



Healthcare Concepts in Sangam Literature: An Analytical Study

M. Nalini ^{a, *}

^a Department of Tamil, S.I.V.E.T. College, Gowrivakkam, Chennai-600073, India

*Corresponding author Email: dr.nalini.m@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.54392/ijot2622>

Received: 11-01-2026; Revised: 20-03-2026; Accepted: 26-03-2026; Published: 07-04-2026



Abstract: The ancient Tamils of the Sangam period viewed health and medicine as inseparable from food and everyday life. They embraced the principle that "food itself is medicine, and medicine itself is food," integrating dietary practices with preventive healthcare. Sangam literary works such as the Pattinappālai, Puranānūru, and Sirupāñārūppaṭai describe nutritious foods including honey, milk, fruits, bamboo rice, and millet as essential for maintaining physical well-being. Similarly, texts such as the Akanānūru and Malaipaṭukaṭām record the dual use of pepper, ginger, and turmeric as both food and medicinal substances. The Puranānūru further extols the medicinal value of the Indian gooseberry (nellikkani), describing it as nectar-like and possessing remarkable healing properties. Sangam literature also provides evidence of advanced healthcare practices, including communal food-sharing for well-being, physical exercise, wound dressing, surgical procedures, and the use of natural antiseptics such as mustard, turmeric, and neem for preventing infections. In addition to physical treatments, the literature reflects an understanding of mental health through practices such as fasting, meditation, emotional resilience, guidance and counselling, and music therapy, all of which were employed to promote psychological well-being. This article examines the medical knowledge preserved in Sangam literature, highlighting the preventive, curative, and holistic healthcare practices of the ancient Tamils. The study demonstrates that Sangam texts embody a comprehensive medical tradition that integrates nutrition, herbal medicine, surgery, hygiene, and psychological care, revealing the remarkable depth of early Tamil medical wisdom and its continuing relevance to contemporary health studies.

Keywords: Sangam Literature, Medicine, Food as Medicine, Pepper, Gooseberry, Therapy

சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

மு. நளினி ^{அ *}

^அ தமிழ்த்துறை, எஸ்.ஐ.வி.இ.டி. கல்லூரி, கௌரிவாக்கம், சென்னை-600073, இந்தியா

முன்னுரை

உணவே மருந்து ; உண்ணும் கலனும் மருந்து.

சங்க கால மக்கள் உடல் நலத்தைப் பேணும் வகையில் உணவுமுறையை அமைத்துக் கொண்டிருந்தனர். நானில மக்களும் தம் நிலத்தில் விளைந்த பொருட்களைக் கொண்டு நீரிட்டு அவித்தல், வறுத்தல், சுடுதல், வற்றலாக்குதல், நெய்யில் பொறித்தல், ஊறவைத்தல் போன்ற முறைகளைப் பின்பற்றிச் சமைத்து உண்டனர் என்பதை ஆற்றுப்படை நூல்கள் மிகுதியாக எடுத்துரைக்கின்றன. மருதநில மக்கள் நெல்சோற்றை வடித்தும், குறிஞ்சி நில மக்கள் சிறுதானியத்தைப் பொங்கியும் உண்டனர்.

சோறு வாக்கிய கொழுங்கஞ்சி

யாறு போலப் பரந்தொழுகி (பட்டினப்.44-45)

“குறவர் உழாஅது வித்திய பருஉக்குரல் சிறுதினை

மான்தடி புழுக்கிய புலவு நாறு குழிசி (புறம்.168.5-9)



போன்ற அடிகள் இதற்குச் சான்றாகும். உணவு உண்ணும் பரிக்கலம் உடலுக்கு நலன் விளைவிக்கும் வகையில் இருக்கவேண்டும் என்பதில் கவனம் செலுத்தியுள்ளனர். பொன்னாலும், வெள்ளியாலும் இயற்றப்பட்ட உண்கலத்தில் கலைஞர்களுக்கு அரசர்கள் உணவு வழங்கியதை ஆற்றுப்படை நூல்கள் விளக்கும்.

பனுவலின் வழாஅப் பலவேறு அடிகில்

வான்றிற விசம்பில் கோண்மீன் சூழ்ந்த

இளங்கதிர் ஞாயிறு எள்ளுந் தோற்றத்து

விளங்குபொன் கலத்தில் விரும்புவன பேணி (சிறுபாண்.241-244)

போன்றவை சான்று.

வாழைஇலை, தேக்குஇலை போன்றவற்றில் உணவு பறிமாரியுள்ளனர். “செழுங்கோள் வாழை அகல்இலைப் பகுக்கும்” (புறம் 168-13). தேக்கு இலையில் உணவு உண்பதால் பசி வெயிலால் உண்டாகும் காது அடைப்பு தீரும் என்று அறிந்து தேக்கு இலையில் உணவு பகுத்து உண்டனர். ‘செவி அடை தீர தேக்கு இலை பகுக்கும்’ (அகம்.311:11). பூக்கரை தேக்கின் அகல் இலை மாந்தும் (அகம். 107:10). புல் அரிசியைக் கருவாட்டுடன் புழுக்கி, கடவுளுக்குப் படையல் இடுவதைப்போலத் தேக்கு இலையில் குவித்துப் பசித்த சுற்றத்தோடு உணவருந்தி உள்ளனர் ‘தெய்வ மடையின் தேக்கு இலைக் குவைஇ’ (பெரும்பாண். 104). உணவு மற்றும் இறைச்சியைப் பொதி செய்யப் பனை ஓலையால் ஆன கூடையைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். ‘ஊன் பொதி பசங்குடை’ (மலைபடு.292). ‘ஆறு செலல் மக்கள் சோறு பொதி வெண்குடை’ (அகம்.121) போன்ற அடிகள் உண்ணும் கலனும் மருந்தாவதைத் தெளிவுபடுத்துகின்றன. குடை தான் பின்னாளில் கூடை ஆகி இருக்கலாம்.

