



அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

(Peer Reviewed Journal)

ISSN: 2582-399X



காலாண்டு இதழ்
(ஜனவரி, ஏப்ரல், ஜூலை, அக்டோபர்)
ஆகிய மாதங்களில் வெளிவரும்

அரண்

Aran

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

International e Journal of Tamil Research

ஆசிரியர் குழு

முனைவர் ஸ்டீபன்
முனைவர் ஓ முத்தையா
முனைவர் உமாதேவி
முனைவர் இராஜேந்திரன் முனியாண்டி
முனைவர் மணிமாறன் சுப்ரமணியம்
முனைவர் சில்லாழி எஸ்.கந்தசாமி
முனைவர் பொ. சுரேஷ்
முனைவர் ப.தனஞ்செயன்

கலாநிதி ஸ்ரீவரதராஜன் பிரசாந்தன்
முனைவர் ஸ்வர்ணவேல் ஈஸ்வரன்
பேரா. முனைவர் வீ.செல்வகுமார்
முதுமுனைவர் V.வெங்கட்ராமன்
முனைவர் போ.கந்தசாமி
முனைவர் P.பாண்டிக்குமார்
முனைவர் ந. குமாரி
முனைவர் தயாநிதி
முனைவர் சந்திரசேகர்

நிறுவனர்/பதிப்பாளர்/நிர்வாக ஆசிரியர்
இதழாக்கம்

திரு ப. ஜெயகிருஷ்ணன்

முதன்மை ஆசிரியர்
முனைவர் பிரியாகிருஷ்ணன்

+917299587879

www.aranejournal.com

aranjournal@gmail.com

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழில் வெளிவரும் ஆய்வுக்கட்டுரைகள் அனைத்தும் (Peer Review)பீர் ரிவியூ செய்யப்பட்டு பதிவு செய்யப்படுகிறது என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.





ஐங்குறு நூற்றில் நீர் நிலைகள்
பா. ரம்ஜான்

சங்ககால தமிழரின் பகுத்துண்டு பல் உயிர் ஓம்புதல்”பண்பாடு
முனைவர் ப. மணிகண்டன்

கவிதைக்கும் மெய்ப்பாட்டிற்கும் உள்ள தொடர்பு
செ. கயல்விழி

அறநெறி இலக்கியத்தில் தமிழர் மருத்துவம்
அ. குழந்தைசாமி

சிலப்பதிகாரம் காட்டும் நீர் வழிப்பயணங்கள்
சித்ரா.ரா

திருக்குறளில் வாய்மையில் சமரசம்
முனைவர் து. சிவசித்ரா

தமிழில் சொல்லகராதிகள் உருவாக்கமும் பயன்பாடும்
முனைவர் பூ. சேகர்

ஏகன் அநேகன்
அகல்யா தர்மலிங்கம்

Bhakti Marga of Saint Thyagaraja
R. Sudhalakxmi

The Evolution of Tattvas in Samkya Philosophy
Varun Srivatsan

வேள் யாரிநாவலில் மன்னனும் மக்களும்
பொன். கனகா

அட்டைப்படி உதவி
இணையம்
நன்றி

அகத்தினுள்

யாரைக் கேட்டது இதயம் புதினத்தில் சமூகப்பார்வை
அ. சையதுஅலி பாத்திமா

என்.ஸ்ரீராம் கதைகளில் விளிம்பு நிலைமக்கள்
சுதா .மு

மேலாண்மை பொன்னுசாமி படைப்புகள் போற்றும் மானுட பிரவாகம்
கோ. சத்யா

வண்டிப் பாதை நாவல்காட்டும் இயற்கை மருத்துவம்
சு. சத்தியப்பிரியா

பொன்னீலனின் மறுபக்கம் புதினத்தில் சிறு தெய்வங்களும் அதன்
வழிபாட்டுமரபுகளும்
திருமதி சு.வினோதா

ஒப்பியல் நோக்கில் சைவ கிறிஸ்துவ குருத்துவம்
பூபாலசிங்கம். தனேஸ்

Representation of Culture in English Language Textbooks
U. Thulasivanthana

பழங்குடி மக்களின் சித்திரைத் திருவிழா சடங்கு முறைகள்
கா. இராஜமாணிக்கம்

பழங்குடி மக்களின் மாட்டும் பொங்கல் விழா சடங்கு முறைகள்
கா. இராஜமாணிக்கம்

தமிழகக் கல்வெட்டுகளில் கோயில் நிவேதன உணவுகள் - ஓர் ஆய்வு
முதுமுனைவர் பிரியாகிருஷ்ணன்

கல்வெட்டுகள் வாயிலாக அறியவரும் மருத்துவ செய்திகள்
அ. குழந்தைசாமி

தமிழ்

அறநெறி இலக்கியத்தில் தமிழர் மருத்துவம்

Tamil Medicine in Moral Literature

அ. குழந்தைசாமி A.Kulandaisamy

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர் (தமிழ்), பகுதி நேரம், தமிழாய்வுத் துறை, தேசியக் கல்லூரி (தன்னாட்சி), (பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைவு பெற்றது), திருச்சிராப்பள்ளி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

முனைவர் அ. கிருஷ்ணன் . A.Kirushnan.

