சித்த மருத்துவம்

தொகுதி - 2: அடிப்படைகள்

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் சென்னை-600 005.

சித்த மருத்துவம்

தொகுதி-2 : அடிப்படைகள்

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்
சென்னைப் பல்கலைக்கழக வளாகம்
சென்னை - 600 005

2007

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்

சென்னைப் பல்கலைக்கழக வளாகம்
சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.

நிறுவனர்
திரு தி.சு. அவினாசிலிங்கம்

தலைவர்
டாக்டர் வா.செ. குழந்தைசாமி

துணைத் தலைவர்கள்
டாக்டர் நா. மகாலிங்கம்
டாக்டர் ச.ப. தியாகராஜன்
டாக்டர் ஜே.ஜி. கண்ணப்பன்

செயலாளர்
டாக்டர் ப. அர. நக்கீரன்

தொகுப்பாசிரியர்
திரு மா. மதியழகன்

ஆசிரியர் குழு
மரு. கு. கணபதி (ஒருங்கிணைப்பாளர்)
மரு. கி. நடராசன்
மரு. ஐ.ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி
மரு.புது. ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன்
மரு. வீ. சுப்பிரமணியன்
மரு. க. இராஜேஸ்வரி
மரு. வி. நடராஜசொக்கலிங்கம்

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழக வெளியீடு

முதற் பதிப்பு 2007

பதிப்புரிமை உடையது

விலை ரூ. 225

அச்சிட்டோர் : பாவை பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிமிடெட்
சென்னை - 600 014.

Bibliographical Data

Name of the Book	:	Siddha Maruttuvam Vol.2: Adippadaikal
Author/Editor	:	Dr. G. Ganapathy (Co-ordinator)
Edition	:	First - 2007
Copy Right	:	Tamil Valarchi Kazhagam
Language	:	Tamil
Subject	:	Siddha Medical system
Pages	:	xii+292
Price	:	Rs. 225
Paper	:	Maplitho
Size	:	Double Crown
Binding	:	Deluxe
Point	:	10 Pt
Wrapper Design	:	Sivagami Printographics
Published by	:	Tamil Valarchi Kazhagam University Building Chepauk, Chennai- 600 005. Ph: 25365440
Printed by	:	Pavai Printers Pvt. Ltd. J.J. Khan Road, Royapettah. Chennai-600 014. Ph. 28482441, 28482973

உள்ளடக்கம்

முகவுரை		...	vii
ஒருங்கிணைப்பாளர் உரை		...	ix
Introduction		...	xi
1.	அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்	...	1
2.	ஐம்பூதக் கோட்பாடு	...	15
3.	தத்துவ ஆராய்ச்சி	...	29
4.	தத்துவங்கள் 96	...	37
5.	அளவை	...	67
6.	அட்டாங்க யோகம்	...	73
7.	அட்டமா சித்திகள்	...	85
8.	மருத்துவமும் சோதிடமும்	...	97
9.	சமயங்கள் தரும் அறிவியல் உண்மைகள்	...	105
10.	உடல் இலக்கணம்	...	127
11.	ஐந்திணை நோய்கள்	...	143
12.	நோய் நாடல்	...	151
13.	எண்வகைத் தேர்வில் நாடி	...	169
14.	நாள் ஒழுக்கம்	...	185
15.	மருந்து	...	199
16.	மூலிகை மருத்துவம்	...	217
17.	உலோக மருத்துவம்	...	223
18.	உணவு	...	229
19.	கற்பம்	...	251
20.	முப்பு	...	267
சொல்லடைவு		...	277

முகவுரை

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் வெளியிட்டு வரும் சித்த மருத்துவ நூல் வரிசையில், இந்நூல் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளைப் பற்றிய இரண்டாம் தொகுதியாகும்.

எந்தவொரு முறைக்கும் தனக்கென அமைந்த அடிப்படையான கோட்பாடுகள் இருப்பதைப் போன்றே சித்த மருத்துவ முறையிலும், அனுபவத்தாலும் ஆய்வு முயற்சியாலும் கண்டறியப்பட்ட தெளிவான கோட்பாடுகள் உள்ளன. சித்த மருத்துவர்களைப் பொருத்தவரை அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம், ஐம்பூதச் சேர்க்கையே மனிதர் உள்ளிட்ட தாவர, சங்கமப் பொருட்கள் என்பதில் ஆணித்தரமான கருத்தை உடையவர்களாக விளங்குகின்றனர். இந்தக் கருத்தியலின் அடிப்படையில் அவர்கள் அளவைப் பயிற்சிகளின் மூலம் தத்துவ ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு, உடலின் இலக்கணத்தையும், அதில் அடங்கியுள்ள 96 தத்துவங்களையும் கண்டு கூறியுள்ளனர்.

உடம்பையும் உள்ளத்தையும் நன்னிலையில் பேண மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய யோகப் பயிற்சிகள், அப்பயிற்சிகளினால் கிட்டும் அரிய ஆற்றல்களான எண் வகை சித்திகள், சோதிடத்திற்கும் மருத்துவத்துக்கும் உள்ள தொடர்பு, சமயங்கள் தரும் அறிவியல் கருத்துகள், நில அடிப்படையில் மனிதர்க்கு வரும் நோய்கள், நோயைச் சோதித்து அறியும் முறை, நோயைக் கண்டறிவதில் நாடி பரிசோதனை வகிக்கும் இடம், மனிதன் அன்றாடம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைச் செயல்பாடுகள், நோயுற்றவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய மருந்து

இது மட்டுமின்றி மருந்தைப் பற்றியும், அதன் பிரிவுகளான "மூலிகை மருந்து", "உலோக மருந்து" பற்றியும், உணவைப் பற்றியும், நீண்ட நெடுநாட்கள் நோயின்றி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ வழி சேர்க்கும் "கற்பம்" பற்றியும் முடிவாக சித்த மருத்துவத்தின் மகுடம் என்று போற்றக்கூடிய "முப்பு" பற்றிய கட்டுரையும் சேர்ந்து ஒரு சிறந்த நூலாக வெளியிடப்படுவது மிக்க மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

இம் மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம் தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகத்தின் தலைவராயிருக்கின்ற சிறந்த கல்வியாளர், பேரறிஞர், பல பல்கலைக்கழகங்களுக்குத் துணைவேந்தராய் இருந்து சிறப்பு சேர்த்தவர் டாக்டர் வா. செ. குழந்தைசாமி அவர்களின் விடா முயற்சியும் ஆக்கமும் ஊக்கமும்தான் என்று கூறினால் மிகையாகாது. எனவே அன்னாருக்கு என் உளமார்ந்த நன்றியை உரித்தாக்குகின்றேன்.

இந்நூல் வெளியீட்டில் முக்கிய பங்கு கொண்ட தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகத்தின் துணைத் தலைவர்கள் டாக்டர் நா. மகாலிங்கம், டாக்டர் ச.ப. தியாகராஜன், டாக்டர் ஜே.ஜி. கண்ணப்பன், செயலர் மற்றும் பொருளாளர் டாக்டர் ப. அர. நக்கீரன் ஆகியோருக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூலின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மாறிக்கொண்டேயிருந்த நேரத்தில், எனக்கு அப்பொறுப்பினை வழங்கியபோது கட்டுரைகளை எழுதிக் கொடுத்த என்னுடைய இனிய நண்பர்கள் மற்றும் மூத்த சித்த மருத்துவ அறிஞர்கள் மரு. ஐ.ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி, மரு. புது. ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன், மரு. கி. நடராசன், மரு. வீ. சுப்பிரமணியன், மரு. க. இராஜேஸ்வரி, மறைந்துவிட்ட மரு. வி. நடராஜசொக்கலிங்கம் ஆகியோர்க்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி உரியதாகும்.

நான் மிகவும் பணி நெருக்கடியில் இருந்தபோது கருத்துகளை ஏற்றுக் கொண்டு அனைத்து வகைகளிலும் எனக்குத் துணைபுரிந்த என் மாணவர்களுக்கும் என் பாராட்டுதல்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மேலும் இந்நூல் சிறந்த நூலாகத் தொகுக்கப்பட்டு வெளிவருவதற்குச் சிறப்பாகத் துணைநின்ற தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகத்தின் தொகுப்பாசிரியர் திரு மா. மதியழகன் அவர்களுக்கும், கணினியில் நூலைச் சிறந்த முறையில் வடிவமைக்கப் பணிபுரிந்த திரு க. செல்லதுரை அவர்களுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூல் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்களை வெளிக் கொணரும் சிறந்த நூலாக அமையும் என நம்புகிறேன்.

மரு. கு. கணபதி

Introduction

Publication of this book "Siddha Maruthuva Adippadaikal" is an eye-opener of the principles of Siddha Medicine to the common public and the people of Siddha Medical field. In addition to the previous publications like "Siddha Maruthuva Varalaru" etc. by Tamil Valarchi Kazhagam, this volume adds prestige to the Siddha system of medicine.

In this book the relationship between the universe and the body of mankind is described in "Andathil Ullathe Pindam" chapter.

The principles of 5 elements, description about the principles of Siddha Medicine, the 96 Thathuvas are also written in the following chapters.

Different characters/ constitution of the body, way of knowing 'visible' and 'invisible' matters etc. (Alavai) through: 1. Observation, 2. Inference, 3. Literature (Authority), 4. Perception, 5. Presumption, 6. Comparison, 7. Inference by elimination, 8. Probability, 9. Tradition and 10. Natural Inference are explained in detail.

Eight types of 'yoga', eight supernatural powers of Siddha, the role of Astrology in medicine and different schools of thought of scientific facts are also narrated in this text.

Regarding diseases, the diseases of 5 different areas of land (Inthinai), method of diagnosis with disease's origin, role of 'Nadi' in eight methods of diagnosis and the day to day disciplines suggested by Siddhars are given in detail.

Apart from this, description about Medicine (pharmacology) and its types like Herbal, Minerals/ Metals and a chapter about 'Diet' are also presented.

In the last but one chapter methods to lead a disease free life which results in longevity of life, like 'Kalpa' are given.

Finally the supreme part of Siddha Medicine, 'Muppu' is also explained in detail, which gives me great pleasure.

The pleasure preparing this work is due to the opportunity and encouragement given by the President of Tamil Valarchi Kazhagam, the great educationist, scholar and former Vice-Chancellor of three renowned Universities Dr. V.C. Kulandaiswamy. It gives me immense happiness to express my sincere thanks to him.

I also wish to record my thanks to the Vice Presidents Dr. N. Mahalingam, Dr. S. P. Thiyagarajan, Dr. J.G. Kannappan and the Secretary and Treasurer Dr. P.R. Nakkeeran for their co-operation in bringing this book.

I personally thank my colleagues and senior scholars of Siddha Medicine, namely Dr. J.R. Krishnamoorthy, Prof. Dr. P. Jayaprakash Narayanan, Dr. K. Natarajan, Prof. Dr. V. Subramanian, Prof. Dr. K. Rajeswari and late Dr. V. Natarajachokkalingam for their valuable service in writing this volume.

On this occasion I wish to congratulate my students for their immense assistance in this work.

I thank the editor of Tamil Valarchi Kazhagam Thiru M. Mathialagan for his involvement and sincerity in editing this book and Thiru K. Selladurai who brought this in an excellent form.

I hope that this book will serve as a valuable introduction to Siddha Medicine System.

Dr. G. Ganapathy

1

அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்

மரு. புது. ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன்

முன்னுரை

மானிட உடல் (பிண்டம்) இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் (அண்டம்) முழுப் பிரதிபலிப்பாக இருக்கின்றது என்பது சித்தர் கோட்பாடு. இதையே சட்டமுனி

அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே
அறிந்து தான் பார்க்கும் போதே

-சட்ட முனி ஞானம்

என்று அழகாகக் கூறுகின்றார்.

பஞ்சபூதம் உண்டான விதம்

பிரபஞ்சம் (உலகம்) ஐம்பூத மயமானது. தோன்றி, நிலைத்து, அழிந்து, அப்பால் மறுபடியும் தோன்றி, நிலைத்து, அழிந்து போகும் பொருட்கள் யாவும் ஓரிடத்தில் ஒடுங்கும். அதுவே பரப்பிரம்மம். அவ்விடத்திலிருந்தே படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் சக்திகளுக்கிணங்க இவ்வுலகம் (அண்டம்) ஐம்பூத மயமானது என்பர். உடலும் ஐம்பூதக் கொள்கையை உடையது.

ஆமென்ற அப்புவிலே தேயு தோன்றி
உதீதமென்ற தேயுவிலே வாய்வு தோன்றி
தேமென்ற வாயுவிலே யுந்தி தோன்றி
திடமான பிருதிவியும் வாயு வாச்சுக்

காமென்ற பஞ்சகர்த்தாள் பஞ்ச பூதம்
கனமாகக் கூடியல்லோ உலக மாச்சுத்
தாமென்ற ஆணவத்தைப் போக்கி மைந்தா
சாதகமாய் ஐந்தைந்தா தொன்ற தாக்கே.

-பிரம ஞானம் 2

என்றும்,

பாரப்பா பூத மைந்து மண் நீர் தேயு
பரிவாயு ஆகாயம் ஐந்தினாலே
சேரப்பா சட மாச்சு

-சதகநாடி

என்றும் பஞ்ச பூதம் அண்டமாகி இருப்பது உரைக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரம்மம்
↓
மூலப்பிரகிருதி
↓
முக்குணம்
↓

சத்துவகுணம்	இரசோகுணம்	தமோகுணம்
↓	↓	↓
ஈசுபரசைத்தன்யம்	ஆவர்ண சக்தி	விட்சேப சக்தி + முக்குணம்

↓

ஆகாயம் – சப்தம் (ஓசை)
வாயு – ஸ்பரிசம் (ஊறு)
தேயு – ரூபம் (உருவம்)
அப்பு – ரசம் (சுவை)
பிருதிவி – கந்தம் (நாற்றம்)

மேலும் பிருதிவி தோற்றுவிக்க மற்ற தாது, தாவர, சங்கமங்கள், சூதனர், நரர், மக்கள் தோன்றினர்.

பிண்டோற்பத்தியில் ஐம்பூதங்களின் சேர்க்கை

உன்னிய கர்ப்பக் குழியாம் வெளியிலே
பன்னிய நாதம் பகர்ந்த பிரிதிவி
வன்னியும் வாயுவும் மாயுறுஞ் சுக்கிலம்
பன்னியும் சமனாய் வளர்க்கும் உதகமே

-திருமந்திரம்

கருப்பை - விண் - கரு வளர இடம் கொடுக்கும்

நாதம் - மண் - கருவைத் தோற்றுவித்து உணவை அளிக்கும்

சுக்கிலம் - தீ

உதக நீர் - நீர்.

நீர் போன்ற இரசத் தாதுவிலிருந்து இரத்தத் தாது உண்டாகி அப்பால் மற்ற தாதுக்கள் உண்டாகின்றன.

சுக்கில சுரோணிதம் கருப்பையில் உறையும் விதம்

காண்மை யன்றித் தினமொன்று இதழ் தானொன்றொன்று
கருவான கருக்குழித்தான் இந்நாட்குள்ளே
பாண்மை என்ற விந்தங்கே ஊரும்போது
பாயுமப்பா வன்னி யொடு வாயுதானே

-அகத்தியர் வைத்திய வல்லாதி 800

கருப்பையில் சுக்கில சுரோணிதம் கலந்தவுடன், விந்துவுடன் சென்ற தீ, வளிகளால் உறவாகித் திரளும். அக்கணமே கருமலர் குவியும். கருப்பை வாசல் மூடிக்கொள்ளும். உறைந்த இடத்தில் தமருண்டு. அதில் தங்கி உறவாகித் திரண்ட. சுக்கில சுரோணிதத்தைச் சுற்றிலும் வாயுவானது வேலிபோல் காக்கும். அதாவது,

அபானன் - வாயிலைக் காக்கும்

பிராணன் - விந்துவுடன் உட்சென்று கருவைப் பல பிரிவுகளாக்கும்

உதானன் - கருவை வளர்க்கும்.

கருவுடன் வினைகள் (ஆணவம், கன்மம், மாயை) மூன்றும் சேரும். மேலும் அன்னை, தந்தையின் கலவியில் ஏற்படக்கூடிய முக்குற்றக் (வளி, அழல், ஐயம்) கலப்பில் உடல் அமையும்.

ஐம்பூதங்கள் முக்குற்றத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றன

வளி - வளி + விண்

அழல் - தீ

ஐயம் - மண் + நீர்.

உடல் பஞ்சபூத மயமானது

மண்	நீர்	தீ	வளி	விண்
எலும்பு	தசை	தோல்	நரம்பு	மயிர்
மூளை	சிறுநீர்	கொழுப்பு	வெண்ணீர்	குருதி
புணர்ச்சி	சோம்பல்	தூக்கம்	அகங்காரம்	பயம்
கிடத்தல்	இருத்தல்	நடத்தல்	ஓடல்	தாண்டல்
மாச்சரியம்	மதம்	மோகம்	உலோபம்	காமகுரோதம்

அறுசுவையும் ஐம்பூதச் சேர்க்கையும்

இனிப்பு	=	மண்	+	நீர்
புளிப்பு	=	மண்	+	தீ
உவர்ப்பு	=	நீர்	+	தீ
கைப்பு	=	வளி	+	விண்
கார்ப்பு	=	வளி	+	தீ
துவர்ப்பு	=	வளி	+	மண்

முக்குற்றங்களுக்கும் ஏழு உடற்தாதுக்களுக்கும் உள்ள பொருத்தம்

வளி - எலும்பிலும்

அழல் - செந்நீரிலும்

ஐயம் - மற்ற தாதுக்களிலும் பொருந்தி நிற்கும்.

மேலும் ஸ்தூல பஞ்ச பூதங்கள் பஞ்சீகரணம் செய்து, ஏழு உடற்தாதுக்கள் பிறக்கின்றன. இதனைத் திருமூலர்,

இரத்தம் உதிரம் இறைச்சி தோல் மேதை
மருவிய அத்தி எழும் பொடு மச்சை

பரவிய சுக்கிலம் பாழாம் உபாதி
உருவம லாலுடல் ஒன்றெனலாமே

-திருமந்திரம்

என்றார். யூகி வைத்திய சிந்தாமணி-800 இல்,

சென்ம மார் சரீரம் தொண்ணூற்று ஆறங்குலமாம்
செய்கின்ற அவரவர்கள் கையாலே தான்
தன்னமாம் ரசம் இரத்தம் மாம்சமும் மேதை
தசை மச்சையொடு சுக்கிலந்தாது ஏழாகி
உன்னமாம் உருவென்னும் சரீரமாகி
உயிர் சட்டை ரசஞ் சேர்ந்து ரோமமாகி
வன்னமாம் வாதபித்த சேட்ப மாகி
வருகின்ற சடத்தினிட வண்மை கேளே

என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

எனவே மனிதன், உலகத்திலுள்ள தாதுப் பொருட்கள், தாவரப் பொருட்கள், சங்கமப் பொருட்கள் எல்லாம் ஐம்பூதங்களின் சேர்க்கையினால் உண்டானவை. என்பது தெளிவாகிறது.

அண்டத்திலுள்ள கிரகங்கள், விண்மீன்களின் அசைவிற்கும் சக்திக்கும், மனித உடலிலுள்ள உறுப்புகளின் சக்திக்கும் தொடர்பு இருக்கின்றது. அவை:

தமரகம்	-	சூரிய சக்தி
மூளை	-	சந்திர சக்தி
பித்தப்பை	-	செவ்வாய் சக்தி
நீர்க்குண்டிக்காய்	-	சுக்கிரன் சக்தி
நுரையீரல்	-	புதன் சக்தி
கல்லீரல்	-	குரு சக்தி
மண்ணீரல்	-	சனி சக்தி

மேலும் நவமணிகள் உடல் உறுப்புகளுடன் ஒப்பிடப் படுகின்றன.

1.	என்பு	-	வைரம்	-	வெள்ளி
2.	பற்கள்	-	முத்து	-	சந்திரன்
3.	இரத்தம்	-	மாணிக்கம்	-	ஞாயிறு

4.	மயிர்	-	வைடூரியம்	-	கேது
5.	தசை	-	பவழம்	-	செவ்வாய்
6.	கண்	-	நீலம்	-	சனி
7.	பித்தம்	-	மரகதம்	-	புதன்
8.	கபம்	-	புட்பராகம்	-	வியாழன்
9.	நிணம்	-	கோமேதகம்	-	இராகு

அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம் என்பதற்கிணங்க எந்த உறுப்பு வன்மை குறைந்து நோய்வாய்ப்பட்டதோ அந்த உறுப்பிற்குரிய நவமணியைப் பற்பம், செந்தூரம் போன்ற மருந்தாகச் செய்து வழங்க, அந்த உறுப்பு வன்மை பெறும்.

ஒருவனது பிறப்பில் அமைந்த சூரியாதிக் கோள்கள் ஒன்பதும் தம்முள் ஒன்றோடொன்று விரோதமின்றிக் கூடி நட்பும் பெறுமாகில் அவனுக்குச் சுகவாழ்க்கை எய்துவது போல், நவமணி அணிய நற்பயனும் சுக வாழ்க்கையும் கிட்டும்.

உடல் உறுப்புகளுக்கும் விண்மீன், கோல்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு

விண்மீன்களும் (நட்சத்திரம்), கோள்களும் (கிரகங்கள்) மனித உடலில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. ஆதலினால் உடல உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்க் குற்றங்களுக்கும் விண்மீன், கோள்கள் ஆகியவற்றிற்கும் தொடர்பு உள்ளது என்பது தெள்ளத் தெளிவாகிறது. அவற்றின் விபரம் வருமாறு:

அசுவினி	–	புறங்கால்
பரணி	–	உள்ளங்கால்
கிருத்திகை	–	தலை
உரோகிணி	–	நெற்றி
மிருகசிரம்	–	புருவம்
திருவாதிரை	–	கண்
புனர்பூசம்	–	மூக்கு
பூசம்	–	முகம்
ஆயில்யம்	–	காது
மகம்	–	உதடு மேவாய்
பூரம்	–	வலது கை

உத்திரம்	–	இடது கை
அஸ்தம்	–	கை விரல்
சித்திரை	–	கழுத்து
சுவாதி	–	மார்பு
விசாகம்	–	மூளை
அனுசம்	–	வயிறு
கேட்டை	–	வலப்பக்கம்
மூலம்	–	இடப்பக்கம்
பூராடம்	–	முதுகு
உத்திராடம்	–	இடை
திருவோணம்	–	குய்யம்
அவிட்டம்	–	குதம்
சதையம்	–	வலது தொடை
பூரட்டாதி	–	இடது தொடை
உத்திரட்டாதி	–	முழங்கால்
இரேவதி	–	கணைக்கால்

மனிதனின் உடலில் இருபத்தேழு விண்மீன்களும் தங்களின் இயக்கத்தைச் செலுத்தி வருகின்றன. மனிதன் பிறக்கும்போது விண்மீன் மண்டலத்தில் சந்திரனின் இடம் எந்த விண்மீனில் இருக்கின்றதோ அதுவே அம்மனிதன் பிறந்த விண்மீனாகக் கொள்ளலாம். அந்த விண்மீன், அவனின் உடல் உறுப்புகளில் எந்த உறுப்பின் ஆதிக்கத்தில் உள்ளதோ அந்த உறுப்பே அம்மனிதனின் உயிர் உறையும் இடமாக இருக்கும் என்பது விதி.

கோள்களும் அவற்றின் ஆதிக்கப் பகுதிகளும்

சூரியன் – வலக்கண், இதயம், நெற்றி

சந்திரன் – மார்பு, தோள், மூக்கு இடக்கண்

செவ்வாய் – தலை, கை, தொடை, எலும்பு, இரத்தம்

புதன் – உதடு, கழுத்து, நுண்ணிய நரம்புகள், விரல்கள், காது

வியாழன் – வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல், சுவாசக் குழாய்கள், எலும்பு, மஜ்ஜை

சுக்கிரன் – முகம், உயிர் அணுக்கள், சிறுநீரகம்

சனி – நரம்பு, தோல், நகம், ஈரல், பல், மூட்டுகள்

இராகு – உணவுக் குழல், முழங்கால், பித்த நீர்ப்பை

கேது – இரத்தம், பிடரி, நெற்றிப் பொட்டு

கோள்களும் நோய்களும்

சூரியன்

கண்பார்வை மங்கல், தலைவலி, இரத்த ஓட்டக் குறைபாடு, எலும்புகளில் பலமின்மை, இதயத் துடிப்பு, சுரம் முதலிய நோய்களைக் குறிக்கும்.

சந்திரன்

கருப்பைக் கோளாறு, நீர்க்கோவை, வெளுப்பு நோய், மாதவிடாய்க் கோளாறு, மனவளர்ச்சியின்மை, இரத்தக் குறைவு நோய்கள்.

செவ்வாய்

இரத்தத் தொடர்புடைய நோய், சுரம், தீப்புண், இரத்த அழுத்தம், புற்று நோய்கள்.

புதன்

மனநோய், செவிடு, நரம்புத்தளர்ச்சி, வெண்குட்டம், ஆண்மைக் குறைவு நோய், சுவாசம் தொடர்பான நோய்.

வியாழன்

வயிற்று நோய், மஞ்சள் காமாலை, ஊதல், புற்று நோய் தொடர்பான நோய், சதை வளர்ச்சி நோய்.

சுக்கிரன்

சர்க்கரை நோய், சிற்றின்ப கேளிக்கை நோய், இராஜ பிளவை, சிறுநீர்ப் புறவழி நோய், சிறுநீரக நோய், கண் நோய், ஆண்-பெண் குறிகளில் நோய்கள்.

சனி

வளி நோய், பாரிச வாயு, எலும்பு வியாதி, பல் நோய், நீர்க்கோவை, யானைக்கால், சுரப்பி நோய்.

இராகு

இருமல், கக்குவான், குடல் நோய், குடற்புண், வயிற்றுப்புண், மண்ணீரல் நோய்.

கேது

ஊமை, செவிடு, குடல் பூச்சி, காய்ச்சல், குறைந்த இரத்த அழுத்தம்.

கால ஒழுக்கம்

பூமி தன்னைத் தானே சுறறிக்கொண்டு, சூரியனையும் சுற்றிவர பன்னிரண்டு மாதங்கள் ஆகின்றன. அதன் விளைவு பருவ காலங்கள்.

கார்காலம்	: ஆவணி, புரட்டாசி
கூதிர்காலம்	: ஐப்பசி, கார்த்திகை
முன்பனி	: மார்கழி, தை
பின்பனி	: மாசி, பங்குனி
இளவேனில்	: சித்திரை, வைகாசி
முதுவேனில்	: ஆனி, ஆடி

சூரியனானது வட துருவத்தைநோக்கி ஆறு மாதம் செல்லும். இதனை உத்திராயணம் (அதாவது தை முதல் ஆனி வரை) என்பர். நமது நிலப் பரப்பு சூரிய வழிக்கு நெருங்கி இருப்பதால் அதிக வெப்பம் பெறுகிறது. அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம் என்பதற்கிணங்க இங்கு வாழும் உயிர்களும் வெப்பம் அடைகின்றன. அதனால் கைப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு முறையே பின்பனி, இளவேனில், முதுவேனில் காலங்களில் வன்மை அடைகின்றன. இது வெப்பக் குணத்தையும் பலக்குறைவையும் உண்டாக்கும். இதனை ஆகாத காலம்-வன்மை இழக்கும் காலம் என்பர்.

சூரியனானது தென் துருவத்தை நோக்கி ஆறு மாதம் செல்லும். இதனை தட்சிணாயணம் (ஆடி முதல் மார்கழி வரை) என்பர். நமது நிலப்பரப்பு சூரிய வழிக்கு விலகி இருப்பதால் குளிர்ச்சியை அடைகிறது. இக் காலம் உயிர்களின் உடல் வன்மையைப் பெருக்கிக் காக்கும் காலம். ஆதலால் இதனை விசர்க்க காலம் என்பர்.

வாதம் தன்னிலை சிறப்புறும் மாதங்கள்: ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி.

பித்தம் தன்னிலை சிறப்புறும் மாதங்கள் : பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி ஆனி.

ஐயம் தன்னிலை சிறப்புறும் மாதங்கள் : கார்த்திகை, மார்கழி, தை, மாசி.

அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டத்திலும் என்பதற்கிணங்க நம் உடல் தட்ப, வெப்பத்திற்கு ஈடாக மாறுதலை அடையும். கோடைக் காலத்தில் (சித்திரை, வைகாசி, ஆனி) சூரியன் கொடுமையால் நம் உடல் வெப்பமானது அழல் குற்றத்தை மிகுதிப்படுத்தும். அவ்வமயம் பொழியும் மழையின் அளவால் எழும் ஐயக் குற்றத்துடன் சேர்ந்து, அழலையக் குற்றமாக அம்மை நோய் வரும்.

பிரபஞ்சத்தின் சிறு அங்கமே இப்பூவுலகம். பிரபஞ்சத்தில் இயங்கி வரும் பல்வேறு கோள்கள், சூரியனை மையமாகக் கொண்டு சுற்றுகின்றன. இயற்கையால் அமைந்த சூரியனின் காந்த சக்தியால் பூமி கவரப்படடுச் சுழன்று வருவதால் பகல், இரவு, மாதம், ஆண்டு ஆகிய அனைத்தும் பூமியின் சுழற்சியைக் கொண்டு கணிக்கப்படுகின்றன.

சந்திரன் பூமிக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருகிறது. சந்திரனுக்கும் நீருக்கும் நெருங்கிய உறவு உண்டு. அதனால்தான் சந்திரனின் சக்தியால் அலைகள் எழுந்து வீழ்கின்றன.

ஐம்பூதங்களும் ஆறாதாரங்களும்

1. மூலாதாரம்: கால் எலும்பும் இரண்டு கதிர் எலும்பும் கூடிய இடம் குய்யம்.

குய்யத்திற்கும் குதத்திற்கும் நடுவே குண்டலி வட்டமாய் இருக்கும். மாணிக்க நிறத்தில் ஓங்காரம் இருக்கும். இதில் குண்டலி சக்தி உறைந்துள்ளது.

ஆண்களின் விதைகள், பெண்களின் சினைப்பைகள் ஆகியவற்றின் இன உற்பத்தி சுரப்பிகள் உள்ளன.

மூலாதாரத்திலிருந்து இடைகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை நாடிகளுக்குப் பிராண சக்தி செல்கிறது.

2. சுவாதிட்டானம் (கொப்பூழ்): இது மண்ணின் கூறு.

பொன் நிறமுடையது. மூலாதாரத்துக்கு இரண்டு விரற்கடைக்கு மேல் இருப்பது. இது நாற்சதுரமும் அதன் நடுவே ஆறு இதழ்களும் உடைய மலர் வட்டம். அதன் எழுத்து 'ந'கரம், பிரம்மா, சரஸ்வதி வீற்றிருப்பர். சிறுநீரகம், சிறுநீர்த்தாரை தொடர்பானது.

3. மணிபூரகம் (மேல் வயிறு): நீரின் கூறு. பச்சை நிறம். அதன் இடம் உந்திக்கமலம்.

சுவாதிட்டானத்திற்கு மேல் எட்டு விரல் பிரமாணத்தில் இருப்பது. இதில் 1008 நரம்பு, நாடிகள் சூழ 10 இதழ் உடைய மலர் வட்டமும் 'ம'கர எழுத்தில்

மகாலட்சுமியும் மகாவிஷ்ணுவும் வீற்றிருப்பர். கணையம், இரைப்பை, ஈரல் ஆகியன இதன் ஆட்சிக்கு உட்பட்டவை.

4. அனாகதம் (இருதய கமலம்): தீயின் கூறு. அக்கினி நிறம். மணிபூரகத்திற்கு 10 விரற்கடைக்கு மேல் இருப்பது. முக்கோணம். இதன் நடுவில் 12 இதழ் மலர் வட்டம். அதன் நடுவில் 'சி'கர எழுத்து. அதில் உருத்திரன், பார்வதி உள்ளார்கள். இதயம் நுரையீரல்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

5. விசுத்தி (மிடறு): வளியின் கூறு. கருநிறம். அனாகதத்திற்கு 10 விரற்கடைக்கு மேல் இருப்பது. இது கண்டதானத்தில் உள்ளது. அறுகோணம்.16 இதழ் உடைய மலர் வட்டம். அதில் 'வ'கார எழுத்து. மகேஷ்வரியும் மஷேவரனும் இருப்பர்.

6. ஆக்கினை (புருவ நடு): விண்ணின் கூறு. படிக நிறம். லலாடத்தானம். விசுத்திக்கு 12 விரற்கடைக்கு மேல் இருப்பது. நெற்றிப் புருவத்தின் வழியாக ஆகாயத்தில் 3 இதழ் உடைய மலர் வட்டம். அதில், 'ய'கரத்தோடு இணைந்து நிற்கும். சதாசிவம், மனோன்மணியும் இருப்பர்.

எனவே வாசிப் பயிற்சி செய்து மூலாதாரத்தில் ஒடுங்கி இருக்கும் மூலக்கனலை எழுப்பி, ஆறு ஆதாரம் வழியே மேல் எழும்பப் பழகி வந்தால் நோயின்றி வாழலாம்.

ஒளிதரும் இந்த சிவநீர் பருகில்
ஒளிதரு மோராண்டில் ஊனமொன் றில்லை
வலியுறும் எட்டின் மனமும் ஒடுங்கும்
களிதருங் காயங் கனக மதாமே

- திருமந்திரம்

என்று திருமூலர் கூறியவாறு இச்சுரப்பிகளின் வேலையைக் குன்றாமல், சந்ததமும் இளமையோடிருக்கச் செய்வோமானால் சாவு ஏற்படுவதில்லை. எனவே இந்த உள்ளிடைச் சுரப்பிகள் உடலுக்கும் உயிருக்கும் முக்கிய ஆதாரங்களாகும்.

மூலநாடி தன்னிலே முளைத்தெழுந்த சோதியை
நாலுநாழி உம்முள்ளே நாடியே யிருந்தபின்
பாலனாகி வாழலாம் பரப்பிரம்மம் ஆகலாம்
ஆலமுண்ட கண்டராணை அன்னையாணை உண்மையே

என்று சிவவாக்கியர் இறைவன் மீதே ஆணையிட்டு ஆணித்தரமாகக் கூறுவதன் மூலம் இதன் உண்மை நிலையை உணர்ந்துகொள்ளலாம்.

பஞ்சபூதச் சேர்க்கையால் உயிர் உண்டாயிற்று. இப்பஞ்சபூதச் சேர்க்கையால் 'அமிலம்' என்ற நீர்மையும், நிகழ்மையும், சலனமும் கொண்டதொரு உயிர்ப் பொருள் தோன்றுகின்றது என்பது நவீன அறிவியலறிஞர்கள் கருத்து.

பரிணாம வளர்ச்சி

உயிர் தோன்றக்கூடிய சூழ்நிலை 50 கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன் என்பது அறிவியலறிஞர்கள் கருத்து. உயிர் முதன் மதலில் கடலில் தான் தோன்றியது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்ட உண்மை. இதனை நம் புராணங்களும் எடுத்தியம்பி உள்ளன.

1. மச்சாவதாரம் - மீன் - நீரில் மட்டும் வாழ்வது
2. கூர்மாவதாரம் - ஆமை - நிலம் + நீரில் வாழ்வது
3. வராகவதாரம் - பன்றி - நிலத்தில் வாழ்வது
4. நரசிம்மவதாரம் - மனிதன் உடம்பு + சிங்க முகம்
5. வாமனவதாரம் - குள்ள மனிதன் - இலெமூரியா என்ற தேவாங்கு
6. பரசுராமாவதாரம் - உடல் வலிமை பெற்ற மனிதன்
7. இராமாவதாரம் - எல்லா நற்குணங்களையும் பெற்ற ஆற்றலுடைய மனிதன்
8. பலராமனவதாரம் - கலப்பையைப் பிடித்து நிலத்தைப் பயன்படுத்தி உழவுத் தொழில் செய்யும் மனிதன்
9. கிருஷ்ணாவதாரம் - உடல், உள்ளம், அறிவு மூன்றும் பக்குவமடைந்த மனிதன்
10. கல்கி அவதாரம்

ஆகிய இப் பத்து அவதாரங்களும் மண்ணில் உயிரினங்கள் தோன்றிப் படிப்படியாக பரிணாம வளர்ச்சியுற்ற நிலையினை விளக்குவன போன்று அமைந்திருக்கக் காணலாம்.

இராசியும் உடலும்

விண்மீன், கோள்களைப் போலவே இராசிகளும் உடலில் தங்கள் இயக்கத்தைச் செலுத்துகின்றன. அதன் விபரம் வருமாறு:

மேசம்	– தலை, மூளை, முகம் (மூக்கு நீங்கலாக)
ரிசபம்	– கழுத்து, தொண்டை, உள்நாக்கு
மிதுனம்	– தோள், கை, விரல், மூக்கு, நுரையீரல், நெஞ்சுக்கூடு
கடகம்	– வயிறு, மார்பு
சிம்மம்	– இதயம், முதுகுத் தண்டு
கன்னி	– சிறுகுடல், பெருங்குடல்
துலாம்	– மூத்திரக்காய், தோல்
விருச்சிகம்	– ஆண், பெண் குறி, இரத்தம், காது
தனுசு	– இடுப்பு
மகரம்	– பல், எலும்பு, முட்டி, தோல்
கும்பம்	– கணுக்கால், கீழ்க்கால், இரத்த ஓட்டம்
மீனம்	– பாதம், பாதவிரல், நுரையீரல், குரல், மூத்திரம் முதலிய கழிவுகள்

ஆகப் பன்னிரண்டு இராசிகளும் உடலின் உறுப்புகளில் தங்களது ஆதிக்கத்தைச் செலுத்துகின்றன என்பது தெரிய வருகிறது.

முக்குற்றமும் கோள்களும்

கோள்கள், மனித உடலில் இயங்குகின்ற முத்தாதுக்களின் தன்மைக்கேற்ப ஏற்படுகின்ற நோய்களை அறியச் செய்கின்றன. அவை வருமாறு:

- ❖ புதன், குரு, சனி ஆகியவை வாத நோயின் தன்மையைக் காட்டும் கோள்களாகும்.
- ❖ சூரியன், செவ்வாய், இராகு, கேது ஆகியவை பித்த நோயின் தன்மையைக் காட்டும் கோள்களாகும்
- ❖ சந்திரன், சுக்கிரன் ஆகியன ஐய நோயின் தன்மையைக் காட்டும் கோள்களாகும்.

சூரியன்	– தலை, கண், நெற்றி, மார்பில் பித்த நோய்கள்
சந்திரன்	– மூக்கு, தோள், இதயத்தில் ஐய நோய்கள்
செவ்வாய்	– கை, தொடை, எலும்பு, இரத்தத்தில் பித்த நோய்கள்
புதன்	– கழுத்து, உச்சி, உதட்டில் வாத நோய்கள்

வியாழன்	–	மூளை, பல், வயிற்றில் வாத நோய்கள்
சுக்கிரன்	–	முகம், கண், உயிரணு, தொண்டையில் ஐய நோய்கள்
சனி	–	கழுத்து, தொடை நரம்புகளில் வாத நோய்கள்
இராகு	–	முழங்கால், யோனி, உணவுக் குழலில் பித்த நோய்கள்
கேது	–	உள்ளங்கால், தோல், பிடரியில் பித்த நோய்கள்

என்று விளக்கப்பட்டுள்ளன.

அண்டமாகிய புவனத்தின் கூறுகள் அனைத்தும் பிண்டமாகிய உடலிலும் அமைந்திருக்கின்றன. ஆகவே அண்டத்தில் அமைந்திருக்கின்ற கோள்களும் விண்மீன்களும் மனித உடலில், உடல் இயங்கியலில், நோயியலில் எத்தகைய தாக்கத்தை விளைவிக்கின்றன என்பதை நம் முன்னோர்கள் வழிநின்று உணர்ந்து கொண்டால், இன்னும் சிறப்பாக நோய்களைக் குணப்படுத்தி, மனித சமுதாயத்திற்குத் தொண்டாற்றிட இயலும்.

2

ஐம்பூதக் கோட்பாடு

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

பிரபஞ்சம் ஐம்பூதமயமானது. தோன்றி, நிலைத்து, அழிந்து, அப்பால் மறுபடியும் தோன்றி, நிலைத்து, அழிந்துபோகும் பொருட்கள் யாவும் ஓரிடத்தில் ஒடுங்கும். தோன்றும் போதே படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் சக்திகளுக்கிணங்க நிகழும் இவ்வுலகம் ஐம்பூதமயமானது. அவ்வாறே கருவிலிருந்து உருவாகும் தேகமும் ஐம்பூதக் கொள்கைக்கு விதிவிலக்கல்ல. தேகத்தில் அமைந்த தத்துவங்களும் ஐம்பூதங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே.

இப்பேரண்டமாகிய பிரபஞ்சத்திற்கும், ஆன்மாவாகிய சிற்றண்டத்திற்கும், மனித குணத்திற்கும், தேக அமைப்பிற்கும், சுவைக்கும், நோய்க்கும், இறுதியாக மருத்துவத்திற்கும் ஆதாரம் எதுவெனில் பஞ்சபூதங்களே. அவற்றைச் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

பஞ்ச பூதங்களின் குணமும் தொழிலும்

மண் பூதம்

குணம்: பருமை, நிலைத்தல், திண்மை, நாற்றம்.

தொழில் : பெரும் பாரமாக்கல், நிலைத்து நிற்றல், வளர்ச்சி, திரட்சி.

புனல்

குணம்: திண்மை, நெகிழ்ச்சி, தண்மை, நெய்ப்பு, மந்தம், இறுகல், சுவை.

தொழில்: நெய்ப்பு, நீர்கொண்டு தழைத்தல், நிணச் சாறாக்கல், கட்டுப்படுத்தல், மனக்களிப்பை உண்டாக்கல்.

அனல்

குணம் : வறட்சி, கூர்மை, வெம்மை, தூய்மை, நுண்மை, ஒளி.

தொழில் : எரித்தல், ஒளிவீசல், ஒளிப்பித்தல், நிறமுண்டாக்கல், செரிப்பித்தல்.

காற்று

குணம்: நொய்மை, இலேசத்துவம், தூய்மை, வறட்சி, ஊறு.

தொழில்: இலேசாக்குதல், உடலை வாட்டல், இளைக்கச் செய்தல், மனக்கவலை உண்டுபண்ணல். வறட்டல்.

விண்

குணம்: நுண்மை, தூய்மை, நொய்மை, ஓசை.

தொழில்: நுண்ணிய இடைவெளிகளை அமைத்தல், நொய்மையை உண்டாக்கல்.

பிரபஞ்சத் தோற்றம்

ஆக்கல், அளித்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்ற ஐந்தொழில்களால்

முதன் முதலாக விண் தோன்றியது
அதிலிருந்து வளி தோன்றிற்று
காற்றிலிருந்து தீயும்
தீயிலிருந்து நீரும்
நீரிலிருந்து மண்ணும் முறையே தோன்றின.

புஞ்சபூத பஞ்சீகரணம்

பஞ்சபூதங்கள் அருவத்திலிருந்து உருவப் பொருளாக மாறும் காரியத்தைத்தான் பஞ்சபூத பஞ்சீகரணம் என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

மண்டிணிந்த நிலனும்
நிலமேந்திய விசும்பும்
விசும்புதைவரு வளியும்

வளித்தலைஇய தீயும்
தீமுரணிய நீரு மென்றாங்கு
ஐம்பெரும் பூதத் தியற்கைபோல

என்று புறநானூறு மிக அழகாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது.

விண்

இருநூறு கோடி ஆண்டுக்கு முன் எங்கும் பரந்து இருள் மயமான வெட்ட வெளி ஏற்பட்டு, அதில் கோள்கள், நட்சத்திரங்கள் ஆகிய அனைத்தும் கணநேரம் கூட நிற்காமல் சுழல்வதன் காரணமாக ஆகாயம், விண், வான் வெளி என்ற பிரபஞ்சம் (Universe) தோன்றிற்று.

வளி

விண் அணுக்களின் மாயா காரியத்தால் வளி அணுத்திரலைகள் தோன்றின. வாயு அணுக்கள் ஒன்றோடொன்று மோதல், இணைதல், பிணங்குதல், பிரிதல் என்ற காரியங்களாலும் ஒளி பிறக்கின்றது.

தீ

வாயுக்கோளத்தின் மத்தியில் அடர்த்தி அதிகம். அவற்றைச் சுற்றி அடர்த்தி குறைவு. வாயுக் கோளங்கள் திரண்டு எழுகையில் மத்தியில் ஓர்வித ஈர்ப்புசக்தி ஏற்பட்டு, மேற்புறமுள்ள வாயு உள்ளிழுக்கப்பட்டுக் கோளமானது சுருங்குவதால் சூடும், ஒளியும் ஏற்படும். இது எல்லா வாயுக் கோளங்களிலும் ஏற்பட்டு, அக்கோளங்கள் நன்கு இறுகாதபடி சிதறிவிடுகின்றன. அப்போது அக்கோளங்களிலிருந்து சூடும் சக்தியும் ஒளிச்சக்தியாகவும் ஆகாச வெளியில் வீசப்பட்டு ஏற்பட்டதுதான் சூரியன்.

நீர்

பூமியை வியாபித்த வாயுக்கள் சூரிய வெப்பத்தால் இலேசாகி மேலே சென்றன. பின் நீராவி குளிர்ந்ததால் நீராக மாறிற்று. அது புவிஈர்ப்பு சக்தியால் கீழே இழுக்கப்பட்டு, மழையாகப் பொழிந்து நதிகளாகவும் கடல்களாகவும் விளங்கின.

மண்

பூமி எரிப்பிழம்பாய்த் தெரித்து விழுந்தது, பின் விண் வெளியில் ஏற்பட்ட வாயு மண்டலம், நானாவித உலோகங்கள், காரசாரங்கள், உப்புகள் சேர்ந்தத்தொரு உருண்டைப் பகுதியாகி, தற்போது நாம் வாழும் மண்பூதமாக விளங்குகிறது.

எனவே இவ்வுடம்பாகிய யாக்கைக்கும் உயிருக்கும் கூட பஞ்சபூதங்களே ஆதாரமானவை என்பதை அறியலாம். இதனை,

நீரின்று அமையா யாக்கைக்கு எல்லாம்
உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே
உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்
உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே
நீரும் நிலனும் புணரியோர் ஈண்டு
உடம்பும் உயிரும் படைத்திசி னோரே

(புறம் 18)

என்பதன் மூலம் அறியலாம்.

உயிர்களின் தோற்றம்

ஆகாய வெளியில் கிடக்கும் ஐம்பெரும் பூதங்கள் உற்றும், கண்டும் உணர்த்திடப் பெய்வகை கூட்டுறவால் திரண்டு இந்திரியப் பொருள்களும் அநீந்திரியப் பொருள்களும் தோன்றுகின்றன. இந்திரியப் பொருட்களில் பிராணிகளும், தாவரங்களும் அடங்கும். அநீந்திரியப் பொருட்களில் ஆகாயம், வளி, தீ, நீர், மண் ஆகிய உருவ பூதங்கள் அடங்கும்.

ஐம்பூதக் கூட்டுறவால் அருவமான உயிர், சடப் பொருளினூடே அகத்தே அமைந்து சலனமுறுகிறது.

பிண்டோற்பத்தியில் ஐம்பூதங்களின் சேர்க்கை

கருத்தரித்த நாள் தொடங்கி வாயுவானது உருவற்ற கருவைத் தாது வேறு, தோடம் வேறாகப் பிரிக்கும். தேயுவானது வாயுவால் வேறு பிரிக்கப்பட்ட தாது, தோடங்களை உருவாக்கும். அப்பு பூதமானது வாயுவால், தேயுவால் உருவாக்கப்பட்ட தாது, தோடங்களுக்கு உண்டான சுவாலையைத் தணிக்கும் பொருட்டு ஈரத்தால் காக்கும். பிருதிவி பூதமானது, அப்பு பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாது, தோடங்களுக்கு ஈரத்தால் கெடுதி வராதவண்ணம் காக்கும். ஆகாயமானது சிருஷ்டிக்கப்பட்டும், வளர்க்கப்பட்டும் வரும் உருவங்களை நாளாவட்டத்தில் கருப்பையில் விருத்தியடைய இடங் கொடுக்கும். இதனையே,

உன்னிய கர்ப்பக் குழியாம் வெளியிலே
பன்னிய நாதம் பகர்ந்து பிருதிவி
வன்னியும் வாயுவும் மாயுறுஞ் சுக்கிலம்
மன்னிய சமனாய் வளர்க்குமுதகமே

என்றும்

உதக முதிர முறுங்கனல் வாயுவால்
சிதகுறு மங்கங்கள் செய்து முடித்திடும்

என்றும் திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். திருமூலர் கருத்துப்படி,

- கருக்குழி - ஆகாயமாக - இடமளிப்பது
- நாதம் - பிருதிவியாக - உணவளிப்பது
- சுக்கிலம் - வன்னி வாயுவாகும்
- உதகநீர் - தன் தீயின் தன்மையாலும், வாயுவின் தன்மையாலும் செந்நீராக மாறி அங்கங்களை உண்டாக்குகிறது.
- இதனால் நீர் போன்ற இரசத் தாதுவிலிருந்து இரத்தத் தாது முதலில் உண்டாகி, அப்பால் மற்ற உடற் தாதுக்கள் உண்டாகின்றன.

96 தத்துவங்களின் படி

ஐம்பொறி, புலன்கள், பூதம் ஆகியவற்றின் இயற்கைத் தன்மை வருமாறு:

பொறி	பூதம்	புலன்
கண்	தேயு	பார்த்தல்
காது	வெளி	கேட்டல்
வாய்	நீர்	சுவைத்தல்
மூக்கு	மண்	முகர்தல்
மெய்	வளி	உணர்தல்

பருநிலை, நுண்நிலை

மேற்கூறிய ஐம்பூதமயமான பொறி, புலன்கள் ஒன்றுபட்டு ஒரு நிலையில் கூடி நிற்கையில் நமக்குக் கட்புலனாவது பருநிலை என்றும், ஒன்றுபடாது குழம்பி நிற்கும் காலத்தில் நமக்குக் கட்புலனாகா நிலையை நுண்நிலை என்றும் அழைக்கின்றோம்.

நுண்ணிலை பூதங்கள் பஞ்சீகரிக்கும் விதம்

ஆகாயாதி பஞ்சபூதங்களின் சத்துவாம்சத்தை 4 பங்காக்கி, 3 பங்கைக் கொண்டு அந்தக்கரணாதிகளும் 1 பங்கைக் கொண்டு ஞானேந்திரியங்களும் அதன் விடயங்களும் படைக்கப்பட்டன.

அந்தக்கரணம்: ஆகாயத்தின் அர்த்தாம்சத்தில் மற்ற பூதங்கள் கூடி:

- ❖ மனது - கண்டம்
- ❖ புத்தி - நேத்திரம்
- ❖ சித்தம் - நாபி
- ❖ அகங்காரம் - இருதயம் எனச் சிருட்டிக்கப்பட்டன.

ஞானேந்திரியம்: ஆகாயாதி பஞ்ச பூதங்களின் இரசோவாம்சத்தை 4 பங்காக்கி, 3 பங்கைக் கொண்டு பஞ்ச பிராணாதி வாயுக்களும், அவற்றின் உபபிராணன்களும், 1 பங்கைக் கொண்டு கருமேந்திரியங்களும், அதன் விடயங்களும் படைக்கப்பட்டன.

பிராணாதி வாயுக்கள் 5

வாயுவின் அர்த்தாம்சத்துடன் மற்றவை கூடி:

- ❖ பிரணன் - இருதயத்திலும்
- ❖ அபானன் - குதாலயத்திலும்
- ❖ வியானன் - சர்வாங்கத்திலும்
- ❖ சமானன் - நாபியிலும்
- ❖ உதானன் - கண்டத்திலும் படைக்கப்பட்டன.

அக்கினியின் அர்த்தாம்சத்துடன் மற்ற பூதங்கள் கூடி:

- ❖ கேட்டல் - காதிலும்
- ❖ உணர்த்தல் - சருமத்திலும்
- ❖ சுவைத்தல் - நாவிலும்
- ❖ முகர்தல் - மூக்கிலும்
- ❖ பார்த்தல் - கண்ணிலும் படைக்கப்பட்டன.

புலன்கள் அல்லது விடயங்கள் 5

அப்புவின் அர்த்தாம்சத்தோடு மற்ற பூதங்கள் கூடி:

- ❖ சப்தம் - காதிலும்
- ❖ பரிசம் - தோலிலும்

- ❖ ரூபம் - கண்ணிலும்
- ❖ கந்தம் - மூக்கிலும்
- ❖ இரசம் - நாவிலும் படைக்கப்பட்டன.

கருமேந்திரியங்கள் 5, அதன் விடயங்கள் 5

பிருதிவியின் அர்த்தாம்சத்தோடு மற்ற பூதங்கள் கூடி:

- ❖ வசனம் - வாக்கு
- ❖ தானம் - பாணி
- ❖ கமனம் - பாதம்
- ❖ விசர்க்கம் - பாயுறு
- ❖ ஆனந்தம் - உபஸ்தம் படைக்கப்பட்டன.

ஆகாயாதி பஞ்ச பூதங்களின் தமோகுணம் ஒவ்வொன்றையும் 2 பங்காக்கி, 1 பங்கை அவ்விடத்தில் தானே நிறுத்தி, மறுபாதியை 4 பங்காக்கி, ஒவ்வொரு பங்கு வீதம் எதிர் பூதங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டன. இவ்வாறு நுண் நிலை பூதங்கள் பஞ்சீகரிக்கப்பட்டன.

நாடிகள்

நாடிகள் 10. இவற்றில் முக்கியமானது முதல் மூன்று நாடிகளே. அவை:

இடைகலை

பிங்கலை

சுழுமுனை

வாத,பித்த, கப சக்திகள் தோன்றும் விதம்

- ❖ இடைகலை + அபானன் - வாதம்
- ❖ பிங்கலை + பிராணன் - பித்தம்
- ❖ சுழுமுனை + சமானன் - கபம்

ஆதாரம் 6

- ❖ மூலாதாரம் - மாணிக்க நிறம்

- சுவாதிட்டானம் - பொன்னிறம் - பிருதிவி
- மணிபூரகம் - பச்சை - அப்பு
- அனாகதம் - அக்னி - தேயு
- விசுத்தி -கருமை - வாயு
- ஆக்ஞை - படிகநிறம் - ஆகாயம்

தோடம் 3

- வாதம் -வாயுவின் கோபம் (வளி + ஆகாயம்)
- பித்தம் - தேயுவின் கோபம்
- கபம் - அப்புவின் கோபம் (அப்பு + பிருதிவி)

இம்மூன்று கோபத்தாலே மனிதர் பிணியால் பிடிக்கப்படுவர். இவ்வாறு 96 தத்துவங்களையும், அதில் வசிக்கும் ஆன்மாவைப் பற்றியும் ஆராயப்புகின், சரீரத்திற்கு அடிப்படையான பொருத்தங்கள் ஐம்பூதவம்சக் கூட்டங்கள் பஞ்சீகரணப்படுத்தும் பான்மையே என்பது புலப்படும்.

மேலும்

- விண் கூறானது உள்ளம்
- வளிக்கூறானது மூச்சும், உடற்காற்றும்
- தீக்கூறானது உடலிலுள்ள தீ
- நீர்க்கூறானது உடம்பிலுள்ள நீர்
- மண் கூறானது எலும்பும், தசையும், நரம்பும் ஆக உள்ளன.

