

## ORIGINAL ARTICLE



**MJSSH**  
Muallim Journal of  
Social Science and Humanities

மும்மருந்து நூல்களில் மருத்துவம் சார்ந்த பழக்க  
வழக்கங்கள்

[MUM'MARUNTU NŪLKAḶIL MARUTTUVAM CĀRNTA  
PALAKKA VAḶAKKAṅKAḶ]

## MEDICAL ELEMENTS IN MUM'MARUNTU TEXTS

பிரேமளா விஜயன்/ Premella Vijaihan\*<sup>1</sup>

சீதாலட்சுமி ராதாகிருஷ்ணன்/ Seeta Lechumi Ratha Krishnan<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Indian Studies, University of Malaya, Malaysia.

Email: [p\\_premella@yahoo.com](mailto:p_premella@yahoo.com)

<sup>2</sup> Department of Indian Studies, University of Malaya, Malaysia.

Email: [rseeta@um.edu.my](mailto:rseeta@um.edu.my)

\*Corresponding author

DOI: <https://doi.org/10.33306/mjssh/297>

### Abstract

In the changing human living environment, medicine has become an important aspect. Although human beings are progressing gradually, physical health continues to pose many challenges to human beings. In general, irregular eating habits and an undisciplined lifestyle are the reasons for deterioration of physical health. Although modern medicine provides solutions for diseases that arise from time to time, there is no doubt that following the right way of life as prescribed by ancient medicine helps one to lead a healthy life throughout their lifetime. In this regard, the medical treatment practices followed by people in their daily life during various periods can be known through the study of literature that emerged during those times. Tamil literature also contains many medical references necessary for the people. The *Patinenkilkanakku* Texts are the compilations made during the Sangam period. The *Patinenkilkanakku* Texts are generally texts that preach moral values. However, many verses contain references to ancient medicine. This article aims to study the medical-related practices found in the three texts called Mummaruntu Nūls (Triple Root Treatises) - Ēlāti, Tirikāṭukam and Cīrupañcamūlam - among the *Patinenkilkanakku* Texts. The ancient Tamils gave great importance to maintaining a healthy physical lifestyle in their daily life. They inculcated good conduct and discipline in people's minds and thereby enabled them to lead a disease-free life. By reading the Mummaruntu Nūls (Triple Root Treatises), we can understand that they made people lead a life free from diseases through inculcating good conduct and discipline. We can appreciate the greatness of these texts as they reveal medical thoughts that are relevant even for today's people.

