

## REVIEW ARTICLE

# Views of Agathiyar, Bogar, Pulathiyar and Thirumoolar about *Ashtanga Yogam*

Binthuja G Dharan

Department of Siddhar Yoga Maruthuvam, Government Siddha Medical College, Palayamkottai, 256, Tiruchendur Rd, Murugankurichi, Palayamkottai, Tirunelveli 627002, India.

\*Correspondence: binthujainthuja@gmail.com

## ABSTRACT

The body, which is the temple of the spirit is not an eternal one. However, the spirit and the mind can be made one through the practice of Yogam. *Ashtanga Yogam* or the Eight Limbs of yoga serve as the base for the proper practice of Yogam. The most commonly practiced yoga being the 'Patanjali Yoga', there were several other Siddhars who have made massive contributions in the field of Ashtanga Yoga. This article aims at throwing light on the concepts made by the various Siddhars on Yoga.

**KEYWORDS** Ashtaanga Yoga, Patanjali, Agathiyar, Bogar, Pulathiyar.

## 1. INTRODUCTION

The term "Yogam" refers to the inhibition (*thaduppu*) of the modifications (*maatram*) of the mind (*sitham*). This statement means that the aim of Yoga is the control of earthly desires and the attainment of salvation through the control of the mind and which serves as the root cause of all desires. The most common practice of Yoga, in current trend is derived from the 'Patanjali Yoga Sutram', which consists of a compilation of verses by sage Patanjali. However, even before sage Patanjali, there were several other Siddhars who have established the practice of yoga.

The chief objective of this review article is to focus on the quotes made by a few of the most important Siddhars on *Ashtanga Yogam*.

## 2. YOGA

In the yogic view, the body is a temple of spirit, the care of which is an important stage of our spiritual growth. Through the practice of asanas, people develop the habit of discipline

and the ability to concentrate, both of which are necessary for meditation. The preliminary stages which are useful for the practice of Yoga are compiled under the term '*Ashtanga Yogam*'.

### 2.1. *Ashtaanga Yogas*

The so called "*Ashtanga Yoga*" or the 'Eight limbs of Yoga' serve as the base for Yogic practices. Here too, the most practiced *Ashtanga Yoga* are derived from the same Patanjali Yoga Sutra. There have been many ancient Siddhars who have established the importance of the Eight limbs of Yoga Theory by the name '*Ashtanga Yogangal*' (*அஷ்டாங்க யோகங்கள்*).

While some Siddhars have spoken about all the eight limbs, few others have quoted only some of the most commonly practicable ones. This article focuses on the *Ashtanga Yogangalas* quoted by Siddhars (*சித்தர்களின் அஷ்டாங்க யோகங்கள்*).

**Table 1. The Ashtanga Yogangal as said by Patanjali and other Siddhargal**

Sl. No.	Patanjali Yoga Sutra	Siddharterminologies
1	Yama	இயமம்
2	Niyama	நியமம்
3	Asana	ஆதனம்
4	Pranayama	பிராணாயாமம்
5	Prathyakara	பிரத்தியாகாரம்
6	Dharana	தாரணை
7	Dhyaana	தியானம்
8	Samathi	சமாதி

Source: Uthamarayan, Thottakiramma Aaraychiyum Siddha Maruthuva Varalarum, Ashtaanga Yogangal Comparision, p. 437 & 8.

The descriptions of these in brief are as under:

1. *Iyamam* - Ethical standards
2. *Niyamam* - self-discipline
3. *Adhanam* - Posture
4. *Pranayamam* - Breath control
5. *Prathyakaram* - Withdrawal
6. *Dharanai* - Concentration
7. *Dhyanam* - Meditation or contemplation
8. *Samadhi* - State of Ecstasy

### 3. SIDDHAR VIEWS ON ASHTAANGA YOGANGAL

The important *Siddhar Paadalgal* (சித்தர் பாடல்கள்) that speak about the *Ashtanga Yogangal* and their efficiency are given in this article.

