



Lifestyle Perspectives in Siddha Medicine

Dr. K. Santhanam, Assistant Professor, Nanda Siddha Medical College, Erode.

Email: ersanthanamma@gmail.com

Dr.V.C. Srinivasan, 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 Duttai, Assistant Professor, School of Tamil, Pondicherry University, Puducherry.

Email: lakshmi.duttai@pondiuni.ac.in

Dr. Padma. S, Principal, Tamil Nadu Teachers Education University, Chennai Email:

padma.haris@gmail.com

Abstract:

Siddha Medicine is one of the most prominent ancient traditional medical systems originating from the Tamil civilization. This system is deeply rooted in human lifestyle, centering its philosophy on achieving equilibrium among the body, mind, and spirit. It fundamentally highlights the intrinsic and inseparable connection between individual health and daily living practices. The theoretical foundation of Siddha posits that robust health is the direct result of maintaining balance among the three vital humours, or Doshas—Vatham, Pitham, and Kabam. The comprehensive approach detailed within Siddha texts elaborates extensively on the critical roles played by dietary regimens, adequate sleep, physical exercise, disciplined seasonal conduct (Kala Ozhukkam), and mental stability in effective lifestyle management.

Furthermore, the Siddha tradition prescribes systematic self-care methodology, including specific herbal remedies, traditional Yoga, focused Meditation, and Swasa Payirchi (respiratory exercises), all designed to enhance both physical and mental well-being. Across generations, Siddha scriptures have consistently emphasized the necessity of adhering to natural, disciplined living. They provide detailed recommendations for regulating diet, sleep, emotional responses, and activity levels based on a thorough understanding of one's inherent physical constitution (Deha Iyarkai). Siddha Medicine is emphatically asserted to be more than merely a curative system; it functions as a profound lifestyle philosophy guiding virtuous daily conduct. It serves as a powerful preventative framework against disease, paving the way for the attainment of longevity, deep inner peace, and holistic spiritual welfare. We recognize that the lifestyle perspectives offered by Siddha Medicine provide a comprehensive, natural method for restoring harmony and order—a vital tradition that holds immense significance and must not be overlooked amidst the rapid pace and inherent stresses of modern life.

Keywords : *Siddha Medicine, Lifestyle Management, Body, Mind, Dietary Management, Yoga, Natural Living, Therapies.*

References:

1. Kuppusamy, K. (2000). Thirukkural Vilakkam. Sivalayam Pathippagam.
2. Mohan, R. C. (2006). Sattaimuni Nikandu 1200. Thamarai Noolagam.
3. Revathi, B. (2006). Unavu Arogyam. Kannappan Pathippagam.
4. Sivaprakasam. (2000). Thirumanthiram Moolamum Uraiyum. TamilchemmaL Pathippagam.
5. Thamizhannal. (2010). Tolkappiyam Porulathikaram, Marabiyal. Meenakshi Puthaga Nilayam.
6. Vaidhyanathan. (2000). Podhu Siddha Maruthuvam. Samiyuktha Pathippagam.

Author Contribution Statement: NIL.

Author Acknowledgement: NIL.

Author Declaration: I declare that there is no competing interest in the content and authorship of this scholarly work.



License This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

சித்த மருத்துவத்தில் வாழ்வியல் நோக்குகள்

டாக்டர் கே. சந்தானம், உதவிப் பேராசிரியர், நந்தா சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, ஈரோடு.

டாக்டர் வி.சி. சீனிவாசன், நிர்வாக அதிகாரி,

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.

டாக்டர் அ. லட்சுமி துத்தாய், உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,

புதுச்சேரி பல்கலைக்கழகம், புதுச்சேரி.

டாக்டர். எஸ். பத்மா, முதல்வர் நந்தா கல்வியியல் கல்லூரி,

தமிழ்நாடு ஆசிரியர் கல்வியியல் பல்கலைக்கழகம், சென்னை.

