, இந்த ஆறு ஆதாரங்கள் அல்லது நிலைகள் என்பதையும் நாம் அறிவோம்.

மேனாட்டு அறிவியல் வல்லுநர்கள் மனித உடம்பின் இயல்புகளை ஆராய்ந்த பின்னர், இந்த உடல் மையங்களை மேலும் ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். இன்னும் ரஷ்ய நாட்டிலே லெனின்கிராட் பல்கலைக் கழகத்திலும், இதைத் தவிர வேறு பத்தொன்பது ஆய்வுக்கூடங்களிலும், ஆண்டுதோறும் பல்லாயிரம் ரூபிள்கள் செலவுசெய்து 'Psychotronics' என்னும் அறிவியலால் இந்த நிலைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியை நடத்தி முன்னேறி வருகிறார்கள். இதே போன்று யூகஸ்லாவியா நாட்டிலும் வேறு சில கம்யூனிச நாடுகளிலும் இந்த ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து நடந்துவருகிறது. இதன் பயனாக நம்முடைய பழைய சித்தர் இலக்கி யத்தில் கூறப்பட்டுள்ள இந்த ஆதார நிலைகளின் ஆற்றலும், நுட்பங் களும் ஒவ்வொன்றாகச் சான்றுகளோடு உறுதிப்படுகின்றன.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இரண்டு அமெரிக்கப் பெண்மணிகள் ரஷ்ய நாட்டிலும், அதன் தொடர்பான வேறு சில நாடுகளிலும் தங்கி யிருந்து, இந்த நவீன ஆராய்ச்சிகளை எல்லாம் நேரிலே பார்த்துக் குறிப்புக்கள் எடுத்துக்கொண்டு, அந்தச் சான்றுகளுடன் இரண்டு நூல்கள் ஆங்கிலத்தில் வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். முதலாவது நூலின் பெயர் 'இரும்புத்திரைக்குப் பின் மனஆற்றலின் கண்டுபிடிப்புகள்' (The Psychic Discoveries behind the Iron Curtain). இரண்டாவது நூலின் பெயர் 'கையேடு' (The Hand Book) என்பதாகும். இரண்டாவது நூல் முந்திய நூலின் தொடர்ச்சியே ஆகும்.

இந்த இரண்டு நூல்களிலும் அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள செய்திகளும், கொடுத்துள்ள விஞ்ஞானச் சான்றுகளும் நம்முடைய சித்தர் இலக்கியத்தில் கண்டுள்ள ஆன்மப் பேருண்மைகளுக்கு இக்காலத்து அறிவியல் கூறும் சாட்சியங்களாகவே அமைந்து உள்ளன.

சித்தர் இலக்கியத்தின் பேருண்மைகளுக்கு அடிப்படையாக அமைந்த ஆறு ஆதாரங்களான மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை ஆகியவற்றுக்கு மேலே, துவாதசாந்தப் பெருவெளியாகிய உச்சிக் கொடுமுடி உள்ளது.

மூலாதாரம் என்பது ஆரம்பநிலை. ஆறு ஆதாரங்களையும் பின்னிக்கொண்டு மேலே செல்லவேண்டிய இலக்குத்தான் துவாதசாந்தப் பெருவெளி என்பது. அது சிரசுக்கு மேலே பன்னிரண்டு விரற்கடை உயரத்தில் அமைந்துள்ள ஒளிமண்டலம்!

ஒரு யோகியானவன் மூலாதாரத்தில் உள்ள ஞானக்கனலை மேலே எழுமாறு செய்து, சிரசுக்கு ஏற்றிச் சில பயிற்சிகள் செய்கிறான். இந்தப் பயிற்சிமுறை இந்நூலின் 'மூலக்கனல்' என்ற பகுதியில் ஆழ்ந்து ஆராயப் பெறுகிறது. எனவே இங்கே இந்த ஆறு நிலைகளிலும் ஒரு மாணவன் இயற்றுகிற அட்டாங்கயோகம் என்னும் பயிற்சியை நம் சித்தர்கள் எப்படி வகைப்படுத்தியுள்ளார்கள் என்பதைப் பார்ப்போம்.