**Keywords:** Medicine, Tamil Literature, *Patinenkilkanakku*, Ēlāti, Tirikāṭukam and Cīrupañcamūlam

### ஆய்வுச் சாரம்

மாறிவரும் மனித வாழ்க்கைச் சூழலில் மருத்துவம் என்பது ஒரு முக்கியக் கூறாக அமைந்து விட்டது. மனிதன் மென்மேலும் வளர்ச்சி அடைந்துக் கொண்டே சென்றாலும் உடல் ஆரோக்கியம் என்பது மனிதனுக்குப் பல சிக்கல்களை தந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது. பொதுவாக முறையற்ற உணவு முறையும் நெறியற்ற வாழ்க்கை முறையும் தான் உடல் ஆரோக்கியம் சீர் குழைய காரணிகளாக இருக்கின்றன. நவீன மருத்துவம் அவ்வப்போது எழும் நோய்களுக்கு தீர்வாக இருந்தாலும் ஆயுட் காலம் முழுவதும் நலமுடன் வாழ வழி வகுக்க சரியான வாழ்க்கைய நெறிகளை எடுத்து இயம்புவது பண்டைய மருத்துவம் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. அவ்வகையில், மக்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் நடைமுறையில் பின்பற்றி வந்த மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளை அந்தந்த காலக்கட்டத்தில் எழுந்த இலக்கியங்களை கற்பதன் வழி அறியப்படும் உண்மையாகும். தமிழ் இலக்கியங்களிலும் இவ்வகையான மக்களுக்கு தேவையான மருத்துவ குறிப்புகள் நிறைய காணப்படுகின்றன. சங்கம் மருவிய காலங்களில் தொகுக்கப்பட்ட நூல்கள் தான் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள். பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் பொதுவாக அறம் கூறும் நூல்களாகும். இருப்பினும், பல பாடல்களில் பண்டைய மருத்துவ குறிப்புகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் மும்மருந்து நூல்கள் என்று அழைக்கப்படும் ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம் ஆகிய மூன்று நூட்களில் காணப்படும் மருத்துவம் சார்ந்த பழக்க வழக்கங்களை ஆய்வு செய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும். பழந்தமிழர்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் சீரான உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியம் கொடுத்தே வாழ்ந்துள்ளனர். நல் ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடுகள் மக்கள் மனதில் விதைத்து அதன் மூலம் நோயில்லா வாழ்வை வாழ செய்துள்ளனர் என்பதனை மும்மருந்து நூல்களை வாசிப்பதன் மூலம் உணர முடிகிறது. மும்மருந்து நூல்கள் இக்கால மக்களுக்கும் ஏதுவான மருத்துவ சிந்தனைகளை வெளிக்காட்டுவதால் இந்நூலின் மேன்மையினை உணரலாம்.

**கருச்சொற்கள்:** மருத்துவம், தமிழ் இலக்கியம், பதினெண்கீழ்க்கணக்கு, ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம்

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License



Received 13<sup>th</sup> May 2024, revised 17<sup>th</sup> June 2024, accepted 9<sup>th</sup> July 2024

### அறிமுகம்

பண்டையத் தமிழர்கள் உணவை மருந்தாகவும், மருந்தை உணவாகவும் உட்கொண்டனர். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பது தமிழரின் பட்டறிவால் உருவான பழமொழியாகும். நோய்களைப் பற்றியும் நோய் தீர்க்கும் முறைகள் பற்றியும் தமிழர் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நன்றாக உணர்ந்திருந்தனர் என்பதற்கு இலக்கியங்களும் கல்வெட்டுகளும் சான்று பகிர்கின்றன (பசுமலை அரசு, மு. 1998). குறிப்பாகத் தொல்காப்பியம், சங்க இலக்கியங்கள் போன்றவற்றைக் கற்கும் பொழுது தமிழர்களின் பண்டைய மருத்துவக் குறிப்புகள் பல காண முடிகின்றன. சங்கம் மருவிய கால நூல்களைப் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் என்று அழைப்பர் (பாலசுப்பிரமணியன், 1979). பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் பொதுவாக அறத்தைக் கூறும் நூல்களாக அமைந்தாலும் மருத்துவம் தொடர்பான பல

குறிப்புகள் இந்நூல்களின் பாடல்களில் காண முடிகிறது. குறிப்பாக, ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம் ஆகிய மூன்று நூல்களில் பழந்தமிழர்களின் மருத்துவம் சார்ந்த பழக்க வழக்கங்கள் அதிகளவு காணமுடிகின்றன (செல்லம், வி.தி. 2014; ரவிச்சந்திரன், க. 2009). இந்த மருத்துவக் குறிப்புகள் மக்கள் நோயின்றி வாழ பேருதவியாக அமையும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

### ஆய்வு நோக்கம்

இவ்வாய்வின் நோக்கம் ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம் ஆகிய நூல்களில் காணப்படும் பழந்தமிழர்களின் பழக்க வழக்கங்களில் காணப்படும் மருத்துவக் குறிப்புகளை இணங்கண்டு அவை எவ்வாறு மக்களால் இன்றளவும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது என்பதனை ஆய்வுச் செய்வதாகும். இதன்வழி, பாரம்பரிய தமிழ் மருத்துவங்கள் மக்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட நாள் வாழ உறுதுணையாக இருப்பதை மக்களுக்கு உணர்த்தலாம்.

