



அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

(Peer Reviewed Journal Multidisciplinary)

ISSN: 2582-399X



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

அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

Aran

International e Journal of Tamil Research

EDITORIAL BOARD

Founder / Editor in Chief

Dr PRIYAKRISHNAN

Publisher

MR P. JAYAKRISHNAN

Editorial Board Members

Dr V SELVAKUMAR

Professor And Head of The Department of Maritime History and Marine Archaeology Tamil University, Thanjavur, TamilNadu, India
selvakumar.v@tamiluniversity.ac.in

Dr. S. KAVITHA

School of Indian Languages and Comparative Literature, Tamil University, Thanjavur. TamilNadu, India

Dr.K.DAYANIDHI

Assistant Professor & Head i/c , Department of Vaishnavism , University of Madras, TamilNadu, India. dayanidhi@unom.ac.in

Dr O.MUTHIAH

Professor of Tamil, The Gandhigram Rural Institute (Deemed to be University) Gandhigram - 624 302 Dindigul District, TAMIL NADU

DR UMADEVI

Professor In Tamil, Department of Modern Indian Languages And Literary Studies University of Delhi, Delhi . dumadevi@mil.du.ac.in

அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

Aran

International e Journal of Tamil Research

EDITORIAL BOARD

DR JAGADEESAN.T.

Assistant Professor of Tamil, Department of Indian Languages,
Faculty of Arts, Banaras Hindu University,
Varanasi- 221005, Uttar Pradesh,India.

DR SENTHIL PRAKASH.S

Teacher – in- charge/Assistant professor (SG),Department of
Tamil, Institute of Languages, Literature& culture,
Visva – Bharathi University,Santiniketan,West
Bengal, India -731235

DR R TAMILSELVAN

Assistant professor, Aligarh Muslim University, Uttar Pradesh,India-202002

Dr SWARNAVEL ESWARAN

Associate Professor Departments of English, and Media and Information
Michigan State University. USA. eswaran@msu.edu

Dr (Ms.) NILANKA LIYANAGE

Senior Lecturer in Dance ,Department of Dance,Drame&Theatre Arts,
Swamy Vipulananda Institute of Aesthetic Stidies,Eastern University Srilanka

Mrs THULSIVANTHANA UDAYASHANKAR

Senior lecturer Gr II in English, Swamy Vipulananda Institute of
Aesthetic Stidies ,Eastern University, Srilanka

அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

Aran

International e Journal of Tamil Research

EDITORIAL BOARD

Dr B. DHANANJAYAN

Associate Professor, Sir Theagaraya College, Old Washermenpet,
Chennai - 600 021.

Dr P.SEKAR

Assistant Professor, Department of Education, Govt. Institute of Advanced Study
in Education, Saidapet, Chennai-600015. sekar@iasetamilnadu.ac.in

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.



இலக்கண இலக்கியங்கள் கூறும் உடலியல் ஆரோக்கிய முறைகள்

Physiological Health Practices Prescribed By Grammar And Literature

முனைவர் தி. மல்லிகா, உதவிப் பேராசிரியர் தமிழ்த்துறை, மன்னர் திருமலை நாயக்கர்

கல்லூரி, மதுரை — 04

Dr T. Mallika, Assistant Professor, Department Of Tamil, Mannar Thirumalai Naicker College, Madurai — 04

ABSTRACT

Siddha medicine, considered one of the oldest medical systems in the world, has its roots in Tamil literature. In ancient Tamil life, medicine was not just seen as a means of curing diseases, but as a way of life in harmony with nature. Medicinal knowledge on physical and mental health, based on the premise that a disease-free life is a perfect wealth, is widely found in ancient Tamil texts. Tamil grammatical literature considers the body as a temple, emphasizes keeping it disease-free, and emphasizes following a natural lifestyle.

