

## யோகமும் மனிதமாண்பும்: ஓர் ஆய்வு

K. Kaneshrajah

Department of Social Sciences,  
South Eastern University of Sri Lanka, Oluvil. Sri Lanka

**பிரதான சொற்கள்:** யோகா, மன அமைதி, உடல், உள ஆரோக்கியம்

### அறிமுகம்

“யோகம் என்பது ‘யுஜ்’ அல்லது ‘யோக்’ என்ற ஆங்கிலப் பெயர் சொல்லில் இருந்து பெறப்பட்டது. இதன் பொருள் “இணைக்கப்படுவது” என்பதாகும். யோகக்கலை முக்கியமாக தன்னை அடக்கி ஆளும் பயிற்சியாகும். இது பழங்காலத்தில் இந்தியாவில் இயற்கையுடன் இயைந்த, பல சக்திகளை பெறுவதற்கு முறைப்படி பயிலப்பட்டது (ஸ்வாமி, 1985).

‘யோகம்’ என்ற சொல்லுக்கு ‘பிரிதல்’ என்றும் பொருள் கூறுவர். பிரகிருதி தொடர்பிலிருந்து புருடன் பிரிந்தது தான் யோகம். ஆனால் உபநிடதத்தில் யோகம் என்ற சொல்லுக்கான பொருள் இது அல்ல. அங்கு யோகம் என்பதன் பொருள் ‘சேர்தல்’ என்பதேயாகும். அதாவது ஜீவன் பரம் பொருளுடன் சேருதலை குறிக்கிறது. அதனால் தான் யோகம் என்ற சொல் ‘சேர்தல்’ என்னும் பொதுவான பொருளில் இங்கு வழங்கப்படுகிறது. இதற்கு நேர்மாறாக ‘பிரிதல்’ என்பது கூறப்படுகிறது. அதாவது புருடன் பிரகிருதிப் பிடியிலிருந்து தன்னை விடுவித்து கொள்ளுதல் என்ற பொருளில் ‘யோகம்’ எனும் சொல்லாட்சி பயன்படுத்தப் பெற்றது (அண்ணாத்துரை, 2001).

இந்த யோகக் கலையை முதன முதலில் வரையறுத்து விளக்கியவர் ‘பதஞ்சலி முனிவர்’ ஆவார். பதஞ்சலி இயற்றிய “யோக சூத்திரம்” என்ற நூலே யோகத்தைப் பற்றி இன்று நமக்கு கிடைக்கும் நூல்களுள் பழமையானது. யோக சூத்திரத்திற்கு கி.பி. 4ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த வியாசர் என்பவர் தலைசிறந்த வியாக்யானம் ஒன்றினை செய்துள்ளார் (மகரிஷி, 2002).

சிலர் யோகத்தை ஒரு மதமாய்ச் செய்வார்கள். பார்க்கப்போனால் எல்லா மதத்தினருமே கடைப்பிடிக்கக் கூடிய சிறப்புடன் அது இருக்கின்றது. ஆனால் யோகம் என்பது மதம் கடந்தது. மனம் கடந்தது. அது ஓர் அறிவியல் என்பதே பொருத்தமாக அமையும்.

‘உண்மையை நாமே கண்டறிவோம்’ என்ற முனைப்புடன் மனிதன் மேற்கொள்கின்ற முயற்சியே யோகம். உள்ளே காரணம் இருக்கின்றது. வெளியே காரியம் இருக்கின்றது. சூட்சுமம் தூலமாகின்றது. இந்த உண்மையை அறிந்தவன் யோகி. அவன் தன்னுடைய அக ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி இயற்கையைத் தனது ஆளுகையின் கீழ் கொண்டு வருகின்றான்.

யோகி நிலை கடந்தவன். நினைவு கடந்தவன். இயற்கையின் நியதிகளையும் கடந்தவன். அதே சமயம் உயவுக் கட்டுப்பாடு, புலனடக்கம், மனக்கட்டுப்பாடு கொண்டு சாதனையில் ஈடுபடுகின்றவன். விசித்திரமாய்த் தெரிந்தாலும் வியத்தற்குரியவன் அவன். பொதுவாக யோகா பற்றிய எண்ணம் அரம்பத்தில் மனிதனது வாழ்க்கைக்குப் பயன்படக்கூடிய ஒன்றாக இருந்தது. ஆனால் இன்றைய மனித வாழ்வில் யோகா பற்றிய விடயம் மிகவும் முக்கியமற்ற ஒன்றாக மாறி வருகின்றது.

