द्वितीयः साधनापाद   த்³ விதீய: ஸாத⁴நாபாத ³:

முதல் பாதத்தில் யோகத்துக்கு வைராக்கியமும் பயிற்சியும் தேவை என வலியுறுத்தப்பட்டது. இவை இரண்டும் உண்டாக சித்த சுத்தி அவசியம். இது கர்ம அனுஷ்டானத்தால் கிடைக்கிறது.

கர்ம விபாகம்:
तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।।1।।
தப: ஸ்வாத்⁴யாயேஶ்வர ப்ரணிதா⁴நாநி க்ரியா யோக ³: ॥ 1॥

தப: =தபஸும்; ஸ்வாத்⁴யாய = ஸ்வாத்யாயமும்; ஈஶ்வர ப்ரணிதா⁴நாநி=(பலனை எதிர்பாராது செய்யப்பட்ட கர்மங்களை) இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பதும்; க்ரியா யோக ³: = கர்ம யோகமாகும்.

தபஸ் என்பது சிலவற்றை கைக்கொண்டு கடைப்பிடிப்பது. அவை; ப்ரம்ஹசர்யம் என்ற புலன்களை கட்டுப்படுத்துதல். (இந்திரிய நிக்கிரஹம்); குரு சேவை; உண்மையே பேசுதல்; வாயால் பேசாதிருத்தல்; எந்த வகையிலுமே தொடர்பு கொள்ளாதிருத்தல் (காஷ்ட மௌனம் -கட்டை போல் இருத்தல்); (தொடர்பிலிருந்து முழுதும் விலகுவதான) ஆசார மௌனம்; ப்ரம்ஹச்சாரி, க்ருஹஸ்தன், வானப்ப்ரஸ்தன் போன்ற தனக்குரிய ஆஸ்ரம தர்மங்களை கடைப்பிடித்தல்; குளிர்-சூடு மகிழ்ச்சி-துக்கம் போன்ற இரட்டைகளை பொறுத்தல்; மிதமான ஆகாரம் ஆகியவை.
இங்கே தபஸ் என்பது உடலை ஒன்றும் கொடுக்காமல் காயப்போடுவது அல்ல. அப்படி இருப்போர் யோகம் பழகுவது கடினம்.

ஸ்வாத்யாயம் என்பது சாதாரணமாக வேதத்தை கற்றலைக் குறிக்குமானாலும் இங்கே ப்ரணவம் முதலான மந்திர ஜபங்களும் மோக்ஷத்துக்கானதை குரு மூலம் கற்றலையும் குறிக்கும்.
ஈஶ்வர ப்ரணிதானம் என்பது செய்யும் அனைத்து காரியங்களையும் பகவானுக்கு அர்ப்பணித்துவிட்டு புண்ணியத்துக்கான கர்மாவைக்கூட நாடி செய்யாதிருத்தல்.

க்ரியா யோகத்தின் பலன்:
समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।।2।।
ஸமாதி⁴ பா⁴வநார்த ²: க்லேஶ தநூகரணார்த ² ஶ்ச ॥ 2॥

க்லேஶ = அவித்தை முதலான கிலேசங்களையும்; தநூ கரண = தேய்த்தலை; அர்த ² ஶ்ச = பலனாக உடையது (மேலும்); ஸமாதி⁴ பா⁴வந = சமாதியின் உற்பத்தியையும்; அர்த ²: = பலனாக உடையது;

கர்ம யோகத்தாலே என்ன பிரயோஜனம்? அவித்தை முதலான கிலேசங்கள் குறையும்.மேலும் இது ஸமாதியின் உற்பத்தியையும் பலனாக கொண்டது.
கர்மம் செய்ய செய்ய மனச்சலனங்கள் குறையும். ஸமாதியில் ஈடுபட ஒரு ஈர்ப்பும் உண்டாகிறது.

க்லேசங்கள் யாவை?
अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः ।।3।।
அவித்³ யாஸ்மிதாராக ³ த்³ வேஷாபி⁴நிவேஶா: பஞ்ச க்லேஶா: ॥ 3॥

அவித்³ யா, அஸ்மிதா, ராக ³ த்³ வேஷ, அபி⁴நிவேஶா:, பஞ்ச க்லேஶா: = ஐந்து மனச்சலனங்கள் ஆகும்.

மனச்சலனங்கள் என்று சொன்னவை யாவை எனில் அவித்யை, அஸ்மிதை, ராகம், த்வேஷம், அபிநிவேஷம் ஆகிய ஐந்தாம்.

க்லேசங்களின் குணம்:
अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।।4।।
அவித்³ யா க்ஷேத்ரமுத்தரேஷாம்° ப்ரஸுப்ததநுவிச்சி² ந்நோதா³ ராணாம் ॥ 4॥

ப்ரஸுப்த, தநு, விச்சி² ந்நம், உதா³ ராணாம் = ப்ரஸுப்தம், தனு, விச்சின்னம், உதாரம் என; உத்தரேஷாம்°= மேலே உள்ளவை; அவித்³ யா க்ஷேத்ரம் = அவித்யையின் உற்பத்தியாகும் இடம்;

ப்ரஸுப்தம், தனு, விச்சின்னம், உதாரம் என ஒவ்வொன்றிலும் 4 பிரிவுகளை உடைய; அவித்யைக்கு மேல் உள்ள மற்ற அஸ்மிதா, ராகம், த்வேஷம், அபிநிவேஷம் ஆகியவற்றுக்கு; அவித்யை உற்பத்தி ஸ்தானம் ஆகிறது. (இவை எல்லாம் என்ன என்று பின்னால் வருகின்றன.)
அவித்யைதான் முதல் க்லேசம் - மனச்சலனம். இதுவே பின் வரும் க்லேசங்களுக்கு மூலமாக இருக்கிறது. இதில் 4 பரிமாணங்கள் –அவஸ்தைகள்- உண்டு.
புலன்களுக்கு பிடிபடாத உருவத்துடன் உள்ளது ப்ரஸுப்தாவஸ்தை. இதை பார்க்க, கேட்க ன்னு

புலன்களாலே பிடிக்க முடியாது.

அடுத்து புலன்களுக்கு பிடிபடுமானாலும் ஒரு காரியத்தை செய்ய வேண்டிய காரணம் ஏதும் இல்லாததால் சும்மா இருக்கும் அவஸ்தை தனு.

புலன்களுக்கு பிடிபடும்; தான் தன் காரியத்தை செய்யவும் கூடும்; ஆனால் அப்படி செய்ய விடாமல் ஏதோ பலமான தடையுள்ளது. இப்படிப்பட்டது விச்சேத அவஸ்தை.

புலன்களுக்கு பிடிபடும்; தான் தன் காரியத்தை தடை ஏதுமின்றி நடத்தும். இது உதாராவஸ்தா.

இந்த நான்கு பரிணாமங்களும் -அவஸ்தைகளும் - அவித்தை முதலான எல்லா க்லேசங்களுக்குமே உண்டு.

ஆகவே அஸ்மிதை நான்காகும்: ப்ரஸுப்த அஸ்மிதை, தனு அஸ்மிதை, விச்சின்ன அஸ்மிதை, உதார அஸ்மிதை.
ராகம் நான்காகும்: ப்ரஸுப்த ராகம், தனு ராகம், விச்சின்ன ராகம், உதார ராகம்.
த்வேஷம் நான்காகும்: ப்ரஸுப்த த்வேஷம், தனு த்வேஷம், விச்சின்ன த்வேஷம், உதார த்வேஷம்
அபிநிவேசமும் நான்காகும்: ப்ரஸுப்த அபிநிவேசம், தனு அபிநிவேசம், விச்சின்ன அபிநிவேசம், உதார அபிநிவேசம்.

அவித்தை இல்லாமல் மற்ற க்லேசங்கள் உருவாக மாட்டா. அதனால்தான் அவித்தை க்ஷேத்திரம் அல்லது பிரசவ பூமி எனப்படுகிறது.

ப்ரஸுப்தாவஸ்தையும் தனுவும் ஸூக்ஷ்மமானவை. விச்சேதாவஸ்தாவும் உதாராவஸ்தாவும் வெளிப்படையாக ஸ்தூலமாக தெரியும்.

யோகம் பயில்வோருக்கு க்லேசங்களை விரோதமாக பாவிப்பதால் இவை தனுவாக இருக்கும். அதாவது முளைத்துவிடும்; ஆனால் வெளிப்பட காரணம் வாய்ப்பு இல்லாமல் சும்மாயிருக்கும். மேலே முன்னேறி ப்ரக்ருதி லயம் அடைந்தவருக்கு எல்லா க்லேசங்களுமே ப்ரஸூப்தங்களாவே இருக்கும். அதாவது மறைந்து இருக்கும்; வெளிப்படாது.

சாதாரணமாக க்லேசங்கள் விருத்தியாகி வலுப்பட்டு ப்ரஸுப்தா நிலையானது தனுவாகி, அது விச்சின்னமாகி பின் உதாரமும் ஆகும். அதாவது முழுமையாக வெளிப்படும். ஸ்தூலமாகி விட்ட அவஸ்தையை சுத்த சத்வகுணத்தில் பகவானின் த்யானத்தால் போக்கிக்கொள்ளலாம். வளர்ந்துவிட்ட இவற்றை சித்த நிரோதத்தால் போக்க முடியாது. ஸூக்ஷ்மமான அவஸ்தைகளை சித்த நிரோதத்தால் போக்கலாம். உதாரணமாக ராகத்தையும் (ஆசையையும்) அதன் விளைவான க்ரோதத்தையும் செயலுக்கு வந்த பின் பகவானை வேண்டியே போக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இவை ஸூக்ஷ்மமாக இருந்து முளை விடும் காலத்துக்கு முன்பே சித்தத்தை கட்டுப்படுத்தி பயிற்சியால் போக்கடிக்கலாம்.

அவித்தையின் சொரூபம்:
अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ।।5।।
அநித்யாஶுசி து^{3}:கா^{2} நாத்மஸு நித்ய ஶுசி ஸுகா^{2} த்மக்^{2} யாதிரவித்^{3} யா ।। 5।।

அநித்ய = அநித்தியமாகவும்; அஶுசி =அசுத்தமாகவும்; து^{3}:க ^{2} =துக்கமாகவும்; அநாத்மஸு =அனாத்மாவாகவும்; (உள்ளவற்றில்) நித்ய ஶுசி ஸுக ^{2} ஆத்மக்^{2} யாதிர் நித்தியம், சுத்தம், சுகம், ஆத்மா ஆகியவற்றை(காண்பதே) அவித்^{3} யா = அவித்யா.

இந்த உலகம் அநித்தியம். என்றோ ஒரு நாள் அழியும். தேவர்களாயினும் ஒரு நாள் புண்யங்களை அனுபவித்து தீர்த்தபின் மீண்டும் மனித ஜன்மம் எடுக்க வேண்டும். இப்படி எண்ணாமல் உலகம் என்றும் இருக்கும், நித்தியம் என்றும்; அல்லது யாகங்கள் செய்து தேவனானால் நித்தியமாக சுகமாக இருக்கலாம் என்று எண்ணியும் வருவது அவித்தை. நம் உடம்பையும் புலன்களையும்தான் ஆத்மா என்று எண்ணுகிறோம். இதுவும் அவித்தை காரணமாகவே.

அஸ்மிதா:
दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।।6।।

த்^{3} ரு«க்^{3} த ^{3} ர்ஶந ஶக்த்யோரேகாத்மதேவாஸ்மிதா ।। 6।।

த்^{3} ரு«க்^{3} = பொருட்களை பார்க்கின்ற புருஷன்; த ^{3} ர்ஶந ஶக்த்யோ: (அதற்கு உதவுகின்ற) தர்சன சக்தி (யான ஸத்வ குண மயமான புத்தி) ஏகாத்மத் ஏவ =இவை ஒன்றான உருவமுள்ள தன்மையானதாக தோன்றுவது; அஸ்மிதா = அஸ்மிதை என்ற க்லேசமாகும்.

ஆத்மாவே பார்க்கிறவர். பார்க்கப்படுவன அனாத்மா. அனாத்மா ப்ரக்ருதியில் இருந்து உண்டானவை. பார்க்கப்படுவது என்று ஒன்று இருக்கும் போது இது ப்ரஹ்ம நிலையில்லை. அப்படி இருக்கையில் பார்ப்பவனும் பார்க்கப்படுவதும் ஒன்றே என தோன்றுவது அஸ்மிதையாகும்.
இவை இரண்டும் வேறுபட்டவை என்ற ஞானமே விவேக க்யாதி. ப்ரம்ஹ நிலையில்லாத போது யாருக்கு பார்க்கிற புருஷன் (ஆத்மா) வேறு, பார்க்கப்படும் பொருட்கள் (அனாத்மா) வேறு என்ற நிச்சய புத்தி இருக்கிறதோ அவரை விவேகி என்கிறோம்.