Keywords: Siddha medicine, oldest medical systems, Tamil literature, Medicinal knowledge, natural lifestyle.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

பழந்தமிழர் வாழ்வியலில் மருத்துவம் என்பது வெறும் நோய் தீர்க்கும் நிலை என்று மட்டும் பார்க்காமல் இயற்கையோடு இயைந்த ஒரு வாழ்வியல் நெறியாகவே திகழ்ந்த உலக அளவில் தொன்மையான மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படும் சித்த மருத்துவம், தமிழர்களின் இலக்கியங்களிலேயே தனது வேர்களைக் கொண்டுள்ளது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற அடிப்படையில் பிணி நீக்கும் மருந்துகள், உடற்கூறு, மற்றும் மன நலம் குறித்த மருத்துவ அறிவியல் செய்திகள் பண்டைத் தமிழ் நூல்களில் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. தமிழ் இலக்கண இலக்கியங்கள் உடலை ஒரு தேவாலயமாகக் கருதி, நோயின்றி பேணவும், இயற்கையான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றவும் வலியுறுத்துகின்றன.

திறவுச் சொற்கள்: சித்த மருத்துவம், மிகப் பழமையான மருத்துவ முறைகள், தமிழ் இலக்கியம், மருத்துவ அறிவு, இயற்கையான வாழ்க்கை முறை.

முகவுரை

தமிழ் இலக்கண இலக்கியங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உணவே மருந்து, அறுசுவை உணவு அளவோடு உண்ணுதல், மூலிகை பயன்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சியை

வலியுறுத்துகின்றன. “உணவே மருந்து” என்ற கொள்கையில், பசி அறிந்து உணவுகள், தட்பவெட்ப நிலைக்கு ஏற்ப உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் மற்றும் நோய் வராமல் தடுக்கும் உடலியல் ஆரோக்கியத்தை அவை போற்றுகின்றன.

உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய குறிப்புகள்

உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த சமச்சீர் உணவு, தினசரி உடற்பயிற்சி, போதுமான தூக்கம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் அவசியம். பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்களை உணவில் தினமும் சேர்த்துக் கொண்டு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பைக் குறைத்து, தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் நடைப்பயிற்சி அல்லது யோகா செய்வது முக்கியம். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது உடலை நீரேற்றத்துடன் (Hydrated) வைத்திருக்க உதவும்.

உணவே மருந்து (Dietary Wisdom)

உணவு உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையாகவும், உடல் நோய்க்கு மருந்தாகவும், அவ்வுணவே பல சமயங்களில் உடலில் ஏற்படும் நோய்க்கு மருந்தாகவும் அமைவதுண்டு.

“நீரின்றமையா யாக்கைக் கெல்லாம்
உண்டுகொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே
உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்
உணவெனப் படுவது நிலத்தொடுநீரே
நீரும் நிலனும் புணரியோ ரீண்டு
உடம்பும் உயிரும் படைத்தி சினோரே” (புறம்-18)

என்ற புறப்பாடல் பழந்தமிழர்களின் உணவுசார் குறிப்பினைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது.

“உணவே மருந்து” (Food if Medicine) என்பது ஆரோக்கியமான சத்தான உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் நோய்களைத் தடுத்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும் என்பதை உணர்த்தும் பழந்தமிழ் கூற்றாகும். இது சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை சித்தாந்தமான “உணவே மருந்து... மருந்தே உணவு” என்பதிலிருந்து வந்தது. இது ஆரோக்கியமான உணவு முறை, பசித்துப் புசித்தல் மற்றும் சமையல் மூலிகைகளின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (திருக்குறள் 942)

ஒருவன் முதலில் உண்டது, சீரணமாகி விட்டதை நன்கு அறிந்து அதன் பிறகு உண்டால், அவன் உடம்புக்கு மருந்து என்று ஒன்று வேண்டியது இல்லை.

சங்க இலக்கியங்கள் உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஏற்ற மிதமான, இயற்கையான உணவு முறைகளை வலியுறுத்துகின்றன. உணவே மருந்து என்ற கோட்பாட்டில், சிறுதானியங்கள் (தினை, வரகு),

கீரைகள், காய், கனிகள், கைகுத்தல் அரிசி, மற்றும் இயற்கை சார்ந்த உணவுப் பொருட்கள் மிதமாக உட்கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர்.