தேனும் பாலும்

தேனும், பலாப்பழமும், மூங்கிலரிசியும் வள்ளிக்கிழங்கும், தினையும் குறிஞ்சி நில மக்களின் முக்கிய உணவாக இருந்துள்ளன. இவையாவுமே உடல் நலத்துக்கும் வளத்துக்கும் உகந்தவையாகும். பாலும் தேனும் கலந்து உண்டனர். பாலும் தேனும் கலந்து பொற்கலத்தில் வைத்துக் குழந்தைகளுக்குப் புகட்டியுள்ளனர்.

“பிரசம் கலந்த வெண்கவைத் தீம்பால்

விரிகதிர் பொற்கலந்து ஒருகை யேந்தி” (110)

செவிலித்தாய் தலைவியின் குழந்தைப்பருவத்தில் ஊட்ட முயன்றதை நற்றிணை கூறும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உயிர்ச்சத்துள்ள உணவாகத் தேன்கலந்த பால் கருதப்பட்டுள்ளது.

நம் படப்பைத்

‘தேன் மயங்கு பாலினும் இனிய’ (ஐங்.203).

தலைவியைத் தாய் பாலும் தேனும் ஊட்டி வளர்த்ததை இப்பாடல் பதிவு செய்துள்ளது.

‘நெய்பெய் தீம்பால் பெய்தினிது வளர்ப்ப’ (நற்.172).

தன் பிள்ளையைப் போல் கருதிய புன்னை மரத்தை நெய்யும் இனிமையான பாலும் பெய்து வளர்த்ததாகச் தாய் குறிப்பிடுகிறாள். பாலும் தேனும் வரகு சோற்றில் கலந்து இனிப்புப் பொங்கல் செய்து உண்டனர்.

“புறவுக் கருஅன்ன புன்புல வரகின்

பால்பெய் புன்கம் தேனோடு மயக்கி” (புறம். 34. 9-10).

இன்றளவும் தமிழ் மருத்துவத்தில் தேனும் பாலும் நெய்யும் துணைமருந்துகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

மிளகு

மிளகு கறி, மிரியல், கருங்கறி என்ற சொற்களில் சங்க இலக்கியங்களில் வழங்கப்பட்டுள்ளது. காரத்திற்குப் பண்டைத் தமிழர்கள் மிளகை மட்டுமே பயன்படுத்தினர். மலைகள் தோறும் தமிழர்கள் மிளகு விளைவித்ததைப் பழந்தமிழ் இலக்கியங்கள் கூறுகின்றன. மிளகின் மருத்துவப் பயனைத் தமிழர் அறிந்து துய்த்தனர்; உலகோருக்கும் மிளகினை வணிகம் செய்தனர்.

“யவனர் தந்த வினைமாண் நன்கலம்



பொன்னொடுவந்து கரியொடு பெயரும்

வளங்கெழு முசிறி (அகம்.149;9-11).

மிளகைக் கறி எனக்குறித்துள்ளனர். கறி வகைகளுக்கு மிளகு இன்றியமையாததாக இருந்துள்ளதை இதனால் அறியலாம். “கருங்கொடி மிளகின் காய்த்துணர் பசங்கறி” என்கிறது மலைபடுகடாம் (521). இஞ்சியும் மஞ்சளும் விளைவித்து உணவுக்காகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இவற்றைத் துவரை, வெண்சிறுகடுகு ஆகியவற்றைச் சாலையாக விதைத்த ஐவனநெல் கொல்லையில் ஊடுபயிராக விளைவித்துள்ளனர்.

“நறுங்காழ் கொன்று கோட்டின் வித்திய

குறுங்கதிர்த் தோரை நெடுங்கால் ஐயவி

ஐவன வெண்ணெல்லொடு அரில் கொள்பு நீடி

இஞ்சி, மஞ்சள் பைங்கறி பிறவும்”

விளைவித்து உணவுப்பொருளாகப் பயன்படுத்தியுள்ளதை மதுரைக் காஞ்சியால் (286-289) அறிய முடிகிறது. நல்ல பசுவின் மோரைக் கடைந்து எடுத்த வெண்ணையில் மாதுளங்காயின் பசிய வகிரொடு மிளகும் கறிவேப்பிலையும் சேர்த்துச் சமைத்து உண்டனர்.

‘சேதா நறுமோர் வெண்ணையின் மாதுளத்து

விறுபுரு பசங்காய்ப் போழொடு

கறிகலந்து கஞ்சக நறுமுறி அளைஇ’ (பெரும்பாண்.(306 - 308)

மாதுளங்காய்ப் பொரியல் செய்துள்ளனர்.

