https://arimanokku.com/ UGC-CARE LISTED AND PEER REVIEWED JOURNAL
ISSN: 2320-4842 (Print) ISSN: 3049-2688 (Online)

ARIMA NOKKU
ISSN: 2320 - 4842 (P)
ISSN: 3049-2688 (O)

19-3 July 2025

Published on 14, July-2025 ISSN:2320-4842 (P) 3049-2688 (O)

திருக்குறள் காட்டும் மருத்துவம்

கு. சத்தியநாதன்
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழியல்துறை
அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

முனைவர் செ. பாலு
இணைப்பேராசிரியர் & துணை இயக்குநர், நெறியாளர்
தமிழியல்துறை, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

முன்னுரை

தொல்காப்பியர் காலத்தில் 'கருவாகி' சங்க காலத்தில் உருவாகிய தமிழ் மருத்துவக் கலை, சங்க மருவிய காலத்தில் 'திருவாகி' என்றது. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் தோன்றிய காலத்தினைச் சங்கம் மருவியகாலம் என்று குறிப்பர். களப்பிரர் போன்ற அயலவர் வருகையாலும், சமணம், பௌத்தம் போன்ற புறச்சமயங்களின் எழுச்சி காரணமாகவும் சங்கம் மருவியகாலத் தமிழ் மக்களின் வாழ்க்கை கூறுகள் அனைத்தும் மாற்றம்கொண்டன. மக்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை அக்காலத்தே எழுந்த இயக்கங்கள் எதிரொலிக்கின்றன. சங்ககாலச் சான்றோர் போற்றிய கள்ளும் காமமும் இறைச்சியும் சங்கம் மருவியகாலச் சான்றோர்களால் முற்றிலும் பழிக்கப்படுகின்றன.

சமணர்கள் உணவு, அடைக்கலம், மருந்து, கல்வி எனும் நால்வகைத் தானங்களை உறுதுணையாகக்கொண்டு தமிழக மக்கள் வாழ்வில் மாற்றங்களைப் புகுத்தினர். இதன்காரணமாக, 'அகம் புறம்' என இருந்த தமிழர் வாழ்க்கை 'இல்லறம் துறவறம்' என மாறுபட்டது. கள்ளும் இறைச்சியுமே கதியாயிருந்தனர். கள்ளைப் பாவச்செயல் எனக்கருதி அஞ்சி ஓடும் நிலையடைந்தனர். இவ்வாறு சமணம் தமிழகத்தில் காலூன்றக் காரணமாக இருந்தவை 'அன்னதானம்' எனும் நால்வகை தானங்களாகும். 'ஔடத தானம்' மக்களின் நலவாழ்வுடன் ஒன்றியதால் சங்கம் மருவியகாலத்தில் மருத்துவக்கலை மாற்றம் கண்டது.

சங்க காலத்தில் சிலரிடமே தொழிலாக இருந்த மருத்துவக்கலை, சங்கமருவிய காலத்தில் பலரிடம் தொண்டாக மாறியது. சங்க காலத்தில் தனிமனித நலனுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட மருத்துவம் சங்கம் மருவியகாலத்தில் சமூக நலனுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டது. தொழிலாக இருந்ததால் சிலரிடையே மட்டும் முடங்கியிருந்தநிலை, தொண்டாக மாறியதால், பலரிடம் பரவவேண்டிய நிலைக்கு மாறியது. தமிழ் மருத்துவக்கலையைப் பொறுத்தவரை சங்கம் மருவியகாலம் மாறுதல் காலமாக அமைகிறது. இதனை வளப்படுத்தும் சான்றுகளைப் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் காணலாம்.