### ஆய்வு முறைமை

இவ்வாய்வானது பண்புசார் ஆய்வு நெறி முறையில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவ்வாய்வில் நூலாய்வு அணுகுமுறையும் கையாளப்பட்டது. ஆய்வுக்குத் தொடர்பான மருத்துவப் புத்தகங்கள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள், ஆய்வேடுகள் ஆழ்ந்து ஆராயப்பட்டு குறிப்புகள் சேகரிக்கப்பட்டன. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் 3254 பாடல்களைக் கொண்டுள்ளன. அவற்றில் ஏலாதி நூலில் 80 பாடல்களும், சிறுபஞ்சமூலம் நூலில் 102 பாடல்களும், திரிகடுகம் நூலில் 100 பாடல்களும் ஆய்வுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

### மும்மருந்து நூல்கள் அறிமுகம்

பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் ஒரு மறை, இரு நானூறு, மும்மருந்து, நானாற்பது, ஐயைந்திணை, மணி மொழிக் கோவை என்று அமையப்பட்டுள்ளது (சுப்பிரமணியம், ச.வே. 2010). இந்நூல்கள் அறம், திணை, காலம், இடம், மருந்து என்று ஐந்து திறங்களை உள்ளடக்கியவை ஆகும். சுருங்கக் கூறின், பதினெட்டு நூல்களும் அறம், பொருள், இன்பம் பாடும் நீதி நூல்கள் ஆகும். பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஐந்திணை ஐம்பது, ஐந்திணை எழுபது, திணைமொழி, திணைமாலை, கார் நாற்பது நூல்கள் அகப்பாடல்களாகவும்; கைநநிலை, களவழி, இன்னா நாற்பது, இனியவை நாற்பது, திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம், ஆசாரக்கோவை, நான்மணிக்கடிகை முதுமொழிக் காஞ்சி, பழமொழி ஆகிய நூல்கள் புறப்பாடல்களாகவும்; நாலடியார், திருக்குறள் நூல்கள் அகப்புறப்பாடல்களாகவும் இருக்கின்றன (கௌமாரீஸ்வரி, எஸ். 2009).

### திரிகடுகம் :

‘திரி’ என்றால் மூன்று; ‘கடுகம்’ என்றால் காரமுள்ள பொருள் என்பதாகும். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிகளைத் திரிகடுகம் என்று நாட்டு வைத்தியர்கள் அழைப்பர் (மாணிக்கவாசகர், ஞ. 2014).

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி உடல் நோயை நீக்குமாம். 'திரிகடுகம் சூரணம்' என்பது மருந்தின் பெயராகும் (பத்மதேவன், 2013). இப்பெயரின் காரணம், இந்நூலில் உள்ள ஒவ்வொரு வெண்பாவிலும் மூன்று மூன்று அறங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. இம்மூன்று நீதிகளையும் பின்பற்றி நடப்போர் உள்ளத்தில் ஒரு நோயும் இன்றி நலமாக வாழ முடியும்; வாழ்விலே குற்றம் வளராமல் மாசற்ற வாழ்வு நடத்த முடியும். இந்த உண்மையைக் கருதித்தான் இந்நூலுக்குத் திரிகடுகம் என்ற பெயர் வைத்தனர். இதன் காலம் கி.பி.5-ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதி என்று கூறப்படுகிறது. இந்நூலை இயற்றியவர் நல்லாதனார். இவர் ஒரு வைணவர். திரிகடுகம் நூறு வெண்பாக்களைக் கொண்டது. திருமால் வணக்கம் கடவுள் வாழ்த்து பாடலாக அமையப்பெறுகிறது.

