

# ஆலய வழிபாட்டில் மருத்துவம்: ஓர் அறிமுகம் Medicine in Temple Worship : an Introduction

முனைவர்ச.மணிமாறன் / Dr.S.Manimaran

கோவி.சிவபாலன் / G.Sivapalan

## *Abstract*

Worshipping temples is good according to Avvaiyar. This has been an innate quality of ancient tamils. Temple has been a part and parcel of tamil way of life which inculcated bakthi. In a scientific way constructing temples with Chakras, idols and Kalasam has been a contant practice in the Hindu culture. This also leads to attain a religious life of man. The daily routine which includes poojas, festivals and rituals in temples not only promote bakthi but also priscibe healthy life of man with medicines. The offering of food, things for Archana, the holy water, Abishekam, the musical instruments played, the temple environment, all these, are filled with medicine in one way or other and act as a cure to many diseases. This paper deals with all these ideas of how temples cure people in various ways.

**Key Words:** Hinduism, Temple worship, Hindu temple, Medicine, Ritual

## **முன்னுரை**

நம் முன்னோர்கள், மனிதன் மனிதனாக வாழ்ந்து மாமனித நிலையை எய்துவதற்கும், மெய்ஞ் ஞான நிலையை அடைவதற்கும் உரிய வழிவகைகளை மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கை முறைகளின் வாயிலாக வகுத்து வைத்தனர். இத்தகைய வழிகாட்டல்கள் மனதையும் உடலையும் முறையாக ஒம்புவதையே மையப்படுத்தி அமைந்துள்ளன. உணவுமுறை, ஓசக்கலை, ஆலய வழிபாடு போன்றவை இத்தகைய வழிகாட்டல்களுள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. அதிலும் குறிப்பாக, ஆலய வழிபாட்டை

மிகச்சிறந்த மருத்துவ முறையாகவே நம் முன்னோர்கள் ஆக்கி வைத்திருந்தினர். ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று, என்பது தமிழர் மரபு. இக்கூற்றுக்கிணங்க, பரம்பொருள் வழிபாட்டின் வாயிலாக மக்கள் அகப்புற நிலையில் பல்வேறு நன்மைகளைப் பெறுகின்றனர். அந்நன்மைகளை இல்ல, ஆலய வழிபாட்டின் மூலம் பெற நம் முன்னோர்கள் சில வழிவகைகளை வகுத்தனர் (Subramuniaswami, 1991) மக்களின் உடல், உள்ளம், உயிர் சிறப்புற இவை துணை செய்வதனால், இவற்றை வழிபாட்டு மருத்துவம் எனக் கொள்ளலாம்.

The author is a Senior Lecturer in the Department of Indian studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. manimaran23@um.edu.my

The author is a Senior Lecturer in the Department of Indian studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. gsiva\_palan@um.edu.my

வழிபாட்டின் உட்கூறுகளாக விளங்கக்கூடிய வழிபாட்டிலுள்ள அருச்சனைப் பொருள்கள், பிரசாதங்கள், அபிஷேகங்கள், தூபதீப ஆராதனைகள், ஒளி, ஓசை, இசை, ஆசனங்கள், ஆலயச் சுற்றுச்சூழல்கள், ஆலயக் கதிரலைகள் ஆகியவை வழிபாட்டு மருத்துவமாக அமைந்து எவ்வகையில் மக்களுக்கு நன்மை சேர்க்கின்றன என்பதை எடுத்துரைப்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

இந்தியர்களின் நாகரிகத் தையும் பண்பாட்டையும் அலசிப் பார்த்தால் குறிப்பிடத்தக்க அடைவுகளாக அவர்களது சமயமும் மருத்துவமும் விளங்கக் காணலாம் (Subramuniyaswami, 1991). சமயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் ஆலய வழிபாடும் அது சார்ந்த வளர்ச்சிகளும் பன்னெடுங்காலமாகப் பல்வேறு மாற்றங்களையும் ஏற்றங்களையும் கடந்து இன்றைய நிலையை எய்தியுள்ளன. இந்தச் சமய வளர்ச்சியையும் அதன் போக்கையும் முன்னிறுத்தி பல்வேறு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள், இந்தியர்களின் ஆலய வழிபாடுகளில் பொதிந்துள்ள மருத்துவத் தன்மைகளையும், அவை எவ்வாறு பக்தர்களுக்கு அகப்புற நிலையில் மருந்தாகின்றன என்பதையும் அறிமுகப்படுத்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

### ஆய்வு நெறி

இவ்வாய்வு தரப்பகுப்பாய்வு (qualitative) நெறியை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. சமயம், சமூகவியல், பண்பாடு, உளவியல் சார்ந்த துறைகளை ஆய்வு செய்வதற்கு இந்நெறி ஏற்புடையதாகும் (Sabitha Marican, 2005, p.12). தரப்பகுப்பாய்வு முறையில் ஆய்வுப்பொருளின் உள்ளடக்கக் கருத்துகளின் உண்மை நிலையைக் கண்டறிய இயலும் (Merriam, 2009, p.2). தரப்பகுப்பாய்வு ஆய்வு முறையானது விளக்க முறைக்கு (interpretation) ஏதுவாகின்றது. விளக்கமுறையின் வழி, சேகரிக்கப்படும் தரவுகள் யாவும் சூழல், கருப்பொருள், நோக்கம் ஆகிய முக்கூறுகளின் அடிப்படையில் ஆராயப்படும். தரப்பகுப்பாய்வு முறையில்