அட்டாங்கயோகம் பயிலத் தொடங்குகிற ஒரு மாணவன், சாதாரணமாக ஒரு வழிபாட்டின்போது நாம் செய்கிற சுத்திகளைச் செய்துகொண்டு, உறுதியான மனத்தோடு எட்டு விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறான். இந்த எட்டுக்கும் உரிய பெயர்கள் வருமாறு: 1. இயமம், 2. நியமம், 3. ஆதனம் அல்லது ஆசனம், 4. பிராணாயாமம், 5. பிரத்தியாகாரம், 6. தாரணை, 7. தியானம், 8. சமாதி.

இந்த எட்டு வழிகளையும் மேற்கொள்ளும் மாணவனுக்கு ஞான வாசல் திறக்கும் என்பது சித்தர் வாக்கு. அவன் பிறப்பிறப்பு என்னும் சுழலில் இருந்து விடுபட்டு, மரணம் இலாப் பெருவாழ்வை எய்துகிறான் என்று ஞானிகள் கூறுகிறார்கள்.

இயமம்

இயமம் என்பது சித்தமானது பரம்பொருள் நினைவிலே கூடுவதாகும். அதாவது தீய திசைகளிலே செல்லும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திப் பரம்பொருளிலே ஒன்றுகூடச் செய்தல்.

உடம்பினால் ஐம்புலன்களும் அடைகிற இன்பம் நிலையற்றது என்னும் தெளிவில் இருந்து, வைராக்கியம் என்னும் மனஉறுதி பிறக்கிறது. இதுவே இயமத்திற்கு அடிப்படையாகும்.

இந்த இயமத்தை மேற்கொள்பவன் சில விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவன் ஆகிறான். கொல்லாமை, பொய்சொல்லாமை, திருடாமை, நற்குணங்கள் உடைமை, நடுவுநிலைமை, அடக்கம் ஆகிய பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால்தான் இயமம் என்ற இந்த யோகத்தில் வெற்றிபெற முடியும்.

சில சித்த நூல்களில் இயமத்தின் விதிமுறைகள் பத்து எனக் கூறப் பட்டுள்ளன. அவை: 1. கொல்லாமை, 2. வாய்மை, 3. கள்ளாமை, 4. காமமின்மை, 5. பொறையுடைமை, 6. உறுதியுடைமை, 7. இரக்கம், 8. நேர்மை, 9. அளவோடு உண்ணுதல், 10. அகத்தும் புறத்தும் தூய்மை.

இந்தப் பத்தில் கொல்லாமை ஆயுதங்களினால் கொல்லுதல் என்பதை மட்டும் குறிக்கவில்லை. மனத்தினாலும், வாக்கினாலும் எந்த உயிருக்கும் வருத்தம் செய்யாமையும் இதில் அடங்கும். மேலும் தான் செய்வது, பிறனைச் செய்விப்பது, பிறன் செய்வதற்குத் தான் உடந்தையாய் இருப்பது ஆகிய மூன்றுமே இயமத்தின் எதிரிகள்.

இனி, வாய்மை என்பது கண்ணால் கண்டவற்றையும், செவியால் கேட்டவற்றையும், மற்றப் புலன்களால் நுகர்ந்தவற்றையும், மறைக் காமலும், மாற்றாமலும் அப்படியே முழுமையாக வெளியிடுதல்.

