

OPEN ACCESS

Manuscript ID:  
TAM-070120225094

Volume: 7

Issue: 1

Month: July

Year: 2022

P-ISSN: 2454-3993

E-ISSN: 2582-2810

Received: 07.04.2022

Accepted: 19.05.2022

Published: 01.07.2022

Citation:  
Sasikala, K. "Human  
Body Thoughts Shown by  
Thiruvalluvar." *Shanlax  
International Journal of  
Tamil Research*, vol. 7,  
no. 1, 2022, pp. 55-59.

DOI:  
[https://doi.org/10.34293/  
tamil.v7i15094](https://doi.org/10.34293/tamil.v7i15094).

\*Corresponding Author:  
gsasi0494@gmail.com

# Human Body thoughts Shown by Thiruvalluvar

**Dr. K. Singaravelu**


*Assistant Professor, Tamil Department*

*Thiruvalluvar University, Serkadu, Vellore, Tamil Nadu, India*

**G. Sasikala**

*Ph.D. Researcher, Tamil Department*

*Thiruvalluvar University, Serkadu, Vellore, Tamil Nadu, India*

 <https://orcid.org/0000-0002-8558-8354>

## Abstract

Literature has been created in various ways since the beginning of the development of human knowledge. They tell the future people about the mentality, social environment, heritage and natural resources of the people who lived in their respective times. However, Thirukkural is a book of charity that is suitable for all times and highlights the actions to be followed and the actions to be avoided in people's lives. In this way, this article explains what the human body is made of, how to control the senses of the external organs of the body, the methods of food consumption, and the foods to be avoided.

**Key Words:** Thirukkural, Knowledge, Physiological Thoughts, Food, Five Senses.

## References

1. Krishnamoorthi, S. First Edition 1993, *Thirukkural Parimelazhagar Urai*, Chennai, Tamil Naadu Arasu Tholporul Aaivutthuraiveleyeetu.
2. Gowmaareeswari. S. First Edition 2009. *Pathinenkezhkanakku Noolgal*, Rayapettai, Chennai, Saradha Pathippagam.
3. U.Ve. Saminathaiyar, Ninth Edition 2013 *Manimegalai*, Besan Nagar, Chennai U.Ve.Sa Nool Nilaiyam.



This work is licensed  
under a Creative  
Commons Attribution-  
ShareAlike 4.0  
International License

## திருவள்ளூர் காட்டும் உடலியல் சிந்தனைகள்

முனைவர் க. சிங்காரவேலு

உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை  
திருவள்ளூர் பல்கலைக்கழகம், சேர்க்காடு, வேலூர்

க. சசிகலா

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்த்துறை  
திருவள்ளூர் பல்கலைக்கழகம், சேர்க்காடு, வேலூர்

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனிதனின் அறிவு வளர்ச்சியுற தோன்றிய காலம் முதலே பல்வேறு விதமாக இலக்கியங்கள் படைக்கப்பட்டு வந்துள்ளன. அவை அந்தந்த காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களினுடைய மனநிலை, சமுதாயச்சூழல், மரபறிவு, இயற்கை வளம் போன்றவற்றை பிற்காலத்தில் வரும் மக்களுக்கு எடுத்துரைப்பதாக அமைகின்றன. ஆனால், திருக்குறளோ எக்காலத்திற்கும் ஏற்ற அருநூலாக மக்களின் வாழ்க்கையில் பின்பற்ற வேண்டிய செயல்களையும், தவிர்க்க வேண்டிய செயல்களையும் எடுத்துரைப்பதாக அமைகின்றது. அவ்வகையில் மனிதனது உடலானது எதனால் ஆனது என்றும், உடலின் வெளிப்புற உறுப்புகளான ஐம்பொறிகளின் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துவது பற்றியும், உணவு உட்கொள்ளும் முறைகள் பற்றியும், தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளைப் பற்றியும் எடுத்துரைப்பதாக இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

**முக்கியச்சொற்கள்:** திருவள்ளூர், அறிவு, உடலியல் சிந்தனைகள், உணவு, ஐம்புலன்கள்

### உடல்

உடல் என்பது உயிருக்கு உடை போன்றதாகும். உடை நைந்து போய்விட்டால் புதிய உடை உடுத்துவது போல, உயிரானது உடம்பு நைந்துபோன பின்பு அதை நீக்கிவிட்டு வேறு புதிய உடலை எடுத்துக்கொள்கிறது என்பது கருத்து. உடலானது உயிர் குடியிருக்கும் வீடு என்றும், உயிரானது உடலைவிட்டு சென்றுவிடும் என்றும் குறிப்பிடுவதை,

