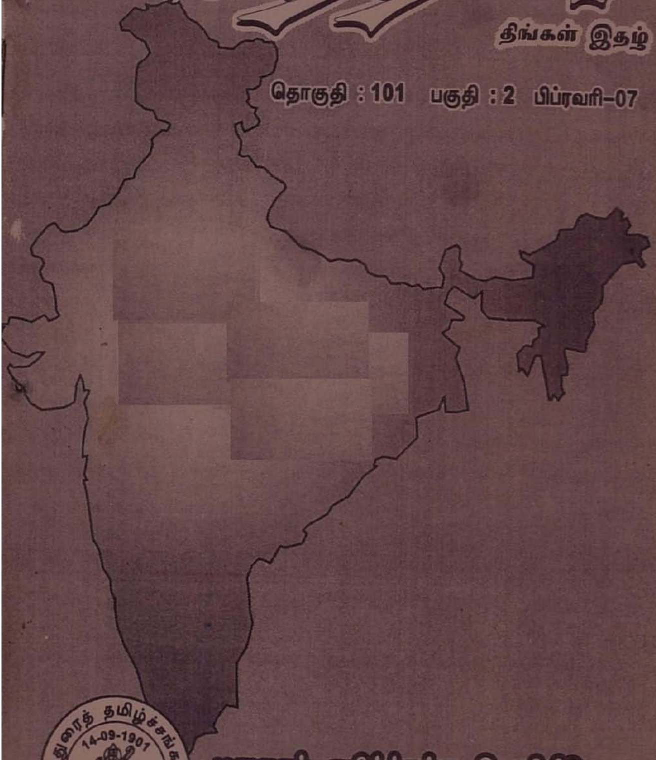
திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2037

செந்தமிழ்

திங்கள் இதழ்

தொகுதி : 101 பகுதி : 2 பிப்ரவரி–07



மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கம் 14-09-1901 THE MADURAI TAMIL SANGAM

மதுரைத் தமிழ்ச்சங்க வெளியீடு

மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கம், மதுரை–1.

பிப்ரவரி–07

தமிழ்ச் சங்க ஆட்சிக் குழு

முகவை மன்னர் திரு. நா.குமரன் சேதுபதி	தலைவர்
திருமதி. இராணி இலட்சுமி நாச்சியார்	துணைத்தலைவர்
திரு. இரா. அழகுமலை எம்.ஏ., எம்ஃபில்.,	செயலாளர்
திரு. இரா குருசாமி பி.ஏ.,	உறுப்பினர்
திரு. டாக்டர். ந. சேதுராமன் M.S., M.Ch., M.N.M.S.(Uro) F.I.C.S.,	உறுப்பினர்
திரு. ச. பரங்குன்றம் பி.ஏ.,	உறுப்பினர்
திரு. க. முத்தையா பசும்பொன் பி.ஏ., பி.எல்.,	உறுப்பினர்
திரு. இரா. கண்ணன்	உறுப்பினர்
திரு. மா.ச.கார்த்திகேய பாலாஜி பி.இ.,	உறுப்பினர்
திரு. எஸ்.எம். நாகராசன் பி.ஏ.,	உறுப்பினர்
திரு. பி. வீரணன்	உறுப்பினர்
திரு. மா. ச. மாரியப்பமுரளி பி.ஏ., பி.எல்.,	உறுப்பினர்

கல்லூரிக் குழு

திரு. டாக்டர்.ந. சேதுராமன் M.S., M.Ch., M.N.M.S.(Uro) F.I.C.S.,	தலைவர்
திரு. இரா.குருசாமி பி.ஏ.,	செயலாளர்
திரு. இரா. அழகுமலை எம்.ஏ., எம்ஃபில்.,	உறுப்பினர்
திருமதி. இராணி இலட்சுமி நாச்சியார்	உறுப்பினர்
திரு. ச. பரங்குன்றம் பி.ஏ.,	உறுப்பினர்
திரு. மா.ச. கார்த்திகேய பாலாஜி பி.இ.,	உறுப்பினர்
திரு. க. முத்தையா பசும்பொன் பி.ஏ., பி.எல்.,	உறுப்பினர்
திருமதி. வாசுகி ராஜா எம்.எஸ்.சி., எம்ஃபில்.,	உறுப்பினர்
இராஜா. திரு. டி.என்.எஸ். முருகதாஸ் தீர்த்தபதி	உறுப்பினர்
திரு. இரா. கண்ணன்	உறுப்பினர்
திரு. மா.ச. மாரியப்பமுரளி பி.ஏ., பி.எல்.,	உறுப்பினர்
டாக்டர். திரு. க. சின்னப்பா பி.எச்.டி., முதல்வர்	உறுப்பினர்
டாக்டர். திருமதி. வீ. காந்திமதி பி.எச்.டி., இணைப்பேராசிரியை	உறுப்பினர்
டாக்டர். திருமதி. செ. தனலெட்சுமி பி.எச்.டி., இணைப்பேராசிரியை, பல்கலைக்கழக உறுப்பினர்	உறுப்பினர்
டாக்டர். திரு. இரா. மோகன் எம்.ஏ., பி.எச்.டி.,	உறுப்பினர்

செந்தமிழ்

(தோற்றம் 1903)

தொகுதி : 101
பகுதி : 2
பிப்ரவரி 2007

திங்கள் இதழ்
திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2037

வள்ளல் பாண்டித்துரைத்தேவர்
21.03.1867 - 02.12.1911

இதழ்க் கட்டணம்	உள்நாடு	வெளிநாடு
ஆண்டுக் கட்டணம்	ரூ. 60	ரூ. 600
புரவலர் கட்டணம்	ரூ. 1000	ரூ. 2000
தனி இதழ் கட்டணம்	ரூ. 6	ரூ.

ஆசிரியர் **இரா. அழகுமலை** எம்.ஏ., எம்.ஃபில்.,
செயலாளர் – மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கம்.

பதிப்பாசிரியர் **இரா. சதாசிவம்** எம்.ஏ., எம்.ஃபில்.,
மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கம், மதுரை–1.

பொருளடக்கம்

இதழ்மணம் 45

ஆண்டாளின் பக்தியனுபவம்: 47
திருமாலின் மீதான தீராத வேட்கை
அ.கா. அழகர்சாமி எம்.ஏ.எம்ஃபில்

கூத்துக் கலையின் வளர்ச்சியே 52
இன்றைய நாடகம் ஓர் ஆய்வுப் பார்வை
த. கவிதா எம்.ஏ.எம்ஃபில், தமிழ் விரிவுரையாளர்

பண்டைத் தமிழரின் மூலிகை தாவரச் 60
சிந்தனைகளும் மருத்துவ முறைகளும்
முனைவர் கு. கதிரேசன் எம்.ஏ.பி.எச்.டி.

மனநலமும் உடல்நலமும் குறித்த 75
திருமந்திரச் சிந்தனை - தொடர்ச்சி
கு செயலட்சுமி, எம்.ஏ.பி.எட். எம்.பில்.,

இதழ்மணம்

மதுரைத் தமிழ்ச்சங்க முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர் திருமிகு. அ.கா. அழகர்சாமி ஆய்வுக் கட்டுரை இவ்விதழில் இடம் பெறுகிறது. அவர் ஆண்டாளின் பக்தி அனுபவம் என்னும் தலைப்பில் கட்டுரை வரைந்துள்ளார். ஆண்டாளின் திருப்பாவை நாச்சியார் திருமொழி ஆகிய இரு நூல்களிலும் ஆய்வாளர் தோய்ந்து பழுத்த கல்வி அனுபவம் கட்டுரையில் வெளிப்படுகிறது. இவர் இந்நூல்களுக்கு பண்டையோர் எழுதிய வியாக்கியானங்களையும் கற்பது இந்நூல்களை திறனாய்வு செய்வதற்குப் பெரிதும் பயன்படும்.

காரைக்கால் கல்லூரித் தமிழ்ப் பேராசிரியர் த. கவிதா நாடகம் குறித்த ஆய்வுக்கட்டுரை ஒன்று எழுதுகிறார். தொல்காப்பியம், சிலப்பதிகாரம் முதலான பண்டைய இலக்கியங்களையும் இன்றும் வழங்கி வருகின்ற அரிச்சந்திர நாடகம், இராமகாதை போன்றவற்றையும் ஆய்வு செய்திருக்கிறார். இவருடைய கட்டுரை தமிழ்நாடக வரலாறு முழுவதையும் ஒரு பருந்துப் பார்வையாகப் பார்த்திருக்கிறது. இவர்கள் தொடர்ந்து ஆய்வு மேற்கொண்டு நாடக நூல் வரலாற்றில் ஒரு முத்திரைப் பதிக்க வேண்டுவோம்.

திருச்செந்தூர் ஆதித்தனார் கல்லூரித் தமிழ்ப் பேராசிரியர் முனைவர் கு. கதிரேசன் அவர்கள் பண்டைத்தமிழர் மருத்துவம் குறித்து விரிவான கட்டுரை ஒன்றை எழுதியுள்ளார். அதில் பேராசிரியர் மருத்துவக் குறிப்புக்களையும் மூலிகைகளையும் அது நீக்கக்கூடிய நோய்களையும் எழுதியிருப்பது கட்டுரையை படிப்பவர்களுக்கு பயனுடையதாக இருக்கும்.

நமது தமிழ்ச் சங்க ஆய்வாளர் திருமிகு. கு. செயலெட்சுமி அவர்கள் எழுதிய திருமந்திரம் கட்டுரையினுடைய தொடர்ச்சி இவ்விதழில் இடம்பெறுகிறது.

ஆண்டாளின் பக்தியனுபவம்: திருமாலின் மீதான தீராத வேட்கை

அ.கா. அழகர்சாமி,
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,
செந்தமிழ்க் கல்லூரி,
மதுரை–1.

பன்னிரு ஆழ்வார்களில் ஒரே பெண் ஆழ்வார் ஆண்டாளாவார். சைவ மரபில் காரைக்காலம்மையாரும் வைணவ மரபில் ஆண்டாளும் உள்ளனர். இறைவனின் மீதான பக்தியுணர்வை மொழிகளின் எல்லைகளைக் கடந்து தமது பாடல்களில் பதிவு செய்திருப்பது இருவர் பாடல்களின் பொதுத்தன்மையாகும். திருத்துழாய்ச் செடியின் கீழிருந்து கண்டெடுக்கப்பட்டதாகச் சொல்லப்பெறும் ஆண்டாள் பெரியாழ்வாரால் வளர்க்கப்பட்டவர். திருமாலையே தனது கணவனாக ஏற்றுக் கொண்ட இவர் பாடியன திருப்பாவையும், நாச்சியார் திருமொழியும். திருப்பாவையில் முப்பது பாடல்களும் நாச்சியார் திருமொழியில் நூற்று நாற்பத்து மூன்று பாடல்களுமாக மொத்தம் நூற்றி எழுபத்து மூன்று பாடல்கள் ஆண்டாள் பாடியனவாக நமக்குக் கிடைக்கப்பெற்றுள்ளன. இப்பாடல்கள் அனைத்தும் திருமாலின் தோள் சேர வேண்டுமென்ற ஆண்டாளின் தீராத வேட்கையை வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றன. நாச்சியார் திருமொழி திருமாலின் மீதுள்ள ஆண்டாளின் தீராத காதல் வேட்கையை முன் வைப்பதாகவும், திருப்பாவை நோன்பு நோற்றுப் பெண்கள் பாடுவதற்குரிய சிறந்த வழிபாட்டுப் பாடலாகவும் அமைந்துள்ளது.

திருமாலோடு தொடர்புடைய எதுவும் ஆண்டாளை மகிழ்ச்சியடையச் செய்கிறது; கிளர்ச்சியூட்டுகிறது; அல்லது துன்பமடையச் செய்கின்றது. திருமாலுடன் எப்பொழுதும் உடனுறையும் தன்மை பெற்றது சங்கு. திருமாலின் திருவாயால் ஊதப்பெறும் பெருமை பெற்றது. எனவே திருமாலின் கையிலுள்ள சங்கைப் பார்த்து மனதைப் பறிகொடுத்த ஆண்டாள் அதனை இவ்வாறு பதிவு செய்கின்றார்.

"கருப்பூரம் நாறுமோ கமலப்பூ நாறுமோ
திருப்பவளச் செவ்வாய்தான் தித்தித்து இருக்குமோ
மருப்பொசித்த மாதவன்தன் வாய்ச்சுவையும் நாற்றமும்
விருப்புற்றுக் கேட்கின்றேன் சொல்லாழி வெண்சங்கே"

(நாச்சியார் – 7:1)

என்று திருமாலின் வாய்ச்சுவையை விருப்புற்று வெண்சங்கிடம் கேட்கின்றார். திருமாலின் மீதான காதல் ஆண்டாளைப் பித்தேற்றுகின்றது. அந்தப் பித்து அதிதீவிர பக்தியாக மாறுகின்றது. அந்தப் பக்தியுணர்வை மனதை உருக்கும் பாடல்களாக வடித்துத் தந்துள்ளார் ஆண்டாள்.

திருமாலை நிச்சயமாகத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்பது ஆண்டாளின் தீராத வேட்கை. ஆண்டாளின் கனவுகள் எல்லாம் அரங்கநாதனுடனான திருமணக் காட்சியால் நிரம்பிக் கிடக்கின்றது. தனக்கும் அரங்கநாதனுக்கும் நடக்கும் திருமண நிகழ்வினைக் கனவினில் கண்ட ஆண்டாள், அதனைப் பாடலாகப் புனைந்திருக்கும் அழகைப் பாருங்கள்.

"மத்தளம் கொட்ட வரிசங்கம் நின்றூத
முத்துடைத் தாமம் நிரைதாழ்ந்த பந்தல்கீழ்
மைத்துனன் நம்பி மதுசூதன் வந்து என்னைக்
கைத்தலம் பற்றக் கனாக் கண்டேன் தோழீ நான்"

(நாச்சி 6:6)

கனவினில் கண்ட காட்சியை இவ்வாறு கண்முன் நிகழும் காட்சியாக நிகழ்த்திக் காட்ட திருமாலன்பில் திளைத்தவர்களையன்றி வேறு யாரால் முடியும். ஆண்டாளின், பேச்சு, செயல், நினைப்பு என்று அனைத்திலும் அரங்கநாதனே நிரம்பி நிற்கின்றான். அவள் கனவிலும் கண்ணன் தான் நிரம்பி நிற்கின்றான். எனவே திருமாலுடன் தனக்குத் திருமணம் நடப்பதாகக் கனவில் கண்டு மகிழ்கின்றாள்.

