பதஞ்சலி

மற்றும் ஏனைய சித்தர்களின் கிரியா யோக சூத்திரங்கள்

மொழிபெயர்ப்பு, விளக்கவுரை மற்றும் செயல்முறை

மார்ஷல் கோவிந்தன்

தமிழாக்கம் : பிரேமா நந்தகுமார்

KYP

அத்தியாயம் 1: சமாதி பாதம்

இந்த முதல் அத்தியாயம் யோக முறை பற்றியும் யோகத்தின் பயன் பற்றியும் பல முக்கிய செய்திகளை முன்வைக்கிறது. பயன்களில் ஒன்று சமாதி. அத்தியாயத்தின் இறுதியில் பதஞ்சலி அது என்ன என்பதைப் புரிய வைத்து விடுகிறார். யோகம் என்பது ஒரு அறிவியல் கலை. பொறியாளர் ஒரு வரைபடத்தை வைத்துக்கொண்டு கட்டிடத்தின் பாகங்களைக் காட்டுவதுபோல் பதஞ்சலி நமக்கு பாடம் சொல்கிறார். யோக முறைகளைப்பற்றி அவர் அவற்றின் பலன்கள் பற்றியும் குறிப்பாகக் கோடிட்டுக் காட்டிவிடுகிறார். கட்டுமான வரைபடங்களும் கட்டிடங்களும் போலவே, சூத்திரங்களின் தோற்றத்தினையும் அவை குறிப்பிடும் வாழ்க்கையையும் நாம் குழப்பிக்கொள்ளக்கூடாது.

இந்தியாவின் சிந்தனையாளர்கள்-குறிப்பாகப் பதஞ்சலி, திருமூலர் போன்ற சித்தர்கள் மொழிக்கு உண்டான கட்டுப்பாடுகளை உணர்ந்து, சொற்களை உருவகமாகவே கையாண்டார்கள். சொற்களால் அளவிட முடியாத அனுபவத்தை உணர்த்துவதே அவர்களது இலட்சியம். அவர்கள் முன்னெச்சரிக்கையாக இவ்வழியில் ஈடுபடாதவர்கள் பொருளை அறியாதபடி எழுதிவைத்தார்கள். முன்னுரை போன்ற இந்த அத்தியாயத்தில், இந்த யோகத்தின் மூலக்கூறுகளைத் தெரிந்துகொண்டால், யோகமுறைகள் மற்றும் பலன்களை விவரமாகக்கூறும் ஏனைய அத்தியாயங்களை எளிதில் புரிந்துகொள்ளலாம்.

1. அத–யோக–அனுசாஸனம்

அத = இப்பொழுது

யோக = யோகத்தைப்பற்றி

அனுசாஸனம் = விளக்கப்படும்

இப்பொழுது யோகத்தைப்பற்றி விரிவாக்கம் தொடங்குகிறது.

அத (இப்பொழுது) எனும் சொல் படிப்பவர்களை நூலின் முக்கியமான தொடக்கத்தைக் கவனிக்கும்படி கூறுவது.

2. யோக சித்த வ்ருத்தி நிரோத:

யோக=யோகமாவது

சித்தவ்ருத்தி= சித்தத்தின் இயக்கங்களை

நிரோத: = நிறுத்துவதாம்.

யோகம் என்பது சித்தத்தின் இயக்கங்களை நிறுத்துவதாகும்.

இந்தியத் தத்துவத்தின் பல பண்டைய கூறுபாடுகளை இங்கு விளக்குவது பொருத்தமாக இருக்கும். இயற்கை (பிரகிருதி) ஆன்மா (புருஷன்). சூத்திரம் 1.16,24. புருஷன் தவிர இந்த அண்டமனைத்தும், உள்மனம் உட்பட உள்ளது பிரகிருதியாகும். ஆன்மா (நான்) என்பது முழுமையாக அகத்தைச்சார்ந்தது. ஆன்மாவால் காணப்படும் புறநிலை பிரகிருதியாகும். அது மாறுபாடு அடைவது எனினும் என்றும் உள்ளது. மெய்மை சார்ந்தது. அறிவின் அகத்திலே காணப்படுவது ஆன்மா எனப்படும் புருஷன். அதுவே அறிவிற்கு ஒளி தருவது. அதில்லாவிடின் மனம், உள்மனம் இரண்டிற்கும் செயற்பாடு கிடையாது. மின்சாரம் பாயாத மின்விளக்குப் போன்றே இருக்கும். பிரகிருதி அனைத்தையும் கடந்த நிலையில், விளக்கமற்ற நிலையிலும் அதன் உருவ நிலையில் பல்வேறு காட்சிகளாகவும் காணப்படும். இந்த பரமாத்மா தனிப்பட்ட ஜீவாத்மா மற்றும் உருவத்திலிருந்து வேறாக அறியப்பட வேண்டும். அனைவருள்ளத்திலிருக்கும்

ஜீவாத்மா இப்பரமாத் மாவே. ஆனால் ஒரு சில நினைவுகள் மற்றும் தனிப்பட்ட விவரணங்களை அகங்காரத்தினால் கட்டப்பட்டு அமைக்கப் பட்ட “நான்” எனும் ஆன்மாவிடமிருந்து இதைப்பிரித்துணர வேண்டும்.

