

திருக்குறள் காட்டும் மருத்துவம் - ஓர் ஆய்வு

ம.மலர்

உதவிப் பேராசிரியர்

தமிழ்த்துறை

அதியமான் மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி

ஊற்றங்கரை

மலர்: 3

இதழ்: 3

தொகுதி: I

மாதம்: ஜனவரி

வருடம்: 2019

ISSN: 2454-3993

தொடக்கம்

தொல்காப்பியர் காலத்தில் ‘கருவாகி’ சங்க காலத்தில் உருவாகிய தமிழ் மருத்துவக் கலை, சங்கம் மருவிய காலத்தில் ‘திருவாகி’ என்றது. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் தோன்றிய காலத்தினைச் சங்கம் மருவியகாலம் என்று குறிப்பார். 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 காலுன்றக் காரணமாக இருந்தவை ‘அன்னதானம்’ எனும் நால்வகை தானங்களாகும். ‘ஓடாத தானம்’ மக்களின் நலவாழ்வுடன் ஒன்றியதால் சங்கம் மருவியகாலத்தில் மருத்துவக்கலை மாற்றத்தினைக்கண்டது.

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”

தமிழில் நீதியை உணர்த்துமாறு அகப்புறத்தினை இலக்கியங்கள் அடிப்படைக்கூறுகள் அமைந்திருந்தன. சில துறைகள் நீதிஇலக்கியவளர்ச்சிக்கு வித்திட்டன. பதினெண் கீழ்க்கணக்கிலுள்ள நீதி நூல்கள் இலக்கியவளர்ச்சி மற்றும் அறச்சிந்தனைகளுக்கு வித்திடும்வகையில் அமைந்திருந்தன.

இடைக்காலம்முதல் இக்காலம்வரை நீதிநூல்கள் இடையறாத வளர்ச்சிபெற்றிருந்தன. ஒளவையாரின் ஆத்திச்சூடிதவிர இன்னும் பல நீதிசூடிகள் தோன்றி தமிழின் அறம் மேம்பட தமிழில் நீதிக்கு வழிவகை செய்திருக்கின்றன.

மருத்துவ நோக்கில் ஆராயும்போது, பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் தனிச்சிறப்புடையவை. மருந்தின் பெயராலும், அமைப்பாலும் நூல் எழுதப்பெற்றுள்ள தனிச்சிறப்பினை இவற்றில் மட்டுமே காணமுடிகிறது. திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் எனும் மூன்று நூல்களும் இத்தனிச் சிறப்பினைப் புலப்படுத்துகின்றன. இவை பிறநூல்களைப் போலவே உளநோய்களை விளக்கும் அறக்கருத்துக்களைக் நூலில் வலியுறுத்தினாலும், அக்கருத்துக்களைக் கூறும் அமைப்பிலும், நூலின் பெயரிலும் உடல் நோய்களையும், ‘திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி’ எனும் மூவகை மருந்துகளின் பெயர்களைக் கொண்டுள்ளன. திருவள்ளூர் திருக்குறளில் ‘மருந்து’ என்னும் அதிகாரம் வகுத்துள்ளார்.

உணவு செறித்தல் - வள்ளுவரின் அழகிய உவமை

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

**“உணலினும் உண்டது அறலினிது காமம்
புணர்தலினும் ஊடல் இனிது”**

பின்னுண்பதிலும் முன்னுண்டது செறித்தல் இன்பந்தருவதாகும். எவ்வாறெனில், ‘காமத்தில் மேற்புணர்வதிலும் முன்னைத்தவறு பற்றி மகளிர் ஊடுதல் இன்பந்தருவது போலாம்’ எனவரும் உவமையால் உணவு செறித்தலின் சிறப்பை விளக்குகிறார்.

குறள் கூறும் ‘மருத்து’ நெறி

திருக்குறளில் மருந்து அதிகாரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துகள் அனைத்தும் உலகளாவிய மருத்துவ நெறியாக அமைந்துள்ளன.

சங்க கால இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளைப் பற்றிய கருமுதல்கள்? 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” (குறள். 941)**

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

உற்றான், பிணி, காலம், கற்றான்

நோய்ப்பீடிக்கும் காலமும் உணரவேண்டும். ‘கற்றான்’ என்பது கற்றறிந்த மருத்துவன். இந்த மூன்று கூறுகளை உணர்ந்து கருதி மருத்துவம் செய்தல்நலம். இன்றைய மருத்துவ முறையினைத் திருவள்ளூர் காலத்தில் மருத்துவத்தைக் கல்வியாகக் கற்றனர் எனும் குறிப்பினைப் பின்வரும் குறளில் காணலாம்.

**“உற்றான் அளவும் பிணியளவுங் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்” (குறள். 949)**

இந்தக் குறளுக்குக் கலைச்சொற்கள் காணும்போது ஆங்கிலத்திலே காணும் தக்க சொற்களைக் காண்போம்.