### ஏலாதி :

ஏலம் + ஆதி = ஏலாதி. ஒரு பங்கு ஏலம், இரு பங்கு இலவங்கம், மூன்று பங்கு நாககேசரம் (சிறு நாவற்பூ/தக்கோலம்), நான்கு பங்கு மிளகு, ஐந்து பங்கு திப்பிலி, ஆறு பங்கு சுக்கு கலவை உடல்நோய் தீர்க்கும் என்பது பண்டை மருத்துவ நூலார் கொள்கை (மாணிக்கவாசகர், ௨௦14). இந்த ஆறு பொருள்களைச் சேர்த்துச் செய்த சூரணம் உடல் நோய்க்கு மருந்தாகும். ஒவ்வொரு பாட்டிலும் ஆறு செய்திகள் கூறப்படுகின்றன. இந்த ஆறு செய்திகளையும் அறிந்து பின்பற்றி வாழ்வோர் மன நோயில்லாமல் வாழ்வார்கள். இந்தக் கருத்தில்தான் இந்நூலுக்கு ஏலாதி என்று பெயர் வைத்தனர். பாடல்கள் மொத்தம் எண்பது. இதனைப் பாடியவர் கணிமேதாவியார். இப்பெயர் காரணப் பெயராகவே காணப்படுகின்றது. கணியாகிய மேதையார் என்று பொருள்கொண்டால் கணக்கிடுகின்றவராகிய பேரறிவு படைத்தவர் என்பது பொருள். கணக்கிலே வல்லவர். தமிழிலும் பேரறிவு படைத்தவர் இவ்வாசிரியர். இவர் சமணர் ஆவார். இவரது காலம் கி.பி.5-ஆம் நூற்றாண்டு ஆகும். இவர் திணைமாலை நூற்றைம்பது என்ற நூலையும் இவர் எழுதியுள்ளார். ஒவ்வொரு வெண்பாவிலும் ஆறு செய்திகளைச் சொல்ல வேண்டும் என்னும் எண்ணத்துடன் பாடப்பட்ட பாடல்கள் இவை. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் மிக அதிகமான வடமொழிகளைக் கொண்டுள்ள நூல் இது ஒன்றுதான்.

### சிறுபஞ்சமூலம் :

வில்வம், வாகை, பெருங்குமிழ், தழதாழை, பாதிரி ஆகியவற்றின் வேர்கள் பெரும் பஞ்சமூலம் என்று குறிப்பிடுகின்றது. கண்டங்கத்திரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, சிறுநெருஞ்சி ஆகிய ஐந்தின் வேர்களும் சிறுபஞ்சமூலம் என்பர் (மாணிக்கவாசகர், ௨௦14). 'மூலம்' - வேர்; 'பஞ்ச' - ஐந்து; கண்டங்கத்திரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, சிறுநெருஞ்சி ஆகியவற்றின் வேர்களினின்று செய்த மருந்து நோய் தீர்க்கும். உயிருக்கு நலம் பயக்கும் ஐந்து உண்மைகளை ஒவ்வொரு வெண்பாவிலும் உடைமையால் இப்பெயர் வந்தது. இந்நூலில் உள்ள ஒவ்வொரு பாட்டிலும் ஐந்து ஐந்து பொருள்கள் கூறப்படுகின்றன. அந்த ஐந்து வேர்களும் உடல் நோயை ஒழிக்கும்; உடம்பை நன்றாக வைத்திருக்க உதவி செய்யும். இந்நூலில் கடவுள் வாழ்த்துப் பாடல் ஒன்று, பாயிரப் பாடல்கள் இரண்டு நீங்கலாக நூற்று இரண்டு பாடல்களைக் கொண்டது. இந்நூலை இயற்றியவர் காரியாசான். இவருடைய ஆசிரியர் மாக்காயனார். இவர் கணிமேதாவியாருடைய ஒரு சாலை மாணாக்கர். இவர் ஒரு சமணர். இந்நூலின் காலம் கி.பி.5-ஆம் நூற்றாண்டு. இந்நூலில் உள்ள வெண்பாக்களில் வடமொழிகள் அதிகம் காணப்படவில்லை.