திருமந்திரம் ஏழாம் தந்திரத்தில்,

- பாதம் - மண்
- பாதம் முதல் கொபூழ் வரை - நீர்
- கொப்பூழ் முதல் மார்பு வரை - அனல்
- மார்பு முதல் தோள் வரை - காற்று
- கழுத்துக்கு மேல் - ஆகாயம்

என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆயுளில் பூதங்கள் சேரும் விதம்

முதல் 20 பிராயமளவும் பிருதிவியும், 40 ஆண்டுவரை அப்புவும், 60 வயது மட்டும் தேயுவும், 80 பிராயம் மட்டும் வாயுவும், 100 ஆண்டு வரை ஆகாசமும் இவ்வுடலை ஆளும்.

சரம் ஐம்பூதங்களிலும் பகிர்ந்து நடக்கும் அளவு

சரம் என்பது உயிர்க்காலின் இயக்கம். அது மூக்கின் இரு துளைகளின் வழியே உள் நுழைதலும், வெளிச்செல்லலுமாயிருக்கும். இம் மூக்குத் துளையில் இடப்பக்கத் துளை இடகலை, வலப்பக்கத் துளை வடகலை (பிங்கலை). இவ்விரண்டிலும் சரமானது மாறி மாறி நடக்கும். இவ்வாறு வாயு நடந்தாலும் பிருதிவி முதலியவற்றில் நடப்பதன் குறியை நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

பிருதிவியில் 1 1/2 நாழிகை மூக்குத் துளையில் வாழும் வாயு மூக்குத் தண்டில் தாக்கிக் கொண்டும், அப்புவில் 1 1/4 நாழிகை. கீழ்ப்பக்கமாய் இறங்கியும், தேயுவில் 1 நாழிகை மேற்பக்கமாய் ஏறியும், வாயுவில் 3/4 நாழிகை மூக்குத் தண்டுக்கு அருகாயும், ஆகாயத்தில் 1/2 நாழிகை எதிலும் படாமல் நேராகவும் ஓடும் என்பதை உணர வேண்டும்.

எனவே பிரபஞ்சம் பஞ்சபூதமயம் என்பது போலத் தேகமும் பஞ்சபூதமயம் என்பதை அறியலாம்.

மேற்கூறிய ஐம்பூதக் கூறுபாடுகள் யாவும் தேகத்தின் புறக்கருவிகள் ஆகும். இவ்வாறு அமைந்த தேகத்தில் முக்கியமாகத் தொழில் புரிபவை மூன்று பூதங்களாலான முத்தாதுக்களேயாகும்.

அவை:

வாயுவின் கூறு வாதம்

தேயுவின் கூறு பித்தம்

அப்புவின் கூறு கபம்

என்பனவாம்.

வளியின் (வாதம்) பிரிவுகள்

1. பிராணன் (உயிர்க்கால்)
2. அபானன் (கீழ் நோக்குங்கால்)

3. வியானன் (பரவுகால்)
4. உதானன் (மேல் நோக்குங்கால்)
5. சமானன் (நடுக்கால்)
6. நாகன்
7. கூர்மன்
8. கிருகரன்
9. தேவதத்தன்
10. தனஞ்சயன்

(6–10) — உப பிராணாதி வாயுக்கள்

அழலின் (பித்தம்) பிரிவுகள்

1. பாசகம் (அனற் பித்தம்)
2. இரஞ்சகம்
3. சாதகம்
4. ஆலோசகம்
5. பிராசகம் என்பவையாகும்.

ஐயத்தின் (கபம்) பிரிவுகள்

1. அவலம்பகம்
2. கிலேதம்
3. போதகம்
4. தற்பகம்
5. சந்திகம்.

இம்முக்குற்றங்களும் முதன்மைக் காரணமாக அமைந்து யாக்கையை அமைக்கும். வளி மிகுதியாலுண்டான உடலை வளி உடல் எனவும், அழல் மிகுதியாலுண்டான உடலை அழல் உடல் எனவும், ஐய மிகுதியாலுண்டான உடலை ஐய உடல் எனவும் வழங்கப்படுகிறது. இம் மூன்றினது கலப்பிணையுடைய தேகிக்குக் கலப்பு உடலினர் என்றும் பெயராகும்.

ஐம்பூதப் பரிணாமம்

உலகிலுள்ள பொருட்கள் யாவும் ஐம்பூதமயமானவை என்பதை அறிவோம். அவற்றை இயங்கும், இயங்காப் பொருட்கள் என இரு வகையில் அடக்கினோம்.

இயங்கும் பொருட்களை உயர்திணை, அஃறிணை எனப் பிரித்தோம். இயங்காப் பொருட்களைப் புல், பூண்டு, செடி, கொடி, மரம், உலோகம் எனப் பிரித்தோம். இத் தாது, தாவர, சங்கமப் பொருட்கள் மருந்து வர்க்கத்திலும், பத்திய வர்க்கத்திலும் சேர்கின்றன. சரி அவற்றை நுட்பமாக அறிய வேண்டுமெனில் அதற்கான கருவிகள் யாவை? அவை ஐம்பொறிகளே! எனவே மேற்கூறிய தாது, தாவர, சங்கமப் பொருட்களை ஐம்பூதச் சேர்க்கையால் ஆன ஐம்பொறிகளைக் கொண்டே அறிய வேண்டும். அதிலும் சிறப்பாய்ச் சுவை அறிவைக் கொண்டே இவற்றைப் பெரிதும் கூறியிருக்கின்றனர் முன்னோர்கள். ஆகவே சுவையைப் பற்றி அறிவோம்.

ஒவ்வொரு சுவையும் இரண்டிரண்டு பூதச் சேர்க்கையால் உருவானது. பொருளின் ஐம்பூத அமைப்பை அறிவிப்பது சுவையே.

1. இனிப்பு - மண் +நீர்
2 புளிப்பு - மண் +தீ
3. உப்பு - நீர் + தீ
4. கைப்பு - வாயு +ஆகாயம்
5. கார்ப்பு - தீ + வாயு
6. துவர்ப்பு - மண் + வாயு

வீரியம்

ஐம்பூதப் பொருட்கள் யாவும் குளிர்ச்சி அல்லது வெப்பத்தைப் பெற்றிருக்கும். ஆதலால் பொருட்களின் வீரியமானது சீதவீரியம், உஷ்ண வீரியம் என இருபிரிவுகளுள் அடங்கும். தேயு (தீ) பூதம் அதிகமுள்ள பொருட்கள் உஷ்ண வீரியமும், தேயு பூதம் சேராத பொருட்கள் சீதவீரியம் எனவும் கொள்ளலாம்.

நோய்க்கும் பஞ்ச பூதத்திற்குமான தொடர்பு

பஞ்ச பூதமயமான தேகத்தில் வாதம் வாயுவின் தன்மையையும், பித்தம் தேயுவின் தன்மையையும், கபம் அப்புவின் (நீர்)தன்மையையும் ஒத்திருக்கும் என்பது நமக்குத் தெரியும். அதாவது பஞ்சபூதங்கள் சரீரத்திற்கு ஆதரவாயிருக்கின்றன என்பது இதன் கருத்தாகும்.

உடற்கட்டு பெரும்பான்மையும் பிருதிவி (மண்) என்னும் பூதத்தாலானது. பிருதிவி மந்த குணமுடையதாதலால் இதனை இயக்குவதற்கு வேறு மூன்று

பூதங்கள் உபயோகிக்கப்படுவனவாம். அப்பு என்னும் பூதமானது ஆகாரத்தின் சத்திலுள்ள கபத்தை இரையாகக் கொண்டும், தேயு என்னும் பூதமானது ஆகாரத்தின் சத்திலுள்ள பித்தத்தை இரையாகக் கொண்டும், வாயு என்னும் பூதமானது ஆகாரத்தின் சத்திலுள்ள வாதத்தை இரையாகக் கொண்டும் சப்த தாதுக்களையும் பலப்படுத்தி வருகின்றன. இப்பூதங்களின் குணங்கள் யாவும் கப,பித்த, வாதத்திற்கு முறை பொருந்துமாதலால் இவைகளைத் தேகத்தினிடமாகத் திகழும் 3 வித சக்திகளாகக் கொள்ளல் வேண்டும். முன்பே கூறியபடி, மூலாதார நாடிகள், இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை இவையும் அபானன், பிராணன், சமானன் என்ற மூன்று வாயுக்களும் கூடி வாத, பித்த, கபம் பிறப்பதாகவும் கூறுவர்.

நோய் எனப்படுவது உயிர்த்தாது, உடல்தாது ஆகியவற்றில் உணவாதி செயல்களால் ஏற்படும் மாற்றங்களின் காரணகாரியமே ஆகும்.

மருத்துவம்

எவ்வாறு தேகம் பஞ்சபூதமயமோ அவ்வாறே உடல் தாதுக்களும் உயிர்த்தாதுக்களும் கூட பஞ்சபூத கூட்டத்தால் ஆனதுதான். அவற்றில் ஏற்படும் காரண காரிய தொகுப்பே நோய் என்கிறோம். எனவே அந்நோய் தீர்க்கும் மருந்தும், மருத்துவமும் பஞ்சபூத அடிப்படையையே கொண்டவைதாம்.

எனவேதான்

விரேச்சனத்தால் வாதம் தாழும்
வமனத்தால் பித்தம் தாழும்
கலிக்க நசியத்தால் கபம் தாழும்

என முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர்.

வாதத்தை மிகுதிபடுத்தும் சுவைகள்: கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு

பித்தத்தை மிகுதிபடுத்தும் சுவைகள்: புளிப்பு, கார்ப்பு, உப்பு

கபத்தை மிகுதிபடுத்தும் சுவைகள்: இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு.

முத்தோட மிகுதியைச் சமன் செய்யும் சுவைகள்

வாதம் -இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு

பித்தம் - இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு

கபம் - கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு

இதன் மூலம் எத்தோட மிகுதியால் நோய் உருவாகிறதோ அதனைச் சமனப்படுத்தும் சுவையுடைய பொருளினைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்யலாம் என்பதை அறியலாம்.

அதன்படி வாதத்தைச் சமன்படுத்தும் சுவையுள்ள பொருளினைக் கொண்டு குன்மத்திற்குக் குணம் காணலாம் அல்லவா? அவ்வாறு பார்த்தால், குன்மக் காலன் என்பது, செம்புவிற்குரிய சுவைகள் கைப்பு, கார்ப்பு. இச்சுவைகள் வாதத்தைச் சமன் செய்யும். எனவே செம்பினால் செய்யப்பட்ட செம்புப் பற்பம் குன்மத்திற்கு நேர் மருந்தன்றோ.

காசம், சுவாசத்திற்குத் தரப்படும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்பவைக் கார்ப்புச் சுவையுடையவை.

இவற்றின் மூலம் நோய்க்கு மட்டுமின்றி, நோய் தீர்க்கும் பரிகாரமும் ஐம்பூத அடிப்படையே, ஏன் உலகத் தோற்றம், ஒடுக்கம் இவற்றிற்குக் காரணமும் ஐம்பூதங்களே என்பது உறுதியாகிறது. அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம் என்பது போல, பேரண்டப் பிரபஞ்ச வெளியிலும், சிற்றண்ட வெளியிலும் தோன்றி, நிலைத்து, அழியும் அனைத்தும் பஞ்சபூத கூறுபாடுடையவை என்பதை அறியலாம்.

வாதத்தில் வெடியுப்பும் பஞ்சபூதம்
வன்மையாம் சவுக்காரம் பஞ்சபூதம்
சீதற்ற செய்நீரும் பஞ்சபூதம்
செயமான குருவுக்கும் பஞ்சபூதம்
கோதற்ற சடத்துக்கும் பஞ்சபூதம்
குறியாகப் பழுப்பதற்கும் பஞ்சபூதம்
காரியமாம் வாதமெல்லாம் பஞ்சபூதம்

என்னும் போகர்-3000 -த்தின்படி முப்புவில் மூன்று வித பூதத்தின் சேர்க்கை எவ்வாறோ, அவ்வாறே முப்பு மட்டுமின்றி ஏனைய எல்லாவற்றிற்கும் பஞ்சபூதமே ஆதாரம் என்பதை அறியலாம்.

3

தத்துவ ஆராய்ச்சி

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

தத்துவ ஆராய்ச்சிக்கு முதற்படி பிரபஞ்சத்தின் தோற்றமே ஆகும். தத்துவத்தின் அடிப்படையிலேயே விண், வளி, தீ, நீர், மண் ஆகிய ஐம்பூதங்களும் இணைந்து இந்தப் பிரபஞ்சவெளியில் உருவாகியுள்ளன. இப்பிரபஞ்சத்தில் நடக்கும் ஒவ்வொரு இயக்கத்தின் அடிப்படையிலும் தத்துவமானது இழையோடியிருப்பதைக் காணலாம்.

தத்துவ ஆராய்ச்சியில் பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிய அடிப்படை கருத்துகள், பஞ்சீகரணம், தத்துவத்தின் பொருள் விளக்கம், விஞ்ஞானத்திற்கும் மெய்ஞானத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு, 96 தத்துவங்கள் மற்றும் சித்த மருத்துவருக்குத் தேவையான அடிப்படை தத்துவங்கள் ஆகியவை அடங்குகின்றன.

விண்

இருநூறு கோடி வருடங்களுக்கு முன்பு, பூமி சூரியன் போன்ற கிரகங்கள் தோன்றாத காலத்தில் எங்கும் பரந்த இருள்மயமான வெட்டவெளி இருந்தது. அவ்வெட்ட வெளியில்தான் இன்று வானத்தில் காணும் எல்லா கிரகங்களும், நட்சத்திரங்களும் உருண்டை வடிவமாகத் தோன்றின. வானத்தில் எல்லா கிரகங்களும் நட்சத்திரங்களும் உருண்டையாய் இருப்பதைப் பார்த்து நம் அறிஞர்கள் பூமியும் உருண்டை வடிவம் என்று கூறி வந்தனர். அனைத்து கோள்களும், விண்மீன்களும் ஆகாய வெளியில் சுற்றுகின்றன. தங்களைத்

தாங்கள் தட்டாமல் சுற்றுகின்றன. ஒரே இடத்தில் ஒரு கண நேரம் கூட நிற்காமல் சுழன்று கொண்டே வருகின்றன. இவைகளெல்லாம் இவ்வாறு யாத்திரை செய்யும் வெட்டவெளியை ஆகாயம், விண், வான், வெளி என்று கூறுகிறோம். இந்த வெட்டவெளியில் சஞ்சரிக்கும் அனைத்தும் சேர்ந்ததே பிரபஞ்சமாகும். அதைப் பேரண்டம் என்றும் கூறுவர்.

இவ்வாறு கண்ணால் காணமுடியாததாகிய அணுவிலும் வெட்டவெளி இருக்கிறது. பதி, பசுவாகிய மத்திமத்துக்கும் பாசத்திற்கும் இடையே வெட்டவெளி இருக்கிறது. அதாவது இடைவெளி. அந்த வெட்டவெளியில் பாசம் தன் சுபாவ கவர்ச்சித் தன்மையோடு பதி, பசுவைச் சுற்றி வருகிறது. இதனைச் சிற்றண்டம் என்று சொல்வர்.

இப்பிரபஞ்ச வெளியிலும் சரி, சிற்றண்ட வெளியிலும் சரி ஆகாயத்தில் மிதந்துள்ள அணுக்கள் சதா ஒன்றோடொன்று மோதலும், இணைதலும், பிணங்கலும், பிரிதலும் என்ற காரியங்களைப் புரிகின்ற காலத்தில் ஒலி பிறக்கிறது. இவ்வாறே ஒளி, தீ போன்ற சக்திகள் பெருவாரியாகத் தோன்றுகின்றன.

வளி

விண் அணுக்களின் மாயா காரியத்தால் வளி அணுத்திரளைகள் தோன்றின. வளி அணுத்திரளைகள் எப்போதும் நிலையாக இருப்பது இல்லை. சதா சலனமுற்றுக்கொண்டே இருக்கின்றன. இவ்வாயு அணுக்கள் ஒன்றோடொன்று மோதல், இணைதல், பிணங்குதல், பிரிதல் என்ற காரியங்களினாலும் ஒளி பிறக்கின்றது. ஒளியின் தொகுதியே விண்மீன்களாகி, ஆகாய மண்டலத்தில் மிதக்கின்றன. விண்மீன் தொகுதிகளில் நட்சத்திர மண்டலங்கள் ஏற்பட்டன. அவ்வாறாக ஏற்பட்ட நட்சத்திரங்களுள் சூரியனும் ஒன்றே. சூரியனைச் சுற்றி அநேக கிரகங்கள் சுற்றுகின்றன. இம்மாதிரியான சூரியன்களைக் கொண்ட நட்சத்திர மண்டலங்கள் கோடானுகோடி. ஒவ்வொன்றிற்கும் இடைவெளி உள்ளது. இவ்விடைவெளிக்குள் நட்சத்திரங்கள் இயங்குகின்றன. ஆகவே சூரிய நட்சத்திரங்கள் ஆகாயம், வளி மண்டலங்களில் சஞ்சரிக்கின்றன. சஞ்சரிப்பதுமல்லாமல் ஆகாயத்திலும் வளியிலும் சுழல்கின்றன.

இந்தப் பரந்த வெட்டவெளியில் ஒளியின் ஆற்றலால் ஒன்று சேர்ந்து எரிப்பிழம்பாய் விளங்கி நின்றது சூரியன். இவ்வெரிப்பிழம்பிலிருந்துதான் நாம் வாழும் பூமியும் மற்ற கிரகங்களும் தோன்றின.

தீ (சூடு)

வாயுக் கோளத்தின் மத்தியில் அடர்த்தி அதிகமாயும் அவற்றைச் சுற்றி அடர்த்தி குறைவாயும் இருக்கும். வாயுக்கோளங்கள் திரண்டு எழும்போது அவற்றின் மத்தியில் ஒருவித ஈர்ப்புச் சக்தி (கவர்ச்சி - ஆகர்ஷண சக்தி) ஏற்படுகிறது. இந்தச் சக்தியால் வாயுக்கோளத்தின் மேற்பரப்பிலுள்ள வாயு உள்ளிழுக்கப்பட்டு, அக்கோளம் வரவர சுருங்கிக்கொண்டே போகும். அந்தச் சுருக்கத்தின் போது சூடும் ஒளியும் ஏற்படுகிறது. இதே சமயம் இதே காரியம் வாயு கோளங்களுக்கிடையேயும் ஏற்பட்டு அக்கோளங்கள் நன்கு இறுகாதபடி சிதறியும் விடுகின்றன.

சிதறிய துண்டுகள் ஆகாய வெளியில் ஒன்றுக்கொன்று வெகுதூரத்தில் தனித்தனியே இறுகி அழுத்தமடைந்து பிரகாசிக்கத் தொடங்குகின்றன. இந்தச் சூடு இப்போதும் பன்மடங்கு அதிகரித்துக் கற்பனைக்கெட்டாத அளவு உயர்ந்துவருகிறது. சூட்டினால் அந்தக் கோளங்களில் உள்ள பொருள்களின் அணுக்கள் சிதைந்தும், சிதைந்த அணுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து புதிய வாயு அணுக்கள் உண்டாவதுமாக நிகழும். அப்போது அவ்வாயுக் கோளங்களிலிருந்து, சூடு சக்தியும் ஒளி சக்தியும் ஆகாச வெளியில் வீசுகின்றன. இவ்வாறாக ஏற்பட்டதுதான் சூரியன்.

நீர்

ஆவிப் பொருள்களிடையே நீர்ப்பொருள் நிறைந்திருந்தன. ஆவிப் பொருள்கள் உருகிய கனமான பொருள்களாய் உருண்டை வடிவத்தின் மத்தியில் சென்றடைந்து, இலேசான பகுதிகள் மேலே படிந்த பிறகும் ஆகாய வெளியின் குளிர்ச்சி பூமியைப் பாதித்துக் கொண்டே இருந்தது. குளிர்ச்சியால் மேல்பகுதிகளெல்லாம் திடமான கெட்டிப் பொருள்களாக இறுகிவிட்டன. இறுக்கத்தால் ஏற்பட்ட நெருக்கடியாலும் வாயுவாலும் சூடு ஏற்பட்டதன் காரணமாக உள்ளே தங்கிவிட்ட கனமான பொருள்கள் நீர் நிலைமையிலேயே இருந்துவிட்டன.

பூமி பிறந்த பல ஆயிரம் வருடங்களுக்குப் பிறகும் சூரிய வெப்பத்தால் சூடடைந்து கொண்டே வந்தது. அதே சமயம் ஆகாசவெளியின் குளிர்ச்சி அதை இறுக்கியது. பூமி அக்குளிர்ச்சியைத் தாங்கும் அளவுக்குச் சிறிய வெப்பத்தைக் கிரகித்துக்கொண்டு, மீதி வெப்பத்தை ஆகாசவெளியில் வீசியது. சூரியனுடைய வெப்பம் தொடர்ச்சியாகக் கிடைத்துக் கிரகித்துக் கொண்டேயிருந்த காரணத்தால்

பூமியின் மையப் பகுதி மேலும் மேலும் சூடாகிக் கொண்டே வந்தது. பூமிக்கடியில் வாயுக்கள் வேறு அடைக்கப்படுக்கிடந்தன. இவ்வாயுக்களெல்லாம் உட்புற வெப்பத்தால் விரிவடைந்து பூமியை உள்ளிருந்து அமுக்கின. மையத்தைவிட மேற்பரப்பு இளகியிருந்ததால் அவ்விளகிய பரப்பினைப் பிளந்துகொண்ட வாயுக்கள் வெளியே எறியப்பட்டபோது, பூமிக்கடியில் உருகியிருந்த பாறை, உலோகங்கள் முதலியன வெளியே எறியப்பட்டன. இதனால் பூமியைச் சுற்றி வாயு மண்டலம் ஏற்பட்டது.

பூமியை வியாபித்த வாயுக்கள் சூரிய வெப்பத்தால் இலேசாகி மேலே சென்றன. மேலே சென்ற நீராவி குளிர்ந்ததால் நீராக மாறிற்று. நீர் பூமியின் ஈர்ப்புச் சக்தியால் கீழே இழுக்கப்பட்டு மழையாகப் பெய்ய ஆரம்பித்தது. மழைநீர் பட்டவுடன் அது பூமியின் சூட்டினால் மறுபடியும் ஆவியாகி மேலே போயிற்று. மேலே சென்று குளிர்ந்தவுடன் மறுபடியும் மழையாகப் பெய்தது. இவ்வாறு இடைவிடாமல் மழை பெய்தது.

நாளாவட்டத்தில் ஆகாயத்திலுள்ள பொருள்கள் வாயு மண்டலத்தில் சேர்ந்து பெரியதொரு மேகமண்டலம் பூமியைச் சூழ்ந்து கொண்டது. இந்நிலையில் பூமியின் மேற்பரப்பு குளிர ஆரம்பித்தது. மழைநீர் பூமியில் விழுந்து நிலப்பரப்புகளில் ஆறுகளாகவும், நதிகளாகவும் ஓடியது. காலஞ் செல்லச் செல்ல பள்ளத்தாக்கில் தேங்கி நின்றவைகள் கடல்களாக விளங்கி நின்றன.

மண்

எரிப்பிழம்பாய், உருண்டை உருவமாய் வந்த பூமி காலக்கிரமத்தில் ஆகாய வெளியில் ஏற்பட்ட வாயுமண்டலங்களாலும் ஆவி மண்டலங்களாலும் நான்குவித உலோகங்களும் காரசாரங்கள், உப்புகள் சேர்ந்ததொரு உருண்டைப் பகுதியாகி, தன்னையும் சுற்றிக்கொண்டு, சூரியனையும் சுற்றிக்கொண்டு, இன்று நாம் வாழும் பூமி மண் பூதமாக விளங்குகின்றது.

பஞ்சபூத பஞ்சீகரணம்

ஐம்பூதங்களில் எந்தவொரு பூதம் நிலை சக்தியிலிருந்து சலன சக்தியை அடைகிறதோ அந்தப் பூத அணுவாக, பெரிதாக, உருவமாக மாறுகிறது. அவ்வமயம் மற்ற தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்கள் அப்பூத அணுவில் தொக்கி மறைந்து இருக்கின்றன.

அருவுரு ஐம்பூதங்கள் நிலை சக்தியிலிருந்து சலன சக்திகளாக மாறி, அந்தந்தப் பூதங்களுக்கேற்ப அணுத்திரள்களாகவோ, பன்மடங்கு பெருகிப் பெரியதாக உருவப்பொருள்களாகவோ மாறுகின்றன.

இப்பஞ்ச பூதங்கள் அருவத்திலிருந்து உருவப் பொருளாக மாறும் காரியத்தைத்தான் பஞ்சபூத பஞ்சீகரணம் என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

தத்துவத்தின் பொருள் விளக்கம்

தத்துவம் என்ற சொல்லிற்கு உண்மை என்பது பொருளாகும். எனவே தத்துவஞானம் என்பது உண்மையை அறிவதெனப் பொருள்படும். உண்மை என்பதற்கு உள்ளது, அதாவது என்றும் உள்ளது என்பதே கருத்தாகும். நம் உடல் உட்பட நாம் காணும் பொருள்கள் யாவும் என்றும் உள்ளவை அல்ல. என்றுமே உள்ள நிலையான பொருள் ஏதாவதுண்டா? உண்டாயின் அது எது? அதன் இயல்புகள் யாவை? என்பன போன்றவற்றை ஆராய்வதே தத்துவஞானம் எனப்படும்.

மெய்ஞானம் விஞ்ஞானம் விளக்கம்

உண்மையாக என்றுமே உள்ள பொருள்களின் தத்துவத்தை ஆராய்வது மெய்ஞானம் என்றும், அழியும் அல்லது மறையும் அதாவது பகுதிகளாகப் பிரியும் பொருள்களை அறிவது விஞ்ஞானம் என்றும் கொண்டனர். மெய்ஞான ஆராய்ச்சி நம் நாட்டில் என்றோ முடிந்து, அதன் முடிவுகளும் அறுதியிட்டு வெளியிடப்பட்டுவிட்டன. பின் வந்த ஞானிகளின் ஆராய்ச்சிகள் யாவும் அம்முடிவுகளைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்வதன் பொருட்டே மேற்கொள்ளப்பட்டன.

மெய்ஞானத் தத்துவ ஆராய்ச்சியைப் பொழுது போக்கிற்காகத் தொடங்கவில்லை. சீவராசிகள் படும் அல்லலும் மனிதர்களிடையே காணப்படும் ஏற்றத் தாழ்வுகளுமே இந்திய ஞானிகளை இவ்வாராய்சியில் ஈடுபடச் செய்தன.

மெய்ஞானக் கொள்கைக்கும் மக்களது வாழ்க்கைக்கும் அதிகத் தொடர்புண்டு. இத்தத்துவஞானமும் வாழ்க்கையும் ஒன்றோடொன்றைக் கருதுமளவுக்கு அவை இரண்டும் பின்னிக் கிடக்கின்றன. இதனாற்றான் சமயம் வேறு, தத்துவஞானம் வேறு என்றல்லாமல் இரண்டும் இணைந்து கிடக்கின்றன.

மெய்ஞானிகளும் தத்துவ ஞானிகளும் தத்துவ ஆராய்ச்சியில் மட்டுமின்றி அவ்வராய்ச்சிக்குத் துணையாகும் சாதனங்களை ஆராய்வதிலும் பெரிதும் ஈடுபட்டனர். சாதனங்கள் அறிவைப் பெறும் வழிகளைக் குறிக்கும். இவைகளைத் தத்துவ ஞானிகள் பிரமாணங்கள் என்பர். பொறிகள் நூல்கள் ஆகிய இவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பிரமாணம் எனப்படும். இப்பிரமாணங்கள் தத்துவ ஞானத்தின் சிறப்பியல்புகளுள் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றன. தத்துவ ஞான

முடிவுகள் ஆகமம், வேதம் என்ற நூல்களில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. இந்த ஆகம, வேதங்களில் கூறப்பட்டவைகளுக்கு விளக்கம் கூறுவதில் ஏற்பட்ட வேறுபாடுகளால் பிற்காலத்தில் பல பிரிவுகள் தோன்றின.

இந்தியத் தத்தவ ஞானிகள் அனைவரையும் இரு பெரும் பிரிவினராகப் பிரிப்பது வழக்கம்.

ஒரு பிரிவினர் ஆகமங்களில் கூறப்பட்டவற்றைச் சரியென ஒப்புக்கொள்வோர்.

மற்றொரு பிரிவினர் வேத, உபநிடதங்களில் கூறப்பட்டவற்றைச் சரியென ஒப்புக்கொள்வோர்.

வைதிகர், அவைதிகர் விளக்கம்

வேதத்தை ஒப்புக்கொள்ளுவோரை வைதிகர் என்ற சொல்லாலும் ஒப்புக் கொள்ளாதோரை அவைதிகர் என்ற சொல்லாலும் குறிப்பிடும் மரபும் உண்டு.

வைதிகர்	அவைதிகர்
சாங்கியர்	உலகாயதர்
யோக மதத்தினர்	சமணர்
நையாயிகர்	பௌத்தர்
மீமாம்சகர்	
வேதாந்திகள்	
சித்தாந்திகள்	

பிரமாணங்கள்

ஆகமப் பிரமாணங்களைக் கொண்டு நிரூபிப்பது சிறப்பான அம்சமாக விளங்குகிறது. மற்றவை அளவைப் பிரமாணங்கள். தத்துவார்த்தத்தையறிய இவ்விரு பிரமாணங்களையும் அறிவது அவசியம்.

பிரமாணங்கள்தாம் அறிவைத் தரும் கருவிகள். அவைதாம் அளவுகோள்கள். ஒரு பொருளை அளக்கத் தொடங்குமுன் அளவுகோல் சரியானதாவென அறிய வேண்டும். தத்துவஞானம் என்பது பிரபஞ்ச ஆராய்ச்சி. பற்றி பிரபஞ்ச ஆராய்ச்சி பற்றிய முடிவை நாம் அடையுமுன், பிரபஞ்ச ஆராய்ச்சியைப் அறிய உதவிகளாயிருக்கும் கருவிகளைப் பற்றிய ஞானத்தை அவசியம் அறிய வேண்டும். இதனை அளவை என்னும் பிரமாணவியல் விளக்கியுள்ளது.

தத்துவங்கள் தொண்ணூற்றாறு

திருமூலர் வாக்கினால் அணுவில் 400,48,500 மெய்கள் அடங்கியிருப்பதை உணர்ந்தோம். எண்ணிலடங்காதனவாயுள்ள மெய்களை நம் போன்றவர்களால் கற்றுணர வாழ்நாள் போதாது. ஏனெனில்,

வேதநூற் பிராயம் நூறு
மனிசர் தாம் புகுவரேலும்
பாதியும் உறங்கிப் போகும்
நின்றதில் பதினை யாண்டு
பேதை பாலகன தாகும்
பிணிபசி மூப்புத் துன்பம்
ஆதலால் பிறவி வேண்டேன்
அரங்கமா நகரு ளானே!

என்று தொண்டரடிப்பொடி ஆழ்வார் கூறுவார்.

மனித வாழ்வில் இன்ப துன்பங்கள் நிறைந்திருப்பதால் மேற்சொன்ன மெய்களை அறிவது கடினம் என்பதாம்.

திருமூலர் கூறிய அணுவின் மெய்களனைத்தும் அறிய சித்தர்களாலாகுமே அன்றி வேறொருவராலும் கணக்கிட்டுக் கற்றுணர இயலாது. இங்கு கூறும் தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்கள் அருவுருப்பொருளாகிய அணுவில் கிடப்பதைக் கண்ணால் நேரிடையாகக் காணமுடியாது. எனினும் தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களைக் கொண்டு, அணு பல அணுக்களால் ஆகிய உடலில் அமையும் போது உருவத்திற்கேற்ப பெரியதாகி ஒன்றோடொன்று பின்னி, இணைந்து பந்தித்துச் செயல்புரிகின்றன.

தொண்ணூற்றாறு தத்துவச் சேர்க்கையால் உயிர்கள் உண்டாகி, உயிர் உருப்பெற்றுப் பெருகி, பெரியதாகி உடல் பெற்று வாழ்ந்து, தன் இயற்கைக் கடனை ஆற்றித் தன் இனத்தைப் பெருக்கி, முதுமை அடைந்து, அழிந்து, பழையபடி தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களாக மாறிப் போவதும் ஆன காலச்சக்கரத்தின் வியப்பான நியதியை மனிதன் உணர வேண்டும்.

தத்துவம் என்பது கருவியாகும். உயிர் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்கின்றது. அவ்வாறு அனுபவிக்கும் அனுபவங்களுக்குத் துணை செய்யும் கருவிகளே தத்துவங்களாம். அணுவில் அமைந்து மாயா காரியங்களைப் புரிவனவே தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களாம். இந்தத் தொண்ணூற்றாறு

தத்துவங்களும் இந்நூலில் 'தத்துவங்கள் 96' என்ற தலைப்பில் தனியே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

தத்துவ ஆராய்ச்சி, அறிவின் வளர்ச்சிக்காகவும் அனுபவ சாதனத்துக்காகவும் கூறப்பெற்றுள்ளது. இதன் உட்பிரிவாகிய ஒரே ஆன்மாவைப் (ஏகான்ம வாதம்) பற்றிய கொள்கையின் விளக்கம் அறிவை வளம் பெறச் செய்யும். மற்றொரு பிரிவாகிய சைவ சித்தாந்தம் அனுபவ சாதனத்துக்கு வழிவகுக்கும்.

மருத்துவம் செய்தல் கூட ஒரு வைத்தியனுடைய சமயம் எனக் கருதப்பெறும். இம்மண்ணில் பிறந்த ஒருவன் கற்றல் எதற்கெனில், அக்கல்வியின் துணைகொண்டு ஆய்ந்து பிறப்பு, இறப்பாகிய இன்னல்களை நீக்கி நிலையான இன்பத்தை (நித்தியானந்தம்) அடையும் வழியைக் கண்டு, அதன்படி நின்று பயன் துய்க்க வேண்டும் என்பதேயாகும். இதனையே துறக்கம் என்றும் வீடு என்றும் கூறுவர்.

இப்பிறவி வந்தபோதே ஒருவன் முயன்று எவ்வகையாயினும் பாடுபட்டு ஆன்ம விடுதலையடைதலைக் குறிக்கோளாகக் கொள்ளவேண்டும். ஆன்ம விடுதலைக்குப் பலவகை வழிமுறைகள் கூறப்பெற்றுள்ளன. அவ்வழிகளுள் யாதானும் ஒன்றைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகி வெற்றிபெற இவ்வுடலை இயைவிக்க வேண்டுவது முதற்கடமையாகும். அத்தகைய தகுதியை உடல் பெற வேண்டுவது இன்றியமையாததொன்றாகும். அத்தகைய தகுதியும், உரமும் பெறா வண்ணம் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஊறு செய்வன பல்வகைப் பிணிகளேயாம். அப்பிணிகளில் இருந்து உடலைப் பாதுகாத்தலும் இன்றியமையாத தத்துவச் செயல்பாடே ஆகும்.

4

தத்துவங்கள் 96

மரு. கி. நடராசன்

முன்னுரை

உடலிலுள்ள கருவிகளையும், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்கும் நரம்பு மண்டலம், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஆகியவை பற்றியும் விளக்கும் அறிவியல் நூல் "உடலியங்கு முறை" (Physiology) என அறியப்படுகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்படும் உடலியங்கு முறை என்பது 96 தத்துவங்களை உள்ளடக்கியது.

நவீன உடலியங்கு முறைகளுக்கும் சித்தர் கூறும் உடலியங்கு முறைகளுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பது உயிர் மட்டுமே. உயிரில்லாமல் உடலில் எந்த இயக்கமும் உண்டாகாது. எனவே அந்த உயிர் இயங்குவதற்கு ஆதாரமாக இயற்கை படைத்தவையே உடல் தத்துவங்கள் 96 ஆகும்.

உடல் தத்துவங்களில் முதல் தத்துவம் ஐம்பூதங்களாகும். தொல்காப்பியர் காலந்தொட்டே இவ்வைம்பூதக் கொள்கை நிலவிவருகிறது. தொல்காப்பியத்தில் ஐம்பூதங்கள் பற்றிய சூத்திரம் உள்ளது. புறநானூறு போன்ற பழம்பெரும் நூல்களிலும் ஐம்பூதக்கோட்பாடு காணப்படுகிறது. இதன் விளக்கத்தை "ஐம்பூதக் கோட்பாடு" என்ற தலைப்பில் காண்போம்.

உலகிலுள்ள அனைத்தும் ஐம்பூதங்களால் ஆனவை என்ற கருத்தை மையப்படுத்தி, சித்தர்கள் கூறிய உடலைப் பற்றிய தத்துவங்களையும் உயிரைப் பற்றிய தத்துவங்களையும் ஆய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

தத்துவங்கள் பற்றிப் பல கொள்கைகள் (school of thought) உள்ளன. எனினும் யூகிமுனி என்ற சித்தர் அருளிய 96 தத்துவங்களை எடுத்துக் கொண்டு இந்த ஆய்வைத் தொடரலாம்.

யூகி முனியின் 96 தத்துவங்கள்

1. பூதம்-5
2. பொறி-5
3. புலன்-5
4. ஞானேந்திரியம்-5
5. கன்மேந்திரியம்-5
6. கரணம்-4
7. அறிவு-1
8 நாடி-10
9. வாயு-10
10. விடயம்-5
11. கோசம்-5
12. ஆதாரம்-6
13. மண்டிலம்-3
14. மலம்-3
15. தோடம்-3
16. ஏடணை-3
17. குணம்-3
18. வினை-2
19. இராகம்-8
20. அவத்தை-5

தத்துவம் என்ற சொல்லுக்கு உண்மை என்பது பொருள். உடலைப்பற்றிய உண்மைகள் 96 தத்துவங்களாகும். ஒவ்வொரு உடலிலும் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் உயிரானது, உடம்பிலுள்ள கருவிகளை மட்டுமின்றி, உயிருக்காகப் படைக்கப்பட்ட தத்துவங்கள் 96-ஐயும் துணைக் கொண்டுதான் செயல்படமுடியும். அத்தத்துவங்கள் இயற்கையாகச் செயல்படும்போது நோய்கள்

வராது. அகப்புறக் காரணங்களால் பாதிக்கப்படும் போது உடலும் உயிரும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதனால் ஏற்படும் குறிகுணங்களே நோய்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

யூகி முனிவரின் நூலில் கூறப்படும் 96 தத்துவங்கள் பற்றிய கோட்பாடு காலப்போக்கில் உருமாறி வந்தது போல் தோன்றுகிறது. ஏனெனில் உயிருக்காகவும், உடம்புக்காகவுமே தத்துவங்கள் படைக்கப்பட்டன. அப்படியிருக்கும்போது 96 தத்துவங்களில் அறிவு அல்லது உயிரையும் ஒரு தத்துவமாகக் கூறப்பட்டிருப்பது ஏற்புடைத்தாக இல்லை. இந்தத் தவறைச் சித்தர்கள் செய்திருக்கமாட்டார்கள். வழிவழியாக வந்து, ஏட்டுப்பிரதிகளிலிருந்து அச்சுக்கு வரும் வரை சில மாறுதல்கள் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். எனவே யூகி முனிவரின் பாடலில் தற்போது காணப்படும் தவறுகளில் இதுவும் ஒன்று.

பொறிகள் ஐந்து என்றாலும் ஞானேந்திரியங்கள் என்றாலும் அவை ஒன்றையே குறிக்கும். அதற்கு பதில் கன்மேந்திரியங்களின் விடயங்கள் ஐந்து விடுபட்டுள்ளன. பொறிகளின் விடயங்கள் புலன்களாகும். அதாவது அவற்றின் செயல்பாடுகள். அதே போல் கன்மேந்திரியங்களின் செயல்பாடுகள் அல்லது விடயங்கள் அப்பாடலில் கூறப்படவில்லை. இது இரண்டாவது தவறு.

முன்பு கூறியது போல், அறிவு என்பதை ஒரு தத்துவமாகக் கருதாமல் விட்டு விட்டால், தத்துவங்கள் 95 தான் ஆகின்றன. இன்னொரு தத்துவம் எங்கே என்ற கேள்வி எழுகிறது. பொதுவாக ஐம்பூத அடிப்படையில் சொல்லப்பட வேண்டிய கரணங்கள் நான்கு எனக்கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் கரணங்கள் ஐந்தாகத் தான் கீழ்க்கண்டவாறு இருக்க வேண்டும். அவை:

1. உள்ளம் (ஆகாயம்)
2. மனம் (காற்று)
3. புத்தி (நெருப்பு)
4. சித்தம் (நீர்)
5. அகங்காரம் (மண்)

அவ்வாறு சேர்த்தால் தத்துவங்கள் 96 ஆகின்றன. அனைத்துப் பொருள்களும் ஐந்து பூதங்களின் சேர்க்கையால் ஆனவை என்பதே சித்தமருத்துவக் கொள்கை. இனி 96 தத்துவங்களையும் தனித்தனியே காணலாம்:

ஐம்பூதங்கள்

விண் (ஆகாயம்)

மனித உடலிலும் சரி, மற்ற உடல்களிலும் சரி, இடைவெளிகள் நிறைய உள்ளன. இந்த இடைவெளிகளே ஆகாயமாகக் கருதப்படும். பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும்வரை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் காற்று, உடம்பிலுள்ள இடைவெளிகளில் புகுந்து செயல்படுகிறது.

தீ

உடம்பில் தன்வயமாதல் (Oxidation)என்ற செயல் தொடர்ந்து நடைபெறுவதால் தொடர் வெப்பம் (98.4°F) இருந்து வருகிறது. இது தவிர, வயிற்றிலும் குடலிலும் செரிமன நீர்களின் செரிமனச் செயலால் உண்டாகும் சடராக்கினி என்ற வெப்பமும் உள்ளது.

நீர்

உடம்பில் குருதியிலும் தசைகளிலும் நீர்ப்பையிலும் விந்து பையிலும் வியர்வைக் கோளங்களிலும் நீர்த்துவம் உள்ளது.

தசைகளாலும் நார்களாலும் நரம்புகளாலும் குருதிக் குழாய்களாலும் ஆன உடம்பைக் கீழ்க்கண்டவாறும் ஐம்பூத அடிப்படையில் பிரித்திருக்கிறார்கள்.

1. **மண்ணின் கூறு:** என்பு, தசை, நரம்பு, தோல், மயிர்.
2. **நீரின் கூறு:** சிறுநீர், குருதி, வெண்ணீர், மூளை, கொழுப்பு.
3. **தீயின் கூறு:** இறுமாப்பு, தூக்கம், அச்சம், சேர்க்கை (மைதுனம்), சோம்பல்.
4. **காற்றின் கூறு:** ஓடல், நடத்தல், நிற்றல், இருத்தல், கிடத்தல்.
5. **விண்ணின் கூறு:** இன்பம் (காமம்), உட்பகை (குரோதம்), ஈயாமை (உலோபம்), பெருவேட்கை (மோகம்), கொழுப்பு (மதம்).

மண்ணின் கூறு

மண் என்றாலே அது பருப்பொருளைக் குறிக்கும். என்பு, தசை, நரம்பு, தோல் ஆகியன உடம்பின் உள்ளும் புறமும் நிறைந்திருக்கின்றன. மயிர் உடம்பின் வெளியில் பெரும் பகுதியும், மூக்குத்துவாரங்களிலும் காணப்படுகிறது. மேற் சொன்னவற்றில் குறைகள் ஏற்படின் அவ்வவற்றிற்குரிய மருந்துகளைக் கொண்டு சரி செய்ய வேண்டும்.

தீயின் கூறு

இறுமாப்பு-தான் என இறுமாப்புக் கொண்டிருப்பதற்குக் காரணம் பித்தமாகும். இறுமாப்பு, தூக்கம், அச்சம், மைதுனம், சோம்பல் ஆகியவைகள், கருக்கூடும்போதுள்ள பெற்றோரின் உடல்நிலை மற்றும் மனநிலை, குழந்தை பிறந்து வளரும் போது அது வளர்க்கப்படும் விதம், அது வளரும் சூழ்நிலை ஆகியவற்றைப் பொருத்து அமைகின்றன. இவை மிகினும் குறையினும் மருத்துவம் செய்து ஓரளவுக்குச் சரி செய்ய முடியும். மருந்துகளோடு யோகப்பயிற்சிகளையும் செய்து வந்தால் சாலச் சிறந்ததாகும். இன்னும் கருக்கூடும் நேரத்தில் உள்ள ஒன்பது கோள்களின் நிலையைப் பொருத்தும் கரு அமையும் என்பர் நிமித்திகர் (சோதிடர்).

நீரின் கூறு

சிறுநீர், குருதி, வெண்ணீர், மூளை, கொழுப்பு ஆகியவை நீர்த்துவம் பெற்றிருப்பதால் நீரின் கூறாகக் கூறப்பட்டன. இவற்றில் குறை ஏற்பட்டால் அவற்றிற்குரிய மருந்துகளைக் கொண்டு சரி செய்ய வேண்டும்.

காற்றின் கூறு

ஓடல், நடத்தல், நிற்றல், இருத்தல் செயல்பாட்டுக்குரிய வாதம் என்ற தத்துவம் விண் + வெளி என்ற இரு பூதங்களின் கூட்டுறவால் உண்டானதாகும். வாயுவான விண் என்ற இடைவெளியில் செயலாற்றும்போது உண்டாகும் வாதம் என்ற தத்துவம்தான், உடம்பின் செயல்பாட்டிற்குக் காரணம். வாதம் பல காரணங்களால் தம்பித்துப்போனால், செயல்பாடுகள் நின்றுவிடும். காரணம் அறிந்து மருந்துகள் கொடுத்து, வாதம் என்ற தத்துவத்தை இயங்கச் செய்ய வேண்டும்.

விண்ணின் கூறு

காமம், உட்பகை, ஈயாமை, மோகம், மதம் என்பவை விண்ணின் கூறாகக் கருதப்படுகின்றன. இவை பெரும்பாலும் கருக்கூடுகின்ற நேரத்தில் தாயின் உடல்நிலை, மனநிலை, தந்தையின் உடல்நிலை, மனநிலை மற்றும் முற்பிறவியில் செய்த தன்வினை ஆகியவற்றின் காரணங்களாலும் குழந்தை பிறந்து வளரும் போது அதன் வளர்ப்பு முறை, அது வளரும் சூழ்நிலைகள் ஆகியவற்றைப் பொருத்தும் கூடவோ, குறையவோ அல்லது வேண்டுமளவோ வாய்க்கும்.

யோகப் பயிற்சிகளின் மூலமும், ஆன்றோர் அறிவுரைகளைக் கேட்பதன் வாயிலாகவும், திருக்குறள் மற்றும் ஒளவையார் பாடல்களைப் படித்து நடப்பதன் மூலமும் மேற்சொன்னவற்றைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கக் கூடும்.

உணவில் சத்துவ குணமுள்ள உணவுகளையே விரும்பி உண்டுவருவதால், சத்துவ குணம் மேலோங்கும் வாய்ப்பு உண்டாகும். அதனால் மேற்சொன்னவை கட்டுக்குள் இருக்க வாய்ப்புண்டு.

பொறிகள் அல்லது ஞானேந்திரியங்கள்

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகியவை முறையே தொடு உணர்வு (பரிசம்), சுவை, பார்வை, மணம், கேட்டல் ஆகியவற்றை அறிவதற்குக் கருவிகளாக அமைந்து இருப்பதால் ஞானேந்திரியங்கள் எனப்பட்டன. இவை முறையே காற்று, நீர், தீ, மண், விண் ஆகியவற்றின் தன்மைகளைக் கொண்டவை எனக் கூறப்படுகின்றன.

மெய்

மெய் என்ற தொடு உணர்வுக்குக் காரணமான உடம்பு மண்ணின் கூறை உடையது. உடம்பிலுள்ள நரம்புகளாலும், நரம்பு விலங்களாலுமே தொடு உணர்வு உணரப்படுகிறது. எனவே மெய் என்பது காற்றின் கூறு என்பதைவிட மண்ணின் கூறாகக் கொள்வதே பொருத்தமானதாகும்.

வாய்

வாயில் உமிழ் நீர் சுரப்பதாலும், வாயிலுள்ள நாக்கு சுவையை அறிவதாலும் வாய், நீரின் கூறாகக் கருதப்படகிறது.

கண்

கண் தன்னிடமுள்ள ஒளியைக் கிரகிக்கும் சக்தியாலும், வெளியிலுள்ள சூரியஒளி, மற்றும் நெருப்பின் வெளிச்சத்தாலும் பார்க்கின்ற சக்தியைப் பெற்றிருப்பதால் அது தீயின் கூறு எனப்பட்டது.

மூக்கு

மண்ணுக்கு வாசனை உண்டு. வாசனையை உணர்வது மூக்கு. எனவே மூக்கு மண்ணின் கூறை உடையது எனப்படுகிறது.

ஆனால் மூக்கு மணத்தை உணரவேண்டுமானால் அதன் வழிக் காற்றுச் செல்ல வேண்டும். காற்றை இழுக்கும் நிலையிலுள்ள மூக்குத்தான் மணத்தை

உணர முடியும். எனவே காற்றை இழுத்து அதன் மூலம் மணத்தை அறியும் மூக்கு வாயுவின் கூறை உடையது எனக் கூறுதல் சாலப் பொருந்தும்.

செவி

இது ஆகாயத்தின் கூறை உடையதாகக் கருதப்படுகிறது. ஒலி என்பது விண்ணிலிருந்து வருவது. அந்த ஒலியைக் காது மட்டும்தான் கேட்க முடியும். விண்ணின் ஊடாக, அவ்விண்ணிலே உள்ள காற்றுச் சுமந்து வரும் ஒலியைக் காதுமட்டும்தான் கேட்க முடியும் என்பதால், காது ஆகாயத்தின் கூறை உடையது எனக்கொள்ளப்பட்டது.

புலன்கள் 5

ஏற்கனவே சொல்லப்பட்ட மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய பொறிகளின் செயல்களே புலன்கள் ஆகும்.

ஞானேந்திரியம் 5

பொறிகளே ஞானேந்திரியங்கள் என்று முன்பே கூறப்பட்டது.

கன்மேந்திரியங்கள் 5

கை, கால், வாய், எருவாய், கருவாய் ஆகியவை கன்மேந்திரியங்களாகும். கன்மம் என்றால் கருமம், தொழில் அல்லது செயல். இவ்வைந்து கருவிகளும் செயல்படுவதால் கன்மேந்திரியங்கள் எனப்பட்டன.

ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் உணர்கின்றன. கன்மேந்திரியங்கள் ஐந்தும் செயல்படுகின்றன.

கை

இடுதலும், ஏற்றலும் செய்யும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. கைகள், என்னென்ன செய்ய முடியுமோ அத்தனையும் செய்கின்றன.

கால்

கால்கள் ஓடல், நடத்தல், நிற்றல், ஆகியவற்றைச் செய்கின்றன.

வாய்

பேசும் தொழிலைச் செய்யும் கருவியாகவும் சுவையை உணரும் கருவியாகவும் உள்ளது. நாக்கின் துணை கொண்டும், தொண்டையின் துணை

கொண்டும், அங்கு வரும் காற்றின் துணைகொண்டும் பேச்சாகிய ஒலி பிறக்கிறது.

எருவாய்

மலம், நீர் இவற்றைக் கழிக்கும் தொழிலைச் செய்கின்றது. அதாவது கீழ்நோக்குச் செய்கைகளுக்குக் காரணமானது.

கருவாய்

ஆணுக்கு விந்தைக் கழிக்கவும், பெண்ணுக்குக் கருவை வெளித்தள்ளவும் பயன்படுவதாகும்.

கன்மேந்திரியங்களின் ஐம்பூதக் கூறு

கைகளும், கால்களும் செயல்படும் கருவிகளாக இருப்பதால் அவற்றை வாயுவின் கூறாகக் கொள்ளலாம்.

வாய், உமிழ் நீரைச் சுரந்து சுவையை அறியும் செயலைச் செய்வதால் நீரின் தன்மை கொண்டது எனவும், விண்ணிலுள்ள காற்றை இழுத்துத் தொண்டையில் செலுத்திப் பேசும் தொழிலைச் செய்வதால் விண்ணின் கூறைக் கொண்டது எனவும் கூறலாம். ஏனெனில் உள்ளிழுக்கப்படும் காற்று தொண்டை என்ற கருவியின் இடைவெளிக்குள் பாய்ந்து ஒலியை உண்டாக்குகிறது.

மலக்குடல் மற்றும் நீர்ப்புழைகள் மூலமாக நீரை வெளியேற்றுவதால், எருவாய் நீரின் கூறையுடையதாகும்.

ஆண் விந்தை வெளிப்படுத்தவும், பெண் கருவை வெளிப்படுத்தவும் பயன்படுவதால், கருவாய் நீரின் தன்மையைக் கொண்டதாகக் கொள்ளலாம். ஆனால் எருவாயும் கருவாயும் கீழ்நோக்குக் காலின் (அபானவாயு) துணையால் இச்செயல்களைப் புரிகின்றன.

கரணங்கள் 4

உள்ளம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்பவை கரணங்களாகும்.

உள்ளம் (மனம்)

விண்ணின் கூறையுடையது. மற்ற மூன்றிற்கும் இருப்பிடமாயிருப்பது உள்ளம். அதாவது உள்ளமே நான்கிற்கும் காரணமானது. உடலெங்கும் பரந்திருப்பது. இது உயிரின் ஓர் தத்துவம்.

புத்தி

உள்ளத்தின் ஒரு கூறாகிய புத்தி, பார்க்கும் பொருள்களை எவை என்று உணரும்போது புத்தி என்ற சொல்லால் குறிக்கப்படுகிறது. நெருப்பு எவ்வாறு பொருள்களைக் காட்டுகிறதோ அவ்வாறே புத்தியும் பொருள்களை அறிவதால் தீயின் கூறாகக் கூறப்பட்டது.

ஒரு பேனாவைப் பார்த்தவுடன் அது ஒரு பேனா என்பதை புத்தி அறியும். சித்தமோ அது மையிடும்பேனா, பால்பாயிண்ட் பேனா என்றும் இன்ன கம்பெனியைச் சேர்ந்தது என்றும் தெளிவைக் காட்டும்.

சித்தம்

உள்ளத்தின் மற்றொரு கூறாகிய சித்தம், கண்ட பொருளைத் துல்லியமாக அலசிப்பார்த்து அக்கருத்துகளை ஒன்று கூட்டும். அதாவது ஒரு செடியைப் பார்த்து இன்ன செடி என்றும், அச்செடியின் குணங்கள் யாவை என்றும் உறுதிப்படுத்தும்.

அகங்காரம்

மண், கல் இவற்றைப் போல் அசையாது நிற்கும் அகங்காரம். அதாவது சித்தத்தால் அறிந்ததை உறுதியாகப் பற்றி நிற்கும். அதிலிருந்து மாறாமல் உறுதியாக இருக்கும். எனவே இது மண்ணின் கூறாகக் கருதப்பட்டது.

நாடி 10

இடைகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, சிகுவை, புருடன், காந்தாரி, அத்தி, அலம்புடை, சங்கினி, குகு.

மேற்கூறிய நாடிகள் பத்தும் நரம்பு மண்டலங்களின் பிரிவைக் கூறுகின்றன.

1. *இடைகலை*

வலக்கால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் மாறலாக இடமூக்கைப் பற்றி நிற்பது. இங்கு கூறப்பட்ட வலக்கால் பெருவிரல் முதல் இடது மூக்கு வரை உள்ள நரம்புகளின் கூட்டை மொத்தமாகச் சொல்லப்பட்டது எனக் கொள்ளலாம்.

2. *பிங்கலை*

இடக்கால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் மாறலாக வலமூக்கைப் பற்றி நிற்பது.

