சித்தர்கள் கூறும் மருத்துவம்

30

முனைவர் ஆ.நிர்மலா
உதவிப்பேராசிரியர்,தமிழ்த்துறை,
வி.எல்.பி.ஜானகியம்மாள் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி,
கோவைப்புதூர்-6741042.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

'யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்னும் குறிப்புடன் இயங்குவதே சித்தர் நெறியாகும். சமுதாயத்திற்குப் பயன்படும் வகையில் புலன்களை அடக்கி, மன ஒருமைப்பாட்டுடன் மூச்சு நிலையறிந்து, அதைத் தான் விரும்பியவாறு முறைப்படுத்தி, ஊனாகி உடம்பை ஆலயமாக மாற்றும் ஞானம் பெற்றவர்களே சித்தர்கள் ஆவர். அவர்களின் அகத்தில் உதித்த மருத்துவச் செய்திகளைக் குறித்துத் தொகுத்து ஆராய்வதே இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும்.

முன்னுரை

உலக வளர்ச்சிக்குக் காரணமாக மனிதர்கள் பல நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். அதனைத் தீர்க்க நவீன மருத்துவ முறையை நாடி அதனால் ஏற்படும் பல பக்க விளைவுகளால் மக்கள் அவதியுறுகின்றனர். எவ்வித விளைவுகளும் ஏற்படுத்தாத சித்த மருத்துவத்திற்குச் சொந்தக் காரர்கள் நாம் என்பதை மறந்த சமூகமாக இருக்கிறோம். ஆகவே சித்த மருத்தவத்தின் தனிச் சிறப்புகளை வெளிக்கொணரவும், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் நம் சித்தர்கள் அருளிச்சென்ற சித்தர் பாடல்களில் காணப்படும் மருத்துவக் குறிப்புகளை இளைய தலைமுறையினருக்குக் கொண்டு சேர்க்கும் நோக்கத்திலும் இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

திருமூலரும் திருவள்ளுவரும்

மனிதன் நோயின்றி வாழ்வதற்கு அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது மனிதன் மேற்கொள்ளும் உணவு முறைதான். மேலும் நோயில்லா நெறியை உணர்த்துவதும் உணவு முறையே ஆகும். உண்ணும் உணவில், உண்போரின் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவை நீக்கி விட்டு, உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஏற்ற உணவை உட்கொண்டால் உடலுக்கும் உயிருக்கும் குற்றம் ஏற்படாது என்பதை,

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு. குறள் - 945

என்ற குறளின் மூலம் அறியமுடிகிறது. பண்டைய காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் தங்களுக்கு எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதும், அன்றாடப் பயன்பாட்டில் உள்ளதுமான மருந்துப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். குறிப்பாகச் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றுமே நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது என்பதனை மக்கள் அறிந்திருந்தனர். இதனை

தவறிப்போம் திரிகடுகு சூர ணத்தால்

தருவான மந்தமுடன் கழிச்சல் தீருந்

தவறிப்போந் தேனிலே கொண்டாயானால்

தருகாது செந்தி சீ தளங்கள் தானுந்

தவறிப்போம் பனைவெல்லங் கூட்டியுண்ண

தன்மையுள்ள வயிற்றுநோய் தானே தீருந் **(அகத்தியர் பரிபூரணம் - 300)**

என்ற பாடலில், சுக்கு, மிளகு திப்பிலி ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து கொண்டால் மந்தம் மற்றும் கழிச்சல் தீரும் என்றும், தேன் கலந்து உண்டால் குளிரினால் உண்டாகும் நோய்கள் அணுகாது என்றும், இச்சூரணத்துடன் பனை வெல்லம் சேர்த்து உண்டால் வயிற்று நோய்கள் தீரும் என்றும் கூறப்படுகிறது. அத்துடன் இச்சூரணத்தை முறையாக உட்கொண்டால் சகல நோய்களும் தீரும் என்று அகத்தியச் சித்தர் கூறும் செய்தியானது புலப்படுகிறது. மேலும் மிளகின் மருத்துவத் தன்மையை,

