International Peer Reviewed & Refereed Journal, Open Access Journal
ISSN: 2320-4842 (Print) ISSN: 3049-2688 (Online)

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

20•4 October•December 2026

Published on 14, Oct - Dec 2026 ISSN:2320-4842 (P) 3049-2688 (O)

உலகப் பொதுமறை உரைக்கும் உடல்நலமும் உளநலமும்

து. ஷாலினி
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர் (பகுதி நேரம்)
தமிழியல்துறை, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்
அண்ணாமலைநகர்

ஆய்வுச் சுருக்கம்

மனிதனின் நல்வாழ்வு என்பது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பொருத்தே அமைகின்றது. சீரான இயக்கத்திற்கு உடல்நலமும் தெளிவான சிந்தைக்கு மனநலமும் அவசியமாகிறது. இன்றைய மருத்துவ உலகம் இவ்விரண்டு நலங்களுக்குமான மருத்துவ முறைகளையும் அறிவுரைகளையும் செவ்வனே வழங்கி வருகின்றது என்பதில் ஐயமில்லை. எனினும், இன்றைய மருத்துவ முறைகளுக்கான வித்து பழந்தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் மற்றும் இலக்கியங்களில் விரவி இருப்பதைக் காணமுடிகிறது. அந்தவகையில் பதினென் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஒன்றான திருக்குறளில் அமைந்துள்ள மருத்துவச் செய்திகளைப் பதிவு செய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

முதன்மைச் சொற்கள்

திருக்குறள், உடல்நலம், உளநலம், மருத்துவச் சிந்தனை, நோய்த்தடுப்பு, உணவுமுறை, உளவியல், உணர்ச்சி மேலாண்மை, வாழ்வியல் நெறி, வள்ளுவர்.

முன்னுரை

உலக மக்களிடையே அறத்தை வலியுறுத்தும் உன்னத நூலான திருக்குறள் வாழ்வியலுக்கு தேவையான விழுமியங்களை மனித மனங்களில் விதையாய் ஊன்றுகிறது. அகவாழ்விலும் புறவாழ்விலும் நலமுடன் வாழ்வதற்கான நெறிகளை விளக்குகிறது. மனிதனின் இயங்கியலுக்கு உடல்நலமும் நிலைபேற்றிற்கு மனநலமும் இன்றியமையாதது. ஈராயிரம் ஆண்டு பழமையும் பெருமையும் கொண்டு, தமிழ்நாட்டில் வேரூன்றி உலகம் முழுவதும் கிளை பரப்பியுள்ள உலகப்பொதுமறையான திருக்குறள் இவ்விரு நலன்களுக்குமான மருத்துவ செய்திகளையும் அறிவுரைகளையும் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் வழங்குகிறது. ஈரடியால் உலகளந்த பெருமான் படைத்தருளிய திருக்குறளின் பொருட்பால் மற்றும் அறத்துப்பாலில் உள்ள குறட்பாக்களில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள உடல் மற்றும் உளநல மருத்துவச் செய்திகளைக் காண்போம்.

திருக்குறளில் மருத்துவச் செய்திகள்

மனித இயக்கத்திற்கு ஆரோக்கியமான உடலே அடிப்படை. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பொருட்பாலில் வள்ளுவர் வகுத்த 'மருந்து' அதிகாரம் மட்டுமின்றி ஏனைய அதிகாரங்களில் ஆங்காங்கே உடற்பிணிக்கான மருத்துவ அறிவுரைகள் இடம்பெற்று உள்ளன. வள்ளுவர் தன் குறட்பாக்களில் இன்ன நோய்க்கு இன்ன மருந்து என்று விளக்கவில்லை. அதன் தன்மையையும் விளக்க முற்படவில்லை. மாறாக, நோய் நம்மை அணுகாதிருக்க

வேண்டிய வழிமுறைகளை 'வருமுன் காப்போம்' மற்றும் 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்னும் நோக்கில் மருத்துவ அறிவுரைகளாக நமக்கு அளித்துள்ளார்.