மருத்துவத்தின் நால்வகைத் திறன்கள்

“உற்றவன் தீர்ப்பான் மருத்துழைச் செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து” (குறள் - 950)

மருத்துவம் என்பது,

**நோய்யுற்றவன்,
மருத்துவன்,
மருந்து,
உழைச்செல்வான்.**

இன்றைய ஆங்கிலமுறைப்படிதான், திருவள்ளுவரும் அவர் காலத்தில் உணர்ந்து கருத்தைக் குறள்வழி உணர்த்தியுள்ளார். திருவள்ளுவர் நோயுற்றவனுக்கு நோய் தீர்க்கும்முறையை நான்காக வகைப்படுத்தி கூறுகிறார்.

ஒன்றாக ‘நோயுற்றவன்’ ஆவான். இரண்டாவதாக, நோயுற்றவனுக்குக் குணப்படுத்த ‘மருத்துவன்’ தேவை. அவனைத் ‘தீர்ப்பான்;’ என்று அவர் கூறுகிறார். மூன்றாவதாக, மருந்து என அவர் குறிப்பிடுகிறார். பழங்காலத்திலிருந்தே நோய் தீர்க்க நோயின் தன்மையறிந்து மருந்து கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. இன்றும் அந்த மருந்துமுறை உள்ளது. நான்காவதாக, உழைச்செல்வான் என அவர் கூறுகிறார்.

“உற்றவன் தீர்ப்பான் மருத்துழைச் செல்வான்என்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து” (குறள். 950)

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 நோய் தீர்க்க உதவும் அனைத்து வழிமுறைகளையும் உழைச்செல்வான் என்னும் சொல் மருத்துவருக்கு உதவியாய் நின்று செயல்படுவோனையும் குறிப்பனவாகும்.

இந்த நான்கு கூறுபாடுகளையும் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியே கூறுபாடுகளைக் கொண்டு பின்வருமாறு உரை செய்வர்.

நோயுற்றவன் வகை நான்காவன

1. பொருளுடைமை.
2. மருத்துவத்தின் வழி நின்றல்.
3. நோய்நிலை உணர்த்தல் வன்மை.
4. மருத்துவத் துன்பம் பெறுதல்.

நோய் தீர்ப்பான் வகை நான்கு

1. நோய் கண்டு அஞ்சாமை.
2. ஆசிரியனை வழிபட்டோதிய கல்வியும் நுண்ணறிவும் உடைமை.
3. பலகாலுந் தீர்த்து வருதல்.
4. மன, மொழி, மெய்களால் தூயராதல்.

மருத்துவத்தின் வகை நான்கு

1. பல பிணிகளுக்கு ஏற்றல்
2. சுவை, வீரியம், விளைவாற்றல்களால் மேம்படுதல்
3. எளிதின் எய்தப்படுதல்
4. பகுதியோடு பொருந்துதல்.

இயற்றுவான் வகை

1. ஆதூரன் மாட்டு அன்புடைமை மன, மொழி, மெய்கள் தூயனவாதல்
2. சொல்லியன அவ்வாறே செய்தல் வன்மை
3. 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, சிலேத்தம மாறுபாடுகளால் வருவனவாகும். பிரிவாற்றாமை, அழுக்காறு முதலியவை மனத்தால் வரும் துன்பமாகும். குளிர், மழை, வெப்பம் முதலியன மிகுதலாலும் குறைதலாலும் வருவன இயற்கைக் கேடுகளால் வரும் துன்பங்களாகும். கருவேதனை, பிரசவவேதனை 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, சிலேத்தமம் ஆகிய மூன்றும் ஒவ்வொருவருடைய உடலில் இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகலாம்.

**“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று” (குறள்.941)**

உடலில் வாதம், பித்தம், சிலேத்தமம் 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, சிலேத்தமம் 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 உணின;” (குறள்.942)**

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

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

**“அற்றால் அளவுஅறிந்து உண்க அ.துடம்பு
பெற்றான் நெடிதுஉய்க்கும் ஆறு.” (குறள் . 943)**

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

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” (குறள். 948)**

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 செயல்படுவார்களேயானால் இவை போன்ற நோய்களைத் தள்ளி வைக்கமுடியும். மேலும் சிறப்புப் பயிற்சியின்வழி அந்த நோய்கள் வராமலே தடுக்கவும் முடியும் என்பது இன்றைய மருத்துவ அறிவியல் ஆகும். இதைத்தான் திருவள்ளுவர்,

**“வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தாறு போலக் கெடும்.” (குறள். 435)**

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

முடிவுரை

சங்கம் மருவியகாலத்தில் தமிழ் மருத்துவக்கலை சமணர்களின் அரவணைப்பால் தொண்டாக மலர்ந்தது. நுண்மான் நுழைபுலமும் உலகப் பார்வையும்கொண்டு எதையும் சீர்தூக்கிக்கூறும் அரிய திறம்கொண்ட திருவள்ளுவரின் வாக்கியம் இடம்பெறத்தக்க சீர்மையைத் தமிழ் மருத்துவம் கொண்டிருந்தது. சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளை 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 ஆராயப்பட்டுள்ளது.

பார்வை நூல்கள்

1. இராமலிங்கம். கே.கே., பதினெண்கீழ்க்கணக்கு கூறும் நல்லுரைகள்.
2. இராமசாமி.பொ.இரா., மருந்தாகும் இலக்கிய தாவரங்கள்.