

ஐம்பூதக் கொள்கையின் அடிப்படையில் மனித உடலும்

உலகமும்

முனைவர் அ.இருதயராஜ்,

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, வேல்ஸ்அறிவியல்தொழில்நுட்பஉயர்ஆராய்ச்சிநிறுவனம், பல்லாவரம், சென்னை 117.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

நலமுடன்வாழ்தல் என்பது இன்றையகாலக்கடத்தில் முயல் கொம்பாக உள்ளது. ஆனால் பண்டையதமிழர்கள் நலமுடனும் பலத்துடனும் வாழ்ந்தார்கள் என்பதைச் சங்க இலக்கியங்கள் பறைசாற்றுகின்றன. அதற்கானகாரணம் அவர்கள் இயற்கையுடன் இயந்த வாழ்வுவாழ்ந்தார்கள். இவ்வாழ்க்கை முறைகளில் ஒன்று ஐம்பூதக் கோட்பாட்டின் நெறியில் பண்டைய தமிழர்கள் எவ்வாறு வாழ்ந்து வந்தார்கள் என்பதைதமிழ் இலக்கியங்களின் வழிபகுப்பு முறை ஆய்வு தொகுப்புமுறை ஆய்வுவிளக்க முறை ஆகிய ஆய்வுமுறைகளைப் பின்பற்றி விளக்கப் பெறுகின்றன..

திறவுசொல் - நிலம், நீர், ஆகாயம், தீ, காற்று, உடல், உலகம்,

முன்னுரை

இலக்கியங்கள் மக்களின் நாகரிக மேம்பாட்டையும், வாழ்வியல் சார்ந்த கொள்கைகளையும் வலியுறுத்தும் வகையில் அமைந்துள்ளன. சங்க இலக்கியப்பாடல்கள் புலப்படுத்தும் ஐவகை நில அமைப்புக்கூறுகள், அந்நிலம்சார்ந்த வாழ்வியல் முறைகள், நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பராமரிப்பதற்கான ஒருவழி முறையைப் பண்டையத் தமிழர் இயற்கையுடன் இயந்துவாழ்ந்தால் கண்டறிந்தனர். அவர்களின் நலமானவாழ்விற்கு அடிப்படையானகாரணம் ஐம்பூதக்கொள்கை ஆகும். இக்கொள்கையை ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

ஐம்பெரும்பூதங்கள்

நிலம், நீர், தீ, வளி, விசும்பு ஆகிய ஐம்பெரும் பூதங்களின்

ஆகாயம் (விண்வெளி)

'ஆகாயம்' (விண்வெளி) எனும்பூதம் 'ஒலி' எனும்ஒரேகுணத்துடன்தோன்றியது.ஆகாயம்மற்றநான்குபூதங்களானகாற்று, தீ, நீர் மற்றும் மண் ஆகியவைகள் தோன்றக்காரணமாக உள்ளது. ஆகாயம்குளிர், வெப்பம், உலர்தல், மணம் போன்ற குணங்கள் அற்றது. ஆகாயம் என்பது வெற்றிடம் ஆகும்.

காற்று (வாயு)

'காற்று'எனும்பூதம், 'தொடுஉணர்வு' எனும் குணத்துடனும், ஆகாயத்தின் சொந்தகுணமாக ஒலிஎனும் குணத்துடனும் தோன்றியது. எனவே காற்றுதன் சொந்தகுணமான தொடு உணர்வுடன், ஆகாயத்தின் ஒலி எனும்குணத்துடன் இரண்டுகுணங்கள் கொண்டுள்ளது. காற்று எனும் பூதத்தின் இயல்பு ஒரு பொருளை உலர்த்தும் சக்தி படைத்தது. காற்றில் பிராணன் எனும்பிராணவாயு ஒரு உயிரை காப்பதால்,

நெருப்பு (அக்னி)

'தீ' எனும்பூதம் 'உருவம்' (ரூபம்) எனும் குணத்துடன் தோன்றியது. அத்துடன் ஆகாயம் மற்றும் காற்றின் குணங்களான ஒலி மற்றும் தொடு உணர்வு குணங்களுடன்தன் சொந்தகுணமான உருவம் எனும் குணத்துடன் 'தீ' எனும் பூதம் மூன்று குணங்கள் கொண்டுள்ளது.