நூறு மிளகு நுகருஞ் சிவத்தினீர்

மாறும் இதற்கு மருந்தில்லை மாந்தர்கள் **(திருமந்திரம் - 847)**

என்ற பாடலடிகள் மூலம் திருமந்திரம் எடுத்தியம்புகின்றது. மேலும் பஞ்சமரபு என்ற நூலில் மிளகு, திப்பிலி, தேன், சுக்கு, இம்பூரல், பசுவின்பால், தலைக்காடை, மெய்ச்சாந்து இவற்றை வெண்ணெய் விட்டு அரைத்து வெந்நீரில் குழைத்துப் பூசிவரக் குரலின் வளம் அதிகப்படும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

திப்பிலி தேன்மிளகு சுக்கினோ டிம்பூரல்
துப்பில்லா வான்பால் தலைக்காடை யொப்பில்லா
வெந்நீரும் வெண்ணெயு மெய்ச்சாந்தும் பூசவிவை

மன்னூழி வாழும் மகிழ்ந்து. **(பஞ்சமரபு – 61)**

என்ற வரிகள் அதை விளக்குகின்றன. எனவே பழங்காலத்தில் இருந்தே மிளகு சித்த மருத்துவ முறைகளில் அதிகம் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதை அறியமுடிகிறது.

சிவவாக்கியரும் திருமூலரும்

சிவவாக்கியாரோ இளமைக்கு மருந்து மூச்சு எனப் பாடியுள்ளார். யார் தான் முதுமையை விரும்புவார்கள். அனைவரும் இளமையோடு இருக்கவே விருப்பம் கொள்கிறார்கள். அத்தகைய இளமைக்கு எளிய வழியாக மூச்சுப் பயிற்சியே சிறந்த வழி என்பதை சிவவாக்கியர்,

உருத்தரித்த நாடியில் ஒருங்கின்ற வாயுவைக்

கருத்தினாலிருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லிரேல்

விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்

அருள்தரித்த நாதர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே (சிவவாக்கியர்-5)

என்ற பாடலின் மூலம் சரியான முறையில் மூச்சைக் கபாலத்தில் ஏற்றினால் இளமை மேலிடும் மேனியும் சிவந்திடும் என்கிறார். மேலும் இரத்த சிவப்பணுக்கள் அதிகரிக்கும் என்றும்,

தேடிவந்த காலனும் திலகத்திருந்து போய்விடும் (சிவவாக்கியர்-157)

உடலுக்குத் தேவையான உயிர் வளி காற்று நிறைந்துவிட்டால் நோய்கள் கூட ஓடிவிடும் என்பதை இக்கூற்றின் மூலம் உணர முடிகிறது.

திருமூலர் பாடல்களில் பிராணாயாமத்தின் அதாவது உயிர் வழிக் காற்றைப் பற்றிச் சிறப்பான செய்திகளைத் தந்துள்ளார். பிராணாயாமம் ஆக்சிஜன் என்ற பொருளில் பயன்படுத்தும் போது உலக மக்களுக்கு எளிமையாகப் புரிந்துவிடும். இதற்கான பயிற்சிகள் அதிகமாகத் தற்காலங்களில் நடத்தப்பட்டு வருகிறது. அப்பயிற்சியினைப் பற்றி

ஏற்றி இறக்கி இருமளாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வார் இல்லை
காற்றைப் பிழக்கும் கணக்கறி வாளர்க்கு
ஊற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே (திருமந்திரம் - 571)

என்ற பாடலில் இடைகலை, பிங்கலை வழியாக இழுத்துப் பூரித்து காற்றை உள்ளே குப்பகம் செய்யும் முறையைத் தெரிந்தவர் இல்லை. அவ்வாறு காற்றைக் குப்பகம் செய்யும் முறையைத் தெரிந்தவர்கள் காலனைக் கடக்கும் இலட்சியத்தை உடையவர். மூச்சு என்பது எல்லா உயிர்களுக்கும் முதல் மருந்தல்லவா ஆகையால் செய்முறையும் அதன் சிறப்பையும் தந்துள்ளார் திருமூலர்.

