

## தமிழர்களும் சித்த மருத்துவமும்

முனைவர் ப.முருகன்

தமிழ்த்துறைத் தலைவர்

துவாரகதாஸ் கோவர்தன்தாஸ் வைணவக் கல்லூரி

அரும்பாக்கம், சென்னை -600106

மின்னஞ்சல்- drmurugantamil@gmail.com

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

உலக மொழிகளுக்குத் தாய் மொழியாக விளங்குவது தமிழ் மொழி. அத்தகையச் சிறந்த மொழியில் உலகைக்காக்கும் உண்ணத மருத்துவப் பயன்கள் சிறப்பாக உள்ளன. அவற்றை எடுத்துக்காட்டுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் ஆகும். மனிதனுக்கு உணவாக மட்டுமல்லாது மருந்தாகவும் பயன்பட்ட தமிழர் உணவுவகைகளையும் அதனை உண்ணும் முறைகளையும் எடுத்துக்காட்டி இக்கட்டுரை எழுதப்பட்டுள்ளது. ஐம்புலனுக்குத் தேவையான அனைத்து சுவைகளையும் கொண்ட தமிழர் உணவும் அதனால் விளையும் மருத்துவ நன்மையும் இக்கட்டுரையில் ஆராயப்பட்டுள்ளன. இலக்கியம், மருத்துவம், மானிடவியல் போன்ற ஆய்வு அணுகுமுறைகளை இக்கட்டுரை கொண்டுள்ளது.

ஐம்புலன்களில் ஏற்படும் நோயும் அதனைச் சித்த மருத்து முறையில் தீர்க்கும் வழியும் தேவேந்திர பண்டிதர் எழுதிய வைத்தியக் குறளை முதன்மையாகக் கொண்டு ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

### முன்னுரை

மனிதன் இயற்கையான நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் இவற்றோடு இணைந்துதான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். குறிப்பாக இயற்கை வளம் நிறைந்த நிலப்பரப்பு கொண்டது தமிழகம், இந்நிலப்பரப்பை மனித தேவைக்குப் பண்படுத்தி அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் வகையில் வளர்ச்சி அடைந்து இச்சமுதாயம் வளர்ச்சி எந்த அளவுக்கு வேகப்படுமோ அந்த அளவுக்கு வீழ்ச்சியும் விரைந்து வரும். நன்மையும் தீமையும் ஏற்றமும் இறக்கமும் வளர்ச்சியும் வீழ்ச்சியும் காலத்தின் இயல்புதான் எனினும் உயிரினங்களை தன்னைநிலை நிறுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யும், அந்த வகையில் ஐம் பூதங்களால் பின்னப்பட்ட ஐம்புலன்களை கொண்டுள்ள மனித இனம்

இயற்கையில் இருந்து எடுத்த இயற்கைப் பொருட்களை தன் தேவைக்கு பயன்படுத்தும் தனித்தன்மை நாம் எல்லோரும் அறிந்த செய்திதான் இருப்பினும் தமிழ் இனமக்கள் தன்னையும் பிறரையும் காப்பற்ற அல்லது பாதுகாக்க பயன்படுத்திய மண்ணில் விளைந்த செடி, கொடி, மரம், முதலியவற்றை மருத்துவமாக கைக் கொண்ட விதமும் அதனால் அடைந்த நன்மையும் பின் விளைவு இல்லாத தீர்வுமாக அனுபவித்த வாழ்வு எங்ஙனம் மேலானது என்பதை சுட்டிக்காட்டி நகர்கிறது இக்கட்டுரை.

**ஐம்புலன்களும் அவற்றை பாதுகாக்கும் புல், பூண்டு, செடி, கொடி, மரம்.**

**1.மெய் –**

சிறு நரம்புகளும் பெரு நரம்புகளாலும் எலும்புகளாலும், வெந்நீராலும், செந்நீராலும் கட்டுண்டு இருக்கும் மெய்ப்பையை பாதுகாக்கும் பொருட்டு,

**உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்**

**திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்**

**உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே**

**உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே (திருமந்திரம் 734)**

திருமூலரே மேற்படி பதிவு செய்கிறார், சான்றாக சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்பதைப் போல இந்த உடம்பு என்கிற மெய்யைப் பாதுகாக்க உணவே மருந்தாகவும், மருந்தே உணவாகவும் கொள்ள வேண்டும் என்கின்றன இயற்கையை அனுபவித்த ஆய்வாளர்கள், எனவேதான் தமிழன் வாழ்வில் அறுசுவை உணவு என்பது இன்றியமையாததாகிறது. நாம் நாள்தோறும் உட்கொள்ளும் உணவில் துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு ஆகிய ஆறும் இருந்தால் முறையே.

1. துவர்ப்பு(இரத்தத்தை) குருதியைப் பெருக்கியும்
2. இனிப்பு தசையை வளர்த்தும்
3. புளிப்பு கொழுப்பினை கொடுத்தும்
4. கார்ப்பு எலும்புகளை வளர்த்தும்
5. கசப்பு நரம்புகளைப் பலப்படுத்தியும்
6. உவர்ப்பு உமிழ்நீரை சுரக்கச் செய்தும்

இம்மெய் என்ற மேனியை கட்டமைக்கிறது.

சான்றுக்குச் சொல்லவேண்டும் எனில் துவர்ப்பு தரக்கூடிய பேரிச்சை, கொடுக்காப்புளி, மாம்பிஞ்சு, வாழைப்பூ இன்னபிறவும் இனிப்பு தரக்கூடிய வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, அரிசி, கேரட், பீட்ரூட், பழவகைகள், கரும்பு போன்றவை, புளிப்பு தரக்கூடிய புளியம்பழம், மாங்காய், எலுமிச்சை, காத்துக்குடி, நெல்லிக்காய், நார்த்தங்காய், ஆகியனவும் கார்ப்பு தரக்கூடிய மிளகு, மிளகாய், தனியா, பூண்டு, இஞ்சி இவைகளும் கசப்பு தரக்கூடிய பாகற்காய், முருங்கைக்கீரை, சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ இவற்றோடு உவர்ப்பு தரக்கூடிய வெற்றிலைபாக், காரப்பழம் இவையெல்லாம் உடல் தாதுக்களை சமச்சீராக்க வல்லவை

எனவே தான் மனிதன் சுவைக்க கற்றுக்கொண்ட நாள் தொடங்கி ஒவ்வொன்றையும் பரிசோதித்து இன்று நவீன வாழ்க்கை வாழ்ந்தாலும் பொருளின் உருவம் மாறு பட்டு ஆறு சுவைகளையும் சுவைத்து வருகிறான், முறையாக சமைத்து சுவைத்த உணவு மெய் எனும் மேனிக்கு மெருகூட்டுகிறது. மேற்குறிப்பிட்ட அறுசுவை தரக்கூடிய அனைத்து வகைப் பொருட்களும் பழங்கலைந் தொடங்கி இன்றுவரை உணவுப் பொருட்களாக இருந்து வருகின்றன என்பதை நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். மேற் சொன்ன அனைத்தும் இயற்கை சூழல் தட்ப வெப்பத்திற்கேற்ப இம்மண்ணில் விளைந்தவை எனவே ஐம்பூதங்களும் ஐம்புலன்களோடு தொடர்புடையவை எனச் சித்தர்களும் ஆராய்ச்சி வல்லுணர்களும் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். மேலும் இங்கு வள்ளுவரும்,

**மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது**

**அற்றது போற்றி உணின் (திருக்குறள் – மருந்து அதிகாரம்-95)**

என்றும்

**காலமே யிஞ்சி யுண்ணக் காட்டினார் சூத்திரத்தில்**

**மாலையதி லேகடுக்காய் மத்தியானஞ் சக்கருந்த**

**சூலமே தேகமடா சக்கிலத்தைக் கட்டிவிடும்**

**ஞானமே லுனது விந்து நற்றேங்காய் போலாமே (திருவள்ளுவ நாயனார்)**

என்றும்,

**காலையில் இஞ்சி, கடும்பகல்சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய்,**

**உணவிலே சேர்த்துக்கொண்டால் குடுகுடுத்தகிழவனும்**

குமரனாவான் என்பது போன்ற கிராமிய சொல்வடையும் நம்மை சிந்திக்க வைக்கிறது. மெய்யின்பால் மெய்யாகவே விருப்பம் தோன்றுகிறது.

