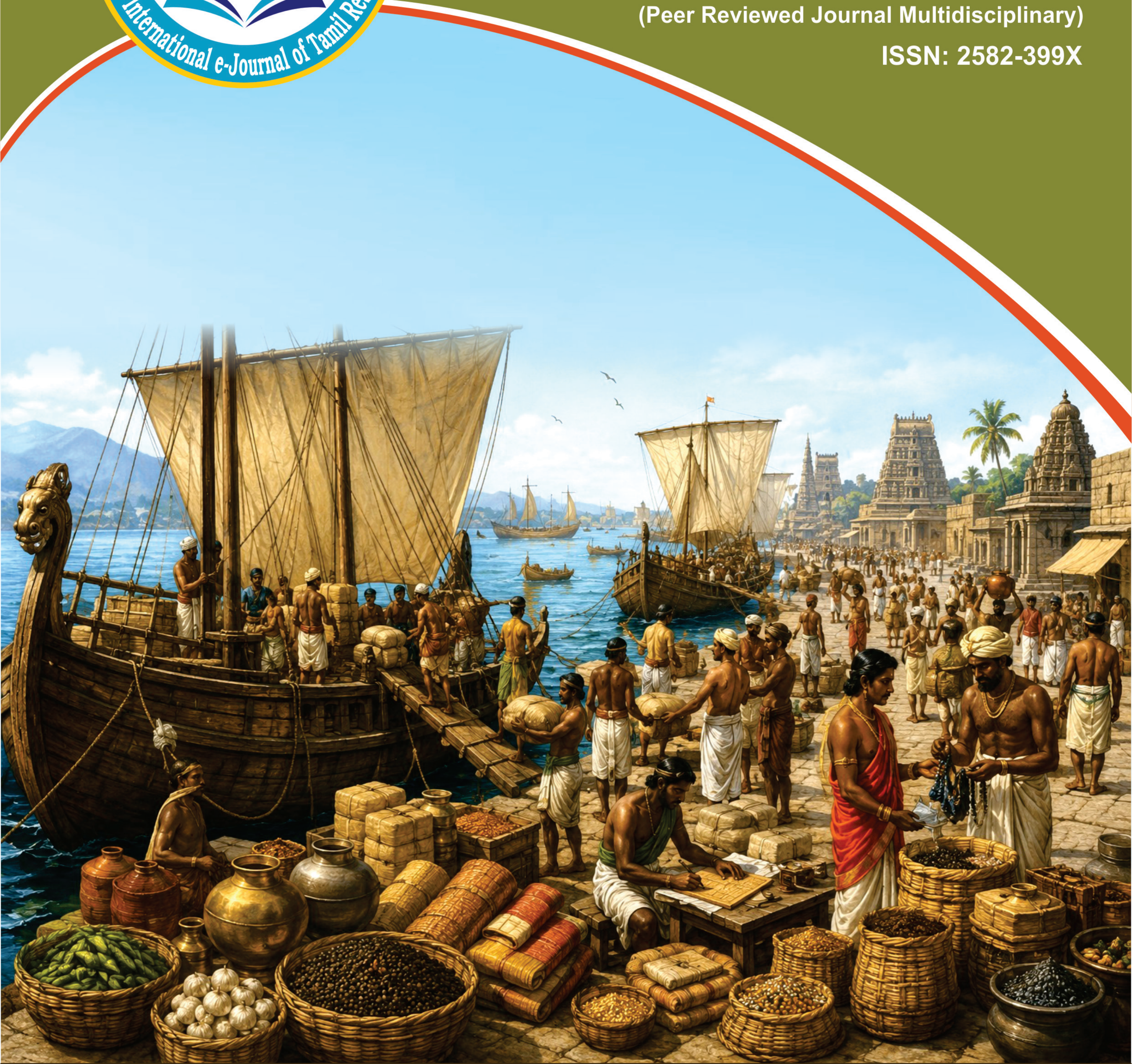
அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

(Peer Reviewed Journal Multidisciplinary)

ISSN: 2582-399X



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

Vol:8 Issue :31 July 2026

கோட்டை:8 வாயில்:31 ஜூலை 2026

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

Dr. Ravindran A/L Maraya

Head of Department & Senior Lecturer, Department of Indian Studies (DIS), Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.

Dr Silllalee A/L S.Kandasamy

Senior Lecturer, Department of Indian Studies, Universiti Malaya,

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.