கள்ளாமை என்பது பிறனுடைய எந்த உடைமையையும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எதற்காகவும் மனத்தினாலும்கூட எண்ணாது இருப்பது. அவாவை அடக்கி, பிறன்பொருளை நயவாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

காமமின்மை என்பது அன்னியப்பெண் ஒருத்தியை விருப்பத்தோடு பார்த்தல், விருப்பத்தோடு எண்ணுதல் முதலியன செய்யாதிருத்தல் ஆகும். இதை ஞானிகள் எட்டு வகையாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். அதாவது காமம் என்பது எண் வகையாம்:

1. விருப்பத்தோடு பார்த்தல்
2. விருப்பத்தோடு பேசுதல்
3. ஆசையோடு விளையாடுதல்
4. அடிக்கடி சந்தித்தல்
5. தனித்துப் பேசுதல்
6. கொள்ள எண்ணுதல்
7. வாக்குறுதியோ, உடன்படிக்கையோ செய்தல்
8. தன்வசமிழந்து செய்கை செய்தல்

இனி, உறுதியுடைமை என்பது, செய்கின்ற தவத்தில் மனம் தளரா மல், அங்கிங்கென்று ஓடாமல் அசையாமல், ஒரே நிலையில் நிற்றல்.

இரக்கம் என்பது கொல்லாமையின் பாற்பட்டதோ எனின் அன்று; எவ்வாறெனின் கொல்லாமை என்பது எதிர்மறைப் பண்பு. இரக்கம் என்பது தன்மைப்பண்பு. அது பிற உயிரையும் தன்னுயிர்போல் எண்ணுகிற கருணையின்பாற் பட்டது.

இனி, நேர்மை அல்லது பொதுமை என்பது பகையுணர்வோ, உறவுணர்வோ இன்றி எல்லாருடனும் சமமாக நிற்கும் நிலை.

அளவான உணவு பற்றிச் சித்தர்கள் ஒரு கணக்குச் சொல்லியிருக் கிறார்கள். உணவு அல்லது சாப்பாடு அரை வயிறு; தண்ணீர் கால் வயிறு; காற்று கால் வயிறு என்பதே அந்தக் கணக்கு.

தூய்மை என்பது அகத்தூய்மை, புறத்தூய்மை என்னும் இரண்டு விதமான பரிசுத்தங்களையும் குறிக்கும்.

நியமம்

நியமம் என்பது விதிமுறைகளைத் தவறாது கடைப்பிடித்தல் ஆகும்.

இந்த விதிமுறைகள் பலவாம். தவம், செபம், தானம், கேள்வி, வேள்வி, வழிபாடு என இவை விரியும்.

ஆதனம்

வடமொழியில் உள்ள சில யோக நூல்களிலும் ஞானப் பயிற்சிக் குரிய தமிழ்ச் சுவடிகளிலும் ஒரு யோகி எதற்காகத் தனது பயிற்சியின் போது ஆசனங்கள் இட்டுக்கொள்கிறான் என்ற கேள்விக்கு விடை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

யோகம் செய்யப் புகுந்த ஒரு மாணவன், தன்னுடைய உடம்பிலே தனது தவத்திற்கு இடையூறான வாதனைகள் தோன்றாமல் முன்னெச்சரிக்கை செய்துகொள்ள வேண்டும். யோகிகளின் ஆராய்ச்சிப் படி வாதனைகள் அனைத்திற்கும் காரணம் நம்முடைய ரஜோ குணமே. எனவே, இந்த ரஜோ குணம் என்ற வெம்மைப் பண்பு அல்லது சூடு மேலோங்காதவாறு ஒடுக்க வேண்டும். இதைச் செய்வ தற்குரிய உபாயமே ஆசனம் இடுதல் என்னும் இருக்கை ஆகும். எனவே வடமொழியில் 'ஆஸனேன ரஜோ ஹந்தி' என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

இந்த ஆசனங்கள் பதுமாசனம் முதலாகப் பற்பலவாக விரிந்துள்ளன. அவற்றில் எட்டு ஆசனங்கள் சிறப்பாகக் கூறப்பெறு கின்றன.

இந்த எட்டு வருமாறு:

1. பதுமாசனம், 2. பத்திராசனம், 3. குக்குடாசனம், 4. சிம்மாசனம், 5. கோமுகாசனம், 6. சொத்திராசனம், 7. வீரா சனம், 8. சுகாசனம்.