நெறியாளர் மற்றும் உதவிப் பேராசிரியர். தமிழாய்வுத் துறை, தேசியக் கல்லூரி (தன்னாட்சி). (பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைவு பெற்றது), திருச்சிராப்பள்ளி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

ஆய்வுச்சுருக்கம் :

உலகம் தனக்காகச் சிந்திக்கத் தொடங்கும் முன்னரே உலகத்திற்காகச் சிந்தித்த உயர்ந்த பெருமைக்குரியவர்கள் தமிழர்கள் குறிப்பாக மருத்துவம் சார்ந்த புரிதல் தமிழர்களிடையே ஆரம்பக்காலம் முதல் அதிகமாக இருந்துள்ளதை இலக்கியங்கள் நமக்குச் சான்று பகர்கின்றன. அதனை நிரவும் வண்ணம் திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் ஆகிய மூன்று இலக்கியங்கள் மருத்துவம் குறித்து எவ்வாறெல்லாம் பதிவு செய்துள்ளன என்பதை இவ்வாய்வு மேற்கொள்கிறது.

Research Summary

Tamils are highly proud people who thought for the world before the world started thinking for itself. The literature gives us evidence that especially medical understanding has been high among the Tamils since the early times. In order to establish it, this review examines how three literatures, namely Trikatugam, Elathi and Sirupanchamula, have recorded about medicine .

திறவு சொற்கள்

திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம் , ஆசாரக்கோவை , அறநூல் ஏலாதி, வாசனை மருந்துப் பொருள்கள் , ஒழுக்க போதனைகள்

முன்னுரை

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களிலே திருக்குறள், ஆசாரக்கோவை, ஆகியனவற்றிற்கு அடுத்தபடியாகத் திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி ஆகிய மூன்று நூல்களிலே மருத்துவக் கருத்துக்கள் பெரிதும் காணப்படுகின்றன. இம்மூன்று நூல்களும் பெயரமைப்பு முறையிலும், நீதி, ஒழுக்கம், நல்வாழ்வுப் போதனை முதலிய விடயங்களைப் பாடல்களிலே வகுத்துக் கூறும் வகையில் ஒத்துக் காணப்படுகின்றன. நோய் நீக்கி, உடல் நலம் பேணும் மருந்துச் சரக்குகளின் பெயர்களையே இம்மூன்று நூல்களும் கொண்டுள்ளன . இந்நூல்கள் செய்யுள்கள் தோறும்

முறையே மூன்றும், ஐந்தும், ஆறும் ஆகிய எண்ணிக்கைகளிலான பொருள்களைத் தன்னகத்தே கொண்டமைந்துள்ளன.

1. அறநூல் ஏலாதி

மனித வாழ்வுக்கு நல்லறிவுப் போதனையூட்ட எழுந்த அறநூல்களில் ஏலாதியுமொன்று அறநூல்கள் உளப்போதனை செய்து ஆத்ம பலத்தைக் கூட்டுந்தன்மை வாய்ந்தவை. இதனிடையில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்றவகையில் மருத்துவ ரீதியான போதனைகளும் அறநூல்களில் கூறப்படும் பொதுத் தன்மையும் கவனிக்கப்பட வேண்டியதாகும் . இதனாலேயே அறம் கூற வந்த புலவர்கள் அதனூடாக மருத்துவப் போதனைகளையும் கூறலானார்கள் . கணிமேதாவியார் காரியாசான் நல்லாதனார் என்போர் முறையே ஏலாதி. சிறுபஞ்சமூலம், திரிகடுகம் என்ற மூன்று நூல்களையும் பாடலாயினர் . இவர்கள் தம் காலத்தில் பெருவழக்குப் பெற்றிருந்த மருந்துப் பெயர்களைத் தம் நூல்களுக்கு இட்டு வழங்கலாயினர் . மாக்காயர் என்ற நல்லாசிரியரிடத்தே பயின்ற கணிமேதாவியாரும், மாக்காரியாசானும் ஒருசாலை மாணாக்கர் என்பதும் புலப்படுகின்றது. ஏலாதி ஆசிரியர் கல்வி கேள்விகளிற் சிறந்தும் சோதிடத் துறையில் மேம்பட்டும் காணப்பட்டமையால் இப்புலவரைச் சான்றோர் கணிமேதாவியார் என்று காரணப்பெயரிட்டு அழைத்திருக்கலாம். இவர் சமண சமயத்தைச் சேர்ந்தவர் உடம்பும் மிகையாகக்கருதும் சமணரும் உடல் நோய் நீக்கும் மருந்துப் பெயர்களைத் தமது நூல்களுக்கு வழங்கியமை சிந்திக்கத்தக்கதாகும்.