Copy Right @ Aran international e journal of Tamil Research/Dr. Priyakrishnan

அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

Aran

International e Journal of Tamil Research

EDITORIAL BOARD

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
Literery Studies University of Delhi,Delhi.

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.

Dr (Ms.) NILANKA LIYANAGE

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

அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

Aran

International e Journal of Tamil Research

EDITORIAL BOARD

Mrs THULSIVANTHANA UDAYASHANKAR

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

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.

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.

தமிழ்

திருமூலர் பாடல்களில் மருத்துவக் குறிப்புகள்

Medical Insights in Thirumoolar's Poems

திருமதி.வெ.பாரதி (உதவிப் பேராசிரியை, மொழித்துறை, நாசரேத் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி), ஆவடி, சென்னை.

Ms.V.Bharath (*Assistant Professor,Department Of Language, Nazareth College Of Arts And Science), Avadi, Chennai.*

Abstract

Thirumoolar, the foremost among the eighteen Siddhars of Tamil heritage, authored 'Thirumandhiram', which serves as both a spiritual treatise and an exceptional compendium of ancient medical science. This research paper meticulously explores the medical insights embedded within Thirumoolar's poems. Rejecting the contemporary view that despised the physical body, Thirumoolar propounded that preserving the body is essential for spiritual liberation. This study comprehensively analyzes his pioneering concepts on preventive medicine, longevity through regulated breathing (Pranayama), human anatomy consisting of 72,000 nadis, embryo development, and genetics, as well as the rejuvenation theory of Kaya Kalpa. The findings illustrate that Thirumoolar's ancient physiological insights closely align with modern medical science, offering timeless solutions for holistic well-being.

Keywords: *Thirumandhiram, Siddha Medicine, Pranayama, Embryology, Kaya Kalpa, Nadis.*

ஆய்வுச்சுருக்கம்

தமிழ் மரபின் பதினெண் சித்தர்களுள் முதன்மையானவராக விளங்கும் திருமூலர், ஆன்மிக நூலாக மட்டுமன்றி பண்டைய மருத்துவ அறிவியலின் சிறந்த களஞ்சியமாகவும் திகழும் 'திருமந்திரம்' என்னும் நூலை இயற்றியுள்ளார். இவ்வாய்வுக்கட்டுரை, திருமூலரின் பாடல்களில் இடம் பெற்றுள்ள மருத்துவக் கருத்துக்களை ஆழமாக ஆராய்கிறது. உடலை இழிவாகக் கருதிய அக்காலக் கருத்துக்கு மாறாக, உடலைப் பாதுகாப்பதே ஆன்ம விடுதலைக்கு அடிப்படை என திருமூலர் வலியுறுத்தியுள்ளார். தடுப்பு மருத்துவம், ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மூச்சுப்பயிற்சி (பிராணாயாமம்) மூலம் நீண்ட ஆயுள் பெறுதல், 72,000 நாடிகளைக் கொண்ட மனித உடலமைப்பு, கருவின் வளர்ச்சி மற்றும் மரபியல், மேலும் காயகல்பம் (*Kaya Kalpa*) எனும் உடல் புத்துணர்வு கோட்பாடு ஆகியவற்றைப் பற்றிய அவருடைய முன்னோடியான கருத்துகளை இவ்வாய்வு விரிவாகப் பகுப்பாய்வு செய்கிறது. ஆய்வின் முடிவுகள், திருமூலரின் பண்டைய உடலியல் சார்ந்த சிந்தனைகள் நவீன மருத்துவ அறிவியலுடன் நெருங்கிய ஒற்றுமை கொண்டுள்ளதையும், மனிதர்களின் முழுமையான நல்வாழ்விற்கான காலத்தால் அழியாத தீர்வுகளை வழங்குகின்றன என்பதையும் வெளிப்படுத்துகின்றன.

திறவுச்சொற்கள்: திருமந்திரம், சித்தமருத்துவம், பிராணாயாமம், கருவியல், காயகல்பம், நாடிகள்.

