தமிழ்ப் பண்பாட்டில் சித்த மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

முனைவர் அ.மாலதி

உதவிப் பேராசியர், தலைவர்(பொறுப்பு)

தமிழ்த் துறை

புதுவைப் பல்கலைக்கழகச் சமுதாயக் கல்லூரி

23

ஆய்வுச் சுருக்கம்

சித்தர்கள் யோகம், ஞானம், மருத்துவம், காயகற்பம், இரசலாதம் சோதிடம், மந்திரம் ஆகிய துறைகளில் சிறந்தவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள். இருப்பினும் மற்றெல்லாத் துறைகளையும் விட சித்தர்கள் மருத்துவத் துறையில் தங்கள் புலமையைச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தியிருக்கிறர்கள். ஏனென்றால் மருத்துவத் தேவை உலகில் தோன்றிய மனித உயிர்கள் யாவற்றிருக்கும் மிகமிகத் தேவையானதாகும். நோயற்ற வாழ்வு வாழ வழி தெரியாவிட்டாலும் நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்று எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். ஆகவே சித்தார்கள் பாடல் வழியாக நோய் வரும் வழி, அந்நோயை கண்டறியும் முறை, நோய் நீக்கும் வழிமுறைகள் (மூச்சுப்பயிற்சி, மருந்து அறுவை முறை) நோய் உடலையும், உள்ளத்தையும் தாக்காதிருக்க செய்ய வேண்டுவன குறித்து விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

ஆய்வு நோக்கம்

மனிதன் என்று பிறந்தானோ அன்றே நோயும் அவனைப் பிணைத்துக் கொள்கிறது. இந்த நோயை இருவகைப்படுத்தலாம். ஒன்று முதுமையின் காரணமாக இயற்கையாக வரும்நோய், மற்றொன்று புறக்கூறுகளால் (கிருமி செயல்பாடு) இளமையிலே வரும் நோய். மனிதன் வாழ்கின்ற இடம், சுகாதாரமற்ற சூழல், உண்ணும் உணவுமுறை ஆகியவற்றின் காரணமாக புதுப்புது நோய்களைச் சந்தித்துத் திக்குமுக்காடுகிறார்கள்.. இந்த நோய்கள் உடலைத் தாக்கக் கூடிய நோய்களைப் போலவே உள்ளத்தைத் தாக்ககூடிய நோய்களும் உண்டு. உதாரணமாக திருவள்ளுவர் வழி, காமம் வெகுளி மயக்கம் இவைமுன்றின் நாமம் கெடக்கெடும் நோய்’ (குறள் -360)

சித்தர் பாடல்களில் வழிபாட்டுத்தமிழ்

சித்தர் இலக்கியம் பற்றி முன்னைப் ‘‘பழமைக்கும் பழமையானதாகவும் பின்னைப் புதுமைக்கும் புதுமையானதாகவும்”விளங்குகிற இந்த ஒப்பற்ற சிறப்பு சித்தர் இலக்கியத்தின் உயர் தனிச் செம்பண்பு என்கிறார் மீ.ப.சோமு. பொய், களவு, சூது, கொலை பேன்ற பாதகங்களை ஒழித்து தனிமனித வாழ்வில் அமைதியையும் அதன் மூலம் இந்தச் சமுதாயத்தின் அமைதியையும் விரும்பியவர்கள் சித்தர்கள். புரட்சிகரமான புதிய வழிகளைக் காட்டி நிற்கும் மக்கள் இலக்கியமாகத் திகழ்கிறது சித்தர் இலக்கியம்.

சித்தர்கள்

சித்தர்கள் தம் அறிவால் அனைத்தையும் உணர்ந்த பெரியோர் ஆவார். “சித் என்றால் அறிவு, ஞானம், தெள்ளிய பார்வை, கூர்நோக்கு, விரிந்த நோக்கு” எனப் பொருள்படும் என்கிறார் யோகி கைலாஷ்நாத். சித்தர்கள் முற்றிய ஞானமும் முதிர்ந்த சிந்தனையும் உடையவர்கள்.