வாசனை மருந்துப் பொருள் ஏலம்

ஏலம் மருந்துப் பொருளாகவும் வாசனைத் திரவியமாகவும் பயன்படுத்தப்படும் தன்மையது. ஏலத்தை ஆதியாகக் கொண்டு பல மூலிகைப் பொருட்களைச் சேர்த்துச் செய்யும் கூட்டு மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றுள் "ஏலாதிப் பொடி" "ஏலாதித்தைலம்" "ஏலாதிவடகம்" "ஏலாதிக்குளிகை" என்பன குறிப்பிடத்தக்கவை. இம்மருந்துகளில் ஏலத்தோடு மேலும் இருபது அல்லது முப்பது மருந்துப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படு வதாகவும் கூறப்படுகிறது. சிறப்பாக ஓர் அளவில் ஏலம், இலவங்கம், மிளகு, சிறுநாகப்பூ, தாளிபத்திரி, கூகைநீர், சுக்கு , வெல்லம் ஆகிய எட்டுப்பொருட்களும், வேறு ஒரு பாகத்தில் நற்சீரகம், இலவங்கம், மரமஞ்சள் இலுமிச்சைவர், கார்போகரிசி, கடுக்காய், முத்தக்காசு. நெற்பொரி. சிறுநாகப்பூ. பெருங்காயம், தேன் ஆகிய பதினொரு பொருட்களும், வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியவற்றை நீக்கும் தன்மையது. அகற்றுவாய் அகற்றியாகவும் பசியைத் தூண்டுவதாகவும், சிறுநீரைப் பெருக்குவதாகவும், கோழை அகற்றியாகவும், வெப்பத்தை உண்டாக்குவதாகவும் ஏலம் செயற்படுகின்றது. இம்மருந்துகளில் ஏலத்தோடு மேலும் இருபது அல்லது முப்பது மருந்துப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படு வதாகவும் கூறப்படுகிறது. சிறப்பாக ஓர் அளவில் ஏலம், இலவங்கம், மிளகு, சிறுநாகப்பூ, தாளிபத்திரி, கூகைநீர், சுக்கு , வெல்லம் ஆகிய எட்டுப்பொருட்களும், வேறு ஒரு பாகத்தில் நற்சீரகம், இலவங்கம், மரமஞ்சள் இலுமிச்சைவர், கார்போகரிசி, கடுக்காய், முத்தக்காசு. நெற்பொரி. சிறுநாகப்பூ. பெருங்காயம், தேன் ஆகிய பதினொரு பொருட்களும், வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியவற்றை நீக்கும் தன்மையது. அகற்றுவாய் அகற்றியாகவும் பசியைத் தூண்டுவதாகவும், சிறுநீரைப் பெருக்குவதாகவும், கோழை அகற்றியாகவும், வெப்பத்தை உண்டாக்குவதாகவும் ஏலம் செயற்படுகின்றது.

ஏலாதி நூற்பெயர் விளக்கம்

ஏலம் முதலாக ஆறு மருந்துப் பொருள்களால் ஆனது 'ஏலாதி சூரணம்' பதினான்கு பொருட்களால் ஆனது. 'ஏலாதி கிருதம்' இருபத்தியாறு பொருட்களால் ஆனது. 'ஏலாதி கணம்' என மருத்துவ நூல்கள் கூறும் ஏலாதி என்பது ஏலம். இலவங்கம் சிறு தாகப்பூ, மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு ஆகியவற்றை முறையே ஒன்று. இரண்டு மூன்று, நான்கு, ஐந்து, ஆறு வராகண் எடை அளவாகச் சேர்த்துச் செய்யப்படும் மருந்தாகும். ஏலம், இலவங்கம் முதலாகிய ஆறு முலிகைப்பொருட்கள் முதன்மை பெற்றுத் தயாரிக்கப்படும் ஏலாதி சூரணம் நோயைப் போக்கி, உடலுக்கு உறுதியளிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. இது போன்றே பெரும்பாலான பாடல்களில் ஆறு விடயங்கள் அமையப்படும். மக்களின் அறியாமை இருளை அகற்றி. உயிருக்கும் உள்ளத்திற்கும் உறுதி பயக்கும் மெய்யுணர்வை இந்நூல் ஊட்டுவதால் இரு "ஏலாதி" எனப் பெயர் பெறுவதாயிற்று என்பது பாடல்களைக் கொண்டுள்ள ஏலாதி. உள்பிணிக்கும் உடற்பிணிக்கும் உற்ற துணையாக நின்று. ஒழுக்க போதனையும் மருத்துவ போதனையும் கூறுவதாக அமைந்துள்ளமை ஆராய்ந்து அறியத்தக்கதாகும்.

ஒழுக்க போதனையும் உடல் நலம் பேணலும்

ஏலாதியின் என்பது பாடல்களில் இருபத்தொரு பாடல்கள் ஒழுக்க போதனை கூறுவனவாக அமைந்துள்ளன. இப்போதனைகள் ஆரோக்கியமுள்ள கூட்டுறவான சமுதாய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டுகின்றன. ஆரோக்கியமின்மையைப் போக்கச் சத்துணவு வழங்கும் நடவடிக்கைகளை இன்றைய அரசும். சமூக நலம் பேணும் நிறுவனங்களும் எடுத்து வருதல் கண்கூடு. மாணவர்கள், வறியவர்கள், சிறுவர்கள் (பாடல் 35) உடல் ஊனமுற்றோர், முதியோர், அநாதைகள் (பாடல் 53) முதலியோருக்கு நல்லுணவு அளித்துப் பேணியோர் இவ்வுலகில் நிறைந்த வாழ்வு பெறுவர் எனக் கூறப்படும். அதே வேளையில், உணவு பெற்றோர் ஊட்டச்சத்துப் பெறவும் வாய்ப்புக் கூறப்படுகிறது. மேலும்,

