மனித உடலைப் பற்றி சித்தர்களின் பாடல் வரிகள்

‘கூறுவேன் தேகமது என்னவென்றால்

குருபரன் எலும்புதனைக் கலாய் நாட்டி

மாறுபடா எலும்புக்குத் துவாரமிட்டு

வன்மையுடன் நரம்பினால் வலித்துக்கட்டி

தேறுதலாய் இரத்தமதை உள்ளே ஊற்றி

தேற்றமுடன் அதன் மேலே தோலை மூடி

ஆறுதலாய் வாயுவுதனை உள்ளடக்கி

அப்பனே தேகமென்று கூறுண்டாச்சே!!!”

இதன் விளக்கம் :

மனித உடல் என்பது எலும்புகளைத் தூண்போல நட்டு வைத்து,அதனுடைய இருப்பிடம் மாறிவிடாமல் இருக்க நுண்ணிய துவாரங்களால் இணைத்து நரம்புகளால் இழுத்துக்கட்டி அவற்றுக்கு இடையில் தசைகளைச் சேர்த்து இரத்தத்தை ஊற்றி தோலால் மூடி உள்ளே வாயு எனப்படும் பிராணனை உள்ளே அடக்கி உடல் என்ற உருவம் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறதாம் இந்த மனித உடல் என்கிறார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

அதே போல இன்றைய உலக மக்கள் அனைவரும் அவரவர் அவர்களுக்குரிய தேகக்கூறு தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே போல் அவர்களுடைய வாத, பித்த, கபம் போன்ற தேகக்கூறுகளுக்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதே போல இன்றைய உலக மக்கள் வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற அடிப்படைகளை நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கு தகுந்தாற்போல உணவு வகைகளையும், வாழ்க்கை முறைகளையும் வாழக்கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE