

தமிழ் இலக்கியங்களில் சில புதிய பார்வைகள்

முனைவர்
இரா. செல்வக்கணபதி

தமிழில் மனவியல்



Contact Details



www.saivamonline.com



www.facebook.com/saivamonline



@saivamonline



Saivam Online



sspathipagam@gmail.com



+91 94440 21113



 Pay +91 94440 21113

 9444021113@UPI



8. தமிழில் மனவியல்

அறிவியல் வளர்ச்சி பன்முகப்பட்டுச் சிறந்திருக்கும் காலம் இது. ஆனால், இன்று வரை வாழ்ந்திருக்கும் ஒருவன் உடலில் உயிர் என்பது இதுதான் என்று ஒன்றை வரைந்து சுட்ட முடியவில்லை. அறிவியலாருக்கு இணையாகத் தத்துவ நூல்களும், உரையாசிரியர்களும் உயிரைக் கண்டு சுட்டும் முயற்சியில் வெற்றி பெற்றிலர். இதே நிலைதான் மனம் பற்றியும் நிலவுகிறது. எது மனம் என்பதில் தெளிவான முடிவேதும் காணப்படவில்லை. மேலைநாடுகளில் கடந்த இரண்டு நூற்றாண்டுகளில் மனம் பற்றிய பெரிய ஆய்வுகள் நிகழ்த்தப்பட்டன. என்றாலும், உடலில் இந்த இடத்தில்தான், இதுவாகத்தான் மனம் இருக்கிறது என்று கண்டு காட்ட முன் வருவார் இல்லை. எனவே, உடலில் உயிருக்கு இணையான இன்னுமொரு நுண் பொருளாகவே மனம் இருந்து வருகிறது.

**உடலில் உயிருக்கு இணையான இன்னுமொரு நுண்
பொருளாகவே மனம் இருந்து வருகிறது.**

என்றபோதிலும், மனத்துயர் என்பதை எல்லாராலும் உணர முடிகிறது. அதனைத் தீர்க்கும் மருத்துவ முறைகளும், மருத்துவ வல்லுநர்களும் இருப்பதை அறிகிறோம். உடல்நோய்க்கு மருந்து காண மனித குலம் முயற்சி மேற்கொண்ட சம காலத்திலேயே, மனநோய்க்கும் மருந்து காணும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும். தமிழ்

இனம் இத்தகு முயற்சியில், தொல் பழங்காலம் முதலாகவே ஈடுபட்டு வந்துள்ளது என்பது தெளிவு. உடல் நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் சிலரே. மனநோய்க்கு ஆட்படாதவர்கள் ஒருவரும் இலர். ஆனால், உலகம் மனநோய் மருத்துவக் கூறுகளைக் கண்டறிவதில், உடல் நோய்க்கு முயன்ற அளவு முயற்சி மேற்கொண்டிருக்கவில்லை. தமிழினம் இம்முயற்சியில் இயன்றவரை ஈடுபட்டு வந்திருப்பதைத் தமிழ் இலக்கியப் பிரிவுகள் நன்கு எடுத்துக்காட்டுகின்றன. வியப்பூட்டும், மன நல மருத்துவம் குறித்த பன்முக முயற்சிகளைக் கண்டு காட்டுவது மகிழ்ச்சி தருவதாக அமைகிறது. மனநல மருத்துவத்தில் இறைமைக் கோட்பாடு பெரும் பங்கு வகிப்பதை ஆய்வுகள் நிறுவிக் காட்டுகின்றன. பன்னெறிச் சமயங்களும் மதங்களும், செத்த பிறகு சிவலோகம் வைகுந்தம் சேர்ந்திட வழிகாட்ட வந்தன அல்ல. வாழ்வுகாலத்து ஊழால், ஆட்சியாளரால், சமூக அமைப்பால், வாழ்வியல் தாக்கங்களால், பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வுகளால், ஆண் பெண் பாலின வேறுபாடுகளால், குடும்ப அமைப்பால், உறவுகளால் எல்லாம் வரும் மனத்துயரங்களுக்கும், அதுபற்றி வரும் மனநோய்களுக்கும் அறஞ்சார்ந்த நெஞ்சத்தையும், அறவாழி அந்தணனையும் முன்னிறுத்தித் தீர்வு சொன்ன அற்புதத்தைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் பதிவு செய்து வைத்துள்ளன. சுமை தாங்கியாய் மனத்துயரை இறக்கி வைக்க ஒரு இறைமைக் கோட்பாட்டை வகுத்திராவிடின் என்றோ தமிழினம் அழிந்திருக்கும். அவை பற்றிய பன்முகப்பதிவுகள் தேடிக்கண்டு காட்டும் பெரிய முயற்சியில் நாம் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறோம்.

உடல் நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் சிலரே. மனநோய்க்கு ஆட்படாதவர்கள் ஒருவரும் இலர். ஆனால், உலகம் மனநோய் மருத்துவக் கூறுகளைக் கண்டறிவதில், உடல் நோய்க்கு முயன்ற அளவு முயற்சி மேற்கொண்டிருக்கவில்லை.

வாழ்வுகாலத்து ஊழால், ஆட்சியாளரால், சமூக அமைப்பால், வாழ்வியல் தாக்கங்களால், பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வுகளால், ஆண் பெண் பாலின வேறுபாடுகளால், குடும்ப அமைப்பால், உறவுகளால் எல்லாம் வரும் மனத்துயரங்களுக்கும், அதுபற்றி வரும் மனநோய்களுக்கும் அறஞ்சார்ந்த நெஞ்சத்தையும், அறவாழி அந்தணனையும் முன்னிறுத்தித் தீர்வு சொன்ன அற்புதத்தைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் பதிவு செய்து வைத்துள்ளன.

மனநலம், உடல் நலம் என்ற இரண்டின் நலத்தையும் பெரிய செல்வங்களாகத் தமிழர் போற்றி நின்றனர். உடல் நலம் மற்றும் தீங்குகளில் மனத்தின் பங்கு பெரிது. இதே போல் மன நலத்திலும் உடல் நலத்தின் ஆளுமைக்கு உரிய பங்கு உண்டு. மனம் மற்றும் மருந்து பற்றிய ஆய்வுகளுக்கு மேலாக இவை ஒன்றன் மேல் ஒன்று பெற்றுவரும் ஆட்சி குறித்த முழுமையான ஆய்வு ஒன்றும் இது நாள் வரை நிகழ்த்தப்பெறவில்லை. எனவே, அவ்வாறான ஆய்வு ஒன்றை நிகழ்த்தும் நோக்கில் தமிழ் இலக்கியங்களில் காணக் கிடைக்கும் மனத்தின் இயல்புகளையும், மருத்துவக் குறிப்புக்களையும் ஒன்று திரட்டி இவற்றின் ஊடே நிலவும் தொடர்புகளைக் கண்டு வெளிப்படுத்தும் முயற்சி இங்கே கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

மனம் மற்றும் மருந்து பற்றிய ஆய்வுகளுக்கு மேலாக இவை ஒன்றன் மேல் ஒன்று பெற்றுவரும் ஆட்சி குறித்த முழுமையான ஆய்வு ஒன்றும் இது நாள் வரை நிகழ்த்தப்பெறவில்லை.

ஒரு புறப் பாடல்

முதலாவதாக உடல் நலத்தில் மனத்தின் பங்கு குறித்த சில அரிய இலக்கியப் பதிவுகளை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தலாம். கடைச் சங்க காலத் தெழுந்த எட்டுத் தொகை நூல்களுள் ஒன்று புறநானூறு. அந்நூலுள் பொதுவியல் திணையில் பொருள் மொழிக்காஞ்சி என்ற துறையில் அமைந்த பாடல் ஒன்று இடம் பெற்றுள்ளது. தொகுப்பாசிரியர் இப்பாட்டு எழுந்த குழுவை விளக்கி,

**‘கோப்பெருஞ்சோழன் வடக்கிருந்தானுழைச்
சென்ற பிசிராந்தையாரைக் கேட்கும் காலம் பல
வாலோ, நரை நுமக்கு இல்லையாலோ என்ற
சான்றோர்க்கு அவர் சொற்றது.’**

எனக்குறித்துள்ளார். அக்காலை, சோழநாட்டை ஆண்டிருந்தவன் கோப்பெருஞ்சோழன் என்பவன். அவனுக்கும் பாண்டிய நாட்டுச் சான்றோர் பிசிராந்தையாருக்கும் இடையே நேரில் காணும் வாய்ப்பு இன்றியே உணர்வுபூர்வமான நட்பு இருந்து வந்தது. தம் பிள்ளைகளோடு ஏற்பட்ட கருத்து வேறுபாடு காரணமாகக் கோப்பெருஞ்சோழன் வெறுப்புற்று வடக்கிருந்து உண்ணா நோன்பு மேற்கொண்டு உயிர் துறக்க முனைந்தான். அறிந்த பிசிராந்தையார் கோப்பெருஞ்சோழனைக் காண

வந்தார். பல்லாண்டுகளாக அவரைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்த சோழ நாட்டுச் சான்றோர் பலரும், அவரை நேரில் கண்டதும் வியப்பெய்தினர். மூப்பெய்திய காலத்தும், தளர்ச்சி சிறிதுமின்றித் தலை முடிகளில் நரை ஒன்றும் தோன்றாது அவர் இளமைத் தோற்றத்தோடு காணப்பட்டமையே அன்னார் வியப்பெய்தக் காரணமாயின. அவர் இளமைக்கான காரணத்தைச் சோழ நாட்டுச் சான்றோர் வினவியபோது பிசிராந்தையார் தமது இளமைக்கான உண்மைக் காரணத்தை வரிசைப்படுத்திப் பாடல் ஒன்றை முன்வைத்தார்.

நான்கு அடிப்படைகள்

புறநானூற்றில் 191 ஆவது பாடலாக அது இடம் பெற்றுள்ளது. அப்பாடல்,

“யாண்டு பலவாக நரையில வாசுதல்
யாங்கா கியரென வினவுதி ராயின்
மாண்டவென் மனைவியொடு மக்களும் நிரம்பினர்
யான்கண் டனையரென் னினையரும் வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான் காக்கும் அதன்றலை
ஆன்றவிந் தடங்கிய கொள்கைச்
சான்றோர் பலர்யான் வாழு மூரே”

என்பது. பிசிராந்தையார் தம் பாடலில், தமக்கு நரை தோன்றாது, தாம் இளமையோடு இருத்தற்கான நான்கு இன்றியமையாக் காரணங்களை வரிசைப்படுத்தித்தந்துள்ளார்.

அ. எனக்கு நற்குணநற்செய்கைகள் உடைய மனைவியும், அவள் வழிப் பிறந்த நிறைகுணம் கொண்ட பிள்ளைகளும் உள்ளனர்.

ஆ. என்கீழ் ஏவல் செய்வாரும் என்னொடு முரண்படாது யான் கருதும் அதனையே கருதும் பண்பினர்.

இ. நான் வாழும் நாட்டை ஆண்டு கொண்டிருக்கும் மன்னனும் அறத்துக்கு மாறான செயல் செய்யாது நீதியோடு ஆண்டு வருகிறான்.

