



Asian Research Association

# INDIAN JOURNAL OF MULTILINGUAL RESEARCH AND DEVELOPMENT



## Modern Medicine and Psychology in the Art of "Silambam"

சிலம்பாட்டக் கலையில் இன்றைய மருத்துவமும் உளவியலும்

M. Kamaraj <sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> Department of Tamil, Vidyasagar College of Arts and Science, Udumalaipettai-642126, Tamil Nadu, India.

\*Corresponding author Email: [kamaraj301@gmail.com](mailto:kamaraj301@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.54392/ijmrd223S18>

Received: 13-04-2022; Revised: 20-07-2022; Accepted: 29-07-2022; Published: 19-08-2022



**Abstract:** In today's modern world, living in a hectic environment, human beings are exposed to various types of physical and mental problems. It leads everyone to know that there are solutions to physical problems and mental problems in an environment where various innovations and resources are increasing through Silambam (weapon-based martial arts), the mother art of folk arts. Also, the topic of this study supports the need to better understand the history of art, its special place in literature, the benefits of maintaining physical well-being and self-interest, instilling self-confidence and providing rejuvenation, mental integrity, avoiding fear, etc. It encourages everyone to learn our traditional art of Silambam in the future.

**Keywords:** Silambam, Physical Problems, Traditional Art, Mental Problems

**Language:** Tamil

### முன்னுரை

சிலம்பக் கலைதான் ஆதிமனிதன் முதல் முறையாக கண்டுபிடித்த கலை என்பது உலக மறியும் இதற்கு பழமையான ஆதாரங்கள், வரலாற்று ஆதாரங்கள் புராண இதிகாச ஆதாரங்கள், இலக்கிய ஆதாரங்கள் நிரம்பவுள்ளன. கடல் கொண்ட தென்னாடு, குமரிக்கண்டம், லெமூரியா என்ற பெயரில் அழைக்கப்பட்ட நிலப்பகுதியே தமிழர்கள் ஆதியில் வாழ்ந்த நிலப்பகுதியாகும். கி.மு. 10527-ல் அதாவது இன்றைய 2020ன் கணக்குப்படி 12547 வருடங்களுக்கு முன்பே குமரிக்கண்டத்தில் “காய்ச்சின வழி” என்னும் மன்னன் முதல் தமிழ்ச்சங்கத்தை நிறுவியதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் உறுதிபடக் கூறுகின்றனர். ஒரு அரசாட்சி என்பது படைகள், படைக்கலன்கள் நிச்சயம் இருக்கும். படைப் பயிற்சிக்களுக்கு ஆதாரமே சிலம்பம் எனும் போர்பயிற்சியே ஆகும். அவ்வகையில் பார்க்கும் போது 12500 வருடங்களுக்கு முன்பே சிலம்பம் பயன்படுத்தப்பட்டது என்று அறியலாம்.

### புராணங்களிலும் இலக்கியங்களிலும் சிலம்பாட்டம்

அகத்திய சித்தர் எழுதிய “கம்பு சூத்திரம்” எனும் காவியத்தில் தான் முதலில் சிலம்பம் கற்றதாகவும் அதன்பின்பே தவவாழ்வில் ஈடுபட்டதாகவும் அவரே குறிப்பிடுகின்றார். இதனைத் தொடர்ந்து சங்ககால ஆதாரங்களாக கி.மு.200ல் வாழ்ந்த சங்க காலத்து ஓளவையாரின் பாடலில் ஆயுதங்கள் குறித்து குறிப்புகள் உள்ளன.

