



ஐம்பூதக் கொள்கையின் அடிப்படையில் மனித உடலும் உலகமும்

(முனைவர் அ.இருதயராஜ்)

ஆய்வுச்சுருக்கம்

நலமுடன் வாழ்தல் என்பது இன்றைய காலக்கட்டத்தில் முயல்கொம்பாக உள்ளது. ஆனால் பண்டைய தமிழர்கள் நலமுடனும் பலத்துடனும் வாழ்ந்தார்கள் என்பதைச் சங்க இலக்கியங்கள் பறைசாற்றுகின்றன. அதற்கான காரணம் அவர்கள் இயற்கையுடன் இயந்த வாழ்வு வாழ்ந்தார்கள். இவ்வாழ்க்கைமுறைகளில் ஒன்று ஐம்பூதக் கோட்பாட்டின் நெறியில் பண்டைய தமிழர்கள் எவ்வாறு வாழ்ந்து வந்தார்கள் என்பதை தமிழ் இலக்கியங்களின் வழி பகுப்புமுறை ஆய்வு தொகுப்பு முறை ஆய்வு விளக்கமுறை ஆகிய ஆய்வு முறைகளைப் பின்பற்றி விளக்கப்பெறுகின்றன.

திறவு சொல் நிலம், நீர், ஆகாயம், தீ, காற்று, உடல், உலகம், முன்னுரை

இலக்கியங்கள் மக்களின் நாகரிக மேம்பாட்டையும், வாழ்வியல் சார்ந்த கொள்கைகளையும் வலியுறுத்தும் வகையில் அமைந்துள்ளன. சங்க இலக்கியப் பாடல்கள் புலப்படுத்தும் ஐவகை நில அமைப்புக் கூறுகள், அந்நிலம் சார்ந்த வாழ்வியல் முறைகள், நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பராமரிப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையைப் பண்டையத் தமிழர் இயற்கையுடன் இயந்து வாழ்ந்தால் கண்டறிந்தனர். அவர்களின் நலமான வாழ்விற்கு அடிப்படையான காரணம் ஐம்பூதக் கொள்கை ஆகும். இக்கொள்கையை ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

ஐம்பெரும் பூதங்கள்

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

Date of submission : 22-12-2025 Date of acceptance : 22-12-2025
Date of Publication: 30-01-2026
Corresponding author's Name : Dr.A.Irudhayaraj
Email : irudhayaraj.sl@velsuniv.ac.in
Pages : 14 - 17

ஆகாயம் (விண்வெளி)

'ஆகாயம்' (விண்வெளி) எனும் பூதம் 'ஒலி' எனும் ஒரே குணத்துடன் தோன்றியது. ஆகாயம் மற்ற நான்கு பூதங்களான காற்று, தீ, நீர் மற்றும் மண் ஆகியவைகள் தோன்றக் காரணமாக உள்ளது. ஆகாயம் குளிர், வெப்பம், உலர்தல், மணம் போன்ற குணங்கள் அற்றது. ஆகாயம் என்பது வெற்றிடம் ஆகும்.

காற்று (வாயு)

'காற்று' எனும் பூதம், 'தொடு உணர்வு' எனும் குணத்துடனும், ஆகாயத்தின் சொந்த குணமாக ஒலி எனும் குணத்துடனும் தோன்றியது. எனவே காற்று தன் சொந்த குணமான தொடு உணர்வுடன், ஆகாயத்தின் ஒலி எனும் குணத்துடன் இரண்டு குணங்கள் கொண்டுள்ளது. காற்று எனும் பூதத்தின் இயல்பு ஒரு பொருளை உலர்த்தும் சக்தி படைத்தது. காற்றில் பிராணன் எனும் பிராணவாயு ஒரு உயிரை காப்பதால்,

நெருப்பு (அக்னி)

'தீ' எனும் பூதம் 'உருவம்' (ரூபம்) எனும் குணத்துடன் தோன்றியது. அத்துடன் ஆகாயம் மற்றும் காற்றின் குணங்களான ஒலி மற்றும் தொடு உணர்வு குணங்களுடன் தன் சொந்த குணமான உருவம் எனும் குணத்துடன் 'தீ' எனும் பூதம் மூன்று குணங்கள் கொண்டுள்ளது.

முனைவர் அ.இருதயராஜ், உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, வேல்ஸ் அறிவியல் தொழில் நுட்ப உயர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், பல்லாவரம், சென்னை 117.