வழிபாடு

சமய நெறிகளின் முதலிடம் பெறுவது ஆகும். இதனை “சலம் புவொடு தூபம் மறந்தறியேன்”; என்கிறார் திருநாவுக்கரசர். எங்கு நாகரீகமும் பண்பாடும் வளர்ச்சி பெறுகிறதோ அங்கு வாழும் மக்களின் வழக்கில் தெய்வங்களும், வழிபாடுகளும் மிகுந்திருப்பது இயல்பு உள்ளுக்குள்ளேயே உள்ள இறைவனைக் கண்டு ஆனந்தமடைய வழிவகை அறியாத இயலாத மக்களுக்காக பல தெய்வங்களின் உருவங்களை வடிவமைத்து அத்தெய்வங்களை துதித்து வழிபட வகை செய்தவர்கள் சித்தர்கள். நிலையற்ற வாழ்வின் நிலைப்பினைக் கண்டறிந்த சித்தர்களின் வாழ்வியல் உண்மையளும் ஒன்று வழிபாடு ஆகும்.

“சக்தியாவது உண்ணுடல் தயங்கு சீவன் உட்சிவம்

பித்தர்காள் இதற்குமேல் பிதற்றுகின்ற தில்லையோ”

என சிவவாக்கியர் மக்களுக்கு உணர்த்துகிறார்

சித்தர்கள் கூறும் வழிபாட்டு நெறிகள்

“நிலையற்ற உடம்பை கொண்டு

நிலையான இறைவனை அறிந்து கொள்”

இதுவே சித்தர்களின் கொள்கை. ஆன்ம வளர்ச்சிக்குச் சாதனமாய் விளங்கும் உடம்பினை முறையாகப் பாதுகாத்த சித்தர்கள் அவ்வுடம்பினுள் தெய்வ தரிசனம் பெற்ற இறையாற்றலை வளர்த்துக் கொண்டனர்.

வழிபட நான்கு நெறிகள்

மகான்களால் எடுத்துச் சொல்லப்பட்ட மார்க்கங்கள் நான்கு.

அவையாவன

1) சரியை - தொண்டு

2) கிரியை - வழிபாடு

3) யோகம் - இணைப்புறவு

4) ஞானம் - பேரறிவு

எக்காலத்தும், எல்லா மக்களும், எல்லா சமயத்தினரும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய இந்த நான்கு நெறிகளைப் பற்றி திருமந்திரம் விளக்குகிறது.

உருவ வழிபாடு தேவையா

உருவ வழிபாடு தேவையா எனும் வினாவிற்கு வள்ளலார் பெருமாள் கூறும் விளக்கம். அருவத்தில் மனம் பற்றாது. எனவே முதலில் ஓர் உருவத்தைப் பற்றிப் பயிற்சி செய்து படிபடியாக முயன்றால் தான் அருவத்தில் மனம் பற்றும், ஆனந்த அனுபவம் கிட்டும் .இதுவே ஞானிகள் கண்ட உண்மை. இதனையே திருமூலர்.

“உயிர்க்கு உயிராய் நிற்றல் ஓண் ஞானபுசை
உயிர்க்கு ஒளிநோக்கல் மகாயோகபுசை
உயிர்ப்பெறும் ஆவாகனம் புறப்புசை
செயிற்கண்ட நேசம் சிவபுசை ஆமே”

ஏன்ற திருமூலர் இப்பாடலின் வழி சிவ சிந்தனையானது புறப்புசைகளில் நினைவில் பதிந்து பின் மனத்துள் தங்கும் என்றும் இதுவே அனைத்திலும் மேலான வழிப்பாட்டு முறை என்கிறார். இதற்கு உதவுவன் இறைவன் திருஉருவங்கள்.

சித்தர்கள் கண்ட தெய்வங்கள்

பக்திநெறி என்னும் பெயரில் பல வழிபாட்டு முறைகளைப் பின்பற்றியிருந்த மக்களிடம் ;இறைவன் இருக்குமிடத்தை சுட்டிகாட்டியவர்கள் சித்தர்கள.; எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளான இறவனை எங்கும் எதிலும் தரிசிக்கலாம் என்று கூறியுள்ளனர்.

