



## முழுமை நலவாழ்விற்கு அக்குபங்சர் காட்டும் வாழ்வியல் முறை

S.Parimala<sup>1</sup> and Dr. P.Sundaramoorthi<sup>2</sup>

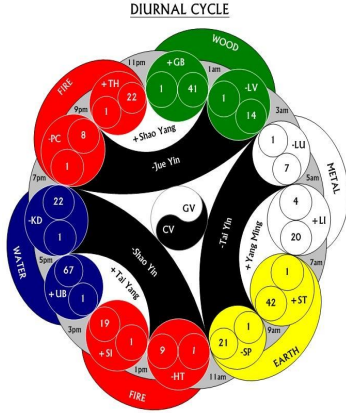
<sup>1</sup>PhD (YHE) Research Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.

<sup>2</sup>Professor, WCSC-Sky Research Centre, Aliyar, Coimbatore.

### சுருக்கம் :

மனித குலம் மகிழ்ச்சி நிறைந்த, ஆரோக்கியமான வாழ்வையே விரும்புகின்றது. ஆனால் தற்கால வாழ்க்கை முறை மிகவும் சிக்கலானதாக இருக்கிறது. விஞ்ஞான வளர்ச்சி என்ற பெயரில் மனிதகுலம் இயற்கையிடம் இருந்து மிக அதிக தூரம் விலகி வந்துவிட்டது. இதனால் அன்றாட வாழ்வில் அனுபவிக்கும் தன்பங்களும் மிகவும் அதிகம். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் உடலாலும், மனதாலும் நோயுற்று தன்பமிகு வாழ்வே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றான்.

உலகில் பல்வேறு நாடுகளில் இயற்கையை உணர்ந்த வாழ்வியல் சமூகங்கள் இருந்தன. அவற்றில் இந்தியா, சீனா போன்ற பழம் பெரும் நாடுகள் சிறப்பான பண்பாட்டு வாழ்வியல் முறைகளுடன் உலகிற்கே வழிகாட்டும் வகையில் இருந்தன. இந்தியாவின் பஞ்சபூத தத்துவமும், சீனாவின் பஞ்சபூத தத்துவமும் நெருங்கிய தொடர்புடையதாக இருந்தது. இந்த பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கைதான் இப்பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்து தோற்றங்களும் என்ற அடிப்படை உண்மையின் மேல் எழுப்பப்பட்டது தான் இந்த இரண்டு நாடுகளின் வாழ்வியல் முறைமைகளும். நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, விண் (மரம்-சீனாவில்) என்ற ஐந்தின் அளவுமுறை கூடினும், குறையினும் நோய். இந்த ஐந்தின் சமநிலையைக் கெடுக்காமல் வாழும் முறையே அமைதிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் வித்திடும் வாழ்வியல் ஆகும். பஞ்சபூதங்களின் சமநிலையை பராமரிக்கும் உண்மையை உணர்ந்து செயல்படும் சிகிச்சை முறையே 'அக்குபங்சர்'. எனவே அக்குபங்சர் என்பது மருத்துவம் அல்ல. அது ஒரு வாழ்க்கை முறை. அந்த முறையில் வாழ்வினை அமைத்துக் கொண்டால் உடல்நலம், மனவளம், அமைதி, நிறைவு என்பன போன்ற வளங்கள் அனைத்து வயதினருக்கும் வாய்க்கும் என்பது உறுதி.



கரு சொற்கள் : அக்குபங்சர், பஞ்சபூதம், வாழ்வியல்.

### முன்னுரை :

உலகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே மருத்துவ முறைகள், பின்பற்றப்பட்டிருக்கின்றன. தற்காலம் நோய்மிகு காலமாக உள்ளது. தற்கால வாழ்க்கை சூழலில் உள்ள குழப்பங்களும் சிக்கல்களும் தீர வேண்டும் என்றால் அதற்கு சரியான தீர்வு முறை வேண்டும். மிகச்சரியான தீர்வாக எல்லா காலத்திற்கும் பொருந்தக்கூடியதாக 'அக்குபங்சர்' வாழ்வியல் இருக்கிறது. அக்குபங்சர் ஒரு பழமையான குணமாக்கும் கலை, மனிதர்கள் மருத்துவத்தை இயற்கையிடம் சரணடைந்து கற்றுக் கொண்டதின் சான்றே அக்குபங்சர். அக்குபங்சர் மருத்துவ முறையின் தோற்றம் சீனா என்பதற்கு சீன இலக்கியங்களும், அவர்களின் வாழ்க்கை முறைகளும் நிரூபிக்கின்றன. 8000 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய தாவோயிச தத்துவத்தில் அக்குபங்சர் காணப்பெறுகிறது. எனவே மிகப்பெரும் பழமையான மருத்துவமுறையாக அக்குபங்சர் கருதப்படுகிறது.