'நீர்' எனும் பூதம் 'சுவை' எனும் குணத்துடன் உண்டானது. அத்துடன் ஆகாயம், காற்று, தீ எனும் பூதங்களின் குணங்களான ஒலி, தொடு உணர்வு மற்றும் உருவம் (ரூபம்) எனும் மூன்று குணங்களுடன் தன் சொந்த குணமான சுவை 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, சுவை எனும் நான்கு குணங்களுடன், தன் சொந்த குணமான வாசனை 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 ஐம்பெரும் பூதங்கள் கலந்த மயக்கம் என்பது உலகினையும் உலகிலுள்ள பொருள்களையும் குறிக்கும். உலகமாவது, முத்தும் மணியும் கலந்தாற் போல நிலம்' தீ, நீர்' வளி, ஆகாயம் என விரவி நிற்கும். உலகினுள் பொருள் பொன்னும் வெள்ளியும் செம்பும் உருக்கி ஒன்றானாற் போல வேற்றுமைப் படாது நிற்கும். அவ்விரண்டினையும் உலகம் உடையதாகலின் கலந்த மயக்கம் என்பதை,

**"நிலம் தீ நீர் வளி விசும்போ டைந்தும்
கலந்த மயக்கம் உலகம் ஆதலின்"**

என்று தொல்காப்பியம் குறிப்பிடுகிறது.

சங்க காலம் மக்கள் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை மேற்கொண்ட காலம். மக்கள் வாழ்கின்ற உலகம் நிலம், நீர், தீ, காற்று, வான் என்னும் ஐம்பூதங்களால் படைக்கப்பட்டது. முத்தும் மணியும் கலந்தாற்போல, உலகமும்

பொன் வெள்ளி, செம்பு ஆகியவை உருக்கினாற் போல உலகிலுள்ள பொருள்களும் அமையும் என்று புறத்தே உள்ள பூதங்களையும் அகத்தே உள்ள பூதங்களையும் வேறுபடுத்திக் காட்டினார் என்க. அணுச் செறிந்த நிலனும், அந்நிலத்தின் ஓங்கிய ஆகாயமும், அவ்வாகாயத்தைத் தடவி வரும் காற்றும் அக்காற்றின் கண் தலைப்பட்ட தீயும், அத்தீயோடு மாறுபட்ட நீருமென ஐவகைப் பெரிய பூதத்தினது தன்மை போல என்று ஐம்பெரும் பூதத்தைப் பற்றிப் புறநானூறு குறிப்பிடக் காணலாம். இதனைஇவ்வமை பூதங்களின் தன்மையும் மனித உடலிலும் உள்ளன. இதனை புறநானூறு,

"மண்டிணிந்த நிலனும் நிலனேந்திய

விசும்பும் விசும்புதைவரு வளியும் வளித்தலைஇய

தீயும் தீமுரணிய நீரு மென்றாங்கு ஐம்பெரும்

பூதத் தியற்கை போல"

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 கூறப்படுவதிலிருந்து ஐம்பூதங்களில் காற்று, தீ, நீர் ஆகியவற்றின் அளவு நீராக இருக்கவேண்டும். அவற்றின் அளவு கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும். இதனை,

**"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணிய மூன்று"**

என்ற வள்ளுவர் குறள் தெளிவுப்படுத்துகின்றன.

இந்த ஐம்பெரும் பூதங்கள் தொடக்கமாக கொண்டு, சுவை முதலான புலன்களும், அவற்றை நுகரும் பொறிகளும் உண்டாகின்றன என்று பரிபாடல் உரைக்கிறது. இதனை,

"சுவைமை யிசைமை தோற்ற நாற்ற மூ

றவையு நீயே யடு போ ரண்ணால்

அவையவை கொள்ளுங் கருவியு நீயே

முந்தியாங் கூறிய வைந்த னுள்ளும்



**ஒன்றளிற் போற்றிய விசும்பும் நீயே
இரண்டி னுணரும் வளியு நீயே
மூன்றி னுணருந் தீயு நீயே
நான்கி னுணருந் நீரு நீயே
ஐந்துடன் முற்றிய நிலனு நீயே"**

என்ற பாடலில் ஐம்பூதங்களும் அவற்றின் குணங்களுமான ஓசை, ஊறு, ஒளி' சுவை, நாற்றம் என்னும் குணங்களால் பூதங்கள் உணரப்படுகின்றன.

உடலை வைத்துத்தான் இந்த உலகத்தில் நமக்கு இருப்பிடம். இதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். ஒருவரின் லட்சியங்கள் எவ்வளவு உயர்ந்ததாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் உடல் நலம் ஒத்துழைக்கவில்லை என்றால், பாதிக்கிணறு தாண்டிய கதைதான். எனவே, உடலைப் பாதுகாத்து, நோயில்லா நெறியை நமக்கு நாமே உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் என்பது, எலும்புகளை கை கால்களைப் போட்டு நீட்டி வைத்து, அவற்றின் 'இருப்பிடம்' மாறிவிடாமல் இருக்க நுண்ணிய துவரங்களால் இணைத்து, நரம்புகளால் இழுத்துக் கட்டி, தோலால் மூடி, அவற்றுக்கு இடையே தசைகளைச் சேர்த்து, ரத்தத்தை ஊற்றி, உள்ளே வாயு எனப்படும் பிராணனை உள்ளடக்கி, உடல் என்ற ஓர் உருவம் உருவாக்கப்பட்டிருப்பதாக சித்தர் பாடல் நமக்கு விவரிக்கிறது. இதனை,