'மானிடர்க்கு என்று பேச்சுப்படில் வாழ்கிலேன்' என்று சொல்லும் ஆண்டாள் 'நீச மானிடர்' என்று பிற மானிடர்களைத் திட்டுகின்றாள். தன் உடல் திருமாலுக்கே சொந்தம் என்கின்றாள். தேவர்களுக்கு இடப்பட்ட அவி உணவைச் சிறு நரிகள் திண்கலாமா! என்று கேள்வி கேட்கும் ஆண்டாள், தன்னுடல் திருமாலுக்கே சொந்தம் என்றும், அதனைச் சிறு மானிடர்கள் தீண்டக் கூடாது என்றும் சொல்கின்றார்.

திருமாலை அடைய வழியறியாது கையற்று வருந்தும் நிலையையும், தவிப்பையும் ஆண்டாளின் பாடல்களில் காணமுடிகின்றது.

"துன்பக் கடல்புக்கு வைகுந்தன் என்பதோர்
தோணி பெறாது உழல்கின்றேன்" (நாச்சி – 5:4)

என்று பாடுகின்றார். அரங்கநாதனுடன் சேரவியலாது தவிக்கும் பக்தை ஒருத்தியின் உண்மையான மனத் தவிப்பையே இப்பாடல்கள் நமக்கு உணர்த்தி நிற்கின்றன.

திருமாலின் மீதுள்ள ஆண்டாளின் அளவுகடந்த அன்பு, சில நேரங்களில் மொழிகளின் வரம்புகளை மீறி ஆவேசமாக வெளிப்படுதலைக் காணமுடிகின்றது.

"கொள்ளும் பயனொன்று இல்லாத கொங்கை தன்னைக்
கிழங்கோடும்
அள்ளிப் பறித்திட்டு அவன் மார்வில் எறிந்தென்
அழலைத் தீர்வேனே"
(நாச்சி – 13:8)

என்று பாடியிருக்கின்றார். தன்னுடலைத் திருமாலிடம் ஒப்படைக்க வேண்டுமென்ற தீராத வேட்கையையே இப்பாடல் முன் வைத்து நிற்கின்றது. திருமாலின் மீதுள்ள பக்தியை வேறு யாரும் இந்த அளவுக்கு ஆவேசத்துடன் பாடியிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. இவ்வாறு நாச்சியார் திருமொழியில் திருமாலின் மீதான தனது காதல் வேட்கையை ஆவேசத்துடன் முன் வைக்கும் ஆண்டாள், திருப்பாவையில் பெருமாளின் மீதான தனது காதல் விருப்பை மார்கழிப் பனியில் நனைத்துத் தருகின்றார். அந்த வகையில் பாவைப் பாடல்களில் தனித்த இடத்தினைப் பெற்றிருப்பது திருப்பாவை. மாணிக்கவாசகர் தன்னை ஒரு பெண்ணாகப் பாவித்துக் கொண்டு திருவெம்பாவையைப் பாடியுள்ளார். ஆனால் திருப்பாவை ஆண்டாளாகிய பெண்ணால் இயல்பாகப் பாடப்பெற்றிருப்பதால் அதிக வீச்சைப் பெற்று விளங்குகிறது.

"மார்கழித் திங்கள் மதிநிறைந்த நன்னாளால்
நீராடப் போதுவீர் போதுமினோ நேரிழையீர்" (திருப்–1)

என்று தொடங்கும் திருப்பாவையின் முதல் பாடலே உயர்ந்த பக்தியனுபவத்தையும், மார்கழிப் பனியையும் பாடலுக்குள் கொண்டு வந்து சேர்க்கின்றது.

கண்ணனை மழையொடு ஒப்பிட்டுப் பாடும் திருப்பாவையின் மற்றொரு பாடலொன்று அற்புதமானது. பக்தியையும், இயற்கையையும் ஒன்றிணைக்கும் ஆண்டாளின் பக்தித் திறம் நம்மை ஆச்சரியப்பட வைக்கின்றது.

ஆழிமழைக் கண்ணா! ஒன்றுநீ கைகரவேல்
ஆழியுட் புக்கு முகந்துகொடு ஆர்த்தேறி
ஊழிமுதல்வன் உருவம்போல் மெய்கறுத்துப்
பாழியந் தோளுடைப் பற்பநாபன் கையில்
ஆழிபோல் மின்னி வலம்புரிபோல் நின்றதிர்ந்து
தாழாதே சார்ங்கம் உதைத்த சரமழைபோல்
வாழ உலகினில் பெய்திடாய் நாங்களும்
மார்கழி நீராட மகிழ்ந்தேலோர் எம்பாவாய்! (திருப்-4)

என்று திருமாலின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் மழையுடன் ஒப்பிடும் இந்தப் பாடல் கண்ணனின் மீதுள்ள ஆண்டாளின் பக்தியுணர்வையும் மழையைப் போல் பெய்விக்கின்றது. அதனோடு கடல் நீர் ஆவியாகி மழையாகப் பெய்யும் அறிவியல் நிகழ்வை இங்கு பாடலுக்குள் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் ஆண்டாளின் நுட்பம் பாராட்டத்தக்கதாக உள்ளது.

விடியலின் காட்சி இன்பத்தை அப்படியே பாடலுக்குள் கொண்டு வரும் ஆண்டாளின் நுட்பம் அலாதியானது. பறவைகளின் ஓசை, அதிகாலையில் எழும் அரவம் என்று அனைத்தையும் தம் பாடல்களுக்குள் கொண்டு வருகின்றார் ஆண்டாள்.

"கீசுகீசு என்றெங்கும் ஆனைச் சாத்தன் கலந்து
பேசின பேச்சரவம் கேட்டிலையோ? பேய்ப் பெண்ணே
காசும் பிறப்பும் கலகலப்பக் கைபேர்த்து
வாச நறுங்குழல் ஆய்ச்சியர் மத்தினால்
ஓசை படுத்தத் தயிர் அரவம் கேட்டிலையோ" (திருப்-7)

என்று அதிகாலையின் நிகழ்வுகளைப் பாடுகின்றார்.

பிராமணப் பெண்ணாக வளர்ந்த ஆண்டாள் இவ்வாறு ஆய்ச்சியர்களின் தயிர் கடையும் அரவத்தைப் பாடலாக்கியிருக்கும் நுட்பம் வியக்கத்தக்கதாக உள்ளது. ஆயர் குடியில்

பிறந்தவனல்லவா! கண்ணன். எனவே தன்னை ஒரு இடைச்சியாகவே கருதிக் கொள்கின்றார் ஆண்டாள்.

திருமாலின் தசாவதாரங்களில் தங்களுக்குப் பிடித்ததில் மனதைப் பறிகொடுத்து ஆழ்வார்கள் பாடியுள்ளனர். ஆண்டாள் கிருஷ்ணவதாரத்தில் மனதைப் பறிகொடுத்துப் பாடுகின்றார். கண்ணனின் சேட்டைகளில், விளையாட்டுகளில், வீரச்செயல்களில் மனதைப் பறிகொடுத்துப் பாடுகின்றார்.

"கண்ணன் என்னும் கருந்தெய்வம் காட்சி பழகிக்
கிடப்பேனை"

(நாச்சி – 13:1)

என்று கண்ணனைக் கருந்தெய்வம் என்றழைக்கின்றார். கருந்தெய்வம் என்ற சொல்லாட்சியே மிகவும் வித்தியாசமானதாக உள்ளது. கருப்பின் மீதான வெறுப்பிலும், தாழ்வுணர்விலும் தமிழ்ச் சமூகம் வீழ்ந்து கிடக்கும் சூழலில் ஆண்டாள் கருந்தெய்வம் என்றழைப்பது புரட்சிகரமானது.

"ஆயர் குலத்தினில் தோன்றும் அணிவிளக்கைத்
தாயைக் குடல்விளக்கம் செய்த தாமோதரனை"

(திருப் – 5)

என்று கண்ணனின் கிருஷ்ணாவதாரக் காட்சிகளிலும் மனதைப் பறிகொடுத்துப் பாடுகின்றார். இவ்வாறு கண்ணனின் ஒவ்வொரு அசைவிலும் மனதைப் பறிகொடுத்துப் பாடும் போக்கை ஆண்டாளிடம் காணமுடிகின்றது.

திருமாலின் மீது ஆண்டாள் கொண்ட பக்தியுறவானது காதல்வயப்பட்டது; உணர்வுப் பூர்வமானது; அது கடலெனப் பரவக் கூடியது; கட்டுக்கடங்காதது. இதனை ஆண்டாள் ஒவ்வொரு பாடலிலும் மனமுருகப் பாடி வைத்துள்ளார். ஆண்டாளின் பாவைப் பாடல்கள் திருமாலைப் பாடும் சிறந்த வழிபாட்டுப் பாடல்களாக உள்ளன. நாச்சியார் திருமொழியிலுள்ள பாடல்கள் ஆண்டாளின் காதலனுபவத்தை, திருமாலை அடையும் வேட்கையை ஆவேசத்துடன் முன்வைப்பதாகவுள்ளன. எனவே ஆண்டாளின் திருமாலின் மீதான பக்தி அனுபவம் என்பது பொங்கிப் பெருகும் கடலைப் போல ஆவேசமெடுத்துப் பரவுதலைக் காணமுடிகின்றது.

கூத்துக் கலையின் வளர்ச்சியே இன்றைய நாடகம் - ஓர் ஆய்வுப் பார்வை

த. கவிதா
தமிழ் விரிவுரையாளர்
பெருந்தலைவர் காமராசர் கல்லூரி, காரைக்கால்.

தமிழ்மொழி இயல், இசை, நாடகம் என்னும் முப்பிரிவுகளைக் கொண்டது. இசையுடன் இணைந்து செய்யுள் இயற்றி அதனை அப்பாத்திரமாகவே மாறி நடித்துக்காட்டும்பொழுது நாடகம் – ஆகிவிடுகிறது. இக்கருத்தை தொல்காப்பியம்

"நாடகவழக்கினும் உலகியல் வழக்கினும்
பாடல் சான்ற புலனெறி வழக்கம்
கலியே பரிபாட்டு ஆயிருபாவினும்
உரியதாகும் என்மனார் புலவர்"

என்னும் நூற்பாவின் வழி வலியுறுத்துகின்றது. மெய்ப்பாடுகள் வாயிலாக மனிதன் தன் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கியபோதே நடித்ததற்கான கூறுகளும் அதில் அடங்கியிருப்பதை நாம் காணமுடிகிறது.

சங்ககால புலவர்களால் இயற்றப்பட்ட செய்யுட்களும், காப்பியங்களும் அரசனின் அரண்மனைகளில் அரங்கேற்றம் மட்டுமே செய்யப்பட்டது. பல நாட்டுப்புலவர்களும், அரண்மனைவாசிகளும், குறிப்பிட்ட இனத்தாரும் மட்டுமே மூல நூல் செய்திகளை செவிவழியாகக் கேட்டு மகிழ்ந்தனர். மற்றப் பொதுமக்களுக்கு குறிப்பிட்ட காப்பியக் கதைகள் கூத்துக்களாக மாற்றப்பட்டு நாடக நடிகர்களால் நடித்துக் காட்டப்பட்டன.

புலவர்களின் இலக்கியங்கள் மக்களிடம் சென்று சேர்வதோடு, நடிப்பும், இசைப்பாடல்களும் மக்களுக்குச் சிறந்த பொழுதுபோக்காகவும் அமைந்தன.

பல புராண, இதிகாசக் கூறுகள் மக்களிடம் கூத்தாக மாற்றப்பட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன.

அரிச்சந்திரன் கதை
சத்யவான் சாவித்ரி
அபிமன்யு
இராம்காதை
இராவண வதை–போன்றவை
அவற்றுள் சிலவாகும்.

கூத்து விளக்கம்:

ஊர்த் திருவிழாக்களின் போது இரவில் கூத்து நடைபெறுவது இன்று வரை இருந்து வருகின்ற ஒரு வழக்கமாகும். இதில் மூல நூலில் உள்ள பாடல்கள் இடம் பெறாது. இதில் வசனங்கள் இராகமாகவே படிக்கப்படும். இவை பெரும்பாலும் கொச்சைச் சொற்கள் கலந்து இட்டுக்கட்டிப் பாடும் பாடல்களாகவே அமையும். இதில் ஒருவரின் உருவத்தை ஒப்பனையில் கொண்டுவர முடியாது. ஊர்ப்பொது இடங்களில் இது நடைபெறும்.

பழங்காலத்தில் வழங்கிய கூத்துகள்:

அக்காலத்தில் வழங்கிய கூத்துக்களில்

1. சாந்திக் கூத்து
2. விநோதக் கூத்து
3. ஆரியக் கூத்து

ஆகியவை சிறப்பிடம் பெற்றன.

1. சாந்திக் கூத்து:

புலவர்கள் இயற்றிய பாடல்களை நடிப்புக் கலையில் வல்ல பாணர், கூத்தர், விறலியர், பொருநர் ஆகியோர்கள் கதாபாத்திரங்களாக மாறி நடித்துக் காட்டுவர். இம் முறையிலேயே அக்காலத்தில் புலவர்களின் பாடல்கள் அரங்கேற்றம் செய்யப்பட்டன. இது அரசன் மாளிகையில் அரசன் முன்பாக நடத்தப்படும். நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்கள் உரிய ஒப்பனைகளுடன் இதனை நடித்துக் காட்டுவர்.

சாந்திக் கூத்தின் வகைகள்:

சாந்திக் கூத்து நான்கு வகைப்படும், அவை

சொக்கம்
மெய்
அபிநயம்
நாடகம்

என்பவை இவை அனைத்தும் தலைவனது வெற்றியை அடிப்படையாகக் கொண்டே ஆடப்படும், என்று அடியார்க்குநல்லார் சிலப்பதிகார உரையில் விளக்கிக் கூறுகிறார்.

சொக்கம்:

இதில் நாட்டியம் மட்டுமே இடம் பெறும். வசனம் கதை எதுவும் இருக்காது.