“என்னை அறியாமல் எனக்குள்ளே நீயிருக்க
உன்னை அறியாமல் உடல் இழந்தேன் புரணமே”

ஏன பட்டினத்தாரும்,

“உள்ளத்துக்குள்ளேயே உணரவேண்டும்
உள்ளும் புறம்பையும் அறியவேண்டும”;

ஏன்பது பரம்பாட்டின் சித்தரின் கருத்தாகும்.

மானுட உடம்பினுள் அடைந்த ஜீவாதார அணுவாகவும் உள்ளத்தின் கருவாகவும், பகுத்தறிவுத் திறனோடு ஒன்றித் தெளிந்த ஞானத்தின் காட்சியாகவும் சித்தர்கள் கண்ட தெய்வங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. அறிவு வழிப்பெருகும் அன்பின் வழிபாடுகளை குறிக்கோளாகக் கொண்ட சித்தர் பெருமக்கள் அருட்பெருந் தெய்வங்களையும் அவற்றிற்கு அமைந்த வழிபாடுகளையும் வகுத்துக் காட்டியுள்ளனர். உடம்பில் உயிராக அமைந்த தெய்வநிலை பற்றி காயத்தை வசிபடு புண் (அகம்.313.14)என்றும் பிட்டையுறு (புறம் 373.6) என்றும் கூறுவர். அக்காலத்தில் காயங்களைத் தைக்கப் பயன்படுத்திய ஊசிக்கு நெடுவெள் ஊசி என்று பெயர் இருந்ததை பதிற்றுப்பத்து சான்று கூறுகின்றது.

மீன்தேர் கொட்பன் பனிக்கயம் முழ்கிச்.........

.... மார்பிள் அம்புசேர் உடம்பினர் (பதிற்று .42)

காயம்பட்டு இரத்தப் பெருக்கு இருந்த போதும் உடனே தைக்கப்பட்டதால் தழும்பும் சீராக இருந்தது என்பதை இப்பாடல் மூலம் அறியப்படுகின்றது.

புறநானூற்றில் புண்பட்டு கிழிந்த தசையைத் தைத்துப் பஞ்சு கொண்டு கட்டிய செய்தியைக் குறிப்பிடுகின்றது.

செருவா யுழக்கிக் குருதி யோட்டிக்
கதுவாய் போக்கி துதிவா யெஃகமொடு
பஞ்சியுங் களையாப் பண்ணார் (புறம்.353)

எனும் பாடலடிகளால் பழந்தமிழர்கள் அறுவை சிகிச்சை முறையை அன்றே அறிந்திருந்தமை தெளிவாகின்றது.

சிற்றிலக்கியங்களிலும் புண்ணை ஆற்றுவதற்கு இலை, பட்டை முதலானவை பயன்படுத்தியிருக்கின்றனர். உடலில் ஏற்பட்ட புண்னை ஆற்றுவதற்கு பயன்படுத்தியிருக்கின்றனர். உடலில் எற்பட்ட புண்னை ஆற்றுவதற்கு காரம் புசும் வழக்கம் இருந்திருக்கிறது.

பசும் புண்ணிலே எரிகாரம் புசி எரிகளும்
புண்ணிலிடுவது போல் (திருவாரூர் கோவை 218)

என்னும் வரிகளால் அறியமுடிகின்றது. நோய்களும் மருந்துவ வளர்ச்சியும் காலம் காலமாக மனிதர்களிடையே வழங்கி வந்திருந்தாலும் தமிழர்களின் இயற்கை மருத்துவம் பக்க வியைவுகளற்றதாகவும் சிறந்த மருத்துவ முறையாகவும் உள்ளது. இன்றும் இம்மருத்துவ முறை பயன்பாட்டில் உள்ளது சிறப்பிற்குரியது.