#### 3.1 Agathiyar

*Siddhar Agathiyar* is considered the Sage who invented the Grammar basics for Tamil language. He is the direct descendant of Lord Muruga, when it comes to the field of Siddha. He is known for his expertise in treatment of diseases using internal medicines. His famous books are *Agathiyar Paripashai Thirattu* (அகஸ்தியர் பரிபாஷை திரட்டு), *Agathiyar 1200*, *Agathiyar 400*, etc.

He has quoted about *Dhyaanam* in his book, *Agathiyar Poorana Soothiram* (அகஸ்தியர் பூரணகுத்திரம்) as follows:

பூசிப்பாய் பானமோடு கத்திவைத்துப்  
புகழான சாதி புஷ்பம் புழுகூரம்  
ஆசிப்பாய் சுப்ரமண்யா சித்தியாகு  
மப்பனே கேட்டதெல்லா மருளிச்  
செய்வார்  
நேசிப்பாய் என்னுடைய  
தயானந்தன்னை  
நினைத்திட வேசித்தி வந்து  
நிலைக்கும் பாரு  
வாசிப்பாய் ஓம் சிம்வம் அய்உம்மம்  
தான் மகத்தான அகத்தீசர் வென்று  
கூரே!!<sup>[1]</sup>

Through this, it is clear that Agathiyar has stated *Dhyanam* as the highest form of Ashtaanga Yogam through which one can attain *Cithhi* (Salvation).

கூறிடுவாய் என்குருவே நந்தியென்று  
கோணமுமா முக்கோணஞ் சுழினை  
மீது  
ஏறுவாய் பிராணாயம் வாசியேறும்  
இடகலையாஞ் சந்திரநிலேறு ஏறு  
பேறுபெற வேண்டிலறு லட்சண தீரு  
பிராணாயஞ் சித்தியாடா யோகா  
சித்தி  
ஆறுட யாருதம் பன்னிரண்டும்  
அப்பனே பூரணத் திலடங்கி போம்!!<sup>[1]</sup>

*Pranayamam* or the fourth limb refers to the breathing control that should be practiced in order to improve one's lifespan. This practice

has been quoted as an equivalent to *Yoga Siddhi* by sage *Agathiyar*.

Again, the same *Agathiyar* has explained about all the limbs of *Ashtaanga Yogangal* in his book, *Agathya Moola Thirumanthiram* (அகத்தியமூலதிருமந்திரம்) and is summed up here.

### 3.1.1 இயமம்

போதுகந் தேறும் புரிசடை யானடி  
பாதுகந் தாரம் ராபதிக் கேசெல்வம்  
ரேதுகந் தானிவ னென் றருள் செய்திடு  
மாதுகந்தாடிடுமால்விடையோனே.<sup>[2]</sup>

The first limb, *iyamam*, deals with one's ethical standards and sense of integrity, focusing on behaviour and how we conduct ourselves in life.

### 3.1.2 நியமம்

பற்றிப் பதத்தன்பு வைத்துப் பரன்புகம்  
கற்றிருந் தாங்கே கருது மவர்கட்கு  
முற்றெழுந் தாங்கே முனிவ ரெதிர்வரத்  
தெற்றுஞ் சிலபதஞ் சேர்த்தலு மாமே.<sup>[2]</sup>

*Niyamam*, the second limb, has to do with self-discipline and spiritual observances.

Praying, meditating, etc., come under *Niyamamin* practice. Though it has not been made clear through this verse, it includes:

**Saucham:** Cleanliness

**Santosham:** Contentment

**Tapam:** Heat; spiritual austerities

**SuyaAivu:** Study of the sacred scriptures and of one's self

**SaranAdaidhal:** Surrender to god

### 3.1.3 ஆதனம்

வருந்தித் தவஞ்செய்து வானவர்  
கோவாய்த்  
திருந்தம் ராபதிச் செல்வ னிவனெனத்  
தருந்தண் முழுவங் குழலு மியம்ப

விருந்தின்ப மெய்து வ ரீச னருளே.<sup>[2]</sup>

*Asanas*, the postures practiced in yoga, comprise the third limb. Through the proper and controlled practice of Yoga, one can easily attain betterment of the mind and body.

