ORIGINAL ARTICLE

சித்தர்களின் வழிபாட்டு முறைகள்
[CITTARKAḶIṈ VAḺIPĀṬṬU MUṞAIKAḶ]

WORSHIP METHODS OF THE SIDDHARS

ஏ.கவிதா / E.Kavitha *[1]

[1] Srimath Sivagnana Balaya Swamigal Tamil Arts and Science College Mailam, Tamilnadu, India. Email: kavithaelumalai04031985@gmail.com

*Corresponding author

DOI: https://doi.org/10.33306/mjssh/184

Abstract

The Siddhars are the ones who know the true state of Enbor. They believe that lord is the true form. These are called meditation yoga without looking out for him the Siddhars are the ones who find the way inside the body and worship. The Siddhars have sung to eradicate the stereotypes that exist in the Society and give advice to the people out of concern for social welfare. At first they suffered and plowed into it, and beyond it they found pleasure. The pleasure that comes from suffering is the best. The vision of pleasure first and then suffering is the worst, the Siddhas are the ones who know themselves completely. There are three divisions of Siddhars namely Kaya siddhar, Gnana Siddhar and Sanmarka Siddhar.

Keywords: Siddhars, Worship, Society, Meditation, Yoga, Body.

ஆய்வுச் சாரம்

சித்தர்கள் என்போர் உண்மை நிலையை அறிந்தவர்கள் ஆவர். இறைவன் உண்மை வடிவினனாக இருக்கின்றான். அவனை வெளியே தேடாமல் தியானம் யோகம் என்று இவற்றின் வழி உடம்புக்குள்ளே கண்டு வணங்கியவர்கள் சித்தர்கள். சமூக நலனில் அக்கறை கொண்டு சமூகத்தில் நிலவும் மூடப்பழக்கவழக்கங்களையும் ஒழிக்கும் விதமாகவும், மக்களுக்கு அறிவுரை புகட்டும் விதமாகவும் சித்தர்கள் பாடியுள்ளனர். முதலில் துன்பப்பட்டு அதில் உழன்று, அதைக் கடந்து அவர்கள் இன்பத்தைக் கண்டனர். துன்பத்தில் இருந்து வரும் இன்பம்தான் சிறந்தது. முதலில் இன்பம் பிறகு துன்பம் என்கிற நோக்கு மிகக் கொடியது, சித்தர்கள் முற்றிலுமாக தன்னை அறிந்தவரகள். சித்தர் வாழ்க்கையில் உள்ளம் கோயில்! ஊனுடம்போ ஆலயம் எனத் தெளிந்தவர்கள் ஆலயமாகிய உடம்பை எப்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமோ அப்படியெல்லாம் வைத்துக் கொள்ளத் தெரிந்தவர்கள். கூடுவிட்டுக் கூடு பாயும் சக்தியைப் பெற்றவர்கள் காய சித்தர், ஞான சித்தர், சன்மார்க்கச் சித்தர் என சித்தர்கள் மூன்று பிரிவினர் ஆவர். சித்தர்கள் உருவ வழிபாடும், தேர் திருவிழாவும் சமய அடிப்படைக்குப் புறம்பானவை

என்றனர். குற்றமற்ற மனம், ஒழுக்கம், நற்பணி, தவம், ஞானம் இவற்றையே தங்கள் பாடல்களில் வலியுறுத்தி கூறுகின்றனர். சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்னும் நான்கு நெறிகளும் இறைவனின் திருவருளை அடைவதற்குரியன. இவற்றுள் ஞானநெறியில் ஒழுகுபவரக்ள நான்கு நெறிகளுக்கும் உரியவராகிறார். சித்தர்கள் பேரண்டத்தையே பொருளாகக் கண்டவர்கள். பொருளின் சிவத்தையும் சக்தியையும் கண்டவர்கள். உருவ வழிபாட்டை அறிவற்ற செயல் என்றனர். அவர்களிடையே பகுத்தறிவின் முனைப்பைக் காணலாம். மனதிற்கு உள்ளே மனதிற்கு உறுபொருளைக் கண்ட சித்தர் பெருமக்களின் வழிபாட்டு நெறி குறித்து இக்கட்டுரை அமைகிறது.