ஈ. இவற்றுக்கு மேலாக, நான் வாழும் ஊரில், நற்குணங்களால் அமைந்து, பணிய வேண்டும் உயர்ந்தாரிடத்துப் பணித்து, ஐம்புலனும் அடக்கிய கோட்பாட்டினை உடைய சான்றோர் பலர் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

மூன்று உண்மைகள்

பிசிராந்தையாரின் பாடலும் அது வழங்கும் பொருள்களும் இவ்வாய்வுக்குப் பயன்படும் அரிய செய்திகளை வழங்குகின்றன. மூப்பின் அடையாளங்கள் நரையும் - திரையும். நரை என்பது தலை முடி கருமை நிறம் மாறி வெண்மையாதல். திரை என்பது உடலில் காணப்படும் முதுமை பற்றி வரும் சுருக்கங்கள். நீண்ட நாள் வாழ்ந்திருந்தும் நரை பிசிராந்தையாரிடம் தோன்றவில்லை. மனக்கவலைக்குக் காரணமான காரணிகள் அவரைச் சூழவில்லை. இரண்டு, அவை சூழாமையின் இவருக்கு மனம் பற்றி எழும் கவலைகள் ஏதும் தோன்றவில்லை. மூன்று, மனக் கவலை தோன்றாமையின் உடல நலத்தில பாதிப்பு ஏதும் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை. எனவே, மனக்கவலை காரணமாக, உரிய பருவத்துக்கு முன்னரே தோன்றும் நரை என்பால் இல்லை. மேற்குறித்த காரணிகள் எதிர்மறையாக அமைந்திருந்தால் அவை அவர் மனத்தைத் தாக்கி நின்றிருக்கும். தாக்குண்ட மனம் உடல் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தியிருக்கும். உடல் நலிவுற்றிருந்தால் நரை முன்னதாகவே அவரைச் சேர்ந்திருக்கும்.

கண்டு தெளிந்த உண்மைகள்

மனைவி மக்கள் நல்லவர்கள் என்பது குடும்பம் பற்றி வரும் மனக்கவலை வாராது நீக்க வந்தது குறிப்பறிந்து ஏவல் செய்வார் எனக்குள்ளார் என்பது புறவாழ்வில் கவலை அற்ற சூழல் உருவாகத் துணையாயிற்று. அல்லவை செய்யாத ஆட்சியாளன் கிடைத்துள்ளான் என்பது நல்ல நாடு என்பதை உணர்த்திற்று. சான்றோர் வாழ்வு அருகிருப்பாக அமைந்திருந்தமை நல்ல சமூகக் கட்டமைப்பை முன்மொழிந்தது. பிசிராந்தையாரின் பாடல் தரும் திரண்ட செய்தி இதுதான். பண்பட்ட குடும்பம், பாதுகாவலான சமூகம் அமையும்போது அந்நாட்டு வாழ்வாருக்கு மனநலம் சிறக்கும். அதனால் உடல் நலம் சிறக்கும். நீண்ட நல்வாழ்வு சித்திக்கும். வளர்ச்சி பெற்ற நல்ல சமூகக் கட்டமைப்புக் கொண்ட நாடுகளில், அந்நாட்டு வாழ்வாரின் சராசரி ஆயுள் நீண்டு கிடப்பதற்கும், அவை கிடைக்கப் பெறாத நாடுகளில் சராசரி ஆயுள் குறைந்து போவதற்குமான விளக்கம் புறநானூற்றின் வாயிலாகக் கிடைத்திருக்கிறது.

பண்பட்ட குடும்பம், பாதுகாவலான சமூகம் அமையும்போது அந்நாட்டு வாழ்வாருக்கு மனநலம் சிறக்கும். அதனால் உடல் நலம் சிறக்கும். நீண்ட நல்வாழ்வு சித்திக்கும். வளர்ச்சி பெற்ற நல்ல சமூகக் கட்டமைப்புக் கொண்ட நாடுகளில், அந்நாட்டு வாழ்வாரின் சராசரி ஆயுள் நீண்டு கிடப்பதற்கும், அவை கிடைக்கப் பெறாத நாடுகளில் சராசரி ஆயுள் குறைந்து போவதற்குமான விளக்கம் புறநானூற்றின் வாயிலாகக் கிடைத்திருக்கிறது.

அணிகள் ஐந்து

திருவள்ளுவரும் தனி மனிதனின் மனம் , மருந்து பற்றி அதிகம் கவலை கொள்ளாது, ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் மேல் நின்று தம் பார்வையைச் செலுத்தியுள்ளார். ஒரு நல்ல நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்க்கும் அணிகலன்களாகத்திகழ்வன ஐந்து என்கிறார் அவர்.

1. பிணியின்மை - நோயில்லாதிருத்தல்
2. செல்வம் - செல்வ வளம் நிறைந்திருத்தல்
3. விளைவு - விளைபொருள் மிகுந்திருத்தல்
4. இன்பம் - தனிமனித சமூக வாழ்வில் இன்பம் நிலவுதல்
5. ஏமம் - மன்னனால் வழங்கப்படும் காவல்.

வள்ளுவர் கூறும் ஐந்து காரணிகளில், பிணியின்மை ஒன்று மட்டுமே உடல் பற்றி வரும் நோய்குறித்து நின்றது. எஞ்சிய நான்கும் ஒரு சமூகத்தில் குன்றுமானால், அச்சமூக மக்கள் மனத்தளவில் பாதிப்பு எய்துவர். அவை பற்றி உடல் நலம் குன்றும் என்பன அவர் சிந்தனைகளாக வருகின்றன. உறு பசியும் ஓவாப் பிணியும் செருபகையும் சேராது இயல்வது நாடு என்று குறளிலும், பிணியை நடுவில் வைத்து அது தோன்றுவதற்கான காரணங்களை முன்பின்னாக நிறுத்தி வள்ளுவர் சமூகநலத்தின் இன்றியமையாமை சுட்டியிருப்பது புலனாகிறது. நல்ல குடும்பம் அமைய இல்லறவியலையும், நல்ல சமூகம் அமையப் பொருட்பாலையும் படைத்த திருவள்ளுவர் மனநோயும் உடல் நோயும் இல்லாத ஒரு சமூகம் காண விரும்பியவர் என்பது புலனாகிறது.

நல்ல குடும்பம் அமைய இல்லறவியலையும், நல்ல சமூகம் அமையப் பொருட்பாலையும் படைத்த திருவள்ளுவர் மனநோயும் உடல் நோயும் இல்லாத ஒரு சமூகம் காண விரும்பியவர் என்பது புலனாகிறது.

திருக்குறட் பதிவுகள்

மனத்துக்கும் - மருந்துக்கும் இடையிலான தொடர்புகள் குறித்த பல அரிய பதிவுகள் திருக்குறளில் காணப்படுகின்றன. முதலாவதாகிய கடவுள் வாழ்த்தில் வள்ளுவர் மனிதகுலம் இந்த மண்ணில் நெடுங்காலம் வாழ்தல் வேண்டும் என்று கருதியமை புலனாகிறது. அதற்கு இடம்பை இல்லாத வாழ்வு தேவை என்று கருதுகிறார். தனிமனித ஒழுக்கம் இன்றியமையாதது என்கிறார். அவ்வாறான நல்வாழ்வுக்கு மனக்கவலை இருத்தல் கூடாது என்பதையும் அதனை இறைவனே முற்றாகத் தரவல்லவன் என்பதையும்,

**தனக்கு உவமை இல்லாதான் தான் சேர்ந்தார்க்கு அல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது.**

எனத் தெளிவு படுத்துகிறார். சமூகம், தனிமனிதனது மனக்கவலைக்கு ஏதுவான காரணிகளை இனங்கண்டு அகற்ற முனையாத போது, அதனை நீக்க இறை உணர்வையே சமூகம் சார்ந்திருத்தல் கூடும் என்பது புலனாகிறது. கி.பி. 7 ஆம் நூற்றாண்டு தொடங்கி 20 ஆம் நூற்றாண்டு வரை தமிழ் மண்ணில் சமய இலக்கியங்கள் மட்டுமே பல்கிப் பெருகியமைக்கு உரிய மூலகாரணம் இதுவே என்பது வள்ளுவர் பதிவால் புலனாகிறது.

வள்ளுவர் கோட்பாடு

திருக்குறள் ஒரு அறநூல் என்பதைப் பலரும் அறிவர். பதினெண் கீழ்க் கணக்கில் வேறு சில அறநூல்களும் இடம் பெற்றுள்ளன. வடநாட்டுச் சமகால அற நூல்களிலிருந்தும், தமிழில் கிளைத்த ஏனைய அற நூல்களிலிருந்தும் திருக்குறள் பெரிதும் வேறுபட்டுள்ளது. பிறரெல்லாம் அறம் செய்கின்றனர். வள்ளுவர் அறத்தையும் கூட அறநெறிநின்று செய்க என்று மனத்துக்கு முன்னுரிமை தந்து புதுவிளக்கம் தந்தார். பிறரெல்லாம் பொருள் ஈட்டுகின்ற போது, பொருளையும் அறவழி நின்றே ஈட்ட வேண்டுமென்று வள்ளுவர் மனம் சார்ந்த கோட்பாட்டை முன்வைத்தார். சங்க அக நூல்கள் இன்பம் பற்றி விரிவாகப் பேசின. வள்ளுவர் அறநெறிக்கு மாறாகத் துயக்கப்படுவதை இன்பம் என்று ஏற்க மறுத்தார். அறம் என்பதை மிகப் பெரிய மனப்பண்பாகக் கண்ட முதல்வர் அவர். புறச் செயல்களுக்கு அப்பால் நின்று உள்ளத்தை உற்று நோக்கி யாதொன்றையும் மதிப்பிடல் வேண்டும் என்பது வள்ளுவர் கோட்பாடு.

அறம் என்பதை மிகப் பெரிய மனப் பண்பாகக் கண்ட முதல்வர் அவர். புறச் செயல்களுக்கு அப்பால் நின்று உள்ளத்தை உற்று நோக்கி யாதொன்றையும் மதிப்பிடல் வேண்டும் என்பது வள்ளுவர் கோட்பாடு.

அறம் - புதிய பார்வை

எது அறம் என்ற வினாவிற்குப் பிறர் எல்லாம் ஈதலையே அறம் என்று விடை தந்தனர். ஏழைப் பெண் ஒருத்திக்குப் பள்ளிக் கட்டணமாக ஒருவன் ஆயிரம் ரூபாய் கொடுக்கிறான். பிறரெல்லாம் இதனை அறம் என்றனர். வள்ளுவர், ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்ததில் அறம் இல்லை. கொடுத்தவன் உள்ளத்தில் என்ன இருந்தது என்பது தெளிவானால்தான், அதனை அறமா இல்லையா என்று ஏற்க இயலும் என்று புது விளக்கம் தந்தார். எல்லா அறங்களும் மனத் தூய்மையைப் பற்றுக்கோடாகக் கொண்டன என்ற பார்வை மிக உயர்வான ஒன்று.

மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்தறன்
ஆகுல நீர பிற

கொடுப்பான் நெஞ்சில் அறம், அறத்திற்காகவே என்பதற்கு மாறான, யாதொரு நினைவு இருந்தாலும், அவ்வறங்கள் ஊரை ஏமாற்றும் வெற்று ஆரவாரத்தன்மை உடையன என்று அவர் சாடுகிறார்.

