நீதி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

Medical Thoughts in Moral Literatures

முனைவர் ஆ. பூபாலன்
முனைவர் பட்ட மேலாய்வாளர்
செம்மொழித் தமிழாய்வு மத்திய நிறுவனம்
(இந்தியக் கல்வி அமைச்சகம்), சென்னை,
இந்தியா

Dr. A. Boopalan
Postdoctoral Fellow
Central Institute of Classical Tamil
(Ministry of Education), Chennai, India

ஆய்வுச் சுருக்கம்

மனிதனுக்கு ஒழுக்கம் நிலைபெற்றிருக்க உடலும் உள்ளமும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். இக்கருத்தைக் கொண்டு நீதி நூல்கள் அறக்கருத்துக்களுடன் மருத்துவம் தொடர்பான கருத்துக்களை மிகுதியாகப் பதிவு செய்துள்ளன. ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம் எனும் மருந்தின் பெயர்களே நூல்களின் பெயர்களாக அமைந்துள்ளன. நம் முன்னோர்கள் எதை நோயாக கண்டனர் எவ்வாறு மருத்துவம் செய்தனர் என்பதற்கு இந்நீதி நூல்களிலுள்ள குறிப்புகள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

Abstract

In order for man to be moral, his body and soul must be clean. With this concept in mind, the moral literatures have recorded many opinions related to medicine along with morals. The names of the medicines like Elathi, Trikatugam and Sirupanchamoolam are the names of the books. We can learn about what our forefathers saw as diseases and how they treated them through the references in these literatures.

Citation

Boopalan, A. “Medical Thoughts in Moral Literature.” *Journal of Tamil Culture and Literature*, vol. 4, no. 1, 2024, pp. 1-6.

DOI: *https://doi.org/10.5281/zenodo.20069387*

மருத்துவ முறைகள்

மருத்துவம் என்பது பெரும்பாலும் நோய் வந்த பிறகு, அதனைத் தீர்ப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்பெறும் முறைகளாகும். பிணியுற்றவனின் உடம்பினைப் பரிசோதித்து, அதன்பின் அவனுக்குற்ற நோய்க்கு ஏற்ப மருந்துகள் வழங்கப்பட்ட செய்தியை,

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (திருக். 948)

என்ற குறள் கூறுகிறது. இன்றைய மருத்துவம் நோயுற்ற ஒருவனுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் முன்னர் பல சோதனைகள் நிகழ்த்திய பின்புதான் மருத்துவம் பார்க்கப்படுகிறது.

தற்காலத்தில் நோய் என்ன என்பதைக் கண்டறிய பல்வேறு பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

நோய்க்கான அறிகுறிகளைக் கண்டறிதல்

நோய் எதுவென அறிந்து கொள்ளல்
நோய் காரணிகளை ஆராய்ந்து பார்த்தல்
நோயின் காரணிகளை வைத்து சிகிச்சை அளித்தல்
இம்முறையைத் திருவள்ளுவர் நோய் இன்னதென ஆராய்ந்து, அதன் காரணத்தைத் தெரிந்து கொண்டு, அதனைத் தீர்க்கும் வழிமுறையைக் கண்டறிந்தார். மேலும்,
உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச் செல்வான்என்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து (திருக். 950)

என்ற குறளில் நோய், மருந்து, மருத்துவன், பணியாளன் என நான்கிலும் ஆழமான நுண்ணறிவு பெற்றிருந்தனர் தமிழர்கள். மருத்துவமனை பற்றி திருக்குறளில் கூறிய கருத்துகள் இன்றைக்கும் பொருந்தியிருக்கிறது என்பதை,

உற்றவன் - நோயுற்றவன் (நோயாளி)
தீர்ப்பான் - நோயினைப் போக்குபவன் (மருத்துவன்)
உழைச்செல்வான் - நோயாளியைக் கவனித்துக் கொள்பவன் (செவிலியர்)

மருந்து - நோயைத் தீர்க்கக்கூடிய மாத்திரை, மூலிகைத் தூள், சூரணம் போன்றவைகளைக் குறிப்பிடுகிறது என்று உணர்த்தியுள்ளதை இன்றைய மருத்துவமும் பின்பற்றி வருகிறது என்பதை அறிய முடிகிறது.

மருத்துவத்தில் இந்நான்கும் முறையாக செயல்பட்டால்தான் மருத்துவமுறையும் சிறப்பாக அமையும். அறச்செய்திகளை மனதில் பதிய வைப்பதற்கு முனைந்த திருவள்ளுவர் மக்கள் அறவாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டுமானால், பிணியற்ற வாழ்வு அவசியம் என்பதை நன்கு உணர்ந்து “மருந்து” எனும் தனி அதிகாரத்தைப் படைத்துள்ளார்.