கருச்சொற்கள்: சித்தர்கள், வழிப்பாடு, சமுதாயம், தியானம், யோகா, உடல்

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

Received 15th October 2021, revised 30th October 2021, accepted 14th November 2021

முன்னுரை

மனிதப்பிறப்பின் நோக்கத்தை அடைய வழிகாட்டுபவர்களே சித்த புருஷர்கள். அவர்களை நன்கு கவனித்தால் ஓர் உண்மை தெளிவாகப் புரியும். முதலில் துன்பப்பட்டு உழன்று அதைக்கடந்து அவர்கள் இன்பத்தைத் தொட்டிருப்பார்கள். அதாவது துன்பத்தில் இருந்து வரும் இன்பம்தான் சிறந்தது. சித்தர்கள் சுயபுருஷர்கள் முற்றிலுமாக தன்னை அறிந்தவர்கள். அதனாலேயே இந்த உலகம் நமது வாழ்க்கை இவையனைத்தும் மாயை என்பதை உணர்ந்து இதிலிருந்து முற்றிலுமாகத் தங்களைத் துண்டித்துக் கொண்டவர்கள். சித்தர் வாழ்க்கையில் அவர்களின் உள்ளம் கோயில்! ஊனுடம்போ ஆலயம்! என மேம்பட்ட வாழ்வியலைத் தன்னகத்தே கொண்ட இவர்களின் வழிபாட்டு முறை குறித்து இக்கட்டுரை விளக்குகிறது.

சித்தர்கள்

பண்டைய தமிழகத்தில் சித்தர்கள் காடு, மலைப்பகுதிகளில் வாழ்ந்து கொண்டு மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி தங்கள் உடலைப் பேணி வந்தனர். சமைத்த உணவு இல்லாமல் வனங்களில் கிடைக்கும் காய், கனி, கிழங்குகளை உண்டு வாழ்ந்து வந்தனர். ஆய்ந்தறிந்த புலமை மிக்கவராய் வாழ்ந்தனர். சித்து விளையாட்டுகளில் வல்லவராய் இருந்தனர். கூடுவிட்டுக் கூடு பாயும் சக்தியையும் பெற்றவர்கள். முனி, முனிவர் என்றும் இவர்களைப் பகர்வர். சித்தத்தை அடக்கி சித்தி பெற்றவர்களே சித்தர்கள். இவர்கள் தவவலிமையால் குண்டலியின் ஆற்றலை எழுப்புவர். சுழிமுனை வாயில் திறக்கப் பெற்ற ஞானிகளான. சித்தர்கள் காலம் கடந்தவர்கள். தமிழகச் சித்தர்கள் மூன்று பிரிவினர் ஆவர். காயசித்தர்கள், ஞானச் சித்தர்கள் , சன்மார்க்கச் சித்தர்கள்.

சித்தர்கள் வாழ்க்கை நெறி

சித்தர்களின் பொதுவான வாழ்விடம் மலையும் மலைசார்ந்த இடமாகிய குறிஞ்சி நிலப்பகுதியாகும். குன்றுகள் அவர்களுக்குக் கோபுரங்களாயின. வாசி அவர்களுக்கு உயிர் யோகம் அவர்களது பயிற்சி. ஆராய்ச்சியே அவர்களது தொழில் மருத்துவத் தொண்டே அவர்களுக்குப் பிணி நீக்கும் பணியாக இருந்தது. சமயத்துறைக்கெல்லாம் விளக்கம் கூறுவார்கள். தமிழ் மருந்தாம் மூலிகை மருத்துவம் சித்தர் பெயராலாயே சித்த மருத்துவம் எனப்படுகின்றது. அவர்களது சாதனை விஞ்ஞானமாகும். சித்தர்களின் தமிழ் செந்தமிழானது சிவன் முக்தியே அவர்களது குறிக்கோள். திருமந்திரமே தமிழர்களின் நூலாகிப் பெருமை பெறுகிறது. உடம்புக்குத் தியானமும் தவமும் மிகவும் வலிமையூட்டும் என்பது அவர்களின் அசைக்க முடியாத எண்ணம். ஞான சாதனை உடம்பைப் பேணுவது ஒன்றே. அணுக்களின் திரட்சியே உலகம் என்று சித்தர்கள் கூறுவர். மனித உடலில் ஐம்பூதங்களின் அமைப்பொழுக்கத்தைக் கண்டணர்.

