



Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies
களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI &
Global Indexing | Google Scholar Impact Factor
DOI: <https://doi.org/10.63300/tirjts06012026>
<https://ngmtamil.in/>



Siddha Medicine Thoughts/Concepts in the Prose Works of Vallalar

Mr. R. Muthuraja^{1*}, Dr. S. Umamaheswari²,

¹Assistant Professor, Department of Tamil (Self-Financing Wing),
Mannar Thirumalai Naicker College, Pasumalai, Madurai – 625 004, Tamil Nadu, India.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7847-0529>

²Research Supervisor, Assistant Professor, Department of Tamil,
Thiagarajar College, Madurai – 625 009, Tamil Nadu, India.

*Correspondence: muthurajal6488@gmail.com, Mobile: +919943772722

Article Info

Received on 24-April-2026, Revised on 25-April-2026, Accepted on 25-April-2026, Published on 01-May-2026

ABSTRACT

From the very beginning of human existence to the present day, it is a universally acknowledged truth that human beings are naturally subject to physical, mental, linguistic, and spiritual afflictions. In an effort to overcome these sufferings, people seek remedies through various systems of medicine, such as traditional indigenous medicine and modern allopathic medicine. However, the fundamental truth is that the real remedy ultimately lies within the individual.

A well-known Tamil proverb states: "Ālum Vēlum Pallukku Urudi; Nālum Iraṇḍum Sollukku Urudi," meaning that just as the banyan and neem strengthen the teeth, wisdom and disciplined speech strengthen one's life. Physical well-being and inner well-being largely depend upon the state of one's mind, and a healthy mind is cultivated through noble thoughts.

In this context, the noble teachings and compassionate philosophy of Vallalar (Ramalinga Adigal) serve as a remedy for both physical ailments and the afflictions of the mind. This paper seeks to demonstrate how Vallalar's profound thoughts contribute to the healing and well-being of both the body and the inner self.

KEYWORDS: Siddha Medicine, Physical Health, Mental Well-being, Natural Herbs, Traditional Medicine.



Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.



வள்ளலாரின் உரைநடை நூல்களில் சித்தமருத்துவச் சிந்தனை

¹திரு. இரா. முத்துராஜா, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை (சுயநிதிப்பிரிவு), மன்னர் திருமலை நாயக்கர்
கல்லூரி, பசுமலை, மதுரை – 625 004.

மின்னஞ்சல் முகவரி: muthuraja16488@gmail.com, கைப்பேசி எண்: 9943772722.

²முனைவர் சு. உமாமகேஸ்வரி, ஆய்வு நெறியாளர், உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
தியாகராசர் கல்லூரி, மதுரை – 09.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

மனிதன் தோன்றிய நாள் முதல் இன்று வரை உடல், மனம், மொழி, மெய்களால் அவனுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுவது இயற்கை என்பது உலகறிந்த உண்மை. அவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்பை சரிசெய்ய அவன் நாட்டு மருந்து, ஆங்கில மருந்து எனப் பல வழிகளில் அவன் நிவாரணம் தேடி அலைகிறான். ஆனால் உண்மையான மருந்து அவனிடமே உள்ளது என்பதே நியதி. சித்த மருத்துவம் என்பது தமிழர்களின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாகும். இயற்கையாய் தோன்றிய மூலிகைகளைக் கொண்டு நோய்களை குணப்படுத்தும் முறையாகும். ‘ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி; நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி’ என்பது பழமொழி. உடல் நலமும் உள்ள நலமும் அவரவர் மனத்தைப் பொறுத்தே அமையும். அந்த மனமானது நற் சிந்தனையின் வாயிலாகப் பெறப்படும். அதுபோல வள்ளலாரின் நற்சிந்தனை நம் உடல் நோய், உள்ள நோய் என்பதிற்கு மருந்தாக உள்ளது என்பதை வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்ததே இக்கட்டுரை.