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் விவரமும் சிறப்பும்

"நாலடி நான்மணி நானாற்பது ஐந்திணைமுப்
பால்கடுகம் கோவை பழமொழி மாமூலம்
இன்னிலை காஞ்சியுடன் ஏலாதி என்பவே
கைந்நிலைய வாங்கீழ்க் கணக்கு"[1]

தமிழில் நீதியை உணர்த்துமாறு அகப்புறத் திணை இலக்கியங்கள் அடிப்படைக்கூறுகள்

அமைந்திருந்தன. சில துறைகள் நீதிஇலக்கிய வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டன. பதினெண் கீழ்க் கணக்கிலுள்ள நீதிநூல்கள் இலக்கிய வளர்ச்சி மற்றும் அறச்சிந்தனைகளுக்கு வித்திடும்வகையில் அமைந்திருந்தன.

இடைக்காலம் முதல் இக்காலம்வரை நீதிநூல்கள் இடையறாத வளர்ச்சிபெற்றிருந்தன. ஔவையாரின் ஆத்திச்சூடி தவிர இன்னும் பல நீதிசூடிகள் தோன்றி தமிழரின் அறம் மேம்பட தமிழில் நீதிக்கு வழிவகைச் செய்திருக்கின்றன.

மருத்துவ நோக்கில் ஆராயும்போது, பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் தனிச்சிறப்புடையவை. மருந்தின் பெயராலும், அமைப்பாலும் நூல் எழுதப்பெற்றுள்ள தனிச் சிறப்பினை இவற்றில் மட்டுமே காணமுடிகிறது. திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் எனும் மூன்று நூல்களும் தனிச் சிறப்பினைப் புலப்படுத்துகின்றன. இவைப் பிறநூல்களைப் போலவே உளநோய்களை விளக்கும் அறக் கருத்துக்களை நூலில் வலியுறுத்தினாலும், அக்கருத்துக்களைக் கூறும் அமைப்பிலும், நூலின் பெயரிலும் உடல் நோய்களையும், 'திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி' எனும் மூவகை மருந்துகளின் பெயர்களைக் கொண்டுள்ளன. திருவள்ளுவர் திருக்குறளில் 'மருந்து' என்னும் அதிகாரம் வகுத்துள்ளார்.

நோய் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணம்

மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணம் அவன் உடலிலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் என்று சொல்லப் படுகின்ற மூன்று தாதுக்களின் அல்லது முக்குற்றங்களின் சமநிலைக் குழப்பமே என்பது சித்த மருத்துவ நூல்களின் கருத்தாகும். சாதாரண மக்களின் பேச்சு வழக்கிலே வாதரோகத்தை வாதம் என்றும் கல்லிரலால் (Liver) சுருக்கப்படுகின்ற திரவத்தைப் பித்தம் (Bile) என்றும், சளி முதலியவற்றைக் கபம் என்றும், சளி குறிப்பிடுதலைக் காணலாம். ஆனால் சித்த மருத்துவம் கூறும் வாத, பித்த, கபம், இவையன்று என்பதை உணர்ந்த கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

நோய் ஏற்பட்டுத் துன்பப்படுவதை எண்ணி 'வருமின் காப்பதே' சிறந்தது என்பது வள்ளுவர் கருத்தாகும். இயற்கை மருந்துகளான ஒழுக்கம், உணவுக்கட்டுப்பாடு என்பவற்றைப் பற்றியும் அவர் அதிக அக்கறையுடன் எடுத்துக் கூறியுள்ளார். முன் உண்ட உணவு நன்கு செமித்துவிட்டதா என்பதை அறிந்து, அதன்பிறகு மாசுபாடில்லாத உணவை அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும் என தனது குறளின் வழி கூறுகிறார்.

உணவு செறித்தல் - வள்ளுவரின் அழகிய உவமை

உணவு செரித்தல் பற்றிய கருத்தில் வள்ளுவர் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளமையைப் பின்வரும் அழகிய உவமையால் அறியலாம்.

"உணலினும் உண்டது அறலினிது காமம்

புணர்தலினும் ஊடல் இனிது"[2]

பின்னுண்பதிலும் முன்னுண்டது செரித்தல் இன்பந்தருவதாகும். எவ்வாறெனில், 'காமத்தில் மேற்புணர்வதினும் முன்னைத் தவறு பற்றி மகளிர் ஊடுதல் இன்பந்தருவது போலாம்' எனவரும் உவமையால் உணவு செரித்தலின் சிறப்பை விளக்குகிறார்.