இந்த எட்டு ஆசனங்களையும் தவிர மேலும் நூற்று இருபத்தாறு ஆசனங்கள் சித்தர் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் செய்முறை களைப் பற்றிக் குருமுகமாக நேரில் கற்றுப் பழகவேண்டும் என்ற எச்சரிக்கை இருப்பதால், இவற்றில் முக்கியமான யோகாசனங்களின் பட்டியலை மட்டும் கீழே தருகிறேன்.

1. சுவஸ்திகாசனம்
2. கோமுகாசனம்
3. வீராசனம்
4. கூர்மாசனம்
5. குக்குடாசனம்
6. உத்தான கூர்மாசனம்
7. தனுராசனம்
8. மச்சேந்திராசனம்
9. பச்சிமதவாசனம்
10. மயூராசனம்
11. சவாசனம்
12. மச்சேந்திர சித்தாசனம்
13. சித்தாசனம்
14. வச்சிராசனம்

15. பதுமாசனம்
16. மச்சேந்திர பதுமாசனம்
17. முக்த பதுமாசனம்
18. சிம்மாசனம்
19. பத்திராசனம்
20. வல்லரியாசனம்
21. விருச்சிகாசனம்
22. குப்சிகாசனம்
23. பாரிகவோ பாதாசனம்
24. யோகாசனம்
25. கபாலாசனம்
26. டிட்டிபாசனம்
27. பூர்வதானாசனம்
28. அர்ப்பகாசனம்
29. காமதகனாசனம்
30. கேசரியாசனம்
31. சோபகிரியாசனம்
32. பரியங்காசனம்
33. பத்தாசனம்
34. செல்லியாசனம்
35. பக்தயோனியாசனம்
36. பேகனாசனம்
37. மகாபேகனாசனம்
38. பிராணாசனம்
39. அபானாசனம்
40. சமானாசனம்
41. பைரவாசனம்
42. மண்டூகாசனம்
43. மர்க்கடாசனம்
44. ஏகபாதவாசனம்
45. பனீந்திராசனம்
46. யோக நித்திராசனம்
47. சுகாசனம்
48. தண்டாசனம்
49. சக்கிராசனம்
50. வர்த்துலாசனம்
51. அர்த்தாசனம்
52. பர்வதாசனம்
53. யோனிமுத்திராசனம்
54. கருடாசனம்
55. பவனமுக்தாசனம்
56. வாமபாதபவன முக்தாசனம்
57. தட்சிணபாத முக்தாசனம்
58. நீராசனம்
59. சுவர்சகமனாசனம்
60. வாதாயனாயனாசனம்
61. அர்த்தபத்மாசனம்
62. ஊர்த்துவ பத்மாசனம்
63. பூர்ணபாதாசனம்
64. தட்சிணாசனம்
65. அத்துவாசனம்
66. ராமதட்சியபாதாசனம்
67. திவிபாத சிராசனம்
68. விருட்சாசனம்
69. வாமபாத சிரசாசனம்
70. தட்சிணபாத சிரசானம்
71. தாடாசனம்
72. ஊர்த்துவ தனுராசனம்
73. வாமாசித்தாசனம்
74. விவேகாசனம்
75. தர்க்காசனம்
76. நிசுவாசாசனம்
77. அர்த்தகூர்மாசனம்
78. கருடாசனம்
79. திரிகோணாசனம்
80. பிரார்த்தனாசனம்
81. பாதத்திரிகோணாசனம்
82. புஜாசனம்
83. அஸ்த பயங்கராசனம்
84. அங்குஷ்டாசனம்
85. அத்தகடாசனம்
86. அர்த்தபாதாசனம்
87. அஸ்தபுஜாசனம்
88. வாமக்கிராசனம்
89. ஜாத்வாசனம்
90. சாகாசனம்
91. திரிஸ்தம்பாசனம்
92. பாத அபான கமனாசனம்
93. அசதசதுஷ்கோணாசனம்
94. கூர்மாசனம்
95. கர்ப்பாசனம்
96. ஏகபாதவிருட்சாசனம்
97. முக்த அஸ்த விருட்சாசனம்
98. துவிபாத பாரிசுவாசனம்
99. கந்தபீடாசனம்
100. பிலெளடபாதாசனம்
101. உபாதானாசனம்
102. ஊர்த்துவசம்யுத்த பாதாசனம்
103. அர்த்த சவாசனம்
104. வேறு அபனாசனம்

