

அறிஞர்களின் பார்வையில் ஆசனமும் தியானமும்

முனைவர் பொ.சுரேஷ்

நெறியாளர்,
மெய்யியல் துறை,
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்,
தஞ்சாவூர்,

சு.ராம்குமார்

முனைவர் பட்டஆய்வாளர்,
மெய்யியல் துறை,
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்,
தஞ்சாவூர்,

ஆய்வுச் சுருக்கம்

“அறிஞர்களின் பார்வையில் ஆசனமும் தியானமும்” எனும் தலைப்பில் அமைந்த இந்த ஆய்வுக் கட்டுரையானது, திறவுச்சொற்கள், யோகக் கலை - ஓர் அறிமுகம், சில அறிஞர்களின் சிந்தனையில் ஆசனமும், தியானமும், யோகக்கலையின் சிறப்பும், இன்றியமையாமையும், நன்மையும், தற்கால யோகம் பற்றியும், அறிஞர்கள் அனுபவங்களில் கிடைத்த கருத்துக்களையும், சிந்தனைகளையும் அவர்களின் கூற்றுகளின் மூலம் அறிய முற்படுவதாக இவ்வாய்வுக் கட்டுரை அமையும்.

திறவுச்சொற்கள்

யோகக்கலை, அட்டாங்க யோகம், பதஞ்சலி யோகச்சூத்திரம், சிலபதிகரம், தேவாரம், பதஞ்சலி, திருமூலர், புத்தர், இராமகிருஷ்ணர், விவேகானந்தர், ஓஷோ, சிவானந்தா, ரமணர், நா.கதிரைவேற்பிள்ளை, அ.கி.மூர்த்தி, வள்ளல் இராமலிங்க சுவாமிகள், ஜெயமோகன், திருவள்ளுவர், தாயுமானவர், ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி, பாரதியார். வேதாத்திரி மகரிஷி, ஜக்கிவாசுதேவ், ஸ்ரீஸ்ரீவிசங்கர்.

யோகக் கலை - ஓர் அறிமுகம்

யோகா என்ற சொல்லிற்கு இணைப்பது, கலத்தல், பிணைப்பது, இயற்கையுடன் சேர்த்தல் மற்றும் பிரித்தல் ஆகிய பொருள்கள் கூறப்படுகின்றன. இக்கலை மனிதனுடைய எண்ண அலைகளை ஒருமைப்படுத்தி ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது. பதஞ்சலியின் கூற்றுப்படி ஒருவரது மனதினைக் கட்டுப்படுத்தி முறைப்படுத்துவதே யோகக் கலையாகும். நம் முன்னோர்களால் கடைப்பிடிக்கப்பட்ட இக்கலையானது பயனுள்ளதொரு கலையாக இருப்பதால் தான் இன்றுவரை தொடர்ந்து பின்பற்றப்பட்டும், பிறருக்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டும் வருகிறது.

கி.மு.5000 இல் சிந்துசமவெளியில் அமைந்து இருந்த மொகஞ்சதாரோ, ஹரப்பா நாகரிக சமுதாயத்தினர் யோகக்கலையை அறிந்திருந்ததற்கான அடையாளங்கள் சமீபத்திய அகழாய்வில் கிடைத்துள்ளன.¹ கி.மு.800 முதல் கி.மு.500 வரையிலான கால கட்டத்தில் தோன்றிய உபநிடதங்கள், யோகம் போன்றவை மனிதனை மீட்டு பரவசம் அடையும் படியான ஆன்மிக வாழ்வை அளிக்கும் வழியை விளக்குகின்றன. கி.மு.2ஆம்நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பதஞ்சலி முனிவர், அதற்கு முன்பிருந்த யோக முறைகளைச் செம்மைப்படுத்தி சில நெறிமுறைகளை வகுத்தளித்தார். அவ்வாறு அவர் எழுதிய பதஞ்சலி யோக சூத்திரமானது எட்டு யோக அங்கங்களைக்கொண்டதாக அமைக்கப்பட்டது. இது அட்டாங்க யோகம் என்றும், இராஜியோகம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.²

யோகக் கலையை முறையாகத் திட்டமிட்டு, அதற்கென நெறிமுறைகளைக் கண்டறிந்த பெருமை பதஞ்சலியையே சேரும். பதஞ்சலி தன் காலத்தில் அளவிட முடியாத நிலையில் அறிவார்ந்த பல யோக முறைகளைக் கண்டார். எல்லாவற்றையும் ஒரு மனிதன் அறிந்து கொள்வது முடியாத செயலாக இருந்ததால் அவற்றை நெறிப்படுத்தி எட்டு யோக அங்கங்களாக தொகுத்தளித்தார். ஒரு மனிதன் பதஞ்சலி உருவாக்கிய எட்டு யோக அங்கங்களையும் முறையாகப் பயின்று அதைப் பின்பற்றித் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், அவன்