ஆய்வுச் சுருக்கம்:

சித்த மருத்துவம் தமிழரின் தொன்மையான பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளில் முக்கியமான ஒன்றாகும். இம்முறை மனித உடல், மனம், மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய மூன்றின் சமநிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டு மனித வாழ்வியலை சார்ந்து அமைந்துள்ளன. இதில் மனிதனின் உடல்நலனும், வாழ்வியலும் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதை அறியமுடிகிறது. சித்த தத்துவ அடிப்படையானது வாதம், பித்தம், கபம் எனும் மூன்று தோஷங்களின் சமநிலையே ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளமாகக் கருதப்படுகிறது. உணவு முறைகள், உறக்கம், உடற்பயிற்சி, பருவநிலை சார்ந்த ஒழுக்கம், மனநிலை சீர்மை ஆகியவை வாழ்வியல் மேலாண்மையில் எவ்வாறு பங்காற்றுகின்றன என்பதை விரிவாக விவரிக்கிறது. சித்த மரபில் உள்ள முறைப்படியான உடல் பராமரிப்பு வழிகளான மூலிகை மருந்துகள் யோகம், தியானம், சுவாசப் பயிற்சிகள் ஆகியவை மனிதனின் உடல் மற்றும் மனநலனை மேம்படுத்தும் வாழ்க்கை முறைகள் எடுத்துரைக்கப்படுகின்றன. இவைதவிர சித்த நூல்கள் மனிதனின் இயற்கை சார்ந்த ஒழுக்கத்தை தலைமுறை தலைமுறையாக வலியுறுத்தி வருகின்றன. உடலின் இயல்பை அறிந்து, அதற்கேற்ப உணவு, உறக்கம், உணர்ச்சி மற்றும் செயல் ஆகியவற்றை ஒழுங்குபடுத்துதல் முறைகளை பரிந்துரைக்கின்றன. சித்த மருத்துவம் வெறும் நோய் குணப்படுத்தும் மருத்துவம் மட்டுமல்ல, மாறாக மனிதனின் தினசரி நடத்தைக்கு வழிகாட்டும் வாழ்வியல் தத்துவம் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. இது நோய்களைத் தடுக்கும் முன்னெச்சரிக்கையாகவும், நீண்ட ஆயுளை அடையவும், மனஅமைதி மற்றும் ஆன்மீக நலனையும் ஒருங்கே அமைய வழிகாட்டுகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் வாழ்வியல் நோக்குகள் வேகமும், அழுத்தமும் நிறைந்த இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில் புறக்கணிக்கப்படாமல் மனிதனின் இயற்கை சார்ந்த ஒழுங்கை மீட்டெடுக்க உதவக்கூடிய ஒரு முழுமையான ஆரோக்கிய முறை என்பதை உணரமுடிகிறது.

திறவுச்சொற்கள்: சித்த மருத்துவம், வாழ்வியல் மேலாண்மை, உடல், மனம், உணவு மேலாண்மை, யோகம், இயற்கை வாழ்க்கை, சிகிச்சைகள்.

முன்னுரை

1. சித்த மருத்துவத்தில் வாழ்வியல் நோக்குகள்

சித்தமருத்துவம் என்பது வாழ்வியல் மேலாண்மைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கும் மிகத்தொன்மையான தமிழ் மருத்துவ மரபுகளின் ஒன்றாகும். இது உடல், மனம், வாழ்க்கை முறை, உணவு மற்றும் மருந்துகள் மூலம் உடலின் சமநிலையை பேணுவதற்கும், நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், குணப்படுத்துவதற்கும் தனித்துவமான அணுகுமுறைகளைக் கொண்டது. இது ஐம்பு+தக் கோட்பாட்டின்

அடிப்படையில் உடலை நிர்வகித்து நோய் தடுப்பு, உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மனநிலை சீரமைப்பின் மூலம் உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தி முழுமையான ஆரோக்கியத்தை அடைவதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. இத்தகைய சித்த மருத்துவத்தில் வாழ்வியல் நோக்குகள் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் விரிவாக எடுத்துரைக்கப்பட்டு உள்ளதை காணமுடிகிறது.