மனித குலத்தின் உணர்வு தொடர்பான தேடலே அவர்களது பண்பாட்டு வளர்ச்சிக்கு வழிவகுத்தது. இதனையே “உண்டி முதற்றே உலகு” என்று கூறுகின்றனர்.

தொல்காப்பயிர் ஐந்து வகை நிலங்களுக்குமான உணவைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறார்.

முல்லை நிலமக்களுக்கு உணவு — வரகு, சாமை

குறிஞ்சி நில மக்களுக்கு உணவு — தினை, தேன், மூங்கிலரிசி

மருத நில மக்களுக்கு உணவு — செந்நெல், வெண்ணெல்

நெய்தல் நில மக்களுக்கு உணவு — உப்புக்கு விலைமாறிய பண்டம், மீனுக்கு விலைமாறிய பண்டம்

பாலை நில மக்களுக்கு உணவு — ஆறலைத்த பொருள், குறை கொண்ட பொருள் உணவு ஒரு சமூகத்தின் அடையாளமாகவும் ஆகின்றது. தமிழர்களின் உணவிற்கான அடையாளமாக,

“கருங்கால் வரகே இருங்கதிர்த் தினையே

சிறுகொடிக் கொள்ளே பொறிகிளர் அவரையோடு

இந்நான்கு அல்லது உணாவும் இல்லை” (புறம் 335)

என்று புறநானூற்றுப் பாடல் கூறுகின்றது. இதில் வரகு, தினை, கொள்ளு, அவரை ஆகியவையே எங்கள் உணவு, மற்றவை எங்கள் உணவு அல்ல என்பதே பாடலின் கருத்து. தமிழர்களின் உணவு முறையில் சிறுதானியங்கள் முக்கியப் பங்கு வகித்ததை உணர்த்துகின்றன.

சங்கத் தமிழர் தத்தமது சூழலில் விளைந்த பெறப்பட்ட உணவு வகைகளைக் கொண்டு குறைவிலாது தம் தேவைகளை நிறைவேற்றியுள்ளனர். பெரும் ஆடம்பரமற்ற எளிமையான உணவுப் பழக்கமே சங்கம் எங்கும் பரவிக் கிடந்தது என்பது உறுதியாகின்றது.

சங்க இலக்கியங்களில் கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி, முதுவேனில் என ஒவ்வொரு காலகட்டத்திற்கும் தனித்தனி உணவு வகைகளைப் பிரித்து வைத்துள்ளார்கள்.

எந்த சுவையுள்ள உணவை எந்த பொழுதில் கொடுக்க வேண்டும் என காலத்திற்கேற்ப உணவு வகை வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

வயதானவர்களுக்குக் கஞ்சி வகை உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும் எனவும் குழந்தைகளுக்குப் பிஞ்சு காய்கறிகளைத் தர வேண்டும் என்றும் முற்றிய காய்களை வளர்ந்த வாலிய வயதுடையவர்களுக்கு உண்ணக் கொடுக்கலாம் என்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. இது, செரிமானம் குறித்த அனுபவப் புரிதல் அப்போதே தமிழர்களுக்கு இருந்ததை உணர்த்துகிறது.

மேலும், பழந்தமிழர் உணவு உண்பதில் அளவை மேற்கொண்டிருந்தனர். “அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்” என்ற முன்னோர் கூறிய மொழி ஆகும். பெருந்தீனி தின்றால் நோயும், சிறுதீனி தின்றால் வலுவழிப்பும், நோயும் வரக்கூடும் என்றறிந்து, “உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே” என்று அளவோடு வாழ்ந்தனர்.