### 3.1.4 பிராணாயாமம்

செம்பொற் சிவகதி சென் றெய் துங்  
காலத்து

கும்பத் தமரர் குழாம்  
வந்தெதிர்கொள்ள  
வெம்பொற் றலவ னிவனா  
மெனச்சொல்ல  
வின் பக் கலவியி ருக்க லு மாமே.<sup>[2]</sup>

Gaining mastery over the respiratory process while recognizing the connection between the breath, the mind, and the emotions. As implied by the literal translation of *pranayamam*, "life force extension," yogis believe that it not only rejuvenates the body but actually extends life itself.

### 3.1.5 பிரத்தியாகாரம்

சேருறு காலத் திசைதின்ற தேவர்க  
னாவை னென்ன வரள் மவனென்ன  
வேருறு தேலர்க ளெல்லா திர்கொள்ளல்  
காருறு கண்டன் மெய்கண்ட வாறே.<sup>[2]</sup>

*Pratyaharam*, the fifth limb, means withdrawal or sensory transcendence. It is during this stage that one makes the conscious effort to draw our awareness away from the external world and outside stimuli. Keenly aware of, yet cultivating a detachment from the senses, one can direct the attention internally.

### 3.1.6 தாரணை

நல்வழி நாடி நமன்வழி மாற்றிடுஞ்  
சொல்வழி யாளர் சுருங்காப்  
பெருங்கொல  
யில்வழி யாள ரிமையல் ரெண்டிசைப்  
பல்வழி யெய்தினும் பார்வழி பாகுமே.<sup>[2]</sup>

This stage helps us to deal with the distractions of the mind and focus on our inner self to bring about higher concentration.

### 3.1.7 தியானம்

துங்கவல் லார்க்குத் தன்பேழ்  
புவனமும்  
வாங்கவல் லார்க்கும் வட்செய்து  
தின்னிட்டு  
தேவ்வல் லார்க்குத் திக்கு மமுதமும்  
தாங்கவல் லார்க்குத் தன்னிட  
மாமே.<sup>[2]</sup>

This is the stage of being keenly aware without focus. This stage is difficult. Yet it is not an impossible task.

### 3.1.8 சமாதி

காசிபு மான வுபாதியைத் தாக்கத்  
தாயே காரல் மேமுந்தன் பால  
வாபே காரண மாயத் தலத்திடை  
தாரியல் தற்பரஞ் சேர்தல்ச மாதியே.<sup>[2]</sup>

This is the state wherein the one practicing *Ashtanga Yogam* attains divineness or the experience of bliss at being one with the Universe.

These first four stages of *Ashtangayogam* concentrate on refining the personalities, gaining mastery over the body, and developing an energetic awareness of oneself, all of which prepare human beings for the second half of this journey, which deals with the senses, the mind, and attaining a higher state of consciousness.

### 3.2 Pulathiyar

*Pulathiyar* was the *Siddhar* who wrote books such as *Pulathiyar Karpam* 300. He has stated the following about *Yoga Dharanai* in his book.