கருச்சொற்கள்: சித்த மருத்துவம், உடல் நலம், உள்ள நலம், இயற்கை மூலிகை, நாட்டு மருத்துவம்.

முன்னுரை

தமிழ் மரபில் சித்த மருத்துவம் என்பது நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறையாக மட்டுமல்லாமல், மனிதனின் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் ஒருங்கிணைந்த நலனை நோக்கமாகக் கொண்ட முழுமையான வாழ்வியல் தத்துவமாகும். இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்வது, உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்பது, ஒழுக்கமான வாழ்க்கை நடத்துவது, அனைத்து உயிர்களிடத்தும் அன்பும் இரக்கமும் செலுத்துவது போன்ற உயரிய நெறிகளை சித்த மருத்துவம் வலியுறுத்துகிறது. பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த வள்ளலார் சமரச சுத்த சன்மார்க்கத்தின் வழியாக மனிதநேயம், ஜீவகாருண்யம் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளைப் பரப்பிய மாபெரும் சிந்தனையாளர் ஆவார். அவரது மனுமுறை கண்ட வாசகம், ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம், சன்மார்க்க விண்ணப்பங்கள் போன்ற உரைநடை நூல்களிலும், திருவருட்பா பாடல்களிலும் உடல்நலம், உணவுமுறை, பசிநீக்கம், கருணை, தூய்மை, இயற்கை வாழ்வியல் மற்றும் நீண்ட ஆயுள்

குறித்த பல்வேறு கருத்துகள் இடம்பெறுகின்றன. இக்கருத்துகள் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளோடு நெருங்கிய தொடர்புடையவை என்பதை ஆய்வதாக இக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவம் என்பது தமிழர்களின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாகும். இது சுமார் 5,000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட வரலாற்றைக் கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது. மனிதனின் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றும் சமநிலையில் இருந்தால் மட்டுமே முழுமையான ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்ற கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது. சித்த மருத்துவத்தை உருவாக்கியவர்கள் 18 சித்தர்கள் எனப் போற்றப்படுகின்றனர். அவர்களில் அகத்தியர் சித்த மருத்துவத்தின் தந்தை எனக் கருதப்படுகிறார். தமிழ் மொழியிலேயே பெரும்பாலான சித்த மருத்துவ நூல்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன.

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்

மனித உடல் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று தோஷங்களால் இயங்குகிறது. இந்த மூன்றின் சமநிலை குலைந்தால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உணவு, வாழ்க்கை முறை, பருவநிலை மற்றும் மனநிலை ஆகியவை உடல்நலத்தைப் பாதிக்கின்றன.

வள்ளலாரின் சித்த மருத்துவ நெறி

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” (குறள். 948)

என்ற வள்ளுவரின் வாக்கிற்கிணங்க நோய் இன்னதென்று ஆராய்ந்து நோயின் காரணம் ஆராய்ந்து அதைத் தணிக்கும் வழியையும் ஆராய்ந்து உடலுக்குப் பொருந்தும்படியாக வள்ளலாரின் சித்த மருத்துவ நெறி அமைந்துள்ளது.

சித்த மருத்துவம் என்பது இயற்கையாய் தோன்றிய மூலிகைகளைக் கொண்டு நோய்களை குணப்படுத்தும் முறையாகும். ஆங்கில மருந்துகளில் தாக்கம் இதில் இருப்பது போல் இல்லை. சர்க்கரையை லவணம் என்று சொல்லுவதுண்டு. லவணத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் ஆயுள் நீடிக்கும். இக்காலத்து மருத்துவ இயலார் அளவான உப்பு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தியுள்ளனர். இவ்வாறே கரிசலை, தூதுவளை என்ற இரண்டு மூலிகைகளையும் நாள்தோறும் உட்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் அடிகளார். மேலும், அவற்றை பச்சையாகவோ, சமையல் செய்தோ சாப்பிடுதல் வேண்டும் என்று வலியுறுத்தியுள்ளார். இத்தகைய சித்த மருத்துவத்தில் நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களே மருந்தாக அமைகின்றன. பக்க விளைவுகள் ஏதும் இம்மருத்துவத்தில் ஏற்படாது என்பது வள்ளலாரின் வழிப் புலப்படுகிறது. மேலும் இதனை வள்ளுவர்