முழு வாழ்வை அடைந்து இறைநிலைக்கு நிகரான ஓர் ஆத்மாவாக இருப்பான். அத்துடன் இறைநிலையோடும் இணைவான். பதஞ்சலி யோக சூத்திர நெறிகளை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி எனக் குறிப்பிடுகிறார்.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க உடற்பயிற்சியும், சரியான உணவுப் பழக்கமும் தேவையானது ஆகும். நாம் உணவுக்கு அளிக்கும் முக்கியத்துவம் உடற்பயிற்சிக்கு அளிப்பதில்லை. ஆனால் உடற்பயிற்சி என்பது நோயின்றி வாழ மிகவும் முக்கியமான ஒரு செயல்பாடாகும். இன்று நாட்டில் பரவலாக உடற்பயிற்சி மையங்கள் துவங்கி செயல்பட்டு வருகிறது. உடற்பயிற்சிக்கென்றே எல்லா வித கருவிகளுடன் மையங்கள் செயல்பட்டு வருகிறது. நகர்ப்புறங்களில் உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. உடற்பயிற்சி என்பது நகரத்து மக்களிடம் ஒரு நவீன நல்ல பழக்கமாக மாறி வருகிறது. இன்னும் பலர் உடற் பயிற்சி மையம் செல்ல இயலவில்லை எனினும், நடைபயிற்சி, மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நீச்சல்பயிற்சி, கயிறுதாண்டுதல், கபடி போன்ற பல்வேறு விளையாட்டுகளைக் கடைபிடிக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு மனித உடலும் தனித் தன்மை கொண்டது. அதாவது ஒவ்வொருவரின் கைரேகையும் ஒருவிதம் என்பதைப்போல தனித்துவமானது. அவரவர் உடல்நிலைகேற்ப உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர். பெரும்பாலும் இளைஞர்கள் உடற்பயிற்சி கூடங்களுக்குச் சென்று உடல் அழகை மேம்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். முதியவர்கள் பெரும்பாலும் நடைபயிற்சி மேற்கொள்கிறார்கள். இதுபோன்று பல்வகை உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்கின்றனர், அதில் ஒன்று யோகக்கலையாகும். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் யோகாவை பின்பற்றுவவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. மற்ற உடற்பயிற்சியிலிருந்து யோகப்பயிற்சி எவ்வாறு வேறுபடுகிறது என்றால் மற்ற உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வயதையும், உடல்நிலையையும் இணைத்து பார்த்து மேற்கொள்ளவேண்டும். ஆனால், யோகப்பயிற்சியை 8 வயது முதல் 80 வயதிற்கும் மேற்பட்டவர்களாலும் செய்ய முடியும். அதுவே யோகக்கலையின் தனிச் சிறப்பாகும். இன்றும் பெரும்பான்மை மக்களால் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது என்பதை விளக்குவதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

ஆசனம்

ஆசனம் என்பது யோகக் கலையில் முதன்மையானதாகும். ஆசனம் என்பது இருக்கை, அமர்தல் என்று பொருள்படுகின்றது. “இருக்க இருக்க இருக்கை தெளியும்”³ என்பர். இதை அசைவற்ற சலனம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆசனப் பயிற்சி என்பதனை யோக அனுபவத்தின் தொடக்கநிலை எனக் கூறலாம். ஆசனம் என்பது மனதை அலைபாய விடாமல் ஒருமுகப்படுத்தச் செய்வதற்கான நிலையாகக் கருதப்பட்டது. பின்னர் தியானத்துக்கான உட்கார்ந்த நிலை, இருந்த நிலை மட்டுமல்லாமல் முதலு கீழ்ப்படிய படுத்துச் செய்தல், தலைகீழ் செய்தல், நின்று செய்தல், நிமிர்ந்துபடுத்துச் செய்தல் எனப் பல தளத்தில் இவ்வாசனப் பயிற்சிகள் விரிந்தன. சூரிய நமஸ்காரமும் சாந்தி ஆசனமும் இவ்வாசனப் பயிற்சியின் தொடக்கமும் முடிவுமாக உள்ளது.

ஆசனம் திடமான தன்மை, உறுதியாகவும் அதே சமயம் சுகமாகவும் இருந்து கொள்வது தான் ஆசனமாகும். ஆரோக்கியம் மற்றும் கை, கால்களுக்கும் வெகுவான அசைவுகள் ஆகியவற்றை உண்டாக்குகிறது. ஒருதிடமான மற்றும் இனிமையான தோற்றம், மனத்தில் சமநிலை உருவாக்கி மனச்சலனங்களைத் தவிர்க்கிறது. உடலில் வெளித் தோற்றங்களை அழகாக வைப்பதற்கும் வலிமையாக இருப்பதற்கும் ஆசனம் செய்வது சிறந்த முறையாக அமையும். ஆனால் உடலுக்குள் இருக்கும் உள் உறுப்புகளைச் செம்மையாக இயங்க வைத்து ஆரோக்கியமான உடல் வளத்தைப் பெருக்குவதற்கும் மனதை சமநிலைப் படுத்துவதற்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும், உயிர் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் இவ்வகை ஆசனங்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. இத்தகைய பயன்தரும் யோகாசனத்தைப் பற்றி அறிஞர்கள் தங்களது கருத்துகளைப் பின்வருமாறு குறித்துள்ளனர்

பதஞ்சலி

கி.மு. இரண்டாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பதஞ்சலி முனிவர். அவர் காலத்திற்கு முன்பு இருந்த யோக முறைகளை மேம்படுத்தி அதனை யோக நெறிகளாக வகுத்துத் தந்தார்.

இவை “பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. தற்காலத்தில் பின்பற்றப்பட்டு வரும் யோகங்கள் அனைத்திற்கும் பதஞ்சலி உருவாக்கிய எட்டு யோக அங்கங்களே அடிப்படையாகும். இந்த எட்டு யோக அங்கங்கள் மூலம் தனிமனிதன் முதல் சமுதாயம் வரை உள்ளிட்ட அனைவருக்கும் பயிற்சிகள் கொடுத்து, கருணை நிறைந்த சிறந்த உலகை உருவாக்கலாம். பதஞ்சலி ஆசனம் பற்றி தனது சூத்திரத்திரத்தில்,

‘ஸ்தீர சுகம் ஆஸனம்’⁴ (சதனா பாதம்

சூத்ரம்:46)

என்று குறித்துள்ளார். அதாவது, ஆசனம் என்பது நாம் எப்படி அமர்வது என்பதையும், எதன்மீது அமர்கிறோம் (இருக்கை நிலை) என்பதையும் குறிக்கும். எவ்வாறு அமர்வது என்றும் பதஞ்சலி குறிப்பிடுகின்றார், திடமாகவும் சுகமாகவும் இருக்கும்படி ஆசனம் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார். பதஞ்சலி குறிப்பிடும் யோகமானது உடலைப் பல கோணங்களில் நிறுத்தி, பயிற்சி செய்தலை ஆசனம் என்கிறார். நின்றல், இருத்தல், கிடத்தல், நடத்தல் போன்ற நிலைகளில் மேற்கொள்ளலாம் என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார்.