மெய்க் கூத்து:

இதிலும், கதை வசனம், எதுவும் இடம்பெறாது. ஒரு தனி மெய்ப்பாடு மட்டுமே வெளிப்படுத்தப்படும்.

அபிநயக் கூத்து:

அபிநயம் என்பது ஒரு பாடலுக்குத் தக்கவாறு உடலை அசைத்து, உணர்ச்சிப்பாவங்களைப் புலப்படுத்துவதாகும்.

நாடகம்:

ஒரு கதையின் நிகழ்ச்சிகளைத் தக்கவாறு நடித்துக் காட்டுவது நாடகம் என்று வழங்கப்படும்.

நாடகம் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய நாற் பொருளைக் கொண்டதாகவும் நகை முதலாகிய ஒன்பது சுவைகளைப் புலப்படுத்திக்காட்டுவதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

2. விநோதக் கூத்து:

அரசனின் அவையில் நடத்தப்பட்ட நாடகத்தைப் பார்த்தவர் அவர்களுடைய மொழி நடையில் பாடலை அமைத்துப்பாடுவர். கொச்சைச்சொற்கள் கலந்து இருக்கும். நடிப்பில் வல்லவர்களால் இது நடிக்கப்படாது. ஒப்பனை இருக்காது. மக்கள் கூடுகின்ற இடங்களில் நடைபெறும். இது மக்களுக்குரியது.

3. ஆரியக் கூத்து:

வடமொழியில் இயற்றப் பெற்ற நாடகங்களைத் தமிழில் மொழிப்பெயர்த்து நடித்தனர். இதற்கு ஆரியக் கூத்து என்று பெயர்.

பழங்காலத்தில் நாடகம் என்ற சொல் இருந்ததற்கான சான்றுகள்:

நாடு + அகம் = நாடகம். நாட்டை உள்ளடக்கியுள்ளது எனப் பொருள்படும். பல்லவர் காலத்தில் வடமொழி நாடகங்கள் எழுதப்பட்டன என்பதற்கு பெருங்கதையிலும் திருவாசகத்திலும் சான்றுகள் உள்ளன.

"தெரி மாண்டமிழ் மும்மைத் தொன்மைப் பொருப்பன் பரிமா நிரையிற் பரத்தன்று வையை" என்பதில் 'தெரிமாண்டமிழ் மும்மை' என்பதற்கு இயலும் இசையும் சேர்ந்து கதையைத் தழுவி வரும் கூத்தே நாடகம் என்று பரிமேலழகர் விளக்கம் கூறியுள்ளார் (பரிபாடல்).

சுவைபட வருவன அனைத்தையும் தொகுத்துக் கூறுவது நாடகம் என்று இளம்பூரணர் கூறியுள்ளார்.

பண்டைக் காலத்தில் கலை அரங்குகளில் வெளிப்படும் மெய்ப்பாடு நாடகம் எனப்பட்டது.

"பண்ணைத்தோன்றிய எண்ணான்கு பொருளும் கண்ணிய புறனே நானான் கென்ப" என்று தொல்காப்பியம் கூறுகிறது.

நாடகம்

ஆடல், பாடல் அபிநயம் என்ற மூன்று கலைகளின் கூட்டுப்படைப்பாக விளங்கும் அரிய கலையே நாடகம். கண்ணுக்கும் செவிக்கும் சிந்தனைக்கும் ஒரு சேர விருந்தளிக்கும் உயரிய கலை இது. இக்கலை நம் உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகாலாக அமைந்து நம் உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி நம் உணர்வை வளர்க்கும் என்று அரிஸ்டாட்டில் கூறியுள்ளார்.

சங்க கால நாடக மேடையின் அமைப்பு

அக்காலத்தில் மூன்று நாடகச் சாலைகள் இருந்தமைக்கான சான்றுகள் சிலப்பதிகாரத்தின் வாயிலாகக் கிடைக்கிறது.

"ஊரகத்தாகி உழைமான் பூண்ட தேரகத்தோடும்
தெருவுமுகநோக்கி கோடல் வேண்டும்
ஆடரங்கதுவே" ... என வரும் பாடலின் வாயிலாக இதனை அறியலாம்.

நாடக மேடை வகைகள்

❖ கோயில்களின் வெளிப்பகுதியில் மேடைகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். இதற்கு கோயில் நாடக சாலை என்று பெயர்.

❖ அரசனின் அரண்மனையில் அமைக்கப்பட்டு இருக்கும் மேடைகளுக்கு நாடக சாலை மண்டபம் என்று பெயர்

❖ நோராடும் வீதிகளின் இறுதியிலும், பல வீதிகள் சந்திக்கும் இடங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மேடைகளுக்கு அரங்குகள் என்று பெயர் வழங்குவர்.

நாடக மேடையின் அளவு:

நாடக மேடை ஓர் அடி (கோல்) உயரமும், 35 அடி அகலமும், 40 அடி நீளமும் இருக்க வேண்டும் என்று சிலப்பதிகாரம் கூறுகிறது.

எழினி அல்லது திரைச்சீலை:

அக்காலத்தில் நாடக மேடைகளில் மூன்று வகையான எழினிகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

ஒரு முக எழினி : இது ஒரு பக்கத்தில் இருந்து மற்றொரு பக்கம் இழுக்கப்படும்.

இரு முக எழினி : இது இரு பக்கமும் இழுக்கப்படும். நடுவில் பிரிந்து இருக்கும்.

கரந்து வரு எழினி : இது மேலிருந்து கீழ் இறங்கி வரும் அமைப்புடைய எழினியாகும்.

விளக்கு அமைப்பு :

மேடையில் நடிப்பவர்களின் நிழல் கீழே விழாவண்ணம் விளக்கமைப்பு செம்மை உடையதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

பிற்கால நாடகங்கள் :

காப்பிய காலத்திற்குப் பின்மூன்று வகையான நாடகங்கள் தோன்றின. அவை

1. பள்ளு நாடகம்
2. குறவஞ்சி நாடகம்
3. நொண்டி நாடகம்

1. பள்ளு நாடகம் :

பயிர்த் தொழில் செய்யும் பள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பாமர மக்களை முக்கியப் பாத்திரங்களாகக் கொண்டு, பள்ளு நாடகங்கள் எழுதப்பெற்றன. பன்னிரு பாட்டியல் குறிப்பிடும் உழத்திப்பாட்டு பள்ளுப்பாடல்களின் முன்னோடியாக இருக்கலாம். பேராசிரியர் இதனை வெண்டுறைச் செய்யுள் என்னும் ஒருவகை நாடகச் செய்யுள் என்று விளக்கிக் காட்டுகிறார். இதிலிருந்து இவ்வகைச் செய்யுள் நாடகத்துடன் தொடர்பு கொண்டது என்பது அறியலாகும்.

2. குறவஞ்சி நாடகம் :

நாடகக் கூறுகள் மலிந்த குறவஞ்சி இலக்கியம் 18–ம் நூற்றாண்டில் மிகவும் சிறப்புற்று விளங்கியது. 17–ம் நூற்றாண்டில் இருந்து இது மக்கள் முன் நடித்துக் காட்டப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

19–ம் நூற்றாண்டில் தோன்றிய பல இசை நாடகங்களில் குறவஞ்சியின் கூறுகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

தெலுங்கு, கன்னடம் போன்ற தென்னாட்டு மொழிகளில் குறவஞ்சி நாட்டிய நாடகங்கள் நடத்தப்பெற்றன.

3. நொண்டி நாடகம்:

தமிழ்நாட்டில் 17,18–ம் நூற்றாண்டுகளில் நொண்டி நாடகக் காட்சிகள் மக்களைப் பெரிதும் கவர்ந்துள்ளன. ஒரு நடிகன் நொண்டியாக மக்கள் முன் தோன்றி, ஆடலும் பாடலும் மிகுந்த இவ்வகை நாடகங்களை நடித்துக் காட்டி இருக்கிறான்.

நகைச்சுவையும் எள்ளலுரைகளும் நிறைந்து, மக்கள் சிரிப்பலை பொங்க இதனைக் கண்டு களித்திருக்கின்றனர்.

ஒரு நொண்டி முதலில் தோன்றுவான். ஆடிக்கொண்டே தன் முன்வரலாறு சொல்லத் தொடங்குகிறான். பின்னர் கடவுளை வேண்டிக் காலும், கையும் பெறுகிறான். இதுவே நொண்டி நாடகத்தின் கதை அமைப்பு. இதில் இறைவன் அல்லது மனிதன் பாட்டுடைத் தலைவனாக இருப்பான்.

உரைநடை நாடகத் தோற்றம்

நாடகம் என்பது கதை தழுவி வரும் கூத்தாகும்.

"நாட்டியம் பிறந்தது நாடகம் நாடகத்து ஆட்டமும்
அவைவழி ஆகும்" என்று கூத்த நூல் குறிப்பிடுகிறது.

பல்லவ மன்னவனான மகேந்திரவர்மன் 'மத்த விலாசம்' என்னும் எள்ளல் குறிப்புடைய நாடகத்தை வட மொழியில் இயற்றினான். கிருஷ்ண மிசுரர் என்பார் தத்துவத்தை விளக்கும் 'பிரபோத சந்திரோதயம்' என்ற நாடகத்தை 12–ம் நூற்றாண்டில் வடமொழியில் எழுதினார்.

பின் 16–ம் நூற்றாண்டில் குறுகிய எல்லையினர் சுவைக்கும் தரமாக நாடகப் படைப்புகள் நடிக்கப்பெற்றன.

18–ம் நூற்றாண்டில் மாரிமுத்துப் பிள்ளை என்பவரால் 'அநீதி நாடகம்' எழுதப்பெற்றது.

1857–ல் நடிக்கப்பெற்று 1867–ல் அச்சேறிய 'டம்பாச்சாரி விலாசம்' காசி விசுவநாத முதலியாரால் எழுதப்பெற்ற முதல் சமூக நாடகமாகும். 1868–ல் அவரே 'தாசில்தார் நாடகம்' என்பதை எழுதியதோடு 'பிரம்மசமாஜ நாடகத்தையும்' எழுதினார்.

மேற்கூறிய நாடகங்கள் அனைத்தும் இசை நாடகங்களாகவே அமைந்தன.

கோபாலாச்சாரி என்பவர் 1876–ல் ஆங்கில நாடக ஆசிரியர் ஷேக்ஸ்பியரின் நாடகம் ஒன்றினை வெனிஸ் வணிகன் என்னும் பெயரில் கவிதை நடையில் முதன் முதலாக அங்கம்களம் ஆகிய பிரிவுகளுடன் மொழிப்பெயர்த்துத் தந்தார்.

பம்மல் சம்பந்த முதலியாரைப் பெரிதும் பின்பற்றித் தமிழில் புஷ்பவல்லி என்னும் முழுநீள உரைநடை நாடகத்தை அங்கக்களப் பிரிவுகளுடன் அதே ஆண்டு தாம் தொடங்கிய சுகுண விலாச சபையில் அரங்கேற்றித் தமிழ் நாடக உலகுக்கு ஓர் எழுச்சியைக் கொடுத்தார்.

அதே ஆண்டில் பேராசிரியர் சுந்தரம்பிள்ளை, லிட்டன் பிரபு ஆங்கிலத்தில் எழுதிய இரகசிய வழி என்ற கதைப் பாடலைத் தழுவி 'மனோன்மணியம்' என்னும் கவிதை நாடகத்தை மேனாட்டு நாடக அமைப்பில் தமிழ் உணர்வுடன் மிகச் சிறப்பாகத் தந்தார்.

உரைநடை நாடகங்கள் :

உரைநடை மிகுந்த இசைப்பாடல்களும், கவிதைகளும் 19–ம் நூற்றாண்டில், மேனாட்டு இலக்கிய அறிவும் வடமொழி நாடகப் பயிற்சியும் பெற்ற அறிஞர்களால் நல்ல முறையில் எழுதப்பெற்றன. அவையன்றி முழுமையும் உரைநடையிலேயே எழுதப்பெற்றுள்ள நாடகங்களும் இருக்கின்றன. உரைநடை மிகுந்த இவ்விரு தொகுதி நாடகங்களையும் உரைநடை நாடகங்கள் எனலாம்.

1877–ல் திண்டிவனம் இராமசாமி ராசு என்பார் பிரபோத சந்திர விலாசம் என்னும் சமூக நாடகத்தைக் கவிதை, உரைநடை கலந்து அங்கக் களப் பிரிவுடன் எழுதினார். அது முதல் தமிழ் நாடக உலகில் ஒரு மறுமலர்ச்சி தோன்றியது.

பரிதிமாற் கலைஞர் ஆகஸ்ட் 15, 1895–ல் ரூபாவதி, ஏப்ரல் 1, 1897–ல் கலாவதி ஆகிய இரு உரைநடை நாடகங்களைக் கவிதை, பாடல் ஆகியவற்றின் கலப்புடன் எழுதி நடிக்கச் செய்துள்ளார்.

இவ்வாறு தமிழ் நாடகங்கள் சமூக, அரசியல், அங்கத நாடகங்களாக வளர்ச்சியடைய, வானொலி, தொலைக்காட்சி நாடகங்களாக மாற்றம் பெற, நம் முன்னோர் நடித்துக்காட்டிய கூத்துக்களே முன்னோடிகள் என்பது தற்கால நாடக ஆசிரியர்களின் கவிதை வடிவில் அமைந்து நாடகங்களே சான்றுகளாக அமைகின்றன. மேலும் "கூத்து" பற்றிய பல குறிப்புகளை இலக்கியங்கள் தருவதும் கூத்தின் முக்கியத்துவத்தை நமக்கு நன்கு உணர்த்துகின்றது.

