சித்தர்கள் காட்டும் உடல்நலம் பேணல்

முனைவர் இரா.மாலினி
உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை (சுயநிதிப்பிரிவு)
பூசாகோஅர கிருஷ்ணம்மாள் மகளிர் கல்லூரி,
கோயம்புத்தூர்-14
Mail ID : malinivijayakumar1980@gmail.com, malinir@psgrkcw.ac.in
Orcid ID : https://orcid.org/0000-0002-5807-0509

17

ஆய்வுச் சுருக்கம்

சித்தர்கள் என்பவர் மானுட தேகம் கொண்டு வாழ்வியல் தேடலில் ஈடுபட்டு ஞானம் அடைந்த பேரறிவாளர்கள் ஆவர். இயற்கையோடு ஒன்றிப் பயணித்த சித்தர்கள் இயற்கையையும் அதிலிருந்து தோற்றம் பெற்ற உயிர்களின் இயக்கங்களையும் உற்று நோக்கி ஆய்ந்து கண்டு தெளிந்தனர். சித்தர்கள் மனித வாழ்வு பற்றியும் சமுதாயம் பற்றியும் மனிதர்கள் நோயற்ற வாழ்வு வாழ மருத்துவம், தன்னிலை உணர்தல், இறைநிலை, முக்தி போன்ற பல்வேறு பொருட்களைப் பாடல்களை இயற்றி, மானுடரின் பிறப்பினை மேம்படுத்தும் நிலையினை உணர்த்தியுள்ளனர்.

சித்தர்கள் மனித உடலினை ஓம்பிப் பாதுகாப்பதன் வாயிலாக மனித வாழ்வினை செம்மைப்படுத்திக் கொள்ள இயலும் என்பதை உணர்த்தியுள்ளனர். சித்தர்கள் தங்களது யோக ஆராய்ச்சிக்கு உடலினை சிறந்த ஒரு களங்மாகக் கண்டு தெளிந்தனர். சித்தர்கள் உடலினைப் பேணிப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து உடலினுள் உறைந்துள்ள பேராற்றலையும் ஆராய்ந்துள்ளனர். தான் கண்ட உண்மைகளைச் சமூகத்திற்கும் பயனடையும் வகையில் எடுத்துரைத்துள்ளனர். உடலினைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் உடலில் உறைந்திருக்கும் இறையாற்றலை உணரமுடியும் என்பதை உணர்த்துகின்றனர்.

உடலினை நன்முறையில் பேணிப் பாதுகாக்கும் போது உயிரானது உடலில் நீண்ட காலம் நிலை பெறும் அதனால் உடலில் உள்ள இறையாற்றலையும், முத்தி மார்க்கத்தையும் நோக்கிப் பயணிக்க உடலினைச் சிறந்த கருவியாகவும் சித்தர்கள் பயன்படுத்தியுள்ளமையை அறிய முடிகின்றது. மனித உடலில் உயிர் நிலை பெற்றிருக்கும் காலத்தில் அன்பினால் சமூகத்தின் மேன்மைக்கும், அறிவினால் தனிமனிதனின் ஞானப் பாதைக்கும் உரிய வழிகளைச் செய்தல் வேண்டும் என்பது இவ்வாய்வின் வழியாக அறிய முடிகின்றது.

திறவுச் சொற்கள் : சித்தர்கள், உடல், உயிர், பாதுகாத்தல், தத்துவம்,

முன்னுரை

மக்களுக்குப் பயன்படும் ஒப்பற்ற கலைகளாக சித்தர் இலக்கியங்கள் அமைகின்றன. சித்தர்கள் என்பவர்கள் அழியாத உடலையும், சாகா நிலையையும் பெற்றவர்கள். உடம்பினை

அழிந்து போகாமல் பாதுகாக்கும் வழியை அறிந்தவர்கள். கூடுவிட்டு கூடு பாயும் சக்தி, முக்காலம் உணரும் தன்மை, வான்வழி பறத்தல் போன்ற அரிய செயல்களையும் எளிமையாகச் செய்ய வல்லவர்கள்.