ஓளவையாரோ, “வலம்படு வாய்வாள் ஏந்தி ஒன்னார்

களப்படக் கலந்த கழல்தொடி தடக்கை”- என்றும்

(Swaminatha Iyer, 1984)

“பகைவர்க் குத்திக்கோடு நுதி சிதைந்து

கொல்துறைக் குற்றில் மாதோ என்றும்

அண்ணல் எம்கோமான் வைந்நுதிவேலே” - என்றும்

(Swaminatha Iyer, 1984)



தொல்காப்பியரோ,

“வில்லும் வேலும் கழலும் கண்ணியும் தாரும் மாலையும்

தேரும் மாவும் மன்பெனு மரபின் ஏனோர்க்குமுரிய”- என்றும் (Ilampuranar, 2005)

பரஞ்சோதி முனிவர் பாடியருளிய திருவிளையாடற் புராணத்தில்,

“மூத்தவன் ஒருவன் வைகி முனைய வாள் பயிற்றி வாழ்வான்” (Ilampuranar, 2005)

திருவள்ளுவரோ,

“வேலோடு நின்றான் இரு என்றதுபோலும்

கோலோடு நின்றான் இரவு”- என்று (Parimelalhagar, 2002)

“வாளோடு என் வன்கண்ணார் அல்லார்க்கு

நூலோடு என்னுண்ணனது அஞ்பவர்க்கு”- என்றும் (Parimelalhagar, 2002)

வீரமாமுனிவர் தேம்பாவணியில்,

“சுருதிநூ லுயிர் பெற்றன்ன ஆடர்த்தவதத்துறையின் மிக்கோய்

சுருதிநூ லுரைப்ப கேட்டுக் களிப்புறின் சிலம்ப வீரத்

திருதிநூன் முடவர் கேட்க தென்னவன் களித்த தல்லால்

பொருதிநூ லெழக்கத் தஞ்சப் பொழுதி லாற்றா தென்றான்” - என்றும் சிலம்பம் குறித்து

செய்திகள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் (Veeramamunivar, 2001).

## உடல்நலம்பேணும் சிலம்பாட்டம்

‘சிலம்பக்கலையின் இரகசியங்கள்’ எனும் நூலின் ஆசிரியர் சீனிவாசன் அவர்கள் சிலம்பப் பயிற்சியால் உடல்நலனிற்குக் கிட்டும் பயன்கள் குறித்து விளக்கியுள்ளார். “ஒரு மனிதன் முழு உடலையும் இயக்கி பயிற்சியளிக்கக்கூடிய ஒரு அற்புதமான எளிய பயிற்சி சிலம்பமாகும். நீங்கள் ஒரு சிலம்பாட்ட வீரராக இருந்தால் சிலம்பாட்டம் ஆடும்போது உங்கள் உடல் உறுப்புகள் எது எது அசைகிறது, இயங்குகிறது என்று கவனியுங்கள்” என்கிறார்.

மேலும், கால்விரல்களிலிருந்து பாதங்கள், கணுக்கால்கள், கெண்டைக்கால்கள், முட்டிகள், தொடைகள், இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, தோள்கள், கைகள், கை மூட்டுகள், மணிக்கட்டுகள், கைவிரல்கள், கழுத்து, கண்கள், தலைப்பகுதி என உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுமே அசைவதைக் காணலாம் என்கிறார்கள்.

அதிக செலவில்லாமலும், சிரமமில்லாமலும் சலிப்பு - வெறுப்பில்லாமலும், சிறந்த உடற்பயிற்சிக்கும் கலை வளர்ப்புக்கும் முக்கியமாக விளங்கி நன்மைப்பயக்கிறது. உடல்நலம் கிடைப்பதுடன் ஒரு சிறந்த தற்காப்புக் கலையை கற்றதாகவும் அமைந்து விடும். ஒரு அற்புதமான பாரம்பரியக் கலையை அடுத்த தலைமுறையினருக்குக் கொண்டு செல்லும் பெருமையும் கிடைக்கும். இக்கலையை உடற்பயிற்சி செய்யும் விதமாகச் செய்ய முற்படுவதால் வெளியுறுப்புகள் பயன் பெறுவதைவிட உள் உறுப்புகள் அதிகமாகப் பயன்பெறுகின்றன. மருத்துவப் பார்வையிலும், விஞ்ஞான ரீதியான தேடலிலும் ஆராயமுற்படும் போது பல ஆபூர்வமான நன்மைகளை அறியப்பட்டது எனலாம்.