முன்னுரை

தமிழ் இலக்கியச் சூழலில் சித்தர்கள் என்பவர்கள் வெறும் ஆன்மிகவாதிகள் மட்டுமல்லர்; அவர்கள் மானுட உடலையும் மனத்தையும் கூர்மையாக ஆராய்ந்த அறிவியல் அறிஞர்கள் ஆவர். திருமூலரின் குரு பரம்பரை என்பது மிகச் சிறப்பு வாய்ந்தது. ஆதி பரம்பொருளான சிவபெருமான், தன் திருவருளால் பார்வதி தேவிக்கு ஞானத்தை உபதேசித்தார். அந்த ஞானம் நந்தி தேவருக்குச் சென்று, அங்கிருந்து திருமூலரை வந்தடைந்தது. **"யான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்"** என்னும் பாடல் வரிகள் மூலம் உலக மக்களும் இன்புற்று வாழ வேண்டும் என்ற அருமையான ஞான கருத்துக்களை பதிவு செய்தவர் நம் திருமூலதேவ நாயனார். இவர் அருளிய 'திருமந்திரம்' சைவ சமயத்தின் பத்தாம் திருமுறையாகவும், அதே வேளையில் ஒரு சிறந்த வாழ்வியல் —மருத்துவப் பொக்கிஷமாகவும் திகழ்கிறது. **"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்"** என்று முழங்கிய திருமூலர், ஆன்மாவை அடைவதற்குக் கருவியாக இருக்கும் உடலை எங்ஙனம் நோயின்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதைத் தனது பாடல்களில் விரிவாகப் பேசியுள்ளார். திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள காயகற்பம், மூச்சுப்பயிற்சி, கருவுற்பத்தி அறிவியல் மற்றும் உணவுமுறை சார்ந்த மருத்துவக் குறிப்புகளை ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் முதன்மை நோக்கமாகும்.

உடலோம்பல் கோட்பாடு

பண்டையச் சிந்தனைகளில் உடல் என்பது இழிவானது, ஆன்மிக வாழ்விற்குத் தடையானது என்ற கருத்து நிலவிய போது, திருமூலர் அதற்கு முற்றிலும் மாறான ஒரு புரட்சிகரமான மருத்துவக்கோட்பாட்டை முன் வைத்தார். உடல் அழியுமாயின், உள்ளிருக்கும் உயிர் அழியும்; அதனால் இறைவனை அடைய முடியாது என்பதை உணர்ந்த அவர் உடலை ஓம்புதலை முதன்மையாகக் கருதினார்.

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்
உடம்பினுக்கு உள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினையான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே"1(திரு.ம-725)

விளக்கம்: உடம்பைத் தூய்மையற்றது என்று நினைத்த திருமூலர், பின்னாளில் இறைவன் உறையும் கருவறை இருப்பதைக் கண்டு கொண்டார். எனவே, அவ்வாலயத்தைக் காப்பது போல உடலைப்பேணத் தொடங்கினார். இதுவே சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத்தத்துவமான 'நோயில்லாநெறிக்கு' வழிகோலுகிறது.

மூச்சுப்பயிற்சியும் ஆயுள்நீட்டிப்பும்

நவீன மருத்துவம் சுவாச மண்டலத்தின் சீரான இயக்கத்தை வாழ்நாளின் ஆதாரமாகக் கருதுகிறது. திருமூலர் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, ஒருமனிதன் ஒரு நாளைக்குச் சுவாசிக்கும் மூச்சின் எண்ணிக்கையையும், அதன் மூலம் ஆயுளை எவ்வாறு நீட்டிக்கலாம் என்பதையும் கணித்துக் கூறியுள்ளார்.ஒருமனிதன் ஒருநாளைக்கு 21,600 முறை சுவாசிக்கிறான் என்பது திருமூலரின்

கணக்கீடு.காற்றிடக்கலை தத்துவத்தின் படி மூச்சை முறைப்படுத்தினால் மரணத்தைத் தள்ளிப்போடலாம் என்கிறார்.

"ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப்பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை
காற்றைப்பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்குங்குறியதுவாமே" *2(திரு.ம-571)*

மருத்துவப்பின்னணி: இடைகலை, பிங்கலை வழியாகச் செல்லும் காற்றைச் சுழுமுனையில் ஒடுக்கும் மூச்சுப்பயிற்சியின் மூலம், உடலின் செல்களுக்குத் தேவையான உயிர்வளி முழுமையாகக் கிடைக்கிறது. இது இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி, மூப்படைதலைத் தாமதப்படுத்துகிறது. இதனை 'மருந்தில்லாமருத்துவம்' எனலாம்.