நாம் எவ்விடயங்களையும் பொதுமைப் படுத்திட இயலும். ஆனால் மருத்துவத்தைப் பொதுமைப்படுத்த இயலாது. வள்ளுவர் தன் குறட்பாக்களில் எவ்வகை நோயினையோ மருந்தினையோ குறிப்பிடாமல் பிணி உண்டாவதற்கான மூலக் காரணத்தை குறிப்பிட்டு மேற்சொன்ன 'வருமுன் காப்போம்' என்ற அமைப்பு முறையில் மருத்துவத்தை பொதுமைப்படுத்தி உள்ளார்.

உடல் நலம் பற்றி கூறும் 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தை உற்று நோக்குங்கால், நோய்க்கான முதன்மை காரணங்கள் உணவு கட்டுப்பாடு, உண்ணத்தக்கனவும், அவற்றின் அளவும், நோயின் தன்மையை நன்குணர்ந்து சிகிச்சை அளித்தலும் என்பனவை பற்றிய கருத்துகள் ஒரு மருத்து வனின் பார்வையில் அமைந்திருப்பவை.

நோய்க்கான காரணம் மற்றும் மருந்து

மனிதன் நோய் அடைவதற்குறிய காரணம் பற்றி வள்ளுவர், "மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்" (குறள்.941) என்று கூறுகின்றார்.

மனிதனின் சுக வாழ்விற்கும் உடல் நோய் ஏற்படுவதற்கும் முக்கிய காரணமாக இருப்பவை வாதம், பித்தம், கபம் என சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. மேலும், இம்மூன்றின் சமநிலைக் குழப்பமே நோய்க்குக் காரணம் என்பது சித்தமருத்துவ நூல்களின் கருத்தாகும். இவையே மனித உடல் இயக்கத்தை தீர்மானிக்கும் முக்கிய கூறுகளாகும். 'வளி முதலாய்' என வள்ளுவர் இம்மூன்று காரணிகளையே குறிப்பிடுகின்றார். 'நூலோர்' என உரைப்பதன் மூலம் தன் கருத்தாக அல்லாமல் பல மருத்துவ நூல் வல்லார்களின் கருத்து என எடுத்துரைக்கின் றார்.

முதல் குறளில் "மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்...." என்று கூறிய வள்ளுவர், அதனை தவிர்ப்பதற்குரிய வழிமுறைகளை எடுத்துரைத்துள்ளார். 'உணவே மருந்து' என்னும் கருத்தை வள்ளுவர் தம் குறட்பாக்களில் வலியுறுத்துகின்றார்.

அற்றால் அறவறிந் துண்க அஃதுடம்பு
(குறள். 943)

அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
(குறள். 944)

செரித்த பின் உண்ணுதல், உணவு கட்டுப் பாடு, மாறுபாடு இல்லாத உணவினை உண்ணுதல் மற்றும் உண்ட உணவு செரிமானமானதை அறிந்து, அளவோடு உணவு உட்கொள்வதே நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்வதற்கான உற்ற வழி என்னும் கருத்தினை அதாவது, நோய் உண்டாகாமல் தடுக்கும் மருந்தினைக் கூறியுள்ளார்.

இன்றைய சூழலில் நாம் உண்ணும் பெரும்பாலான உணவு வகைகள் சுகவாழ்விற்கு ஏற்றவையாக இல்லை. இத்தகைய உணவுகளை தவிர்த்து இயற்கை சார்ந்த உணவு பழக்கத்தினை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. பொதுவாக, ஒருவன் இவ்வகை உணவுகளின் மீதான பெருவிருப்பத்தைத் துறந்து அளவறிந்து உண்பானாயின் அவனுடைய உடலுக்கும் உடலை மேவிய உயிருக்கும் ஊறுபாடு இல்லை என்கிறார். **மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்**...(குறள்.945) **'சுண்டப் பசித்தப் பின் உணவு நூறு வயதினை தரும்'** என இக்கால இலக்கியம் கூறுகிறது. ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, முன் உண்ட உணவு செரித்து நன்றாக பசித்த பின்னரே உடலுக்கு மாறுபாடில்லாத உணவினை ஒருவன் உண்ண வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார் வள்ளுவர். எனவே, உடலை நோயின்றி வாழவைக்கும் வழி, உணவு செரித்த நிலையை அறிந்து, பசித்து அளவோடு புசித்தலாகும். உடலிற்கும் உள்ளத்திற்கும் ஒவ்வாத உணவை உண்ணக் கூடாது; உடலுக்கு ஏற்ற உணவே ஆனாலும் அளவாகவே உண்ண வேண்டும்.