புக்கில் அமைந்தின்று கொல்லோ உடம்பினுல்  
துச்சில் இருந்த உயிர்க்கு

(குறள். 339)

என்ற குறட்பா மூலம் அறியலாம். மேலும் உடலானது எலும்பும், தோலும் போர்த்தப்பட்டது என்பதை,

என்புதோல் போர்த்த உடம்பு

(குறள். 80)

என்று குறிப்பிடுவதன் மூலம் அறியலாம்.

### உடலும் ஐம்பூதமும்

உடலானது நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் எனப்படும் ஐந்து பூதங்களையும் உடலில் கொண்டுள்ளது என்றும், ஒருவன் வஞ்சனை மனதுடன் பிறர் அறியாதவாறு செயல்களை செய்தாலும், அவனுடைய உடலில் உள்ள ஐம்பூதங்களும் அவனை கண்டு நகைக்கும் என்பதை,

வஞ்ச மனத்தான் படிற்றொழுக்கம் பூதங்கள்  
ஐந்தும் அகத்தே நகும்

(குறள். 271)

என்று குறிப்பிடுவதன் மூலம் அறியலாம். மேலும் ஆசாரக்கோவை ஐம்பூதம் பசு, சந்திரன், சூரியன் ஆகியவற்றை தம் உடல்போல போற்றாமல் இகழ்வானாயின் அவன் உடலில் உள்ள ஐம்பூதங்களும் அன்றே கெடும் என்று குறிப்பிடுகின்றது.

இதனை,

**ஐம்பூதம் பார்ப்பார் பசுத்திங்கணாயிறு  
தம்பூத மெண்ணா திகழ்வானேற றன்மெய்க்கண்  
ஐம்பூத மன்றே கெடும்**

(ஆசாரக்கோவை. 15)

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

**உடலும் உயிரும்**

உடலானது உயிரில்லாமல் தனித்து இயங்கும் ஆற்றல் அற்றது ஆகும். இதனை வள்ளுவர் தலைவன், தலைவி நட்புடன் ஒப்பிட்டு குறிப்பிட்டுள்ளார். இவர்களின் நட்பானது உயிரும் உடலும் போன்றதாகும் ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்றால் செயல்பட முடியாது என்பதை வலியுறுத்துகின்றார். இதனை,

**உடம்பொடு உயிரிடை என்னமற்று அன்ன  
மடந்தையொடு எம்மிடை நட்பு**

(குறள். 1122)

என்ற குறட்பா மூலம் அறியலாம். மேலும் வள்ளுவர் உடலுக்கும் உயிருக்கும் உள்ள தொடர்பு கூடுவிட்டு பறவை ஓடுவது போன்றது என்றும், உடலில் ஒட்டியிருக்கும் உயிருக்கு நிலையான வீடு கிடையாது என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை,

**குதம்பை தனித்தொழியப் புள்பறந் தற்றே  
உடம்போடு உயிரிடை நட்பு**

(குறள். 338)

**புக்கில் அமைந்தின்று கொல்லோ உடம்பினுள்  
துச்சில் இருந்த உயிர்க்கு (குறள். 340)**

என்ற குறட்பாக்கள் மூலம் அறியமுடிகிறது.

**ஐம்பொறி**

மனிதனுடைய உடலின் உட்புறத்திலும், வெளிப்புறத்திலும் பலவகையான உறுப்புகள் உள்ளன. ஆனால், அவனால் அனைத்து உறுப்புகளையும் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அவனால் கட்டுப்படுத்தி செயல்பட வைக்க முடியும் உறுப்பு ஐம்புலன்கள் மட்டுமே ஆகும். இவ்வுறுப்புகளை மனிதனானவன்

கட்டுப்படுத்தி வாழவேண்டும் என்று வள்ளுவர் வலியுறுத்துகிறார்.

