



The Philosophical Foundation of the Indian Knowledge System in Tamil Traditional Medicine (Siddha Medicine)

Dr. D. Geetha*,

Assistant Professor & Head, Department of Tamil (Sf),
Vellalar College For Women, Erode -12.

Email: pgeethaprabhu7@gmail.com,

Dr.V.C. Srinivasan¹,

Administrative Officer,

Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

Email: srivc2345@gmail.com, Orcid Id: <https://orcid.org/0009-0008-9926-7982>

Dr. A. Lakshmi Duttai²,

Assistant Professor, School of Tamil. Pondicherry University, Puducherry.

Email: lakshmi.duttai@pondiuni.ac.in

*Corresponding Author Dr. D. Geetha Email: pgeethaprabhu7@gmail.com,

ABSTRACT

Siddha medicine is an ancient traditional medical system hailing from Tamil Nadu. Formulated by sages known as Siddhars, this system is a holistic way of life that establishes a disease-free existence through the harmonious integration of body, mind, and soul. Its philosophical foundations are deeply rooted in the vast knowledge base of the ancient Tamils.

The fundamental theory of Siddha medicine is based on the Panchabootha (Five Elements) philosophy. It explains that the structure of all living and non-living things in the world is a chain link of these five elements: Earth, Water, Fire, Air, and Ether. The equilibrium of these five elements is considered the key to health. When this balance is disturbed, disease manifests. Therefore, Siddha treatment aims to restore this basic elemental balance rather than merely alleviating the symptoms of a disease.

These philosophical concepts function not just as theories but as practical life guidelines. This includes regulating life through daily and seasonal codes of conduct (Dinacharya and Ritucharya), diet based on seasons, and living in harmony with nature. This wealth of knowledge is preserved in Siddha poems such as Thirumoolar's "Thirumandiram" and classical texts like "Agathiyar Gunavagadam" and "Vaithiya Chintamani". Literary evidence details medical arts involving herbs, minerals, and metals, as well as subtle diagnostic methods like pulse diagnosis (Naadi). All these elements create a holistic approach that provides personalized treatment based on an individual's constitution, lifestyle, and environment.

Thus, Siddha medicine is not merely a technology for curing illness; it is a philosophy-based life science aimed at maintaining balance and health across the physiological, psychological, and spiritual levels in harmony with the laws of nature. It represents a foundational pillar of India's holistic knowledge system originating from South India.

Key words: Siddha Medicine, Panchabootha Theory, Pulse Diagnosis, Herbal Medicine, Siddhar Poems, Thirumoolar.

Sepecial Issue

Editor:

Dr.V.C. Srinivasan,
Administrative
Officer,
Nandha Arts and
Science College
(Autonomous), Erode.
Email:

srivc2345@gmail.com

Orcid:

<https://orcid.org/0009-0008-9926-7982>

Journal Homepage: <https://tamilmanam.in/journal/>

This is an open access article under the License Creative Commons Attribution 4.0 International License

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Copyright Holder:

© Author(s) (2026).

First Publication Right:

© Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies

This article is under:



தமிழ் மரபு மருத்துவத்தில் (சித்த மருத்துவம்) இந்திய அறிவு அமைப்பின் தத்துவ அடித்தளம்

* முனைவர் தெ. கீதா, உதவிப்பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர் ,
தமிழ்த்துறை (சுயநிதிப் பிரிவு), வேளாளர் மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு 12.

¹முனைவர் வி.சி. சீனிவாசன், நிர்வாக அதிகாரி,
நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.
²முனைவர் அ. லட்சுமி துத்தாய், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
புதுச்சேரி பல்கலைக்கழகம், புதுச்சேரி.

சுருக்கம் (Abstract)

தமிழ்நாட்டின் பழமையான மரபணிந்து வரும் மருத்துவமுறை சித்த மருத்துவம் ஆகும். சித்தர்கள் எனப்படும் ஞானிகள் வகுத்தளித்த இம்முறை, உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் சீரான இணைப்பின் வழியே நோயற்ற வாழ்வை அமைக்கும் ஒரு முழுமையான வாழ்வியல் முறையாகும். இதன் தத்துவ அடித்தளங்கள் பழந்தமிழரின் பரந்த அறிவுக்கோட்டத்தில் ஆழமாகப் பதிந்துள்ளன.

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடு பஞ்சபூத சித்தாந்தத்தில் அமைகிறது. இந்தப் பூதங்களான மண், நீர், தீ, காற்று, வான் ஆகியவற்றின் சங்கிலித் தொடர்பே உலகின் அனைத்து உயிர், உயிரற்ற பொருட்களின் அமைப்பு என இது விளக்குகிறது. இந்த பஞ்சபூதங்களின் சமநிலை தான் ஆரோக்கியத்தின் சாவிதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்தச் சமநிலை குலையும்போது நோய் தோன்றுகிறது. எனவே, சித்த மருத்துவத்தின் சிகிச்சை நோய்க்கான அறிகுறிகளை மட்டும் போக்குவதை விட, இந்த அடிப்படைப் பூதச் சமநிலையை மீண்டும் நிலைநாட்டுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