சித்தத்தை ஆள்பவர் சித்தர். எங்கும் வியாபித்துள்ள தூய சைதன்னியத்தின் தனிப்பட்ட உருவம் சித்தர் எனப்படுகிறது. பதஞ்சலி சித்தம் (அறிவு) என்பது என்ன என்று விளக்கா விட்டாலும் சூத்திரங்களில் அச்சொல் அமைந்துள்ள இடங்களிலிருந்து பொருளை நாம் ஒருவாறு உணர்ந்து கொள்ளலாம். 4.23இன்படி, சைதன்னியம், ஆன்மா மற்றும் இயற்கையால் (காண்பவர், காணப்படுபவர்) வர்ணம் பெறுகிறது. இப்படிக் காண்பவரையும் காணப்படுபவரையும் ஒன்று என்று நினைப்பதன் காரணமாகவே மனிதன் துயரங்களை அனுபவிக்கிறான். மனிதனின் அறிவு பற்றிய தொன்மையான பிரச்சினை இதுவே. சித்தர்கள் இது பற்றிக் கூறுவது வருமாறு:

“நாம் கண்களைத் திறந்தவாறு கனவு காண்கிறோம். காரணம் நாம் எதுவோ அதுவாக நம்மைக் காண்பதில்லை. நாம் அல்லாத நமது கனவுகளுடன் உறவாடுகிறோம்.”

இது புருஷனுக்கும் சைதன்னியத்தின் காட்சிகளுக்கும் உள்ள உறவினுக்கு முற்றும் எதிர்மறையான உறவு. ஆன்மாவினை ஒரு தோற்றமாகக்கொண்டு அகங்காரம் நிறைந்த சில எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் அனுபவங்களை 'நான்' எனும் உருவமாகச் செய்து விட்டோம். எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் அனுபவங்களுடன் நம்மை இணைத்துக்காணும் அகங்காரமே மனிதனது அறிவினைப் பற்றியுள்ள நோயாகும். 1.5 லிருந்து 1.11 இல் விளக்கப்படும் சைதன்னியத்தில் தோன்றும் சஞ்சலங்கள் இவை: உண்மையான ஞானம் பெறும் வகைகள், தவறான கணிப்புகள், உருவகங்கள், தூக்கம், ஞாபகம் முதலியனவற்றில் உள்ள அகங்காரத்தை அழித்துவிடவேண்டும். “இந்த உணர்வும் நான்”, “இந்த ஞாபகமும் நான்”, “இந்த அனுபவமும் நான்” எனும் எண்ணங்களை “நான் இந்த உணர்வு, ஞாபகம், அனுபவம் முதலியவற்றை அறிகிறேன், ஆனால் இந்த உணர்வு, ஞாபகம், அனுபவம் ஏதும் நானல்ல” என்று தெரிந்துகொள்வதன்மூலம் தள்ளிவிட முடியும்.

பாபாஜியின் கிரியா யோகத்தில் முதல் தியான முறையான சித்தி தியான கிரியை என்பது இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதாகும். மற்ற பழக்கவழக்கம்போல் அகங்காரமும் நம் அன்றாட அறிவு நிலையான மனத்தின் அடித்தளத்தில் வாழ்கிறது. யோகத்தின் பல செயல்முறைகள் மூலம் இந்த அடித்தளத்தைப் பற்ற இயலும்.

மனத்தில் ஏற்படும் சஞ்சலங்களை நிறுத்துவதால் மட்டும் நாம் உண்மையான ஆன்ம சொரூபத்தைத் தெரிந்து கொள்ள இயலாது. உலகம் உள்ளவரை இம்மாறுதல்கள் இருக்கும். இங்கு உள்ள பிரச்சினை நாம் வழக்கமாக 'நான்' என்பதை 'நான் இருக்கிறேன்' (உணர்வு, ஞாபகம், அனுபவம் என்ற உருவில்) என்று நினைப்பதுதான்.

அறிவு என்றால் என்ன? சித்த இலக்கியத்தில் இச்சொல் உபயோகிக்கப்படும் இடங்கள் மூலம் நாம் அதன் பொருளை அறியலாம். திருமூலர் சொல்வார்:

அறிவுஜம் புலனுட னேநான்ற தாகி
நெறியறி யாதுற்ற நீராழம் போல
அறிவுஅறி வுள்ளே அழிந்தது போல
குறியறி விப்பான் குருபர னாமே.
(திருமந்திரம் 119)

மேலும்,

சிவயோக மாவது சித்தசித் தென்று
தவயோகத் துள்புக்குத் தன்னொளி தானாய்
அவயோகஞ் சாராது அவன்பதிபோக
நவயோக நந்தி நமக் களித்தானே.
(திருமந்திரம் 122)

சித்: சிவஞானம் பற்றிய அறிவு

அசித்: உயிர்ப்பொருளை தனிப்பொருளாகக்காட்டும் ஆன்மாவின் அஞ்ஞானம்.

பயிற்சி: *சஞ்சலப்படுத்தும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், அனுபவங்கள் தோன்றும்போது, "இதை என்னால் விட்டுப் பிரிய முடியுமா?" என்று கேள்வி எழுப்புவாயாக. அவற்றிலிருந்து பிரிந்துவிடும் முயற்சியில் ஈடுபடவும்.*

3. ததா த்ரஷ்டு ஸ்வரூபவஸ்தானம்

ததா = அப்பொழுது

த்ரஷ்டு = காண்பவன்

ஸ்வரூபே = தன் உண்மையான சொரூபத்தில்

அவஸ்தானம் = வாழ்கிறான்

அப்பொழுது காண்பவன் தன் உண்மையான சொரூபத்தில் வாழ்கிறான்.