ராகம்:
सुखानुशयी रागः ।।7।।
ஸுகா² நுஶயீ ராக ³: ॥ 7॥

சுகத்தையும் அதை அடையும் சாதனத்தையும் அனுசரித்து உண்டாகிற சித்த விருத்தி ராகம் ஆகும். இது நல்லதாக- உதாரணமாக மோக்ஷத்தை அடைய வேண்டும் - என்றும் இருக்கலாம். அல்லது மலினமான விஷயங்களிலும் இருக்கலாம். ஒரு முறையோ சில முறையோ பல முறையோ அனுபவித்த சுகத்தின் நினவு வந்து, அது போன்ற சுகமும், அது ஏற்படும் சாதனமும் மீண்டும் வேண்டும் என தோன்றும். இது ஒருவனை அடிமை ஆக்கிவிடுகிறது.(addiction) பின் இதை அடைய மனிதன் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்ய தூண்டப்படுவான்.
ஒரு ஊருக்குப்போகிறோம். பசி எடுக்கிறது. அங்கே ஒரு உணவுவிடுதியில் காப்பி டிபன் சாப்பிடுகிறோம். வெகு ஜோர் என்று நினைக்கிறோம். அடுத்து அந்த ஊருக்கு போகும்போது பசி இருக்கிறதோ இல்லையோ அதே உணவு விடுதிக்குப்போய் சாப்பிட எண்ணுகிறோம். இப்படி ஒரு முறை அனுபவித்த சுகத்தை எண்ணி எண்ணி அதையே மீண்டும் அடைய எண்ணுவது ராகமாகும்.
இதை எப்படி நீக்குவது?
பிறர்க்கு ஏற்படும் சுகத்தை தன் சுகமாக யார் கருதுகிறானோ அவனுக்கு ராகம் ஏற்படுவதில்லை; ஒழிந்துவிடுகிறது. இது விலகினால் சித்தமும் மழை பெய்து நின்றதும் தெளியும் நீர் போல தெளிவாகிவிடும்.

துவேஷம்:
दुःखानुशयी द्वेषः ।।8।।
து³:கா² நுஶயீ த்³ வேஷ: ॥ 8॥

மோஹத்தின் காரணமாக அனுபவிக்கப்படும் துக்கம் அல்லது அதன் சாதனம் – இவற்றால் உண்டாகும் சித்த விருத்தியானது த்வேஷமாகும்.
ஒரு பொருளுக்கு ஆசைப்படுகிறோம். அது கிடைக்காமல் போகிறது. இன்னொருவருக்கு கிடைத்து விடுகிறது. அதனால் நமக்கு கிடைக்க தடையாக இருந்ததின் மீதும் அதை அடைந்த மற்றவர் மீதும் த்வேஷம் உண்டாகலாம். ராகமே த்வேஷதிற்கு வித்து.
அனுபவித்த துக்கத்தின் நினைவும் தோன்றலாம்; துக்க சாதனம் பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்; அல்லது அத்ருஷ்டமாகவும் இருக்கலாம். நம்மை ஹிம்சித்தது மிருகமோ, விரோதியோ, நோயோ, விபத்தோ, மற்ற வேதனைகளோ இருக்கலாம். இந்த நினைவுகளே நம்மை மீண்டும் அவற்றை அனுபவிக்க வைக்கின்றன. த்வேஷத்தை உருவாக்குகின்றன.
இப்படி உண்டாகும் த்வேஷத்தை விலக்குவது எப்படி? தன்னைப்போல மற்ற மனிதர்களையும் பிராணிகளையும் துக்கப்பட விடக்கூடாது என்ற கருணையே த்வேஷத்தை நீக்கி சித்தத்தை தெளிய வைக்கும்.

அபிநிவேசம்:
स्वरसवाही विदषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ।।9।।
ஸ்வரஸவாஹீ வித ³ ஷோ'பி ததா² ரூ:ேடோ⁴'பி⁴நிவேஶ: ॥ 9॥

{பகுத்தறிவு இல்லாத ப்ராணிகளுக்கு எப்படியோ} அப்படியே சாஸ்திரங்களின் அனுமானங்கள் மூலம் பின்னால் வரும் முக்தியையும் முன்னால் உள்ள பந்தத்தையும் நன்கு அறிந்தவர்களுக்கும் கூட முந்தைய ஜன்மத்தின் அனுபவத்திலிருந்து உண்டாகும் வாசனையை ஒட்டி ஏற்படுவது அபிநிவேசம் ஆகும்.
முந்தின ஜன்மங்களில் ஏற்பட்ட மரண துக்கத்தை அனுபவித்ததில் ஏற்பட்ட வாசனையின் கூட்டம் ஸ்வரஸம் எனப்படும். இதுவே பண்டிதர் முதல் பாமரன் வரை எல்லாரையும் இனி எனக்கு மரணம் வேண்டாம் என நினைக்க வைக்கிறது. இந்த ஸ்வரஸத்தை ஒட்டி உண்டாவதே அபிநிவேசம்.
க்லேசங்களையும் அவற்றை நீக்கும் உபாயங்களை உபதேசித்தார். இவற்றை தேய்ப்பது கிரியா யோகங்களும் மைத்ரீ (நட்பு) முதலிய சித்த பரிகர்மங்களுமே.

க்லேசத்தை போக்க:
ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।।10।।
தே ப்ரதி ப்ரஸவஹேயா: ஸூக்ஷ்மா: ॥ 10॥

அந்த ஸூக்ஷ்மமான க்லேசங்கள் தனது காரணத்தில் லயம் செய்வித்தால் போக்கத்தக்கவை.

சித்தத்தை அஸ்மிதையில் லயம் செய்ய ஸூக்ஷ்ம நிலையிலுள்ள க்லேசங்கள் விலகிவிடும்; பலனைத்தரக்கூடிய க்லேசங்கள் கிரியா யோக அனுஷ்டானத்தாலும் மைத்ரீ (நட்பு) போன்ற சித்த சுத்திகரிப்பாலும் (பரிகர்மத்தாலும்) விலகும் என்று முன்னமேயே சொல்லிவிட்டார்.
இப்போது மீண்டும் ஏன் இந்த பேச்சு வந்தது?
மண்ணெண்னையை ஊற்றி வைத்த பாத்திரத்தில் அதை உடனே காலி செய்தாலும் அதன் வாசனை விடாது. அதை நெருப்பில் இட்டால்தான் வாசனையும் போகும். அது போல க்லேசங்கள் ஸ்தூலமாக இருந்து அவற்றை நீக்கிக்கொண்டாலும் அவை இன்னும் ஸூக்ஷ்மமாக இருக்கும். அவையும் விலக சித்தத்தை அதன் காரணமான அஸ்மிதையில் லயப்படுத்த வேண்டும்.

க்லேசத்தை முற்றிலும் போக்க:
ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।।11।।
த்⁴யாநஹேயாஸ்தத்³ வ்ரு«த்தய: ॥ 11॥

த்⁴யாந ஹேயாஸ் + (புருஷனின்) த்யானத்தினால் முற்றிலும் விலக்கத்தக்கவை (ஆகின்றன); தத்³ வ்ரு«த்தய : =(க்ரியா யோகத்தால் தேயும்படி செய்யப்பட்ட க்லேசங்களின் ஸ்தூல) வ்ருத்திகள்
துணியில் அழுக்கு படிந்தால் அதை உதறி அலசுகிறோம். நிறைய அழுக்கு இதில் போய்விடும். அப்போதும் போகாத அழுக்கை நீக்க சோப்பு தூள் போட்டு துவைக்கிறோம். ஆனாலும் அழுக்கு முழுவதும் போவதில்லை. மீதம் உள்ள அழுக்கு அந்த துணி நாசமாகும் போதுதான் போகும்.
அது போல க்லேசத்தை நீக்க மைத்ரீ போன்ற சித்த பரிகர்மங்களாலும், மிகும் ஸ்தூல க்லேசங்கள் கிரியா யோகத்தாலும் போனாலும், மிச்சம் உள்ள ஸூக்ஷ்ம க்லேசங்கள் புருஷ த்யானத்தால் அஸ்மிதையில் லயப்படுத்துவதால் மட்டுமே போக்க முடியும்.

கர்மாசயம்:
क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ।।12।।
க்லேஶமூல: கர்மாஶயோ த்³ ரு«ஷ்டாத்³ ரு«ஷ்டஜந்மவேத ³ நீய: ॥ 12॥

க்லேஶ மூல: = மனச்சலனங்களை காரணமாக உடைய; கர்மாஶயோ =கர்மாசயம் த்³ ரு«ஷ்ட = பார்க்கக்கூடிய; அத்³ ரு«ஷ்ட = பார்க்க இயலாத; ஜந்ம =ஜன்மங்களில்; வேத ³ நீய: = அனுபவிக்கத்தக்கவை.

(அவித்யையை) க்லேசங்களை காரணமாக உடைய (சித்தத்தில் உள்ள) கர்ம வாசனைகள் பார்க்கக்கூடிய இந்த ஜன்மத்திலும், பார்க்க முடியாத அடுத்த ஜன்மங்களிலும் அனுபவிக்கத்தக்கவை ஆகின்றன.

அவித்தை, அஸ்மிதை, ராகம், த்வேஷம், அபிநிவேஷம் ஆகியவற்றிலிருந்து கர்ம வாசனைகள் உண்டாகின்றன. இந்த வாசனைகள் அடுத்த பிறப்பை உறுதி செய்கின்றன. ஆயுள், போகம், இவற்றையும் தருகின்றன. அவித்தை, அஸ்மிதை ஆகிய க்லேசங்களையும் தருகின்றன. இவற்றை விலக்குவது எப்படி?

தீவிரமாக செய்யப்பட்ட மந்திர ஜபம், தபஸ், ஸமாதி இவற்றாலோ; ஈஸ்வரன், தேவதை, மகரிஷி, மற்ற மகான்கள் இவர்களின் ஆராதனத்தாலோ புண்ய கர்ம வாசனை உண்டாகின்றது. இது அதே ஜன்மத்தில் பலன் தர ஆரம்பிக்கும். இதே போல் தீவிர வேகத்தில் பயந்தவன், வியாதியஸ்தன், ஏழை, நம்பியிருப்பவன், மஹான்கள், தபஸ்விகள் ஆகியோருக்கு செய்யப்படும் அபசாரத்தால் உண்டாகும் பாப கர்ம வாசனைகளும் அதே ஜன்மத்தில் பலனை தரும். இது போலத்தான் நந்திகேஸ்வரர் செய்த புண்ணியத்தால் மனித சரீரம் விடுத்து தேவ சரீரம் அதே ஜன்மத்தில் பெற்றார். நகுஷன் அத்ரி மகரிஷிக்கு செய்த அபசாரத்தால் அதே ஜன்மத்தில் மலைப்பாம்பானான்.

க்லேசமற்ற யோகிக்கு அடுத்த ஜன்மத்தில் பலன் தர கர்ம வாசனை இராது. அதே போல் நரகத்தின் வேதனையை அனுபவிக்கும் பிராணிக்கு புண்யம் பாபம் தரும் கர்ம வாசனை இராது.

க்லேசங்கள் செய்யக்கூடியது:
सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।।13।।
ஸதி மூலே தத்³ விபாகோ ஜாத்யாயுர்போ⁴கா³: ॥ 13॥

ஸதி மூலே தத்³ விபாகோ ஜாத்யாயுர்போ⁴கா³:
க்லேச ரூபத்தில் உள்ள காரணமானது ஸதி உள்ளபோது அவற்றின் பலன் உண்டாகிறது. அவை பிறப்பு, ஆயுள், போகம் ஆகியனவாகும்.
க்லேசங்கள் நீங்கி விட்டவனுக்கு கர்ம வாசனையும் அதன் பலன்களும் ஏற்படுவதில்லை. ஆசை இல்லாதவன் கர்ம பலனை அனுபவிக்கவும் இச்சை இல்லாதவனாகிறான். பயமில்லாததால் சோகமும் இராது. விவேக க்யாதி என்ற அக்னி இருப்பின் அது க்லேசங்கள் என்ற விதைகளை வறுத்துவிடும். வறுத்த நெல் முளைக்காதது போல க்லேசங்கள் இல்லாவிடில் கர்மவாசனை பலன் தராது.
கர்ம வாசனையால் ஏற்படுவது 1.பிறப்பு: தேவ ஜென்மமா, மனுஷ்ய ஜென்மமா, விலங்கா தாவரமா என்பன. 2. ஆயுள்: எவ்வளவு காலம் தேகம் - இந்திரியங்களின் சேர்க்கை நீடிக்கும் என்பது. 3.போகம்