சங்ககாலத்தில் மடைநூல் என்னும் பெயரில் வீமசேனன் என்பவர் எழுதிய சமையற் கலை நூல் இருந்தது என்று சிறுபாணாற்றுப்படைப் பாடல் கூறுகிறது. மேலும், உணவின் சுவைகளை ஆறாகப் பிரித்தறிந்தனர். அவை, இனிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, உவர்ப்பு, கைப்பு, புளிப்பு ஆகியன.

இவை முறையே ஆற்றல், வீறு, வலம், தெளிவு, மென்மை, இனிமை ஆகியவற்றைத் தருவன. இதை நம் முன்னோர் அறுசுவையாக அமைத்துக் கொண்டாடினர்.

“அறுசுவை உண்டி அமர்ந்தில்லாள் ஊட்ட

மறுசிகை நீக்கி உண்டாகும்”

என்பது நாலடியார். உணவு உண்ணும் முறைகளைக் கூடப் பன்னிரண்டாக வகுத்திருந்தனர்.

அவையாவன, அருந்துதல், உண்ணர், உறிஞ்சல், குடித்தல், தின்றல் துய்தல், நக்கல், நுங்கல், பருகல், மாந்தல், மெல்லல், விழுங்கல் என்பனவாகும்.

மேலும் உணவைக் குறிக்கும் எண்ணற்ற சொற்கள் இலக்கியத்தில் காணக்கிடைக்கின்றன. அவற்றுள் சில,

ஊன், உணவு, உண்டி, அடிசில், அமலை, அழுது, அயினி, களி, கூழ், கலவை, குடு சோறு, திற்றி, துழவை, நுவணை, பண்ணியம், பதம், பிளவை, பொம்மல், மிதவை, வல்சி, வாட்டு, விசயம், வேவை ஆகியன.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இலக்கியங்கள் கூறும் மூலிகை மருந்துகள்

தமிழ் இலக்கியங்கள் பழந்தமிழரின் மூலிகை மருந்து அறிவை சிறப்பாகக் கூறுகின்றன. திருமந்திரம், அகத்தியர் பாடல்கள், மூலிகைகள், கனிமங்களைக் கொண்டு நோயைக் குணப்படுத்தும் முறைகளை விளக்குகின்றன. குறிப்பாக, வேம்பு, துளசி, கரிசாலை, வல்லாரை போன்ற மூலிகைகள் காய்ச்சல், நினைவாற்றல் மற்றும் உடல் பிணிகளைப் போக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டன.

அவுரி (காக்கை) : இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்கி நோய்களைக் குணப்படுத்தும்

சிவகரந்தை : கண் பார்வையைத் தெளிவாக்கும்

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி : (கரிசாலை : ஈரல் மற்றும் சிறுநீரக நோய்களைக் குணப்படுத்த வல்லது.

வல்லாரை : நினைவாற்றல் மற்றும் அறிவை வளர்க்கும்

வேம்பு, துளசி, நொச்சி : காய்ச்சல் மற்றும் பொதுவான உடல் உபாதைகளுக்குப் பயன்பட்டன.

மருதப்பட்டை : மருதாணி, மலைவேம்பு, மணித்தக்காளி, போரில் ஏற்பட்ட காயங்களுக்கு மருந்தாக கட்டுதல்

காக்கை கருநீலி கரந்தை கரிசாலை

வாக்குக்கு இனிமை வல்லாரை

இவ் வைந்தும் பாக்கள வேனும்

பாலில் கரைத்து உண்ண ஆக்கைக்கு

ஓதாது உணர்ந்தேன் மீதானம் உற்றேன்

அழிவு இல்லை ஆயிரம் எட்டு ஆண்டும்”

(மூலிகைத் தாவரங்கள், இராஜி மார்த்தாண்டம் - 2002- 60)

என்னும் பாடல் மூலம் மூலிகைகளின் வகைகளையும் இயல்பையும் காணலாம்.

தொல்காப்பியர் செய்யுளியலில் பெரியோர்கள் வாழ்த்தும் முறை பற்றி ஒரு நூற்பா பாடியுள்ளார். அதற்கு வாயுறை வாழ்த்து என்று பெயர்.