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலத்தில்
ஊறுதல் முப்பதும் இரண்டது இரேசகம் (திருமந்திரம் - 568)

என்ற பாடலில் காற்றை இழுத்து பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் செய்யும் நுணுக்கத்தையும் அதன் கால அளவையும் கணக்கிட்டு கூட்டி காட்டுகிறார். அதாவது பூரகம் என்பது மூச்சை உள்ளிழுத்தல், கும்பகம் என்பது மூச்சை நிறுத்துதல், இரேசகம் என்பது மூச்சை வெளியிடுதல் என்ற மூன்று செய்கைகளின் சேர்க்கையாகும். இடது என்பதைக் குறிக்க வாமம் என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தியுள்ளார் என்ற செய்தியை இப்பாடலின் வழி அறியமுடிகிறது.

கொங்கணரும் திருமூலரும்

ஆட்டியங்கே இடகலையில் பூரித்தப்பா
அடவாக மூலத்தே நினைவாய்க் கூப்பி
நீட்டியங்கே பிங்கலையினுள்ளே ரேசி (கொங்கணர் முதல் காண்டம் - 810)

என கொங்கணர் இடது நாசி வழியாக பூரகம் மட்டும் மற்றும் வலது நாசி வழியாக இரேசகம் மட்டும் செய்யவேண்டும் என்பதை இப்பாடல் வரிகளின் மூலம் உணாத்தியுள்ளார். திருமூலரோ

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடைக்கல்

பளிங் கொத்துக் காயம் பழுங்கினும் பீஞ்சாம் (திருமந்திரம் - 569)

அதாவது காற்றை இழுத்து தன் வயப்படுத்தி அடக்கி இருந்தால், உடம்பு பளிங்கு போன்று மாசின்றி தூயதாய் அது முதுமை எய்தினும் இளமைத் தன்மையை உண்டாக்கும். இளமைத் தன்மை மட்டுமே எந்தச் செயலையும் கடினமில்லாமல் செய்ய இயலும் என்பதால், சித்தர்கள் மனம் நலமாக வைத்துக் கொள்ளும் மருத்துவ முறைகளைக் கையாளுகிறார்கள்.

கருவூரார்

தம்பரமே திகம்பரமாய் பிராணாயாம் பண்ணச்

சமத்தி இவன் மதிக் கண்ணால் ஒளியைப் பாரே (கருவூ-17)

பிராணாயாமம் செய்யும் போது சக்தி கிடைக்கும் என்பது உறுதி. அதைத் தான் சித்தர்கள் பயிற்சி மட்டுமல்லாது கருநெல்லி உண்டு வந்தால் இளமையோடு இருக்க இயலும் என்ற செய்தியை இப்பாடலின் வழி சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

பாம்பாட்டிச்சித்தரும் திருமூலரும்

'உள்ளம் பெருங் கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்' என்ற கொள்கையை உடையவர்களான சித்தர்கள், காயகற்பம் எனும் மருந்தினை உண்டு யோகத்தில் நீண்ட காலம் வாழும் வல்லமையைப் பெற்றிருந்தார்கள். இயற்கையாக மனித உடலில் ஏற்படும் நரை, மூப்பு போன்றவற்றைப் போக்கும் இயல்புடையதே காயகற்பமாகும். இதனைச்; சாகா மருந்து, அமுதம் என்றும் கூறுவர். இது குறித்துப் பாம்பாட்டிச் சித்தர் கூறியதை,

காலமெனும் கொடிதான கடும்பகையைக்

கற்பமென்னும் வாளினாற் கடிந்து

சாலப் பிறப்பிறப்பினை நாம் கடந்தோம்

தற்பறங் கண்டோமொன்று ஆடாய்பாம்பே (பாம்பாட்டிச் சித்தர், பா.எண். 80)

என்ற பாடலின் மூலம் கூறமுடிகிறது.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவார்
திறம்பட மெஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

உடல் வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே" (திருமந்திரம், பா.எண் - 724)