குறள் கூறும் 'மருத்து' நெறி

திருக்குறளில் மருந்து அதிகாரத்தில் கூறப் பட்டுள்ள கருத்துகள் அனைத்தும் உலகளாவிய மருத்துவ நெறியாக அமைந்துள்ளன.

சங்க கால இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளைப் பற்றிய கருத்துக்கள் கிடைப்பது போன்று, சங்கம் மருவியகால நூல்களான பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களிலும் சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளைத் தெளிவாகக் காணமுடிகின்றது. வள்ளுவர் காலத்தில் சித்த மருத்துவ நூல்கள் இருந்தமையை,

"மிகினும் குறையினும் நோய்செயும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று"[3]

எனும் குறளில், வளி முதலா என்பது சித்த மருத்துவம் குறிப்பிடும் வாத, பித்த, சிலேத்துமம் என்னும் மூன்று உயர்த்தாதுக் களாகும். நூலோர் என்பது அக்காலச் சித்தமருத்து நூலாசிரியர்களைக் குறிக்கும்.

உற்றான், பிணி, காலம், கற்றான்

நோய்பீடிக்கும் காலமும் உணரவேண்டும். 'கற்றான்' என்பது கற்றறிந்த மருத்துவன். இந்த மூன்று கூறுகளை உணர்ந்து கருதி மருத்துவம் செய்தல்நலம். இன்றைய மருத்துவ முறையினைத் திருவள்ளுவர் காலத்தில் மருத்துவத்தைக் கல்வியாகக் கற்றனர் எனும் குறிப்பினைப் பின்வரும் குறளில் காணலாம்.

"உற்றான் அளவும் பிணியளவுங் காலமும்

கற்றான் கருதிச் செயல்"[4]

இந்தக் குறளுக்குக் கலைச்சொற்கள் காணும் போது ஆங்கிலத்திலே காணும் தக்க சொற்களைக் காண்போம்.

மருத்துவத்தின் நால்வகைத் திறன்கள்

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருத்துழைச் செல்வானென்று

அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து"[5]

மருத்துவம் என்பது, நோய்யுற்றவன், மருத்துவன், மருந்து, உழைச்செல்வான். இன்றைய மருத்துவ முறைகளுக்கு வழிக்கொடுக்கும்

நிலையில் திருவள்ளுவரின் மருத்துவ குறிப்புகள் நமக்கு பயணிக்கிறது. நோயும் நோயால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை, களையும் வண்ணம் சிறிது இல்லாமல் இருக்க வருமுன் காப்பதே சிறந்தது என்பதை உணர்த்தும் வகையில் வள்ளுவர் கருத்துக்கள் வழிக் கொடுக்கின்றன.

மருத்துவ அறிவியலை நான்கு கூறுகளாகப் பகுத்துப் பயின்று வந்தனர் தமிழர். இங்கு உற்றவன் என்னும் சொல் நோயுற்றவனையும் தீர்ப்பான் என்னும் சொல் மருத்தவ நூலறிவு பெற்றவனையும் மருந்து என்னும் சொல் மருத்துவனுக்குக் கருவியாக இருந்து நோயாளியின் நோய்தீர்க்க உதவும் அனைத்து வழிமுறைகளையும் உழைச்செல்வான் என்னும் சொல் மருத்துவருக்கு உதவியாய் நின்று செயல்படுவோனையும் குறிப்பன வாகும்.

இந்த நான்கு கூறுபாடுகளையும் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியே கூறுபாடுகளைக் கொண்டு பின்வருமாறு உரை செய்வர்.

நோயுற்றவன் வகை நான்காவன

- பொருளுடைமை.
- மருத்துவத்தின் வழி நிற்றல்.
- நோய்நிலை உணர்த்தல் வன்மை.
- மருத்துவத் துன்பம் பெறுதல்.