“மாறுபாடில்லாத வுண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு” (குறள் எண் 945)

ஒருவன் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளைத் தவிர்த்து, அளவோடு உணவு உண்டால், அவனது உடலுக்கு நோய்கள் ஏற்படாது. உணவுக் கட்டுப்பாடே ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை என்பதை இக்குறளில் வலியுறுத்துகிறார். அளவான உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும். ஒவ்வாத மற்றும் அதிகமான உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும். நோய் வந்த பிறகு மருந்து தேடுவதைவிட, உணவுக் கட்டுப்பாட்டால் நோயைத் தடுக்கலாம் என்பதே இக்குறளின் மையக் கருத்தாகும்.

சித்த மருத்துவம் பற்றி கூறுவதற்கான காரணம்

எளியவரும் வலியவரும் எளிதில் பின்பற்றக் கூடியது சித்த மருத்துவம். பல் துலக்கும் வேப்பங்குச்சி முதல் உணவாக உட்கொள்ளும் பொருட்கள் வரை அனைத்திலும் சித்த மருத்துவம் உள்ளது. அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுப் புண், சளி, காய்ச்சல் என்ற பல்வேறு நோய்களுக்கும் நமது உணவுப் பொருட்களான சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், இலவங்கம், பூண்டு, கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை, வில்வம், வல்லாரை, நன்னாரி, கடுக்காய், அருகம் வேர் இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றைப் பசும்பாலில் சேர்த்து சூரணமாகக் கொண்டு, சர்க்கரையிலோ அல்லது பசும் பாலிலோ கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் வள்ளலார். அப்படி செய்யும்பொழுது உடலில் உள்ள பல நச்சுக்கள் வெளியேறி உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். இதனை பயன்படுத்துவதற்கு குறிப்பிட்ட காலவரையறை உண்டு. காலநேரம் தவறினால் மருத்துவக் குணம் வாய்ந்த மருந்துப் பொருட்களே மாணிடரின் மரணத்திற்கு காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. ஆங்கில மருந்தின் அதிகமான சேர்க்கையால் உடல் உறுப்புகள் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால், சித்த மருத்துவமோ கால வரையறையற்றது. மருத்துவர்கள் கருவிகள் கொண்டு ஆய்வு செய்து அறியும் நோயையும் அதற்கான மருந்துப் பொருட்களையும் எவ்வித எந்திரங்களின் துணையுமின்றி அக்காலத்திலேயே ‘அருட்பெருஞ் சோதியாய் விளங்கும் வள்ளலார்’ அறிந்திருந்தார்.

நோய் வரும் வழி

“தீக்குற்றத்தைப் பெருக்கக்கூடிய செயலையும் அளவிற்கு விஞ்சிய உணவையும் கொள்ளின், கேடடைந்த அக்குற்றத்தின் அளவாகக் குருதிகெட்டு, பித்த நீரை, குருதியிலும், உடல் உறுப்புகளாகிய சதை தோல், கண், நாக்கு இவற்றை தங்கச் செய்து, நோயைப் பிறப்பிக்கும்” (சித்த மருத்துவம்: பொது, குப்புசாமி முதலியார், ப.362)

நமது முன்னோர்கள் வருமுன் காத்திருக்கிறார்கள். பரம்பரையாக வரும் வியாதிகளும் உண்டு – பழக்க வழக்கத்தினால் வரும் வியாதிகளும் உண்டு – குணக்கேடுகளாலும் வியாதிகள் வருகின்றன.