3. சுழுமுனை

மூலாதாரத்தைத் தொடர்ந்து எல்லா நாடிகளுக்கும் ஆதாரமாய், நடுநாடியாய்ச் சிரசளவு முட்டி நிற்பது. அதாவது மூலாதாரத்திலிருந்து புறப்படும் நரம்புகள் இறுதித் தலைமைப் பீடமான மூளையைச் சேர்கின்றன என்பதை இது சுட்டிக் காட்டுகிறது.

4. சிகுவை

உண்ணாக்கில் நின்று சோறு, தண்ணீர் இவைகளை விழுங்கப் பண்ணுவது. அதாவது கீழ்நோக்குச் செயல்களுக்கு ஆதாரமாயிருக்கின்ற நரம்புகள், தசைகள், தசைநார்கள் ஆகியவற்றிற்கு ஆதாரமாயிருப்பவை.

5. புருடன்

வலக்கண்ணளவாய் நிற்பது. வலது பக்கம் உள்ள கண் சிமிட்டுதல், மூடல், திறத்தல், பார்த்தல் ஆகிய எல்லாச் செயல்களுக்கும் காரணமான நாடி இது.

6. காந்தாரி

முன்பு சொன்னபடி, இடது கண்ணில் செயல்படுவது.

7. அத்தி

வலக்காதளவாய் நிற்பது. அதாவது வலது காதின் செயல்பாடுகள் அனைத்திற்கும் காரணமாயிருக்கின்ற நரம்புகளின் தொகுப்பே அத்தியெனும் நாடியாகும்.

8. அலம்புடை

இடக்காதளவாய் நிற்பது. இடது காதின் செயல்பாடுகள் அனைத்திற்கும் காரணமாயிருக்கின்ற நரம்புகளின் தொகுப்பு இதுவாகும்.

9. சங்கினி

குறியின் அளவாய் நிற்பது. ஆண்குறி, பெண்குறி ஆகியவற்றின் அனைத்துச் செயல்பாடுகளுக்கும் காரணமாயிருக்கின்ற நரம்புகளின் தொகுப்பே சங்கினியாகும்.

10. குகு

அபானத்தளவாய் நிற்பது. அபானம் என்பது உடம்பில் கீழ்நோக்குச் செயல்களுக்கு வாயிலாயிருப்பது. இவ்வாயில் விரிந்து சுருங்கும்

தன்மையுடையது. மலம், சிறுநீர் ஆகியவை கீழ்நோக்கித் தள்ளப்படுவதற்குக் காரணமாயிருக்கின்ற நரம்புகளின் தொகுப்பே குகுவாகும். பிள்ளைபெறும்போது கருவையும், புணர்ச்சியின் போது விந்துவையும் கீழ்த்தள்ளும் செயல்களுக்குக் காரணமும் இதுவேயாகும்.

வாயுக்கள் 10

வாயு என்பது குழந்தை பிறந்து மண்ணில் விழுந்தவுடன், குழந்தை அழுவதன் மூலம் வாய் வழியாக உட்சென்று முதல் இயக்கத்தை ஆரம்பித்து வைப்பதாகும். குழந்தையால் முதலில் உள்ளிழுக்கப்படுகின்ற வாயு, அது வளர்ந்து, இருந்து மடியும் வரை உடம்பிலே செயல்படுகிறது.

உள்ளிழுக்கப்படும் வாயு, உடம்பிலுள்ள இடைவெளிகளிலெல்லாம் புகுந்து, எல்லா உறுப்புகளுக்கும் சென்று செயல்பட வைக்கிறது. அவ்வாயு செயல்படும் விதம், செயல்படும் இடங்களைப் பொறுத்துப் பத்து பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. அவை வருமாறு:

1. பிராணன் (உயிர்க்கால்)

உயிர் உடலில் செயல்படுவதற்கு முதற்காரணமாயிருப்பதால் உயிர்க்கால் எனப்பட்டது. குழந்தை பிறந்தவுடன் அக்குழந்தையின் முதல் இயக்கத்திற்குக் காரணமாயிருப்பது.

இவ்வாயு மூக்கின் வாயிலாக மூச்சு விடுதலும் வாங்குதலும் செய்யும். மூச்சுவிடும் போது பனிரண்டங்குலம் சென்று, எட்டங்குலம் உள்ளுக்குப் பாய்ந்து, நாலங்குலம் வீணாய்ப் போகும் எனக் கூறப்படுகிறது.

நல்ல உடல் நலமுள்ள ஓர் மனிதன், தன் மூக்கு நுனியிலிருந்து பனிரெண்டு அங்குல தூரத்திற்குள் இருக்கும் காற்றை மட்டும் உள்ளிழுக்க முடியும். அப்படி இழுக்கப்பட்ட காற்றில் 2/3 பாகமாகிய எட்டங்குலக் காற்று மட்டும் பயன்பட்டு, மீதி 1/3 பாகக் காற்று வீணாகப் போகிறது என்பது சித்த மருத்துவர்களின் கருத்தாகும்.

இதன் பொருள் என்னவெனில், இழுக்கப்படுகின்ற காற்றில் உள்ள 2/3 பாகம் உயிர்க்கால் மட்டும் பயன்பட்டு, 1/3 பாகமாகிய கரியமிலவாயு வெளியேறி விடும் என்பதாகும்.

2. அபானன் (கீழ்நோக்குக் கால்)

உடம்பில் கீழ் நோக்கும் செய்கைகள் அனைத்திற்கும் காரணமாக இருப்பது கீழ் நோக்குக்கால் எனப்படும் அபானவாயுவாகும். உணவை விழுங்குதல்,

செரித்த உணவைக் குடலுக்குத் தள்ளுதல், தள்ளப்பட்ட உணவிலுள்ள கழிவுப்பொருட்களாகிய நீரையும் மலத்தையும் தனித்தனியாகப் பிரித்தல், பிரிக்கப்பட்ட கழிவுப் பொருட்களை மலமாகவும், சிறுநீராகவும் வெளித்தள்ளுதல் ஆகிய தொழில்களையும் விந்துவைக் கழித்தல், கருவை வெளியேற்றல் ஆகிய செய்கைகளையும் கொண்டது கீழ்நோக்குக் காலாகும்.

இச்செய்கைகளில் தடை ஏற்பட்டால் அது கீழ்நோக்குக் காலின் பாதிப்பையே குறிக்கும்.

3. வியானன் (பரவுகால்)

இது உடல் முற்றும் பரவும் தன்மையுடையது. உடலிலுள்ள அசையும் பொருள் அசையாப் பொருள் என்னும் இரண்டிலும் இருந்து உறுப்புகளை நீட்டவும், மடக்கவும் செய்யும். பரிசங்களை அறியச் செய்யும். உண்ணும் உணவின் சாரத்தை அவ்வவ்விடங்களில் நிறைப்பித்து, உடலைக் காக்கும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

கீழ்நோக்குக் காலினால் கீழிறக்கப்பட்டு வயிற்றை அடைந்து, அங்கு செரிமானத்திற்கும் உதவி செய்து, செரித்தபின் செரித்த உணவின் சாரத்தை குருதியின் வாயிலாக உடல் முழுவதும் பரவச் செய்வதால், எல்லா விலங்களிலும் (Cells) தன்வயமாதல் (Oxidation) நடந்து, அதனால் உடலுக்குச் சூட்டையும் சக்தியையும் தருவதற்கு உறுதுணைபுரிகிறது.

4. உதானன் (மேல்நோக்குக் கால்)

இது வயிற்றில் செரிமன நீர்களைத் தூண்டி உற்பத்தி செய்ய வைக்கும். செரிமன நீர்கள் உணவைச் செரிப்பிப்பதற்கு உறுதுணையாகவிருந்து பக்குவப்படுத்தும். உணவின் சாரத்தை வெளிப்படுத்தியும் கலக்கியும் கொடுத்து, அதை அங்கங்கே நிறுத்தும்.

மற்றும் மேல் நோக்குச் செயல்களாகிய தும்மல், இருமல், வாந்தி, மூச்சுவிடுதல் ஆகியவற்றிற்குக் காரணமாயிருக்கும்.

5. சமானன் (நடுக்கால்)

இது நாபியிலிருந்து கால் வரைக்கும் சமனாய்ப் பாய்ந்து, மற்ற வாயுக்களைக் கட்டுப்படுத்திச் சரிபடுத்தும். அறுசுவைகளையும் நீர், அன்னம் ஆகியவற்றையும் சமப்படுத்தி உடலில் சேரும்படிச் செய்யும்.

6. நாகன்

இது எல்லாக் கலைகளையும் கற்கும்படி அறிவை எழுப்பும். நல்ல பண்களைப் பாடுவிக்கும். கண்களைத் திறக்கும்படியும் இமைக்கும் படியும் செய்யும். மயிர்களைச் சிலிர்க்கச் செய்யும். எனவே இது மூளையின் சில மையங்களோடு தொடர்புடையது எனத் தெரிகிறது.

7. கூர்மன்

இது மனதிலிருந்து கிளம்பிக் கண்ணிலிருந்து இமையைக் கொட்டுவிக்கும். கொட்டாவி விடப்பண்ணும். வாயை மூடப்பண்ணும். பலத்தை உண்டு பண்ணும். கண்களைத் திறக்கவும் மூடவும் பண்ணும். உலகத்திலுள்ள பொருள்களையெல்லாம் கண்களுக்குக் காண்பிக்கும். கண்களினின்று நீரை விழப்பண்ணும்.

இதன் செயல்பாடுகளை உற்று நோக்கில், மனதோடு இது நெருங்கிய தொடர்புடையது என்பது புரிகிறது. மனம் என்பது மூளை, இதயம் ஆகிய இரு கருவிகளைத் துணைக் கொண்டு உயிருக்கு அமைந்த ஒரு தத்துவம். எனவே மூளை, இதயம் ஆகிய இரண்டுக்கும் தொடர்புடையது கூர்மன் என ஊகிக்க முடிகிறது.

8. கிருகரன்

இது நாவிலிருந்து நாவிற் கசிவையும் நாசியிற் கசிவையும் உண்டாக்கும். மிக்க பசியை உண்டாக்கும் செயலைச் செய்யும். ஒன்றை நினைத்திருக்கச் செய்யும். போதல் தொழிலைச் செய்யும். தும்மலையும் இருமலையும் உண்டாக்கும்.

இது தலையோடு சேர்ந்த உறுப்புகளோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. அத்தோடு மனதோடும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு மேல்நோக்குச் செய்கையும் உண்டு. நாவிலும் நாசியிலும் இது தூண்டுவதால் கசிவுண்டாகிறது. நாவிற் கசிவை உண்டாக்குவதால் பசியை உண்டாக்குகிறது. மனதோடும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் நினைத்தற் தொழிலுக்கும் இது துணைபுரிகிறது.

9. தேவதத்தன்

இது வளைவு வடிவமாய்க் கிளம்பி, சோம்பலையும் உடல் முரித்தலையும் உண்டாக்கும். தூங்கி எழுந்திருக்கும் போது அயர்ச்சியை உண்டாக்கும். கண்ணைப் பலவிடங்களில் ஓட்டி உலாவுவிக்கும். தாங்குதல், சண்டைகொள்ளல், தர்க்கம் பேசல் முதலியவற்றையும் மிக்க கோபத்தையும் உண்டு பண்ணும். குதம், குய்யம் என்னும் இடங்களில் இருக்கும்.

உறங்கும் போது, குதம், குய்யத்தானங்களில் தங்கி, விழிக்கும் போது உடல் முற்றும் பரவி, உடல் முரித்தலையும் சோம்பலையும் உண்டாக்குகிறது. அதே போல் உடல் முழுதும் நிறைந்து அயர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. எதையாவது தாங்க வேண்டியிருந்தாலும், சண்டையிடும் போதும், தர்க்கம் பேசும் போதும், அதிகக் கோபம் உண்டாகும்போதும் இவ்வாயு தூண்டப்படுகிறது.

10. தனஞ்செயன்

இது மூக்கிலிருந்து தடித்து, உடம்பு முழுமையும் வீங்கப்பண்ணும். காதில் கடல் போன்று இரைச்சலிடும். இறந்துவிடின் காற்றெல்லாம் வெளிப்பட்ட பின்னர், மூன்றாவது நாளில் தலை வெடித்தப்பின்தான் போகும்.

இவ்வாயுவானது இறக்குந்தருவாயில் மூக்கிலிருந்து பெரிதாகி உடம்பு முழுமையும் பரவி உடம்பை வீங்கப் பண்ணும். அப்போது காதில் கடல்போல் இரைச்சலுண்டாக்கும். மூன்று நாட்கள் அடங்கியிருந்து, மூன்றாவது நாள் தலைவெடித்து அதன்மூலம் வெளியேறும்.

அதாவது வாயு ஒன்றேயாயினும், அது உடல் முழுதுமுள்ள கருவிகளைத் தூண்டிச் செயல்படவைத்து, இறுதியில் வெளியேறி விடுகிறது.

விடயம் 5

1. இரைக்குடல் (அமர்வாசயம்): உண்ட அன்னசாரம் அமரும் இடம்.
2. செரிகுடல் (பகிர்வாசயம்): அன்னம் பகிரும் இடம்.
3. நீர்க்குடல் (சலவாசயம்): நீர்க்குழி.
4. மலக்குடல் (மலவாசயம்): மலக்குழி.
5. வெண்ணீர்க்குடல் (சுக்கிலவாசயம்): வெண்ணீர் பிரியுமிடம்.

என்பன ஐந்தும் விடய தத்துவங்களாகும். இனி இவற்றை விரிவாகக் காணலாம்:

அமர்வாசயம் (இரைக்குடல்)

உண்ணப்படும் உணவு சென்று அமர்கின்ற இடம் வயிறு. வயிற்றில் அன்னம் சேர்ந்தபின், அங்கு செரிமன நீர்களாகிய அமிலங்கள், நொதிகள் (Enzymes) ஆர்மோன்கள் ஆகியவை உற்பத்தியாகின்றன. உற்பத்தியான அச்செரிமன நீர்கள் உணவைப் பலவிதங்களிலும் செரிக்கப்பண்ணுகின்றன. அதுவரை அன்னம் அமருமிடம் அமர்வாசயமாகிய வயிறேயாகும்.

பகிர்வாசயம் (செரிகுடல்)

செரிக்கப்பட்ட உணவுக்குழம்பு, கொழுப்புச் சத்துக்களைச் செரிப்பதற்காக இறுதியில் சிறுகுடலுக்குத் தள்ளப்படுகிறது. பித்தப்பையிலிருந்து உற்பத்தியாகும் பித்தநீர் சிறுகுடலுக்கு வந்து அங்கு தள்ளப்பட்ட உணவிலுள்ள கொழுப்புச் சத்துகளைச் செரிமனம் செய்கிறது. அதன்பின் பெருங்குடலுக்குச் செரிக்கப்பட்ட அன்னம் தள்ளப்படுகிறது.

அங்கு குடலுரிஞ்சிகளால் நீர் வேறு, சக்கை வேறாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. செரித்த அன்னம் வெவ்வேறாகப் பிரிக்கப்படுவதால் பகிர்வாசயம் எனப் பெயர் பெற்றது.

பின்னர் சத்துப் பொருள் குருதியைச் சென்றடைகிறது. சக்கைப் பொருள் மலமாகவும், நீர்ப் பொருள் சிறுநீராகவும் ஆகின்றன.

சலவாசயம் (நீர்க்குடல்)

பெருங்குடலிலே பிரிக்கப்பட்ட நீர் பிருக்கங்களின் (Kidneys) வாயிலாக நீர்க்குடலாகிய சிறுநீர்ப்பைக்கு (Bladder) வந்து சேருகிறது.

மலவாசயம் (மலக்குடல்)

பிரிக்கப்பட்ட மலம் பெருங்குடலில் இருந்து, தேவையான போது மலமாகக் கழிகிறது. ஆயினும் மலக்குடலில் சிறிது மலம் இருந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

சுக்கிலவாசயம் (வெண்ணீர்க்குடல்)

சத்துக்களாகவும் சக்கையாகவும் பிரிக்கப்பட்ட அன்னத்தின் சாரம் குருதியின் வாயிலாக உடல் முழுவதும் எடுத்துச் செல்லப்படும் போது ஒவ்வொரு திசுவிலும் (Tissues) தன்வயமாதல் (Oxidation) நிகழ்ச்சி நடைபெறுகிறது. அதனால் உடம்புக்குச் சூடும் சக்தியும் கிடைப்பதோடு, எல்லா வகைத் திசுக்களும் வளர்ச்சியடைவதற்கு உறுதுணை புரிகின்றது.

சித்த மருத்துவக் கொள்கைப்படி உடம்பில் ஏழு உடற்கட்டுகள் உள்ளன. அவை:

1. இரசம், 2. குருதி, 3. தசை, 4. கொழுப்பு, 5. என்பு, 6. மூளை, 7. சுக்கிலம் என்பனவாகும்.

முதல் நாள் உண்ட உணவு, மறுநாள் குருதியாகும். அவ்வாறே படிப்படியாக ஏழாவது நாள் வெண்ணீராகவும் (சுக்கிலம்) மாறுகிறது என்பது சித்தர் தேரரின் கொள்கை.

முதல் நாள் உண்ட உணவின் சாரமானது மறுநாள் இரசமாகவும் மூன்றாவது நாள் இரத்தமாகவும் நான்காவது நாள் மாமிசமாகவும் ஐந்தாவது நாள் கொழுப்பாகவும் ஆறாவது நாள் எலும்பாகவும் ஏழாவது நாள் மூளையாகவும் எட்டாவது நாள் சுக்கிலமாகவும் மாறும் என்பது பராசரர் கொள்கை.

சிற்சில தாது மருந்துகள் உடனே சுக்கிலத்தை உற்பத்தி செய்யும் என்ற கொள்கையும் உண்டு. ஏனெனில் பற்ப, செந்தூராதிகள் $3^1/_2$ நாழிகைக்குள் (1 மணி 24 மணித் துளிகள்) செரித்துவிடும் என்பது சித்தர் கொள்கை.

சித்தர்களின் நோயில்லா ஒழுக்க நெறிப்படி, இணைவிழைச்சு (ஆண் -பெண் சேர்க்கை) மாதம் இருமுறைதான் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏழு நாட்களுக்கு ஒருமுறை சுக்கிலம் உற்பத்தியாகிறது. 15 நாட்களில் இருமடங்கு சுக்கிலம் உற்பத்தியாகும். 15 நாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு முறை இணைவிழைச்சுக் கொண்டால், ஒரு மடங்கு சுக்கிலம் உடம்பிலேயே தங்கியிருக்கும். எனவே பலம் குன்றாது.

கோசம் 5

1. அன்னமயக்கோசம் (பருவுடம்பு)

உணவினால் உண்டான பருவுடம்பே அன்னமயக் கோசம். இதைத்தான் "சோற்றாலடித்த சுவர்" எனக் கூறிச் சென்றார்கள். ஏழு உடற்கட்டுகளால் ஆகிய பருவுடம்பே அன்னமயக் கோசம்.

2. பிராணமயக்கோசம் (வளிவுடம்பு)

பிறந்ததிலிருந்தே நாம் சுவாசிக்கும் காற்று இறப்பு வரை நம் உடம்பினுள்ளேயே சுற்றி வருகிறது. இந்தக் காற்று உடம்பின் ஒவ்வொரு விலத்திலும் (Cell) இருப்பதால் உடம்பு முழுவதும் பரந்திருக்கிறது. எனவே இதனையும் ஒரு உடம்பாகப் பார்த்தார்கள் சித்தர்கள்.

3. மனோமயக்கோசம் (மனவுடம்பு)

ஒவ்வொரு உயிருக்கும் மனம் என்ற ஒன்று உண்டு. அது உயிரின் தத்துவமாகையால், உயிர் எவ்வாறு உடல் முழுவதும் பரவியிருக்கிறதோ அதே போல் மனமும் உடல் முழுதும் பரவியிருக்கிறது. எனவே மனதையும் ஓர் நுண்ணுடம்பாக சித்தர்கள் கணித்திருக்கிறார்கள்.

4. விஞ்ஞானமயக்கோசம் (அறிவுடம்பு)

நமது உடம்பில் உமிழ் நீரில் தொடங்கி, பித்தநீர் வரை பல வேதியியல் நீர்கள் உற்பத்தியாகி, செரிமனத்திற்குத் துணைபுரிகின்றன. அதன் காரணமாக உடம்பில் உயிர் வேதியியல் மாற்றங்கள் (Biochemical) தோன்றிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

இம்மாற்றங்கள் இடையறாது நடந்துகொண்டிருக்கின்றன. குருதி ஒவ்வொரு திசுவுக்கும் சென்று தன்மயமாதல் செயல் (Oxidation process) மூலமாக வெப்பத்தையும் சக்தியையும் கொடுத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. புதிய விலங்கள் உண்டாக்கப்டுகின்றன. பழைய விலங்களும், கழிவுப் பொருள்களும் வெளியேற்றப்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கின்றன. இந்த உயிர் வேதியியல் மாற்றங்கள் உடம்பு முழுவதும் நடைபெறுவதால், அதனையும் ஓர் நுண்ணுடம்பாக சித்தர்கள் கணித்திருக்கிறார்கள்.

5. ஆனந்தமயக்கோசம் (மகிழ்வுடம்பு)

இலக்கணத்தில், மங்கல வழக்குப்படி ஆனந்தமயக் கோசம் எனச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். எனினும் இன்பம், துன்பம் இரண்டையுமே இவ்வுடம்பு அனுபவிக்கிறது. இனிப்புச் சுவையை உண்ணும்போது மகிழ்ச்சியுண்டாகிறது. கைப்புச் சுவையை உண்ணும்போது அதன் தாக்கம் மனதைச் சுருங்க வைக்கிறது. இந்த இன்பதுன்பங்களை உணர்வது உடலும் உயிரும் மனமும் ஆகிய மூன்றும்தான். அந்தக் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு நிலையையும் சித்தர்கள் ஓர் உடம்பாகப் பார்த்தார்கள்.

ஆதாரம் - 6

1. மூலாதாரம், 2. சுவாதிட்டானம், 3. மணிபூரகம், 4. அனாகதம், 5. விசுத்தி, 6.ஆக்கினை என்பன ஆறு ஆதாரங்கள் ஆகும்.

1. மூலாதாரம்

குதத்திற்கும் குய்யத்திற்கும் (லிங்கம்) நடுவே குண்டலி வட்டமாய்த் தோன்றும். அவ்வட்டத்திற்கு நடுவே முக்கோணமும், அம்முக்கோணத்திற்கு நடுவில் நான்கு இதழ்கள் கூடிய கடப்பம்பூப் போன்ற அமைப்பும் அமைந்திருக்கும். அப்பூவிற்கு நடுவில் ஓங்கார எழுத்திருக்கும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

குண்டலினி சக்தி, பாம்பு தலையை உள்ளே வைத்துச் சுருண்டிருப்பது போலிருக்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. மூலாதாரம் என்ற அவ்விடம், நரம்புச்சாலம் (Nervous Plexus) ஆகும். இது முக்கியமான நரம்புச்சாலமாகும். இங்குள்ள அக்குண்டலினி சக்தியை யோகப்பயிற்சிகளின் மூலம் ஒவ்வொரு ஆதாரமாக ஏற்றி, இறுதியில் அது ஆக்கினைக்கு வரும்போது, நரம்பு மண்டலங்களின் தலைமைப் பீடமான மூளையைப் பற்றுகிறது. அதனால் நரம்புமண்டலம் முழுமையும் மிகவும் பலமும் தூய்மையும் அடைவதால், மனிதருக்குரிய ஆறாவது

அறிவானது பலமடங்கு பெருகும் வாய்ப்புள்ளது. அப்படிப் பெருகிய ஆறாவது அறிவு பேரறிவாகிய பதியின் அறிவுக்குச் சமமாகக் கருதப்படுகிறது.

எட்டுவிதமான யோகப் பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்து வெற்றியடையும் போது, எட்டு விதமான சித்திகளை அடையக்கூடும். அவர்களுக்குள் மாருதமதியமுதம் சொட்டும். அந்த அமுதத்தின் சக்தியால், செயல்களும் செல்களைப் புரியும் சக்தியு முண்டாகும். மெய் என்ற சொல்லுக்கு ஏற்றாற்போல, மனித உடம்பு அழியாத நிலையைப் பெறும். வேண்டும் போது, உயிரை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றும் சக்தியுண்டாகும்.

ஆனால் பேரறிவாகிய பதி எந்த உயிருக்கு உணர்த்துகிறதோ அந்த உயிர் மட்டும்தான் அட்டமா சித்திகளைப் பெற இயலும். அதனால்தானோ என்னவோ சித்தர்கள், நாயன்மார்கள் ஆழ்வார்கள் போன்ற ஞானிகள் விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய அளவிலேயே இருக்கிறார்கள். எல்லோரும் அட்டாங்கயோகம் செய்யலாம். ஆனால் அத்தனை பேரும் அந்த எண்பெரும் பேறுகளை (அட்டமா சித்திகளை) அடைய முடியாது. ஏனெனில் இயமம், நியமம் என்ற இரண்டு யோகங்களோடு அவர்கள் நின்றுவிடுகிறார்கள்.

2. சுவாதிட்டானம் (கொப்பூழ்)

மூலாதாரத்திற்கு இரண்டு விரற்கடைக்கு மேலிருப்பது. இது நாற்சதுரமும் அச்சதுரத்தின் நடுவே ஆறு இதழ்களையுடைய ஒரு பூவட்டமும் அதன் மத்தியில் லிங்கம் போன்ற பீடமும், வீணையின் தண்டின் அடியைப் போலவும் இருக்கும். அதன் நடுவில் நகார எழுத்து நிற்கும் எனக் கூறப்படுகிறது.

சுவாதிட்டானம் என்ற ஆதாரமும் நரம்புகள் ஒன்று கூடிய ஓர் நரம்புச் சாலமாகும் (Nervous Plexus).

3. மணிபூரகம் (மேல் வயிறு)

சுவாதிட்டானத்திற்கு மேல் எட்டுவிரல் இடைவெளியிட்டு இருப்பது மணிபூரகமாகும். இது கோழி முட்டையைப் போன்று 1008 நரம்பு நாடிகளும் சூடி, நாடிகளுக்கெல்லாம் வேர் போல உள்ளது. இதை உந்திக்கமலம் எனவும் கூறுவர். இது ஏழாம் பிறைக்கு இணங்கியிருக்கும் என்பர். இதன் நடுவே பத்து இதழ்களைக் கொண்ட பூப்போல் வட்டமாக இருக்கும். அந்தப் பூவின் நடுவில் மகார எழுத்து நிற்கும்.

இதுவும் நரம்புச் சாலங்களில் ஒன்று (Nervous Plexus).

4. அனாகதம் (நெஞ்சு)

மணிபூரகத்திற்குப் பத்து விரற்கடை தள்ளி அனாகதம் இருக்கும். இதனை இதயக் கமலம் எனவும் கூறுவர். இது முக்கோணமாயிருக்கும். அதன் நடுவில் பன்னிரண்டு இதழ்களை உடைய பூப்போல் வட்டமாயிருக்கும். அந்தப் பூவின் நடுவில் சிகார எழுத்து நிற்கும்.

இது இதயம், புப்புசம் இவற்றுடன் அவற்றில் நிறைந்திருக்கும் நரம்புகள், நாடிகளையும் உள்ளடக்கியது.

5. விசுத்தி (மிடறு)

அனாகதத்திற்குப் பத்து விரற்கடை தள்ளி இருப்பது விசுத்தியாகும். இது கண்டத்தானத்தில் அறு கோணமாயிருக்கும். அக்கோணத்தின் நடுவில், பதினாறு இதழ்களையுடைய பூப்போன்று வட்டமாயிருக்கும். அவ்வட்டத்தில் வகாரம் என்ற எழுத்து நிற்கும்.

6. ஆக்கினை

இது விசுத்திக்குப் பன்னிரண்டு விரற்கடை தள்ளி, லலாட வட்டத்திலிருக்கும். வீணைத்தண்டின் முடியாய், மூன்று இதழ்களையுடைய ஒரு பூவின் நடுவில் யகாரம் என்ற எழுத்து நிற்கும்.

மேற்கூறிய இடங்கள் யாவும் முக்கியமான நரம்புகள், நாடிகள், கருவிகள் ஆகியவை சேர்ந்த இடங்களாக உள்ளன. முடங்கிக் கிடக்கும் உயிரின் பெரும் சக்தியை மற்ற ஆதாரங்களுக்குப் படிப்படியாக மேலேற்றி, புருவ நடுவுக்குக் கொண்டுவரும் போது, உயிரின் சக்தி பன்மடங்காகப் பெருகுகிறது. இதுவே நமது சித்தர்களின் கண்டுபிடிப்பு.

மண்டிலம் 3

1. தீமண்டிலம்

இது மூலாதாரத்திற்கு இருவிரற்கடைக்கு மேல் இருக்கும் எனக்கூறப்பட்டுள்ளது. வெப்பம் உறங்குகின்ற இடமான குண்டலி என்ற வெப்பச்சக்திக்கு அருகில் உள்ளதால் தீமண்டிலம் எனப்பட்டது.

2. ஞாயிற்று மண்டிலம்

இது உந்திக்கு நாலுவிரற்கடைக்கு மேல் உள்ளது. வாழைப்பூப் போல் கீழ்நோக்கி, எட்டிதழ் மலர் போலிருக்கும். இது இதயத்தையே குறிக்கும். சூரியன் உலகமுழுவதும் தன் கதிர்களால் வெப்பத்தைப் பரப்புவது போல, இதயமானது பல்லாயிரம் குருதிக் குழாய்களின் வாயிலாக, குருதியைச் சுழலவிட்டு, அதனால் வெப்பத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கிறது. அதனால் இதயமே ஞாயிற்று மண்டிலமாகக் கூறப்பட்டது.

3. திங்கள் மண்டிலம்

இது தலை நடுவில் நிலையாய் நிற்கும். இதை அமுதக் கலை என்றும் கூறுவர். அமுதம் மேல் நோக்கியும் அக்கினி கீழ் நோக்கியும் நிற்கும். கீழ் நோக்கியுள்ள குண்டலனி என்ற வெப்பச் சக்தியை மேலெழுப்பி திங்கள் மண்டிலத்திற்கு ஏற்றினால், அங்கு நிலையாய் நிற்கும் அமுதம் இளகி உள்ளே சொட்டும். இதனை உண்டவர்களே சித்தர்கள். இதனைத்தான் "மாருதமதியமுதம் உண்டு" எனக் கூறினார்கள்.

விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்பதும் இதனைத்தான். பிறவியிலேயே ஆயுள் குறைந்த ஒருவர் இந்த மாருத மதியமுதை உண்ணும் வாய்ப்பு பெற்றால், அவர் விதியை வென்று நீண்ட ஆயுளோடு வாழ முடியும்.

மலம் 3

உயிரைப் பற்றிய மலங்கள் மூன்று. அவை: 1. ஆணவம், 2. கன்மம், 3. மாயை என்பன.

1. ஆணவம்

இதுவே உயிரின் உண்மை நிலையை மறைக்கும் தத்துவம். பற்றுகள் மிகுந்து மண், பெண், பொன் முதலியவற்றில் அதிக ஆசைகொண்டு அலையும்படி அறிவை மறைப்பது ஆணவம்.

2. கன்மம்

மேற்சொன்ன பற்றுகளினால் உயிரானது தனது பிறவியில் இயற்றும் காரியங்களே கன்மமாகும். நல்வினை, தீவினை என்ற இரண்டில் பெரும்பாலும் தீவினைகளைச் செய்தே, உயிர்கள் மீண்டும் மீண்டும் பிறவிகளை எடுக்கின்றன என்பது சித்தர் கொள்கை.

3. *மாயை*

உயிருக்கு உடலாக அமையும் வாய்ப்பைப் பெற்றது மாயை. தான் செய்த நல்வினை, தீவினைகளுக்கேற்ப மாணிக்கவாசகர் கூற்றுப்படி புல் முதல் எல்லா பிறவிகளிலும் உடம்பாக அமைவது மாயையாகும்.

தோடம் 3

தோடம் என்ற சொல்லுக்குக் குற்றம் என்பது பொருள். அத்தோடங்கள் மூன்று வகைப்படும். அவை 1. வளி (வாதம்), 2. அழல் (பித்தம்), 3. ஐயம் (கபம்) என்பன.

சித்தர்கள், யோகிகள், ஞானிகள் ஆகியோரைத் தவிர பிறந்த குழந்தையிலிருந்து அனைத்து மக்களிடத்தும் செயல்படும் வளி, அழல், ஐயம் ஆகியவை தங்கள் இயற்கை அளவான 1: $^1/_2$: $^1/_4$ என்ற விகிதத்தில் இருக்காது. காரணம் அவர்கள் செய்த நல்வினை, தீவினை, பெற்றோரின் நல்வினை, தீவினை ஆகியவற்றிற்கேற்ப இந்த மூன்று தத்துவங்களும் இயற்கை நிலையில் நில்லாது மாறுபடுவதால், நோய்களிலேயே உழலச் செய்யும்.

அதாவது தாய், தந்தையரின் உடல்வாகு, அவர்களின் குணம், பண்பாடு ஆகியவையும், தாய் தந்தையர் கூடும்போது அவர்களின் மனநிலை, உடல்நிலை ஆகியவையும், கருக்கூடும் போது உள்ள நேரம் ஆகிய இவையெல்லாம் ஒரு குழந்தையின் உள்ளம், உடல், குணம் ஆகியவை அமைவதற்குக் காரணமாகின்றன. அதேபோல் வளி, அழல், ஐயம் ஆகியவையும் அமைகின்றன.

எனவே நோய்கள் உடம்பில் தோன்றுவதற்குக் காரணமான இவற்றை முக்குற்றம் (முத்தோடம்) என்று சித்தர்கள் அழைத்தார்கள். அதாவது வளி, அழல், ஐயம் ஆகியவை மிகுவதனாலோ குறைவதனாலோ நோய் உண்டாவதால், அந்த மூன்று தத்துவங்களையும் குற்றங்கள் எனச் சித்தர்கள் சித்திரித்தார்கள்.

அகப்புறக் காரணங்களால் உடலும், உயிரும் பாதிக்கப்பட்டு அவை வளி, அழல், ஐயங்களில் மாறுபாட்டை உண்டாக்கி, நாடியின் வாயிலாகவும் குறிகுணங்களின் வாயிலாகவும் நோய்களை அறிவிக்கின்ற காரணத்தாலும் (அதாவது அவை குற்றமடைந்து) அவற்றை முக்குற்றம் என்றனர் சித்தர்கள்.

வளி

இது சித்தர் தேரரின் வாக்குப்படி வாதம் என்ற சொல்லாலும் குறிக்கப்படும். சித்தர் தேரர்

வாதமாய்ப் படைத்துப் பித்த வன்னியாய்க்காத்து
சேட்ப சீதமாய்த் துடைத்து

எனக் கூறுகிறார்.

ஐம்பூதங்களின் அடிப்படையில் வளி என்பது வாயுவும் ஆகாயமும் சேர்ந்த ஓர் தத்துவமாகும். ஆகாயத்தில்தான் வாயு உள்ளது. இந்த வாயுவில் பல வாயுக்கள் கலந்துள்ளன என்பது நவீன அறிவியல் கோட்பாடு. நவீன அறிவியல் கோட்பாட்டின்படி ஒரு ஒற்றைவிலமுள்ள (one celled) அமீபா தோன்ற வேண்டுமாயினும் உயிர்க்கால் (Oxygen), நீர்க்கால் (Hydrogen), கரியமில வாயு (Carbon dioxide) மற்றும் நீதுரசவாயு (Nitrogen) ஆகியவை தேவை. இவையில்லாமல் ஓர் உயிரினம் தோன்ற முடியாது.

எனவே சித்தர்கள் சொன்னபடி ஆகாயம் + வாயு சேர்ந்த வாதம் என்ற தத்துவம்தான் படைக்கிறது என்பது நிரூபனமாகிறது.

மனித உடம்பில் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து உள்ளிழுக்கப்பட்ட வாயு, உடம்பு முழுவதும் இடைவெளிகளில் பரவிச் செயல்புரிவது வாதம் என்ற தத்துவமாகக் கருதப்படுகிறது. உணவின் சாரத்தையும் உயிர்க்காலையும் (Oxygen) குருதி உடம்பு முழுவதும் ஒவ்வொரு திசுவிற்கும் (Tissue) எடுத்துச் சென்று, புதிய விலங்களை (Cells) உண்டாக்குகிறது. இதுவே படைத்தலாகும்.

அழல்

"பித்த வன்னியாய்க் காத்து" என்ற சித்தர் தேரர் கூற்றுப்படி, வன்னி என்ற சொல்லுக்கிணங்க, தொடர்ந்து உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தந்து, உடலைக் காக்கிறது.

குருதியால் உடம்பு முழுவதும் எடுத்துச் செல்லப்படும் உணவின் சாரம். குருதியில் உள்ள உயிர்க்காலினால் எரிக்கப்படுகிறது (Oxidation process). இது தொடர்ந்து நடைபெறுவதால் உடலுக்குச் சக்தியையும் 98.4^0 F வெப்பத்தையும் தந்து உடலைக் காக்கிறது.

உடலின் வெப்பம் குறைந்தாலும் கூடினாலும் அது நோயின் அறிகுறியாகும். வெப்பமே இல்லாத நிலையில் உடம்பிலுள்ள உயிர்

செயலற்றுப்போகும். இதுவே இறப்பாகும். அளவுக்கு மிஞ்சின வெப்பம் உண்டானாலும் அதனை உயிரினால் தாங்க முடியாது. உயிர் அதனாலும் அடங்கிவிடக் கூடும். இதனையே திருவள்ளுவர் "மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்" என்றார்.

ஐயம்

கபம் என்ற சொல்லாலும் இது அறியப்படும். கபம் என்றால் சளி, நீர்த்துவம் என்பவற்றையும் குறிக்கும். உடலில் தேவையான நீரும் தேவையான இடங்களில் நீர்ப்பசையும் இருத்தல் அவசியம். குருதியிலும் நீர்ப்பசையுள்ளது. மூளையிலும் நீர்ப்பசையுள்ளது. நுரையீரல், தொண்டை, வாய் ஆகியவற்றிலும் நீர்ப்பசையுள்ளது. இவை மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய் வரும்.

கபத்தின் ஆதிக்கம் மிக அதிகமானால், காக்கும் சக்தியாகிய பித்தம் அடங்கிவிடும். அப்படி பித்தம் அடங்கினால், உயிரானது செயல்படாமல் அடங்கி விடும். ஆகவே இறப்பு ஏற்படும். இதனையே நாடி நூலில், "பித்தம் அடங்கினால் பேசாமல் போய்விடும்" என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

ஐயம் என்ற தத்துவம் சித்தர் தேரரின் கூற்றுப்படி "சேட்ப சீதமாய்த் துடைத்து" எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே இறுதி காலத்தில் இது உடலின் அழிவிற்குக் காரணமாயுள்ளது. அப்படியென்றால் உயிர்வாழும் காலத்தில் அதன் பணி என்ன?

"சேட்ப சீதமாய்த் துடைத்து" என்பதற்கிணங்க, அது நாள்தோறும் நீர்த்துவமாக நின்று, தேவையற்ற பொருள்களைத் துடைத்து வெளியேற்றும் என்பது பொருளாகிறது. எனவே கழிவு மண்டலம் (Excretory process) என்பது கபத்தின் தொழிலாகக் கருதலாம். மலம், சிறுநீர், வியர்வை, மும்மலம், அறுநீர் ஆகியவற்றையும் சீரான நிலையில் வைத்து, உடம்பிலுள்ள அனைத்துக் கருவிகளையும் சீராக வைத்து, தேவையற்ற கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றிக் கொண்டேயிருப்பது கபத்தின் செயலாகும்.

இதில் குறை ஏற்பட்டால், கழிவுப் பொருள்கள் உடம்பின் பல பாகங்களில் தங்கி, நோயை உண்டாக்கும். கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் செயல் அதிகமானாலும் நோயுண்டாகும். எடுத்துக்காட்டாக, "மலம் போனால் பலம் போச்சு" என்ற தொடரின்படி, மலக்குடலில் கொஞ்சம் மலம் தங்கியிருக்க

வேண்டும். மலம் முழுவதும் வெளியேற்றப்பட்டு விட்டால் உடலின் பலம் போய்விடும்.

உயிர் உடலில் செயல்படாத நிலை உண்டாவதற்குக் கபம் என்ற தத்துவத்தின் முழு ஆதிக்கமே காரணமாகும். இது காக்கும் சக்தியாகிய பித்தத்தின் செயல்களைத் தடுத்துவிடுவதால் உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாகும் நிலை உருவாகிறது.

இவற்றைச் சரிவிகிதங்களில் வைப்பதற்காகவே சித்தர்கள் மருந்துகள், நோயில்லா நெறி ஒழுக்கங்கள், யோகப்பயிற்சிகள் ஆகியவற்றை நமக்குச் சொல்லிச் சென்றார்கள்.

முப்பற்றுகள் (மூவேடணை)

ஏடணைகள் மூன்று எனத் தத்துவம் (யூகி முனி) கூறுகிறது. அவையாவன: 1. பொருட்பற்று (அர்த்தவேடணை), 2. மக்கட்பற்று (புத்திரவேடணை), 3. உலகப்பற்று (உலகவேடணை) என்பனவாகும்.

பொருள் பற்று

உலகில் பிறந்த உயிர்களுக்கெல்லாம் உணவு என்ற பொருள் தேவை. அதன் மேல் பற்றுக் கொண்டு தேடியலைந்து, ஒவ்வொரு உயிரும் சேகரித்து உண்ணுகிறது. மனிதனும் அப்படித்தான். ஆனால் மனிதன் பேராசைகொண்டு நிறையப் பொருள் தேடிச் சேமித்து வைக்க ஆசைப்படுகிறான்.

மக்கள் பற்று

எல்லா உயிரினங்களும் தங்கள் குழந்தைகளிடம் பற்று வைக்கின்றன. மனிதனும் அவ்வாறே. ஆனால் அவன் தன் மக்களுக்காக நிறையச் சொத்து சேர்க்க வேண்டும் என்ற பேராசை கொள்கிறான்.

உலகப் பற்று

சிந்திக்கத் தெரியாத உயிரினங்கள், இருக்கும் வரை இருந்துவிட்டு மறைகின்றன. சிந்திக்கத் தெரிந்த மனிதன் மட்டும் நீண்டநாள் வாழ வேண்டும் என்ற பேராசையுடன் செயல்படுகின்றான்.

சித்தர்கள், யோகிகள், ஞானிகள் ஆகியோர் நீண்ட நாள் வாழ ஆசைப்படுகிறார்கள். ஏனெனில் அவர்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட ஆயுளுக்குள் பதியாகிய பேறிவைக் காண இயலுமா என்ற ஏக்கத்தில் தங்கள் ஆயுளை நீட்டிக்கும் வழிமுறைகளைக் கைகொள்கிறார்கள். ஆனால் சாதாரண மனிதனோ,

உலக இன்பங்களை நீண்டநாள் அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதற்காக நீண்ட நாள் வாழ வேண்டும் எனப் பேராசை கொள்கிறான்.

குணம் 3

உயிரினங்களுக்கு இயற்கையாக அமைந்த குணங்கள் மூன்று. அவையாவன: 1. சத்துவ குணம், 2. இராசத குணம், 3. தாமச குணம் என்பனவாகும்.

இவை அவ்வுயிர்கள் முற்பிறவியில் செய்த நல்வினை, தீவினைகள், தாய் தந்தையரின் வினைகள், தாய்தந்தை கூடும் போதும் கருக்கூடும் போதும் உள்ள பெற்றோரின் மனநிலை, உடல்நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தும் அமையும்.

சத்துவம்

நன்மை அல்லது அமைதி. இக்குணமுடையவர்கள் அமைதியானவர்கள். நல்ல காரியங்களைப் பற்றியே சிந்திப்பதும், பேசுவதும், அதன்படி செயல்படுவதுமாகிய மூன்று காரணங்களின் தூய்மையுடையவர்கள்.

இராசதம்

மன எழுச்சி அல்லது எழுச்சியுடைய குணத்தைப் பெற்றவர்கள். இவர்கள் எல்லாவற்றிலும் வேகமாக இருப்பார்கள். எழுச்சி மிக்கவர்கள்.

தாமதம்

மயல் அல்லது மயக்கம். இக்குணமுடையவர்கள் சோம்பேறிகளாக இருப்பார்கள். எக்காரியத்தையும் திறம்படச் செய்யமாட்டார்கள். அதனால் அவர்கள் எண்ணங்களும் பேச்சுக்களும் நடவடிக்கைகளும் தூய்மையாக இருக்காது.

வினை 2

வினைகள் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. செய்யப்படும் செயல்கள் ஒன்று நன்மையில் முடியும் அல்லது தீமையில் முடியும்.

பிறருக்கு நல்வினைகள் உண்டாகும் செயல்களைச் செய்கின்றவர்களுக்கு, அவர்கள் முற்பிறவியிலும் இப்பிறவியிலும் செய்த பாவங்களின் சுமை குறையும் எனச் சித்தாந்தம் கூறுகிறது. முழுவதும் நன்மையே செய்பவர்கள் சித்தர்கள் மற்றும் யோகிகளுக்கு இணையானவர்கள். எனவே அவர்கள் மீண்டும் பிறக்கும்படி நேர்ந்தால் நல்லதொரு குடும்பத்தில் சிறந்த பண்பாளராகப் பிறப்பர். இவ்விதமே பிறவிதோறும் நல்வினைகளை இயற்றுவதால், மீண்டும் பிறவாத

நிலை ஏற்படும். மீண்டும் மீண்டும் தீவினைகளையே இயற்றுவதால் மீண்டும் பல பிறவிகள் எடுக்கும் அவலநிலை ஏற்படும் என்பது சித்தாந்தக் கொள்கை.

இராகம் 8

முற்பிறவியில் செய்த நல்வினை தீவினைகளுக்கேற்பவும், தாய் தந்தையரின் பண்புகளுக்கேற்பவும், கருத்தரிக்கும் போது பெற்றோரின் உடல்நிலை, மனநிலை இவற்றைப் பொறுத்தும் இராகம்-8ம் அமைகின்றன.

பிறக்கும் போது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எட்டுவிதமான பண்புகள் அமைகின்றன. அவையாவன:

1. காமம்
2. குரோதம்
3. உலோபம்
4. மோகம்
5. மதம்
6. மாற்சரியம்
7. இடும்பை
8. அகங்காரம்

என்பனவாகும். இனி அவற்றின் விளக்கத்தைக் காணலாம்:

காமம்

இதற்கு ஆசை என்று பொருள் கூறப்பட்டுள்ளது. இது பெரும்பாலும் பெண்ணாசையையே குறிக்கும். இது அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் பொதுவானது.

குரோதம்

இதற்குப் பிணக்கு எனப் பொருள் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒருவருக்கொருவர் கருத்துவேறுபட்டுப் பிணக்கு ஏற்படுவது இயற்கை. இப்பண்பு சிலருக்கு அதிகமாகவும், சிலருக்குக் குறைவாகவும் இருக்கலாம்.

உலோபம்

உலோபம் என்ற சொல்லுக்குப் பிடிபாடு என்று பொருள். பிறருக்கு மனமுவந்து தானம் செய்வதில் பலருக்கு உடன்பாடில்லை. எல்லாவற்றையும் தனக்கென்றே பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும் பண்பு பிடிபாடு. சிலருக்கு இந்த உலோபம் என்ற பண்பு குறைந்திருக்கும். எதற்கு உதவலாம், உதவக் கூடாது என்ற வரன்முறையோடு உள்ளவர்களும் உண்டு.

மோகம்

இதற்குப் பிரியம் என்று பொருள் கூறப்பட்டுள்ளது. காமம் என்பது தான் கட்டிய மனைவியிடத்திற் கொள்ளும் ஆசை. மோகம் என்பது தன் மனைவியல்லாத பிறபெண்களிடத்துக் கொள்ளும் ஆசை. இந்த ஆசை பலரிடம் உண்டு. பிறன் மனை நோக்காத பேராண்மை உள்ளவர்களும் உண்டு.

மதம்

கர்வம் என்ற பொருள் இதற்குக் கூறப்பட்டுள்ளது. இதற்கு வெறி என்ற பொருளும் பொருந்தும். சில குறிப்பிட்ட எண்ணம், செயல், பேச்சு ஆகியவற்றில் சிலர் வெறியோடு இருப்பார்கள். மதம் என்ற சொல் சமயம் என்பதற்கும் பொருளாவதால், பல மதங்களைச் சார்ந்தவர்கள், தங்கள் மதமே சிறந்தது என்ற வெறியுடன் காணப்படுவது கண்கூடு. எனவே வெறி என்ற பொருளே இதற்குச் சாலப் பொருந்தும்.

மாற்சரியம்

இதற்கு உட்பகை என்ற பொருள் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒருவர் கருத்து வேறுபாடு கொண்டு பேசினால், அதனால் கோபமடைந்த சிலர், அந்தப் பகையை வெளியில் காட்டாமல், மனதிற்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டு, தகுந்த காலம் வரும்வரை பழிவாங்கக் காத்திருப்பார்கள். அத்தகைய பண்புக்கு உட்பகை என்பது பொருள்.

இடும்பை

இடும்பை என்றால் துன்பம் என்று பொருள். சல்லிக்காசுகூடப் பெறாத சங்கதிகளையும் மனதில் வைத்துக் கொண்டு, சங்கடப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களும் உண்டு. அப்படிப்பட்ட பண்பே இடும்பை எனப்படும்.

தன் குற்றங்களை அறியாது, பிறர் குற்றங்களைக் கேட்டுக் கோபித்தாலும் துன்பம் உண்டாகிறது.

அகங்காரம்

தானே எல்லாவற்றிலும் தலைவன் என்று நினைத்து யாரையும் இகழ்கின்ற பண்பு அகங்காரமாகும். இப்பண்பு பெரும்பான்மையான மக்களிடம் உள்ளது. இப்பண்புக்குக் காரணமாக இருப்பது ஆணவம் என்ற உயிரைப் பற்றிய குற்றமாகும். இப்பண்பினாலேயே பலர் வாழ்க்கையில் தோல்வியுறுகிறார்கள்.

ஆனால் வாழ்க்கையில் பல வழிகளிலும் வெற்றி பெற்றவர்களும் இந்த அகங்காரப்பண்பு உடையவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

மேற்சொன்ன எட்டுப் பண்புகளும் மனிதருக்கு அமைந்திருப்பது இயற்கை என்றாலும் தேவையானவற்றைத் தவிர மற்றவற்றிலிருந்து விடுபட முயலவேண்டுவது அவசியம். அதற்குச் சித்தமார்க்கம் வழிகாட்டும்.

அவத்தை 5 (ஐவகை உணர்வு நிலைகள்)

உயிருக்கு ஐந்து வித உணர்வு நிலைகள் உண்டு. அவற்றையே அவத்தைகள் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். அவையாவன: 1. நனவு, 2. கனவு, 3. உறக்கம், 4. பேருறக்கம், 5. உயிர்ப்படக்கம் என்பனவாகும்.

நனவு

ஆறறிவு படைத்த மனிதன் மேற்சொன்ன ஐந்து நிலைகளில் நனவு நிலையிலும் இருக்கிறான். அதாவது ஆறறிவுகளோடு விழித்திருக்கும் நிலை நனவு நிலையாகும்.

கனவு

மனிதன் உறங்கும் போது, அரைகுறைத் தூக்கத்தில் கனவு காண்கிறான். அக்கனவுகளைக் காண்பது அந்த உடலில் இயங்கி வரும் உயிரேயாகும்.

உறக்கம்

மனிதன் எந்த இடைஞ்சலும் இல்லாமல் நன்கு தூங்குகின்ற போது, உயிர் இருக்கும் நிலை உறக்க நிலையாகும்.

பேருறக்கம்

மனிதன் நோய்வாய்ப்பட்டு, மயக்க நிலைக்குச் செல்லும் போது உயிருக்கு உண்டாகும் நிலை பேருறக்க நிலையாகும்.

அதேபோல் யோகிகள் அட்டாங்க யோகத்திலிருக்கும் போது, சமாதி நிலைக்கு முந்தைய உயிரின் நிலை பேருறக்க நிலையாகும்.

நோய்வாய்ப்பட்டுப் பேருறக்க நிலைக்குச் சென்ற மனிதன் சிகிச்சைகளால் படிப்படியாக உறக்க நிலை, கனவு நிலை மற்றும் நனவு நிலைக்கு மீண்டும் திரும்பக்கூடும்.

உயிர்ப்படக்கம்

நோய்வாய்ப்பட்ட மனிதன், சிகிச்சை பயனளிக்காமல் போனால், அவ்வுயிர் உயிர்ப்படக்க நிலைக்குச் சென்றுவிடும்.

சித்தர்கள், யோகிகள், ஞானிகள் அட்டாங்க யோகங்களில் வெற்றிபெற்ற பின், உயிர் சமாதி நிலைக்குச் சென்றுவிடும். இதனையும் உயிர்ப்படக்கம் எனக்கூறலாம். உயிர்ப்படக்க நிலைக்குச் சென்ற சித்தர், யோகிகளின் உயிர் மீண்டும் நனவு நிலைக்கு வரக்கூடும். ஆனால் சாதாரண மனிதனின் உயிர்ப்படக்க நிலையில் அவன் மீண்டும் நனவு நிலைக்கு வரமுடியாது.

இதேபோல் மனிதனை நனவு நிலைக்கும், ஐந்தறிவு படைத்த பிராணிகளைக் கனவு நிலைக்கும், அதற்கும் குறைந்த அறிவுடையவற்றை (தாவரங்கள்) உறக்க நிலைக்கும், மண் முதலியவற்றிலுள்ள உயிர்களை உயிர்ப்படக்க நிலைக்கும் ஒப்பிடலாம்.

5

அளவை

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

அளவை என்பது பொருள்களை அளத்தலாகும். இது ஒரு பயிற்சி முறையாகும். அதாவது கண்ணால் காணும் பொருளினையும், காண முடியாத கடவுள், சீவன், சீவனின் இனமாகிய பாசம் ஆகியவைகளையும் கண்டு, கருதி கேட்டு அறிதலாகும். அதாவது இவற்றை ஐயந்திரிபற அறிய அளவை என்னும் பயிற்சி முறை பயனுள்ளதாகிறது. விரிவாகக் கூறவேண்டுமானால் காணக்கூடிய பொருளினை எண், நிறை, முகத்தல், நீட்டல் என நான்கால் அறிதலும் காண முடியாதவற்றைப் பேரறிஞர்களியற்றிய நூல்களைக் கொண்டு (ஆகமங்கள்) சிந்தித்து, சிந்தித்துத் தெரிந்து கொள்ளுதலுமாகும். இப் பயிற்சியால் விஞ்ஞான, மருத்துவக் கருத்துகளையும் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

அடுத்து அளவையைப் பற்றி சிவஞானசித்தியார் சுபக்கம் அளவை நூல் முதல் பாவில் கூறியுள்ளதைப் பார்க்கலாம்:

அளவை காண்டல் கருதலுரை
அபாவம் பொருளொப்பாறென்பர்
அளவை மேலும் மொழி புண்மை
ஐதி கத்தோடியல்பென நான்கு
அளவை காண்பரவையிற்றின்
மேலு மறைவ ரவையெல்லாம்
அளவை காண்டல் கருதலுரை
என்றின் மூன்றினடைங்கிடுமே

அதாவது

1. காண்டல் - காட்சி - Observation

2. கருதல் - அனுமானம் - Inference

3. உரை - ஆகமம் - Authority literature

4. அபாவம் - இன்மை - இல்லது - Preception

5. பொருள் - அருத்தாபத்தி - Presemption

6. ஒப்பு - உவமானம் -Comparison

7. ஒழிபு - பகுத்தறிதல் - Inference by elimination

8. உண்மை - சம்பவம் - Probability

9. ஐதிகம் - வழக்கு - Tradition

10. இயல்பு - இயற்கையைக் கொண்டு அறிதல் - Natural inference

என்பன அளவை முறைகளாகும்.