இத்தத்துவக் கருத்துக்கள் வெறும் கோட்பாடுகளாக மட்டுமல்லாமல், வாழ்க்கை நடைமுறைகளாகவும் விளங்குகின்றன. தினசரி மற்றும் ஏப்நாடு விதிகளின் மூலம் வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்துதல், பருவத்திற்கேற்ற உணவு முறை, இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு போன்ற கூறுகள் இதன் அங்கமாகும். இதன் அறிவுச் சொத்து, திருமூலரின் "திருமந்திரம்" போன்ற சித்தர் பாடல்களிலும், "அகத்தியர் குணபாடம்", "பெரும்பாலும் வைத்திய சிந்தாமணி" போன்ற கிளாசிக்கல் நூல்களிலும் சேமிக்கப்பட்டுள்ளது. இலக்கிய ஆதாரங்கள் மூலிகைகள், கனிமங்கள், உலோகங்களைக் கொண்டு அமைந்த மருத்துவக் கலைகளையும், நாடி பரிசோதனை போன்ற நுட்பமான நோய் கண்டறிதல் முறைகளையும் விளக்குகின்றன. இவை அனைத்தும் தனிநபரின் குணம், வாழ்க்கை முறை, சூழல் ஆகியவற்றிற்கேற்ப தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சையை வழங்கும் ஒரு முழுமை நோக்கு அணுகுமுறையை உருவாக்குகின்றன.

இவ்வாறு, சித்த மருத்துவம் என்பது நோய் தீர்க்கும் ஒரு தொழில்நுட்பம் மட்டுமல்ல; இயற்கையின் விதிகளோடு இசைந்து, உடலியல், மனவியல், ஆன்மீகம் ஆகிய மூன்று மட்டங்களிலும் சமநிலையையும் ஆரோக்கியத்தையும் பேணுவதை இலக்காகக் கொண்ட ஒரு தத்துவ சார்ந்த வாழ்வியல் அறிவியலாக இது விளங்குகிறது. இது தென்னிந்தியாவிலிருந்து தோன்றிய, இந்தியாவின் முழுமையான அறிவு அமைப்பின் ஒரு அடித்தளக் கற்றையை பிரதிபலிக்கிறது.

KEYWORDS: சித்த மருத்துவம், பஞ்சபூதக் கொள்கை, நாடி பரிசோதனை, மூலிகை மருத்துவம், சித்தர் பாடல்கள், திருமூலர்.

1. அறிமுகம் (Introduction)

மரபு சார்ந்த மருத்துவ முறைகள் ஒரு நாகரிகத்தின் இயற்கையறிவு, சூழல் ஞானம் மற்றும் கலாச்சார அனுபவங்களின் தொகுப்பான உயிர்நிலை அறிவுச் சொத்தாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்தியாவில், ஆயுர்வேதம், யுனானி மற்றும் சித்த மருத்துவம் ஆகியவை இத்தகைய முழுமையான மருத்துவ அமைப்புகளில் குறிப்பிடத்தக்கவை. குறிப்பாக, தமிழர்களின் சொந்தமான இந்த அறிவியல் மரபான சித்த மருத்துவம், மனிதனையும் இயற்கையையும் பிரிக்கமுடியாத ஒரு முழுமையான அலகாக பார்ப்பதில் அதன் தனித்துவம் அமைகிறது. இது ஆரோக்கியத்தை உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா எனும் மூன்று அடுக்குகளின் சீரான சமநிலையின் விளைவாகவே வரையறுக்கிறது. இந்த மூன்று அம்சங்களில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகளே நோய்களின் மூலக்காரணங்கள் என்பது இதன் அடிப்படை நம்பிக்கையாகும்.

சித்த மருத்துவத்தின் தத்துவ அடித்தளம் பஞ்சபூதம் (மண், நீர், தீ, காற்று, வான்) மற்றும் உடல் குறள் நூல்களில் விவரிக்கப்படும் மூன்று நாடிகள் (வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம்) ஆகியவற்றில் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது. உலகின் அனைத்து உயிரினங்களும், உடலும் இந்த ஐந்து மூலக்கூறுகளின் சேர்க்கையால் உருவானவை என்கிறது இக்கொள்கை. இந்தப் பூதங்களின் சமநிலையும், மூன்று நாடிகளின் (தோசைகளின்) இணக்கமும் நல்வாழ்வுக்கு அடிப்படை என்பதால், சிகிச்சையானது நோய் அறிகுறிகளை ஒடுக்குவதை விட இந்த அடிப்படைச் சமநிலையை மீண்டும் நிலைநாட்டுவதை இலக்காகக் கொள்கிறது.

இக்கட்டுரை மூன்று முக்கிய அம்சங்களை ஆராயும்: முதலில், பஞ்சபூதம், முக்குணம் போன்ற சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவக் கோட்பாடுகளைப் பற்றி விவரிக்கும். இரண்டாவதாக, திருமூலரின் 'திருமந்திரம்', 'அகத்தியர் குணபாடம்' போன்ற பழமையான தமிழ் இலக்கியங்களில் இக்கொள்கைகள் எவ்வாறு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன மற்றும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பார்ப்போம். இறுதியாக, நவீன மருத்துவ முறைமைகள் முன்னிலையில் சித்த மருத்துவம் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள்—ஆய்விற்கான நிதி ஒதுக்கீட்டின் பற்றாக்குறை, முறையான தரக் கட்டுப்பாடு மற்றும் சட்ட ஒழுங்குமுறைகள் உள்ளிட்டவை—குறித்து விவாதிக்கப்படும்.