## சிலம்பக் கலை பயிலுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. மனோ தைரியம் பெருகி இதயம் பலப்படுகிறது. 2. தெளிவான பார்வைத்திறன் புலனாகிறது. 3. சுவாசக் கோளாறுகள் நீங்கி நுரையீரல் பலம் பெறுகிறது. 4. கேட்கும் திறன் சிறப்படையும். 5. வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் எதுவும் நடந்திடாது. 6. அடர்நீனல் சுரப்பி நன்றாக இயங்கும். 7. தைராய்டு, பாரா தைராய்டு வேண்டிய அளவு தூண்டப்படும். 8. மலச்சிக்கல் சரியாகி தேகம் பொலிவு பெறும். 9. கழுத்து



நரம்புகள் வலுவடைந்து எழுச்சி பெறும்.10. தோள்கள் வலிமைபெற்று வியர்வைச் சுரக்கும் 11. கல்லீரல், பித்தப்பை முறையாக இயங்கும் 12. கை, கால்கள் உரம் பெற்று உறுதியாகும். 13. முதுகுத் தண்டு வளைந்து கொடுக்கும் 14. உடல் புத்துணர்ச்சிப்பெற்று உள்ளக்கிளர்ச்சி ஏற்படும். 15. தொப்பைக் குறைந்து கட்டுடல் ஆகும். 16. தன்மைப்பிக்கைக்கு வழிவகுத்து உற்சாகமூட்டும் 17. சோம்பல் தவிர்ந்து தெளிந்த சிந்தைப் பிறக்கும்.

### சிலம்பக்கலையால் உச்சந்தொடும் உளவியல்

1892 -ஆம் ஆண்டிலேயே சுவாமி விவேகானந்தர் அவர்கள் “பெரும்பாலான நோய்கள் மனம் சம்பந்தப்பட்டவை மனநிலையை மாற்றுவதன் மூலம் பல நோய்களைக் குணமாக்கலாம்” என்று கூறியுள்ளார். மருத்துவத்துறையும் விஞ்ஞானத்தின் வாயிலாக சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் இதனை ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபித்துள்ளது எனலாம். மேற்கண்ட கூற்றினை சிலம்ப ஆசான்களும் ஏற்றுக்கொண்டு, ஒருவரின் மனம் பாதிக்கப்படும் போது பல வகைகளில் உடல் பாதிக்கப்படுகிறது. ஒருவர் சிலம்பம் விளையாடுவதால் மனம் லேசாகும். குதூகலமடையும் தினசரி சில நிமிடங்கள் இதற்கென ஒதுக்குவது மனநிலை சீர் செய்ய உதவும் என்று கூறுகிறார்கள்.

சிலம்பாட்டக்கலையால் உளவியல் ரீதியாக பல மாற்றங்களை நாம் பெறுகின்றோம்.

- 1.அச்சமின்மை
- 2.மனம் ஒத்துப்போகாத நிலையிலிருந்து வெளியே வரல்
- 3.மன ஒருமைப்பாடு
- 4.தன்னம்பிக்கையும் புத்துணர்ச்சியும்.