### இந்திய அக்குபங்சர் :

பிற மருத்துவ முறைகளுடன் இணைத்து செய்யும் துணை மருத்துவமாக சீன அக்குபங்சர் இந்தியாவில் இருந்தது. மரபுவழி சீன அடிப்படைத்தத்துவங்களை உணர்ந்த அக்குபங்சர் இல்லாத சூழல்.



1984-ல் டாக்டர் .பஸ்லூர் ரஹ்மான் ஆங்கில வழி மருத்துவத்தை துறந்து மரபுவழி அக்குபங்சர் (ஊசி அல்லது கைவிரலால் தொடுவதின் மூலம் நோய்களிலிருந்து விடுதலை) என்ற முழுமையான மருத்துவ முறையை அறிமுகம் செய்தார். இவரே “இந்திய அக்குபங்சரின் தந்தை” என்றும் அழைக்கப்பட்டார். இது இந்திய தத்துவங்களின் அடிப்படையில் உடலைப் புரிந்துக் கொள்ளும் அக்குபங்சர் முறை.

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசி அவர்களும் கூட “இறைநிலை என்ற சுத்தவெளியே தன்னிறுக்க சூழ்ந்தழுத்தும் ஆற்றலாவும், நுண்ணதிர்வாலும் தானே நொறுங்கி இறைத்துகள் ஆயிற்று. இறைநிலையின் சூழ்ந்தழுத்தும் ஆற்றலால் கோடானக்கோடி இறைத்துகள் நெருங்கி விண் என்ற முதல் மூலப்பொருளாக தன்மாற்றம் அடைந்தது. இந்த விண்களின் நெருக்க வேறுபாடுகளால் அவை காற்று, நெருப்பு, நீர் நிலம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஐந்தின் சேர்க்கைத்தான் நாம் பார்க்கும் ஒவ்வொரு தோற்றப் பொருட்களும். எனவே எந்த தோற்றப் பொருட்களாக இருந்தாலும், உயிரினங்களாக இருந்தாலும் அவை பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையே” என்று பல நிலைகளில் வலியுறுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

இந்த பேருண்மையை உணர்ந்து அதன் வழி வாழ்பவர்களுக்கு, வேண்டிப் பெற வேண்டிய தேவைகள் எதுவும் இல்லை. ஆனால் புலன் வழி மயக்கத்தில் வாழும் நம்மை போன்றோருக்கு வாழ்க்கையின் அடிப்படையான பஞ்சபூதங்களை நினைவுப்படுத்தி அவற்றோடு ஒன்றி கலந்து உயிர்க்கலப்பு பெறும் வகையில் “பஞ்சபூத நவக்கிரக தவத்தை” வடிவமைத்தார். ஒவ்வொரு பௌதீகங்களோடும், கோள்களோடும், அதன் பெருமையையும் மதிப்பிணையும் உணர்ந்து வாழும் வகையில் இந்த தவம் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. பஞ்சபூதங்களின் சமநிலையைப் பேணுவதே வாழ்க்கை.

### இலக்கிய சான்றுகள் :

நவீன மருத்துவம் உடலை பல்வேறு உறுப்புகள் கொண்ட கூறுகளாக, மண்டலங்களாக பார்க்கிறது. இந்தியா, சீனா போன்ற தொன்மையான வரலாற்றை உடைய நாடுகள் உடலை பஞ்சபூதங்களின் ஒருங்கிணைந்த தொகுப்பாக பார்க்கிறது. மற்றும் பருவுடல் இயற்கையின் தெய்வீக கூட்டமைப்பில் (ரீமுடளைவலை சமீபிசுவழை) ஐந்து பௌதீகங்களின் சேர்க்கையில் உருவானது. உடல் மட்டுமல்ல, பார்க்கும் தோற்றங்கள் மட்டுமல்ல, இந்த பிரபஞ்சமே பஞ்சபூதங்களின் தன்மைகளால் ஆனவை தான். இதையே

“நிலம் தீ நீர் வளி விசம்போடு ஐந்தும்  
கலந்த மயக்கம் உலகம் ஆதலின்” -தொல்காப்பியம் (பொருளதிகாரம்)

“பரமாய சக்தியுள் பஞ்சமா பூதம்  
தரமாறில் தோன்றும் பிறப்பு” - ஔவையார்

“அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்  
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்  
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே  
அறிந்துதான் பார்க்கும் போது” என்று கூறியிருக்கிறார்கள்.