திருமூலர்

ஆதனம் என்ற சொல் ஆசனம் என்ற சொல்லாக காலப்போக்கில் மாற்றம் பெற்றிருக்கிறது. ஆசனம் என்பது இருக்கும் முறை. யோகப் பயிற்சி மேற்க்க கொள்வதற்குக் கை, கால், உடல் உறுப்புக்களைத் தக்கவாறு அமைத்துக் கொண்டு, அமர்ந்திருக்கும் முறையாகும். இதனை திருமூலர் திருமந்திரப் பாடல் மூலம் குறிப்பிடுகிறார்

“பங்கயம் ஆதி பரந்தபல் ஆதனம்
அங்குள ஆம் இரு நாலும்”⁵

என்ற திருமந்திரப் பாடலில் யோக முறையில் பற்பல ஆசன நிலைகள் உள்ளன என்றும், அவற்றை எட்டுப் பிரிவுகளில் வகை செய்யலாம் என்றும் திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.

தற்காலத்தில் பெருகியுள்ள அறிவியற் சிந்தனைகளின் ஊற்றுக்கள் பல இந்துசமய இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. அந்த வகையில், திருமூலர் திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரத்தில் பத்மாசனம் பற்றி இவ்வாறு கூறியுள்ளார்.

“ஓரணை யப்பத மூருவின் மேலேறிட்
டார வலித்தன் மேல்வைத் தழகுறச்

சீர்திகழ் கைகள் அதனைத்தன் மேல்வைக்கப்

பார்திகழ் பத்மா சனமென லாகுமே”⁶

அதாவது, ஒரு பக்கம் அணைந்த காலைத் தொடையின்மேல் ஏறும்படி செய்து மிக இழுத்து வலப்பக்கத் தொடையின்மேல் வலக்காலையும் வைத்து, அழகாய் கைகளை மலர்த்தித் தொடையின்மேல் வைப்பதே பத்மாசனம் ஆகும். பத்மாசனத்தில் அமர்வதால் முதுகுத் தண்டுவடம் தாமரையின் தண்டு மாதிரி நிமிர்ந்திருக்கும்.

வள்ளல் இராமலிங்க சுவாமிகள்

சூரிய நமஸ்காரம் பற்றி இராமலிங்க சுவாமிகள் குறிப்பிடுவது, நம் முன்னோர்கள் சூரியனை முதன்மையான கடவுளாக வணங்கியுள்ளனர். சங்க இலக்கியங்களில் சூரியன் முதன்மையான கடவுளாகச் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. உலகின் உயிர்நாடியாக சூரிய சக்தி உள்ளது. சூரிய ஆற்றலை மின்சார உற்பத்தி முதல் அனைத்திற்கும் இன்று பயன்படுத்துகின்றனர். இந்த சூரிய ஆற்றலானது மனித உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஆற்றலையும் கொடுக்கக் கூடியது. தன் ஒளியாய் - சுயப் பிரகாசியாய் - தன்னைத்தானே மாய்த்துக் கொண்டு தன்னைத்தானே உயிர்ப்பித்துக் கொண்டு ஆனந்த நடனமிடுவது சூரியன் என்று இராமலிங்க சுவாமிகள் மனம் நெகிழ்ந்து, புகழ்ந்து எழுதிய கவிதைகள் எவ்வளவு உணர்வுப் பூர்வமாக அமைந்துள்ளது என்று அவர் கூற்றின் மூலம் அறியலாம்.

“சுடேரே - அடர் மணியே - மாமணியே! கருவாய் - உருவாய் - மருவாய் - தன் ஒளி ஏற்றி— மாமண்டலத்தைக் கண்டதுமல்லாமல், தனது படைப்பை அழிந்து விடாமல் காப்பாற்ற-வீண் போகாது காக்க உணவாய் தினமும் தனது ஒளியை வற்றாமல் வாரி வாரி

வழங்கும் கொடை வள்ளலாய் திகழ்கின்றாயே! உனக்கு அள்ள அள்ளக் குறையாத புதையலை கொடுத்தவர் யரோ? அவரும் நீயாகவே இருக்கக் காண்கிறேன். உன் வள்ளல் தன்மையால் இவ்வுலகம் உயிர் பெற்று வாழ்கிறது. உன்னையே வணங்குகிறேன். உன்னையே நேசிக்கிறேன்.”⁷

மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ சூரிய சக்தி மிகத் தேவையானதாகும். சூரிய ஒளியின் ஆற்றலானது மனித உடலில் உள்ள தோல் நோய்கள், சித்தபிரமை மற்றும் இரத்தம் தொடர்பான நோய்களை நீக்குகிறது. எனவே சூரிய பகவானை வணங்கி அதனுடைய ஆசியைப் பெறலாம்.

வேதாத்ரி மகரிஷி

இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் மனித வாழ்க்கையைப் பற்றியும் தவநிலையில் தான் பெற்ற கருத்துக்களைப் பல கவிதைகளாகவும் கட்டுரைகளாகவும் புத்தக வடிவங்களில் இந்த உலகுக்கு மகரிஷி அவர்கள் அளித்துள்ளார்கள். இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும் கலந்த தமிழ்ப்பாடல்களை இயற்றியிருக்கிறார். பாமர மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எளிய தமிழில் தனது யோகத் தத்துவங்களை எடுத்துரைத்தார். எல்லா மதங்களின் சாரம் ஒன்றே என்பதையும், அதுபோன்று யோகாசனமும் அனைவருக்கும் பொதுவானது.⁸ என்றும் மகரிஷி அவர்கள் வலியுறுத்துகிறார்.

மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, கவலை போன்றவற்றிலிருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள, யோகமானது உதவுகிறது. யோகப் பயிற்சியை தொடர்ந்து பின்பற்றி வருபவர்கள், ஆசனம் மற்றும் தியானத்தை இணைக்க, சூரியநமஸ்காரம், ஆசனம், பிராணயாமாம், தியானம் போன்ற படிநிலைகளில் செய்யலாம். இதனை, எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆனால், அதற்கான உடல் தகுதியுடன் இருக்க வேண்டும். சூரியநமஸ்காரம் உடலை தளர்த்தும் பயிற்சி, ஆசனம் உடலை உறுதியாக்கும் பயிற்சி, பிராணயாமாம் சுவாச பாதையை ஒழுங்குப் படுத்தும் பயிற்சி, தியானம் நம்மைச் சிந்திக்க வைக்கும் பயிற்சிகளாகும். மனிதனுக்கு தேவையான இலக்கை அடைய உடல்நலமும், மனநலமும் ஆரோக்கியமாக யோகக்கலை மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கிறது. என வேதாத்ரி மகரிஷி குறிப்பிடுகிறார்.

ஐக்கி வாசுதேவ்

ஐக்கி வாசுதேவ் யோகப் பயிற்சிகள், உடல், மனம், உணர்ச்சி ஆகியவற்றில் உள்ள எல்லைகளை உடைப்பதற்கும், மனிதனின் இயல்புநிலையான விடுதலை, அன்பு, மகிழ்ச்சி இவற்றை அடைய வழி வகுக்கிறது. மேலும் ஒருவர் உயர்ந்த உடல்நலத்தையும், மன அமைதி மற்றும் மனத்தெளிவையும் அடைய வழி செய்வதுடன், தன்னை உணர்ந்த ஞானியின் வழிகாட்டுதல் மூலம் உள்நோக்கிய பயணத்திற்கான முதல் படியை ஆசனம் வழங்குகிறது. ஞானோதயம் என்றால் உங்கள் எல்லைக்குட்பட்ட ஆளுமைத்தன்மையை கரைப்பது. ஆளுமைத்தன்மை இல்லை என்றால், அது ஓர் எல்லையில்லாத இருப்பு. உண்மையான நல்வாழ்வை அனுபவிக்க ஒரே வழி உள்நோக்கி திரும்புவதாகும். யோகா என்பதன் அர்த்தம் இதுதான் - மேலே இல்லை, வெளியே இல்லை, ஆனால் உள்ளே தான் ஒரே வழி.

யோகா நமஸ்காரம் என்பது ஒரு மனிதனின் உடல், உளவியல் மற்றும் ஆற்றல் பரிமாணங்களை வளர்க்கும் மிக எளிய மற்றும் முழுமையான செயல்முறையாகும். எங்கள் இரண்டு கைகளையும் ஒன்றிணைக்கும் எளிய நடவடிக்கை முழு அமைப்பிற்கும் ஒரு இணக்கத்தை உருவாக்கும் ஒரு வழியாகும். இந்த எளிய நடைமுறைக்கு எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை மற்றும் எங்கும் செய்ய முடியும். யோகாவை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்த கற்றுக்கொண்டால், அது மனிதனுக்கு மிக அற்புதமான மற்றும் சக்திவாய்ந்த நன்மையை அளிக்கும் கருவியாக அமையும்.⁹ என ஐக்கி வாசுதேவ் குறிப்பிடுகிறார்.

ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர்

பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்களைப் பற்றி கூறும் பொது, விஷயங்கள் என்னும் கூண்டில் அடைபட்டிருக்கும் மனிதனை விடுவிப்பதே பதஞ்சலி யோகத்தின் நோக்கமாகும். மனம் என்பது விஷயம் சார்ந்த வஸ்துவின் ஒரு உயர்ந்த வடிவமாகும். மனிதன், சித்தம் அல்லது அகங்காரம் என்னும் இந்த விரிக்கப்பட்ட வலையிலிருந்து விடுபட்டு தூய்மையான வடிவமாக

ஆக வேண்டும். பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்கள் என்பது அறிவியல், கலை, தத்துவம் ஆகியவற்றை விளக்கும் ஒரு தொகுப்பு யோகா ஆகும்¹⁰ ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் இந்தப் பண்டைய நூல்களை ஆய்வு செய்து, யோகாவின் கொள்கைகளை இன்றைய வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும் வகையில் தமது எளிமையான, மற்றும் ஒளி பொருந்திய வர்ணனையில் விளக்குகிறார். விருப்பு வெறுப்புகளைக் கையாள்வதில், பற்றுதல் இல்லையென்றாலும் வலிமையுடன் வாழ்க்கையைத் தொடர்தல், அறிவுடனும் பயிற்சியுடனும் மனதின் போக்கை எதிர்கொள்தல், விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல் போன்றவை அவர் குறிப்பிடுகிறார்.

அ.கி.மூர்த்தியின்

அ.கி.மூர்த்தியின் சைவசித்தாந்த அகராதி, ஆசனங்கள் இருபது எனப் பட்டியலிடுகிறது. அவை, 1.பத்மாசனம், 2. சித்தாசனம், 3 சவஸ்திகாசனம், 4. சுகாசனம், 5.சிரசாசனம், 6. சர்வாங்க ஆசனம், 7. மச்சாசனம், 8 புயங்காசனம், 9. தனூர் ஆசனம், 10, மயூரா ஆசனம்,11. திரிகோணாசனம், 12 சவாசனம், 13. அர்த்த மச்சியேந்தி ராசனம், 14. ஆலாசனம், 15. சல பாசனம், 16. பச்சி மோத்தானசனம், 17. யோகமுத்திரா,18. பாத அத்தாசனம், 19. உட்டியானா, 20. நௌலி என்பனவாகும். தலை முதல் கால் வரை அனைத்து உறுப்புக்களுக்கும் மேலே சொன்ன ஆசனங்களை செயலாம் என்று குறிப்பிடுகிறது.