'சித்' என்பது அறிவு. சித்தத்தை உடையவர்கள் சித்தர்கள். அறிவு படைத்தவர்கள் என்றும் கூறுவர். எண் வகை சித்திகளைக் கைவரப் பெற்றவர்களாக சித்தர்கள் இருந்தனர். சித்திகள் என்பதற்கு உண்மையான பொருளைக் காண்பது என்றும் பொருள் கூறுவர். சாதாரண மனிதர்களால் செய்ய இயலாத அரிய செயல்களைச் செய்பவர்களே சித்தர்கள் ஆவர். நம் நாட்டில் பதினெண் சித்தர்கள் வாழ்ந்ததாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். அவர்கள் மனித சமுதாயத்திற்குச் செய்த தொண்டு அளப்பரியது. மக்கள் அனைவரும் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்வதற்காகவும் துன்பங்களிலிருந்து நீங்கி இன்பத்துடன் வாழவும் வழிகளைக் கண்டறிந்தனர். அத்தகைய வழிகளை மனித சமுதாயம் அனுபவிக்கும்படியும் செய்தனர். வகையில் சித்தர்கள் உடல் நலத்தை பேணும் நெறிகளை ஆய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது. சித்தர்கள் கண்ட உடல்நலம் பேணுதலையும் உடல் பாதுகாப்பையும் உணர்த்துவதாக இக்கட்டுரை அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உடல், உயிர்த் தத்துவம்

யோக நெறிகளில் நின்று வெற்றி பெற்று, சித்தி நிலையைப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள். நோயற்ற வாழ்வு வாழ மனித உடலைப் பேணுதல் அவசியமாகும். மனித உடலைப் பேணுவது குறித்து சித்தர்கள் தம் பாடல்களில் வலியுறுத்தியிருக்கின்றனர்.

சித்தர்கள் உயிரும் உடம்பும் ஒன்றே. உடம்பில்லாமல் உயிர் வாழ இயலாது. உயிரின்றி உடலும், உடலின்றி உயிரும் தனித்து இயங்கும் ஆற்றல் அற்றதாகும். உடம்பில் தோன்றி உடம்புடன் வாழ்வது உயிராகும். உடம்பு அழிந்தால் உயிரும் அழிந்து போகும். ஆதலால் உடம்பைப் பாதுகாப்பதே உயிரைப் பாதுகாப்பதாகும். உடம்பை வலுவுடையதாக்கி மாசுமறுவின்றி வலுவுடையதாக வைத்துக் காப்பதே உயிரைக் காப்பதாகும். இதுவே சித்தர்களின் கொள்கையாகவும் இருந்தது.

"குட ம்பை தனித்துஒழியப் புள்பறந் தற்றே
உடம்பொடு உயிரிடை நட்பு "   (திருக்குறள் : 338)

என்னும் குறட்பாவில் உடம்பிற்கு உயிருக்கும் உள்ள உறவினை, கூட்டிருக்கும் பறவைக்கும் உள்ள தொடர்போடு ஒப்புமைப்படுத்திக் கூறியுள்ளார்.

உயிரைப் பற்றி கூறும் போது அது உடலின் ஓர் அம்சம் போன்றது. அது பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையினால் ஏற்படும் ஓர் விளைவு அவ்வளவே அன்றி உடலுக்குப் புறம்பாக ஆன்மா என்ற தனித்த ஒரு பொருள் இல்லை என்பதும் ஒரு கொள்கையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. உடலில் உற்பத்தியாவது அல்ல ஆன்மா, அது உடலுக்கு வேறான தனித்த ஒரு பொருள் என்பதும் மாற்றுக் கருத்தாக சித்தர்கள் கொள்கின்றனர்.