'அப்பொழுது' என்பதன் மூலம் முன் சொன்ன சூத்திரத்தின்படி அறிவினுள் தோன்றும் சஞ்சலங்களை நீக்குவதன் மூலம் இந்தப் பலன் ஏற்பட்டது என்பதாகும். இந்த அனுபவம் என்றும் நம்முடன் இருக்கும் ஆன்மானுபவம் ஆகும். இது தோன்றி மறையும் அனுபவமல்ல. அன்றாட வாழ்க்கையில் மனத்தில் தோன்றும் உருவங்களுடனும் உணர்வுகளுடனும் ஒன்றிப்போகிறோம். சுத்தி தியான கிரியை, மந்திரம் போன்ற யோகப்பயிற்சிகளால், சிறப்பாக நம்மால் இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கமுடியும். 'காண்பவன்' தான் ஆன்மா. யோக முறைகளின் முடிவில் ஜீவான்மா தான் சிவம் எனும் பரமாத்மா என்பதை உணர்ந்துகொள்ளும். தனிப்பட்ட ஜீவான்மா பரந்து, தன் உண்மையான (சிவ) உருவத்தினை அடையும். கீழ்த்தரமான புற, அக நிலைகளில் தன்னை இணைத்துக் கொள்ளாது. திருமூலர் சொல்வது போல்,

நின்றஇச் சாக்கிர நீள்துரி யத்தின்
மன்றனும் அங்கே மணம்செய்ய நின்றிடும்
மன்றன் மணம்செய்ய மாயை மறைந்திடும்
அன்றே இவனும் அவன்வடி வாமே. ***(திருமந்திரம், 2277)***

ஜாக்ரத்: விழிப்பு நிலை, துரியா, விழிப்பு, கனவு, ஆழ்ந்த தூக்கம் முதலிய நிலைகளைக்கடந்த அறிவின் நான்காம் நிலை: துரியாதீதம் என்பது துரியத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட பேரறிவு நிலை.

பயிற்சி: *"இனி என்னை ஏதும் சஞ்சலப்படுத்தாது" என மீண்டும் மீண்டும் சொல்லவும். முக்கியமாகத் தூங்குவதற்கு முன்பும், தியான முடிவிலும் இதைச்செய்ய வேண்டும்.*

4. வ்ருத்தி ஸாரூப்யம் இதரத்ர

வ்ருத்தி = அறிவின் சஞ்சலங்கள்

ஸாரூப்யம் = அணைப்பது, ஒருங்கிணைப்பது

இதரத்ர = இல்லையெனில்

இல்லையெனில் அறிவின் சஞ்சலங்களுடன் ஒருங்கிணைந்து விடும்.

சாதாரண அன்றாட வாழ்க்கையில், மனிதன் தன் ஆழ் மனத்திலிருந்து எழும்பும் எண்ணங்களுடனும், உணர்வு களுடனும் தன்னை ஒருங்கிணைத்துக் கொள்கிறான். "நீ யார்?" என்று யாரையேனும் கேட்டால் சாதாரணமாக மிஸ்டர் எக்ஸ் அல்லது மிஸ் ஒய் என்று பதில் வரும். அவர்களது தொழில், இனம், சமயம், குடும்பம், அவர்களது யஜமானன் பற்றியோ, அவர்கள் மிகவும் விரும்புவது எது என்பதனைப்பற்றியோ பதில் சார்ந்திருக்கும். இவை அனைத்துமே ஞாபக சக்தி காட்டும் எண்ணங்கள்தான். யோகிகள் போல், உண்மையாகத் தன்னை ஆன்மாவாகக் காண்பது ஒரு சிலரே. ஆன்மாவில், நீ, நான் எனும் பேதம் கிடையாது. சுத்தி தியான கிரியை பயிற்சி மூலம் பொருளற்ற ஒருங்கிணைப்புகளிலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.

“இல்லையெனில்” என்பதன் மூலம் ஆன்மாவை நினைத்திருப்பது தொடர்ச்சியாக இருப்பதில்லை என்று புலனாகிறது. தான் அல்லாததுடன் ஏற்படும் இணைப்பைத் துண்டித்துக் கொள்ளும்போது, மறதி ஏற்படும். இக்குழப்பத்தில் அச்சமயத்தில் உள்ள (கோபம் போன்ற) உணர்ச்சி, (தளர்ச்சி போன்ற) அனுபவம் மற்றும் (நினைவுகள் போன்ற) எண்ணங் களுடன் ஒன்றுபடுகிறோம். அதனால் இவற்றிலிருந்து தள்ளி நிற்கும் நிலையை நாம் அடைய முயன்றவாறு இருக்கவேண்டும். அப்படியானால்தான் தூய அறிவினை மனம் திரைபோட்டு மூடாமல் இருக்கும். யோக முறைகள் அனைத்துமே நாம் சிவத்தைச் சிந்தித்தவாறு இருக்க உதவுகின்றன.

பயிற்சி: உன்னுள் வீற்றிருக்கும் ஆன்மாவை நினைத்திரு. அது எப்போதும் அமைதியாக, அனைத்து அனுபவங்களின் பின்புலமாக, மாலையில் மணிகளைச் சேர்த்திருக்கும் நூல் போல இயங்குகிறது.