நீர்

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 08 Issue: 02

May to June 2026

www.irjtsjournal.org

'நீர்' எனும்பூதம் 'சுவை' எனும் குணத்துடன் உண்டானது. அத்துடன் ஆகாயம், காற்று, தீ எனும் பூதங்களின் குணங்களான ஒலி, தொடு உணர்வு மற்றும் உருவம் (ரூபம்) எனும் மூன்று குணங்களுடன் தன் சொந்த குணமானசுவை எனும் குணத்துடன், நான்கு குணங்களுடன் நீர் எனும் பூதம் விளங்குகிறது.

நிலம் (பிருதிவி)

'நிலம்' எனும் பூதம் 'வாசனை' எனும் குணத்துடன் தோன்றியது. அத்துடன் ஆகாயம், காற்று, தீ, நீர் எனும் நான்கு பூதங்களின் குணங்களான ஒலி, தொடு உணர்வு, உருவம், சுவைஎனும் நான்கு குணங்களுடன், தன் சொந்தகுணமானவாசனை எனும் குணத்துடன் ஐந்து குணங்களைக் கொண்டது மண் எனும் பூதம்.

உலகப்பொருட்கள்

பேரண்டம் எவ்வாறு தோன்றியது என்ற கேள்விக்கு இன்றைய அறிவியல் “பெருவெடிப்பு கொள்கை” (Big Bang Theory) மூலம் விளக்கம் அளிக்கிறது. இதனை முன்வைத்தவர் **Fred Hoyle**. தமிழ் இலக்கியங்களிலும் உலகத் தோற்றம் குறித்த சிந்தனைகள் காணப்படுகின்றன.

இந்த உலகம் ஐம்பெரும்பூதங்கள் கலந்தமயக்கம் என்பது உலகினையும் உலகிலுள்ள பொருள்களையும் குறிக்கும். உலகமாவது, முத்தும் மணியும் கலந்தாற் போல நிலம்' தீ, நீர்' வளி, ஆகாயம்எனவிரவிநிற்கும். உலகினுள் பொருள் பொன்னும் வெள்ளியும் செம்பும் உருக்கி ஒன்றானாற் போல வேற்றுமைப்படாது நிற்கும். அவ்விரண்டினையும் உலகம் உடையதாகலின் கலந்தமயக்கம் என்பதை,

"நிலம் தீ நீர்வளிவிசும் போடைந்தும்

கலந்த மயக்கம் உலகம் ஆதலின்"

என்று தொல்காப்பியம் குறிப்பிடுகிறது.

சங்ககாலம் மக்கள் இயற்கையோடு இயைந்தவாழ்க்கையை மேற்கொண்டகாலம். மக்கள் வாழ்கின்ற உலகம் நிலம், நீர், தீ, காற்று, வான் என்னும் ஐம்பூதங்களால் படைக்கப்பட்டது. முத்தும் மணியும் கலந்தாற் போல, உலகமும் பொன் வெள்ளி, செம்பு ஆகியவை உருக்கினாற் போல உலகிலுள்ள பொருள்களும் அமையும் என்று புறத்தே உள்ளபூதங்களையும் அகத்தே உள்ள பூதங்களையும் வேறுபடுத்திக் காட்டினார் என்க. அணுச் செறிந்தநிலனும், அந்நிலத்தின் ஓங்கிய ஆகாயமும், அவ்வாகாயத்தைத் தடவிவரும் காற்றும் அக்காற்றின் கண்தலைப்பட்டதீயும், அத்தீயோடு மாறுபட்ட நீருமென ஐவகைப் பெரியபூதத்தினது தன்மை போல என்று ஐம்பெரும்பூதத்தைப் பற்றிப் புறநானூறு குறிப்பிடக்காணலாம். இதனை இவ்வைம் பூதங்களின் தன்மையும் மனித உடலிலும் உள்ளன. இதனை புறநானூறு,

"மண்டிணிந்த நிலனும் நிலனேந்திய

விசும்பும்விசும் புதைவருவளியும் வளித்தலை இய

தீயும்தீமுரணிய நீருமென்றாங்கு ஐம்பெரும்

பூதத்தியற்கைபோல"

என்ற பாடல் விளக்குகின்றன.

