

## CHAPTER – 47

# திருக்குறளில் மருத்துவம் – ஓர் ஆய்வு

முனைவர் இரா. ஆறுமுகம்

உதவிப் பேராசிரியர், அரசியல்சார் அறிவியல் துறை,  
தமிழ்நாடு திறந்தநிலை பல்கலைக் கழகம், சென்னை.

### முன்னுரை

திருக்குறள் ஒரு மருத்துவ நூல். திருவள்ளுவர் ஒரு தலைசிறந்த மருத்துவர். ‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பதைப் போற்றி வாழ்ந்தவர். ஒரு நாடும் அதன் மக்களும் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகையில்,

உறுபசியும் ஓவாப் பிணியும் செறுபகையும்  
சேராது இயல்வது நாடு (134) என்கிறார்.

பசி, பிணி, பகை இல்லாத நாடு உயர்ந்த நாடு என்றும் செல்வம் செழிக்கும் நாடு என்றும் கூறுகிறார். ஒரு நாட்டை அரசாண்டாலும் மக்கள் தங்களை ஆள எப்படி கற்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறார். ஒரு நாட்டைக் காப்பது மன்னன் கடமை. ஆனால் மக்கள் தங்களின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பது தனிப்பட்டோரின் கடமை என்பதில் வள்ளுவரின் ஆழ்ந்த கருத்து விளக்கப்படுகிறது. நோயற்ற வாழ்வை மக்கள் கருத்தில் கொண்டால் அதில் அவர்களின் கடமை என்ன என்பதை உணர்வர். வள்ளுவப் பெருந்தகையின் மானிட ஆரோக்கியச் சிந்தனைகள் என்ன என்பதை இவ்வாய்வுக் கட்டுரையில் காண்போம்.

நோய்களுக்கு அடிப்படைக் காரணம் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு. அந்த நோய்களுக்கு மருந்தும் உணவே என்பது இன்றைய மருத்துவ அறிஞர்களின் கருத்து.

மருந்து என்ற அதிகாரத்தில் (95) முதல் ஏழு குறட்பாக்களில் நோயின்றி வாழ வழியைக் கூறி, பின் நோய் வந்தால் அதனை நீக்குதற்குரிய வழியைக் கூறுகிறார்.

### நோயற்ற வாழ்வில் உணவின் பங்கு

மனிதனை விலங்குகளில் இருந்து வேறுபடுத்துவது அவனது அறிவு.

சென்ற இடத்தால் செலவிடாது தீதொர்இ  
நன்றின்பால் உய்ப்பது அறிவு (422)

என்பது காண்க. மனம் போகும் போக்கில் அதைச் செல்ல விடாமல், தீயவை நீங்கி நல்வழியில் மனத்தைச் செலுத்துவது தான் அறிவு என்கிறார் வள்ளுவர். எனவே மனிதன் நல்வழியில் நடப்பதற்கு ஊன்று கோலாக இருப்பது அவன் அறிவாகும். இந்த அறிவை மனிதன் நோயற்ற வாழ்வு வாழப் பயன்படுத்துதல் அவசியம்.

எப்போது உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதை வள்ளுவர் விளக்க வருகிறார்.

**மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின் (942)**

இதற்கு முன் அருந்திய உணவு அற்றதை நன்கறிந்து பின் உண்பவர்களின் உடம்புக்கு மருந்து என்ற ஒன்று வேண்டா என உரை பகர்கிறார் பரிமேலழகர். “குற்றமற முன்னர் அருந்திய உணவு அற்றதை அறிந்து பாதுகாப்புடன் உண்பானாயின் யாக்கைக்கு மருந்து ஒன்று வேண்டா” என்ற மணக்குடவர் உரை இங்கு ஆய்ந்து நோக்கற்பாலது. இந்தக் குறட்பாவில் ‘அற்றது’ என்பதற்கு பெரும்பாலான புலவர்கள் ‘செறித்தது’ என பொருள் கூறியுள்ளனர். சாதாரணமாக உண்ட உணவு முழுமையாகச் செரிக்க 10 முதல் 12 மணி நேரம் பிடிக்கும். இதனால்தான் வள்ளுவப் பெருந்தகை அளவான உணவு மனிதனுக்குப் போதும் என்கிறார். இக்கருத்தை வள்ளுவப் பெருந்தகை,

**அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு  
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு (943)**

என அளவறிந்து உண்ண வேண்டியதன் அவசியத்தை அடுத்த குறளிலேயே சுட்டிக் காட்டியுள்ளார். உணவை விரும்பும் உணவு விரும்பிகள் வள்ளுவனின் இக்கருத்தை அகத்தில் கொள்ள வேண்டும். நாம் அருந்திய உணவு செரித்த பின்னர், நன்றாகப் பசித்த பின், உணவு கொள்ளுதல் மாறுபாடின்றி உண்ண வேண்டும் என்கிறார் தெய்வப் புலவர்.

**அற்றது அறிந்து கடைபிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து (944)**

என்பது காண்க. மனித வாழ்வில் எச்செயலிலும் ஒழுக்கம் வேண்டும் என்பது வள்ளுவரின் கருத்து. உணவு உண்ணும்போது சில விதிமுறைகளை நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதையே வள்ளுவர் ‘கடைபிடித்து’ எனக் கூறுகிறார்.

உலகிற்கு பல சித்தர்கள், முனிவர்கள் மற்றும் பல மகான்கள் வந்தனர். அவர்களில் இன்று உலக அளவில் பேசப்படுபவர் நமது திருவள்ளுவரே ஆவார். அவர் யோகக் கலையில் உள்ள நல்ல பழக்க வழக்கங்களை நமக்கு அவருடைய இரண்டு வரிப் பாடல்களில் மிகத் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உடல் ஆரோக்கியம் மிக மிக அவசியம். இந்த உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். யோகப் பயிற்சி மட்டும்தான் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. வள்ளுவப்

பெருந்தகை யோகப் பயிற்சியுடன் கூடிய உணவுப் பயிற்சிதான் நல்லது என்கிறார். ஆகவே நோயற்ற வாழ்வில் பெரும்பங்கு வகிப்பது ‘உணவுக் கட்டுப்பாடு’ என்பதை உணரலாம். இதனால்தான் ‘கடைபிடித்து’ என்ற சொல்லைப் பெய்துள்ளார்.

**அற்றது அறிந்து கடைபிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து (944)**

என்ற குறளில் இதனைக் காணலாம். உணவுப் பழக்கத்தில் விதிமுறை உண்டு என்பதைக் ‘கடைபிடித்து’ எனக் கூறுவதால் உணரலாம்.

**2. வரும்முன் காத்தல்**

**இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும் கழிப்பேரிரையான் கண் நோய் (946)**

‘இழிவு’ என்பதற்கு ‘குறைத்து’ எனப் பொருள் கொள்ள வேண்டும். ‘அறும் அளவு’ அதாவது ‘செரிக்கும் அளவு’ உணர்ந்து என பொருள் கொள்ள வேண்டுமெனவும், ‘பெருக உண்ணின் கேள்வியை விரும்பாது காம நுகர்ச்சியை விரும்புமாதலான் சிறிது என்கிறார் எனவும் மணக்குடவர் காரணம் கூறுகிறார். ‘உண்டி’ முதற்றே உணவின் பிண்டம்’ என்ற நாலடியார் அடி இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. ‘மீதூண் விரும்பேல்’ என ஒளவையாரும் இதனையே குறிப்பிடுகிறார். அதிக உணவைத் தவிர்ப்பது நலம் பயக்கும் என உணவியல் வல்லுநர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். பெருமளவு உணவை சிதைத்து சக்தியாக மாற்றக் கிட்டத்தட்ட அதே அளவு சக்தி தேவைப்படுகிறது. இந்தச் சக்தியை உண்ட உணவிலிருந்தே பெறுவதால் மிகுத்துண்பதால் பயனில்லை என அறிவியலார் கூறுகின்றனர். மிகுந்த உணவு உட்கொள்பவனைக் ‘கழிப்பேரிரையான்’ என இரை தேடி அலையும் மிருகங்களோடு ஒப்பிட்டு இழிவுப்படுத்துகிறார் வள்ளுவர்.