மிளகு கொடிகள் படர்ந்த குதிரை மலையில் முற்றி விளைந்த தினைக் கதிர்களை நல்லநாளில் அறுவடைசெய்து அன்றே சமைத்து உண்ணுகிற கொண்டாட்டம் அம்மலை மக்களிடம் இருந்துள்ளது. காட்டுப்பசுக்களின் பாலை நுரைக்க நுரைக்கக் கறந்து பெரிய பானையில் இட்டு அதில் அன்று உதிர்த்த பால்பதம் மிக்க தினைஅரிசியையும் மானின் இறைச்சியையும் சேர்த்து, காரத்துக்கு மிளகு சேர்த்து அடுப்புக்கு சந்தனவிறகைப் பயன்படுத்தி புன்கம் - பொங்கல் (இன்றைய முஹல் பிரியாணியைப் போன்று) செய்து அகன்ற வாழை இலையில் வைத்துப் பகிர்ந்துள்ளனர். இதற்குத் துணைக் கறியாக மிளகுப்பொடி கலந்த வெள்ளரியும் இருந்திருப்பதற்கான குறிப்பு அப்பாடலில் காணப்படுகிறது. இன்றைக்கும் புலால் உணவுகளில் பெரும்பாலும் மிளகு சேர்த்துச் சமைக்கப்படுகிறது. புலால்உணவில் உள்ள கொழுப்புச்சத்தைக் கரைப்பதற்கும் செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் மிளகு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நெல்லிக்கனி

மூப்பு பிணி சாக்காட்டைத் தவிர்க்கும் அருமருந்தாக நெல்லிக்கனி பண்டைக் காலம் முதல் அறியப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. நெல்லிக்கனியை மையமிட்ட ஒளவை அதியனின் கதை மிகவும் சுவைமிக்கது.

“சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது

ஆதல் நின்அகத்து அடக்கிச்

சாதல் நீங்க எமக்கு ஈந் தனையே” (புறம் 91)

என்று ஒளவையார் அதியமான் நெடுமான் அஞ்சியைப் பாடுவதால் நெல்லிக்கனியின் உயிர்க்கு உறுதிசெய்யும் மருத்துவப்பண்பைத் தமிழர் அன்றே அறிந்திருந்தனர் என்பது விளங்கும்.

மால்வரைக் கமழ்பூஞ் சாரல் கவினிய நெல்லி

அமிழ்துவிளை தீங்கனி அவ்வைக் கீந்த

அதியனும். (சிறுபாண்.100-104)

என்று கூறுவதால் நெல்லிக்கனியின் அமிழ்தத் தன்மை புலப்படும். இன்றும் ஒரு நெல்லிக்கனி ஆறு ஆப்பிள் பழத்தின் சத்துக்குச் சமம் என்று உணவு அறிவியல் கூறும். தினமும் ஒரு ஆப்பிள் உண்பதால் மருத்துவரை நாடும் நிலைமை ஏற்படுவதில்லை என்று உலகம் ஒப்புக் கொண்டுள்ளது (an apple a day; keep doctor away). அதனினும் ஆறுமடங்கு சக்தி வாய்ந்ததாக நெல்லிக்கனி கருதப்படுகிறது. நெல்லிக்கனி வழிப்போக்கர்களுக்குத் தேவையான சத்துக்களை வழங்கி வறட்சி நீக்கி, உயிரை காக்கும் மருந்தாக - உணவாகப் பயன்பட்டுள்ளதை சங்க இலக்கியங்கள் பரவலாகப் பதிவு செய்கின்றன. நெடுந்தொலைவு வந்த நீர் வேட்கமிக்க புதியவரின் போகும் உயிரைப் போகாமல் நிறுத்தியது



சுவையுடைய காய்களை கொண்ட நெல்லிமரம் என்று அகம். (271: 7) குறிப்பிடுகிறது. வழி செல்வாரது உயிரைத் தாங்குவதற்குரிய அறத்தை செய்யும் நெல்லியினது பசிய காய்கள் என்று குறுந்தொகை (209 :1) குறிப்பிடுகிறது. நெடுந்தொலைவில் உள்ள தலைவனின் நாட்டை அடைய விரும்பிப் பயணம் மேற்கொண்ட தலைவி நெல்லியினது திரண்ட காயைத் தின்று வறட்சியுடைய சுனைநீரைப் பருகிப் பயணித்தாள் என்கிறது நற்றிணை (271:5) இப்பதிவுகள் யாவும் நெல்லிக்கனியின் மருத்துவ குணத்தின் மேன்மையைப் புலப்படுத்தும்.

உழவர்களின் வீடுகள் அருகே பலவின் பழம் , இளநீர் வாழைக்கனி நுங்கு ஆகியவை விளைந்திருந்தன (பெரும்பாண். 354). மலைச்சாரலில் தோரை, வெண்கடுகு, ஐவன நெல், வாழை, கமுகு, மஞ்சள், மா, பனை, சோம்பு, இஞ்சி இவைகளை உடையது நகர்முற்றம் என்று பட்டினப்பாலை குறிப்பிடுகிறது. மூங்கில் அரிசி, பலவின் பழம், வள்ளிக் கிழங்கு, தேன் இவை நான்கும் மிகுந்த ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுப் பொருளாகப் பாரியின் பரம்பு மலையில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான சத்துள்ள உணவுப் பண்டங்கள் யாவும் பண்டமாற்று முறையில் நானில மக்களும் பயன்படுத்தி உடல் வலிமையோடு வாழ்ந்துள்ளனர்.

பகிர்ந்துண்ணல்

கலைஞர்கள் சுற்றம்தழப் பசித்து இருந்ததையும் உணவு கிடைத்த இடத்துச் சேர்ந்து ஒன்றாக இருந்து உண்டதையும் ஆற்றுப்படை நூல்களால் அறியமுடிகிறது. அகன் அட்டில் சாலைகள் அறம் விளைத்ததைப் பட்டினப்பாலை (43) கூறுகிறது.