**'கூறுவேன் தேகமது என்னவென்றால்
குருபரனே எலும்புதனைக் காலாய் நாட்டி
மாறுபடா எலும்புக்குத் துவாரமிட்டு
வன்மையுடன் நரம்பினால் வலித்துக் கட்டி
தேறுதலாய் இரத்தமதை உள்ளே ஊற்றி
தேற்றமுடன் அதன் மேலே தோலை மூடி
ஆறுதலாய் வாய்வுதனை உள்ளடக்கி
அப்பனே தேகமென்ற கூறுண்டாச்சே'**

என்ற பாடலில் மனித உடலில் ரகசியத்தைச் சொல்லும் இந்த எட்டு வரி பாடலில் மனிதனுடைய உடலைப் பற்றிய

சித்தர்களின் நுண்ணறிவு துல்லியமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், உடல் கட்டமைப்பை,

**எலும்புதனை – எலும்பு மண்டலம்
நரம்பினால் – நரம்பு மண்டலம்
இரத்தமதை -ரத்த ஓட்ட மண்டலம்
தோலை மூடி -தசை மண்டலம்
வாய்வுதலை – மூச்சு மண்டலம்**

அதாவது, இந்த ஐந்து மண்டலங்களால்தான் தேகம் என்ற உடல், கடமையின் பொருட்டு இந்த உலகில் நடமாடுவதாக சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த மண்டலங்கள் ஒவ்வொன்றும் தமது பணியைச் சரிவர செய்துவந்தால்தான், நாம் உயிரோடு இருக்கிறோம் என்பதை நாமே உணர முடியும்.

**ஐந்து மூலத்துக்கள் – ஐந்து முக்கிய உறுப்புகள்
பஞ்சபூதக் கொள்கைப்படி:**

**நுரையீரல் – காற்று
கல்லீரல் – விண்
மண்ணீரல்– நிலம்
இருதயம் – நெருப்பு
சிறுநீரகம் – நீர்**

இந்த உறுப்புகள் உடலின் முக்கிய உயிர் ஆற்றலை உள்ளிழுக்கும் மையங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. மேலும், பஞ்சபூதக் கருத்து மன உணர்வுகளையும் உடல் உறுப்புகளையும் இணைக்கிறது:

**கோபம், டென்ஷன் – கல்லீரல்
கவலை – மண்ணீரல்
துக்கம் – நுரையீரல்
பயம் – சிறுநீரகம்
பொறாமை, பெருமை – இருதயம்**

நவீன மருத்துவமும் மனஅழுத்தம் (stress), நீண்டகால கவலை, துக்கம் போன்றவை உடல் நலத்தில் தாக்கம் ஏற்படுத்தும் என்பதை ஏற்கிறது.

உடலும் உலகமும்



அண்டத்துக்கு வேறு, பிண்டத்துக்கு வேறு என்னும் பாகுபாடு இயற்கை நியதியில் இல்லை என்பதை சைவத் திருக்கோயில்களில் காணப்படுவதைப் போல வேறிடங்களில் காணப்பெறவில்லை என்பதால், பஞ்சபூதக் கொள்கை தமிழகத்துக்கு மட்டுமே உரியதெனலாம். இதனை,

"அண்டத்தி லுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்தி லுள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே
அறிந்துதான் பார்க்கும் போதே"

என்று சட்டமுனிஞானம் உரைக்கக் காணலாம்.

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, வயது வந்த மனித உடலில் 60% தண்ணீர் காணப்படுகிறது, இது உடல் வெப்பநிலை, மூட்டு உயவு மற்றும் நச்சுக்களை நீக்குதல் போன்ற அத்தியாவசிய செயல்பாடுகளுக்கு அவசியம். உலகத்திலில் நான்கில் மூன்று பகுதி நீரால் அமைந்துள்ளது மனித உடலும் அவ்வாவே அமைந்துள்ளது முடிவுரை

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

துணைநின்றவை

1. தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், சுந்தரமூர்த்தி. கு (ப.ஆ), அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம், அண்ணாமலைநகர். மு.ப. 1985.
2. சட்டமுனிஞானம் இ, சித்தர் பாடல், பாவை பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.
3. பரிபாடல் மூலமும் உரையும் , நியூ செஞ்சுரி புக்ஹவுஸ், சென்னை
4. புறநானூறு மூலமும் உரையும் , நியூ செஞ்சுரி புக்ஹவுஸ், சென்னை.
5. WWW. செய்திதளம்
6. WWW. மனித உடலில் நீரின் அளவு சதவீதம்