இயற்கை மருத்துவம்

இயற்கையில் கிடைக்கும் மரமஇ; செடிஇ கொடிகள் மருந்தாகப் பயன்படும் நிலையைத் தமிழரின் மருத்துவ முறையில் காணமுடிகின்றது. உணவே மருந்து என்னும் பழமொழிக்கு ஏற்ப நாம் உண்ணும் கீரை வகைகளிலும் உணவுப் பொருட்களிலும் மருத்துவ குணம் இருப்பதை சித்த மருத்துவம் கூறுகின்றது. ஒவ்வொரு கீரையும் எவ்வகையில் பயன்படுகின்றது என்பதை சிறு சான்றின் மூலம் அறியலாம்.

வாதம் போக்க வாதநாராயணன்; மூலம் போக்க துத்தி கீரை, உஷ்ணம் போக்க பருப்பு கீரை, இரத்த சோகை போக்க-கரிசாரை கீரை, தபம்- காசம் போக்க- தூதுவளை, சித்திரத்தை, புற்று போக்க-தூதுவரை காயம் போக்க தும்பை, அவரை பருபோக்க-திருநீற்றுப் பச்சிலை, நச்சு போக்க சிறியநங்கை, தோல் நோய் போக்க மருதாணி ,தலையில் வரும் கட்டி போக்க-காட்டு

காட்டாமணக்குஇ,காதுவலி,சீழ் போக்க பாம்புக்கற்றாழை, பல் வலி போக்க ஆலம்பால் கண்டங்கத்திரி அசீரணம் போக்க-பிரண்டை, வயிற்று வலி போக்க வசம்பு வெந்தயம், இடுப்புவலி போக்க- கருஊமத்தையிலை, தீப்புண் ஆற-அரசு இலை, நரைமுடி மாற கருவேப்பிலை. என நோய்களும் அதற்குத் தேவையான மருந்துகளாக சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவை மட்டுமின்றி காய் , கனி, சுக்கு, மிளகு, புண்டு, பால், முட்டை, நெல்லி, வேம்பு போன்றவையும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதை இலக்கியங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

வேம்பு, நெல்லி, கடுகு போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தி மருத்துவம் செய்ததை சங்கப்பாடல் ஒன்று இவ்வாறு கூறுகின்றது.

தீங்கனி இரவமொடு வேம்பு மனைச் செரீஇ
வாங்கு மருப்பு யாழொடு பல்இயம் கறங்கக்
கைபயப் பெயர்த்து மைஇழுது இழகி
ஜயவி சிதறிஇ ஆம்பல் ஊதி
இசைமணி எறிந்து காஞ்சிபாடி
நெடுநகர் வரைப்பின் புகைஇக்
காக்கம் வம்மோ
வேந்தனு விழுமம்……(புறம்.281)

இப்பாடலில் போரில் புண்பட்டவர்களைக் காக்கும் இடம் எப்படி அமைக்கப்பட்டிருந்தது என்றும் எவ்வகையில் மருத்துவம் வழங்கப்பட்டது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. கடுகு பரப்பி வேப்பிலைகளைச் சுற்றிலும் செருகி வைத்திருந்நனர் என்பதால் வேம்பு சிறந்த கிருமிநாசினியாக பயன்பட்டுள்ளதை அறியமுடிகின்றது. இதைப்போல் நெல்லிக்கனி தாகம் தீர்க்கப்பயன்பட்டதை அகப்பாடல் (அகம். 271) மூலம் விளக்குகின்றது. மரணத்தை தள்ளி வைக்கும் அருமருந்தாக நெல்லிக்கனி இருந்துள்ளது. இன்னும் நெல்லியின் பயன்பாடு அறிவியல் முறைப்படி ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. துமிழரின் மருத்துவத்தின் சிறப்பாகும்.

பெருமலை விடர் அகத்து அருமிசை கொண்ட……….
………சாதல் நீங்கு எமக்கு ஈத்தனையே (புறம்.91)

என்று ஔவையார் பாடியதன் மூலம் நெல்லிக்கனியின் சிறப்பு அறியமுடிகின்றது.