மருத்துவனின் கடமை

மருத்துவன் தன் துறையில் நல்லறிவு பெற்றிருக்க வேண்டும். நோயாளியிடம் அன்பு செலுத்தி, தன் பணியில் ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட வேண்டும். மேலும் பிணியாளனைப் பற்றி நன்கு ஆராய்ந்தபின் தான், சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனை,

உற்றான் அளவும் பிணிஅளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல் (திருக்.949)

என்ற குறளில் வலியுறுத்தியுள்ளார் ஐயன் வள்ளுவர். மருத்துவத்தைக் கற்றவன் நோய்வாய்ப்பட்டவனின் வயது, நோயின் தன்மை, நோய் தோன்றிய காலம் போன்றவற்றை

அறிந்து செயல்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான், அவன் சிறந்த மருத்துவனாகக் கருதப்படுவான் என்று குறிப்பிடுகின்றார். இக்கருத்து நோயைப் பற்றி ஆராய்ந்து மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என்று மருத்துவர்களுக்கு கூறுவதை போன்று அமைகின்றது. இதனை இன்றைய மருத்துவத்துறை ஒரு நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் முன்பு மருந்து வழங்கும் செயலை

நோயாளியின் அளவு
நோயுள்ள காலம்
நோயின் தீவிரம்
மருந்தின் அளவு

என்பனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, என்ன மருந்தை, எந்த அளவில், எப்போது தொடங்கி முடிக்க வேண்டும் என்பதைக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

நோயாளி, மருத்துவரிடம் தன்னுடைய உடல் நிலை அனைத்தையும் கூற வேண்டும். அப்போதுதான் மருத்துவர், நோய்க்குரிய காரணம் அறிய வசதியாக இருக்கும். தகுந்த மருத்துவம் செய்யவும் வழிபிறக்கும். இதைத்தான் நாம் பேச்சு வழக்கில் கூட ‘‘மருத்துவரிடமும் வக்கீலிடமும் உண்மையை உரைக்க வேண்டும்’’ என்கிறோம்.

இதனை விளக்கும் விதமாக அமைந்த நான்மணிக்கடிகை,

மருத்துவன் சொல்கவென்ற போழ்தே பிணியுரைக்கும் (நான்மணி. - பா.77)

என்று குறிப்பிடுகின்றது.

இதேக் கருத்தை மெய்ப்பிக்கும் விதமாக பழமொழி நானூறும்,

... ... தீர்தல் உறுவர்
மறையார் மருத்துவர்க்கு நோய் (பழ.நானூ. - பா.134)

என்னும் வரிகள், நோயாளிகள் தம்முடைய நோயைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு மருத்துவரின் உதவியை நாடியுள்ளனர் என்பதையும், மருத்துவரிடம் தம் நோய் தீர வேண்டுவோர் உள்ளதை மறைத்துப் பேசக்கூடாது என்ற கருத்தையும் வலியுறுத்துகின்றது.

தமக்கு உதவ எவராவது துணையாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டு இருத்தல் கூடாது. தனக்கு வந்த நோய்க்கான மருந்தைத் தாம் தான் உண்ண வேண்டும், மற்றவர் தமக்காக மருந்து உண்ணமுடியாது. தாமே தமக்கு மருத்துவராக இருந்து, வரும் நோயிலிருந்து தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை,

தமக்கு மருத்துவர் தாம் (பழ.நானூ. - பா.150)

என்று பழமொழி விளக்குகின்றது.

அதிகாலை துயிலெழுதல்

நாள்தோறும் சூரியன் உதிக்கும் முன்பு தூக்கத்தை விட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும். அதிகாலையில் எழுவதன் மூலம் சுறுசுறுப்பு, புத்தித்தெளிவு ஏற்படும். துர்க்குணங்கள் அகலும். சுத்தமான பிராண வாயுவை சுவாசிக்கும் போது உடல் புத்துணர்வு பெறும். பிரம்ம முகூர்த்தம் என்று அழைக்கப்படும் வைகறைப் பொழுதில் விழித்தெழுந்து, அன்று செய்ய வேண்டிய பணிகளை யோசித்து நிதானமாகச் செய்தல் வேண்டும். தாய் தந்தையரை வணங்குதல் நலம் பயக்கும். விடியற்காலையில் எழுந்து தங்கள் பணிகளை மேற்கொள்பவர் பலர், தங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுபவர்களாவே உள்ளனர். இதனை,

வைகறை யாமம் துயிலெழுந்து, தான் செய்யும்
நல்லறமும் ஒண் பொருளும் சிந்தித்து, வாய்வதில்

தந்தையும் தாயும் தொழுதெழுக என்பதே
முந்தையோர் கண்ட முறை (ஆசார. - பா.4)

என்ற பாடலில் பகர்கின்றார். பெரியோரின் காலில் விழுந்து வணங்குவது சிறந்த அறம் என்று ஆசிரியர் கூறுகிறார்.