எனவேதான் திருமூலர்,

**உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்**

**உடம்பினுக்குள்ளே உருபொருள் கண்டேன்**

**உம்புள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று**

**உடம்பினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே (திருமந்திரம் 725)**

என்கிறார்.

உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே ஏற்படும் முரண்பாடு தான் நோய் நோயினால் உடல் இடையூறு அடையும் போது அதன் செயல்பாட்டில் தோல்வி ஏற்படுகிறது. அதனால் சமுதாயத் தொடர்பும் இல்லாமல் போக வாய்ப்புள்ளது எனவே உடலிலே உத்தமன் கோயில் கொண்டுள்ளான் என்ற உண்மையைக் கூறி உடலைக்காத்து நீண்ட காலம் வாழ்க என்கிறார்.

## 2. வாய்

இயல்பாக பேசும் போதே மனிதர்கள் இப்படிச் சொல்வதுண்டு உடம்பு சரியா இருக்கணும்னா வாயை கட்ட வேண்டும் என வாயை ஏதாவது கயிறு போட்டா கட்டுவது அல்ல வள்ளுவர் சொன்னதுதான், “யாகவராயினும் நாகாக்க காவாக்கால் சோகப்பர் சொல்

இழுக்கப்பட்டு”. (அதிகாரம்:அடக்கமுடைமை குறள் எண்:127) இக்குறளிலே பொருள் பார்ப்போமானால் யாராக இருந்தாலும் தேவையில்லாமல் தேவையற்றதைப் பேசக்கூடாது அவ்வாறு பேசினால் சொல்குற்றம் ஏற்படும் என்கிறார். ஆனால் உணவு முறையில் கூட தேவையற்ற நம் உடலுக்கு பொருந்தாதவற்றை வாய்வழியாக எடுத்துக்கொண்டால் துன்பம் நேரும் எனவும் பொருள் கொள்ளலாம். ஆக இந்த வாயை, வாயில்உள்ள பற்களை பாதுகாக்க வழி முறைகளை நம் தமிழர்கள் கைக் கொண்டுள்ளனர். எள் என்ற சிறுதானியத்தில் இருந்து எடுக்கும் எண்ணெய்யில் வாய் கொப்பளிப்பது வாய் தூர்நாற்றத்தைப் போக்கவல்லது. வாய்க்கால் அல்லது நீர்வழிப் பாதைகளில் முளைத்து கிடக்கும் கரிசலாங்கண்ணியை (தழையை) எடுத்து பல்லால் மென்று ஆள்காட்டி விரலால் பல்லை தேய்த்து வந்தால் பல் தொடர்புடைய சொத்தைப்பல் வராது தொற்று ஏற்படாது பல் உறுதித் தன்மை ஏற்படும் மேலும் ஆலங்குச்சி கொண்டும், வேலங்குச்சி கொண்டும், வேப்பங்குச்சி கொண்டும், பல்லுக்குச்சி செடின்னு ஒன்று உண்டு அதன் குச்சி கொண்டும் பல்துலக்கி வர உவர்ப்பும், துவர்ப்பும், கசப்பும், கெண்ட மேற்கண்ட மரவகை, செடிவகை குச்சிகள் பல்லுக்கு வலு சேர்க்கும், தூய்மையாக்கும் எனவேதான்

ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி என்றார்கள் நம் தமிழர்கள். மேலும் அச்சரம் என்ற வாய்ப்புண் வந்தால் ஒதிய மரப்பட்டையைப் பெயர்த்து எடுத்து, உட்புறத்தோலை வாயில் போட்டு அதக்கினால் அம்மரசாற்றின் துவர்ப்புத்தன்மை வாய்ப்புண் போக்கவல்லது. இரவு உறங்கச் செல்லும் முன் பல்லை துலக்குவது நல்லது இல்லையென்றால் நீரின் உப்பு கலந்து மூன்று அல்லது நான்கு தடவை வாய்க் கொப்பளித்துவிட்டு உறங்கச் செல்லலாம். அவ்வாறு செய்யும் போது உப்பின் கரிப்புத் தன்மை (கல் உப்பு கடல் அமிர்தம்) பல்லுக்கு உறுதி சேர்க்கும் நாம் உட்கொண்ட உணவுப் பொருளின் நார், நரம்பு போன்ற கீரை(அ) மாம்பழ சிறுநாறு போன்றவை பல்லில்(இடுக்குப்பல்,சந்துப்பல்) சிக்கியிருந்தால் கொப்பளிக்கும் போது வந்துவிடும். தொண்டை கரகரப்பு இருப்பின் வால்மிளகு வாயில் போட்டு ஊறவைத்து பல்லால் உருட்ட தொண்டைப் பகுதியில் சென்று தொற்று(infection) இருந்தால் போக்க வல்லது. நச்சுநீர் ஏதேனும் இருந்தால் கிராம்பு போட்டு பல்லால் நசுக்கி சுவைக்க நச்சு வலி போகும், குறிப்பாக மனிதனுக்கு நல்ல பேச்சுப் பேச பல்வேண்டும் “பல் போனால் சொல்போச்சு பல்லுஇருந்தால் தான் பட்டாணியும் சாப்பிடலாம்,” “பக்கோடவும் சாப்பிடலாம்.” என்ற சொல்வடையெல்லாம் பல் பாதுகாப்பக்கருதியே பல்வலியும் தலைவலியும் தனக்கு வந்தால் தான் தெரியும் என்பார்கள். ஆகவே பல்லை பாதுகாக்க மேற்கண்ட கைவைத்திய முறை நலம் தரும். மேலும் வாய்புண் குணமாக காட்டாமணக்கு மரத்தில் வரும் பாலை வாயில் இட்டு கெப்பளிக்க புண் ஆறிவிடும். இம்மரக் குச்சியால் பல் துலக்கினால், பல்வலி பல்லாட்டம், பல்லில் இரத்தக்கசிவு இவை போகும் என அறியமுடிகிறது. சான்று (தினமணி-சிறுவர்மணி- மரங்களின் வரங்கள்-பகுதி)

