

உடலும் சிலம்பமும்

ப. சங்கீதா & முனைவர் கோ.ப. நல்லசிவம்,

மெய்யியல் துறை,

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்-10.

மின்னஞ்சல் – sangeearun10@gmail.com; gpnsivam@gmail.com



ஆய்வுச்சுருக்கம்

ஆயக்கலைகளில் ஒன்றான சிலம்பக் கலையைப் பயில்வதனால் உடலில் ஏற்படக் கூடிய நன்மைகளையும், அப்பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய மரங்களையும், மருத்துவப் பயன்களையும் அறிந்து, சிலம்பப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது உடலில் ஏற்படுத்தக் கூடிய மாற்றங்களையும் நன்மைகளையும் அனுபவித்து உடலைப் பேணி நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து இறைநிலையை அடைய வேண்டும்.

திறவுச் சொற்கள்

உடல், உயிர், மனம், வாதம், பித்தம், கபம், ஆரோக்கியம், சிலம்பம், உடற்பயிற்சி, அறிவு, ஞானம், உடல் அறிவியல், மரம், கம்பு

முன்னுரை

“உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞ்ஞானந் சேரவு மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளத் தேனே!” 1

சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம் வரையமுடியும். உடலும் உயிரும் இணைந்து வாழ்வது தான் வாழ்வு. உண்மை ஞானத்தைப் பெற விரும்புபவர் உடம்பைப் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டும். “ஆறிலும் சாவு, நூறிலும் சாவு” என்ற பழமொழியைக்கூறிக்கொண்டு சாதாரண வாழ்வு வாழ்தல் கூடாது. உடம்பு அழிந்தால் அதை நிலைக்களமாகக் கொண்ட உயிரும் அழியும்.

ஞானம் என்பது சிந்தனைக்குரிய அறிவு. சிந்திக்கும் தன்மை மனதுக்குத்தான் உண்டு. அறிவு என்பது உலகப் பொருளை எது நல்லது எது அல்லது என்பதை வேறுபடுத்தி உணர்வது. அப்படிப் பாகுபடுத்தி அறியும் தன்மை உடம்போடு கூடிய உயிருக்கே உண்டு எனலாம்.

உடல் தத்துவம்

உடலை மூன்று வகையாகக் கூறலாம். அவை பருவுடல், நுண்ணுடல், சூக்கும உடல் இதையே தூலசரீரம் என்பர். இம்மூன்று சரீரங்களும் பஞ்ச பூதங்களுடன் பயணிக்கின்றன அண்டமும், பிண்டமும் ஐம்பூதங்களால் ஆனது.

நிலம் - உடல்,

நீர் - வியர்வை, இரத்தம்,



நெருப்பு - காமத்தீ,செரிமான தீ(உடல் உஷ்ணம்)

காற்று - சுவாசம்,

விண் - உயிர், ஆன்மா

இதனை வள்ளுவர்,

“சுவை ஒளி ஊறு ஓசை நாற்றமென ஐந்தின்

வகை தெரிவான் கட்டே உலகு” 2

என்கிறார். உயிர் வளர ஞானம், அன்பு, யோகம் என்ற மூன்று நெறிகளும் வேண்டும்.இம்மூன்றும் ஒன்றோடொன்று கூடிக் கிடப்பவை உடம்பு சிதையுமானால், உயிரும் பயன் பெறாது தளர்ச்சியுறும். உறுதியான மெய்ஞ்ஞானத்தையும் அது பெறமாட்டாது. ஆகவே உடம்பினை வளர்த்தற்குரிய உபாயங்கள் உணர்ந்து அதன்வழி உடம்பினை பேணி வளர்த்திட வேண்டும் என்று திருமூலர் உணர்த்துகிறார். உடலைப் பேணி வளர்க்கச் சரியான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி அல்லது யோகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்றிருந்தேன்

உடம்பினுக் குள்ளே யுறுபொருள் கண்டேன்

உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று

உடம்பினை யானிருந் தோம்புகின்றேனே” 3

உடம்பினைக் கண்ணும் கருத்துமாகக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். மனித உடலைக் கோயிலாக மாற்றி ஐம்பொறிகளை இறைவனுக்கு ஏற்றும் விளக்காகக் கண்டவர் திருமூலர்,

“உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம் பாலயம்” 4

உடலைக் கண்ட வழிகளில் கெடுத்துக் கொள்ளும் மூடர்கள் அறிந்து உணரவேண்டும். தனக்காக இல்லையென்றாலும் தன்னுடம்புக்குள்ளே எல்லாம் வல்ல இறைவன் கோயில் கொண்டிருக்கிறான் என்பதற்காகவே தன் உடலை மிகவும் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றார்.