“அகமுக மாம்பீடம் ஆதாரம் ஆகும்

சுகமுக மாம் சத்தி ஆதனம் ஆகும்

செகமுக மாம் தெய்வ மேசிவம் ஆகும்

அகமுகம் ஆய்ந்த அறிவுடை யோர்க்கே.”¹¹

அதாவது, புற ஆரவாரங்களை விடுத்து, அகநோக்குக் கொண்டு நோக்குகின்ற ஞான குரவர்கட்கு, அனைத்திற்கும் அடி நிலையாகிய அந்த அக நோக்கு உணர்வே சிவன் எழுந்தருளியிருக்கும் ஆசனமாகும். அந்த அகநோக்கு உணர்வு நிலை திரியாதே மாணாக்கர்பொருட்டு உலகை நோக்குகின்ற அதுவே சிவன் கொள்கின்ற திருவுருவமாகும். அங்ஙனம் நோக்கி மாணாக்கர்க்குச் செய்யும் அருட் செயல்களே அத்திருவுருவத்தில் உள்ள சிவபெருமானாகும். எனத் தேவாரம் குறிப்பிடுகிறது.

தியானம்

கண்களைத் திறந்தும் திறவாமலும் வைத்துக் கொண்டு சிவனை உள்நோக்குதல்,¹² தவம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஒரே சிந்தனையில் இருக்கும் தாரணையின் முடிவு தியானமாகும். மன அமைதி ஏற்படும், இதயம் பாதுகாக்கப்படும் தியானம் கைகூடினால் எல்லாம் கைகூடும். மனதைக் குவித்து பரவெளியைத் தியானிப்பது சுகமான அனுபவமாக இருக்கும். தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது தியானமாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் பொருந்திய மனதைத் தொடர்ந்து அங்கேயே நிலை நிறுத்தச் செய்யும் முயற்சியே தியானம் எனப்படும். பல எண்ண ஒட்டங்கள் வந்து நிலைநிறுத்தும் முயற்சியை சிதறச் செய்யும், அவற்றைக் கடந்து நிலை நிறுத்தும் முயற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வது தான் தியானம் எனப்படும். ஒரு இலக்கை நோக்கி மனதை ஒரு நிலையில் குவிப்பது, குவிந்த மனதை அந்தப் பொருளின் மீதே நிலைபெற வைப்பதுதான் தியானம். மனதைக் குவித்து இறைச் சிந்தனையில் ஆழ்வது தாரணை. அதிலேயே ஊறி நிலைத்திருப்பது தியானம்.

பதஞ்சலி

ஒரு இடத்தில் பொருந்திய மனதைத் தொடர்ந்து அங்கேயே நிலைநிறுத்தச் செய்யும் முயற்சியே தியானம் எனப்படுகிறது. தியானம் என்பது புறத்தே ஓடும் மனதை உள்முகமாய் திருப்பி, மூலப்பொருளை நாடச் செய்வதாகும். இதனை

‘தத்ர ப்ரத்யயை கதானதா தியான’¹³

என்ற சூத்திரத்தின் மூலம் தியானத்தின் மேன்மையை விளக்குகிறார். தியானிக்கிறபோது புற உலகத்துடனான மனத் தொடர்பு துண்டிக்கப்படும். தியானிப்பவர் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் புற உலகில் இருந்து அதைப் பிரித்தெடுப்பதில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும் என பதஞ்சலி குறிப்பிடுகிறார்.

திருமூலர்

கொக்கு போல் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்கிறார், திருமூலர் அதனை தனது திருமந்திரத்தில் கீழ் காணுமாறு குறிப்பிடுகிறார்.

”கடைவாச லைக்கட்டிக் காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிதுள் இருத்தி
மடைவாயிற் கொக்குப்போல் வந்தித் திருப்பார்க்
குடையாமல் ஊழி இருக்கலு மாமே.”¹⁴

அதாவது, மூலாதாரத்தை அடைத்து பிராண வாயுவை மேலே எழுப்பி, இடையில் உள்ள புருவ மத்தியில் மனத்தை நிறுத்தி, நீர் ஓடும் கால்வாயில் மீனுக்காக காத்திருக்கும் கொக்குப் போல ஒரே குறிக்கோளுடன் தியானம் செய்ய வல்லவர்க்கு உடல் பல ஆண்டுகள் சிதையாமல் இருக்கும். தன்னைப் பற்றி அறியும் சுய அறிவு நிலையே தியானத்தின் தொடக்கம் ஆகும். மனிதன் தன்னைப் பற்றி அறியும் அறிவே பேரறிவு என்கின்ற மெய்ஞான நிலைக்கு அவனை அழைத்துச் சென்று தியான சித்தியும், ஞான சித்தியும் தருகிறது என்று சொல்லப்படுகிறது.

புத்தர்

புத்தர் போதி மரத்தடியில் அமர்ந்து விபாசனா என்ற தியானத்தைச் செய்தபோதுதான் ஞானம் பெற்றதாகக் கூறுவர். அதனால் தான் தியானத்தின் வழியே உங்கள் அன்பின் திறனை, மன்னிக்கும் இயல்பை, நம்பிக்கையை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள் என்றும், தியானம் பயனளிக்க வேண்டும் என்றால் தயாள குணமும், ஒழுக்க முறையும் உடையவராயிருங்கள் என்றும் தன் கருத்தினை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். தியானத்தின் சிறப்பினை முழுதும் உணர்ந்த புத்தர், அறியாமையுடன் அடக்கமில்லாமல் நூறு வருடம் ஒருவன் வாழ்வதைக் காட்டிலும், ஞானத்தோடு தியானம் புரிந்து வரும் ஒருவன் ஒரு நாள் வாழ்வதே மேலானது¹⁵ எனக் கூறுகிறார்.