“அடுதீ அல்லது சுடுதீ அறியாது

இருமருந்து விளைக்கும் நன்னாட்டுப் பொருநன்

கிள்ளி வளவன்.....” (புறம்.70)

என்று கோலூர்க்கிழார் பாடுவதாலும் இருமருந்தாகிய சோறும் நீரும் வழங்குவதை இவ்வாழ்வோர் மட்டுமல்லாமல் அரசர்களும் தம் கடமையாகக் கொண்டு விளங்கினர் என்பது பெறப்படும். இத்தகைய உணவு உபசரிக்கும் மாண்பினால் ‘பசிப்பிணி மருத்துவன்’ என்று பண்ணன் போற்றப்பட்டுள்ளான் (புறம் 173). உணவே உயிர்க்கும் உடலுக்கும் உறுதியளிக்க வல்லது ஆகையால்,

“நீரின்று அமையா யாக்கைக்கு எல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்;

உணவு எனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே

நீரும் நிலனும் புணரியோர் ஈண்டு

உடம்பும் உயிரும் படைத்திசி னோரே” (புறம்.18)

என்று குடபுலவியனார் பாடுகிறார். சோறும் நீரும் ஆகிய இரு மருந்தைப் பகிர்ந்து உண்பதால் உடலுக்கு வலிமையும் உள்ளத்திற்கு நல்லுணர்வும் பெற்று விளங்கினர். ஒரு உணவின் அதீத சுவையை அன்புடைய சுற்றத்தோடு சேர்ந்து பகிர்ந்து உண்ணும் பொழுது அனுபவித்தால் உணர் முடியும். தனித்து வசிக்கும் பெண்களுக்கு பசிணர்வு மிகவும் குறைந்து காணப்படுகிறது என்பது உளவியல் ஆய்வு. சங்க இலக்கியத்தில் தனித்து உண்ட பதிவுகள் மிகச் சிலவே இருக்கின்றன; சேர்ந்து பகிர்ந்து உண்ட பதிவுகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி உடல்நலனுக்கு ஏற்றது என்ற அறிவுடையவராய்ப் பண்டைத் தமிழர் விளங்கியுள்ளனர். பருத்து எழுந்த திண்ணென்ற தோள்களை உடைய முழுவலி மாக்களை நெடுநல்வாடை பதிவுசெய்துள்ளது.

“..... பருஏர் எறுழ்த் திணிதோள்

முடலையாக்கை முழுவலி மாக்கள்” (30-31)

முடலை யாக்கை என்பது six pack என்று இன்றைய இளைஞர்கள் மத்தியில் பேசப்படுவது போன்ற உடல் அமைப்பாக இருக்கவேண்டும். மிகப் பெரியதும் மணலால் நிரப்பப்பட்டதுமான திடலில் மறவர் போர்ப்பயிற்சி மேற்கொண்டதைப் பட்டினப்பாலை பதிவு செய்துள்ளது.

“முதுமரத்த முரண் களரி

வரிமணல் அகன் திட்டை



இருங்கிளை இனன் ஒக்கல்

கருந்தொழில் கலிமாக்கள்

நீள் நிற விசம்பின் வலன் ஏர்பு திரிதரும்

நாள்மீன் விராஅய கோள்மீன்போல

மலர்தலை மன்றத்துப் பலருடன் குழீஇக்

கையினும் களத்தினும் மெய்யுறத் தீண்டி (54-70)

போர்ப்பயிற்சி மேற்கொண்டுள்ளனர். வீரர்கள் வில் பயிற்சி பெற்றதைப் புறநானூறு பாடல் 'வடி நவில் அம்பின் வில்லோர்' (168:16) என்று குறிப்பிடுகிறது. மிகச் சிறந்த சத்தான உணவுகளை உட்கொண்டாலும் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றால்தான் உடல் உறுதி பெறமுடியும் என்பதைப் அப்பாடல் தெளிவுபடுத்துகிறது.

சேரமான் செல்வக்கடுங்கோ வாழியாதன் முதுகில் அம்பறாத்தூணி ஏற்றிக்கொண்டு தேர்மேல் நின்று வில்லில் நாண் ஏற்றி அம்பு செலுத்துதலால் அவனுடைய கைகள் வலிமையானவையாக இருந்தன என்று கபிலர் பாடுகிறார் (புறம் 14). யானை, குதிரை முதலியவற்றைத் தன் தோள்வலிமையால் கட்டுப்படுத்தி யானை போர், குதிரைப்போர் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுவதால் அவனுடைய தோள்கள் வலிமையாக உள்ளன என்றும் மிளகு கலந்த கறிசோறும் ஊன் உணவும் உண்ட போதிலும் உடல் இயக்கம் இல்லாமையால் தன் கைகள் மென்மையாக இருப்பதாகவும் பாடுகிறார். 'தாள்தோய் தடக்கை' என்று தோள்கள் முயற்சி பயிற்சியினால் பருத்தெழுந்து வலிமையோடு இருப்பதைப் பதிவு செய்கிறார் கபிலர்.

"வெருவரும் தோற்றத்து

வலிபுணர் யாக்கை வன்கண் யவனர்"

பாசறையில் அரசனின் பள்ளியறைக் காவலராக விளங்கியதை முல்லைப்பாட்டு (60-61) கூறுகிறது. இவ்வாறாகத் தமிழ்மறவரும் படைப்பிரிவில் பணியாற்றிய யவனர் முதலானவரும் போர்ப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு வலிமையாகத் திகழ்ந்தனர்.