பண்டைத் தமிழரின் மூலிகை தாவரச் சிந்தனைகளும் மருத்துவ முறைகளும்

டாக்டர் கு. கதிரேசன்,
பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
ஆதித்தனார் கல்லூரி, திருச்செந்தூர் – 628 216.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்னும் தமிழர் முதுமொழியினை உண்மையாக்கி வருகிறது இன்றைய மனித நோய்களும் மருத்துவ முறைகளும். இதனைக் கருத்தில் கொண்டு முன்னோர்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்த இயற்கை மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தினர். இவற்றைப் பச்சிலையாகவோ, சூரணமாகவோ, லேகியமாகவோ, கசாயமாகவோ அல்லது புற மருத்துவக்களிம்பாகவோ, தைலமாகவோ பலவாறு தயாரித்துப் பயன்படுத்தி நோய்களை நீக்கியும் தடுத்தும் வாழ்ந்தனர். இத்தகைய மூலிகைகள் இயற்கையாகக் காடுகளிலும் மலைகளிலும் சமவெளிகளிலும் வளரும் பல்வேறுபட்ட செடி, கொடி, மரங்கள் உள்ளிட்ட தாவர வகைகள் ஆகும். இவற்றின் பல்வேறு பகுதிகளும் பல்வேறு நிலைகளில் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு நிகழ்த்தப்படும் மருத்துவமுறையினை நாட்டு வைத்தியம், வீட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், இயற்கை வைத்தியம் மூலிகை வைத்தியம், கை வைத்தியம் எனப்பல பெயர்களுடன் வழங்கப்படுகிறது. வைத்தியம் என்பதை மருத்துவம் என மாற்றி அழைக்கும் வழக்கம் உள்ளது. இப்பணியை மேற்கொண்டு நிகழ்த்துபவர்கள் வைத்தியர் அல்லது மருத்துவர் எனப்பட்டார். இன்றும் இவ்வழக்கு மாறவில்லை. இம்மருத்துவக்கலை தமிழருக்கே உரிய அரிய கலை. இக்கலையை இன்றைய வீழ்ச்சியிலிருந்து காப்பது தலையாய கடமை. தமிழர்கள் பன்னெடுங்காலத்திற்கு முன்பே மனிதனுக்கு வரும் நோய்களைப் பற்றியும், நோய் தீர்க்கும் முறைகள் பற்றியும் நன்குணர்ந்திருந்தனர் என்பதற்கு இலக்கியங்களும் கல்வெட்டுக்களும் சான்று பகர்கின்றன. பண்டைத்தமிழ் இலக்கியங்காட்டும் மூலிகை தாவரங்கள் பற்றிய தரவுகளைத் திரட்டி ஆராய்வதன் மூலம் மூலிகை தாவரங்களின் இயல்பினையும் வகைபாட்டினையும் ஆற்றலினையும். அது தாவரவியலில் பெறும் இடத்தினையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இந்தப்பின்னணியில் நாட்டு மூலிகைகளின் இன்றியமையாச்சிறப்பினை அறிந்து கொள்வதும் பயன்பாட்டுத் தூண்டுதலுக்கு வழிசெய்வதுமான முயற்சி இக்கட்டுரையில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பண்டைத்தமிழ் மக்களிடம் இருந்த மூலிகை தாவரவியல் சிந்தனைகளையும் நாட்டு மருத்துவ முறைகளையும் மூலிகைகளின் குணங்களையும் தமிழர் மருத்துவ நெறியினையும் பற்றிய சிந்தனையை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் இக்கட்டுரை அமைகிறது. பண்டைத் தமிழ் மக்களிடம் இருந்த மூலிகை தாவரவியல் சிந்தனைகளையும் நாட்டு மருத்துவ முறைகளையும் மூலிகைகளின் குணங்களையும் தமிழர் மருத்துவ நெறியினையும் பற்றிய சிந்தனையை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

பழந்தமிழர் வைத்தியத்தைப் பொதுவாக நான்கு பிரிவுகளுக்குள் அடக்கிவிடலாம். அவை 1. மந்திர மருத்துவம் 2. இயற்கை மருத்துவம் அல்லது மூலிகை மருத்துவம் 3. வீட்டு வைத்தியம் அல்லது பாட்டி வைத்தியம் அல்லது கை வைத்தியம் 4. சித்த வைத்தியம் என்பவையாகும். இந்நான்கு வகைப்பாட்டிற்குள் தமிழ் மருத்துவக் கூறுகளை அடக்கிவிடலாம். இதனை,

	.....	மந்திர மருத்துவம்
	.....	இயற்கை மருத்துவம் அல்லது
நாட்டு		மூலிகை மருத்துவம்
வைத்தியம்	.....	கை வைத்தியம் அல்லது பாட்டி வைத்தியம்
	.....	சித்த மருத்துவம்

என்னும் அட்டவணை வாயிலாகத் தெளிவுபடுத்திப் பார்க்கலாம். இவை அனைத்தையுமே நாட்டு மருத்துவம், நாட்டு வைத்தியம் எனக் கொண்டாலும் மருத்துவ முறைகளினால் வேறுபடவே செய்கின்றன. தமிழர்களின் இச்செழுமையான மருத்துவ முறைகளும் நெறிகளும் இன்று வளராமல் குன்றிப் போயிருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம், பிறருக்குக் கற்பிக்காமல் இரகசியமாக விளம்பரமின்றி நம்பிக்கை அடிப்படையிலான பண்பாட்டு மரபாகவே அமைந்திருக்கும் வழக்காகும். பிறருக்குக் கற்பித்தால் மருத்துவம் பலிக்காது என்றும் நம்பினர். இறக்கும் தருவாயில் தம் வாரிசு ஒருவருக்கு மட்டும்

சத்தியப் பிரமாணம் பெற்று கற்றுக் கொடுக்கலாம் எனும் வழக்கு பின்பற்றப்பட்டது. அந்த வகையில் தமிழ் மருத்துவ முறைகளை நம்பிக்கை, வழிபாடு, சடங்கு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையதாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. இம்மருத்துவ முறை பற்றிய அறியாமையும் இதற்கு இருந்த கடுமையான பத்திய முறைகளும் மருந்து தயாரிப்பு முறையும் கடைபிடிக்க முடியாத கடினத்தை ஏற்படுத்தியது. இயற்கை மூலிகைத் தாவரங்களை அடியொற்றி சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி, அலோபதி, யுனானி முதலிய மருத்துவ முறைகள் வளரத் தொடங்கின. மூலிகைத் தாவரங்கள் உடனடி பலன் தராமல் காலம் கடந்து பலன் தந்தது. எனவே பொறுமையுடன் கடைபிடிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. நோயாளிகளிடம் பொறுமையுடன் பத்திய முறைகளைக் கடைபிடிக்கும் மனப்பக்குவம் அறிவுத் தெளிவும் இல்லை. இன்ன பல காரணங்களினால் மூலிகைத் தாவரங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வும், வளர்ச்சியும் தடைப்பட்டுப் போயின. இதனை மீட்டெடுத்து தமிழர்களின் இயற்கை மூலிகை தாவரப் பயன்பாடு பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அதனை வளர்ப்பதற்கும் பயன்படுத்துவதற்கும் உரிய நடவடிக்கைகள் தற்காலத்தில் மிக வேகமாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. பண்டைத் தமிழர் அறிந்திருந்த மூலிகைத் தாவரங்கள் பற்றிய கருத்துகளை இனம் காண்பது தேவையாகிறது.

இயற்கை மருத்துவம் என்பது முழுமையாக மூலிகைத் தாவரங்களைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணமாக்குவது ஆகும். இது இயற்கை மூலிகைகள் ஒன்றோ ஒன்றிற்கு மேற்பட்டனவோ கொண்டு உள் மருந்தாகவோ வெளி மருந்தாகவோ அதற்குரிய முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தை முறைப்படி பயன்படுத்தும் மருத்துவ முறையே ஆகும். இந்நாட்டு மருத்துவம் வடமொழியில் ஆயுர்வேதம் எனப்படுகிறது. நாட்டு மருத்துவத்தினைத் தொழிலாகச் செய்யும் சூழலில் ஒருவகை திட்டமிட்ட வரையறைக்குள் நின்று மருத்துவர்கள் மருத்துவ முறையைப் பின்பற்றிய காலத்தில் ஆயுர்வேதம் எனும் வடமொழிப் பெயர் கொடுத்து வளர்க்கத் தொடங்கினர். ஆயின், முதலில் இயற்கை மருத்துவமே அதாவது மூலிகை மருத்துவமே இருந்திருக்க வேண்டும், அதிலிருந்தே சித்த மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம், ஓமியோபதி, அலோபதி மருத்துவம் முதலிய மருத்துவ முறைகள் தோன்றியுள்ளன. இந்நாட்டு வைத்திய

முறையில் மூலிகைத் தாவரங்களின் வேர், தண்டு, இலை, பூ, காய், கனி, விதை, தண்டின் தோல் முதலிய பல்வேறு பாகங்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மனிதன் கி.மு. 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே தாவரங்களையோ தாவர உறுப்புகளையோ உடல் நலம் காக்கும் நோய் நீக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தியிருக்க வேண்டும். மனித நாகரிகத்திற்கு முன்பிருந்தே பழங்குடி மக்கள் காய்கள், பழங்கள், கிழங்குகள் முதலியவற்றை உணவாகவும் பச்சை இலைகள், வேர்கள், பூக்கள், தளிர்கள், விதைகள் முதலியவற்றை நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

கி.மு.1500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மனிதன் இறந்தவர்களின் உடலைப் பதப்படுத்தி பாதுகாக்க தாவரங்களைப் பயன்படுத்தியிருக்கிறான் என்பது எகிப்தியர்களின் குறிப்புகளிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் செய்தி. கி.மு.460–370 ஆம் ஆண்டைச் சேர்ந்த ஹிப்போகிராட்டீஸ் என்பவர் மருத்துவத்தின் தந்தை என புகழப்படுகிறார். அரிஸ்டாட்டில் அவரது மாணவர் தியோபிராஸ்டஸ் (கி.மு.370–287) ஆகியோர் தாவரவியல் உலகிற்கும் பங்காற்றியுள்ளனர். கிரேக்க மருத்துவர் டயாஸ்கோரைட்ஸ் என்பார், கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு ஒரு நூற்றாண்டிற்கு முன்பே மூலிகைகளின் மருத்துவப் பயன்கள் பற்றி ‘De Materia Medica’எனும் நூலில் வெளியிட்டிருப்பதை அறிய முடிகிறது. இதுவே மருத்துவத் துறையில் வெளிவந்த முதல் நூலாகும். கிழக்கத்திய நாடான சீனாவும் இத்துறையில் சிறந்து விளங்கியதாகத் தெரிகிறது.

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை மூலிகை மருத்துவத்தில் மிக முக்கிய இடத்தைப் பெற்றிருக்கிறது. கி.மு. 4500 முதல் 1600 வரை உள்ள காலத்தைப் பிரதிபலிக்கும் ரிக் வேதம் இந்தியாவில் மூலிகை மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டிருந்த பாங்கினை வெகுவாக விளக்குகிறது. இம்மருத்துவ முறை வேத காலத்திற்குப் பழமையானது. இந்துப்பண்பாட்டையும் வாழ்க்கையினையும் விளக்கும் ஆயுர்வேத மருத்துவமுறை (கி.மு1500–800) மூலிகைத்தாவரவியல் துறையுடன் நேரடித் தொடர்புடையது. இம்மூலிகை தாவரம் பற்றிய ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட அறிவுப்பெட்டகமாக கஸ்ருதா சம்ஹிதா, சரகா சம்ஹிதா ஆகிய நூல்கள் விளங்குகின்றன. இவை மூலிகை மற்றும்

மூலிகை மருந்து, பயன்பாட்டுமுறை, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படும் மூலிகைகள் பற்றிய செய்திகளை எடுத்துரைக்கின்றன. எனவே மிகப்பழங்காலம் தொட்டே மூலிகைத் தாவரம் பற்றிய விழிப்புணர்வும் பயன்பாட்டு உணர்வும் வளர்க்கும் முனைப்பும் இருந்தமையினை இனம் காண முடிகிறது.

உலகின் மிகப்பழமையான நாகரிகத்தை உடைய தமிழர்களின் வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரையில் மிகப் பழங்காலம் தொட்டே இய்ற்கை மூலிகை தாவரங்களை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி நோய்களை நீக்குதல், தடுத்தல் முதலிய மருத்துவ அறிவினைத் தமிழர்கள் பெற்றிருந்தனர் என அறிய முடிகிறது.

ஏறத்தாழ 2000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட தமிழர்களின் அறிவுக் களஞ்சியமான தொல்காப்பியத்திலும் சங்க இலக்கியங்களில் தாவரவியல் பற்றியும் மூலிகை தாவரங்கள் பற்றியும் பல குறிப்புகள் கிடைக்கின்றன. இவை பண்டைத் தமிழர்களின் மருத்துவ அறிவையும் தாவரவியல் சிந்தனைகளையும் மூலிகை மருத்துவ உணர்வையும் எடுத்தியம்புவதாக அமைகின்றன.

வேதகால நூல்கள் சமஸ்கிருத மொழியில் எழுதப்பட்டதாலும் அந்நியர்களின் ஆட்சியாலும், உலகின் பிற பகுதிகளுக்கு எடுத்துரைக்கப்படாததாலும் பிற்காலச் சந்ததிகளால் பின்பற்றப்படாமல் தாவரவியல் குறிப்புகள் அழிந்துவிட்டன. எனினும் நாகரிகச் சின்னங்கள், சுவடிகள், செப்பேடுகள் வாயிலாகப் பிற்காலங்களில் ஆட்சிபுரிந்த பேரரசர்களும் குறுநில மன்னர்களும் அவற்றைப் பாதுகாத்து வந்துள்ளனர்.

கிறிஸ்துவிற்கு முன்பே கிழக்கு நாடுகளில் தாவர அறிவியல் பரவலாக்கப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுக் கலாச்சார மேம்பாடுடன் திகழ்ந்து வந்துள்ளது. தாவரம் மற்றும் மருத்துவக் கல்விக்கு விருக்ஷயர் வேதா ஆதார நூலாக அமைந்திருக்கிறது. வேதகாலங்களிலும் சங்க காலங்களிலும் தமிழனின்தாவர அறிவுக் கூர்மை சிறப்புடையதாக விளங்கியுள்ளது. உணவு, உடை தேவைகளுக்கு இணையாக மூலிகை மருத்துவத்தில் ஏனைய நாடுகளைவிடச் சிறந்து விளங்கியதாகப் பல சான்றுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஞானிகள், சன்னியாசிகள், சித்தர்கள், யோகிகள் உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என மூலிகைகளுடனும், காய்

பழவர்க்கங்களுடனும் வனத் தியான வாழ்வு வாழ்ந்துள்ளனர். சமூகத்தில் மூலிகையின் பயனைப் பலரும் பின்பற்றும் சூழ்நிலை உருவாகியிருந்தது என்பதை 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி', 'சுக்கை மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை; சுப்பிரமணியனை மிஞ்சிய தெய்வமும் இல்லை' என்பன போன்ற பழமொழிகள் தெரிவிக்கின்றன. கிராமங்களில் பின்பற்றப்பட்டு வரும் வம்சாவளி வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், கிராம வைத்தியம் ஆகியன பண்டைக்கால மூலிகை வைத்தியத்தின் பிரதிபலிப்பேயாகும்.