உண்ணும் உணவின் அளவுக்கு நிலையிலும் மிக்கின்றன. மனக்கவலைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதால் பிணிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழ வேண்டும் என்று தெய்வமணி மாலையில் வள்ளலார் பாடுவார். அதற்கு ஒரே வழி நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால் நோய்களைத் தவிர்க்க முடியும். நம்முடைய பெருமான் கூறியுள்ள அறிவுரைகளைப் படித்து அவ்வாறு நடந்தால் பிணிகளைத் தவிர்த்து வாழலாம். அப்படி எச்சரிக்கையாக இருந்தாலும் சில பிணிகள் வராமல் இரா. அக்காலத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும். மரணமில்லாப் பெரு வாழ்வு பெற்ற வள்ளற் பெருமான் பெயரைச் சொன்னால் பிணிகள் பறந்தோடும் போலும். ஆதாரம்:

“வராத வல்வினை நோயெல்லாம் வள்ளல்மயா

சோதர பாமலையில் சேர்ந்ததனால் தீராதென்று

ஆர் சொன்னார் எங்கள் அருட்பெருஞ்சோதி பெருமான்

பேர் சொன்னால் போமே பிணி.” (வள்ளலார் காட்டிய ஞானநெறி, ப. 22)

இதுவே வள்ளலாரின் வாக்காகும்.

பிற மருத்துவ முறைகளில் இயற்கைத் தன்மை மறுத்து பல்வேறு வேதிப் பொருட்களை சேர்த்து செயற்கையாக தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை மனித உடலினுள் சென்று உடற்பகுதியில் காணப்படும் வேதிப்பொருட்களுடனும், பிற பகுதிகளிலும் சென்று சேர்கிறது. இத்தகைய வேதிப்பொருட்களின் தாக்கத்தை உடலின் பல்வேறு பகுதிகளால் தாங்கிக் கொள்ள இயலாத காரணத்தால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் வயதான ஒருவர் பிற மருந்தின் அதிகமான சேர்க்கையால் நுரையீரல் பாதிப்பை அடைகிறார். மாத்திரையின் தாக்கத்தைத் தாங்கிக் கொள்ள இயலாமையால் கை கால்களின் வீக்கம், வயிற்றுப்புண் போன்ற பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றார்.

உணவுப் பொருட்களே மருந்தாதல்

கற்காலத்தில் இலை தளைகளை பச்சையாக உட்கொண்டனர். பின் வளர்ச்சியின் காரணமாக அவற்றை வேகவைத்தும் பதப்படுத்தியும் உட்கொண்டு வருகின்றனர். அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுப் புண், சளி, காய்ச்சல் என்ற பல்வேறு நோய்களுக்கும் நமது உணவுப் பொருட்களான சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், இலவங்கம், பூண்டு, கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை, வில்வம், வல்லாரை, நன்னாரி, கடுக்காய், அறுகம் வேர் இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றைப் பசும்பாலில் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகிறார்.

இதனால் பெரிதாக குழந்தைகளானாலும் சரி, பெரியோரானாலும் சரி பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. உடல் உறுப்புகள் நாளடைவில் பாதிப்படையாது. மாற்றாக, உறுப்புகள் வலுப்பெறும், உடலானது ஆரோக்கியமான நிலையை அடையும். மனிதர்களின் வாழ்நாட்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். எதையும், எளிதாக ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளும் தன்மை அதிகரிக்கும்.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு

மருத்துவர்கள் பெரிய பெரிய கருவிகள் கொண்டு ஆய்வு செய்து அறியும் நோயையும் அதற்கான மருந்துப் பொருட்களையும் எவ்வித எந்திரங்களின் துணையுமின்றி அக்காலத்திலேயே அறிஞர்கள் அறிந்திருந்தனர். அவர்களில் குறிப்பிடத்தக்கவராய் விளங்குபவர் ‘அருட்பெருஞ் சோதியாய் விளங்கும் வள்ளலார்’ ஆவார். மேலும், சஞ்சீவி என்பது “உயிர் தரும் மருந்து” (கழகத்தமிழ் அகராதி, ப. 420) என்று கழகத்தமிழ் அகராதி பொருள் கூறுகிறது.