ஏழைப் பெண் ஒருத்திக்குப் பள்ளிக் கட்டணமாக ஒருவன் ஆயிரம் ரூபாய் கொடுக்கிறான். பிறரெல்லாம் இதனை அறம் என்றனர். வள்ளுவர், ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்ததில் அறம் இல்லை. கொடுத்தவன் உள்ளத்தில் என்ன இருந்தது என்பது தெளிவானால்தான், அதனை அறமா இல்லையா என்று ஏற்க இயலும் என்று புது விளக்கம் தந்தார்.

மனக்குற்றங்கள் நான்கு

சமூகத்தில் மனிதர்களிடம் காணப்படும் மனத்தின் குற்றங்களாக அவர் நான்கை முன்வைத்தார். அவற்றை விளக்க அவர் தனித்தனியே அதிகாரங்களையும் படைத்தளித்தார். பொறாமையால் மன நோய்கொண்டு வீழ்ந்தான் துரியோதனன். ஆசையால் வீழ்ச்சியுற்றான் இராவணன். கடுங்கோபங்களால் பிறரைப் பகைத்துச் சபித்துத் தலைமை ஆற்றல் இழந்தனர் முனிவர் பலர். கொடுஞ்சொற்களைக் கொட்டி அதன்

பயனாக மனநோயை அறுவடை செய்தனர் பலர். மேற்குறித்த நான்கு மனக்குற்றங்களை விட்டொழிப்பதற்கு மேலான அறம் ஒன்றும் இல்லை என்று பேசி உலக அறச் சிந்தனையாளர்களை வள்ளுவர் வியப்பூட்டினார்.

**அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல் நான்கும்
இழுக்கா இயன்றது அறம்**

அழுக்காறும், ஆசையும், கடுங்கோபமும், கொடுஞ்சொல்லும் ஊடையார் அறஞ்செய்யும் தகுதிகிரிதும் இல்லார். அன்னார் ஒன்றை வழங்கினாலும் அது அறம் ஆகாது என்று வள்ளுவர் புது நெறி படைக்கிறார்.

**பொறாமையால் மன நோய்கொண்டு வீழ்ந்தான்
துரியோதனன். ஆசையால் வீழ்ச்சியுற்றான் இராவணன்.
கடுங்கோபங்களால் பிறரைப் பகைத்துச் சபித்துத் தலைமை
ஆற்றல் இழந்தனர் முனிவர் பலர். கொடுஞ்சொற்களைக்
கொட்டி அதன் பயனாக மனநோயை அறுவடை செய்தனர்
பலர். மேற்குறித்த நான்கு மனக்குற்றங்களை
விட்டொழிப்பதற்கு மேலான அறம் ஒன்றும் இல்லை என்று பேசி
உலக அறச் சிந்தனையாளர்களை வள்ளுவர் வியப்பூட்டினார்.**

உளவியல் அணுகுமுறை

மூன்றாவதாகவும், மனத்தைப் பண்படுத்தும் ஒரு வாயிலை முன் நிறுத்தி, அதனை அறங்களில் எல்லாம் மேலாய அறம் என்கிறார் வள்ளுவர். ஒன்றாக நல்லது எது என்றால்,

**அறன்னபப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும்
பிறன்பழிப்பது இல்லாயின் நன்று**

என்று இல்லறத்தைச் சிறப்பிக்கிறார். காமநோய்க்குத் தீனி போடுவது போல் இல்லறம் புறத்தோற்றம் தந்தாலும், ஆண்மனத்தையும், பெண்மனத்தையும் அறப் பயிர் தழைக்கும் நன்னிலமாகப் பண்படுத்த வல்லது அதுவே என்று திடமாக நம்புகிறார். கெட்டிப் பட்டுக்கிடந்த ஆணின் விளைநிலமாகிய மனத்தில், பெண் அன்பு என்னும் நீர் சொரிகிறாள். நிலமும் பண்படுகிறது. நீரும் உரிய பயன் அடைகிறது. குறுந்தொகை,

செம்புலப் பெயல்நீர் போல

அன்புடை நெஞ்சம் தாம் கலந்தனவே

என வள்ளுவர் கருத்துக்கு அரணாக நிற்கிறது. இவ்வாழ்க்கை, வாழ்க்கைத் துணை நலம், மக்கட்பேறு என்ற அதிகாரங்களை வரிசைப்படுத்தி அதன் பின்னரே அன்புடைமை முதலிய அறங்களை வைக்கும் வள்ளுவர் உள்ளம், பெரிதும் வியப்பாக்குவது; உளவியல் சார்ந்த பெருமிதம் மிக்கது.

காமநோய்க்குத் தீனி போடுவது போல் இல்லறம் புறத்தோற்றம் தந்தாலும், ஆண்மனத்தையும், பெண்மனத்தையும் அறப் பயிர் தழைக்கும் நன்னிலமாகப் பண்படுத்த வல்லது அதுவே என்று திடமாக நம்புகிறார். கெட்டிப் பட்டுக்கிடந்த ஆணின் விளைநிலமாகிய மனத்தில், பெண் அன்பு என்னும் நீர் சொரிகிறாள். நிலமும் பண்படுகிறது. நீரும் உரிய பயன் அடைகிறது.

துறவறவியல் மனம்

துறவறவியலில், தமக்கு உற்ற உடல் நோயை மனத்தின்கண் தாங்கும் ஆற்றலைத் தவத்தின் வடிவம் என்கிறார்.*

உற்றநோய் நோன்றல் உயிர்க்கு உறுகண் செய்யாமை
அற்றே தவத்திற்கு உரு .

எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்து கூடாது. நோய்த் துன்பத்தை மனத்தால் பொறுத்தாற்றல் வேண்டும் என்பது வள்ளுவர் கருத்தாதல் தெரிகிறது. வஞ்ச மனம் கொண்டவனின் தவவேடம் ஐம்பெரும் பூதங்களாலும் உள்ளத்தே எள்ளி நகையாடப்படும் என்கிறார். பிறர் பொருளைக் கவரவேண்டும் என்ற எண்ணம் வாராது மனத்தைக் கட்டிக்காக்க வில்லை என்றால், உலகம் அவனை எள்ளி நகையாடும். அவ்விதம்தான் பற்றி நோய்கள் தோன்றும். உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன் பொருளைக் கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல் என்பது ஒரு சிறந்த மனம் சார்ந்த எச்சரிக்கையாக அமைகிறது. பொய்மை நெஞ்சத்தைச் சுட்டெரிக்கும் ஒரு தீ என்கிறார் வள்ளுவர்.

தன்னெஞ்ச அறிவது பொய்யற்க பொய்த்தபின்
தன்னெஞ்சே தன்னைச் சுடும்.

விரும்பு, வெறுப்பு, அறியாமை ஆகிய இக்குற்றங்கள் மூன்றனுடைய பெயரும் கெடுமாறு ஒருவன் ஒழுகினால், துன்ப நோய் அவனைச் சாராது என்பதை,

காமம் வெகுளி மயக்கம் இவைமூன்றன்
நாமம் கெடக்கெடும் நோய்

என விளக்குகிறார்.

பொருட்பால் மன நலப்பதிவுகள்

வள்ளுவரின் பொருட்பாலிலும் மனம் தொடர்பான பதிவுகள் பல காணப்படுகின்றன. கல்வியும், கேள்வியும், அறிவுடைமையும் மனத்தைப் பண்படுத்தும் அருமருந்துகள் என வள்ளுவர் கருதுகிறார். மன நலம் பற்றியும், மனத்தூய்மை குறித்தும் அரிய பல பதிவுகள், குற்றம் கடிதல் என்ற அதிகாரத்தில் இடம் பெற்றுள்ளன.

“மனத்தானாம் மாந்தர்க்கு உணர்ச்சி”

“மனம் தூயார்க்கு எச்சம் நன்றாகும்”

“மனநலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்”

“மனநலத்தின் ஆகும மறுமை”

எனவரும் குறள தொடர்கள் ஆழ்ந்த பொருள் நோக்குடையன. முற்றாக மனப் பயிற்சி வழங்கப்படுமானால், மனம் பற்றி வரும் நோய்களிலிருந்து ஒரு சமூகத்தை எளிதாகக் காப்பாற்ற இயலும் என்பது வள்ளுவர் கருத்து.

வள்ளுவரின் கவனம்

அரசியலில் வைத்துக் கூறினும் இடுக்கண் அறியாமை முதலிய அதிகாரத்தின் சுறுப்பாச்கள் பொதுமைப்பா எல்லார்க்கும் பொருந்துவனவாகவே உள்ளன. எவ்வகையிலாயினும் துன்பம் ஒருவனை வந்து அடையும் போது, அதற்குத் துவண்டு விடாது, அதனை எதிர்கொண்டு மனவலிமையால் அதனை வெல்ல வல்ல ஆற்றலை வள்ளுவர் இவ்வதிகாரத்தில் பரக்கப் பேசுகிறார். கடல் போன்று பொருக்கெடுக்குத் தனை நோக்கி வரும் துன்பங்களை ஒருவன், அறிவுடன் துன்பம் பொருண்டு வந்து வந்தால், அறிவுடன் கட்டித்தரும் கட்டும் கவனிப்பது துன்பங்களை ஒழிப்பதில் நோக்கி வந்துவரும் புதுமை அன்று, உடனடியாக ஒழிப்பது ஒன்றே தான் துன்பத்தைப் பொருட்டு ஒழிப்பதில் கருத்

இயலுமானால், அந்த இடுக்கண்ணால் அவன் ஒரு போதும் துன்பம் அடையமாட்டான் என்பதை வள்ளுவர் எடுத்துரைக்கிறார்.

**இன்பம் விழையான் இடும்பை இயல்புஎன்பான்
துன்பம் உறுதல் இலன் .**

உடல் பற்றி வரும் நோய்கள் எப்போதாவது ஒருமுறை மனிதனை நலிவடையச் செய்கின்றன. ஆயின் மனம் பற்றி வரும் துன்பம் எல்லாரையும் எல்லாக்காலத்திலும் ஆட்டிப்படைக்கிறது. வள்ளுவரைப் போன்ற சான்றோர் உடல் நோய் பற்றி அதிகம் கவலை கொள்ளாது, உள்ள நோய்பற்றியே அதிகம் சிந்தித்திருப்பதை உணர முடிகிறது.

**உடல் பற்றி வரும் நோய்கள் எப்போதாவது ஒருமுறை
மனிதனை நலிவடையச் செய்கிறது. ஆயின் மனம் பற்றி வரும்
துன்பம் எல்லாரையும் எல்லாக்காலத்திலும்
ஆட்டிப்படைக்கிறது. வள்ளுவரைப் போன்ற சான்றோர் உடல்
நோய் பற்றி அதிகம் கவலை கொள்ளாது, உள்ள
நோய்பற்றியே அதிகம் சிந்தித்திருப்பதை உணர முடிகிறது.**

மனத் திட்டம்

வினைத் திட்டம், வினைசெயல்வகை முதலிய அதிகாரங்களில் மனத்திற்குப் பேரிடம் தருகிறார் வள்ளுவர். மன உறுதி உடைய ஒருவனால்தான், எந்த ஒரு செயலையும், உடலின் துணைக் கொண்டு வெற்றிகரமாகச் செய்தல் கூடும். இதனை, வினைத் திட்டம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்டம் என்கிறார். ஒன்றைச் செய்து காட்ட வேண்டும் என்று திட்டமிடும் ஒருவன், எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியில் ஊற்றம் உடையவனாக இருப்பின் அவன் நினைத்தவாறே அந்தச் செயல் நிறைவேறும்.

எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியர்

திண்ணியர் ஆகப் பெறின.

உலகில் இன்று மன நோயாளிகளாக முடங்கிக்கிடப்பார் பலரையும் அணுகி, அன்னார் தோல்விக்குரிய காரணங்களை ஆராய்ந்தால், அது, அன்னார் மனவலிமை இன்மையால் வந்தது என்பது நிரூபணமாகும்.

மனநோய் மருத்துவம்? முகம்

குறிப்பறிதல் என்ற தலைப்பில், பொருட்பால் அமைச்சியலில் ஒன்றும், காமத்துப்பால் களவியலில் ஒன்றுமாக ஒரே பெயரில் இரண்டு அதிகாரங்கள் திருக்குறளில் காணப்படுகின்றன. சில பொதுப் பதிவுகளும் இவற்றுள் அமைந்துள்ளன. மன நோய் மற்றும் உடல் நோய் யாதாயினும், அத்துறை மருத்துவன், நோய் கொண்டானைக் கண்டு தெளிய, அவனுடைய முகம் பெரிதும் துணையாகும் என்று வள்ளுவர் எடுத்துரைக்கிறார். ஒருவன் உள்ளத்துக்குள் மகிழ்ச்சி இருந்தாலும், சினமிருந்தாலும் அவன் முகம் அதனை வல்விரைந்து காட்டாநிற்கும். அவ்வகையில், அதனினும் மேலான அறிகருவி வேறு உண்டோ என்று அவர் வினாவுகிறார். மன நோய் மருத்துவத்திலும், உடல் நோய் மருத்துவத்திலும் தேர்ந்த மருத்துவர்கள், நோயாளியோடு உரையாடும் போது மாற்றி மாற்றி வினாத் தொடுப்பர். அக்காலை அவன் முகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கொண்டே நோயை ஓரளவு அவர் இனங்காண்பர்.

அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சம்
கடுத்தது காட்டும் முகம்

மன நோய் மருத்துவத்திலும், உடல் நோய் மருத்துவத்திலும்
தேர்ந்த மருத்துவர்கள், நோயாளியோடு உரையாடும் போது
மாற்றி மாற்றி வினாத் தொடுப்பர். அக்காலை அவன் முகத்தில்
ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கொண்டே நோயை ஓரளவு அவர்
இனங்காண்பர்.

காமத்துப்பால் பதிவுகள்

முன்றாவதாகிய காமத்துப் பாலில் காதல் பற்றி வரும் உள்ளத்து நோய்களும் அவற்றுக்கான தீர்வுகளும் இனம் காட்டப்பட்டுள்ளன. மன நோய் மருத்துவம் குறித்த அடிப்படைக் கூறுகள் இப்பகுதியில் இடம் பெற்றுள்ளன. குறிப்பறிதல் என்ற காமத்துப்பால் அதிகாரத்தின் முதல் குறள்,

இருநோக்கு இவள் உண்கண் உள்ளது: ஒருநோக்கு
நோய்நோக்கு ஒன்று அந்நோய் மருந்து

என வருகிறது. இருபது வயதுக்கும் முப்பத்தைந்து வயதுக்கும் இடைப்பட்ட பருவத்தினரே தற்காலத்தே பெரிதும் மன நோய்க்கு

ஆட்படுகின்றனர். அவற்றில் பல ஆண்-பெண் உறவு குறித்தே அமைகின்றன. காதல், காதல் தோல்வி, சமூக அமைப்பு, பெற்றோர் பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வு என்பன இவ்வகையான நோய்களுக்கு மூலங்களாகின்றன. பார்வையுள் ஒன்று நோய்தர மற்றொன்று மருந்தாகிறது என்றால், இத்தகு நோய்க்குத் தீர்வு தேடி மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டுவதின்று, அவர்களுக்குள்ளேயே தீர்வு அமைந்து கிடக்கிறது என்கிறார் வள்ளுவர்.

இருபது வயதுக்கும், முப்பத்தைந்து வயதுக்கும் இடைப்பட்ட பருவத்தினரே தற்காலத்தே பெரிதும் மன நோய்க்கு ஆட்படுகின்றனர். அவற்றில் பல ஆண்-பெண் உறவு குறித்தே அமைகின்றன. காதல், காதல் தோல்வி, சமூக அமைப்பு, பெற்றோர் பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வு என்பன இவ்வகையான நோய்களுக்கு மூலங்களாகின்றன.

அரிய குறிப்புகள்

இல்லறத்தைத் தலையாய அறம் என்று ஏற்ற வள்ளுவர் அதன் வாயிலாக அமையும் காதலையும் ஏற்கவே செய்கிறார். மரபு வழித்திருமணத்தை மட்டுமே வற்புறுத்தாது, ஆண்-பெண் விரும்பி மணக்க அவர் இசைவு தருகிறார். பெரும்பாலான மன நோய்களுக்கு ஆண்-பெண் உறவில் நிலவும் சிக்கல்களே அடிப்படைக் காரணங்கள். நீண்ட வாழ்வில், கோப தாபங்கள் எழுதல் தவிர்க்க இயலாததே. ஆனால் அது பற்றி வரும் மன நோய்களுக்கு உரிய மருந்தும் அங்கேயே உள்ளது. அதனை நாடி வெளியில் செல்ல வேண்டுவதின்று. விட்டுக் கொடுத்தல், ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்தல், இவர் நமக்கு இன்றியமையாதவர் என்று உணர்தல், ஏற்றத்தாழ்வு பாராமை, குறைகளை மன்னித்தல், தத்தம் பெருமை உணர்தல் என்பனவற்றோடு, பரிவு கொண்ட ஒரு பார்வையும் அமையுமானால் மருத்துவரின் உதவி அங்கே வேண்டுவது இன்று என்பது வள்ளுவர் தரும் அரிய குறிப்பு.

விட்டுக் கொடுத்தல், ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்தல், இவர் நமக்கு இன்றியமையாதவர் என்று உணர்தல், ஏற்றத்தாழ்வு பாராமை, குறைகளை மன்னித்தல், தத்தம் பெருமை உணர்தல் என்பனவற்றோடு, பரிவு கொண்ட ஒரு பார்வையும் அமையுமானால் மருத்துவரின் உதவி அங்கே வேண்டுவது இன்று என்பது வள்ளுவர் தரும் அரிய குறிப்பு.

உள நோய் மருத்துவர்

புறநானூற்றில் பிசிராந்தையார் உரைத்தது போல், அன்பு நிறைந்த குடும்பங்களும், பாதுகாவல் மிக்க சமூகமும் அமைதலையே வள்ளுவரும் விரும்பினார். வள்ளுவர் கால சமூக அமைப்பில், உடல் நோய்களுக்கான காரணிகள் இன்றைய சூழலோடு ஒப்பிடுகையில் குறைவாகவே இருந்தன. தூய காற்றும், நல்ல தண்ணீரும், காடுகளின் வளமும், பொய்க்காத பருவகாலங்களும், குறைவான மக்கள் தொகையும் நிலவிய காலம் அது. அக்காலச் சமூகத்தில், உடல் பற்றி வந்த நோய்கள் குறைவு. மனம் பற்றி வந்த நோய்கள் மிகுதி. வள்ளுவர் ஓர் உடல் நோய் மருத்துவராகத் தம்மைக் கருதாது, உளநோய் மருத்துவராகவே கருதியிருந்தார். இம்மை வாழ்க்கைக்கு, அன்பையும் அறங்களையும் மருந்தாக முன்வைத்தார். மறுமை குறித்த தேடலுக்குத் துறவறவியலில் வழிகாட்டினார். கொடுங்கோன்மை இல்லாத நாட்டாட்சிக்கு வகைமை கூறினார். நற் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலமே, அமைதியும் மகிழ்வும் நிறைந்த வாழ்க்கை மலர முடியும் என்பதை எடுத்துரைத்தார். மன நோயும் உடல் நோயும் இல்லாத சமூக வாழ்வுக்கு அவர் அன்பையே மூலமருந்தாக முன்னிறுத்தினார். எவ்வகையிலும் தீர்வு காணமாட்டாத மக்களுக்குக் கடவுளை அடையாளப்படுத்தி, தனக்கு உவமை இல்லாதான் தான் சேர்ந்தார்க் கல்லால் மனக்கவலை மாற்றல் அரிது என வேறு வழி காட்டினார்.

*தூய காற்றும், நல்ல தண்ணீரும், காடுகளின் வளமும்,
பொய்க்காத பருவகாலங்களும், குறைவான மக்கள்
தொகையும் நிலவிய காலம் அது. அக்காலச் சமூகத்தில், உடல்
பற்றி வந்த நோய்கள் குறைவு. மனம் பற்றி வந்த நோய்கள்
மிகுதி. வள்ளுவர் ஓர் உடல் நோய் மருத்துவராகத் தம்மைக்
கருதாது, உளநோய் மருத்துவராகவே கருதியிருந்தார்.*

சமயத் துறை - தீர்வுகள்

அற நூலாசிரியர்களின் வழிகாட்டுதல்களைத் தொடர்ந்து கூறியிருக்கிற கி.பி. 7 ஆம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியில் வைதீக சமயங்களின் மாடுபடும் எழுச்சி தோற்றம் எகாண்டது. சைவமும் - அஷ்டாவதமும் ஒவ்வோர் இறைவனின் முன்னிறுத்தி மானுட்தின் உள்ளத்தில் பிணிகளுக்குத் தீர்வு காண்டு காட்டின. அற நூல் ஆசிரியர்களும், சமணப் பெளத்த அறிஞர்களும் அறகளை முன்னிறுத்திய காலத்திற்குப்

பின்னாகக் கடவுளை முன்னிறுத்திய சமய எழுச்சிக்காலம் உருப்பெற்றது. வினைக் கோட்பாடுகளுக்கும் மேலாக, இறைமைக் கோட்பாடு முன்னிறுத்தப்பட்டது. சமயப் போராட்டங்கள் நீங்கிய காலத்தில், சமய அருளாளர்கள், சமூக மக்கள், நிலவுலக வாழ்வில் மனநோயும் உடல் நோயும் இன்றி வாழ அவர்கள் போக்கில் சில தீர்வுகளை முன்வைத்தனர்.

“மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம்”

“இன்பமே எந்நாளும், துன்பம் இல்லை”

“நான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்”

“எல்லாரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல் வேறொன்று அறியேன்”

“குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க”

என வரும் அரிய தொடர்கள் பலவும், மண்ணுலகில் மக்கள் மன-உடல் பிணிகள் இல்லாது வாழ விரும்பிய விருப்பத்தினை அடையாளப்படுத்துனவாகவே அமைந்தன.