இராமகிருஷ்ணர்

இராமகிருஷ்ணர் தியானம் செய்வது பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்துக்கு எண்ணெய் ஊற்றுவது போல் மன ஒருமையுடன் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்கிறார். அதாவது, எண்ணெய் ஊற்றும்போது இருக்கும் கவனத்தினைப் போன்று தியானம் செய்யும்போது வைத்திட வேண்டும் என்கிறார். நம்முடைய மனதை சுவாசத்திலோ, மந்திரத்திலோ அல்லது இசையிலோ என ஏதாவது ஒன்றின் மூலமாக நம் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவோம் அதுவே தியானம்.¹⁶ என்று குறிப்பிடுகிறார்.

விவேகானந்தர்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் சீடனான இவர் வேதாந்த யோகத் தத்துவங்களை உலகிற்கு தெரியப்படுத்தியவர். இவர் ஆன்மிக வாழ்க்கைக்குத் தியானம் அவசியம் என்கிறார். தியானம் புரிபவர் எவ்விதம் தன் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும் என்பது குறித்தும் விளக்குகிறார். மனம் ஒரு பொருளின் மீது குவிய வேண்டும். அந்தக் குவிநிலை தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும்.¹⁷ அதன் விளைவாக ஏற்படும் ஒருமைப்பாட்டில் மனம் அந்தப் பொருளின் உள்ளே ஊடுருவிச் செல்ல வேண்டும். அடக்கப்படாமல் உள்ள மனமும், அறவழியில் செலுத்தப்படாத மனமும் நம்மை எப்போதும் கீழ் நோக்கியே இழுத்துச் சென்று அழித்துவிடும் அடக்கப்பட்ட மனமும், அறவழியில் செல்லும் மனமும் நமக்குப் பாதுகாப்பை அளித்திடும்.¹⁸ என்று குறிப்பிடுகிறார்

ஓஷோ

சிறுவயதிலிருந்தே தியானத்தில் ஈடுபட்ட ஓஷோ தியானம் பற்றிய தம் கருத்தாக, தியானம் என்பது இருக்கும் இடத்தில் இருப்பது. நாம் நாமாக இருப்பது. முழுமையாக இருப்பது. மனவோட்டங்களை எண்ணங்களைக் கவனிப்பது. உணர்வுகளை உணர்ச்சிகளை கவனிப்பது. மனதைச் சுத்தப்படுத்துவது. இதன்மூலம் மனதிற்கு அப்பால் செல்வது.¹⁹ என தியானம்ப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். மதங்கள் அபகரித்துக் கொண்ட மக்களின் நம்பிக்கையை மீண்டும் அவர்களிடம் கொண்டு சேர்க்க தியானம் உதவுகிறது. தியானம் அகத்தில் இருக்கும்

அடைசல்களை அகற்றி, மனதைத் தூய்மைப்படுத்தும். தியானத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று தியானத்தின் நோக்கத்தினையும் அதனால் ஏற்படும் பயனையும் விளக்கியுள்ளார்.

சிவானந்தா

சிவானந்தா தியானம் பற்றிய தம் கருத்தினை பின்வருமாறு கூறியுள்ளார். தியானம் பொய்யில் இருந்து உண்மைக்கும், இருளில் இருந்து ஒளிக்கும், துன்பத்தில் இருந்து பேரின்பத்துக்கும், அறியாமையில் இருந்து அறிவுக்கும், தீய ஒழுக்கத்தில் இருந்து நல்லொழுக்கத்துக்கும் அழைத்துச் செல்கிற சாதனம் என்று தியானத்தினை குறிப்பிடுகிறார். உலகாயத எண்ணங்களை மனதுக்கு வெளியே தடுத்து நிறுத்திவிட வேண்டும். மேலும், தியானத்தின் மூலம் தெய்வீக எண்ணமும், தெய்வீக உணர்வும் அருட்தன்மையும் என்றும் மனதில் நிறைந்திருக்கட்டும்.²⁰ எனக் கூறுகின்றார்.

ரமணர்

ரமணர் தியானம் என்பது மனதையே வாயாகக் கொண்டு உச்சரிக்கும் பாவனை ஆகும் என்கிறார். தியானம் பற்றி இன்னும் ஒருபடி மேலாக, 'ஒரு பொருளைத் தியானிப்பது என்பது ஒருபோதும் உதவாது. தியானிப்பவனும் தியானிக்கப்படும் பொருளும் ஒன்றே என்பதை உணர வேண்டும். தியானிக்கப்படும் பொருள், நுண்மையாக இருந்தாலும் சரி - ஒன்றான தன்மையை அழிந்து நாமே இருமையை உருவாக்குகிறோம்.²¹ என்று தியானத்தினை விளக்குகிறார்.

ஜெயமோகன்

தியானம் பற்றி ஜெயமோகன் குறிப்பிடும்போது, தொல் தமிழில் ஊழ்கம் எனப்பட்டது. ஆழ்தல் என்னும் சொல்லுக்கு ஊழ்தல் என்னும் ஒலி மாறுபாடும் உண்டு. ஊழ்கம் அவற்றிலிருந்து வந்தது எனலாம். ஊழ்கம் செய்பவர்கள் ரிஷிகள் என்று சமஸ்கிருதத்திலும், படிவர் என்று தமிழிலும் சொல்லப்பட்டார்கள். தியானத்தைப்பற்றி எழுதுவதில் உள்ள முக்கியமான சிக்கல் என்னவென்றால் தியானத்தின் அடிப்படை விதிகளில் ஒன்று அதைப்பற்றி விவாதிக்கக் கூடாது என்பதே. இதை எல்லா தியான ஆசிரியர்களும் சொல்வார்கள். ஏனென்றால் தியானம் சிந்தனைக்கு நேர் எதிரானது. சிந்தனையே தியானத்தின் பெரிய தடை. எந்த அளவுக்கு தியானத்தைப்பற்றி பேசுகிறோமோ அந்த அளவுக்கு நாம் அதை தருக்கப்படுத்துகிறோம். அந்த அளவுக்கு நாம் தியானத்தில் இருந்து விலகிச் செல்லவும் ஆரம்பிக்கிறோம். இது மிக விபரீதமான ஒரு சுழற்சி. தியானத்தை பற்றி பிறரிடம் சொல்வது , நமக்குநாமே சொல்லிக்கொள்வது எல்லாமே தியானத்துக்கு ஊறு விளைவிப்பவை.²² என்று தியானத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார்.