என்கிறார் திருமூலர் . மக்கள் முதலில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது நல்ல உடல் நலத்திற்கு மட்டுமே. பழந்தமிழகத்தில் மக்கள் உடல் நலம் பேணியமையால் ஈரஉள்ளமும் வீர உணர்வும், ஏற்றமிகு ஆற்றலும் கொண்டிருத்தனர். நாடு காக்கவும் நல்விளைவு காணவும் உடல் நலம் இன்றியமையாதது. இளமையில் உடல் நலம் பேண வேண்டும் இளமை எழுச்சியே முதுமை

காலத்தில் ஊக்கத்தையும், ஆக்கத்தையும் வழங்கும். நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அவை வராதவாறு தடுத்தாள்வது நம் கடமையாகும். நோயற்ற வாழ்வுச் செல்வத்தைப் பெருக்க முயல வேண்டும்.

தேரையர்

சித்தர் பாடல்களில் சுகவாழ்வுக்குரிய நடைமுறை ஒழுக்கங்கள், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் முதலியன கூறப்பட்டுள்ளன. இதனை எடுத்தியம்பும் வகையில்,

புத்தி யாதற்குப் பொருந்தும் தெளிவளிக்கும்

சுத்த நரம்பினறற் றூய்மையுறும் பித்தொழியும்

தாலவழி வாதபித்தந் தந்தநிலை மன்னுமதி

காலைவிழிப் பின்குணத்தைக் காண்

என்ற பாடலில், அதிகாலையில் எழுவதன் மூலம் சுறுசுறுப்பு, புத்தெளிவு, துர்க்குணங்கள் விலகுதல், வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவை தத்தம் நிலையில் பொருந்தியிருக்கும் என்பதைத் தேரையர் சித்தர் தம் பாடலின் மூலம் தெளிவுபடுத்துகிறார்.

சித்தர்கணமும் இராஜமார்த்தாண்டமும்

சித்த மருத்துவத்திலும் சரி, சித்தர் கோட்பாடுகளிலும் சரி உடல் பற்றிய நம்பிக்கையும், அதன் பெறுமானமும் நன்கு வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன. தாயுமானவ சுவாமிகள் மானுடப்பிறவியின் அருமையை,

எண்ணரிய பிறவிதனில் மானுடப் பிறவி தான்
யாதினும் அரிதரிது காண்
இப்பிறவி தப்பினா லெப்பிறவி வாய்க்குமோ
ஏதுவருமோ அறிகிலேன் (சித்தர்கணம் 4)

என்ற பாடலின் மூலம் எடுத்துரைக்கிறார். மேலும், நமது உடலை வளர்ப்பதற்கும், காப்பதற்கும் வளப்படுத்துவதற்கும் பல அரிய மூலிகைகளே முதலிடம் வகிக்கிறது.

காக்கை கருநீலி கரந்தை கரிசாலை

வாக்குக்கு இனிமை வல்லாரை

இவ் வைந்தும் பாக்கள வேணும்
பாலில் கரைத்து உண்ண ஆக்கைக்கு

ஓதாது உனர்ந்தேன் மீதானம் உற் றேன்

அழிவு இல்லை ஆயிரம் எட்டு ஆண்டும் (இராஜ மார்த்தாண்டம் 2002)

மேற்கண்ட பாடலின் மூலம், மூலிகைகளின் வகைகளையும் இயல்பையும் காண முடிகிறது. காக்கை என்பது அவுரி இலையைக் குறிக்கும். இது வெப்பத் தன்மையும், கசப்புத் தன்மையும்

கொண்டது. அது இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகளை ஒழிக்கும் ஆற்றல் உடையது. சிவக்கரந்தை என்பது ஒரு மூலிகைச் செடியாகும். இதன் தண்டு, இலை, பூ, வேர், விதை என அனைத்தும் மருத்துவ குணம் கொண்டவை கண்களுக்குக் கூரிய பார்வை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. கரிசாலை என்னும் மஞ்சள்; கரிசலாங்கண்ணி மருத்துவகுணம் கொண்ட மூலிகைச் செடியாகும். ஈரலையும், சிறுநீரகத்தையும் சரி செய்ய வல்லது. வல்லாரை நினைவாற்றலையும், அறிவையும் வளர்க்கும். இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஐந்து வகை மூலிகைகளையும், உண்டு வந்தால் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம் என்று தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர் என்பதை மே;றகண்ட பாடல் மூலம் அறியமுடிகிறது.