## தமிழர் மருத்துவம்

அன்றாட வாழ்க்கையில் தங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய உடல் நோய்களுக்கு இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு நோய்களைக் குணப்படுத்தினர் பழந்தமிழர்கள் (ஜெகதிஸ்சன் ம. 2000). இயற்கையான பொருள் மண், கல், உப்பு, தாவரங்களின் வேர், பட்டை, பூ, இலை, காய், கனி, விதைகள் மற்றும் செடி கொடிகள் போன்ற இயற்கை வளங்கள், மூலிகைகள் தமிழர் மருத்துவத்தின் மூலமாக விளங்கியுள்ளது என்று ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர் (ஈஸ்சரி, அ.ர. 2007). மூலிகைகளைத் திறம்பட கையாள்வதில் திறமைமிக்கவர்களாகப் பழந்தமிழர்கள் திகழ்ந்துள்ளனர். இவ்வகை மருத்துவத்தை நாட்டு மருத்துவம், கை மருத்துவம், பாட்டி வைத்தியம் என்றும் அழைத்து வந்தனர் (சாமி சிதம்பரனார், 1986). பழந்தமிழர்களின் மருத்துவத்தையே சித்த மருத்துவம் என்பர். தமிழ் மருத்துவத்தைச் சித்தர்கள் நெறி படுத்தி மக்களுக்குக் காட்டியத்தால் இப்பெயர் பெற்றது என்று குறிப்புகள் காட்டுகின்றன. கடுகு, மிளகு, சீரகம், மல்லி, வெந்தயம், கறிவெப்பிலை, மஞ்சள் தூள் போன்ற பொருட்களை அன்றாட சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதால் உடலில் ஏற்படக்கூடிய சிறுசிறு நோய்களைத் தடுக்கலாம் என்பது தமிழர்களின் மருத்துவம் (கோவேந்தன், தி. 1996; பரமேசுவரி, ச. 2019). உடல் நோய்களைத் தவிர மன நோய்களான கவலை, கோபம், ஆசை போன்ற தீயக் குணங்களையும் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்று தமிழ் மருத்துவம் வழியுறுத்துகின்றது. இதனை ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம் போன்ற இலக்கியங்கள் மூலம் உணரலாம்.

## உணவு

மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்களுக்கு அவன் உண்ணும் உணவே காரணியாக அமைகிறது. உணவுக்கும் உடல் நலத்திற்கும் கண்டிப்பாகத் தொடர்பு உண்டு என்பது யாவரும் அறிந்த செய்தியாகும். உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பதற்குத் தான் உண்ணும் உணவுகளில் மிகுதியான கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். அளவுக்கு அதிகமான உணவு உண்பதும், சத்துகள் குறைந்த உணவை உண்ணுவதும், முறையற்ற உணவு முறையும் உடல் நோய்களுக்குக் காரணியாக அமைகின்றன என்பதை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. தேவைக்கு மீறிய உணவு உற்சாகத்தைக் குறைத்து, உடம்பைக் கெடுத்து, ஊக்கமின்மை ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

சிறுபஞ்சமூல நூல் உணவு உண்ணும் வழியினை விவரிக்கின்றது (கண்ணகி கலைவேந்தன், 2005; கரியாசன், 1993). பாடல் 8-ல் 'காத்துண்பான் காணான் பிணி' என்ற வரியில் உடலுக்குப் பொருந்தாத உணவுகளை உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்கிறது. உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை உட்கொள்வதால் உடல் ஆரோக்கியம் கெடும் என்பதில் கருத்தாக இருந்திருக்கின்றனர் பழந்தமிழர்கள் (இராசேந்திரன், 2009). தவிர, நோய் உற்றவர்களை மிகவும் கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதனையும் பண்டையத் தமிழர்கள் வழியுறுத்தி உள்ளனர். பிள்ளைகளைப் பெற்றவர்கள், கருவுற்றவர்கள், குழந்தைகள், அறிவு மயங்கியவர்கள், வாதநோய் உற்றவர்கள் ஆகியோருக்கு உணவும் மருந்தும் கொடுத்து நீக்கியவர்கள் தம் உறவினர்களுடன் கூடி மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்வார்கள் என்று நம்பினார்கள். இதனை, 'கொள்ளென அன்புற் றசனங் கொடுத்தான்' (ஏலாதி பா.50) என்ற ஏலாதி பாடல் வரிகள் மூலம் காணலாம். மேலும், ஏலாதி பாடல் 57ல்,