### 3.கண்

சாதாரணமாக கிரமாப்புறங்களில் மக்கள் ஆற்றுநீராலும், ஊற்றுநீராலும் குளிப்பதும் குடிப்பதும் வழக்கம். குளிக்கும் போது ஊற்றுநீர் சுரக்கும் பெரிய கிணறுகளில் மூழ்கி கண்ணை நன்றாக திறந்து பார்ப்பதும், ஓடுகின்ற ஆற்றுநீரில் நீரின் ஓட்டத்திற்கு எதிர்த்திசையில் குளிந்தவாறு (அ) மூழ்கியவாறு கண்ணை நன்றாக திறந்து பார்ப்பதும், அதுபோல அருவிகளில் குளிக்கும் போது கண்திறந்து குளித்தலும் ஒருவகை பயிற்சியாகும் இது இயல்பான உடல் நலமுடையவர்களுக்குப் பொருந்தும், சமச்சீர் உணவு எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் எல்லா உறுப்புகளும் மேம்படும் இருப்பினும் பப்பாளிப்பழம், பொன்னாங்கன்னி கீரை, கேரட் சிறுகீரை, பருப்புக்கீரை, இன்னபிற கீரைகளும் கண்களுக்கு ஒளி சேர்க்கும். கண்எரிச்சலுக்கு சிலச் சாறு பிழிந்துவிடுவார்கள், உடல் சூட்டை தணிப்பதற்கு வார நாட்களாகிய ஏழு நாட்களில் இரு முறை எண்ணெய்த் தேய்த்து குளித்தல் கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் ஆகவே தான் சனி நீராடு என்று சொன்னார்கள், இரவு உறங்கச் செல்லுமுன் கூட கிணற்று நீரை எடுத்து பயன்படுத்துபவர்களாக இருந்தால் குளிர்ந்த நீரில் முகம் பலமுறை கழுவிவிட்டு உறங்கச் செல்வதும் கண்களுக்கு புத்துணர்ச்சியைத் தரும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நல்ல இருளில் முன்னேரம் என்று சொல்லப்படுகின்ற ஒன்பது(9) மணிக்குள் படுத்து ஆழ்ந்த உறக்கம் கொள்ள வேண்டும், நல்ல உறக்கம் உறங்கினாலே கண் தொடர்புடைய பெருமளவு நோயை குறைத்துக் கொள்ளலாம். கண்களுக்கென சில பயிற்சிகளும் செய்வது குருதி(இரத்த) ஓட்டத்தையும், பார்வைத்திறனையும் கூட்டும் பருவகாலத்தில் (Seasonal diseases) வரக்கூடிய கண்நோய் கூட, நல்ல மரக்கறி சாப்பிடும் பிள்ளைப்பேறு பெற்ற பெண்களின் முண்ப்பால் விட்டால் குணமாகும். இயற்கையாக இருக்கும் பச்சைப்பசேல் என்று இருக்கும் காட்சிகளைப் பார்ப்பதும், பசுமையான புல்வெளி, மரங்களின் செடிகொடிகள், மலர்ந்த நல்ல இயற்கையின் பல வண்ணமலர்கள் எல்லாம் பார்பதனால் கண்ணின் வழி அக்காட்சிகள் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்ச்சியைத் தரவல்லன எனவேதான் தமிழன், குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல் என இயற்கை தொடர்புடைய இடத்தில் வாழ்ந்தான்.

#### 4. மூக்கு

மனிதனது அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் முக்கியமானது தான் இருப்பினும் மூக்கு என்றழைக்கப்படுகின்ற நாசி அதி முக்கியமான உறுப்பு சுவாசிப்பதற்கு இரு துவாரங்களோடு இறைவனின் உருவாக்கம் ஆகும். சான்றாக மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு இயந்திரத்திலும் மூச்சுப் பகுதி அல்லது இதயப்பகுதி என்று ஒன்றைப் பொருத்தியிருப்பான் அதுவும் வயலுக்கு நீர் இறைக்கும் இயந்திரம் ஒன்று உண்டு அதனுள் (Nasal pump) என்ற முக்கியப்பகுதியும் உண்டு அதுதான் எண்ணெய் அதாவது எரிபொருளை ஆற்றலாக மாற்றி ஆவியாகவும் நீராகவும் வெளித்தள்ளும் வல்லமையுடையது. அதுபோல நாசி என்ற வேர்ச் சொல்லை கொண்டு தான் ஆங்கிலத்தில் கூட Nasal என்ற பெயர் வைத்திருப்பார்கள் என எண்ணத்தோன்றுகிறது. எனவே இந்த மூக்கு என்ற உறுப்பின் தேவையை நன்குணர்ந்து நம் தமிழர்கள் பாதுகாத்து போற்றத்தக்கது. தாராளமயமாக்கலும்(L), தனியார்மயமாக்கலும்(P),

உலகமயமாக்கலும்(G), (LPG) வந்த பின் மனிதன் உடம்பை பேணுவது என்பது சாத்தியக்குறைவுதானே இதன் விளைவாகவும் எரிபொருள் நாற்றம், காற்றுமாசுபாட்டால் அழற்சி (Dust Allergy) ஏற்படுகிறது அவ்வாறு ஏற்படும் வேளையில் மூக்கடைப்பு, நீர் வடிதல் தும்மல் ஏற்படும் சூழலில் நொச்சித்தழை மற்றும் நீலகிரி தைலமர இலைகளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடிப்பது மிளகை குண்டுசியில் குத்தி நெருப்பில் சூடு பண்ணி மூக்கு வழியே உள்ளிழுக்க உச்சி மண்டையில் ஆவிசேர்த்து மூச்சுப்பாதையை சரிசெய்யும் கொம்பு மஞ்சளையும் அவ்வாறே செய்ய மூக்கடைப்பு நீங்கும். மேலும் சித்தர்கள் காட்டும் மூச்சுப் பயிற்சியின நன்மை சற்று அறிக

**எட்டும் எட்டும் எட்டுளே இயங்குகின்ற வாயுவை**

**வட்டுமிட்ட அவ்விலே வைத்துணந்து பாருமே (சிவவாக்கியர்- 425)**

போக்கும் வரவுமான வாயுவைப் போகாமல் மேல் வயிற்றிலேயே நிறுத்தி உள்ளே நடப்பதை உணர்ந்து பாருங்கள் என்கிறார். இழுப்பது 12 விரல், விடுவதும் 12 விரல். ஆக மூச்சு 24 விரல்களால் இயங்குகிறது. இனியே மூன்று எட்டு என்று கூறினார் போலும் மூச்சுக் குழல் நீளம் இது எனவும் அளவுபடுத்துகிறார்.

**மூச்சுதர மூலமாகி மூன்றதான பேதமாய்**

**அச்சுதரம் உம்முளே அடங்கிவாசி யேகமாய்**

**மெய்ச்சுதர மெய்யுளே விளங்குளுன தீபமாய்**

**உச்சரிக்கும் மந்திரம் ஓம்நமசி வாயமே.( சிவவாக்கியர் 488)**

அதாவது வாசியோகம் – இடம் வலமாக மாறிமாறி மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல், நான்கு இதழ்கள், நான்கு பக்கம் விரிந்த மூலாதாரத்தைச் சதுரம் என்றார். இப்படி செய்யும் வேளையில் உடல் பலப்படும்.

**மூக்கால் அரும்பெடுத்து மூவிரண்டாய்த் தான்தூக்கி**

**நாக்கால் வளைபரப்பி நாற்சதுர வீடுகட்டி**

**நாக்கால் வலைபரப்பி நாற்சதுர வீட்டினுள்ளே**

**மூக்காலைக் காணாமல் என் கண்ணம்மா**

**முழுதும் தவிக்கிறண்டி – (அழகணீசித்தர் -15)**

மூக்கால் அரும்பு எடுத்தல் என்பது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தல் ஆகும். அதாவது நாம் இழுக்கும் மூச்சுக்காற்று மூலாதரத்திற்கு வந்ததும் அங்குப் பிராணன் என்ற காற்று புறப்படுகிறது. ஆறு ஆதாரங்களிலும் எல்லா நாடிகளிலும் அந்தப் பிராணன் உட்செல்கிறது உடல் வலுவடைகிறது.