பழங்காலத்திலிருந்தே தமிழர்கள் தாவரங்களை முறையாக வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்திய மரபு உள்ளது. தொன்று தொட்டுப் பின்பற்றப்படும் ஆன்மீகப் பழக்க வழக்கங்களிலும் தாவரங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தன. அருகு, துளசி, வாழை, தெங்கு, மற்றும் தானியங்களை இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்தபின் பயன்படுத்துவதும் சமயத் தலங்களிலும் கோவில்களிலும் தல விருட்சமாக மரங்கள் வளர்ப்பதும் சான்றுகளாகும். மன்னர்கள் மலர்களைக் குலக் குறியீடாகவும் வெற்றிச் சின்னமாகவும் சூடுவதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

சங்க இலக்கியங்களுக்கெல்லாம் இலக்கணமாகத் திகழும் தொல்காப்பியம் உயர் தாவரங்களை ஒருவித்திலை, இருவித்திலைப் பிரிவுகளுக்கு இணையாக முறையே புல்லென்றும், மரமென்றும் வகைப்படுத்தியுள்ளது. தகுந்த உதாரணங்களுடன் அவைகளின் பாகங்களைக் கலைச் சொற்களால் குறிப்பிட்டுள்ளது. மேற்கு நாடுகளில் 12ஆம் நூற்றாண்டில் தான் முதன் முதலாக ஒருவித்திலை இருவித்திலை என்பதற்கு இணையான சொற்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. இக்காலப் பரிணாம அடிப்படையில் தோன்றிய வகைப்பாட்டியலுக்க ஒப்பாக நுண்ணோக்கிச் சாதனங்கள் இல்லாத வேதகாலத்தில் தாவரங்களைப் புற,அக வயிரமுடையது என்ற அடிப்படையில் வகைப்பாடு செய்து முறையே புல்லென்றும், மரமென்றும் இருவரிகளில் இரத்தினச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிட்டிருப்பது தமிழ்ப் புலவரின் நுண்ணறிவுத் திறமையைக் காட்டுகிறது. மேலும் 17ம் நூற்றாண்டில்தான் மேற்கு நாடுகளில் வகைப்பாட்டியலில் அறிமுகப்படுத்திய சில குடும்பங்களில் ஒன்றான பனைக்குடும்பம் பிரிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இன்றைய காலங்களிலும்

பனை வகைகள் தாவர அறிஞர்களுக்குச் சவாலாக உள்ளன. *தொல்காப்பியர் காலத்திலே தெங்கு, பனை, கமுகு, மூங்கில் முதலிய* தாவரங்கள் பெயரிடப்பட்டு அவைகள் புறயீர்ப்புடையன; எனவே புல்லெனப்படும் என்றும் விளக்கமளித்திருப்பதின் மூலம் தமிழரின் தாவரவியல் அறிவைக் காணலாம்.

"தாவர உலகுக்கு 2000–ஆம் ஆண்டுகட்கு முன்பே அரும்பெரும் பணியாற்றி எடுத்தியம்பியப் பாரம்பரியம் தொல்காப்பியருக்கு முந்தைய புலவர்களுக்கும், தொல்காப்பியர்க்கும் அதன் வழித் தொடர்ந்து விளக்கமளித்த புலவர்களுக்கும் உரித்தாகும். தொல்காப்பியம் தாவர அறிவியலுக்கும் அனைத்து நாட்டு படைப்புகளுக்கும் மேலாக முற்காலத்தில் வழிகாட்டும் முன்னோடி இலக்கணமாகத் திகழ்ந்தது எனத் தெளிவாகத் தெரிகிறது. தாவர அறிவியல் வளர்ச்சியைப் பன்னெடுங்காலங்களில் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து எடுத்துரைக்கப்படாதது தமிழுக்கு ஏற்பட்ட மாபெரும் இழப்பாகும்." என்னும் தாவரவியல் பேராசிரியர் அ. ராஜமார்த்தாண்டன் (1999: தமிழாய்வு மன்றம்) கூற்று இங்கு எண்ணிப் பார்க்கத்தக்கது.

பண்டைத்தமிழர்கள் அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தியுள்ளமை பல சான்றுகள் வாயிலாகத் தெரிய வருகிறது. 2000 ஆண்டுகட்கு முன்பே படைக்கப்பட்ட தொல்காப்பியம் உயிர்களை உணர்வின் அடிப்படையில் அறுவகைப்படுத்தியிருப்பது இன்றைய பரிணாமக் கோட்பாட்டிற்கு அது அடிப்படையாக அமைவதை உறுதி செய்கிறது.

ஐவகை நிலத்தையும் அதற்கேற்ற தாவரங்களையும் குறிப்பிடும் தொல்காப்பியம்.

> புல்லும் மானும் ஓரறி வினவே
> பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே
> புறக்கா ழனவே புல்லெனப் படுமே
> அகக்கா ழனவே மரமெனப்படுமே (மரபியல்)

தாவர உள்ளமைப்பில் முதன்மைத் (Primary Tissues) திசுக்கள் முதல் வளர்ச்சியிலும், (Primary growth) வயிரம் (காழ்)இரண்டாம் வளர்ச்சியிலும் தோன்றுகின்றன. இதனடிப்படையில்

வயிரம் உடைய தாவரங்களைப் புல்லென்றும் அக வயிரம் கொண்ட தாவரங்களை மரமென்றும் இரு மாபெரும் பிரிவாக உயிரினத் தாவரங்கள் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. புல் ஒரு வித்திலைத் தாவரங்களையும், மரம் இரு வித்திலைத் தாவரங்களையும் குறிக்கும். இலுப்பை புளி போன்ற மரங்களை மரங்களுக்கும், தெங்கு, பனை, கமுகு, மூங்கில் முதலிய தாவரங்களைப் புல்லுக்கும் தொல்காப்பிய உரையாசிரியர்கள் உதாரணமாகச் சுட்டிக் காட்டியிருப்பது சிந்தனைக்குரியது.

தோடே மடலே ஓலை என்றா
ஏடே இதழே பாளை என்றா
ஈர்க்கே குலையே நேர்ந்தன பிறவும்
புல்லோடு வருமெனச் சொல்லினர் புலவர் (தொல் மரபியல்)

புல்லெனப்படும் ஒரு வித்திலைத் தாவர உறுப்புகள் தோடு, மடல், பூவிதழ், பாளை, குலைஎன இன்று உபயோகத்தில் உள்ள கலைச் சொற்களால் தொகுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. இதனை

இலையே முறியே தளிரே தோடே
சினையே குழையே பூவே அரும்பே
நனையே உள்ளுறத் தனையவை யெல்லாம்

என்னும் நூற்பா அடிகளால் அறியலாம். மரமெனப்படும் இருவித்திலைத் தாவரங்களின் உறுப்புகள் இலை, தளிர், தோடு, குழை, பூ, அரும்பு எனக் கலைச்சொற்களால் பெயரிடப்பட்டன.

காயே பழமே தோலே செதிளே
வீழோ டென்றாங் கவையும் அன்ன (தொல் மரபியல் 633)

ஒரு வித்திலை இரு வித்திலை தாவரங்களுக்கப் பொதுவாகப் பொருந்தும் காய், பழம், தோல், செதிள் முதலிய பாகங்கள் உறுதி செய்யப்பட்டன.

சங்ககாலத்தில் மருத்துவ அறிஞர் பலர் வாழ்ந்தனர். அவர்களுள் சிலர் சிறந்த இலக்கியச் செல்வராயும் திகழ்ந்தனர் என்பதற்கு 'மருத்துவன் தாமோதரனார்' என்னும் புலவரே சான்றாவார். இதனால் அன்று தமிழகம் முழுவதும் எண்ணற்ற மருத்துவர்கள் இருந்திருக்க வேண்டும். கிறித்துவுக்கு முன்பே

தென்னகத்தில் அசோகரால் நிறுவப்பட்ட மருத்துவமனைகள் இருந்தன என்பதை அவருடைய கல்வெட்டுக்களே சான்று காட்டுகின்றன. மனிதர்க்கு மட்டுமின்றி விலங்குகட்கும் மருத்துவமனைகள் அவரால் நிறுவப்பட்டன என்பதை வரலாறு உணர்த்துகிறது.

துன்பம் தரும் எதனையும் தமிழர் நோய் என்றனர். பசியையும், நீர் வேட்கையையும் கூடத் தமிழர் நோய் என்றனர். கோவூர்க்கிழார் நீரையும் உணவையும் 'இருமருந்து' எனப் பாராட்டுவார். மனிதனைப் பிணித்து அடிமைப்படுத்துவதனைப் 'பிணி' என்று வழங்கினர். பசிப் பிணியைப் போக்க முன் வந்த வள்ளல்கள் பசிப்பிணி மருத்துவர் என்று பாராட்டப்பட்டனர். சோழன் நலங்கிள்ளி என்னும் மாமன்னன் தன்னாட்டு வள்ளற்பெரு மகன் பண்ணனைப் பாராட்டும் வகையில் "பசிப்பிணி மருத்துவனில்லம் அணித்தோ சேய்த்தோ கூறுமின் எமக்கே" (புறப்பாடல்) எனப்பாணன் கூற்றில் வைத்துப் பேசுகின்றான்.

உடல் முழுவதும் புண் பெற்ற வீரனுடைய உடல் மக்களால் வெட்டப்பட்ட மரம் போலிருந்ததாக மருந்து கொள் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி (புறம் 180) புறநானூறு குறிப்பிடுகிறது. மருந்து மரத்தின் பயனைக் கொள்வார் அது சமூகப் பொதுச் சொத்து என்ற உணர்வுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அம்மரம் பட்டுப் போமளவிற்கு அம்மரத்திற்குக் கேடு செய்யக் கூடாது. இக்கருத்தினை "மரம்சா மருந்தும் கொள்ளார் மாந்தர்" என நற்றிணை குறிப்பிடுகிறது. மருத்துவன் ஒரு வாணிகனல்லன் அவன் மனித குலத் தொண்டனாவான். எனவே அவன் தன்னிடமுள்ள கலையை மறைத்தல் கூடாது அங்ஙனம் மறைத்தல் ஒரு கொடிய பாவம் என்பது பண்டைத் தமிழரின் கோட்பாடாகும்.

"வருந்திய செல்லல் தீர்த்த திறனறி யொருவன்
மருந்தறை கோடலின் கொடிதே"

என்னும் கலித்தொகையடிகள் இதற்குச் சான்றாக அமைகிறது. நோயாளி நாவினைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மருத்துவன் நோயாளியின் விருப்பத்தையறியாமல் அவனுக்கு எது நல்லது என ஆய்ந்து மருந்தளிக்க வேண்டும். நோயாளி வேட்டதைக்கொடாது மருந்தாய்ந்து கொடுத்த 'அறவோன்' என

சங்க இலக்கியத்திற் பேசப்படுகின்றான். (நற்.136) சங்க காலத்தில் போர்கள் அடிக்கடி நடந்தன. புண்பட்ட வீரர்கட்கு அக்காலத்து மருத்துவர்கள் மருந்துகள் பலவற்றைப் பயன்படுத்தினர். புண்களை ஊசி கொண்டு தைத்தல் வழக்கில் இருந்துள்ளது. சிரல் பெயர்ந்தாற்போல நெடுவள்ளூசி கொண்டு மார்பிலேற்பட்ட புண்ணைத் தைத்தமை பற்றிப் பதிற்றுப்பத்துப் பாடலொன்று குறிப்பதால் அறுவை மருத்துவமும் ஓரளவு வளர்ச்சியுற்றிருந்தமை அறியப்படும் என்கிறார். அ். தட்சிணாமூர்த்தி (தமிழர் பண்பாடு: 1980: 249)

இம்மருத்துவ நெறியினையும் அறிவினையும் நாட்டுப்புறப்பாமர மக்களின் வாழ்வியலிலும் பண்பாட்டிலும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடான வாய்மொழி இலக்கியங்களிலும் பரவலாகக் காணலாம். பாடல்கள், பழமொழிகள், விடுகதைகள் பலவும் தமிழர்களின் மருத்துவச் சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்தும் களங்களாகவே அமைந்திருப்பதைக் காணமுடிகிறது.

மனிதன் தவறாமல் கடன்களை முடித்து, உண்டு, உடல்நலம் பேணி, நற்பணியாற்றி, ஓய்வெடுத்துப் பொதுநலம் காத்து வாழ்ந்தால், நோய் நொடியின்றி நூறாண்டு காலம் வாழலாம் என்னும் உண்மையைத் தமிழர்கள் கண்டு வைத்திருந்தனர். காலையில் இஞ்சியும் கடும்பகலில் சுக்கும் மாலையில் கடுக்காயும் மண்டலம் கொண்டால், கோலை ஊன்றிக் குறுகி நடந்த ஊனக் கிழவனும் கோலை விட்டுக் குலாவி நடப்பாரே எனச் சித்தர் மொழி கூறுகிறது. இவை மட்டுமல்லஇன்னும் எத்தனையோ மருத்துவ முறைகளைச் சித்தர்கள் கண்டு கூறினர்.