உணவு கட்டுப்பாடு இன்றி அளவறியாமல் உணவு உண்பவனை இரையை அளவின்றி எடுத்து அதனால் வருந்தும் விலங்கோடு ஒப்பிட்டு 'கழிபேர் இரையான்' (குறள்.946) என்கிறார் வள்ளுவர்.

உடலில் உண்டாகும் பசியானது, எப்போதும் ஒரே அளவினதாக இருப்பதில்லை. மனிதனின் உடல் உழைப்பு, கால நிலை போன்றவற்றின் காரணமாக அவனின் பசித் தன்மை மாறுபடும். இதனையே,

தீயள வன்றி தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும். (குறள்.947)

என்கிறார். ஆதலால், பசியின் அளவு அறிந்து, உடலுக்குப் பொருந்தும் உணவை மட்டும் உண்பவருக்கு எவ்விதப் பிணியும் வராது. தீமை தரும் உணவுகளை விலக்கி, நெறியோடு வாழ்பவரிடம் நீடித்த

ஆரோக்கியம் நிலைபெறும். அதுபோல தேவைக்கு அதிகமாக, மிகுதியாக உண்ணும் ஒருவருக்கு நோய் துன்பமே வந்து சேரும்.

மேற்சொன்னவற்றை ஒருவன் முறையாக பின்பற்றும்போது மருந்தே வேண்டாம் என்கிறார் வள்ளுவர். அவற்றை பின்பற்றாத போது நோயுற்று மருத்துவனை அணுக வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.

மனிதன் உட்கொள்ளும் உணவு முறை, மேற்கொள்ளும் உணவு கட்டுப்பாடு, சுகாதாரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே உடல் ஆரோக்கியம் உண்டாகும். நாடு, கள்ளுண் ணாமை உள்ளிட்ட அதிகாரங்களில் உடற் பிணி பற்றியச் செய்திகளை எடுத்துரைக் கிறார். வள்ளுவர் தன் குறட்பாக்களில் மனிதன் நோயின்றி வாழ வேண்டியதன் அவசியத்தையும் அதனால் நாட்டிற்கும் சமுதயத்திற்கும் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் பெருமைகளைச் சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

பிணியின்மை செல்வம் விளைவின்பம் ஏமம்
(குறள்.738)

உறுபசியும் ஓவாப் பிணியும் செறுபகையும்
(குறள்.734)

துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர்
எஞ்ஞான்றும் (குறள்.926)

இவ்வாறாக, வள்ளுவர் மருத்துவ ஆலோசனைகளை வாழ்வியல் நெறியாக நமக்கு வழங்கியதோடு நோயினை தீர்க்க மருத்துவம் செய்ய முற்படும் மருத்துவன், நோயின் தன்மையையும் நோய்க்கான காரணத்தையும் நோயாளியிடம் கேட்டு அறிந்து (குறள்.948) நோயுற்றவனின் வயது, நோயின் அளவு மற்றும் காலத்தையும் அறிந்து அதனை தீர்ப்பதற்கு உரிய மருத்து வத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் (குறள்.949) என்று குறிப்பிடுகிறார். இது எவ்வகை மருத்துவ முறையாகினும் ஒரு மருத்துவன் பின்பற்ற வேண்டிய அடிப்படை கோட்பா டாகும்.

வள்ளுவம் உரைக்கும் உளநலம்

உளவியல் என்பது மனிதனின் நடத்தையை பற்றி ஆராயும் அறிவியல் எனில், வள்ளுவரின் கருத்துகள் நவீன உளவியலில் விவாதிக்கப்படும் சில கருத்துகளுடன் ஒப்புமை கொண்டுள்ளன.