"ஈன்றார் ஈன்கால் தளர்வார் சூலார் குழவிகள் மான்றார்
வளியால் மயங்கினார்க்கு ஆனார் என்று
ஊண் ஈய்த்து உறுநோய் களைந்தார் பெருஞ்செல்லம்
காண் ஈய்த்து வாழ்வார் கலந்து"1

என்ற இப்பாடலிலே கருவுற்றோர், கருவுயிர்க்கும் போது துன்புறுவோர், குழந்தைகள், அறிவு மயக்கமுற்றோர். வாத, பித்த, கப நோய்களாற் பாதிப்புற்றோர் இவர்களுக்கு நல்லுணவு கொடுத்துத் துயர் தீர்க்கத் தக்க வகையில் உதவுவோர் இவ்வுலகில் நிறை மாந்தர் ஆவார் எனப் போதிக்கப்படுகிறது. கொலை, வஞ்சனை, புலாலுண்ணல் முதலியன பாதகச்செயல்லாகும். கொலைக்குற்றம் புரிந்தவன் தான் செய்த பாவச்செயலை எண்ணியெண்ணி மனம் நொந்து தினமும் மடிந்து கொண்டேயிருக்கிறான். எனவே தான் ஏலாதி ஆசிரியர் கொலைக் குற்றத்தைப் புரியாதிருக்க வேண்டும் எனப் போதிக்கின்றார்.

எம பயத்தைக் காட்டி நல்லொழுக்கத்தைப் போதிக்கும் பான்மை சைவ இலக்கியங்களிலே பெரிதும் காணப்படும். ஆயுள் முடிவு காலம் அறிந்து வருபவன் காலன் அவன் வாளுக்கு அஞ்சான். வன்கண்மைக்கும் அஞ்சான். வனப்புக்கும் அஞ்சான். எதற்கும் அஞ்சாது வருவான். அவன் வரும் முன்னே நல்லொழுக்கம் மேற்கொண்டு வீட்டுநெறி நிறை

வேண்டும் என்பதே ஏலாதியார் நெறி . எனவே, மரணபயத்தைக் கருத்திற் கொண்டு ஒருவர் ஒழுகும் போது அவர் சுகவாழ்வுப் பாதையில் பயணம் செய்வதாகின்றார்.

மேலும்

"பொய்யான் புலாலொருகண் நோக்கி,
தீயன செய்யான், சிறியா இனம் சேரான்" (செய்.14)

எனவரும் பாடலில் தீய பழக்கங்களினால் உளநோய் ஏற்பட்டு, அதுவே உடல்நோய்க்கும் காரணமாகின்றமை குறிப்பிடப்படுகின்றது. உதாரணமாகக் கள்ளண்ணும் பழக்கத்திற்கு ஆட்பட்ட ஒருவரின் கல்லீரல் நோய்வாய்ப்பட ஏதுவாகின்றது. இதற்குக் காரணம் புலனடக்கம் இன்மையும் சிறியோர் கூட்டுறவுமாகும் என்கிறார். மனிதன் தன் உடலைப் பேணி, உளக் கட்டுப்பாட்டுடன் நடக்காவிட்டால் இளமை கழியும். பிணி, மூப்பு வந்தடையும். உடல் வலிமை குன்றிப்போகும். நல்லுணவு நற்பழக்கம் இல்லாது போக பஞ்சபூதச் சேர்க்கையாலும் சப்த தாதுக்களாலும் ஆகிய இவ்வுடல் முக்குற்றங்கட்டு ஆட்பட்டு நோய்க்கு இடனாகின்றது. வயது முதிர் சப்ததாதுக்களும் வலிமை குன்றி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின்றி உளப்பிணியுடன் சேர உயிர் பிரிந்து விடுகின்றது. எனவே, வீணே அலைந்து திரியாது. உடலைப் பேணுக என்ற போதனையும் அழுத்தம் பெறுகிறது.

உளக் கட்டுப்பாடு

உயிர், உடல், மனம் ஆகிய மூன்றும் இணைந்த வடிவமே மனிதன் இம் மூன்றும் சம நிலையில் இருக்கும் போதுதான் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். இம்மூன்றில் ஒன்றினது சமநிலை சீர்குலையுமாயினும் ஆரோக்கியம் கெடுகிறது. நோய் தொடங்குகிறது. நோய்க்குப் பரிகாரம் தேடுவதே மருத்துவம். எனவே மருத்துவர் உயிர் - உடல் - மனம் என்ற மூன்றின் இயல்புகள் அவற்றின் செயற்பாடுகள் ஆகியன பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டியவராகின்றார். மனம் சமநிலையிலிருப்பதற்குப் புலனடக்கம் மிக அவசியமானது. பஞ்ச புலன்களினாலேயே மனம் திசை திருப்பப்படுகின்றது. அதனால் மனநிம்மதியற்றநிலை ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் மனம் போன போக்கில் சென்று தீச்செயலில் ஈடுபடுவோர் ஈற்றில் நோயாளராகின்றார்கள். இதனாலேயே அறநூல்கள் புலனடக்கத்திற்குரிய பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கூறுகின்றன. புலனடக்கம் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குரிய வழிகாட்டிகளில் முக்கியமான ஒன்றாகும். உடல் சமநிலையிலிருப்பதற்கு உணவுப் பழக்கம் மிக இன்றியமையாதது .உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படும் போது உடனே நோயும் தோன்றிவிடுகிறது. மேலும் உணவுப் பழக்கத்துடன் உடலுறவுப் பழக்கத்தையும் ஒழுங்குடனும். கட்டுப்பாட்டுடனும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதை ஏலாதி வற்புறுத்துவதையும் சுட்டிக் காட்ட வேண்டும்.