நோய் தீர்ப்பான் வகை நான்கு

- நோய் கண்டு அஞ்சாமை.
- ஆசிரியனை வழிபட்டோதிய கல்வியும் நுண்ணறிவும் உடைமை.
- பலகாலுந் தீர்த்து வருதல்.
- மன, மொழி, மெய்களால் தூயராதல்.

மருத்துவத்தின் வகை நான்கு

- பல பிணிகளுக்கு ஏற்றல்
- சுவை, வீரியம், விளைவாற்றல்களால் மேம்படுதல்
- எளிதின் எய்தப்படுதல்
- பகுதியோடு பொருந்துதல்.

இயற்றுவான் வகை

- சொல்லியன அவ்வாறே செய்தல் வன்மை
- அறிவுடைமை

ஆகிய மேற்கூறிய நால்வகைக் கூறுபாடுகளைக்கூடிய வழியல்லாது பிணி தீராமையின் இத்தொகுதிகளையும் மருத்துவம் என்பார். நால்வகையினரின் கூற்றால் அமைவதாகும். ஈண்டு வள்ளுவர் குறிப்பிடும் உழைச் செல்வான்' எனும் மருத்துவரின் உதவியாளர் மருத்துவத்தில் இன்றியமையாது தேவைப்படுவர் என்பதை இக்குறள் உணர்த்தும்.

மனிதருக்கு நோய்வரும் வழிகள்

நோய் என்பதன் பொருள் குறித்து 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தில் விவாதிக்கப்பட்டது. மனிதர்க்கு நோய்வரும் காரணங்களை இவ்வதிகாரத்தில் ஆய்வதற்கு முற்படுகிறது. யாக்கைக்கு நோய் இயல்பாகவே வருவது என்றும் அது மூவகையான் வந்து இருவகையால் துன்பம் செய்வன என்றும் சொல்வர். உயிருக்கு துன்பம் தன்னைப்பற்றி வருவன, பிற உயிர்களைப்பற்றி வருவன, தெய்வத்தாலும் இயற்கைக் கேடுகளாலும் வருவன என மூவகையான் வரும். அவற்றுள் தன்னைப்பற்றி வருவன தேகத்தாலும், மனதாலும் வருவன இருவேறு வகைப்படும். தேகத்தால் வருவன வாத, பித்த, சிலேத்தும் மாறுபாடுகளால் வருவனவாகும். பிரிவாற்றாமை, அழுக்காறு முதலியவை மனத்தால் வரும் துன்பமாகும். குளிர், மழை, வெப்பம் முதலியன மிகுதலாலும் குறைதலாலும் வருவன இயற்கைக் கேடுகளால் வரும் துன்பங்களாகும். கருவேதனை, பிரசவ வேதனை முதலாயின தெய்வத்தால் வரும் துன்பமாகும் என்பர். மேற்கூறிய மூவகையால் வரும் நோய்கள் சுவையாலும் வீரியத்தாலும் பொருந்தா உணவு உட்கொள்வதாலும் மனம், மொழி மெய்களால் செய்யும் தொழில்கள் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டாலும் இதன் இருவிதக் காரணம் பற்றி வருவதாகும்.

மருந்தே வேண்டாம்

திருவள்ளுவர் முதலாவது இயற்கை மருத்துவர். நோய் பற்றியும் மருந்து பற்றியும் இயற்கை மருத்துவ முறையில் ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மருந்து என்னும் ஒரு அதிகாரம் வகுத்து விளக்கமாக கூறுகிறார். நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்த நோயைக் குணப்படுத்தவும் மருந்து பெரிதும் உதவுகிறது. நோயின்றி வாழ்வதற்கும் நோய் போக்கவும் உணவே உறுதுணையாக உள்ளது என்பதை இந்த அதிகாரத்தில் காணலாம்.

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் ஆகிய மூன்றும் ஒவ்வொருவருடைய உடலில் இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகலாம்.

உடலில் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் ஆகியவை முறையாக வேலை செய்கின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். இவற்றில் ஒவ்வொன்றும் இருக்கவேண்டிய அளவுக்குக் கூடுதலானாலும், குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும்.