திருவள்ளுவரின் குறட்பாக்களை ஆழ்ந்து, அகன்று கற்போர் அவரை உளவியல் வல்லுநர் என ஏற்பர். தனிமனித மற்றும் சமூக மனநிலை பற்றியும் திருக்குறள் எடுத்தியம்புகிறது. அறத்துப்பால், இன்பத்துப் பால் இரண்டிலும் தனிமனித உளவியல் பெரிதும் பேசப்படுகிறது என்றால், பொருட் பால் மனித சமூகத்தின் மனநிலை சார்ந்த உளவியல் மற்றும் அதன் செயற்பாடுகளை விவரிக்கிறது எனலாம். இப்பகுதியில் அறத்துப்பாலில் வெளிப்படும் தனிமனித உளவியல் குறித்து சிந்திப்போம்.

திருவள்ளுவர் தமது குறட்பாக்கள் மூலம் மனித மனம், செயல் மற்றும் நடத்தைகளை விளக்கி, அவை நேர்மறை எண்ணமாயின் அதன் நன்மைகளையும் பயன்களையும் எடுத்துரைத்து, அவற்றை வாழ்வியல் நெறியாகக் கொள்ள வலியுறுத்துகிறார். எதிர்மறை எண்ணமாயின் அதற்கான தீர்வினையும் கூறி, ஓர் உளவியல் மருத்துவராகவே செயல்படுகிறார்.

திருக்குறளில் நோய்த்தடுப்பு மருத்துவம்

திருக்குறளில் மருத்துவம் என்பது நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் அதற்கான மருந்தைத் தேடும் செயல்முறையாக மட்டும் அமைய வில்லை. நோய் தோன்றுவதற்கான காரணங் களை அறிந்து, அவற்றைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான வாழ்க்கை முறையே மருத்துவத்தின் முதன்மையான கூறாகக் கருதப்படுகிறது. 'மருந்து' அதிகாரத்தில் உணவின் அளவு, உணவின் தன்மை, செரிமானம், பசியறிதல் போன்றவை வலியுறுத்தப்படுகின்றன. "மிகினும் குறையி னும் நோய்செய்யும்" என்ற குறளின் வழியாக அளவுக்கு மீறுதலும் அளவுக்குக் குறைதலும் உடல்நலத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்ற கருத்து முன்வைக்கப்படுகிறது.

இதன் தொடர்ச்சியாக, உண்ட உணவு செரித்த பின்னர் உண்பது, உடலுக்குப் பொருந்தாத உணவைத் தவிர்ப்பது, அளவோடு உண்பது போன்றவை நோய்த் தடுப்பு முறைகளாகக் காட்டப்படுகின்றன. இவ்வகையில் வள்ளுவரின் மருத்துவச் சிந்தனையில் உணவு – செரிமானம் – அளவு – நோய்த்தடுப்பு – உடல்நலம் என்ற தொடர்பமைவு காணப்படுகிறது.

எனவே, வள்ளுவரின் மருத்துவக் கருத்து களை நோய்க்கான மருந்து என்ற குறுகிய பொருளில் அணுகாமல், நோய் வராமல் தடுக்கும் வாழ்வியல் மருத்துவம் என்ற பரந்த தளத்தில் அணுகுவது பொருத்த மானதாகும்.

மனநலமும் மருந்தும்

மனிதனை இயக்கும் பேராற்றல் மனமே. அத்தகைய மனம் நலத்துடனும் முதிர்ச்சியுட னும் இருக்க பல்வேறு அறங்களை மருந்தாக நமக்குத் தந்தருளியுள்ளார் வள்ளுவர் பெரு

மகனார்.

மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கும்...(குறள். 457)

மனநலம் மன்னுயிருக்கு ஆக்கம் தரும் என்கிறார் வள்ளுவர். மனிதன் மன நிறைவு டன் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதில் மனநலம் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. நிலைபெற்று வாழும் உயிர்களுக்கு மனநலம் சிறந்த செல்வம் ஆகும்.