‘அருஞ்சிரம மாற்றியு ணீத்தவை தீர்த்தா ரரசராய்ப்  
போற்றியு ணுண்பார் புரந்தி’

என்று வரும் வரியில், நோய்வாய்ப் பட்டவர்களுக்கு உணவளித்து உதவுவார் இப்பிறவியில் செழுமையுடன் வாழ்வார் என்று அறிவுறுத்தப்பட்டது. பிறருக்கு உதவும் தன்மையை அறக்கருத்துகளுடன் புகுத்தி மக்களுக்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன என்பதனை இது போன்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம். பெரும்பாலும் உளவியல் சார்ந்த மருத்துவ முறைகளை பழந்தமிழர்கள் இலக்கியங்கள் மூலம் மக்களிடம் புகட்டியுள்ளனர் என்பதற்கு மேற்கண்ட பாடல்கள் சான்றாக அமைந்துள்ளன (நிரஞ்சனா தேவி, இரா. 2004).

### புலால், கள் உண்பது தீயப்பழக்கம்

புலால் உண்பதும் கள் அல்லது மது அருந்துவது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என்பதனை மருத்துவ ஆய்வுகள் விவரிக்கின்றன. இலக்கியங்கள் புலால், மது மறுத்தலின் சிறப்பினை மிக ஆழமாக வழியுறுத்துகின்றன (பாலசிவகடாசம், 2009). சிறுபஞ்சமூலம் நூல், ஊன் உணவு உண்பதால் நாக்கு அற்றுபோகும் என அச்சத்தை ஏற்படுத்தி ஊன் உண்ணாமல் தடுக்கும் நிலையை ஏற்படுத்துகிறது என்பதனைக் ‘கொன்றுண்பான் நாச்சாம் கொடுங்கரிபோ வானாச்சாம்’ (சிறுபஞ்சமூலம் பா.10) என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியமுடிகிறது. இதே கருத்தினை மற்றொரு சிறுபஞ்சமூல பாடல் மூலமும் அறியமுடிகிறது.

‘கோறலும் நஞ்சுனைத் துய்த்தல் கொடுநஞ்சு’ (பா.13)

புலால் உண்பது நஞ்சுக்குச் சமம் என்கிறது இப்பாடல். மற்றொரு பாடலான,  
‘ஓர்த்துடம்பு பேருமென்று ஊனவாய் உண்ணானேல்,  
பேர்த்துடம்பு கோட லரிது’ (பா.19)

என்ற வரியில் தன் உடம்பை வளர்க்க பிறர் உயிரைக் கொள்வது கூடாது. இவ்வாறு இருந்தால் பிறாவத நிலை அடைய வழிவகுக்கும் என்று விவரிக்கிறது சிறுபஞ்சமூலம்.