இவ்வலகம் எப்படி பஞ்சபூதங்களால் ஆனதோ அதை போன்றே உடலும் பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. அந்த சமநிலையை பேணும் வாழ்க்கை முறையே இயற்கை வழிவாழ்தல் என்று உணர்ந்து வாழ்க்கை முறையினை அமைத்துக் கொண்டனர்.

**வாழ்வியல் முறை :**

நோய்க்கு சிகிச்சை என்பதல்ல வாழ்க்கை முறை. ‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்ற முறையில் நோய் வராமலே தடுத்துக் கொள்ளும் முறை. ‘குறையினும் மிகினும் நோய்’ என்பதனை உணர்ந்த முறை. நோயற்ற வாழ்வு என்பது உடலின் தேவைகளைப் புரிந்து, உணர்ந்து நிறைவேற்றுவது என்பதாகும். உடல் தன் தேவைகளை நான்கு வழிகளில் வெளிப்படுத்துகிறது.

1. பசி
2. தாகம்
3. தூக்கம்
4. ஓய்வு

இவை நான்கே உடலின் மொழியாகும். இந்த நான்கு தேவைகளையும் உணர்ந்து, அளவோடு பூர்த்தி செய்தால் நோய் என்பது உடலிற்கு இல்லை. இவற்றில் எது ஒன்றின் தேவை அதன் சமநிலையிலிருந்து கூடினாலோ, குறைந்தாலோ அது நோய். அதேபோல் அந்த தேவையை நிவர்த்தி செய்யும் செயலில் நாம் நமது பங்கை அதிகரித்தாலே அல்லது குறைத்தாலோ அது நோயற்ற வாழ்விற்கு நாமே வழி செய்வதாகும். சரியான அளவுமுறைகளில் இந்த நான்கு தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.

**பசி :**

‘பசித்துப் பசி’ என்பதே உணவு உண்பதற்கான முறையாகும். ஒருவேளை உணவு உண்பதற்கு முன் குறைந்தபட்சம் அரை மணி நேரம் முன்பாக பசி வந்திருத்தல் வேண்டும் என்கிறார் அருட்தந்தை. அதே போல் மரபுவழி அக்குபங்சர் நன்றாக பசி வந்த பிறகே சாப்பிட வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது.

உணவின் அளவு என்பது தனித்துவமானது. ஒருமனிதனின் உணவுத் தேவை என்பதை (கூழ்நிலை, மனநிலை, உடல் உழைப்பு போன்ற) பல்வேறு காரணிகள் நிர்ணயிக்கின்றன. ஆதலால் அளவை பொதுமைப்படுத்த முடியாது.

ஆனால் உடலால் ஜீரணிக்கத்தக்க அளவு என்பதை உடல் பல்வேறு சமிக்ஞ்சுகளால் உணர்த்துகிறது.

1. சாப்பிடும் பொழுது போதும் என எழும் திருப்தி உணர்வு.
2. சாப்பிடும் சாப்பாடு நாவில் சுவையற்று போகும் தன்மை.
3. சாப்பிட்ட பிறகு வயிறு பாரமாக இல்லாமல் லேசாக இருத்தல் மற்றும் சோர்வு ஏற்படாமல் உடனே அடுத்த வேலையை செய்தல். இவை நாம் உடல் ஜீரணிக்க தேவையான அளவிற்கு தான் சாப்பிட்டிருக்கிறோம் என்பதற்கான சில அறிகுறிகள்.

**தாகம் :**

தாகம் எடுக்கும் பொழுது தான் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

“நீரை உண், உணவைக் குடி”

“நீரை சுருக்கி, மோரைப் பெருக்கி”

என்பதெல்லாம் நீர்சார்ந்த முதுமொழிகள்.

நீரின் தேவையை உணர்ந்து சிறுகச் சிறுக உதடு, வாய், தொண்டை போன்றவை நனையுமாறு போதுமான அளவு தண்ணீர் பருக வேண்டும். தேவைக்கு அதிகமாக தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்வது உடலை தன்புறுத்தும் செயலாகும்.