மருத்துவர் கடமை

மருத்துவர் தெய்வத்திற்கு அடுத்த படியாக மக்களால் போற்றப்படத் தக்கவர். அதற்குரிய கடமையுணர்வும் கண்ணியமும் உடையவர்களாக மருத்துவர்கள் செயற்படுதல் வேண்டும் என்பதைப் பின்வரும் பாடல் விளக்குகின்றது.

"கருஞ்சிரங்கு வெண்தொழுநோய் கல் வளிகாயும்
பெருஞ்சிரங்கு பேர்வயிற்றுத் தீயார்க்கு அருஞ்சிரமம்
ஆற்றி ஊண் ஈத்து அவை தீர்த்தார் அரசராய்ப்
போற்றி ஊண் உண்பார் புரந்து "2

கருஞ்சிரங்கு, வெண்தொழுநோய், கல்லடைப்பு, வாதம், வயிற்றுத்த பெருஞ்சிரங்கு முதலிய பெருநோயாளர்களுக்குச் சத்துணவு அளித்தும் மருத்துவம் செய்தும் அவர்களது நோய் போக்க வேண்டியது மருத்துவர் கடமையாகும். இக்கடமையை நிறைவேற்றுவோர் உலகில் அரசராகப் போற்றப்படுவார் என்கிறார் கணிமேதாவியார். உளநோய்த் தடுப்பு ஒருவரது மனம் பாதிப்படையும் போது அவருக்கு இலகுவில் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே ஒருவரது மனத்தளர்ச்சிக்குக் காரணமானவற்றைப் போக்க முயற்சிக்க வேண்டும். பொதுவாக இழப்புக்கள் மனிதனைப் பெரிதும் தாக்குகின்றன. பேரிழப்புக்கள் உயிரையே போக்கிவிடுகின்றன. இந்நிலையிலேயே ஏலாதி ஆசிரியர் பின்வரும் பாடலைப் பாடுகின்றார்.

"தாயிழந்த பிள்ளை தலையிழந்த பெண்டாட்டி
வாயிழந்த வாழ்வினார் வாணிகம் போயிழந்தார்.
கைத்தூண் பொருளிழந்தார் கண்ணிலார்க்கு ஈயந்தார்
வைத்து வழங்கி வாழ்வார்." 3

அனாதைக் குழந்தை, விதவை, ஏழைகள். பெருநட்டமடைந்தோர், விழிப்புலன்றோர் முதலானோருக்கு மனத்தளர்ச்சி ஏற்படாத வண்ணம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற ஏலாதியார் போதனையானது சமூக மருத்துவத்தின்பாற்பட்ட உள்வியல் போதனையாகும்.

மதுவிலக்கு

தமிழ் இலக்கியகாரரும், தமிழ்மருத்துவரும் மதுவிலக்குப் பற்றிப் பெரிதும் வற்புறுத்தி வந்துள்ளனர். திருவள்ளுவரே மதுவிலக்குப் போராட்டத்தை முதலில் ஆரம்பித்தவராவார். அவரைத்தொடர்ந்து வந்த அறநூல்களும் அவரது போராட்டத்தை முன்னெடுத்துச் சென்றுள்ளன. அவ்வகையில் ஏலாதி ஆசிரியரும் மதுவிலக்குப் பற்றிப் பாடும்போது கள்ளுண்ணாமலும், கள்ளுண்பவரோடு சேராமலும் இருப்போர் இவ்வுலகிற் பெருவாழ்வு பெறுவர் எனக் கூறுகின்றார்.

சத்துணவு வழங்கல்

"உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே" எனவும். "உண்டி ரமுதற்றே உணவின் பிண்டம்" எனவும் தமிழ்ச்சான்றோர்கள் பாடினர். அன்னதானத்தின் மூலம் வீட்டின்பம் பெறலாம் என்பது சமயக் கருத்தர் வாதமாகும். அனைத்து நிலையிலும் உணவு வேண்டி நிற்போருக்கு உணவளித்தல் பெரிய அறச்செயல் எனப்பாடுகிறது ஏலாதி. முக்கியமாக மாணவர், வறியோர். பசித்தோர், இழப்புகளுக்கு உள்ளானோர். ஊனமுற்றோர், கர்ப்பவதிகள், ஈன்றணிமை கொண்டோர், கொடுநோயாளர் முதலானோருக்கு உணவளித்துக் காக்கும்படி கூறப்படுகின்றது. இதனைப் புண்ணியச் செயலாகக் கூறி, அன்னதானம் புரிந்தோர் அதன் பயனாக இவ்வுலகிலும், மோட்ச நிலையிலும் நல்வாழ்வு பெறுவார்களென்பதை மேதாவியார் மிகவும் அழுத்திக் கூறியிருத்தல் நோக்கற்பாலது.