மனித வாழ்வின் அடிப்படை நம்பிக்கை எனலாம். மனிதன் இறை நம்பிக்கையை கொண்டு வாழும் பொழுது அச்சம், மனக் கவலை போன்ற சிக்கல்களில் இருந்து மீள வழிகிடைக்கும். இறை நம்பிக்கை ஒருவனை நற்பண்புகளும் ஒழுக்கமும் உடையவனாக மாற்றி செம்மையான வாழ்வை பெற உதவும் என கடவுள் வாழ்த்து குறட்பாக்களில் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார். இக்கருத்தினையே சுவிட்சர்லாந்து உளவியல் அறிஞர் சி.ஜி.வுங் (C.J.Jung) அவர்கள், "ஆன்மீகம் மனிதனின் மனநலம் மற்றும் முதிர்ச்சிக்கு இன்றியமை யாதவை" என்கிறார். மேலும் வள்ளுவர், இறை நம்பிக்கை மட்டுமின்றி இயற்கையும் மனிதனின் ஒழுக்க மேம்பாட்டிற்கு உதவும் என்று வான்சிறப்பு அதிகாரத்தில் எடுத்துரைக்கின்றார்.

மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல்
அனைத்தறன்

ஆகுல நீர பிற. (குறள். 34)

மனிதனின் உளவியல் சார்ந்த செயல்பாடுகள் நேர்மறையானதாக இருக்கும்போது அம் மனிதனின் அகவாழ்வானது செம்மையுரும். அகவாழ்வு (மனமானது) சீரானால் புறவாழ்வு தானாக சீராகும். பிறரிடம் நன்மதிப்புடைய நடத்தையை வெளிப்படுத்துவான். நேர்மறை எண்ணங்களே மனித மனத்தினை பலப் படுத்தும் காரணிகளாக அமையும். எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகள் வாழ்க்கைக்கு பயனற்றவை. எனவே, ஒருவன் மனத்தால் குற்றமற்றவனாக இருக்க வலியுறுத்துகிறார். வள்ளுவர் அறத்தில் அழுத்தமான நம்பிக்கை கொண்டவர். **அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல்....** (குறள்.35) மனிதனின் மனதில் தோன்றும் பொறாமை, ஆசை, கோபம், வன்சொல் போன்ற மாசுகள் இல்லாது இருப்பதே அற வாழ்வாகும். அறவாழ்வு மனநலம் மேம்பட உதவும் என உறுதியாக நம்பினார். அதனாலேயே, தம் குறட்பாக்களில் அறவாழ்வை மேற்கொள்ள வலியுறுத்துகிறார்.

மனித இனத்தின் நிலைபேற்றிற்கு அச்சாணி யாய் அடிப்படையாய் விளங்கும் அன்பு பற்றி வள்ளுவர் கூறியதோடு, அன்புடையவர் மற்றும் அன்பிலாதவரின் மனவெழுச்சிகளை ஒரு உளவியலாளரின் பார்வையில் எடுத்து இயம்பியுள்ளார்.

அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குந்தாழ் (குறள். 71) அன்புடையோரின் மனவெழுச்சியை வள்ளுவர் படம்பிடித்து காட்டுகிறார். ஒருவர் மீது ஒருவர் கொள்ளும் அன்பினால் மனநலம் மேம்படும். அமெரிக்க நாட்டு உளவியல் அறிஞர் ஆபிரகாம் மாஸ்லோவின் படிநிலை தேவைகள் கோட்பாட்டில் அன்பு, உரிமை தேவைகளில் ஒன்றாக உள்ளது. தனிமனித உறவுக்கும், சமூக உறவிற்கும் அன்பு அடிப்படையாக விளங்குகிறது. பிறரது ஏற்பு ஒவ்வொரு மனிதனின் இயங்கியலுக்கும் இன்றியமையாததாகிறது.