மனச்சஞ்சலத்தாலும் சலனத்தாலும் ஏற்படும் தாக்கங்களால் உடல் அணுக்கள் சோர்ந்து தளர்ந்து விடுகின்றன. தாளக்கட்டு, வீரக்கட்டு, பூரக்கட்டு, இரசக்கட்டு, என்னும் கட்டு மந்திரங்களைச் செய்து உடலில் இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறுவர். பாதரசத்தைத் திடப்பொருளாக மாற்றி அருமையான மருந்தாக மாற்றும் திறமையை உணர்ந்தவர்கள் சித்தர்கள்.

அஷ்டமா சித்திகள்

அணிமா, மகிமா, இலகிமா, கரிமா, காமியம், பிராப்தி, ஈசத்துவம் என்று எட்டுப் பெயர்களில் உள்ள இந்த ஆற்றல்கள் அட்டமா சித்திகள் எனப்படுகின்றன.

உண்மையான ஞானநிலையில் நின்றவர்கள் ஞானசித்தர்கள் அகத்தியர், திருமூலர், முதலானோர் ஞான சித்தர்கள் வகையில் அடங்குவர். பிராணாயாமம் முதலான யோகப் பயிற்சியில் நாடியில் உண்டாகும் நாதத்தில் தம் மனத்தை ஒடுக்கிச் சமாதி நிலையில் நிலைத்தவர்கள் நவநாத சித்தர்கள். கோரக்கர், மச்சேந்தரர் முதலானோர் நவநாத சித்தர் வகையில் அடங்குவர். மருத்துவம் சோதிடம், ரசவாதம் முதலான துறைகளில் ஈடுபடுபவர்கள் ராஜேஸ்வர சித்தர்கள் முதலானோர் இவ்வகையில் அடங்குவர்.

சித்தர் நெறி

கடவுளைத் தேடி அலைவதை சித்தர்கள் விரும்பவில்லை.

மாசற்ற கொள்கை மனத்தினால் அடைந்தக்கால்
ஈசனைக் காட்டும் உடம்பு

என்று சித்தர் கூறுவார். சித்தர்கள உருவ வழிபாடும் தேர்த்திருவிழாவும் சமய அடிப்படைக்குப் புறம்பானவை என்றனர். குற்றமற்ற மனம். ஒழுக்கம், நற்பணி தவம், ஞானம் இவற்றையே வலியுறுத்திக் கூறினர். மனித உயிர் முக்தியடைய இதுவே நல்வழியாகும்.

செத்தவர் தம்மை எழுப்பித் தருகின்ற
சித்தர் பிறந்த தமிழ்நாடு (Siddharkal padalkal 2016)[1]

இப்பாடலைப் பாடாத கலைஞரோ கவிஞரோ இல்லை. அவர் பாடல் பாடி நடித்துக் காட்டாத இடமே இல்லை.

ஊதியதோர் ஊதறிந்தால் அவனே சித்தன்
உத்தமனே பதினாறும் பதியே பாதம்
வாதிகளே இருநான்கும் பதியின் பாதம்
வகைநான்கு முயிராகும் மார்க்கம் கண்டு
சோதிபரிபூரணமும் இவைமுன் றுந்தான்
தூங்காமல் தூங்கியங்கே காக்கும் போது
ஆதியென்ற பரமரையும் அரனும் ஒன்றாய்
அண்ணாக்கின் வட்டத்துள் ளாகும் யாரே (Siddharkal padalkal 2016)[1]

சுவாசத்தை முறையாக இயக்குபவனே சித்தன். பதினாறு கலைகளும் தெய்வ இல்லமாகும் எட்டும் தெய்வத்தின் சோதியான முழுமையுடன்(பூரணம்) யோக நித்திரையில் காக்கும்போது சக்தியும் சிவமும் இணைந்து அண்ணாக்கின் வட்டத்துள் இயங்கும். (Kannan Muthiah, Kiruthiga Ganesan, Manickam Ponnaiah, Sathiyarajeswaran Parameswaran. 2019)[3]. சுழிமுனை சுவாசம் நடக்கும்போது சுயச்செயல்கள் செய்யக் கூடாது. சுவாசிக்கும் காற்று சிவமாகும். உட்செல்லும் காற்று சக்தியாகும் சுவாசிக்கும் காற்றும் உட்செல்லும் காற்றும் பூரணமாகும்.