### அச்சமும் அச்சமின்மையும்

சிலம்பக் கலையானது கொடிய அச்சத்தினை நீக்கி பேராற்றலைத் தந்து நம்பிக்கையூட்டுகிறது. ஒருவர் சிலம்பக்கோலை கையில் எடுத்ததுமே அவர் உடலில் மனோதேரியம் பரவ ஆரம்பித்து மாபெரும் ஆற்றல் உடலில் தோன்றி விடுகிறது. அதிலும் எதிரிப்பாடம் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டால் ஆங்காங்கே இருந்த கொஞ்ச நஞ்சு அச்ச உணர்வும் நீங்கிவிடும். காலங்கள் செல்ல செல்ல முழுமையான மனோதேரியம் பெற்று கற்றுத்தந்த ஆசானிடமே அச்சமின்றி சண்டையில் ஈடுபடுவர். வீரம், துணிவு, வேகம், விவேகம், நம்பிக்கை எழுச்சி போன்றவைகள் நம்முள் விளைய அச்சத்தை அகற்றிட வேண்டும் என்கிறார்கள் ஆசான்கள்.

### மனம் ஒத்துப்போகாத நிலையிலிருந்து மாறல்

அச்சத்திற்கு அடுத்தபடியாக வரும் சிக்கல் மனச்சிக்கல்தான். அதுவும் குறிப்பாக அடுத்தவரின் கருத்திற்கும் செயல்பாட்டிற்கும் ஒத்துப்போகாத மனநிலையே ஆகும். இன்றளவும் நாட்டளவிலும், வீட்டளவிலும் தீராத பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுப்பது இதுதான். இந்தப் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு சிலம்பக்கலையில் உண்டு என்கிறார்கள் நமது பெரு ஆசான்கள்.

ஒருவரை ஒருவர் அனுசரிப்பது என்பது சிலம்பத்தின் துவக்கப்பாடமாகும். இதனை ஆசான்கள் ‘பாலபாடம்’ என்பார்கள். கால்பாடம் முதல் கம்பு எடுத்து சுழற்றி அடிவரிசை செய்யும் வரை அருகே நின்று பயில்கின்ற பயிற்சியாளரை அனுசரித்து அவருடன் மனம் ஒத்துப்போய் பயிற்சியை மேற்கொள்வது தொடர் நிகழ்வாக ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. தினம் தினம் அதனைப் பின்பற்றுவதால் தவிர்க்க முடியாத பொதுவிதியாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

### மன ஒருமைப்பாடு

சிலம்ப ஆசானாகிய ஸ்ரீநிவாஸன் அவர்கள், “உள இயலில் இன்னும் பல வகை மனநிலைகளுக்கு சிலம்பம் மருந்தாக உள்ளது. விவரித்து சொன்னால் காலங்கள் விரையமாகும்” என்று



விவரிக்கின்றார். அத்தோடு நில்லாமல், தனிமையில் பயம், கூட்டத்தைக்கண்டு பயம், புது இடத்தில் பயம், மனத்தடுமாற்றம், கூச்ச உணர்வு, சோம்பல், கோழைத்தனம், அசட்டுத்தனம், இயலாமை, விரக்தி, சலிப்பு, தயக்கம், அவநம்பிக்கை, மனக்கட்டுப்பாடியில்லாமை, பதற்றம், படபடப்பு, அலட்சியபுத்தி இப்படி பல்வகை மனநிலைகளுக்கும் சிலம்பம் ஒரு தீர்வாக நல்ல சிகிச்சையாக அமையும் விடா முயற்சியுடன் தொடர்ந்து சிலம்பம் பயில்பவர்கள், மேற்கண்ட மனநிலையில் எதில் ஆட்பட்டிருந்தாலும் மெல்ல மெல்ல விடுபட்டுப் பூரண குணம் பெறுவது உறுதி என்று நம்பிக்கை அளிக்கிறார்.

### தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் சிலம்பாட்டம்

2009- ஆம் ஆண்டில் கண்டறியப்பட்டுள்ள புள்ளி நிலவரப்படி தற்கொலை சம்பவமானது உலகிலேயே இந்தியா முதலிடமும் இந்திய அளவில் தமிழ்நாடு நான்காமிடமும் பெற்றுள்ளது என்பது வேதனைக் குரியதே. இவற்றுள் அதிகபட்சமாக இளம் வயதினராவர். அதாவது ஒன்றரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு நபர் விதமாகத் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவதாக ஆய்வுத்தகவல் குறிப்பிடுகிறது. குறிப்பாக 43மூ சதவீதம் நபர்கள் தேர்வு பயம் காரணமாக தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். இதற்கு முக்கியக்காரணம் தன்னம்பிக்கை இல்லாமைதான். தன்னால் எதுவும் முடியாது என்ற குறைவான மதிப்பீட்டின் காரணமாக, தைரியம் இல்லாமையால் இந்த அவலநிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

அறிவியல் பூர்வமாகவும், கலை நுட்பமாகவும் ஆராய்ந்ததின் அடிப்படையில் சிலம்பம் விளையாடும் போது ஒருவர் தன்னம்பிக்கை பெறுகிறார். கூச்ச சுபாவம், பயஉணர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சில் பெற்று புதுப்பொலிவு அடைவர், சுய மதிப்பீட்டை உயாத்தித் தானும் சாதிக்க முடியும் என்ற மனநிலையைத் தந்துதவி உடலளவிலும், மனதளவிலும், நல்ல நிலையினை உருவாக்குகிறது. இளம் வயதினர் ஒவ்வொருவரும் குறிப்பாக பெண்கள் சிலம்பம் விளையாடினால் தற்கொலை சம்பவங்கள் நிச்சயமாக மாறும். தன்னம்பிக்கை தானே உயரும். மனோதைரியம் பெருகி பேராற்றல் பெறலாம் என ஆசான்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

### முடிவுரை

பழங்காலந் தொட்டு வாழ்ந்து வரும் நம் மரபினர் பாரம்பரியமாகப் பின்பற்றி வரும் செயல்களில் கலை மற்றும் பண்பாட்டிற்குத் தனிச்சிறப்பிடமுண்டு. அவசரயுகத்தில் சிக்கி அல்லல்படும் நமது மனமும் உடலும் தேய்ந்துப்போகக் கூடாது. இன்றைய காலச் சூழலில் மனிதர்களின் வாழ்வியலுக்கு உகந்த கலையாக புதுவடிவில், புதுபரிமாணத்தில், புதுமலர்ச்சியில் உருவெடுத்து நிற்கிறது சிலம்பாட்டம். “உயிரின் இருப்பிடம் உடல் எனில் உடலின் உறுதித்தன்மை உயிராய் விளையும்” என்பது யாமறிந்ததே, இக்கலையை எதிர்வரும் சந்ததியினர், இன்றைய இளைஞர்கள், பெண்கள் யாவரும் அறிந்துக்கொள்ள வேண்டியதும், கற்றுக்கொள்ள வேண்டியதும் அவசியம் எனலாம். இயந்திரமயமான இன்றைய சூழலில் இனிமையாகவும், எளிமையாகவும், உடலுக்கும், மனதிற்கும் புத்துணர்ச்சி தந்து புது நம்பிக்கையை இக்கலை தந்து கொண்டிருக்கிறது.

### References

- Ilampuranar, (2005) Tholkappiyam Porulathikaram- Ilampuranar Urai, First Edition, Saradha pathippagam, Chennai, India.
- Parimelalhagar, (2002) Thirukural, Saradha Pathippagam, Chennai, India.
- Swaminatha Iyer, U.V., (1984), Purananooru Moolamum Uraiyum, U.Ve.Sa. Library, Chennai, India.
- Veeramamunivar, (2001) Thembavani, Saradha Pathippagam, Chennai, India.

### Funding

No funding was received for conducting this study.



**Conflict of interest**

The Author has no conflict of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

**About the License**

© The Author 2022. The text of this article is open access and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

**Cite this Article**

M. Kamaraj, Modern Medicine and Psychology in the Art of "Silambam", Indian Journal of Multilingual Research and Development, Vol 3, Iss S-1 (2022) 38-42. DOI: <https://doi.org/10.54392/ijmrd223S18>