வடிகால் தேடுதல்

இளையர், பெரியர் அல்லது வறியர், செல்வர் என்ற வேறுபாடு இல்லாது எல்லாரையும் வருத்துவது மனக்கவலை என்னும் மனநோய். நாள்தோறும் தன்னைப் பற்றியும், தன்னைச் சார்ந்திருப்பார் பற்றியும் மனிதன் கவலை கொள்கிறான். அந்தக் கவலைகளின் அளவு, மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடலாம் என்றாலும் ஏதேனும் ஒரு கவலை மனிதனைப் பற்றியே நிற்கிறது. உடல் நோய் என்றதும் மருத்துவரை நாடும் மக்கள் மனநோய்க்கு மருந்து தேடிப் பெரும்பாலும் மருத்துவரைச் சார்தல் இல்லை. சிலருக்கு மனத்துன்பங்களைச் சுக மனிதர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு அமைகிறது. சுகமனிதர்களும், தாம் கவலையால் வாடும் போது துன்பங்களுக்குச் செவி சாய்க்க முன் வருவதில்லை என்றால், மன நோய்க்கு வேறு வடிகால்தான் என்ன என்ற வினா பெரிதாக எழுந்த போது, தமிழ் மக்கள் இறைவனை முன்னிறுத்தினர்.

வழிபாட்டு நெறிமுறைகள்

நூற்றுக் கணக்கானவர்கள் ஒரே நேரத்தில் தங்கள் மனத் துயரைக் கொட்டித் தீர்க்க ஆலயங்கள் பெரிதாக எடுக்கப்பட்டன. மனக் கவலை

கொண்ட மனிதன், ஏதேனும் ஒரு வடிவில் ஒரு பொருளை மனத்தளவில் அருவமாக நிறுத்தியோ, அல்லது இல்லத்தில் ஒருபடம், அல்லது உருவம் அமைத்தோ, அல்லது ஆலயம் சென்றோ வழிபடவும் தம் மனக்குறையை அப்பொருள் மீது இறக்கி வைக்கவும், தமிழர் வழிபாட்டு நெறி முறைகளை முன்னிறுத்தினர். குழந்தையின் மனக் குறைகளைப் பொறுமையாகச் செவிமடுத்துத் தீர்வு காணப் பெற்றோர்க்கு நேரமில்லை. கணவன் மனைவி தத்தம் மனக்குறையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் சமூக அமைப்பு உருப்பெறவில்லை. நல்ல நண்பர்கள் கிடைத்தபாடில்லை. ஏழைகளின் மனக்குமுறல்களுக்கு, இருப்போர் செவிசாய்ப்பதில்லை.

**குழந்தையின் மனக் குறைகளைப் பொறுமையாகச்
செவிமடுத்துத் தீர்வு காணப் பெற்றோர்க்கு நேரமில்லை.
கணவன் மனைவி தத்தம் மனக்குறையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்
சமூக அமைப்பு உருப்பெறவில்லை. நல்ல நண்பர்கள்
கிடைத்தபாடில்லை. ஏழைகளின் மனக்குமுறல்களுக்கு,
எஜமானர்கள் செவிசாய்ப்பதில்லை.**

இறைவனோடு உறவு முறை

இவ்வாறான கால கட்டத்தில், வைதிக சமயங்கள் ஒரு கடவுளை முன்னிறுத்தி அக்கடவுளோடு மனிதனுக்கு உறவு முறை கற்பித்து, பாவனை முறையில் மனச் சமையை இறக்கி வைக்க வழிகாட்டி நின்றன. இறைவனைத் தந்தையாகக் கருதி நீ உன்னை ஒரு மகனாகக் கருதிக் கொண்டு உறவாடி மகிழ, மகன்மை நெறி என்னும் சர்ப்புத்திரமார்க்கத்தை இனங்காட்டின. ஆண்டான், அடிமை நெறிகற்பித்துத் தாசமார்க்கம் எனப்பெயர் சூட்டின. நட்பு நெறி காட்டிச் சக மார்க்கம் எனப் பெயர் சூட்டின. சமூக மனிதர்கள் சக மனிதர்களுக்குச் செவி சாய்த்திருந்தால் இத்தகு மார்க்கங்கள் தோன்றியிரா. இத்தகு பாவனை சார்ந்த உறவுகளிலும் உரையாடல்களிலும் இறைவனிடமிருந்து தீர்வு கிடைக்காவிடினும் மனச் சமையை இறக்கி வைத்து ஆறுதலைச் சமூக மனிதனால் பெற முடிந்தது. திருஞானசம்பந்தரையும், திருநாவுக்கரசரையும் முன்னிறுத்தி மேற்கண்ட உறவு முறைகளில் அன்னார் பெற்ற பேறுகளைப் புராண வரலாறுகளாகச் சைவம் முன்வைத்து நம்பிக்கை ஊட்டிபுது

இத்தகு பாலனை சார்ந்த உறவுகளிலும் உரையாடல்களிலும் இறைவனிடமிருந்து தீர்வு கிடைக்காவிடினும் மனச் சமையை இறக்கி வைத்து ஆறுதலைச் சமூக மனிதனால் பெற முடிந்தது.

மனப்பாலம்

கடவுளோடு மனத்தளவில் ஒரு உறவை உருவாக்கி ஆறுதல் பெற எளியவர்களால் இயலாது. அக்காலை, அவ்வுறவை நிறைவுடையதாக்கச் சில வழிமுறைகளை வைதிக சமயங்கள் முன்வைத்தன. அக்காலையே, மக்கள் தகுதி வேறுபாடுகளுக்குத் தக, அன்னார் தேர்ந்து கொள்ள வாய்ப்பாகச் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு நெறிகள் அன்னார்முன் வைக்கப்பெற்றன. பூவும் நீரும் ஏந்திச் சென்று ஆலயப்பணி செய்தல் சரியை எனப்பட்டன. அபிடேகம் ஆராதனை வேள்வி செய்தல் என்பன கிரியை எனப்பட்டன. மனத்தை ஒட்டுறவு இல்லாது தியானம், யோகம் முதலியவற்றால் அடக்கியாளக் கற்பிக்கப்பட்டது. அவை மூன்றாவதாக யோக நெறி எனப்பட்டது. உயரிய நிலையில், அறிவால் இறைவனைத் தேடும் ஞான நெறி வகுத்துரைக்கப்பட்டது. மக்கள் தங்கள் நிலைப் பாட்டுக்கு ஏற்ப இவற்றுள் ஒன்றிரண்டைத் தேர்ந்து கொண்டு, இறைவனோடு ஒரு மனப்பாலம் அமைத்துக் கொண்டு உறவாடினர். மனச்சமையைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். ஒரு வேளை, இவை கற்பனைக் கூறுகளாக இருந்தாலும் கூட, இந்த உத்தி, மனிதனை மன நோயிலிருந்து விடுபடப்பெரிய அளவில் உதவியது.

மக்கள் தங்கள் நிலைப் பாட்டுக்கு ஏற்ப இவற்றுள் ஒன்றிரண்டைத் தேர்ந்து கொண்டு, இறைவனோடு ஒரு மனப்பாலம் அமைத்துக் கொண்டு உறவாடினர். மனச்சமையைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். ஒரு வேளை, இவை கற்பனைக் கூறுகளாக இருந்தாலும் கூட, இந்த உத்தி, மனிதனை மன நோயிலிருந்து விடுபடப்பெரிய அளவில் உதவியது.

சமயக் கொடை

வைதிக சமயங்கள், இவற்றிற்கு மேலாகவும் சிலவற்றை நிலைநாட்ட முயன்றன. மன ஆறுதலுக்காகச் சடங்குச் சமயத்தை

முன்னிறுத்தியபோது, மக்கள் அவற்றில் பேரீடுபாடு கொண்டு கோயிலையே மையமாகக் கொண்டு வாழலாயினர். தாமே, காரண காரியத்தொடர்பில்லாத சடங்குகள் பலவற்றை ஏற்படுத்திக் கொண்டனர். கடவுளை மையப்படுத்திய போது, சகமனிதன் பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டான். அக்கால, திருமூலர் முதலிய சைவ சமயப் பெரியவர்கள், சடங்குச் சமயத்தில் நின்ற மக்களை, வேறு நல்ல தடங்களிலும் செலுத்த முயன்றனர். யாவர்க்குமாம் இறைவர்க்கு ஒரு பச்சிலை என்ற பாடல் வழி, சைவ சமயிகளைச் சிறுயிர்களுக்கு அன்பு செய்ய வேண்டுமென்று வற்புறுத்தினர். யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கு ஒரு வாயுரை என உயிர் இரக்கம் முன்வைக்கப்பட்டது. ஆண்டவனையே சுற்றி நின்றவர்களைச் சக மனிதன் பசி அறிந்து சோறிட வற்புறுத்திய கால, யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு கைப்பிடி என மனித நேயம் வற்புறுத்தப்பட்டது. நிறைவாகச் சமூக நல்லுறவில் தலை நிற்க, யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே என்ற நிலை சுட்டப்பட்டு மனிதப் பண்பு வற்புறுத்தப்பட்டது. வைதிக மதங்கள் மன நோய் மருத்துவம் நாடி வந்தவர்களை ஈர்த்து நின்று நல்ல சமூகப் பண்புகளையும் கற்பிக்கலாயின. இது சமயத் துறையால் சமூகத்திற்குக் கிடைத்த நன்கொடையாகவும் அமைந்தது.

நம்பிக்கை ஊட்டல்

உள்ள நோய்களும், உடற் பிணிகளும் அகலவும், மனக்கவலைகள் நீங்கவும், ஒரு வேளை தமக்குற்ற துன்பங்களுக்குப் பழவினை காரணம் என்று கருதினால் அதனையும் மாற்ற வல்லவன் நம் இறைவன் என்ற திடமான நம்பிக்கையூட்டியவர்களுள் ஒருவர் கி.பி. 7 ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்திருந்த சைவ சமய நால்வருள் முதலாமவராகிய திருஞானசம்பந்தர். மனநோய்க்கு மருந்தான, நம்பிக்கை ஊட்டும் அரிய பாடல்களும் தொடர்களும், அவர் தேவாரப் பாடல்களுள் நிறைவாகக் காணப்படுகின்றன. கோயில் என்ற தில்லைச் சிறிறம்பலப் பதிகம் ஒன்றில்,

நீரார் சடையானை நித்தல் ஏத்துவார்

தீரா நோய் எல்லாம் தீர்தல் திண்ணமே

என, மன நோய்க்கும் உடல் நோய்க்கும் மருந்தாவான் இறைவன் என்பதை எடுத்துரைத்ததோடு, தீர்தல் திண்ணமே என நம்பிக்கை ஊட்டும் திறமும் இங்கே காணப்படுகிறது. இவ்வாறே திருக்கலிக்காமூர் பதிகத் திருக்கடைக்காப்பில்,

வாழி எம்மானை வணங்கி ஏத்த மருவா பிணிதானே

என நம்பிக்கை ஊட்டினார். வழிபாட்டால் இறைவன் பிணி தீர்ப்பான் என்பது, மனவியல் சார்ந்த ஓர் ஆறுதல் நெறி. இன்றைய மருத்துவரும் பலரும், தம்வரை முயன்றுவிட்ட பிறகு இனி இறைவனிடம் விட்டு விடுவோம் என்பதும் இந்நம்பிக்கை பற்றியதே ஆகிறது. திருப்பிரமபுரப் பதிக நிறைவில் அவரே,

..... சம்பந்தன் தமிழ்மாலை நாவில்
ஓதவல்லார் உலகில் உறுநோய் களைவாரே

என்கிறார். அருளாளர் பாடல்களை ஓதிவழிபட்டால் உளம் மற்றும் உடல் பற்றி வரும் நோய்களைச் சிவன் நீக்குவான் என்பதைப் பாடல் எடுத்துரைக்கிறது. அதே தலப்பதிகம் ஒன்றில் திருஞானசம்பந்தர், இணையடி உளங்கொள உறுபிணி இலரே என்றும், வாழ்த்துமத் தொண்டர்கள் துயர் பிணி இலரே என்றும் நம்பிக்கையூட்டுகிறார்.