"குடலைக் கழுவி உடலை வளர்;
வாதம் நீக்கும் வாத நாராணன்;
மூலத்தைத் துரத்தும் துத்திக் கீரை
உஷ்ணத்தைக் தணிக்கும் பருப்புக் கீரை,
இரத்த சோகை நலமாக்கும் கரிசாலைக்கீரை
இப்பூரல் இருக்க இருமிச்செத்தான்;
அந்தக்காலப் பெனிலின் சுக்கு;
கபத்துக்குத் தூதுவளை, .
கருப்பைக்கு மாதுளை மோசம் பண்ணும்

காசம் நாசமாகும் தூதுவளையால்,
ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டோ?
கருடபடை போக்கும் பங்கம் பாலை
கபம் போக்கும் தூதுவளை
கடும் பேதிக்கும் சுண்டக்காய் வற்றல்
மூக்கிரட்டையாரைக் கண்டால் வெப்பே
பெட்டிப்பாம்பாய் அடங்கும்
சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தில்லை
சுப்பிரமணிய சாமிக்கு மிஞ்சிய தெய்வமில்லை
இஞ்சிக்கு எரிப்பு கொண்டாட்டம்
எலுமிச்சம் பழத்துக்குப் புளிப்பு கொண்டாட்டம்
புண்கள் ஆற்றுவது பெருமருத்தில்லை
புற்றுநோய் தடுப்பது தூதுவளை இலை
மாதுளை வளர்ந்த வீட்டில்
வயிற்றிலும் நெஞ்சிலும் கலங்கமில்லை
பகல் புணர்ச்சி பார்வையைக் கெடுக்கும்"

(பாலகிருஷ்ணன்: பொது அறிவியல்: 1999: 367,368)

என்பவை போன்ற கூற்று முறைகள் பண்டைத் தமிழர்களின் மருத்துவ அறிவையும் நுட்பத்தையும் படம் பிடித்துக் காட்டுவனவாக அமைகின்றன.

திருவள்ளுவர் தமிழர்களின் மருத்துவ முறைகளையும் அறிவையும் நுட்பத்தையும் உணர்த்தும் வகையில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தை உருவாக்கியுள்ளார். அதன் மூலம் தமிழர்கள் ஊனையும் உயிரையும் பாதுகாத்த மருத்துவமுறைகளை விளங்கிக் கொள்ள முடியும். உடலிலுள்ள பொருட்களில் குறை தோன்றும்போது அதனை நீக்குவதென்பது வெளியிலிருந்து ஏற்ற பொருள் வந்து இணைந்து செயல்பட்டால் தான் முடியும் என்ற கொள்கையினராய்த் தமிழர் மருந்தினைக் கண்டனர். நோய்களை ஆராய்ந்து அறிவதிலும் அதன்பின்பே உரிய மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும் என்று நோய் தணிக்கும் முறை கூறுவதிலும் தமிழனுக்கு இணை இல்லை என்றே கூறலாம். நோயை அறிந்து மருந்து கொடுக்கும்பொழுதும் அவன் உடலுக்குப் பொருந்தும் வகையிலேயே கொடுக்க வேண்டும் என்ற நுட்பத்தையும் தமிழர்களே அறிந்து வைத்திருந்தனர். இதனை,

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடிஅது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (குறள்: 948)

என்னும் குறட்பாமூலம் அறியலாம். நோயாளியின் வயது நோய் அளவு காலம் ஆகியவற்றிற்கேற்பவே மருந்து வழங்க வேண்டும். இதனை வள்ளுவர்,

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள்: 941)

இந்த கணிப்பின் மூலம் நோயை அடையாளங் கண்டு கொண்டு தக்க மருந்து கொடுத்தால் ரத்த, வெப்ப, காற்றோட்டங்களில் எங்குக் குழப்பம் நேர்ந்துள்ளதோ அதை சரி செய்து மீண்டும் உடலுக்கும் உயிருக்கும் நல்லுறவு கிட்டுகிறது என்பார் வேதாதிரி மகரிஷி. இக்கருத்து தமிழர்களின் மருத்துவ அறிவை எடுத்துக்காட்டுவதாக அமைந்துள்ளது.

ஒவ்வொரு ஊரிலும் ஒரு மருந்து மரம் இருந்தமையை திருவள்ளுவரும் குறிப்பிடுவதைக் காணலாம். புறநானூறு நற்றிணை, கலித்தொகை முதலிய சங்க இலக்கியங்கள் உணர்த்திய மருந்து மரமே வள்ளுவர் கூறும் மருந்து மரம் என்பதில் ஐயமில்லை. இம்மருந்து மரத்தைப் பிறருக்குப் பயன்படும் ஒப்புரவாளனுக்கு ஒப்பிட்டுக்காட்டும் வள்ளுவர் அக்கால மக்களின் மருத்துவ நெறியினையும் மூலிகைத் தாவரச் சிந்தனையையும் வெளிப்படுத்துவதாகவே கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு ஊரிலும் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் ஒரு மருந்து மரம் இருப்பின் அஃது அனைவர்க்கும் உதவும்.இதன் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் முதலிய அனைத்தாலும் பிறர்க்குப் பயன்படுகிறது. ஒப்புரவாளன் இத்தகு மருந்து மரத்துக்குச் சமமானவன் என்கிறார் வள்ளுவர்.

"மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றால் செல்வம்
பெருந்தகை யான்கண் படின்" (குறள்)

என்னும் குறட்பா வாயிலாக வள்ளுவரின் மருந்து மரம்பற்றிய சிந்தனையை அறியலாம். இது பழந்தமிழர்களின் மூலிகைத் தாவர அறிவின் வெளிப்பாடே எனலாம். மேலும்,

"பிணிக்கே மருந்து பிறமன் அணியிழை
தன்னோய்க்குத் தானே மருந்து" (குறள் – 1102)

வள்ளுவர் காலத்தில் நோய்கள் பற்றியும், மருந்துகள் பற்றியும் தெளிவான அளிவு வளர்ந்திருந்தது என்பதை மேற்காணும் குறள்வழி அறியமுடிகிறது. நோயைத் தீர்த்து இன்பமளிப்பதே மருந்து. அதாவது அது நோயை வெல்லும் ஆற்றல் கொண்டது. தீர்வு காண முடியாத வெல்லமுடியாத கூற்றுவனை 'மருந்தில் கூற்றம்' எனக் குறித்தனர் புலவர்.

காதலும் ஒரு நோயாவதுண்டு. காதலியின் பார்வையே காதலனுக்கு நோய் தரவல்லது. பிணிக்கு மருந்து பிறவென்றாலும் காதல் நோய்க்கு மருந்து காதலியின் அன்புப் பார்வையேயாகும். நோய்த் துன்பத்தையும், அது தீர்க்கும் மருந்தையும் ஒருசேரம் பெற்ற காதலியை வியக்கும் தலைவன்

"இருநோக்கு இவளுண்கண் உள்ளது ஒரு நோக்கு
நோய்நோக்குஒன்று அந்நோய் மருந்து" (குறள் – 1091)

என கூறுவதாக வள்ளுவர் கூறுமிடத்து அவரது தெளிவான மருத்துவ அறிவையும் நெறியையும் விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறது.

கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டளவிலேயே சமண, பௌத்த சமயத்தவரும் தமிழகத்திற்கு வந்தனர். அவர்கள் உணவு, கல்வி, மருந்து, அடைக்கலமளித்தல் என்பவற்றைத் தம் அடிப்படை அறங்களாகப் போற்றின். சமண பௌத்தச் சான்றோர் சிறந்த கல்விமான்களாகவும் மருத்துவ அறிஞர்களாகவும் இருந்தனர். அவர்களுடைய மருத்துவ முறைகள் அன்றே தமிழகத்தில் பரவியிருந்தன. பதிணென்கீழ்க்கணக்கில் ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம், திரிகடுகம் என்பவை மருத்துவ மூலிகைகளின் அடிப்படையில் பெயர் பெற்ற விளங்கல் காணலாம். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்னும் மூன்றும் சேர்த்துச் செய்யப்படுவது திரிகடுக சூரணமாகும். சிறு பஞ்சமூலம் என்பது கண்டங்கத்தரி வேர், சிறுவழுதுணைவேர் முதலிய ஐந்து வேர்களால் செய்யப்பட்ட மருந்தாகும். இங்ஙனமே ஏலம், இலவங்கம், சிறுநாவற்பூ, மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு என்னும் ஆறு பொருள்களாற் செய்யப்பட்டது ஏலாதியாகும். எனவே இப்பொருள்களாற் செய்யப்பட்ட மருந்துகள் அக்காலத்தில் பெருவழக்னிவாக இருந்தன என்று உணரலாம். உள்ள நோய்களை மாற்றம் அறநூல்கள் இப்பெயர்

பெற்றது மிகவும் பொருத்தமேயாகும்.

பண்டைத் தமிழர்கள் எந்த நோய்க்கு எந்தெந்த தாவரத்தின் இலைகளைப் பயன்படுத்தலாம் என்று தெரிந்து வைத்திருந்தனர். காடுகளில் கிடைக்கும் மூலிகைகளில் பயன்களை நன்கு அறிந்து பயன்படுத்தியமை அவர்களது மருத்துவ அறிவை எடுத்துக்காட்டுகிறது. சித்தர்கள் கண்ட சித்த மருத்துவமுறை பண்டைத்தமிழர்களின் மருத்துவ அறிவிற்கும் முழுமையான ஆதாரங்களைத் தருகின்றன.

பல்லவர் கல்வெட்டுக்களில் மருந்துச் செடிகளைப் பயிரிடுவதற்கு சில வரிகள் விதிக்கப்பட்டிருந்தன. 'செங்கொடிக்காணம்' என்பது அவற்றுள் ஒன்று. செங்கொடிக்குச் சித்திர மூலம், செங்கொடி வேலி என்னும்பெயர்களுண்டு இவ்வாறே 'கண்ணிட்டுக்காணம்' என்னும் வரி கருசாராக் கண்ணியைப் பயிரிட வாங்கியதாகும். மருத்துவர்கட்கு 'மருத்துவம் பேறு' என்னும் மானிய நிலம் விடப்பட்டதையும் காணமுடிகிறது. எனவே மூலிகைகளைக் கொண்டு மருந்து செய்வார் பலர் அக்காலத்தில் இருந்தனர் என்பது அறியலாகிறது.

நாயன்மார்கள் செய்த சமூகத் தொண்டுகளில் நோய் தீர்த்தலும் ஒன்றாகும். அப்பரும், சம்பந்தரும் விடந்தீண்டியவர்கட்கு உதவியுள்ளனர். சம்பந்தரே கொல்லி மழவன் மகளுக்குவந்த "முயலகன்" என்னும் நோயைத் தீர்த்தார் என்பர். கண்ணப்ப நாயனார் இறைவன் கண்ணில் செங்குருதி வழிவதைக் கண்டு பச்சிலை கொணர்ந்து பிழிந்து வார்த்தார். "ஊனுக்கு ஊன்" கொடுத்து நோய் தீர்ப்பது வழக்கிலிருந்த மருத்துவமுறை.

சோழர் காலம் மருத்துவக் கல்விக்குச் சிறப்பளித்த காலமாகும். மன்னர்கள் சிலவிடங்களில் மருத்துவக் கூடங்களை அமைத்திருந்தனர். முதல் இராசேந்திர சோழரின் மூன்றாம் ஆட்சியாண்டு கல்வெட்டு பண்டாரவடையில் உள்ளது. இலவச மருத்துவக் கூடம் ஒன்றிருந்ததை இதன் மூலம் அறியலாம். தஞ்சையில் "சுந்தர சோழ விண்ணகர் ஆதுரசாலை" என்னும் மருத்துவமனை இருந்ததாக இவ்வூரிலுள்ள இன்னொரு கல்வெட்டு தெரிவிக்கின்றது. திருமுக்கூடல் என்னும் ஊரிலுள்ள திருமால் கோயிலில் வீரராசேந்திரன் பதினெட்டுப் படுக்கைகள் கொண்ட

மருத்துவக் கூடத்தினை நிறுவி அதற்கு நிவந்தமளித்துள்ளான். அறுவை மருத்துவம் செய்யும் 'சல்லியக்கிரியை பண்ணுவான்' ஒருவன் இருந்தான். மூலிகைகளைக் கொணர்வதற்கும் இருவர் அமர்த்தப்பட்டனர். மேலும் நோயாளிகளை கண்காணிப்பதற்கு செவிலியரும் இருந்துள்ளனர். குறிக்கப்பட்ட அறுவை முறை சோழர் காலத்தில் வழக்கிலிருந்தது என்பதற்கு வீடணின் கூற்றாகக் கம்பம் கூறும்,

"உடலிடைத் தோன்றிற் றொன்றை அறுத்ததன்
உதிரம் போக்கிச்
சுடனுறச் சுட்டு வேறோர் மருந்தினாற் றுயரம் தீர்வர்"

பாடல் அடிகள் சான்றாக அமைகின்றன.

பழங்காலம் தொட்டே அறுவை முறை வழக்கில் இருந்தது என்பதற்கு வாளால் அறுத்துச் சுடினும் மருத்துவன் பால் மாளாத அன்பு கொள்வது நோயாளனின் இயல்பு என்று குலசேகரர் கூறுவதன் வாயிலாக அறியலாம்.

சோழர் காலத்தில் உத்தரமேரூரில் விட நோய் தீர்க்கும் *மருத்துவன் ஒருவனுக்க 'விஷஹரபோகம்'* அளிக்கப்பட்டதைக் கல்வெட்டால் அறியலாம். திருவாவடுதுறையில் விக்கிரம சோழர் ஆட்சியில் போது (கி.பி.1121) வெட்டப்பட்ட கல்வெட்டினால் ஒரு மருத்துவமனையில் மாணவர்கள் வாக்குப் பரதரின் அட்டாங் இருதயத்தையும், சர்க்கசமிதை என்னும் இன்னொரு நூலையும் கற்றதாக அறிய முடிகிறது.

விசய நகர வேந்தர்களின் ஆட்சிக் காலத்தும் இந்த மருத்துவ முறைகள் தொடர்ந்து வளர்ச்சி பெற்று வந்தன. திருவரங்கக் கோயிலில் ஒரு மருத்துவமனையும் தன்வந்திரியார்க்குக் கோயிலும் இருந்ததாக அறியமுடிகிறது. (அ. தட்சிணாமூர்த்தி தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும் : 1980 : 255)

தமிழர் வரலாற்றில் பதினென் சித்தர்களால் மூலிகை மருத்துவம் வளர்க்கப்பட்டு செல்வாக்கு பெற்றது. இது சித்தர் மருத்துவம் என அழைக்கப்பட்டது. அவர்கள் கண்டறிந்த மூலிகைகளை அவ்வவற்றிற்குரிய மருத்துவப் பண்புகள் அடிப்படையில் பெயரிட்டழைத்தனர். வாதமடக்கி, கொல்லி, கிரந்தி

நாயகன், பொன்னாங்கண்ணி என்பவை இதற்குச் சான்றாகும். மஞ்சட்காமாலைக்குத் தமிழ்நாட்டு கீழ்க்காய் நெல்லியே கைகண்ட மருந்தாக இன்றும் கருதப்படுகின்றது. சித்த மருத்துவம் தமிழர்க்கே உரிய அரும் பெருஞ்செல்வமாகும். சித்தர் மருத்துவத்தில் கசாயம், குளிசை, சூரணம், இலேகியம், செந்தூரம் என்னும் பல மருந்துகள்உண்டு. இம்மருந்துகள் எளிமையானவை பழமையானவை ; தமிழ்நாட்டுத் தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்றவை இவற்றின் நோக்கம் தடுப்பு, தீர்வு ஆற்றல்மீட்பு, ஆயுள் நீட்சி என்னும் நான்கு என்பர்.