ஒழுக்கம் என்பது மனிதனின் மேம்பட்டப் பண்புகளைக் குறிக்கும். இவ்வொழுக்கப் பண்புகள் ஒருவரின் ஆளுமையை வெளிப் படுத்துபவை. ஒழுக்கமுடையவர்கள் வாழ்வில் அடையும் உயர்வு, நன்மை மற்றும் புகழ் ஆகியவற்றையும் ஒழுக்கமின்மையால் ஒருவனுக்கு உண்டாகும் தாழ்வுநிலை என இரண்டையும் உளவியல் நோக்கில் ஆராய்ந்து, ஒழுக்கமே உயர்வினை நல்கும் என்பதால், திருவள்ளுவர் **"ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்..."** (குறள்.131) ஒழுக்கத்தை உயிரினும் மேலாக போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறார்.

உளவியலில் உணர்ச்சி மேலாண்மை பெரிதும் பேசப்படும் கூறாகும். தனி மனிதன் தன் உணர்ச்சிகளை மேலாண்மை செய்ய தவறும்போது பல வகை இன்னல் களுக்கு ஆளாகின்றான். வள்ளுவர் கோபம், பொறாமை, ஆசை போன்ற உணர்வுகளை சரியான முறையில் ஆற்றுப்படுத்துவதால் உண்டாகும் நன்மைகள் மற்றும் புகழ் ஆகியவற்றை பற்றிக் கூறி தனிமனித ஆளுமைச் சிறக்க வழிகாட்டுகிறார்.

மன அடக்கம் புலனடக்கம் இரண்டும் மனிதனை மேம்படுத்துபவை. அடக்கமானது ஒருவன் தன்னைத்தானே அடக்கி நெறிப் படுத்தி ஒழுகுதல் எனக் கொள்ளலாம். ஒருவன் தன் ஐம்புலன் மற்றும் மன உணர்வுகளை அடக்கி, அதனை மேலாண்மை செய்து, அதன் மீது தான் ஆதிக்கம் செலுத்தும் போது அதுவே உயிருக்கு உறுதுணையாய் அமைகிறது. **தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க .....** (குறள்.305)

அதேபோல் பொறுமை, இன்சொல் பேசுதல்,

அடக்கம், வாய்மை போன்ற நேர்மறை பண்புகளை பின்பற்றுவதால் உண்டாகும் மனநலம் பற்றி விளக்கி, அதனை பின்பற்ற வலியுறுத்துகிறார். தனிமனிதனின் மனநிலை சீராக இருக்கவும் அவனுக்கு பிறருடன் சுமூகமான உறவு ஏற்படவும் உளவியல் அடிப்படையில் அறிவுரைகளை வழங்குகிறார்.

தனிமனிதன் சமூகத்தில் மேல்நிலை அடைவதற்கு உரிய செயல்பாடுகளைத் தவம், துறவு, மெய் உணர்தல், நிலை யாமை, புலால் மறுத்தல், வெகுளாமை, இன்னா செய்யாமை, கொல்லாமை என்னும் அதிகாரக் குறட்பாக்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. இவற்றை தனிமனித மேனிலையாக்க நெறியாகக் கொள்ளலாம்.

அறத்துப்பாலில் உள்ள குறட்பாக்கள் மட்டுமின்றி, பொருட்பால் மற்றும் இன்பத்துப் பால் குறட்பாக்களிலும் வள்ளுவரின் உள நலம் சார்ந்த கருத்துக்கள் பரவிக் கிடக்கின்றன. வள்ளுவர் உடல் மற்றும் உளநலத்திற்கும் உளநலப் பிறழ்வினைச் சரி செய்வதற்கும் ஆலோசனைகளை வழங்குகிறார். **வள்ளுவம் வாழ்க்கை நெறி; வள்ளுவர் உளவியல் அறிந்த மாமருத்துவர்.**

முடிவுரை

திருக்குறள் நீதி நூல் மட்டுமன்று; அது வளர்மாந்தனை செம்மைப்படுத்தும் நூலாகும். உலக மக்களின் வாழ்வியல் நெறிகளைக் கூறும் நூல். தனி மனிதனுக்கு உரிய ஒழுக்கம், அன்பு, அறம், அடக்கம் உள்ளிட்ட வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளுக்கும் நடைமுறையோடு சென்று, நடுநிலையோடு நின்று, வழிகாட்ட முற்பட்ட வாழ்வியல் நூல்.