**ஆக வெளிக்குள்ளே அடங்காப் புரவிசெல்ல**

**ஏக வெளியி லிருப்பதினி யெக்காலம் – (பத்திரகிரியார் 98)**

பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியைக் குதிரைச்சாவரி என்று குறிப்பாக காட்டுகின்றார் பத்திரகிரியார் ஆக மூச்சுப் பயிற்சி உடலுக்கு நல்லது, மேலும் மூச்சுப் பயிற்சி மன அழுத்தத்தையும், உயர் இரத்த அழுத்தத்தையும், நுரையீரல் இயக்கத்தையும் சீராக்குவதோடு

மட்டுமின்றி இதயத்தையும் வலுவாக்குவதாக சித்தமருத்துவர்களே அனுபவபயன் பெற்று உணர்த்துகிறார்கள். மேலும் மூச்சுப் பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மையை திருமூலர் இவ்வாறு காட்டுகிறார்.

**புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டாற்**

**கள்ளுண்ண வேண்டாந்தானே களிதருந்**

**துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்**

**உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோர்க்கே ( திருமந்திரம் 566)**

புள் என்பது பறவையினத்தைக் குறிக்கும், பறவையைவிட வேகமாகச் செல்லக்கூடிய உயிரை இங்கே குதிரை எனக் திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். மூச்சுப் பயிற்சியினால் சோம்பல் நீங்கி சுறுசுறுப்பும் மதுப் பழக்கத்திலிருப்போருக்கு விடுதலையும் கிடைக்கும் என்றார் திருமூலரும் பத்திரகிரியாரும் உயிரை குதிரையோடு ஒப்பிட்டு மூச்சுப் பயிற்சியை வலியுறுத்துவது எண்ணத்தக்கது. மேலும் சித்தர்கள் காட்டிய வழி முறைகளை பார்க்கும் போது இயல்பாகவே நம் மூக்குத்துளை இரண்டின் வழியாக மூச்சினை இழுத்து மெதுவாக வெளியேற்றினால் உடல் இயக்கத்திற்கு நன்மை கிட்டுமென அறிய முடிகிறது.

## 5. செவி

**செல்வத்துள் செல்வம் செவிச் செல்வம் அச்செல்வம்**

**செல்வத்துள் எல்லாம் தலை – (திருக்குறள்-கேள்வி-411)**

நாராயணா என்ற திருச்சொல் (மேன்மை பொருந்திய சொல்) திருமால்சீர் கேளாத செவியென்ன செவியே (சிலப்பதிகாரம் ஆச்சியர் குரவை-7.) மேற்கண்டவற்றின் வழி செவியின் அருமையை நாம் உணரலாம். கற்றலின் கேட்டலே நன்று (பழமொழி நானூறு - 5) எனவே நாம் குளித்தபின் மெல்லிய நூலால் பின்னப்பட்ட துண்டின் நுணிகொண்டு செவியை சுத்தம் செய்தல் நல்லது. எதிர்பாராத சூழலில் குளிர்ச்சியாலோ (அ) வெப்பமேலிட்டாலோ வலி ஏற்படுமாயின் நல்லெண்ணெய் செவியில் விடலாம். சதுரக்கள்ளி என்ற தாவரவகையும், மரு என்ற புல்வகையும் கிடைத்தால் நெருப்பில் சூடு பண்ணி சாறெடுத்து சொட்டு சொட்டாக விட்டால் வலி போகும், மேலும் தமிழர் மரபில் எண்ணெயேய்த்து குளிக்கும் போது காதில் எண்ணெய்விட்டு குளிப்பது தான் மரபாக இருந்து வருகிறது. நுண்ணிய நரம்புகளில் சேர்ந்துதான் ஒலியாக நமக்கு கேட்கிறது எனவே செவியை கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும். பொதுவாக, சித்தர்கள் விளக்கும் மருத்துவம்

குழந்தை மருத்துவம் பேசுவந்த அகத்தியர் வெந்தயலேகியம்'(திரட்சி) பற்றியும் குணமாகும் நோய்களையும் குறிப்பிடுகிறார்.

**பரிந்து வெந்தயந்தானப்பா பலமது நூறுவாங்கி**

**மரிந்திடு செலந்தான் தூணியதில் விட்டுயெட்டோன்றாக்கித்**

**தெரிந்திடும் பஞ்சதாரை சிறந்திட் பலந்தான்பத்து**

**சிக்கிளிக் கிறாணியென்ற வகையெல்லா மன்றுபோமே**

பட்சிதோஷம், வாந்தி எடுத்தல், திடுக்கிட்டு அழுதல், தலையில் வியர்த்தல், கால்கள் சில்லிடுதல் போன்றவற்றைச் சரி செய்யும்.

**ஓமலேகியம்(திரட்சி)**

அகன்றிடு மோமலேகிய மறைகிறேன் பலம்பத்  
தப்பா, புகன்றிடுந் சலந்தான் தூணி புகட்டியே  
யெட்டொன்றாக்கி . . . . .  
யாடுதே சிலிப்பத்தும் பலமது விதனிற் பாச்சே

ஓம இலைகளைப் பாட்டில் சொன்னபடி செய்து உண்டுவர தீரும் நோய்கள் குட்டநோய், சிரங்கு, சிலந்தி, மூட்டுவாய்வு, இடுப்பு வாய்வு போன்ற வாத நோய்களும் குணமாகும் என்கிறார் அகத்தியர்.

**பெருங்காய லேகியம்(திரட்சி)**

இந்த மருந்து வயிற்றுவலி, உப்புசம், கடுப்பு, மூலஎரிச்சல், வாய் எரிச்சல், உமட்டல், புளிஏப்பம், வயிறு தொடர்பான நோய்களை நீக்கும், என்கிறார் அகத்தியர்

பாச்சியே பாகுசெய்து பரிந்திடு மருந்து கேளுது  
வாச்சியே வெளிவெங்காயங் கடுகுடன் மிளகுஞ்சுக்கு  
வாச்சியே திப்பிலியோமம் கொழுகிய பந்தியத்தைக்  
கூறினோங் கூட்டிக் கொள்ளே

லேகியம் என்று சொல்லுக்கு திரட்சி என்று பொருள் கொள்ளலாம் என் எனில் சில மூலிகைப் பொருகளை ஒன்றாக்கி கட்டை விரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் உருட்டி திரட்டி சிறிய அளவு உட்கொள்ளச் செய்வார்கள்.

சித்தர்களுள் சிறந்த மருத்துவசித்தர் – தேரையர்

மூலமெங்கே போமே முளையெப்படிப் போமோ  
பாலிற் கருணைரசம் பாதிவிட்டு – நாலுகன்னல்  
பேசள வட்டாரியொன்று பெல்லமிட்டலேகியத்தைக்  
காசளவு நின்று வந்தக்கால் (தேரையர்)

ஒரு லிட்டர் நல்ல பசும்பாலில் அதன் பாதியளவு கருணைக் கிழங்கு சாறுகூட்டி நான்கு நாழிகை அளவு எடுத்துக் காய்ச்சி காய்ந்த அதன் அளவிற்கு ஆறில் ஒரு மங்கு வெல்லமும் கூட்டிக் கிளறிய கலவையை காசளவு நாள்தோறும் உட்கொண்டால் மூலமும் மூலமுளையும் போனவிடம் தெரியாமல் போகும் என்கிறார்.

எட்டுத்திப்பிலி ஈரைந்துசீரகம்  
கட்டுத்தேனில் கலந்துண்ண  
விக்கலும் விட்டுப்போகுமே(தேரையர்)



நமக்கு விக்கல் ஏற்படும் போது எட்டுதிப்பிலியும் பத்துசீரகமும் தேனில் கலந்து உண்ணால் விக்கல் நின்றுவிடும் என்கிறார். நரம்பு, சதைகள், எலும்பு இவைகளால் பின்னப்பட்ட இவ்வுடம்பைப் பாதுகாக்க,

**உயிருறும் உடலையும் உடலுறும் உயிரையும்**

**அயற்வறக் காத்தருள் அருட்பெருஞ்சோதி**

என வள்ளலாரே இறைவனிடம் வேண்டுவதைக் காணமுடிகிறது.