மருத்துவத் துறையின் தலைவராகச் சிவபெருமானே கொள்ளப்படுகிறார். அவரே ஏழு லட்சம் பாடல் கொண்ட நூலை இயற்றியதாகக் கொள்வர். நந்தி, சனகர், சனாதர், சனானந்த, சனற்குமாரர், திருமூலர், பதஞ்சலி, அகத்தியர் புலத்தியர், புசுண்டர், கருவூரார், தன்வந்திரி, சட்டைமுனி, தேரையர், யூகிமுனி ஆகியோர் பல மருத்துவ நூல்களை இயற்றினர் என கலைக் களஞ்சியம் குறிப்பிடுகிறது.

இவ்வாறு தமிழர் மருத்துவ சிந்தனைகளையும் மூலிகை தாவர அறிவையும் பற்றிய கருத்துகளைத் தொகுத்து ஆராய முற்படும் பொழுது அது விரிந்து பரந்துசெல்லும் அழியாத மரபு செல்வமாகவே விளங்குவதைக் காணமுடிகிறது. ஆயினும் அரிய ஆற்றல் வாய்ந்த தமிழர்களின் இயற்கை மூலிகை தாவரங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஆங்கில மருத்துவ முறைகளினாலும் விரைந்த குணமாக்கல் மருத்துவ முறையினாலும் பின்தள்ளப்பட்டு வருவதை உணராமல் இருக்கமுடியாது. சமீப காலங்களில் எதிர்விளைவு ஏற்படாத தமிழர்களின் மூலிகை தாவரத்தை அடியொற்றிய சித்த மருத்துவமுறை சற்று வளர்ந்து வருவது போன்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இந்தப் பின்னணியை தொடர்ந்து தக்க வைத்துக் கொள்ளும் வகையில் தமிழர்களின் பாரம்பரியமிக்க மூலிகை மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுவதும் மூலிகை தாவரங்களை வளர்ப்பதும் அவசியமான பணியாகும். அதனை உணர்ந்து பணியாற்றுவது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். இக்கடமை நிறைவேற்றப்படும் பொழுது தமிழர்கள் மீண்டும் மருத்துவத் துறையில் செல்வாக்கு பெறும் நிலை மலரும்.

மனநலமும் உடல்நலமும் குறித்த திருமந்திரச் சிந்தனை - தொடர்ச்சி

கு செயலட்சுமி, எம்.ஏ.பி.எட். எம்.பில்.,
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர் (யோகா),
செந்தமிழ்க் கல்லூரி, மதுரை – 1.

தசவாயுக்கள் :

1. பிராணன், 2. அபானன், 3. வியானன், 4. உதானன், 5. சமானன், 6. கூர்மன், 7. நாகன், 8. கிருதரன், 9. தேவதத்தன், 10. தனஞ்செயன். இதில் 'பிராணன்' எனும் வாயுவின் ஓட்டத்தில் தான் உயிர் நிலைபெற்று நிற்கின்றது. பிராணனின்ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தி வெப்பத்தினால் ஆயுள் நீடிக்கும் என்பதையே 'அளக்கின்ற வாயு' என்கிறார்.

***அளக்கின்ற வன்னி* : (வெப்பக்கட்டுப்பாடு)**

உடலின் உள்ளே ஒரு வெப்பக்கட்டுப்பாடு மையம் இருப்பதாக முன்னர் பார்த்தோம். இதனை,

"ஓங்கிய அங்கிக் கீழ் ஒண் சுழுமுனைச் செல்ல
வாங்கி இரவி மதிவழி ஓடிடத்
தாங்கி உலகங்கள் ஏழும்தரித்திட
ஆங்கது சொன்னோம் அருவழியோர்க்கே' (தி. பாடல் 659)

எனும் மேற்கூறிய பாடல் மூலம் கழுனை எனக் கூறுகின்றார். இது ஒரு முக்கியமான இடமாகும். இதனை சுழுமுனை., சுழுனை என்றும், 'ஆஞ்ஞை சக்கரம்' என்றும், இன்னும் பல்வேறு பெயர்களாலும் சித்தர்கள் அழைப்பர். 'சுழுமுனை சக்கரம்' என்று வழங்கப்படும் இந்த சுழுமுனை செல்லுகின்ற நாடி, 'சுழிமுனை' நாடியாகும். தசநாடிகளில் இதுவும் ஒன்று. சுழிமுனை தான் உடலின் விதியுள்ள இடம் என்பார்கள் சித்தர்கள்.

தசநாடிகள்

1. இடகலை	4. காந்தாரி	7. சிங்குவை	10. குரு.
2. பிங்கலை	5. அத்தி	8. புருடன்	
3. சுழுமுனை	6. அலம்புடை	9. சங்கினி	

இதில் இடகலை (இடது நாசியின் வழியாக சுவாசம் செய்வது) இதனை 'சந்திரக்கலை' என்பர், பிங்கலை என்பது வலது நாசியின் வழியாக சுவாசம் செய்வது. இதனை சூரியக்கலை என்பர். சுழுமுனை என்பது இரண்டு புருவங்களுக்கு மத்தியில் இரண்டு நாடிகளும் சேரும் இடமாகும். இதனை அக்கினிக்கலை என்றும் கூறுவர். உடம்பின் நடுவே ஓடும் நாடி சுழுமுனை நாடியாகும். இது குண்டலினி சக்தியை எடுத்துப் போவதால் அக்கினி நாடி எனப்படும். இது குண்டலினி சக்தியை எடுத்துப் போவதால் "அக்கினி நாடி" எனப்படும். நடுமூக்கு, ஆஞ்ஞா, நடுமூளை, பிடறிக்கண் பகுதி ஆகியவை அக்கினிக்கலைப் பகுதியாகும்.

"அகத்தியர் ஞானம்" எனும் கீழ்க்கண்ட பாடலின் மூலம் அகத்தியரும் இதனை உறுதிப்படுத்துகின்றார்.

"விதியின்ன விடமென்று சொல்லக் கேளு
விண்ணான விண்ணுக்கு எண்ணாக் கப்பா
மதிரவியும் பூரணமும் கண்வாய் மூக்கும்
மகத்தான செவியோடி பரிசமெட்டும்
பதியவிடஞ் சுழுமுனையென் றதற்குப் பேராம்
பகருவார் சொர்க்கமும் கைலாசமென்றே' (அகத்திய ஞானம்

வானப்பெருவெளி என்பது இந்தப் பிரபஞ்சம். இந்தப் பிரபஞ்சம் பேரம்பலம் எனப்படும். இந்த பேரம்பலத்தில் வாழும் உயிர்கள் மனிதர்கள். மனிதனுக்கு 'சிரசு' சிற்றம்பலமாக (அதாவது, கபால அறை) கருதப்படுகிறது. சிரசில், சந்திர, சூரிய, அக்கினி கலைகளான மூன்றும், கண், வாய், மூக்கு, செவி, மெய் ஆகிய ஐந்துடன் மொத்தம் எட்டும் பதிகின்ற இடமே (மூளையுடன் பதிகின்ற இடம்) சுழுமுனையாகும். இது மூளையின் நடு மையத்தில் உள்ளது. இது வெளிப்புறமாக இரண்டு புருவ மத்தியில் அமைந்துள்ளது. மூளையின் நடுமையத்தினுள் ஒரு சிறிய முத்து போன்ற பகுதி உள்ளது. இதனை இன்றைய அறிவியல் நூல்களில் "பீனியல் சுரப்பி" என்று கூறுகிறார்கள். இந்த பீனியல் சுரப்பிக்கு "மூன்றாவது கண்" என்ற சிறப்புப் பெயரும் உண்டு. இது மூளையின் கீழ்ப்புறத்தையும், காதுகளையும் மூக்கையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. எனினும், இதன் செயல்பாடு இன்னும் தெளிவாகக் கண்டறியப்படாத நிலையில் தற்போது சிலர் இதிலிருந்து நீல ஒளியானது வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இதனையே முன்னர் சித்தர்களும் "நீலமா ஒளியினைக் கண்டேன்" என்று கூறியுள்ளனர்.

இந்தக் கதிர்வீச்சினாலேயே உடலின் வெப்பம் ஓங்கி எழுகின்றது எனலாம். இங்கிருந்து கிளம்புகின்ற அந்த வெப்பமானது கீழே சுழுமுமனைக்கு சென்றிட, அங்கு அது மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. "எவ்வாறு சூரிய ஒளியினை வாங்கி மதியாகிய சந்திரன் தன்வழியே குறைத்துப் பரவிடச் செய்கின்றதோ அதனைப் போன்று வெப்பக் கதிர்வீச்சினைத் தாங்கி காத்து இருக்கின்ற முறைகளைத்தான்" திருமூலர் தன்பாடல் மூலம் தெரியப்படுத்துகின்றார். உடலின் வெப்பம் சீராக்கப்படும் போது உடல் நலம் காக்கப்படும் யோகக்கலையில் சிறந்தவர்கள் 'சுழுமனை சக்கரத்தில்' மனத்தை நிறுத்தி உடலைச் சீராக்கும் கலையை இன்றும் கற்பித்துக் கொண்டுள்ளதை நாம் அறியலாம்.

இந்த சுழுமுனைக்குச் செல்லுகின்ற நாடி சுழுமுனை நாடியாகும். தச நாடிகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். சுழுமுனை தான் உடலின் 'விதியுள்ள இடம்' என்பது சித்தர்கள் கூற்று. இதனால் தான் மனிதர்கள், வாழ்க்கையில் குழப்பம் அடையும்போதும், பிரச்சனைகளை சந்திக்கும் போதும் 'என் தலைவிதி' என்று நெற்றியைத் தேய்த்துக் கொள்ளும் பழக்கம் உண்டாயிற்று என்பர்.

அளக்கின்ற வாயு : (பிராணக் கட்டுப்பாடு)

பிராணன் என்ற உயிர்க் காற்றை கட்டுப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்துவதே "பிராணாயாமம்" எனப்படும். (பிராணம் + யாமம் = உயிர்காற்று + கட்டுப்படுத்துதல்) இதனை,

ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக் கொண்டேறுங் குதிரை மற்றொன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப் பற்றுக் கொடுக்கும் கொடாது போய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுத்திடும்தானே (தி. பாடல் 564)

ஐவர்க்கு நாயகன் – (உடம்பினுள் உறையும் உயிர்ச்சக்தி). நம் உடம்பிலுள்ள மெய் – (ஊறு – தொடு உணர்ச்சியறிவு). வாய் – (சுவையறிவு). கண் – ஒளியறிவு. மூக்கு – (நாற்றம் அறிவு). செவி – ஓசையறிவு. ஐம்புலன்களும் ஐவகையான அறிவுகளையும் பெற ஆதாரமாக இருப்பது பிராணன் ஆதலால் உயிர்ச் சக்தியாகும். இவ்வுயிர்ச் சக்தியை அளவோடு பயன்படுத்தி வளமோடு வாழும் வழியைக் கூறுகிறார் திருமூலர். அதாவது அரசன் தனது அரண்மனையிலிருந்து வெளியே சென்று பவனி செய்து மீள்வதற்கு ஒரு வேகமிக்க குதிரையைப் பெற்றிருப்பது போல நம் உடம்பினுள்

வேகத்தில் சிறந்ததான 'மனம்' ஒன்றை உயிர் பெற்றுள்ளது. இந்த மனத்தை எவ்வளவுக்கவ்வளவு உயிரானது வசப்படுத்தி நடத்துமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு எவ்வித நோய் இல்லாமலும், நல்ல பயன் அடைந்தும் இவ்வுடம்பினுள் உரைதல் கூடும். குதிரைக்கு கடிவாளம் போட்டு அதை நடத்துபவன் நடத்துவது போல், மனமாகிய குதிரைக்கு கடிவாளம் போடவேண்டும் எனக்கூறி, இதற்கு 'பிராணன்' என்ற காற்றை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டால், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நலம் நல்கும் என்கிறார். பிராண ஒழுங்குமுறையை யோகாசனப் பயிற்சியின்மூலம் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்பது யாவரும் அறிந்ததே.

இவ்விடத்தில் மனம் போன போக்கெல்லாம் போகவேண்டாம் என்ற முதுமொழியும் நினைவு கூறுதல் சாலப் பொருந்தும். கட்டுரையின் விரிவஞ்சி 'பிராணன்' ஒழுங்குபடுத்தும் அளவுகோல் என்ன? என்பது தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது.

மனத்திற்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு :

உயிருள்ளவரை நம்பிக்கை இருக்கும் என்பதும், மனிதன் பழக்கத்திற்கு அடிமை என்பதும் முன்னோர் கூற்று. இவ்விரண்டையும் இணைத்துப் பார்த்தால் அனுபவத்தின் அடிப்படையில், மனிதன் அவனிடம் பதிந்திருக்கின்ற இயல்பு மற்றும் பழக்கத்தின் காரணமாக அவனுடைய அநேக ஆசைகள் நிறைவேறாமல் இருக்கிறது என்று கூறலாம். நிறைவேறா ஆசைகள், பழக்கவழக்கங்கள், மனிதர்களிடம் எதிர்மறையான எண்ணங்களை தோற்றுவித்து உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலையில் இதயம், வயிறு மற்றும் மூளையில் பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு உண்டாகிறான். இதனால் உடல்நலமும், மனநலமும் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் அறிவியல் ஆய்வுகள் மூலமாக பல்வேறு நோய்களுக்கான காரணங்களை கண்டறிந்து, நோய்கள் குணப்படுத்த முயற்சிகள், மருந்து, மாத்திரைகள், உட்கொண்டாலும், நோய்கள், முற்றிலுமாக நீக்கப்படுவதில்லை என்பதே இன்று நாம் காணும் காட்சி.