நான்கு நடவடிக்கைகள் பின்பற்றப்படும் (Neuman, 2000, p.122). அவை பின்வருமாறு அமைகின்றன. ஆராய்ச்சி ஆவணங்களை அடையாளம் காணல் (identification and documentation), தரவுகளை ஆராய்ந்து பகுத்தாய்தல் (investigation and compartmentalization), செயல்முறை விளக்கத்துடன் பகுத்தாய்தல் (interpretation and analysis), தரவுகளை ஒருங்கிணைத்து ஆய்வின் முடிவுகளைக் காணல் (integration and conclusion).

ஆலய வழிபாடுகளும் அவற்றோடு தொடர்புடைய மருத்துவத் தன்மைகளும் மிகுந்த ஆழமும் அகலமும் கொண்ட ஆய்வுக்குரியப் பொருளாகும். அத்தகைய ஆய்வுகள் மிகப்பெரிய ஆய்வுகளுக்கு இட்டுச்செல்வதோடு அதிக காலத்தையும் எடுத்துக்கொள்ளும். ஆய்வு முடிகளோ பல நூல்களுக்குள் அடங்கும் வண்ணம் எண்ணிக் கையில் விரியும். எனவே இக்கட்டுரை ஆலய வழிபாடுகளிலுள்ள ஒரு சில எடுத்துக்காட்டுகளை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு அவற்றிலுள்ள மருத்துவத் தன்மைகளை மட்டுமே விளக்குகின்றது.

### ஆய்வின் முன்னோடிகள்

ஆலய வழிபாடு தொடர்பாக வேதாகமங்கள், ஆலய நிர்மாணிப்புத் தொடங்கி வழிபாட்டுமுறை வரையிலான அனைத்துக் கூறுகளையும் தெளிவாக விளக்குகின்றன. இவ்விளக்கங்கள் அனைத்தும் பெரும்பாலும் சடங்கு ஒழுக்கங்களை அடிப்படையாக மட்டுமே கொண்டு விளங்குகின்றன. இவை அன்றாட வாழ்வியல் முறையை ஒட்டிய விளக்கங்களாகவே அமையப்பெற்றுள்ளன. ஆனால் இன்றைய அறிவியல் லாளர்களும் ஆய்வாளர்களும் இந்து ஆலய வழிபாட்டிலுள்ள அறிவியல் பூர்வமான உண்மைகளையும் அதில் மறைந்துள்ள மருத்துவ குணங்களைப் பற்றியும் பல்வேறு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு வருவதாக V.R.Shastry தனது Science in the Vedas எனும் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். அந்த வகையில் தற்போதைய இந்த ஆய்வுக்குரிய தரவுகளைத் தந்து துணைப்புரிகின்ற சில எழுத்துப்படிவங்கள் வெளிவந்துள்ளன.

இனி அவற்றைக் காண்போம்.

ஆ . செ சா க் க லி ங் க ம் 1953 இல் வெளியிட்டுள்ள சமயக் கிண்டர் கார்டன் அல்லது ஆலயங்களின் உட்பொருள் விளக்கம் எனும் நூலின் வாயிலாக, ஓர் ஆலய நிர்மாணிப்புத் தொடங்கி அவ் வாலயத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் பூசைகள் வழிப் பெறப்படும் நன்மைகள் வரை பல்வேறு விளக்கங்களைத் தந்துள்ளார். இவ்விளக்கங்கள் தற்போதைய இந்த ஆய்வுக்கான பொதுவான ஒரு புரிதலைக் கொடுத்துவருகின்றன. நஜன் (2000) தனது ஆலயங்களும் ஆகமங்களும் எனும் தனது நூலில் ஆலயங்களிலுள்ள ஆகம வழிபாடுகளையும் அதிலுள்ள மருத்துவ நன்மைகளையும் குறித்து மேலெழுந்த வாரியாகக் கருத்துகளை முன்வைக்கின்றார். இக்கருத்துகள் தற்போதைய ஆய்வுக்கு நேரடியான சில குறிப்புகளைத் தந்துள்ளன. George Michelle (1988) என்பவர் தனது The Hindu temple: An introduction to its meaning and forms நூலில், இந்து ஆலயங்களின் கட்டுமானமும் வடிவமைப்பும், அதிலுள்ள அறிவியல் உண்மைகள் ஆகிய செய்திகளை முன்வைத்துள்ளார். இவை தற்போதைய ஆய்வில் இந்து ஆலயங்களின் அமைப்பைப் பற்றிய விளக்கத்துக்கு உதவியுள்ளன.