நோய் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பி (கிருமி நாசினி)

பண்டைய கால மக்கள் நோய் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பியாக வேம்பு, வெண்சிறு கடுகு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். கிருமி நாசினியாக இரவம் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இனிமையான கனிகளை உடையது என்ற அடையுடன் கூறப்படும் இந்த இரவம் பேய்மிரட்டி இலை என்று அறிப்படுகிறது. போரில் புண்பட்டு மருத்துவம் எடுத்துக்கொள்ளும் வீரனுடைய வீட்டுக்கூரையில் இரவம் மற்றும் வேம்பு ஆகியவற்றைச் செருகி வைத்தனர்.

தீங்கனி இரவமொடு வேம்பு மனைச் செரீஇ (புறம் 281).

வேம்பு சினை ஒடிப்பவும் (புறம் 296)

போன்ற பதிவுகள் இதற்குச் சான்று பகரும்.

மஞ்சள்

விழாக் காலங்களில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பியாக மஞ்சள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இன்றைய காலக்கட்டத்திலும் திருவிழாக்கள் முடிந்த அடுத்தநாளில் முறைப்பிள்ளைகள் மஞ்சள் தண்ணீர் ஊற்றி விளையாடும் வழக்கம் கிராமப்புறங்களில் காணப்படுகிறது. பலரும் ஒன்றுசேர்ந்து கொண்டாடும் திருவிழாக்களில் இடையிடையே மக்கள்மீது மஞ்சள்நீர் தெளிக்கப்படுகிறது. பலஊர் மக்களும் ஒன்றுகூடுகிற இடத்தில் நோய்த்தொற்று பரவாமல் இருக்க இம்முறை சங்க காலம்தொட்டுக் கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது என்பதைத் திருமுருகாற்றுப்படை 'சிறுபசு மஞ்சளொடு நறுவிரை தெளித்து' (235) என்ற பாடல் அடி மூலம் அறியலாம்.

ஐயவி

ஐயவி என்பது வெண்சிறு கடுகைக் குறிக்கும். இஃது நுண்கிருமிகள் அண்டாமல் தடுக்கும் எதிர்ப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மகளிர் பிள்ளை பெற்ற போதும், போரில் வீரர்கள் புண்பட்ட போதும் ஐயவி புகைத்துள்ளனர். போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்குக் காப்புப் பொருளாக ஐயவி பயன்பட்டுள்ளதை புறநானூறு (296:1-3), 'ஐயவி புகைப்பவும்' (புறம்:98) கூறுகிறது



கடுஞ்சுலுற்று மகவு ஈன்ற தலைவி நெய்யுடனே ஐயவியைக் கலந்து பூசிய மாளிகையில் படுத்துக் கிடந்தாள் என்று நற்றிணை (370:2-4) குறிப்பிடுகிறது.

புனிறுநாறு செவிலியொடு புதல்வன் துஞ்சு

ஐயவி அணிந்த நெய்யாட்டு ஈரணிப்

பசுநெய் கூர்ந்த மென்மை யாக்கை (நற்.40:6-8)

பிள்ளை பெற்ற மகளிர் வெண்கடுகு எண்ணை பூசி நீராடியுள்ளனர் என்பதை இதனால் அறியலாம். பதினெண் சித்தர்களின் மூலிகை மருத்துவ அகராதியிலும் (ப.223) ஐயவியின் மருத்துவத்தன்மையையும் அது தீர்க்கும் நோய்களும் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஐயவியின் மருத்துவ குணங்கள் பற்றியும் பயன்பாடு பற்றியும் பதார்த்த குணசிந்தாமணியாலும் (1047) அறியலாம்.

காயம் கட்டுதல்

புண்ணுக்கு மருந்தாகத் தேன் பயன்பட்டுள்ளது. வேம்பு இலையை வீட்டு வாயிலில் செருகி வைப்பதால் காயம்பட்டவரை நச்சுக்கிருமிகள் அண்டாமல் காக்க முடியும் என்று அறிந்திருந்தனர்.

ஐயவி புகைத்துள்ளனர். போரில் புண்பட்டவர்களைப் பேய் அண்டாமல் காப்பதற்காக இச்செயல்பாடு என்று புறநானூற்றில் (281) பேசப்பட்டுள்ளது. உயிருக்கு உறுகண் செய்யும் நோய்க்கிருமிகளைப் பேயாக எண்ணியுள்ளனர். அதன் தாக்குதலுக்கு வேம்பு நல்ல மருந்து என்றும் கண்டுள்ளனர். இன்றும் வேம்பு நோய்க்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுவதோடு பேயை விரட்டும் தெய்வசக்தி மிக்கதாகவும் நம்பப்படுகிறது.

போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்குப் பாசறையில் சிகிச்சை மேற்கொண்டுள்ளனர். காயம்பட்ட இடத்தில் பஞ்சு வைத்துக் கட்டிய கட்டுடனே போர்புரிந்த வீரர்களைப்பற்றிப் புறநானூறு கூறுகிறது.

செருவா யுழக்கிக் குருதி யோட்டி

கதுவாய் போகிய துதிவாய் எ.கமொடு

பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர். (புறம்.353. 14-15)

காயம் பட்ட இடத்தில் மை போன்ற மருந்தைக் கைகளால் மென்மையாகத் தடவி அதன் மேல் வெண் சிறுகடுகைத் தூவியுள்ளனர்.

'கைபயப் பெயர்த்து மைஇழுது இழுக்கி

ஐயவி சிதறி(புறம்.281) கூறும்.