என்பது இந்திரியங்களால் கிடைக்கும் சுக அனுபவங்கள். மரணம் ஏற்படும்போது வளர்ச்சியை அடைந்த அநேக கர்மங்கள் சேர்ந்தே பிறப்பை கொடுக்கின்றன. அந்த ஒரே உடலால் விசித்திரமான போகம் ஏற்படும். மேலும் கர்மங்கள் தனித்தனியாக பிறப்பு, ஆயுள், போகம் இவற்றை தனித்தனியாகவோ, சேர்ந்தோ கொடுக்கவும் கூடும்.
கர்மா மூலம் உண்டாகும் ஜென்மங்கள் பற்றி சில கேள்விகள் உள்ளன.
ஒரு கர்மம் ஒரு ஜென்மத்தை மட்டும் உண்டுபண்ணுமா அல்லது பல ஜென்மங்களை உண்டு பண்ணுமா?
இல்லை அநேக கர்மங்கள் சேர்ந்து ஒரு ஜென்மத்தை உண்டாக்குமா?
அல்லது அவை அநேக ஜென்மங்களுக்கு வழி செய்கின்றனவா?
ஒரு கர்மம் ஒரு பிறப்பை மட்டுமோ அல்லது அநேக பிறப்புக்களையோ தராது. நம் கர்மாக்கள் ஏராளமாக உள்ளன. அவற்றில் ஒவ்வொன்றும் ஒரு ஜன்மம் அல்லது பல ஜென்மங்களை தருமானால் பெரிய காத்திருப்பு பட்டியல்தான் தேவை. ஆகவே அநேக கர்மாக்கள் சேர்ந்து ஒன்றோ பலவோ ஜென்மங்களை தருகின்றன. ஒரு ஜன்மத்தில் பலன் தரும் கர்மாக்களில் பிரதானமாக ஒன்று இருக்கும். அது அப்போதே பலன் தருவது, மற்றவை இதனுள் அடங்கும். இந்த கர்மாக்களே ஆயுளையும் நிர்ணயிப்பதாக கண்டோம் அல்லவா? மரண காலத்தில் கர்மாக்கள் நேரத்தை நிர்ணயித்ததுடன் பலனை கொடுத்து தீராததால் அடுத்த ஜன்மாவையும் தருகின்றன. இதே கர்மாக்களால் அவன் அடுத்த ஜென்மத்தின் போகங்களையும் அனுபவிக்கிறான்.
பிரதான கர்மா பலமாக இருக்க மற்றவை அதற்கு எதிராக பலன் தர வேண்டியிருப்பின் தடை உண்டாகி வெகு காலம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம். கர்மா சரியாக உருவாகாமல் நாசம் ஆகவும் செய்யலாம். பிரதான கர்மாவுக்கு விரோதமாக இல்லாமல் இருப்பின் நடு நடுவே தன் பலனை கொடுத்து விடலாம். அதற்கு ஒத்துப்போனால் சேர்ந்தேவும் கொடுத்துவிடலாம்.
புண்யே பாபம் அபநுததி என்ற படி புண்ணியத்தால் பாபத்தின் விளைவை தடுத்துக்கொள்ளலாம்.
சில கர்மாக்கள் -ஜ்யோதிஷ்டோமம் போன்ற யாகங்களில் புண்ணியமும் பாபமும் கலந்தே வருகின்றன. யாகங்களால் சுவர்க்க வாசம் கிட்டினாலும் தேவர்களாலும் கஷ்டம் அனுபவிக்க நேருகிறது.
வரும் ஜன்மத்தில் நிச்சயமாக பலன் தரும் கர்மங்கள் மரணப்பிரகாசகம் எனப்படும். இவை இப்போது பலன் தரத்தொடங்கிவிட்ட கர்மாக்கள். மரணத்தை தருவதுடன் அடுத்து அனுபவிக்க வேண்டியவைகளுக்கு தகுந்த சூழ்நிலையையும் இவை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளும்.
இதனாலேயே கர்மாவானது இன்ன பலன் இப்போது தரும் என்று நிச்சயித்து சொல்ல முடியாமல் இருக்கிறது.

விபாகம்:

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ।।14।।

தே ஹ்லாத ^{3} பரிதாபப ^{2} லா: புண்யாபுண்யஹேதுத்வாத் ॥ 14॥

தே =அவை; ஹ்லாத ^{3}=சுகம்; பரிதாப =துக்கம்; ப ^{2} லா: = பலன்கள்; புண்ய அபுண்ய ஹேதுத்வாத் = புண்ணியங்கள் புண்ணியங்கள் அல்லாதன இவற்றை காரணமாக உடையதால்.
அந்த ஜாதி ஆயுள் போகம் ஆகியன புண்ணியம் பாபம் இவற்றை ஹேதுவாக உடையதால் சுக துக்கங்களை தருகின்றன. புண்யம் ஆனாலும் பாபமானாலும் அவை அவற்றுக்கு தகுந்த ஜாதி ஆயுள் போகம் ஆகியவற்றை உண்டாக்க முயற்சி செய்கின்றன. இரண்டையுமே விலக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ।।15।।

பரிணாம தாப ஸம்°ஸ்கார து^{3}:கை^{2} ர் கு^{3} ண வ்ரு«த்தி விரோதா^{4}ச்ச து^{3}:க ^{2} மேவ ஸர்வம்° விவேகிந: ॥ 15॥

(பரிணாமம்) துக்க வடிவான ராகத்தின் மாறுதல் ரூபமாகவும்; (தாபம்) துக்கத்தையோ துக்க சாதனத்தையோ எண்ணும்போது த்வேஷ ரூபமாகவும்; (ஸம்ஸ்காரம்) சுகானுபவத்திலிருந்து சித்தத்தில் உண்டாகும் வாசனா ரூபமாகவும், மூவகையாக உள்ள துக்கங்களுடன் சேர்ந்திருப்பதால், குணங்களுக்கிடையே விரோதம் ஏற்படாததால் (திருஷ்ட அத்ருஷ்டமாக உள்ள விஷய சுகங்கள்) எல்லாமே யோகத்தில் பிரவேசம் செய்த விவேகிக்கு துக்கமாகவே ஆகிறது.
ஆசை இல்லாமல் சுகத்தை நாடுவதில்லை. ஒரு விஷயத்தில் உண்டாகுமாசையே அது கிடைத்த போது சுகமாக பரிணாமிக்கிறது - மாறுகிறது. அது கிடைக்கவில்லையானால் தாபம் உண்டாகிறது. ஆகவே விஷய சுகம் காரியம் ஆனாலும், அதற்கும் ஆசையாகிய துக்க வடிவ காரணத்துக்கும் வித்தியாசம் இல்லை.
ஒரு போதும் இந்திரியங்களின் ஆசையை பூர்த்தி செய்ய இயலாது. அனுபவிப்பதால் இன்னும் வேண்டும் என்ற எண்ணம் உண்டாகுமே தவிர போதும் என்று தோன்றாது. அதனால் அனுபவித்து ஆசையை தீர்க்க முடியாது.

ஹேயம்:

हेयं दुःखमनागतम् ।।16।।

ஹேயம்° து^{3}:க ^{2} மநாக ^{3} தம் ॥ 16॥

அனாகதம் துக்கம் ஹேயம்.
வரப்போகின்ற துக்கமானது ஸம்ஸாரம் எனப்படும்.
துக்கத்தில் மூன்று வகை. முன்பே பார்த்தது போல கடந்தது அதீதம். நிகழ்வது வர்த்தமானம். வரப்போகிறது அனாகதம்.

அனுபவிக்கப்பட்ட துக்கம் முடிந்து போனது; அது பிரச்சினை இல்லை. நிகழ்வது அதற்கான நீக்கும் உபாயம் அறிந்து நீக்கினால் ஒழிய போகாது. எனவே வரப்போகும் துக்கத்தை நீக்குவதைப்பற்றிதான் சாதகன் யோசிக்க வேண்டும்; அதுவே முக்கியம்.

ஸம்சாரத்தின் காரணம்:
द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।।17।।
த்^{3} ரஷ்ட்ரு«த்^{3} ரு«ஶ்யயோ: ஸம்$^\circ$யோகோ^{3} ஹேயஹேது: ॥ 17॥

த்ரஷ்டாவுக்கும் த்ருஷ்யத்துக்கும் சேர்க்கையானது ஹேயத்துக்கு காரணமாகிறது.
புருஷனே த்ரஷ்டா (காண்பவன்). ப்ரக்ருதி புருஷனை விட வேறானது. ப்ரக்ருதியின் வடிவம் சுகம், துக்கம், மோஹம் ஆகியவை. ப்ரக்ருதியும் அதன் எல்லா காரியங்களும் த்ருச்யம் (காணப்படுவது) ஆகும். இவை அனத்துமே புத்தி மூலமாக அறியப்படுவதால் புத்தியையே த்ருச்யம் எனச்சொல்லலாம். ஆகவே புருஷனுக்கும் புத்திக்கும் ஏற்படும் சேர்க்கையே ஸம்ஸாரத்துக்கு காரணமாகும்.
புத்தி புருஷனுக்கு வெகு அருகில் இருக்கிறது. காந்தக்கல் இரும்பை இழுப்பது போல புத்தி புருஷனை இழுக்கப்பார்க்கிறது. புருஷனின் நிழல் போன்ற ஒன்றை இழுத்தும் விடுகிறது. தான் வேறு புருஷன் வேறு அல்ல என்பதாக இது காட்டுகிறது. பிரதிபிம்பமான புருஷனுக்கு இந்த புத்தி மூலம் புலப்படும் அத்தனையும் போக விஷயங்கள் ஆகின்றன. இதனால் புத்தி பார்க்கப்பட்ட விஷயமாயிற்று. உண்மையில் எதனுடனும் சேராது இருக்கும் புருஷன் த்ரஷ்டாவாகிறான். இப்படியாக ஒரு சேர்க்கை அவித்தையால் ஏற்படுகிறது. அவித்தை அனாதி - துவக்கமில்லாதது ஆகையால் இந்த சேர்க்கையும் அனாதியே.
பிரலய காலத்தில் கூட க்லேசங்களும் கர்மமும் வாஸனைகளும் அந்தக்கரணத்துடன் ப்ரக்ருதியில் ஒடுங்குகின்றன. கோடை காலத்தில் மண்ணோடு மண்ணாக கலந்த விதைகள் மழைக்காலத்தில் மீண்டும் முளைப்பது போல சிருஷ்டி காலத்தில் இவை மீண்டும் வெளிக்கிளம்புகின்றன.
துக்கத்துக்கு காரணமான இந்த சேர்க்கையை யோக சாதன அனுஷ்டானத்தால் போக்க முடியும். செருப்பு மாட்டிக்கொண்டு நடப்பவன் காலில் முள் தைக்காததைப்போல சேர்க்கையான த்ரஷ்டா, த்ருஷ்யம், காரியமான சம்யோகம் ஆகிய மூன்றும் வெவ்வேறு என அறியும் யோகி துக்கத்தை தொலைக்கிறான். மாறுதல் அடையும் சித்தமே தாபம் அடையும்; ஆன்மா தாபமடையாது. சித்தத்தில் பிரதி பலித்த அதன் நிழலே தாபமடைந்தது போல தோன்றுகிறது.

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।।18।।
ப்ரகாஶக்ரியாஸ்தி^{2} திஶீலம்$^\circ$ பூ^{4}தேந்த்^{3} ரியாத்மகம்$^\circ$ போ^{4}கா^{3} பவர்கா^{3} ர்த ^{2} ம்$^\circ$ த்^{3} ரு«ஶ்யம் ॥ 18॥

ப்ரகாஶ க்ரியா ஸ்தி^{2} தி ஶீலம்$^\circ$ பூ^{4}த இந்த்^{3} ரிய ஆத்மகம்$^\circ$ போ^{4}க ^{3} அபவர்க அ ^{3} ர்த ^{2} ம்$^\circ$ த்^{3} ரு«ஶ்யம்

த்ருஷ்யம் எனப்படுவது புத்தி வ்ருத்தி மூலமான பிரகாசத்தையும்; ப்ரயத்னம் (முயற்சி), சேஷ்டை ஆகிய க்ரியா; இவ்விரண்டையும் தடை செய்யும் விஷயம்; ஸ்தூல பஞ்ச பூதங்கள்; ஸூக்ஷ்மமான பஞ்ச தன் மாத்திரைகள்; ஞான கர்ம இந்திரியங்கள்; ஆத்மா இவற்றின் சமூகமாகவும் விஷய சுக துக்க மோக்ஷங்களின் ப்ரயோஜனமுடையதாகவும் ஆகிறது.
புத்தி வ்ருத்தியால் உண்டாகின்ற பிரகாசம் ஸத்வ குண தர்மம். க்ரியா ரஜோ குண தர்மம். இவற்றை தடை செய்வது தமோ குண தர்மம். போகமும் மோக்ஷமும் புத்தியால் அறியப்படுவன. ஆகவே அதையே சார்ந்தவை. ஒரு அரசனின் படை பெறும் வெற்றி அரசனையே சார்வது போல புத்தி அறிகிற விஷயங்கள் அதன் எஜமானனான புருஷனை சார்கிறது. உண்மையில் புருஷன் அசங்கன்; போக மோக்ஷத்துக்கு சம்பந்தம் இல்லாதவன்.
முக்குணங்கள் சேர்ந்து சரீரத்தை உண்டாக்கும் போது சத்வ குணம் மிகுந்தால் அது தேவ சரீரமாகும். தமோ குணம் மிகுந்தால் தாவர மிருக சரீரமாகும். இந்த மூன்று குணங்கள் இல்லாத ஜீவன் ஏதும் ப்ரக்ருதியில் இருந்து உண்டான லோகம் எதிலும் இல்லை.