கறுப்பு நாயுருவி

கறுப்பு நாயுருவி என்பது சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு அரிய வகை மூலிகையாகும். இது உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றவும் இரத்தமூலம், ஆறாத புண் மற்றும் தோல் நோய்களையும் குணப்படுத்தவும் பெரிதும் உதவுகிறது. “கறுப்பு நாயுருவி கசாயம் ஐந்து மாத கர்ப்பினிக்கு கொடுக்க கொடுத்த ஐந்து நாழிகைக்குள் பத்து மாத பூரண கர்ப்பம் உண்டாகி பிரசவம் ஆகும்” (வள்ளலார் எழுதிய உரைநடை நூல்கள், ப. 235) என்பது வள்ளலாரின் கருத்தாகும்.

தீப்பூடு

தீப்பூடு என்பது ஒரு அரிய ஆன்மீகம் மற்றும் மூலிகை தாவரமாகும். “தீப்பூடு நசுக்கி இறந்த கிளி முதலிய பறவைகளின் வலது காதில் வைக்க அவை பிழைக்கும். தீப்பூடு பிடுங்கி நசுக்கி இறந்தவனுடைய வலது காதில் வைத்தால் பிழைப்பான்.”⁵ (வள்ளலார் எழுதிய உரைநடை நூல்கள், ப. 235) தற்காலத்தில் நாட்டு மருத்துவத்தில் இந்தத் தாவரம் தோல்வியாதிகளான சொறி மற்றும் சிரங்கு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு மருந்தாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

முத்துப்பூண்டு

முத்துப்பூண்டு என்பது பொதுவான மூக்குத்திப்பூண்டு, வெட்டுக்காய் பச்சிலை அல்லது தாத்தா பூண்டு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு மூலிகை தாவரமாகும். இதன் இலைகள் காயங்களை ஆற்றவும் இரத்தப்போக்கை நிறுத்தவும் சளி, இருமல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கும் பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

“முத்துப்பூண்டு சாற்றை எல்லா பசுவிகளின் காதிலும் சிறுக சிறுக இரண்டரை நாழிகை பிழிய சிவிக்கும்” (வள்ளலார் எழுதிய உரைநடை நூல்கள், ப. 236) என்பது வள்ளலாரின் கருத்தாகும். மேலும் சுவாச பிரச்சனை சளி இருமல் மற்றும் மூக்கடைப்பு போன்ற சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு இது சிறந்த இயற்கை நிவாரணியாக செயல்படுகிறது.



கருங்காந்தள்

கருங்காந்தள் என்பது பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் மிக முக்கியமான ஒரு மூலிகையாகும். இதன் இலைகள் மற்றும் வேர்கள் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது. “கருங்காந்தள் இலையை கசக்கி வெட்டுண்ட கை துண்டை சேர்த்து மூலிகையை அப்பி கட்ட கைகூடும்” (வள்ளலார் எழுதிய உரைநடை நூல்கள், ப. 236) என்பது வள்ளலாரின் கருத்தாகும். முறிவு வைத்தியம், பாரம்பரிய மருத்துவக் குறிப்புகளில் வயிற்றுப்புண், உடலின் வெப்பத்தை குறைக்கவும், இரைப்பையில் உள்ள வயிற்றுப் புண்களை ஆற்றவும் இதன் இலைகள் உதவுகின்றன என்பதை வள்ளலார் விளக்கியுள்ளார்.

பூவரசம்பட்டையில் நீராகாரத் தண்ணீர் விட்டு இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதில் அரைக்கால்படி வீதம் காலையில் மட்டும் 3 நாட்கள் உப்பு, புளி நீக்கிச் சாப்பிட்டுக் கந்தகம், சித்திரமூல வேர்பட்டை வகைக்கு கால் பலம் வீதம் அரைத்துக் கால்படி நல்லெண்ணெயில் போட்டு வேகவைத்துக் காலையில் உடம்பில் தடவி மாலையில் அரைப்புத் தேய்த்துத் தலைமுழுக்குச் செய்ய நீங்கும் என்பது வள்ளலார் கூறும் சித்த மருத்துவக் குறிப்பாகும்.