அறுவை மருத்துவம்

அறுவை சிகிச்சை முறையில் இன்று பல நோய்களை குணமாக்குகின்றனர். இதைப்போல் சங்ககாலத் தமிழ் மக்களும் அறுவை மருத்துவம் செய்துள்ளனர் என்ற செய்தி இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறியமுடிகின்றது. போர் புரிந்து ஏற்பட்ட விழுப்புண்களை குணமாக்க அறுவை

மருத்துவம் செய்துள்ளனர். வுhளினால் ஏற்படும் காயத்தை நெடுவகிர் புண் (அகம். 308-2) என்றுமஇ; அதனுடைய வாய் பினப்பற்று இருக்கும் என்பதுமஇ; அப்புண்ணின் தன்மையை விளக்குவர்

தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம்

தமிழரின் பழமையான மருத்துவம் இயற்கை மருத்துவம் இதுவே காலபோக்கில் சித்த மருத்துவமானது. இது சித்தர்களால் துவக்கப்பட்டது. தமிழ்ச் சித்தர் நூல்களில் பதினெண் சித்தர்கள் என 'பதினெண் சித்தர் நாடி நூல்' தமிழ் மருத்துவர்களுக்கான பழமையான நூல் எனக் கருதப்படுகின்றது. சித்தமருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுபவை அனைத்தும் கீரைகள்இ காய்கள்இ கனிகள் பென்றவை ஆகும். துமிழர்களின் இயற்கை மருத்துவமகாக இலக்கியங்களில் கூறப்பட்டுள்ளவை இன்று சித்த மருத்துவமாகவும் ஆயர்வேதமாகவும் வளர்ந்துள்ளது எனலாம் இக்கட்ரையில் தமிழர்களின் மருத்துவ முறையை இலக்கியங்களின் வழி காணலாம்.

தமிழர்கள் நோயின் வலிமை அறிந்து அதற்கான மருத்துவக் கூறிப்புகள் வழங்கியுள்ளனர். மருத்துவன் என்பவன் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று இரக்கியங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. மருத்துவர் தன்னிடம் வந்துள்ள நோயாளியின் நோய் என்ன என்று ஆராய்ந்து அறிதல் வேண்டும் பின்னர் அந்நோய் தோன்றியத்கான மூலகாரணத்தையும் அது குணமாகும். ஆறிந்து அதன் பின்னரே மருத்துவம் தொடங்குதல் எனவே இதையே வள்ளுவர்.

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்' (குறல் : 948)

ஏன கூறியுள்ளார். இதே கருத்தைக் கூறும் கலித்தொகைப் பாடல்
பொருந்தியன் வேட்ட பொருளாலின் நினைத்த சொல்
திருத்திய யாக்கையுடன் மருத்துவன் ஊட்டிய மருத்து (கலித் 17)

மருத்துவனின் அணுகுமுறை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறது. இன்றைய மருத்துவர்கள் இக்கருத்தை வேறு செய்வதாக அதாவது ஒரு நிமிடத்துக்கு 15 முறை சுவாசம் என்று கணக்கு எடுத்துள்ளனார். ஒரு நாளைக்கு 21,600 சுவாசம் என்றிருந்தால் சராசரி ஆயட்காலம் 120 ஆகும். குறைவாகவும் மெதுவாகவும் மூச்சுவிடும் ஜீவன்களுக்கு ஆயள் அதிகம் அதிகமாகவும் மெதுவாகவும் மூச்சுவிடும் ஜீவன்களுக்கு ஆயள் குறைவு என்று சித்தர்கள் களஞ்சியம் (ப.102) என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளது.

உயிர்வளியை (சுவாசம்) முறைப்படுத்தும் பயிற்சியின் மூலமும் உடலின் தசை உறுப்புகளை முறையாக இயக்குவதன் மூலமும் நோய்வராமல் கட்டுப்படுத்த முடியும். கூற்றை எதிர்க்கும் ஆற்றலும் இளமையும் கைவரக்கூடும் இதனை திருமூலர்.

"ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் புரிக்க.........