குறை உணர்வு மருந்து

இவ்வாறான பதிவுகள், பதிவுகளாகவே நின்றுவிடாமல் இன்றுவரை உரிய சமயத்தாரால் ஏற்றுப் போற்றப் பெற்று வருதல் கருதத்தக்கது. இன்ன பதிகம் ஒதினால் இன்ன நோய் நீங்கும். இன்ன தலம் சென்று வழிபட்டால், இன்னின்ன நோய்கள் அகலும், குறிப்பிட்ட நீர் நிலைகளில் நீராடினால், சிலவகை நோய்கள் அகலும், விரதங்களை மேற்கொண்டால் நலம் கிட்டும் என்ற திடமான நம்பிக்கை நிலவுவதை, சமய நம்பிக்கை உடைய மக்களிடம் காண முடிகிறது. இவ்வாறான சமயநம்பிக்கைகளும், சமயத்துறைப்பாடல்களும் இல்லை என்றால், பெரும்பான்மை மக்கள் வேறு பற்றுக் கோடின்றிச் சாம்பித் தவித்திருப்பர். இவ்வகையில், வைதிக சமயங்கள், இறைமை உணர்வு என்ற மருந்தை முன்வைத்துக் குறிப்பிட்ட சமயத்தைச் சார்ந்து வாழ்வாரை அளப்பரிய நம்பிக்கையில் நிறுத்தி வாழ்விப்பதை இனங்கண்டு போற்ற வேண்டும்.

**இவ்வாறான சமயநம்பிக்கைகளும், சமயத்துறைப்பாடல்களும்
இல்லை என்றால், பெரும்பான்மை மக்கள் வேறு பற்றுக்
கோடின்றிச் சாம்பித் தவித்திருப்பர். இவ்வகையில், வைதிக
சமயங்கள், இறைமை உணர்வு என்ற மருந்தை முன்வைத்துக்
குறிப்பிட்ட சமயத்தைச் சார்ந்து வாழ்வாரை அளப்பரிய
நம்பிக்கையில் நிறுத்தி வாழ்விப்பதை இனங்கண்டு போற்ற
வேண்டும்.**

மனம் தளராத வாழ்வு

மேற்குறித்த நெறியில் நின்று, உள்ளம் மற்றும் உடல் நோய்களிலிருந்து விடுபட முயல்வார் பலரும், இறை நம்பிக்கையில் ஊன்றி நின்று உரிய மருத்துவ சிகிச்சையிலும் ஈடுபடுகின்றனர். ஒரு வேளை மருத்துவ முயற்சி தோல்வியில் முடிந்தாலும், இறைவன் அருள் அவ்வளவு தான், எல்லாம் விதிப்படி நடக்கும் என ஆறுதல் கொள்ளவும் இச்சமயங்கள் அவர்களுக்குக் கற்றுத்தந்துள்ளன. கடந்த 1300 ஆண்டுகளில் வைதிக சமயங்கள், பெரும்பாலான தமிழ் மக்கள் மனம் தளராத வாழ்வை அவர்களுக்கு ஊட்டி நிற்பது பெரிதும் வியப்பானது. அரிய துல்லியமான மருத்துவ வசதிகள் பெருகிவிட்ட காலத்திலும், கோயில்களை நோக்கிப் பெருமளவில் செல்வதும் வழிபாடுகளும் சடங்குகளும் நம்பிக்கைகளும் புதிது புதிதாகத் தோன்றுவதும், வியப்பூட்டுவனவாகவே காணப்படுகின்றன.

ஒரு வேளை மருத்துவ முயற்சி தோல்வியில் முடிந்தாலும், இறைவன் அருள் அவ்வளவு தான், எல்லாம் விதிப்படி நடக்கும் என ஆறுதல் கொள்ளவும் இச்சமயங்கள் அவர்களுக்குக் கற்றுத்தந்துள்ளன அரிய துல்லியமான மருத்துவ வசதிகள் பெருகிவிட்ட காலத்திலும், கோயில்களை நோக்கிப் பெருமளவில் செல்வதும் வழிபாடுகளும் சடங்குகளும் நம்பிக்கைகளும் புதிது புதிதாகத் தோன்றுவதும், வியப்பூட்டுவனவாகவே காணப்படுகின்றன.

நம்பிக்கை அற்புதம்

தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம் என்ற தம் நூலில் மூலிகை மணி டாக்டர். க. வேங்கடேசன் சமயம் சார்ந்த நம்பிக்கைகள் செய்யும் அற்புதம் குறித்துக் கூறுகிறார்.

நம்பிக்கைகள் மனத்தில் அசைக்க முடியாத நிழற்படமாகப் பதிந்து, அதற்குத் தகுந்தவாறே உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் இயக்க முற்படுகின்றன. இதனைப் பற்றி அறிஞர் ப்ரூக்ஸ் நல்ல அறிவுரைகளை வழங்குகின்றார். மனத்தில் ஆணித்தரமான நம்பிக்கைகள் உதயமாக வேண்டும். குருட்டு நம்பிக்கையாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. எனக்கு இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும், நோய் நீங்க வேண்டும் என்று மனமார நினைத்துப் பலமுறை சொல்லிக் கொண்டால் அற்புதமாகவே நிகழும்.

புர்டோ நகரைச் சேர்ந்த ஆல்பர்ட் என்பவருக்கு முகத்தில் கடுமையான வலி இருந்து வந்தது. என்ன மருந்து போட்டும் குணமாகவில்லை. டாக்டர் கூ என்னும் மனவியல் மருத்துவரை அணுகியபோது, அவர் காலை மாலை வேலைகளில் திடமாக நம்பிச் சொல்ல வேண்டிய சில சொற்களைச் சொல்லிக் கொடுத்தார். இவற்றைச் சொல்லச் சொல்ல வலி இருந்தது தெரியாமல் நாளடைவில் போயேவிட்டது. டாக்டர் கூ போன்ற மன இயலார் வலியுறுத்தும் நம்பிக்கை என்னும் சக்திதான் நாட்டுப்புற நம்பிக்கை மருத்துவத்தில் முதலிடம் பெறுகின்றது எனலாம்.

நம்பிக்கைத் தொடர்கள்

இவற்றைத்தாம் வைதிக சமய நூல்கள் பலவாராக எடுத்துரைத்து நம்பிக்கை ஊட்டின. திருநாவுக்கரசரைச் சமணர்கள் கல்லுடன் பிணைத்துக் கடலில் வீசிய போது அவர் நமசிவாய என்ற சிவநாமத்தை நம்பிக்கையோடு உச்சரித்துக் கரையேறினார் எனச் சேக்கிழார் குறிக்கிறார்.

கற்றுணைப் பூட்டியோர் கடலிற் பாய்ச்சினும்
நற்றுணை யாவது நமசி வாயவே

என்பது அக்காலை, திருநாவுக்கரசர் பாடிய பாடலாகும். திருமூலர்

சிவ சிவ என்றிடத் தீவினை மாளுநம்
என்பார்.

முருக பக்த அருளாளர்கள்

வந்த வினையும் வருகின்ற வல்வினையும்
கந்தென்று சொல்லக் கலங்குமே

என உரைத்து நம்பிக்கையூட்டுகின்றனர்.

ஆழ்வார்கள்,

“நலந்தரும் சொல்லை நான் கண்டு கொண்டேன்
நாராயணா என்னும் நாமம்”

எனக் குறித்து மகிழ்கின்றனர்.

“இராம என எல்லாம் மாறும் இதில் மாறு
பிறிதில் லென வலித்தான்”

என்று இராம நாமத்தை மருந்தாக்கி மகிழ்கிறார் கம்பர்.

விந்தையான சக்தி

மனம் மற்றும் உடல் பிணிகளை நீக்குவதில் சமய நம்பிக்கை ஆற்றும் மகத்தான பங்கு குறித்து, அத்துறை அறிஞர்கள் நம்பகமான பல கருத்துக்களை வெளியிட்டுள்ளனர். மூலிகை மருத்துவம் டாக்டர். கே. வேங்கடேசன் கூறுகிறார்.

“மாரியாத்தா என்பிள்ளைக்கு வந்துள்ள வயித்து நோவு சீக்கிரம் போயிட்டா உன் கோயிலுக்கு வந்து காணிக்கை செலுத்துறேன் என்று மனமுருகி வேண்டும் தாயின் பிரார்த்தனை, வேண்டுதல் போன்றவை நோயாளியின் மனத்தில் திடமான நம்பிக்கையை உருவாக்குகின்றன. இந்த நம்பிக்கை தான், உள்மனச் சக்தியைத் தூண்டி, அதற்கேற்ப உடலை நன்னிலைக்கு இயக்கி வைக்கும். எனவே, நம்பிக்கைகளை உள்மனத்தினைத் தூண்டிவிடும் விந்தையான சக்தி என்று கூறலாம்”

அம்மை நோய் என்றால் தானே தோன்றித் தானே இறங்கும் என்பதும், இதற்கு வேறு மருந்தில்லை என்பதும், வேப்பிலையும் இளநீரும் புறத்திலும் அகத்திலும் மருந்து போல் துணைநிற்பதும், மாரியம்மனைத் தவிர வேறு துணை இல்லை என்பதும் எல்லாம் மனமருத்துவக் கூறுகளாகவே இன்றும் அங்கே நிலவுகின்றன.

தமிழ்நாட்டுக் கிராமப்புறங்களில் இத்தகு நம்பிக்கைகளை மாமருந்தாக நிலவுகின்றன. அம்மை நோய் என்றால் தானே தோன்றித் தானே இறங்கும் என்பதும், இதற்கு வேறு மருந்தில்லை என்பதும், வேப்பிலையும் இளநீரும் புறத்திலும் அகத்திலும் மருந்து போல் துணைநிற்பதும், மாரியம்மனைத் தவிர வேறு துணை இல்லை என்பதும் எல்லாம் மனமருத்துவக் கூறுகளாகவே இன்றும் அங்கே நிலவுகின்றன.

நோய்வாய்ப்பட்ட மனித உடலில் நோய் குணமாக இயற்கையான ஒரு முறை செயல்படுகிறது. அதில் நம்பிக்கை சேரும் போது குணமாகும் முறை வேகமடைகிறது.

அலெக்சிஸ் காரல்

“செயல் ஊக்கி” போன்று செயல்படும் நம்பிக்கைகள் மந்திரம், சடங்குகள், வழிபாடுகள், யாத்திரை போன்ற புறவடிவங்களில் அமையுள்ளன. ஓம், காயத்திரி எனனும் மந்திரச் சொற்களைத் திரும்பத்திரும்பப் பயன்படுத்துவதால் உடலில் உள்ள நரம்பு மண்டலங்களில் நரம்புத் திசுக்களின் செயல்பாடு மாறுதல்களை

அண்மையில், கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தில் ஆய்வு செய்து வெளியிட்டுள்ளனர். மந்திர சிகிச்சை என்று நாட்டுப்புறத்தில் நாம் கருதக் கூடிய நம்பிக்கை மருத்துவ முறைகளில், உண்மைகள் இருக்க முடியும் என்றே மேனாட்டார் கருதுகின்றனர்.