மனித உடலின் மொத்தம் 206 எலும்புகள் உள்ளன. அவற்றில் எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்ட தசை நரம்புகள் சுமார் 700 எலும்புகள் உள்ளன. உடல் பாதுகாப்புக்கும் உடலைத் தாங்கவும் உதவுகிறது. விலா எலும்புகள் இணையும் இடத்தில் மூட்டு அல்லது ஆர்டிகுலேஷன் தோன்றுகிறது. மூட்டுக்கள் உடல் இயக்கத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கின்றன. காலில் விழுந்து வணங்குவதால் எலும்புகள் வலு பெறுகிறது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க இது உதவி புரிகின்றது.

காலில் விழுந்து வணங்குவது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகவும் உள்ளது. மேலும், உடற்பயிற்சியினை ஏலாதி குறிப்பிடுகையில், உடல் ஆரோக்கியமாகச் செயல்பட உடற்பயிற்சிகள் தினந்தோறும் செய்தல் வேண்டும். உடலுக்கு வலிமை தரக்கூடிய பயிற்சி களைச் செய்யும் போது உடல் இலகுவாகவும், புத்துணர்வுடனும் காணப்படும்.

உடல் உறுப்புகளை அசைத்தல், அவற்றை முடக்கல், நிமிரச் செய்தல், நிலைக்கும்படி செய்தல், படுத்தல், ஆடுதல் என ஆறுவகைப் பயிற்சியை ஏலாதி அறிவுறுத்துகின்றது. இதனை,

எடுத்தல் முடக்கல் நிமிர்த்தல் நிலையே
படுத்தலோடு ஆடல் பகரின் - அடுத்துயிர்
ஆறுதொழில் என்று அறைந்தார் உயர்ந்தவர்
வேறு தொழிலாய் விரிந்து (ஏலாதி.பா.69)

இப்பாடலின் மூலம் வலியுறுத்துகிறது. இவ்வுடற்பயிற்சிகள் உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் வலிமை சேர்ப்பன. எண்பது வயதிற்கும் மேற்பட்டவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்குச் சீரான உடற்பயிற்சி முதற் காரணமாகும். இன்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பது உடற்பயிற்சியைத் தான் என்று நம்மில் பலர் அறிகிறோம்.

வீட்டைப் பேணும் முறை

விடியற்காலையில் விழித்தெழுந்து வீட்டைச்சுற்றி காணலாகும் குப்பைகளைப் போக்கி, பசுஞ்சாண நீரைத் தெளித்துச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். விடியற் காலையில் கலங்களைக் கழுவி, நீர் நிரப்பும் கமண்டலங்கள் அனைத்திலும் நீரை நிரப்பி, அவற்றுக்கு மலர் அணியச் செய்தல் வேண்டும். பின் அடுப்பை மூட்டி சமைக்கத் தொடங்க வேண்டும். இதனை,

காட்டுக் களைந்து கலங்கழீஇ யில்லத்தை
யாப்பிநீ ரெங்குந் தெளித்துச் சிறுகாலை
நீர்ச்சால் கரக நிறைய மலரணிந்
தில்லம் பொலிய வடுப்பினுட் டீப்பெய்க
நல்ல துறல் வேண்டு வார் (ஆசார. - பா.46)

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. சாணம் சிறந்த கிருமி நாசினி, இதை வாசலில் தெளிக்கும் போது நுண் கிருமிகள் இறந்து விடும், அதோடு வேறு விதமான பூச்சிகளை வீட்டின் அருகில் வராது தடுக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. நம் முன்னோர் சாணத்தின் மருத்துவ நன்மை கருதி இதனைப் பயன்படுத்தி வந்தனர்.