உணவுப் பழக்கம்

எதிலும் வரையறை அவசியமாகின்றது. வரையறையை மீறும் போதே இடையூறுகளும் ஏற்படத்தொடங்குகின்றன. உணவுப் பழக்கத்திலும் இத்தகைய வரையறை தேவை. வள்ளுவரும்

"இழிவறிந்துண்பான் கண் நோய்" (946) என்றார். கொல்லாமை. புலாலுண்ணாமை பற்றி அறநூல்கள் அடிக்கடி உபதேசம். செய்வதைக் காணலாம். அவ்வழியில் ஏலாதியும் இன்னும் ஒருபடி சென்று "புலால் மயங்கான்" என்ற தொடரைக் கையாண்டுள்ளது. புலால் உண்பதே பாவம் என்றிருக்கப் புலாலைப் பேராசை கொண்டு அளவுக்கதிகமாக உண்டுகளிக்கும் "புலால் மயங்குதல்" என்ற நிலையும், மாமிச உணவை உட்கொள்வதால் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. சமன்பாடின்மை, உடல் பருத்தல் போன்றனவும் இதனால் ஏற்படுகின்றன. மாமிசக் கொழுப்பின் அதிகரிப்பாற் 'கொலஸ்ட்ரால்' என்னும் திரவப் பதார்த்தம் குருதிக் குழாய்களில் படிந்து இரத்த அழுத்த நோயை ஏற்படுத்தலாம். எனவே உணவுப் பழக்கத்தை அளவோடு கைக்கொள்ள வேண்டும் என்ற போதனை இங்கு மருத்துவ நல வழிகாட்டியாக அமைகின்றது.

2. மூன்று மருந்து ஒன்றான திரிகடுகம்

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஒன்றாகிய திரிகடுகம் என்பது மருந்துப் பெயரால் ஆக்கம் பெற்ற அறநூலாகும். திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்ற மூன்று மருந்துச் சரக்குகளையும் சுட்டும் சொல்லாகும். இம் மூன்று மருந்தும் உடல் நோய் போக்குவது போன்று, இந்நூலில் கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் உளப் பிணியையும் உடற்பிணியையும் போக்கும் தன்மை வாய்ந்தவை என்பதைப் பின் வரும் பாயிரச் செய்யுள் சான்றுபடுத்துகின்றது.

"உலகில் கடுகம் உடல்நோய் மாற்றும்
அலகில் அகநோய் அகற்றும் - நிலைகொள்
திரிகடுகம் என்னும் திகழ்தமிழ்ச் சங்கம்
மருவு நல்லாதன் மருந்து". 4

இந்நூலிலுள்ள 100 பாடல்களுள் ஒவ்வொரு பாடலிலும் மும்மூன்று செய்திகளை ஒரு பொதுக் கருத்தோடு இணைத்துக் கூறும் முறை காணப்படுகிறது.

ஆசிரியர்

இதன் ஆசிரியர் நல்லாதனார். இவர் வைணவர் என்பது பாயிரச் செய்தி (நல் + ஆதன் + ஆர்) இவரது இயற் பெயர் ஆதன். மன்னருக்கும் மக்களுக்கும் ஆதன் பொதுப் பெயராக வழங்கிற்று. இது சேர மன்னரின் சிறப்புப் பெயராகவும் காணப்படுகிறது. இவர் திருநெல்வேலி மாவட்டத்திலுள்ள திருத்து என்ற கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் திரிகடுத்தில எத்தகு மருத்துவ சிந்தனைகளைக் குறித்துள்ளார் என்ற செய்தி தமிழ் மருத்துவ வரலாற்றின் ஒரு கூறாகும்.

உணவும் நீராடுதலும்

மனிதன் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய முக்கிய ஒழுக்கங்களில் பழக்கமும் ஒன்றாகும் என்பதைத் திருக்குறள் முதலாய உணவுப் அறநூல்கள் வற்புறுத்தியுள்ளன. பழைய உணவை உட்கொள்ளாது நாடோறும் தயார் செய்யும் உணவினையே உட்கொள்ள வேண்டு என்பது திரிகடுகம் (செய் - 47) கூறும் புத்திமதியாகும். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் நன்கு ஊட்டவேண்டும் என்றும் (செய்-40) அறிவுறுத்தப்படுகிறது. ஆசாரக்கோவை நீராடவேண்டியமுறைகளையும் காலங்களையும் குறிப்பிடுகின்றது. நீராடிய பின்பே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்தைத் திரிகடுகம் (செய்-27) வற்புறுத்துகின்றது. ஆடையிலல்லாமல் அறிவுரையும் இந்நூலிற் (செய்-71) காணப்படுகின்றது.

ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடு

சமூகத்தில் இருபாலாரும் நல்லொழுக்கத்தைப் பேணவேண்டும். ஒப்பில் செய்கையாற் சமுதாயம் கெடுகிறது. ஒத்தவிழைவு இல்லாப் பெண்டிரைச் சேருதல் அருந்துயர் தரும் செயலாகும் (செய்-5). இது போன்றே உரிமையில்லாப் பெண்டிரைக் காழுறுதலும் தீங்குவிளைவிப்பதாகும் (செய்-9). 'பிறன்கடைநிற்பவன் சமுதாயக் கேடன்' (செய்-19). கணவனும் மனைவியும் தம் உடலாரோக்கியம் கருதி மனைவியின் பூப்புக்காலத்தே புணர்ச்சி தவிர்த்தல் வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. (செய்-17). இவ்வாறு கூறுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சமூகத்தையும், நலமான குடும்பத்தையும் திரிகடுகம் காண்பிக்கின்றது.