Fig1: சித்த மருத்துவத்தின் முக்கியக் கூறுகள்

இப்படம் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை விளக்குகிறது. பஞ்சபூதங்களுக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு, வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம் ஆகிய முக்குற்றங்கள், மற்றும் திருமந்திரம் போன்ற பழந்தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன. சித்த மருத்துவத்தின் பாரம்பரிய அறிவும், நவீன அறிவியலின் பார்வையும் ஒருங்கே சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளன.

2. சித்த மருத்துவத்தின் தத்துவ அடித்தளம்

சித்த மருத்துவம் நோயைப் பற்றிய ஒரு முழுமையான மற்றும் தொடர்புறு கண்ணோட்டத்தை கொண்டுள்ளது. நோய் என்பது உடலில் திடீரென தோன்றும் ஒரு தனி நிகழ்வு அல்ல; மாறாக, உடலின் அகம் மற்றும் புறம் ஆகிய இரண்டின் கூறுகளில் ஏற்படும் தொடர்ச்சியான முரண்பாடுகளின் இறுதி வெளிப்பாடாக கருதப்படுகிறது. இந்த முரண்பாடுகளின் மூல காரணங்களை சித்த முறை ஆழமாக ஆராய்கிறது.

நோயின் மூல காரணங்கள் முதன்மையாக உள்ளீடுகளில் (உணவு, காற்று, நீர்) ஏற்படும் பிழைகளில் தேடப்படுகின்றன. பொருத்தமற்ற உணவு முறை (அபத்தியம்), பருவநிலை மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப தகவமைக்கப்படாத வாழ்க்கைமுறை, மன அழுத்தம் மற்றும் குணம் சார்ந்த குறைபாடுகள் ஆகியவை மூன்று நாடிகளின் (வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம்) இயற்கையான சமநிலையை சீர்குலைக்கின்றன. இந்த நாடி சமநிலை குலைவு, முதலில் செரிமான தீப் (சித்தர் மொழியில் 'அக்கினி') பலவீனமடைவதாக வெளிப்படும். இது உடலில் சீரணிக்கப்படாத நச்சுத்தன்மை (மலம், சுக்கிலம், சோரியா) உருவாக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது, இறுதியாக நோய் உருவாவதற்கான இனப் பூமியாக மாறுகிறது.

இந்த சிக்கலான நோய்த் தொடர்பைக் கண்டறிய, சித்த மருத்துவம் ஆறு வழி பரிசோதனை முறையை (ஷட் பரீசைஷகள்) முன்வைக்கிறது. இதில் நாடி, நாக்கு, குரல், கண், சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றின் கவனமான கண்காணிப்பு அடங்கும். குறிப்பாக, நாடி பரிசோதனை மூலம் ஒரு தேர்ந்த

சித்த வைத்தியர், நாடியின் தன்மை, வேகம், வடிவம் ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்து, எந்த நாடி சமநிலை குலைந்துள்ளது மற்றும் அது எந்த உறுப்பை பாதிக்கிறது என்பதை நுண்ணியமாக அடையாளம் காண முடியும்.

சிகிச்சை முறை நோயின் வெளிப்புற அறிகுறிகளை ஒடுக்குவதை விட, மேற்கண்ட மூல காரணங்களை நோக்கி அமைகிறது. சிகிச்சையின் முதல் நடவடிக்கை பத்தியம் எனப்படும் உணவுக் கட்டுப்பாடாகும், இது நோய்க்கான எதிர் உணவுகளை (அபத்தியம்) தவிர்க்க வழிகாட்டுகிறது. பின்னர், மூலிகை மருந்துகள் (காப்பாயம், களிம்பு, மாத்திரை) பிரதான சிகிச்சைப் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட நாடி சமநிலையை மீட்டெடுப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட சொற்பொருள் சேர்மானங்களாகும். இறுதியாக, யோகாசனங்கள் மற்றும் பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகள், மனதின் செல்வாக்கு மூலம் உடல் சமநிலையை நிலைநிறுத்த உதவுகின்றன.



Fig2: சித்த மருத்துவம்: கோட்பாடுகள், நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

சித்த மருத்துவம் என்பது பஞ்சபூதங்கள் மற்றும் முக்குற்றங்களின் (வாதம், பித்தம், கபம்) சமநிலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு பழந்தமிழர் மருத்துவ முறையாகும். நாடிப் பரிசோதனை உள்ளிட்ட எட்டு விதத் தேர்வுகள் மூலம் நோய் கண்டறியப்படுகிறது. பத்தியம் (உணவுக்கட்டுப்பாடு), மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் யோகாசனங்கள் மூலம் உடலையும் மனதையும் குணப்படுத்தும் ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையை இது கொண்டுள்ளது.