உடலே முதன்மையானது

அகத்தியர் மக்கள் உணர வேண்டிய உண்மை என்னது என்பதை தெளிவாக உணர்த்தியுள்ளார். உலக வாழ்வைத் துறந்து இன்பம் துய்க்காமல் இருக்க வேண்டாம். உடல் துன்பத்திற்கான இடம் என்று கருதி பல வேடங்கள் போட்டுத் திரிய வேண்டாம். பலரும் வீணாகச் சொல்லும் வார்த்தைகளைக் கேட்டு, பொய்களை மெய்யாக நம்பி அறிவழியாதே, குழப்பமின்றி உறுதியுடனே உயிரும் உடலும் வேறல்ல; இரண்டும் ஒன்றுதான் என்னும் உண்மையை உணர வேண்டும் என்று உணர்த்தியுள்ளார். இதனை,

"கேளாதே பேச்சு எல்லாம் கேட்டுக் கேட்டுக்
கலங்காதே உடல் உயிர் என்று உரைத்திடாதே"

(அகத்தியர் ஞானப் பாடல்கள், பாடல் எண் :11)

என்றும்

"உடலுயிரும் பூரணமும் மூன்றும் ஒன்றே
உலகத்தில் சிறிது சனம் வெவ்வேறு என்பர்
உடலுயிரும் பூரணமும் ஏது என்றக்கால்
உத்தமனே பதினாறும் ஒருநான்கு எட்டும்
உடலுயிரும் பூரணமும் அயன் மால் ஈசன்
உலகத்தோர் அறியாமல் மயங்கிப் போனார்
உடலுயிரும் பூரணடி முடியும் ஆச்சே
உதித்தகலை நிலையறிந்து பதியில் நில்லே"

(அகத்தியர் ஞானப் பாடல்கள், பாடல் எண் :12)

என்று கூறுகிறது. இப்பாடல்கள் உடல், உண்மை என்பதை உணர்ந்து, யோக மார்க்கத்தின் வழி உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது புலனாகிறது.

கொங்கண சித்தர்,

"ஊத்தைச் சடலமென்று எண்ணாதே இதை
உப்பிட்ட பண்டம் என்று எண்ணாதே
பார்த்த பேருக்கே ஊத்தையில்லை இதைப்
பார்த்துக்கொள் உந்தன் உடலுக்குள்ளே" (கொங்கண சித்தர், பாடல் எண் :24)

என்னும் பாடலில் துர்நாற்றம் வீசும் உடல் என்று நினைத்து விடாமல் இவ்வுடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலே முதன்மையானதும் உண்மையானதும் என்பதை உணர வேண்டும் என்றும் எடுத்துரைத்துள்ளார்.

உடல் நலம் பேணல்

சித்தர்கள் பல்வேறு வழிகளில் உடலைப் பாதுகாத்துள்ளனர். திருமூலர் உடலினை முதலில் இழிவான ஒன்றாகக் கருதினார். பின்னர் தனது யோக சாதனைகளின் மூலம் உடலில் உறைந்துள்ள இறையாற்றலை உணரும் ஞானம் அடைந்தார் என்பதை,

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்
உடம்புக்குள்ளே உறு பொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே” (திருமூலர், திருமந்திரம்,பாடல் எண்: 725)

என்னும் பாடலின் மூலம் உடலினைப் பாதுகாத்தும் பராமரிப்பதும் அவசியம் என்பது தெளிவாகின்றது. அரிதினும் அரிதாகிய மானிடப்பிறவியை உணர்ந்து, உடலைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும் என்பதை ஔவையார் தன் ஞானக்குறளில்,

“உடம்பினைப் பெற்ற பயனாவது எல்லாம்
உடம்பினுள் உத்தமனை காண்” (ஔவையார், ஞானக்குறள், பாடல் எண் : 11)

என்னும் ஔவையாரின் கூற்றினை நோக்கும் போது உடம்பு தான் கடவுள் என்ற கருத்தை அறிய முடிகின்றது.