பிரார்த்தனை ஓர் அற்புதம்

நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகையின் நிருபர் அல்ஸ் பர்கர் என்பவர், கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர். எனினும் நாற்பது ஆண்டுகளாகப் பிரார்த்தனை பற்றிய ஆய்வில் ஈடுபட்டுத் தன் முடிவைக் கீழ்க் கண்டவாறு வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

“துயரம் மேவும் போதோ, நன்மை தேவைப்படும் போதோ அந்த மகத்தான சக்தியின் இயக்கங்களைக் கண்டு, தன் பாராட்டுதல்களைத் தெரிவிக்கும் முகமாகவோ, பயத்தினாலோ ஆசையினாலோ மனிதன் பிரார்த்தனை செய்கிறான். அவை மனிதனின் சுய ஆறுதலுக்கும் மனநிம்மதிக்கும் பயன்படுகின்றன. மனிதன் உண்டாக்கியவற்றில் பிரார்த்தனை ஓர் அற்புத சிருஷ்டி என்பேன்”

டாக்டர். எம். எஸ். உதயமூர்த்தி

சொற்களுக்குப் பொருள் இருப்பது மட்டுமல்ல; அவற்றின் பொருளுக்கேற்ற வலிமையும் அவற்றுள் இருக்கின்றன என்கிறார் மகாத்மா. ஆகவே, நல்ல சொல்லாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். நல்ல இலட்சியமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள், பிரார்த்தனையின் மூலம் ஆழ் மனத்திற்கு இப்பிரபஞ்சத்துடன் எங்கோ தொடர்பிருக்கின்றது. ஆகவே, அது நல்வழி வகுக்கிறது. நமக்கு உதவுகிறது. அதை ஏன் நாம் உபயோகித்துக் கொள்ளக் கூடாது? என்று வினா எழுப்பி, மனநல மருத்துவத்தில் பிரார்த்தனையின் மாபெரும் பங்களிப்பை முன்மொழிகிறார்.

மோட்சவீட்டின் வாயில்

இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் பெரும் பங்காற்றியவர் வ.உ. சிதம்பரனார். அவர் ஜேம்ஸ் ஆலன் என்னும் ஆங்கில எழுத்தாளரின் நூல் ஒன்றை மொழிபெயர்த்து, மனம் போல வாழ்வு என்ற தலைப்பில் சிறு நூலாக வெளியிட்டுள்ளார். அதில் நினைப்பும், சீரமும், ஆரோக்கியமும் என்ற தலைப்பிட்ட உட்பிரிவு ஒன்றில் சில அரிய கருத்துக்களை வழங்கியுள்ளார்.

சரீரத்தின் வியாதிகளை நீக்குவதற்கு உற்சாக நினைப்புக்குச் சமமான வைத்தியன் இல்லை. கவலையையும் துக்கத்தையும் போக்குவதற்கு, நன்மனம் போன்ற நட்பு வேறில்லை. ஒருவன் பகைமையும், இகழ்ச்சியும் சந்தேகமும் பொறாமையும் பொருந்திய நினைப்புக்களில் இடைவிடாது வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், தானே உண்டாக்கிக் கொண்ட சிறையில் தான் அடைபட்டிருக்கும் படிசெய்யும். ஆனால், எல்லாரையும் நல்லவராக நினைத்தலும் எல்லாரோடும் உற்சாகமாக இருத்தலும், எல்லாரிடத்திலுமுள்ள நன்மைகளைக் கண்டறியப் பொறுமையுடன் முயலுதலுமாகிய சுய நலமற்ற செயல்களே மோட்ச வீட்டின் வாயிலாகும். ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு பிராணியிடத்திலும் சமாதான நினைப்புக்களைக் கொண்டு வாழ்தல், அந்நினைப்புக்களை உடையார்க்கு அளவற்ற அமைதியைக் கொடுக்கும்.

**எல்லாரிடத்திலுமுள்ள நன்மைகளைக் கண்டறியப்
பொறுமையுடன் முயலுதலுமாகிய சுய நலமற்ற செயல்களே
மோட்ச வீட்டின் வாயிலாகும்.**

ஜெ.எஸ். ஏப்ரகாம்

கடந்த 20 ஆம் நூற்றாண்டில் மனத்துக்கும் உடல் நலத்திற்கும் இடையிலான உறவு குறித்த அரிய பல நூல்கள் உலக மொழிகள் பலவற்றிலும் வெளிவந்தன. அவற்றின் மூலக்கருத்துக்களை உள்வாங்கிக்கொண்டு தமிழ் நாட்டு மருத்துவ முறைகளோடு அவற்றை ஒப்பாய்வு செய்து அறிஞர் பல நல்ல நூல்கள் சிலவற்றை வெளியிட்டுள்ளனர். மனம் என்னும் மருத்துவரைப் பயன்படுத்துவது எப்படி? என்ற நூலில் ஜெ.எஸ்.ஏப்ரகாம் குறிக்கும் சில கருத்துக்கள் சிந்திக்கத்தக்கன.

“இந்தப் பிரபஞ்ச ஆற்றலின் ஒரு பகுதி நமக்குள் புகுந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால் மட்டும் போதாது. திடமாக நம்புவதுதான் வேலைக்கு ஆகும்.”

“பிரபஞ்ச ஆற்றலின் செயல்பாடுகளைத் தெரிந்து கொண்டு அதன் மீது நம்பிக்கை வைக்கிற போதுதான் அது எண்ணியதைச் செய்யும்”

“தன்னிகரற்ற சக்தி படைத்தது மனித சரீரமும் மனமும். முதலில் சரீரத்தை நம்ப வேண்டும். மனதை நம்பவேண்டும். அவற்றின் சக்தியை

நம்ப வேண்டும். அடுத்து மனித சரீரத்தை இயக்கும் பிரபஞ்ச மனத்தை, அதன் சக்தியை நம்பவேண்டும்.”

“நோயைக் குணப்படுத்துவதில் மருத்துவரின் பங்கு ஐம்பது சதவிகிதம் தான். மீதி ஐம்பது சதவிகிதம் நோயாளியின் கையில்; அவருடைய நம்பிக்கையில்”

“நோயாளி, தான் விரைவிலேயே குணம் பெற்று விடுவோம் என்று நம்புகிறபோது, அவனுடைய உடம்பில் உள்ள நோய்த் தடுப்பாற்றல் கூடுகிறது.”

ஒரு திருத்தாண்டகம்

சமயத்துறையில் இறைவன் திருவருளே நோய்நீக்கும் மருந்தாக அமைவதாக அருளாளர்கள் சுட்டிச் சென்றுள்ளனர். சைவ சமயத்தில் திருநாவுக்கரசர், தமக்குற்ற வயிற்று நோய் முதலியவற்றைச் சிவனருள் துணையோடு வெற்றிகண்டதாகச் சேக்கிழார் குறிக்கிறார். மன நோய் மற்றும் உடல் நோய்க்கும் தீர்வு வாயில்களாகத் தம் திருத்தாண்டகத்தில் திருநாவுக்கரசர் மூன்றைக் குறிக்கிறார். அவை, மந்திரம், தந்திரம், மருந்து என்பன.

பேரா யிரம்பரவி வானோர் ஏத்தும்

பெம்மானைப் பிரிவிலா அடியார்க் கென்றும்

வாராத செல்வம் வருவிப் பானை

மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்துமாகித்

தீரானோய் தீர்த்தருள வல்லான் தன்னைத்

திரிபுரங்கள் தீயெழுத்தின் சிலைக்கைக் கொண்ட

போராணைப் புள்ளிருக்கு வேளுராணைப்

போற்றாதே ஆற்றநாள் போக்கினேனே,

மந்திரம், தந்திரம், மருந்து

மந்திரம், தந்திரம், மருந்து என்பன பற்றிப் பொதுவான, மேலெழுந்த வாரியான பொருள் உலகவர்களால் அறியப்பட்டுள்ளன. சமயத்துறையில் சிறப்பாகச் சைவத்தில் இவற்றிற்கு வேறு வகை விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளன. மந்திரம் என்பது நிறை மொழி மாந்தர் ஆணையில் கிளந்த மறைமொழி என்று கூறப்படுகிறது. சைவம் மந்திரம் என்பது நமசிவாய அல்லது சிவாயநம என்ற ஐந்தெழுத்துக்களே என்று குறிக்கிறது. தந்திரம் என்பது அம்மந்திரத்தை மேற்கொள்ளும் முறைமை

கூறும் ஆகமங்களைக் குறித்தன. தந்திரம் என்பது, பொதுப்பட நூல் என்ற பொருள் தந்தாலும், இன்ன மந்திரத்தை இன்னின்னவாறு பயன்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளக்கி நிற்கும் ஆகமங்களையே சைவம் தந்திரம் என ஏற்கிறது. சைவ சமயத்துறையில் மருந்து என்பது உலோகம் மற்றும் பச்சிலைகளால் செய்யப்படுவது அன்று, இங்கே மருந்து என்பது செபம், பூசை, தியானம் என்பன. எனவே, சைவம் விளக்கும் மருத்துவம் என்பது நமசிவாய என்னும் மந்திரத்தை ஆகமநெறி முறைகளைப் பின்பற்றிச் செபிப்பது, ஐந்தெழுத்து ஒதி இறைவனைப் பூசிப்பது, அவனை உரியவாறு தியானிப்பது என்றே அமைதல் கருதத்தக்கது.

சைவம் மந்திரம் என்பது நமசிவாய அல்லது சிவாயநம என்ற ஐந்தெழுத்துக்களே என்று குறிக்கிறது. தந்திரம் என்பது அம்மந்திரத்தை மேற்கொள்ளும் முறைமை கூறும் ஆகமங்களைக் குறித்தன. தந்திரம் என்பது, பொதுப்பட நூல் என்ற பொருள் தந்தாலும், இன்ன மந்திரத்தை இன்னின்னவாறு பயன்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளக்கி நிற்கும் ஆகமங்களையே சைவம் தந்திரம் என ஏற்கிறது. சைவ சமயத்துறையில் மருந்து என்பது உலோகம் மற்றும் பச்சிலைகளால் செய்யப்படுவது அன்று, இங்கே மருந்து என்பது செபம்,

இறைவனையே நல்ல மருந்தாகவும், மருத்துவனாகவும் கருதும் மரபு சைவத்தில் கால் கொண்டுள்ளது.

அட்டாங்கயோகம்

மனம் குறித்த இந்த ஆய்வில் அறநெறிப்பண்புகளைப் பற்றி நின்றல், ஆண்டவன் அருள் நாடுதல் என்பனவற்றிற்கு மேலாக, மனப்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி முதலிய சில முறைகளும் மனம் மற்றும் உடல் நலத்திற்கு உதவுவன என்று கண்டு காட்டுகிறார் திருமந்திர ஆசிரியர் திருமூலர்.

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாயா மம்பிரத்தி யாகாரம்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறு அட்டாங்க மாவது மாமே

அட்டாங்கம் (யோகத்தின் எட்டுறுப்புக்கள்) ஆவன, 1.இயமம், 2.நியமம், 3.ஆதனம், 4.பிராணாயாமம், 5.பிரத்யாகாரம், 6.தாரணை, 7.தியானம், 8.சமாதி என்பன.