தீயன கழிதல்

மனிதன் கோபப்படும்போது அவனது உள்ளமும் உடலும் பாதிப்படைகின்றமையாற் சினம் கொடிது எனக் கூறப்படுகிறது. பிறன்மனை நோக்கு பொருட்பெண் போக்கு முதலியன சுகவாழ்வுக்கு ஊறு விளைவிப்பன என்ற கருத்தும் வற்புறுத்தப்படுகின்றது. கள்ளுண்ணாமை, கவறாடாமை, பரத்தைமை தழுவாமை என்ற ஒழுக்கங்களைத் திரிகடுகமும் ஏனைய அறநூல்களைப் போன்றே வன்மையாக வற்புறுத்துகின்றது.

இல்லறமும் விருந்தும்

நல்ல மனைவி ஒரு குடும்பத்தின் நிறை செல்வமாகும். மனையறம் காத்தல், விருந்தோம்பல், சிறந்த மக்களைப் பெற்று உருவாக்குதல் என்பன கற்புடைப்பெண்ணின் கடமைகள் என்கிறது, திரிகடுகம் (செய்64). கற்பின் பெருமை பேசி ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கைக்குத் திரிகடுகம் (செய்-96) மக்களை நெறிப்படுத்துகின்றது.

சுற்றமும் சூழலும்

ஒருவருடைய சுக வாழ்வுக்கு உற்றார் உறவினராகிய சுற்றமும் அவர் வாழும் சூழலும் நன்றாக அமைந்திருக்க வேண்டும். நல்லோரது சூழலில் வாழும் போது மனநல வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. மனிதன் உளத்தாலும், உடலாலும் பாதிப்புறாது சுகவாழ்வு பெறுவதற்குரிய அறிவுப் போதனைகளே திரிகடுகத்தில் கூறப்படுவனவாகும்.

3. ஐந்துவகைச் சிறுவேர் சிறுபஞ்சமூலம்

சிறுபஞ்சமூலம் என்பது ஐந்துவகைச் சிறு வேர்களாலான ஒரு மருந்து எனப் பொருள்படும் . சிறுவழுதுணைவேர், நெருஞ்சி வேர், சிறுமல்லி வேர், பெருமல்லி வேர், கண்டங்கத்தரி வேர் என்பனவே சிறுபஞ்ச மூலமாகும் (பதார்த்தகுண சிந்தாமணி - 495) . ஐவகைச் சரக்குகளும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்து பல்வேறு நோய்களையும் தீர்க்கும் தகையது எனப் பதார்த்த குண சிந்தாமணி கூறுகின்றது. சிறுபஞ்ச மூலம் என்ற நூலிலுள்ள ஒவ்வொரு பாடலிலும் கூறப்படும் ஐவைந்து கருத்துக்களும் ஆரோக்கியமான உலகியல் வாழ்க்கைக்கு மக்களை நெறிப்படுத்துவனவாக அமைந்துள்ளன.

நூலாசிரியர்

இதனைப் பாடியவர் மாக்காரியாசான் என்ற சமண முனிவராவர் (மா + காரி + ஆசான்) இவரது இயற் பெயர் காரி. இவர் மதுரையில் வாழ்ந்திருக்கிறார். ஏலாதி ஆசிரியரும் காரியும் ஒரு சாலை மாணாக்கர் என்பது புலவர் வழக்கு, இவர் மருத்துவத்தில் நன்கு புலமைபெற்றிருந்தார் என்பதற்கு அவரது பாடல்களே சான்றாகின்றன.

நோயாளரைப் பேணல்

தலைநோவுடையோர், பித்தர் , வாய்ப் புற்றுநோயுடையோர், சயரோகிகள், மூல நோயாளர் முதலியோர் உடனடிச் சிகிச்சைக்குரியவர்களாவர் . இவர்களுக்குத் தக்க மருந்தளித்துப் பேணிக் காத்தவர் மறுபிறவியிற் பிணியின்றி வாழ்வார் எனக் கூறப்படுகிறது (செய்-76). மேலும் பெருங்காயங்களுடையோர், அநாதைகள் , கடும் நோயாளர், கண்பார்வை இழந்தோர், காலிரண்டும் இழந்தோர் முதலியோரிடம் அன்புகாட்டி, அவர்களுக்கு வேண்டியன வழங்க வேண்டும் என்றும். அதன் மூலம் பேரின்பம் பெறலாம் என்றும் கூறப்படுகிறது (செய்-76). மக்களுக்கு நோயாளரைப் பராமரிக்க மக்களைத் தூண்டும் போக்கும் இந்நூலிலே காணப்படுகிறது.