யோகம் மனிதன் மேற்கொள்கின்ற அகமுகப் பயணம் ஆகும். அப்பயணத்தில் மனதைக் கருவியாகக் கொண்டு, கூர்ந்து கவனித்து பல உண்மைகளை அவன் அறிகின்றான் என்பதை இவ்வாய்வு இனங்காண்பதுடன் மனதைக் கொண்டு மனதை அறியலாம். தன்னை அறியலாம். பிரபஞ்சத்தில் கடவுள் இருக்கின்றாரா இல்லையா என்பதை புரிதலுக்குள்ளாதல். யோகத்தின் மூலம் மனஆற்றலை ஒருமுகப்படுத்தலாம். எங்கிருந்து வந்தோமோ அங்கு செல்ல நம்மை தயார் படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதை கண்டறியவும் இவ்வாய்வு முயற்சிக்கின்றது. மேலும்

யோகாவின் முக்கியத்துவம், யோகா தொடர்பான கோட்பாடுகளையும் இவ்வாய்வு அடையாளப்படுத்துகின்றது.

### ஆய்வு முறையியல்

இவ்வாய்வானது தத்துவம் மற்றும் அறவியல் நோக்கில் யோகாவினை பரிட்சிக்க விளைகின்றது. இதன்படி இவ்வாய்வானது விளக்க ஆய்வு, பகுப்பாய்வு, ஒப்பிட்டாய்வு ஆகிய முறைகளைக் கொண்ட பகுப்பாய்வுச் சட்டகத்தினைப் பயன்படுத்தியுள்ளது. இவ்வாய்வுக்கான தரவுகள் பெரும்பாலும் இரண்டாம் நிலைத் தரவு மூலாதாரங்களிலிருந்து பெறப்பட்டுள்ளது. இதன்படி நூல்கள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் கட்டுரைகள் போன்றன பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

### சுருக்கமும் முடிவும்

யோகம் என்பது மக்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் அடக்கியாளக் கண்ட ஓர் அறிவியல் கலையாகும். யோகப் பயிற்சியில் சித்தி பெற்ற அறிஞர்கள் இயற்கையைத் தன்வயப்படுத்தும் ஆற்றலை அடைவார்கள். யோகக் கலை சாகாக் கலை என்று பல அறிஞர்கள் கூறுவர். யோகப் பயிற்சியால் நீண்ட நாள் வாழலாம். யோகம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தோன்றிய கலையாகும்.

மன, உடல், ஆன்மா இணைந்த பண்டைய இந்திய அறிவியலான யோகாசனம் புத்துயிர் பெற்று பிரபலமடைந்து வருகின்றது. யோகம் என்றால் அலையும் மனதை அலையாமல் ஓர் நேர்வழிப்படுத்தும் செயல் என்று எளிமையாகக் கூறுவர். மன அமைதிக்கு யோகாசனம் மேற்கொண்டால் நல்ல பலனை அளிக்கும். மன அமைதியும், நல்லொழுக்கமும், ஆரோக்கியமும் இல்லாத ஒருவனுக்கு நல்லாழ்வு அமையாது. மன அமைதியுடன் செய்கின்ற எந்தக் காரியமும் வெற்றியைத் தந்து மனதிற்கு மகிழ்வினையும் அளிக்கும். மனம் அமைதியை இழக்குமானால் உடல் வலிமையை இழந்து நோய்வாய்ப்பட்டு ஆரோக்கியத்தை இழந்துவிடும். அப்போது அந்நோயினைத் தாங்கும் மனவலிமை இல்லாமையால் மேலும் பல நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு உடல் ஒரு சமையாகிவிடும். இதற்கு எல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது மனம்தான். மனம் சலனம் இல்லாமல் அமைதியாக இருந்தால் நமது கட்டுப்பாட்டின்படி செயல்பட்டால் இந்த உலகில் செய்யமுடியாத காரியம் எதுவும் இல்லை என்றே சொல்லாம்.

### உசாத்துணைகள்

ஸ்வாமி, பதஞ்சலி யோக சூத்திரம், இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை, 1985  
அண்ணாத்துரை, அ, யோக சிந்தனை வரலாறு, சென்னை, 2001  
ஆண்டியப்பன். இரா, ஆரோக்கிய வாழ்வு, பாரதி பதிப்பகம், சென்னை, 1995  
தாமஸ், பீ. ஆர், குண்டலினி தவம், அழகு பதிப்பகம், சென்னை, 2001  
மனோஸ், மனவலிமை தரும் தியானம், பத்மா பதிப்பகம், சென்னை, 1993  
ஐம்பு நாதன், எம். ஆர், யோகாசனங்கள், ஐம்பு நாதன் புத்தகசாலை, சென்னை, 2001  
வேதாந்தரி மகரிஷி, மனவளக் கலை, வேதாந்தரி பதிப்பகம், ஈரோடு இந்தியா, 2008  
Sinha. A.K, Perspectives in Yoga, Bharata Manisha, Vavanaai, 1996  
Vuayitunga, J, Yoga, Ceremen Publication, Bombay, 1953