இதையடுத்து, ஏலாதி பாடல் 41, ‘புலால் கொள்ளான்’ என்று புலால் மறுதலைக் கூறுகிறது. திரிகடுகம் பாடலும்,

‘ஊனுண் டுயிர்கட் கருளுடைய மென்பானுந்  
தானுடன்பா டின்றி வினையாக்கு மென்பானுங்  
காமுறு வேள்வியிற் கொல்வானும் இம்மூவர்  
தாமறிவர் தாங்கண்ட வாறு’ (பா.36)

என்று கூறுகிறது. அதாவது, உயிரைக் கொன்று தின்ற பிறகு உயிரிடத்தில் அன்பு கொண்டவர் போன்று பாவனைச் செய்பவரும், வேள்வியில் உயிர்களைப் பலியிடுபவர்களும் கல்வி கற்றவராயினும் கல்லாதவர்களே ஆகும் என்பதே இதன் பொருளாகும். மற்றொரு பாடலான,

‘கொலைநின்று தின்றொழுகு வானும் பெரியவர்  
பல்லுங்கால் தான்புல்லும் பேதையும்’ (பா.74)

என்ற வரிகளில் கொலைசெய்து உண்பவன் நல்லொழுக்கம் அள்ளாதவர் ஆவர் என்று குறிப்பிடுகிறது.

தவிர, மும்மருந்து நூல்கள் கள் உண்பது உடலுக்குத் தீங்கினைத் தரும் என்ற மருத்துவக் கூற்றினையும் உரைக்கின்றன. 'பொல்லாக்கள்' (ஏலாதி பா.18) என்று கள் உண்பது தீமையைத் தரும் என்கிறது ஏலாதி. திரிகடுகம் நூலிலும் கள் உண்ணாமைப் பற்றிய சில குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. பாடல் 39-ல் பெண்கள் தொடர்பான இழிதொழிலும், பிறர் எச்சில் கலந்த கள் குடிப்பதும், சூது ஆடுவதும் அறவழி நிற்காதவரின் தொழிலாகும் என்று கருத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. மற்றொரு பாடல் 59-ல் 'இளையனாய்க் கள்ளுண்டு வாழ்வான்; உள்ளன போலக் கெடும்' என்று சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது. இளைமைதொட்டே கள் உண்பவர் வாழ்க்கை கெட்டு போகும் என்பது இப்பாடல் வரியின் பொருளாகும்.

### உண்ணா நோன்பின் சிறப்பு

உண்ணா நோன்பு என்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது ஒன்று என்று சித்த மருத்துவம் தெளிவுப்படுத்துவதைக் காணலாம் (வெங்கடேசன், க. 1998). உணவு நோன்பினால் உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருட்கள் கரைத்து வெளியேறும் என்பதனை நவீன மருத்துவமும் கூறுகிறது. சிறுபஞ்சமூலம் தமது பாடல் 52-லும், பாடல் 91- உண்ணா நோன்பின் சிறப்பினைக் கூறுவதை இங்குச் சான்றாகக் கொள்ளலாம். 'உண்ணாமை நன்றவர்' மற்றும் 'தக்க திளையான் தவஞ்செல்வன் ஊண்மறுத்தல்' என்கிற சிறுபஞ்சமூலம் பாடல் வரிகள் உணவு உண்ணும் அவாவினை அறுத்து உண்ணா நோன்பு கொள்வது சாலச்சிறப்பு என்கிறது.

### தொகுப்புரை

மருந்து நூல்கள் என்று சிறப்பித்து கூறப்படும் ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம், திரிகடுகம் ஆகிய அறநூல்களை உற்று ஆய்ந்தப்பின் பண்டைத் தமிழனின் மருத்துவ அறிவு திறமையை நன்கு உணர முடிகிறது. நோயில்லா வாழ்க்கையை வாழ உணவு முறைகளும், நல் ஒழுக்கமும் மிக மிக முக்கியம் என்பதனை இந்நூல்கள் அறிவுறுத்துகின்றன என்பதனை இவ்வாய்வின் வழி அறியப்படுகிறது. புலாவும், கள்ளும் உடலைக் கொல்லும் நஞ்சாக அமைகின்றன. அவற்றைத் தவிர்ப்பதே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது போன்ற மருத்துவச் சிந்தனைகள் இவ்வாய்வின் வழி உணரலாகும் செய்தியாகும். தவிர, உடல் இயக்கத்தைச் சீர் செய்ய உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்வது மிகச் சிறந்த ஒரு வழியாகவும் இவ்வாய்வின் வழி தெரியவருகிறது. ஆக, மக்கள் நலமுடன் வாழ பாரம்பரிய மருத்துவம் காட்டும் மருத்துவச் சிந்தனைகள் ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக அமைந்திருப்பதில் எவ்வித ஐயபாடுமில்லை.