மனித உடலும் ஐம்பூதங்களும்

உடலில் காற்றின் தன்மை கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும். உடலில் சூடு கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும். உடலில் நீரின் அளவு கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என்று கூறப் படுவதிலிருந்து ஐம்பூதங்களில் காற்று, தீ, நீர் ஆகியவற்றின் அளவுநீராக இருக்க வேண்டும். அவற்றின் அளவு கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும். இதனை,

"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்

வளி முதலா எண்ணிய மூன்று"

இந்த கட்டுரையில் இருக்கின்ற கருத்துகள் குறித்து ஏதேனும் எதிருகாலத்தில் சிக்கல் இருந்தால் அதற்கு கட்டுரையாளரே பொறுப்பு ஆவார்

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 08 Issue: 02

May to June 2026

www.irjtsjournal.org

என்றவள்ளுவர்குறள்தெளிவுப்படுத்துகின்றன.

இந்தஐம்பெரும்பூதங்கள்தொடக்கமாககொண்டு,
அவற்றைநுகரும்பொறிகளும்உண்டாகின்றனஎன்றுபரிபாடல்உரைக்கிறது.இதனை,

சுவைமுதலானபுலன்களும்,

"சுவைமையிசைமைதோற்றநாற்றமு
றவையுநீயேயடுபோரண்ணால்
அவையவைகொள்ளங்கருவியுநீயே
முந்தியாங்கூறியவைந்தனுள்ளும்
ஒன்றளிற்போற்றியவிசும்புநீயே
இரண்டினுணரும்வளியுநீயே
முன்றினுணருந்தீயுநீயே
நான்கினுணருநீயுநீயே
ஐந்துடன்முற்றியநிலனுநீயே"

என்றபாடலில்ஐம்பூதங்களும்அவற்றின்குணங்களுமானஓசை,
நாற்றம்என்னும்குணங்களால்பூதங்கள்உணரப்படுகின்றன.

ஊறு,

ஒளி'

சுவை,

உடலைவைத்துத்தான்இந்தஉலகத்தில்தமக்குஇருப்பிடம்.இதைஎல்லோரும்உணரவேண்டும்.ஒருவரின்லட்சியங்கள்எவ்வளவுஉயர்
ந்ததாகவேண்டுமானாலும்இருக்கலாம்.ஆனால்உடல்நலம்ஒத்துழைக்கவில்லைஎன்றால், பாதிக்கிணறுதாண்டியகதைதான்.எனவே,
உடலைப்பாதுகாத்து, நோயில்லாநெறியைநமக்குநாமேஉருவாக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

உடல்என்பது, எலும்புகளைகைகால்களைப்போட்டுநீட்டிவைத்து, அவற்றின் 'இருப்பிடம்'
மாறிவிடாமல்இருக்கநுண்ணியதுவரங்களால்இணைத்து, நரம்புகளால்இழுத்துக்கட்டி, தோலால்மூடி,
அவற்றுக்குஇடையேதசைகளைச்சேர்த்து, ரத்தத்தைஊற்றி, உள்ளேவாயுஎனப்படும்பிராணனைஉள்ளடக்கி,
உடல்என்றஓர்உருவம்உருவாக்கப்பட்டிருப்பதாகசித்தர்பாடல்நமக்குவிவரிக்கிறது.இதனை,

'கூறுவேந்தேகமதுஎன்னவென்றால்
குருபரனேஎலும்புதனைக்காலாய்நாட்டி
மாறுபடாஎலும்புக்குத்துவாரமிட்டு
வன்மையுடன்நரம்பினால்வலித்துக்கட்டி
தேறுதலாய்இரத்தமதைஉள்ளேஊற்றி
தேற்றமுடன்அதன்மேலேதோலைமூடி
ஆறுதலாய்வாய்வுதனைஉள்ளடக்கி
அப்பனேதேகமென்றகூறுண்டாச்சே'

என்றபாடலில்மனிதஉடலில்ரகசியத்தைச்சொல்லும்இந்தஎட்டுவாரிபாடலில்மனிதனுடையஉடலைப்பற்றியசித்தர்களின்நுண்ணறிவுதுல்லிய
மாகமதிப்பீடுசெய்யப்பட்டிருக்கிறது.மேலும், உடல்கட்டமைப்பை,

எலும்புதனை – எலும்புமண்டலம்
நரம்பினால் –நரம்புமண்டலம்
இரத்தமதை –ரத்தஓட்டமண்டலம்
தோலைமூடி –தசைமண்டலம்
வாய்வுதலை – மூச்சுமண்டலம்

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 08 Issue: 02

May to June 2026

www.irjtsjournal.org

அதாவது, இந்தஐந்துமண்டலங்களால்தான் தேசம் என்ற உடல், கடமையின்பொருட்டு இந்த உலகில் நடமாடுவதாக சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த மண்டலங்கள் ஒவ்வொன்றும் தமது பணியைச் சரிவர செய்துவந்தால்தான், நாம் உயிரோடு இருக்கிறோம் என்பதை நாமே உணர முடியும்.