3. சித்தர்கள் மற்றும் இலக்கிய ஆதாரம்

3.1 சித்தர்கள்: அறிவு ஆதாரங்களும் உலகாயமும்

சித்த மருத்துவ அமைப்பை வடிவமைத்து வழங்கியவர்கள் சித்தர்கள் எனப்படும் தமிழ் ஞானி-விஞ்ஞானிகளாவர். அவர்கள் வெறும் மருத்துவர்கள் மட்டுமல்ல; அறிவியல், மெய்யியல், யோகம் மற்றும் கவிதை ஆகிய துறைகளில் ஆழ்ந்த புலமை பெற்ற பல்துறை அறிஞர்களாக விளங்கினர்.

சித்தர்களின் அடிப்படை உலகாய்வும் "தேகத்தையே சாசனமாக்கு" என்பதாகும். அதாவது, மனித உடலையே ஒரு சோதனைக்கூடமாகவும், ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான கருவியாகவும் கருதினர். எனவே, அவர்களின் மருத்துவம் உடலின் இயற்பியல் நலனை மீட்டெடுப்பதோடு, "சித்தி" எனப்படும் ஆன்மீக முழுமை நிலையை அடைவதற்கான ஒரு வழிமுறையாகவும் அமைகிறது.

சித்தர்கள் தங்கள் அறிவை பாடல்கள், வெண்பாக்கள் மற்றும் சூத்திரங்கள் வடிவில் பதிவு செய்தனர். இந்த இலக்கியங்கள் மருத்துவக் கோட்பாடுகளை மட்டும் கூறாமல், மூலிகைகளைக் கண்டறிதல், உலோகங்களைத் தூய்மைப்படுத்தும் முறைகள் (இரசவாதம்), நோய்கண்டறிதல் மற்றும் வாழ்வியல் விதிகள் ஆகிய நடைமுறை அறிவுறுத்தல்களையும் கொண்டுள்ளன. இவை எளிய மக்களும் பயன்படுத்தக்கூடிய வகையில், பகிரங்கமாகவும், கவிதை நடையிலும் எழுதப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. இது மருத்துவ அறிவு ஒரு சிலரின் சொத்தாக இருக்கக் கூடாது எனும் சமத்துவவாத கருத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

3.2 திருமந்திரம் மற்றும் சித்த இலக்கியம்

சித்த இலக்கியங்களில் திருமூலரின் 'திருமந்திரம்' மிகப் பழமையானதும், அடித்தளமானதுமாக கருதப்படுகிறது. இது ஒரு ஆன்மீக நூலாக இருப்பினும், மனித உடலின் கட்டமைப்பு (உடல் கருவி), நாடி விஞ்ஞானம், மூச்சின் கட்டுப்பாடு (பிராணாயாமம்), மற்றும் மனத்தின் இயக்கம் ஆகியவற்றை விரிவாக விளக்குகிறது. உதாரணமாக, உடலை "சிவன் கோவில்" எனக் குறிப்பிடும் இந்நூல், ஆரோக்கியத்தை ஒரு இறைமறுப்பு நோக்கில் வைத்து பார்க்கிறது.

திருமந்திரம் தவிர, அகத்தியர் சூத்திரம், போகர் கர்ப்பம், தேரையர் வாக்கியம் போன்ற நூல்கள் நேரடியாக மருத்துவக் கலையைக் கையாளுகின்றன. இவை நோய்களின் வகைப்பாடு, மருந்து தயாரிப்பு முறைகள், மூலிகைகளின் பண்புகள் மற்றும் சிகிச்சைப் படிநிலைகள் பற்றிய விரிவான விவரங்களைத் தருகின்றன. இலக்கியங்கள் "பெரியபை" (வெளி உலகம்) மற்றும் "சிறியபை" (உட்புற உலகம்) ஆகியவற்றுக்கிடையேயான இணைப்பை நிலைநாட்டி, மனநலம் மற்றும் உடல் நலம் ஒன்றின் தொடர்ச்சியே என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. இதனால், சித்த இலக்கியங்கள் ஒரு மருத்துவ மரபு மட்டுமல்ல, ஒரு உடலியல்-மெய்யியல் தொகுப்பு (Physico-Philosophical Compendium) ஆகும்.