### References

- Balasivakadacam (2009). *Tamilar Maruthuvam Andrum Indrum [Tamil Medicine Then and Now]*. Chennai: Manimegalai Pirasuram.
- Balasubramaniam, C. (1976). *Tamil Ilakkiya Varalaru [History of Tamil Literature]*. Chennai: Narumalar Publication.

- Bathmadevan (2013). Neethi Nul Kalanjiyam [Collection of Justice Books]. Chennai: Kottaravai Publications.
- Chellam, V.T. (2014). Tamilaga Varalarum Panpadum [History and Culture of Tamil Nadu]. Chennai: Manivagar Publications.
- Eswari, A.R. (2007). Nattupura Maruthuvam–Oor Arimugam [Folk Medicine – An Introduction]. Chennai: Thamizhaga Arasu Valarchithurai Publication.
- Gaumarishwary, S. (2009). Patinenkilkanukku Nulka [Book of Patinenkilkanukku]. Chennai: Gaura Agency.
- Jegathesan, M. (2000). Tamilnattu Mooligaikal Ariviyal Aivukal [Tamil Nadu Herbs Scientific Studies]. Tanjavur: University of Tamil.
- Kannagi Kalaiventhana (2005). Tamil Ilakkiyangkalil Maruthuvam [Medicine in Tamil Literature]. Thiruvaiyaru: Tamilaiya Veliyithagam.
- Kariyasan (1993). Chirupanjamoolam [Chirupanjamoolam]. Chennai: Madras Ribbon Accenthirasaalai.
- Koventhan, T. (1996). Pandaya Maruthuvamum Payantarum Mooligaikalum [Ancient Medicine and Beneficial Herbs]. Chennai: Tirumagal Nilayam.
- Manickavasagam, Nya. (Urai Asiriyar) (2014). Chirupanjamoolam [Chirupanjamoolam]. Chennai: Uma Patippagam.
- Manickavasagam, Nya. (Urai Asiriyar) (2014). Elathi [Elathi]. Chennai: Uma Patippagam.
- Manickavasagam, Nya. (Urai Asiriyar) (2014). Trikadugam [Trikadugam]. Chennai: Uma Patippagam.
- Niranjana Devi, R. (2004). Tennindiya Maruthuva Varalaru [History of South Indian Medicine]. Chennai: International Institute of Tamil Studies.
- Parameswary, S. (2019). A Study on Siddha Medical References by Siddhars. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(4), 494-500. <https://doi.org/10.33306/mjssh/39>
- Pasumalai Arasu, M. (1998). Senthamizhum Siddha Maruthuvamum [Tamil and Siddha Medicine]. Bangalore: Girija Pathipagam.
- Rajenthiran, P. (2009). Ariviyalum Tamilum [Science and Tamil]. Tanjavur: University of Tamil.
- Ravichandran, K. (2009). Tamililakkiyathil Maruthuva Kuripukal [Medical Reference in Tamil Literature]. Chennai: Senthilvelan Book House.
- Samy Sithambaranar. (1986). Patinenkilkanukkum Tamilar Vazhvum [Patinenkilkanukku and Life of Tamils]. Chennai: Sivagami Sithambaranar Publication.
- Subramaniam, S.V. (2010). Patinenkilkanukku Nulka [Book of Patinenkilkanukku]. Chennai: Manicavasagar Publication.
- Vengadesan, K. (1998). Tamil Ilakkiyathil Siddha Maruthuvam [Siddha Medicine in Tamil Literature]. Chennai: Sri Sakthi Publication.