இன்றைய சமகால தொற்றான நோய்களில் இருமல் தொற்று ஏற்பட்டால் அதனை குணப்படுத்த

**கண்டிடாய் முசுக்கை இணஓர்பலம்**

**கொண்டிடாய் நெய்யைக் கூட்டிச்சமனிடை**

**கண்டிடாய் நற்சுருள் வதக்குடன்**

**திண்டிடாரைந்து தினமிது ஏர்த்திடே**

**ஏர்த்துவிந்தப் படியிரு நேரமும்**

**ஆர்த்துங் குற்றிருமல் சயமி(ஈ)ளையுஞ்(ஈளை-சளி)**

**சேர்த்து நில்லா திகைத்து விட்டோடும்**

**பார்த்து நோயறிந்து பத்தியம் கண்டிடே- (தேரையர்)**

முசுமுசுக்கை இலையும் பசுநெய்யும் சமமாக கூட்டிவதக்கி ஐந்து (அ) ஆறு நாள் வதக்கியதை சாப்பிட இருமல் போகும். மேலும் இன்றைக்கு நம்மால் இயலக்கூடிய இயற்கை வைத்தியம் தான் மார்ச்சளி நீங்கிட காலையில் வெறும் வயிற்றில் கேழ்வரகு கஞ்சி காய்ச்சி குடித்தல், கற்பூர வள்ளி தழையை சுத்தம் செய்து விட்டு சாறு பிழிந்து சாப்பிடலாம், மேலும் கழற்சிக்காய் நன்னாரி நுணாவேர், மிளகு, இவற்றை நன்றாக இடித்து வடிகட்டிச் சர்க்கரையோடு கலந்து உட்கொள்ள மார்பு நோய் குணமாகும். மேலும் இருமல் கட்டுப்படுத்த ஆசிரியர் பெயர் அறியப்படாத நீதிவெண்பா ஒன்று

**துன்னும் இருமலும் துர்ச்சனரும் ஒக்குமே**

**மன்னும் இனிமையான் மாறாகிப் - பன்னும்**

**கடுவும் கடுநேர் கடுமொழியும் கண்டால்**

**கடுக வசமாகையால் - (நீதிவெண்பா)**

என்கிறது

அதாவது கசப்பு மருந்துக்கு மட்டுமே கட்டுபடக்கூடிய இருமல் நோய் என்பதைக் கூறுகிறது. வாயில் புற்றுமண்ணை இட்டு அடக்கிக் கொண்டால் இருமல் வெளிப்படாது என்கின்றனர் சில நாட்டு வைத்தியர்கள். மேலும் தொண்டை வலி, புண் குணமாகக் ,குப்பைமேனி தழையைக் கசக்கி அந்தச் சாற்றில் சுண்ணாம்பைக் கலந்துதொண்டைப் புறப்பகுதியில் தடவினால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும் மேலும் தூதுவளை மூலிகை கூட சரியான மருந்து சான்றாக “தூதுவளை இலையரச்சி தொண்டையில் தாந்தடவி மாமங்கிட்ட பேசப் போறேன் மணிக்கணக்க.” . . என்ற திரையிசைப்பாடல் கூட தலைவி கூற்றாக வரும்.

நாம் அன்றாடம் உணவில் பயன்படுத்தும் மஞ்சளில் உன்ன குர்குமின் எனும் நிறமிச்சத்து நிறைந்த வேதிப் பொருளும் வெங்காயம் – பூண்டில் உள்ள அலிசி, இஞ்சியில் உள்ள ஜின்ஜிபேரின், திப்பிலிமிளகில் உள்ள பைபரின் முதலான பல்வேறு மூலப் பொருட்கள் நோய்க் கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. குறிப்பாக நிலவேம்பு, நெல்லிக்காய், கடுக்காய் இம்மூன்றும் எதிர்ப்பாற்றலை உருவாக்கவல்லது.

குறிப்பாக மனிதனுக்கு வாதம், பித்தம், கபம் இம் மூன்றும் தான் நோய்களுக்கான அடிப்படை இது தீர்ந்ததுவிட்டால் உடல் நலம் பெறும். இயல்பாக நம்மிடையே கிடைக்கக் கூடிய பொருட்களை வைத்துக் கொண்டு இம் மூன்றையும் போக்கலாம்.

வாதம்(காற்று) – வாதநாராயணன் கீரை

- முடக்குதீர்த்தான் கீரை(முடக்கற்றின்)
- முடக்கு வாதம் போக்கும்

பித்தம்(வெப்பம்)- எலுமிச்சைதழை, சாறும், மேலும்

- மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரை

கபம்-(குளிர்ச்சி) – துளசி, கல்யாண முருங்கை,

- கற்பூரவள்ளி

எனவேதான், திருவள்ளுவரும் இம்மூன்றைப் பற்றி சொன்னபோது

**மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்**

**வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 941)**

மருத்துவர்களும், வளி, பித்தம், கோழை என வரையறுத்து இம்மூன்றும் உடலில் கூடினாலும் குறைந்தாலும் பல்வேறு நோய்களை உண்டாக்கும். என்கிறார்கள், எனவே தான் உடம்பை காக்கச் சொல்கிறார் இப்படியாக,

**ஊத்தைச் சடலம் என்று எண்ணாதே இது**

**உப்பிட்ட பாண்டம் என்று எண்ணாதே**

**பார்த்த பேருக்கு ஊத்தை இல்லை இதைப்**

**பார்த்துக்கொள் உன்தன் உடலுக்குள்ளே(கொங்கணச்சித்தர்)**

**இன்றளவும் பயன்படும் சித்த மருந்துவழிமுறைகள்**

1. தட்டுதல் – குழந்தை பால்சூடித்து மூச்சு முட்டினால்,கொல்லாத்தம் எடுத்தல்
2. தடவுதல் – வயிற்றுவலியின் போது சந்தனம் குழைத்து தடவுதல், நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் தடவுதல்,
3. படுத்தல் – இன்றைக்கு மட்டுமல்லாத தமிழர் வாழ்வில் அங்கப் பிரதட்சணம் செய்தல்(உடலை உருட்டுதல்) பாம்பு தீண்டினால் பெருத்த வாழைமரத்தின் புறப் பகுதியை அகலப்பரப்பி படுக்கச் செய்தல் நச்சு(விடம்) நீங்குதல்.
4. தொடுதல் – எண்ணம், சொல், செயல் இம்மூன்றும் ஓரே

நேர்க்கோட்டில் வைத்து வாழும் நெறியாளர் உள்ளத்தாய்மையோடு நீக்கினாலும் நீங்கும் (அருளாளர்கள்- திருஞானசம்மந்தர் பூம்பவையை உயிர்பித்தல், இயேசுநாதர்- நோயர்களை குணப்படுத்தல், நபிகள் நாயகம்- பாம்பு தீண்டிய அபுபக்கரை உயிர் பித்தல்) தொட்டாலும் சில பிணிகள் நீங்கும்.

5. நோக்குதல் – மேற்கண்டவாறே, இங்கே நோக்குவர்த்தை கருத்தில் கொள்ளலாம்.