அளவைகளின் விளக்கம்

நம் வாழ்வில் நாள்தோறும் நம்மையும் அறியாமல் அளவைகளைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். அறியாமல் அளவைகளைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். கருதல், பொருள், ஐதிகம் என்னும் மூன்று அளவைகளும் பிற அளவைகளை விட அதிகம் நம்மையும் அறியாமல் பயன்படுகின்றன.

உதாரணம், கருதல் அல்லது அனுமானம்: திருமணம், கோடைவிடுமுறை, விசேட நாட்களில் பயணிகள் கூட்டம் அதிகரிக்கும் என யூகித்தல்.

பொருள் அல்லது அருத்தாபத்தி: நமது பேச்சு வழக்கில் மறைபொருளாகப் பேசும் அனைத்தும் அருத்தாபத்தி என்னும் அளவையில் அடங்கும்.

ஐதிகம்: சமய முறைகளின் அடிப்படையில் ஏற்படும் அனைத்து நம்பிக்கைகளும் ஐதிகத்தில் அடங்கும்.

மகாமகத்தில் நீராடினாலும், ஏகாதசி, சிவராத்திரி நோன்பிருந்தாலும் மோட்சமடையலாம் என்பது ஐதிகம்.

இவ்வாறாக அளவைகள் நம் வாழ்வில் நம்மையும் அறியாமல் பயன்படுகின்றன. இனி அளவைகளைத் தனித்தனியே காண்போம்:

காண்டல்

ஐம் பொறிகளில் கண்ணையும் அதன் தொழிலையும் கொண்ட அளவையே காண்டலாகும். ஆனால் சித்தர்கள் ஊனக்கண் மட்டுமின்றி ஞானக்கண்ணிலும் (Clairvoyance) காண்டல் என்னும் அளவையை அறிவர்.

இக் காண்டல் அளவையை 4 ஆகப் பகுக்கலாம். அவை:

சவிகற்பம்

நிருவிகற்பம்

ஐயம்

விபரீதம்

என்பனவாகும்.

1. சவிகற்பம்

என்பது நேர்மை காண்டலாகும். அதாவது நாம் காணும் பொருளின் அனைத்துப் பண்புகளையும் அறிதல். பொருளின் பெயர், குணம், வகை, தொழில் போன்றவற்றைத் தெளிவாக அறிந்து வைத்திருத்தல். இதைக் கொண்டு மீண்டும் அப்பொருளைக் காண நேரிட்டால் அதனை விளக்குவதற்கு இவ் வளவை உதவுகிறது.

மருத்துவத்தில் நோயின் குறிகுணம், வரும்வழி, நோயாளி அடையும் பாதிப்புகள் இவற்றை இவ்வளவையின் மூலம் அறிந்து, பிறிதொரு சமயத்தில் இதனை விளக்குதலாகும். இதற்கு விண்டலில்லாக் காட்சி என்னும் வேறு பெயருண்டு.

2. நிருவிகற்பம்

இது நேர்மையற்ற கண்டல். காணும் பொருளின் தன்மைகளை (குணம், தொழில்) அறியாத காண்டலாகும். ஏதோ ஒரு பொருளைப் பார்க்கிறோம் என்பதைத் தவிர அதனை விளக்க இயலாத அறியாமையே நிருவிகற்பக் காட்சியாகும்.

3. ஐயக் காண்டல்

இக் காண்டல் சந்தேகத்தின் பேரில் ஏற்படுவதாகும். குழப்பமடைவதே இதன் இயல்பாகும்.

மருத்துவத்தில் ஒத்த குறிகுணங்களை உடைய நோய்களைக் கண்டு குழப்பமடைதல் இதற்கு உதாரணம்.

4. விபரீதக் காட்சி

இது ஒன்றை வேறொன்றாக அறிவதாகும்.

மருத்துவத்தில் ஒரு நோய்க்கான குறிகுணங்களை அதற்குத் தொடர்பில்லாத வேறொரு நோயாகக் கருதிக் கொள்ளல். இது விபரீதமாகும்.

தமரக நோயின் நீலநிறமடைதலை ஈரல் நோயின் காமாலையாகக் கருதல்.

இவை தவிர, காண்டல் அளவையைக் கீழ்க் கண்டவாறும் பகுக்கலாம்:

1. பொறியால் அறிதல்

2 மனதால் அறிதல்

3. தன் வேதனைக் காட்சி

4. யோகக் காட்சி.

கருதல்

கருதல் என்பது ஊகித்தாலகும். ஒரு விஷயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு பிறிதொன்றை ஊகித்தலே கருதலாகும். அதாவது காரணியைக் கொண்டு காரணத்தை அறிதல், அதே போன்று காரணத்தைக் கொண்டு காரணியை அறிதல். நிகழ்வைக் கொண்டு பலனை அறிதல்; அதே போன்று பலனைக் கொண்டு நிகழ்வை அறிதல்.

இதனை மூன்றாகப் பகுக்கலாம். அவை:

- நிகழ்வு அல்லது காரணியைக் கொண்டு அதன் இயல்பை விளக்குதல் சபக்கம் எனப்படும்.
- இவ்வாறில்லாமல் அதன் இயல்பைப் பிறர் அறிய விளக்காமல் விடுதல் விபக்கம் எனப்படும்.
- இவ்விரு நிலைகளுக்கும் மத்தியில் நின்று முடிவான தீர்ப்பை உறுதியாகக் கூறல் பக்கம் எனப்படும்.

மருத்துவத்தில் நோயின் குறிகுணங்களை விளக்கி, நோய் இன்னதென்று அறிதல் சபக்கமாகும் (Provisional diagnosis).

நோயின் குறிகுணங்களைக் கொண்டு நோய் இதுதான் எனத் துணிந்து (உறுதியுடன்) கூறல் பக்கமாகும் (Confirm diagnosis).

உரை

இவ்வளவை ஆகமங்கள், வேதங்கள், உபநிடதங்கள், புராணங்கள் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது மந்திரம், தந்திரம், உபதேசம் என்று மூன்றாகப் பகுபடும்.

மருத்துவத்தில் சித்தர்களின் பாடல்களே உரையாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. மருந்துகளின் குணங்கள், தாவரங்களின் குணங்கள், நோயின் குறிகுணங்கள் இவற்றைப் பற்றி சித்தர்கள் பாடியுள்ள பாடல்களே நமது மருத்துவத்தின் அடிப்படையாகும்.

அசீரணமின்றி சுரமும் வராது.
ஆற்றை அடைக்குமாம் அதிவிடயம்.
பித்தமடங்கினால் பேசாதே போய்விடு.

இவ்வாறான பாடல்களை அடிப்படையாக் கொண்டே நாம் பிணியறிதல், சிகிச்சை ஆகியவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும். மற்ற அளவைகள் யாவும் இம் மூன்று பெரும் பிரிவுகளில் அடங்கிவிடும்.

அபாவம்

இது இன்மையைக் குறிக்கும். அதாவது ஒரு குணம் இல்லாததைக் கொண்டு (Non-existence) வேறொன்று இல்லை என அறிதல்.

கதிரவன் இன்மையால் பகலில்லை, இரவு என அறிதல்.

நிலவின்மையால் வெளிச்சமில்லை (இரவில்) என அறிதல்.

மருத்துவத்தில் நோய்க்கான குறிகுணங்கள் காணப்படாமையைக் கொண்டு அந்நோய் இல்லை என அறிதலாகும்.

உதாரணம்

நீலநிறமடைதல், முழங்கால்வீக்கம், கந்தரநாளத் துடிப்பு, தமரக ஒலிகளில் மாற்றம் ஆகியவை காணப்படாமையால் நோயாளிக்குத் தமரக நோய் இல்லை என அறிதல்.

பொருள்

ஒரு விஷயத்தில் கூறப்படும் மறைபொருளை அறிதல் இவ்வளவையாகும். மருத்துவத்தில் நோயாளி கூறும் நோயின் குறிகுணங்களின் தொகுப்பைக் கொண்டு மறைந்திருக்கும் நோயை அறிதலாகும்.

உதாரணம்

அசீரணம், மந்தம் போன்ற குறி குணங்களில்லை, ஆனால் சுரம் காய்கிறது என்று நோயாளி கூறுவானாயின் நோயாளிக்குச் சுரம் இல்லை எனப் பொருள் கொள்ளலாம். ஏனெனில் "அசீரணமின்றி சுரமும் வராது, மந்தமின்றி சுரமும் வராது" எனக் கூறப்பட்டிருப்பதால் நோயாளியின் கூற்றை மறுக்கலாம்.

ஒப்பு அல்லது உபமானம்

இது ஒப்பிடலாகும். தெரிந்த குணங்களுடைய பொருளை அதனுடன் ஒத்த, சிறிதே வேறுபட்ட பொருளை ஒப்பிட்டுக் கூறல் இவ்வளவையாகும்.

உதாரணம்: குயில் காக்கையைப் போன்றிருக்கும் எனல்.

ஒழிபு

இது குணங்களின் இன்மையைக் கொண்டு, மீதமுள்ள பண்பின் அடிப்படையில் (Residual character) பொருள்களை அறியும் அளவையாகும்.

பரதனும், சத்ருகனனும் நாடாண்டனர் என்றால் இராமன், இலக்குவன் இருவரும் வனம் சென்றனர் என்பதே ஒழிபாகும்.

உண்மை

இது காலம் காலமாய் என்றும் மாறாமல் இருக்கும் அளவையாகும். மருத்துவத்தில் உடல் தத்துவம் (Physiology) இவ்வகையில் அடங்கும். நமது உடற் செயல்பாடு என்றும் மாறாமல் நடைபெற்று வருவது. இது உண்மையில் அடங்கும்.

ஐதிகம்

காலம் காலமாய் வரும் நமது நம்பிக்கையே ஐதிகமாகும்.

இயல்பு

இயற்கையாய் நடைபெறும் நிகழ்வுகளே இயல்பாகக் கருதப்படும். பூமி சுழலல், சூரியன் உதித்தல் முதலியன இயல்பாக நடைபெற்று வருவன.

அளவை நூல் பயிற்சியானது தத்துவ ஆராய்ச்சிக்கு எந்த அளவிற்குப் பயன்படுகின்றதோ அதே அளவு மருத்துவச் செயல்பாடுகளுக்கும் பயன்படுகின்றது என்பது சித்த மருத்துவர்கள் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மையாகும்.

6

அட்டாங்க யோகம்

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

யோகம் எனப்படுவது ஒரு பொருளோடு ஒரு பொருளையோ, பல பொருள்களையோ இரண்டற ஒன்ற வைப்பது. மானிடராய்ப் பிறந்த யாவர்க்கும் மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்ற அந்தக்கரணங்கள் நான்கு உண்டு என்பது யாவரும் அறிந்த உண்மை. ஒருவகைப்பட்ட நல்ல எண்ணங்களின் வழிப்பிறந்த குறிக்கோளைப் புத்தி வகுத்துத் தர, அதன்பால் சித்தத்தைச் செலுத்தி முயன்று முயன்று வெற்றி காண்பது 'சித்தி' என்று கூறப்பெறும். இவ்வகையில் வெற்றி கண்ட மகான்களே சித்தர்கள் எனக் கூறப்பெறுபவர். ஆகவே மனம், புத்தி, சித்தம் என்ற அந்தக் கரணங்களை ஒன்றிக்கவல்ல திறமையுடையவர்கள் சித்தர்கள் என்பதாயிற்று. இத்தகைய பெரியோர்கள் அகங்காரத்தை அறவே நீத்தவர்கள்.

உயிரும் உடலும் சித்தியடைதலையே தேடிய சித்தர்கள் அன்பாலும், யோகவழி நிலையாலும் மணி, மருந்து, மந்திரங்களின் துணையாலும் அமிர்த சித்தியாகிய இறவாத நிலையென்னும் உருவ சித்தியும், அருவ சித்தியும், உருவ அருவ சித்தியும் பெற்றார்கள். இவற்றில் மேல் கூறப்பட்ட 'மந்திரம்' என்பது எட்டு யோக நிலைகளையும் (அட்டாங்க யோக நிலைகள்) குறிக்குமென்பதாம். அவை:

1. நன்னடக்கை -இயமம்
2. நற்செயல் - நியமம்
3. இருக்கை - ஆசனம்
4. சரப்பழக்கம் - பிராணாயாமம்

5. புலனடக்கல் - பிரத்தியாகாரம்

6. மூச்சடக்கல் - மனமடக்கல், தாரணை

7. தன்னையடக்கல் - தியானம், தந்திரம், ஆத்ம சொரூபம் அறிதல்

8. இரண்டறக் கலத்தல் - சமாதி

என்பனவாகும்.

அட்டாங்க யோகம் அல்லது அகத்தவம் எட்டு ஆகிய இதனைத் திருமந்திரம்

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணா யாமம்பிரத் தியாகாரஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்க மாவது மாமே.

என்று குறிப்பிடுகின்றது.

இயம நியமம்

மாவும் மாக்களும் ஐயறி வினவே
மக்கள் தாமே ஆறறிவுயிரே

என்கிறது தொல்காப்பியம். இதனால் ஏனைய உயிர்களை விட மக்கள் அறிவிற் கூடியவர்கள் என்று தெளிவாகிறது. எனினும் மனிதன் தனக்குள்ள அதிகப்படியான அறிவினால் நன்மை தீமைகளைப் பகுத்துணர்த்து ஒழுக்கத்துடன் வாழும்போதுதான் சிறப்படைகிறான். நம் முன்னோர்களால் ஒழுக்கம் உயிரினும் மேம்பட்டதாக எண்ணப்பட்டது. இதனைத் திருவள்ளுவர்

ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும்.

எனத் திருக்குறளில் கூறுகிறார். இவ்வாறான சிறப்பான ஒழுக்கமாவது நல்மனம், நற்செயல் இவற்றால் ஏற்படுவது. மனத்தூய்மை இயமம் என்றும், செயல் தூய்மை நியமம் என்றும் பொருளாம். மனமும் செயலும் தூய்மையானால் மனிதன் கவலை, துன்பம் ஆகியவற்றால் தாக்கப்பட மாட்டான். இதனால் அவன் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி ஆகியவைகட்கு அப்பாற்பட்டு வாழ முடியும் என்பது சித்தர்கள் கருத்து. மனதின் தொழில் நினைத்தல். நினைத்தலால் செய்யப்படுவது செயல். இவை இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையன.

நல்ல செயல்களைச் செய்வதும், நல்ல மனதினைக் கொண்டிருத்தலும் கற்பமாகும். தீச் செயலைப் புரிந்த ஒருவன் தன் மனதிலுண்டாகும் எண்ணங்களாலும் கவலைகளாலும் களைப்படைந்து, சோர்வுற்றுத் துன்புறுவான். கொடிய செயல்களைப் புரிந்தால் மனம் அதை மறப்பதில்லை. இதைத் 'தன் நெஞ்சே தன்னைச்சுடும்' என்று வழங்கும் முதுமொழியால் அறியலாம். தீச்செயல் புரிவதால் மனப்போராட்டம் உண்டாய் மனவேதனை உண்டாகும். அது கவலையாகும். கவலையால் நரையுண்டாகும். நரையால் மூப்புண்டாம். இதனால் பிணியும் உண்டாகி, விரைவில் மரணத்தை உண்டாக்கும். நல்ல செயல்கள் செய்து வந்தால் அது ஒருவனைப் பன்னெடுங்காலம் நரை, திரை,மூப்பு, பிணி இன்றி வாழச் செய்யும். அவனுடைய சாவைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் அதற்குண்டு. இதைத் திருவள்ளுவர்

வீழ்நாள் படாஅமை நன்றாற்றின் அஃதொருவன்
வாழ்நாள் வழியடைக்குங் கல்

என்று கூறுகிறார்.

நியமம் தவறி தீச்செயல் செய்வதால் இருவகையான தீங்குகள் ஏற்படும். ஒன்று அச்செயலால் உடலுக்கு உண்டாகும் கேடு. மற்றது மனதுக்கு உண்டாகும் கேடு. மனதுக்கு உண்டாகும் கேடு இயமத்துடன் சாரும். உடலுக்கு உண்டாகும் கேட்டினைக் கீழ்வருவனவற்றால் தெரிந்து கொள்ளலாம்:

- ❖ ஆகார நியதிகளும், நாள் ஒழுக்கமும் தவறின் அது நோய்வாய்ப்படுத்தும்.
- ❖ குறைவான உணவு, மிகுந்த உணவு, காலந் தப்பிய உணவு இவை மாறுபாடுள்ள உணவு எனப்படும்.
- ❖ இவ்வாறு மாறுபாடுள்ள உணவு உட்கொண்டால் உடல் பல பிணிகளுக்கு உட்படும்.
- ❖ இது போலவே பல்துலக்கல், குளித்தல் போன்ற நாள் ஒழுக்கங்கள் தவறினும் பிணிகள் உண்டாகும்.
- ❖ கட்குடி போன்ற தீய பழக்கங்கள் உடலைக் கேடுறச் செய்யும்.
- ❖ காமத்தால் பொருட் செலவும், கடும் நோய்களும் உண்டாகும். சண்டை முதலியவற்றால் உடல் நைந்து வருத்தமுறும்.

- இவ்வாறான நியமம் தவறிய எல்லாச் செயல்களும் பெருந் தீங்கை விளைவித்து வாழ்நாட்களைக் குறைக்கும்.
- இவை உடலையும் மனதையும் பாதிக்கச் செய்யும் தன்மையுடையவை.

இனி இயமமான நம் மனது பற்றி கூறுமிடத்து, மனம், என்றால் என்ன என்று முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனம் உள்ளம், அகம், நெஞ்சு என்று வேறு சொற்களாலும் தமிழ் நூற்களில் கூறப்படுகிறது. தத்துவங்கள் தொண்ணூற்றாறில் கரணம் நான்கு. அவை: மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்பன. கரணத்திற்குத் துணையாய் நிற்பவை அறிவு, பொறி, புலன், தொழிற்கருவிகள் ஆகியவையாம். இவை அறிதல், செய்தல் ஆகியவற்றிற்கு அடிப்படை. மனதிலேதான் எண்ணங்கள் தோன்றும். புத்தி அவ்வெண்ணங்களை ஆராயும். சித்தம் முடிவெடுக்கும். அகங்காரம் அதை நிலைப்படுத்தும். இவ்வாறாகப் பிரித்துக் கூறப்பட்டாலும், இந்நான்கும் எப்போதும் சேர்ந்தே தொழில் செய்கின்றன. எண்ணுகின்ற மனதினைக் குரங்கிற்கு ஒப்பிடுவர். எவ்வாறு குரங்கானது கிளை தோறும் தாவிக் கொண்டிருக்கிறதோ அவ்வாறே மனமும் ஒரு நிலையில் இருப்பதில்லை. மனக்குரங்கை அதன் போக்குப்படி விட்டால் அது நம்மை மிக்க இக்கட்டான நிலைக்கு ஆளாக்கிவிடும். அதை அடக்கிவிட்டால் நன்மையாம். இதனாலேயே கிரேக்க நாட்டு தத்துவஞானியான சாக்கிரடிசு "மனம் ஒரு நல்ல வேலைக்காரன்; ஆனால் மோசமான எசமான்" என்று கூறியிருக்கிறார். மனதை ஒருமைப்படுத்தும் எண்ணத்துடனேயே நம் நாட்டில் இறை வழிபாடு, தவம் முதலானவைச் செய்யப்பட்டன.

ஒவ்வொரு உடலுறுப்புடனும் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் நரம்பு உணர்ச்சிகளை மனம் சார்ந்து நிற்கிறது. அதனால்தான் அளவுக்கு மிஞ்சி கோபம் ஏற்படும்போது, கண் சிவந்து, உடல் சூடேறுகிறது. கோபம் தணிந்ததும் களைப்பும் சோர்வும் உண்டாகின்றன. மனதில் மாறுதல் உண்டாகிறபோது உடலிலும் மாறுதல் உண்டாகிறது. அவ்வாறே உடலில் உண்டாகும் மாறுதல் மனதையும் மாற்றியமைக்கிறது. இதனால் உள்ளத்துக்கும் உடலுக்கும் உள்ள நெருக்கமான பிணிப்பை நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மனம் தூய்மையானால் அது உடலுக்குக் கேடு விளைவிப்பதில்லை. நன்மையுண்டாக்கும். உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க மனத்தூய்மை வேண்டும்.

"மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கம்"

என்று திருவள்ளுவர் இயமத்தின் சிறப்பைக் கூறுகிறார். மேலும் மனதால் உண்டாகும் காமம், வெகுளி, மயக்கம், அவா, துன்பம் ஆகியவை நீங்கப்பெறின் உடலைப் பிணி சேராது. இதனை:

காமம் வெகுளி மயக்கம் இவை மூன்றன்
நாமங் கெடக்கெடும் நோய்.
ஆரா இயற்கை அவாதீர்ப்பின் அந்நிலையே
பேரா இயற்கை தரும்.

என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். மனம் தூய்மையானால் அது ஒன்றே போதுமானது. வேறு எதுவும் முக்கியமல்ல என்கிறார் அகத்தியர். இதனை,

மனமது செம்மை யானால் மந்திரஞ் செபிக்க வேண்டா
மனமது செம்மை யானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா
மனமது செம்மை யானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா
மனமது செம்மை யானால் மந்திரஞ் செம்மையாமே

என்ற அவருடைய ஞானப்பாடலால் அறியலாம்.

மனதின் அழுக்கு அகல வேண்டுமாயின் அதனோடு பிணைப்புண்ட பொறி, புலனாதிகளும், தொழிற்கருவிகளும் அடக்கப்பட வேண்டும். மனதின் முடிவுக் கருவியான ஆங்காரத்தை அடக்கி, புலன்களை நீக்கினால் வீட்டின்பம் நுகரலாம்.

ஆங்காரம் உள்ளடக்கி ஐம்புலனைச் சுட்டறுத்து
தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவ தெக்காலம்

என்று சித்தர் ஒருவர் புலம்புகிறார்.

ஆசனம்

பொதுவாக ஆசனங்கள் என்ற இருக்கை யாவும் உடற்பயிற்சி போன்றவைகளே. எனினும் இவை பொதுவான உடற்பயிற்சிகளின்றும் செயலிலும் நிலையிலும் வேறுபடுகின்றன. எவ்வாறெனில், பொது உடற்பயிற்சிகள் உடலின் மேற்புறமுள்ள உடல் தாதுக்களையே வன்மைபடுத்துகின்றன. ஆனால் யோக இருக்கைகளோ உடலின் உள் உறுப்புகளை வன்மைபடுத்துகின்றன. சித்தர்கள் சில இருக்கைகளில் இருந்து, வளிநிலையறிந்து, குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, மதியமுதுண்டு பேரின்பம் என்ற சிவநிலையைக் கண்டனர். இவர்கள் உடலும் மெய்ப்பொருளாயிற்று. இதனாலேயே சித்தர்கள் கடவுளைக் கண்டு தெளிந்தவர்கள் என்றும், பக்தர்கள் கடவுளைக் காண முயல்பவர்கள் என்றும் பேரறிஞர்கள் கூறிப் போந்தனர்.

வகைகள்

ஆசனங்கள் தொகையால் எண்ணற்றன. இதனைத் திருமூலர் "பல் ஆதனம்", "எண்ணிலா ஆதனம்" என்று குறிப்பதால் அறியலாம். சிவயோகம் அல்லது இராசயோகம் பண்ணுங்காலத்து சித்தாசனம் என்ற ஆசனமும், இல்லறத்தார்க்கு வாயுதாரணை என்னும் உயிர்ப்பு பண்ணும் காலத்து பத்மாசனமும் சிறந்ததென்று 'அட்டாங்கயோக நூற்கள்' கூறுகின்றன. ஞான சாதனைக்குரிய ஆசனங்களாக பத்திரம், வீரம், பதுமம், கோமுகம், குக்குடம் ஆகிய ஐந்து கூறப் பட்டுள்ளன.

நன்மைகள்

யோகாசனப் பயிற்சி செய்வதினால் உடலின் உள்ளுறுப்புகள் பலமடைகின்றன. உடலில் வீணான சதைப் பிடிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை. உடல் அழகுடன் வளர்ந்து, நோய் இன்றியும் உரத்துடனும் இருக்கும். யோகாசனம் உடலின் எல்லா பகுதிகட்கும் குருதிச் சுற்றோட்டத்தை உண்டாக்கும். சுறுசுறுப்பு, புத்தி, தெளிவு, நினைவாற்றல் முதலானவை உண்டாகும். இந்தப் பயிற்சி செய்துவந்த பலர் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இவை இன்றி வாழ்வதைக் காணலாம். இவை உடலை நன்னிலையில் வைத்திருப்பது மட்டுமின்றி, பிணிகள் உடலிற் சேராது தடுக்கின்றன. பிணி வந்தாலும் அவற்றை நீக்குகின்றன. மேலும் இப்பயிற்சியின் மூலம் மனம் தூய்மையாகி, ஒருமைப்பட்டு எழுச்சி உண்டாகும்.

விதிமுறைகள்

யோகாசனம் செய்ய மான்தோல், புலித்தோல் சித்திராசனம் (சித்திரக் கம்பளம்), வெண்துகில், தருப்பை ஆகிய ஆசனங்கள் சிறந்தவை. மேடு பள்ளமில்லா சமதளத்தில் ஆசனம் செய்ய வேண்டும். கூனுதல் குறுகுருதல் தவிர்த்து நேராய் இருக்க வேண்டும். பயிற்சிகள் பொதுவாயும், நிதானமாயும் செய்யப்பட வேண்டும். வயிறு நிறைய உண்டபின் இருக்கைப் பயிற்சி செய்யலாகாது. உணவுண்டு சில மணிநேரம் கழித்தே இதைத் செய்ய வேண்டும். இதுபோலவே மலம், சிறுநீர் ஆகியவையும் உடலில் தேங்கி இருத்தலாகாது. இவற்றை வெளியாக்கிய பின்னரே பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பயிற்சி செய்யுமிடம் நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாய் இருக்க வேண்டும். பயிற்சியின் போது வாயினால் மூச்சுவிடல் அல்லது வாங்கல் கூடாது. மூக்கினாலேயே சுவாசிக்க வேண்டும். யோகாசனம் செய்ய, இதுபற்றி நன்றாய் அறிந்த ஆசிரியர் துணை வேண்டும். எவரது துணையுமின்றிப் பிசகாகப் பழக்கம் பண்ணினால் பல கேடுகள் உண்டாகக் கூடும்.

"சித்தமருத்துவம் தொகுதி-3 சிறப்பியல்" என்னும் நூலில் யோகங்கள் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

பிராணாயாமம்

தீயகம் என்று இன்றைய அறிவியலால் அழைக்கப்படும் உயிர்க்கால் அல்லது பிராணவாயு அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் மிகமிக இன்றியமையாதது. இது உயிருக்கு ஆதாரமாக எண்ணப்பட்டதாலேயே இவ்வாறு பெயர் பெற்றது. இந்த உயிர்க்காலின் இயக்கமே சரம் எனப்படுகிறது. இது மூக்கின் இரண்டு துளைகளின் வழியாக உள் நுழைதலும் வெளிச் செல்லலுமாயிருக்கும். இடப்பக்கத் துளை 'இடகலை' எனவும், வலப்பக்கத் துளை 'பிங்கலை' எனவும் சொல்லப்படுவனவாம். மேலும் இரண்டு துளைகளிலும் போக்குவரவு புரிவதைச் 'சுழுமுனை' எனவும் கூறப்படும். இதனையே திருமூலர்

வெள்ளி வெண்டிங்கள் விளங்கும் புதன் இடம்
தெள்ளிய ஞாயிறு செவ்வாய் சனிவலம்
வள்ளிய வியாழன் வளர்பிறைக் கோஇடம்
ஒள்ளிய தேய்பிறைக் கேவல மாமே

என்று தம்முடைய நாடிப்பாடல்களில் குறிப்பிடுகிறார். அதாவது ஒவ்வொரு மூக்குத் துளையிலும் ஐந்து நாழிகை (இரண்டு மணிநேரம்) தான் மூச்சு நடக்கும். அவ்வாறு நடப்பதும் திங்கள், புதன், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இடது மூக்குத் துளையில் விடியற்காலை நான்கு மணியிற் தொடங்கி, ஐந்து நாழிகைகளாக (இரண்டு மணி நேரம்) ஒவ்வொரு மூக்குத் துளையாக மாறிமாறி நடக்கும். இதே போல் செவ்வாய், சனி, ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வல மூக்குத் துளையில் ஆரம்பித்து மாறிமாறி நடக்கும். மேலும் வியாழக்கிழமை வளர்பிறையில் இட மூக்குத் துளையிலும், தேய்பிறையில் வலமூக்குத் துளையிலும் ஆரம்பித்து மாறிமாறி நடைபெறும்.

மேற்குறிப்பிட்டது போலன்றி சுவாசம் மாறி நடப்பின் பிணியாம். அதாவது குறிப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரங்கள் வலது/ இடது நாசித்துவாரம் மாறி நடந்தால் பிணி உண்டாகும். அதைப் பயிற்சியின் மூலம் சரிப்படுத்தலாம். இரு நாசியிலும் வாயு ஓடுகின்ற சுழுமுனை காலத்தில் சுவாசபந்தனம் என்னும் பிராணாயமாம் செய்வது நன்று.

பிராணாயாமத்தின் தத்துவம்

பிராணவாயுவின் அசைவு எதுவோ அதுவே சித்தத்தின் அசைவென்றும், பிராணவாயுவின் சலனத்தை வென்றால் சித்தத்தை வயப்படுத்தலாம் என்றும் கூறுவர்.

பிராணவாயு உட்கொள்ளுவதைப் பூரகம் என்றும், அதை நிறுத்துவதைக் கும்பகம் என்றும், கும்பித்த வாயுவை வெளிப்படுத்துவது இரேசகம் எனவும் கூறப்படும். இவற்றின் கால மாத்திரை அளவு பூரகத்துக்கு 16, கும்பகத்துக்கு 64, இரேசகத்துக்கு 32.

எனவே பூரக, கும்பக,இரேசக விகிதம் 1:4:2 என்றபடி இருக்கும். வளிகள் 12 விரல் அளவு உட்செல்லுதல், வெளிச்செல்லுதல் ஆகிய சலனமடைகின்றன. இவ்வாறான 12 விரல் அளவுகளில் 8 விரல் அளவு உடலுட் பெறப்பட்டு மற்ற 4 விரல் அளவு வீணாகக் கழிவதால் வாழ்நாள் வீணாம் என்றும், இந்நான்கையும் உடலிற் சேர்க்க கற்பமாகும் என்றும் தெளியலாம்.

சில முக்கிய விதிகள்

பிராணாயாமம் செய்ய சாத்வீக குணம் வேண்டும். மூவகை நாடிகள், வாயுக்கள் இவற்றின் தத்துவங்களை முதலில் நன்கு உணர்ந்து, பின்னரே இப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். இப்பயிற்சி செய்ய நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடம் வேண்டும். தரை ஈரமற்றதாய் இருக்க வேண்டும். பனியும் குளிருமில்லாத காலத்து நதிக்கரை, ஏரிக்கரை, தோட்டம், வெளி, மலைப்பகுதி இவ்விடங்களில் செய்யலாம்.

மனதை ஒருமைப்படுத்தி இயம, நியமாதிகளைக் கைக்கொண்டு தினமும் பயில வேண்டும். வாயுதாரணை செய்பவர் அரிசி, கோதுமை, நெய், பால், தயிர், மோர் இவை உண்ணலாம். அரை வயிறு அன்னமும் கால்வயிறு நீரும் உண்டு,மீதிக் கால் வயிறு வெறுமையாய் இருக்க வேண்டும். புளிப்பு, இனிப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்புப் பொருட்களைக் கூடுமானவரை விலக்குவதும் மது, மாமிசம் நீக்குவதும் நன்று.

இல்லறத்தார், துறவறத்தார் ஆகிய இருபாலாரும் இதைச் செய்யலாம்.

அருணோதயம் முதல் 3 நாழிகை, மத்தியானம், சூரியன் படுவதன் முன்னும் பின்னுமாக 2 முகூர்த்தமென்ற 4 நாழிகை, அர்த்தராத்திரி ஆக நான்கு முறை செய்ய வேண்டும். காலம் அல்லது வேளை ஒன்றுக்கு 20 அல்லது 30 பிராணாயாமம் செய்யலாம்.

மூச்சை வெளிவிடல், உள்வாங்கலை மெதுவாயும், நிதானமாயும் செய்ய வேண்டும். பூரித்த நாடியாலேயே இரேசகம் செய்தால் வியர்வை, நடுக்கம் ஆகிய துன்பங்கள் உண்டாம். வேகமாய் இரேசித்தால் பலக்குறைவு ஏற்படும். எதனால் பூரிக்கப்பட்டதோ அதற்கு அன்னியமான நாடியால் இரேசிக்க வேண்டும். ஆனால் எதனால் இரேசிக்கப்பட்டதோ அதனாலேயே பூரிக்கலாம். வலது நாசியில் வாசியோட்டம் செய்து பழகுவதே சிறந்தது என்பது சிலரது அனுபவமான கருத்தாகும்.

பிராணாயாமம் பழகுவோர் உண்ணும் போதும், உறங்கும் போதும், புணர்ச்சி காலத்திலும், இலை, காய் முதலியவற்றை அருந்தும் போதும், மற்றும் எல்லாக் காலங்களிலும் வலது நாசியின் வழியாக சுவாசத்தை உள் இழுத்து (பதினாறு மாத்திரை), மேல் நோக்கி ஸ்தம்பித்து நிறுத்தி (32 மாத்திரையளவு), அப்பால் வெளியில் விட்டும் (16 மாத்திரையளவு)-இதே மாதிரியாக இடது நாசியின் வழியாய் சுவாசத்தை நடத்தியும், நாளடைவில் பழக்கத்தினால் சுவாசம் முற்றிலும் உட்தங்கும்படி அப்பியாசித்தும் வந்தால் அவர் நீடுழிகாலம் வாழலாம்.பிராணாயாமம் பழகுவோர், "ஓம்" என்ற பிரணவ மந்திரத்தைச் செபித்தல் வேண்டுமெனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

செய்யும் முறை

இடதுகைக் கட்டை விரலால் இடது நாசித்துளையை மூடிக்கொண்டு, வலது கையால் மெதுவாக காற்றை உள்ளே பூரிக்க வேண்டும்.

பிறகு வலது நாசித்துளையையும் மோதிரவிரல், சிறு விரல்களால் மூடிக்கொண்டு மூச்சை அப்படியே கும்பகம் செய்ய வேண்டும். முடிந்த வரை அடக்கிக் கொண்டால் போதுமானது. சிரமப்பட்டு அடக்க வேண்டியதில்லை.

அடுத்து, இடதுகைக் கட்டை விரலை எடுத்து விட்டு. மிகமிக மெதுவாக நாசித்துளை வழியாகக் காற்றை இரேசிக்க வேண்டும்.

இனி முன்போலவே இட மூக்குத் துளை வழியாக காற்றைப் பூரகம் செய்து, சற்று நேரம் கும்பித்து, வல நாசித்துவாரம் வழியாக இரேசிக்க வேண்டும். இதுவே ஒரு பிராணாயாமம் ஆகும். இதுபோல் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். தொடக்கத்தில் குறைவான பயிற்சி செய்து நாளாவட்டத்தில் பெருகிக் கொண்டே போகலாம்.

வெளிவிடும் மூச்சு அம்(ஹம்) என்ற ஒலியுடனும், உள் வாங்கும் மூச்சு சம்(ஸம்) என்ற ஓசையுடனும் இருக்குமென்பர். இதை நுணுக்கமாய் அறிய வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தின் பயன்கள்

பிராணாயாமம் எனப்படுகின்ற வாசியின் பயனைச் சுந்தரானந்தர் என்னும் சித்தர் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றார்: வாசியைக் கொண்டு சகல நன்மைகளும் பெற ஏதுவுண்டு. வாசியைக் கட்டுவதால் மனம் கட்டுப்படும். பொறி, புலன்களும் வெளித் தோற்றத்திலீடுபடா. உள் நோக்கி மனதோடு சேர்ந்து கட்டுப்படுவனவாகும். மனம் கட்டுப்பட்டால் யோகம் சித்தியாகும். அறிவு தானே விருத்தியாகும். இங்கே அறிவு என்பது சீவாத்மா, பரமாத்மாவைப் பற்றிய ஞானம் ஆகும். சினமும் கட்டுப்படும். அதாவது ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய மும்மலங்களும் ஒழியும். தவமும் கிட்டும். மனம் போல் வாழ ஏதுவாகும். அட்டாங்க யோகம், அட்டமாசித்து யாவும் கைகூடும். சிவ நிலையையும் அடையாலம். ஐசுவரியமுண்டாகும். வறுமையிராது. செகச்சால வித்தைகளும் கைகூடும். அறிவாகிய இரசத்தைக் கட்டக்கூடிய அறிவைப் போதிப்பவரே குரு அல்லது ஆசான் எனப்படுவர். இதனைக் கைமுறையாய் செய்து அனுபவித்து, அனுபவ சித்தமான அறிவைப் பெறல் வேண்டும்.

பிரத்தியாகாரம்

ஐம்புலன்களையும் அடக்கி ஒருவழிப்படுத்தி, உள்ளம் வேறொன்றையும் எண்ணாதிருக்கும்படிச் செய்வது. இதனால்தான் நோயாளியின் பிணியை இன்னதெனத் திட்டமாக ஆராய்ந்தறியவும் முடியும். மேலும் முன்பே கூறப்பட்டது போல மனதின் அழுக்கு அகல வேண்டுமாயின் அதனோடு பிணைப்புண்ட பொறி, புலனாதிகளும் அடக்கப்படவேண்டும். இவை அடங்கக் காரணம் சுத்தியாம். மனதின் முடிவுக் கருவியான ஆங்காரத்தை அடக்கி, புலன்களை நீக்கினால் வீட்டின்பம் நுகரலாம்.

தாரணை

தாரணை என்பதாவது ஒரே எண்ணம். மனதைத் தன்வசப்படுத்திக் குறித்த பொருள் ஒன்றினையே எண்ணும்படிச் செய்தல். இதனால், தான் ஆராயும் ஒரு நோயாளியைப் பற்றியும் நோயின் நிலையைப் பற்றியும் நன்கு அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

தியானம்

குறித்த ஒரு பொருளைப் பற்றி இடைவிடாமல் சிந்திப்பது, ஐம்புலன்களைத் தன் திரம் கொண்டு சிதற வொட்டாமல் காத்தல் ஆகும்.

சமாதி

சமமான நிலையில் இருப்பதுவே சமாதி. நோயாளியின் நிலையில் தன்னை வைத்து, நோயாளியின் நிலையை ஆராய்தல். கடவுளைச் சேர்ந்து கடவுள் வேறு, தான் வேறு என்று வேறுபாடில்லாமல் இருக்கும் நிலையும் சமாதி ஆகும்.

தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய இம்மூன்று நிலைகளும் ஒரு பொருளைப்பற்றி விரைந்து ஒன்றன்பின் ஒன்றாக விளைந்து, அந்த விரைவாய் மூன்றும் ஒன்றாகவே தோன்றும் நிலை ஏற்படுமானால், அப்பொழுது அவன் மனம் அவனுக்கு வசமாயிற்று என்பது உறுதியாம்.

எட்டுவகையான யோகங்களைப் பயின்று வெற்றி பெற்றவனே மேலான சித்தனாகின்றான். இவ்விதம் சித்தத்தை அது சென்ற இடங்களில் எல்லாம் செல்ல விடாமல் தடுத்து, ஒருவழிப்படுத்தி சித்தியடைந்த ஒருவனாலேயே சித்தத்தால் இயக்கப்படும் உடம்பையுடைய மக்களுக்கு வரும் நோயை அறிந்து தீர்க்க முடியும். மேலும் காரண காரிய வகைகளால் உடம்பைச் சோதித்து, எவ்வெவ்வகைப் பொருள்களால் உடல் வளர்ந்து அழிகின்றதென்பதை ஊக்கத்தாலும், முயற்சியாலும் கண்டறிந்து, உடம்பைப் பொய்யென்று சொல்லுவதற்கு மாறாக, மெய் என்ற சொல்லுக்குப் பொருள் கண்டு, அணிமா, மகிமா, இலகிமா, கரிமா, பிராத்தி, பிரகாமியம், வசித்துவம், ஈசத்துவம் என்ற எண்பெரும் சித்திகளை அடையவும் முடியும்.

7

அட்டமா சித்திகள்

மரு. புது. ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன்

முன்னுரை

சித்தர்கள் என்னும் மெய்ஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்தவை சித்திகளாகும். சித்தி என்பது வெற்றி என்னும் பொருளில் ஆளப்படும். என்றாலும் சித்திகளை இயற்கை கடந்த செயல் என்பர். அத்தகைய சித்திகளைப் பெற்றவர்களையே "சித்தர்" என்பர்.

மூவகை சித்தியின் முடிபுகள் முழுவதும்
ஆவகை எனக்கருள் அருட்பெருஞ் சோதி

என்று கூறும் வடலூர் இராமலிங்க வள்ளலார், சித்திகளை மூன்று பிரிவுகளாகக் குறிப்பிடுகிறார். அவை கரும சித்தி, யோக சித்தி, ஞான சித்தி என்பன.

கரும சித்தி

மரபாகச் சொல்லப்படும் எண்வகை சித்திகளே கரும சித்தி எனப்படும். உடலைக் கல்ப சித்தி அடையச் செய்வதனால் கரும சித்தி எனப்பட்டது. அவை அணிமா, மகிமா, இலகிமா, கரிமா, பிராத்தி, பிரகாமியம், ஈசத்துவம், வசித்துவம் என வடமொழியிலும், 'அணுவைப் போல நுண்மையாதல், மிகப் பெரியதாதல், மிக நுண்மையாதல், மிக எடையாதல், எங்கும் செல்லும் ஆற்றல், எண்ணியது எய்தும் ஆற்றல், எதையும் ஆக்கும் ஆற்றல், எவரையும் தன்வயப்படுத்தும் ஆற்றல்' எனத் தமிழிலும் மொழிவர்.

சித்திகளுக்குரிய ஆற்றல், குண்டலினி பேராற்றலில் அமைந்துள்ளது. அந்த ஆற்றலை வெளிக் கொணரச் செய்யும் தொடர்பயிற்சியே யோகமுறைகளாகும். அப்பயிற்சி முறையினால், குண்டலினியில் முடங்கிக் கிடக்கும் ஆற்றலை வெளிக் கொணரப் பிராண வாயு என்னும் கருவியினால் மேலே ஏற்றுவர். அச்சக்தி மேலே ஏறும் போது ஆதாரங்கள் என்னும் ஆறு நிலையங்களில் தங்கிச் செல்லும். அவ்வாறு தங்கும் போது, பயிற்சியாளர்களுக்கு ஆற்றல் உண்டாகும். அதுவே சாதகம் என்னும் கருமத்தினால் (வினை) பெறும் பயனாகும். அதனையே சித்தி என்று கூறுவர்.

இச்சித்திகளை அடையும் கால அளவு மூன்றே முக்கால் நாழிகை முதல் மூன்றே முக்கால் ஆண்டுகள் வரை என்பர்.

யோக சித்தி

யோக சித்தி தன் சுதந்திரத்தினால், அனைத்துச் சித்திகளையும் உள்ளடக்கியது. இது பிற சித்திகளைக் காட்டிலும் பெருமை வாய்ந்தது. பிராண கல்ப தேகி, பராபர தேகி ஆகியோரின் புதைந்த உடல் கெடுவதற்கு முன், உயிர்ப்பித்தல் போன்ற அறுபத்து நான்கு யோக பேதங்களைக் கொண்டது. இவற்றின் பயிற்சிக் காலம் பன்னிரண்டு ஆண்டு முதல் நூற்றியெட்டு ஆண்டுகள் வரை என்பர்.

ஞான சித்தி

688 கோடி பேதங்களை உள்ளடக்கிய மகா சித்தியே ஞான சித்தியாகும். இவற்றை ஞானம் தன் விருப்பம் போல் நடத்துகிறது. இது காலம் கடந்தது என்று சுருக்கமாகக் கூறலாம்.

மேற்கண்ட இம்மூன்று சித்திகளில் உயர்ந்ததாகவும் சிறந்ததாகவும் ஞான சித்தியைக் குறிப்பிடுவர். இது ஆறு வகைப்படும். அவை முறயே:

1. கரும ஞான சித்தி
2. யோக ஞான சித்தி
3. தத்துவ ஞான சித்தி
4. ஆன்ம ஞான சித்தி
5. சுத்த ஞான சித்தி
6. சமரச ஞான சித்தி

என்பன.

சித்துகள் என்றால் அறுபத்து நான்கு சித்துகளையும் எண்வகைச் சித்து களையும் இணைத்துக் குறிக்கும் மரபு இருந்துவருகிறது.

அணிமா, மகிமா, இலகிமா, அரிய கரிமாப் பிராத்தி, மலப்
பிணிமா சுடையோர்க்கு அடைவரிய பிரகாமீயம், ஈசத்துவம்
மெய்
துணிமா யோகர்க்கு எளிய வசித்துவம், என்றெட்டாம் இவை
யுளக்கண்
மணிமா சறுத்தோர் விளையாட்டின் வகையாம் இவற்றின்
மரபுரைப்பாம்

என்று பரஞ்சோதியாரின் திருவிளையாடல் புராணத்தில் அட்டமா சித்தி உபதேசித்த படலத்தில் சித்திகள் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை வருமாறு:

1. அணிமா

சிரசில், சந்திர சூரிய கலைகளை மாற்றி, சுழுமுனையில் அடித்த முளை போல ஆக்கி, விந்து விரையமில்லாமல் இருக்கின்றவர்க்குப் பிரணவ தேகம் உண்டாகும். அதனால் நல்லுலகப் பேறும் பெறுவர். அவ்வுலகமே அணிமா முதலிய சித்திகளை அளிக்க வல்லதாகும்.

அறவும் சிறிய உயிர்தொறும்தான் பரம காட்டை அணுவா
ஆச் சென்று உறையும் சிறுமை அணிமாவாம்

அணிமா சித்திபெற முனைவோர், விந்து விரையமாகாமல் சேமித்து வைத்திருந்து, ஓர் ஆண்டு யோக முயற்சியில் ஈடுபட்டால் அணிமா சித்தி கைவசமாகும். அச்சித்தியைப் பெற்றவர் மெலிந்து பஞ்சைக் காட்டிலும் நுட்பமாக மெலிந்திருப்பார். அவரை எந்தச் சக்தியாலும் வெல்ல முடியாது.

அணிமா, தோற்றத்தில் பெரிய பொருளை மிகச் சிறியதாக ஆக்குவது. இதற்கு உதாரணமாக:

திருமாலும் நான்முகனும் காணமுடியாத பெரும் பொருளாய் அண்டம் முழுவதும் ஓங்கி வளர்ந்த இறை, உருத்திரர், நாரணர், பிரமர், விண்ணோர், வேந்தர், உறுகருடர். காந்தர்வர், இயக்கர், பூதர், மருத்துவர், யோகியர், சித்தர், முனிவர், மற்றை வானவர் முதலோர் தம் மனத்திற் தேடிக் கருத்தழிந்து தனித்தனியே சென்று வேதங்களிவை, மற்றவையும் காணோம் என்று வருத்தமுற்று அங்கு அவரோடு புலம்ப நின்ற அணு நிலையே அணிமாவாம். பிருங்கி முனிவர்

முத்தேவர்களை மட்டும் வலம் வருதல் வேண்டும் என்பதற்காகச் சிறு வண்டாக உருமாறினார் என்பதும் அணிமா என்று திருமந்திரம் கூறுகின்றது.

2. இலகிமா

ஓராண்டு யோக முயற்சியினால் அணிமா சித்தி பெற்றவர். மேலும் யோக முயற்சியில் ஈடுபட்டாரேயானால், ஐந்தாண்டில் இலகிமா சித்தியுண்டாகும். இலகிமா சித்தி பெற்றவர் அழகிய தலைவனைத் தரிசிப்பர். தானும் ஒளிடிவாக விளங்கியிருக்கும் பரஞ்சோதியில் திளைத்திருப்பர். இவ்வண்ணம் பால் போன்ற ஒளிப் பொருளாய் ஆன, ஆன்மா எங்கும் பரந்து நிற்கும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலானதாகிய சிவபரம்பொருள் என்னும் ஒளிப்பொருளைத் தரிசிக்கலாம். அதுவே பரஞ்சோதி நிலையாகும்.

இலகு மேரு பாரம்போல் இருக்கும் யோகி தனை எடுத்தால்
இலகு வான பர அணுப்போல் இருப்பது இலகிமா ஆகும்

(திருவிளையாடல் புராணம், அட்டமாசித்தி உபதேசித்த படலம்-24)

சுமையுள்ள பொருளை மிகவும் லேசானதாக ஆக்குவது இலகிமா. இதற்கு உதாரணமாக, திருநாவுக்கரசரைச் சமயப் பகை காரணமாகக் கல்லில் கட்டிக் கடலில் இட்டபோது கல் மிதவையாகி வந்தது இலகிமாவாகும்.

சொற்றுணை வேதியன் சோதி வானவன்
பொற்றுணை திருந்தடி பொருந்தக் கை தொழ
கற்றுணை பூட்டியோர் கடலில் பாய்ச்சினும்
நற்றுணை யாவது நமச் சிவாயமே

என்னும் தேவாரப் பதிகத்தால் உணரலாம்.

3. பிராத்தி

தத்துவ நாயகியாகிய பராசக்தியுடன் தூலமாகக் காணப்பட்ட உலகப் பொருள்களெல்லாம் சூக்குமமாய் ஒடுங்கி நின்றன. அத்தகைய ஒளிப் பொருளைக் கண்டு ஓராண்டு தாரணை செய்தால், தாரணையில் வெளிப்படும் சித்தியினால் வேண்டுவன அடையலாம். சூக்கும ஒளியைத் தாரணை செய்யின் பிராத்தி கிட்டும்.

பெறுதி என்பது பெறுத்தி, அதாவது பெறும் தன்மை. இது பிராத்தி என மருவி நின்றது. அதாவது எவ்வுலகத்திற்கும் தடையின்றிச் சென்று சஞ்சரிப்பது. இதனைப் பரஞ்சோதி முனிவர் திருவிளையாடல் புராணத்தில் (25) பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

பிலத்திலிருந்தோன் அயனுலகில் புகுதல் மீண்டும் பிலமடைதல்,
பலத்தின் மிகுந்த பிராத்தியதாம்

வாலி பாதாளம் சென்று மீண்டும் வந்ததும், சூரன், இராவணன் முதலியோர் நினைத்த மாத்திரத்தில் நினைத்த இடத்திற்குச் செல்லும் வல்லமை பெற்றிருந்தனர் என்பதும், திருவிளையாடல் புராணத்தில் எல்லாம் வல்ல சித்தரான படலம் என்ற பகுதியில் சிவன் நான்கு திசைகளிலும் ஒரே சமயத்தில் தோன்றுவதாகக் காட்சி அளித்தலும் பிராத்தியாகும்.

4. மகிமா

இலகிமா சித்தி பெற்றவர் மேலும் யோக நிலையில் நின்றால், ஓராண்டில் மகிமா சித்தியாகும்.

ஆகின்ற கால் ஒளி யாவது கண்டபின்
போகின்ற காலங்கள் போவதும் இல்லையாம்
மேல் நின்ற காலம் வெளியுற நின்றபின்
தான் நின்ற காலங்கள் தன் வழி ஆகுமே
(திருமந்திரம் -677)

இடைகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு நாடிகளைப் பொருந்தி அமைகின்ற சுழுமுனை சிரசின் மேலே சென்று விளங்கும் போது, சிரசிலுள்ள ஒளியைக் கண்டவர் ஆயுள் அழிவதில்லை. வரக்கூடிய ஆயுள் காலத்துக்கு வெளியே நிற்பர். கால தத்துவம் அனைத்தும் தன் வழியாகும்.

உறையும் சிவாந்தம் ஆறாறும் உள்ளும் புறனும் அகலாதே
நிறையும் பெருமை தனையன்றோ மகிமா என்னும்
நிரம்பியநூல்
(திருவிளையாடல் புராணம், அட்டமாசித்தி உபதேசித்த படலம் -23)

மகிமா சித்தி பெற்றவரைக் கால தத்துவம் கட்டுப் படுத்தாது, காலம் கடந்தவராக விளங்குவர். உலகம் தன் வயப்படும். இந்த மகிமா நிலைக்கு - விந்து மயமான பரையும் (சக்தி), நாதமயமான சிவமும் ஒன்றாகிய நிலைக்கு - நாதாந்தம் என்று பெயர். நாதாந்த நிலையைப் பெற்றவர் தம் விருப்பம் போல உருவத்தைப் பெருக்கச் செய்யலாம்.

முருகன், சூரனை வெல்லப் படையெடுத்துச் சென்ற போது சூரன் தம்பி சிங்க முகன் என்பான் ஆயிரம் தலைகளோடு அண்ட முகவெட்டை அளாவி வளர்ந்து பூதக்கூட்டங்களை விழுங்கப் புகுந்ததையும், சிறையிலிருந்த சீதைக்கு அனுமன்

தன் நெடிய வடிவைக் காட்டியதையும், வாமனா அவதாரத்தில் திருமால் இரண்டடியால் மூன்று உலகை அளக்க எடுத்த நெடிய வடிவான தோற்றத்தையும், கிருஷ்ணன் அருச்சுனனுக்கு உயர் வடிவம் காட்டி, உலகே தனக்குள் அடக்கம் எனத் தோன்றியதையும் மகிமாவாகக் கூறலாம்.

5. கரிமா

இதனைத் திருவிளையாடல் புராணப் பாடல்

இலகுவான பர அணுப்போல் இருக்கும் யோகி தனை எடுத்தால்
இலகு மேரு பாரம் என இருப்பது அன்றோ கரிமாவாம்

(திருவிளையாடல் புராணம், அட்டமாசித்தி உபதேசித்த படலம் -24)

என விளக்கும். கரு + மா > கரி + மா = கரிமா எனத் திரிந்தது. கரு - கனம் என்பதைக் குறித்து வந்தது.

சூக்கும ஒளியைக் கண்டு தாரணை செய்து பிராத்தி கிட்டிய பின்பு, சகஸ்தர கமலத்தில் உலகப் பொருட்களின் விரிவைக் காணலாம். அப்போது, மேவுகின்ற கால தத்துவம் புறம்பாக நிற்கும். காலம் கழிய மாட்டா.

போவது ஒன்றில்லை வருவது தானில்லை
சாவது ஒன்றில்லை தழைப்பது தானில்லை
தாமத மில்லை தமரகத்து இன்னொளி
ஆவதும் இல்லை அறிந்து கொள்வார்க்கே

(திருமந்திரம் -681)

மின்னொளி கண்டவர் பிற இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை. போவதும் வருவதும் இல்லை. இறப்பும் இல்லை. பிறப்பும் இல்லை.

6. பிரகாமியம்

காமம் என்பது விருப்பம். காமியம் என்பது விரும்பிய பொருள். பெறுகாமியம் என்பது விரும்பிய பொருளைப் பெறுவது. தான் விரும்பிய எத்தொழிலையும் இடையூறின்றி முடித்தலே பிரகாமியமாகும்.