Willis, Michael, (2009) வெளியிடப்பட்ட. The archaeology of Hindu ritual: Temples and establishment of the Gods எனும் நூலில் இந்து ஆலயங்கள், தெய்வங்கள் மற்றும் இவை சார்ந்த ஆழ்நிலை விளக்கங்களைக் கொடுத்ததுள்ளார். இதன் வழி தற்போதைய ஆய்வுக்குரிய ஆலயங்கள் மற்றும் தெய்வங்கள் பற்றிய தொடர் புரிதலைப் புரிதல் இலகுவாகின்றது. க. கைலாசபதி, 1999இல் எழுதிய பண்டைத் தமிழர் வாழ்வும் வழிபாடும் எனும் நூலில், பழந்தமிழர்களின் வாழ்க்கையிலுள்ள தெய்வங்களும் வழிபாடுகளும், அவர்களின் இயற் கையோடு இயைந்த வாழ்வியல் முறையில் பின்னிப் பிணைந்திருந்த நிலையினையும் விளக்கிப் பேசியிருக்கின்றார். இவ்விளக்கங்கள் தற்போதைய ஆய்வுக் கான, தமிழர்களிடையே இருந்த வழிபாட்டு முறைகளைப் பற்றிய புரிதலுக்கு உதவியுள்ளன.

Richard S Weiss என்பவர் 2009இல் வெளியிட்ட தனது Recipes for immortality, Healing, Religion and Community In South India எனும் நூலில் தென்னிந்தியர்களிடையுள்ள சித்த மருத்துவ முறையையும் அவை தற்போதைய மக்களிடம் நன் மதிப்புப் பெற்று வருகின்ற நிலையினையும் விளக்கியுள்ளார். இவ்விளக்கங்கள் தற்போதைய ஆய்வில் பேசப்படும் ஆலய வழிபாட்டிலுள்ள மூலிகைசார் கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவியுள்ளன. மேற்கண்ட நூல்களையும் இன்னும் பல எழுத்துப்படி வங்களையும் நோக்குகையில் ஆலய வழிபாட்டிலுள்ள மருத்துவ குணங்களை ஒட்டுமொத்தமாக வெளிப்படுத்தி விளக்குகின்ற ஆய்வுகள் ஏதும் வெளிவந்துள்ளதாகத் தெரியவில்லை. எனவே தற்போதைய இந்த ஆய்வு அந்தத் தேவையை நிறைவு செய்யும் நோக்கில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

### ஆலய வழிபாட்டில் மருத்துவம்

இந்திய வழிபாட்டு மரபை இருவகையாகப் பகுக்கலாம். ஒன்று அகவழிபாடு. பிறிதொன்று புறவழிபாடு. 'வழிபாடு' என்பது வழிபடு எனும் சொல்லை அடியாகக் கொண்டது (சாமி. 2000). 'வழிபடுதல்' என்பது அகத்தையும் புறத்தையும் கருவியாகக் கொண்டு இறைவனை உணர்தலும் அவனோடு இரண்டறக் கலத்தலும் ஆகும். ஒரு மனிதனுடைய உடல், உயிர், உள்ளம் எனும் மூன்று தன்மைகளையும் நலமுடன் வைத்துக்கொள்வதற்காக நமது முன்னோர்கள் கையாண்ட வழிமுறைகளை மருத்துவம் என்று சொன்னார்கள் (Sillalae, 2013, p.56 & Kulendiren, 2012).

உடலை அழியாமல் பாது காத்துக் கொள்வதற்கும், உள்ளம் நலமுடன் இருப்பதற்கும் உயிரின் பக்குவத்தையும் உயிரின் தன்மையை உயர்த்துவதற்கும் மருத்துவத்தை நம் முன்னோர்கள் வகுத்தார்கள் (கைலாசபதி, 1999, ஜீஜீ.1015). இத்தகைய வியத்தகு மருத்துவ முறைகளை மெய்ஞானம் அறிந்த பெரியோர்களாகிய சித்தர்கள், ஞானிகள், மகான்கள் உருவாக்கி மக்களின் பயன்பாட்டுக்கு வித்திட்டனர். வழிபாட்டு மருத்துவமானது, புற உடலாகிய

தூல உடலுக்கு மட்டுமல்லாமல் சூக்கும உடலுக்கும் சிறந்த மருத்துவமாகின்றது (Levy, 1956, pp.35). இதன்வழி ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் தன்னையுணர்ந்து அதன் வழி தலைவனையும் உணரும் நன்னிலைப் பெறுகின்ற சூழல் எளிதில் வாய்க்கப் பெறுகின்றது. இவ்வழிபாட்டு மருத்துவமானது ஆலய வழிபாட்டையும் இல்ல வழிபாட்டையும் அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பதனால், இதனை ஆலய வழிபாட்டு மருத்துவம் என்பது பொருந்தும். ஆலய வழிபாட்டு மருத்துவம், ஒருவருடைய உடல், உள்ளம், உயிர் ஆகிய முக்கூறுகளும் பக்குவப்பட்டு ஒருங்கினையும் நிலைக்கு வித்திடுகின்றது.