1.1. சித்த மருத்துவக் கோட்பாடு

சித்த மருத்துவக் கோட்பாடு ஐம்பு+தக் கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த உலகத்தில் உள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் அவற்றால் உருவானவையே ஆகும். இதனை

‘நிலம், தீ, நீர், வளி, விசும் பொடு ஐந்தும்

கலந்த மயக்கம் உலகம் ஆதலின்...”¹

எனும் தொல்காப்பிய பாடல் வரிகள் மூலம் அறியமுடிகிறது. இக்கருத்தினை திருமூலர் முதலிய சித்தர்களும் உறுதிப்படுத்துகின்றனர். மனித உடலும், உடல் உறுப்புகளும் ஐம்பு+தங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு உருவானவை. இதனை

‘வாறான சனங்களுக்கும் ஐந்து பு+தம்

மருவியதோர் தேவதைக்கும் ஐந்து பு+தம்

தாறான அண்டமெல்லாம் ஐந்து பு+தம்

சதாசிவமாய் நின்றதுவும் ஐந்து பு+தம்

கூறான யோனியெல்லாம் ஐந்து பு+தம்

குரும்பனே ஐந்தினால் எல்லாம் ஆச்சு”²

எனும் சட்டைமுனி பாடல் வரிகள் மூலம் ஐம்பு+தங்களால் உருவானது மனிதர்கள் மட்டுமல்ல தேவதைகளும், சதாசிவமாய் நின்ற தெய்வத்துக்கும் அவைதாம் என்று தெளிவுபடுத்துகிறார். அண்டமும் பிண்டமும் வேறு எனும் பாகுபாடு இயற்கை நியதியில் இல்லை என்பதை உணர்த்துவது சித்த மருத்துவக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையை அறியமுடிகிறது. உடலில் தோன்றும் நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைவதும், அந்நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்துப் பொருள்களும், மருந்தும் பஞ்சபு+தச் சோக்கையினாலேயே உருவாகின்றன.

1.2. பஞ்சபு+தமும் நாடியும்

சித்த மருத்துவத்தின் தத்துவக் கூறுகள் உடலின் மூன்று முக்கிய சக்திகளை சமநிலையில் வைத்திருப்பது ஆரோக்கியத்தின் அவசியமாக கருதப்படுகிறது. இவை வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் ஆகியனவாகும். வாதம் என்பது உடலின் இயக்கம், சுவாசம், இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நரம்பு செயல்பாடுகளுக்கு மையமாக இருக்கிறது. பித்தம் என்பது உடல் வெப்பம், செரிமானம், செரிமானப் பொருட்கள் மற்றும் மனநிலைக் கட்டுப்பாட்டில் முக்கியத்துவம் வகிக்கிறது. கபம் என்பது உடல் உறுப்பு வலிமை, நீர்வளம், தூக்கம் மற்றும் உடல் பராமரிப்பில் பங்கு வகிக்கிறது. இவற்றில் சமநிலை இல்லாத போது தான் உடலில் நோய்கள் உருவாகின்றன. இதனையே

“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் மேலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”³

எனும் திருக்குறள் வரிகள் மூலம் உடலில் மூன்றில் ஒன்று குறைந்தாலும், மிகுந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என்பதை வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார்.