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वणि ।।19।।
விஶேஷாவிஶேஷ லிங்க ^{3} மாத்ராலிங்கா^{3} நி கு^{3} ணபர்வணி ॥ 19॥

விஶேஷ = ஐந்து மஹா பூதங்கள், பத்து இந்திரியங்கள், மனது ஆகிய 16 விகாரங்கள்
அவிஶேஷ = பஞ்ச தன் மாத்திரைகள் + அஸ்மிதை
லிங்க ^{3} மாத்ர = மஹத் தத்துவம்
அலிங்கா^{3} நி = பிரதானம் என்கிற ப்ரக்ருதி
கு^{3} ணபர்வணி = ஸத்வம் முதலான குணங்களின் வேறு உருவங்களாக ஆகின்றன.
லிங்கம் என்பது குறி. குறிப்பில்லாமல் ப்ரக்ருதி இருக்கிறது. இதில் முக்குணங்களும் சமமாக இருக்கும். அதை இன்னது என்று குறித்து காட்ட முடியாதில்லையா? அதனால் அது அலிங்கம்.
இந்த ப்ரக்ருதியில் இருந்து உண்டாகிறது மஹத் தத்வம். மஹத் தத்துவத்துக்கு கொஞ்சமாவது அடையாளம் காட்டலாம். சத்வ குணம் மேலோங்கி மற்றவை அதற்குள் அடங்கி இருக்கும். அதற்கு மேல் அதை விளக்க முடியாது. ஆகவே அது லிங்க மாத்ரம்.
மஹத்தத்வத்திலிருந்து அஹம் தத்வம் உற்பத்தி ஆகும். அதில் இருந்து பஞ்ச தன்மாத்திரைகளும்

அஸ்மிதையும். இவை அதிகம் விசேஷமாக பாகு படாதவை. ஆகவே அவிசேஷம். இவற்றில் இருந்து என்னென்ன உற்பத்தி ஆகும்? ஐந்து மஹா பூதங்கள், பத்து இந்திரியங்கள், மனது ஆகிய இவை நன்கு பாகுபட்டவை. ஆகவே விசேஷம்.
உத்பத்தி கிரமம்: உயர்வு தாழ்வில்லாத குணங்கள் உள்ள ப்ரக்ருதி.
அதிலிருந்து மஹத் தத்துவம். அதிலிருந்து அஹம் தத்துவம். இதில் எந்த குணமும் மற்றவற்றில் அடங்கி இருக்கலாம்.
இந்த அஹம் தத்துவத்தில் இருந்து தமோ குணம் பிரதானமான (முக்கியமான) போது சப்த தன் மாத்திரை உண்டாகும்.(முதல் பாதம் 45 வது சூத்திரத்திலே கொஞ்சம் பார்த்தோம் இல்லையா? ஸூக்ஷ்மமானவை எவைன்னு பார்க்கும் போது) இந்த சப்த தன்மாத்திரைக்கு அசாதாரணமான லக்ஷணம் சப்தம். (இதே போல பெயரை ஒட்டி அதன் அதன் அசாதாரணமான லக்ஷணத்தை அறியலாம்.) ஒவ்வொன்றிலிருந்து எது வருகிறது எனப்பார்க்கலாம். சப்த தன்மாத்திரை> ஸ்பர்சம் > ரூபம் > ரஸம் >கந்தம். தமிழில் சொல்ல ஒலி>தொடுதல்> வடிவம்>சுவை>மணம்.
இந்த வரிசையில் பின்னோக்கிப் பார்க்க ஒன்றில் மற்றவற்றின் குணங்கள் இருக்கும். அதாவது மணத்தில் சுவை, வடிவம், தொடுதல், ஒலி ஆகிய குணங்கள் இருக்கும். சுவையில் மணம் நீங்கலாக வடிவம், தொடுதல், ஒலி ஆகிய குணங்கள் இருக்கும். வடிவத்தில் மணம், சுவை நீங்கலாக தொடுதல், ஒலி ஆகிய குணங்கள் இருக்கும். தொடுதலில் மணம், சுவை,வடிவம் நீங்கலாக ஒலி மட்டும் இருக்கும். ஒலியில் மற்ற குணங்கள் இருக்காது.
இவை அவிசேஷங்கள். ஸூக்ஷ்மமானவை.
இவற்றிலிருந்து பருப்பொருளான (ஸ்தூலமான) ஆகாசம்; அதிலிருந்து வாயு; அதிலிருந்து அக்னி: அதிலிருந்து நீர்; அதிலிருந்து நிலம் ஆகியன உண்டாகும்.
சத்வ குண பிரதானமான அஹம் தத்துவத்திலிருந்து மனசு உண்டாகிறது.
ரஜோ குண பிரதானமான அஹம் தத்துவத்திலிருந்து இந்திரியங்கள் (கர்ம, ஞான) உண்டாகின்றன.
லயக்கிரமம்: உத்பத்தி ஆன அதே கிரமத்தின் நேர்மாறான கிரமத்தில் லயம் உண்டாகும். அதாவது எது எங்கிருந்து வந்ததோ அதிலேயே லயமாகிவிடும். அதாவது நிலம் நீரிலும்; நீர் அக்னியிலும்; அக்னி வாயுவிலும்; வாயு ஆகாசத்திலும் லயமாகும். ஆகாயம் அது வந்த தமோ குண பிரதானமான அஹம் தத்துவத்தில் லயமாகும்.
இதே போல இந்திரியங்கள் ஒன்றில் ஒன்று லயமாகி அவை வந்த ரஜோ குண பிரதானமான அஹம் தத்துவத்தில் லயமாகும்.
மனசு அது வந்த சத்வ குண பிரதானமான அஹம் தத்துவத்தில் லயமாகும். இந்திரியங்கள் மனதில் லயமாகி அது அஹம் தத்துவத்தில் லயமாகும் என்றும் சிலர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்.
அஹம் தத்துவம் மஹத் இலும் அது ப்ரக்ருதியிலும் லயமாகும். இந்த ப்ரக்ருதி நிலையே இயற்கையானதால் இதுவே நித்யம். அதிலிருந்து வருபவை அவற்றின் வேலை முடிந்தபின் லயமாகி விடும் என்பதால் அவை அநித்தியம்.
எந்த நிலையானாலும் முக்குணங்களும் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன. ஆகவே இவற்றுக்கு உத்பத்தியும் இல்லை நாசமும் இல்லை.
ஒருவர் பல பசு மாடுகளை வைத்து இருக்கிறார். சௌகரியமாக இருக்கிறார். இப்போது இவருக்கு ஏழ்மை இல்லை. பசுக்கள் எல்லாமே ஒரு வேளை நோய் தாக்கி இறந்து போனால் அவர் ஏழ்மை அடைவார். ஆனால் அவர் அப்படியேதானே இருக்கிறார்? ஏழ்மை என்பது பசுக்களின் இருப்பை பொறுத்ததே தவிர அவரை பொறுத்ததில்லை. இதே போல குணங்கள் உத்பத்தி ஆகவும் இல்லை: அழியவும் இல்லை. ஆனால அதன் தற்கால பாதிப்பை பொருத்து ஒருவரது குணம் அழிந்ததாகவோ உத்பத்தி ஆனாதாகவோ சொல்கிறோம்.

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।।20।।

த்^{3} ரஷ்டா த்^{3} ரு«ஶிமாத்ர: ஶுத்^{3} தோ^{4}'பி ப்ரத்யயாநுபஶ்ய: ।। 20।।

த்^{3} ரஷ்டா த்^{3} ரு«ஶி மாத்ர: ஶுத்^{3} தோ^{4}'பி ப்ரத்யய அநுபஶ்ய:

த்ரஷ்டா ஞான ஸ்வரூபமாக மட்டும் உள்ளான். எந்த மாறுதலும் இல்லாமல் சுத்தனாக உள்ளான். இருப்பினும் புத்தியை அனுசரித்து பார்க்கிறவன் ஆகிறான்.

புருஷன்தான் த்ரஷ்டா. இவனுக்கு மாறுதல் இல்லை; பரிணாமம் இல்லை என்றாலும் புத்திக்கு அவை உள்ளன. சப்தம் முதலான விஷயங்கள் புத்திக்கு எட்டாது போனால் நாம் அவற்றை அறியமாட்டோம். விதிவிலக்காக ஏதோ ஒரு சமயம் மட்டும் ஸம்பிரக்ஞாத ஸ்மாதியின் காலத்தில் உள்ள ஸூக்ஷ்ம விஷயங்களையும் ஸமாதி கலைந்து எழும் வ்யுத்தான காலத்தில் உள்ள ஸ்தூல விஷயங்களையும் புருஷன் அறிவான். ஆகவே புருஷன் வேறு, புத்தி வேறு. மேலும் புத்தி கர்மம், க்லேசம், வாசனை, இந்திரியம் ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்துகொண்டு புருஷார்த்தத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. ஆகவே புத்தி பிறருக்காக ஏற்பட்டது, பரார்த்தம் எனப்படும். புருஷன் வேறு யாருக்காகவும் ஏற்படவில்லை. சாந்தம், கோரம், மூடம் என புத்தி முக்குணங்களாக உள்ளது. ஆனால் இந்த புத்தியின் விருத்தியில் புருஷன் பிரதி பிம்பமாக பிரகாசப்படுத்துவானே தவிர அவன் புத்தியைப் போல விஷயாகாரமாக எந்த மாறுதலையும் அடைய மாட்டான். ஆனால் அந்த விஷய வடிவமாக இருப்பதாக தோற்றம் அளிக்கிறான். இதுதான் 1-4 இல் "வ்ருத்தி ஸாரூப்யம் இதரத்ர" எனப்பட்டது. இருந்தாலும் நடைமுறை சௌகரியத்துக்காக புருஷனை

த்ரஷ்டாவாக பல இடங்களில் சொல்லப்படும்.

तदर्थ एव दृश्यस्याऽऽत्मा ।।21।।
தத³ர்த² ஏவ த்³ருஶ்யஸ்யா''த்மா ॥ 21॥

த்³ருஶ்யஸ்ய = த்ருஶ்ய வஸ்துவினுடைய; ஆத்மா = சொரூபம் தத்= த்ரஷ்டாவின்; அர்த² ஏவ = போகத்தையே பிரயோஜனமாக உடையது.
த்ரஷ்டாவான புருஷனுக்கு போகம், அபவர்க்கம் என்ற முக்தி ஆகியவற்றை ப்ரக்ருதி உண்டு பண்ணுகிறது. பார்க்கிறவன் இல்லாமல் பார்க்கப்படும் பொருளுக்கு பிரயோசனம் இல்லை. ஆகவே த்ரஷ்டா இருப்பதால்தான் த்ருஷ்யம் இருக்கிறது.

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ।।22।।
க்ருதார்த² ப்ரதி நஷ்டமப்ய நஷ்டம்° தத³ந்ய ஸாதா⁴ரணத்வாத் ॥ 22॥

த்ருஷ்யமானது க்ருதார்த்தம் =முக்தி அடைந்த ஒருவனைக்குறித்து; நஷ்டமபி = நாசமானாலும்; தத³ந்ய = அவனைவிட வேறான; ஸாதா⁴ரணத்வாத் = சாமான்யர்களுக்கு; அநஷ்டம்° = நாசமாகாமல் ஆகும்.
த்ரஷ்டா இருப்பதால்தான் த்ருஷ்யம் இருக்கிறது என்றால் ஒருவன் முக்தி அடைந்துவிட்டால் அவன் பார்த்த பொருட்கள் எல்லாம் அழிந்துவிடும் என்றில்லை. அவனைப்பொறுத்த வரை மட்டுமே அவை நாசமாகின்றன. மற்றவர்களுக்கு அவை இருக்கவே இருக்கும். அவர்களுக்கு ப்ரக்ருதி செய்ய வேண்டியதை செய்து கொண்டே இருக்கும். முக்தனை பொறுத்த வரை அதனால் பிரயோசனம் ஒன்றுமில்லை.

ஸம்யோகத்தின் ஸ்வரூபம்:
स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।।23।।
ஸ்வஸ்வாமி ஶக்த்யோ: ஸ்வரூபோபலப்³தி⁴ ஹேது: ஸம்°யோக³: ॥ 23॥

ஸ்வ (சக்தி) = த்ருஷ்யமாக இருக்கும் தன்மை; ஸ்வாமி ஶக்த்யோ: =த்ரஷ்டாவாக இருக்கும் தன்மைக்குரிய யோக்யதை ஆகிய இவ்விரண்டின் உடைய; ஸ்வரூப =பற்பல வடிவமான புத்தியின் த்ருஷ்ய சொரூபம் , ஸ்வாமியின் த்ரஷ்டா சொரூபம்; உபலப்³தி⁴ = போகம், அபவர்க்கம் இரண்டின் தோற்றத்துக்கு; ஹேது: = காரணமாக இருப்பது; ஸம்°யோக³: = ஸம்யோகம் ஆகும்.
இவையே பலவாறாக ஸ்வ-ஸ்வாமி, த்ருஷ்யம் - த்ரஷ்டா, போக்யம்- போக்தா எனப்படுகிறது. புருஷன் இப்படி தன் அருகில் உள்ள புத்தியால் காண்பிக்கப்படும் விஷயங்களை பிரகாசப்படுத்துகிறான். அதனால் அவற்றுக்கு ஒரு யோக்யதை உண்டாகிறது. அவை போகம் ஆகிறது. இந்த போகங்களால் புருஷன் போக்தா ஆகிறான். இப்படி பரஸ்பரம் ஒரு யோக்யதை உண்டாக்கப்படுகிறது. இப்படி எது உண்டாக்குகிறதோ, அந்த காரணமே ஸம்யோகம் ஆகும்.

ஸம்யோகத்துக்கு காரணம்:
तस्य हेतुरविद्या ।।24।।
தஸ்ய ஹேதுரவித்³யா ॥ 24॥

தஸ்ய =அதன் (முன் சொன்ன த்ருச்ய-த்ரஷ்டா ஸம்யோகத்தின்) ஹேது = காரணம்; அவித்³யா = அஞ்ஞானம்.
அந்த காரணம் என்னவென்றால் அஞ்ஞானம்.
புருஷனுக்கும் ப்ரக்ருதிக்கும் நான் என்ற வேறுபாடில்லாமல் இருக்கும்போது அது ப்ரம்ஹம் ஆகிறது. சித்தம் ப்ரலய காலத்தில் ப்ரக்ருதியில் லயமாகும். சிருஷ்டி காலத்தில் புருஷனின் போக்யமாகிறது. இப்படி ஸம்யோகம் ஆகும்போது அவிவேகிக்கு பந்தம் ஏற்படுகிறது. அவித்தை விலகி அதனால் ஏற்பட்ட ஸம்யோகமும் விலகின விவேகிக்கு பந்தம் ஏற்பட காரணம் இல்லை. அதனால் முக்தி அடைகிறான். அவிவேகிக்கு பந்தம் உள்ளதால், அவித்யையின் வாசனை இருப்பதால் ப்ரக்ருதியில் லயமானாலும் முக்தி ஏற்படாது. விவேகக்யாதி தர்மமேக ஸமாதி ரூபத்தை அடையும் போதுதான் சித்தம் வறுபட்ட விதை போல வாசனைகள் நீங்கி வளர்ச்சி அடைதலை நீங்கும். அப்போது புருஷன் மட்டுமே இருப்பதால் அந்நிலை மோக்ஷம் ஆகும்.