நீராடுதலின் அவசியம்

தேவரை வழிபடுவதற்கு முன்னும், தீக்கனாவைக் கண்டகாலத்தும், தூய்மையில்லாத போதும், உண்டதை வாந்தி எடுத்த இடத்தும், மயிர் களைந்த நேரத்திலும், நெடு நேரம் உறங்கிய காலத்திலும், புணர்ச்சி மேற்கொண்ட காலத்திலும், மலம், சிறுநீர் கழித்த நேரத்திலும் நீராடுதல் வேண்டும். இதற்குக் காரணம் நம் உடல் தொற்று கிருமிகளால் மாசடைந்திருக்கும். இவற்றால் பிறருக்கு கிருமிகள் பரவி நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே மேற்கண்ட செயல்கள் செய்த பின் நீராடுதல் வேண்டும் என்கிறார் கயத்தூர்ப் பெருவாயின் முள்ளியார். இதனை,

தேவர் வழிபாடு தீக்கனா வாலாமை
உண்டது கான்றல் மயிர்களைதல் ஊண்பொழுது
வைகு துயிலோடு இணைவிழைச்சுக் கீழ்மக்கள்
மெய்யுறல் ஏனை மயலுறல் ஈரைந்தும்
ஐயுறாது ஆடுக நீர் ***(ஆசார. - பா.10)***

என்று குறிப்பிடுகிறார்.

நீராடும் முறை

ஆற்று நீரிலும், ஊற்று நீரிலும் தாதுப்பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன. புண்ணிய நதிகளில் தீர்த்தமாடினால் பிணிபோகும் என்பது சமய நம்பிக்கை, அதில் மருத்துவக் குணம் இருப்பதால் சான்றோர்கள் ஆற்றுநீரில் நீராட வேண்டும் என்றனர். நீராடும் போது, நல்லோர் தண்ணீரில் நீந்தார், உமியார், திளையார், விளையாடார், தலைமுழுவதும் நனையுமாறு நீ ராடினர், காரணம் உடல் நலத்தைக் காக்க வேண்டியும், நீரின் தூய்மையை பாதுகாக்க வேண்டியும், நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டியும், பொதுமக்களின் நலன் கருதி அக்கால மக்களின் வாழ்க்கை முறை அமைந்திருந்தன. இதனை,

நீராடும் போழ்தில் நெறிப்பட்டார் எஞ்ஞான்றும்
நீந்தார் உமியார் திளையார் விளையாடார்
காய்ந்தது எனினும் தலைஒழிந்து ஆடாரே
ஆய்ந்த அறிவி னவர் ***(ஆசார. - பா.14)***

என்ற பாடல் வரிகளில் ஆசிரியர் குறிப்பிடுகின்றார்.

உணவு உண்ணும் முறை

மனிதன் தான் உண்ணும் பொருளில் கவனத்தைச் செலுத்துவதுடன் உண்ணும் முறையிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உண்ணும் உணவு முறையில் ஒழுக்கத்தையும், மருத்துவத்தையும் நோக்கும் போது நீராடிக் கால், கைகள், முகம், வாய் முதலானவைகளை நன்றாகக் கழுவிக் கொண்டு, ஈரம் காயுமுன்னரே உணவுகளை உண்ண வேண்டும். உண்ணும் போது மங்கலத் திசையாகிய கிழக்கு பக்கம் அமர்ந்து உணவிலே ஒரே கருத்துடையவனாய் பிற செயல்களில் ஈடுபடாது உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதை ஆசாரக்கோவை,

நீராடிக் கால்கழுவி வாய்பூசி மண்டலம்செய்து
உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவார் அல்லாதார்
உண்டார்போல் வாய்பூசிச் செல்வர் அதுவெடுத்துக்
கொண்டார் அரக்கர் குறித்து ***(ஆசார. - பா.18)***

என்று குறிப்பிடுகிறது.

உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பல்வேறு பிணிகள் குறித்த செய்திகளும், மருத்துவ முறைகளும் இருந்ததைச் சுட்டிக் கூறப்பட்டது. அதிகாலை துயிலெழுதல், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி, நித்திய ஒழுக்கங்களை பின்பற்றுவதன் நோக்கம், உணவு உண்ணும் முறை குறித்த செய்திகள் போன்றவைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. மேலும், நீதி நூல்களில் கண்களைப் பராமரிப்பது, ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவைகள் குறித்தும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. மனதை அமைதிப்படுத்த மேற்கொள்ள வேண்டியவைகள், சினம் கொள்வதால் ஏற்படும் பாதிப்பு போன்றவைகள் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

துணைநூற் பட்டியல்

1. *துரை இராசாராம், பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் (தொகுதி 1, 2, 3) முல்லை பதிப்பகம், சென்னை, 2009.*
2. *புலியூர் கேசிகன், பழமொழி நானூறு, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2010.*
3. *முத்தையா, திருக்குறள் எளிய உரை, முல்லை பதிப்பகம், சென்னை, 2003.*

References

1. Durai Razaram, Eighteen Books of Arithmetic (Volume 1, 2, 3) Mullai Publishing House, Chennai, 2009.
2. Puliyur Kesigan, Four Hundred Proverbs, Sarada Publishing House, Chennai, 2010.
3. Muthiah, Tirukkural Plain Text, Mullai Publishing House, Chennai, 2003.