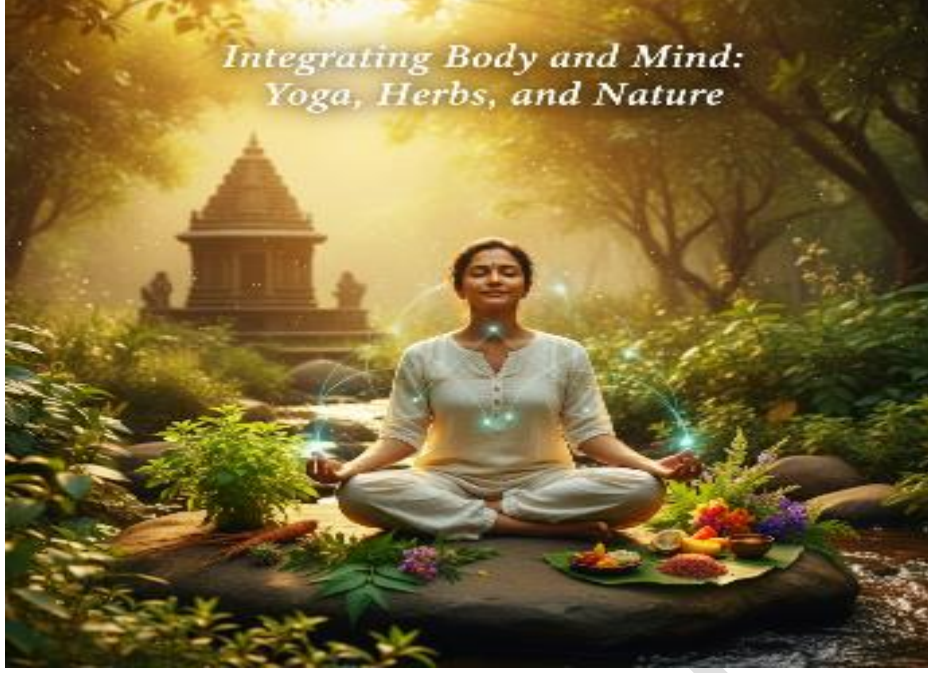


Fig1: உடலையும் மனதையும் ஒருங்கிணைத்தல்

இந்தக் காட்சி உடலையும் மனதையும் ஒருங்கிணைத்தல் என்பதைக் காட்டுகிறது. ஒரு பெண், இயற்கையின் எழில் சூழ்ந்த அமைதியான சூழலில் யோகா செய்கிறார். அவளைச் சுற்றி மூலிகைகள், உணவுகள் மற்றும் ஒரு கோயில் தெரிகிறது. மூலிகைகள் மற்றும் இயற்கையுடன் யோகாவை இணைத்து ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்வை வலியுறுத்துகிறது.

1.3. உடல் மேலாண்மை

சித்த மருத்துவத்தில் உடல் மேலாண்மையில் மூன்று முறைகள் கையாளப்படுகின்றன. அவை முறையே 1. காப்பு 2. நீக்கம் 3. நிறைப்பு என்பனவாகும். இதில்

காப்பு : வருமுன் காப்பதே சிறந்தது என்பதை காப்பு எனவும், நாம் தினமும் மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சிகள், யோகா மற்றும் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவுகளினால் நம் உடலை தற்காத்துக் கொள்வதே ஆகும்.

நீக்கம் : ஒருமுறை நோய் பாதிப்பு ஏற்படின் அதனை எவ்வாறு கையாள்வது மற்றும் எவ்வாறு சரி செய்வது என்பது நீக்கமாகும். இதற்காக நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் சித்த மருந்துகள் நீக்கம் என்ற முறையில் அமைகின்றன.

நிறைப்பு : உடல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பிறகு மீண்டும் நம்மை தாக்காமல் இருக்க நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் சிகிச்சை முறை நிறைப்பு முறையாகும்.

இவ்வாறு சித்த மருத்துவ அணுகுமுறைகள் இயற்கையோடு இயைந்து மனித வாழ்க்கையை சிறப்பாக நடத்திட வழிவகை செய்கின்றன. இதனை வள்ளுவர்

‘நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்’⁴

எனும் திருக்குறள் வரிகள் மூலம் உடல்மாற்றங்களால் வந்துள்ள நோயை இன்னது என்று அறிந்து அந்த நோய் வருவதற்கான மூல காரணத்தையும் அதைத் தீர்க்கும் வழியையும் அறிந்து அதைப் போக்குவதில் தவறு நேர்ந்துவிடாமல் மருத்துவம் செய்தலே நோய் பாதிப்புகளை கட்டுப்படுத்த இயலும் என்பதை குறிப்பிடுகிறார்.

உடல் மேலாண்மையின் அடிப்படை நாடி பராமரிப்பு, உணவுப் பழக்கங்கள், தூக்கம் மற்றும் மனநிலை பராமரிப்பு ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பாகும். இதனை 'உடல் மற்றும் சுற்றுப்புற ஒத்திசைவானது காலநிலை, உணவுச்சூழல் மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை உடலின் சமநிலைக்கு அவசியம்'⁵ என்பது வெளிப்படுகிறது. தினமும் யோகா மற்றும் தியானம் உடலின் சக்தியை மேம்படுத்தி, மனஅழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. இது நவீன மனநல ஆராய்ச்சிகளால் கண்டறியப்பட்ட பல ஆரோக்கிய நன்மைகளுடன் இணைக்கிறது.