சித்தர் பாடல்களில் புரட்சியாகவும் மிகுதியாகவும் பாடியவர் என்ற பெருமைக்கு உரியவர் சிவவாக்கியார் ஆவார்.

“அரியும் அல்ல அயனும் அல்ல அப்புறத்தில் அப்புறம்
கருமை செம்மை வெண்மையைக் கடந்து நின்று காரணம்
பெரிதல்ல சிறிதல்ல பற்றுமின்கள், பற்றுமின்கள்
துரிய முன் கடந்து நின்ற தூர தூர தூரமே” (Siddharkal padalkal 2016)[1]

விஷ்ணுவும் அல்ல, பிரம்மாவும் அல்ல இவர்கள் இருபாலராலும் அடிமுடி காண முடியாமல் அப்பாலுக்கப்பாலாய் நின்றவன் சிவபெருமான். அவன் கருமை, செம்மை, வெண்மை நிறங்களைக் கடந்து நின்று சோதியாகி காரணப் பொருளாய் நமக்குள்ளே இருக்கிறான். அவனுடைய திருவடி நமக்குள் இருக்கிறது. அதைத் தியானத்தின் மூலம் உணருங்கள். அது பெரியதும் அல்ல, சிறியதும் அல்ல, நடுவாய் இருக்கிறது. அப்பாதத்தைப் பற்றி நின்று வணங்குங்கள் அது துரியமாகிய அஞ்ஞால கமலத்தில் ஆகாயத் தத்துவத்தையும் கடந்து நிற்பதால் வெகுதூரமாய் தோன்றுகின்றது.

“நாத வேதமடி – அகப்பேய்
நன்னடம் கண்டாயோ?
பாதஞ் சத்தியடி – அகப்பேய்
பரவிந்து நாதமுடி” (Siddharkal padalkal 2016)[1]

மனம் என்னும் பேயே! நாதமானது (ஒலி) வேதம் ஆனதடி நல்ல நடத்தை கண்டாயோ? பாதம் உமை ஆனதடி பரவிந்து (சிவம்) நாதம் (சக்தி) ஆகும்.

நாலுறு பாதமடி அகப்பேய்!
நன்னெறி கண்டாயே
மூல மானதல்லால் – அகப்பேய்!
முக்தி அல்லவடி” (Siddharkal padalkal 2016)[1]

மனமாகிய பேயே! நான்கு பாதமடி! அதுதான் சன்மார்க்கம் ஆகும். முதன்மையானது அன்றி முத்தியானதடி!

நான்கு பாதமாவன சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்பனவாகும். இந்த நான்கு வகையான நெறிகளும் இறைவனின் திருவருளை அடைவதற்குரிய நெறிகளாகும். இவற்றுள் ஞானநெறியில் ஒழுகுபவர்கள் நான்கு நெறிகளுக்கும் உரியவராகிறார்.

கோயிலாவது ஏதடா குளங்களாவது ஏதடா
கோயிலும் குளங்களும் கும்பிடும் குலாமரே
கோயிலும் மனத்துளே குளங்களும் மனத்துளே
ஆவதும் அழிவதும் இல்லை இல்லை இல்லையே(Siddharkal padalkal 2016)[1]

பல்வேறு வகையான கோயில்களையும் பல்வேறு வகையான புண்ணிய தீர்த்தங்களையும் வணங்கும் அறிவற்றவர்களே! அங்ஙனம் நீங்கள் அவற்றை வணங்குவதால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பயன்தான் என்ன? ஒன்றும் இல்லை.

கோயில் என்பதும், குளமென்பதும் உங்களுடைய மனத்தின் கண்ணேயாகும். புறக்கோயில்கள், குளங்கள் ஒருநாள் அழிந்து போகும். (Anand Ganapathy, Alaganandam Kumaran, Lekha. 2020)[4] மனக்கோயிலும் மனக்குளமும் என்றும் அழியாமல் இருக்கும். இறைவனும் உங்கள் மனத்துள்ளேயே குடிகொண்டிருக்கின்றான் என்பதை உணர்ந்து அவ்வகைத் தியானத்தில் வழிபடுவீராக.