5. வ்ருத்யா பஞ்சத க்ளிஷ்டா அக்ளிஷ்டா

வ்ருத்யா: = அறிவினில் தோன்றும் சஞ்சலங்கள்,

பஞ்சதய: = ஐந்து வகை

க்ளிஷ்டா = துயரம் தருபவை

அக்ளிஷ்டா = துயரம் தராதவை

சைதன்னியத்தின் மாறுபாடுகள் துயரம் தருபவை, துயரம் தராதவை என ஐந்து வகையாகும்.

ஆரம்பத்தில் நமது அறிவு சிவத்திலேயே ஆழ்ந்திருப்பது சிரமமே. ஏனெனில் நாம் காண்பவைகளில் நம் அறிவினை முழுமையாகப் பின்னிக் கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

எக்காலத்திலும் விவேகத்தைப் பழக்கிக்கொள்வது முக்கியம். தியானம் செய்வதற்கான நிலைக்களனை அது உண்டாக்குகிறது. இது ஒரு தேர்ந்த பொருளினைச் சிந்தித்து சமாதியில் ஆழ்ந்திடும் நிலை.

அறிவின் சஞ்சலங்களைப் பதஞ்சலி துயரம் தருபவை, துயரம் தராதவை என்று பிரித்துக்காண்கிறார். ஆனால் வலி உண்டாக்குபவை, சுகம் தருபவை என்று பிரிக்கவில்லை. துயரம் தரும் சஞ்சலங்கள் அகங்காரம், தவறான சுட்டுணர்வு, உணர்வுகள் சுருங்குதல், சுயநலம் போன்றவை. துயரம் தராத எண்ணங்களில் சுயநலமின்மை, தூய அன்பு, உணர்வுகள் மலர்தல், அக நோக்கு, ஆன்மாவை அறிதல் முதலியன அடங்கும்.

ஐந்து வகை சஞ்சலங்களிலும் துயரம் தருபவை, துயரம் தராதவை என்பது காணலாம். எடுத்துக்காட்டு: உடலுடன் அல்லது கனவுகளுடன் சேர்ந்து காணும் தூக்கம் துயரம் தருவது. யோக நித்திரை போன்ற தூக்கம், உடல் அசைவற்று இருப்பினும் உணர்வுடன் இருப்பதால், துயரம் தராது. (பாபாஜி கிரியா யோகம் 2ஆம் படியிலிந்த யோகம் கற்றுத் தரப்படுகிறது).

அறிவின் சஞ்சலங்களில் துயரத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் சுயநலம் போன்றவற்றை விவேகத்துடன் நாம் காணாததால், எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் மூலம் நாம் வேதனைப் படுகிறோம். சுயநலமற்ற சேவை (கர்ம யோகம் போன்றவை) நம்மைச் சுயநலத்திலிருந்து விடுவித்து, துயரங்களிலிருந்தும் மீட்கின்றன.

துயரம் தரும் எண்ணங்களில் ஆசைகள் உண்டு. இந்த ஆசைகள் தீராவிட்டால் வருத்தமும், ஆசைகள் நிறைவேறினால் இழந்துவிடுவோ மோ என்ற கவலையும், மேலும் பல ஆசைகளும் கிளரும். நமக்குக் கிடைத்ததில் திருப்தி ஏற்படாவிடில், கற்பனையில் முளைக்கும் ஆசைகளைத் தேடிச்செல்வோம். நமது ஆரோக்கியம் ஒரு மனநிலை. இது புறப்பொருள்களிலும் சந்தர்ப்பங்களிலும் தவறாகப் பின்னிக் கொள்கிறது. நாம் எதையோ இழந்து விடுவது போன்ற வேதனை. நடக்கப் போவதோ, நடக்காததோ பற்றிய கற்பனைத் துயரங்கள். நினைத்தது நடந்துவிட்டால் எல்லையற்ற இன்பம் பெறுவோம் என்ற கற்பனைகள், துயரம் தராத

எண்ணங்களுக்கு மாலைப்பொழுதைக் கண்டு, சிந்தித்து அமைதி பெறுவதை எடுத்துக்காட்டாகக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி: *நாள்தோறும் உங்களுக்குள்ளே தோன்றும் எண்ணங்களைக் கவனிக்கவும். விருப்பு வெறுப்புக்களை எண்ணங்கள் நீட்டும் விதத்தைக் காணவும். உங்களுக்குள்ளே தோன்றிய துயரம் தரும் அனைத்து எண்ணங்களையும் பட்டியலிட்டு எழுதவும். அதே சமயம் உங்களிடமே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். "மனமே! நீ அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறேன். உன் அமைதியைக் கெடுக்கும் எண்ணங்களை விரட்டிவிடு."*

நீ நினைப்பதுதான் நீ என்பதல்ல என்று ஞாபகப் படுத்திக்கொள். (ஞானம் பெறுவதல்ல, ஞானம் பெற்ற நிலையில் இருத்தலே இந்த யோக வழி.)

6. பிரமாண–விபர்யய–விகல்ப–நித்ரா ஸ்ம்ருதயா:

பிரமாணம் = ஞானம் பெறும் வழி

விபர்யய = தவறான கணிப்பு

விகல்ப = எண்ணக்கோவை, கற்பனை

நித்ர = உறக்கம்

ஸ்ம்ருதி = நினைவு கூர்தல், ஞாபகம்

இவ்வைந்து : உண்மையான ஞானத்தைப்பெறும் வழி, தவறான கணிப்பு, எண்ணக்கோவை, உறக்கம் மற்றும் நினைவு கூர்தல் ஆகும்.

இங்கு அறிவில் தோன்றும் ஐந்து வகை சஞ்சலங்களைப் பதஞ்சலி பட்டியலிட்டுப் பின்வரும் சூத்திரங்களில் அவற்றை விளக்குகிறார். இச்சஞ்சலங்களுடன் நாம் ஒன்றிவிடக்கூடாது என்பதற்காகவே இவற்றைப்பற்றி பதஞ்சலி கூறுகிறார்.

7. ப்ரத்யக்ஷ அனுமான ஆகமா: ப்ரமாணானி

ப்ரத்யக்ஷ = ஐந்து இந்திரியங்கள் மூலம் அறிபவை

அனுமான = அனுமானம்

ஆகமா = மறைகள்

ப்ரமாணானி = உண்மையான அறிவைத் தருபவை

உண்மையான அறிவைப்பெறுவதற்கு உதவுபவை: இந்திரியங்கள் மூலம் அறிதல், அனுமானம், மறைகளைப் படித்தல்.

ஒரே சமயத்தில் இயங்கும் அறிவின் சஞ்சலங்களில் தவறானவற்றை ஒதுக்குவது எளிதல்ல. முதலில் அவற்றைப் புரிந்துகொண்டு பின் பிரமாணங்கள் மூலம் தெளிவடைந்து, பிரமாணங்கள் மூலம் உண்மையான அறிவைப்பெற்று, அறிவுச்சஞ்சலங்களான கற்பனைகள், தவறான கணிப்பு, உறக்கம், நினைவு கூர்தல் பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்ளலாம்.

உண்மையான அறிவு நமது புத்தியைத் தெளிவாக்கும். காண்பது, கேட்பது, ருசிப்பது, தொடுவது, முகர்வது, உணர்வது யாவும் "நான்" எனும் தவறான எண்ணத்திலிருந்து விடுபடலாம். அதனால் பிரமாணங்களை அறிந்து அவற்றைப் புரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

பிரத்தியட்சம் என்பது நமது பஞ்சேந்திரியங்களால் சுயமாக அறியப்படுவது. அதனால்தான் அறிவியல் வழியினை இங்கும் நாம் முன் வைக்கிறோம். பயிற்சி முறைகளை அவரவர் தம் அறிவுவகைச் சோதனைச்சாலையில் சோதிக்கக்கூடியனவாக இருக்கவேண்டும்.

அனுமானம் பற்றி ஒரு எடுத்துக்காட்டு. "புகையிருக்கும் இடத்தில் நெருப்பு உண்டு." இங்கு விளைவிலிருந்து காரணம் அறியப்படுகிறது. இன்னுமொரு எடுத்துக்காட்டு. குடலுக்கு உருவிவிடும் யோகப்பயிற்சியின் பின்னால் மலச்சிக்கல் தீர்ந்தால், யோகப்பயிற்சியே தீர்வு என்று

நிச்சயமாகிறது. தியானத்திற்குப்பின் அமைதி ஏற்பட்டால், உண்மையாகத் தியானத்தில் ஆழ்ந்ததை ஊகிக்கமுடிகிறது.

உண்மையைக்கண்டறிந்த பெரியோர்கள், ரிஷிகள் அருளிய மறைகள் பிரமாணமாகும். இவை பண்டைக்காலத்திலிருந்து வழிவழி வந்தவை. பலர் அவற்றின் பலனைக்கண்டிருக்கிறார்கள். பலவிதமாகக் கூறப்படினும், அவற்றின் செய்தி ஒன்றே. நமது நம்பிக்கை, நாம் காண்பது, மறைகளிலிருந்து ஊகிப்பது யாவும் உண்மையென உணரப்படவேண்டும். நமது அனுபவங்களில் உடனுக்குடன் அறியப்படாதவை பல நாட்கள் கழித்து ஆச்சரியமாகப் பலன் தரக்கூடும். எந்த ஒரு பொருளையும், எந்த மனிதரையும் கண்மூடித்தனமாக நம்பிவிடக்கூடாது. ஆகமங்களில் பிரமாணம் தேடவும். நீ கற்பதை அவற்றிலும் கண்டால் இந்த வழி உண்மையானது என்று அறிவாய். இன்றைய சூழ்நிலையில் இது முக்கியம். சிறிதளவு அனுபவத் துடன் பலர் தாங்கள் தோற்றுவித்ததைக் கற்பிக்கக் கிளம்பி இருக்கிறார்கள். அல்லது இதுவரை தோற்றுவிக்கப்பட்டுள்ள வழிகளை மனம் போனபடி மாற்றிப் பாடம் சொல்கின்றனர் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

பயிற்சி. ஐந்து புலன்கள் மூலமும் ப்ரத்தியக்ஷமாகக்காண பயிற்சி செய்யவும். ஏற்கெனவே மனத்தில் ஏற்பட்டுள்ள நம்பிக்கைகள், முடிவுகள், எண்ணங்களை அகற்றவும். ஒரு நாளேனும் எந்த விஷயத்தைப்பற்றியும் முடிவு ஏதேனும் கொள்ளவேண்டாம். முதன்முறை வாழ்ந்து அனுபவிப்பது போல் உண்டு, பருகி, காட்சிகள் கண்டு, படிக்கவும். நேர்காணல் (ப்ரத்யக்ஷம்) உங்களது அனுபவத்தினை விளக்கட்டும். அனைத்தும் அப்படியே இருக்கட்டும். நீங்கள் எதைப்பற்றியும் உணர்ச்சி அடையாமல் இருங்கள்.