கருவளம் பேணல்

இந்நூலில் தாயின் கருவளம் பேணப்படவேண்டும் என்பதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது . கருப்பையில் உருவான கரு அழிந்து போகாமற்காத்தல், கரு சிதைந்தால் மீண்டும் கருப்பம் தரித்தல், பிறந்த குழந்தைக்கு நோய் ஏற்பட்டால் உடனே அதற்கு மருந்து அளித்தல், குழந்தையை அச்சுறுத்தாமல் பேணி வளர்த்தல் (செய் - 70), வளர்ப்பாரில்லாத குழந்தையை ஏற்று வளர்த்தல் ,(செய் - 7), முதலான பல கடமைகள் பின்வரும் செய்யுள்ளில் வற்புறுத்தப்படுதல் காண்க.

"ஈன்றெடுத்தல் சூல்புறஞ் செய்தல் கழுவியை
ஏன்றெடுத்தல் சூலேற்ற கன்னியை ஆன்ற
அழிந்தாளே இல்வைத்தல் - பேர் அறமா ஆற்றி
மொழிந்தார் முதுநூலார் முன்பு". 5 (செய் -70)

"கலங்காமைக் காத்தல் கருப்பஞ் சிதைத்தால்
இலங்காமை பேரறத்தால் ஈற்றம் - விலங் காமைக்
கோடல் குழவி மருந்து வெருட்டாமை
நாடின் அறம்பெருமை நாட்டு" - 6 (செய் -72)

எல்லோருக்கும் உணவுகிடைக்க வேண்டும், ஆரோக்கியம் அற்ற மக்கட் சமூகம் நோய்க்கு ஆளாகின்றது. எல்லாச் சூழலிலும் வாழ்வோருக்கும் நல்லுணவு கிடைக்கின்றதா என அவதானிக்கும்படி கூறுவதன் மூலம் மறைமுகமாக உணவளிக்கும் பிரசாரத்தில் இந்நூலாசிரியர் மிகவும் கவனம் காட்டுகிறார். சிறைக்கைதிகள், பசித்தோர், உடல் ஊனமுற்றோர், தன்முயற்சியால் உழைத்துண்ண இயலாதோர், பாலர் , முதியோர் ஆகிய பல்திறப்பட்டோருக்கும் உணவு, உடை , உறையுள் மருந்து ஆகியன வழங்கி, உதவ வேண்டும் என்ற கருத்தும் (செய் 69,74,76) வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. இச்செயல்கள் புண்ணியச் செயல்களாகக் காட்டப்படுகின்றன. சமூக மருத்துவமாயினும் சரி சிகிச்சை அளித்தல் பாவ புண்ணிய அடிப்படையிற் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்நூலாசிரியர் பொது

மக்களுக்கு மோட்ச வாயிலைக் காட்டி , அவர்களை நற்பணிகளிலீடுபடச் செய்விக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளார் (செய். 64,80). வள்ளுவர் வழியிலே காரியாசானும் புலால் உணவை மறுக்கின்றார். கொன்றான். கொலைக்குடன் பட்டான், கொன்றது கொடான் கொன்றது அட்டான், உண்டான், யாவருக்கும் கொலைப்பாவம் உண்டு (செய். 68) எனக் கூறி, ஊன் உணவை மறுத்துள்ளார். இது பாவச் செயலைத் தடுப்பதாகக் காட்டப்பட்டாலும், மருத்துவ நோக்கிலே ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் பொருத்தமானதே.

முடிவுரை:

தமிழர் தன்னலம் மட்டுமின்றி சமூக நலனையும் சேர்த்து விரும்பியவர்களாவர். அறநெறிகளை உரைக்க முற்பட்ட இலக்கியவாதிகள் மருத்துவம் குறிப்புகளையும் உடன்கலந்து எடுத்துரைத்துள்ளனர். திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் ஆகிய மூன்றும் மருத்துவம் கருத்துக்களைப் பெரிதும் எடுத்துரைக்கின்றன என்பதை இவ்வாய்வு விவரிக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மனக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கியம் என்பதையும், அதுவே மிகப்பெரிய ஆரோக்கிய மருத்துவ முறையாக இம்மூன்று நூல்களும் உரைக்கின்றன.

ஆய்வுக்குத் துணை நின்ற நூல்கள்

- 1 கணிமேதாவியார், ஏலாதி, பா எ - 55, சாரதா பதிப்பகம் தோப்பு வெங்கடாசலம் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை 5. முதற்பதிப்பு மார்ச்சு 2009
- 2 . மேலது பா .எ - 56.
- 3 . மேலது, பா. எ — 78
- 4 . நல்லாதனார், திரிகடுகம், பா.எ - 2 , சாரதா பதிப்பகம். திருவல்லிக்கேணி ,சென்னை-5. முதற்பதிப்பு - மார்ச்சு - 2009.
5. காரியாசான், சிறுபஞ்சமூலம், பா.எ-70
6. மேலது, பா.எ — 72



அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்

அறிவிப்பு / Announcement

அன்பான தமிழ்ச் சொந்தங்களே

வணக்கம்.

வரும் 2024, அக்டோபர் மாதம் வெளிவரும் அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆய்வாளர்களிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகின்றன.

கட்டுரை வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள்-அக்டோபர் 10. அதற்கு பின் வரும் கட்டுரைகள் அக்டோபர் இதழில் இடம்பெறாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

www.aranejournal.com