பதார்த்த குண சிந்தாமணி

ஆவாரை என்பது எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு தாவரமாகும். இது சாலை ஓரங்களில் வளர்ந்திருப்பதைக் காண முடிகிறது. இதன் மலர் ஆவாரையில் மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். ஆவாரையில் பல வகை மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்திருக்கிறது என்பதற்கு ஆதாரமாக பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த சித்தர்கள் தமது பாடல் வரிகளில் எழுதிச் சென்றுள்ள மருத்துவ உண்மைகளை தற்போது சித்த மருத்துவர்கள் கடைப்பிடித்து வருகின்றனர். என்பதை,

தங்கம் எனவே கடத்திற்குக் காந்தி தரும்
மங்காத நீரை வறட்சிகளை - அங்கத்தாம்
மாலைக்கற் றாழை மணத்தை அகற்றிவிடும்
பூவைச் சேர் ஆவாரம் பூ (பதார்த்த குண சிந்தாமணி)

ஆவாரம் பூவை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் ஆரோக்கியம் மேம்படும். சருமம் பொன்னிறமாகி அழகு கூடும், எந்த வீக்கமும் விரைவில் கரைந்து போகும், உடலின் வறண்ட தன்மை மாறும், நாவறட்சி நீங்கும். உடலில் உப்பு போன்ற வெண்மை படிதல் தடுக்கப்பட்டு துர்நாற்றம் தரக்கூடிய கற்றாழை வாடை அகலும் என்பதே இப்பாடல் வரிகளின் மூலம் உணர்த்தும் மருத்துவச் செய்தியாகும்.

முடிவுரை

மருத்துவக் குறிப்புகள் நிறைந்த பல சித்தர் பாடல்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். உலகத் தமிழர்களிடையே விடுபட்டுப்போன இவ்வகையான மருத்துவக் குறிப்புகளை அடுத்து வரும்; இளம் தலைமுறையினருக்கு மீட்டுக் கொண்டு வந்து சேர்ப்பது ஒவ்வொருவரின் கடமையும் காலத்தின் கட்டாயமுமாகும். மேலும் உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பது இருபதாம் நூற்றாண்டின் அறிவியல் கண்டுபிடிப்பாகும். இந்த உண்மையைப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் உணர்ந்திருந்ததை, மேற்கண்ட சித்தர் பாடல்கள் வழி அறிய முடிகிறது. இந்தச் சித்தர் பாடல்கள் யாவுமே மனித இனத்திற்கு பல வகையிலும் பயன் தரக் கூடியதாகவே இருக்கிறது. ஆகவே இப்பாடல்களில் கூறப்பட்டுள்ள மருத்துவச் செய்திகளை

நமது வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் பின்பற்றி வந்தால் வாழ்வு சிறக்கும் என்பது மறக்க முடியாத உண்மையாகும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. இராஜ மார்த்தாண்டம் (மூலிகைத் தாவரங்கள்) கோயம்புத்தூர், விஜயா பதிப்பகம்.
2. ராஜ்குமார் பு.யு (2007). பதார்த்த குண சிந்தாமணி, இந்திய மருத்துவம், ஓமியோபதித்துறை, சென்னை.
3. மோகன் ஆர்.சி (2012) பரிபூரணம் நானூறு, தாமரை நூலகம், சென்னை.
4. கலாநிதி இ. பாலசுந்தரம், இலக்கியத்தில் மருத்துவக் கருத்துக்கள், நாட்டார் வழக்கியல் கழகம், யாழ்ப்பாணம்.
5. முனைவர் கோ. சுரேஷ், இலக்கியங்களில் வாழ்வியல் சிந்தனைகள், அறிவுப்பதிப்பகம், சென்னை.