அனுமானத்தைப் பயிற்சி செய்யவும். புத்தி, காரணம்– பலன் ஆகிய இரண்டினுடைய சங்கிலித்தொடரைப்பற்றிச் சிந்திக்கட்டும்.

முனிவர்கள் அருளிய ஆகமங்களில் நம்பிக்கை வைத்துக் கொள்ளவும். துக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெறும் வழியான தர்மம், வாழ்வின் ஆதாரமான சத்தியம், தத்துவம் முதலியவற்றை விளக்கும் மறைகளில் உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றை அன்றாடம் படித்து வாருங்கள்.

8. விபர்யயோ மித்யா ஞானம் அதத்ரூப ப்ரதிஷ்டம்

விபர்யயோ = பொய்யறிவு

மித்யா = பொய்யானது

ஞானம் = அறிவு

அதத்ரூப = அந்தப்பொருளில் இல்லாமல்

ப்ரதிஷ்டம் = நிலைபெறுதல்

ஒரு பொருளின் மெய்யான வடிவத்தில் நிலைபெறாததே பொய்யறிவு.

புறத்திலிருந்து வரும் உந்துதலால் பொய்யறிவு தோன்றுகிறது. நமது ஆசைகள், பீதிகள் காரணமாக நம் அனுபவம் மாறுபடுகிறது. ஒருவரைப் பார்த்து அல்லது காட்சியைக்கண்டு, நம்முடைய ஆசாபாசங்களால் திரிந்து, மாயமான முடிவுகளுக்கு வருகிறோம். உள்ளதை அப்படியே அறிந்திட, இத்தகைய ஜாதி, பொறாமை, வெறுப்பு, காமம், பீதிகள், பாசங்கள் எனும் பெரியவை சிறியவை அனைத்திலிருந்துமே நம் தொடர்பினை விட்டுவிட வேண்டும்.

பொய்யறிவு அல்லது மாயத்தோற்றம் என்பதற்குச் சில எடுத்துக்காட்டு. ஒருவரது நிறத்தினால் அவரைப்பற்றி ஒரு முடிவுக்கு வருதல், அழகிய பெண் அல்லது ஆணிடம் காமுறுதல், தூரத்தில் தெரியும் கானல் நீரை உண்மை நீரென எண்ணுவது, தரையில் கிடக்கும் பழுதையைப் பாம்பென நினைப்பது, கூட்டத் தில் உள்ள ஒருவரை மற்றொருவர் என்று எண்ணுவது இத்யாதி.

அ–தத்ரூபா 1.3. செய்யுளில் கண்டபடி உள்ளதை உள்ளபடி அறிதல். நாம் நினைத்தது, பயந்தது, ஆசைப்பட்டது முதலியவற்றை வைத்து முடிவுக்கு வந்தால் நாம் பொய்யறிவு, பெற்றவராவோம்.

பயிற்சி: உங்களது ஒருதலை சார்பான முடிவுகள், ஆசைகளுக்குப் பட்டியல் போடவும். அவற்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும். உங்களது வாழ்க்கையில் அவை தலைதூக்கும்போது, அவற்றை மாற்றமுடியும். அவை எப்படி அடிக்கடி வருகின்றன, நீங்கள் எப்படி அவற்றை மாற்றுகிறீர்கள் என்பது போகப்போகத் தெரியும்.

9. சப்த ஞான அனுபாதி வஸ்து சூன்யோ விகல்ப:

சப்த = சொல், ஒலி, மொழி

ஞான = அறிவு

வஸ்து = பொருள்

சூன்யோ = இல்லாதது

விகல்ப = விகற்பம். பொருளற்ற உணர்வுகள். விகற்பம் என்பது பொருள் இல்லாமல் ஒலியைத் தொடர்ந்து தோன்றும் உணர்ச்சி.

ஒலிகள் கேட்டதன் காரணமாகப் பகற்கனவு அல்லது யோசனையில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது தோன்றும் எண்ணங்கள் விகற்பம் எனப்படும். இதற்குப் புறப்பொருள் வேண்டியதில்லை.

இது மனம் தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்வதால் ஏற்படுவது. அதனால் சொல்லாக மாற்றம் பெறும் தன்மையுடையது. நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணங்கள் நம்மை உள்ளதை உள்ளபடி அறியவிடாமல் தடுக்கின்றன. இதை முற்றிலும் பிரயோசனமற்றதாக ஒதுக்கமுடியாது. இதன்மூலம் மவுனத்தைப் பெறக்கூடும். அதனால் மனவாசகம் கடந்த ஆன்மானுபவம் பெறக்கூடும்.

நம் மனம் சொல்வதை நம்புகிறோம். இதற்கும் உண்மைக்கும் தொடர்பில்லை. ஏதோ ஒரு எண்ணம் நம்மைத்தாக்கி, நம் மனத்தினுள் பேயாக வளர்ந்துவிடுகிறது. நம் அமைதியைக் குலைக்கிறது. நம் மனத்தினுள் ஏற்பட்டுள்ள இந்தத் தோற்றத்தினால் உள்ளதை உள்ளபடி அறியமுடியாமல் போய்விடுகிறது. மனத்தை அமைதிப்படுத்தத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

பயிற்சி. சுத்தத் தியானக்கிரியையைப் பயிலுங்கள். ஆன்மானுபவ அமைதியில் நிலை பெறவும். சாந்தமாக, புறத்திலிருந்து வந்து மனத்தினுள் புகுந்து, அடையாளமேதுமின்றி மறையும் எண்ணங்களைக் கண்காணிக்கவும். உன்னுள்ளே தெய்வீக நிலையை அனுபவிக்கவும். இந்த உற்சாகமான அமைதியில் தெய்வீகம் எண்ணப்பேய்களை விழுங்கி விடட்டும்.