'நெடுநகர் வரைப்பின் கடிநறை புகைஇ' (புறம்.296)

காயத்துக்கு மருத்துவம் செய்ததாக அறியமுடிகிறது. இழுது' என்ற சொல்லுக்கு, 1.நெய் விழுது 2.நிணம் 3.தேன் 4.மெழுகு ஆகிய பொருள்களைத் தஞ்சைத் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக சங்க இலக்கியப் பொருட்களஞ்சியம் குறிப்பிடுகிறது. இவற்றுள் தேனுக்குப் புண் ஆற்றும் தன்மை இருப்பது தற்போதுவரை ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதால் இங்கு புண்மேல் தேன் தடவி அதன்மேல் ஐயவி சிதறி இருக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே புண்ஆற்றும் மருந்தாகத் தேன் பயன்பட்டுள்ளது என்பதை அறிய முடிகிறது.

அறுவைசிகிச்சை

போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்கு அறுவைசிகிச்சையை மேற்கொண்டுள்ளனர் என்பதைப் பதிற்றுப்பத்து (42:2-4) கூறுகிறது.

மீன்தேர் கொட்பின் பனிக்கயம் மூழ்கிச்

சிரல்பெயர்ந் தன்ன நெடுவெள் ஊசி

நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பு

என்ற பாடலடி மீனைப் பாய்ந்துகொத்தும் சிரல் பறவையின் வேகம்போல வெண்ணிறமான நெடிய ஊசிகொண்டு தைக்கப்பட்ட வடுக்கொண்ட மார்பனாகச் சேரன் விளக்கியதைப் பதிவு செய்துள்ளது. வாளால் அறுத்துச் சுடும் மருத்துவ முறையும் தமிழர்களின் பழமையான மருத்துவமாகும்.



தழும்பு போக்கும் மருத்துவம்

விரியுக் காலம் என்று அழைக்கப்படக் கூடிய சங்க காலத்தில் தழும்பு ஆண்களுக்கான பெருமிதமான அழகாகப் போற்றப்பட்டிருக்கிறது. தழும்பு போக்கும் மருத்துவமும் வழக்கத்தில் இருந்துள்ளது.

“அமரகத்து

இரும்புகவைக் கொண்ட விழுப்புண் நோய்தீர்ந்து

மருந்துகொள் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி

வடுஇன்று வடிந்த யாக்கையன்....” (புறம்:180, 3-6)

இரும்பின் துகள் உடலில் சேர்வதால் ஏற்படக்கூடிய அழுகல் தொற்றுக்கு (septic) மருத்துவம் செய்ததையும் போர்க்கருவி பாய்ந்த புண்ணின் உலோகநஞ்சை முறிக்கவும் வடுவைப்போக்கவும் மருத்துவம் இருந்துள்ளதையும் இதனால் அறியமுடிகிறது.

இசை மருத்துவம் (music therapy)

மனநலம் மற்றும் உடல் நலத்தில் இசை முக்கியபங்கு வகிக்கிறது. மன அழுத்தச் சுரப்பு (cortisol) அளவைக் குறைத்து மன மகிழ்ச்சி தரும் டோபோமைன் (Dopamine) சுரப்பியைத் தூண்டி மனமகிழ்ச்சி மற்றும் மன அமைதியைத் தரவல்லதாக இசை விளங்குகிறது. மருத்துவத்தில் இசை (music therapy) சங்ககாலம் முதல் இன்றளவும் பயன்பாட்டில் உள்ளது. மன அழுத்தம், வலி, பதற்றம் ஆகியவற்றைக் குறைத்து மன அழுத்த எதிர்வினையைச் சீராக்குகிறது. நானில மக்களுக்கான பண்கள் பற்றிப் பழந்தமிழ் இலக்கண இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்படுவது அந்தந்த நில மக்களுடைய வாழ்வில் தோன்றும் இன்ப துன்பங்களைச் சமன்செய்து மன அமைதி தரும் மருந்தாகப் பண்டையத் தமிழர் கருதி இருந்ததைப் பறைசாற்றும். பாலை நிலத்தில் வெறுமையும் கோடைக் கால நண்பகலின் வெம்மையும் மனித மனத்தை வன்மையாக்குகிறது - பாதிக்கிறது. ஆனால் அந்நிலத்துக்குரிய பாலைப்பண் நோய்க்குறிகளுக்கு ஆளான மனத்தை அருள் உணர்வு உடையதாக மாற்றிக் கொலைக் கருவிகளைக் கைவிடச் செய்து சீர்செய்கிறது.

'ஆறலை கள்வர் படைவிட அருளின்

மாறுதலைப் பெயர்க்கும் மருவின் பாலை ' (பொருந. 21- 22)

இசை பயில்வதால் மன நலன் மேம்படுகிறது; சொற்கள் பண்பட்டவையாக அமைகின்றன என்று திருமுருகாற்றுப்படை குறிப்பிடுகிறது. 'நல்லியாழ் நவின்ற நயன் உடை நெஞ்சின் மென் மொழி மேவலர்' (திருமுருகு.141 - 142). நெடும் பயணத்தால் பாதங்களில் ஏற்பட்ட கொப்புளத்தின் வலி மறந்து ஆறுதல்பெற, பாடினி பாடல்களைப் பாடினாள் என்று பொருநராற்றுப்படை (467 - 470) கூறும். புலி பாய்ந்ததால் தன் கொழுநன் மார்பில் ஏற்பட்ட புண் குணமாகக் கொடிச்சியர் காப்புப் பாடல்கள் இசைத்ததை மலைபடுகடாம் குறிப்பிடுகிறது.