**தூக்கம் :**

தூக்கத்தின் அளவு ஒவ்வொரு தனிமனிதனின் உடல் உழைப்பு, இடம், கூழ்நிலை, காலம் இவற்றிற்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

இரவு 10 மணிக்கு படுக்கையில் இருத்தல் என்பது நலம். உடல் தூக்கத்தில் தன்னை சீரமைத்துக் கொள்ளும். இந்த பணி முடிவடைந்த பின் தானே விழிப்பு நிலைக்கு வந்துவிடும். கண்டிப்பாக இரவு வேளைகளில் படுத்திருக்க வேண்டும். இரவு பத்து மணிக்கு மேல் எந்த வேலையும் செய்யாமல் படுக்கையில் படுத்திருத்தல் நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு அவசியம். உடல், தன் பராமரிப்பு பணிகளை தூக்கத்தில் தான் நிறைவேற்றும்.

**ஓய்வு :**

உடல் ஒரே மாதிரியாக தொடர்ந்து இயங்கும் பொழுது சோர்வடைகிறது. அந்த நேரத்தில் ஓய்வை நாடுகிறது. ஓய்வு என்பது இருக்கும் நிலையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வது. நின்றுக் கொண்டிருந்தால் சற்று நேரம் உட்காருவது, உட்கார்ந்திருந்தால் சிறிது உலாவுவது அல்லது சற்று நேரம் படுப்பது போன்றவையாகும். கண்டிப்பாக உடல் சோர்வுறும் போது ஓய்வளிக்க வேண்டும்.

**மருத்துவம் :**

இவ்வாறு உடலின் தேவைகளை கவனித்து நிறைவேற்றினோமானால் உடலில் நோய் மற்றும் மனதில் களங்கம் இல்லை. இந்த முறையை கடைப்பிடிக்க முடியாதபோது கழிவுகள் உடலில் தேங்குகின்றன. தேக்கமுற்ற கழிவை உடல் வெளியேற்ற முயலும் போது நாம் நோயாக பார்க்கிறோம்.

இப்பிரபஞ்சம் என்பது பஞ்சபூதங்களின் ஆற்றலினால் நிரம்பியுள்ள ஆற்றல் களம். மனித உடலும் பஞ்சபூதத்தின் சேர்க்கை. மனித உடல் தனது ஆற்றல் தேவையை பிரபஞ்ச களத்திலிருந்து, தனது தோல்களின் வழியாக பெற்று பூர்த்தி செய்துக் கொள்கிறது.

நோயுற்ற உடல் என்பது தேக்கமுற்ற கழிவுகளால் பிரபஞ்ச காந்தகளத்திலிருந்து சரியாக ஆற்றலை உட்கிரக்க முடியாத உடல் என்பதே ஆகும். அக்குபங்சர் மருத்துவம் தோலின் மீது அமைந்துள்ள இந்த பிரபஞ்ச ஆற்றலைப் பெறும் புள்ளிகளை தூண்டி, தடையைக் கலைந்து ஆற்றல் பெறுவதற்கு வழி செய்யும். போதிய ஆற்றல் பெரும்பொழுது உடல் சுகம் பெறும்.

**முடிவுரை:**

உலக மக்கள் அனைவரும் உடல் நலத்தோடும், மன நிறைவோடும் வாழ வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கத்தோடு மீட்டுருவாக்கம் செய்யப்பட்டதே “இந்திய மரபு வழி அக்குபங்சர்”. இதில் காட்டப்பட்டுள்ள பசி, தூக்கம், தாகம், ஓய்வு” என்ற நான்கு உடலின் அடிப்படை தேவைகளை, உணர்ந்து நிறைவேற்றுதலே நோயுற்ற வாழ்விற்கு அடித்தளம் ஆகும். நோயுற்ற உடலிற்கு, நாடி ஆராய்ந்து தகுந்த புள்ளியை தூண்டுதல் அக்குபங்சர் மருத்துவ முறையாகும். இவை இரண்டும் மனித இனம் எல்லா காலத்திலும், நலமுடனும் வளமுடனும் வாழ வழி வகுக்கும் என்பது உறுதி.

**துணை நூல்களும், வலைதளங்களும்:**

1. வேதாத்திரி மகரிசி, வான்காந்தம்.
2. டாக்டர் .பஸ்லூர் ரஹ்மான், பெண்களே உங்களுக்காக.
3. அக்கு ஹீலர் அ. உமர் பாருக் -உடலின் மொழி
4. றறற.யஉராமுஅந.முசப.