“வாயுரை வாழ்த்தே வயங்க நாடின்

வேம்பும் கடுகும் போல வெஞ்சொல்”

“வாய் என்பது வாய்மொழி, உறை என்பது மருந்து வாயுறை என்ற சொல் மருந்தென பண்புத் தொகையாம். இனி வாய்க்கண் தோன்றி மருந்தென வேற்றுமைத் தொகையுமாம்” எனப் பேராசிரியர் உரை எழுதியுள்ளார்.

“ஒருவருக்குக் கடுஞ்சொல் சொல்லாது பின்னாளில் நல்லது பயக்க வேண்டிய அதாவது, முன்னால் கசந்து பின்னால் உடலுக்கு உறுதி (நன்மை) பயக்கும் வேம்பும் கடுகும் போல” என்று மேலும் உரை விளக்கம் அளித்துள்ளார்.

விபீடணன் கும்பகர்ணனிடம் உடலில் தோன்றிய தொளுகழல் (கழலைக்கட்டி) புண்ணை அதன் விஷ நீர் உடலில் பரவாதபடி அறுத்து அசுத்தமான உதிரத்தை வெளியேற்றி, காரத்தைப் பொருந்த வைத்துச்சுட்டி, உலர்த்தி அதற்குரிய வேறொரு மருந்தினால் துயரம் நீங்கப் பெறுவார்கள். என்று கூறியதாகக் கம்பராமாயணம் கூறுகிறது.

“உடலிடைத் தோன்றிற் றொற்றை

அறுத்ததின் உதிரம் துற்றிச்

கூலுறச் சுட்டு வேறோர்

மருந்தினால் துயரம் தீர்வர்”

(கும்பகர்ணன் வதைக்கலம்பகம் பாடல் 46)

காயம்பட்ட புண்ணுக்கு பஞ்சு வைத்துக் கூட்டும் மருத்துவ வழக்கம் அக்காலத்தில் இருந்தது என்பதை

“பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர்” (353 வரி 16)

என்று புறநானூறு கூறுகிறது.

மருத்துவ குணம் கொண்ட நெல்லிக்காய் மகத்துவத்தை சிறப்பையும் பெற்றதாகும். மக்களிடையே சர்க்கரை நோய் பெருகிவிட்ட இக்காலச் சூழ்நிலையில் நெல்லிக்காய் அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. அதற்கு வாழ்நாளைக் கூட்டும் மருத்துவக் குணம் அதிகம்.

நெல்லிக்களையைப் பறித்துக்கொண்டு வந்து ஒளவையாருக்கும் அதியமான் கொடுத்தான். அதற்கு அவர் “உன்னுடைய சாவைக் கூடக் கருதாமல் நீண்ட நாள் வாழ வேண்டும் என்று அதை எனக்குக் கொடுத்தாயே” (புறம் 91-6-4) என்று அவனைப் புகழ்ந்து பாடுகிறார். மருத்துவமனை “அறவோன்” என்று நற்றிணை கூறுகிறது.

“அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடாஅது

மருந்தாய்ந்து கொடுத்த அறவோன்” (நற்-126)

நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு அவர் விரும்பியதெல்லாம் கொடுக்காமல் நோய்க்குத்தக்க மருந்தை ஆராய்ந்து பார்த்துக் கொடுப்பவனை “அறவோன்” என்று நற்றிணைப் பாடல் ஒன்று கூறுவதை அறியலாம்.

பழந்தமிழர் மூலிகைகளைக் கொண்ட “ஆயுர்வேதம் என்னும் மருத்துவ முறையை நன்கு அறிந்தினர் என்பதை இளங்கோவடிகள் (இந்திர விழா ஊரெடுத்தகாதை, 43-44) கூறியுள்ளார்.

பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களான திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் ஆகிய மூன்றும் தம் பெயரிலேயே மருத்துவக் குறிப்புகளைக் கொண்டது. இப்புலவர்கள் கூறியதை நாம் பின்பற்றினாலே நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம்!.