.........கூற்றை உதைக்குங் குறியது வாமே" (திருமந்திரம்.571)

"புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை.......

.........புறப்பட்டுப் போகன் புரிசடையோனே" (திருமந்திரம்.575)

ஏன யோகத்தின் வழியாக ஞானத்தைப் பெறும் வழிவகைகளை கூறுகிறது.

பீராணாயாமாவின் மருத்துவப் பயன்கள்

பீராணாயாமாவைத் தகுந்த குருவைக் கொண்டு பயின்று பழக்கப்படுத்தினால் பல நோய்கள் குணமடையும் இதனை

- ஆஸ்துமா மற்றும் சுவாசபாதை நுரையீரல் நோய்கள்
- துலைவலி சைனஸ் கண் நோய்கள்
- தோல் வியாதிகள்
- ஆண்மைக்குறைவு பெண்மையின் மனக்குறைவு
- சிறுநீரகம் கோளாறுகள் சர்க்கரை வியாதி
- இருதயக் கோளாறு வாய்வு சுருக்கம் கொலஸ்ட்ரால் அடைப்பு
- மண்ணீரல் கல்லீரல் அட்ரினல் சிறுகுடல் பெருங்குடல் குறைபாடுகள்
- தைராய்டு பாரா தைராய்டு வயதுக்கேற்ற வளர்ச்சியில்லை
- பீட்யுட்ரி சுரப்பி குறைபாடுகள்
- இரத்த கொதிப்பு

•ஸ்டீரியா எனும் மனோவியாதிகள் மன உளைச்சல் போன்ற பல தன்மைகளைத் தரக்கூடியனவாக உள்ளது.

மனித உடலுக்கும் உள்ளத்திற்குமான உறவினை சித்தர் பாடல்கள் வழி அறிய முடிகிறது. மற்ற உடடையதாகக் கருதபடபடுகிறது.வேதாந்தம் கூட மனித உடலை ஒரு கோயில் என்கிறார் டாக்டர் ;இராதகிருஷ்ணன் இதனை திருமூலர்.

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன.........

.........உடம்பினை யானிருத் தோம்புகின்றேனே"(திருமந்திரம் பா 725)

ஏன உடம்பின் இன்றியமையாமையை வலியுறுத்துகிறார்.

நோய்களும் தீர்வுகளும்

கண்டதையும் தின்றால் குண்டாகலாம் என்பது பழமொழி. ஆனால் பசியின் அளவை அறியாமல் அளவுகடந்து உண்டால் நோயும் அளவிலலாமல் உண்டாகும் இதனை

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்” (குறள் 942)

என்ற குறட்பாக்களின் வழி வள்ளுவர் எடுத்துரைக்கிறார். உணவு செரிப்பதற்கு முன் உண்ணக்கூடாது உடல் ஏற்றுக்கொள்ள உணவினை தவிர்க்க வேண்டும் அளவோடு உண்டால் மட்டுமே நலமாக வாழ முடியும்.

திருமூலர் உணவின் மாறுபாட்டால் ஏற்படும் நோயினைத் தீர்க்கும் மருந்தினை கூறுகிறார்.

“மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது இனிநோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே”
(திருமந்திரம் பா 272)

என உள்ளம் மற்றும் உடலுக்கு ஒவ்வாததை மறுப்பது மருந்தே என்று திருமந்திரம் உரைக்கிறது.

நோய் கண்டறியும் முறை

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பை வெளிப்படுத்துவது நாடி மருத்துவம் ஒருவரின் நாடியைப் பார்த்து நோயைக் கண்டறியும் முறையாது இன்றைய உலகில் நவீன மருத்துவர் முதலில் கை நாடியைத்தான் பிடித்து பரிசோதிக்கின்றனர். நோயாளிக்கு மருந்து அளிப்பாதை வள்ளுவர்.

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று” (குறள் 941)

என வலி, பித்தம், கோழை ஆகியவற்றை வரையறை செய்து மூன்றும் கூடினாலும் குறைந்தாலும் பல்வேறு நோய்கள் உண்டாக்கும் என்கிறார்.