ஹேயத்தின் ஹானம் என்கிற மோக்ஷம்:
तदभावात् संयागाभावे हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ।।25।।
தத³பா⁴வாத் = ஸம்°யாகா³பா⁴வே ஹாநம்° தத்³ த்³ருஶே: கைவல்யம் ॥ 25॥

தத³பா⁴வாத் = அது நிகழ்வதால் (வாசனையுடன் கூடிய அவித்யை நாசமாவதால்) ஸம்°யாக³= புத்தி புருஷன் சம்பந்த ரூபமான ஹேயத்துக்கு; அபா⁴வ: = நாசம்; ஹாநம்° தத்³ = அந்த ஹானமே த்³ருஶே: = புருஷனுக்கு; கைவல்யம்= முக்தி ஆகிறது.
வாசனையுடன் கூடிய அவித்யை விவேக - க்யாதியால் நாசமடைகிறது. அவித்தையால் ஏற்பட்ட புத்தி சம்பந்தமும் விலகிவிடுகிறது. அப்போது புருஷன் எத்தகைய சம்பந்தமும் இன்றி தன் சொரூபத்தில் இருப்பான். இதுவே கைவல்யம் என்கிற முக்தி.

மோக்ஷம்:

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥26॥

விவேகக்^{2} யாதிரவிப்லவா ஹாநோபாய: ॥ 26॥

விவேகக்^{2} யாதி: = ப்ரக்ருதி சம்பந்தமில்லாத புருஷனை சாக்ஷாத்கரிப்பது; அவிப்லவா = (மித்யாக்ஞான வாசனையால்) தடை செய்யப்படாத; ஹாந உபாய: = மோக்ஷத்துக்கு காரணமாகிறது. ப்ரக்ருதி வேறு புருஷன் வேறு என்று அறிவதே விவேகக்யாதி. இது சாஸ்திர அப்யாஸத்தால் உண்டாகும். இதை அடிக்கடி மனனம் செய்து நிலைநாட்டி விட்டால் எல்லா விஷயங்களிடத்திலும் வைராக்கியம் ஏற்படும். பிராரப்தமான சரீரம் தொலைந்து போகும். இனி துக்கமே ஏற்படாத மோக்ஷம் கிடைக்கும்.

விவேக க்யாதி:

तस्य सप्तधा प्रान्तप्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥27॥

தஸ்ய ஸப்ததா^{4} ப்ராந்தபூ^{4}மி: ப்ரஜ்ஞா ॥ 27॥

தஸ்ய = விவேக க்யாதியை அடைந்த யோகிக்கு; ஸப்ததா^{4} = ஏழு விதமான; ப்ராந்தபூ^{4}மி: = இருப்புக்களை உடைய நிலைகள்; ப்ரஜ்ஞா= அறிவானது.
விவேக க்யாதியை அடைந்த யோகிக்கு அறிவானது ஏழு விதமான இருப்புக்களை உடைய நிலைகள் ஆக ஆகிறது.
சர்வ சாதாரணமாக பிரக்ஞையுடன் இருக்கிறோம் என்கிறோம். அதாவது அறிவு செயல்பட்டு கொண்டிருக்கிறது. சாதக யோகிக்கும் இது செயல்பட்டு கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் அதில் ஏழு விதம் இருக்கிறது.
இதில் காரியத்தை விடும் பிரக்ஞைகள் நான்கு. சித்தத்தை விடும் பிரக்ஞைகள் மூன்று.
காரியத்தை விடும் பிரக்ஞைகள்: ஜிக்ஞாஸா, ஜிஹாஸா, ப்ரேப்ஸா, சிகீர்ஷா ஆகியவற்றை விடுதல்.
ஜிக்ஞாஸா என்பது அறிய வேண்டும் என்ற இச்சை. ஜிஹாஸா என்பது விலக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம். ப்ரேப்ஸா என்பது புதிதாக ஒன்றை அடைய வேண்டும் என்ற விருப்பம். சிகீர்ஷா புதிதாக ஒன்றை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம்.
யோகிக்கு உண்டாகும் அறிவு ஜிக்ஞாஸாவை போக்கிவிடும். புதிதாக எதையும் அவன் அறிய வேண்டியது இல்லை. ஜிஹாஸாவும் விலகும். எல்லாவற்றையும் விலக்கிவிட்ட பின் விலக்க ஒன்றுமில்லை என்பது புரிகிறது. கைவல்ய நிலை அடைந்தபின் வேண்டியன எல்லாம் அடையப்பட்டுவிட்டதால் அடைய வேண்டுவதும் வேறு ஒன்றுமில்லை என்பது புரிகிறது. விவேக க்யாதியை சம்பாதித்து கொண்டுவிட்டதால் செய்வன எல்லாம் செய்தாகிவிட்டது; செய்ய வேண்டுவதாக புதிதாக ஒன்றுமில்லை. இது நான்காவது பிரக்ஞை.
சித்தத்தை விடும் பிரக்ஞைகள்: ஸத்வ புத்தியானது செய்ய வேண்டியதை செய்து முடித்து விட்டது என சித்தத்தை விடுதல் முதலாவது.
மலை உச்சியிலிருந்து நழுவும் கற்பாறைகளுக்கு பிடிப்பு இல்லாமல் போவது போல புத்தி முதலிய குணங்களுக்கும் காரணத்தில் லயமாவதால் நாசமடைகின்றன. அவற்றால் பயன் ஏதும் இல்லை. ஆகையால் அவை மீண்டும் உத்பத்தி ஆக மாட்டா. இது இரண்டாம் ப்ரக்ஞை.
யோகி குணங்களை கடந்து சொரூபத்தில் மட்டில் இருக்கிறான். சித்துடன் ஒரே ரஸமாக ஆகிறான். இது சித்தத்தை விடும் மூன்றாம் ப்ரக்ஞை.

ப்ரக்ஞைக்கான சாதனங்கள்:

योगाङ्गनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥28॥

யோகா^{3} ங்க ^{3} நுஷ்டா^{2} நாத ^{3} ஶுத்^{3} தி^{4}க்ஷயே ஜ்ஞாநதீ^{3} ப்திராவிவேகக்^{2} யாதே: ॥ 28॥

யோகா^{3} ங்க ^{3}= யோக அங்கமான (யமம் முதலான எட்டையும்); அநுஷ்டா^{2} நாத்^{3} = பழகுவதால்; அ ^{3} ஶுத்^{3} தி^{4} =அசுத்திகளின்; க்ஷயே = தேய்தல்; ஆவிவேக க்^{2} யாதே: = விவேக க்யாதி வரையுள்ள ; ஜ்ஞாந தீ^{3} ப்தி = ஸம்ய ஞானத்தின் ஒளியானது (உண்டாகிறது.)
யமம், நியமம் முதலான சாதனங்களை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அநுஷ்டிக்கிறானோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவித்யை முதலான அசுத்திகள் தேய்கின்றன. இதனால் ஞானத்தின் பிரகாசமும் அவ்வளவு அதிகமாகிறது. இப்படி சுகம் உண்டாக தர்மத்தைப்போல வேறு உபாயமில்லை. கோடரி மரத்தை சிதைப்பது போல தர்ம அனுஷ்டானம் அஞ்ஞானத்தை சிதைக்கிறது.
இப்படிப்பட்ட தர்ம வ்ருத்திக்கு காரணங்களை பட்டியலிடலாம்: உத்பத்தி; ஸ்திதி; அபிவ்யக்தி; விகாரம்; ப்ரத்யயம்; ஆப்தி; வியோகம்; அன்யத்வம்; த்ருதி.

உத்பத்தி: மனதே விஞ்ஞானத்தின் உத்பத்திக்கு காரணம்.
ஸ்திதி: உடம்பின் ஸ்திதிக்கு ஆகாரம் காரணமாகும். அதே போல மனதின் ஸ்திதிக்கு புருஷார்த்தம் காரணம். அஹம் தத்துவத்தில் இருந்து மனது வந்தது. எந்த புருஷார்த்தத்தையும் கருதாத வரை மனது நிலையாக இருக்கும். அர்த்த காமத்தை கருதும் போது அது நிலையில் இருந்து நழுவிவிடும். நிலையாக இருப்பது மனசுக்கு இன்றியமையாதது.
அபிவ்யக்தி: தானாகவோ இந்திரியங்கள் மூலமோ கருப்பு வெளுப்பு போல ரூபங்களின் பேதத்தை கண்டு

கொள்வது அபிவ்யக்தி ஆகும். அரிசி முதலாவை அன்னமாக விகாரமடைய அக்னி காரணமானது போல் சப்தம் முதலானவை மனதின் விகாரத்துக்கு காரணமாகும்.
விகாரம்: கண்டு என்ற முனிவருடைய தவத்தை கலைக்க ப்ரம்லோசா என்ற அப்சரஸ் அனுப்பப்பட்டாள். அவள் அவருக்கு சமீபத்தில் வல்லகீ என்ற தன் வீணையில் இசை எழுப்ப முனிவரின் மனது இந்திரியங்களின் வழியே சென்று விகாரமடைந்தது.
ப்ரத்யயம்: புகையை காணும்போது அக்னி உள்ளதென தெரிகிறது. அக்னியின் ஞானத்துக்கு புகை பற்றிய அறிவு காரணமாகிறது. இதுவே ப்ரத்யய காரணம்.
ஆப்தி: கிடைப்பது. ப்ர சேர்த்து ப்ராப்தி என்பர். யோகாங்கங்களை அனுஷ்டிப்பது விவேகக்யாதி ப்ராப்திக்கு காரணம். அதுவே அசுத்திக்களை போக்குவதால் அசுத்திகளின் வியோக (அழிதல்) காரணம்.
அன்யத்வம்: வேறாக ஆக்குதல். ஒரு தங்க நகையை தட்டான் அழித்து வேறு நகையாக்கும்போது அது அன்யத்வம் ஆகும்.
த்ருதி: இந்திரியங்கள் நிலைத்து நிற்க சரீரம் காரணமாகிறது.
இந்த 9 வித காரணங்களில் யோகானுஷ்டானம் அசுத்தி வியோகத்திற்கும் ஞான ப்ராப்திக்கும் காரணமாகிறது.

யோகத்தின் அங்கங்கள்:

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।।29।।

யம நியமாஸந ப்ராணாயாம ப்ரத்யாஹார தா^{4}ரணா த்^{4}யாந ஸமாத^{4}யோ'ஷ்டாவங்கா^{3} நி ॥ 29॥

யமம், நியமம், ஆஸநம், ப்ராணாயாமம், ப்ரத்யாஹாரம், தா^{4}ரணா, த்^{4}யாநம், ஸமாதி^{4} ய: = இவை; அஷ்டா = எட்டு; அங்கா^{3} நி = (யோக பயிற்சியின்) அங்கங்களாகும்.

யமம்:

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।।30।।

அஹிம்°ஸாஸத்யாஸ்தேயப்^{3} ரஹ்மசர்யாபரிக்^{3} ரஹா யமா: ॥ 30॥

அஹிம்°ஸா = அஹிம்சை, ஸத்ய = ஸத்யம், அஸ்தேயம், ப்^{3} ரஹ்மசர்யம், அபரிக்^{3} ரஹா (ஆகியன) யமா: = யமம் எனப்படும்.
அஹிம்சை என்பது எப்போதும் மன மொழி மெய்களால் எந்த பிராணிக்கும் தீங்கு செய்யாமல் இருத்தல்.இதுவே யோக சாதனங்களுள் மிகச்சிறந்ததாகும்.
பிறருக்கு தீங்கு ஏற்படாமல் பேசுவது என்பது ஸத்யம். இது மிக நுட்பமானது.
ஒரு காலம் ஒரு மகரிஷி காட்டில் தவம் செய்து கொண்டு இருந்தார். ஸத்யதபஸ் என்று பெயர். எக்காலமும் உண்மை பேசுவது என்பது அவர் கொண்டிருந்த ஒரு விரதம். ஒரு நாள் இவர் தவம் கலைந்து எழும் வேளை சில திருடர்கள் அரச மாளிகையில் களவாடி காட்டு வழியே ஓடிக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் ரிஷி தவம் செய்து கொண்டிருந்த வழியே ஓடினர். கடும் கோபத்துடன் துரத்தி வந்த அரச சேவகர்கள் ரிஷியைப்பார்த்து திருடர்கள் இவ்வழியே போனார்களா என்று கேட்க ரிஷியும் திருடர்கள் போன வழியை காட்டிக்கொடுத்தார். அந்த வழியே போன சேவகர்கள் திருடர்களை பிடித்து அடித்தனர். அதில் ஒரு திருடன் அடி தாங்காது இறந்தான். இந்த ஜீவன் இறக்க யார் காரணம் என விசாரித்த பெரியோர்கள் ரிஷியே காரணம் என தீர்ப்பளித்தனர். ரிஷி மௌனமாக இருந்திருந்தால் திருடர்களை பிடித்திருக்க மாட்டார்கள்; அடித்திருக்க மாட்டார்கள்; ஒரு ஜீவனும் இறந்து போயிருக்காது என்பது வாதம். ஹிம்சை தருமானால் உண்மையை சொல்லாதிருப்பதே ஸத்யம்.

ஸத்யம் ப்^{3}ரூயாத் ப்ரியம் ப்^{3}ரூயாத் ந ப்^{3}ரூயாத் ஸத்யம் அப்ரியம்।
ப்ரியம் ச நாந்ருதம் ப்^{3}ரூயாத் ஏஷ த ^{4}ர்மஸ் ஸநாதந: ॥ -மஹா பாரதம்.