அதிகமாவதற்கும், குறைவுஏற்படவும் உண்ணும் உணவும் செயல்பாடுகளும் காரணமாகும். இதைத் தெரிந்து மிதமான முறையில் உணவுண்டு வரவேண்டும். இதைப்போல செயல்பாடுகளும் இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் பற்றிக்கூறி, இவற்றில் கூடுதல் குறைவே நோய்க்குக் காரணம் என்று கூறிவந்த வள்ளுவர் பெருமான், அடுத்த குறட்பாவில், உண்ணும் உணவு முற்றும் ஜீரணமாகிவிட்டது என்பதை அறிந்து அடுத்தவேளை உணவை உட்கொண்டால் மருந்தென்ற ஒன்றே வேண்டாம் என்று கூறுகிறார்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்“[6]

உண்ட உணவு ஜீரணமாகி விட்டதா எனத்தெரிந்து பிறகு தக்கஅளவு மட்டும் உணவு உண்டால் இந்த உடம்புக்கு மருந்தே வேண்டாம். நோய்கள் வராது என்று மிகத்தெளிவாகக் கூறுகிறார். எந்த மருந்தும் தேவையில்லை என்று கூறும்போது மகிழ்ச்சி யாக இருக்கிறது. வள்ளுவர் பெருமான் கூறிடும் வழிமுறையைக் கடினமானது என்று சொல்லமுடியாது. நன்கு பசித்துச் சாப்பிடவேண் ம்

மணி பார்த்துச் சாப்பிடக்கூடாது என்பதை வேறு முறையில் கூறுகிறார். இந்த உடம்பைப் பெற்றவன் நீண்ட நாள் (நோய் நொடியின்றி) வாழும் வழிமுறைகளைக் கூறுகிறார்.

உணவு ஜீரணமானதும் மாறுபாடில்லாத (இயற்கை உணவு) உணவினை உண்ண வேண்டும். நன்கு பசித்தபின் உண்ண வேண்டும்.

“தீஅளவு அன்றித்தெரியான் பெரிது உண்ணின்

நோய் அளவு இன்றிப்படும்”[7]

இக்குறளை இக்கால அறிவியல் அடிப் படையில் விளக்குவதனால் அனும்சபத்தின் அளவு தெரியாமல் அதிகமாக உண்டால் நோய் அளவின்றி எனக்கொள்ளலாம். தேவையற்ற உணவை உண்பதன் மூலம் மக்கள் தேவையற்ற உடல் உபாதை அடைவதை வள்ளுவர் சுட்டுகிறார். மேலும் நாட்டின் வளத்தையும் ஆட்சியையும் உணவே (பசி) தீர்மானம் செய்யும் என்பதை,

“உறுபசியும் ஓவாப் பணியும் செறுபகையும்

சேராது இயல்வது நாடு”[8]

மிக்க பசியும் தீரா நோயும் அழிவு செய்யும் பகையும் இல்லாமல் இனிதாக நாடு இயங்க வேண்டும்.

“பிணியின்மை செல்வம் விளைவுஇன்பம் ஏமம்

அணிஎன்ப நாட்டிற்கு இவ் ஐந்து“[9]

நோய் இல்லாமை, செல்வம், நல்ல விளைச்சல், மகிழ்ச்சி மற்றும் காவல் எனும் ஐந்தும் நாட்டிற்கு அணிசெய்வன. இவ்விரு குறள்களும் மக்களை நோயின்றி வாழ வைக்கும் பொறுப்பு அரசுக்கு இருப்பதை உணர்த்துகின்றன.