6. கட்டுதல் – முறிவு ஏற்பட்ட இடங்களில் மூலிகை, மாவு கொண்டும் மூங்கில் குச்சி கொண்டும் கட்டுதல்

7. பற்றுப்போடுதல் – கையோ, காலோ – சுளுக்கு பிடித்தால் எருக்கம் பால் விட்டு சுத்தமான மண்ணை அள்ளி தெளித்தல், மஞ்சள், உப்பு நீரில் (வலி உள்ள தோல் பகுதியில் போடுதல்) கலந்து குழைத்து போடுதல் சந்தனம் திருநீரில் குழைத்துப்போடுவது, உப்பு(கல்) உதிரியாக அரைத்து போடுதல், (குமிழ் மரத்தழையை அரைத்து பற்றுப் போட தலைவலி நீங்கும்)

8. ஒத்தடங்கொடுத்தல், வேர்வை வரச் செய்தல்(வேது பிடித்தல், ஊதுதல், உறிஞ்சுதல், மையாக்கி தீட்டுதல்)

9. குருதிவாங்கல், பீச்சுதல் இவையெல்லாம் புற மருத்துவமாக செய்து வருகின்றனர்.

**அகமருத்துவமாக, - சாறு, குடிநீர், உருண்டை, துளி (Drop), அடை,**

சான்றாக வேப்பஞ்சாறு, கருப்பஞ்சாறு, உதியஞ்சாறு, நிலவேம்புக்குடிநீர், நெல்லிக்காய் இட்ட குடிநீர், கபசுர குடிநீர், கேழ்வரகு களி(மிளகாய், உப்பு, நொய்யரிசி போட்டு சமைத்து உட்கொள்ளுவது, முருங்கைக் கீரை, முடக்கற்றான் கீரை, கல்யாண முருங்கைக்கீரை இவையெல்லாம் – கபம், சளி, இளைப்பு நோய் போன்றவற்றை போக்கவல்லது. மேலும் முக்கியமாக இயற்கை பொருட்களான இஞ்சி, கருமிளகு, ஏலக்காய், துளசி போன்றவற்றைக் கொண்டு தேநீர் தயாரித்து அருந்தலாம். தொற்று நோயால் (கரோனா) பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்நீரை அருந்திவர ஏழுமுதல் பத்து நாட்களில் நோயிலிருந்து விடுபடலாம். சித்த மருத்துவத்தில் பெருமளவு எதிர்ப்பாற்றலை உருவாக்கும் மூலிகைகளாக நிலவேம்பு, வேப்பிலை, மலை வேம்பு, துளசி, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, நெல்லிக்காய், கடுக்காய் அதிமதுரம் முதலான மூலிகைகளும், நம் வீட்டில் அஞ்சரைப் பெட்டியில் உள்ள மஞ்சள், சீரகம், கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் மட்டுமின்றி நாள் தோறும் நாம் பயன்படுத்தும் இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் போன்றவைகள் கூட இன்றைக்கு உலகையே ஆட்டிப்படைக்கும் தீநுண்மிகளை அழித்து உடலைப் பாதுகாக்கவல்லன.

பொதுவாக சித்தமருத்துவம் காட்டும் நன்மையை உற்றுநோக்கினால், கசப்புச் சுவையுடைய மூலிகைகள் கிருமிகளை கொல்லும் தன்மையுடையன என அறிய முடிகிறது.

காய்ச்சலை போக்கவல்ல நிலவேம்பில் மிகுந்த கசப்புத்தன்மை இருப்பதாலும் குறிப்பாக ஆன்ரோரிபோலெய்டு எனும் வேதிப்பொருள் இருந்தாலும் நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்கும், தன்மை இருக்கவே இது சிக்கன் குன்யாவையும்கட்டுப்படுத்தியது என மருத்துவர் சோ.தில்லை வாணன், சித்த மருத்துவர் செல்வ சண்முகம் போன்றோர் குறிப்பிடுகின்றனர். சித்தமருத்துவர் கு.சிவராமன் வாழைப்பழங்களின் நம்மையை கூறுகிறார். தமிழ் நாட்டில் விளையக்கூடிய பூம்பழம் மலம் இலக்கி என்று எல்லோருக்கு தெரியும் ஆனால் குளிர்ச்சியுடையவர்களுக்கு மேலும் குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும் அதனால் கற்பூரவள்ளி பெயருக்கு ஏற்றார் போல சளி போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். எலாச்சி என்று சொல்லக்கூடிய வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் இருக்காது. நேந்திரம் பழம், செவ்வாழை போன்றவை மலைநாட்டுப் பழங்கள் அதிக நன்மை தரக்கூடியவை. அதிலும் செவ்வாழை சிறுநீரகக் கல் அகற்றக் கூடியது. மேலும் இது போன்ற பழங்கள் உடல் சூட்டைத்தணிக்கக் கூடியவை.

காலம் காலமாக அம்மை நோய்க்கு பயன்படுத்துப்பட்டு வரும் வேப்பிலையில் உள்ள அஸாடிர்க்டின் என்னும் வேதிப்பொருள் நோய் எதிர்ப்பாற்றை அதிகரிப்பதோடு டெங்கு போன்ற காய்ச்சலையும் தடுக்கிறது என்கின்றர் அறிஞர்கள். மலைவேம்பில் உள்ள வேதிப்பொருட்கள் மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைந்த முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலை முதலான மூலிகைகளில் உள்ள வேதிப்பொருள் பிளவனாய்டு பெரும் எதிர்ப்பாற்றலை உடலில் உண்டாக்குகிறது என்றும் நெல்லிக்காய், கடுக்காயில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் தரும் வைட்டமின் சி அதிகம் என்று இயற்கை மற்றும் அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

**மரங்களோடு நாம். . .**

நம் தொல்காப்பியர் நூற்பா 386 இல் குறிப்பிடும் இம்மரத்தின்

**குமிழ்என் கிளவி மரப்பெயராயின்**

**பீர் என் கிளவியொடு ஓரியற்றாகும்.**

**குமிழங்கிளை பயன்பாடு**

மருத்துவ குணம் பற்றி பார்க்கும் போது இலைச் சாறு சிறுநீரகக் கோளாறு மற்றும் இருமலுக்கும் சிறந்த மருந்தாகிறது பூக்கள் குருதி தொடர்பான நோய்களுக்கும் பயன்படுகிறது. இம்மரவேர்கள் எடுத்த கஷாயம் (மருத்துவப் பொருட்களை கொதிக்க வைத்து எடுக்கும் நீர்) செய்து சாப்பிட வலிப்பு நோய், காய்ச்சல், வயிற்றுக் கோளாறு, என இவற்றை தீர்க்கும் நன்மருந்தாகும் பயன்படுகிறது இம் மரம் பெரும்பாலும் வறண்ட நிலப்பகுதியில் காணப்படும் மேலும் திருவண்ணாமலை, கோவை, தேனி, திருச்சி, நெல்லை நீலகிரி போன்ற பகுதிகளில் காணப்படும். காட்டலரி மரம் கூட மருத்துவகுணமுடையது இதன் பட்டையை நசுக்கி செய்யும் கஷாயம் மலேரியா காய்ச்சல், சொறி, சிறக்கு, சிறுநீரகக் கோளாறு ஆகியவற்றையும் போக்கவல்லது மேலும் மலைப்பகுதியில் வளர்ந்து வாழும் புண்ணிய தரு என்று அழைக்கப்படும் இத்தி மரம் (குருக்கத்தி என்ற வேறு பெயரும் உண்டு) பல்வேறு மருத்துவகுணமுடையது, இதனால் இலைகள், வேர்கள் பட்டை, காய்கள், கனிகள் எல்லாழும்