### அருச்சனைப் பொருள்கள் வழி மருத்துவம்

இல்ல வழிபாடாயினும் ஆலய வழிப்பாடாயினும், அவ்வழிபாடு களில் பயன்படுத்தப்படுகின்ற பொருட்கள் யாவும் மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்தவையாகக் கருதப்படுகின்றன. அவ்வகையில் ஆலயத்தில் தேங்காய், பழம், பாக்கு, வெற்றிலை போன்றவை இறை வனுக்குப் படைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு படைக்கப்படுகின்ற பொருட்களின் மருத்துவத் தன்மையைக் காண்போம். பாக்கு வெற்றிலையை உண்ணும்பொழுது அதிலுள்ள துவர்ப்பு தன்மை உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்துகின்றது. அதுபோலவே வாழைப் பழத்தில் பல்வேறு நோய் காக்கும் மருத்துவத் தன்மைகள் அடங்கியுள்ளன. அடுத்து, வழி பாட்டுக்குப் பின், படைக்கப்பட்ட தேங்காயின் பருப்பை உண்ண வேண்டும் என்று நம் வழிபாட்டு மரபில் அன்றே வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த நான்கு பொருட்களையும் உட்கொள்வதால் உடல் காய கல்ப நிலையில் இருக்கும் என்பதை அறிந்து இதனை வழிபாட்டில் எடுத்துரைத்தனர் (இராதா, 2012). இனி, மேற்கண்ட நான்கு பொருட்களில் தேங்காய் மற்றும் வெற்றிலையிலுள்ள மருத்துவ குணங்களை எடுத்துக்காட்டாகக் காண்போம்.

### தேங்காயின் மருத்துவ குணம்

தேங்காயில் உள்ள கொழுப்பு அமிலம் (Fatty Acid) உடலில் உள்ள கெட்டக் கொழுப்பைக் கரைக்கிறது; உடல் எடையைக் குறைக்கிறது. தாய்ப்பாலில் உள்ள புரதச் சத்துக்கு இணையானது, இளநீரில் உள்ள புரதச் சத்து. தென்னையின் வேரிலிருந்து குருத்து வரை எல்லாப் பாகங்களிலும் மருத்துவக் குணங்கள் கொட்டிக் கிடப்பதாகச் சொல்கிறது சித்த மருத்துவம். கொப்பரை ஆண்மையைப் பெருக்கும். புரதச் சத்து, மாவு சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு உள்ளிட்ட தாதுப் பொருள்கள், வைட்டமின் சி, அனைத்து வகை பி காம்ப்ளக்ஸ் சத்துகள், நார்ச்சத்து என உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவைப்படும் அனைத்துச் சத்துகளும் தேங்காயில் உள்ளன (திவீய்மீ, 2005, ஜீ.126). தேங்காய் எண்ணெய் சீரணச் சக்தியை மேம்படுத்துகின்றது. குழந்தைகளுக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துகளும் தேங்காய்ப் பாலில் உள்ளன. தேங்காய்ப் பாலில் கசகசா, பால், தேன் கலந்து கொடுத்தால் வறட்டு இருமல் மட்டுப்படும். பெரு வயிற்றுக் காரர்களுக்கு (வயிற்றில் நீர் கோர்த்தல்) இளநீர் கொடுத்தால் சரியாகும். தேங்காய்ப் பாலை விளக்கெண்ணையில் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்றில் உள்ள புழுக்களை அப்புறப்படுத்தும்.

தேங்காய்ப் பாலில் காரத்தன்மை உள்ளதால், அதிக அமிலம் காரணமாக ஏற்படும் வயிற்றுப் புண்களுக்குத் தேங்காய்ப் பால் மிகவும் சிறந்தது. உடலுக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் தேங்காயில் உள்ளன. அவை உடலின் வளர்ச்சிதை (metabolism) மாற்றத்துக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. அது மட்டுமல்லாது தேங்காய் எண்ணெயை உரிய அளவு தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடல் எடை குறையும் என்று அண்மைக் கால ஆய்வுகள் கூறுகின்றன (சாந்தி, 2001, p.129).

தேங்காயில் உள்ள லாரிக் ஆசிட் மற்றும் காப்ரிக் ஆசிட் ஆகியவை வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற நுண்கிருமிகளை எதிர்க்கும் திறன் கொண்டவையாக உள்ளன. தேங்காயில் உள்ள மோனோ லாரின் (Mono Laurin)



வைரஸ் செல் சுவர்களைக் கரைக்கிறது. எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு வைரஸ் லோடைக் குறைக்கிறது. தேங்காயில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம். இதன் மூலம் உடல் சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. முற்றிய தேங்காய் ஆண்மைப் பெருக்கியாகப் பயன்படுகிறது. அதிலுள்ள வைட்டமின் ணி முதுமையைத் தடுக்கிறது ; தைராய்டு சுரப்பின் செயல்பாட்டை ஊக்கப்படுத்துகிறது (Stiles, 2013).

### வெற்றிலையின் மருத்துவ குணம்

வெற்றிலை ஒரு மருத்துவ மூலிகை யாகும். வெற்றிலை பசியை தூண்டக் கூடியது. கோழை இளக, வயிற்றுக் கோளாறு நீங்க, அசீரணத்தைப் போக்க வெற்றிலை பயன்படுகின்றது. பொதுவாக இருமல், சளி, சுவாசகாசம், மூச்சுக் குழல் ஒவ்வாமை, வாத நோய், நுரையீரல் மற்றும் குடற்புண் போன்ற நோய்களை போக்கக்கூடிய மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது வெற்றிலை. வெற்றிலையுடன் பாக்கு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் பல்வேறுபட்ட நோய்கள் நீங்கும்

(National Institute of Industrial Research (India). Board of Consultants & Engineers, 2006, pp.59-69).