வள்ளுவர் தம் குறள்களில் மனிதனின் ஆரோக்கியமான நல்வாழ்விற்கு தேவையான உடல்நலம் பேணுவதற்கான அறிவுரைக ளையும் வழிமுறைகளையும் கூறியுள்ளார். அதுபோல மனநலம் பேணுவதற்கு மனநல மருத்துவராகவே மாறி திருக்குறள் முழுவதும் பல்வேறு இடங்களில் உளவியல் சிக்கல்க ளையும் அதற்கான தீர்வுகளையும் எடுத்து உரைத்துள்ளார். 'சிறந்த மருத்துவ முறை என்பது நோயினை நீக்குவது அன்று; நோயே வராமல் தடுப்பது' என்ற கருத்தாக்கமே வள்ளுவரின் மருத்துவ சிந்தனைகளாக வெளிப்படுகின்றன. மனிதன் நோயின்றி வாழ வள்ளுவர் வகுத்த வாழ்வியல் ஒழுக்க நெறிகளே மருந்தாக அமைகின்றது. இவையே, மனிதனின் உடல்நலனுக்கும் உளநலனுக்கும் மிகவும் உறுதுணையாக அமைகின்றன.

ஆய்வின் முக்கியப் பெறுபேறுகள்

- இவ்வாய்வின் அடிப்படையில் பின்வரும் கருத்துகள் வெளிப்படுகின்றன:
- திருக்குறளில் உடல்நலம் என்பது நோயற்ற நிலையாக மட்டுமன்றி, ஒழுங்கான உணவு மற்றும் வாழ்வியல் முறையுடன் தொடர்புடையதாகக் காட்டப்படுகிறது.
- உணவின் அளவு, உணவு உண்ணும் காலம், செரிமானம் ஆகியவை உடல் நலத்தின் அடிப்படைக் கூறுகளாக வள்ளுவரால் முன் வைக்கப்படுகின்றன.
- நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் சிகிச்சை அளிப்பதை விட, நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு வள்ளுவர் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறார்.
- மனநலம் மனித வாழ்வின் அடிப்படைச் செல்வமாகக் கருதப்படுகிறது.
- அன்பு, அறம், ஒழுக்கம், அடக்கம், பொறுமை, இன்சொல் போன்ற நேர்மறைப் பண்புகள் மனநலத்தை மேம்படுத்தும் வாழ்வியல் கூறுகளாக அமைகின்றன.
- கோபம், பொறாமை, ஆசை போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளை நெறிப் படுத்துதல் தனிமனித மனநலத்திற்கு இன்றியமையா ததாகக் காட்டப்படுகிறது.
- தனிமனித மனநலத்துடன் சமூக உறவும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
- உடல்நலமும் உளநலமும் ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வின் இரு முக்கியக் கூறுகளாக திருக்குறளில் வெளிப்படுகின்றன.

மேற்பார்வை நூல்கள்

1. அருட்கவி.அ. காசி எம்.ஏ.,எம். எட்., வள்ளுவர் வழங்கும் மருந்து, சுவாதி பதிப்பகம்.
2. கலாநிதி.இ. பாலசுந்தரம், இலக்கியத்தில் மருத்துவக் கருத்துகள், நாட்டார் வழக்கியல் கழகம், யாழ்ப்பாணம்.
3. டாக்டர் ஜி.டி. போவாஸ், பொது உளவியல் (இரண்டாம் பாகம்),
4. பரிமேலழகர் உரை, திருக்குறள், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை.
5. பொற்கோ, திருக்குறள் - உரைவிளக்கம், பூம்பொழில் வெளியீடு.
6. முனைவர் க.வெங்கடேசன், தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், ஸ்ரீ சக்தி பதிப்பகம்.
7. முதுமுனைவர் அரங்க. பாரி, முனைவர் ந.வெங்கடேசன், முனைவர் வ. கணபதி ராமன், (பதி.), திருவள்ளுவர் கூறும் வாழ்வியல் சிக்கல்லகளும் தீர்வுகளும், கலைஞன் பதிப்பகம்.