பரகாயத்தில் நண்ணுதல் வான்
புலத்தில் இயங்கல் இச்சித்த போகம் அனைத்தும் தானிருக்கும்
தலத்தில் இருந்த படிவருதல் பிரகாமியமாம் தவக்கொடியீர்

(திருவிளையாடல் புரணம், அட்டமாசித்தி உபதேசித்த படலம் -25)

விண்ணில் இரவி தன்னுடம்பின் வெயிலால் அனைத்தும்
விளங்குதல்போல்
மண்ணில் உளவாம் பொருள்பலவும் காலம் மூன்றும் வானத்தின்
கண்ணில் உளவாம் பொருளும்தன் காயத்து ஒளியால் இருந்து
அறிதல்
எண்ணில் இதுவும் அறை ஒருசார் பிரகாமியம் என்று
இயம்புமால்

(திருவிளையாடல் புராணம், அட்டமாசித்தி உபதேசித்த படலம் -26)

மூலாதாரத்தில் மூலக் கனலை உடையவர் அதனை, எங்கும் விளங்கும் ஒலி ஒளியாகத்-தரிசித்திருப்பவர்க்குச் சிரசின் மேல் விளங்கும் சிவ ஒளியும் எளிதாகும். அதனால் வீடு பேறும் எளிதாகும்.

ஔவையார் இளமையிலேயே முதுமை வடிவைப் பெற்றதும், காரைக்காலம்மையார் தம் வடிவை மாற்றிப் பேய் வடிவு பெற்றதும், திருமழிசை ஆழ்வார் காஞ்சியில் ஒரு முதுமகளை இளைய வயதினளாக மாற்றியதும், சிவயோகி மூலன் இறந்த இடையன் உடலில் புகுந்து எழுந்ததும், பிரகாமியம் ஆகும்.

7. ஈசத்துவம்

ஒளிவடிவாக நிலை பெற்றுள்ள சிவசக்தியுடன் சூக்குமத்தில் புலப்படும் ஒளி அணுக்கள் எல்லாவற்றையும் சிரசுக்கு மேலே ஓராண்டு கூடியிருந்தால், பழமையான உடலில் பொருந்திய சதாசிவ தத்துவம் அமையும். வளர்கின்ற சந்திரனது ஒளியை நெற்றி நடுவில் விளங்கப் பெறுபவர் அவ்வொளியைப் போலத் தண்ணொளியுடையவராவர். சந்திரகலை முழுமை பெற்றால் சீவன் சதாசிவ நிலைபெறும் (சந்திரன் எவ்வாறு வானத்தில் காணப்படுகின்றதோ அதே ஒளியுடன் எட்டாம் சந்திரன் போல நெற்றிக்கு நடுவில் விளங்கப் பெறுதல்). அவ்வாறு ஈசத்துவம் பெற்றவர் உடல் குளிர்ந்து, உள்ளம் குளிர்ந்து, மனவேகம் கெட்டு. ஆழ்கடல் போல அமைதியாக விளங்குவர்.

ஈசன் என முழுத்தொழிலும் தன் இச்சை வழிசெய்து
எழுபுரவித்து
தேசன் முதற்கோள் பணி கேட்பத் திகழ்வது ஈசத்துவம் ஆகும்.

(திருவிளையாடல் புராணம், அட்டமாசித்தி உபதேசித்த படலம் -27)

ஈசத்துவம் பெற்றவர் படைத்தல் தொழிலைச் செய்ய வல்லவராவார். அவரே காத்தலையும் அழித்தலையும் செய்ய வல்லவராவார். அவர் தமக்குத் தாமே ஒப்பவராவார்.

சந்திர கலையில் விளங்கும் ஒளியில், பலவாறாகக் காணப்படும் பஞ்ச பூத அணுக்களை ஓராண்டு காலம் நீல வண்ணத்தில் கண்டு வந்தால் மெய்ப் பொருளான ஒளி சிரசில் தோன்றும்.

ஈசன் - கடவுள், ஈசத்துவம்-கடவுள் தன்மை. கடவுளின் தன்மை பெற்று ஐந்தொழில்களாகிய ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகிய தன்மைகளை அடைதல்.

திருஞானசம்பந்தர் பூம்பாவைக்கு உயிர் கொடுத்தெழுப்பியதும், சிவன் கல்லானைக்கு உயிர் கொடுத்து, கரும்பருத்தியதும் ஈசத்துவம் ஆகும்.

8. வசித்துவம்

பூசல் அவுணர் புல் விலங்கு பூதம் மனிதர் முதலுமே
வாசன் ஆதியென் மருத்தன் வசமாக் கொள்கை வசித்துவமாம்

(திருவிளையாடல் புராணம், அட்டமாசித்தி உபதேசித்த படலம் -27)

என்றுரைக்கக் காணலாம். எழுவகைத் தோற்றமாகிய தேவர்,மானிடர், நரகர், மிருகம், பறப்பன, ஊர்வன, மரம் முதலியவற்றைத் தன் வசப்படுத்துதல் வசித்துவம் என்கிறது.

வசீகரத்தன்மை உண்டாகும். சிவத்தன்மை உண்டாகும். சிவத்தன்மை பெற்ற சித்தர், மகா சூக்குமமாகிய தனது ஆன்மாவை அறிந்தால் பொன்னொளியுடன் கூடிய உடலைப் பெறுவர். புலன்களின் சேட்டைகளிலிருந்து விடுபடுவர். உலகுக்கு நன்மையைச் செய்கின்ற சதாசிவ நாயகியைக் காண்பர். காமேசுரனது இயல்புகளைப் பெறுவர். எல்லா புவனங்களுக்கும் சென்று வருவர்.

காற்றாலே, புவியாலே, ககனமதாலே, கதிராதியாலே, வேற்றாலே அழியாத நிலை பெற்ற இராமலிங்க சுவாமிகளின் பாடல் மூலம் அவர் பஞ்ச பூதங்களை வென்றவர் என்பதும், அப்பர் தன்னைக் கொல்ல வந்த யானையை நிறுத்தினார் என்பதும், இராமர் ஆலமரத்தில் இருந்து ஒலி செய்து கொண்டிருந்த பறவைகளைச் சைகையால் நிறுத்தினார் என்பதும், சுந்தரர் இறைவனையே தூதராக அனுப்பினார் என்பதும் வசித்துவம் ஆகும்.

சித்திகளைப் பற்றி மிக விரிவாகக் கூறிய பெரும் ஞான சித்தராகிய வடலூர் வள்ளலார், "மிக்தியைப் பெற்றேன் மிக்தியில் ஞான சித்தியைப் பெற்றேன்" என்றும், "இவ்வுலகில் பொருந்து சித்தன் ஆனேன்" என்றும், "சித்தெனும் ஓர் ஞான வடிவம் இங்கு நான் பெற்றேன்" என்றும் பல இடங்களில் பரவலாகக் கூறுகின்றார்.

மருவாணைப் பெண்ணாக்கி ஒருகணத்தில் கண்விழித்து
வயங்குமப்பெண்
உருவாணை உருவாக்கி இறந்தவரை எழுப்புகின்ற
உறுவனெனுக்
கருவாணை உறவிரங்காதுயிரும்பைக் கடிந்துண்ணும்
கருதிதனேல் எங்
குருவாணை யெய்து சிவக்கொழுந்தானை ஞானி எனக்
கூறொணாதே.

என்று பட்டினத்தார் கூறும் இலக்கணத்திற்கு இலக்கியமாக விளங்குபவரே உண்மைச் சித்தர்.

பேய்போல் திரிந்து பிணம்போல் கிடந்து இட்டபிச்சை
யெல்லாம்
நாய்போல் அருந்தி நரிபோல் உழன்று தன் மங்கையரைத்
தாய்போல் கருத் தமர்போல் அனைவர்க்கும் தாழ்மை சொல்லிச்
சேய்போல் இருப்பர் கண்டீர் உண்மை ஞானம் தெரிந்தோரே.

சுழுமுனையில் விளங்கும் உயிருடன் மின்னொளி போன்று விளங்கும் ஒளியுடன், ஐந்நூற்றுப் பதின் மூன்று நாடிகளும் கலந்திருக்கின்றன. சிரசில் நிரோதினி கலையுள்ளது. அமுதத்தைப் பெருக்கி மாற்றத்தைச் செய்ய ஆயிரத்து முந்நூற்றைந்து நரம்புகள் உள்ளன. நிரோதினி, சந்திரகலை பதினொன்றில் ஆறாவது கலை. மகேசுர தத்துவத்துக்கு மேல் சதாக்கியத்தில் விளங்கும் மனோன்மணியாகிய சதாசிவ நாயகி இரண்டு நாடிகளைக் கொண்டு, ஐம்பத்தொரு அட்சரங்களை உணர்த்தப் பெறும் ஆறு ஆதாரங்களைக் கடந்து நிற்கிறாள். அவள் பத்து முகமும் (திசை), பத்து ஆயுதமும் (வாயு) கொண்டுள்ளாள்.

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு

இயல்பாக உள்ளுக்கு இழுத்து வெளிவிடும் காற்று முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால் நன்மைகள் உண்டாகின்றன. அம்முறைகளைத் திருமந்திரமும் யோக நூல்களும் விவரிக்கின்றன.

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்து இரண்டு அது ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சகம் ஆகுமே

(திருமந்திரம் -568)

- இடப்பக்க நாசி வழியாகப் பதினாறு மாத்திரை கால அளவு காற்றை உள்ளுக்கு இழுப்பது, பூரகம் ஆகும்.
- உள்ளுக்கு இழுக்கும் காற்றை, அறுபத்து நான்கு மாத்திரை கால அளவுவரை உள்ளே நிறுத்துதல், கும்பகம் ஆகும்.
- உள்ளே நிறுத்தும் காற்றை வலப்பக்க நாசி வழியாக, முப்பத்திரண்டு மாத்திரை கால அளவில் வெளிவிடுதல் இரேசகம் ஆகும்.
- இம்முறைக்கு மாறாகச் செய்வது தவறாகும்.

எங்கே இருக்கினும் பூரி இடத்திலே
அங்கே அது செய்ய ஆக்கைக்கு அழிவில்லை

(திருமந்திரம் -570)

எங்கே இருந்தாலும் இடப்பக்க நாசியாகிய இடைகலை வழியாகவே பூரகம் செய்தால் உடம்புக்கு அழிவில்லை என்று மூச்சுப் பயற்சியின் சிறப்பு கூறப்பட்டுள்ளது.

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு அறிவாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு அறிவாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே

(திருமந்திரம் -571)

இடைகலை வழியாக இழுத்து உள்ளே அடக்கிய காற்றை வெளியே விடுகின்ற முறையைத் தெரிந்தவரில்லை. காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கு முறையைத் தெரிந்தவர், காலனின் கையில் சிக்காமல் கடந்து விடும் இலட்சியத்தை உடையவர் என்கிறது திருமந்திரம்.

இத்தகைய மூச்சுப் பயிற்சியின் உண்மையை அறிய வேண்டுமானால், மேற்கண்ட முறையில் மூச்சுப் பயிற்சி செய்து பார்த்தால், சொல்லின் உண்மை விளங்கும் என்று திருமந்திரம் உரைக்கிறது.

மனம், உடல், ஆன்மா இவை ஒன்றிய நிலையே யோகம் என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த யோக நிலையில் தொடர்ந்து மேம்படுகின்ற போது மனிதனுக்குள் அமைந்து கிடக்கின்ற குண்டலினி சக்தி மேம்படுகிறது. இச்சக்தியின் மேம்பாட்டிற்கு ஏற்ப சித்திகள் கைகூடுகின்றன. பிரபஞ்சம் எங்கும் நிறைந்த பேராற்றலுக்கும் தனக்கும் உள்ள தொடர்பை உணர்ந்து இயங்குவதே சித்தியாகும்.

தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னை அர்ச்சிக்கத் தான் இருந்தானே

(திருமந்திரம் 2355)

தன்னையே தான் அறிய முயன்றால், அம்முயற்சியினால் தனக்கு ஒரு கேடும் வராது; தன்னையே தான் அறியாததனால் தானே கெடுகின்றான்; தன்னையே தான் அறியச் செய்யும் அறிவை அறிந்த பின்னால், தன்னையே தான் வணங்கத் தான் இருந்தானே. தன்னையே தான் வணங்கத் தன் வாழ்நாள் நீண்டு, நெடுநாள் வாழ்வான் என்று பொருள்.

8

மருத்துவமும் சோதிடமும்

மரு. புது. ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன்

முன்னுரை

நமது முன்னோர்கள் அவர்களுடைய சந்ததிகளாகிய நமக்குப் பல அரிய கலைகளை, அவர்களுடைய சொத்தாக விட்டுச் சென்றுள்ளனர். அத்தகைய அரிய கலைகளில் ஒன்று சோதிடக் கலை. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாகத் தமிழகம் இக்கலையை ஏற்றுக்கெண்டிருக்கின்றது என்பதற்குத் தண்தமிழ்க் காப்பியமாகிய சிலப்பதிகாரத்திலேயே சான்றுண்டு. மாமன்னர் சேரன் செங்குட்டுவன் அவரது வடநாட்டுப் படையெடுப்பிற்கு முன்னர் அவரது உரிமைச் சுற்றத்தோடு கலந்தாலோசிக்கின்றார். அந்த அணியில் சோதிடரும் உண்டு. சோதிடர் ஒரு நாளைக் குறிப்பிட்டு அந்த நாளில் மன்னர் புறப்பட்டால் வெற்றி உறுதி என்கிறார். அதற்கு மன்னர் அந்த நாளில் அவர் புறப்பட முடியாமல் இருப்பதாகவும்; ஆனால் நல்ல நாளாக இருப்பதால் மன்னரின் வெண்கொற்றக் குடையையும் வாளையும் அன்று எடுத்துச் செல்லலாம் எனச் சேரன் செங்குட்டுவனே சொல்வதாக காப்பியம் கூறுகின்றது.

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

என்பது திருவள்ளுவரின் வழிகாட்டுதல். நோயின் முதல் காரணத்தை அறிந்தால்தான் நோயைத் தணிக்கின்ற வழி முறையைச் சரியாக அமைத்துக்கொள்ள முடியும் என்பதை இக்குறள் தெளிவுபடுத்துகின்றது.

நோயின் முதற் காரணத்தை ஆராய்கின்றவர் என்னென்ன கூறுகளைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதைக் கீழ்க்கண்ட செய்யுட்கள் உணர்த்துகின்றன.

கூர்பாரு தாது லட்சணமும் பாரு
கோள்பாரு நாள்பாரு குணமும் பாரு
நேர் பாரு தேகபேதங்கள் பாரு
நிலைபாரு கிரகவுச்ச நீச்சம்பாரு
பேர்பாரு கையைநீ பிறகு பாரு
பெற்றதிலே கிரகத்தின் தன்மை பாரு
வேர்பாரு தழைபாரு மிஞ்சினாக்கால்
மெல்லமெல்லப் பற்ப செந்தூரம் பாரே.

பார்க்கின்ற சோதிடமே பிராயகாலம்
பகரும் விவகாரமொடு பிராயச்சித்தம்
ஏர்க்கும் வயித்தியம் இந்த நான்கும் வல்லோர்
இதன் வழியே சிகிச்சைரட்சை செய்வாராகில்
ஆர்க்குமே தோடமில்லை இவைகள் யாவும்
அறியாதார் சாத்திரம் வல்லவர்கள் போலத்
தீர்க்கமடி பிடியாகச் செய்வாராகில்
சிவபிரமத்தி வதை சேர்வாரன்றே

அகத்தியர் சில்லரைக் கோவை

மேற்கண்ட செய்யுட்களில் ஒருவன் பிறந்தபோது அவன்மீது பிரபஞ்சக் கோள்களின் தாக்கம் எவ்வாறு அமைந்திருந்தது என்பதை மருத்துவன் கவனித்து, மருந்து வழங்க வேண்டும் என்பது உணர்த்தப்படுகின்றது.

அண்டமும் பிண்டமும்

இந்தப் பிரபஞ்சம் நமது அறிஞர்களால் அண்டம் என்றழைக்கப்படுகின்றது. மானிட உடல் பிண்டம் என்றழைக்கப்படுகின்றது. சித்தர்கள், இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ளடக்கமாக உள்ள அனைத்தும் பிண்டமாகிய மனித உடலுக்குள்ளும் இருக்கின்றது என்ற கருத்தையுடையவர்கள்.

ஆகவே பிரபஞ்சத்தின் தாக்கம் மானிட உடலின்மீது பிறந்ததிலிருந்தே இருந்து கொண்டிருக்கின்றது. அதற்கேற்பவே ஒருவருடைய தோற்றப்பொலிவு சொல்திறன், அறிவுக் கூர்மை, மனத்திட்பம், சிந்தித்து முடிவெடுக்கும் மன ஓட்டம்,

மற்றவர்களுக்கு அடிமையாகிவிடுவது அல்லது மற்றவர்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவது, நோய்களுக்கு இலக்காகும் தன்மை, பாலியல் ஈடுபாடு, உள நோய்களுக்கு எளிதில் இலக்காவது, அற உணர்வு, உணவின்மீது ஆர்வம், எதிர்ப்பு கண்டு அஞ்சாமை, தக்க நேரத்தில் இயற்கையின் ஒத்துழைப்பு இவையெல்லாம் அமைகின்றன என்பது சித்தர் கருத்து. இதன் காரணமாகத்தான் மருத்துவன் என்னென்ன கலைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும் எனக் குறப்பிடுகின்ற கீழ்க்கண்ட பாடல் சோதிடக் கலையை முன்னிலைப்படுத்துகின்றது:

சோதிடம் பஞ்சபட்சி
துலங்கிய சரநூல்மார்க்கம்
கோதறு வகாரவிந்தை
குருமுனி ஓதுபாடல்
தீதிலாக் கக்கிஷங்கள்
செப்பிய கன்மகாண்டம்
ஈதெல்லாம் கற்றுணர்ந்தோர்
இவர்களே வைத்யராவார்

பதினெண் சித்தர் சில்லரைக் கோவை

தமிழில் சோதிட நூற்கள்

புலிப்பாணி சோதிடம் 300, சந்திரலங்காரம், குமாரசுவாமியம், இடைக்காடர் வருடபலன், மணி மந்திர வைத்ய சேகரம் ஆகியவை தமிழில் அதிகமாகப் படிக்கப்படுகின்ற சோதிட நூற்கள். மருத்துவர்களுக்குச் சோதிட அறிவு மிகவும் இன்றியமையாதது என்பது சித்தர்களின் துணிபு.

மருந்து கொடுத்தாலும் பயன் அளிக்காத நிலைகள்

- அட்டமாதிபதியின் திசை/ புத்தி நடக்கின்றபோது பித்தத்தினால் பிறந்த பிணிகள், மருந்துகள் வழங்கினாலும் குணமாகாது.
- அதேபோல் ஆறாமிடத்து அதிபதியின் திசை/ புத்தி நடப்பிலிருக்கும்போது கபப் பிணிகள் மருந்துகளினால் தீராது.
- பன்னிரண்டாமிடத்து அதிபதியின் திசை/ புத்தி நடக்கும்போது வாதத்தின் போக்கு நிலை தடுமாறினாலும் மருந்து பயனளிக்காது.

நஞ்சினால் சாவு

ஒருவனுடைய சாதகத்தில் இலக்கினத்திற்கு எட்டில் செவ்வாய் நிற்க, சூரியனோடு இராகு, கேதுகள் சேர்ந்து நிற்குமானால் அவன் நஞ்சு தீண்டலால் இறப்பான். மேலும் இலக்கின அதிபதி, ஆறாம் அதிபதி கரும்பாம்பாகிய இராகுடன் கூடி நின்றாலும் மருந்தினால் ஆபத்து வரும்.

ஒருவனுடைய சாதகத்தில் எட்டாமிடத்து அதிபதியாக எவர் வந்தாலும் அவருடைய திசையில் /புத்தியில் பல கேடுகள் விளையும். சாதகனுக்குச் சிறை, மரணம், மலையிலிருந்து கீழே விழுதல், வேறு நாட்டுக்கு ஓடுதல், பகை நேரிடல், வாளினால் காயப்படுவது, வாழ முடியாத அளவுக்குக் கேடு சூழ்தல், நஞ்சினால் துன்பம், அம்மை, பேதி, விரை நோய், குழந்தைகள் நோய்ப்படுதல், பொது இடத்தில் தூக்கிலிடப்படல், நீர்ப்பயம், தீ, இடி இவற்றால் துன்பம் விளையும்.

தற்கொலை எண்ணம்

ஒருவருடைய சாதகத்தில் சந்திரனுக்கு எட்டில் சனி நிற்குமானால் அவருக்குத் தற்கொலை செய்துகொள்ள வேண்டும் என்கிற எண்ணம் தோன்றும். அவருடைய பொருளையும் நிலத்தையும் இழப்பர். அரசனுக்குப் பகையாவர். இலக்கினாதிபதி கேந்திரத்தில் இருப்பாரானால் இவ்வாறு நேராது.

பிறவியிலேயே குருடு

இலக்கினாதியன், இரண்டோன் சேர அவர்களோடு வெள்ளியும் சேர்ந்து நிற்பானாகில் கண்ணில் ஊனம் ஏற்படும். இவர்களோடு மாந்தியும் சேர்ந்தால் பிறக்கும் போதே குருடாகப் பிறப்பர்.

பலகீனமான உடல்

ஒருவனுடைய சாதகத்தில் இலக்கின அதிபதியும் ஆறாமிடத்ததிபதியும் சேர்ந்து தீயவர்களோடு கூடி ஆறு, எட்டு, பன்னிரண்டாம் இடங்களில் அமர்ந்திருந்தால் அவன் உடல் இளைக்கும்; நோய்கள் சேரும்.

உடல் ஊனம்

சாதகத்தில் புதன், வெள்ளி, செவ்வாய் எந்த இடத்தில் சேர்ந்து அமர்ந்திருந்தாலும் சாதகர் உடல் ஊனம் அடைவார்.

உறுப்பு ஊனம்

ஒருவருடைய சாதகத்தில் சூரியன் நிற்கின்ற வீட்டிற்குப் பின்னால் வியாழனும் சனியும் சேர்ந்து நிற்க, சாதகன் செவிடனாகவும் நடக்க முடியாதவனாகவும் இருப்பான்.

மேலும் ஒருவருடைய சாதகத்தில் செவ்வாய், புதன், வெள்ளி எந்த இடத்தில் அமர்ந்தாலும் அவர் ஊனத்தை அடைவார்.

இலக்கினத்தில் சனியும் பாம்பும் இருந்தால் அவன் பிறவி நோயாளி. சனியும் புதனும் சேர கூனன்.

ஐந்து ஆறுக்குடையவர் சேர்ந்தால் மலடு

சாதகத்தில் 5-ஆம் இடத்து அதிபதியோடு 6 -ஆம் இடத்து அதிபதி சேர்ந்தால் சாதகரின் குழந்தைகளுக்குத் தீங்குண்டு.

இந்த அமைப்பு 3-ஆம் இடத்தில் ஏற்பட்டால் அவருக்குக் குழந்தை இல்லை. ஐந்துக்குடையவரைத் தீய கிரகங்கள் நோக்கினாலும் இதுவே நிலை. ஆனால் பரமகுருவாகிய வியாழன் பார்த்தால் நலனுண்டு.

கர்மம் தாழ்த்தும் மகப்பேறு

இலக்கினத்திற்கு ஐந்தாமிடத்தில் கருநாகமாகிய இராகு அமர்ந்திருக்கப் புத்திர தோடம். (புத்திரர் இல்லை எனச் சொல்ல வில்லை.)

6-வது பாவம் (ராசி)

ஒருவருடைய சாதகத்தின் ஆறாம் பாவத்தைப் பார்த்து அவருக்கு ஆயுதத்தால் துன்பம் விளையுமா? அவருடைய வாழ்க்கையில் போராட்டங்கள் எதிர்ப்படுமா? திருடர்களாலும் தொழிலாலும் பொருளை இழப்பாரா? பெண்களால் துன்பம் விளையுமா? நீர், நெருப்பால் ஆபத்து உண்டா? சிறைச் சாலைக்குச் செல்வாரா? என்பதைச் சொல்ல இயலும்.

ஒரு சாதகத்தில் 6க்கு உடையவரோடு இலக்கினாதிபதி சேர்வது நன்றன்று

ஒருவருடைய சாதகத்தில் ஆறாமிடத்து அதிபதியும் இலக்கினாதிபதியும் சேர்ந்து பனிரெண்டு, எட்டு, ஆறு ஆகிய இடங்களில் தீய கிரகங்களோடு அமர்ந்திருந்தால் அவருடைய உடல் இளைக்கும்; அவர் நோய்களுக்கு உள்ளாவார்.

வியாழன் நிலைமை

ஒருவருடைய சாதகத்தில் எட்டாவது இடத்தில் வியாழன் காணப்பட்டால் அவர் தவறான பாலியல் ஈடுபாடு உள்ளவராக இருப்பார். அவருக்குத் தீய மனைவியாலும் பகைவராலும் நோயினாலும் கண்டம் ஏற்படும். அரசைப் பகைத்துக் கொள்வார். பொருட் சேதம், அவமானம் ஏற்படும்; டம்பாச்சாரியாக இருப்பார். வியாழன் ஆறாமிடத்திலிருந்தால் அரசர் பகையும் நோயும் ஏற்படும். வியாழன் பன்னிரண்டிலிருந்தாலும் இதே பலனை ஏற்படுத்தும். ஆனால் அதுவே வியாழனுக்குச் சொந்த வீடாக இருந்தால் நல்ல பலன்களே விளையும்.

சுக்கிரன் நிலைமை

சுக்கிரன் ஒருவருடைய சாதகத்தில் பனிரெண்டு, மூன்று, ஆறு, எட்டில் தோன்ற அவருக்கு நீள் ஆயுள் கிடையாது. அவருக்கு விதைநோய், மகோதரம், பாண்டு, குன்மம், சயம், சோகை ஆகிய நோய்கள் ஏற்படும். ஆனால் பனிரண்டாம் இடத்தில் சுக்கிரன் ஆட்சி பெற்றிருந்தால் நற்பலன்களே விளையும்.

சூரியன் நிலைமை

சூரியன் ஒருவருடைய சாதகத்தில் 2,4,5,7,8,9,12 ஆகிய இடங்களில் காணப்பட்டால் அவருடைய நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவாக இருக்கும். உடல் காந்தும். தீய கனவுகள் தோன்றும். சிரங்கு, கண்ணோய் முதலியன ஏற்படும். கொடியவர்களின் பகை ஏற்படும்.

எல்லாத் தீமைகளுக்கும் விதிவிலக்கு

- ஒருவருடைய சாதகத்தில் சனி பதினோராம் இடத்தில் இருந்தால்
- அல்லது வியாழன் எட்டாமிடத்தில் இருந்தால்
- அல்லது இராகு நாலாம் இடத்திலிருந்தால்
- அல்லது செவ்வாய் ஆறாமிடத்திலிருந்தால்
- அல்லது சூரியன் மூன்றாமிடத்திலிருந்தால்
- அவருடைய சாதகத்தின் மற்றைய நிலைகளினால் ஏற்படும் தீங்கு நேராது; அவர் நீடு வாழ்வார்.

சாதகம்

ஒருவர் பிறக்கும்போது இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் தாக்கம் அவர்மீது எவ்வாறு அமைந்திருந்தது என்பதற்கான வரைபடமே சாதகம். சாலையில் பயணம் மேற்கொள்ளும்போது வளைவில் முந்த வேண்டாம், விபத்துப் பகுதி, 40 கிலோ மீட்டருக்கு மேல் வேகமாகச் செல்ல வேண்டாம் என்ற அறிவிப்புகள் காணப்படுவதுபோல், ஒருவருடைய சாதகத்திலும் வேகமாகச் செல்லவேண்டிய நேரம் எது? பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய காலம் எது? மிகவும் கவனத்தோடு நடந்து கொள்ள வேண்டிய நேரம் எது? என்பதற்கெல்லாம் அறிவிப்பு உண்டு. அறிவுடையார் ஆவதறிவார் என்பது வள்ளுவர் வாக்கன்றோ!

இராசியும் உறுப்புகளும்

இனி சாதகத்திலுள்ள பன்னிரண்டு இராசிகளும் உடல் உறுப்புகளோடு எத்தகைய தொடர்புடையவை என்பதைப் பார்ப்போம். இராசி என்பதை வீடு எனவும் அழைப்பர்.

மேடம்	-	தலை
இடபம்	-	கழுத்து
மிதுனம்	-	தோள்
கடகம்	-	இதயம்
சிம்மம்	-	நெஞ்சறை
கன்னி	-	மேல்வயிறு
துலாம்	-	நடுவயிறு
விருச்சிகம்	-	கீழ்வயிறு
தனுசு	-	தொடை
மகரம்	-	முழந்தாள்
கும்பம்	-	முன்கால்
மீனம்	-	பாதம்

ஒருவர் பிறக்கும்போது இவ்வீடுகளில் அமைந்திருக்கின்ற கோள்களின் நல்ல, தீய தன்மைகளைக்கொண்டு எத்தகைய நோய் விளையக்கூடும் என்பதை யூகித்துப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

கோள்களும் உறுப்புகளும்

இதேபோல் சில கோள்கள் சில குறிப்பிட்ட உடல் உறுப்புகளின்மேல் ஆதிக்கம் செலுத்துவதாக நூலாசிரியர் கூறியுள்ளனர். அவை வருமாறு:

ஞாயிறு	-	இதயம், தண்டுவடம்
சந்திரன்	-	மார்பு, வயிறு, கணையம், குடல்
செவ்வாய்	-	பிறப்புறுப்புகள், செந்நீர்
புதன்	-	மூளை, நரம்பு மண்டலம், மூச்சு உறுப்புகள்
வியாழன்	-	ஈரல், கொழுப்பு
வெள்ளி	-	பிருக்கம் (சீறுநீரகம்), இடுப்புப் பகுதி
சனி	-	மண்ணீரல், தோல், எலும்புகள்
இராகு	-	தோல் நோய்கள்
கேது	-	கருச்சிதைவு

சோதிடம் ஒரு பரிபூரணமான கலை. இல்லையெனில் அதைச் சித்தர்கள் கைக்கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். இன்று நுண்மாண் நுழைபுலம் அற்றோர் பலரால் அக்கலை ஒளியிழந்து வருகின்றது. முறையான களப்பணிகளின் மூலமாக அக்கலையின் உண்மையையும் பலனையும் உலகிற்கு உணர்த்த முடியும்.

9

சமயங்கள் தரும் அறிவியல் உண்மைகள்

மரு. கி. நடராசன்

முன்னுரை

பெருவெளியாகிய பேரண்டத்திலும் இம்மண்ணுலகிலும் தோன்றியுள்ள அனைத்தும் முதன் முதலில் எப்போது தோன்றின என்பதை அறுதியிட்டுக் கூறவியலாது. ஆனால் உயிரினங்களும் மனிதனும் தோன்றியது எப்போது என்று ஒருவாறு யூகித்துச் சொல்கிறார்கள்.

உலகில் தோன்றிய மனிதன் காட்டு வாசியாக இருந்த காலத்தில் எப்படி வாழ்ந்தான் என்று அறுதியிட்டுக் கூற முடியாவிட்டாலும், காலப் போக்கில் இயற்கையின் சீற்றங்களையும், பருவங்களையும் உணர்ந்து அதற்குத் தகுந்தாற் போல் தன் வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை யூகித்தறியலாம்.

மனிதன் இயற்கையோடு இயைந்து வாழக் கற்றுக் கொண்டபின், ஒரு சமுதாயத்தை உருவாக்கி, தன்னிறைவு பெற்ற நிலையில், இவ்வுலகின் தோற்ற, ஒடுக்கத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்திருக்க வேண்டும். அச்சிந்தனைகளின் விளைவாகப் பல கருத்துகள் உருவாகி, அவையே சமயங்களாகி இருக்கின்றன.

சமயம் என்றால் என்ன?

சமயம் என்ற சொல்லுக்கு மரபு என்ற பொருளும் மதம் என்ற பொருளும் உண்டு. மதம் என்ற சொல்லுக்குக் கொள்கை என்ற பொருள் உண்டு. தொன்று தொட்டு நமது ஆன்றோர்கள் தங்கள் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மைகளை அறிவால் தேர்ந்து, காலங்காலமாகப் பின்பற்றப் பட்டு வந்தமையே மரபு ஆயிற்று.

மேற்சொன்ன உண்மைகளை ஒழுங்கு படுத்தி, ஒவ்வொரு சமயமாக்கினர். அவையே மதங்கள் என்றும் கூறப்பட்டன.

சமையம் என்ற சொல்லே சமயம் என்று திரிந்திருக்கலாம். ஏனெனில் திருமூலரின் திருமந்திரத்தில் சமையம் என்ற சொல்லாட்சி காணப்படுகிறது. சமை என்றால் பக்குவப்படுத்து என்பது பொருள். சமையல் என்றால் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட உணவு. சமையம் என்றால் மனத்தைப் பக்குவப்படுத்தும் கொள்கைகளைத் தன்னுள் அடக்கிய ஓர் தத்துவம் எனக் கொள்வதும் சாலப் பொருத்தமாகத் தெரிகிறது.

அறிவாகிய ஆன்மா, தன் இயற்கை அறிவை அனுபவத்தாலும் பயிற்சிகளாலும் உயர்த்திக் கொள்வதே ஞானமாகும். இந்த ஞானத்தின் வாயிலாகப் பேரண்டம், இவ்வுலகம், இவ்வுலகிலுள்ள ஆக்கப்பாடுகள் அனைத்தையும் அறிந்து, அறிந்த அந்தத் தத்துவங்கள் (உண்மைகள்) அனைத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தி, மக்கள் அறியும் பொருட்டு வெளிப்படுத்தியவையே சமயங்களாயின.

ஆகமக் கொள்கை

நம் நாட்டில் ஆகமம் என்ற கொள்கைதான் முதலில் இருந்ததாக ஆய்வாளர்கள் கருதுகிறார்கள். இக்கொள்கைப்படி இவ்வுலகின் தோற்றம், ஒடுக்கம். ஆகியவற்றிற்குக் காரணமானது அணு என்று கூறினார்கள்.

இவ்வணுவுக்குள் மூன்று அநாதி நித்தியப் பொருட்கள் உள்ளதையும் பறைசாற்றினார்கள். ஆகமக் கொள்கைப்படி அம்மூன்று அநாதி நித்தியப் பொருட்களாகிய பதி, பசு, பாசம் என்பவை முறையே, பேரறிவு, சிற்றறிவு, சடப் பொருள் என அறிவியலாகவே போதிக்கப்பட்டன என அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். இக்கொள்கைகள் பிற்காலத்தில் கடவுட் கொள்கைகளாக மாறின என அறியக்கிடக்கிறது.

பதி

அநாதி நித்தியப் பொருளாகிய பதி என்பது பேரறிவாகக் கருதப்பட்டது. அதாவது பதி என்பது உலகப் பொது அறிவாகும்.

பசு

இது அறிவு, ஆன்மா, உயிர் எனப் பல பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வான்மா சிற்றறிவு எனக் கூறப்படுகிறது. அதாவது, அதன் பெயருக்கு

ஏற்றாற்போல், அதனுடனேயே இருக்கும் பாசம் என்ற பொருளுக்குக் கட்டுப்பட்டிருப்பதால் பசு எனப் பெயர் பெற்றது.

பாசம்

அறிவற்ற சடப் பொருளே பாசம் ஆகும். ஆனால் இது இயற்கையாகவே மிகுந்த கவர்ச்சியுடையது. இந்தப் பாசத்தின் கவர்ச்சியினால் அணு நிலையிலேயே ஆன்மா கட்டுண்டு கிடக்கிறது. எனவே தனது இயற்கையான அறிவின் தன்மையற்றுக் கிடக்கிறது.

பேரறிவாகிய பதி ஒன்றேயாயினும் அது அனைத்து அணுக்களிலும் கலந்தும் கடந்துமிருக்கிறது. தன்னுடனேயே இருக்கும் கவர்ச்சி மிக்க பாசத்தால் பாதிக்கப்படாததாலேயே பதி பேரறிவு எனப்பட்டது.

சித்தாந்தம்

சித்தாந்தம் என்ற சொல்லுக்கு அறிவின் முடிவு என்பது பொருள். பேரறிவாகிய பதியின் முடிவுப்படி, சிற்றறிவாகிய ஆன்மாவின் நிலை பற்றிய முடிவே சித்தாந்தம் ஆகும்.

இப்பேரறிவு, அறிவாகிய ஆன்மாவின் தாழ்மை நிலை கருதி, அவ்வான்மாவின் பாசப்பிணைப்பை அறுத்தெறியும் பொருட்டு, அவ்வான்மாவைச் செயல்பட வைக்கிறது. அதாவது, சடப்பொருளாகிய பாசத்தைக் கொண்டே ஓர் உடம்பை அமைத்து, அதனின்றும் ஆன்மாவைச் செயல்பட வைக்கிறது. பாசத்தின் கட்டை அறுத்து, பிறவி அற்ற பேரின்ப நிலையை அடைய வேண்டும் என்பதே பிறப்பின் நோக்கம். இதுவே சித்தாந்தத்தின் கருப்பொருள்.

படைப்பு

நுண்மை நிலையிலிருக்கின்ற பதி, பசு, பாசங்களின் செயல்பாடு, பருமை நிலையாகிய பிறப்பில் அல்லது படைப்பில் வெளிப்படுகிறது.

பல்வேறு உயிரினங்கள் படைக்கப் படுகின்றன. அவை பெரும்பாலும் தான், தனது என்று பாசத்தின் பகுதியிலேயே வாழ்கின்றன. மனிதனும் அப்படியே வாழ்கிறான். இந்தப் படைப்பு நிலை வாழ்க்கைக்கு முன்னோடிதான் அணு நிலையில் இருக்கும் பசுவும், பாசமும். இந்தப் பாசத்தோடு கூடிய உயிரினங்களை மனிதர்கள் யாரும் இயக்கவில்லை. அதாவது பிறப்பு, இறப்பு, மறைவு, ஆகியவற்றிற்கு மனிதன் காரணமில்லை. எனவே ஐம்பொறி புலன்களால் உணரமுடியாத ஏதோ ஒரு பொருள்தான் இவ்வியக்கங்களுக்குக் காரணம் என்பதை

யூகித்து அறிய முடிகிறது. இவ்வளவு அருமையாக முறைப்படுத்தப்பட்டு, அறிவுக்குப் பொருந்தும் வகையில் சொல்லப்பட்ட சித்தாந்தக் கருத்துகளை ஏன் அறிவியலாக ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது?

ஆரம்ப காலத்தில் அறிவியலாகக் கருதப்பட்ட கருத்துகள் குறிப்பிட்ட காலத்தில் சமயக் கொள்கைகளாக மாறிவிட்டன என்பது கண்கூடு.

சிவன்

அதாவது சித்தர்களில் முதல் சித்தராகக் கருதப்படுபவர் சிவன் என்பவராவார். அவர் சிற்றறிவாகிய ஆன்மா, பேரறிவாகிய பதியுடன் கலக்கும் நிலையை அடைய முடியும் என்பதை நிரூபித்துக் காட்டியதாகக் கருதப்படுகிறது. பேரறிவின் சக்திக்கு இணையான சக்தியை அச்சிவன் பெற்றதால், அவர் கூறிய தத்துவங்களுக்குச் சைவ சித்தாந்தம் என்ற பெயர் பிற்காலத்தில் உண்டாயிற்று எனக் கருதலாம்.

செம்மை என்ற சொல்லின் அடிப்படையாகப் பிறந்த சொல் சிவம். எல்லா வகையிலும் செம்மையானதைச் சிவம் என்ற சொல்லால் குறித்து, பின்னர் உலக வழக்கப்படி ஆணுக்கு முதன்மை தரும் வகையால் ஆண்பாற் பெயராக்கி, சிவன் எனக் கூறி வந்தனர் என்பர்.

உலகின் தோற்றக் கிரமத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்தவர் பலர். அவர்களில் சித்தாந்திகள் ஒரு சாரார். அவர்களால் வகுக்கப்பட்ட சித்தாந்தமே ஒரு ஒழுங்கு படுத்தப்பட்ட தத்துவம் உண்மை ஆகும். அணுக் கொள்கையை நவீன அறிவியலுக்கு ஒப்பாக அப்பொழுதே சொல்லி வைத்தவர்கள் சித்தாந்திகள். எடுத்துக் காட்டாக ஒரு பாடலைக் காண்போம்:

பதிபசு பாசம் எனப்பகர் மூன்றில்
பதியினைப் போல்பசு பாசம் அனாதி
பதியினைச் சென்றணு காப்பசு பாசம்
பதியணுகில் பசுபாசம் நில்லாவே

பதி, பசு, பாசம் எனப்படும் மூன்றில், பதியைப் போலவே பசுவும், பாசமும் அநாதியானவை. அதாவது தோற்றம் ஆராயப்பட முடியாத முதன்மையை உடையுவை. பதியாகியப் பேரறிவைச் சென்றணுக முடியாத நிலையில் பசு உள்ளது. ஏனெனில் அது பாசத்தினால் கட்டுண்டு கிடக்கிறது. ஆனால், பதியாகியப் பேரறிவு பசுவாகிய ஆன்மாவை அணுகினால், பசுவைப் பற்றியுள்ள பாசம் நில்லாமல் ஓடிவிடும். இதுவே சித்தாந்தத்தின் சாரம்.

சீவன்

மேவிய சீவன் வடிவது சொல்லிடில்
கோவின் மயிரொன்று நூறுடன் கூறிட்டு
மேவிய கூறது ஆயிர மாயினால்
ஆவியின் கூறு நூறாயிரத்தொன்றே.

சீவனின் (உயிர்) நுண்மையைப் பற்றித் திருமூலர் மேற்படி பாடலில் விவரிக்கிறார். ஒரு பசுவின் முடியை எடுத்து நூறாயிரம் பகுதிகளாகப் பிரித்தால், அந்த நூறாயிரத்தில் ஒரு பகுதியினைத்தான் உயிரின் கூறு எனக் கூறுவது, உயிரின் நுண்மையை விவரிப்பதற்காகவே.

உடம்பு

உடம்பாரழியின் உயிராரழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவுமாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.

என்கிறார் திருமூலர்

பாசமாகிய உடம்பு அழிந்து விட்டால், அதனுள் இதுகாறும் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்த பசுவாகிய உயிர் செயல்படாமல் அடங்கிவிடும். இதுவே உயிருக்கு அழிவு எனக் கூறுகிறார். ஆனால் உயிர்கள் அழிவதில்லை. அதனால் உடம்பை வளர்க்கும் வழிமுறைகளை அறிந்து, உடம்பை வளர்த்தேன் எனக் கூறுகிறார். அதாவது, உடம்பை நீண்ட நாள் அழியாமல் காக்கும் வழிமுறைகளாகிய அட்டாங்க யோகங்கள் முதலியவற்றால் உடம்பை அழியாமல் பார்த்துக் கொண்டேன் என்கிறார். குறிப்பிட்ட காலத்தில் அழிந்து போகும் உடம்பை, அதற்கு மேலும் பல்லாண்டுகள் அழியாமல் பாதுகாப்பதே உடம்பை வளர்ப்பதாகும்.

உடம்பு வளரும்போதே உயிரையும் வளர்த்தேன் என்கிறார். உயிரை வளர்ப்பது என்றால், குறிப்பிட்ட பிறவியில் அந்த உடம்புக்கு இயற்கையாக அமைந்த அறிவை மேன்மேலும் கூர்மையாக்கி, பதியாகிய பேரறிவைக் காணுகின்ற அளவுக்குப் பக்குவப்படுத்துவதாகும்.

மேற்சொன்னவை யாவும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உண்மைகள். அறிவோடு ஒத்துப் போகின்ற உண்மைகள். எனவே இவை சமயக் கருத்துகளாக இருப்பினும், அறிவியல் கருத்துகளாகவும் அமைந்துள்ளன.

மாற்றத்தாலாயது உலகம்

பௌத்தம்

இவர்கள் சூனியத்திலிருந்து உலகம் தோன்றியது என்ற கருத்தைக் கொண்டவர்கள். நிலையான ஆத்மா என்ற ஒரு பொருள் இல்லை. குண இயல்புகளின் தொகுப்பையே நாம் உடல் என்றும் உயிர் என்றும் கொள்கிறோம் என்பது பௌத்தர் வாதம்.

நிலையான பொருள் என்று எதுவும் இல்லை, எல்லாம் மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றன எனக்கூறும் பௌத்தம், காய்தான் கனியானது என்பது தவறு, காய்வேறு கனிவேறு என்கிறார்கள். இக்கருத்துகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அவை அறிவியலோடு ஒத்துப் போகவில்லை.

சமணம்

சமணர்கள் அணுக்களை ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். ஆனால், அணுவிலும் உலகிலுள்ள அத்தனைப் பொருட்களிலும் இரண்டேதான் அடங்கியுள்ளன. அவை சீவன் மற்றும் அசீவனாகும். சீவன் என்பது உயிர். அசீவன் என்பது உடல். இவை தவிர மூன்றாவது பொருள் ஒன்று இல்லை என்பது சமணரின் கருத்து. ஏனெனில், அணுக்களுக்கு இயங்கும் சக்தி இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது என நம்புகிறார்கள்.

சித்தாந்தக் கொள்கைகளுக்கும் சமணர் கொள்கைகளுக்கும் அதிக வேறுபாடு இல்லை. அணுக்களுக்கு இயங்கும் தன்மை இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது என்கிறது சமணம். ஆனால் சித்தாந்தம் மூன்றாவது பொருளாகிய பதிதான் பசுவையும் பாசத்தையும் இயக்குகிறது எனக் கூறுகிறது.

பாசத்தைக் களைந்தால் அறிவின் சொரூபமாக உயிர் மாறிவிடும் என்ற கொள்கையைச் சமணமும் ஏற்கிறது. ஆனால் உலகிலும் பேரண்டத்திலும் நடக்கும் ஆக்கப்பாடுகளைக் காணும் போது, இக்கருத்தை ஏற்க இயலவில்லை. அணுவுக்குத் தானாகவே இயங்கும் தன்மை உண்டென்றால், அத்தன்மை உயிருக்கா அல்லது உடலுக்கா என்பது புரியவில்லை. இயங்கும் தன்மை உயிருக்கே என வைத்துக் கொண்டாலும், உயிர்கள் தாங்களாகவே இயங்கி, பல உயிரினங்களாகவும், பொருட்களாகவும் மாறுகின்றன என்பது ஏற்புடையதாக இல்லை. எனவே இது அறிவியலோடு ஒத்துப் போகவில்லை.

சாங்கியம்

மூலப்பொருள் இரண்டு. ஒன்று அறிவே சொரூபமான புருடன் (சேதனம்). மற்றது அறிவற்ற பிரகிருதி (அசேதனம்). பிரகிருதி உடலையும் ஏனைய

பொருட்களையும் தோற்றுவிப்பது, புருடனின் பொருட்டே என்பது சாங்கியர் கொள்கை.

அறிவற்ற சடப்பொருளாகிய பிரகிருதி உலகைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பது அறிவுக்குப் பொருத்தமானதாக இல்லை.

வைசேடிகம்

இவர்கள் அணுக்களை ஒத்துக்கொள்கின்றனர். ஆரம்பகால வைசேடிகர், அதிர்ஷ்டம் என்ற தத்துவம்தான் அணுக்களை இயக்குகிறது என்றனர். பிற்கால வைசேடிகர், இறைவன்தான் காரணம் எனக் கூறினர்.

காரணத்தில் இல்லாது புதிதாக ஒரு காரியம் தோன்றும் என்பர். இரண்டு பகுதிகள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு பொருள் உண்டானால், பகுதிகள் இரண்டு, தோன்றிய பொருள் ஒன்று. ஆகப் பொருட்கள் மூன்றென்பர் வைசேடிகர். இவை முன்னுக்குப் பின் முரணாகவுள்ளன.

நையாயிகம்

அளவைகளாகிய பிரமாணங்கள், பிரத்தியட்சப் பிரமாண (காண்டல்) அளவையைக் கொண்டும் தர்க்கரீதியாகவும் உலகத் தோற்ற ஒடுக்கத்தை நிரூபிக்க விழைகின்றனர். இவர்கள் பிரமாணத்திற்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தனர்.

பிரத்தியட்சப் பிரமாணத்தின் மூலமாக, பதி அல்லது இறைவனை நிரூபிக்க இயலாது. தர்க்க ரீதியாக நிரூபிப்பதற்கும் கருதல் அளவை தேவை.

மீமாம்சகம்

கண்ணுக்குப் புலனாகாத அணுக்களை ஒப்புக் கொள்ளாமல், மூவினை அணுக்களை மட்டும் ஒப்புக்கொள்கின்றனர். ஆன்மாக்கள் என்றும் உள்ளவை. ஆன்மாவிற்கு அறிவு ஒரு தொழில். எனவே தொழில் நிகழும்போது செய்வோனும், தொழில்படுவோனும் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்பது இவர்கள் கொள்கை.

மேற்சொன்ன சமயக் கொள்கைகளில் பல முரண்பாடானவையாகவும், அறிவோடு ஒத்துப்போகாதவையாகவும் காணப்படுகின்றன.

ஆனால் அறிவுக்குப் பொருந்தும் வகையில் முறைப்படுத்தப்பட்டு, யாவரும் ஒப்புக்கொள்ளும் வகையில் அமைந்தது சித்தாந்தக் கொள்கையாகும். இது அறிவோடு ஒத்துப் போவதால் அறிவியலின் பாற்பட்டது என்பதற்கு ஐயமில்லை.

ஆன்மாவைப் பற்றி தொல்காப்பியர்

மிகப்பழமையான இலக்கண நூலின் ஆசிரியரும் சித்தாந்திகளின் முன்னோடியுமான தொல்காப்பியர், பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே உயிரைப் பற்றி மிகச்சிறப்பான அறிவியல் விளக்கத்தை அளித்துள்ளார்.

ஒன்றறிவதுவே	உற்றறிவதுவே
இரண்டறிவதுவே	அதனொடு நாவே
மூன்றறிவதுவே	அவற்றொடு மூக்கே
நான்கறிவதுவே	அவற்றொடு கண்ணே
ஐந்தறிவதுவே	அவற்றொடு செவியே
ஆறறிவதுவே	அவற்றொடு மனனே
நேரிதின்	உணர்ந்தோர் நெறிப்படுத்தினரே.

ஓரறிவுயிர்

மெய் என்ற தொடு உணர்வை மட்டும் உடையன. எடுத்துக்காட்டு: தாவரங்கள்.

ஈரறிவுயிர்

மெய், சுவை என்ற இரு அறிவுகளை உடையவை. எ-டு: அட்டை, குடற்புழுக்கள், பூநாகம், கிளிஞ்சல்கள் முதலியன.

மூவறிவுயிர்

மெய், சுவை, மணம். ஆகிய மூன்றறிவுடையன. எ-டு: எறும்பு, பேன்.

நான்கறிவுயிர்

மெய், சுவை, மணம் பார்வை ஆகிய நான்கறிவுடையன. எ-டு: தேனீ, ஈ, நண்டு, கொசு முதலியவை.

ஐந்தறிவுயிர்

மெய், சுவை, மணம், பார்வை, கேள்வி ஆகிய ஐந்தறிவுடையன. எ-டு: மிருகங்கள், பறவைகள்.

ஆறறிவுயிர்

எனத் தொல்காப்பியர் குறிப்பது மற்ற ஐந்து அறிவுகளோடு மனம் என்ற ஒன்றையும் சேர்த்து ஆறறிவோடு விளங்கும் மனிதனையே ஆகும். மனத்தன்

என்ற சொல்லே மருவி மனிதன் என்ற சொல்லாகக் காலப் போக்கில் வழங்கியிருக்கக் கூடும் என எண்ணத் தோன்றுகிறது.

சமயமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படுபவன் மனிதன். உடம்பிலுள்ள மூளை, இதயம், என்ற இரு கருவிகளின் துணை கொண்டு, உயிருக்காக உண்டாக்கித்தரப்பட்ட தத்துவமே மனமாகும்.

உயிரினங்களைத் தரம் பிரித்து, அறிவியலோடு ஒத்துப் போகின்ற வகையில் ஆய்ந்து, உயிரியல் கருத்துகளை அன்றே நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள் என்றால், அவர்களின் அறிவியல் திறனைப் பாராட்டாமலிருக்க முடியாது.

திருக்கூத்து

சித்தாந்த சமயப்படி, சிவனாகிய இறைவன் அண்ட வெளியில் நடனமாடுகிறான். அவன் ஆடுகின்ற ஆட்டத்திற்குத் திருக்கூத்து எனப் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். அதன் அடிப்படையிலேயே, சிவனின் சிலையை நடனமாடும் பாணியில் அமைத்திருக்கிறார்கள்.

சித்தர் திருமூலர் திருக்கூத்தைப் பற்றி விவரிக்கும் போது சிவன் ஆடுகின்ற ஆட்டத்தில் அனைத்து அண்டங்களும் அவற்றிலுள்ள அனைத்து அசையும், அசையாப் பொருட்களும் ஆடுகின்றன எனக் கூறுகிறார்.

சிவன் நடனமாடுமிடம் அண்டவெளி. அதையே சிதம்பரம என்கின்றனர். சித்+அம்பரம் = சிதம்பரம். அறிவு வெளி என்பது இதன் பொருள். அதாவது அனைத்தும் தானாகி நிற்கின்ற பேரறிவாகிய பதி, சிற்றறிவாகிய ஆன்மாவுக்காக, அண்டத்திலுள்ள அணுக்களைச் சேர்த்துப் பல உருவங்களை உண்டாக்கி, அவ்வுருவங்களில் ஒவ்வொரு உயிரையும் செயல்படவைக்கிறார். இதுவே படைப்புத் தத்துவமாகும்.

படைத்த உயிரினங்களுக்குத் தேவையானவற்றையும் படைத்தருளுகிறார் (அளித்தல்). படைக்கப்பட்டவற்றைக் குறிப்பிட்ட காலம் வரை நிலைத்திருக்கச் செய்கிறார் (காத்தல்). பின்னர் மீண்டும் அவ்வுடல்கள் அணுக்களாகப் பிரிக்கப் படுகின்றன (அழித்தல்).

இத்தனையையும் செய்யும் அந்தப் பதி அணுவுக்குள் அணுவாக உடன் இருந்தும், உயிர்களுக்குத் தன்னைக் காட்டாது மறைந்திருக்கிறது (மறைத்தல்).

இவ்வாறு அணுக்கள் சேர்ந்து பொருளாகி, நிலைத்துப் பின் மீண்டும் அணுக்களாகப்பிரியும் இச் செயலானது அறிவியல் அடிப்படையில் "Agglomeration" எனக் கூறத்தகும்.

சமயச் சடங்குகள்

வைணவத் திருக்கோயில்

காக்கும் கடவுளாகக் கருதப்படும் திருமாலின் கோயிலில் கொடுக்கப்படும் பிரசாதம் துளசி, நீர், கற்பூரம் ஆகியவை கலந்த கலவை. துளசியில் ஓசோன் (Ozone) இருப்பதாகக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இது சளியைப் போக்கி உடலைக் காக்கவல்லது. கற்பூரம் இதயத்தைத் தூண்டி, உடம்பிற்குச் சூட்டைத் தந்து, சீதளம் அணுகாமல் காக்கவல்லது. ஆக காக்கும் கடவுளின் திருக்கோயிலில் மக்களின் உடல் நலம் காக்கும் பணி நடக்கிறது. எனவே சமயத்திலும் அறிவியல் கலந்திருக்கிறது என்று கூறலாம்.