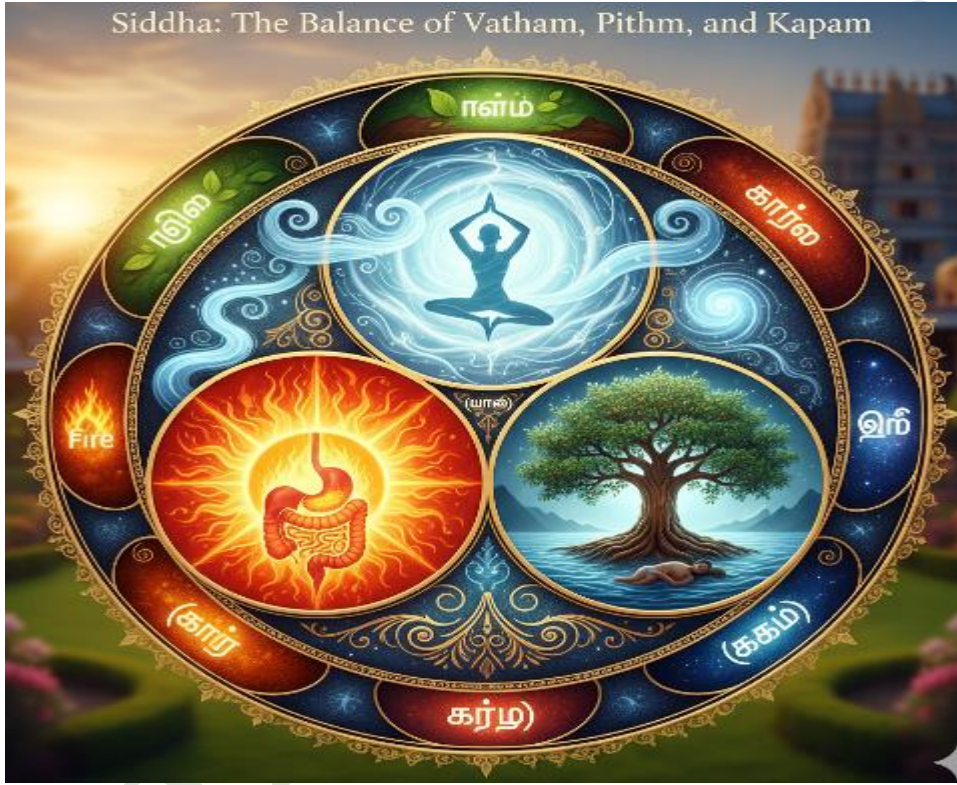


Fig2: சித்த மருத்துவத்தின் மையக் கருத்தை விளக்குகிறது

Fig2 இந்த ஓவியம் சித்த மருத்துவத்தின் மையக் கருத்தை விளக்குகிறது. இது உடலில் உள்ள மூன்று முக்கிய சக்திகளான வாத்தம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றின் சமநிலையைக் குறிக்கிறது. ஒரு மைய யோகா உருவத்தைச் சுற்றி, காற்று, நெருப்பு, நீர் ஆகிய இயற்கையின் கூறுகள், உடல் உறுப்புகள், மற்றும் சமச்சீர் வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றின் மூலம் இந்தச் சமநிலையை அடைவது சித்த மருத்துவத்தின் நோக்கம்.

1.4 உணவு மேலாண்மை

உணவு மேலாண்மை சித்தத்தில் மிகவும் முக்கியமான அணுகுமுறையாகும். குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் உணவுகளை உட்கொள்வதையும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை தவிர்ப்பதையும் 'பத்தியம்' என குறிப்பிடுகிறது. இது நோயாளிகளுக்கு மிகவும்

முக்கியமானதாகும். உணவானது வெப்பம் மற்றும் தணிவு, வாசனை, பழுப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தெரிவு செய்யப்படுகின்றன. இதனை

‘நீரின்றி அமையா யாக்கைக்கு யெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்

உணவு எனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே

நீரும் நிலனும் புணரியோர் ஈண்டு

உடம்பும் உயிரும் படைத்திசி னோரே”⁶ (புற.18-19)

எனும் புறநானூற்று பாடல் வரிகள் மூலம் உடம்பானது உணவால் அமைந்த பிண்டம் உடம்பில் உயிர் இருக்க வேண்டும் என்றால் உணவு வேண்டும். உண்ணும் உணவு நிலமும் நீரும் இணைந்த கூட்டுப்பொருள். நிலத்திலு் நீரைச் சேர்த்து வைத்தால் உணவுப்பொருளின் விளைச்சலைப் பெருக்கலாம். எனவே நிலத்தில் நீர் தங்கும்படி சேமித்து வைத்தவர் உடலில் உயிரைப் படைத்தவர் ஆவார் என்பதன் மூலம் உணவு மேலாண்மையின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறியமுடிகிறது.