நொய்களைத் தீர்ப்பது மட்டும் மருத்துவ மல்ல, நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணி களை அகற்றி நோய் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது அவசியம். அந்த வகையில் குறிப்பிடக்கூடிய அதிகாரம் கள் உண்ணாமை ஆகும். இங்கே சிந்திக்க வேண்டியது என்னவென்றால் ஏன் கள் அருந்தாமை அல்லது குடியாமை ஏழுதியுள்ளார். எனவே கள் என்ற சொல்லில் போதை தரும் அத்தனை பொருள்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளாரா என எண்ணத் தோன்றுகிறது. கள்ளினால் ஏற்படக்கூடிய பல பிரச்சனைகளையும் அவமானத்தையும் விவரிக்கும் இவ்வதிகாரத்தில் உளவியல் ரீதியாக குறிப்பிடக்கூடியனவாக சில குறள்கள் அமைகின்றன.

“நாண்என்னும் நல்லாள் புறங்கொடக்கும் கள்என்னும்

பேணாப் பெருங்குற்றத்தார்க்கு”[10]

இங்கு நாண் என்பது நாணமாகும். பொதுவாக மனச்சாட்சி உள்ளவர் தவறு செய்துவிட்டால் வெட்கப்படுவர். ஆனால் மது அருந்தியவரின் மனச்சாட்சி வேலை செய்வதுமில்லை. அவர் தவறை ஏற்றுக் கொள்வதுமில்லை. தாம் செய்வதெல்லாம் சரி எனச் சாதிப்பதையும் விதண்டாவாதம் செய்வதையும் விடுவதில்லை. இந்த உளவியல் சார்ந்த சிந்தனையானது மது எனும் தவறான ஒன்றால், மனமும் உடலும் பாழ்படும் என்பதை இக்குறள் உணர்த்துகிறது.

“துஞ்சினார் செத்தாரின் வேல்லர் எஞ்ஞான்றும்

நஞ்சுண்பார் கள் உண்பவர்”[11]

என்பதை இங்கு கவனிக்க வேண்டும். கள் என்பது நஞ்சு என்பதையே குறிக்கிறது. இன்று மது ஈரல், மூளை முதலாக உடலின் உறுப்புக்களுக்கு நஞ்சாகிப் பெரிய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவது. நிருபிக்கப் பட்டு உள்ளது. போதைப் பொருள் எதுவாயி னும் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் தீங்கு விளைப்பனவாகவே உள்ளது. எனவே கள் உண்பவர் நஞ்சை உண்கிறார் என்பது முற்றிலும் உண்மை.

நோய் நாடல், முதல் நாடல், வாய் நாடல்

இன்றைய மருத்துவத்தில் எந்தவொரு பிணிக்கும் உடற்குறைபாடுகளுக்கும் உற்ற காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது தேவை. காரணம் என்ன என்று அறிந்தால், அதனை நீக்குவதன் வழியாகப் பிணி நீக்க முடியும். அந்தக் காரணத்தைத் தடுத்தால் பிணி வராமலும் தடுக்கமுடியும்.

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"[12]

நோய் இதுதான் எனத் தெரிந்து, அதன் காரணம் யாது எனத் தெரிந்து நோய் வராத வகைகளையும், அது தீரும் வகைகளையும் நம் உடலுக்குத் தக்கபடி செய்துகொள்வதே முறையான வாழ்க்கையாகும்.

நோய்த் தடுப்பு முறைகளின் அவசியம்

பிணியாளர்கள் தமது வாழ்க்கை முறையைச் சிறப்பாகத் திருத்தம் செய்து செயல்படுவார் களேயானால் இவை போன்ற நோய்களைத் தள்ளி வைக்கமுடியும். மேலும் சிறப்புப் பயிற்சியின்வழி அந்த நோய்கள் வராமலே தடுக்கவும் முடியும் என்பது இன்றைய மருத்துவ அறிவியல் ஆகும். இதைத்தான் திருவள்ளுவர்,

"வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை
எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்"[13]

வியாதி வந்தபின் சிகிச்சை செய்வதால் இரண்டு விதமான முடிவுகளும் ஏற்படலாம். எனவே, வியாதியை வராமல் தடுப்பதற்கு முயல்வதே சாலச்சிறந்தது. வருமுன் காப்பதே காப்பு ஆகும்.