ஐந்துமூலத்துக்கள் – ஐந்து முக்கிய உறுப்புகள்

பஞ்சபூதக்கொள்கைப்படி:

நுரையீரல் – காற்று

கல்லீரல் – வின்

மண்ணீரல் – நிலம்

இருதயம் – நெருப்பு

சிறுநீரகம் – நீர்

இந்த உறுப்புகள் உடலின் முக்கிய உயிர் ஆற்றலை உள்ளிழுக்கும் மையங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. மேலும்,

பஞ்சபூதக்கருத்துமன உணர்வுகளையும் உடல் உறுப்புகளையும் இணைக்கிறது:

கோபம், டென்ஷன் – கல்லீரல்

கவலை – மண்ணீரல்

துக்கம் – நுரையீரல்

பயம் – சிறுநீரகம்

பொறாமை, பெருமை – இருதயம்

நவீன மருத்துவமும் மன அழுத்தம் (stress), நீண்டகால கவலை, துக்கம் போன்றவை உடல் நலத்தில்தாக்கம் ஏற்படுத்தும் என்பதை ஏற்கிறது.

உடலும் உலகமும்

அண்டத்துக்கு வேறு,

பிண்டத்துக்கு வேறு எனும் பாகுபாடு இயற்கையியதில் இல்லை என்பதை சைவத்திருக்கோயில்களில் காணப்படுவதைப் போல வேறிடங்களில்காணப்பெறவில்லை என்பதால், பஞ்சபூதக்கொள்கை தமிழகத்துக்கு மட்டுமே உரியதெனலாம். இதனை,

"அண்டத்திலுள்ள தேபிண்டம்

பிண்டத்திலுள்ள தே அண்டம்

அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே

அறிந்து தான்பார்க்கும் போதே"

என்று சட்டமுனி ஞானம் உரைக்கக்காணலாம்.

பூமியின் மேற்பரப்பில் சுமார் 71% பகுதி நீரால் சூழப்பட்டுள்ளது. அதில் பெரும்பாலானவை பனிக்கட்டிகளாக (Glaciers) உள்ளன. மனித உடலில் பொதுவாக 50% முதல் 75% வரை தண்ணீர் உள்ளது, இது வயது மற்றும் பாலினத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும். சராசரியாக, வயதுவந்த மனித உடலில் 60% தண்ணீர் காணப்படுகிறது, இது உடல் வெப்பநிலை, மூட்டு உய்வு மற்றும் நச்சுக்களை நீக்குதல் போன்ற அத்தியாவசிய செயல்பாடுகளுக்கு அவசியம். உலகத்திலில் நான்கில் மூன்று பகுதி நீரால் அமைந்துள்ள துமனித உடலும் அவ்வாறே அமைந்துள்ளது

முடிவுரை

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 08 Issue: 02

May to June 2026

www.irjtsjournal.org

இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்வதே மனிதனின் கடமை என வலியுறுத்துகின்றனர். ஐம்பெரும் பூதங்கள் – நிலம், நீர், தீ, வளி, விசம்பு – ஆகியவற்றின் தன்மைகள் பிண்டம் (உடல்) மற்றும் பேரண்டம் (பிரபஞ்சம்) ஆகியவற்றின் இயக்கு சக்திகளாக இருப்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். இவ்வுலகில் மிகினும் குறையினும் நோயும் பேரிடரும் ஏற்படும் என்பதை உணர்ந்தனர்.

துணைநின்றவை

1. தொல்காப்பியம்பொருளதிகாரம், சுந்தரமூர்த்தி. கு (ப.ஆ), அண்ணாமலைப்பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர். மு.ப. 1985.
2. சட்டமுனிஞானம் இ, சித்தர்பாடல், பாவைப்பளிகேஷன்ஸ், சென்னை.
3. பரிபாடல்மூலமும்உரையும் , நியூசெஞ்சுரிபுக்ஹவுஸ், சென்னை
4. புறநானூறுமூலமும்உரையும்,நியூசெஞ்சுரிபுக்ஹவுஸ், சென்னை.
5. WWW. செய்திதளம்
6. WWW. மனிதஉடலில்நீரின்அளவுசதவீதம்