ஒவ்வொருவரின் உடலின் தன்மை காலநிலை மற்றும் மூலக்கூறுகளின் சமநிலை அடிப்படையில் உணவு வகைகள் மாற்றப்படுகின்றன. உணவு மற்றும் மூலிகைகள் இணைப்பதன் மூலம் நோய் தடுப்பு செரிமான தடுப்பு, செரிமான செயல்பாடு மற்றும் உடல்நிலை மேம்படுவதை அறியமுடிகிறது. சங்க இலக்கியங்களில் உணவு மற்றும் நீர் தொடர்பான கவனிப்புகள் உடல்நலத்திற்கான அடிப்படைக் கருவிகளாகும். உணவு மேலாண்மை பற்றி திருக்குறளில்

‘தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றிப் படும்”⁷

எனும் வள்ளுவரின் வரிகள் மூலம் பசித்தீயின் அளவின் படி அல்லாமல் மிகுதியாக உண்டால் அதனால் நோய்கள் அளவில்லாமல் ஏற்பட்டுவிடும் என்பதை அறியமுடிகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் உணவு மேலாண்மை மூலம் உடலைப் பாதுகாத்து உயிர் சக்தியை வளர்த்து வந்துள்ளமையை அறியமுடிகிறது.

2. யோகம்

சித்த மருத்துவத்தில் யோகம் என்பது உடலையும் மனதையும் ஒருங்கிணைக்கும் தத்துவ செயலாகக் கருதப்படுகிறது. யோகத்தால் உயிர் சக்தி சமநிலை அடைவதன் மூலம் உடல் நலமும் மன அமைதியும் பெற முடிகிறது. இதனை திருமூலர்,

‘உரைத்தன வற்கரி ஒன்று மூடிய

நிரைத்த இராசி நிரைமுறை எண்ணிப்

பிரைச்சதம் எட்டையும் பேசியே நந்தி

நிரைத்த இயமம் நியமஞ்செய் தானே”⁸

எனும் திருமந்திர பாடல் வரிகள் மூலம் சிவபெருமான் அருளிய அட்டாங்க யோகம் மனித குலத்திற்கு அளிக்கும் நீடித்த நன்மைகளை பற்றி அறியமுடிகிறது. மேலும் கேசரி யோகம், பரியாங்க யோகம், அமுரி தாரணை, சந்திர யோகம் போன்றவை மனித இனத்தின் உன்னத நிலையை அடைவதற்கு ஏற்ற

வழிவகைகளை நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றன. யோகத்தை சித்தமருத்துவத்தின் ஒரு பகுதியாகக் கொண்டு நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், குணப்படுத்துவதற்கும், மனதை மேம்படுத்துவதற்கும், ஆன்மீக ஞானம் அடைவதற்கும் மிகவும் அவசியமாக கருதப்படுகிறது.

3. இயற்கை வாழ்க்கை

சித்தர்கள் மனிதனை இயற்கையின் ஓர் அங்கமாகக் கருதினர். இயற்கை வாழ்க்கை என்பது மருத்துவம் அல்ல, ஆன்மீக - வாழ்வியல் ஒழுக்கம் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். மனித வாழ்வியல் முறைகள் இயற்கையின் ஒழுங்கோட்டத்தோடு இணைந்து இருக்க வேண்டும் என வலியுறுத்தினர். 'இயற்கை வாழ்க்கை' என்பது சித்த தத்துவத்தின் அடிப்படை மையநிலையாகும். திருமூலர் திருமந்திரத்தில் உணவு, உறக்கம், உடல்பராமரிப்பு மற்றும் இயற்கைச் சுழலோடு ஒத்திசைவு ஆகியவற்றை ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளமாக விளக்குகிறார். "உணவினை நோக்கி உணவேல் மருந்து, உணவினை நோக்காமை நோய்க்கு மருந்து"⁹ சத்தான உணவு எடுத்துக் கொள்வதும் ஒவ்வாத உணவினை நீக்கி சரியான உணவினை உட்கொள்வது அதுவே மருந்தாக செயல்படும். இது இயற்கையின் சட்டத்திற்கேற்ப வாழ்வது உடல் சமநிலையையும் நீண்ட ஆயுளையும் தரும் என்பதை அறியமுடிகிறது. போகர்; சித்தர்; இதை மேலும் வலியுறுத்தி, இயற்கை கூறுகள் மனித உடலை சமநிலையுடன் இயங்கும் போது மட்டுமே உடல் ஆரோக்கியமாகும் என வலியுறுத்தினார்.