96 தத்துவங்கள்

மனிதன் யாவார்க்கும் உடம்பு என்சாண் அளவே அமையப் பெற்றுள்ளது. ஒன்பது வாசல்கள் கொண்ட இவ்வுடம்பு தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனாலேயே உடம்பு அவரவர் கட்டைவிரல் அங்குலத்தில் தொண்ணூற்றாறு அளவே பரிணாமம் கொண்டு விளங்கும். இறைவனால் படைக்கப்பட்ட அத்தனைத் தோற்றப் பொருட்களுக்கும் ஒரு தத்துவம் என்றால் மனிதனுக்கு மட்டும் 96 தத்துவம். 59 ஸ்தூலம், 36 சூட்சுமம், 1 அதி சூட்சுமம். மனிதப் பிறவி என்பது அத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்தது.குணம்-3, மண்டலம்-3, பற்று-3, தோஷம்-3, மலம்-3, அந்தக்கரணம்-4 அவஸ்தை-5, கோஷம்-5, ஆசையம்-5, கன்மேந்திரியம்-5,புலன்-5, ஞானேந்திரியம்-5, பொறி-5, பூதம்-5, நாடி-10, வாயு-10, விகாரம்-8, ஆதாரம்-6, வினை-2 , 96 தத்துவங்களில் 31 தத்துவம் மிக முக்கியமானது. 120ஆண்டுகள் உயிர் வாழ உதவும். அவை, “தசவாயுக்கள் - 10 தசநாடிகள் - 10 பஞ்சபூதங்கள் - 5 ஆதாரங்கள் - 6” 5



தசநாடிகள், பஞ்சபூதங்கள், ஆதாரங்கள் சீராக இயங்கினால் தசவாயுக்கள் சீராகஇயங்கும். முக்குற்றம் (வாதம், பித்தம், கபம்) சீராக இயங்கும். இதில் ஏற்ற இறக்கம் ஏற்பட்டால் நோய் உண்டாகும். தசவாயுவில் ஐந்தும், தசநாடியில் ஐந்தும் சீராக இயங்கினால் பஞ்சபூதமும், ஆறு ஆதாரங்களும் சரியாக இயங்கும். அண்டத்தில் கடவுள் பிண்டத்தில் உயிர். உயிர் ஆற்றல் 108 இடங்களில் வர்ம புள்ளிகளாக உள்ளது. நமது உடலில் 72 ஆயிரம் நாடி நரம்புகள் உள்ளன. இந்த நரம்புகளில் தட்டு, முட்டுகள் படுவதால் இதன் வழியாகச் சென்று கொண்டிருக்கும் பிராணன் தடைபடுவதால் மனிதர்கள் மயக்கத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். இந்த மயக்கத்திற்குச் சென்றவர்களைக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் எழுப்பவில்லையெனில் நிரந்தர மயக்கத்திற்கு(கோமா)உள்ளாகிறார்கள். வர்மங்களைச் செய்வதில் முக்கியமாக மூன்று

வகைகள் காணப்படுகின்றன.

வர்மங்களைக்கூறும் மூன்று வகைகள்

“முதல்வகை

படு வர்மம் - 12

தொடு வர்மம் - 96

இரண்டாம் வகை

தலை முதல் கழுத்து வரை - 25

கழுத்து முதல் நாபி வரை - 45

நாபி முதல் மூலம் வரை - 9

கைப் பகுதி - 14

கால் பகுதி - 15

மொத்தம் - 108

மூன்றாம் வகை

வாத வர்மம் - 64

பித்த வர்மம் - 24

சிலேத்தும வர்மம் - 6

உள்வர்மம் - 14

மொத்தம் - 108” 6

உடல் அறிவியல்

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எண்ணற்ற நட்சத்திரக்கூட்டங்கள் கிரகங்கள், பூமி, பூமியில் வாழும் மனிதன், மிருகம், செடி, கொடி போன்ற அனைத்தும் காந்த சக்தியால் அதி சூட்சும நிலையில் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு இயங்கி வருகின்றன. மனிதனை ஒரு பிரபஞ்சம் என்று அழைக்கலாம். சூத்ர பிரம்மாண்டம் என்றும் கூறலாம். மனித, உடலைப் பிண்டாண்டம் என்றும் கூறுவர். பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லாத் தத்துவங்களும் மனித உடலில் உள்ளன. மனித உடலில் பலப் படித்தரங்களில் காந்த சக்தி இயங்கி வருகிறது. அதனால் சில மனிதர்களைக் காணும் போது நம்மையும் அறியாமல் அவர்களால் நாம் ஈர்க்கப்படுகிறோம். அக்கால முனிவர்களும், யோகிகளும்