பிறருக்கு தீங்கிழைக்காத உண்மையே பேச வேண்டும். உண்மையானாலும் பிறருக்கு தீங்கிழைக்குமானால் மௌனத்தை அநுஷ்டிக்கவேண்டும். பிறருக்கு ப்ரியமாக இருக்கும் என்று பொய் சொல்வதும் தகாத செயல். இது மஹாபாரதத்தில் வரும் கதை. இப்படி செய்வதே வேத சாஸ்த்திரங்களில் சொல்லிய புராதனமான தர்மமாகும்.

சாஸ்திர சம்மதம் இல்லாமல் பிறர் சொத்தை கைப்பற்றுதலே ஸ்தேயம் என்ற திருட்டு. இதை விலக்குவதே அஸ்தேயம். ஒருவனுக்கு கொடுக்க மனமில்லாத போது பல காரணங்கள் காட்டி அவனைக் கட்டாயப்படுத்தி அவனது பொருளை பெற்றுக்கொள்வதும் திருட்டாகும்.

முன் பார்த்த கதையில் ரொம்பவே கடுமையா இருக்கே என்று நினைத்தால் அடுத்த கதையை படியுங்கள். இதுவும் மஹாபாரதத்தில் வருவது.

சங்கர் லிகிதர் என்று இரு சகோதரர்கள். பாஹுதை என்ற நதிக்கரையில் தனித்தனியே ஆசிரமங்கள் அமைத்து தீவிர ஆசார அனுஷ்டாங்களுடன் தவம் செய்து வந்தனர். ஒரு நாள் தம்பி லிகிதர் அண்ணனை பார்க்க சென்றபோது அவர் வெளியே போயிருந்தார். பசி மேலிட்ட தம்பி அண்ணனின் ஆசிரமத்தில் இருந்த

பழ மரத்தில் இருந்து பழங்களை கொய்து சாப்பிட்டார். அப்போது திரும்பி வந்த அண்ணன் "நீ செய்தது தவறு. மரத்தின் சொந்தக்காரனுக்கு தெரியாமல் பழங்களை பறித்து உண்டது திருட்டுக்கு சமம். நீ அரசனிடன் சென்று தகுந்த தண்டனை பெற்று வா" என்றார். தம்பியும் பதிலுக்கு வாதம் செய்யாமல் நேரே அரசனிடம் சென்று நடந்ததைச் சொல்லி தண்டனை தரும்படி கேட்டார். அரசனும் "இது ஒன்றும் குற்றமில்லை. தண்டனை தேவையில்லை" என்று கூற லிகிதர் அதை ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. தர்ம சங்கடத்தில் ஆழ்ந்த அரசன் சாத்திரப்படி தண்டனை விதித்து 'கைகளை வெட்டுங்கள்' என உத்தரவிட்டான். தண்டனையும் நிறைவேற்றப்பட்டது. வெட்டுப்பட்டு மணிக்கட்டுக்கு கீழ் ஒன்றுமில்லாத கைகளுடன் அண்ணனிடம் சென்று நடந்ததை தெரிவித்தார். அண்ணன் "நல்லது. நீ நதிக்கு சென்று நீராடி அர்க்யம் கொடுத்து தர்ப்பணம் செய்து வா" என்றார். கைகள் இல்லாமல் எப்படி அர்க்யம் கொடுப்பது என்று கூட கேட்காமல் நதிக்கு சென்று குளித்து நீரில் கைகளை விட்டு ஏந்த வெட்டுப்பட்ட கைகள் மீண்டும் வளர்ந்துவிட்டன. மகிழ்ச்சியுடன் மீதி கடன்களை முடித்து ஆச்ரமம் திரும்பினார் லிகிதர். முளைத்த கைகளை கண்டு சங்கரும் மிகவும் சந்தோஷப்பட்டு தம்பியை உணவளித்து போற்றினார்.
ஆகையால் பிறர் சொத்துக்கு ஆசைப்படலாகாது.

ரஹஸ்ய இந்திரியத்தை அடக்குவது ப்ரம்மசர்யம் ஆகும். யோகாங்கானுஷ்டானம் செய்பவ்வன் ஸ்த்ரீக்களை ஆவலுடன் பார்ப்பதும் அவர்களுடன் நெருங்கி பழகுவதும் கூடாது. ப்ரம்மசர்ய அனுஷ்டானத்துக்கு இது பங்கம் ஏற்படுத்தும். ஆக்வே அவசியம் விலக்க வேண்டும்.

அபரிக்ருஹம் என்பது விஷயங்களில் ஆசை கொள்ளாதிருத்தல். சாஸ்திர சமமதமான வழியிலும் எதிர்பாராதும் சில சமயம் நமக்கு சில பொருட்கள் கிடைக்கலாம். இதில் ப்ரதிக்ரஹம் என்பது சாஸ்திரம் அனுமதிப்பது. அதாவது சேய்த ஒரு வேலைக்கு பதிலாக ஒரு பொருளை பெற்றுக்கொள்வது. இருந்தாலும் கொடுக்கும் நபரைபொறுத்து இதில் பாபம் சம்பவிக்கக்கூடும்.

ஒரு மஹான் பசியுடன் ஒரு ஊருக்குச் சென்றார். அங்கிருந்த ஒருவன் அவரை வரவேற்று உணவளித்தான். மகிழ்ச்சியுடன் உண்டு திண்ணையில் சிரம பரிகாரம் செய்து கொண்டிருக்கும்போது அவருக்கு சித்தத்தில் கலக்கம் ஏற்பட்டது. நீர் வைக்கப்பட்ட வெள்ளிப்பாத்திரத்தை துணியில் மறைத்துக்கொண்டு சொல்லாமல் கொள்ளாமல் குறுக்கு வழியே தப்பிப்போனார். சற்று நேரம் சென்றபின் ஒரு மரத்தடியில் உட்கார்ந்து யோசனை செய்தார். “நம் செய்தது தவறில்லையா? ஏன் இப்படி மனசு கெட்டுப்போயிற்று? நம் தவம் எங்கே? ஆகையால் இதை திருப்பி கொடுத்துவிட்டு விசாரித்துக்கொண்டு வர வேண்டும்”. இப்படி சிந்தனை செய்து அந்த வீட்டுக்கு திரும்பினார். அந்த தம்பதிகளோ மஹான் வீட்டுக்கு வந்து உணவருந்தியதை நினைத்து ஆனந்தத்துடன் இருந்தார்களே தவிர பாத்திரம் தொலைந்ததை கூட அறியவில்லை. மஹான் பாத்திரத்தை கொடுத்துவிட்டு "உண்மையை சொல்லுங்கள் நீங்கள் எப்படி ஜீவனம் நடத்துகிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். வெல வெலத்து போன வீட்டுக்காரர் தான் இரவில் திருடி ஜீவனம் செய்வதாக ஒத்துக்கொண்டார். மாஹானும் ப்ராணாயாமத்தால் தோஷத்தை போக்கிக்கொண்டு தன் நல்ல வழிக்கு போய்விட்டார். யோகியானவன் சாஸ்திரப்படி பெற்றாலும் உண்மையில் தோஷமுள்ளவனின் வஸ்து யோகியைக் கெடுத்துவிடும். கொடுப்பவன் தோஷமில்லாதவனா என்று கூடிய வரை ஆராய்ந்தே எதையும் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

जातिदेशकालसमयानवछिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।।31।।
ஜாதிதே^{3} ஶகாலஸமயாநவசி^{2} ந்நா: ஸார்வபௌ^{4}மா மஹாவ்ரதம் ॥ 31॥

ஜாதி, தே^{3} ஶ, கால, ஸமய, அநவசி^{2} ந்நா: ஸார்வபௌ^{4}மா மஹாவ்ரதம்.
ப்ராஹ்மணன் முதலிய ஜாதியாலும்; தீர்த்தம் முதலான இடத்தாலும்; சதுர்தசீ போன்ற காலத்தாலும்; ப்ராம்ஹணனுக்கு உணவிடுதல் போன்ற அநியத காலங்களாலும் எவ்விதத்திலும் தடை செய்யப்படாதவையாக எல்லா பூமிகளிலும் அல்லது அவஸ்தைகளிலும் தொடர்ந்து வருவதாக உள்ளது மஹா விரதமாகும்.
சாதாரணமாக தானம் கொடுக்க நல்ல ஆசார அனுஷ்டானத்துடன் இருக்கும் பிராம்ஹணனைத் தேடி கொடுக்கச் சொல்லுகிறார்கள். தீர்த்தக்கரை, சதுர்தசி போன்ற சில திதிகள் இப்படி தானம் கொடுக்க உகந்தவை. தானங்களில் அன்னதானம் வெகு சிலாக்கியம். இப்படி ஒரு கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் எந்த காலமும் எந்த இடத்திலும் அனுஷ்டிக்கப்படுவது மஹா விரதமாகும்.

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्प्रणिधानानि नियमाः ।।32।।
ஶௌசஸம்°தோஷதப:ஸ்வாத்^{4}யாயேஶ்வரப்ரணிதா^{4}நாநி நியமா: ॥ 32॥

ஶௌசம், ஸந்தோஷ, தப, ஸ்வாத்^{4}யாய, ஈஶ்வர ப்ரணிதா^{4}நாநி (ஆகியவை) நியமா: = நியமங்களாகும்.
ஶௌசம் என்பது மண், நீர், பசுக்களின் சாணம் இவற்றால் வெளியே சுத்தம் செய்வதும், மதம் அசூயை முதலிய மன அசுத்தங்களை நீக்குவதும் ஆகும். ஸந்தோஷம் என்பது தெய்வாதீனமாக கிடைத்ததை தவிர அதிகமானவற்றில் ஆசை கொள்ளாதிருத்தல். தபம் என்பது குளிர்-வெப்பம், பசி - தாகம், போக்கு-வரவு போன்ற இரட்டைகளை பொறுத்துக்கொள்வது. ஸ்வாத்யாயம் என்பது ப்ரணவ ஜபம் செய்தல்; அல்லது மோக்ஷ சாதனமக சாஸ்திரங்களை அத்தியயனம் செய்தல். ஈஶ்வர ப்ரணிதாநாநி என்பது தான் செய்யும்

எந்த செயலையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பது.
முன்பு யமத்தில் செய்யக்கூடாதன (don'ts) சொல்லப்பட்டது. நியமத்தில் செய்ய வேண்டியன (do s) சொல்லப்பட்டது.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।।33।।
விதர்கபா^{3} த^{4}நே ப்ரதிபக்ஷபா^{4}வநம் ॥ 33॥

விதர்கபா^{3} த^{4}நே = (ஹிம்சை முதலான யோகானுஷ்டான விரோதிகளால்) இடையூறுகள் நேரும் போது; ப்ரதி பக்ஷ பா^{4}வநம் = அவற்றுக்கு எதிரான பாவனையே இருக்க வேண்டும்.
நல்ல செயல்கள் செய்வதெனில் அவற்றுக்கும் இடையூறுகள் நேரும் அல்லவா? அப்போது இடையூறுகளுக்கு எதிரான விஷயங்களையே மனதில் பாவிக்க வேண்டும். தீய செயல்களை செய்வதை நாம் அடியோடு விட்டுவிட்டோம். இனி அவற்றை செய்வது உண்ட உணவை வாந்தி எடுத்து அதை மீண்டும் உண்பது போல ஆகும் என எண்ண வேண்டும்.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।।34।।
விதர்கா ஹிம்°ஸாத ^{3} ய: க்ரு«தகாரிதாநுமோதி^{3} தா லோப^{4}க்ரோத^{4}மோஹபூர்வகா ம்ரு«து^{3} மத்^{4}யாதி^{4}மாத்ரா து^{3}:கா^{2} ஜ்ஞாநந்தப ^{2} லா இதி ப்ரதிபக்ஷபா^{4}வநம் ॥ 34॥

விதர்கா = இடையூறுகள்; ஹிம்°ஸாத ^{3} ய: = ஹிம்சை முதலானவை; க்ரு«த = தன்னால் செய்யப்பட்டவை; காரித = பிறரால் செய்யப்பட்டவை; அனு மோதி^{3} தா = ஒருவனுக்கு நிகழ்ந்த ஹிம்சையை நல்ல வேளையாக நடந்தது என மகிழ்ச்சியுடன் எண்ணுவதுமாகும்; லோப^4 க்ரோத^4 மோஹ பூர்வகா= லோபம், க்ரோதம், மோஹம் இவற்றை காரணமாகக் கொண்டவை; ம்ரு«து^{3} மத்^{4}யாதி^{4}மாத்ரா = மெதுவாகவும், நடு நிலையாகவும், அதிகமானதாவும்; து:க அஜ்ஞாநந்த பலா =ரகம் முதலான துக்கத்தையும், முடிவில்லாத பிராந்தி, சந்தேகம் முதலியவற்றை பயனாக கொண்டவையாகவும் ஆகின்றன; இதி ப்ரதிபக்ஷபா^{4}வநம் = இப்படியாக விதர்க்க விரோதியை எண்ண வேண்டும்.

விதர்க்கங்கள் மும்மூன்று விதங்கள். இவை ஒவ்வொன்றும் மும்மூன்று விதங்கள். ஆக இவை 81 வகைகள். ஒருவன் தானே ஹிம்சை செய்யலாம். தூண்டிவிட்டு பிறரால் செய்யலாம். இல்லை தெய்வாதீனமாக நடந்த ஹிம்சை ஒன்றை எண்ணி "நல்லா வேணும்" என்று சந்தோஷப்படுவதாக இருக்கலாம். (க்ருதம், காரிதம், அனுமோதிதம் என ஹிம்சைகள்.) இப்படி செய்கிற ஹிம்சைகள் மனம், சொல், உடலால் இருக்கலாம். இப்படி செய்கிற ஹிம்சைக்கு தூண்டுதல் ஆசையாக இருந்தால் அதன் பெயர் லோபம். தனக்கு தீங்கிழைத்தவன் மீதுள்ள கோபத்தால் செய்வது குரோதம். ஹிம்சை செய்வதால் தனக்கோ மற்றவர்களுக்கோ லாபம் ஏற்படும் என நினைத்து செய்தல் மோஹம். இது போன்றவை வேகாரிதம் ஆகும். இப்படி 9 விதம். இவை தீவிரத்தை பொறுத்து மிதம், மத்தியமம், அதி மாத்ரம் என மூன்றாகும். இவை ஒவ்வொன்றும் மீண்டும் மெதுவில் மெது, மெதுவில் மதியமம் என்பது போல மும்மூன்று விதமாகும். ஆக மொத்தம் 81. இப்படியாக ஹிம்சைகள் வரும்போது அவற்றை விரோதியாக பாவித்து பிரதி பக்ஷ பாவனம் செய்ய வேண்டும்.