ஆறாதாரத் தெய்வங்களை நாடு
அவரக்கும் மேலான ஆதியைத் தேடு
கூறான வட்ட ஆனந்தத்திற் கூடு
கோசம்ஐந் தும்கண்டு குன்றேறி ஆடு (Siddharkal padalkal 2016)[1]

ஆதாரங்கள் ஆறிலும் குடிகொண்டிருக்கும் தெய்வங்களை வணங்கு. அதற்கும் மேலான ஆதிப்பரம்பொருளான சிவபெருமானின் அருளைத் தேடு.(.Abinaya.,Vijaya Nirmala., DSaravana Devi., R. Karolin Daisy Rani.2019)[5]. வகைப்பட்ட ஆக்ஞாவின் பேரானந்தத்தில் கூடு. கோசம் ஐந்தின் இயல்பைக் கண்டு குன்றான துரியத்தில் நடமிடு

ஆறாதாரத் தெய்வங்கள்ள – ஆறு யோக ஆதாரங்களில் குடியிருக்கும் தெய்வங்கள்.

ஆதாரங்கள்	குடியிருக்கும் தெய்வங்கள்
1. மூலாதாரம்	- கணபதி
2. சுவாதிட்டானம்	- பிரமன்
3. மணிபூரகம்	- திருமால்
4. அநாகதம்	- உருத்திரன்
5. விசுத்தி	- மகேஸ்வரன்
6. ஆக்ஞா	- சதாசிவம்

ஆதி – சிவபெருமான் கூறான வட்டம் – ஆக்ஞா கோசம் ஐந்து 1. அன்மையகோசம் 2. பிராணயகோசம் 3. மனோமய கோசம், 4. ஆனந்தமய கோசம் 5. விஞ்ஞான கோசம் என்பன குன்று துரியம்.

முத்து முகப்படியோ முச்சந்தி வீதியிலே
சத்தாம் இதழ்பரப்பிழ் பஞ்சணையின் மேலிருந்தி
அத்தை அடக்கநிலை ஆருமில்லா வேளையிலே

குத்து விளக்கேற்றி என் கண்ணம்மா
கோலமிட்டுப் பாரேனோ! (Siddharkal padalkal 2016)[1]

மூக்கின் முனையான சுழிமுனை. அதன் மேலே முச்சந்தி வீதியில் நடுப்பகுதியில் அமைந்துள்ள ஆக்ஞையை அடைவதற்கு ஐந்து சக்கரங்களில் இதழ்களை யோக சாதனையால் நிமிர்த்தி ஐம்புலன்களை அடக்கி, மனம் மட்டுமே குவிந்த நிலையில் ஞானமாகிய குத்து விளக்கை ஒளிரச் செய்து ஐந்துக்கு மேலே உள்ள ஆறாவது யோக ஆதாரமாகிய ஆக்ஞையில் ஒளிரும் ஞானப்பிரகாச அழகினை என் கண்ணம்மா! நான் எப்பொழுது கண்டுகளிப்பது?. (Sathiyarajeswaran, Shree Devi.2019)[6]

முச்சந்தி வீதி

மூக்கின் நுனியிலிருந்து நெற்றிக்கு நேராகவும் இடப்புருவம், வலப்புருவம், இரண்டிற்கும் நேராக ஒரு கோடு கிழித்தால் மூக்கிலிருந்து தொடங்கிய கோட்டினைச் சந்திக்கும் இடமே முச்சந்தி வீதியாகும். மூன்றும் சந்திக்கும் இடம்தான் ஆக்ஞை என்னும் ஆறாவது சக்கரம் உள்ள இடமாகும்.

சம்பா அரிசியடி சாதம் சமைத்திருக்க
உண்பாய் நீயென்று சொல்லி உழக்குழக்கு நெய்வார்த்து
முத்துப்போல் அன்னமிட்டு முப்பழமும் சக்கரையும்
தித்திக்கும் தேனமிழ்தம் என் கண்ணம்மா
தின்றுகளைப் பாரேனோ! (Siddharkal padalkal 2016)[1]

சம்பா அரிசி என்னும் உயர்ரக அரிசி கொண்டு சோறு சமைத்துத் தயாராக இருக்க உண்பாய் நீ என்று அழைத்து முத்துப் போன்ற வெண்சோறிட்டு அதில் உழக்கு நெய்யையும் ஊற்றி அத்துடன் மா, பலா, வாழை ஆகிய முப்பழங்களையும் அதிலே சக்கரையையும் கூட்டிய தேன் போன்ற அந்த தேவாமிர்தத்தை என் கண்ணம்மா! நான் உண்டு ஓய்வெடுப்பேனோ?