வெற்றிலையுடன் பாக்கு குறைவாகவும், சுண்ணாம்பு சிறிது அதிகமாகவும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் பசி எடுக்காதவர்களுக்கு பசி எடுக்கும். வயிற்றுப்புண், வாய்ப் புண், வாயில் துர்வாடை பிரச்சனை உள்ளவர்கள், மாலையில் வெற்றிலை அதிகமாகவும், பாக்கு சுண்ணாம்பு குறைவாகவும் மென்றால் இந்த பிரச்சனைகள் குணமாகிவரும். ஒரு வெற்றிலை யினுள் ஐந்தாறு துளசி இலைகளை வைத்து சிறிது கசக்கிப் பிழிய வருகின்ற சாற்றினைக் குழந்தை களுக்குக் கொடுத்தால் சளி, இருமல் குணமாகும். வெற்றிலையைப் பயன் படுத்தும்போது அதன் காம்பு, நுனி, நடுநரம்பு இவற்றை நீக்கி பயன்படுத்த வேண்டும். வெற்றிலையில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளன. வெற்றிலையை நன்கு கசக்கி அதன் சாறு துளிகளை எடுத்து மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் தலைபாரம் மற்றும் சளி கரையும் (Manohar & Hoopla digital, 2012, p.238).

மேற்கண்ட விளக்கங்களில், வழிபாட்டுப் பொருட்களுள் இரண்டை மட்டுமே விரிவாகக் கண்டோம். இதுபோன்று இன்னும் பல வழிபாட்டுப் பொருட்கள் மருத்துவ குணம் கொண்டவையாக உள்ளன. விரிவஞ்சி அவை இங்கே விளக்கப் படவில்லை.

### பிரசாதங்கள் வழி மருத்துவம்

ஆலயத்தில் இறைவனுக் காசுப் படைக்கப்படும் உணவே பிரசாதம் என்றழைக்கப்படுகின்றது. உண்ணு கின்ற உணவை சாதம் என்போம். அதுவே இறைவனுக்குப் படைக்கப் படும்போது, இறையருள் அங்கேவிரவுவதால் அதுபிரசாதம் ஆகின்றது. வடமொழியில் 'பிர' என்பது தெய்வ அருள் விரவிய எனப் பொருள்படும். இறை வனுக்குப் படைக்கப்பட்டப் பின் அப்பிரசாதம் பக்தர்களுக்கு அளிக் கப்படுகின்றது. பிரசாதங்களுள் புளி சாதம், தயிர் சாதம், எலுமிச்சை சாதம், சக்கரை பொங்கல், வெண்பொங்கல், எள்ளு சாதம் போன்ற சாத வகைகளும் பச்சைப்பயிர், கொண்டைக்கடலை, சுதேசிக்கடலை, நிலக்கடலை போன்ற தானிய வகைகளும் அடங்கும். இப்பிரசாதங்கள் யாவும் மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பிய வையாகும். மேற்கூறப்பட்ட இப்பிரசாத வகைகளுள், கொண்டைக் கடலை பிரசாதம் மட்டுமே இங்கு ஆய்வு நோக்கத்தில் எடுத்துக் காட்டாக விளக்கப்படுகின்றது.

கொண்டைக்கடலையில் நமக் குத் தேவையான புரதச்சத்தும், சிறிய அளவில் கால்சியம், இரும்பு, வைட்டமின் பி1, பி2, சீ, போன்றவைகளும் அடங்கியுள்ளன. இதை உண்பதால் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவு கட்டுப்படுகின்றது. மேலும் உடல் எடையை சமச்சீர் அளவில் பாதுகாப்பதற்கும் இது உதவுகின்றது. செரிமானத்தை அதிகரிக்கவும், இதய நோய் மற்றும் புற்று நோய்க்கு நல்ல நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலையும் வழங்குகின்றது. உடலுக்குத் தேவையான அடிப்படை தாது சத்து, கனிமங்கள், புரதச்சத்து ஆகியவையும் இதில் அடங்கி யுள்ளன (Singh, Jakhar, & Singh, 2007, p.90). இது போன்று, பிரசாத வகைகளும் அதன் மருத்துவ குணங்களும்

எண்ணிக்கையில் அதிகம் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக கொண்டைக்கடலை மட்டுமே மேலே விளக்கப்பட்டுள்ளது.