சிவத் திருத்தலம்

சிவன் கோயில்களில், திருநீறும் வில்வ இலையும் பிரசாதமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. திருநீறு, மனிதன் இறுதியில் ஒரு பிடி சாம்பலாகப் போகிறான் என்ற உண்மையை உணர்த்துவது என்பார்கள். திருநீற்றை நெற்றியிலும் உடம்பிலும் பூசிக்கொண்டால், அது தேவையற்ற நீரை உறிஞ்சி நன்மை பயக்கும் என்பது அறிவியல் உண்மை.

வில்வ இலை மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உடையது. இதயத்திற்கு வன்மை தரும் என அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது மதுமேக நோய் என்ற நோய்க்கும் சிறந்த மருந்தாகும். எனவே இங்கேயும் அறிவியலைக் காண்கிறோம்.

மாரியம்மன் கோயில்

அம்மனுக்கு மஞ்சளும் கஸ்தூரி மஞ்சளும் அரைத்துப் பூசப்படுகின்றன. மஞ்சள் கிருமிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்க வல்லது. கஸ்தூரி மஞ்சள் தோலுக்கு நன்மை பயக்கக் கூடியது.

மாரியம்மன் கோயில்களில் வேப்பிலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வேப்பிலை, நுண்ணுயிரிகளான வைரஸ் மற்றும் பல நோய்க்கிருமிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கவல்லது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் முடிவு. வேப்பமரம் சூழ்ந்துள்ள இடத்தில் வசிப்பவர்களை நோய்க்கிருமிகள் அணுகாது என்பது அறிவியல் உண்மை.

அம்மை நோய்

அம்மை நோய் வந்தால் அது மாரியம்மனின் கோபத்தால் வந்த நோய் என்ற ஐதீகம் உள்ளது. அந்த நோயின் போது வீட்டிலுள்ள அனைவரும் மிகத்தூய்மையாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடு உண்டு. அசுத்தமாக இருந்தால் அம்மை நோயை உண்டாக்கும் நுண்ணுயிரிகள் (Virus)அதிகமாக வளரும் சூழ்நிலை ஏற்படும். எனவே குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் மிகவும் தூய்மையாக இருக்கவேண்டும். இது நோயில்லா நெறி ஒழுக்கத்தையும், நோயை எதிர்த்துக் காத்தலையும் (Hygine and preventive measures) சுட்டிக் காட்டுகிறது.

அம்மனால் வந்த நோய் என்பதால், அம்மனுக்கே உரித்தாக்கப்பட்ட வேப்பிலையும் மஞ்சளும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. நோயாளியைச் சுற்றிலும் மஞ்சள் கரைத்த நீரைத் தெளிப்பார்கள். வெளியிலிருந்து வீட்டுக்கு வருபவர்களும் மஞ்சள் நீரைத் தெளித்துக் கொண்டு வரவேண்டும் என்ற நியதி உண்டு. இது சடங்காகத் தோன்றினாலும், கிருமி கொல்லிச் செய்கையுள்ள மஞ்சள், நோய்க்கிருமிகள் அண்டாமல் பாதுகாக்கவும், நோயை உண்டாக்கின கிருமி அதிக வலுப்பெறாமலும் இருக்கவே இவை செய்யப்படுகின்றன என்பது அறிவியல் உண்மை.

அம்மை கொப்புளங்கள் உலர்ந்து பக்குக் கட்டும் நிலையில், அதிலுள்ள கிருமிகள் மற்றவர்களைத் தாக்காமலிருக்கும் பொருட்டு, அவற்றின் வலிமையை அடக்க, வேப்பங் கொழுந்தும் மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்த கலவை, கொப்புளங்களுக்குப் பூசப்படுகின்றது. இதனால் அங்குள்ள நமைச்சல் குறைவதுடன் அதிலுள்ள கிருமிகள் பலமிழந்தும் விடுகின்றன.

கடவுளின் பெயரைச் சொல்லி பயமுறுத்தினாலொழிய மனிதர்கள் இந்நோய் நிலைகளில் சுத்தமாக இல்லாமலிருக்கும் வாய்ப்புகள் உண்டு. கடவுளுக்கு உகந்த பொருட்கள் எனப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள், கடவுளின் கோபத்தைத் தணிப்பதாக ஐதீகம். இதிலும் நம் முன்னோர்கள் அறிவியலை மிக நுட்பமாகப் புகுத்தியிருக்கிறார்கள் என்றால் அது மிகையாகாது.

அம்மைநோய் வந்தால், இன்று வரை அதனைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. அக்காலத்திலிருந்து பின்பற்றி வரும் ஒழுக்கங்களையே இன்று வரை கடைப்பிடித்து வருகிறோம். அதாவது நம்முன்னோர்கள், அந்த நுண்ணுயிரிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து வெளியேற்றும் வழிமுறைகளையே சமய அடிப்படையில் அறிவியலாகத் தந்திருக்கிறார்கள் என்பது பெறப்படுகின்றது.

வைகுண்ட ஏகாதசி

வைகுண்ட ஏகாதசியன்று இரவு முழுவதும் கண் விழித்து உபவாசம் இருப்பார்கள். அடுத்த நாள் காலையில் உணவருந்தும் போது, அதில் அகத்திக் கீரையைக் கண்டிப்பாகச் சேர்ப்பார்கள். இதன் தத்துவம் யாதெனில், இரவு முழுவதும் விரதம் இருந்து கண் விழிப்பவர்களுக்குப் பித்தம் மிகுதியாகும். அதனைச் சமனப்படுத்துவதற்காகவே, அறிவியல் அடிப்படையில் அகத்திக்கீரையைச் சேர்த்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அதை ஒரு சடங்காகவே நினைத்துப் பின்பற்றி வருகிறோம்.

தைப் பொங்கல்

தைப் பொங்கல் நாளன்று மிகச் சுத்தமாக இருந்து பொங்கலிட வேண்டும் என்பது நியதி. அதேபோல் பிறர் கைகள் பட்டு மாசுபடாத அரிசிக்காக, நெல்லை எடுத்து உரலிலிட்டுக் குத்தி, பச்சரிசியாக எடுத்து அதனைப் பொங்கலிட வேண்டும் என்பது, கைக்குத்தலரிசியில் வைட்டமின் சத்துகள் வெளியேறாமல் உடலுக்கு வன்மை தரும் என்பதே இதன் நோக்கம். இதிலும் அறிவியல் கலந்திருக்கிறது.

பிள்ளையார் சதுர்த்தி

பிள்ளையார் சதுர்த்தியன்று பிள்ளையாருக்குப் படைக்கும் பொருட்கள் யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையவை. பிள்ளை என்ற அடிப்படையில் பொரி, கடலை, அவல் ஆகியவை உணவாகவும், மருந்துப் பொருளாகவும் படைக்கப் படுகின்றன.

பிள்ளையாருக்குப் போடும் மாலைகளில் அருகம்புல் மாலையும், வெள்ளெருக்கம்பூ மாலையும் குறிப்பிடத்தக்கவை. அருகம்புல்லும் வெள்ளெருக்கம் பூவும் மிகச் சிறந்த மருத்துவ குணம் உடையவை. ஒரு பக்கம் ஆன்மீகமாக இருந்தாலும் அதில் அறிவியலும் கலந்தேயிருக்கிறது.

சிவன் முப்புரத்தை எரித்ததாகப் புராண வரலாறு உண்டு. சிவனின் நெற்றிக்கண்ணிலிருந்து வந்த தீ அகில அண்டங்களையும் தகித்தது. பொறுக்க முடியாத தேவர்கள் திருமாலை அணுகி, வெப்பம் தணிய என்ன செய்யவேண்டும் என்று கேட்டனர். அவர் பிள்ளையாரைச் சென்று பார்க்கச் சொன்னார். பிள்ளையாரைப் பார்த்தபோது, முதலில் அருகம்புல்லைச் சிவன் மேல் போடச் சொன்னதாகப் புராண வரலாறு. இதிலிருந்து. அருகம்புல்லின் மருத்துவகுணம் தெரிகிறதல்லவா?

16-ஆம் நாள் நடப்பு

ஒரு வீட்டில் ஒருவர் இறந்து விட்டால், அவரை அடக்கம் செய்து, குழியில் பால் ஊற்றும் வரை இறந்தவரின் நெருங்கிய உறவினர்களும் நண்பர்களும் பட்டினி கிடப்பார்கள். அடுத்த நாள் உணவில் அவர்களுக்கு அகத்திக்கீரையை ஒரு பொரியலாகச் சேர்ப்பது வழக்கமாயுள்ளது. அதன் காரணம், பட்டினி கிடந்து, தூக்கம் விழித்தவர்களுக்குப் பித்தம் அதிகரிக்கும். அந்தப் பித்தத்தைச் சமனம் செய்யவே அகத்திக் கீரை பொரியல் அன்றைய உணவில் ஒரு கறியாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. அதே போல் 16-ஆம் நாள் நடப்பிலும் அகத்திக் கீரையை உணவில் சேர்ப்பார்கள். இம்முறைகள் வெறும் சடங்காகத் தொன்று தொட்டு கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வந்தாலும் அவற்றில் அறிவியலும் உள்ளது என்பது உண்மை.

தர்ப்பணம்

இறந்தவருக்காக ஆண்டுக்கொருமுறை குறிப்பிட்ட திதியில் தர்ப்பணம் செய்யும் வழக்கம் நம்மிடையே உண்டு. தர்ப்பணத்தன்று உணவில் அதிக வகையான காய்கறிகளும் நெய்யும் சேர்க்கப்படும். அத்தோடு கண்டிப்பாகப் பிரண்டைத் துவையலும் உணவோடு சேர்க்கப்படும். வகைவகையான காய்கறிகளும் நெய்யும் சேர்த்து உண்பதால் அவை எளிதில் செரிக்காது. எனவே, செரிமானத்தைத் தூண்டி, கொழுப்புச் சத்தையும் மற்ற சத்துகளையும் நன்கு செரிக்க வைக்கவே பிரண்டைத் துவையல் சேர்க்கப்படுகிறது. இது ஒரு சடங்காகச் செய்யப்பட்டாலும், உண்மையில் மருத்துவ அறிவியலின் பாற்பட்டதாகும்.

தமிழ்ப் புத்தாண்டு

நமது அன்றாட உணவில் அறு சுவைகளும் இருந்தால்தான் நம் உடம்பில் செயல்படுகின்ற வளி (வாதம்), அழல் (பித்தம்), ஐயம் (கபம்)என்ற சக்திகள் சீராகச் செயல்படும். ஆனால் நாம் பெரும்பாலும் கைப்புச் சுவையை தினமும் விரும்பி உண்பதில்லை. ஆண்டு முழுவதும் அது வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்தவும், நமது உடலில் படைப்புக்கும் வளர்ப்புக்கும் ஆதாரமாகிய வளி என்ற தத்துவம் நன்கு செயல்பட வேண்டும் என்ற காரணத்தாலும் கைப்புச் சுவையுடைய வேப்பம்பூவைப் புத்தாண்டு பிறக்கும் நாளில் உண்ண வேண்டும் என்று நமது முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்தார்கள்.

ஐம்பூத அடிப்படையில் வாயு + ஆகாயம் என்ற கூட்டுதான் கைப்புச் சுவைக்கு ஆதாரம். வளி அல்லது வாதம் என்ற தத்துவத்திற்கும் ஆதாரம், வாயு +

ஆகாயம் என்பவற்றின் கூட்டுதான். எனவேதான் வேப்பம்பூபச்சடி. வேப்பம்பூரசம் ஆகியவை அன்று உட்கொள்ளப்படுகின்றன.

பிள்ளையாரை வழிபடுதல்

பிள்ளையாரை வழிபடும்போது, இரு கைகளையும் குறுக்காக வைத்துத் தலையில் குட்டிக் கொள்கிறோம். வலது பக்க மண்டையை இடது கையாலும் இடது பக்க மண்டையை வலது கையாலும் குட்டிக் கொள்கிறோம். இதன் மூலம் மூளையை ஊக்குவித்து, பிள்ளையாரிடம் நல்லறிவும் உடல் நலமும் தர வேண்டும் என வேண்டுகிறோம்.

வலதுபக்க மூளை பாதிக்கப்பட்டால் இடது பக்க உறுப்புகளும், இடதுபக்க மூளை பாதிக்கப்பட்டால் வலது பக்க உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படும் என்பது நவீன அறிவியல் கொள்கை. இதையேதான் சித்தர்கள், கத்தரிக்கோல் மாறலாக, வலது பக்கப் பெருவிரலில் தொடங்கி இடது மூக்கைப் பற்றும் என்றும் இடது பக்கப் பெருவிரலில் தொடங்கி வலது மூக்கைப் பற்றும் என்றும் கூறுகிறார்கள். இதன் அடிப்படையில்தான் கைகளைக் குறுக்காக வைத்து மண்டையில் குட்டிக் கொள்கிறோம். இது அறிவியல் தானே?

பின்குடுமி வைத்தல்

அக்காலத்தில் ஆண்கள் பின்குடுமி வைப்பது பழக்கத்தில் இருந்தது. இன்னும் அப்பழக்கம் ஒரு சாராரிடத்தில் உள்ளது. இது ஒரு சமயச் சின்னம் மட்டும் தானா?

சூரியனின் அதிவெப்பத் தாக்குதலால் (Sun stroke) பல பேர் இறப்பதாக நாளிதழ்களில் பார்க்கிறோம். சூரிய வெப்பத்தின் தாக்குதலை ஓரளவுக்குத் தாங்கக் கூடியது பின் குடுமி. தலையின் பின்பக்கத்தில் முகுளம் என்ற உறுப்பு உள்ளது. அதன் மேல் நேரடியாக அதி வெப்பம் தாக்கினால் மயக்கமும், சிலருக்குச் சாவும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அவற்றைத் தவிர்க்கப் பின் குடுமி உதவுகிறது.

எதிரிகள் யாராவது பின் பக்கம் தாக்கினால் அந்த அடி முகுளத்தின் மீது விழுந்தால், உடனடி மயக்கம் வரும். சாவும் நேரிடலாம். ஆனால் சுருட்டிக்கட்டிய பின் குடுமிக் கொண்டையில் அடிபட்டால், அடியின் வேகத்தைப் பின் குடுமி தாங்கிக் கொள்ளும் என்பதற்காகவே பின் குடுமி அக்காலத்தில் வைக்கப்பட்டது. இந்த அறிவியல் அடிப்படை தெரியாமல், சிகையலங்காரம் மாறிக் கொண்டே வருகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் எண்ணெய்க் குளியல்

நாம் நாள்தோறும குளிக்கிறோம். இதில் ஆண், பெண் என்ற வேறுபாடில்லை. ஆனால் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கு மட்டும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் தனித்தனி நாட்களைச் சொல்லியிருக்கிறார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

ஆண்கள் புதன் மற்றும் சனிக்கிழமைகளிலும், பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் தான் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்ற நியதி ஏன்?

திருமணமான ஆணும் பெண்ணும் ஒரே நாளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்துவிட்டு இணைவிழைச்சுக் கொண்டால் சீதளம் நேரிடும் என்ற காரணத்தால்தான் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் வெவ்வேறு நாட்களில் எண்ணெய்க்குளியல் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறியிருக்கிறார்கள். இந்த அறிவியல் உண்மை தெரியாமலே நாம் அவற்றைப் பின்பற்றி வருகிறோம்.

நாமம்

வைணவ ஆண்களும் பெண்களும் நெற்றியில் நாமம் வைத்துக் கொள்கிறார்கள். ஒற்றை நாமம், மூன்று நாமம் என்று எதை வைத்தாலும் அது புருவ நடுவை மறைத்தே செல்கிறது. எனவே வசியம் முதலியன செய்ய இயலாது.

உண்ட களைப்பு தொண்டருக்கும் உண்டு

உண்ட களைப்பு தொண்டருக்கும் உண்டு என்ற பழமொழி அறிவியல் அடிப்டையைக் கொண்டது. அயராமல் தொண்டு செய்யும் தொண்டராயினும் உண்டபின் களைப்பு ஏற்படும், ஏன்?

உணவு உண்டபின், செரிமான நீர்களைச் சுரக்கும் பொருட்டு அமிலங்கள், என்ஸைம்கள், ஆர்மோன்கள் ஆகியவற்றின் பெரும்பகுதி வயிற்றுக்குப் போய்விடும். எனவே மற்ற அவயங்களுக்குச் சோர்வு உண்டாகும். அதனாலேயே சோர்வு உண்டாகிறது. எனவேதான் அயராது உழைப்பவர்க்கும் உண்ட பின் ஓய்வு தேவைப்படுகின்றது.

தீட்டு

தீட்டு என்பது நம்மிடையே பழக்கத்தில் உள்ள ஒன்று. "செத்தால் தீட்டு, சிரைத்தால் தீட்டு" என்ற பழமொழியே உண்டு.

ஒருவர் இறந்து விட்டால், அவரின் உடம்பிலிருந்த உயிர் செயல்படாமல் அடங்கிவிடுகிறது. அந்த உடம்பில் எதிர்ப்புச் சக்தி போய்விடுகிறது. எனவே

சூழ்நிலையில் உள்ள கிருமிகள் உடலைத் தாக்குகின்றன. அதனாலேயே உடம்பு உப்பி, கெட்ட மணமும் வெளியாகிறது. அந்த உடம்பு கெடாமல் இருப்பதற்காகவே பனிக்கட்டிகள் வைப்பது முதலியவற்றைச் செய்கிறார்கள்.

சாவுக்கு வந்தவர்கள் உடலைத் தொட்டு, சிலர் கட்டிப் பிடித்துக் கூட அழ நேரிடும். அப்போது அந்தப் பிணத்தைப் பற்றிய கிருமிகள் அவர்களையும் பற்றும் வாய்ப்பு உள்ளதால் அந்நிலையைத் தீட்டு என்கிறோம். தீட்டுப்பட்டால் நன்றாகக் குளிக்க வேண்டும் என்பது சமய நியதி. குளித்தால் அக்கிருமிகள் கழுவிக் களையப்படுகின்றன. இதுவே அறிவியல் உண்மை.

சிரைத்தால் தீட்டு

அக்காலத்தில் பல சமயச் சடங்குகளின் போது முடியைச் சிரைக்கும் பழக்கம் உண்டு. அதுமட்டுமின்றி ஒரு வாரம் அல்லது 15 நாட்களுக்கொருமுறை சவரம் செய்யும் பழக்கம் இருந்து வந்தது. சவரம் செய்துகொண்டவர் குளிக்காமல் வீட்டிற்குள் வரக்கூடாது. அவரது உடையையும் உடனே துவைத்துவிட வேண்டும் என்பது வழக்கம்.

இப்பொழுது போல் அப்பொழுது தானே சிரைத்துக்கொள்ளும் வசதிகள் (Self shaving) இல்லை. ஒரு ஊருக்கு ஒரு நாவிதர் இருப்பார். அவரிடம் உள்ள கத்தியால் மாற்றி மாற்றி பலபேருக்குச் சவரம் செய்யும் நிலை இருந்தது. இதனால், மற்றவரிடமிருந்து ஒட்டி வந்த கிருமிகளோ, பூஞ்சக்காளான்களோ (Fungus) குளிப்பதன் மூலம் களையப்படுகின்றன. இந்த அறிவியல் உண்மையைச் சமய அடிப்படையில் சடங்காகக் கூறி வைத்தார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

மாதவிடாய்த் தீட்டு

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் உண்டாகும் போதும், முதன்முதலில் பெண் பருவம் அடையும் போதும் தீட்டு என்று அவர்களைத் தனிமைப் படுத்தி வைக்கிறோம். மாதவிடாயின் போதும் முதன் முதலில் பூப்பெய்தும் போதும் பெண்ணின் உடம்பிலுள்ள குருதி மிகுதியாக வெளியேறுகிறது. அதனால் அப்பெண் மிகுந்த பலக் குறைவுடன் இருப்பார். மற்றவர்களிடம் உள்ள நோய்கள் எளிதில் அவரைப் பற்றும் வாய்ப்பு அதிகமுள்ளதால் அவர்களைத் தனிமைப் படுத்தும் வழக்கம் வந்தது. முதன்முதலில் பூப்பெய்தியப் பெண்களைத் தனிமைப்படுத்துவது மட்டுமின்றி, அப்பெண்ணுக்கு உளுந்தங்களி, முட்டை, நல்லெண்ணெயில் கலந்து கொடுத்தல் போன்றவை செய்யப்படுவதற்குக் காரணம், அப்பெண்ணின் எதிர்ப்பாற்றலை மிகுதிப் படுத்துவதற்கேயாகும்.

அதுமட்டுமின்றி, அப்பெண்களுக்குச் சில நோய்கள் முன்பே இருந்தால், அந்நோயின் பலம் அதிகப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. அப்படி அதிகப்பட்ட நோய் மற்றவர்களையும் தொற்றாமல் இருக்கவும் அவர்கள் தனிமைப் படுத்தப்படுகிறார்கள்.

மழைக் காலங்களில்

மழைக் காலங்களில் இடிஇடிக்கும்போது, நமது கிராமங்களில் "ஆற்றைப்பற்றி, அரசைப்பற்றி அர்ச்சுனா, அர்ச்சுனா " என்று சொல்லும்படி சொல்வார்கள். ஐதீகப்படி, அர்ச்சுனன் தேரைச் செலுத்தும்போது சாட்டையைச் சுழற்றுவதால் உண்டாகும் ஒளியும் ஒலியும்தான் இடியும் மின்னலும் என்பார்கள்.

அறிவியல்படி இடிஇடிக்கும் போது வாயை மூடிக்கொண்டிருந்தால் செவிப்பறை இடியின் ஒலியால் கிழிந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது. எனவே வாய் நிறையக் காற்றை நிரப்புவதற்காக, வாயைத் திறந்திருக்கும்படியாகச் செய்யும் சொற்களை உச்சரிக்க வைத்திருக்கிறார்கள் நம் முன்னோர்கள் என்றால் அவர்கள் அறிவியலை எப்படியெல்லாம் கையாண்டிருக்கிறார்கள் என்று வியக்க வைக்கிறது.

புலால் மறுத்தல்

சைவர்கள் புலாலை மறுப்பார்கள். பொதுவாகப் புலாலை மறுப்பவர்களையும் சைவம் என்றே கூறுவது வழக்கம். சைவத்தில் புலாலை ஏன் மறுத்தார்கள்?

புலாலை உண்ணும் மனிதன் மிருக குணத்தைச் சிறிது சிறிதாகப் பெறுகின்றான். இக்குணத்தால் அவனது ஆணவம் அதிகமாகிறது. அறிவை மறைக்கின்ற தத்துவமாகிய ஆணவத்தினால் உடல், உள்ளம் இரண்டும் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில் புலால் உணவு, இரசோ குணத்தையும் தமோ குணத்தையும் தர வல்லது.

சத்துவ குணம் தரும் தாவர உணவுகளை உண்பதால் உள்ளத்தில் சத்துவ குணம் பிறக்கிறது. அதனால் உள்ளமும் உடலும் தூய்மை அடைகின்றன என்பதை மறுக்க இயலாது. அதனால்தான் வள்ளுவரும் "கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி எல்லாவுயிரும் தொழும்" என்றார்.

இரசோ குணத்தினால் அதிகமாகக் கோபப்படும் ஒருவனின் இரத்தம் அதிகம் சூடேறுகிறது. அதனால் இரத்தம் நச்சுத்தன்மை அடைகிறது. அத்தோடு குருதி அழுத்த நோயும் உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. எனவே புலாலை மறுப்பது அறிவியல் அடிப்படையில் உள்ளம், உடல் இரண்டுக்கும் மிகுந்த நன்மை பயக்கும் என்பது, தொக்கி நிற்கும் உண்மை.

மந்திரம்

நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையிற் கிளக்கும்
மறைமொழி தானே மந்திரமென்ப

என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

நிறைமொழி மாந்தர் என்றால், எல்லாவற்றிலும் நிறைவான சிந்தனைகளும் செயல்களும் உடையவர்கள். இவர்களின் உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து இயற்கையாக வெளிவருகின்ற சொற்களை மந்திரம் என்பர் பெரியோர். 'எண்ணம், சொல், செயல்' ஆகிய மூன்றிலும் தூய்மையுடைய மனிதரின் சொற்களுக்கு வலிமையுண்டு. அச்சொற்களே மந்திரச் சொற்களாகும். அவற்றால் பலிதமுண்டாகும்.

எனவே மனத்தூய்மை முதற்காரணமாய் அமைந்து, உடலுக்கும் உயிருக்கும் நன்மை பயக்கும் என்பது அறிவியல் உண்மை.

மருந்து வகை

உலக வாழ்வில் திளைத்திருப்பவர்களுக்கு வீர மருந்து, விண்ணோர் மருந்து. நாரி மருந்து என்ற மூன்றைக் கூறிய திருமூலர், ஞானிகளுக்கும் யோகிகளுக்கும் வேறு மருந்தைக் கூறுகிறார். அம்மருந்து எல்லாவற்றிற்கும் முதன்மையானது. அம்மருந்தை அறிவால் மட்டுமே அறியமுடியும். ஆனால் அதைச் சொற்களால் விளக்க இயலாது. ஏனெனில் அறிவாகிய ஆன்மாவால் மட்டுமே அதனை அறிய முடியும் என்பது அவர் கருத்து.

1. நாரி மருந்து : நாரி என்றால் பெண். அது பராசக்தியைக் குறிக்கும். பராசக்தி மலைமகள். அவள் பச்சை நிறமுடையவள். எனவே மலைவாழ் மூலிகைகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் மருந்து நாரி மருந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது. நாரி மருந்தென்றால், பெண்களுக்கே சிறப்பாகச் செய்யப்படும் மகளிர் மருத்துவம் எனவும் பொருள் கொள்ளலாம்.

2. விண்ணோர் மருந்து : தேவர்களுக்குரிய மருந்து. தேவர்கள் இளமை மாறாதவர்கள் என்பது ஐதீகம். எனவே காயகற்ப மருந்தே விண்ணோர் மருந்து எனக் கொள்ளல் தகும்.

3. வீர மருந்து : அக்காலத்தில் ஆணாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் போருக்குச் சென்று மார்பில் வாளும் வேலும் தாங்கி வீரமரணம் எய்த வேண்டும் என்ற கொள்கை இருந்தது. ஆனால், வீட்டிலுள்ள அத்தனை ஆண்களும் போருக்குச் செல்ல இயலாது. எனவே போருக்குச் செல்லாதவர்கள் நிலை என்ன? போருக்குச்

செல்ல வாய்ப்பில்லாத ஆடவர்கள் இறந்தால், வீரத்தின் சின்னமாக அவர்கள் மார்பில் வாள் அல்லது வேலைப் பாய்ச்சிய பின் புதைக்கும் வழக்கம் இருந்து வந்திருக்கின்றது. காலப் போக்கில் அப்பழக்கம் மாறுபட்டு, இறந்தவரின் காது குத்தப்படாமல் இருந்தால், அவர் காதைக் குத்திய பின் புதைப்பது இப்போதைய மரபாகியுள்ளது.

எனவே வீரத்திற்கு அறிகுறியான ஆயுதங்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் மருத்துவமே வீரமருந்து எனத் திருமூலரால் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கலாம். இதனை அறுவை மருத்துவ முறையாகக் கருதலாம்.

மருத்துவ முறை

மருத்துவ முறைகளையும் திருமூலர் நான்கு வகைகளாகப் பிரித்திருக்கிறார். அவை:

1. உடலைப் பற்றிய நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்துகள்
2. மனத்தைப் பற்றிய நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்துகள்
3. நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் மருந்துகள்
4. சாவை மறுத்து மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழச் செய்யும் மருந்துகள்

என்பனவாகும்.

முதல் மூன்று மருந்துகளும், உலகியல் வாழ்வில் திளைத்திருப்பவர்கள், தங்கள் வாழ்நாள்வரை நலத்தோடு வாழ்வதற்காகக் கூறப்பட்டவை ஆகும்.

ஆனால் நான்காவதாகச் சொல்லப்பட்ட மருந்து ஞானிகளுக்கும் யோகிகளுக்குமாகும். முதல் மூன்று மருந்துகள் ஆயுளை நீட்டிக்குமேயொழிய, சாவைத்தடுக்க இயலாது.

அறிவாகிய ஆன்மா தன் இயற்கை அறிவை அனுபவத்தாலும், பயிற்சிகளாலும் உயர்த்திக் கொள்வதே ஞானமாகும். இந்த ஞானத்தின் வாயிலாகப் பேரண்டம், இவ்வுலகம், இவைகளிலுள்ள ஆக்கப்பாடுகள் அனைத்தையும் அறிந்து, அத்தத்துவங்கள் அனைத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தி, மக்கள் பயனடையும் வண்ணம் வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

எனவே இயற்கை அறிவை உயர்த்தி ஞானமாக்கியவர்கள் சித்தாந்திகள் என்றழைக்கப்படுகின்றனர். அந்த ஞானத்தினால் கண்ட உண்மைகளை ஒழுங்குபடுத்தி, அறிவுக்கு ஒத்திருக்கும்படிச் செய்து, உலகிற்கு ஈந்தவர்களும் அவர்களே.

நிலை பிறழ்ந்த ஒருவருக்கு மருந்துகள் கொடுத்து, அகக்கருவிகளாகிய இதயம், மூளை ஆகியவற்றைத் தன்னிலைக்குக் கொண்டு வருவது மருத்துவம். இயற்கையாகத் தன்னிலையிலிருக்கின்ற அறிவை, யோகப் பயிற்சிகளின் மூலம் ஞானத்தைப் பெறப் போதிப்பது சித்தாந்தம். இவையிரண்டிலுமே அறிவியல் கலந்துள்ளது.

சமயக் கொள்கைகளில் கடவுட் கொள்கை மேலோங்கிக் காணப்பட்டாலும், அவற்றில் அறிவியல் கலந்திருக்கிறது என்பதை மறுக்க இயலாது. எனினும் இறுதிநிலை இறைவனைக் காண்பதுதான் என்பது சித்தாந்தம்.

பரிணாம வளர்ச்சித் தத்துவம்

உலகில் உயிரினங்களின் தோற்ற-வளர்ச்சியைப் பற்றி ஆராய்ந்த சார்லஸ் டார்வின் (Charles Darwin)என்ற உயிரியல் அறிஞர், குரங்கிலிருந்து பிறந்தவன் மனிதன் என்கிறார். தற்போது அக்கொள்கை தள்ளிவைக்கப்பட்டு, முதல் உயிரினம் நீரிலிருந்துதான் தோன்றியிருக்கக்கூடும் எனக் கூறப்படுகிறது. இக்கொள்கையை நிருபிக்கும் வகையில் அமைந்திருக்கிறது வைணவ சமயக் கோட்பாடு.

திருமாலின் அவதாரங்கள்

வைணவக்கோட்பாட்டின்படி, திருமால் பத்து அவதாரங்கள் எடுத்ததாகக் கருதப்படுகிறது. இப்பத்து அவதாரங்களை வரிசைப் படுத்திப் பார்த்தால், உயிரினங்களின் பரிணாம வளர்ச்சியை நினைவூட்டுவது போல் அமைந்திருக்கிறது.

1. மச்ச அவதாரம்

திருமாலின் முதல் அவதாரமாகிய மீன் அவதாரம் முதல் உயிரினம் நீரிலிருந்து தோன்றியது என்ற நவீன அறிவியல் கருத்தை மெய்ப்பிக்கின்ற வகையில் அமைந்திருக்கிறது.

2. கூர்ம அவதாரம்

மீனுக்கு அடுத்த பரிணாம வளர்ச்சி, நீரிலும் நிலத்திலும் வாழக்கூடிய ஆமையின் அவதாரம்.

3. வராக அவதாரம்

ஆமைக்கு அடுத்த பரிணாம வளர்ச்சி பன்றி அவதாரம்.

4. நரசிம்ம அவதாரம்

மனிதனும் மிருகமும் கலந்த பிறவி நரசிம்ம அவதாரம். இது நான்காவது பரிணாம வளர்ச்சியைக் காட்டுகிறது.

5. வாமன அவதாரம்

மனிதனும் மிருகமும் என்ற நிலைமாறி, குள்ள மனிதனாகப் பரிணாம வளர்ச்சியடைந்ததை இந்த அவதாரம் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

6. பரசுராம அவதாரம்

வீரமும் மூர்க்க குணமும் உள்ள மனிதனாக இப்பரிணாம வளர்ச்சி காட்டுகிறது.

7. பலராம அவதாரம்

காலப்போக்கில், இயற்கையை நன்கு உணர்ந்து, எதிர்காலத்திற்குத் தேவையான அளவு பண்டங்களை உற்பத்தி செய்து சேமித்து வைக்கும் விவசாய அறிவு கொண்ட மனிதனைப் பலராம அவதாரம் சுட்டிக் காட்டுகிறது. பலராமனின் சின்னமாகிய கலப்பை இதனை அறிவுறுத்துகிறது.

8. இராம அவதாரம்

அறிவிலும், வீரத்திலும், பண்பாட்டிலும் மேம்பட்டு, எல்லாக் கலைகளிலும் சிறந்து, எல்லா வளங்களும் பெற்றிருந்த மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியை இந்த அவதாரம் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

9. கிருஷ்ண அவதாரம்

இவர் கலியுகத்திலும் வாழ்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. மிகுந்த அறிவுக் கூர்மையும், சாதுரியமும், பிறரை வஞ்சித்துப் பழிவாங்கும் குணமுமுள்ள மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியை இது காட்டுகிறது.

10. கல்கி அவதாரம்

இந்த அவதாரத்தைப் பற்றிச் சித்திரிக்கப்பட்ட ஓவியத்தில், ஒரு மனிதன் குதிரை மீது அமர்ந்து, கையில் வாளும் கேடயமும் வைத்திருப்பது போல் அமைந்திருக்கிறது. எப்போதும் போருக்கு ஆயத்தமான நிலையிலிருக்கும் மனிதனை இந்த அவதாரம் காட்டுகிறது.

தற்போதைய நிலையில், உலகெங்கும் எல்லா நாடுகளிலும் மாறிமாறிப் போர்கள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. எனவே இது கல்கி அவதார காலம் என்பது சாலப் பொருத்தமாக இருக்கிறது. அதாவது இன்றைய பரிணாம வளர்ச்சி நிலையில், ஒருவருக்கொருவர் போராடும் நிலையில் மனித சமுதாயம் இருக்கிறது என்பது உண்மை.

எனவே மேற்சொன்ன திருமாலின் அவதாரங்கள் உயிர்களின் பரிணாம வளர்ச்சியை நினைவூட்டுவது அறிவுக்கும் பொருத்தமாகத் தெரிகிறது.

முடிவுரை

மானுடத்தின் நாகரிக-பண்பாட்டு வரலாறு என்பது எல்லா நிலைகளிலும் சமயம் அல்லது மதம் என்று சொல்லப்படுகின்ற ஏதோவொரு இறையியல் மார்க்கத்தின் ஆளுகைக்கு உட்பட்டதாகவே இருந்து வருவதைக் காண முடிகின்றது. சமயம் அல்லது மதம் என்ற இறையியல் மார்க்கமானது, காணக்கூடிய இவ்வுலக இருப்பிற்கு மாற்றான வேறோர் இருப்பை முன் வைக்கும் செயல்திட்டத்தை மாத்திரம் கொண்ட ஒருமைவாதக் (Monism) கோட்பாடன்று. அது காணக்கூடிய இவ்வுலகியல் சார்ந்த வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனைத்துக் கூறுகளிலும் அக்கறை கொண்ட பன்மை வாதமே (Pluralism) ஆகும். எனவே சமயமானது மனித ஆன்மாவைப் பரிபக்குவப்படுத்தி, முக்தி அடையச் செய்தலுக்கு வழிகாட்டுவதை எவ்வளவு இன்றியமையாததாகக் கருதுகின்றதோ அதே அளவு, ஆன்மாவுக்கு ஆதாரமான காயம் அல்லது உடம்பை நல்ல முறையில் ஓம்புதலுக்கு வழிகாட்டுவதையும் முக்கியமானதாகவே கருதுகின்றது என்பது வெளிப்படை. அதாவது சமய மார்க்கத்தைப் பொறுத்தவரை மானுடத்தின் உயிரும் உடம்பும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போன்றதே. இதில் ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்றால் இருக்கவே முடியாது. எனவே மெய்ஞானமும் விஞ்ஞானமும் கலந்த கலவையாகவே சமயம் செயல்பட்டு வருகிறது என்பதை மேற்கூறிய கருத்துகளின் மூலம் அறிய முடிகிறது.

சமய மார்க்கத்தின் ஒரு பிரிவாகிய சித்த மார்க்கத்தின் ஆதார சுருதியும், "உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்", "உடம்பினை வளர்த்தல் - உயிரை வளர்த்தல்" என்பதேயாகும்.

10

உடல் இலக்கணம்

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

தேகிகளின் இலக்கணம் பற்றி ஒரு மருத்துவன் அறிவதன் அவசியம் யாதெனில், தன்னிடம் வரும் மனிதனின் தேக இலக்கணத்தைக் கொண்டு அவன் முத்தேகிகளில் எவ்வகை, அவனுக்கு ஏற்ற உணவு முறை, பருவகாலங்களில் அவனின் உடல் பராமரிப்பு, ஏற்ற சுவைகள் என்பதை அவனிடம் எடுத்துக்கூறி நோய்களிலிருந்து அவனைப் பாதுகாக்கவே ஆகும். இவ்விலக்கண முறை நம் சித்த மருத்துவத்தில் மட்டும் இருப்பதால் அதிக சிறப்பு வாய்ந்தது.

தேகம் தோன்றும் விதம்

கருவுற்பத்தியில் தாய்-தந்தையின் உணவு முறை, செயல் முறைகளால் முக்குற்றங்களில் எக்குற்றம் மிகுதிப்பட்டு சுக்கில சுரோணிதத்தில் கலக்கின்றதோ அக்குற்றமே முதல் காரணமாயிருந்து உடலை அமைக்கும். அமைக்கப்பட்ட குற்றமிகுதியின் பெயரால் அத்தேகங்கள் அழைக்கப்படும். வாதம் மிகுந்தால் வாததேகிகள் என்றும், பித்தம் மிகுந்தால் பித்ததேகி என்றும், கபம் மிகுந்தால் கபதேகி என்றும் கூறப்படுகின்றனர்.

முத்தேகிகளின் உடலியல் அட்டவணை

	வாத தேகி	பித்த தேகி	கப தேகி
உடலமைப்பு	மெலிந்து உயர்ந்த உடல், பருத்த அடித் தொடைகள்.	என்புகளும் கீல்களிலும் ஊன் குறைந்து, எப்போதும் உடல் சிறு சூடாயிருக்கும். அற்ப துர்நாற்றம், வியர்வையுடன் தோல் சுருங்கி திரைதல் போன்ற மேனியும் முகத்தில் முகப் பருவுடன் கருத்த மச்சத் துடனும் காணல்.	என்புகளையும், கீல்களையும் தசைகள் நிறைந்து மறைத்து மேடுபள்ளம் இல்லாமல் மென்மையுடன், அழகிய உடல், பரந்த நெற்றி, அகன்று உயர்ந்த மார்பு, முழங்கால் அளவு நீண்ட கைகள் காணும்.
உடல் நிறம்	சிறிது கருமை, வெண்மை கலந்து ஒளிரும் உடல் நிறம்.	மஞ்சளும், சிவப்பும் கலந்து ஒளிரும் உடல் நிறம்.	பாணத்து ஒளி, மஞ்சட் சோளம், கத்தி ஒளி, தாமரைப்பூ, பொன் முதலியவற்றை ஒத்த உடல் நிறம்.
கண்	தடித்த இமையுடன் வட்டமாக விகாரித்து, சிறிது வெண்மை கலந்த கண்கள்.	அதிக இயக்கத்தோடு கூடிய மெல்லிய இமையும் வெயில், சீற்றம், பசி இவற்றால் விரைவில் சிவக்கும் கண்கள்.	அகன்று நீண்டு கடை சிவந்த வெள்விழியும், ஒளியுடைய தெளிவான தூரப்பார்வையும், நெருங்கிய இமைமயிருடன் எண்ணெய் தடவியது போன்ற மினுமினுப்புடன் கூடிய கண்கள்.

தலைமயிர்	கறுத்து, முனை பிளந்த தலைமயிர்.	சிறிது மஞ்சள் நிறத்துடன் கூடிய தலைமயிர்.	கறுத்து, எண்ணெய் தடவினது போன்ற தலைமயிர்.
பேச்சுத்திறன்	தெளிவான வார்த்தை, சில வேளை மனக்கலக்கத்துடன் பட்டும் படாமையுமான தடுமாற்ற வார்த்தையும்.	தெளிவு மிக்க வார்த்தை.	முகில், கடல், அரிமா, முழவு என்பவைகளின் ஒலி போன்ற குரல்.
நடை	கீல்கள் நெட்டியிடும் ஒலியுடன் கூடிய நடை.		கொழுத்த யானை நடை.
உணவு முறை	மிக்க உண்டி, அற்பவன்மை, இனிப்பு, உப்பு, புளிப்பு, சூடுள்ள பொருட்களில் விருப்பும், குளிர்ந்த பொருட்களில் வெறுப்பும் உண்டாகும்.	இனிப்பு, துவர்ப்பு கைப்பு, குளிர்ந்த பொருட்களில் விருப்பும், அற்ப உண்டியும், பசி, நீர் வேட்கை, சூடு இவற்றைப் பொறுக்காத தன்மையும் உண்டாகும்.	கைப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, மிக்க சூடுள்ள பொருட்களில் அதிக விருப்பமும், அற்ப உண்டி, எனினும் மிக்க வன்மையும், பசி, நீர்வேட்கை, சூடு இவைகட்குப் பின்வாங்காத் தன்மையும் உண்டாகும்.

பண்புகள்	பெண்களிடம் அற்பவிருப்பும், வீரிய வளர்ச்சிக் குறைவும், புத்திரப் பெருக்கமும், ஆண்மை, உணர்ச்சி, அறிவு நிலையின்மை, விளையாட்டு, இசை, அவமதிச் சிரிப்பு, தொக்கணம், வேட்டையாடல் இவைகளில் விருப்பும், புலமைத் திறமையும் உண்டு.	அற்ப சுக்கிலமும், அற்ப காமமும், பெண்களிடத்தில் அற்ப விருப்பும், வீரம், பகை, துணிவு, மரியாதை, வல்லமை, தெளிந்த அறிவு மிக்க வார்த்தை, ஒழுக்கம், நற்செய்கை, அடுத்தவரிடம் அன்பு காட்டுதல் போன்ற பண்புகள் காணப்படும்.	சாரம், வெண்ணீர், சந்தானம் பெருக்கமும் சத்துவ குணம், நினைவு வன்மை, மேலான அறிவு, அன்பு, நம்பிக்கை, உண்மை, உறுதி, நன்றி மறவாமை, ஈகை, நற்செய்கை, நன்மதிப்பு போன்ற பண்புகள் காணும்.
தூக்கம்	அரைக்கண் மூடிய சிறு தூக்கம். அத்தூக்கத்தில் விண், மலை, காடு இவைகளில் தான் நடப்பதாகக் காணும் கனவு.	உறக்கத்தில் பூக்கள் நிறைந்த கோங்கு மரம், முருக்கமரம், மின்னல், சூரியன் , வாயு, நாற்புரத்திலும் பற்றி எரியும் வெளிச்சம் இவற்றைக் காணுகின்ற கனவு.	நல்ல தூக்கம், அத்தூக்கத்தில் பறவைகள் உள்ள த்தாமரைக் குளம், குளிர்ச்சி பொருந்திய முகில் இவற்றைக் காணும் கனவு தோன்றும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அட்டவணைப்படி தேகிகளின் உடலமைப்பு, உடல்நிறம், கண், தலைமயிர், பேச்சுத்திறன், நடை, உணவுமுறை, பண்புகள், தூக்கம் இவற்றைக் கொண்டு ஒரு மனிதன் எவ்வகையான தேகத்தைப் பெற்றுள்ளான் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் இக்காலத்தில் உருவாகும் தேகிகள் தொந்ததேகிகளாக (கலப்பு உடலினர்) உள்ளனர்.

முக்குணங்களும், முத்தேகிகளும்

வாத தேகி- தமோ குணம்	பித்த தேகி- இரசோ குணம்	கப தேகி -சத்துவ குணம்
இவர்கள் பிறரைப் பழித்தல், வஞ்சனை எண்ணங் கொண்டு பிறருக்குத் தீங்கிழைத்தல், தெய்வ வழிபாடு செய்யாது, அப்படி வழிபடுவோரை தடுத்துப் போராடல், வணக்கமில்லாது ஆணவம் கொண்டலைதல் செய்நன்றி மறத்தல், பொய்பேசுதல், பிறர் மீது வீண்பழிசுமத்தல், கடுகடுத்த முகத்துடன் பேசுதல், அனைவரையும் பகைத்து வாழ்தல், கொலை, திருட்டு முதலியவைகளைத் துணிந்து செய்தல், கண்ட பெண்களைக் காமுறுதல், அதனால் வீண்பழி பாவங்களைச் செய்தல் முதலிய குணங்களை உடையவர்கள்.	இவர்கள் வெகுளியாக பேசாமல் வாய்மைபேசுதல், பலருக்கு வேண்டுவது கொடுத்தல், தன்னைச் சேர்ந்தவர்களைக் காத்து இரட்சித்தல், எல்லா உயிர்களையும் தன்னுயிர் போலெண்ணி அன்பு காட்டுதல், பகைவரை வென்று தண்டித்தலும் பல கலைகளையும் அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றலும், அன்போடு நன்மையானவற்றையே செய்து மேன்மையாகிய அழியாத புகழோடு வாழும் குணத்தை உடையவர்கள்.	இவர்கள் மிகுந்த சாந்தமும், தன்னடக்கமும் குளிர்ந்த பார்வையும் நற்குணங்களும், தயையும், அன்பும், நல்லோர்களுக்குப் பொருள் கொடுத்தல், இறைவனை எப்போதும் பணிதலும், தர்மந்தேடல், உறவினர்கள், அகதிகள், துறவிகள் முதலியவர்களுக்குப் பசியாற்றல், தெய்வ வழிபாடுடையோரை தரிசித்தல், தெய்வங்களை மறவாது அதற்குப் பூசை செய்தல், புண்ணியம் தேடும் சிந்தை, யாகம் முதலியவைகளுக்கு ஆகுதிகள் கொடுத்தல் போன்ற நற்பண்புகளை உடையவர்கள்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அட்டவணைப்படி வாத, பித்த, கப, தேகிகள் முறையே தமோ, இரசோ, சத்துவ குணத்தை உடையவர்கள். இக்குணத்தைப் பற்றி அறிவதால் நாம் சந்திக்கும் மனிதர்களின் பழக்கவழக்கங்கள், குணாதிசயங்கள், மனோபாவங்களைப் பற்றித் தெரிந்து, அவர்களிடம் நட்பு கொள்வதற்குச் சிறந்ததாக இருக்கும்.

முத்தேகிகளும் ஏற்ற உணவு வகைகளும்

உணவு	வாத தேகி	பித்த தேகி	கப தேகி
தானியம், அரிசி வகைகள்	பட்டாணி, மொச்சை, பயறு, கொள்ளு, புழுங்கலரிசி, வரகு, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம்.	துவரை, கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, நிலக்கடலை.	பச்சரிசி, கார்அரிசி, சம்பா அரிசி, கோதுமை, சம்பா கோதுமை, தினை, உளுந்து, பச்சைப் பயறு.
உப்பு	கல்லுப்பு சிறந்தது, இந்துப்பும் உபயோகிக்கலாம்.	கடலுப்பு சிறந்தது. இந்துப்பும் உபயோகிக்கலாம்.	இந்துப்பு சிறந்தது.
காய் வகை	சாம்பற்பூசணி,கத்தரி, முருங்கை, வெள்ளவரை, பாகல்பிஞ்சு, கருணை, பீர்க்கங்காய், சுரைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, முள்ளங்கி, பனங்கிழங்கு, வெங்காயம், பூண்டு.	வெள்ளரிக்காய், பாகற்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், அவரைக்காய் முள்ளிக்காய், பூசணி, கத்தரிக்காய், முருங்கை, மாங்காய், களா, நெல்லிக்காய், ஈருள்ளி, வாழைத்தண்டு.	கத்தரி, பேய்ப்புடல், அவரை, பாகல், களா, கண்டங்கத்தரி, அத்திக்காய், பலா, மாங்காய், பீர்க்கங்காய், கருணைக் கிழங்கு, வாழைத் தண்டு, முள்ளங்கி.
கீரைகள்	குப்பைமேனி, முன்னைக்கீரை, ஆரைக் கீரை, தூதுவேளை, மணத்தக்காளி,	புளியாரை, கோவை, முருங்கை, வசலை, பொன்னாங்கண்ணி, ஓரிதழ் தாமரை, பாலை, முசுமுசுக்கை,	கோவையிலை, முன்னை, செம்மை, நெருஞ்சில், புளிாரை, முல்லை, மருதம், நெய்தலில்

	யானை நெருஞ்சில், கொடுப்பை, மூக்கிரட்டை, வசலை, சிறுகீரை, முருங்கைக் கீரை, காசினிக் கீரை.	தூதுவேளை, சுரை, வல்லாரை, சிறு கீரை மணத்தக்காளி.	உள்ள குப்பை மேனிக் கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்கண்ணி, முசுமுசுக்கை, முருங்கை, பிண்ணாக்கு கீரை, முளைக் கீரை, பண்ணக்கீரை முசுட்டை, காராமணி, தைவேளை, மணத்தக்காளி, கொடுப்பை, சிறு பீளை , கற்றாழை.
இரச வகை	வெள்ளைச் சாறடை, பாகல், முருங்கையிலை, தூதுவேளை இவற்றை வேகவைத்து எடுத்தச் சாறு வாததேகிக்கு ஆகும்.	கொத்துவசலை, கொடிவசலை, நல்ல கத்தி, பிரமி, வேளை, தராயிலை இவற்றை வேகவைத்து எடுத்தச் சாறு பித்ததேகிக்கு ஆகும்.	ஓமம், செங்கடுகு, சதகுப்பை, தரா, வெந்தயம், கொத்துமல்லி, வேளை, சுக்கு, அகத்தி, பாகல், தும்பை இவற்றை வேகவைத்து எடுத்தச் சாறு.
வற்றல்	சுண்டைக்காய், பேய்ப்புடற்காய், தூதுளங்காய், நெல்லிக்காய், மணத் தக்காளி, அவரை, முள்ளிக்காய், பிரண்டை இவற்றின் வற்றல் வாததேகிக்கு ஆகும்.	முள்ளிக்காய், பேய்ப்புடல், தூதுவேளை, சுண்டைக்காய், கத்தரி, மணத்தக்காளி, வல்லாரை இவைகளின் காய்ந்த வற்றல் பித்ததேகிக்கு ஆகும்	சுண்டைக்காய், மணத்தக்காளி, தூதுவேளை, பிரண்டை, ஆதொண்டை, முள்ளி, பேய்ப்புடல், அவரை, கத்தரி, நெல்லிப்பிஞ்சு, நாரத்தை இவற்றின் பிஞ்சுகளின் வற்றல் ஆகும்.

ஊறுகாய்	நாரத்தை, தான்றி, கடுக்காய், களாக்காய், இஞ்சி, இவற்றின் ஊறுகாய் வாததேகிக்கு ஆகும்.	பச்சை மிளகு, இஞ்சி, தூதுளங்காய், நாரத்தை, தமரத்தங்காய், புன்னைக் காய், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை பித்ததேகிக்கு ஆகும்.	மஞ்சள், மிளகு, சுண்டை, வாழைத் தண்டு, மாம்பிஞ்சு, அத்திப்பிஞ்சு, தூதுவேளைக் காய், பாகற்பிஞ்சு ஐயதேகிக்கு ஆகும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள உணவுமுறை அட்டவணைப்படி வாத, பித்த, கப தேகிகளின் உணவுகள் பிரித்துக் கூறப்பட்டுள்ளன. இதன் மூலம் அந்தந்த தேகிகள் அட்டவணையில் குறிப்பிட்ட அந்தந்த உணவுகளை உண்ணும் போது அவர்களின் குற்றம் மிகுதிப்படாமல் நன்னிலையில் இருக்கும். உதாரணமாக வாததேகிக்கு உள்ள உணவுகளைப் பார்க்கும்போது அவ்வுணவுகள் மலமும், நீரும் நன்றாகப் பிரியக்கூடிய உணவாகவும், வாய்வுத் தொல்லை ஏற்படாத உணவு முறையாகவும் இருப்பதால் அத்தேகிக்கு தன்குற்றம் அதிகமாகாமல் நன்னிலையில் இருக்கும். பித்ததேகிக்கு நன்றாகச் செரிமானமாகக் கூடிய உணவுப் பொருளாகவும், பித்தத்தைப் பெருக்காத உணவாகவும் இருப்பதால் அத்தேகிக்குத் தன்குற்றம் அதிகமாகாமல் இருக்கும்.

கபதேகிக்குக் கபம் தன்னளவில் மிகாமல் இருப்பதற்காக மட்டுமின்றி, நன்னிலையில் வைக்கவும் இவ்வுணமுறை சிறந்தது.

முத்தேகிகளும் சுவைகளும்

சுவைகள்	வாத தேகி	பித்த தேகி	கப தேகி
சமன்படுத்தும் சுவைகள்	இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு வாதத்தைச் சமன்படுத்தும் சுவைகள்.	துவர்ப்பு, இனிப்பு, கைப்புச் சுவைகள் பித்தத்தைச் சமன்படுத்தும்.	கார்ப்பு, துவர்ப்பு, கைப்புச் சுவைகள் கபத்தைச் சமன்படுத்தும்.
மிகுதிப்படுத்தும் சுவைகள்	கார்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு வாதத்தை மிகுதிப்படுத்தும் சுவைகள் ஆகும்.	புளிப்பு, கார்ப்பு, உப்பு பித்தத்தை மிகுதியாக்கும் சுவைகள்.	இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு மூன்று சுவைகளும் கபத்தை மிகுதியாக்கும்.

உலகத்தில் தோன்றிய அனைத்துப் பொருட்களும் ஐம்பூதமயமானது. ஐம்பூத அமைப்பை அறிவிப்பது சுவைகள். இரண்டிரண்டு பூதங்களின் சேர்க்கையில் உருவானது அறுஞ்சுவைகள். அறுஞ்சுவைகளில் வளிபூதம் சேர்ந்த சுவை வாதத்தை மிகுதியாக்கும், தீபூதம் சேர்ந்த சுவைகள் பித்த மிகுதியையும், நீர்பூதம் சேர்ந்த சுவைகள் கபம் மிகுதியையும் உண்டாக்கும்.

வாததேகிகள் வளிபூதம் சேர்ந்த சுவைகளைத் [கார்ப்பு (காற்று +தீ), கைப்பு (காற்று+ஆகாயம்), துவர்ப்பு (காற்று + மண்)] தவிர்த்து மற்ற சுவையுள்ள பொருட்களை உட்கொள்ளும்போது வாதம் தன்னிலைப்படும்.

இதில் விதிவிலக்காக கார்ப்புச் சுவையுள்ள மிளகு, ஐயத்தைச் சமன்படுத்தும் குணம் உடையது. கார்ப்புச் சுவை பொதுவாக வாதத்தை அதிகமாக்கும். ஆனால் மிளகு வாதத்தையும் சமன்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது. காரணம் இது அந்த மூலிகையின் மகிமை.

பித்ததேகிகள் தீபூதம் சேர்ந்த சுவைகளைத் [புளிப்பு+(மண்+தீ), கார்ப்பு (காற்று +தீ), உப்பு (நீர்+தீ)] தவிர்த்து மற்ற சுவையுள்ள பொருட்களை உட்கொள்ளும் போது பித்தம் தன்னிலைப்படும்.

இதில் விதிவிலக்காக புளிப்புச் சுவையுள்ள எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றில் பித்தத்தைச் சமன்படுத்தும் சக்தி உள்ளது. இது இம்மூலிகையின் மகிமை.