இலக்கண நூல்களில் மனநலமும், உடல் நலமும்

தமிழ் இலக்கண நூல்கள் வெறும் மொழி விதிகளை மட்டும் கூறாமல், மனிதனின் அக மற்றும் புற வாழ்வியலுக்கான நெறிகளையும் வகுத்துள்ளன.

தொல்காப்பியம் மெய்ப்பாட்டியல்

மனிதனின் உள்ளத்து உணர்வுகளுள் உடலில் வெளிப்படுவதை மெய்ப்பாடு என்று தொல்காப்பியம் விளக்குகிறது. நகை, அழுகை, இளிவரல், மருட்கை, அச்சம், பெருமிதம், வெகுளி, உவகை ஆகிய எண்வகை மெய்ப்பாடுகள் மனதின் நிலையை உடல் மொழியின் வாயிலாக, வெளிப்படுத்துகின்றன.

உளவியல் கூறுகள்: தொல்காப்பியர் விளையாட்டு, கல்வி போன்றவற்றை உவமை (மகிழ்ச்சி) தோன்றுவதற்கான களங்களாகக் குறிப்பிடுகிறார். இது ஒரு ஆரோக்கியமான மனநிலைக்கு அடிப்படையாகும்.

தொல்காப்பியத்தில் பயின்று வரும் சில குறிப்புகள், அவருக்கு முந்தைய காலத்திலேயே மருத்துவ நூல்கள் இருந்திருக்கலாம் என்பதையும், அவர் மருத்துவச் செய்திகளை அறிந்தவர் என்பதையும் காட்டுகின்றன.

இலக்கியங்களில் உடல் மற்றும் மனநலச் சிந்தனைகள்

சங்க இலக்கியங்கள் தொடங்கி பிற்கால இலக்கியங்கள் வரை உடல் பிணிகளையும் மனத் துயரங்களையும் போக்கு வழிமுறைகள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன.

உடல் நலம்

மருத்துவ முறைகள் : சங்க இலக்கியங்களில் அறுவைச் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் போர்க்களத்தில் எற்பட்ட காயங்களுக்கு மருத்துவம் செய்த செய்திகள் இடம்பெற்றுள்ளன.

உணவே மருந்து : பசி என்பது ஒரு பிணியாகக் (பசிப்பிணி) கருதப்பட்டு அதைப் போக்க உணவளிப்பது ஒரு அறமாகப் போற்றப்பட்டது.

மனநலம் : அகப்பொருள் இலக்கியம், தலைவன், தலைவி இடையிலான காதல், பிரிவு, துயரம் போன்றவற்றை விவரிப்பதன் மூலம் மனித மனதின் ஆழமான உணர்வுகளைப் படம்பிடித்துக் காட்டுகின்றன.

மனஉறுதி : துன்ப காலங்களில் மனதை எவ்வாறு உறுதியாக வைத்திருப்பது என்பதைப் புறநானூறு போன்ற நூல்கள் வீரத்தின் வாயிலாகப் போதிக்கின்றன.

நீதி இலக்கியங்கள்: திருவள்ளுவர் மருந்து என்ற அதிகாரத்தின் மூலம் மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் என்று கூறி, உணவு முறையே உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை என்கிறார். இது மனக்கட்டுப்பாட்டையும் வலியுறுத்துகிறது.

தொல்காப்பியத்தில் எண்வகை உணவுகள் என்பது வணிகர் மற்றும் வைசிகர்களின் கடமையாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், மரபியலில் உள்ள “மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின் செய்தி வரையர் அப்பாலானே” (நூற்பா : 623) என்ற வரிகள் மூலம் பண்டைத் தமிழர்கள் பயன்படுத்திய எட்டு வகையான உணவு தானியங்களை அறிய முடிகிறது.