### அபிஷேகங்களின் வழி மருத்துவம்

இறைவனுக்காக ஆலயத்தில் செய்யப்படுகின்ற அபிஷேகங்களும் மிகச்சிறந்த மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. இறைவனை நன்னீராட்டுவதையே வடமொழியில் அபிஷேகம் என்கின்றனர் (David, 2009, p.2). நன்னீராட்டில் நீர் முதன்மையாக அமைந்து அதனுடன் பல்வேறு மூலிகை மருந்து பொருட்களும் கலக்கப்படுகின்றன. இவற்றோடு பால், இளநீர், மஞ்சள், சந்தனம், திருநீறு, குங்குமம் போன்றவையும் நெய்வகை அபிஷேகங்களும் பஞ்சாமிர்த அபிஷேகங்களும் நம் வழிபாட்டில் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. தீர்த்த அபிஷேகங்கள் பலவுண்டு. அவற்றுள் இங்கே ஆய்வு நோக்கத்துக்காக துளசி தீர்த்தம் மட்டுமே எடுத்துக்காட்டாக விளக்கப்படுகின்றது. துளசி மிகச்சிறந்த மருந்து மூலிகையாகும் (Manimaran, 2013, pp.4344). இதில் மாவுச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, புரதச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் A, B, C, E, K போன்ற தாதுக்களுடன் Thiamine B1, Riboflavin B2, Niacin B3, Choline போன்ற பல்வேறு சனிமங்களும் அடங்கியுள்ளன (Makri & Kintzios, 2008, p.25). எனவேதான் இதனை இந்துக்கள் தங்கள் வீடுகளிலும் ஆலயங்களிலும் முதன்மை மூலிகையாக வளர்த்து வருகின்றனர். துளசி மூலிகை கலந்த நீரை அருந்துவதால் உடலுக்கு பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. துளசி உடல் ஒவ்வாமைபைப் போக்குகின்றது. மேலும், சளி, இருமல், சுவாசம், இருதய நோய்கள், வயிற்றுக் கோளாறு, காது, மூக்கு, தொண்டை, கண் சார்ந்த கோளாறுகள், உறக்கமின்மை போன்ற குறைபாடுகளை துளசி சரி செய்கின்றது. மலச்சிக்கல், நோயெதிர்ப்பாற்றல், உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் உயர் சர்க்கரை, மன உளைச்சல், மன அழுத்தம் போன்ற இன்னும் பல்வேறு உடல் பிரச்சினைகளுக்கு துளசி அருமருந்தாகின்றது. துளசி உடலில் பல்வேறு நேர்மறை மாற்றங்களை உருவாக்குகின்றது என்பதை அறிவியல் ஆய்வுகள் இன்று

மெய்ப்பிக்கின்றன (Narayan, 2007).

### வழிபாட்டிலுள்ள நறுமண மருத்துவம்

உடல் சார்ந்த மருத்துவத்தை ஆலய வழிபாடுகள் எவ்வாறு அளிக்கின்றன என்பதை இதுகாறும் கண்டோம். இனி, உளம் சார்ந்த மருத்துவத்தை ஆலய வழிபாடுகள் தருகின்ற பான்மையைக் காண்போம். இன்று வாழ்வியல் மருத்துவம் என மேல்நாட்டார் கொடுக்கின்ற நறுமண மருத்துவம் (aroma therapy), பன்னெடுங்காலமாக நம் முன்னோர்களால் மறைபொருளாக ஆலய வழிபாட்டின் மூலம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. நறுமணம் மிகச்சிறந்த மருத்துவத்தன்மையைக் கொண்டுள்ளது. Rhind, J. என்னும் ஆராய்ச்சியாளர், நறுமணங்கள் மனிதனுக்கு மன, உடல் வகையில் நேர்மறைத் தாக்கங்களைத் தரவல்லவை என்கின்றார். மனத்தில் பல்வேறுபல்வேறு வாசனை திரவியங்களைக் கொண்டுள்ள ஊதுவர்த்திகள், அபிஷேகப் பொருட்கள், இறைவனுக்கு சார்த்தப்படுகின்ற மலர்கள் மற்றும் மூலிகை இலைதழைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து வெளிப்படும் இயற்கை மணங்கள், மனிதனுடைய மனத்தையும் உடற்கூறு தன்மையையும் மாற்றி அமைக்கின்றன என்பதை இன்றைய விஞ்ஞானம் மெய்ப்பிக்கின்றது.

### வழிபாட்டிலுள்ள ஓசை - இசை வழி மருத்துவம்

தொடர்ந்து, இசை மருத்துவம் (music therapy) ஆலய வழிபாட்டில் சிறப்பிடம் பெறுகின்றது என்பதை நம் முன்னோர்கள் உணர்ந்திருந்த காறணத்தால் அதனை வழிப் பாட்டின் முக்கிக் கூறாக அமைத்து வைத்தனர். நாதசரம், மேளங்கள் மற்றும் இசைக் கருவிகளிலிருந்து வரும் நாதத்தின் வழியாக உடல் சுரப்பிகள் தட்டியெழுப்பப்படுகின்றன என்றும் இதனால் உடலில் பல்வேறு நேர்மறை மாற்றங்கள் உருவாகி உடலை பாதுகாக்கின்றன என்றும் இன்றைய விஞ்ஞானம் ஆராய்ந்து கூறுகின்றது. இதனையே, Horden, P. எனும் அறிஞர் தனது Music as medicine : The history of music therapy

since antiquity என்னும் நூலின் வாயிலாக உறுதிப்படுத்துகின்றார்.

ஆலயத்தில் எழுப்பப்படு கின்ற ஆலய மணி ஓசை பிரபஞ்ச ஓசை (universal sound) எனவும் அழைக்கப்படுவதுண்டு. மனிதனின் மூளையின் நடு மையத்தில் அமைந்துள்ள சுரப்பியை தட்டி எழுப்பக்கூடிய தன்மை ஆலய மணிக்கு உண்டு. ஆலயத்தில் எழுப்பப்படும் ஓங்கார ஓசைக்கும் இந்த ஆற்றல் உண்டு. ஆலயத்தில் எழுப்பப்படும் மணி ஓசைகள் மனிதனின் மனநிலையிலும், உயிர் நிலையிலும், உடல் சுரப்பிகளிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவல்லது என இன்றைய ஆறிவியலாளர்கள் கூறுவதை அன்றைய மெய்ஞ் ஞானிகள் அறிந்து பயன்பாட்டில் நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளனர்.