பொதுவாக நோய்க்கான காரணம் உணவு, பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சுகாதார நிலையைப் பொறுத்ததாக இருப்பினும் மனதோடு தொடர்புடைய உடல் நோய் தான் அதிகம் என்பது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்றாக இருக்கிறது. இதனை "சைக்கோ சொ மேட்டிக்" என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவர். "சைக்கோ" என்பது மனத்தையும், "சொமேட்டிக்" என்பது உடலையும் குறிக்கும்

சொல். அறிவியலானது மனத்திற்கும், உடலுக்குமுள்ள தொடர்பைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் மருத்துவம் செய்வது உடலுக்கு மட்டும் தான். மனம் அறிவியலுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்றாக, தெளிவான கூற்று. மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இணைந்தே மருத்துவம் செய்யப்படும்போது, பூரணமாக நோய் குணமாக்கப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர் அப்பழக்கத்தை தவிர்க்கும் போதும் மனிதர்கள் உ ணர்ச்சி வசப்படும்போதும், மனிதன் தன் உண்ட உணவு செரிக்காத போதும் பல்வேறு உடல் நோய்க்கு ஆட்படுகின்றான்.

உடற்கூறு முறையில் பார்க்கும் போது, இரண்டு முக்கிய நரம்புகள் மூளையிலிருந்து இருதயத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்கின்றது. இதன் இயக்கம் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்வது மற்றும் குறைக்கச் செய்வது மந்தப்படுத்துவது. மனிதன் கோபப்படும்போது இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. அதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. பயப்படும்போது இதயத்துடிப்பு குறைகின்றது. அதனால் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. மேலும் கோபப்படும்போது பாதிக்கப்படும் மற்றொரு உறுப்பு வயிறு. இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதன் காரணமாக வயிற்றில் வீக்கம் உண்டாகிறது. அதே சமயம் செரித்தலுக்கு உதவக்கூடிய அமிலம், சுரப்பி நீர் என்ற உமிழ்நீரின் உற்பத்தி அதிகமாகிறது. இதனால் வயிற்றுப்புண் (அல்சர்) உண்டாகிறது. இதேபோல பயம் காரணமாகவும் உணவு சரிவர செரிக்காமல் புளித்துப் போவதன் காரணமாக கடலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த இரண்டு நிகழ்வுகளிலும் பாதிப்பு உண்டாவதற்கான காரணம் உணவு அல்ல. உணர்ச்சிவசப்படுவது தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. உணர்ச்சிவசப்படும்போது, முதுகு தண்டுவடத்தின் அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும். காரணம், முதுகு தண்டுவடமும் மூளையும் இதே மாதிரியான திரவத்தால் உறையிடப்பட்டிருக்கின்றது. இந்த திரவத்தின் அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது, மூளையிலும், கபாலத்திலும் (மண்டை ஓடு) அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இதுதான் தலைவலிக்குக் காரணம். இதிலிருந்து இதயம், வயிறு, தலைவலி போன்ற உடல் நோய்க்குக் காரணம் மனக்கிளர்ச்சி (உணர்ச்சி வசப்படுவது) தான் பிரதான இடம் வகிக்கிறது என்பதை அறியலாம். ஆதலால் உடல் நோய்க்கு மருத்துவம் பார்க்கும்போது மனதைப் பற்றியும் கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகிறது. மனம், உடல்,

ஆரோக்கியத்தை பற்றி கூற வந்த திருமூலர்,

“கோணா மனத்தைக் குறிகொண்டு கீழ்க்கட்டி
வீணாத் தண்டுஊடே வெளியுறத் தானோக்கிக்
காணாக்கண் கேளாச் செவியென்றிருப்பார்க்கு
வாணாள் அடைக்கும் வழியது வாமே’ (தி. பாடல் 588)

என்ற பாடல் மூலம் விளக்குகிறார்.

காமம், கோபம், பொறாமை, பெரும்பற்று, அகங்காரம் என்னும் ஐந்து விகாரங்கள் உடைய மனத்தை ‘கோணாமனம்’ என்கிறார். இதில் ‘காமம்’ என்பது மண், பெண், பொன் என்பவைகளைக் கவர்ந்து கெடுக்கும் தன்மையாதலால் விகார குணங்களிலேயே முதலாக வைத்து எண்ணப்பட்டது. இத்தகைய *மனத்தை மேலே* கூறிய பிராண அடக்கத்தின் மூலமும் (அளக்கின்ற வாயு) சுழுமுனை நாடியின் மூலம் வெப்பத்தை சீர்ப்படுத்துவதன் மூலமாகவும் (அளக்கின்ற வன்னி) முறைப்படுத்தி, முதுகுத் தண்டுவடத்தின் ஊடே மனத்தை செலுத்தி, வெளியில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளில் கண்களையும், செவிகளையும் செலுத்தாமல் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துபவர்கள் வாழ்க்கையில் உடல்நலமும், பெற்று நீண்ட ஆயுள் பெறுவர் என மேற்கூறிய பாடல் மூலம் நமக்கு தெளிவுபடுத்துகின்றார். பிராண வாயு மூலம், ஆறு ஆதாரங்களில் மனத்தை செலுத்தி முதுகு தண்டுவடத்தின் ஊடே சுழுமுனை நாடியில் குண்டலினிச் சக்தி (உயிர்சக்தி) யை நிறுத்தி, மனதை பக்குவப்படுத்தும் யோகப்பயிற்சியும், பல்வித ஆசனங்கள் மூலம் உடலைப் பக்குவப்படுத்தும் யோகாசனபயிற்சியும் தற்காலத்தில் மன, உடல் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்தது என மருத்துவர்களும் பரிந்துரைப்பது யாவரும் அறிந்ததே.

திருமந்திரம் போற்றும் மன, உடல்நலம் :

பிறவியே துன்பமயமானது. இஃது ஒரு பெரு நோய். இந்தப் பெரு நோயின் இடையிடையே சிறுநோய்கள் பல உடலையும், மனத்தையும் பாதிக்கின்றன. உலக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல இன்னல்களும், கவலைகளும், சிக்கல்களும், நோயாக உருவெடுக்கின்றது. இன்றைய சூழலில் வறுமை பெருநோயாக உலக மக்களை வாட்டுகிறது. “வருமானம்” இல்லையெனின் அவமானம் என்பது நாட்டுப்புறத்தில் வழங்கும் பழமொழியாகும். வறுமை நீங்க இறைவனை வழிபடவேண்டும் என்பதை

"அறுத்தன ஆயினும் ஆனினம் மேவி
அறுத்தனர் ஐவரும் எண்ணிலி துன்பம்
ஒறுத்தன வல்வினை ஒன்றல்ல வாழ்வை
வெறுத்தனன் ஈசனை வேண்டி நின்றானே" (தி. பாடல் 213)

இவ்வினைக்கு ஒப்பாக இன்பம் துன்பம் ஏற்படுகின்றன. மனிதன் தன் பல பிறவியில் செய்த கொடிய வினைகள் துன்பங்களை நல்கி வாழ்க்கையை வேதனைப்படுத்துகிறது. இறையுணர்வு, இறைநினைவும் வினைகளை நீக்கி நலம் நல்கும். ஆகவே வறுமையில் வாடும் வறியவன் துன்பம் நீங்க ஈசனை வழிபட வேண்டுமென்கிறது திருமந்திரம்.

தருமம் செய்யாதவரை இருமல், சோகை, கோழை, வெப்பம் சென்றடையும். இவை சேர்ந்தாரை மெல்லக் கொல்வன. தொண்டை நோயாகிய உரோணியும், வயிற்றுக்கட்டியாகிய கழலையும் அறம் செய்யாதவரை அணுகும் பிறநோய்களாம். இவை விரைந்து கொல்வன.பாம்புக் கடியும், இடியும், மின்னலும் இத்தகையவர்க்கு மரணத்தை உண்டு பண்ணும்.

இதனை,

"இருமலும், சோகையும், ஈளையும், வெப்புந்
தருமம் செய்யாதவர் தம்பாலதாகும்
உருமிடி நாக முரோணி கழலை
தருமம் செய் வார்பக்கல் தாழகிலாவே" (தி. பா. 263)

என்னும் பாடல் விளக்குகிறது. அறம் செய்யாதார் வாழ்வில் நோய் அணுகி துன்புறுவர் என்று திருமந்திரம் எச்சரிக்கின்றது.

மேலும் அறம் செய்யாத மனம் உடையவரே! என் விளித்து காமம், வெகுளி, மயக்கம் என்றகுற்றங்களை அகற்றி, அறிவைப் பெருக்கி வாழுங்கள். இந்த உடலானது இறுதியில் எரிந்து அழியும் காலத்தில், அறம் செய்யாமல் வாழ்ந்த காலத்தினால் என்ன பயன்? எண்ணிப் பாருங்கள் என்று,

"அழுக்கினை ஒட்டி அறிவை நிறையீர்
தழுக்கிய நாளில் தருமமுஞ் செய்யீர்
விழித்திருந் தென் செய்வீர் வெம்மை பரந்து
விழிக்கவன் றென்செய்வீர் ஏழை நெஞ்சீரே! (தி. பா. 254)

என்றபாடல் மூலம் மனமானது அறத்தில் சிறந்து விளங்கும் மனமாக இருக்க வேண்டும் எனச் சுட்டுகிறார். வஞ்சனை, பொய் முதலிய பிறர்க்கு துன்பம் உண்டாகும். தீயசொற்களை சொல்லி அறமுறைகெடும்படி நிற்காதீர். பேராசை கொண்டு பொருள் சேர்க்க வேண்டும் என்றஎண்ணம் கொண்டு, பிறர் பொருள் சிறிதும் விரும்பாதீர்கள். உண்ணும்போது யாரேனும் உம்மை நாடிவரின் ஓர் அகப்பை உணவு கொடுத்து உண்ணுங்கள் (தி. பாடல் 196) என்கிறார். பண்புகளில் சிறந்த மனமுடையவர்கள் உடல் நலம் பெற்று வாழ்வர் என்றும், தங்களை உடல்நோய் அணுகும் என்ற காரணத்தால் மக்கள் தீமைகளையும், அறமற்றசெயல்களையும் விட்டு விலகி, நன்மைகள் செய்து வாழ வேண்டும் என்றும் உணர்த்துகிறார் திருமூலர்.

உடல் அழிந்தால் உடலாகிய ஆன்மா உடலில் வாழ்வதற்கும், பக்குவம் பெறுவதற்கும் வாய்ப்பில்லாமல் போகும் என்பதால் திருமூலர் உடம்பைப் பேணுவதற்கும்,

> "உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்றிருந்தேன்
> உடம்பினுக் குள்ளே யுறுபொருள் கண்டேன்
> உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
> உடம்பினை யானிருந் தோம்புகின்றேனே : (தி. பாடல் 725)

என்றபாடல் மூலம் வலியுறுத்துகிறார்.

தொகுப்புரை :

பிராணக் கட்டுப்பாடு, வெப்பக்கட்டுப்பாடு வாயிலாக முறையே மனமும் உடலும் ஒரே நிலையில் இயங்கும். உடலும் மனமும் சீராக இயங்கும் போது, நல்வாழ்க்கைக்கு அது வித்தாக அமையும்; நல்எண்ணங்கள் மனத்தில் தோன்றும்; நல்ல எண்ணங்கள் மேலும் சிறக்க உணர்வு மூலமாய் இறைநினைவில் ஒன்றவேண்டும். இறையுணர்வும், இறைநினைவும், அறத்தோடு வாழ வழி வகுக்கும். அறத்தோடு பண்புகளில் சிறந்து வாழ்வோர் உடல்நலமும், மனநலமும் பெறுவர். இத்தகைய என்றும் மாறாத இளமையுடன் வாழும் கலையை இறையருளால் தான் பெற்றதாகத் திருமூலர் கூறி, "யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்" என்று அனைவருக்கும் உரியதாக்குகிறார்.

2007 செப்டம்பர் திங்களில்

மதுரைத் தமிழ்ச் சங்கத்தின் நூற்றாண்டு விழா நடைபெறும்.

தொடர்பு முகவரி

பதிப்பாசிரியர்,

இரா. சதாசிவம்

செந்தமிழ்,
மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கம்,
மதுரை – 625 001.
போன் : (0452)-2532879

இல்ல முகவரி

இரா. சதாசிவம்
2/404, மருதுபாண்டியர் தெரு,
வட்டாட்சியர் நகர்,
மதுரை–20.

பதிப்பாசிரியர், இரா.சதாசிவம், 2/404, மருதுபாண்டியர் தெரு, வட்டாட்சியர் நகர், மதுரை-20. ✆ 2532879.
ஆசை அச்சகம், மதுரை. ✆ 26 222 50, 98434 - 32484

பதிப்பாசிரியர்

பேராசிரியர். திரு. இரா. சதாசிவம்

ஆசிரியர் குழு

முனைவர் திரு. தமிழண்ணல்
பெரும்புலவர் திரு. இரா. இளங்குமரன்
டாக்டர் திரு. ந. சேதுராமன்
முனைவர் திரு. சுப. அண்ணாமலை
முனைவர் திரு. ம.ரா.போ. குருசாமி
முனைவர் திரு. அ.அ.மணவாளன்
முனைவர் கதிர் மகாதேவன்
முனைவர் நா. பாலுசாமி
முனைவர் பெ. சுயம்பு
முனைவர் திரு. அ. தட்சிணாமூர்த்தி
இராசா திரு. முருகதாஸ் தீர்த்தபதி
முனைவர் திரு. செ. கந்தசாமி
முனைவர் திரு. க. சின்னப்பா

அனுப்புநர்,
செயலாளர்,
மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கம்,
மதுரை-1.

From,
Secretary,
Madurai Tamilsangam
Madurai - 1.
TAMILNADU, S. INDIA

பெறுநர் / To,

திருமிகு.இரா.குருசாமி,பி.ஏ., அவர்கள்,
தென்றல் இல்லம்,
63 A, சுப்பையாத் தேவர் தெரு,
கோச்சடை,
மதுரை 625 010.