உடலைப் பாதுகாத்தல் பற்றி திருமூலர் உடம்பு அழிந்தால் உயிரும் அழியும். உடம்பை அழிய விடுகின்றவர்கள் உறுதியான, உண்மையான அறிவைப் பெற மாட்டார்கள். ஆதலால் உடம்பை வளர்க்கும் உபாயத்தை அறிந்து உயிரை வளர்த்ததாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்து
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” (திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் எண் :724)

என்று குறிப்பிடுகின்றார். உடல் அழிந்து விட்டால் உயிரும் உடலை விட்டு நீங்கிவிடும். அதன் பின் உயிருக்கு உற்ற துணையாக மெய்ஞானமாகிய பரம்பொருளைச் சேர இயலாது அதனால்உடம்பைப் பாதுகாக்கும் வழிகளை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது.

உடம்பைப் பேணுவதே கடவுள் பணி. உடம்பினுள் பரமாத்மாவைக் கண்டு மகிழ்ந்திரு என்பது சித்தர்களின் கொள்கையாக இருந்தது. நல்ல நெறியின் கண் வாழ்பவர்கள் மது, புகை போன்ற தீய பழக்கங்களைச் செய்யக்கூடாது என்று கடுவெளி சித்தர் கூறுகின்றார்.

“கஞ்சா புகை குடியாதே- வெறி
காட்டி மயங்கியே கள் குடியாதே” (கடுவெளி சித்தர், பாடல் எண்: 29)

என்று கூறியுள்ளார். இது நல்ல் நெறியின் கண் வாழும் கோட்பாடு எனினும் இவைகள் உடலுக்குத் தீமை தருவன. ஆதலால் அதை செய்யாதிருத்தல் வேண்டும். உடலுக்குத் தீமை

ஏற்பட்டால் உயிர் நீங்கும். ஆதலால் இத்தகைய தீய பழக்கங்களை விடுத்து உடலை பாதுகாத்து, உயிரையும் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை கடுவெளி சித்தர் விளக்கியுள்ளதை அறிய முடிகின்றது. தாய் பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற உடலைத் தேவையற்ற செயல்களைச் செய்து வீணடித்தல் கூடாது என்பதை,

"நந்தவனத்தில் ஓர் ஆண்டி – அவன்
நாலாறு மாதமாய்க் குயவனை வேண்டி
கொண்டு வந்தான் ஒரு தோண்டி – மெத்தக்
கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டுடைத்தாண்டி" (கடுவெளிச் சித்தர், பாடல் எண் :4)

என்னும் கடுவெளிச் சித்தர் பாடல் உடலைப் பாதுகாத்தல் பற்றி எடுத்துரைத்துள்ளார். இறைவனிடம் வேண்டிப்பெற்ற இவ்வுடலைத் தவறான வழிகளில் பயன்படுத்தி உடலை தீமையின்பால் செலுத்தாமல், நன்மையின்பால் செலுத்தி இறைவனை அடைய வழி தேடுதல் வேண்டும் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

யோக நெறியில் உடலைப் பதுகாத்தல்

உடம்பைப் பாதுகாப்பதற்குப் பல்வேறு வழிகளைச் சித்தர்கள் கண்டுள்ளனர். யோக நெறியை முதன்மையாகவும் கருதினர். மூச்சை, உயிர்ப்பை, வாசியை நமது விருப்பப்படி அடக்கி, நடத்தக்கூடிய யோகப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். அதனால் தான் நிலையில்லாதது என நினைக்கும் உடலை நிலையுள்ளதாகச் செய்யலாம் என்றும் கூறுகிறது. இதனை,

"கட்டாத காளையைக் கட்டவே ணுமாசை
வெட்டவே ணும்வாசி யொட்டவேணும்
எட்டாத கொம்பை வளைக்கவே ணுங்காய
மென்றைக்கி ருக்குமோ வாலைப் பெண்ணே!" (கொங்கணச் சித்தர், பாடல் எண் :36)