### வழிபாட்டிலுள்ள ஆசன மருத்துவம்

இன்றைய அறிவியல், யோகானக் கலையை மிகச்சிறந்த உடல் ஓம்பும் கலையாக ஏற்றுக்கொள்கின்றது (Mallika, 2013, p.89). அதன் மிகு பயன் கருதி, இந்துக்கள் யோகாசனக் கலையை ஆலய வழிபாட்டில் மறைபொருளாக வைத்தனர் என்கின்றார் அறிஞர் Varenne (1989). இதே கருத்தை Singh, K. V. (2015) என்பவரும் முன்வைக்கின்றார். இக்கலையின் சிறப்பை உணர்ந்த நாம் முன்னோர்கள் இதனை நம் வழிபாட்டின் கூறுகளில் ஒன்றாக இணைத்தனர். யோகாசனம் இன்றளவும் மருத்துவமாக ஆலய வழிபாட்டில் மறைபொருளாக இருந்து வருகின்றது. தோப்புக் கரணம் போடுவதும் ஆலயத்தை மூன்று முறை வலம் வருவதும், வலம் வந்த பிறகு அட்டாங்க நமஸ்காரம் அல்லது பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் செய்வதும், அப்பொழுது நம் உடல் குனிந்து, நிமிர்ந்து வளைந்து எழுவதும் யோகாசனக் கலையின் கூறுகளே. இதுபோன்ற ஆலயத்தை வலம் வருவதும், கிரிவலம் வருவதும் ஆலயத்திலும் மலைச்சாரல்களிலும் இருக்கின்ற நேர்மறைக் கதிரலை களையும் காந்த அலைகளையும் நம் மீது செலுத்தி உடலுக்கும் உணர்வுக்கும் மருந்தாகின்றன.

### ஆலயச் சுற்றுச்சூழல் / தியானம் வழி மருத்துவம்

இதுகாறும் நாம் ஆலய வழிபாடு எவ்வாறு உடல் மற்றும் உள்ள த்துக்கு மருந்தாகின்றது என்பதைக் கண்டோம். இனி, உயிருக்கும் உணர்வுக்கும் ஆலயமும் அதன் சுற்றுச்சூழல்களும் மருந்தாகின்ற தன்மையினைக் காண்போம். ஆலயக் கட்டமைப்பு முறையும் குறிப்பாக கருங்கல் பயன்பாடும், ஓவியங்களும், சிற்ப வடிவங்களும், யந்திரப் பதிப்புகளும், ஆலயப் பிரகாரமும், அங்குள்ள மரச்செடி தாவரங்களும் குறிப்பாக ஆலய விருட்சங்களும், பல்வேறு நிறங்களும் அங்கு நிகழும் வழிபாட்டுக்கு ஏற்றதொரு சூழலை உருவாக்கித் தருகின்றன. இதன் வாயிலாக ஆலயத்துக்குச் செல்லும் பக்தன் தன்னுடலாலும், உள்ளத்தாலும், உணர்வாலும் ஒருநிலையெய்தி தியானத்துக்குத் தன்னைத் தயாராக்கிக் கொள்கின்றான்; வழிபாட்டின் உண்மையான நோக்கமாகிய ஆன்மப் பயனை எய்துகின்றான் (Subramuniyaswami,1991).

### முடிவுரை

இந்து ஆலய வழிபாடு மனிதன், உடல், உள்ளம், உயிர் ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றிணைத்த தன்மையில் நன்மை பெறும் நோக்கில் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இந்த ஆய்வின் வாயிலாக, அருச்சனைப் பொருட்கள், பிரசாதங்கள், அபிஷேகப் பொருட்கள், ஆசனங்கள் உடலுக்கு மருந்தாவ தையும், நறுமணம், ஓசை, இசை, ஆலயச் சுற்றுச்சூழல் ஆகியவை உளத்துக்கு மருந்தா வதையும் கண்டோம். இவையனைத்தும் ஒருங்கிணைந்த நிலையில் மனிதன் மனவொருமை எய்தி பரிபூரண இறையருளைப் (இறை யாற்றலை) பெறுகின்றான் என்பதையும் பார்த்தோம். ஆலயத்திலும் அதன் வழிபாட்டிலுமுள்ள ஒவ்வொரு செயல்களிலும் மருத்துவ குணம் மறைந்திருப்பதையும் இவ்வாய்வின் வழி கண்டறிந்தோம். ஆக, ஆலய வழிபாடென்பது மனிதன் தன்னை உடலாலும், உள்ளத்தாலும் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டு வாழ்வதற்குரிய மிகச் சிறந்த வாழ்வியல் முறை என்பதே இவ்வாய்வின் கருத்து முடிவு.