### யோகதாரணை

ஊதிடுந் தாரை யகண்டதோர் வாசி  
உலவிய உள்வழி நேச  
உரிய நித் திரைபோஞ் சோம்பல்வீம்  
பதும்போம்  
உடற்கரு விகளெலா மொடுங்குந்  
தீதிலா வொளியாம் அகார  
காரணத்திற்  
றினந்தினங் காலையு மாலை  
திருத்தமா யூதி ஓங்காரந் தன்னிற்  
-றியானமுற் றிருநாழிப் போது  
ஊதிடு வாய் நீ அகாரகாரணத்தில்  
உகாரமாங் கற்பத்தை மறவர்  
துவ்வெனும் அவ்வி லுயிரெழுத்  
தாட்டம்  
உடலுயி லொன்றதாய்ப் போச்சு  
சோதி யமுரியுஞ் சுழிமூலப் புளியுஞ்  
சுகாதீதக் கற்பத்திலிருந்து  
துக்கிடும் வாசி நாசி யிலலுகா  
சொக்கிடா மற்கண்டத் துதே.<sup>[3]</sup>

*Dhyanam* refers to the maintenance of a proper position and then the meditation that follows afterwards. However, *Pulathiyar* has stated that the *Dhyanam* procedure can be fulfilled only when the person performing the procedure repeats the Om chanting and brings his or her mind to a single point focus.

### 3.3 BOGAR

*Bogar* is a Tamil *Siddhar* who lived between the 550 and 300 BC. It was during this period that he constructed the *Navapaashanam*<sup>[4]</sup> statue of lord Murugan. He was also the author of various books on Yoga, Siddha Pharmacognosy.

மாகுமநே மொரு இயம காணவே  
கருதிய தோராசனமும்  
பிராணாயாமம்  
பூணவே பிரத்தியாகாரம்  
தாரணையின்  
பெருமையாம் தியானமொடு  
சமாதியாகும்

எனவே இதுவெல்லா மெட்டையங்கு  
இசைவான சித்தாந்தம் வேதாந்தம்  
இரண்டும்  
உணவே ஆட்டமெல்லாம்  
சொல்லக்கேளு  
அறிந்து கொள்ளும் நிரைநிரை வா  
அறிவாய் நில்லா"<sup>[5]</sup>

Through this verse, *Bogar* has quoted that in the *Ashtanga Yogam*, the primary *Yogam* is the *Iyamam*, next the *Niyamam*, *Pranayamam*, *Pratyakaram*, *Dharanai*, *Dhyanam* and *Samathi*. He too has quoted that the most respected one is the *Dhyanam* through which one can attain Salvation or *Samathi*.

### 3.4 Thirumoolar

*Thirumoolar* is the author of the book '*Thirumanthiram*' which consists almost 3000 verses that contain medical references. He has spoken about the *Ashtanga Yogangal*(eight components of Yoga).<sup>[6]</sup>

### 4. DISCUSSION

The above said are the *Ashtanga Yogangal* that are in practice in the field of Yoga. They have been correlated to the medical field as follows:  
*Iyamam* - Sympathy towards mankind (and) the cleanliness of the inner soul  
*Niyamam* - Observance of Rules (and) the cleanliness of the body

Adhanam - Posture

*Pranayamam* - Breath Control

*Prathyakaram* - Analysis of the patient

*Dharanai* - Observing the patient

*Samathi* - Being at the same state of the patient.

It is mandatory for any Siddha expert to know about these *Ashtanga Yogangal* as they form the basis for the practice of Yoga and Medicine. Also, they should be aware that not only Patanjali but also, several other famous Siddhars have also made valuable contributions to the yoga field.

### 5. CONCLUSION

The ancient Siddhars have spoken much about *Ashtanga Yogam*. One may follow the same to have a blissful life.

### REFERENCE

1. Agathiyar. Poorana Soothiram, Ragavapillai (ed), Vivegavilakka Achukoodam.1897; p:19-20.
2. Agathiyar. Moolam Thirumanthiram. M. Thirushi (ed), Thirushi Eechuam. 1970; p:32-4.
3. Pulathiyar. Karpam 300, Pamasamy Kohn (ed), Sri Ramachandra Vilasam Press; 32-3.
4. Baskaran R, Bogar. 7000-oru Aaivu, Sailesh Padhippagam, 111-31.
5. Bogar. *Ashtanga Yogam*, Verses 1-24.
6. Thirumoolar, Tamil moovaayiram.