சமூக மருந்து

சமூக மருத்துவம் என்பது தனிமனிதனுக்கும் அவன் சார்ந்த சமூகத்திற்கும் உரியதாகும். மனிதன் ஒவ்வொருவனும் தன் செய்கை யினால் தனக்கும் பொதுவான முறையில் சமூகத்திற்கும் பாதிப்பின் நேரடியாகவோ அன்றி மறைமுகமாகவோ ஏற்படுகின்றன. பொய்மையினால் ஒருவன் தான் தப்பித்துக் கொள்ள முனைகிறான். ஆனால் அப்பொய் மையினால் சமூகம் பாதிப்படைகின்றது. இதனை,

"தன்னெஞ்சறிவது பொய்யற்க பொய்த்த
பின்
தன்னெஞ்சே தன்னைச் சுடும்"[14]

என்ற குறளுக்கு பொய்மையாளன் மன நோயாளியாகின்றான். 'கோபங் கொள்ளாதே மனமே' என்று கடுவெளிச்சித்தர் பாடினார். சினம் கூடாது என அறங்கள் போதிக்கின் றன. நவீனமருத்துவ நூல்களும் சினங்காத்தல் அவசியமென்பதை வற்புறுத்துகின்றன. சினங் கொள்வதன் மூலம் உடல், உளநோய்களாற் பாதிப்புறுகின்றது. அதனாலே வள்ளுவரும்,

"தன்னெத்தான் காக்கின் சினங்காக்க
காவாக்கால்
தன்னையே கொல்லும் சினம்"[15]

"இறந்தார் இறந்தார் அனையர் சினத்தைத்
துறந்தார் துறந்தார் துணை"[16]

என்று குறிப்பிடுகிறார். இதன் மூலமாக சமூகநோயாக வள்ளுவர் சினத்தை குறிப்பிடு வது மனிதன் அமைதியாக வாழ்ந்தால் மனித மனம் நலம்பெறும். அதனால் மனிதன் நோயில்லாமல் வாழ்வான். இதையே 'நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம்' என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

முடிவுரை

சங்கம் மருவியகாலத்தில் தமிழ் மருத்துவக் கலை சமணர்களின் அரவணைப்பால் தொண்டாக மலர்ந்தது. நுண்மான் நுழைபுலமும் உலகப் பார்வையும்கொண்டு எதையும் சீர்தூக்கிக்கூறும் அரிய திறம் கொண்ட திருவள்ளுவரின் வாக்கியம் இடம் பெறத்தக்க சீர்மையைத் தமிழ் மருத்துவம் கொண்டிருந்தது. சித்தமருத்துவக் கோட்பாடு களை வள்ளுவர் கூறியதால், சித்த மருத்துவம் வரலாற்றுப் பெருமையைப் பெற்றது போல் வள்ளுவரும் மருந்து அதிகாரத்தில் உலக மருத்துவ அறிஞர்களிடையே புகழ் பெற்றுள்ளார். நோய் வராமல் தடுக்கும் உணவு முறைகளையும் நோய் வந்தால் மருத்துவர் மேற்கொள்ளும் நெறிமுறைகள் பற்றியும், உணவு செறிமானம் பற்றியும், செறிக்க வில்லையெனில் செய்ய வேண்டிய மருத்துவ முறைபற்றியும் ஆராயப் பட்டுள்ளது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. பழம்பெரும் வெண்பா.
2. குறள். 1326.
3. மேலது., 941.
4. மேலது., 949.
5. மேலது., 950.
6. மேலது., 942.
7. மேலது., 943.
8. மேலது., 734.
9. மேலது., 738.
10. மேலது., 924.
11. மேலது., 926.
12. குறள். 948.
13. மேலது., 435.
14. மேலது., 293.
15. மேலது., 305.
16. மேலது., 310.

பார்வை நூல்கள்

1. இராமலிங்கம். கே.கே., பதினெண்கீழ்க்கணக்கு கூறும் நல்லுரைகள்.
2. இராமசாமி.பொ.இரா., மருந்தாகும் இலக்கிய தாவரங்கள்.
3. ச.வே.சு. (உரை), திருக்குறள் (தெளிவுரை).