நெல்	-	அரிசி வகை
காணம்-		கொள்ளு (பயறு வகை)
வரகு	-	சிறுதானிய வகை
சிறுங்கு-		(இறுங்கு) தானிய வகை (கருஞ்சோள வகை)
தினை	-	குறிஞ்சி நிலத்திற்குரிய சிறுதானியம்
சாமை	-	வறண்ட நிலத்தில் விளையும் சிறுதானியம்
புல்லு	-	தானிய வகை (காட்டுப்புல் அரிசி போன்றவை)
கோதுமை	-	தானிய வகை

இந்த எட்டு வகையான உணவுப் பொருள்களைச் செய்தலும் (விளை வித்தலும்) அவற்றை முறைப்படி கையாளுதலும் சங்க காலம் சமூகத்தில் முக்கியத் தொழிலாகக் கருதப்பட்டது.

தொல்காப்பியம் மற்றும் திருமந்திரம் ஆகியவை யோக நெறிகளை வெவ்வேறு கோணங்களில் அணுகுகின்றன. தொல்காப்பியம் அகவாழ்வின் மெய்ப்பாடுகள், உணர்ச்சி நிலைப்பாடுகள் மற்றும் அடக்கத்தை (மனக்கட்டுப்பாடு) வலியுறுத்த தொல்காப்பியத்தின் வாகைத் திணையில் கூறப்படும் 'நாலிரு வழக்கின் தாபத பக்கம்' என்பது யோகக் கலையின் அடிப்படையான உடல் வலிமையைக் குறிப்பதாக ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

திருமந்திரம் அட்டாங்க யோகம், மூச்சுப் பயிற்சி மற்றும் குண்டலினி எழுச்சி போன்ற நுட்பமான சிவயோக முறைகளை விரிவாகக் கூறுகிறது.

அறிவன் வாக்கு: முக்காலமும், உணர்ந்த அறிவர்கள் (சித்தர்கள், யோகிகள்) பற்றித் தொல்காப்பியம் குறிப்பிடுகிறது. இவர்கள் ஐம்புலன்களையும் அடக்கி மெய்யறிவைப் பெற்றவர்கள்.

நிமித்தம்: யோகிகள் இயற்கையின் மாற்றங்களை உடலின் அசைவுகளையும் கொண்டு வரும் காலத்தை கணிக்கும் ஆற்றல் படைத்தவர்களாகக் கருதப்பட்டனர்.

தவம்: “நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையிற் கிளந்த மறைமொழி” (தொல் செய்யுளியல் - 480) என்பதன் மூலம் தவ வலிமை மிக்க யோகிகளின் சொற்கள் மந்திரங்களாகச் செயல்படும் என்பதைத் தொல்காப்பியம் சுட்டுகிறது.

இலக்கியங்களில் இசை மருத்துவம் (Music therapy) :

பண்டையத் தமிழர் மரபு : மலைபடுகடாம் (305-307) போன்ற சங்க இலக்கிய நூல்களில் இசை மூலம் நோயைக் குணப்படுத்தும் முறை பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பண் மருத்துவ முறை : பழந்தமிழில் பண்ணிசை (ராகம்) மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்தினர். காஞ்சிப் பண் பாடி போர்க் காயங்கள் ஆற்றப் பட்டதாகப் புறநானூறு (281:1:9) பாடல் வரி குறிப்பிடுகிறது.

சித்தர் இலக்கியம் : சித்தர் இலக்கியங்களில் இசை மருத்துவம் உடலின் ஏழு தாதுக்களுக்கும் ஏழு வகையான பண்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இசை சிகிச்சை (Music Therapy)

நவீன மருத்துவத்தில் இசை சிகிச்சையானது, இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம், அல்சைமர், பार्சின்சன் போன்ற நோயாளிகளின் மறுவாழ்விற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பஞ்சபூத தொடர்பு : இசையால் பஞ்ச பூதங்களை வசப்படுத்தி நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்பது சித்தர் மரபு.