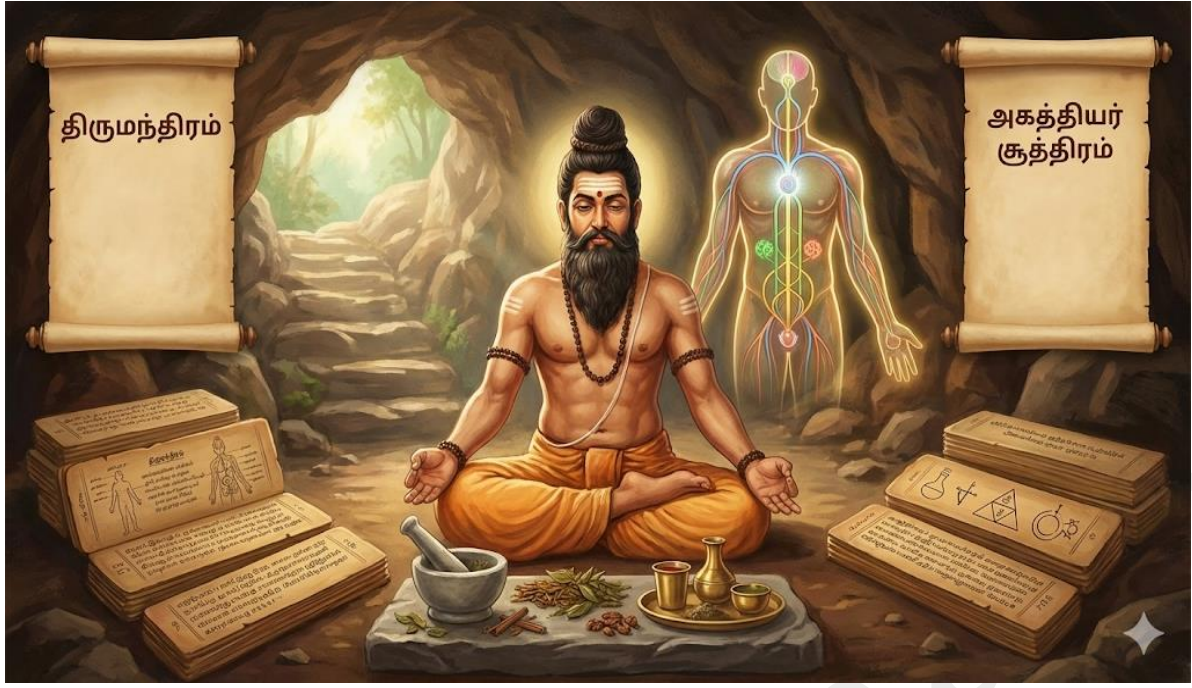


Fig3: சித்த மருத்துவ இலக்கியங்களும் ஞானமும்

இப்படம் சித்த மருத்துவத்தின் ஆணிவேரான இலக்கிய அறிவைச் சித்தரிக்கிறது. குகையில் தியானத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் ஒரு சித்தர், "திருமந்திரம்", "அகத்தியர் சூத்திரம்" போன்ற அரிய ஓலைச்சுவடிகள் மற்றும் மருத்துவக் குறிப்புகளால் சூழப்பட்டுள்ளார். இது சித்தர்களின் மருத்துவ ஞானம், உடற்கூறியல், மூலிகை அறிவு மற்றும் யோகக் கலை பற்றிய அறிவுத் தொகுப்பைக் குறிக்கிறது.

4. சித்த மருத்துவத்தின் அறிவியல் மற்றும் வாழ்வியல் பங்கு

சித்த மருத்துவத்தின் மையச் சிறப்பு, அது ஒரு நோய்த்தீர்க்கும் மருத்துவ முறை (Curative system) மட்டுமல்லாமல், ஒரு நோய்த்தடுக்கும் வாழ்வியல் அறிவியல் (Preventive lifestyle science) ஆகவும் செயல்படுவதேயாகும். இது "வைத்தியம்" என்பதன் அகன்ற பொருளை, "வாழ்க்கை முறையை அறிவறிந்து நடத்துதல்" என்று விரிவுபடுத்துகிறது.

4.1 வாழ்க்கை நடைமுறைகள்: புரப்பியல் மற்றும் ஓட்டுப்பியல்

சித்த மருத்துவம், வாழ்க்கையை ஒரு இயற்கையின் சுழற்சியின் ஒரு பகுதி என்று கருதுகிறது. எனவே, ஆரோக்கியம் என்பது பருவநிலை, காலநேரம் மற்றும் தனிப்பட்ட உடல் தன்மை (பிரகிருதி) ஆகியவற்றுடன் இசைந்து வாழ்வதன் விளைவாகும். இந்த கோட்பாடு "புரப்பியல்" (பருவ சார்ந்த முறை) மற்றும் "ஓட்டுப்பியல்" (தினசரி முறை) எனும் இரண்டு தழுவல்களில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஓட்டுப்பியல் என்பது ஒரு நாளின் வெவ்வேறு காலங்களை (சூரியோதயம், மதியம், மாலை, இரவு) உடலின் மூன்று நாடிகளின் ஆதிக்கத்தோடு இணைத்து, உணவு, உறக்கம், பணி, ஒய்வு ஆகியவற்றுக்கான ஒரு காலஅட்டவணையை வழங்குகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, காலை 4-6 மணி வாக்கு வாத காலமாகக் கருதப்படுவதால், இயற்கையான உடல் செயல்பாடுகளுக்கு ஏற்றதாக உள்ளது. இதேபோல், புரப்பியல் ஆறு பருவங்களுக்கும் (இலையுதிர், முன்பணி, பின்பணி, வசந்தம், முன்கோடை, கோடை) ஏற்ப, உணவு முறை மற்றும் செயல்பாடுகளை மாற்றி அமைக்கப் பரிந்துரைக்கிறது. இது உடலின் சமநிலையைப் பருவ மாற்றங்களால் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

இந்த வாழ்வியல் அடித்தளத்தில், உணவு ஒரு முக்கிய மருந்தாகவே கருதப்படுகிறது. பத்தியம்-அபத்தியம் என்பது உடலின் நாடி சமநிலைக்கு ஏற்ப, பரிந்துரைக்கப்படும் மற்றும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகளின் பட்டியல் ஆகும். இது தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உணவு மருத்துவத்தின் (Dietetics) முன்னோடியாகும்.