அஹிம்ஸா ஸித்தி:
अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।।35।।
அஹிம்°ஸாப்ரதிஷ்டா^{2} யாம்° தத்ஸந்நிதௌ^{4} வைரத்யாக ^{3}: ॥ 35॥

அஹிம்°ஸா =அஹிம்சையில்; ப்ரதிஷ்டா^{2} யாம்° = நிலைத்து நின்றவுடன்; தத்ஸந்நிதௌ^{4} = அவன் சந்நதியில்; வைர த்யாக ^{3}: = விரோதத்தை விட்டுவிடுவதானது உண்டாகிறது.
இந்த 81 வகை ஹிம்சைகளையும் விரோதியாக பாவித்து விலக்கியவன் முன்னிலையில் இயற்கையாக விரோதம் காட்டும் உயிர்கள் கூட (பூனை- எலி; பசு - புலி; பாம்பு -கீரி) பரஸ்பரம் சினேகத்துடன் பழகும்.

ஸத்ய ஸித்தி:
सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।।36।।
ஸத்யப்ரதிஷ்டா^{2} யாம்° க்ரியாப ^{2} லாஶ்ரயத்வம் ॥ 36॥

ஸத்ய = ஸத்தியத்தில்; ப்ரதிஷ்டா^{2} யாம்°= நிலை நின்றவன் (முன்னிலையில் அவன் வாக்குக்கு); க்ரியா = கிரியை; ப ^{2} லா = பலனை; ஶ்ரயத்வம் = அடையும் தன்மையுடையதாகிறது.
சத்தியப்பிரதிஷ்டை இருப்பவன் சொல்வது பலிக்கும். ஒரு கடைநிலை நபரைப்பார்த்து நீ நல்லவனாவாய் என்றால் அப்படியே நல்லவனாகி விடுவான். நீ சொர்க்கம் போவாய் என்றால் அப்படியே சொர்க்கத்துக்கு போய்விடுவான். இப்படி புதிதாக ஒரு கிரியை அல்லது பலனை தர வல்லவன் சத்ய பிரதிஷ்டை உள்ளவன்.

அஸ்தேய ஸித்தி:
आस्तेय प्रतिश्ठायाम् सर्वरत्नोपस्थानम् ।37॥
அஸ்தேய ப்ரதிஷ்டா^{2} யாம்° ஸர்வரத்னோபஸ்தா^{2} னம் ॥37॥

அஸ்தேய = பிறர் சொத்தில் ஆசை கொள்ளாதிருத்தல்; ப்ரதிஷ்டா² யாம்° = நிலை நின்றவன்(க்கு); ஸர்வ ரத்னோபஸ்தா²னம் = பூமியிலுள்ள எல்லா ரத்தினங்களும் எதிர்படுகின்றன.

ப்ரம்ஹசர்ய சித்திகள்:
ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।।38।।
ப்³ ரஹ்மசர்யப்ரதிஷ்டா² யாம்° வீர்யலாப⁴: ॥ 38॥

ப்³ ரஹ்மசர்ய ப்ரதிஷ்டா² யாம்° = பிரம்மசர்யத்தில் நிலை பெற்றவனுக்கு (ரகசிய இந்திரியத்தை அடக்கி வீர்யத்தை வீணாகாமல் செய்பவனுக்கு) வீர்ய = ஒப்புயர்வற்ற ஸாமர்த்தியம்; லாப⁴: = கிடைக்கிறது.

அபரிக்ரஹ சித்திகள்:
अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथान्तासंबोधः ।।39।।
அபரிக்³ ரஹஸ்தை² ர்யே ஜந்மக தா² ந்தாஸம்°போ³ த⁴: ॥ 39॥

அபரிக்³ ரஹஸ்தை² ர்யே = பரிக்ருஹம் செய்யாதவனுக்கு; ஜந்ம கதா² ந்தா = முன் பிறவிகளின்; ஸம்°போ³ த⁴: = தன்மையும் தெளிவும் உண்டாகிறது.
சாதாரணமாக யாரும் ஏதும் இலவசம் என்று கொடுத்தால் அப்பாடா என்று வாங்கி வைத்துக் கொள்கிறோம். அது தவறு. ஒரு பொருளை ஒருவரிடம் வாங்கும் போது அத்ருஷ்டமாக சிலதையும் வாங்கிக்கொள்கிறோம். இதனால் விஷயம் அறிந்த பெரியோர்கள் யாரிடமும் எதுவும் கேட்டோ, தானாக வந்தாலுமோ கூட அப்படியே பெற்றுகொள்ள மாட்டார்கள். இப்படி வாங்கிக்கொள்வது பரிகிரஹம் ஆகும். அபரிக்ரஹம் அப்படி வாங்காமல் இருப்பது.

நியம சித்திகள்:
शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।।40।।
ஶௌசாத்ஸ்வாங்க ³ ஜுகு³ ப்ஸா பரைரஸம்°ஸர்க ³: ॥ 40॥

ஶௌசாத் = சுத்தத்தில் (நிலை பெற்றவனுக்கு) ; ஸ்வாங்க ³= ஸ்வ அங்க= தன் உடலில்; ஜுகு³ ப்ஸா = வெறுப்பும்; பரை = மற்றவர் சரீரத்துடன்; அஸம்°ஸர்க ³: = சேராமையும் (உண்டாகிறது)
[பிற கலாசாரங்கள் கைகுலுக்குவதையும், கட்டித்தழுவுவதையும் ஆதரித்தாலும் ஹிந்து கலாசாரத்தவர் சாதாரணமாக அப்படி செய்ததில்லை. அப்படித்தான் ஸ்ருதிகளும் சாஸ்திரங்களும் விதித்து உள்ளன. பிற சரீரங்களை தொடாமல் பழகி பின் தன் சரீரத்தின் மீதும் வெறுப்பு உற்று இனி சரீரம் வேண்டாம் என வைராக்கியம் கொண்டு முக்திக்கு முயற்சிக்க வேண்டுமென தாத்பர்யம்.]

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रतेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।।41।।
ஸத்த்வஶுத்³ தி⁴ஸௌமநஸ்யைகாக்³ ரதேந்த்³ ரியஜயாத்மத ³ ர்ஶநயோக்³ யத்வாநி ச ॥ 41॥

ஸத்த்வஶுத்³ தி⁴ = மனதின் அழுக்கு நீங்குவதும்; ஸௌமநஸ்ய = (அதன் மூலம்) நல்ல மனமாக தெளிவு அடைவதும்; ஐகாக்³ ர = குவிக்கப்பட்ட ; இந்த்³ ரிய= இந்திரியங்களின்; ஜய = ஜெயிப்பதும்; ஆத்ம த ³ ர்ஶந = ஆன்மாவை தரிசிப்பதற்கு (ஆத்ம ஞானத்துக்கு) யோக்³ யத்வாநி ச = யோக்யனாக உள்ள தன்மையும் கூட [பவந்தி= உண்டாகின்றன.]
நீர் சவுக்காரம் மண் இவற்றால் உடலில் உண்டாக்கிக்கொள்வது பாஹ்ய சௌசம். மனதில் உள்ள காமம் குரோதம் முதலியவற்றை போக்குவது ஆந்தர சௌசம். 40 இல் வெளி சுத்தம் சொல்லப்பட்டது. இங்கே உள் சுத்தம் சொல்லப்படுகிறது. ஆந்தர சௌச ப்ரதிஷ்டை அடைந்தவனுக்கு சித்தத்தின் காம க்ரோதாதிகள் நீங்குகின்றன. இதனால் சித்தம் தெளிந்து இந்திரியங்கள் தன் வசப்படும். அப்படி ஆகும்போது மனது ஆத்மக்ஞானத்தை அடைய யோக்கியதையை அடைகிறது.

ஸந்தோஷப் ப்ரதிஷ்டை:
संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ।।42।।
ஸம்°தோஷாத ³ நுத்தம: ஸுக ² லாப⁴: ॥ 42॥

ஸம்°தோஷாத்³= கிடைத்தது போதுமென்ற எண்ணத்தில் இருந்து; அநுத்தம: =நிகரற்ற; ஸுக ² லாப⁴: = சுகம் கிடைக்கிறது.
தெய்வாதீனமாக கிடைத்ததில் திருப்தி அடைந்து அதைவிட உயர்ந்தவற்றில் ஏற்படக்கூடிய ஆசையை கொள்ளாதிருத்தல் சந்தோஷம் எனப்படும். அப்படிப்பட்ட சந்தோஷத்தில் நிலைபெற்றவனுக்கு ஈடு இணையில்லா சுக லாபம் உண்டாகிறது.
ஆசையை ஒழிப்பதால் உண்டாகும் சுகத்தின் பதினாறில் ஒரு பங்குக்கு கூட "உலகில் விஷய அனுபவத்தால் உண்டாகும் சுகமும், தேவ லோகத்தில் கிடைக்கும் சுக ²மும் ஈடு ஆக மாட்டா"
யச்ச காமம் சுக ²ம் லோகே யச்ச திவ்யம் மஹத்சுக ²ம்। த்ருஷ்ணாக்ஷய ஸுக ²ஸ்யைதே நார்ஹத: ஷோடஷீம் கலாம் ॥

தன் யௌவனத்தை தானம் செய்த புரூவிடம் தந்தை யயாதி சொல்கிறார்:
யா துஸ்த்யஜா து[3]ர்மதிபி: யா ந ஜீர்யதி ஜீர்யத:| தாம் த்ருஷ்ணாம் ஸம்த்யஜத் ப்ராக்ஞா ஸுகே[2] நைவ அபி[4] பூர்யதே ||
கெட்ட புத்தி உள்ளவர்களுக்குத்தான் ஆசையை விட முடியாது. கிழவனானவனுக்கு இந்திரியங்கள் கிழத்தனத்தை அடைவது போல ஆசையும் கிழத்தனத்தை அடைய வேண்டும். புத்திமானான புருஷன் ஆசையை விலக்கினால் அவனுக்கு சுக நிறைவு ஏற்படும்.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।।43।।
காயேந்த்[3] ரியஸித்[3] தி[4]ரஶுத்[3] தி[4]க்ஷயாத்தபஸ: || 43||

காய -உடலின்; இந்த்[3] ரிய = இந்திரியங்களின்; ஸித்[3] தி[4] = சித்தியானது; அஶுத்[3] தி[4] = அசுத்தியின்; க்ஷயாத் = தேய்தலால்; தபஸ: தபஸால் (உண்டாகிறது)
தபஸால் தமோகுணத்தின் காரியமான ஆவரணம் முதலியன தேய்ந்ததும் சரீர சித்திகளான அணிமா முதலியவைகளும் இந்திரிய சித்திகளான தொலை தூரத்தில் ஒலிப்பதை கேட்டல் (தூர ச்ரவணம்) முதலானதும் உண்டாகின்றன.

ஸ்வாத்யாயம்:
स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।।44।।
ஸ்வாத்[4]யாயாதி[3] ஷ்டதே[3] வதாஸம்°ப்ரயோக[3]: || 44||

ஸ்வாத்[4]யாயாத்[3] = சுய அத்யாயத்தினால்; இஷ்ட தே[3] வதா =இஷ்டர்களின், தேவதைகளின்; ஸம்°ப்ரயோக[3]:= தரிசனமும் கிடைக்கிறது.
ஸ்வாத்[4]யாயம் என்பது தன் வேத பாகத்தையோ, தனக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரங்களையோ அல்லது மோக்ஷ சாதனமான நூல்களையோ தினசரி பயின்று வருதல். இதை திடமாக செய்ய இஷ்டர்கள் எனப்படும் மகரிஷிகளுடைய தரிசனமும் தேவதைகளின் தரிசனமும் கிடைக்கிறது. அவர்கள் இவனுக்கான காரியங்களையும் செய்கின்றனர்.

ஈச்வர பிரணிதானம்:
समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।।45।।
ஸமாதி[4]ஸித்[3] தி[4]ரீஶ்வரப்ரணிதா[4]நாத் || 45||

ஈஶ்வர ப்ரணிதா[4]நாத் = எல்லாவற்றையும் ஈச்வரனிடம் அர்ப்பணிப்பதால்; ஸமாதி[4] ஸித்[3] தி[4] =ஸமாதியானது சித்திக்கிறது.
இறைவனிடம் எல்லா கர்மங்களையும் அர்ப்பணித்து அவரிடம் பக்தி செலுத்தி விட்டால் அது ஈஶ்வர ப்ரணிதா[4]நம். இதனால் வேறு தேசத்தில் உள்ளதையும், வேறு எந்த காலத்தில் உள்ளதையும் தடையில்லாமல் அறிந்து கொள்கிற திறமை உண்டாகும்.