நிறைவுரை

தமிழ் இலக்கணங்களும் இலக்கியங்களும் உடல் ஆரோக்கியத்தை வெறும் மருத்துவமாகப் பார்க்காமல், ஒரு வாழ்வியல் நெறியாகவே போதிக்கின்றன. உலகம் நிலம், நீர், தீ, வளி, விசம்பு ஆகிய ஐந்தால் ஆனது என்ற தொல்காப்பியக் கோட்பாடு, உடல் ஆரோக்கியம் இயற்கையோடு இயைந்திருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. இலக்கியங்கள் உடல் நலனை விட மனநலனிற்கு (*Psychological Health*) அதிக முக்கியத்துவம் தருகின்றன. *Expressive Writing* எனப்படும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி எழுதுதல் உடல் நலனை மேம்படுத்தும் என்பதை சங்க இலக்கியங்களின் அகப்பாடல்கள் அன்றே மெய்ப்பித்துள்ளன. சமூகத்தோடு இணைந்து வாழும் விருந்து ஓம்பல் பண்பு மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாகவும், தனிமை உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என்பதையும் நவீன ஆய்வுகள் போலவே பழந்தமிழ் இலக்கியங்களும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

துணை நூற்பட்டியல்

1. *Tamil Ilakkiyathil Maruttuvak Karuttukkal*, Dr.E.Balasundaram, University of Jaffna, First, 1990
2. சங்க இலக்கியம் முழுவதும் (பாட்டும் தொகையும்) - 2 தொகுதிகள் பேராசிரியர் எஸ். வையாபுரிப்பிள்ளை, பாரி நிலையம், பதிப்பு 2015
3. ஐம்பெரும் பூதத்து இயற்கை, முனைவர் கோ.விஜயராகவன் முனைவர் ஆ. மணவழகன், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், அய்யனார் பதிப்பகம், 2021.
4. *Thirukkural Kadavul Kotpadu*, Professor K.Mani, Kindle Edition 28, November 2017.
5. இளம்பூரணர் (உ.ஆ.), தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், (பகுதி-3) கழக வெளியீடு, சென்னை, மு.ப. 2001
6. தினமணி, சங்க இலக்கியத்தில் நாட்டு மருத்துவம், தமிழ்மணி, கட்டுரை, 24 ஜனவரி 2024, எஸ் ஆதினமிளகி
7. இராஜி. மார்த்தாண்டம் (மூலிகைத் தாவரங்கள்) கோயம்புத்தூர், விஜயா பதிப்பகம்.

References:**Bibliography**

1. **Tamil Ilakkiyathil Maruttuvak Karuttukkal** (Medical Concepts in Tamil Literature), Dr. E. Balasundaram, University of Jaffna, 1st Edition, 1990.
2. **Sangam Ilakkiyam Muzhuvathum** (The Complete Sangam Literature: *Pattu* and *Thogai*) — 2 Volumes, Prof. S. Vaiyapuri Pillai, Pari Nilayam, 2015 Edition.

3. **Aimperum Boothathu Iyarkai** (The Nature of the Five Great Elements), Dr. G. Vijayaraghavan & Dr. A. Manavazhagan, International Institute of Tamil Studies / Ayyanar Publications, 2021.
4. **Thirukkural Kadavul Kotpadu** (The Concept of God in the Thirukkural), Prof. K. Mani, Kindle Edition, November 28, 2017.
5. Ilampooranar (Ed.), **Tholkappiyam: Porulathikaram** (Part 3), Kazhagam Publication, Chennai, 1st Edition, 2001.
6. **Dinamani**, "Naattu Maruthuvam Sangam Ilakkiyathil" (Folk Medicine in Sangam Literature), **Tamilmani** (Article), January 24, 2024, S. Athinamilagi.
7. Raja. Marthandam, (**Mooligai Thavarangal** — Medicinal Plants), Vijaya Publications, Coimbatore.

Send feedback





அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்

அறிவிப்பு / Announcement

அன்பான தமிழ்ச் சொந்தங்களே

வணக்கம்.

வரும் 2026, ஜூலை மாதம் வெளிவரும் அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சலுக்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆய்வாளர்களிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகின்றன.

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

www.aranejournal.com