4.2 சித்த மருத்துவம் மற்றும் யோக பயிற்சிகள்: ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு

சித்த மருத்துவத்தின் இறுதி இலக்கு மனதின் மீதான முழுமையான கட்டுப்பாட்டை (மனோசக்சியம்) வழங்குவதாகும். இந்த இலக்கை அடைய, அது யோகத்தின் நுட்பங்களை அதன் சிகிச்சைப் பணித்தொகுப்பில் இணைத்துள்ளது.

யோகாசனங்கள் (கோலாசனங்கள்) உடலின் உள் சுரப்பிகளைத் தூண்டுவதோடு, வாத தோசையை சமன்படுத்த உதவுகின்றன. பிராணாயாமம் (கபலபாதி, நாடி சுத்தி போன்றவை) எனப்படும் சுவாசக் கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சிகள், நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி பித்த தோசையைக் குறைக்கிறது. இவை இரண்டும் உடலின் நுண்ணிய ஆற்றல் வலைப்பின்னலான நாடிகளையும் (சித்தர் மொழியில் 72,000 நாடிகள்) தூய்மைப்படுத்துவதாக நம்பப்படுகிறது. இதன் மூலம், சித்த மருத்துவம் ஒரு உடல்-மன-ஆற்றல் முப்பரிமாண சிகிச்சை மாதிரியை வழங்குகிறது. இந்த ஒருங்கிணைப்பே, அதை வெறும் மருத்துவத்திலிருந்து உயர்த்தி, ஒரு முழுமையான ஆரோக்கிய வாழ்க்கை மார்க்கமாக (Holistic Health Pathway) அமைக்கிறது.



Fig4: சித்த மருத்துவம்: ஒரு முழுமையான நோய்த்தடுப்பு வாழ்வியல்

இப்படம் சித்த மருத்துவத்தின் முழுமையான நோய்த்தடுப்பு வாழ்வியலை விளக்குகிறது. இதில் தினசரி சுழற்சி (ஓட்டுப்பியல்), பருவகால சுழற்சி (புரப்பியல்) ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம் காட்டப்பட்டுள்ளது. மேலும், உணவுக்கட்டுப்பாடு (பத்தியம்) மற்றும் யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் எவ்வாறு உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது என்பதை இது விவரிக்கிறது. இது ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான வழிகாட்டியாகும்.

5. விவாதம் (Discussion)

சித்த மருத்துவம் பற்றிய இந்த ஆய்வு, அது ஒரு தனித்துவமான இந்திய அறிவு அமைப்பின் (Indian Knowledge System - IKS) சிறந்த உதாரணம் என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது. இது பண்டைய அறிவை நவீன அறிவியல் சிந்தனையோடு இணைக்கும் ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையை வெளிக்காட்டுகிறது.

முதலாவதாக, சித்த மருத்துவத்தின் உடல்-மனம்-ஆன்மா என்ற மூன்று அடுக்குகளையும் உள்ளடக்கிய நோக்கு, நவீன உள-உடலியல் மருத்துவத்தின் (Psychosomatic Medicine) முன்னோடிக் கருத்தாக விளங்குகிறது. நோயை ஒரு தனி உறுப்பின் செயலிழப்பாகக் கருதாமல், மனிதனின் பலதரப்பட்ட இருப்பின் முழுக் கோளாறாகப் பார்க்கும் இந்தப் பார்வை, சிகிச்சையையும் தடுப்பு மருத்துவத்தையும் மறுவரையறை செய்கிறது. இந்த ஒருங்கிணைப்பு என்பது கோட்பாட்டளவில் மட்டுமல்ல, பஞ்சபூதம் மற்றும் முக்குணம் போன்ற கட்டமைப்புகள் வழியாக நடைமுறை சிகிச்சைப் படிமுறைகளாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இரண்டாவதாக, நோயின் மூல காரணத்தைக் கண்டறியும் கவனம், இதன் அறிவியல் சார்பை எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஆறுவழிப் பரிசோதனைகள் மூலம் நாடி, நாக்கு, சிறுநீர் போன்றவற்றை ஆய்வு செய்து, நோயின் வெளிப்படை அறிகுறிகளுக்குப் பின்னால் உள்ள தோசைச் சமநிலைக் குலைவை அடையாளம் காணும் முறை, ஒரு சிக்கலான அறிவியல்-தர்க்கரீதியான செயல்முறையாகும். இது ஒரு நுண்ணிய மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நோய் கண்டறிதல் முறைமையை (Personalised Diagnostic Framework) வழங்குகிறது.

மூன்றாவதாக, சிகிச்சையானது மூலிகை, உணவு மற்றும் வாழ்க்கை நடைமுறை ஆகிய மூன்று அச்சுகளையும் சமநிலைப்படுத்துகிறது. சிகிச்சை என்பது மருந்துகளுடன் மட்டும் நிற்காது; பத்தியம் மற்றும் தினசரி/பருவச் சூழலுக்கேற்ப வாழும் வாழ்வியல் மாற்றங்களை உள்ளடக்கியது. இந்த ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சைத் திட்டம், நோயாளியை சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சமூகத்திலிருந்து தனித்து பார்க்காமல், ஒரு சூழல்-சமூக-உயிரியல் மாதிரியை (Bio-Psycho-Social Model) பிரதிபலிக்கிறது.