மேலும் பழங்கால உணவான கூழ், பச்சையான கிழங்கு வகைகள், தேன், களி, அதிக அளவிலான வேக வைத்த கீரை வகைகள், பூண்டு சேர்த்த உணவுகள் என இவைகளையே அதிகமாக உட்கொண்டு வலிமையாக தனது வாழ்நாளின் இறுதிவரை வாழ்ந்து வாழ்ந்தனர். இன்றைய காலத்தில் தனது தேவைகளுக்கு ஏற்ப உணவுப் பொருட்கள் மாறின. தேவைகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க செயற்கை வேதிப் பொருட்கள் உணவில் பயன்படுத்தப்பட்டன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின்றி இளைஞர்கள் முதல் இக்கால பெரியவர்கள் வரை அதிகமான சோர்வு, உடல் பலமற்ற நிலை பெற்று துன்புறுகின்றனர். இக்காரணங்களினாலேயே சித்தமருத்துவம் அவசியம் என்பதை வள்ளலார் அவர்கள் அக்காலத்திலேயே தெளிவாக விளக்கியுள்ளார். அதிகமாக மருத்துவரையும் நாடிச் செல்வதில்லை. இவர்களை எளிதில் நோய்கள் தாக்குவதில்லை. காரணம், உண்ட உணவுப் பொருட்களும் உணவுப் பொருட்களாக அமையும் மூலிகைகளுமே ஆகும். ஆனால் இன்றோ,

“காலங்கள் மாறின

காய்கறிகள் மாறின

கனிசமான பழங்களும் மாறின”



என்ற வரிகளுக்கு ஏற்ப பரபரப்பான உலகில் பாரம்பரியங்கள் மாறின. தனது தேவைகளுக்கு ஏற்ப உணவுப் பொருட்கள் மாறின. தேவைகள் அதிகரிக்க செயற்கைப் பொருட்கள் அதிகரித்தன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து நோயின் தாக்கத்தால் துன்புற்று வாடினர்.

சிலர் தலைவலியைக் கூட எதிர்கொள்ள இயலாமல் ஆங்கில மருந்தினை நாடிச் சென்றனர். இதனைப் போக்க “அரைக்கீரைச்சாறு, நல்லெண்ணெய் வகைக்கு 1 படி ஒன்றாய்க் கலந்து அதில் கத்தாரிமஞ்சள், மிளகு, கருஞ்சீரகம் வகைக்கு கால் பலம் மேற்படி சாற்றில் அரைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்துத் தலைமுழுகி மேற்படி கடுகைப் புகைத் துணியில் வைத்துத் திரித்துப் புகை பிடித்துவரப் பீனிசம், மண்டை வலிக்குத்து, தலைபாரம் முதலியன நீங்கும்” (எஸ்.பி. இராமச்சந்திரன் (ப.ஆ.), உயிர் காக்கும் சித்தமருத்துவம், ப. 206) என்ற சித்த மருத்துவக் கருத்தின் வாயிலாக அறிய முடிகிறது. இவற்றினாலேயே, சித்தமருத்துவம் அவசியம் என்பதை வள்ளலார் போன்ற அறிஞர்கள் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்கள் என்பதை அறிய முடிகிறது.

முடிவுரை

வள்ளலாரின் சித்தமருத்துவச் சிந்தனை என்பது நோய்க்கு மருந்தளிக்கும் மருத்துவக் கோட்பாடாக மட்டும் இல்லாமல், மனிதனின் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றின் முழுமையான நலனை நோக்கிய வாழ்வியல் தத்துவமாகும். அவரது உரைநடை நூல்களில் காணப்படும் உணவுக் கட்டுப்பாடு, இயற்கை மூலிகைகளின் பயன்பாடு, ஒழுக்கமிக்க வாழ்க்கை, ஜீவகாருண்யம், தூய்மை, அளவான உணவுப் பழக்கம், நோய் வருமுன் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறை ஆகியவை சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளோடு நெருங்கிய ஒற்றுமை கொண்டவை என்பதை இவ்வாய்வு வெளிப்படுத்துகிறது.