தன் உடலுக்குத் தேவையான அளவை அறிந்து, அந்த அளவைவிடக் குறைவாக மட்டுமே உண்ண வேண்டும். மிகுதியாக உண்பவன் எண்ணற்ற நோய்களுக்கு ஆளாவான் என்கிறது குறள்.

**தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்  
நோயள வின்றிப் படும் (947)**

என்பது வள்ளுவம்.

**மனிதனை அழிக்கும் மயக்கும் மதுவை ஒழிப்போம் வாருங்கள்**

கள்ளினை உண்ண வேண்டா. அவ்வாறு நீங்கள் உண்டால் உங்களைச் சான்றோர்கள் மதிக்க மாட்டார்கள் என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

**உண்ணற்க கள்ளை உணில்உண்க சான்றோரால்  
எண்ணப்பட வேண்டா தார் (922)**

என்பது காண்க. இந்த உண்மையினை நாம் இன்னும் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம். தலைசிறந்த அறிவாளிகளில், கவிஞர்களில் சிலர் குடிக்கின்றனர். அவர்கள் தலைமையையும் கவிதையையும் போற்றும் சமுதாயம் அவர்களை மதிப்பதில்லை. அவர்களை சமுதாயம் பாராட்டுகிறது. ஆனாலும் அவர்களை உயர்ந்தோர் என மதிப்பதில்லை. மதுவினை உண்டு விட்டு கோப்பையினை எறிந்து விடுகின்றனர் குடிகாரர்கள். அதுபோல் அவர்களது கலையைச் சுவைக்கும் சமுதாயம் அவர்களை மதிப்பதில்லை.

நல்லோர்கள், சான்றோர்கள் நம்மை மதிக்க வேண்டும் என்பதுதானே நம் வாழ்வின் இலட்சியமாக இருக்கிறது. ஆனால் நாம் கள்ளுண்ணும் பழக்கத்தை வைத்துக் கொண்டோமானால் இந்த இலட்சியம் நிறைவேறாது. எனவே கள்ளுண்ணும் பழக்கத்தை அறவே கைவிடுங்கள் என்று நயமாகக் கூறி நம்மை நல்வழியில் நிறுத்த முயலுகிறார்.

**உணவே மருந்து**

மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ வழி, கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய உணவு வழி ஒன்றே. மனித வாழ்க்கைக்கு உணவு அவசியம். ஆனால் உணவே வாழ்வாகிவிடக் கூடாது. ‘விமிக்குப் பாரம் சோற்றுக்குக் கேடு’ என்பது உலகியல் பழமொழி. ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு உழைக்க முற்படுகிறானோ அவ்வளவே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். உணவடக்கம் இல்லா மனிதன் தன் ஆயுளைத் தானே குறைத்துக் கொள்கிறான். ஒருவன் தான் முன்பு உட்கொண்ட உணவு நன்றாகச் செரித்தத் தன்மையை ஆராய்ந்து அறிந்து பின்பு உண்டால் அவன் உடம்பிற்கு மருந்து என ஒன்று வேண்டியதில்லை. முன்பு உண்ட உணவு செரித்துவிட்டால், பின் வயிறு செரித்துக் கொள்ளும் அளவு அறிந்து உண்ண வேண்டும். அவ்விதம் செய்தலே உடம்பைப் பெற்றவன் அதனை நெடுங்காலம் நிலைத்து நிற்கும்படி செலுத்தும் வழி ஆகும்.