யோகமும் மருத்துவமும்

இயந்திரமயமான இன்றைய காலத்தில் மனிதன் தன் வாழ்க்கையை சீராக நடத்த இயலவில்லை நேயமில்லா வாழ்க்கையை மக்கள் வாழ்கின்றனர். பொய் , போட்டி, பொறாமை, கொலை, கொள்ளை என ஏராளமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். இதற்கு சித்தர்கள் கண்ட தீர்வு யோகமாகும். உடலைப் பயன்படுத்தி அதன் மூலம் உள்ளத்தைப் பண்படுத்தக் கூடிய செயலே யோகம் எனப்படும். புலக்கட்டுப்பாடு மனக்கட்டுபாடு என ஒரு முனைப்பு உள்முகச் சிந்தனை என மனத்தை அடிப்படையாக் கொண்டவை போகப் பயிற்சிகளாகும். ஆதில் ஒன்று பிராணயாமல்(பிராணா காற்று) அயாமா கட்டுப்படுத்துதல்) வளியாகிய உயிர்க்காற்று மனிதனின் மூக்குத் துவாரங்களின் உள்ளிழுத்தல் (புரகம்) நிறுத்துதல்(கும்பகம்) மூச்சை வெளியிடுதல் (ரேசகம்) ஆகியவற்றில் காட்டப்படும் ஒழுங்காகும் என்று க. நாரயணன் சித்தர் சிவாக்கியார் (ப .153) நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.

தூங்குகின்ற போது விடும் மூச்சு……குழிமாறிப் போனாலும் போச்சு

(மருந்தும் மருத்துவமும் ப. 309)

ஏன மூச்சுக்காற்று மாறிப்பேனால் நெஞ்சு தாக்கப்பட்டு இறந்துபடுவர் .

முடிவுரை

“என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன் தன்னை நன்றாகத் தமிழ்ச் செய்யுமாறே” புரியாத மொழியால் பாடல்களைப் பாடி,வழிபாடு நடத்துவதை விட தன்னைத் தமிழிலேயே பாடவேண்டும் என இறைவன் விரும்புவதாக திருமூலர் பாடுவதிலிருந்து இங்கு திருமூலரின் தமிழ்ப்பற்றினையும், இறைவழிபாட்டிற்கு ஏற்ற மொழி தமிழ் என்பதையும் உணர முடிகிறது.மக்கள் எண்ணில்லா பிரச்சனையால் மனச்சிக்கல், மனக்குழப்பம் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகித் துன்புறுகின்றனர். இதற்கு சரியான தீர்வு யோகமாகும். இதையே மருத்துவர்களும் உளநோய் நிபுணர்களும் பரிந்துரைக்கின்றனர். இன்றைய மருந்துகள் பக்க விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றன நோயின் கடுமையினை அதிகமாக்கி விடுகின்றன. ஏதற்கெடுத்தாலும் இரத்தப்பரிசோதனை உடற்பரிசோதனை என பணம் பார்க்கும் மருத்துமனைகளை நாடுவதை தவிர்த்து சித்தமருத்துவத்தை கடைபிடித்தல் நலம் பயக்கும்.

துணைநூற் பட்டியல்

1. கார்த்திகேசு சிவத்தம்பி -பண்டைத் தமிழ் சமூகம் வரலாற்றுப் புரிதலை நோக்கி ,நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் ,சென்னை.இரண்டாம் பதிப்பு - 2019.
2. சுப்பிரமணியம் .ச.வே. -சங்க இலக்கியம் எட்டுத்தொகை - கலித்தொகை (தொகுதி 2) மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை. மூன்றாம் பதிப்பு – 2015.
3. திருஞானசம்பந்தம் .ச. -தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் கதிர் பதிப்பகம் ,திருவையாறு.
4. புதின், தியாகராஜன் - ஜல்லிக்கட்டு அறுபடும் மூக்கணாங்கயிறு ரெட்ஹேவ்க் பதிப்பகம், சென்னை 2016.