திருவள்ளுவர்

தியானம் பற்றி திருவள்ளுவர் தம்முடைய குறள்களில் குறிப்பிடுகிறார்.

“உற்றநோய் நோன்றல் உயிர்க்குறுகண் செய்யாமை
அற்றே தவத்திற் குரு”.²³

என்கிறார். அதாவது, எதையும் தாங்கும் இதயத்தைப் பெற்றிருப்பதும், எந்த உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாமல் இருப்பது தான் தவம் என்று தவத்திற்கு விளக்கம் தருகிறார்.

தாயுமானவர்

தாயுமானவர் தியானத்தினை மேற்கொள்பவருக்கு அருளும்படி பராபரத்திடம் இவ்வாறு வேண்டுகிறார்.

“சினம் அடங்கக் கற்றாலும்
சித்தியெலாம் பெற்றாலும்
மனம் அடங்கக் கல்லார்க்கு
வாயேன் பராபரமே”.²⁴

என்னும் இவருடைய வரிகள் புகழ் பெற்றவை. அதாவது சினத்தை அடக்கினாலும், சிந்தனையை அடக்கினாலும், மனம் அடங்கவில்லை என்றால் தியானம் கை கூடாது என்று தியானம் பற்றி குறிப்பிடுகின்றார்.

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி தியானம் என்பது கட்டுகளை அறுத்துப் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வருவது தியானம் எனவும், தியானிப்பவன் மனம் வெற்றுப் பாத்திரமாகிவிட வேண்டும் என்று தியானிப்பவர் பற்றியும் குறிப்பிடுகின்றார். மேலும், குருவற்று இரு, தியானப்பயிற்சி என்பது சுயமனோவசியம் என்பதைத் தவிர வேறல்ல. ²⁵ என்று கூறுகிறார்.

பாரதியார்

பாரதியார் தம்முடைய கட்டுரையில் எவ்விதம் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்ற நிலையில் தம் கருத்தினைப் புலப்படுத்தியுள்ளார். பரிபூரணி விருப்பத்துடன் தியானம் செய். சோர்வும் அதைரியமும் விளைவிக்கத்தக்க எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடாதே. ஊற்றிலிருந்து நீர் பெருகுவது போல உனக்குள் இருந்து தெளிந்த அறிவும், தீர்த்தன்மையும், சக்தியும் மேன்மேலும் பொங்கி வரும். உனது இஷ்ட சித்திகளெல்லாம் நிறைவேறும். இது சக்தியம். அனுபவத்திலே பார் என்று தவத்தினைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறார். இதனை,

“செய்க தவம், செய்க தவம், நெஞ்சே!
தவஞ் செய்தால்,
எய்த விரும்பியதை எய்தலாம், வையகத்தில்
அன்பிற் சிறந்த தவமில்லை; அன்புடையார்
இன்புற்று வாழ்தல் இயல்பு.” ²⁶

என தவம் பற்றி பாரதி தம் கவிதையில் பாடுகிறார்.

தொகுப்புரை

ஆசனம் என்பது உடலின் ஒரு நிலையின் தோற்றம் எனப்படுகிறது. இந்நிலையில் தினமும் நாம் செய்யும் நடத்தல், உட்காருதல், படுத்தல் எனப் பல தொழில்களும் அடங்கும். குறிப்பாக நிமிர்ந்து நடப்பது, கூனின்றி உட்காருவது, முறையாக ஓய்வு தரும் நிலையில் படுப்பது என்பதும் உடல்நலத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானவை. சில ஆசனங்களைச் செய்துவிட்டு நாள் முழுவதும் முறையாக நடந்து உட்கார்ந்து படுக்கவில்லை என்றாலும் யோகாசனங்களின் பயன்களை அடைவது சிரம்மாகும். எனவே, ஆசனங்களைச் செய்பவர்கள் இவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மனித நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆசனங்களை முறையாகச் செய்து வந்தால் மருத்துவத்திற்காகும் செலவுகளை நம்மால் நிச்சயம் குறைக்க முடியும். மேலும், ஆசானங்கள் பற்றியும், தியானம் பற்றியும் அறிஞர்கள் கூற்றின் அடிப்படையில், யோகக்கலையின் முக்கியத்துவத்தையும், தற்போதைய சூழலில் யோகா என்பது தேவையான ஒன்றாக இருக்கிறது என்பதை உணர முடிகிறது.

முடிவுரை

ஆசனம், தியானம் பற்றி கி.மு வில் வாழ்ந்த அறிஞர்கள் முதல் தற்போது வாழும் அறிஞர்கள் வரை பார்க்கும்போது அனைவரும் ஆசனத்தாலும், தியானத்தாலும் பயனடைந்துள்ளார்கள் என்பதும், பிறரும் அப்பயன்களை அடைய வேண்டும் என்ற நிலையில் அதன் பயன்களைப் பற்றியும் தங்கள் அனுபவத்தின் மூலமாக வெளிப்படுத்தியுள்ளார்கள் என்பது இதன்வழிப் புலனாகிறது. பதஞ்சலி யோகசூத்திரத்திலும், திருமூலரின் திருமந்திரத்திலும், சிலப்பதிகாரத்திலும், இதர இலக்கியங்களிலும் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள யோகமானது, இன்றைய அறிவியல் உலகில் நிகழ்த்தப்படுகின்ற ஆராய்ச்சிகளுக்கு அப்பாற்பட்டு விளங்குகின்ற மனித நலவிருத்தியை, மேம்படுத்துவதற்கான வழியாகவே காணப்படுகின்றது.