4. தினசரி மற்றும் காலநிலைகள்

தினசரி செயல்பாடுகள் உடல் மேலாண்மையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. காலச்சுழலுக்கு ஏற்ப தூக்கம் மற்றும் உணவு நேரம், காலையில் யோகா மற்றும் தியானம், மாதாந்திர உடல்நல பரிசோதனை ஆகியவை உடலின் சக்தி மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு திறனை மேம்படுத்துகின்றன. இதன் மூலம் நோய் உருவாகும் முன்னேற்பாடு தடுப்பது மட்டுமின்றி உடல் மற்றும் மனநலத்தை ஒருங்கிணைக்கும் முறையும், செயல்படும் உடல் இயக்கங்களை கட்டுப்படுத்தும் சித்த நடைமுறைகள் மனித உடலின் சக்தியை மேம்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பு திறனை வலுப்படுத்துகின்றன.

5. மூலிகை மருத்துவம்

சித்த மருத்துவத்தின் முக்கிய அம்சங்களில் ஒன்று மூலிகை மருத்துவம் ஆகும். இயற்கையில் கிடைக்கும் செடிகள், வேர்கள், இலைகள், மலர்கள், விதைகள் மற்றும் கனிமங்கள் ஆகியவற்றின் மருத்துவப் பண்புகளை சித்தர்கள் ஆராய்ந்து, நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகளை உருவாக்கினர். மூலிகை மருந்துகள் மனித உடலின் சமநிலையை சரிசெய்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை பற்றிய குறிப்புகள் அகத்தியர்; வைத்யம், போகர் 7000, திருமந்திரம், தேரையர்; மருத்துவ நூல்கள் மற்றும் சங்க இலக்கிய நூல்கள் விரிவான விளக்கங்களை வழங்குகின்றன. மருத்துவ நூல்கள் மூலிகைகளின் தன்மை, மருந்து வடிவங்கள், அளவு, பயன்படுத்தும் முறை மற்றும் நோய் குறிப்புகளை விளக்குகின்றன. நோய்களின் அறிகுறிகளை மட்டுமல்ல நோயின் அடிப்படை காரணத்தையும் சீர்படுத்துகின்றன. இதன் மூலம் நோய்கள் மீண்டும் தோன்றாமல் தடுக்கும் வகையில் உடலின் இயல்பான சமநிலை மீண்டும் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது. இதன் மூலம் முழுமையான வாழ்வியல் மருத்துவமாக சித்த மருத்துவம் கருதப்படுகிறது.

6. வர்ம சிகிச்சை

வர்ம சிகிச்சை உடல் மேலாண்மையின் மற்றொரு முக்கிய அம்சமாகும். இது உடலில் உள்ள 108 வர்மப்புள்ளிகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. உடலின் ஆற்றல் தங்கும் இடங்களில் அழுத்தம் கொடுத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

வர்ம புள்ளிகளை இயக்கி உடலை சீரமைத்து நோய்களை தடுக்கும் இந்த சிகிச்சை, உடல் மூலக்கூறுகளை சமநிலையாக்கும். வர்ம சிகிச்சை மூலம் உடல் சக்தி, உறுப்பு வலிமை, நரம்பு செயல்பாடு ஆகியவை ஒருங்கிணைந்து உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுகின்றது. இந்த சிகிச்சை மூலம் நோய் தடுப்பு மட்டுமின்றி, உடல் சக்தி மற்றும் மனநலம் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. இம்முறை சங்க இலக்கியங்கள் மற்றும் அகத்தியர்; நூல்கள் சித்த மருத்துவ நடைமுறைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. திருக்குறள் உணவு, தூக்கம் மற்றும் மனநிலை தொடர்பான வழிகாட்டலை வழங்குகிறது. புறநானூறு கிராமிய வைத்தியர்களின் நடைமுறையை விவரிக்கிறது. அகத்தியர் சிந்தாமணி மூலிகைகள், நாடி பரிசோதனை மற்றும் வர்ம சிகிச்சை குறித்து விரிவாக விளக்குகிறது. இத்தகைய இலக்கிய ஆதாரங்கள் சித்த மரபின் சமூக மற்றும் வாழ்வியல் கட்டமைப்பை வெளிப்படுத்துகின்றன.

7. நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள்

நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள் சித்த உடல் மேலாண்மையை நோய் தடுப்பு மற்றும் மனநல மேம்பாட்டில் மதிப்பிடுகின்றன. நாடி பரிசோதனை மூலம் நோய் முன்னறிவிப்பு, யோகா மற்றும் தியானம் மூலம் மனநல மேம்பாடு, மூலிகை மருந்துகளின் செரிமான செயல்திறன் ஆகியவை சித்தநுட்பங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. மனித வாழ்வியலை மேம்படுத்திட சித்தமருத்துவத் தத்துவம் நடைமுறையும் நவீன ஆரோக்கிய பராமரிப்பில் மதிப்புள்ளவையாக தற்போதும் கருதப்படுவதை உறுதிபடுத்தியுள்ளன. இதற்கு டெங்கு காய்ச்சல் மற்றும் கொரோனா போன்ற பெருந்தொற்று காலங்களில் மனித வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் நம்பிக்கை அளித்த சித்தமருத்துவம் இன்றும் மனித இனத்தின் வாழ்வியலோடு இணைந்து செயல்படுவதை காணமுடிகிறது.

8. முடிவுரை

சித்தமருத்துவம் முழுமையான மனித வாழ்வியல் மேலாண்மைக்கு வழிவகுக்கின்றன. மூலக்கூறுகளின் சமநிலை பராமரிப்பு உணவு மற்றும் யோகம், சிகிச்சை முறைகள், தினசரி செயல்பாடுகள் மற்றும் சமூக ஆதரவு ஆகியவை ஒருங்கிணைக்க உதவுகின்றன. சங்க இலக்கியங்கள் மற்றும் சித்த நூல்கள் இதற்கான ஆதாரமாக செயல்படுகின்றன. இத்தகைய சித்தமருத்துவத்தை நவீன வாழ்க்கை முறைகளுடன் இணைத்து பயன்படுத்துவது உடல், மன மற்றும் சமூக நலத்தை மேம்படுத்தும் வழிமுறையாக காணமுடிகிறது. இதன் மூலம் நோய் தடுப்பு மட்டுமின்றி, உடல் சக்தி, மனநிலை மற்றும் வாழ்வியலை மேம்படுத்த முடியும் என்பது சித்தமருத்துவத்தின் வாயிலாக அறியமுடிகிறது.

9. மேற்பார்வை நூல்கள்

1. தமிழண்ணல் (2010), தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், மரபியல், மீனாட்சி புத்தக நிலையம், மதுரை. பா.635.
2. மோகன், ஆர்.சி (2006), சட்டைமுனி நிகண்டு 1200, தாமரை நூலகம், சென்னை. பக்.5.
3. குப்புசாமி.கி (2000), திருக்குறள் விளக்கம், சிவாலயம் பதிப்பகம், மதுரை. பக். 998.
4. மேலது, பக்.1002.
5. ரேவதி. ப(2006), உணவு ஆரோக்கியம், கண்ணப்பன் பதிப்பகம், சென்னை. பக்.46.
6. வைத்தியநாதன் (2000), பொது சித்த மருத்துவம், சமியுத்தா பதிப்பகம். சென்னை. ப.200.
7. மேலது, பக்.1010.
8. சிவப்பிரகாசம், (2000), திருமந்திரம் மூலமும் உரையும், தமிழ்ச்செம்மல் பதிப்பகம், மதுரை, பக்.426.
9. மேலது, பக்.365.

உரிமம்



இந்த ஆக்கம், கிரியேட்டிவ் காமன்சு அட்ரிபியூசன் 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் உரிமம் பெற்றுள்ளது.

நமது ஆய்விதழ், சிசி பை (CC BY) உரிமமான கிரியேட்டிவ் காமன்சு அட்ரிபியூசன் 4.0 சர்வதேச உரிமத்தை (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) பின்பற்றுகிறது. இது, மூல ஆக்கத்தை முறையான சான்றுடன் பயன்படுத்தவும், மீண்டும் பயன்படுத்தவும், விநியோகிக்கவும், மற்றும் மறுபதிப்பு செய்யவும் அனுமதிக்கிறது.