**ஐம்பொறிகளாவது மெய், வாய், கண்,  
மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்தும் ஆகும். இதனை,  
மெய்வாய்க்கண் மூக்குச் செவியெனப்  
பேர்பெற்ற (குறள்.59:1)**

என்ற நாலடியார் பாடலடி மூலம் அறியலாம். இந்த ஐம்பொறிகளின் வழியாக வரும் ஆசைகளை அடக்கி ஒருவன் ஒழுக்கநெறியில் வாழ்ந்தால் அவன் நீண்ட காலம் வாழ்வான் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இதனை,

**பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான், பொய்தீர் ஒழுக்க  
நெறிநின்றார் நீடுவாழ் வார்**

(குறள். 6)

என்ற குறள் மூலம் அறியலாம்.

**ஐம்பொறி உணர்வுகள்**

உடலில் உள்ள ஐம்பொறிகளுக்கும் அவற்றின் செயல்களாக வாய்க்கு சுவையும், கண்ணிற்கு ஒளியும், உடலுக்கு ஊறும் அதாவது உணர்வதும், செவிக்கு ஓசையும், மூக்கிற்கு நாற்றமும் உணரும் தன்மையுடையனவாக செயல்படுகின்றன என்றும், இவற்றை ஒருவன் தெளிவாக ஆராய்ந்து அறிவானாயின் அவனிடம் இந்த உலகம் வசப்படும் என்பதை,

**சுவையொளி ஊறோசை நாற்றமென்று  
ஐந்தின்**

**வகைதெரிவான் கட்டே உலகு (குறள். 27)**

என்ற குறட்பா மூலம் அறியலாம். மேலும் ஐம்பொறிகளின் செயல்களை மணிமேகலை குறிப்பிடுகின்றன. இதனை,

**மன்னவ னறியான் மயக்க மெய்தாக்  
கண்ட கண்ணினுங் கேட்ட செவியினும்  
உண்ட வாயினு முயிர்த்த மூக்கினும்  
உற்றுண ருடம்பினும் வெற்றிச்சிலைக்  
காமம் (மணி. 24.34-37)**

எனும் பாடல் வரிகள் குறிப்பிடுவதன் மூலம் கண்ட கண், கேட்ட செவி, உண்ட வாய்,

உயிர்த்த மூக்கு, உணர்வு, உடம்பு என ஐம்புலன்களின் செயல்களை அறியமுடிகிறது.

### ஐம்பொறி அடக்கம்

மனிதனானவன் ஐம்புலன்களின் வழியாக வரும் ஆசைகளை அடக்கி வாழவேண்டும் என்றும், அவ்வாறு அடக்கி வாழ்வது இப்பிறவி இல்லாமல் அவனுடைய ஏழு பிறவிக்கும் அது அறனாக அமையும் என்றும், மேலும் துறவறம் மேற்கொள்பவர்க்கும் இதுவே சிறந்த வழியென்று வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை,

**ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்துஅடக்கல்  
ஆற்றின்**

**எழுமையும் ஏமாப்பு உடைத்து**

(குறள். 126)

**அடல்வேண்டும் ஐந்தன் புலத்தை  
விடல்வேண்டும்**

**வேண்டிய எல்லாம் ஒருங்கு**

(குறள். 343)

என்ற குறட்பாக்கள் மூலம் அறியமுடிகிறது.

### உடலினை பாதுகாத்தல்

உடலினை பாதுகாப்பதற்கு உணவு அவசியமானது ஆகும். இவ்வுணவினை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் என்றும், எவற்றை உண்ணக்கூடாது என்றும் வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

### பசித்தப்பின் உண்ணுதல்

உணவினை உட்கொள்ளும்பொழுது முன்பு உண்ட உணவு நன்கு செரித்த பிறகும், பசியெடுக்கும் பொழுதே உண்ண வேண்டும் என்றும், பசியின் அளவினை அறிந்தும், உணவுண்ணும் காலத்தினை அறிந்தும் உணவினை உண்ணவேண்டும் என்றும் வள்ளுவர் வலியுறுத்துகின்றார். இதனை,

**அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து (குறள். 944)**

**தீயனவன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்  
நோயள வின்றிப் படும் (குறள். 947)**

என்ற குறட்பாக்கள் குறிப்பிடுவதன் மூலம் பசித்து அளவாக காலமறிந்து உண்டால் உடலுக்கு நோய் ஏற்படாது என்பதை அறியமுடிகிறது.

### செரித்தப்பின் உண்ணுதல்

முன்பு உண்ட உணவு நன்றாக செரித்தப்பின் மீண்டும் உண்டால் உடலுக்கு நோய் ஏற்படாது என்பதை,

**மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய  
தற்றது போற்றி உணின் (குறள். 942)**

**அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு**

**பெற்றான் நெடுதுய்க்கு மாறு (குறள். 943)**

என்ற குறட்பாக்கள் மூலம் அறியலாம்.