இதுபோன்ற ஈர்ப்புச் சக்தியைப் பெற்றிருந்தனர். தெய்வீகக் காந்தசக்தியைப் பெற்ற யோகிகளின் ஸ்பரிசும் மூலம் நமக்கு ஒரு தெளிவுக் கிடைக்கிறது. பல நோய்கள் குணமாகின்றன. உதாரணமாக, திருஞானசம்பந்தர் மதுரை கூன்பாண்டியனின் வெப்பு நோயைப் போக்க “மந்திரமாவது நீறு” 7 என்ற பதிகத்தைப் பாடி அவன் உடலில் திருநீற்றைப் பூசி அப்பிணியை நீக்கியருளினார். இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் சீடரான விவேகானந்தர் அவர் மூலம் ஆன்மிக அனுபவங்களைப் பெற்றார். இதனை, அறிவியலாளர்கள் மனித உடலில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத மின்னாற்றல் இருப்பதாகவும், உடல் முழுவதும் சில தாரைகள் மூலமாகச் செல்கின்றன என்றும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உணவு முறை

அன்னம் என்பது நாம் உண்ணும் உணவைக் குறிக்கிறது. உணவினால் சக்திப் பெறுகின்ற, வலுவடைகின்ற சக்தி உடலே அன்னமயக் கோசம் ஆகும். உணவு என்பதனுள் நாம் அருந்தும் நீரும் அடங்கும் நாம் உண்ணும் உணவு நீர் சரியாக இருந்தால் உடல் வலுவாக இருக்கும். உணவுமுறை சரியில்லையெனில் உடல் வலுவிழக்கும், நோய்களும் உருவாகும். உணவு உண்பதைக் கூடி நம் முன்னோர்கள் பல வழிமுறைகளையும் சட்ட திட்டங்களையும் வகுத்தனர். எந்த நேரத்தில் உணவு உண்பது என்றும், எப்படிப்பட்ட உணவை உண்ணலாம் என்றும், எத்தகைய

உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும், உணவு உண்பதற்கு முன்பாகவும், பின்பாகவும் செய்யக்கூடாதவை. உடலின் கூற்றுக்கு ஏற்றப்படி உண்ணுதல் எனப் பல வழிமுறைகளை நம் முன்னோர்கள் கூறி வைத்துள்ளனர். உடலை ஆரோக்கியமாக வைப்பதற்கு உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. சிலம்பம் பயில்பவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட உணவு முறைகளாகக் கீழ்க்கண்ட ஆகாரங்கள் கூறப்படுகின்றன. “கோழி முட்டை (பச்சையாக),வாதுமைப் பருப்பு அல்லது முந்திரிப் பருப்பு (இதைப் பாலோடு சேர்த்துப் பருகுதல்) இறைச்சி, நெய், இடித்த எள்ளும், கருப்புக் கட்டியும். பருத்திப்பால், தேங்காய்ப் பால்,கருப்புக்கட்டி சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த பானம். தேய்காய்ச் சில்லும்,கருப்புக்கட்டியும் சேர்ந்த பாகு, மாலையில் பதனீரும், இளம் நொங்கும் சேர்ந்த பானத்தை இரவுப் படுக்கப்போகும் முன் அருந்துதல். முளை நீக்கிய நிலக்கடலையும், கருப்புக்கட்டியும் கலந்த சேர்க்கை. முளைவிட்ட கொண்டைக்கடலை அல்லது பட்டாணிக்கடலை நன்கு காய்ந்த கருவாடும், கருப்புக் கட்டியும் சேர்த்து இடித்த சேர்க்கை.