கபதேகிக்கு நீர்பூதம் சேர்ந்த சுவைகளைத் [இனிப்பு (மண்+நீர்), புளிப்பு (மண்+தீ), உப்பு (நீர்+தீ)] தவிர்த்து மற்ற சுவையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது கபம் தன்னிலைப்படும்.

இதற்கு விதிவிலக்காக இனிப்புச் சுவையுடைய அதிமதுரம் என்ற மூலிகை கபத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தும். இனிப்புச் சுவையோ பொதுவாக கபத்தை அதிகமாக்கும் தன்மை உடையது. ஆனால் அதிமதுரம் கபத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தும். இது இம்மூலிகையின் மகிமை.

முத்தேகிகளும் பருவ காலங்களும்

வாத தேகி	பித்த தேகி	கப தேகி
முதுவேனில் - வாதம் தன்னிலை விருத்தி. கார்காலம்-வாதம் பிறநிலை விருத்தியடையும். கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்புச் சுவையுள்ள உணவுளை நீக்கி நெய்ப்பு, திரவம், இனிப்புத் தன்மையுள்ள உணவுகளையும் விரைவில் சீரணமாகும் உணவுகளையும் உண்ண வேண்டும். உடற்பயிற்சி நீக்க வேண்டும். வெயிலில் திரியலாகாது.	கார்காலம் - பித்தம் தன்னிலை விருத்தி. கூதிர்காலம் - பித்தம் பிறநிலை விருத்தியடையும். புளிப்பு, கார்ப்பு, உப்புச் சுவையுள்ள உணவுகளை நீக்கி இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்புச் சுவையுள்ளதும் இலகு குணமுள்ளதும், சீதவிரியம் உள்ள உணவுகளை, அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும். இக்காலத்தில் சம்பா அரிசி, பயறு, சர்க்கரை, நெல்லி, தேன் போன்றவை நன்று.	பின்பனிக்காலம் - கபம் தன்னிலை விருத்தியடையும். இளவேனிற்காலம் - கபம் பிறநிலை விருத்தி. இனிப்பு, புளிப்பு, உப்புச் சுவையுள்ள உணவுகளை நீக்கி இலகு,வறட்சிக் குணங்கள் பெற்ற உணவுகளைக் கொள்ள வேண்டும். வெட்டிவேர், சந்தனச் சத்துகள் கலந்த நீர், தேன், கோதுமை, மாம்பழம் போன்றவை நன்று.

முதுவேனிற் காலத்தில் வாதம் தான் வாழும் இடங்களில் அதிகப்படுவது தன்னிலை வளர்ச்சி. அதாவது இடுப்பிலிருந்து கால்வரை வாதம் வாழுமிடம். அவ்விடங்களில் வாதம் அதிகப்படுவது தன்னிலை வளர்ச்சி. இக்காலத்தில் குறிகுணங்கள் வெளியே தெரிய வாய்ப்பில்லை. இக்காலத்தில் குறிகுணங்கள் வெளியே தெரியாததால் அவர்கள் புளிப்பு, துவர்ப்புச் சுவையுள்ள உணவே உட்கொண்டு வருவார்கள்.

கார்காலத்தில் வாதம் தான் வாழும் இடத்தைவிட்டு வேற்றுநிலையில் பரவும் போது குறிகுணங்கள் வாததேகிக்குத் தோன்றும். அந்நிலையில் அவன் வாதத்தைச் சமன்படுத்தும் சுவையுள்ள (இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு) உணவுகளை உட்கொள்கிறான். அப்போது வாதம் தன்னிலை அடைந்து, பித்தத்தை அதிகப்படுத்துகிறது.

இந்நிலையில் கார்காலத்தில் பித்தம் தன்னிலை வளர்ச்சிடைந்து தான் வாழும் இடங்களில் (இடுபிலிருந்து கழுத்துவரை) குறிகுணங்களைத் தோற்றுவிப்பதில்லை. இக்காலத்தில் குறிகுணங்கள் வெளியே தெரியாததால் அவர்கள் புளிப்பு, உப்புச் சுவையுள்ள உணவுகளையே உட்கொண்டு வருவார்கள்.

கூதிர் காலத்தில் பித்தம் தான் வாழும் இடத்தைவிட்டு வேற்றுநிலையில் பரவும்போது குறிகுணங்கள் பித்த தேகிக்குத் தோன்றும். அப்போது பித்ததேகி பித்தத்தைச் சமன்படுத்தும் சுவையுள்ள உணவுகளை (துவர்ப்பு, இனிப்பு, கைப்பு) உட்கொள்ளும்போது பித்தம் தன்னிலை அடையும்.

முன்பனிக் காலத்தில் இயற்கையாகவே முக்குற்றங்களும் தன்னிலையடையும் காலமாதலால், அறுஞ்சுவைகளையும் கூட்டி தேகிகள் உட்கொள்கின்றனர்.

பின்பனிக் காலத்தில் கபம் தன்னிலை வளர்ச்சியடையும். இக்காலத்தில் கபம் தான் வாழும் இடத்தில் (கழுத்திலிருந்து தலை வரை) குறிகுணங்களைத் தோற்றுவிப்பதில்லை.

இளவேனிற் காலத்தில் கபம் தான் வாழும் இடத்தைவிட்டு வேற்றுநிலையில் பரவும்போது குறிகுணங்களைத் தோற்றுவிப்பதால் கபத்தை அதிகப்படுத்தும் சுவைகளை (இனிப்பு,புளிப்பு, உப்பு) விடுத்து, சமன் செய்யும் சுவையுள்ள (கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு) உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது கபம் தன்னிலையடைந்து வாதத்தை வளர்ச்சியடையச் செய்யும்.

தேகிகள் அந்தந்த பருவத்திற்கேற்ற சுவையுள்ள உணவுகளை உட்கொண்டால் உடல்நலம் நன்கு வளரும். பருவத்திற்குத் தகாத உணவுமுறை, செயல்முறைகளால் நோய்கள் தோன்றலாம்.

தேகிகளுக்கு ஏற்படும் பொதுவான உடல் உபாதைகள்

வாத தேகி	பித்த தேகி	கப தேகி
உடல் நோதல், குத்தல், குடைச்சல், பிளத்தல். நரம்பு முதலியன குன்றல், நடுக்கல், இறுக்கமாதல், நீர்ப்பசையின்மை, நரம்புகள் அசைதல், இளைத்தல், குடைதல், அடிபட்டது போல் வலித்தல். உறுப்புகள் தளர்தல், மரத்துப் போதல்.	உணவு செரியாமை, வாய் நீரூறல், குமட்டல் வாய் கைப்பு. புளியேப்பம், குடித்தநீர் எதிர்த்து வெளியாதல், அதில் பித்தநீர் கலந்து வருதல். உடல் யாவும் எரிதல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணும்.	மூக்கு நீர் பாய்தல். தொண்டையில் கோழை கட்டல். குரல் கம்மல், இருமல். வயிறு இரைந்து, கடுகடுத்து வெண்மையாகவும், சீதம் கலந்தும் பேதியாதல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணும்.

வாத, பித்த, கப தேகிகளுக்கு ஏற்படும் பொதுவான உடல் உபாதையை நோக்கினோம். ஆனால் தற்போது தொந்த (கலப்பு) தேகிகளாக இருப்பதால் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள குறிகுணங்களில் எது மிகுந்து தென்படுகிறதோ அக்குற்றம் கேடடைந்துள்ளது என்று அறிந்து, மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வாத, பித்த, கப தேகிகளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள்

வாத தேகி	பித்த தேகி	கப தேகி
பக்க வாதம், நரித்தலை வாதம், வாத கர்ஷணம், சனவாதம், குடல்வாதம், சூரியாவர்த்தம், சந்திராவர்த்தம், தண்டக வாதம், சந்துவாதம் கீல்வாயு, அழல் கீல்வாயு, வளி அழல் கீல் வாயு.	இரத்தப் பித்தம், உன்மாந்தப் பித்தம், சுவாசப் பித்தம், கபாலப் பித்தம், வாந்தி பித்தம், நீர்வேட்கை பித்தம், விக்கல் பித்தம், க்ஷயப்பித்தம்.	இருமல், காசம், இரைப்பு, சுரஜயம், பெருங் கழிச்சலையம், வெறி ஐயம்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள நோய்கள் பொதுவாக வரக்கூடிய நோய்கள். இந்நோய்கள் வராமல் தடுப்பது அத்தேகியின் கடமை. அவன் பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ற உணவு முறை, செயல் முறைகளை மேற்கொள்ளும் போது நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறான்.

நோய் ஏற்படும் போது மேற்கொள்ளும் மருத்துவ முறை

வாத தேகி	பித்த தேகி	கப தேகி
வாந்தி, கழிச்சல் தன்னிலை மிகுந்த குற்றத்தைத் தன்னிலைப்படுத்த கழிச்சல் மருந்துகளையும், மேல்பூச்சு மருந்துகளையும், நெய்ப்புத் தன்மையுள்ள மருந்துகளையும் வழங்க வேண்டும்.	தன்னிலை மிகுந்த பித்தத்தை வாந்தி மருந்தாலும் கழிச்சல் மருந்துகளாலும் தன்னிலைப் படுத்தலாம்.	தன்னிலை மிகுந்த கபத்தைத் தன்னிலைப் படுத்த நசியமருந்துகளாலும், நெஞ்சில் உள்ள கோழையை வாந்தி, கழிச்சல் மருந்துகளைக் கொடுத்தும் தன்னிலைப் படுத்தலாம்.

குற்றம் தன்னளவில் மிகும் போது ஏற்படும் குறிகுணம் மலமும் நீரும் கட்டுப்படல். அதைத் தீர்க்க சித்தாதி எண்ணெய், மெருகுள்ளித் தைலம், மேகநாதத் தைலம், வாதநாசத் தைலம் இவற்றில் ஏதேனுமொன்றை உடல் வன்மைக்கும் நோய் வன்மைக்கும் தகுந்தவாறு கொடுக்கலாம்.	இங்கே குற்றத்தைத் தன்னிலைப்படுத்த பேய்ப்பீர்க்கு விதை நெய், மருக்காரை நெய், பேய்புடல் குடிநீர், சிவதைவேர் குடிநீர் இவற்றில் ஏதேனுமொன்றை உடல் வன்மைக்கும் நோய் வன்மைக்கும் தகுந்தவாறு கொடுக்க வாந்தியும் கழிச்சலும் உண்டாகி, தன்னளவில் பெருகிய பித்தநீரைக் குறைக்கும்.	குற்றத்தைக் குறைக்க தும்பைப்பூச்சாறு, துளசிச்சாறு, சுக்குத்தைலம் இவற்றில் ஏதேனுமொன்றை மூக்கிலிட குற்றம் தன்னிலைப் படும்.
நரம்புகளும், எலும்புப்பூட்டும் வன்மையற்று இருப்பதால் அதற்கு மேற்பூச்சு எண்ணெய் அவசியம். வாதகேசரி தைலம், உளுந்து எண்ணெய், சாறணைக் கள்ளி தைலம், இவைகளில் ஒன்றை நோயுள்ள இடத்தில் தடவி, தொக்கணம் செய்து நொச்சி, தழுதாழை கொண்டு ஒற்றடமிட நோய் தன்னிலைப்படும்.	உடல் வன்மை கேடுற்று இருப்பதால் அதற்குச் சீந்தில் நெய், தண்ணீர்விட்டான் நெய், வல்லாரை நெய் இவற்றைத் தனித்தேனும் பற்ப, செந்தூரங்களுக்குத் துணையாகவும் வழங்கலாம்.	இலைக்கள்ளி, காக்கட்டான் வேர் சேர்ந்த மருந்துகளைக் குடிநீரிட்டுக் கொடுக்க வாந்தியும், கழிச்சலையும் உண்டாக்கி நோய் வன்மையைக் குறைக்கும்.

செய்மருந்துகள்		
குற்றத்தால் பிறந்த நோயைப் போக்க இரசம், கந்தகம் சேர்ந்த மெழுகு, வான்மெழுகு, வீரமெழுகு நந்திமை, பஞ்ச சூதமெழுகு, சேராங்கொட்டைமெழுகு இவற்றில் ஏதேனுமொன்றை நோயினன் வன்மைக்கு ஏற்ப காலை, மாலை உட்கொள்ள நோய் நீங்கும்.	நோயைப் போக்க முத்துப் பற்பம், பவழப் பற்பம், முத்துச் சிப்பிப்பற்பம், மாணிக்கப் பற்பம்,சிலாசத்துப் பற்பம், குங்கிலியப் பற்பம் இவைகளில் ஏதேனுமொன்றை நோயினனுக்குத் தக்கபடி கொடுக்கலாம்.	பவழம், முத்து, வெள்ளி, முத்துச்சிப்பி, தாளகம், செம்பு இவற்றாலான பற்பம், செந்தூரம் , சுண்ணம் முதலியனவும், கத்தூரிக்கருப்பு, தாளகக் கருப்பு வகைகளையும், சுவாசக் குடோரிமாத்திரை, மகாவசந்தகுசுமாகரம், பூரண சந்திரோதயம், சாம்பிராணிப் பூமாத்திரை இவற்றில் ஏதேனுமொன்றைக் கொடுக்கலாம்.
உணவு		
இருமுறை வடித்தசோறு, கத்தரிப்பிஞ்சு, அவரைப்பிஞ்சு, அத்திப்பிஞ்சு, வெள்ளாட்டுக்கறி, காடை, கௌதாரி, முடக்கற்றான், அறுகீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரைகள் நன்று.	மணக்கத்தை அரிசி, குறுவை அரிசி, காரரிசி இவைகளில் சமைத்த உணவு. கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, அத்திப் பிஞ்சு, துவரை, பச்சைப்பயறு, வெந்தயம், கொத்துமல்லி, சோம்பு, நெய், பால், தயிர், மோர் நன்று. காடை, கௌதாரி ஆகும். மீன் ஆகாது.	தனக்கு ஒவ்வாத பொருட்களை ஒதுக்கியும், எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவை உண்ணவும் வேண்டும். உடல் கட்டு மெலிவடைந்திருந்தால் நெய், பால், ஊன் பொருட்கள், பழவகைகளையும் கொடுத்தல் நலம். செரிப்பு குறைந்துள்ளபோது செரிக்கக் கூடிய காய்கறிகள் நல்லது. நண்டு, முயல் கறிகள் வழங்கலாம்.

படுக்கை		
ஈரமில்லாத தரையிலும் படுக்கையிலும் படுத்தல் வேண்டும். காற்றோட்டமான இடத்திலும் குளிர்காற்று உடலில் படும்படியான இடத்திலும் படுத்தலாகாது.	உடல் எரிச்சலைத் தணிக்கும் இலவம் பஞ்சு படுக்கை நன்று.	ஈரமில்லாத தரையிலும் ஈரமில்லா படுக்கையிலும் படுத்தல் வேண்டும். குளிர்காற்று உடலில் படும்படி படுத்தலாகாது.
ஆசன முறைகள்		
பத்மாசனம், புயங்காசனம், தனுராசனம், மச்சாசனம், மயூராசனம், கருடாசனம் வாததேகிக்கு ஏற்ற ஆசனங்கள்.	பத்மாசனம், மயூராசனம், மச்சாசனம், சலபாசனம், புயங்காசனம், ஹலாசனம், பட்சிமோத்தாசனம் பித்ததேகிக்கு ஏற்ற ஆசனங்கள்.	பத்மாசனம், பிராணாயாமம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம் கபதேகிக்கு ஏற்ற ஆசனங்கள்.

நாம் இதுவரை கொண்ட ஆய்வின் நோக்கம் ஒரு மருத்துவ மாணவனோ அல்லது சாதாரண மனிதனோ இக்கட்டுரையைப் படித்தால் சித்த மருத்துவத்தில் உடல் அமைவது எப்படி, அப்படி அமைந்த உடல் எத்தகைய குணாதிசயங்களைக் கொண்டுள்ளது, அத்தகைய உடலை நாம் பருவகாலத்திற்கேற்ப பாதுகாப்பது எப்படி என்பதைத் தெரிந்து நல்வழியில் வாழ உதவுவது ஆகும்.

ஒருவன் நோயில்லாமல் இருந்தால்தான் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் நான்கு உறுதிப்பொருட்களைத் தேடிக்கொள்ள முடியும். இதனாலேயே "நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழ வேண்டும் என்று வள்ளலார் வேண்டிக் கொண்டார். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. ஆகவே நாம் பெற்ற இந்தப் புண்ணிய உடலை நோயில்லாமல் பாதுகாப்பது நம் கடமை ஆகும்.

11

ஐந்திணை நோய்கள்

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

திணைகளைப் (நிலங்களைப்) பற்றி அறிவது அவசியம். ஏனெனில் உணவு மற்றும் மருந்துகள் செய்யக் கிடைக்கும் பொருள்களைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளலாம். அந்தந்த நிலங்களில் வசிப்பவர்களுக்கு உண்டாகும் அல்லது நீங்கும் நோய்கள் பற்றி அறியலாம். உடலுக்கு நன்மை அல்லது தீமை பயக்கும் நிலத்து நீர் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மக்களின் இயல்புகள் அவர்கள் வசிக்கும் நிலங்களைச் சார்ந்தே அமையும். எல்லாவற்றிற்கும் நிலமே ஆதாரமாக உள்ளது.

ஐந்திணைகள்

மலையும், பாலைவனமும், காடும், வயலும், கடலும் இவை சார்ந்த இடங்களும் என நிலப்பகுதிகள் 5.

குறிஞ்சி -மலையும் மலை சார்ந்த இடமும்

முல்லை - காடும் காடு சார்ந்த இடமும்

மருதம்- வயலும் வயல் சார்ந்த இடமும்

நெய்தல் - கடலும் கடல் சார்ந்த இடமும்

பாலை -மணலும் மணல் சார்ந்த இடமும்.

காற்று வேகம் மற்றும் திசை, மழை அளவு, ஈரப்பதம், காற்று அழுத்தம், சூரிய ஒளி ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு நிலத்தின் தன்மையும் மாறுபடும். அங்கு விளையும் பொருட்களும் அந்த நிலத்தின் குணத்தைப் பெறும்.

ஐந்திணைக் குணம்

குறிஞ்சி

ஊர்: சிறுகுடி

நீர்: அருவிநீர், சுனைநீர்

மக்கள்: பொருப்பன், வெற்பன், சிலம்பன், குறத்தி, கொடிச்சி

உணவு: மலைநெல், தினை, மூங்கிலரிசி

தொழில்: வெறிகோள், ஐவனம் விதைத்தல், தேனழித்தல், கிழங்கு அகழ்தல், அருவியாடல், சுனையாடல்.

குறிஞ்சி நில நோய்கள்

குறிஞ்சி நிலம் கபத்திற்கு இருப்பிடம். இங்கு விளையும் மூலிகைகளுக்கு நோய்களைப் போக்கும் வன்மையுண்டு. இருப்பினும் இங்கு வசிப்பவர்களுக்கு உதிரத்தை முறிக்கும் காய்ச்சல், வயிற்றில் ஆமைக்கட்டி, வழலைக்கட்டி உண்டாகும். கபம் தங்கும் என்று பதார்த்த குண சிந்தாமணி என்னும் நூல் குறிப்பிடுகிறது.

ஐயம், கண்ணெரிவு, சூலையெரிவு, அரோசகம், பித்தம், சுரம், வயிற்றில் வாயு உண்டாகும்.

மலை அருவி நீரின் குணம்

பிரமேகம், இரத்தப் பித்த ரோகத்தை நீக்கும். தேக பலம் தரும். ஆனால் கபம் வரும்.

சுனை நீரின் குணம்

சீதளச்சுரம், இருமலோடுங்கூடிய ஐயவெப்பு, வளிமிகுதி, வாத தோடம், வாத நடுக்கம், பயித்திய தோடம் வரும்.

குறிஞ்சி திணைக்குரிய பொழுது

கூதிர் காலம்

முன்பனிக் காலம்

கூதிர் காலம்: ஐப்பசி, கார்த்திகை-குளிர்காற்று வீசல், மேகம் சூல் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றால் பித்தம் தன்னிலை பிறழ்ந்து மிகுதிபட்டு நிற்கும். முன்பனிக் காலம்: மார்கழி, தை - கொண்டல் வீசும். கீழ்க்காற்று குளிர்ச்சியால் உடலின் மயிர்க்கால்களும், மற்ற பாகங்களும் சுருங்கும். பசித்தீ மிகுதிபடும்.

இதிலிருந்து குறிஞ்சித்திணை கபத்திற்கு இருப்பிடமாகவே அறியப்படுகிறது.

முல்லை

ஊர்: பாடி

நீர்: குறுஞ்சுனை, கான்யாறு

மக்கள்: குறும்பொறை நாடன், கிழத்தி, இடையர், இடைச்சியர், ஆயர், ஆய்ச்சியர்

உணவு: வரகு, சாமை, முதிரை

தொழில்: சாமை, வரகு விதைத்தல், அறுத்தல், களை எடுத்தல், ஆவினம் மேய்த்தல்.

முல்லை நில நோய்கள்

இந்நிலத்தில் பித்த நோய் அநேகம். ஆடு, மாடு, பசு, எருமை மிகுதி. வல்லை நோய் உண்டாவதால் அதனோடு வாதநோயும் வந்துறும். வாதம் சார்பான நோய்கள் அனைத்தும் வரும் என்று பாதார்த்த குண சிந்தாமணி கூறுகின்றது.

முல்லை நிலத்தில் பாயும் நீர்-கான்யாற்று நீர்

இந்நிலம் தங்கப்பற்பம் உண்ண ஏற்ற நிலம்

முல்லைத் திணைக்குரிய பொழுது கார் காலம் - ஆவணி, புரட்டாசி.

வாடை வீசும். தாமரை முதலிய நீர் மலர்கள் வாட்டமடையும். குளிரைத் தாங்க உடலின் உட்சூடு தோலில் சென்று ஒழுங்குபடுத்தும் காரணத்தால் உடலைக் காக்கும் ஆக்கனல் குறைவுபடும். வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய 3 குற்றங்களும் சீர்கெடும். முல்லைத்திணை பித்தத்திற்கு இருப்பிடாக உள்ளது.

மருதம்

ஊர்: பேரூர், மூதூர்

நீர்: ஆறு, வீட்டுக்கிணறு, குளம்

மக்கள்: ஊரன், மகிழ்நன், கிழத்தி, மனைவி. உழவர், உழத்தியர்

உணவு: செந்நெல், வெண்ணெல்

தொழில்: விழாக் கொள்ளல், களை எடுத்தல், அரிதல்.

மருத நில நோய்கள்

இந்நிலம் நீர்வளம் நிறைந்தது. அனைத்துத் தாது உப்புகளையும் கொண்டது. அனைத்துக் குற்ற நோய்களும் நீங்கும்.

ஆற்று நீரின் குணம்

வாத, பித்தப்பிணி, ஈளை, நீர்வேட்கை போம். ஆண்மை பெருகும்.

வயல் நீரின் குணம்

பிரமேகம், நீர்வேட்கை, வெட்டை, காய்ச்சல், மூர்ச்சை, இரத்தகாசம், சுரவேகம் போம். சப்த தாதுக்களும் குளிர்ச்சியாகி உடல் வலுக்கும்.

அனைத்து மருந்து வகைகளை உண்ணவும், மக்கள் நோயின்றி நீண்ட நெடு ஆயுளோடு வாழவும் சிறந்த நிலம் மருத நிலமாகும்.

தங்கப்பற்பம் உண்பதற்கும் சிறந்த இடம் இது.

மருத நிலத்திலுண்டாகும் சித்திரமூல இலைச் சாற்றைக் கொண்டு புடமிடப்படும் அயப்பற்பம் மிக வீரியத்தைக் கொண்டது.

மருத நிலம் தவிர மற்ற நிலங்கள் மருந்து உண்ண ஏற்ற நிலங்கள் அல்ல எனக் கொங்கணவர் மூவாயிரத் திரட்டில் கூறப்பட்டுள்ளது.

பெரும்பொழுது ஆறும் மருத நிலத்துக்குரியன.

நெய்தல்

ஊர்: பாக்கம், பட்டினம்

நீர்: உவர்நீர் கேணி, கவர்நீர்

மக்கள்: சேர்ப்பன், புலம்பன், பரத்தி, நுவிளச்சி, பரதர், பரத்தியர்

உணவு: மீனும், உப்பும் விற்றுப் பெற்ற பொருள்

தொழில்: மீன் பிடித்தல், மீன் உலர்த்தல், கடலாடல்.

நெய்தல் நில நோய்கள்

மிகவும் உப்பு விளையும் இடம். இருப்பினும் கொடிய வாத நோய்கள் உண்டாகும். மெலிந்த உடல் பருக்கும். ஈரல் பெருக்கும். குடல்வாயு உண்டாகும்.

மிகுந்த உவர்ப்பைப் பெற்றிருந்தாலும், அது பித்தவாயு தங்க இடம் அளிக்கும். இங்குவசிப்பவர்களுக்குத் தேகத்திலுள்ள நுட்ப இடங்களில் கபநீரானது பெருகி, தடித்தலை உண்டாக்கும். மேலும் பாதம் முதலிய

வன்மையான உறுப்புகளில் சிலிபாதரோகத்தை (யானைக்கால்) உண்டாக்கும். குண்டல விருத்தி உண்டாகும்.

சமுத்திர நீரின் குணம்

இந்நீரைக் காய்ச்சிக் குடித்தால் பெருநோய், மகோதரம், உதிரசூலை, குட்டம், வாதக் குன்மம், வெப்பம், மலசலபந்தம், கன்மத்தாலாகிய நோய்கள், பல்லிடுக்கு ரத்தம், சந்நி தோஷம் போம்.

பொதுவாக நெய்தல் நிலத்தில் காற்றின் ஈரப்பதமும் வேகமும் அதிகம். அதனால் தோல் நோய்கள் வரக்கூடிய வாய்ப்புகளும் அதிகம்.

நெய்தல் திணைக்குரிய பெரும்பொழுது

பெரும்பொழுது ஆறும் உரியன.

கார் காலம் - ஆவணி, புரட்டாசி:

வாடை வீசும். தாமரை முதலிய நீர் மலர்கள் வாட்டமடைதல் ஏற்படும். குளிரைத் தாங்க உடலின் உட்சூடு தோலில் சென்று உடலைக் காப்பதால் சடராக்கினி குறைவுபடும். முக்குற்றங்களும் கேடடையும்.

கூதிர் காலம் -ஐப்பசி, கார்த்திகை:

குளிர் காற்று வீசும். மேகம் சூல் கொள்ளும். பல பறவைகளும் விலங்குகளும் மக்களும் வருந்துவர். கூதிர் காலத்தில் பித்தம் தன்னிலை பிறழ்ந்து மிகுதிபடும்.

முன்பனிக் காலம்- மார்கழி,தை:

கீழ்க் காற்று வீசும். செந்நெல் விளையும். மானிடர் மிக்க உரம் பெற்றிருப்பர். மயிர்க்கால்கள் சுருங்கி, மயிர்த் துவாரங்கள் மூடப்படும்.

பின்பனிக் காலம் - மாசி, பங்குனி:

தென் கீழ்க் காற்று வீசும். அதிகக் குளிர்ச்சி.

இளவேனில் காலம் - சித்திரை, வைகாசி:

தென்றல் வீசும். பின்பனிக் காலத்தில் மிகுதியான கபம், இக்காலத்தில் மேலும் அதிகப்படும். இதனால் பசித்தீ கெட்டு, பல கோழைப் பிணிகள் உண்டாகும்.

முதுவேனில் காலம் -ஆனி, ஆடி:

கோடைக் காற்று வீசும். கானல் தோன்றும். வெப்பத்தின் கடுமையால் நீர்ப்பாகம் இழக்கப்பட்டு உலரும். வாதம் பெருகி ஒவ்வாத மிகுதியால் வன்மையான வாதப் பிணிகள் உண்டாகும்.

பாலை

ஊர்: குறும்பு

நீர்: நீரில்லாக்குழி, வற்றின கிணறு

மக்கள்: விடலை, காளை, எயினர், மறவர், மறத்தியர்

உணவு: வழிபறித்தவை

தொழில்: பகல் கொள்ளையடித்தல், போர் செய்தல்.

பாலை நில நோய்கள்

இந்நிலம் பல துன்பங்களுக்கு இடம் தரும். வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய முக்குற்றங்களும் உடலில் உண்டாக காரணமாக உள்ளது. மக்கள் வசிப்பதற்கும், மற்ற எந்தச் செயல்களுக்கும் ஏற்ற நிலம் அல்ல.

இங்கு நிலவும் மிகக் கடுமையான வெப்பத்தின் காரணமாக பற்பல கொடிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. துயரம், வியர்வை, கபம், பசி, பித்தம், தோன்றும். காந்தி போம்.

பாலைக்குரிய பெரும்பொழுது

வேனில் காலம்

பின்பனிக் காலம்

ஐந்திணைக் குணத்தின் தொகுப்பு

- குறிஞ்சியில் சேத்தும நோயும்
- முல்லையில் பித்த நோயும்
- நெய்தலில் வாத நோயும் உண்டாகும்.
- மருத நிலத்தில் நிலவும் தட்பவெப்பத்தால் எந்நோயும் உண்டாகாது. அங்கு விளையும் மூலிகைகள் சிறந்தவை.
- பாலை நிலத்தில் நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்தல் அரிது.
- மக்கள் வாழ சிறந்த நிலம் - மருதம்.
- மக்கள் வாழத் தகாத நிலம் - பாலை.
- மற்றவை மத்திமம்.

பெரும் பொழுதுகளில்

- உத்தமம் - முன்பனி, பின்பனிக் காலம்
- மத்திமம்- இளவேனில், கூதிர் காலம்
- அதமம் - கார்காலம், முதுவேனில் காலம்.

பொழுதுகளுக்கும், நிலங்களுக்கும் தொடர்பு உண்டு. அவை நோய்கள் உண்டாக, நீங்கக் காரணமாக உள்ளன. ஐந்து வகை நிலங்களிலும் அடங்கும் இயற்கை வளங்கள், அங்கு விளையும் பொருட்கள், மனிதனின் உடல், உள நோய்களை நீக்குகின்றன. ஐந்து வகை நிலங்களில் தோன்றும் நோய்களையும் அவற்றை நீக்கும் வழிமுறைகளையும் நில இயல்பு மூலம் அறியலாம்.

12

நோய் நாடல்

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

சித்த மருத்துவம் தனக்கெனத் தனித்துவமான அறிவியல் தன்மையைக் கொண்டது. மண்ணுக்கு மேலேயும் உள்ளேயும் கிடக்கும், வாழும் பெரும்பாலான உயிருள்ள, உயிரற்ற பொருட்களைக் கொண்டு 32 அகமும், 32 புறமுமாக 64 வகை மருந்துகளை நோய் அவிழ்க்கப் பயன்படுத்திய சித்தர்கள், நோய்நாடுதலில் மிகவும் நுட்பமான தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தெளிந்த நடைமுறைகளைக் கையாண்டனர்.

நோய்நாடி நோய்முத னாடியது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

என்ற திருவள்ளுவரின் வரிகள் சித்தர்களின் செயல்களைக் கண்டு வழிமொழியப்பட்டனவாகத் தோன்றுகின்றன.

நோய் நாடுதல் மருத்துவனின் முக்கிய கட்டம் என்பதையும் கீழ்வரும் பாடலால் நம்முன்னோர் உணர்த்தினர்:

மதித்திடற்கருமை வாய்ந்த
மாண்பரிகாரமெல்லாந்
துதித்திட வுணர்ந்தானேனுந்
துகளறப் பிணியின்தன்மை
பதித்திட வுணரானாகிற்
பயனுறா னாகலானே

விதித்திடு பிணித்திறத்தை
விளம்புது முதற்கண் மன்னோ

-சிகிச்சா ரத்ன தீபம்

நோய் வரும் வழி

"பேறு, இளமை, இன்பம், பிணி, மூப்பு, சாக்காடு" என ஆறும் கருவின் அமைப்பு என்றாலும் மனிதன் பிறந்த பின்பு பல்வேறு சூழலால் கைது செய்யப்பட்டுப் பிணிக்கு ஆளாகின்றான். அவ்வகையில் குழந்தைகள் பிறந்து மூன்று மாதங்களுக்குள் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் இரு வகைப்படும். அவை:

அகக்காரண நோய்கள்

அவ்விதம் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அதனுடைய வெளிச் சூழ்நிலைகள் மட்டும் காரணமல்ல. அக்குழந்தைக்கு உண்டாகும் சில நோய்கள் அதன் பெற்றோரின் உடல்நிலை காரணமாகவும் ஏற்படுவதுண்டு. அவற்றில் முக்கியமானவை மாந்தம், கணம், கரப்பான், தோடம், அக்கரம், கிரந்தி என்பனவாம்.

புறக்காரணங்கள்

குழந்தை பிறந்தவுடன் இதுவரை இருந்த சூழ்நிலைக்குப் புறம்பான, முற்றிலும் மாறுபட்ட சூழ்நிலையில் வாழத் துவங்குகிறது. இவ்வேறுபட்ட சூழ்நிலை காரணமாகவும், கருவில் இருந்து வெளிவந்த வருத்தத்தின் காரணமாகவும் குழந்தைகளுக்குப் பல நோய்கள் ஏற்படுவது உண்டு. இவ்வாறு புறக்காரணங்களால் வரும் நோய்களில் சில: பிள்ளை பிறந்தவுடன் சீறிச் சீறி அழுதல், விக்கல், பொருமல், வயிறு வீங்கல், பால் எதிரெடுத்தல், கொட்டாவி, பால் குடியாமை, மலக்கட்டு, நீர்க்கட்டு, தோடம் முதலியன.

இவ்வாறு மனிதன் பிறப்பில் இருந்து இறப்பு வரை தக்க காரணங்களால் நோய் பிணிக்கப்பட்டு அல்லலுறுகின்றான். இந்நோய்க்கான முதற்காரணங்களைத் தேரையர் தெளிவாக வகைப்படுத்தியுள்ளார். அவற்றைப் பற்றி விரிவாகக் காண்போம்:

பிணிகளின் முதற்காரணம்

வாதமலாது மேனிகெடாது-வளர்பித்த
தீதலாது சத்தியடாது -சேத்துமத்தின்

கோதமலாது விக்கலடாது - குடற்தன்னில்
சீதமலாது சுரம் வராது - தீரமாமே.

மந்தமலாது வாயு வராது - அனிலபித்தத்
தொந்தமலாது மூலம் வராது - தொடர்வாத
பந்தமலாது குன்மம் வராது - பகர்பித்த
விந்தையலாது மேகம் வராது - தீரமாமே.

அசீரணமின்றிச் சுரம் வராது - திரிதோடக்
காரணமின்றிச் சந்நி வராது - கபமான
நீரதுவுமின்றிச் சோபை வராது - நெடுவாதச்
சார்வதுவுமின்றிச் சூலை வராது - தவறாதே.

அபத்தியமின்றிச் சுரம் வராது - திரிதோடக்
காரணமின்றி ஔடதின்னமு - மணுகாது
கபத்தினையன்றிக் காசசுவாசங் - காணாது
விபத்தினையன்றி வியர்வை குளிர்ச்சி - வராதே.

இவற்றின் விளக்கத்தைத் தனித்தனியே விரிவாகக் காணலாம்.

வளர்பித்த தீதலாது சத்தியடாது

வாந்தி என்பது உண்ட உணவு, குடித்த நீர் இவை செரித்தேனும் செரியாமலேனும் விரைவாக மேல்நோக்கி வெளியாவது.

நோய் வரும் வழி - அகக்காரணம்

- மேல்நோக்குங்காலான உதானன் பாதிப்படையும் போதும் வாந்தியாகும்.
- பித்தப் பெருக்கமே வாந்திக்குக் காரணம்.

புறக்காரணம்

- மாப்பண்டம், ஊசிய பொருட்கள், கொழுப்பு நிறைந்த ஊண் பொருட்கள், நண்டு, மீன் முதலிய செரியாப் பொருட்களை உண்பதால் உண்டாகும்.

- நஞ்சுப் பொருட்களாகிய வெள்ளைப் பாடாணம், மருக்காரை, எட்டி ஆகியவற்றை உண்பதால் உண்டாகும்.
- குன்மம் போன்ற வயிற்றிலுண்டாகும் நோய்களில் உண்ட உணவு செரிக்கும் தன்மை இழந்து, வயிற்றில் தங்கிப் புளித்து வாந்தியை உண்டாக்கும்.
- சூழ்கொண்ட காலத்திலும், ஒற்றைத் தலைவலி, வெறிநோய், மூப்பு நோயிலும் வாந்தி உண்டாகும்.
- சுற்றிச் சுழன்று ஓடல், கப்பல் பிரயாணம், விரும்பத்தகாத பொருளைத் தொடல் அல்லது பார்த்தாலும் வாந்தி உண்டாகும்.
- ஊழி என்னும் வாந்திபேதி நோயிலும் வாந்தி மிகுதியாக உண்டாகும்.
- சுரம், இருமல், குடற்பிடிப்பு, கல்லடைப்பு, வயிற்றில் உண்டாகும் கழலைகள் ஆகிய பலவகைப்பட்ட நோய்களுக்குக் குறியாகவும் வாந்தி வரும்.

முதற் காரணம்

உணவின் வேற்றுமையாலும், நடத்தையின் வேறுபாட்டாலும் பித்தம் தன்னளவில் குன்றி ஐயத்தை வயிற்றிலும் பெருக்கிப் பசித்தீயைக் கெடுக்கும். கேடடைந்த குற்றத்தினளவாய் மேல் நோக்குங்காலும் (உதானன்), கீழ்நோக்குங் காலும் (அபானன்) கேடடைந்து உண்ட உணவைச் செரிப்பிக்காதபடி புளிக்கச் செய்யும்.

செரிக்காததும் புளித்ததுமான இவ்வுணவு எதிர்த்து மேல் நோக்கி புளியேப்பத்தோடு வெளியாதல், வயிற்றைப் புரட்டி எடுத்து வலித்தல் போன்ற பண்புகளை உண்டாக்கும்.

நோய் வராதிருக்க உடல் அடைந்த வேறுபாடுகளையும் தட்ப, வெப்ப வேறுபாடுகளையும் நன்கு அறிந்து அதற்குத் தகுந்தவாறு உணவு கொள்ள வேண்டும்.

எனவே பித்த மிகுதியால் மேல்நோக்குங்கால் தூண்டப்பெற்று வாந்தி உண்டாகிறது. அதனால் வாந்தி உண்டாவதற்குப் பித்தமே முதற்காரணம்.

மந்தமலாது வாயு வராது

உடலில் ஏற்படும் அசீரணம் காரணமாகவும், மலக்கட்டின் காரண்மாகவும், உணவுப் பொருள் முறையாக திசுக்களைச் சென்றடையாமல் குடலில் தங்குவதன் காரணமாகவும் மந்தம் உண்டாகிறது.

கீல்களில் வளிக்குற்றம் கூடி நோயுண்டாவதால் கீல்வாயு எனவும், மூட்டுகளில் நோயுண்டாவதால் மூட்டுவலி எனவும், மூட்டுகளில் நோயுண்டாவதால் மூட்டுவலி ஏற்பட்டுப் பூட்டுகளை முடக்கி வைப்பதால் முடக்கு வாயு எனவும், வயிற்றில் மந்தமுண்டாகிப் புளித்து ஐயத்தைப் பெருக்கி இந்நோய் உண்டாவதால் ஆமவாதம் எனவும் பெயர் பெறும்.

நோய் வரும் வழி - புறக்காரணம்

- உணவாதிச் செயல்களால் வாயு அதிகரிக்கிறது. அவை: கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு, புளிப்புச் சுவையுள்ள பொருட்கள், பழைய சாதம், கேழ்வரகு, தினை இவற்றை மிகுதியாக உண்பது
- அதிக அளவில் நெய்யை உண்ணல்
- பகலில் தூங்கி இரவில் கண் விழித்தல்
- அதிகமாக உண்ணுதல் அல்லது பட்டினி கிடத்தல்.

அகக்காரணம்

- உடலில் ஏற்படும் அசீரணம் காரணமாகவும், மலக்கட்டின் காரணமாகவும் உணவுப் பொருட்கள் முறையாக திசுக்களுக்குச் சென்றடையாமல் குடலில் தங்குவதன் காரணமாக மந்தம் உண்டாகிறது.
- குடலில் தங்கிய உணவுப் பொருள்களில் நொதித்தல் செயல்பட்டு வாயு உண்டாகிறது.
- வாயு உடலில் அதிகரிப்பதால் பரவுகால், கீழ்நோக்குங்கால், மேல்நோக்குங்கால், நடுக்கால் ஆகியவை பாதிப்படைகின்றன.
- பரவுகால் பாதிப்படைவதால் உணவின் சாரம் சரியாக உடலில் நிரூப்பிக்கப்படாமல் தடுக்கப்படுகின்றது.
- கீழ்நோகுங்கால் பாதிப்படைவதால் மலசலங்கள் வெளியேற்றப் படாமல் மந்தம் உண்டாகிறது.

- மேல்நோக்குங்கால் பாதிப்படைவதால் அசீரணம் உண்டாகி வாந்தி, ஏப்பம் உண்டாகிறது.
- நடுக்கால் பாதிப்படைவதன் காரணமாக உண்ட உணவு சரியாகச் சேர வேண்டிய பகுதிகளுக்குச் சேராமல் தடுக்கப்படுகிறது.
- இவ்வாறு மிகுதியான வாயு கீல்களில் சேர்வதால், கீல்களில் வாயுவின் குணமாகிய தளர்ச்சி, வறட்சி, ஊறு ஆகியவை உண்டாகின்றன.

அனில பித்த தொந்தமல்லாது மூலம் வராது

மூலநோய் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணம் வாதமும், பித்தமும் பாதிப்படைவதேயாகும்.

நோய் வரும் வழி-புறக்காரணங்கள்

- கீழ்வாயுவை வறுத்தும் படி (கேடடையும் படி) செய்யக்கூடியதான எப்போதும் உட்கார்ந்திருத்தல்
- மிகுதியாக குதிரை, யானை, ஒட்டகம் இவற்றில் சவாரி செய்தல்
- யோகநிலையில் தன் வன்மைக்கு மிகுதியாக நிலைத்திருத்தல்
- மூச்சடக்கல்
- மிகுதியான மலக்கட்டு - போன்ற காரணங்களால் கீழ்வாயு கேடடைகிறது. மேலும்
- மிகு புணர்ச்சி
- மிகு கோபம்
- மிகு மனச் சலிப்பு இவைகளாலும் மூலம் உண்டாகும்.

அகக் காரணங்கள்

கந்தத்தில் கருணையொழிய
வேறொன்றும் புசியோம்

என்ற கூற்றின் படி கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்ற கிழங்கு வகைகளைப் புசிக்கின் அவை கீழ்நோக்குங்காலைக் கெடுத்து இந்நோயினை உண்டாக்கும்.

- வறட்சி உண்டாவதால் கீல்களை நீட்ட, மடக்க முடியாமை ஏற்படுகிறது.
- ஐயம் அதிகமாவதன் காரணமாக அக்கினி மந்தம் உண்டாகிறது. இதனாலும் வாயு அதிகமாகிறது.
- ஐயம் குறைவதன் காரணமாக கீல்களில் பசை முற்றும் நீங்கி அவை தளர்ச்சியடைதல், கீல் எலும்புகள் நன்றாக வெளியில் தோன்றுதல் ஆகியவை உண்டாகின்றன.
- வாதமும் ஐயமும் சேர்வதன் காரணமாக கீல்களில் வீக்கம், நீர்கோர்த்தல், வலி முதலியவை உண்டாகின்றன.
- பசித்தீயை அறியாமல் அதிகமாக உண்பதன் காரணமாக வயிற்றில் மந்தம் உண்டாகி வாயு அதிகரிக்கிறது.
- காரப் பொருட்களை மிகுதியாகப் புசித்தல், பசியை அடக்கல், பட்டினி கிடத்தல் இவைகளால் கீழ்நோக்குங்கால் கட்டுப்பட்டு, மூலச்சூடு அதிகரித்து, எருவை வெளியில் போகாதபடி அடக்கிக் கீழ் வாய்க் கனலை மேலும் தூண்டி இந்நோயைப் பிறப்பிக்கும்.

கார்ப்பு - வாயு + தேயு

கார்ப்புச் சுவை அதிகம் உண்டால், அதன் கூறுகளான வாயுவும் தேயுவும் (பித்தம்) உடலில் அதிகரித்து அனில பித்த தொந்தத்தை உண்டாக்கி, மூலத்தை உண்டாக்கும்.

முதற் காரணம்

உணவு, செயல் முதலியவற்றால் எழுந்த கீழ்வாயுக்கனல் தன் அளவில் மிகுந்து வளிக்குற்றத்தைத் தூண்டி அதன் காரணமாக கீழ்நோக்குங்கால் கேடடையும். இவ்விரண்டின் காரணமாக அழல் தூண்டப்பட்டு குற்றமடையும்.

இக்குற்றத்தைத் தடுக்காவிடின் அக்கனல் தூண்டப்பட்டு எருவினைத் தீயவைத்து வறண்டு, உருண்டு, கெட்டியாகி எளிதில் வெளியாகாமல் மூலநோய் உற்பத்திக்கு ஈடுபடுத்தும்.

இதனால் பசித்தீ கெடும், உடல் மெலியும் இரசம், இரத்தம் இரண்டும் தத்தம் வன்மை இழக்கும்.

எனவே வாதத்தில் கீழ்நோக்குங்காலின் பாதிப்பும், பித்ததில் அனற் பித்தத்தின் பாதிப்பும் ஒன்று கூடி, அனில பித்த தொந்தம் ஏற்பட்டு மூலம் உண்டாகிறது.

தொடர்வாத பந்தமலாது குன்மம் வராது

குன்மம் என்பது முத்தாதுக்களில் முதன்மையான வாதத்தின் தன்னிலை பிறழ்ச்சியால் வருவது ஆகும்.

வாதத்தின் கெடுதியல்லாது குன்மநோய் வராது. இந்நோய் வரும்போது மனம் குன்றும் காரணத்தினாலும், வலி வரும்போது நோயினனை முன்பக்கமாகக் குன்றவைக்கும் காரணத்தாலும் இதனைக் குன்ம நோய் எனக் கூறுவர்.

நோய் வரும் வழி-புறக்காரணங்கள்

- ❖ வளிக்குற்றத்தைப் பெருக்கக்கூடிய துவர்ப்புச் சுவையுள்ள உணவுப் பொருட்கள்,கிழங்கு வகைகள் ஆகியவற்றை அதிகமாக உண்ணுதல்
- ❖ கார்ப்புச் சுவையை அதிகமாக உண்ணல்
- ❖ பசியை அடக்குதல்
- ❖ கிருமிகளினால் வரும்
- ❖ அடிக்கடி சினம் கொள்ளல், மனச்சலிப்பு, துக்கம்
- ❖ மந்தமான பொருட்களை மிகுதியாக உண்ணுதல்.

அகக்காரணங்கள்

உடலின் முத்தாதுக்களில் ஒன்றான வாதத்தின் பாதிப்பால் இந்நோய் வரும். தசவாயுக்களில் அபானன்,உதானன், சமானன் ஆகிய பாதிப்பால் குன்மநோய் உண்டாகும்.

அபானன் பாதித்தால்: உடலில் அன்னசாரங்கள் சேர வேண்டிய இடங்களில் சேர்ப்பிக்காது, மலக்கட்டை உண்டாக்கும்.

உதானன் பாதிப்படைந்தால்: வாய்குமட்டல், புளியேப்பம், வயிறு புரண்டு நோதல், வாந்தி, உடல் வன்மை குன்றல் போன்ற குறிகுணங்கள் உண்டாகும்.

சமானன் பாதிப்படைதல்: உண்ட உணவுப் பொருட்களைச் செரிப்பதற்குரிய தீயைக் கெடுக்கும். சாரத்தையும், திப்பியையும் வெவ்வேறாகப் பிரிக்காமல், சாரத்தை உடலின் எல்லா இடத்திற்கும் பகிர்ந்து கொடுக்காமல் மற்ற வாயுக்களைக் கெடுக்கும்.

குன்ம நோய் அகக்காரணங்களை விட புறக்காரணங்களாலேயே உண்டாகிறது. அகக்காரணங்கள் யாவும் புறக்காரணங்களாலேயே உண்டாகின்றன. புறக்காரணங்களில் முக்கிய பண்பு வகிப்பது நம் உணவு முறையே ஆகும்.

கார்ப்பு + வளி +தீ

துவர்ப்பு + மண் + வளி

இங்கு இந்த இரு சுவையிலும் வளித் தாது இருப்பதால் இந்தச் சுவையை மிகுதியாக உட்கொள்ளும்போது நம் உடலில் வளி குற்றமடைகின்றது.

கிழங்கு வகையான தமோ குணப் பொருட்களால் வாதம் அதிகப்பட்டுக் கோபம், துக்கம், மனச் சலிப்பு ஆயின ஏற்பட்டுப் பசி இன்மை ஏற்படுகிறது.

பசி பாதிக்கப்படுவதால் அபானன் பாதிக்கப்பட்டு, மலக்கட்டு உண்டாகிறது. மேலும் உதானன், சமானன் பாதிக்கப்பட்டு வாய்குமட்டல், வாந்தி முதலியன ஏற்பட்டு, உணவு செரிக்காமல் செய்கிறது.

இதனால் உடலுக்குத் தேவையான சத்து கிடைக்காமல், உடலைக் குன்றச் செய்வதால் மனமும் குன்றும். அது உண்டாவதற்கு முக்கியமான அல்லது முதன்மையான காரணம் தொடர்வாதம் ஆகும். எனவே "தொடர்வாத பந்தமலாது குன்மம் வராது" என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

பகற்பித்த விந்தையலாது மேகம் வராது

அழல் (பித்தம்) நாடி மிகுதியால் உடலில் வறட்சி மிகுந்து, உடல் உலர்ந்து, உள்ளம் நைந்து வரும் நோய், மேகம் ஆகும்.

நோய் வரும் வழி-புறக்காரணம்

- அளவு கடந்த கலவி
- சோம்பித் திரிதல்
- மனக் கலக்கம்
- பொருளின் மீது இச்சை மிகுதியாக கொள்தல்.

அகக்காரணம்

- நெய், பால், கள், இறைச்சி, சுவையுள்ள மீன்களை உண்ணல்
- இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவு உண்ணல்

- வேகாப் பொருள், ஈரப்பொருளை உண்ணல்
- வெறுப்பைத் தரக்கூடிய பொருளை உண்ணல்
- முதன்மையாக அழல் குற்றம் மிகுந்து வாயு பெருகி, ஐயமும் வளியும் கேடடைந்து உடற்தாதுக்களின் வேலை கெடும். அவ்வாறு கெட்ட நிலையில்:
- கீழ்க்கால் கெட்டு மிகுதியாக நீரிழியும்.
- மேல்கால் பாதித்து மிகுதாகம், மிகுபசி ஏற்படும்.
- பரவுகால் பாதிப்பால் உடலில் அன்னம் சரியாகச் சேராமல், உடல் தாதுக்கள் உலரும்.
- நடுக்கால் பாதிப்பில் மற்ற வாயுக்களும் கெடும்.
- உடற்கட்டுகளில் ஒன்றான விந்து பாதிப்படைவதால் மேகம் உண்டாகிறது.

கபமான நீரதுவன்றிச் சோபை வராது

சோபை என்பது வீக்கத்தைக் குறிக்கும். இந்நோயில் குருதியின் வன்மை குறைந்து, முறிந்து அல்லது நீர்த்து உடலில் ஐய மிகுதியை விளைவித்து, நீரைப் பெருக்கி (குருதியின் நீர்பாகத்தை அதிகமாக்கி), உடல் முழுமையும் நீர்மையாக்கி, நீர் கோர்த்து ஊதச் செய்யும்

நோய் வரும் வழி-அகக்காரணம்

- வெளுப்பு நோயைத் தொடர்ந்து உண்டாகும்.
- குருதி கேடடைந்து முக்குற்றம் தூண்டப்பட்டு, பரவுகால் தன் தொழிலில் பிறழ்ந்து ஊதல் நோயை உண்டாக்கும்.

புறக்காரணம்

- நஞ்சு உட்கொள்வது
- உணவு வேறுபாடு
- குளிர்ந்த காற்று
- சாம்பல், மண், மா, தவிடு, உண்பதால் உண்டாகும்.

- வெளுப்பு நோயில் குருதி நீர்த்து, ஐய மிகுதியை ஏற்படுத்துவதனால் கபத்தின் கூறான நீர் உடலில் முழுமையும் கோர்த்து ஊதல் நோயை உண்டு பண்ணும்.
- பரவுகாலின் செயல் உண்ட உணவின் சாரத்தை அவ்வவ்விடங்களில் நிரைத்து, உடலைக் காப்பது. இதன் பாதிப்பால் குருதி கேடடைந்து, உணவின் சாரம் ஆங்காங்கே தேங்கி சோபை நோயை உண்டாக்கும்.
- நஞ்சு உண்ணுவதால் உடலின் மூன்று தாதுக்களுள் முதன்மையாக கபம் பாதிப்படைந்து, நீர்க்கூறு அதிகமடைந்து சோபை நோய் உண்டாகும். மேலும் நஞ்சினால் குருதியின் செவ்விலங்கள் சிதையும். அதனால் குருதியின் நீர்ப்பொருள் அதிகப்பட்டு, கபக்குற்றம் மிகுதியாகி சோபை உண்டாகும்.
- இனிப்பு, உப்பு, புளிப்பு இச்சுவைகளில் நீர்க்கூறு இருப்பதால் கபம் அதிகப்பட்டு சோபை உண்டாகும்.
- சோபை நோயில் கீழ்நோக்குங் காலும், பரவுகாலும் பாதிக்கப்படுவதால் சிறுநீர், மலம் சரியாக இறங்காமலும், அன்ன சாரம் சேர வேண்டிய இடங்களில் சரியாகச் சென்றடையாமலும் இருப்பதால் உடலில் கபத்தின் கூறான நீர் கூடி, சோபை உண்டாகிறது.

திரிதோடக் காரணமின்றி சன்னி வராது

ஏதேனுமோர் நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் நோயினனுக்கு வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய மூன்று நாடிகளும் ஏகோபித்து, தத்தம் அளவில் மிகுந்தெழுந்தால் பலவித குறிகுணங்களையும் துன்பங்களையும் விளைவிக்கும். இதனையே சன்னி அல்லது முக்குற்ற நோய் என்பர்.

நோய் வரும் வழி-புறக்காரணம்

- சுரம் தோன்றிய காலத்து ஒழுங்கான பத்தியம் அனுசரிக்காமை
- ஆண், பெண் தகாத கலவி
- மந்தத்துடன் எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை முழுகல்
- பிரசவத்திற்குப் பின் ஏற்படும் சுரம்

அகக்காரணம்

- இனிப்பைத் தவிர மற்ற சுவைகளை மிகுதியாக உண்ணல்
- குளிர்ச்சியான பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளல்.

முதற்காரணம்

- முக்குற்ற நோய் வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய மூன்றும் ஒரே காலத்தில் மிகுவதாலும், குறைவதாலும் உண்டாகும்.
- சுரநோயில் வளி, அழல் இரண்டுமே பாதிப்படைந்து அதனைத் தொடர்ந்து ஐயம் பாதிப்படைவதால் அது சன்னி நோயாக மாறும்.
- இதில் மேல்நோக்குங்கால், பரவுகால், நடுக்கால், உயிர்க்கால் ஆகிய நான்கும் பாதிப்படையும். உயிர்க்கால் பாதிப்படைவதால் உடல் வன்மை இழந்து அழியும்.