105. யோனியாசனம்
106. வேறு பர்வதாசனம்
107. பர்வதாசனம்
108. சலபாசனம்
109. கோகிலாசனம்
110. லோலாசனம்
111. உத்தமாங்காசனம்
112. உட்டிராசனம்
113. அம்சாசனம்
114. வேறு பிராணாசனம்
115. கார்முகாசனம்
116. ஆனந்த மந்திராசனம்
117. கம்யுநாசனம்
118. கிரந்தி பேதனாசனம்
119. சமாசனம்
120. புஜாங்காசனம்
121. பவனாசனம்
122. மச்சாசனம்
123. மகராசனம்
124. விருஷாசனம்
125. சங்கபாசனம்
126. சர்வாங்காசனம்

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்று விரியும்.

குறிப்பிட்ட ஓர் ஆசனத்தில் இருக்கை கொண்ட பின்பு, ஒரு யோகப் பயிற்சி மாணவன் அடுத்துச் செய்ய வேண்டியது மூச்சுக் காற்றாகிய சுவாசத்தை நெறிப்படுத்துதல் ஆகும்.

ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக்கொண் டேறுங் குதிரைமற் றொன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப் பற்றுக் கொடுக்குங் கொடாதுபோய்ப்
பொய்யரைத் தள்ளி விழுத்திடுந் தானே

இந்த உடலில் உள்ள ஐந்து பொறிகளாகிய பஞ்சேந்திரியங்களுக் குக் கணவனாகவும், உடலாகிய ஊருக்குத் தலைவனாகவும் இருக்கும் ஆற்றல் உயிர் ஆகும். இந்த உயிரானது தான் வாழ்வதற்காக, உய்வ தற்காக ஒரு குதிரையின் மேல் ஏறுகிறது. அந்தக் குதிரைதான் பிராணவாயு என்னும் உயிர்க்காற்று. அந்தக் குதிரையானது இறைவனிடம் பற்றுக்கொண்ட மெய்யர்கள் ஏறி நடத்தும்போது 'சண்டித்தனம்' செய்யாமல் பற்றாகிய கடிவாளத்தை அவர்களிடம் கொடுத்து, அவர்களுடைய கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கி ஒடுகிறது. மாய மயக்குகளில் இச்சை செலுத்தும் பொய்யர்கள் ஏறி நடத்தினால், அந்தக் குதிரையானது அவர்களை ஒரு துள்ளுத் துள்ளி கீழே வீழ்த்தி விடுகிறது.

குதிரையின்மீது அமர்ந்து செல்லுதல் என்பது பயிற்சியினால் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு கலையாகும். சாதாரணமான குதிரைப் பயிற்சிக்கே நீண்ட கல்வி வேண்டியதிருக்கிறது. அப்படி யானால் மூச்சாகிய குதிரையின்மீது ஆட்சி செலுத்துபவன், எவ்வளவு கட்டுப்பாட்டுடன், எச்சரிக்கையோடு அந்தக் கலையைப் பயில வேண்டும் என்பதை, இந்தத் திருமந்திரம் வலுயுறுத்துகிறது.

யோகப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் ஒரு மாணவன், பிராணாயாமம் என்ற இந்தக் குதிரை ஏற்றத்தை நன்கு கற்றுத் தேர்ந்துவிட்டால், அவனுக்கு ஏற்படும் இன்பப் பயன்கள் எல்லை இல்லாதன என்று