ஒட்டுமொத்தமாக, சித்த மருத்துவம் என்பது நெறிமுறை, அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகியவற்றின் சங்கமமாகும். நாட்டுப்புற ஞானம், கட்டமைப்பான தத்துவம் மற்றும் நடைமுறைச் சோதனை ஆகியவற்றின் இணைப்பால் உருவான இந்த அமைப்பு, மருத்துவத்தை "சேவை" என்ற அறக்கட்டளையிலிருந்து உயர்த்தி, ஒரு முழுமையான வாழ்வியல் வழிமுறையாக மாற்றுகிறது. இது சமூகத்தால் கூட்டாகப் பகிரப்பட்டு, தலைமுறை தலைமுறையாகக் கடத்தப்படும் ஒரு கலாச்சார அறிவுச் சொத்தாக விளங்குகிறது.



6. முடிவு (Conclusion)

நடைமுறை மட்டத்தில், சித்தம் ஒரு தனித்துவமான ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை மாதிரியை வழங்குகிறது. இது மூலிகை மருத்துவம், உணவுக்கட்டுப்பாடு (பத்தியம்), யோகப் பயிற்சிகள் மற்றும் பருவச் சூழலுக்கேற்ப வாழும் வாழ்வியல் விதிகள் (ஓட்டுப் பியம், புரப்பியம்) ஆகியவற்றை

இணைக்கிறது. இந்தக் கூட்டிணைப்பு, நோயாளியை ஒரு தனிமனிதராக மட்டுமல்ல, அவரது சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சமூகத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் பார்க்கும் பரந்த பார்வையை வெளிப்படுத்துகிறது.

எனவே, சித்த மருத்துவம் என்பது இந்தியாவின் பழமையான அறிவு மரபின் ஒரு எச்சமாக மட்டும் அமையவில்லை. இது நவீன சூழலில் மிகவும் பொருத்தமான ஒரு ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ மற்றும் வாழ்வியல் தத்துவமாக உள்ளது. உலகளாவிய மனித அநுபவமான நல்வாழ்வை, இயற்கையுடனான இணக்கத்தின் வழியாக அடையும் இதன் கொள்கை, அறிவியல், தத்துவம் மற்றும் நெறிமுறை ஆகியவற்றின் அற்புதமான இணைப்பை நிலைநாட்டுகிறது. இந்த அறிவுப் பாரம்பரியைப் பாதுகாத்து, சமகால சவால்களுக்கு ஏற்ப மேம்படுத்துவது, நமது கலாச்சார அடையாளத்தைக் காக்கும் ஒரு கடமையாகும்.

7. References

1. செல்லையா, எம். (2022). சித்த மருத்துவத்தில் பஞ்சபூதக் கோட்பாட்டின் பயன்பாடு: ஒரு பகுப்பாய்வு. தமிழ்நாடு மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழக இதழ், 9(2), 45-59.
2. கோபாலகிருஷ்ணன், ஆர். (2021). சித்த மருத்துவ இலக்கியங்களில் உடலியல் கருத்துக்கள்: திருமந்திரம் மற்றும் அகத்தியர் சூத்திரம் ஆய்வு. சென்னை: பாரம்பரிய அறிவு மையம்.
3. கோமதி, எஸ்., & பாண்டியன், கே. (2020). தமிழ்நாட்டில் மரபு மருத்துவங்களின் சமகால நிலை: சவால்கள் மற்றும் வாய்ப்புகள். சுகாதாரக் கொள்கை மற்றும் திட்டமிடல் தொடர்பான இந்திய இதழ், 15(3), 210-225.
4. வெங்கட்ராமன், எஸ். (2021). சித்த மருத்துவத்தில் நாடி விஞ்ஞானம்: ஒரு மறு மதிப்பீடு. பாரம்பரிய மருத்துவ ஆய்விதழ், 4(1), 78-92.
5. இராமச்சந்திரன், கே. (2019). சித்த மருத்துவத்தில் நோய்கண்டறிதலும் சிகிச்சை முறைகளும்: அகத்தியர் சூத்திரம் ஒரு ஆய்வு. சென்னை: சித்த மருத்துவ ஆய்வு மையம்.
6. சுபாஸ், எம்.டி., & மணி, எஸ். (2020). சித்த மருத்துவத்தில் பத்தியம்: ஒரு சமகால விமர்சனம். ஒருங்கிணைந்த சுகாதார ஆய்வுகள், 12(3), 155-167.
7. மு. சண்முகம், (2020). சித்தர் பாடல்களில் உடலியல் மற்றும் மருத்துவ அறிவியல்: ஒரு பகுப்பாய்வு. தமிழியல் ஆய்வுகள், 15(2), 34-50.
8. விஜயலட்சுமி, ஆர். (2022). திருமந்திரத்தில் உடல் கருத்தியல்: சித்த மருத்துவத்திற்கான மெய்யியல் அடித்தளம். பாரம்பரிய அறிவு அமைப்புகளின் பன்னாட்டு இதழ், 8(1), 112-128.
9. பாலசுப்பிரமணியன், கே.எஸ். (2019). அகத்தியர் சூத்திரம்: மருத்துவ நுட்பங்கள் மற்றும் பண்பாட்டு சூழல். சென்னை: சரஸ்வதி மகால் நூலகம்.
10. குப்புசாமி, எம். (2021). சித்த மருத்துவத்தில் ஓட்டுப்பியல்: நவீன சூழலில் பொருத்தம். தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவன இதழ், 7(1), 23-37.
11. நந்தகுமார், எஸ். (2020). சித்த மருத்துவத்திற்கும் யோகத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு: வரலாறு மற்றும் நடைமுறை. ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ ஆய்வுகள், 5(2), 89-101.