மனம், வாக்கு, காயம் இவற்றின் தூய்மைதான் சம்பா என்ற உயர்ரக அரிசி. இம்மூன்றையும் ஆன்ம நிலைக்குத் திரும்பும் வகையில் சமைத்து (பக்குவப்படுத்தி) அந்தச் சோற்றில் வைராக்கியம் என்ற நெய்யினை ஊற்றி யோகம், ஞானம், முயற்சி முப்பழங்களையும் பக்தி என்ற சக்கரையையும் கலந்து இந்த உடலின் உச்சியில் உள்ள சந்திர மண்டலத்தில் சேர்த்து யோக சாதனை மூலம் ஊறிய அமிர்தமாகிய தேன் அமிழ்தத்தை (மாங்காய்ப்பால்) உண்டு எனது ஆன்மப் பசியைப் போக்கிக் கொள்ளமாட்டேனா? என்பதை மேற்கண்ட பாடல் விளக்குகின்றது.

முடிவுரை

சித்தர்கள் ஞானப்பாடல்களை இயற்றினர். சித்தர்கள் பாடல்கள் பெரும்பாலும் சைவநெறி சார்ந்திருந்தன. திருமூலர் சித்தாந்தத்துக்கு விளக்கம் அளித்தவர். பதி, பசு, பாசம் இவற்றை நித்தியப் பொருள் எனக் காட்டி சிவனை முழுமுதற் கடவுளாகக் காட்டுகின்றனர். (Negi Vineeta Kumari, Parvat Susheela, Vyas Anju,Sharma Om,Sharma .2018)[7]

சித்தர்கள் பேரண்டத்தையே பொருளாகக் கண்டவர்கள். பொருளில் சிவத்தையும், சக்தியையும், கண்டவர்கள். எதிலும் சிந்தனையைத் தூண்டும் ஆழ்ந்த கருத்து உடையவர்கள் சித்தர்கள் அவர்கள் உருவ வழிபாட்டை அறிவற்ற செயல் என்றனர். அவர்களிடையே பகுத்தறிவின் முனைப்பைக் காணமுடிகின்றது. உள்ளே உறுபொருளைப் பார்த்தவர்கள் சித்தர்கள் என்பது இக்கட்டுரையில் விளக்கம் பெறுகிறது.

மேற்கோள் நூல்கள்:

1. Ilamunaivar Tamilpriyan. (2016). Siddharkal *Padalkal moolamum uraium*, [Source and commentatary of Sidhar songs] Karpagam puplications, Thiyagaraya nagar Chennai.
2. Gomathinayagam, E. (2016). *Siddhar Kattum valviyal kalvi*, [Life education shown by siddar's] Santha publications, Rayapettai, Chennai.
3. Kannan Muthiah, Kiruthiga Ganesan, Manickam Ponnaiah, Sathiyarajeswaran Parameswaran. (2019). *Concepts of body constitution in traditional Siddha texts: A literature review*, Journal of Ayurveda and Integrative Medicine,Volume 10, Issue 2, Pages 131-134.
4. Anand Ganapathy, Alaganandam Kumaran, Lekha. (2020). Prevention of COVID 19 - Siddha perspective, International Journal of Ayurvedic Medicine, Vol 11 (4), Pages 594-615.
5. Abinaya., Vijaya Nirmala., Saravana Devi., Karolin Daisy Rani. (2019). Science behind the Siddhar's with the Research Evidences of Kayakarpam (Antioxidant Property) in Siddha Formulations – A Current Status.Vol.:15, Issue:1. Pages.149-168.
6. Sathiyarajeswaran, Shree Devi. (2019). Siddar (Siddha Initiative for Documentation of Drug Adverse Reaction): Android Mobile App for AYUSH Pharmacovigilance Programmes: An Efficient and Easy Way of Assessing ADR.Journal of Pharmacovigilance and Drug Safety.Vol 16 No 2. Pages4-7.
7. Negi Vineeta Kumari, Parvat Susheela, Vyas Anju, Sharma Om, Sharma. (2018). MARMA AND MARMA THERAPY: A REVIEW, World Journal of Pharmaceutical Research.Volume 7, Issue 15, 258-271.