स्थिरसुखमासनम् ।।46।।
ஸ்தி[2] ரஸுக[2] மாஸநம் || 46||

ஸ்தி[2] ர = ஸ்திரமான, அசைவையுண்டாக்காத; ஸுக[2] ம் =சுகத்தை தருவதுமானது; ஆஸநம் =ஆசனமாகும். இவை பலவிதமாக சொல்லப்படுகின்றன. இவற்றில் சிலதை பார்க்கலாம்:
1.பத்மாஸனம். 2.பத்ராஸனம்.3.ஸவஸ்திகம். 4.தண்டகாஸனம். 5. ஸோபாஸ்ரயம். 6. பர்யங்காஸனம்.7.க்ரௌஞ்ச நிஷதனம். 8.ஹஸ்தி நிஷதனம். 9.உஷ்ட்ர நிஷதனம். 10. ஸமஸம்ஸ்தானம். 11. ஸ்திர ஸுகம்.
பத்மாஸனம் என்பது இரண்டு பாதங்களையும் இரு துடைகள் மீது வைத்து உட்காருதல்.
இரண்டு குதி கால்களையும் வ்ருஷணத்தின் சமீபத்தில் சேர்த்து வைத்து அதன் மீது இரண்டு கைகளையும் வைத்துக்கொள்ளுதல் பத்ராஸனம்.
இடது காலை மடக்கி வலது துடை, முழங்கால் இவற்றின் இடையிலும் அதேபோல வலது காலை மடக்கி இடது துடை, முழங்கால் இவற்றின் இடையிலும் வைத்துக்கொள்ளுதல் ஸ்வஸ்திகம்.
பூமியில் உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டி இரண்டு குதி கால்களையும் காலில் உள்ள விரல்களையும் ஒன்று சேர்த்து செய்வது தண்டாஸனம்.
பூமியில் உட்கார்ந்து இரண்டு முழங்கால்களையும் சேர்த்து இடுப்பை சுற்றி ஒரு வஸ்திரம் அல்லது பட்டு முதலியவற்றால் சுற்றிக்கட்டிக்கொள்வது ஸோபாச்ரயம். முழங்காலில் கையை வைத்துப் படுத்துக் கொள்ளுதல் பர்யங்காஸனம். க்ரௌஞ்சம் என்ற பட்சி பூமியில் உட்கார்ந்தால் எப்படி இருக்குமோ அப்படி தானுமிருப்பது க்ரௌஞ்ச நிஷ்தனம். யானை பூமியில் படுத்தால் போல் தான் இருப்பது ஹஸ்தி நிஷதனம். பூமியில் படுத்த ஒட்டகத்தைபோல இருப்பது உஷ்ட்ர நிஷதனம் பூமியில் உட்கார்ந்து இரண்டு முழங்கால்களையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அமைத்துக்கொள்வது ஸம்ஸம்தானம். எப்படி இருந்தால் உடலுக்கு நிலையான சுகம் ஏற்படுமோ அப்படி இருப்பது ஸ்திரசுகம்.

ஆசனத்துக்கான ஸாதனம்:

प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ।।47।।

ப்ரயத்நஶைதி2 ல்யாநந்த்யஸமாபத்திப்4யாம் ॥ 47॥

ப்ரயத்ந ஶைதி2 ல்ய= சரீரத்தை ஒரு நிலைக்கு கொண்டுவர எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சியை குறைத்துக்கொள்வதும்; அநந்த்ய = ஆதிசேஷனிடத்தில்; ஸமாபத்திப்4யாம் = மனதைச் செலுத்துவதும்; (ஆசன ஜயத்துக்கான சாதனங்கள்.)
கொஞ்சம் ஆச்சரியமா இருக்கு இல்லே?! ஏதேனும் செய்ய முடியலைன்னு சொன்னா இன்னும் ப்ரயதனம் செய்ன்னு சொல்வதே சாதாரணமாக பார்ப்பது. இங்கே மாறாக சொல்கிறார். ஆசனம் சரியா வரல்லியா, ரொம்ப முயற்சி செய்யாதே! மஹா விஷ்ணுவோட ஆசனமா இருக்கிற ஆதி சேஷனை வேண்டிக்கொள் என்கிறார்.
ஆசன ஜயம் ஏற்பட்டதற்கு அறிகுறி:

ततो द्वन्द्वानभिघातः ।।48।।

ததோ த்3 வந்த்3 வாநபி4கா4த: ॥ 48॥

தத: = அதனால் (ஆசன ஜயத்தால்); த்3 வந்த்3 வ = (குளிர் சூடு போன்ற) இரட்டைகளால்; அநபி4கா4த: = பீடை உண்டாவதில்லை.

ப்ராணாயாமத்தின் லக்ஷணம்:

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।।49।।

தஸ்மிந்ஸதி ஶ்வாஸப்ரஶ்வாஸயோர்க 3 திவிச்சே2 த 3: ப்ராணாயாம: ॥ 49॥

தஸ்மிந்ஸதி = அப்படி ஆசன ஜயம் ஏற்பட்டபின்; ஶ்வாஸ = வெளிக்காற்றை உள்ளிழுத்தலான சுவாசம்; ப்ரஶ்வாஸயோர் = உள்ளிருக்கும் வாயுவை வெளிவிடுதல் ஆகியவற்றின்; க 3 தி = கதியை விச்சே2 த 3: தடை செய்யும்; ப்ராணாயாம: =பிராணாயாமத்தை (செய்ய வேண்டியதாகும்).
மூச்சை உள்ளிழுப்பது, வெளிச்செலுத்துவது, இந்த இரண்டுக்கும் நடுவில் மூச்சை உடலில் அப்படியே நிறுத்துவது. இந்த மூன்றும் இயற்கையாக நிகழ்வன. இப்படி இயற்கையாக நிகழ்வதை நிறுத்துவது பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமத்தின் விசேஷ லக்ஷணம்:

स तु बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।।50।।

ஸ து பா3 ஹ்யாப்4யந்தரஸ்தம்ப4வ்ரு«த்திர்தே3 ஶகாலஸம்°க்2 யாபி4: பரித்3 ரு«ஷ்டோ தீ3 ர்க4ஸூக்ஷ்ம: ॥ 50॥

ஸ =அந்த ப்ராணாயாமத்தின்; து பா3 ஹ்யாப்4யந்தர = உடலுக்கு வெளியேயும் உள்ளேயும் விருத்தி உடையதாகவும்; ஸ்தம்ப4 வ்ரு«த்திர் = வெளியே அனுப்பாமலும் உள்ளே இழுக்காமலும் அப்படியே நிறுத்துவதாகவும் {ஆகும்.} தே3 ஶ கால ஸம்°க்2 யாபி4: = (அந்த மூன்று வித ப்ராணாயாமங்கள்) நிற்கின்ற தேச, கால, மாத்திரை (duration) ஆகியவற்றால்; பரித்3 ரு«ஷ்டோ = பார்க்கப்பட்டதாக; தீ3 ர்க4 = நீளமாகவும்; ஸூக்ஷ்ம: =ஸூக்ஷ்மமாகவும் (ஆகின்றது.)
பிராணாயாமத்தில் மூச்சை உள்ளிழுப்பது பூரகம். இது ஆப்யந்தர விருத்தி. வெளிச்செலுத்துவது ரேசகம். இதி பாஹ்ய விருத்தி. இந்த இரண்டுக்கும் நடுவில் மூச்சை உடலில் அப்படியே நிறுத்துவது கும்பகம். ஸ்தம்பித்து நின்றேன் என்கிறோமல்லவா? தூண் போல நிற்பது. உடலில் காற்று அப்படி நிற்பதால் இது ஸ்தம்ப விருத்தி. இவை மூன்றும், இவற்றின் தேசம் காலம், கால அளவு இவற்றைப் பொறுத்து நெடியதாகவும், நுட்பமானதாயும் ஆகின்றன. பிராணாயாமத்தில் வழக்கமாக மூச்சை விடுவதை, இழுப்பதை விட அதிக காலமும் தூரமும் விட, இழுக்க பழக வேண்டும். அதே போல மூச்சு நிற்கும் காலத்தையும் அதிகமாக்க வேண்டும். [குரு இல்லாமல் இதை பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். வேண்டுமென்றே மேல் தகவல்கள் தரவில்லை.] பயிலப்பயில வாயு அதிக நேரம் நிற்பது தீர்க்க நிரோதம் எனப்படும். இது பின்னர் சூக்ஷமமாகிவிடும். மூச்சு ஓடுகிறதா இல்லையா என்று அறிவதே கடினமாகும் படி மெலிதாக ஆகும்.

துரீய பிராணாயாமம்:

बाह्याभ्यान्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।।51।।

பா3 ஹ்யாப்4யாந்தரவிஷயாக்ஷேபீ சதுர்த 2: ॥ 51॥

பா3 ஹ்யாப்4யாந்தர = வெளியிலும் உள்ளேயும் போயிருக்கிற; விஷய = [தேசமாகிய] விஷயத்தின்; ஆக்ஷேபீ = அறிந்து செய்யும் ப்ராண நிரோதம்; சதுர்த 2: = [துரீயம் என்னும்] நான்காவதாகும்.
வெளியே வாயு நிற்குமிடம் வெளி தேசம்; உள்ளே நிற்கும் நாபிச்சக்ரம் முதலான இடங்கள் உள் தேசம். இன்ன தேசத்தில் வாயு நிற்கிறது என்ற அறிவுடன் செய்வது துரீய பிராணாயாமம் ஆகும்.
இது கும்பக பிராணாயாமம் போலவே இருக்கிறதே என்றால்:
இப்படி செய்ய வேண்டும் என அறிந்து கும்பக பிராணாயாமத்தை உடனே செய்ய முடியும். இதில் மூச்சை இழுக்கிறோம், வெளி விடுகிறோமே தவிர வேறு விஷய நிச்சயம் இல்லை. இந்த உள்ளே வெளியே என்பது என்ன என்று சரிவர தெரிந்த பின்னரே துரீய பிராணாயாமத்தை செய்ய இயலும். இதற்கு பலத்த முயற்சி

தேவை.

பிராணாயாமத்தின் நடுவாந்திரப்பலன்:

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।।52।।

தத: க்ஷீயதே ப்ரகாஶாவரணம் ।। 52।।

தத: = அதனால்;(பிராணாயாமத்தை பயிற்சி செய்வதால்) க்ஷீயதே = தேய்கின்றன (அழிகின்றன); ப்ரகாஶாவரணம் = பிரகாசத்தை மூடி இருப்பது (சுத்த சத்வ மயமான சித்தத்தில் உள்ள பாபங்களும் அவித்தை முதலான தோஷங்களும்);
பிராணாயாமத்தின் உத்தம பலன் கிடைக்கு முன்னே நடுவாந்திர பலனான சித்த தோஷங்களும் சித்த காரியமான பாபங்களும் அழிதல் கிடைக்கிறது.

धारणासु च योग्यता मनसः ।।53।।

தா⁴ரணாஸு ச யோக்³யதா மநஸ: ।। 53।।

தா⁴ரணாஸு = தாரணைகளில்; ச யோக்³யதா =கூட யோக்யதையும்; மநஸ: = மனதுக்கு (உண்டாகிறது)
பிராணாயாமத்தினால் தாரணைக்கு மனது தயாராகிறது; அதனால் ஸமாதி சித்தி என்ற உத்தம பலனும் கிடைக்கிறது.

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।।54।।

ஸ்வவிஷயாஸம்°ப்ரயோகே³ சித்தஸ்வரூபாநுகார இவேந்த்³ ரியாணாம்° ப்ரத்யாஹார: ।। 54।।

ஸ்வவிஷயா = தமது விஷயங்களில்; ஸம்°ப்ரயோகே³ = (சப்தம் முதலானவற்றுடன்) சம்பந்தம் விலகியபோது; சித்த ஸ்வரூபாநுகார இவ =சித்தத்தின் சொரூபத்தை அனுசரிப்பது; இந்த்³ ரியாணாம்° = இந்திரியங்களின்; ப்ரத்யாஹார: = ப்ரத்யாஹரமாகும்.
சப்தம் முதலானவை மோகம், ராகம் முதலானவைகளை உண்டு பண்ணக்கூடியவை. இவற்றில் இந்திரியங்கள் செல்லும்போது அது யோகத்துக்கு இடையூறாகும். முன் சொன்ன யமம், நியம, ஆஸன, ப்ராணாயாமங்களை சரியாக செய்து வருபவருக்கு சித்தம் தன் இயல்பான சத்வ தன்மையை அடையும். இப்படி தெளிவதால் விஷயங்களிடத்தில் பற்று குறைந்து விடும். இந்திரியங்களும் சித்தத்தைப்போலவே சத்வமாகிவிடும். இந்த்ரியங்கள் விஷயங்களை நாடாததால் மனதும் தூய்மையாக இருக்கும். மனம் தத்துவத்தை நாடி நிற்குமானால் இந்திரியங்கள் தம் பால் அதை இழுக்கா.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।।55।।

தத: பரமா வஶ்யதேந்த்³ ரியாணாம் ।। 55।।

தத: = அதனால்; பரமா =மேலான; வஶ்யதா = வசப்பட்டு இருக்கும் தன்மை; இந்த்³ ரியாணாம் = இந்திரியங்களுக்கு உண்டாகின்றது.
இந்திரியங்கள் சித்தத்துக்கு வசப்பட்டபின் அதை விட்டு விலகாமல் இருப்பதே மேலான தன்மை ஆகும். இது ப்ரயாஹாரத்தினால் அடையப்படுகிறது.
இது வரை யோகத்துக்கு பகிரங்க சாதனங்களான யமம், நியமம், ஆஸனம், ப்ராணாயாமங்களைப் பற்றி சொல்லப்பட்டது. வரும் மூன்றாம் பாதத்தில் யோகத்துக்கு அந்தரங்க சாதனங்களான தாரணை, த்யானம், ஸமாதி ஆகியன சொல்லப்படும்.