10. அபாவ ப்ரத்யய ஆலம்பன விருத்திர் நித்ரா

அபாவ = இன்மை

ப்ரத்யய = உணர்வு, எண்ணம், நம்பிக்கை

ஆலம்பன = சார்ந்தது

வ்ருத்திர் = மாற்றம்

நித்ரா = உறக்கம்

இன்மை எனும் எண்ணத்தைச்சார்ந்த நிலையே உறக்கமாம்.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தின்போது ஏதுமற்ற நிலையை அனுபவிக்கிறோம். வேறு எண்ணங்கள் இருந்தால் அது கனவு நிலை. நான்கு நிலைகள் உண்டு: விழிப்பு, கனவு (பகற்கனவு அல்லது தூக்கம்), ஆழ்ந்த கனவுகள் அற்ற உறக்கம் மற்றும் சுத்த சைதன்ய நிலையான துரீயம். துரீய நிலையில் எண்ணங்கள் கிடையாது. ஏதும் இல்லை என்கிற எண்ணம் கூட இருக்காது. துரீய நிலையில் உணர்வுகள் உண்டு. ஆனால் மற்ற நிலையில் காணும் விகற்பம் போன்ற அனுபவங்கள் கிடையாது.

உறக்கத்தில் புற அனுபவங்கள், சப்தம் முதலியவற்றிலிருந்து உணர்வு உள்நோக்குக்கொண்டு, எண்ணங்கள், கனவுகளிலிருந்து விடுபடுகிறது. முடிவில் ‘ஏதுமற்ற நிலை’ தவிர மற்ற அனைத்தி

லிருந்தும் திரும்பி விடுகிறது. நன்கு உறங்கிப்பின் எழுந்திருக்கும் போது இந்த 'ஏதுமற்ற நிலை' ஒன்றே நினைவுக்கு வருகிறது.

பயிற்சி: படுக்கையில் படுத்தபின், தூக்கம் வரும் முன், தெய்வ சிந்தனை செய்யவும். சைதன்னியத்தை அடையும் நிலையாக உறக்கத்தை நினைக்கவும். கூடியவரை அலாரம் கடிகாரத்தின் உதவியின்றி விழிக்கவும். காலையில் விழித்தவுடன் சற்று நேரம் அசைவற்று இருக்கவும். தலையைக்கூட அசைக்க வேண்டாம். உறக்கத்திற்கும் விழிப்பிற்கும் இடையே அசைவற்ற தாக நினைவுடன் இருக்குமாறு உடலுக்கு வழிகாட்டவும். ஏதேனும் சொல்லோ, வண்ணமோ வடிவமோ நினைவுக்கு வந்தால், அதைப்பற்றிக் கொள்ளவும். இவ்விரு மாறுதல் நிலை களுக்கும் இதுவே பாலம். உடனே எழுந்துவிடவேண்டாம். கடவுளைத் தியானிக்கவும்.

11. அனுபூத விஷய அஸம்ப்ரமோஷ: ஸ்ம்ருதி

அனுபூத = அனுபவிக்கப்பட்ட

விஷய = பொருள்

அஸம்ப்ரமோஷ = மறக்கப்படாத

ஸ்ம்ருதி = நினைவு

நினைவு என்பது அனுபவிக்கப்பட்ட பொருளைத் தனது சைதன்னியத்திலிருந்து அகற்றாத நிலை.

ஐம்புலன்கள் மூலமும், தத்துவங்கள், எண்ணங்கள் மூலமும் அனுபவங்களை நினைப்பது ஞாபகமாகும். ஆசையின் வெளிப்பாடே நினைவு. நமக்குப் பிடித்தவை, நாம் வெறுத்தவை இரண்டையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்கிறோம். நம்முடைய தற்கால அனுபவங்களை வடிகட்டுவதிலும், நம் அனுபவங் களிடையே உறவு பின்னுவதிலும் இதைக் காணலாம்.

நினைவுகள் இரண்டு வகைப்பட்டவை. வேண்டுமென்றே நினைவில் கொள்வது. நம்மையறியாமல் தோன்றும் நினைவுகள். பின்னவை தற்கால அனுபவங்கள் மூலமும், ஆசை காரணமாக ஏற்பட்ட எண்ணங்களும் ஆகும். நினைவும், ஆசைகளும் நமது சம்ஸ்காரங்கள் (மனத்தின் அடித்தளத்தில் உள்ள ஆர்வங்கள்) ஆகும். யோகமென்பது மனத்தின் அடித்தளத்தில் உள்ள சம்ஸ்காரங்களை வைராக்கியம் மூலம் களைந்து, தற்கால வாழ்க்கையுடன் இணைப்பதாகும். வைராக்கியம் மூலம் சம்ஸ்காரங்களின் ஆற்றல் அழியும். படிப்படியாக நினைவு தன்னிச்சையாகத் தோன்றும். கிரியா யோகப்பயிற்சியின் தடங்கள் இத் தூய்மைப்படுத்தலுக்கு உதவுகின்றன.