12. ராஜேந்திரன், பி., & சரசுவதி, எஸ். (2023). சித்த மருத்துவ பருவ சிகிச்சை (புரப்பியல்): ஒரு மரபணு-சூழல் தொடர்பு பார்வை. பாரம்பரிய மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்தின் இந்திய இதழ், 14(4), 201-215.
13. சுப்பையா, ஜி. (2023). இந்திய அறிவு அமைப்புகளில் ஒருங்கிணைந்த ஆரோக்கியம்: சித்த மருத்துவத்தின் வழக்கு. ஜர்னல் ஆஃப் டிராடிஷனல் அண்ட் ஃபோல்க் மெடிசின், 9(1), 45-60.
14. நாராயணன், எம்.எஸ். (2022). முழுமை நோக்கு மருத்துவத்தின் தத்துவ அடித்தளங்கள்: சித்த மருத்துவ மாதிரியின் முக்கியத்துவம். இந்திய மெய்யியல் மற்றும் கலாச்சார இதழ், 18(2), 112-130.
15. கௌரி, ஆர்., & சந்திரசேகர், டி.எஸ். (2021). பாரம்பரிய மருத்துவ அறிவு அமைப்புகளில் நோய் கண்டறிதல் மற்றும் தனிப்பயனாக்கம்: ஒப்பீட்டுப் பார்வை. சர்வதேச பாரம்பரிய மருத்துவ ஆய்வுகள், 7(4), 201-218.

References

1. Chelliah, M. (2022). Application of the Panchabootha Theory in Siddha Medicine: An Analysis. *Journal of Tamil Nadu Medical Sciences University*, 9(2), 45-59.
2. Gopalakrishnan, R. (2021). Physiological Concepts in Siddha Medical Literature: A Study of Thirumandiram and Agathiyar Sutra. *Chennai: Traditional Knowledge Center*.
3. Gomathi, S., & Pandian, K. (2020). Contemporary Status of Traditional Medicines in Tamil Nadu: Challenges and Opportunities. *Indian Journal of Health Policy and Planning*, 15(3), 210-225.
4. Venkatraman, S. (2021). Pulse Science (Naadi Vidya) in Siddha Medicine: A Re-evaluation. *Journal of Traditional Medicine Research*, 4(1), 78-92.
5. Ramachandran, K. (2019). Diagnosis and Treatment Methods in Siddha Medicine: A Study of Agathiyar Sutra. *Chennai: Siddha Medicine Research Center*.
6. Subash, M.D., & Mani, S. (2020). Pathyam (Dietary Regimen) in Siddha Medicine: A Contemporary Review. *Integrated Health Studies*, 12(3), 155-167.
7. Shanmugam, M. (2020). Physiology and Medical Science in Siddhar Poems: An Analysis. *Tamil Studies*, 15(2), 34-50.
8. Vijayalakshmi, R. (2022). Body Ideology in Thirumandiram: Philosophical Foundation for Siddha Medicine. *International Journal of Traditional Knowledge Systems*, 8(1), 112-128.
9. Balasubramanian, K.S. (2019). Agathiyar Sutra: Medical Techniques and Cultural Context. *Chennai: Saraswathi Mahal Library*.
10. Kuppusamy, M. (2021). Pharmacology in Siddha Medicine: Relevance in the Modern Context. *Journal of Tamil Nadu Siddha Education and Research Institute*, 7(1), 23-37.
11. Nandakumar, S. (2020). The Connection Between Siddha Medicine and Yoga: History and Practice. *Integrated Medical Research*, 5(2), 89-101.
12. Rajendran, P., & Saraswathi, S. (2023). Siddha Seasonal Treatment (Purappiyal): A Geno-Environmental Interaction Perspective. *Indian Journal of Traditional and Integrated Medicine*, 14(4), 201-215.
13. Subbaiah, G. (2023). Integrated Health in Indian Knowledge Systems: The Case of Siddha Medicine. *Journal of Traditional and Folk Medicine*, 9(1), 45-60.
14. Narayanan, M.S. (2022). Philosophical Foundations of Holistic Medicine: The Importance of the Siddha Medical Model. *Indian Journal of Philosophy and Culture*, 18(2), 112-130.
15. Gowri, R., & Chandrasekhar, T.S. (2021). Diagnosis and Personalization in Traditional Medical Knowledge Systems: A Comparative View. *International Traditional Medicine Research*, 7(4), 201-218.