## References

- Cami, A. (2000). *Intu Camaya Italkal: Or Ayyu*. (first ed). Cennai: Navamaṇi Patippakam.
- Canti, K. (2001). *Nattupura Maruttuvam: Or Ayyu* (1st ed.). Tancavur: Tamil Palkalaikkalakam.
- Cattiyapama, M., & International Institute of Tamil Studies. (1996). *Mulikaik Karpaṅkal* (Ed. 1st. ed., Publication, no. 240). Cennai: Ulakat Tamilaraycci Niruvanam.
- Cokkalingkam, A. (1953). *Camayak Kintarkartan Allathu Alayangkalin Utporul: Vilakkam*, Madras: A. Cokkalingkam.
- David, A., R. (2009). “Gendering the divine: New forms of feminine Hindu worship”, *International Journal Of Hindu Studies*, 13(3), 337-355.
- Davidson, R. (2011). “Willis, Michael: The archaeology of Hindu ritual: Temples and the establishment of the gods”, *Bulletin-School Of Oriental And African Studies University Of London*, 74, 502-503.
- Fife, B. (2005). *Coconut Cures: Preventing And Treating Common Health Problems With Coconut*. Colorado Springs, CO: Piccadilly Books.
- Greer, J. (2016). *The Secret Of The Temple: Earth Energies, Sacred Geometry, And The Lost Keys Of Freemasonry*. Woodbury, Minnesota: Llewellyn Publications.
- Horden, P. (2000). *Music As Medicine: The History Of Music Therapy Since Antiquity*. Aldershot: Ashgate.
- Irata, Pa. (2012). *Vallalarin Tamil Maruttuvam*. Putucceri: Naka Patippakam.
- Kailacapathi, Ka. (1999). *Pantaith Thamilar Valvum Valipatum*, (3rd ed. ed.). Chennai: Kumaran Pub.
- Kulendiren, P. (2012). *Hinduism: A Scientific Religion & Some Temples In Sri Lanka*. Bloomington: IUniverse.
- Levy, J. (1956). *The Nature Of Man According To The Vedanta*. London: Routledge & Paul.
- Makri, O., & Kintzios, S. (2008). *Ocimum sp.(basil): Botany, cultivation, pharmaceutical properties, and biotechnology*. *Journal Of Herbs, Spices & Medicinal Plants*, 13(3), 123-150.
- Mallika, Morthey Naidu. (2013). “Yoga for Health”, *Journal of Indian Studies, Special Issues: Articles on Siddha & Ayurveda Traditions*. ISSN: 1675-171X.



- Manimaran, S. (2013). "Tulasi in Hinduism: An Overview", Journal of Indian Studies, Special Issues: Articles on Siddha & Ayurveda Traditions. ISSN: 1675-171X.
- Manohar, M., & Hoopla digital. (2012). *Ayurveda For All: Effective Ayurvedic Self-Cure For Common And Chronic Ailments*. United States: V & S.
- Merriam, S. (2009). *Qualitative Research: A Guide To Design And Implementation* (The Jossey-Bass higher and adult education series). San Francisco: Jossey-Bass.
- Michell, G. (1988). *The Hindu Temple: An Introduction To Its Meaning And Forms*, Chicago: University of Chicago Press.
- Narayan, M. (2007). *Flipside Of Hindu Symbolism: Sociological And Scientific Linkages In Hinduism*. Fultus.
- National Institute of Industrial Research (India). Board of Consultants & Engineers. (2006). *Hand Book On Unani Medicines With Formulae, Processes, Uses And Analysis*. Delhi, India: Asia Pacific Business Press.
- Neuman, W. (2000). *Social Research Method: Qualitative And Quantitative Approaches* (4th ed. ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Nhatarajan, S. (2000). *Alayangkalum Akamangkalum* (2nd ed. ed.). Madras: Pirathipa: Piracuram.
- Rhind, J. (2014). *Fragrance And Wellbeing: Plant Aromatics And Their Influence On The Psyche*. London: Singing Dragon.
- Sabitha Marican. (2005). *Membentuk Suasana Kerja Positif: Aspek Hubungan Manusia Dan Persekitaran Sosial* (Siri pengajian dan pendidikan utusan). Kuala Lumpur: Utusan.
- Silllalee, K. (2013). "Spritualism and Siddha Medicine as Portrayed by TV Serial 'Sivamayam'", Journal of Indian Studies, Special Issues: Articles on Siddha & Ayurveda Traditions. ISSN: 1675-171X.
- Singh, K., V. (2015). *Hindu Rites And Rituals: Origins And Meanings*. UK: Penguin
- Singh, K., Jakhar, M., & Singh, D. (2007). *Multitherapic Medicinal & Spiceal Plants*. Jaipur: Aavishkar , Distributors.

Stiles, N. (2013). *Coconut Oil Health Benefits Revealed: How To Look And Feel Younger And Healthier Using Natures Amazing Remedy*. Newark, DE: Speedy Publishing, LLC.

Subramuniaswami, S., S. (1999). *Merging With Siva=Sive Vilayam: Hinduism's Contemporary Metaphysics*. Kapa, HI: Himalayan Academy.

Subramuniaswami, S., S.(1991). *Living With Siva: Hinduism's Nandinatha Sutras* (1. ed. ed.). Concord, Calif.: Himalayan Acad.

Varenne, J. (1989). *Yoga And The Hindu Tradition* (1st Indian ed. ed.). Delhi: Motilal Banarsidass.

Willis, Michael. 2009. *The Archaeology Of Hindu Ritual: Temples And Establishment Of The Gods*. Cambridge: Cambridge University Press.