பதஞ்சலி தன்னுடைய யோக முறையை "செயல்பாட்டில் விழிப்பு நிலையோகம்" என்கிற "கிரியா யோகம்" என்று குறிக்கிறார். யோகத்தைப் பற்றிய இரண்டு அல்லது மூன்று முக்கிய நூல்களில் ஒன்றாக அவருடைய யோக சூத்திரங்கள் உலகெங்கிலும் கருதப்படுகின்றது. இன்று வரை அந்த நூலை ஒரு தத்துவ தரிசனமாக மட்டும் உரையாசிரியர்கள் கருதி வந்தனர். யோகச் செயல்முறைக்கு உகந்த ஒன்று என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் விட்டுவிட்டனர். அதேபோல் அதை ஒரு மறை பொருள் என்பதையும் அதன் உள்ளார்ந்த பொருளைப் போதுமான முன் அனுபவம் உள்ள தீக்ஷை பெற்றவர்கள் மட்டுமே ஈர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்கிற உண்மையையும் புறக்கணித்துவிட்டனர்.

இந்தப் புதிய மொழிபெயர்ப்பும், விளக்கவுரையும் தன்னை உணர்தல் என்கிற விழிப்புணர்வுக்கு ஒரு செயல்முறை வழிகாட்டியாக உள்ளது. தினசரி வாழ்வில் எவ்வாறு பதஞ்சலியின் செரிவான போதனைகளைக் கடைப்பிடிப்பது என்பதையும் தெளிவாக விளக்குகிறது. கிரியா யோகச் செயல்முறைகளைப் பயில்வது என்பது, சக்தி வாய்ந்த ஒரு மோட்டார் வண்டியை இயக்குவது போன்றது. சாலை வரைபடம் இல்லாமல், பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்கள் போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்குண்டோ அல்லது முட்டுச் சந்தில் முன்னேற முடியாமலோ முடங்கிவிடுவர். செல்ல வேண்டிய இலக்கினைப் பயிற்சியாளர்கள் அடைவதற்கு இந்த நூல் ஒரு முதல் சாலை வரைபடமாக அமைந்துள்ளது.

தமிழ்நாட்டிலும், தென்னகத்திலும் சித்தர்கள் என்கிற யோக நெறியாளர்களின் மரபு ஒன்று உள்ளது. அவர்கள் நீண்ட ஆயுளையும், சித்திகளையும், என்றும் நிலைபெற்றிருக்கும் ஒரு பண்பாட்டினையும் பெற்றவர்கள். அவர்கள் பதஞ்சலியின் நெருங்கிய சிட நண்பரான திருமூலர் எழுதிய திருமந்திரம் உட்பட ஒரு பெரிய இலக்கியத்தை விட்டுச் சென்றிருப்பவர்கள்.

யோகத்திற்குச் சுய படிப்பு (ஸ்வாத்யாயம்) மிகவும் முக்கியம். மேலை நாட்டு மாணாக்கர்கள் இம்முறையை இன்னும் ஆழமாகப் பயிலவேண்டும். சுருக்கமாகக் கூறப்படுவதால், யோக சூத்திரங்களைப் பற்றித் தியானிப்பதற்கு நிறைய இடம் உண்டு. பகுத்தறிவு, படிப்படியாக முன்னேறும் நெறி, தத்துவ விசாரணை முதலியவற்றை உள்ளடக்கியது யோக சூத்திரங்கள். இதற்கு நேர் எதிராக, திருமந்திரம் உணர்ச்சி தெளிப்பது. கவிநயம் மிக்கது. யோக அனுபவங்களையும் ஞானத்தையும் தன்னுள் கொண்டுள்ளது. இரண்டு நூல்களும் ஒன்றை மற்றொன்று நிறைவு செய்கின்றன. இவற்றை ஒருங்கிணைந்துப் படிப்பதன்மூலம் உள்ளத்தில் ஒளி பிறக்கும். இதற்குக் கோவிந்தனின் நூல் மிகச்சிறப்பாகப் பயன்படுகிறது. கிரியா யோகத்தில் தனக்குள்ள நீண்ட அனுபவம், ஆழ்ந்த அன்பு மற்றும் வழி வழி வந்துள்ள யோகத்திடம் பணிவு முதலியவற்றின் உதவியுடன் இந்நூலை வடிவமைத்திருக்கிறார்.

கோவிந்தனை இரண்டே ஆண்டுகள் அறிந்திருந்தாலும், அவர் யோகத்தைப் பயின்றும் பயில்வித்தும் வருவதைக்கண்டு பெருமிதம் கொண்டேன். தமது குரு பாபாஜியிடமும் உலகெங்கும் உள்ள அவரது சீடர்களிடமும் அசையாத பக்தி கொண்டிருப்பவர். தளர்வு காணாதவர். அவர் பயில்விக்கும் நெறியின் ஆற்றலை அவரது ஆர்வத்தில், அன்பில், பணிவில் காணலாம்.

யோக நெறிமுறைக்கு மார்ஷல் கோவிந்தனின் பதஞ்சலியின் கிரியா யோக சூத்திரங்கள், ஒரு நல்வரவு. நெஞ்சார்ந்த மகிழ்ச்சியுடன் இந்நூலை வரவேற்கிறேன். -'பதஞ்சலி சூத்திரங்கள்', 'யோகக் களஞ்சியம்' ஆகியவற்றை எழுதிய ஆசிரியர் ஜியார்ஜ் பீவர்ஸ்டீன், பிஎச்.டி. அவர்களது அணிந்துரையிலிருந்து.

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
www.babajiskriyayoga.net