கரு உற்பத்தி மற்றும் மரபியல் சிந்தனைகள்:

திருமந்திரத்தின் ஏழாம் தந்திரத்தில் 'கருஉற்பத்தி' என்னும் அதிகாரத்தில், கரு எவ்வாறு உருவாகிறது, குழந்தையின் பாலினம் எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படுகிறது, குழந்தையின் உடலமைப்பு எதனால் மாறுகிறது போன்ற அதிநவீன மருத்துவச் செய்திகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

பாலின நிர்ணயம்:

ஆண், பெண் உடலுறவின் போது மூச்சுக்காற்றின் ஓட்டமே பிறக்கும் குழந்தையின் பாலினத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார்.

குழவியும் ஆணாம் வலத்தது ஆகில்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது ஆகில்
குழவியும் இரண்டாம் அபானன் எதிர்க்கில்
குழவி அலியாகும் கொண்ட கால் ஒக்கிலே"*3(திரு.ம-482)*

விளக்கம்: உடலுறவின் போது ஆணின் வலதுநாசி சுவாசம் வலுவாக இருந்தால் ஆண்குழந்தையும், இடதுநாசி சுவாசம் வலுவாக இருந்தால் பெண்குழந்தையும், இரண்டும் சமமாக இருந்தால் இருபாலின தன்மையுடைய குழந்தையும் பிறக்கும் என்பது திருமூலரின் உடலியல் விதியாகும்.

மகப்பேறு குறைபாடுகள்:

மலம் மிகின் (மலக்கழிவு அதிகமாக இருந்தால்): தாயின் வயிற்றில் கழிவுகள் (மலம்) மிகுந்திருக்கும் போது கரு உருவாக நேரிட்டால், பிறக்கும் குழந்தை மந்த புத்தியுடன் (புத்தி குறைபாடு) பிறக்கும்.

சலம் மிகின் (சிறுநீர் அதிகமாக இருந்தால்): தாயின் வயிற்றில் நீர் (சிறுநீர்) மிகுந்திருக்கும் போது கரு உருவாக நேரிட்டால், பிறக்கும் குழந்தை ஊமையாகப் பிறக்கும்.

இரண்டும் ஒக்கின் (மலமும் நீரும் சமமாக இருந்தால்): இரண்டும் சமமாக இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்குக் கண் பார்வை இருக்காது (குருடாகும்).

இதன் மூலம், ஆரோக்கியமான சந்ததியைப் பெற உடலுறவுக்கு முன்பும், கரு உருவாகும் காலகட்டத்திலும் தாய்மார்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும், கழிவுகள் ஏதுமின்றியும் இருக்க வேண்டும் என்பதை இப்பாடல் வலியுறுத்துகிறது.

"மாதா உதரம் மலமிகில் மந்தனாம்
மாத உதரம் சலமிகில் மூங்கையாம்
மாதா உதரம் இரண்டொக்கில் கண்ணில்லை.
மாதா உதரத்தில் வந்த குழவிக்கே' 4(திரு.ம-481)

நாடி அறிவியலும் நோய்க்காரணிகளும்

திருமூலர் மனித உடலில் உள்ள நாடி நரம்புகளின் கட்டமைப்பைப் பற்றித் துல்லியமாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். மனித உடலில்**72,000 நாடிகள்** உள்ளதாகத் திருமந்திரம் குறிப்பிடுகிறது.நாடியின் பெயர் செயல்படும் விதம் / உடலியல் தொடர்பு இடைகலை இடதுநாசி வழி சுவாசம் (குளிர்ச்சித்தன்மை— சந்திரநாடி) பிங்கலை வலதுநாசி வழி சுவாசம் (வெப்பத்தன்மை—சூரியநாடி) சுழுமுனை மத்திய நரம்பு மண்டலம் (மூளை மற்றும் தண்டு வடம் சார்ந்த இயக்கம்) வாத, பித்த, கபங்கள் தத்தம் அளவில் மாறுபடும் போது உடலில் நோய்கள் தோன்றும் என்ற சித்த மருத்துவ விதியைத் திருமூலர், "மாறுபட்டவாத முதலாமவை" என்ற கோட்பாட்டின் மூலம் உறுதிப்படுத்துகிறார். இரத்த ஓட்டமும் நாடி ஓட்டமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதைத் திருமூலர் உணர்த்தியுள்ளார். **உணவியல் மற்றும் காயகற்ப மருத்துவம் உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு** என்பது சித்தர் நெறி. திருமூலர் மிதமான உணவுப் பழக்கத்தை வலியுறுத்துகிறார். அதிகமாக உண்பதால் உடலில் செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு, அதுவே நோய்களின் பிறப்பிடமாக மாறுகிறது என்கிறார்.