'கொடுவரி பாய்ந்தென கொழுநர் மார்பில்

நெடுவிசி விழுப்புண் தணிமார் காப்புஎன

அரல்வாழ் கூந்தல் கொடிச்சியர் பாடல் ' (மலைபடு.302 - 304)

போரில் புண்பட்ட வீரர்களுடைய விழுப்புண் காயங்கள் ஆற கருவிஇசை மற்றும் வாய்ப்பாட்டு ஆகிய இசை மருத்துவம் பயன்பட்டுள்ளதைப் புறநானூறு (281)எடுத்துரைக்கிறது.

'வாங்குமருப்பு யாழொடு பல்லியம் கறங்க' (புறம்.281)

'ஆம்பல்ஊதி இசைமணி எரிந்து காஞ்சிபாடி' (புறம்.281)

வேந்துறு விழுமம் தாங்கிய

பூம்பொறிக் கழற்கால் நெடுந்தகை புண்ணே (புறம் 281.)

'காஞ்சி பாடவும்' (புறம். - 292)

போன்ற பதிவுளால் யாழ் மீட்டுவதோடு பல இனிய இசைக்கருவிகளை இசைத்துப் பாடல்பாடி புண்பட்ட வீரரைக் காக்க முனைந்துள்ளனர் என்பதை அறியலாம்.

ஆற்றுப்படுத்துதல் வழிகாட்டுதல் guidance and counselling

இலக்கு அடைவதற்கான உபாயங்களை எடுத்து கூறி ஆற்றுப்படுத்துவது குறித்த இலக்கியங்களாக ஆற்றுப்படை நூல்கள் காணப்படுகின்றன. மன்னர்கள் புலவர்களால்



நெறிப்படுத்தப்பட்டதை செவியறிவுறா உத் துறைப்பாடல்களால் அறிய முடிகிறது. இவ்வாழ்வார்க்கு உளச்சிக்கல் ஏற்படாத வண்ணம் மெய் உரைகளைத் தவசிகள் வழங்கி உள்ளனர்.காதல் வயப்பட்டு தலைவியின் உள நிலையை அறிந்து அதனைச் சீர்படுத்துவதற்கான உபாயங்களைத் தெரிந்தவளாகத் தோழி காணப்படுகிறாள். காதல் வயப்பட்டு அதனால் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகி உளச்சிக்கல் அடைந்த தலைவியின் நோய்க்குறிகளைத் தொல்காப்பியர் தலைவியின் மெய்ப்பாடுகளாகப் பதிவு செய்கிறார்.

புறஞ்செய்ச்சிதைதல், புலம்பித் தோன்றல், கலங்கி மொழிதல், கையறவுரைத்தல் போன்றவற்றைத் தலைவனைப் பிரிந்த தலைவியின் மெய்ப்பாடுகளாகத் தொல்காப்பியர் கூறுவார். (தொல்.1215)

தலைவியின் உள நிலையைத் தலைவியின் வாயிலாகவே சொல்ல வைத்து, தோழி அவளுடைய நோய்க்குறிகளைப் போக்க முயற்சி செய்வதைக் குறிஞ்சிப் பாட்டில் காண முடிகிறது

உள்கரந்து உறையும் உய்யா அரும்படர்

செப்பல் வன்மையின் செறித்துயான் கடவலின். (குறிஞ்சிப். 11-12)

தலைவியின் இந்நோய் உள்ளே மறைந்திருப்பது; இதனின்றி உயிர்பிழைப்பது அரிதான செயல் என்பதை அறிந்து அதை வெளிக்கொணர்தல் முதல்கட்டமாகச் செய்யவேண்டியது என்பதை உணர்ந்து அதற்கான துழச்சியைத் தம் சொல்லாற்றலால் செய்து தலைவியின் வாயிலாகவே அவளது மன உணர்வுகளைச் சொல்ல வைத்ததாகத் தோழி கூறுகிறாள். இஃது உணர்வழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு, உளவியல் அடிப்படையிலான வழிமுறையாகும். உளமருத்துவத்தின் முதற்கட்டமும் இதுவேயாகும். இது நோய்யுற்றவர்க்கு மிகப்பெரிய விடுதலையாகத் தோன்றுவது.

"உள மருத்துவமுறைகளில் முக்கியமான ஒன்றாகத் துப்புரவாக்கம் கருதப்படுகிறது. உள்ளத்தில் நோய்க்குறிகளை உருவாக்குகின்ற பாதிப்புகளை முறைப்படி நனவு மனத்தின் வழியாக வெளிக்கொண்டு வருவதன் மூலம் நோய்க்குறிகளைப் போக்க முடியும்" என்பார் சிக்மண்ட பிராய்ட் (உளப்பகுப்பாய்வு அறிவியல், ப.529). இக்கூற்று தோழியின் அணுகுமுறைக்கு வலுசேர்ப்பதாய் உள்ளது. சங்க காலத்தில் தூது மொழிதல் உணர்வின் வடிகாலாகக் (letout) கருதப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நெஞ்சாற்றுப்படுத்தல் (self counselling)