மனித உடலுக்கு உகந்தவை குறிப்பாக பெண்களின் உடல் உபாதைகளுக்கு தேவையான மருந்து, அதிக குருதிபோக்கு குருதி அளவு குறைதல்(ஹிமோகுலோபின்), இரத்த சோகை ஆகிய நோய்களுக்கு இம்மரப்பட்டைகளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டால் பூரண குணமாகும். இம்மரம் சிவகங்கை மாவட்டம், பாகனேரியில் உள்ள அருள் மிகு விண்ண வண்ணப் பெருமாள் கோயில் முன் இருக்கிறது என்று ஆய்வாளர் பா.இராதாகிருஷ்ணன் குறிப்பிடுகிறார். மேலும் திருக்கடவூர் குங்கிலிய கலயநாயனார் பற்றி தெரிந்தவர்களுக்கு குங்கிலியத்தின் சிறப்பு தெரிய வாய்ப்புண்டு இம்மரத்தின் பிசின் பொடியாக இடித்து எலுமிச்சை பழத்தில் சாறில் ஊறவைத்து பின் காய வைத்து இடித்து தேனில் கலந்து சாப்பிட குடல்புண், மூலப்புண் குணமாவதுடன் உடலும் வலுவடையும். இமரப்பிசினை நல்லெண்ணெய்யில் இட்டு காய்ச்சி மூட்டுகளில் தடவி வந்தால் மூட்டுவலி நீங்கும். குங்கிலியப் பொடியை முள்ளங்கிச் சாற்றில் கலந்து சாப்பிட சிறுநீரக்கற்கள் கரையும், இப்பொடியை நெருப்பில் இட்டு புகையை பெண்களின் தலை முடிக்கு மூட்டினால் நறுமணமும் கிடைக்கும். சீதளம் போகும் இது பெரும்பாலும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் குங்குலியம் என்று கேட்டாலும் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

#### இலக்கியத்தில் மருந்தா?

1. திரிகடுகத்தில் – சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி – தமிழர் அடிப்படை மருந்துகள்.
2. சிறுபஞ்சமூலம் – கண்டங்கத்திரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெருஞ்சி ஆகிய ஐந்துவேர்களும் மருத்துவ குணமுடையவைக அறியலாகிறது.
3. பெரும் பஞ்சமூலம்- குமிழ்மரம், தழுதாழை, பாதிரி வாகை...
4. ஏலாதி – காட்டும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், இலவங்கம், சிறுநாகப்பட்டு ஆகிய ஆறு மருந்துகளும் அடிப்படை உடல்நோய்க்கு தமிழர்கள் பயன்படுத்திய மிகச்சிறந்த மருந்துகள்.
5. ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி.

#### தேவேந்திரநாத பண்டிதரின் வைத்தியக்குறள்

திருவள்ளூர் மருந்து என்ற அதிகாரத்தில் பத்துகுறட்பாவில் நோய் பற்றியும், அது தணிக்கும் மருந்து பற்றியும், மருத்துவன் குறித்தும் பேசுகிறார். ஆனால் வைத்தியக்குறள் என்ற ஓர் அரிய மருத்துவ நூலை கெழுமலைச் சித்திரக்கவி தேவேந்திரநாத பண்டிதரால் இயற்றப்பட்டு 1936 ஆம் ஆண்டு எட்டு அணாவின் மதிப்பில் வெளிவந்திருக்கும் இந்த வைத்தியக் குறள் பல நோய்களுக்கான மருத்துவ குறிப்புகளால் 108 குறள் வெண்பாக்களையும் இக்குறட்பாவுக்கு இணையாக 108 பழமொழிகளையும் எழுதி அதற்கான விளக்கமும் ஒருங்கே தந்திருப்பதுதான் இந்நூல் சிறப்பு, சான்றாக சில குறட்பாக்களை இங்கே காணலாம்,

பிணியைக் கறுக்கிப் பீடையகற்றும்

மணியாம் வைத்தியக் குறள் (காப்புச் செய்யுள்)

எனத்தொடங்கும் காப்புச் செய்யுள் கடுக்காயைத் தூள் செய்து கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றில் ஆள் தூண்டிவிரல் நடுவிரல் இரண்டையும் அதிற்றோய்த்து அதன்பின் முன் கடுக்காய்த்தாளிற் தொட்டு உள்நாக்கு புகும்படி அரக்கித்தேய்க்க, கபமானது கோழை கோழையாய் வந்து விடும். மறுபடியும் இதுபோலவே நாலைந்து தடவை தேய்க்கவும் என்று சொல்லி இது காயகற்பப் விதியாலொன்று என்றும் சொல்லி கபம்(சளி) நீங்குவதற்கான மருத்துவக் குறிப்பைச் சொல்வதுடன் “அரிவையர் முலைப்பாலருந்து வுன்சித்தி” என்றபழமொழியைத் தந்திருக்கிறார் அதாவது பெண்ணின் முலைப் பாலை தினம்தோறும் உட்கொள்ள உடல் வலுவைத்தரும் என்கிறார். மேலும்

**ஆப்பால் முந்திரிபருப்ப திற்கற்கண் டிம்மூன்றி**

**ராப்பா லுண்தாது வலுவாம்**

பசும்பாலில் முந்திரிப் பருப்பையும் கற்கண்டு சேர்த்து இம்மூன்றையும் இரவினில் மாறாமல் உட்கொண்டால் ஆண்களுக்கு (உயிர்திரவம்) தாது வலுவை அடையும் என்றும் சொன்ன பண்டிதர் ஆவாரந்தழையும் ஆபத்துக்குதவும் என்ற பழமொழியையும் தந்திருக்கிறார்.

இன்று மானுட குலத்தை சீரழித்து வரும் நீரழிவு நோய்க்கு இரண்டு குறட்பாக்களைத் தந்திருக்கிறார் பண்டிதர்

**ஓட்டியிடித் தென்னுட் பனைவெல்லத்தில்**

**நாட்டிடு நீரிழிவு நலம் – (11 வைத்தியக் குறள்)**

எள்ளு ஆழாக்கில் கல்மண்ணிலாது நோம்பி அதில் பனைவெல்லஞ் சேர்த்து இடித்து காலை மாலை இரண்டு வேளையும் எலுமிச்சம்பழ அளவு உட்கொண்டால் நீரழிவு நோய் குணமாகும் எனவும் ஒரு வேளை இச்சா பத்தியம் நீரைக் கட்டினால் நாட்டுச் சர்க்கரை கொஞ்சம் எடுத்துக் கொண்டால் நீர் தாராளமய் இறங்கும். என்கிறார் மேலும்

**நீரிழிவுக் கல்மதமும் நிகழ்கொன்றைப் பட்டையா**

**வாரந் தூள்காச்சியே யுண்(68)**

கல்மதம், கொன்றைப்பட்டை, ஆவரந்தழைப்பொடி மூன்றையும் காய்ச்சி ஒருவாரம் இருவேளை உட்கொள்ள நீரழிவு நீங்கிவிடும்

இவ்வாறு எலும்புருக்கி நோய்(3) ஊழி பேதி (வாந்திபேதி -6) எலிக்கடி – 9, நாக்குப்பூச்சி விழ 13, காதுநோய் 18, காமாலை 20, நளிர் சுரம் 21, இருமல் 24, கண் நோய் 30, சொரி 31, பித்த சோகை 35, கல்லடைப்பிற்கு 34, தலைவலி 40, காய்ச்சல் 55, மார்புச் சளி 61, என 108 மருத்துவ குறிப்புகளைத் தந்து மேற்கண்ட நோய்களை போக்கலாம் என்கிறார் ஆக இது போன்ற குறிப்புகளிலிருந்து தமிழர்களின் மருத்துவ அறிவு புலப்படுகிறது.