மேலும், வள்ளலார் பல்வேறு மூலிகைகளின் மருத்துவப் பயன்களையும், உணவே மருந்து என்ற சித்த மருத்துவக் கருத்தையும் வலியுறுத்தியுள்ளார். மனிதன் இயற்கையோடு இணைந்து வாழும்போது உடல்நலம் நிலைத்திருக்கும்; அளவான உணவு, மன அமைதி, கருணை, ஒழுக்கம் ஆகியவை நோயற்ற வாழ்விற்கான அடிப்படைகள் என்பதை அவரது சிந்தனைகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன. இவ்வகையில், சித்த மருத்துவம் என்பது சிகிச்சை முறையைத் தாண்டி, நோய் தடுப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கும் அறிவியல் நெறியாக வள்ளலார் விளக்குகின்றார்.

இன்றைய உலகில் செயற்கை உணவுப் பழக்கங்கள், சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு, மனஅழுத்தம் மற்றும் வாழ்க்கைமுறை நோய்கள் அதிகரித்து வரும் நிலையில், வள்ளலார் எடுத்துரைத்த சித்தமருத்துவக் கருத்துக்கள் மிகவும் பொருத்தமானவையாக உள்ளன. குறிப்பாக இயற்கை உணவுமுறை, மூலிகை மருத்துவம், உயிரிரக்கம் மற்றும் ஒழுக்கநெறி ஆகியவை நவீன தடுப்பு மருத்துவம் (Preventive Medicine) மற்றும் முழுமை மருத்துவம் (Holistic Health) ஆகியவற்றுடனும் ஒத்திசைவாக அமைகின்றன.



எனவே, வள்ளலாரின் சித்தமருத்துவச் சிந்தனைகள் தமிழ் மருத்துவ மரபின் அரிய அறிவுச் செல்வமாக மட்டுமன்றி, இன்றைய சமூகத்திற்கும் எதிர்கால தலைமுறைக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் வழிகாட்டியாகத் திகழ்கின்றன. அவரது கருத்துகளை அறிவியல் நோக்கிலும் இலக்கிய நோக்கிலும் அமைந்திருப்பது காலத்தின் தேவைக்கு வலிமை சேர்க்கிறது என்பதை இக்கட்டுரையின் வாயிலாக நாம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. வள்ளலார் எழுதிய உரைநடை நூல்கள், திருவருட்பிரகாச வள்ளலார் தெய்வ நிலையம், வடலூர் – 607 303. தமிழ்நாடு.
2. வள்ளலார் ஞான நெறி, முனைவர். ப. பாலசுப்பிரமணியன், அழகு பதிப்பகம், சென்னை – 49.
3. சித்த மருத்துவம் (பொது), டாக்டர் க.நா. குப்புசாமி முதலியார், இந்திய மருத்துவம், ஓமியோபதித்துறை, சென்னை – 600 106.
4. உயிர் காக்கும் சித்த மருத்துவம், எஸ்.பி. இராமச்சந்திரன் (ப.ஆ.), தாமரை நூலகம், 7, என்.ஜி.ஓ. காலனி, வடபழனி, சென்னை – 600 026. மூன்றாம் பதிப்பு – டிசம்பர் 2020.
5. திருக்குறள், பரிமேலழகர் உரை, சாரதா பதிப்பகம், ஜி-4, சாந்தி அடுக்ககம், 3, ஸ்ரீ கிருஷ்ணாபுரம் தெரு, ராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014, தமிழ்நாடு, இந்தியா.
6. கழகப் புலவர் குழு (தொகுப்பு), கழகத் தமிழ் அகராதி, தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், சென்னை. முதல் பதிப்பு - 1964.