இயமம்

அட்டாங்க யோகத்தின் முதல் உறுப்பு இயமம் என்பது. இயமம் என்றால் என்ன என்பதை விளக்க வந்த திருமூலர்,

“கொல்லான் பொய்கூறான் களவிலான் எண்குணன்
நல்லான் அடக்க முடையான் நடுச்செய்ய
வல்லான் பகுத்துண்பான் மாசிலான் கட்கூமம்
இல்லான் இயமத் திசையில்நின்றானே”

என விளக்கினார். இயமம் என்பதற்கு விலக்கியன ஒழிதல் என்பது பொருள். கொல்லாமை முதலிய பத்தையும் கைவரப் பெற்றவனே யோக நெறியில் முயலும் தகுதி உடையான் என இத்திருமந்திரம் விளக்கி நிற்கிறது.

நியமம்

மனத்தைப் பக்குவப்படுத்துவதில் அறநெறி நின்றலை முதற்கண் கூறிய திருமூலர், ஆண்டவனை உணர்தலை இரண்டாவதாக நியமம் என்றார். நியமம் என்பதற்கு ஒழியாது மேற்கொள்ளுதல் என்பது பொருள். சிவபெருமானை, சத்தியோடு உடனாய் நிற்பவனாக உணர்பவனே நியமத்தில் நிற்க வல்லவன். இதனைத் திருமூலர் ஒரு பாடலில் விரித்துரைத்துள்ளார்.

தவம்செபம் சந்தோடம் ஆத்திகம் தானம்
சிவன்தன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகம்சிவ பூசை ஒண் மதிசொல் ஈரைந்து
நிகம்பல செய்யின் நியமத்த னாமே

மேற்குறித்த பத்துள், தவம் என்பது நெறிப்பட்ட வாழ்க்கை. செபம் என்பது வாய்ப்புப் பெற்றவழி மந்திரங்களை மிகுதியாகக் கணித்தல். ஆத்திகம் என்பது நூல்களில் சொல்லப்படும் கடவுள், இருவினை, மறுபிறப்பு, துறக்க நிரயங்கள் உள்ளன என உணரும் உணர்வு.. சித்தாந்தக் கேள்வி என்பது சிவாகமங்களின் ஞானபாதப் பொருளைக் கேட்டல். மகம் என்பது இயன்றபோது தீ வேட்டவைச் செய்தலும் செய்வித்தலும். ஒண்மதி என்பது நற்பண்பு.

ஆதனம்

அட்டாங்க யோகத்தில் மூன்றாவது ஆதனம் என்பது. ஆதனம் என்பது யோகம் புரிவதற்குக் கை கால் உடல் உறுப்புக்களைத் தக்கவாறு அமைத்துக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கும் முறை. பிற்காலத்தார் இவற்றை யோகாசனம் என்றனர். அவை பலவாகும். அவற்றுள் எட்டு ஆதனங்கள் பெரிதும் சிறப்புடையன. அவை அவத்தி ஆசனம், பத்மாசனம், பத்ராசனம், குக்குட ஆசனம், சிங்க ஆசனம், கோமுகாசனம், வீராசனம், அவிதன ஆசனம், அவத்திகாசனம் என்பன. பத்மாசனத்தைச் சிறிது வேறு படுத்த வருவது பத்ராசனம்.

பிரணாயாமம்

பிரணாயாமம் நான்காவது. இது மூச்சை அடக்கும் பயிற்சி. பிராணன் மூச்சுக்காற்று; ஆயாமம் அடக்குதல்; பிரணாயாமம் செய்வார் மக்களுடம்பை நெடிது நிறுத்திப்பயன் அடைவர். இம்முறை, குருவருள் பெற்று மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். இது உள்ளக் கிளர்ச்சியைத் தரும். பிரணாயாமம், யோகத்தின் சிறப்பு உறுப்பாய் நின்று பயன்தரும். ஐந்தாவது பிரத்யாகாரம். இது, மனத்தைப் பொறி வழிகளினும் பிரித்து அகமுகமாக ஆதாரங்களில் நிற்கச் செய்வது. ஆறாவது தாரணை. இதனைப் பொறை நிலை என்பர். பொறி வழிச் சென்றமனத்தை மூலாதாரம் முதலிய ஆறாதாரங்களின் வழிச் செலுத்துதல் பிரத்யாகாரம். சமாதி என்பது முடிவு நிலை. இவற்றின் விரிந்த பரப்பைத் திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரத்தின் தொடக்கத்தில் காண முடிகிறது.

மனக்கவலை, மனநோய் முதலியன நீங்கவும், மனக் கவலை பற்றி வரும் உடல் நோய் வாராது காக்கவும், யோக முறைகளைச் சிறந்த மருத்துவமாக முன்னோர் தமிழில் விரித்துரைத்துள்ளமை தெரிய வருகிறது.

பிரணாயாமப் பயன்கள்

மேற்குறித்த அட்டாங்கயோகத்தில் ஓர் உறுப்பாக நிற்கும் பிராணாயாமம் ஒன்றை மட்டும், நன்கு குருவழி பயின்று கடைப்பிடிக்க இயலுமானால், மருந்து என்ற ஒன்று வேண்டாது யாக்கை நலம் பெற்றிருக்கும். நோய்கள் அணுகா. நரை திரை மூப்பு இல்லை. எம்பயமின்றி நீடு வாழ இயலும். சிவனருளும் சித்திக்கும். பிரணாயாமத்தை மேற்கொண்டு ஒழுகினால் அது,

தானே களிதரும்

துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்

என்கிறார் திருமூலர். கள்ளுண்டலால் ஏற்படும் களிப்பிலும் மேலான களிப்பைப் பிரணாயாமம் தரும். தளர்ச்சியின்றி இளம்பிள்ளை போல் துள்ளிக்குதித்து நடக்கும் இளமையைத் தரும். உடலைப் பற்றி நிற்கும் சோம்பலை நம்மைவிட்டு அகலச் செய்யும்.

இளமை தருவது

ஒருவன் தன் பிராணவாயுவை வளைத்துத்தன் வயப்படுத்தி ஆளவல்லனாயின், ஆண்டுகள் பல செல்லினும், அவனது உடல் முதுமை எய்தாது. பளிங்கு போல, அழகியதாய், இளமையுற்று விளங்கும். அவன் உள்ளுணர்வு தெளிவு பெற, ஞானகுரு அருளையும் அவன் பெற்றால், மேலான வீட்டுலக இன்பமும் அவனுக்கு எளிதாகும்.

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
வளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றான்
வளியனும் வெட்ட வெளியனும் ஆமே

எங்கே யிருக்கினும் பூரி இடத்திலே
அங்கே அதுசெய்ய ஆக்கைக் கழிவில்லை

என்று நம்பிக்கை ஊட்டுகிறார்.

ஒருவன் தன் பிராணவாயுவை வளைத்துத்தன் வயப்படுத்தி ஆளவல்லனாயின், ஆண்டுகள் பல செல்லினும், அவனது உடல் முதுமை எய்தாது. பளிங்கு போல, அழகியதாய், இளமையுற்று விளங்கும். அவன் உள்ளுணர்வு தெளிவு பெற, ஞானகுரு அருளையும் அவன் பெற்றால், மேலான வீட்டுலக இன்பமும் அவனுக்கு எளிதாகும்.

சிவனருளும் தருவது

பிரணாயாமப் பயிற்சி மேற்கொண்டு, ஒருவன் பிராணவாயுவை உடல் முழுவதும் பரவுமாறு, பூரகத்தையும் அந்த வாய்வு தூய்மையாக இருத்தற்பொருட்டு கிரேசகத்தையும், நீண்ட

வாழ்நாளையும், மிக்க ஆற்றலையும் பெறுவதற் பொருட்டுக் கும்பகத்தையும் முறையாகப்பயன் கொண்டு பிராண வாயுவை வசப்படுத்த வல்லனாயின் இப்பிறப்பிலேயே சிவபெருமானின் திருவருளைப் பெறுவான். சிவன் திருவருள் பக்தி மார்க்கத்தால் மட்டுமன்றி, எளிய யோக நெறிகளாலும் வாய்க்கும் என்பதைத் திருமூலர்,

“ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே”

என்றும்,

“மேல்கீழ் நடுப்பக்கம் மிக்குறப் பூரித்துப்
பாலாம் இரேசகத் தாலுட் பதிவித்து
மாலாகி உந்தியுட் கும்பித்து வாங்கவே
ஆலாலம் உண்டான் அருள்பெற லாமே”

என்றும் நுட்பமுற விளக்கியுள்ளார்.

நீண்ட நாள் வாழ்வு

இறைவனால் வழங்கப்பட்டது உடம்பு. அவனே உள்ளே உயிரைக் குடிபுகவைத்தான். அந்த உடம்பு தளர்ச்சி அடையாத வழி காக்கப் படல் வேண்டும். அதற்கு வாங்கியும் வெளிவிடப்படுவதாகவும் உள்ள பிராண வாயுவை,

“கொட்டிப் பிராணன் அபானனனும் கம்பித்து
நட்டங் கிருக்க நமனில்லை தானே”

எனக் குறிப்பித்து நலவழி காட்டுகிறார். வெளி வருவதும் உட்புகுவதுமாய்ப் பயனின்றி அலைகின்ற பிராணவாயு, பிரணாயாமத்தால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுத் தூய்மை அடையுமானால், உடம்பு ஒளி விட்டு விளங்கும். தலை, முகம் முதலானவற்றில் உள்ள மயிர்கள் நரையாது கறுத்திருக்கும். இவ்வாறான பயிற்சியில் தலை நிற்பார் யோகிகள். அன்னார் உள்ளத்து இறைவன் நிரந்தரமாகத் தங்கியிருப்பான்.

“புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட உள்ளே நின்மல மாக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமம் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே”.

திருமூலர் தரும் பிரணாயாமம் பற்றிய விளக்கங்கள் மிக எளியன. இவற்றை ,இத்துறையில் பயிற்சி உடையார் துணையோடு நன்கு உணர்ந்து கொண்டு மேற்கொண்டால், பிரணாயாமம் என்ற இந்த அரிய மூச்சுப்பயிற்சிக் கலை மனவளத்தையும், உடல் நலத்தையும் வழங்கும். விரைந்து மூப்பு வாராதாக்கும். இறையருளையும் கூட்டுவிக்கும். உள நோய்க்கும், உடல் நோய்க்கும் மருந்து நாடி, ஏராளப் பொருட் செலவு செய்து, மருத்துவரைத் தஞ்சமடையும் வழி ஒன்றை மட்டும் அறிந்திருக்கும் பெரும்பான்மை மக்களுக்குப் பிரணாயாமம் என்ற அரிய கலை தெரிந்திருக்கவில்லை. இக்கலை உள்ளவாறு மக்களைச் சென்றடையுமானால், மனித குல மருந்தின் உதவி நாடாமலேயே நல் வாழ்வு பெற இயலும்.

திருமூலர் தரும் பிரணாயாமம் பற்றிய விளக்கங்கள் மிக எளியன. இவற்றை ,இத்துறையில் பயிற்சி உடையார் துணையோடு நன்கு உணர்ந்து கொண்டு மேற்கொண்டால், பிரணாயாமம் என்ற இந்த அரிய மூச்சுப்பயிற்சிக் கலை மனவளத்தையும், உடல் நலத்தையும் வழங்கும். விரைந்து மூப்பு வாராதாக்கும். இறையருளையும் கூட்டுவிக்கும்.