சம்பா தவிடும், கருப்புக்கட்டியும் சேர்த்து இடித்த சேர்க்கை. இதுபோக, சிலசிலம்ப வீரர்கள் கேப்பைக் களி, உளுந்தங்களி, கேப்பை ரொட்டி, கொஞ்ச அளவு தெளிந்த கள்ளு அல்லது புளித்தக் கஞ்சி, மீன், மோரிட்ட பழையசாதம், முயல் கறி,மான் இறைச்சி, காட்டுப்பன்றியின் இறைச்சி, முள்ளம்பன்றியின் மாமிசம் முதலியவைகளை உண்டு உடலுக்கு உரமேற்றுவது மரபாகவும் சிலம்ப வீரர்கள் தமதுசரீரத்தை வலுப்படுத்தும் வழக்கமாகவும் இருந்து வருகின்றன.” 7

ஆரம்ப நிலைப் பயிற்சிகள் வலுவான தசைகளைப் பெற தமிழர்கள் பழங்காலம் முதல் செய்து வந்த உடற்பயிற்சிகள் தண்டால் எடுத்தல், பஸ்கி செய்தல், ஓடுதல், நொண்டி அடித்தல், நீந்துதல், ஆசனங்கள் செய்தல் வண்டிச் சக்கரப் பயிற்சி , உடலை ஊஞ்சல் போல ஆட வைக்கும் பயிற்சிகள்,



ஒரு காலில் திரும்பிக் குதித்தல், பளு அல்லது எடை தூக்கும் பயிற்சிகள், கர்லாக்கட்டை சுழற்றுதல் ஆகும். மேலும் தமிழக விளையாட்டுகளான கிளித்தட்டு, மந்தி விளையாட்டு சடுகுடு முதலியன.

வேறு சில வல்லுநர்கள் சிலம்பவிளையாட்டின் அடிப்படைத் திறமைகளாக பல்வேறு வகைக் காலடி வரிசைகள் விதவிதமான கம்பு வீச்சுகள், காலில் திரும்பிக் குதித்தல், அடிமுறைகள், நாற்புறமும் சுழன்று இங்குமங்கும் திரிதல், எதிரியை முதுகில் தூக்கியெறிதல், தரையில் வீழ்தல், சுழன்று விளையாடுதல், உட்கார்ந்தும் எழுந்தும், படைவீச்சு வீசுதல் முதலியப் பயிற்சிகளை முறைப்படிச் செய்தாலே வலிமைப் பொருந்திய உடலைப் பெறலாம் எனக் கூறுகின்றனர்.

சிலம்பத்தின் வகைகள்

சிலம்பம் செய்வதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய மர வகைகள் “ஆலமரம், நாங்கு நகோடா, கோங்கு, வெள்ளைப் புளி, கருங்காலி, தேக்கு” 8

இவையெல்லாம் காட்டுக் கம்பு வகையைச் சார்ந்தது. மூங்கில், பிரம்பு இவை அலங்கார வீச்சுக்கும், ஆரம்பநிலை ஆட்டத்திற்கும் பயன்படுகிறது. சிலம்பம்செய்வதற்கு முன் கரலாக்கட்டைப் பயிற்சி செய்வது வழக்கம். கைக்கரலா, புஜக்கரலா, குஸ்திக் கரலா, பிடிக் கரலா, படிக் கரலா, தொப்பைக் கரலா போன்றவகைகளில் செய்யப்படுகின்றன. இந்த கரலாக்கட்டை பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய மரவகைகள் வை மரம், போ மரம், அக்னி பலா, மருதமரம் போன்றவை மருத்துவம் சார்ந்த மரவகைகள் ஆகும். வை மரம் மற்றும் போ மரம் இவற்றில் பயிற்சி செய்யும் போது வாதம், தசைநார் பிரச்சனை, தசைபிடிப்பு, மூட்டு வலி, கைகால் வலி போன்ற பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாகவும், ஆரம்ப நிலை பயிற்சியாளருக்குப் பயிற்சி செய்யவும் உதவுகிறது. அக்னி பலா மரம் உடலில் உள்ள நீரை உறிஞ்சும் தன்மை உள்ளது. கப்பப் பிரச்சனைகளைச் சரி செய்கிறது. மருதமரம் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். பித்தம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக அமைகிறது. சிலர் தவறுதலாக வேளிக்காத்தான் மரத்தில் செய்த கர்லாக்கட்டையில் பயிற்சியை மேற்கொள்கின்றனர். இம்மரத்தின் மூலம் உடலுக்கு எந்த பயனும் கிடைப்பதில்லை, மருத்துவப் பயனும் கிடையாது. நிலத்தடி நீரை உறிஞ்சும் தன்மை உள்ளது. ஒரு மனிதனுக்கு முதுகுத் தண்டுவடம் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். வல்லமை கொண்ட மூளையும் நிமிர்ந்த உடலும் மனிதனின் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன. ஒரு மனிதனின் மார்புப் பகுதிக்கு வெளியில் வயிற்றுப் பகுதி(தொப்பை) வெளியில் வரும் போது முதுகு தண்டுவடத்தில் ஒரு வளைவு உண்டாகும். உடல் பருமன் ஆவதற்கு, தொப்பை ஒரு அறிகுறி. மேலும் முதுகுத்தண்டுவடத்தில் L 4 L 5, T 4 T 5 இவற்றில் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது. இதைச் சரிசெய்வதற்குச் சிலம்பப் பயிற்சியும் ஆரம்பப் பயிற்சியான கரலாக்கட்டைப் பயிற்சியும் பெரிதும் உதவுகிறது. நடுத்த் தண்டுவடப் பயிற்சி நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு ஏற்றதாகவும், எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும், கூன் விழாத நிமிர்ந்த நன்னடைக்கும், போர்ப் பயிற்சிக்கும் பெரிதும் உதவுகிறது. உடலின் ஈர்ப்புமையம்(Centre Gravity) முதுகுப் பகுதியில் தொப்புளுக்கு நேர்ப் பின்புறம் அமைந்துள்ளது. சிலம்பப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது



உடலானது 360 டிகிரி சுழலும். இதனால் மைய நரம்புப் பகுதி நன்கு செயல்படுகிறது. மேலும் மெய்ப்பாடம், உடற்கட்டு, பிராணாயாமம், அடிவரிசை, பிடி வரிசை, தட்டு வரிசை, குத்து வரிசை, வர்மம், சிலம்பம் போன்ற பயிற்சிகள் முறையே அமைந்துள்ளன.

சித்தர்கள் கூறும் மருத்துவப் பயன்

பதார்த்த குண சிந்தாமணி என்ற மருத்துவ நூலில் சிலம்பப் பயிற்சியினால் ஒருவனின் உடல் வலுவடையும் என்றும், கபத்தினால் உண்டாகும் வியாதிகள் பறந்திடும் என்றும், வாயுவினால் ஏற்படும் கோளாறுகள் நீங்கும் என்றும், மலச்சிக்கல் நீங்கி உடலில் நல்ல பசி ஏற்படும் என்றும், வயிற்று வலிகள் தோன்றாது ஒழியும் என்றும் அம்மருத்துவ நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

“சிலம்பம் முதல் மல்யுத்தம் தேசி நடைகொள்ளின்

பலம்பரவும் மெய்யிருக்கும் பன்னத் துலங்குப் பசி

உண்டாம் கபவாத மோடுவலி சூலையும்போம்

பண்டாம் மலமிறங்கும் பார்” 9

சிலம்பப் பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகளையும் நலமிகு வாழ்வையும் நன்கு புரிவதற்கு மேற்கூறிய பாடல் நல்லதொரு சான்றாகும்.

“பாரப்பா சிலம்படிக்க உக்கி தண்டம்

பதிவான ஆதி அந்தம் ஆர்தான் காண்பார்

நேரப்பா தினந்தோறும் பழக்கமானால்

உன்புயமும் கால்பலமும் நிலைக்குமப்பா

ஆரப்பா உனக்கு நிகர் ஒருத்தர் இல்லை” 10

என்ற அகத்தியர் கம்புச் சூத்திரப் பாடலில் சிலம்பம் பயில்வதால் கைகால்கள் பலம் பெறும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

“தன்னை அறிய தனக்கொரு கேடில்லை” 11

திருமூலர் பாடலில் தன்னை அறியும் அறிவே பேரறிவு என்றும்

“ஊத்தைச் சடலம் என்று என்னாதே இதை

உப்பிட்ட பாண்டம் என்று என்னாதே” 12

என்ற கொங்கணச்சித்தர் உடம்பின் முக்கியத்துவத்தையும் அதனை அழியாமல் காக்கும் வழியாகப் பல பாடல்களை வலியுறுத்தியுள்ளார். உடலைப் பேணிப் பாதுகாக்க பல பயிற்சிகள் இருப்பினும் சிலம்பப் பயிற்சி மிக முக்கியத்துவம்

வாய்ந்ததாகவும் அவற்றில் வர்மம் மற்றும் மருத்துவம் இருப்பதைச் சித்தர் பாடல்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

மேற்கோள்கள்

1. சம்பந்தம், திருமூலரின் திருமந்திர விருந்து ப-724

2. பொன்னம்மாள், திருக்குறள் தெளிவுரை குறள்-27