### மாறுபாடில்லாத உணவு

உடலிற்கு ஏற்காத உணவினை மறுத்தும், உடலிற்கு ஏற்கும் உணவினை அளவாகவும் உண்டால் உடலுக்கும், உயிருக்கும் துன்பம் ஏற்படாது என்பதை,

**மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்  
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு (குறள். 945)**

என்ற குறட்பா மூலம் அறியலாம்.

### குறைத்து உண்ணுதல்

உணவினை குறைவாக உண்டால் உடலில் பிணி என்பது இருக்காது என்றும், அவ்வாறு இல்லாமல் அதிக அளவில் உணவினை உண்டால் உடலில் பிணியானது நிலைபெற்றுவிடும் என்பதை,

**இழிவறிந் துன்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்  
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்**

(குறள். 946)

என்ற குறட்பா மூலம் அறியலாம்.

### புலால் உண்ணாமை

புலால் உணவு என்பது மற்றொரு உயிரினத்தின் உயிரற்ற உடல் என்றும், தன்னுடைய உடலினை பெருக்குவதற்காக மற்றொரு உயிரினுடைய தசையை உண்பது தவறு என்றும் வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை,

தன்னுன் பெருக்கற்குத் தான்பிறி தூனுண்பான்  
எங்ஙனம் ஆளும் அருள் (குறள். 251)

உண்ணாமை வேண்டும் புலால் பிறிதொன்றன்  
பிண்ண துணர்வார்ப் பெறின்

(குறள். 257)

என்ற குறட்பாக்கள் மூலம் அறியலாம்.

### கள் உண்ணாமை

கள் என்பது மயக்கத்தை உண்டாக்கும் பொருள் ஆகும். இதனை உண்பவர்களை மற்றவர்கள் இழிவாக பார்ப்பர் என்றும், தாயும் கள்ளாண்டிருக்கும் மகனை விரும்பமாட்டாள் என்று வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை,

ஈன்றாள் முகத்தேயும் இன்னாதால் என்மற்றுச்  
சான்றோர் முகத்துக் களி (குறள். 923)

என்ற குறட்பா மூலம் அறியலாம்.

கள் என்பது அறிவினை அழிக்கும் தன்மையுடையது. அதை உண்பவர் நஞ்சினை உண்பதற்கு சமமானவர் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இதனை,

நஞ்சுண்பார் கள்ளாண் பவர்

(குறள். 926)

என்ற குறள் மூலம் அறியலாம். மேலும் கள்ளாண்பவர் அதனை மறைத்து உண்டாலும், வீதியில் வரும்பொழுது அவர் பலருடைய நகைப்பிற்கு ஆளாகாமல் இருக்க முடியாது என்பதை,

உள்ளொற்றி உள்ளூர் நகப்படுவர் எஞ்ஞான்றும்  
கள்ளொற்றிக் கண்சாய் பவர்

(குறள். 927)

என்ற குறட்பா மூலம் அறியலாம்.

### முடிவுரை

1. வள்ளுவர் உடலைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது உடலில் ஐந்து பூதங்களும் குடிக்கொண்டுள்ளன என்று குறிப்பிடுகின்றார்.
2. மனிதன் உடலில் உள்ள ஐம்பொறிகளின் வழியாக பெரும் ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி வாழவேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றார்.
3. உடலிற்கும் உயிரிற்கும் உள்ள தொடர்பானது பறவை கூட்டை விட்டுப் பறந்து செல்வது போன்றது என்றும், உடலைவிட்டு உயிராலும், உயிரைவிட்டு உடலாலும் தனித்து இயங்க முடியாது என்றும் குறிப்பிடுகிறார்.
4. உடலினைப் பாதுகாக்க உணாவானது அவசியமான ஒன்றாகும். இதனை முன்பு உண்ட உணவு செரித்த பின்பும், பசித்த பிறகும், மாறுபாடில்லாமல் குறைத்தும் உண்ணவேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றார்.
5. புலால் உணவு எனப்படும் பிற உயிரினத்தின் உயிரற்ற ஊனையும், மயக்கத்தை தரும் கள்ளினையும் உண்ணக்கூடாது என்று குறிப்பிடுகின்றார்.