காயகல்பம்:

உடலை அழியாமல் காக்கும் சிறப்பு மருத்துவ முறை 'காயகல்பம்' ஆகும். மூலிகைகள், முறையான மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் மன அடக்கம் ஆகியவற்றின் மூலம் உடலை என்றும் இளமையோடு வைத்திருக்க முடியும் என்று திருமூலர் வழிகாட்டுகிறார்.

"விளக்கினை ஏற்றி வெளியை அறிமின்
விளக்கின் கண்நின்ற விளக்கை உரைமின்" 5(திரு.ம-1818)

உடலுக்குள் இருக்கும் ஆற்றலை எழுப்பி, மூளையின் முக்கியச் சுரப்பிகளில் சுரக்கும் நீரை உள்வாங்குவதன் மூலம் உடலை என்றும் இளமையுடன் பேணலாம் என்பது அவரது யோக மருத்துவ ரகசியமாகும்.

முடிவுரை

திருமூலரின் திருமந்திரம் என்பது வெறும் சமயநூல் மட்டுமல்ல; அது பன்முகத் தன்மை கொண்ட ஒரு மருத்துவ அறிவியல் கலைக்களஞ்சியம் ஆகும். உடலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தி, மூச்சுப்பயிற்சியின் மூலம் ஆயுளை நீட்டிக்கும் வழிகளைக் கூறி, கருவுற்பத்தி குறித்த வியத்தகு உண்மைகளை வெளிப்படுத்திய திருமூலர், உலக மருத்துவ வரலாற்றின் முன்னோடிகளில் ஒருவராவார். அவர் காட்டிய 'மருந்தில்லா யோக மருத்துவமும்' 'மிதமான உணவுக்கோட்பாடும்' இன்றைய இயந்திரமயமான, மன அழுத்தம் நிறைந்த மனித வாழ்விற்கு மிகவும் அவசியமான நல்வாழ்வு நெறிகளாகும். திருமூலரின் மருத்துவக் கருத்துக்களை நவீன மருத்துவ அறிவியலோடு ஒப்பிட்டு மேலும் பல ஆய்வுகள் மேற்கொள்வது மனித குலத்திற்குப் பெரும் பயன் விளைவிக்கும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1.திருமூலர்,*(2003)*,திருமந்திரம் (உரையுடன்),தஞ்சாவூர்: திருப்பனந்தாள் காசிமடம்.

2.திருமூலர் (2011) திருமந்திரம், சைவ நூல் அறக்கட்டளை, சென்னை.

3.மணிவாசகன், ஆர். *(2015)*. சித்தர்களின் மருத்துவக் கோட்பாடுகள். சென்னை: நியூசெஞ்சுரிபுக்ஹவுஸ்.

4.சூரியமூர்த்தி, சு. *(2012)*. சிந்தனையைத் தெளிவிக்கும் சித்தர் பாடல்கள். சென்னை: நர்மதா பதிப்பகம்.

5.ஜெகநாதன், கே. *(2018)*. சித்த மருத்துவமும் அஷ்டாங்கயோகமும். சென்னை: கற்பகம் புத்தகாலயம்.

(Bibliography)

1. *Thirumoolar. (2003). Thirumandhiram (Text with Commentary). Thanjavur: Thiruppanandhal Kasi Mutt Publications.*
2. *Thirumoolar,(2011), Thirumandiram,Saiva Nool Arakkattalai, Chennai.*
3. *Manivasagan, R. (2015). Siddhars' Medical Principles. Chennai: New Century Book House.*
4. *Suriyamurthy, S. (2012). Siddhar Poems that Clarify Thinking. Chennai: Narmadha Pathipagam.*
5. *Jeganathan, K. (2018). Siddha Medicine and Ashtanga Yoga. Chennai: Karpagam Puthagalayam.*

அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

அறிவிப்பு / Announcement

அன்பான தமிழ்ச் சொந்தங்களே

வணக்கம்.

வரும் 2026, அக்டோபர் மாதம் வெளிவரும் அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழுக்கான 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