பிரிவுத் துயரால் உணர்வழுத்தத்திற்குள்ளாகி வருந்தும் நெடுநல்வாடைத் தலைவி, பெருமுது பெண்டிர் ஆறுதல் மொழிகள் கூறவும் ஆற்ற இயலாதவளாய் உளச்சிக்கலிலிருந்து விடுபட சில வழிமுறைகளைக் கையாளுகிறாள். தானே தன்னைத் தேற்றி நிறுத்த பலவாறான கருத்துக்களைத் தன் உள்ளத்துக்கு எடுத்துக் கூறி, நீடு நினைந்து, நெஞ்சாற்றுப்படுத்துகின்றாள் (self counselling). புறவயமான, பிரிவுத்துயரினை நினைவூட்டும் குறிப்புகளைத் தவிர்க்கும் அறிவோடு கழறும் வளையல்களைத் திருத்துகின்றாள். இப்படி சுய ஆலோசனையும் புறவயமான சரிக்கட்டுதல்களையும் செய்தபிறகும் மனம் துன்புறுவதால் பெருமூச்செரிகிறாள். மனம் அழுத்தத்துக்கு ஆளாகும்போது காற்றை உள்ளிழுந்து பெருமூச்செரிந்தால் சற்று விடுதலையை உணரமுடியும். அந்த உபாயத்தையும் செய்துபார்க்கிறாள். இம்முயற்சிகள் எல்லாம் தோற்க அம்புபட்ட மயில்போல் நடுங்கி அணிகலன்கள் நெகிழத் துன்புறுகிறாள். கடைசியாக மனதை மடைமாற்றம் செய்யும் நோக்கத்தோடு தம் ஏழடுக்கு மாளிகையினின்று மழைநீர் கொட்டுதலால் உண்டாகும் இனிய இசையைக் கருதியவளாய் இருக்கின்றாள் (முல்லைப். 80-88). மன ஒருமைப்பாட்டை ஏற்படுத்த முயலும் தலைவியை 'ஓர்ப்பள்ளர் என்று நட்புதனார் குறிப்பிடுகிறார். ஓர்ப்பு, ஓர்கம், ஓர்மை ஆகிய சொற்கள் மன ஒருமைப் பாட்டைக் குறிக்கும். ஓர்கம் தான் யோகம் ஆனது என்று தேவநேய பாவாணர் குறிப்பிடுகிறார்.

தவம்

தவத்தின் முதல்வனாகச் சிவபெருமான் பார்க்கப்படுகிறார். (புறம்.1, கலித்.100). உளம் பொருந்தி, அறிய முடியாத வேதங்களையும் உணர்ந்து சிறந்தவர்களாகவும் (பரி. 8: 9- 12) யாவரிடத்தும் பொய் உறையாது உண்மை பேசுவர்களாகவும் (கலி.100:7-10) குன்றின் கண் உறைந்திருப்பவர்களாகவும் உடல் அசையாமல் தவம் இயற்றுபவர்களாகவும் (நற்.1413-6) தவசிகள் இருந்துள்ளனர்.

பெண்கள் தங்களுடைய மன வருத்தம் மன அழுத்தத்தின் போது மன ஒருமைப்பாட்டை நிலைநிறுத்தி தவத்துக்கு இணையாகக் கருதப்பட்ட தை நீராட்டத்தில் பங்கெடுத்துள்ளனர். தை நீராட்டத்தின் போது பெண்கள் நோன்பு நோற்றுத் தவம் இயற்றியுள்ளனர் (கலித்.59: 10 -13) தவமாகிய தைநீராடலில் தங்கள் தாயார் பக்கத்தில் நின்று பெண்கள் நீராடி உள்ளனர் (பரி. 11: 91) என்று சங்க இலக்கியங்கள் இதனைப் பதிவு செய்கின்றன. தவம், நோன்பு இவை யாவும் உள மருத்துவமாகப் பயன்படுத்திருக்கின்றனர் என்பதை இவற்றால் அறிய முடிகிறது. மேற்கூறிய பதிவுகளால் உடல் நோய்வாய்ப்படுவது போலவே உளமும் நோய்வாய் படுவதற்குச் சாத்தியக் கூறுங்கள் இருப்பதை



அறிந்து அவற்றைச் சரி செய்வதற்கான உபாயங்களை அறிந்தவர்களாகத் தமிழர்கள் இருந்துள்ளனர் என்பது விளங்கும்.

முடிவுரை

பண்டைக்கால மக்கள் உணவுமுறை மருந்தென வேண்டாத யாக்கையைக் கொடுத்துள்ளது. எனவேதான் நோய்கள் பற்றிய குறிப்பு சங்க இலக்கியத்தில் மிக அரிதாகவே உள்ளன. உடல்நலனுக்கு நல்ல உணவுமுறையும் உடல்வலிமைக்கு உழைப்புடன் உடற்பயிற்சியும் மனநலனுக்கும் வலிமைக்கும் ஆற்றலுக்கும் தவ முறையும் பண்டைத் தமிழர்கள் வழக்கத்தில் கொண்டிருந்தனர். இவ்வாறு சங்ககாலத் தமிழரின் மருத்துவ அறிவு மிகச்சிறந்தது என்பதை இக்கட்டுரை நிறுவுகிறது.

References

- Swaminatha Iyer, U.V., (2014), Purananooru Moolamum Uraiyum, U.Ve.Sa, Noolaga nilayam, Chennai, India.
Venkatasamy Nattar, Na, Mu., (2012) Agananooru Moolamum Uraiyum, Saratha Pathippagam, Chennai, India
Subramanian, N., (2010) Sangakaala Vazhviyal, New century Book house, Chennai, India

Conflict of interest

The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License

© The Author 2026. The text of this article is open access and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Cite this Article

M. Nalini, Healthcare Concepts in Sangam Literature: An Analytical Study, Indian Journal of Tamil, 7(2), (2026) 11-19. <https://doi.org/10.54392/ijot2622>