என்னும் பாடல் மூச்சை அடக்கி, ஆசைகளை அறுத்து, யோகத்தால் சிறப்பில் வாசியை ஏற்றி எட்டாதவற்றை எட்டிப்பிடித்து, மறையும் உடலை விரைந்து பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. கவிமணியும்,

"உடலில் உறுதி உடையோரே
உலகில் இன்பம் உடையவராம்" (கவிமணி, உடல்நலம் பேனல்)

என்று கூறியுள்ளார். உடலைப் பாதுகாக்க சித்தர்கள் மருத்துவ முறைகளையும் கையாண்டு உள்ளனர். நாடி உணர்ந்து உணவு உண்டனர். யோக நெறியைப் பின்பற்றி இயற்கை மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி வாழ்வை சிறந்த முறையில் வாழ்ந்து உடம்பைப் பேணியுள்ளனர்.

உடலின் உறுதி உள்ளத்தின் மேன்மை போன்றவற்றைப் பாதுகாக்க ஆசைகளை அடக்கியாள வேண்டும் என மெய்ஞானம் கூறுகிறது. பிராணாயாமம், யோகாவியாசம் ஆகியவற்றின் மூலம் உடலில் ஏற்படக்கூடிய அசுத்தங்களை நீக்கும் வழிமுறைகளையும் சித்தர்கள்

கண்டறிந்துள்ளனர். உடலையும் உள்ளத்தையும் காக்க உணவு கட்டுப்பாடு போன்றவற்றைக் கடைபிடித்தனர்.

உடல் பாதுகாப்பும் முக்தி நிலையும்

புலன்களை அடக்கி மனதை ஒருமுகப்படுத்தி குண்டலினி ஆற்றலை மேலோங்கச் செய்தல் சுழுமுனை நாடி என் வழியாக குண்டலினி ஆற்றலை இயங்கச் செய்வதன் வாயிலாகப் பல்வேறு குற்றங்களை உடைய இப்பிறவியை மறந்து விடுவோம். இத்தகைய குண்டலினி பயிற்சியின் வாயிலாக பிறப்பு, இறப்பு அற்ற உயர்நிலையை அடைவார்கள். இந்நிலை முக்திக்கும் வழிகாட்டியாக அமையும். இதனை பாம்பாட்டி சித்தர் ஞானம் அடையும் அனுபவத்தை,

"மாசுப் புலன்களை இரைகொ டுப்போம்
மனமுற்ற உச்சியில் ஏறி ஆடுவோம்
பேசும் எழுத்தையும் விழுங்கி விடுவோம்
பிறப்பு இறப்பு அற்றோம் என்று ஆடாய்பாம்பே" (பாம்பாட்டி சித்தர், பாடல் எண்: 125)

என்னும் பாடலின் மூலம் விளக்கியுள்ளார். மனித உடல் என்பது ஆன்மா குடி கொண்டிருக்கும் இடமாகும். ஆன்மா உடலினுள் நுழைந்து, தன் வினைப்படி உலகின் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்கின்றது. இந்த உடலில் இருந்து ஆன்மாவாகிய உயிர் நீங்கி விட்டால் உடலானது பயனற்றது. எனவே உடலில் உயிர் இருக்கின்ற காலத்திலேயே முக்தி அடைதலில் பெரு விருப்பம் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்ற கருத்தினை,

"ஆன்மாவால் ஆடிடும் ஆட்டம்- தேகத்து
ஆன்மா அற்றபோதே ஆம் உடல்வாட்டம்
வான்கதி மீதினிலே நாட்டம்- நாளும்
வையில் உனக்கு வருமே கொண்டாட்டம்" (கடுவெளி சித்தர், பாடல் எண்: 21)

என்னும் பாடலில் கடுவெளிச் சித்தர் உயிர் தாங்கிய உடலில் உன்னதத்தை உணர்ந்து, அதனை நீ நாள்தோறும் கொண்டாட வேண்டும். ஆன்மாக்கள் பெரும் முத்தி நிலையை உடலின் வழியே அடைய முடியும். ஆதலால் உடலைப் பாதுகாத்தல் என்பது இன்றியமையாததாகவும் சித்தர்கள் கருதி உள்ளனர் என்பதை அறியலாம்.