ஆசனமும், தியானமும் இணைந்துதான் யோகக்கலை சரியாகச் சொல்லப்போனால் தியானத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்து செய்யக் கூடும். அதற்கு, நமது உடல்நிலை ஒத்துழைக்க வேண்டும். எனவே, உடலை ஆசனம் செய்து தயார் படுத்திக்கொண்டு தியானத்தில் ஈடுபடுவது சாலச்சிறந்தது. அதனால் தான் யோகக்கலையின் முக்கியத்துவத்தை உலக அரங்கில் முதன்மைப்படுத்தி நிலைநிறுத்தப்பட்டு வருகிறது. இன்று நாம் வேகமான வாழ்க்கைச் சூழலில் வாழ்ந்து வருகிறோம், உலகம் போகும் வேகத்தில் நாமும் செல்ல வேண்டுமானால், நமது உடலையும், உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு, யோகக்கலை பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். எந்த வயதினரும், எங்கும் இப்பயிற்சிப் பெற்று பயன் பெறலாம். எனவே, இத்தகைய நலம் தரும் யோகப் பயிற்சியை மேற்கொண்டு உடல் மற்றும் மன வலிமையுடன் வாழ்வோமாக.

குறிப்புகள்

1. வேதாத்திரி மகரிஷி,யோகாவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்,ப.18
2. வேதாத்திரி மகரிஷி,யோகாவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்,ப.21
3. <https://maatram.org/?p=4631>
4. பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்,பக்கம்-174
5. பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, திருமந்திர சாரம், பக்கம்-142
6. <https://kvnthirumoolar.com/topics/thirumandhiram/third-tantra/third-tantra-4-yoga-of-poses/>
7. வாசகண்ணன் – உள் மன ஆற்றல்கள், பக்கம்172.
8. <https://ta.wikisource.org/wiki/vethathiriyam>
9. <https://isha.sadhguru.org/in/ta/yoga-meditation>
10. <https://www.artofliving.org/in-ta/wisdom/wisdom-quotes>
11. http://thevaaram.org/thirumurai_1/onepage.php?thiru=10&Song_idField=1090
12. தி.ஆ.கிருஷ்ணன், உங்கள் ஆரோக்கிய நலவாழ்வு, ப.10.
13. பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்,பக்கம்-192
14. தயானந்த சந்திரசேகரன்,திருமந்திர ஆய்வுரைக் களஞ்சியம், பக்கம்-203
15. ப.ராமஸ்வாமி, தம்மபதம், ப.38
16. <https://meditationfreeonline.com/ramakrishna-paramahamser-meditation/amp/>
17. <https://dheivegam.com/vivekanandar-biography-tamil/>
18. <https://suzhimunai.wordpress.com/tag/>
19. <https://tamil.popxo.com/article/swami-vivekananda-quotes-in-tamil/>
20. <https://ta.julinse.com/>
21. *Conscious Immortality, Conversations with Ramana Maharisi, Paul Brunton and Munagala Venkata ramaiah, page 53 -54*
22. <https://www.jeyamohan.in/2537/>
23. . <https://www.valaitamil.com/utranoi-nondral-uyirkkurukan-seyyaamai-atre-thavaththir-kuru-kural-261.html>
24. http://saivasiddhanta.in/view_content_page.php?page=11
25. <https://www.jeyamohan.in/152881/>
26. http://ilakkiyapayilagam.blogspot.com/2011/09/blog-post_14.html

துணைநூல்கள்

1. ஆச்சார்யா பி.எஸ். : பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் நர்மதா பதிப்பகம்,
சென்னை - 600 017,
பதிப்பு ஏப்ரல் - 2019.
2. ஆச்சார்யா பி.எஸ். : திருமந்திர சாரம், நர்மதா பதிப்பகம்,
சென்னை - 600 017,
பதிப்பு ஜூலை - 2007.
3. ஆண்டியப்பன்.இரா : உடல் எடை, தொந்தி, மலச்சிக்கல்
நீக்கும் யோகாசனங்கள்,
பாரதி பதிப்பகம்,
சென்னை - 600 017,
ஆறாம் பதிப்பு, அக்டோபர் - 2014.
- 4.கிருஷ்ணன். தி.ஆ. : உங்கள் ஆரோக்கிய நலவாழ்வு,
இரண்டாம் பதிப்பு :2013,
பாரதி பதிப்பகம்,
சென்னை - 600017.
- 5.தயானந்த சந்திரசேகரன் : திருமந்திர ஆய்வுரைக் களஞ்சியம்
திலகவதியார் திருவருள் ஆதினம்
புதுக்கோட்டை-622001.
- 6.நீலகண்ட சாஸ்திரிகள் : நல்வாழ்க்கைத் தரும் அற்புத
யோகாசனங்கள், ஸ்ரீ வீரா பப்ளிகேஷன்ஸ்,
மதுரை.
- 7.மூர்த்தி அ.கி. : சைவ சித்தாந்த அகராதி
திருநெல்வேலி, தென்னிந்திய
சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், லிமிடெட்.
சென்னை - 600 018.
8. வாசு கண்ணன் : உள் மன ஆற்றல்கள்,
நர்மதா பதிப்பகம்,
சென்னை - 600 017,
பதிப்பு நவம்பர் - 2009.