**வருமுன் காக்க சித்தர்கள் கூறும் வழிமுறைகள்**

**உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்**

**உறங்குவதிரா வொழிய பகலுறக்கஞ் செய்யோம்**

**பெண்கள் தமைத்திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம்**

**பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீரருந்தோம்**

மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்  
வாழையினம் பிஞ்சொழிய கனியருந்தல் செய்யோம்  
நண்பு பெறவுண்டபின்பு குறுநடையுங் கொள்வோம்  
நமனார் கிங்கேதுவை நாமிருக்கு மிடத்தே (பதார்த்த குண சிந்தாமணி)

எனச் சுட்டும் இப்பாடல்வழி ஒரு மனிதன் நலமுடன் வாழ இம்முறையை கடைபிடிக்க வேண்டும். அதாவது ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மட்டும் உணவு, பகல் உறக்கம் வேண்டாம், மாதம் ஒரு முறை மட்டும் கலவி இன்பம், உணவு உட்கொள்ளும் போது இடையில் தண்ணீர் குடிக்க கூடாது, பூமிக்கு (நிலத்திற்கு கீழ்) கிழே விளையும் கிழங்குகளில் கருணைக் கிழங்கு தவிர பிறவற்றை உண்ணக் கூடாது, வாழைக்காயில் இளம் பிஞ்சுக் காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும், உணவுக்குப்பின் சற்று நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வதும் அவசியம் இவற்றையே பாமரமக்கள் குறிப்பிடும் போது நாள் இரண்டு, வாரம் இரண்டு, மாதம் இரண்டு, வருடம் இரண்டு எனப் பிரித்து அனுபவத்தில் வாழச் சொன்னார்கள் மேலும் கவிஞர் குழகதிரேசன் உணவே மருந்து எனும் தலைப்பில்

திங்கள் கிழமை தக்காளி  
செவ்வாய்க் கிழமை சிறுகீரை  
புதன் கிழமை புடலங்காய்  
வியாழக்கிழமை வாழைக்காய்  
வெள்ளிக்கிழமை வெண்டைக்காய்  
சனிக்கிழமை சுண்டைக்காய்  
ஞாயிறு காரட், பீட்ரூட்  
வாரநாட்கள் ஏழாகும்  
உணவில் காய்கறி நலமாகும்  
ஊட்டமான காய்கறி தான்  
உயிரைக் காக்கும் மருந்தாகும்,

எனப்பாடுகிறார்.

#### மேற்கண்ட ஆய்வின் படி

தமிழர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்ததும், கண்டதும், கேட்டதும், தான் அனுபவித்ததும் (சுயபரிசோதனை செய்ததும்) அதன் வழி தீர்வு கண்டதும், உடலைப் பாதுகாத்ததும் அறியலாகிறது. எனினும் ஒவ்வொரு மனிதனின் உடல் கூறுகளுக்கு ஏற்ப (வாதம் – காற்று, பித்தம்-வெப்பம், கபம்-குளிர்ச்சி) மருத்துவ முறைகளும் மாற வாய்ப்பு உண்டு. எனவே பொதுவாக மருந்துகளும், மருத்துவமுறைகளும் நமக்கேற்ப பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் ஐம்புலன்களுக்கேற்ப ஐம்பூதங்களும் பொருத்தமாகிறது என்பதை ஆராய முடிகிறது. நாட்டு மருத்துவர்கள், பயிற்சி மருத்துவர்கள், இயற்கை விஞ்ஞானிகள்,

ஆங்கில மருத்துவர்கள் என மருத்துவர் மாறுபட்டிருந்தாலும் ஆயுர்வேதம், யோகா, யுனானி, சித்தா, ஹோமியோபதி என மருத்துவ முறைகள் வேறு வேறாக இருந்தாலும் இவையெல்லாம் இயற்கையில் விளைந்தவைதான் எனவே மனிதர்களின் உடல் காற்று, வெப்பம், குளிர்ச்சி இம்மூன்றுக்கேற்ப இயற்கை மூலிகையைப் பயன்படுத்த தெரிந்தவன் இயல்பாக இருந்து இன்பமாக வாழலாம்.

### பயன்பட்ட நூல்கள்

1. வைத்தியக்குறள் – கெழுமணவை தேவேந்திரநாத பண்டிதர்- கோ.செல்லப்பமுதலியார் அண்டு கோ அச்சுக்கூடம், மதராஸ். ஆண்டு 1936
2. நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்(தமிழக அரசு பரிசு பெற்றது) – இரா.மாணிக்கவாசகம்- அபிராமி அருள் வெளியீடு, சென்னை.
3. தொல்காப்பியம் – கு.வெ. பால சுப்பிரமணியன் உரை, நீயூசெஞ்சரி புக ஹவுஸ் அம்பத்தர் சென்னை.
4. திருக்குறள் – கு.மோகனராசு உரை, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை.
5. சித்தர் கண்ட விஞ்ஞானம் – சாமி.சிதம்பரனார், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை.
6. தமிழ்ச் சித்தர்மரபு – த.ந. கணபதி, எல்.கே.எம் பதிப்பகம், சென்னை.
7. சித்தர் பாடல்கள்- அ.அறிவொளி, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை.
8. கொங்கணசித்தர் வாழ்வும் வாக்கும் – தாமரை நூலகம் சென்னை. ஆண்டு 1947.
9. பதினெட்டுச்சித்தர்களின் வாழ்வும் வாக்கும்- தேவநாத சுவாமி, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை.
10. வள்ளலாரின் திருவருட்பாவின் மனநலம் – பரமேஸ்வரன், அறிவு பதிப்பகம், சென்னை.
11. திருமந்திரம் விரிவுரை- வரதராஜன், பழனியப்பா பிரதர்ஸ், சென்னை
12. 'சித்தமருத்துவக் களஞ்சியம்- டாக்டர் திருமலை நடராசன் கவிதா பதிப்பகம், சென்னை.
13. பூர்விக மருத்துவநூல் களஞ்சியம்- ப.ஆ.மரு.நா.லோகநாதன், பூர்வீகம் ஆய்வு அறக்கட்டளை, புதுவை.
14. நம் வாழ்வோடு இணைந்த நூறு மரங்கள்- முனைவர் சாந்தன்- மணிமேகலை பிரசுரம் வெளியீடு, சென்னை
15. குழ.கதிரேசன் பாட்டுமழை-பால் நிலாபதிப்பகம், சென்னை-600 040.
16. சித்தர் வழி – அரங்க இராமலிங்கம்- வானதி பதிப்பகம், சென்னை
17. சித்தர்களின் யோகச் செயல் முறைகள் – க.இளமதி ஜானகிராமன், குறிஞ்சி பதிப்பகம் புதுவை-
18. சித்தர்களின் வாழ்வும் வாக்கும் – ஜெகதா, ராமையா பதிப்பகம், சென்னை.
19. சித்தர் இரகசியம் – அரங்க இராமலிங்கம், கங்காராணி பதிப்பகம், சென்னை.
20. சித்தர் இலக்கியங்கள் பன்முகப்பார்வை – பதிப்பு ஆசிரியர் முனைவர் ப.முருகன் செம்மொழிக்கழக வெளியீடு, பொழிச்சலூர் சென்னை-600 074.





## பிரணவ் தமிழியல் ஆய்விதழ்

பயன் கொண்ட இதழ்

தினமணி நாளிதழ் துணைக்கட்டுரை- ஜூன் மாதம், ஜூலை மாதம்- மருத்துவர்  
சொ.தில்லைவாணன்.