தொகுப்புரை

உடல் பாதுகாப்பு, உயிரை நல்வழிப்படுத்துவதற்கு என்னும் கொள்கையைச் சித்தர்கள் மேற்கொண்டிருந்தனர். சித்தர்கள் யோகப் பயிற்சியின் மூலம் உடலினை இளமையுடன் வைத்திருக்க முற்பட்டனர். இதனால் உடல் வலியும் ஆரோக்கியமும் பெற்று விளங்கலாம். உயிரை அழியாமல் பாதுகாக்கலாம் என்றும் கண்டறிந்தனர். யோகத்தின் மூலம் சித்தர்கள் உடலையும் உயிரையும் ஓம்பியதன் காரணமாக ஞானம் பெற்று, முக்தி அடையவே ஆகும். யோகம் என்பது உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒருமுகப்படுத்தி வாழ்வை, நல்வழிப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த கலையாகவும் உள்ளதை உணர முடிகின்றது. சித்தர்கள் உடம்பை மாயம், பொய் என்று

கருதி அதை பேணாமல் விடவில்லை. உடம்பு உண்மை ஆதலால் அதை பாதுகாத்து நீண்ட நாள் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று கூறுகின்றனர். சித்தர்கள் உடலை மெய்ப்பொருள் என்று உணர்ந்து உடலை இறை நிலையை அடையும் வாயிலாகப் பயன்படுத்தினர். உயிர் உடலில் நிலை பெற்றிருக்கும் காலத்திலேயே நற்செயல்கள் புரிந்து நற்கதி அடைதல் வேண்டும் என்று கூறுகிறார். உடலைப் பேணுவதற்குரிய யோக நெறிமுறைகளையும் வகுத்தளித்தனர். உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் கூர்ந்து ஆராய்ந்து அதன் செயல்பாட்டை விவரித்தனர். உடலில் ஏற்படும் நோய்க் கூறுகளைக் கண்டறிந்து அவற்றை நீக்கும் வழிமுறைகளையும் உருவாக்கினர். சித்தர்கள் உடலின் உண்மை நிலை அறிவதையே நோக்கமாகக் கொண்டு வாழ்ந்தனர் என்பது தெளிவாகிறது.

பயன் பட்ட நூல்கள்

1. தமிழ்ப் பிரியன் (உரையாசிரியர்), சித்தர் பாடல்கள் மூலமும் உரையும், கற்பகம் புத்தகாலயம், சென்னை, முதல் பதிப்பு, 2014
2. கோமதிநாயகம்.இ முனைவர், சித்தர்கள் காட்டும் வாழ்வியல் கல்வி, சாந்தா பதிப்பகம், ராயப்பேட்டை,சென்னை 600014, முதல் பதிப்பு- டிசம்பர் 2008
3. திருக்குறள் புதிய உரை (புலியூர் கேசிகன் உரையாசிரியர்) பூம்புகார் பதிப்பகம், பிராட்வே, சென்னை , 600108
4. தமிழ் பிரியன். இரா, பதினெட்டு சித்தர்களின் முக்கிய பாடல்களும் விளக்கங்களும் நர்மதா பதிப்பகம், பாண்டி பஜார்,சென்னை- 600017, முதல் பதிப்பு 2008
5. சாமி சிதம்பரனார், சித்தர்கள் கண்ட விஞ்ஞானம் தத்துவம், தாமரை பப்ளிகேஷன் (பி)லிட், அம்பத்தூர், சென்னை-600098, மூன்றாம் அச்சு-2008