இதனை,

**அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு  
பெற்றான் நெடுதுய்க்கும் ஆறு (943)**

என்பார் வள்ளுவப் பெருந்தகை.

முன் உண்ட உணவு செரித்ததனை அறிந்து, நன்றாகப் பசித்த பிறகு உடம்புக்கு மாறுபாடு இல்லாத உணவுகளையே உண்ண வேண்டும் என்பதை உறுதியாகக் கொண்டு அவற்றை உண்ண வேண்டும். உடல் நலத்துக்கு மாறுபாடு இல்லாத உணவை அளவுக்கு மீறாமல் உண்டால் உடம்பால் உயிருக்கு நேரக் கூடிய பிணித் துன்பம் யாதும் இல்லை. ‘அலர்ஜி’ (ஓவ்வாமை) என்று இன்று சொல்லப்படும் மருத்துவ உலகின் சொல்லை ‘ஓவ்வாமை’ என்று வள்ளுவர் கூறியது நயம். இன்று மருத்துவரையும் மருத்துவ உலகையும் ஆட்கொள்ளும் சொல் ‘அலர்ஜி’. இச்சொல்லைப்

பயன்படுத்தாதவர் யாருமில்லை எனலாம். உடம்புக்கு ஒவ்வாது தன்மை உடைய உணவைத் தடுத்து அளவோடு உண்ணல் நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு வழி என்பது வள்ளுவர் கருத்து. ஆகவே அளவோடு உண்டால் மனிதனின் வாழ்வுக்கு அளவற்ற ஆண்டுகள் உண்டு. ‘உண்டு வாழ்வது வாழ்க்கை’. ஆனால் ‘உண்டே வாழ்வது’ வாழ்க்கையாகாது என்பது வள்ளுவர் எண்ணம். ஒருவன் தன் உடம்புக்கு ஏற்ற உணவை கணக்கிட்டு உண்டால் அவனிடம் இன்பம் நீங்காது நிற்கும். மனிதர்களாகிய நாம் இதை உணர்ந்து உணவே மருந்து என்ற தத்துவத்தைப் பின்பற்றலாம்.

‘உலகின் முதல் மருத்துவர் வள்ளுவரே’ என்ற கருத்து எந்த அளவிற்கு உண்மையானது என்பதை,

**நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்  
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (948)**

என்ற குறட்பா தனில் கண்டு மகிழலாம்.

**முடிவுரை**

இவ்வாய்வுக் கட்டுரையானது வளர்ந்து வரும் இந்த அறிவியல் உலகில் மருத்துவம் அபார வளர்ச்சி பெற்று வரும் நிலையில் பழங்காலத்திலேயே வள்ளுவர் நோய் இன்னது என்பதை ஆராய்ந்து அந்நோய்க்கு முதற்காரணம் இன்னது என்பதையும் ஆய்ந்து அறிந்து அந்நோயினைத் தீர்க்கும் வழியையும் கண்டறிந்து உணர்ந்து அவரவர் உடம்பின் தன்மைக்கும் கால நிலையின் தன்மைக்கும் ஏற்ற வண்ணம் மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும் என்று சொன்ன வள்ளுவரே முதல் மருத்துவர்! ஆம் இந்த நிலவுலகின் முதல் மருத்துவர் வள்ளுவரே! இது உண்மை வெறும் புகழ்ச்சியில்லை.

**அடிக்குறிப்புகள்**

1. “தமிழ் இலக்கியங்களில் அறிவியல் சிந்தனைகள்”, வானதிபதிப்பகம், சென்னை.
2. முனைவர் உலகநாயகி, “வள்ளுவரே உலகில் முதல் மருத்துவர்”, தமிழ்இலக்கியங்களில் அறிவியல் சிந்தனைகள், சென்னை.