கபத்தினையன்றி சுவாசகாசம் வராது

சுவாசகாசம் என்பது மூச்சுத் திணறி, மூச்சு வெளியிடுவதில் சிரமத்தை உண்டாக்கும் நோய். இதன் முதன்மைக் காரணம் கபம்.

நோய் வரும் வழி-புறக்காரணம்

- கபத்தை உண்டாக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை, உடல் வன்மை குறைந்த நிலையில் எடுத்துக் கொள்ளல்.
- உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவு, செயல் முதலியவற்றால்
- புல், பூண்டு, நெல், அரிசி, கேழ்வரகு இவற்றின் சுணையாலும்
- தனக்கு ஒவ்வாத நாற்றப் பொருள்களை முகர்வது
- மழை, முன்பனி, பின்பனியில் உடலைப் பாதுகாக்காமல் இருப்பதால் சுவாசகாசம் உண்டாகும்.

அகக்காரணம்

- ஐயம் தன்னிலையில் இருந்து பிறழ்வதாலும்
- வாதத்தினால் தூண்டப்பட்ட ஐயத்தாலும் உண்டாகும்.

முதற்காரணம்

- பல்வேறு காரணங்களால் மிகுதியான ஐயம், மூச்சு உறுப்புகளின் உள்ளிடங்களில் அடைத்துக் கொண்டு காற்றை இயற்கையாக இயங்கவொட்டாமல் தடுப்பதால் மூச்சுத் திணறல் உண்டாகிறது.
- கபத்தினால் அடைபட்ட நாளங்களின் வழியாக வாயு இயங்க முற்படும் போது இயலாது போகவே, வாயு மாறாகச் சென்று ஐயத்தைத் தூண்டி அதன் தொழிலை ஓங்கச் செய்து, தலையையும் தொண்டையையும் தன்வசப்படுத்தித் துன்பத்தை விளைவிக்கும்.
- வாயுவையும் ஐயத்தையும் மிகுதிப்படுத்தக்கூடிய உணவாதி செயல்களால் மிகுதிப்பட்ட வாயு கபாசயத்தை அனுசரித்தலால், அங்கு தங்கிய ஆவி வடிவமான நீர் கபமாக மாறி, வாயு இயங்க முடியாமல் இரைப்பு உண்டாகிறது.

வாதமலாது மேனி கெடாது

மேனியில் உண்டாகும் நோய்க்கு முதன்மையான காரணம் வாதம். பெருநோய், உடல் மினுமினுத்தல், படைகள் போன்ற குறிகுணங்களைத் தோற்றுவிக்கும் இயல்புடைய நோய் இது.

புறக்காரணம்

- அழுகிய மீன், நண்டு, நத்தை, சிப்பி இவற்றை மிகுதியாக உட்கொள்ளல், வேகாப் பொருள்கள், மந்தப் பொருள்களை உட்கொள்ளல்
- நோயுற்றவருடன் நெருங்கியிருத்தல்
- உணவுப் பொருள்களை அளவு கடந்து உண்ணுதல் அல்லது உடற்கு வேண்டிய அளவு கொள்ளாது குறைத்து உண்ணல்.

அகக்காரணம்

- உணவாதிச் செயல்களால் வளிக் குற்றம் கேடடைந்து இரசம், குருதி இவ்விரண்டு தாதுக்களையும் கேடடையச் செய்யும். பின்னர் மற்ற தாதுக்களும் கேடடையும்.

- இரசத்தாது கேடடைவதால் தோல் வறளும், நிறம் மாறுபாடாகும்.
- குருதியின் கேட்டால் உடல் வியர்க்கும், உடல் ஊதும்.
- ஊண் கேட்டால் கொப்புளம் உண்டாகும்.
- கொழுப்பின் கேட்டால் உடல் வெடித்துப் புண்ணாதல், கை, கால் அசைக்க முடியாமை ஆகியவை உண்டாகும்.
- என்பு, மூளை இவற்றின் கேட்டால் மூக்குத் தண்டு, என்பு இவற்றைத் தாக்கி, அங்கு வீக்கத்தை உண்டாக்கும்.
- தவளம் என்னும் விந்துவினைச் சார்ந்து, கரு உற்பத்தியில் இந்நோய் தொடரும்.
- வாதம் அதிகமாவதால் தளர்ச்சி, வறட்சி, எளிமை ஆகிய குறிகுணங்கள் மேனியில் உண்டாகும்.
- மேனியில் உண்டாகும் மலினங்களுக்குக் காரணமாக அமையும் உடற்தாதுக்களின் கேட்டிற்கு வாதமே முதன்மையான காரணமாக அமைகிறது.

அசீரணம் இன்றிச் சுரம் வராது

சுரம் என்பது உடலின் இயற்கைச் சூடு தன்னளவில் மிகுந்து இருப்பது. இதற்கு முதற்காரணம் இரைப்பையில் ஆமம் என்னும் சீதம் பெருகி, அதன் காரணமாகக் கபம் அதிகரித்து, ஆங்குள்ள குக்கியனல் என்னும் உயிரக்கினியைத் தன்னிலை விட்டு மாறி மிகுதிப்படுத்தி, நரம்பின் வழியாக புறஉடலிற் பரவித் தோன்றும்.

முதற்காரணம்

- அறுசுவை உண்டியின் வேற்றுமையாலும் தகாத நடவடிக்கையாலும் சுரம் வருவதற்கு முன் அசீரணம் என்னும் மந்தம் இரைப்பையில் உண்டாயப் புளித்து, அடை போன்று ஆமம் என்னும் ஐயம் வடிவமாக உண்டாகிறது. இதன் காரணமாக வளி, அழல், ஐயம் என்ற முக்குற்றங்களும் தனித்தும் கலப்புற்றும் ஏகோபித்து இரைப்பையைப் பற்றி அங்குள்ள ஆமத்தைத் தங்களாலியன்ற மட்டும் இளக்கி உப்பச் செய்யும்.

- இதனால் உடற்கு வன்மை தரக்கூடிய உணவு சரியாகச் செரிக்கப்படமாட்டா.
- இரைப்பையில் இளகிப் பெருத்த ஐய அடையானது குக்கி அனலை வெளிப்படுத்தி, சடராக்கினி குறைந்து பசியின்மை ஏற்படும்.
- செரியாத உணவுக் குழம்புகள் இரசத்தைச் செலுத்துகின்ற நாளங்களையும் மற்றுமுள்ள மயிர்த்துளைகளையும் அடைக்கும். ஆதலால் வியர்ப்பதில்லை. அதன்பின் அக்குழம்புகள் பக்குவாசயம் சென்று அங்கு இயற்கையாய் இருக்கும் உடற்தீயை மேலெழுப்பி உடல் முற்றும் அனலைப் பரவச் செய்யும்.
- மேலும் அசீரணத்தால் மந்தம், புளிப்பு ஏற்பட்டு அதன் காரணமாக வெப்பம் அதிகரித்து, சுரமாகத் தோன்றும்.

நெடுவாதச் சார்வதுவின்றிச் சூலை வராது

சூலை நோய் என்பது சூலாயுதத்தில் குத்துவது போன்ற வலி. இதற்கு முக்கிய காரணம் வாதமே ஆகும்.

புறக்காரணங்கள்

- மனஅழுத்தத்தினாலும் சரியான உணவு இல்லாததாலும் உடல் வன்மை குறைவதாலும் முத்தாது பாதிக்கப்படுகிறது. அதில் முதல் தாதுவான வாதம் பாதிப்படைவதால் சூலை நோய் தோன்றுகிறது.
- மிகுதியான ஓட்டம்
- மிகுதியாக சண்டையிடுதல்
- புகை பிடித்தல்
- ஏழைகளுக்கு உணவு வழங்காமல் அடித்தோட்டியவர்
- வழிப்பறி செய்தவர்
- பயன்தரக்கூடிய பச்சை மரங்களை வெட்டி வீழ்த்தியவர் ஆகியோருக்கு மேற்கூறிய காரணங்களால் மனவருத்தம் ஏற்பட்டு, தன் குற்றத்தை எண்ணி வருந்தி அதனால் வாதம் பாதிக்கப்படலாம்.

அகக்காரணங்கள்

- துவர்ப்புப் பொருட்களை அதிகமாக உண்ணல்
- துவர்ப்பு - மண்+வளி. இதில் உள்ள வளிக்குற்றம் மிகுதியாகி சூலை உண்டாகும்.
- மிகச் சூடான உணவுப் பொருட்களை உண்ணல்.

முதற்காரணம்

- வாயுக்களில் கீழ்நோக்குங்கால், மேல்நோக்குங்கால், நடுக்கால், பரவுகால் ஆகியவை பாதிப்படைகின்றன. இவ்வாயுக்கள் துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பொருட்களை அதிகமாக உண்பதாலும் பாதிக்கப்படும்.
- மேலும் இச்சுவையின் மிகுதியால் மலக்கட்டு, வயிற்றுப் பொருமல் உண்டாகி, வாயு உடலில் அதிகரிக்கின்றது. இவ்வாறு பாதிப்படைந்த வாயு உடலில் தங்கி, வாயுவின் இயற்கைத் தன்மையான நோதல், வலி போன்றவற்றை உண்டாக்கும்.
- கீழ்நோக்குங்கால் பாதிக்கப்படுவதால் மேல்நோக்குங்காலும் பாதிப்படையும். இவ்விரண்டு காலின் பாதிப்பால் நடுக்காலும் பரவுகாலும் பாதிக்கப்படும்.
- பரவுகால் பாதிக்கப்படுவதால் வாதம் உடலில் பாதிக்கப்பட்டு ஆங்காங்கு தேங்கி சூலை நோய் உண்டாகும்.

சேத்துமத்தின் கோதமலாது விக்கலெடாது

இந்நோய் "விக்" "விக்" என்ற ஒலியுடன் எழும். இதற்கு முதன்மையான காரணம் சேத்துமக் (ஐயம்) குற்றம்.

புறக்காரணங்கள்

- குளிர்ந்த நீரில் தலை முழுகுவதாலும்
- மிகுதியான காரம், இனிப்பு, கைப்புப் பொருட்களை உண்ணல்
- மாப்பண்டத்தை மிகுதியாகப் புசித்தல்
- விடாமல் காயும் கனவெட்டையினாலும் விக்கல் உண்டாகும்

அகக்காரணம்

- குளிர்ச்சியான பொருட்களை உண்பதால் ஐயம் மிகுதியாகி, மேல் நோக்குங் காலைத் தூண்டச் செய்து விக்கல் நோயைப் பிறப்பிக்கிறது.

- பத்து வாயுக்களில் ஒன்றான நாகன் எழுப்பப்பட, அது தன்னுடைய இயற்கை பண்பாகிய தண்மையுறுதல், வெம்மையுறுதல் என்னுமிரண்டில் தண்மையினால் ஐயத்தை மிகுதிப்படுத்தியும், வெம்மைத் தன்மையால் ஐயத்தை இளக்கிக் கொதிப்பித்தும், தன் இயற்கை குணமான வறட்சி தன்மையினால் உள்ளிடத்தை வளரச் செய்து "விக்" "விக்" என்ற ஒலியை உண்டாக்கும். எனவே கபமே இதன் முதற்காரணம்.

கிருமிகளாலும் நோய் உண்டாகும்

கிருமிகள் உடலில் அகம் மற்றும் புறக் காரணங்களால் உண்டாகும்.

கிருமியால் வந்த தோடம் பெருகவுண்டு
கேட்கலத்தின் பிரிவதனைக் கிரமமாக
பொருமி வரும் வாயுவெல்லாங் கிருமியாலே
புழுக்கடி போல் காணுமது கிருமியாலே
செருமிவரும் பவுத்திரங்கள் கிருமியாலே
தேகமதில் சோகைக் குட்டங் கிருமியாலே
துருவி வருஞ் சுரோணிதங் கிருமியாலே
சூட்சமுடனே கிரிசைப்பால் தொழில் செய்வீரே

என்பதால் பொருமல், வாய்வு, புழுக்கடி, பவுத்திரம், சோகை, குட்டம், சுக்கிலப் பிரமேகம் ஆகிய ரோகங்கள் கிருமியால் ஏற்படுவதுண்டு. சோகை எனக்கூறியதால் வெளுப்பு நோயையும் குறிக்கும். அன்றியும் குன்மம், சயநோய், சுரம், பாண்டு, மலடு, பெருவயிறு, விடகரப்பான், விடநீர்ச்சூலை, சுக்கில நட்டம் ஆகியவற்றால் தாதுக்கள் கெட்டுத் தடிப்புண்டாகும். அதில் கிருமி உண்டாகி நச்சுநீர் தேகமெல்லாம் பரவி, குழி குழியாய், புள்ளி புள்ளியாய்த் தோன்றும். கிருமியின் நச்சுநீரால் குட்டம், விடகரப்பான் முதலியனவும் உற்பத்தியாகும்.

நோய்நாடல், நோய்முதல் நாடல் ஆகிய இவ்விரண்டும் பிணியை அறிவதற்கு இன்றியமையாதன. அதன் பிறகுதான் மருந்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடல் வேண்டும் என்பதே மருத்துவரின் கடமை. எனவே ஒவ்வொரு மருத்துவரும் முதற்கட்டமாக 'நோய் நாடல்' பற்றிய கருத்துகளை மிகவும் கவனத்துடன் கற்றறிய வேண்டியது அவசியமாகும்.

13

எண்வகைத் தேர்வில் நாடி

மரு. ஜே.ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

மனித இனத்திற்குத் தோன்றும் நோய்களை 4448 வகைகளாக சித்தமருத்துவத்தில் வகைப்படுத்தியுள்ளனர். இந் நோய்களைக் கண்டறிந்து தகுந்த மருத்துவம் செய்ய நோய்க்கணிப்பு அல்லது பிணியறிமுறைமையாக எண்வகைத் தேர்வுகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அவை: நா, நிறம், மொழி, விழி, ஸ்பரிசம், மலம், மூத்திரம், நாடி என்பனவாகும்.

இவற்றில் நாடியை இரத்தக் குழாய்களில் பார்க்கிறோம். இரத்தக் குழாய்கள் யாவும் இருதயத்துடன் தொடர்புடையன. எனவே இருதயத்தின் தொழில் வேறுபாடுகளை நாடியின் மூலம் அறியலாம். இருதயத்தின் செயல், உடல் செயல்பாடுகளுடன் ஒத்திருக்கும். எனவே உடலின் நோய்களை நாடியின் மூலம் அறியலாம். இவ்வாறே நாடி கணிப்பில் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர், பிணியாளர் அல்லது உறவினரின் உதவியின்றியே நாடியின் மூலம் நோய்களைக் கணிக்கலாம். நாடியின் மூலம் நோயைக் கணிப்பதன்றி, நோயின் தீரும் தீரா நிலையையும் அறிய வாய்ப்புண்டு. இனி நாடி என்றால் என்ன? என்பதைப் பார்ப்போம்.

நாடி என்றால் என்ன

மனித உடலின் 96 தத்துவங்களில் நாடி என்பது 10 வகையாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. இது தசநாடிகள் என்றும் உணரப்படுகின்றன. அவை: இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, சிகுவை, புருடன், காந்தாரி, அத்தி, அலம்புடை, சங்கினி, குகு ஆகியனவாகும்.

ஆனால் இங்கு நாடி என்பது வாதம், பித்தம், கபம் என்ற உயிர்த் தாதுவையே குறிப்பதாகும். ஏனென்றால் உடலில் உயிர்த் தரித்திருப்பதற்குக் காரணமான சக்தியாக இந்நாடிகள் அல்லது மூன்று உயிர்த்தாதுக்கள் இருக்கின்றன. அதாவது உடலில் உயிர் தரித்திருப்பதற்குக் காரணமான சக்தி எதுவோ அதுவே நாடி எனப்படும்.

உறுபொருள் தாங்குமுடலு முயிரும்
உடற்காதார மொன் பஞ்ச பூதப்
பஞ்சீகரணப் பான்மையா மெனவும்
உயிர்க்காதார முயிர்த் தாதெனவும்
முப்பிரிவாகி முக்குண மணுகி
உடலையு முயிரையு மோம்பிக் காத்து
வருமென முது மறைவகுக் குந்துணிபே.

என்பது யூகி முனிவரின் கூற்று.

நாடி என்றால் நாடியல்ல நரம்பில் தானே
நலமாகத்துடிக்கின்ற துடிதானுமல்ல
நாடி என்றால் வாத பித்த சிலோத்பனமுமல்ல
நாடி எழுபத்தீராயிரத்தானுமல்ல
நாடி என்றால் அண்ட ரெண்டமல்லாம்
நாடி எழுவகைத் தோற்றத்துள்ளாய் நின்ற
நாடியது யாராய்த்து பார்த்தாரானால்
நாடியுறும் பொருள் தெரிந்துநாடுயரே

என்பது சதகநாடி தரும் விளக்கமாகும்.

இவ்வுடல் நன்னிலையில் இயங்கி வருவதையும் தாதுக்களின் மிகு, குறை குணங்களையும் நாடி நடை உணர்த்துகிறது. இவைகள் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று நிலைகளில் தொழில் புரிந்து வருகின்றன. வாதம் ஆக்கல் தொழிலையும், பித்தம் காத்தல் தொழிலையும், கபம் அழித்தல் தொழிலையும் செய்து வருகின்றன. இவைகளை இரத்தக்குழாயில் அதன் துடிப்பைக் கொண்டு 'மாத்திரை' என்ற அளவு கோலோடு அறிய முடியும். இவைகள் வாதம் 1, பித்தம் 1/2, கபம் 1/4 என்ற மாத்திரை இயல்பானது. இந்த முத்தாதுக்களின் (நாடி) ஏற்றத் தாழ்வுகளால் அந்நோய் எந்தத் தாதுவின் குற்றத்தால் ஏற்பட்டுள்ளது என அறிய முடியும். இவைகள் ஒன்றோடொன்று தொந்திப்பதுமுண்டு. அதன் குறிகுணங்களையும் யூகிமுனிவர் விளக்கி உள்ளார்.

வழங்கிய வாதம் மாத்திரை யொன்றாகில்
தழங்கிய பித்தம் தன்னிலரைவாசி
அழங்குங் கபந்தானடங்கியே காலோடில்
பிழங்கிய சீவர்க்குப் பிசகொன்று மில்லையே

என்ற பாடலில் உறுதி செய்துள்ளார்.

நாடி நடை மாத்திரையின் இலக்கணம்

குருதிக் குழலில் நாடி பார்க்கும் போது ஒருமாத்திரை என்கிற துடிப்பானது ஒரு கோதுமை அளவு மேலெழும்பி மீண்டும் தன்னிலை அடைவது ஆகும்.

அரைந்தார் முனிவர் யாளவுகேள் தோற்றம்
வரை கோதுமையாம் வியந்து

-கண்ணுசாமியம்

அகத்திய முனிவர் நாடி நூலில் வாத நாடியின் நடை அன்னம், கோழி, மயில் முதலியவற்றின் நடைக்கும், பித்த நாடியின் நடை ஆமை, அட்டை இவற்றின் நடைக்கும், கப நாடியின் நடை தவளை, பாம்பு இவற்றின் குதித்தல், சீறல் என்னும் செயல்களுடனும் ஒப்பிட்டுக் கூறப்பட்டுள்ளன.

நாடி நூல்கள்

நாடிகளைப் பற்றிய குறிப்புகள் விரிவாக "பதினெண் சித்தர் நாடி சாஸ்திரம்" என்னும் நூலில் தொகையாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

1. அகத்திய முனிவர் நாடி
2. திருமூல நாயனார் நாடி
3. தன்வந்திரி நாடி
4. சிவவாக்கியார் நாடி
5. வியாசபகவான் நாடி
6. யூகிமுனி நாடி
7. தேரையர் நாடி
8. புண்ணாக்கீசர் நாடி
9. சூதமுனி நாடி
10. வால்மீகர் நாடி
11. மச்சமுனி நாடி

12. புலிப்பாணி நாடி
13. சட்ட முனி நாடி
14. போகர் நாடி
15. வரரிஷி நாடி
16. இராமதேவர் நாடி
17. இடைக்காடர் நாடி
18. கொங்கணர் நாடி

இவற்றின் தொகுப்பே பதினெண் சித்தர் நாடி சாஸ்திரம் ஆகும்.

நாடி நடை உண்டாகும் விதம்

உடலிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளிலும் சிறந்தது இதயம். இதன் மூலமாகத்தான் தாதுக்கள் யாவும் அனைத்து சத்துக்களையும் பெறுகின்றன. அதுவும் இரத்தக் குழாயின் மூலமாகத்தான் நடைபெறுகிறது. இதில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளே உடல் நன்னிலையில் இருப்பதற்கும் சுகமின்மைக்கும் காரணம் ஆகும். சப்த தாதுக்களுக்கும் நாடி, நரம்பு, தசை, இரத்தக் குழாய் மூலம் இதயம் தனது ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் தொழில்களைச் செய்து வருகிறது. எனவே இவ்வுடல் எந்நிலையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதனை நாடி நடை மூலம் நமக்கு உணர்த்துகிறது.

மூலாதார நாடிகள் என வழங்கப்படும் இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை ஆகிய மூன்றும் முறையே தசவாயுக்களில் அபானன் பிராணன், சமானன் எனும் வாயுக்களின் உதவியால் தொழில் புரியும் போது இடகலையும் அபான வாயுவும் கூட்டுறவால் வாதமும்; பிங்கலையும் பிராணவாயுவும் கூட்டுறவால் பித்தமும், சுழுமுனையும் சமானவாயுவும் தொழில் புரியும் போது கபமுமாகிய மூன்று நாடிகள் தோன்றுவதாக கண்ணுசாமியம் நூலால் அறிகிறோம். ஏழு உடற்கட்டுகள், அறிவு மற்றும் முக்குணங்களின் ஆற்றல் நிலையை நாடி நடை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். வாயுக்கள் மூன்றும் நாடிகள் மூன்றும் ஐம்பூதங்களில் வாயு, தீ, நீர் ஆகியவற்றின் கூட்டுறவின் சக்தியின் அளவாக 1, 1/2, 1/4 மாத்திரை அளவில் இயல்பாக உடலை நன்னிலையில் இயக்குகின்றன.

மேலும் நாடி நடைகளில் குரு நாடி, பூத நாடி என்ற அரிய பிரிவுகளும் உண்டு. நாடி பார்க்கும் புலமையில் மிகுந்த அனுபவமும் பாண்டித்தியமும் பெற்ற சித்த மருத்துவர்கள், அந்நாடி நடையைக் கண்டறிந்து நோயின் தீவிரத்

தன்மையை அறிந்து அதற்கேற்றாற் போல் மருத்துவம் செய்து நோயைக் குணப்படுத்துவர். நாடி நடையை அறிந்து, பிணியாளரின் மனோநிலையையும் அறிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் உடையோரும் இருக்கின்றனர்.

ஊணப்பா உடலாச்சு உயிருமாச்சு
உயிர்போனால் பிணமாச்சு - உயிர் போமுன்னே
பூணப்பா வாத பித்த சேத்துமத்தாற்
பூண்டெடுத்த தேகவளம் புகலுவனே

என்பது தேரன் வாக்கு.

இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை என்னும் மூன்று மூலாதார நாடிகளாகி முறையே அபானன், பிராணன், சமானன் என்னும் மூன்று வாயுக்களுடன் கூட்டுறவு ரேசித்தலால் (தூண்டப்படுவதால்) வாதம், பித்தம், கபம் என்ற பெயர்களைப் பெற்று விளங்குகின்றன. இந்த உயிர்த் தாதுக்கள் இயல்பாக இயங்காவிட்டால் இவ்வுடலின் செயல்கள் அல்லது தொழில்கள் முறையாக இயங்காது. அதாவது வாத, பித்த, கபத்தின் இயற்கையளவு மாத்திரைகளாகிய முறையே 1, 1/2, 1/4 என்கிற அளவு மாறுபடும் பொழுது மனிதர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களாகிறார்கள்.

இதனை

வாத பித்த மைய மூன்றும்
வன்பலத்துடனே தத்தம்
பேத மொன்றில்லா வண்ணம்
பேசிய தானந்தன்னில்
நீதியாய் நிலைத்து நிற்கில்
நெடும் பிணி சிக்கலில்லை
தாதுவு மொன்றோடொன்று
தாவிடிற் பிணிகள் தானே

என்பதன் மூலம் அறியலாம்.

நாடி பார்க்கும் முறைமை

ஆண்களுக்கு வலது கரத்திலும், பெண்களுக்கு இடது கரத்திலும் பெருவிரலுக்கு ஒரு அங்குலம் கீழே உள்ள இரத்தக் குழாயில் ஆள்காட்டி, நடுவிரல், மோதிர விரல்களைக் கொண்டு மெதுவாக அழுத்திப் பார்க்க நாடித் துடிப்பை உணர முடியும். நீண்ட கால அனுபவரீதியில் உடனே வாத, பித்த, கப நாடிகளின் மாத்திரை அளவுகளை அறிய இயலும். இதனை,

கரிமுகனடியை வாழ்த்திக் கைதனில் நாடிபார்க்கில்
பெருவிரல் அங்குலத்தில் பிடித்தடி நடுவே தொட்டால்
ஒருவிரலோடில் வாதம் உயர் நடுவிரலிற் பித்தம்
திருவிரல் மூன்றி லோடில் சிலேத்தும நாடி தானே

என்று அகத்தியர் நாடி என்ற நூல் தெளிவுபடுத்துகின்றது.

நாடி பார்க்கும் இடங்கள்

கையில் நாடி நடையைப் பார்ப்பதுதான் சிறந்தது. பிரமமுனி கைநாடியே சிறப்புடைத்து என்று கூறியிருந்தாலும் திருமூலர் நாடி நூல், தவிர்க்க முடியாத சில நிலைகளில் (உறுப்புகள் சேதமடைந்த அல்லது குறைபாடு உள்ள நிலையில்) மேலும் பத்து இடங்களிலும் பார்க்கலாம் என்கிறது. அவை:

குதிங் காலின் உட்புறம்

மர்மத் தானம் (காமியம்)

உந்தி

மார்பு

காது

மூக்கு

கண்டம் (கழுத்து)

கரம்

புருவம்

உச்சி

இருப்பினும் கை நாடி கணிப்பே பிணிகளைக் கணிப்பதற்குச் சிறந்ததென்பது சித்தர்களின் கருத்தாகும்.

ஆண், பெண்களுக்கு நாடி பார்க்க வேண்டிய கைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. இதனைக் கீழ்க்கண்ட வரிகளில் தெளியலாம்.

செப்ப வாண்மக்களுக்குச்
சேர வலக்கையாகும்
ஒப்ப வரிவையர்க் கோதவிடம்

-கண்ணுசாமியம்

நானெனும் புருடர்க் கெல்லாம்
நாடி தான் வலக்கையாகும்
தேனெனும் மடவார்க் கெல்லாந்
திடம் பெற விடக்கை சித்தே

-வைத்திய சாரசங்கிரகம்

எனவே ஆண்களுக்கு வலக்கையிலும் பெண்களுக்கு இடக்கையிலும் நாடி பார்ப்பது நல்லது எனத் தெளியலாம்.

நாழிக் கூர்மமானது பெண்களுக்கு மேல் நோக்கியும் ஆண்களுக்குக் கீழ்நோக்கியும் இருக்கிறபடியால் ஆண்,பெண்களுக்கு முறையே வலது, இடது கரங்களில் பார்க்க வேண்டுமென நூல்களில் கூறப்படுகிறது.

நாடிகளை ஆராய்ந்து அறிதல்

முதலில் மருத்துவன் ஆண் நோயாளியின் வலது கையைத் தனது இடதுகையால் நன்றாகப் பிடித்து, வலது கையால் நோயாளியின் வலது உள்ளங்கையைச் சேர்த்துப் பிடித்து நெட்டைவாங்கி அனல் பறக்கத் தேய்த்து, பின் மருத்துவனின் இடதுகை விரல்களால் நோயாளியின் பெருவிரல் பக்கமாக ஆரைஎன்பின் மேலோடும் நாடி நரம்பு ரத்தக் குழாயின்மேல் மணிக்கட்டுக்கு ஒரு அங்குலம் தள்ளி மேலாக மூன்று விரல்களால் சமமாக மெல்லென அழுத்தியும், தளர்த்தியும் ஆராய்ந்து கணித்தல் வேண்டும். இம்முறையில் பெண்களுக்கு இடதுகையில் நாடிபார்க்கும் போது மருத்துவன் தனது கைகளை மாற்றி உபயோகித்து நாடியை ஆராய்ந்து அறிதல் வேண்டும்.

நோய் நிலையில் நாடி நடை மாத்திரையின் மாறுபாடு

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றும் தன்னிலையில் மாறுபடும்போது உதாரணமாக வாத நாடி நடை இருக்க வேண்டிய மாத்திரையளவிற்கு இரண்டு பங்கிருந்தால் வாத மிகுதி, வாதம் கதித்தல், வாதம் மீறி நடத்தல், வாதத்தில் வாதம் எனக் கூறப்படுகிறது.

பித்த நாடி நடை தன் மாத்திரையளவில் இரண்டு பங்கு இருக்குமானால் பித்த மிகுதி, பித்தம் கதித்தல், பித்தம் மீறி நடத்தல், பித்தத்தில் பித்தம் எனக் கூறப்படுகிறது.

இதே போன்று கப நாடி தன் மாத்திரையளவில் இரண்டு பங்கு இருக்குமாகில் கபமிகுதி, கபம் கதித்தல், கபம் மீறிநடத்தல், கபத்தில் கபம் எனக் கூறப்படுகிறது.

நோய் நிலையில் தனி நாடி கேடு அடைவதும், ஏதேனும் இருநாடிகள் கேடடைவதும் இயல்பாகும். இரண்டு நாடிகள் கேடடைவதைத் "தொந்த நாடி" எனக் கூறப்படுகிறது.

வாதப்பித்தத் தொந்தம்

வாத நாடி தன்னளவில் இரண்டு மாத்திரைக்கு மேலும், பித்த நாடி தன்னளவாகிய அரை மாத்திரைக்கு மேலும், இதற்கு இரட்டிப்பாகிய ஒரு மாத்திரைக்கு உள்ளடங்கியும் நடைபெறும் என்பதாகும்.

வாதக்கபத் தொந்தம்

வாத நாடி தன்னளவில் இரண்டு மாத்திரையும், கப நாடி தன் கால் மாத்திரைக்கு மேலும், இரட்டிப்பாகிய அரை மாத்திரைக்குள்ளடங்கியும் நடைபெறும்.

இதே போன்று பித்தவாதத் தொந்தம், பித்தஐயத் தொந்தம், ஐயவாதத் தொந்தம், ஐயப்பித்தத் தொந்தம் ஆகிய தொந்த நாடிநிலைகளிலும் முதலில் கூறப்பட்டிருக்கின்ற நாடி தன்னளவில் இரண்டு பங்கும், அதனைத் தொடரும் நாடி தன்னளவில் அதிகப்பட்டும், தன்னளவில் இரண்டு பங்கிங்கிற்கு உட்பட்டும் மீறி நடக்கும் என அறிய வேண்டும்.

நோய் நிலையில் நாடி கேடு அடைவதைப் பொருத்து தனிநாடி, தொந்தநாடி, முக்குற்றநாடி என்றும், தீராநிலையறிதலைத் தோடநாடி எனவும் கூறப்பட்டுள்ளன. தனிநாடியாகக் கேடடையும் போது எந்தெந்த நோய்கள் உண்டாகலாம் எனச் சதகநாடி என்னும் நூல் கூறுவதை முதலில் பார்க்கலாம். பாடல் எளிமையானவை ஆதலால் பொழிப்புரை இன்றி அப்படியே தரப்பட்டுள்ளன.

வாதம் மிகுதியால் வரும் நோய்கள்

வாதமெனும் நாடியது தோன்றில்
சீதமந்த மொடு வயிறு பொருமல் திரட்சிவாய்
சீமுறுங்கிராணி மகோதரம் நீராமை
திரள்வாய்வு சூலை வளகடுப்புத் தீரை
நீதமுருங்கிருமிகுன்மம் அண்டவாதம்
நிலையும் நீர்க்கிரிச்சரங்கள் தந்துமேகம்
பேதகமா முதரபிணி மூலரோகம்
பேசலெரு பிணிகளுமே பொருளதாமே.

பித்தம் மிகுதியால் வரும் நோய்கள்

உறுதியுள்ள பித்த மது தோன்றில் வெப்பு
உஷ்ணவாயுவத்தி சுரமதிசாரங்கள்
மறதியுடன் கிறுகிறுப்பு பயித்திய ரோகம்
வளர் சோகையழுலெரியு காந்தல் கைப்பு
இருதயத்தில் கலக்கமது மறப்பு தாகம்
எழுங்களை மேயனையு மயக்க மூர்ச்சை
சிறிது பெரும்பாடு ரத்தப் பிர மேகங்கள்
சேர்ந்து மிகு பிணி பலவுஞ் சிறக்குந்தானே.

கபம் மிகுதியால் வரும் நோய்கள்

தானமுள்ள சேத்துமந்தானிளகில் வெப்பு
சய மீளை யிருமல் மந்தார காசம்
ஈனமுறுஞ்சந்நி விடதோடம் விக்கல்
யிரத்தரோகங்கரப்பான் விரண தோடம்
மாளையிர் சூலை திரள் வியாதி வீக்கம்
வருஞ்சத்தி சுவாசம் நெஞ்சடைப்பு தூக்கம்
ஏனமுறுங் காமாலை பாண்டு சோபை
ஏழு சுரங்கள் பல துக்கம் விடமுண்டாமே.

இனித் தொந்தநாடி நிலையில் எந்தெந்த நோய்கள் உண்டாகலாம் என்பதைப் பார்க்கலாம்:

வாதப்பித்தத் தொந்த நாடியால் வரும் நோய்கள்

பொருளான வாதத்தில் பித்தஞ் சேர்ந்து
பொருந்து குணங்களா முஷ்ணவாயுசத்தி
செரியாமை புளித்தேப்பம், பொருமல், நீரிற்
சிவப்பு மலம் பிடித்தலுருந்தாது நட்டம்
கருபான தேகமதிலுளைச்சல் சோம்பல்
கைகால் தெறிப்பு நாக்கசக்கு மன்னம்
பரிவான வூண்குறைதல் ருசி கேடாதல்
பல நோயும் வருத்திலைக்கும் பாங்குதானே.

வாதக்கபத் தொந்தநாடியில் வரும் நோய்கள்

பாங்கான வாதத்தில் சேத்தும நாடிப்
பரிசித்தால் திமிர் மேவு முளைச்சலாகும்
தீங்கான இருமலுடன் சந்நி தோடம்
சேர்ந்த விடம் வெடி சூலை யிருத்தோகம்
வாங்காத ஈளை மந்தாரகாசம்
வலியுடனே புறவீச்சு யுள்வீச்சுவீக்கம்
ஓங்காணுஞ்சுர முடனே சுவாசகாசம்
உண்டாகும் வெகு நோய்க்கு முறுதிதானே.

பித்தவாதத் தொந்தநாடியில் வரும் நோய்கள்

சிறப்பான பித்தத்தில் வாத நாடி
சேரிலுறுதாது நட்டமுதர பீடை
உறைப்பாகச் செரியாமைக்குன் மஞ்சூலை
யுற்ற சுரங்கிராணி வயிற்றிரைச்சல் மந்தம்
அரைப்பான ஓங்காரபுற நீர்க்கோவை
ஆயாசமிரக்க மொடு மயக்க மூர்ச்சை
முறைக்காய்வு விஷவீக்கம் மூலவாய்வு
முரடான நோய்பலவு முடுகும் பண்பே.

பித்தக்கபத் தொந்தநாடியில் வரும் நோய்கள்

பண்பான பித்தத்தில் சேத்தும நாடி
பரிசித்தாலத்தி சுர மிளைப்பு ஈளை
கண்காது நயனமலம் நீரு மஞ்சள்
கலையிறு பொருமல் மஞ்சள் நோய் கண்ணோவு
உண்போது மறுத்தல் ரத்த விப்புருதி தானும்
உளைமாந்தை பீனசமும் ரத்த வீக்கம்
நண்பான காமாலை சோகை வெப்பு
நணுகி வந்த பலபிணியும் நண்ணுந்தானே.

கபவாதத் தொந்தநாடியில் வரும் நோய்கள்

கண்டாயோ சிலேற்பனத்தில் வாதநாடி
கலந்திடுகில் வயிறு பொருமல் கனத்த வீக்கம்
உண்டாலோ ஓங்காரஞ்சத்தி விக்கல்

உறுதிராட்சை வாய்வுவலி சந்நி தோடம்
விண்டாலே யிளைப்பிருமல் சோபை பாண்டு
விடபாகம் விடசூலை பக்கவாதம்
திண்டாடு நாசி காபீடங் கக்கல்
சீதநோய்கள் பலவும் வந்து சிக்குந்தானே.

கபப்பித்தத் தொந்தநாடியில் வரும் நோய்கள்

இடமான சேத்துமத்தில் பித்தநாடி
எழுந்தணுகில் விடமுடனே வீக்கமுண்டாம்
திடமான குளிர்காய்ச்சல் மஞ்சள் நோவுந்
தேகத்திலுளைச் சலிளைப் பிருமல் வாந்தி
விடமான நெஞ்சடைப்பு சுவாசம் விக்கல்
வெகு சுரமும் நாவறட்சி பாண்டு ரோகம்
அடமான குவளை ரத்த மதிசாரந்தான்
அணுகி வெகுபல நோய்க்குத் தடங்கண்டாயே.

மேற்குறிப்பிட்ட தனிநாடி நிலை -3, தொந்தநாடி நிலை -6 ஆக மொத்தம் 9 நாடி நிலைகள் போக இன்னும் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று நாடி நிலைகளின் மிகுதியுடன் தனித்தனியே உஷ்ணமும், வாயுவும், சீதளமும் சேர்ந்தாலுண்டாகும் குறிகுணங்களும் சதகநாடி நூலில் விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளன. அவை வருமாறு:

வாதத்தில் உட்டிணம்

சிறப்பான வாதத்திலுட்டிணந்தானே
சேர்ந்திடு கிலதிசார முளைச்சல் வாயு
உரைப்பான பொருமலோடு அக்கினி மந்தம்
உண்டாகும் நீர்ச்சிறுப்பு பிரமேகங்கள்
பிறப்பாடு மதகரிநீர் கரப்பான் ரத்தம்
பிரமேகம் பெரும்பாடு புறநீர்க்கோவை
அறப்பான வாயுசூலை சேத்துமரோகம்
ஆனபல பிணி களுமே வந்தடருந்தானே.

பித்தத்தில் உட்டிணம்

தழைப்பான பித்தத்திலுட்டிணங் கொண்டால்
சயமத்தி சுரம் வெதுப்பு சத்தி குன்மம்
களைப்பான பொருத்து ளைவுவதிசாரங்கள்
கடுப்புடனே வயிற்றுவலிமூல வாயு
இளைப்பாகி யூண்மறுத்தல் நாக்கசப்பு
இரவில் கனவுடனே சங்கார தோடம்
பிழைப்பான பயித்திய நோயெரிவு தாகம்
வந்தணுகிப் பல பிணிக்கும் வகையதாமே.

கபத்தில் உட்டிணம்

கதிப்பான சேத்துமத்திலுட்டிணங் கூடில்
கலந்த குணஞ் சயமிருமல் சுவாசகாசம்
மதிப்பான கோழை ரத்தம் விப்புருதியுடனே
வளர்நாசிகா பீடமிருத்தோகங்
கொதிப்பான சில்லுலையாக் கிராணவாயு
கொட்டாவி விக்கல் மந்தாரகாசம்
துதிப்பான வீரலத்திக் காய்வுரத்தம்
தோன்று மிகு பிணி பலவுந் தொந்திப்பாமே.

வாதத்தில் வாயு

அடர்கின்ற வாதத்தில் வாய்வு வந்து
யணுகினால் வலுவீச்சித்திமிர் வியாதி
சுரக்கின்ற வானந்த வாயு பக்க சூலை
துடைக்குறுக்குவலிவிலா பிடரி நெஞ்சு
படர்கின்ற நரம்பிசிப்பு யிடங்கடோறும்
பரந்து குத்திக் கொழுவித்து நெஞ்சடைப்பு மாகும்
இடருறலே சீத முண்டாங்கபம் பெந்திக்கும்
யிதினாலே பல பிணிகள் வந்திருக்கும் பாரே.

பித்தத்தில் வாயு

வகையான பித்தத்தில் வாயு கூடில்
வசமானால் வலிகுன்மம் சூலை வாய்வு
பகையான வாந்தி விக்கல் அருவருப்பு

பயித்தியங்கள் செரியாமை புளித்த ஏப்பம்
தகையாத ஈரல்வலி நெஞ்சில் நோதல்
தலைகிறுக்கு யசதி யாந்தாது நட்டம்
தகை மூலவாயுற்றா லுஷ்ணஞ் சோகை
தொடர்ந்து வரும் பல்பிணிக்குத் தொகுப்புகாணே.

கபத்தில் வாயு

தொந்தித்த சேத்துமத்தில் வாயு கூடித் தொடர்ந்த
குன்மம் நெஞ்சடைப்பு சுவாசகாசம்
வந்தித்த குரல்தனிலே உறுத்தலீளை
வழுவழுப்பு நீரூறல் மலத்தில் சீதம்
வெந்தித்தல் கொழுத்தல் குத்துந்திமிர் வியாதி
வீச்சுடனே வலியெட்டுந்திரட்சி பாண்டு
அந்தித்த கிறுகிறுப்பு மயக்கம் விக்கல்
ஆனபல பிணிகளுமே வந்தடருந்தானே.

வாதத்தில் சீதளம்

இருக்குமந்த வாதத்தில் சீதஞ் சேர்ந்தால்
யிளைப்பிருமல் விடசந்நி தோடம் வீச்சு
மருக்கின்ற குளிர் காய்ச்சல் விரண தோடம்
வாந்தி எடுத்திடு முளைவும யக்கஞ் சோர்வு
ஒருக்கின்ற மலபந்தம் பொருமல் வீக்கம்
உள் வீச்சு சூலையோடு பாண்டு ரோகம்
தருக்கின்ற தனுர்வாதம் பக்கவாதம்
சார்ந்துவெகு பிணி பலவுந்தழைக்கும் பாரே.

பித்தத்தில் சீதளம்

தொனிப்பான பித்தத்தில் சீதளங் கூடில்
தொந்தித்தால் பசி மந்தமிரைச்சல் வாயு
இனிப்பான கபம் வாய்வுவாத கோபம்
எழும் மூலக் கடுப்புடனே யிருமல் சத்தி
பனிப்பான குளிர்காய்ச்சல் விடபாரூடம்

பாங்குடனே காமாலை சோபை வீக்கம்
கனிப்பான நாக்கு வழுவழுப்பு தோடம்
கலந்துவரும் பிணிபலவுங் கதிக்குந்தானே.

கபத்தில் சீதளம்

அடைவான சேத்துமத்தில் சீதளம் பற்றில்
அணுகினால் சுவாசமடைப்பு யிளைப்பு மூர்ச்சை
திடமான வாயாசமயக்கம் வியர்வை
சேர்ந்த விக்கல் சந்நிவிடதோடம் வீச்சு
இடமான வயிறு பொருமல் குளிர்நடுக்கல்
யிரத்த சுரமோங்காரம் பெருத்த வீக்கம்
கடலான அவகுறி வந்தணுகு மென்றே
சார்ந்த பெரியோ ருரைத்த தயவுதானே.

இவையன்றி வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று நாடி நிலைகளும் ஒரே காலத்தில் மீறி நடந்தாலும், உள்ளடங்கிக் குறைவாக நடந்தாலும், சந்நியைக் குறிக்கும் அவகுணம் தோன்றினாலும் கபவாதம், வாதக்கபம் இவ்விரண்டு தொந்தநாடிகளால் ஏற்படும் நோய்கள் குணமாக வெகு நாட்கள் ஆகுமென்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

எனவே கேடடைந்த நாடியைத் தனிநாடி, தொந்தநாடி, முக்குற்றநாடி, சாத்தியாசாத்தியத் தொந்த நாடி எனப் பிரித்தறிய வேண்டும்.

நாடி நூல்களில் வாத, பித்த, கபம் ஆகிய நாடிகளை முறையே வளி, அழல், ஐயம் என்றும் கபத்தை மேலும் சிலேட்பம் எனவும் குறிப்பிட்டுப் பாடல்களில் எழுதப்பட்டுள்ளன.

நாடியைப் பற்றி இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துகளேயன்றி இன்னும் நாடி பார்க்கும் காலங்கள், நாட்கள், நேரம், உத்தமம், மத்திமம் நாடிகள் வாரந்தோறும், மாதங்கள் தோறும் சிறப்புறும் காலங்கள், நாடிநடை சரியாகத் தோன்றாத சில காரணங்கள் போன்று அநேக கருத்துகளும் உள்ளன. நாடியைப் பற்றிய அனைத்துக் கொள்கைகளையும் மனதில் கொண்டு நாடியைக் கணிக்க வேண்டும் என்று நாடி சாத்திர நூற்கள் விரிவாகக் கூறுகின்றன.

1. சித்திரை, வைகாசியில் சூரியோதயத்திலும்

2. ஆனி, ஆடி, ஐப்பசி, கார்த்திகையில் மத்தியானத்திலும்

3. மார்கழி, தை, மாசியில் சூரியன் மறையும் நேரத்திலும்

4. பங்குனி, ஆவணி, புரட்டாசியில் இராத்திரியிலும் நாடிகளைக் கணிக்க, நாடி நடை தெளிவாகத் தோன்றும் எனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. என்றாலும் நோயாளியின் அவசர காலத் தேவையைப் பொருத்து, நாடியை அறியலாம். நோய்களை உண்டாக்குவதற்கான அடிப்படையாயிருக்கின்ற வாத, பித்த, கப நாடிகளின் மாறுபட்ட மாத்திரை அளவுகளைக் கண்டறிய வேண்டும் மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் என்பதனை மனதில் கொண்டு அந்நாடிகளைத் தன்நிலைக்குக் கொண்டுவருவதற்கான தகுந்த மருத்துவம் செய்து நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்பதே எண்வதைத் தேர்வில் நாடியின் முக்கிய கருத்தாகும்.

14

நாள் ஒழுக்கம்

மரு.வி. நடராஜசொக்கலிங்கம்

முன்னுரை

நாள் ஒழுக்கம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் தினந்தோறும் வைகறையில் துயில் எழுதல் முதல் பல் துலக்கல், குளித்தல், ஆடை, அணிகலன்கள், உணவு, உடை ஆகியவற்றின் முறைகள், அறம் செய்தல் முதலான செயல்கள், உறக்கம், படுக்கை வகைகள் ஆகியவற்றை எவ்வாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பனவற்றை விரிவாகக் கூறுவதாகும். சித்தர்கள் கூறியவாறு அவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்.

நாளின் துவக்கத்தில் நாம் அனைவரும் தினந்தோறும் அதிகாலையில் 4 மணி முதல் ஆறு மணிக்குள்ளாக தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்து சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து கடவுளை வணங்க வேண்டும்.

அதிகாலை விழிப்பின் குணம்

வைகறையில் துயிலினின்றும் விழித்து எழுபவர்களுக்கு அறிவின் தெளிவை உயர்த்துகின்ற சுத்த நரம்பு, என்றும் சோர்வு இல்லாமல் தெளிவாய் இருக்கும். பயித்திய கோபம் நீங்கும். வளி, அழல், ஐயங்கள் தத்தம் நிலையில் பொருந்தி நிற்கும் என்பனவாம்.

விழித்தவுடன் பார்க்கத்தக்க பொருட்கள்

உறக்கம் நீங்கி விழித்தவுடன் தாமரை, தங்கம், விளக்கு, கண்ணாடி, சூரியன், அக்கினி, செஞ்சந்தனம், கடல், வயல், சிவலிங்கம், முகில் சூழ்ந்தமலை,

கன்றையுடைய பசு, தமது வலக்கை, தமது மனைவி, மிருதங்கம் என்பவனவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றைப் பார்த்தல் உத்தமம், அதாவது மிகச் சிறப்பானதாகும்.

கண்ணாடியைப் பார்ப்பதன் சிறப்பு

தூங்கி எழுந்தவுடன் கண்ணாடியைப் பார்ப்பதனால் வீரியப் பெருக்கமும், மன மகிழ்ச்சியும், எல்லா வசியமும், ஞானமும் அதிகரிக்கும்.

விழித்தவுடன் பார்க்கத்தகாத பொருட்கள்

தூங்கி விழித்தவுடன் உடல் உறுப்புக்குறை, உடையின் குறை, பாவி, காவித்துணி, கிரகதோடமுள்ளவன், ஊமையன், மொட்டைத்தலை, செவிடன், வருந்தல், சடை, மனிதனிடத்து விருப்பமில்லாதவர், கூன், அழுக்கு மேனி, விரிந்த மயிர்த்தலை, எப்பொழுதும் தூங்குபவன், குட்டமுடையவன், கொலைத்தொழில் செய்பவன், எண்ணெய்த்தலை, மனத்துன்ப முடையவன், உன்மத்தன், தரித்திரன், இளைப்புநோயாளி, யானைக்காலன், தீட்டுடையவன், அழுகை, விதவை இவர்கள் முகத்தையும், பாம்பு, பூனை, சாம்பல், எருமை, விளக்குமாறு, கயிறு, உலக்கை, முறம் என்னும் இவைகளையும் பார்த்தல் கூடாது. பார்க்க நேரிட்டால் அன்றைக்குக் கெடுதி ஏற்படும் என்பனவாம்.

காலையில் எழுந்தவுடன் தெளிந்த நீர் அருந்துதலின் பயன்

காலை எழுந்தவுடன் சுத்த நீர் சிறிது அருந்தி வந்தால் பித்த மிகுதி அடங்கும். மல நீர்கள் சிக்குப்படாமல் கழியும். வளி, அழல், ஐயங்கள் தத்தம் நிலையை எய்தி நலம் பெறும்.

மலநீர் கழித்தலின் குணம்

நாள்தோறும் இருவேளையும் மலம், நீரை வெளிப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம். அவைகளைக் கழிப்பதனால் மும்மலங்களாகிய வளி, அழல், ஐயங்கள் தத்தம் நிலையைப் பெறுவதன்றி, செரிப்புத் தீயும் அதிகரிக்கும். நோய்க் கூட்டங்கள் சிறிதும் அணுகா. இயமன் ஆணை செல்லாது. சுகமுறலாம்.

மலநீர்க் கழிக்கும்போது செய்யவேண்டிய உபாயம்

நீரைக் கழிக்கும்போது இடக்கையால் வலப்பக்க அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். மலம் கழிக்கும் போது வலக்கையால் இடப்பக்கம் அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும்.

மலமாவது, நீராவது பற்றறக் கழியும்வரை வேறுவிடயங்களில் சிறிதும் மனதைச் செலுத்தாமல் இருத்தல் இன்றியமையாதது.

மலம் தடைப்பட்டால் இடப்பக்கம் சற்றே படுத்து, பிராணவாயுவை வல நாசியில் வரும்படி செய்து, மல சங்கற்பத்தோடு மலவுபாதியைக் கழித்தல் வேண்டும்.

நீர் தடைப்பட்டால் வலப்பக்கம் சற்றே படுத்து, பிராணவாயுவை இடதுநாசியில் வரும்படி செய்து, சல சங்கற்பத்தோடு சலவுபாதியைக் கழித்தல் வேண்டும்.

அதன் பின் கண், நாசி, வாய், தொப்புள் இவைகளிலுள்ள மலினங்களையும், பீளை, சளி, ஊத்தை என்கிற அசுத்தங்களையும், கை, கால் முதலிய உறுப்புகளில் உள்ள அழக்குகளையும் வெந்நீரால் பற்றறத் துடைத்தல் வேண்டும்.

காலையில் தாம்பூலம் தரிக்கும் விதி

காலையில் வெற்றிலை தரிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் களிப்பாக்கு மிகுதியாகவும் வெற்றிலையும் சுண்ணாம்பும் குறைவாகவும் போட்டுக் கொண்டு முன் ஊறுகின்ற நீரை உமிழ்ந்து, பின் ஊறுகின்ற நீரை இனிப்புச் சுவை உள்ள வரையில் உட்கொண்டு, சுவை மாறும் தருணத்தில் உமிழ்ந்து விடல் வேண்டும்.

சீரண அசீரணப் பக்குவ காலம்

அதிகாலையில் எழுந்த உடனே உடல் இலேசத்துவமும் அறிவுக்கூர்மையும், சுறுசுறுப்புமுடையதாய் இருந்தால் சீரணம் பக்குவமடைந்தது என்றும், உடல் கனதியும் அறிவு மந்தமும், மனச்சோர்வும் உண்டாகில் சீரணம் சரியாய் நடைபெறவில்லை என்றும் உணரலாம்.

அசீரணப் பொதுக்குறிகள்

மலக்கட்டு அல்லது அதிக மலப்போக்கு, உடல் வாட்டம், அபானவாயு குடலிலேயே தடைப்பட்டு வெளிவர முடியாமை, வயிற்றில் இரைச்சல், வயிற்றுப் பொருமல் உடல் பாராமய் இருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, தலைசுற்றல் முதலியன.

பல் துலக்கல்

இல்லறவாசிகளாயின் துவர்ப்பு, கைப்பு அல்லது கார்ப்புச் சுவை, புன்னை, அசோகு, வேம்பு, அத்தி, ஆல், இத்தி, எருக்கு, கடம்பு, கருங்காலி, குருக்கத்தி, செண்பகம், நாவல், நாயுருவி, பூலாறு, மகிழ், மருது, மா, விளா, வேல் இவற்றுள் ஏதேனும் ஒரு குச்சியைக்கொண்டு துலக்க வேண்டும். துறவிகளாயின் கருங்காலி, நொச்சி, பெருங்குமிழ், பெருவாகை, புங்கு, மருது இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றின் குச்சியைக்கொண்டு அதன் முனையை மிருதுவாய் நசுக்கிப் பற்கள், ஈறுகள் துன்புறாவண்ணம் விடியற்காலத்தில் பற்களைத் துலக்கவேண்டும்.

பல் துலக்கலின் குணம்

தூள், இலை, கொம்பு இவைகளால் பல் விளக்கினால் பற்களுக்குக் குற்றமில்லை. முக்குற்றங்களால் பற்களிடத்தும், அவற்றின் வேரினிடத்தும் உண்டாகின்ற நோய்கள் பிறவாது. மேலும் அத்தூள், இலை, கொம்புகள் இயல்பாகவே துவர்ப்புள்ளவைகளாயின் இறுதி நாள் வரைக்கும் பற்கள் மலையைப்போல் அசைவற்று நிற்கும்.

பல் துலக்கத்தக்க கொம்புகளின் மருத்துவ குணம்

'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பது பழமொழி.

- வேல்-பல் இறுகும்
- வேம்பு-பல் துலக்கமுறும்
- பூல்- போக சக்தியைப் பெருக்கும்
- ஆல்-இலட்சுமீகரத்தை உண்டாக்கும்
- நாயுருவி-வசிய சக்தியை ஏற்படுத்தும்.

பல் துலக்கியபின் செய்ய வேண்டியவை

பல் துலக்கியபின் கரிசாலையை மென்று அதன் சாரம் சிறிது உள்ளே போகும்படி பல்லில் தேய்த்து, வாய் அலம்பிக் கொள்ளவேண்டும். பதினாறுமுறை வாய் கொப்புளித்து, பற்களின் இடுக்குகளிலுள்ள மலினங்களைப் போக்க வேண்டும். பிறகு கரிசாலை இலை அல்லது பொற்றலைக் கையான் இலை 1 பங்கு, தூதுளை இலை, முசுமுசுக்கை இலை, சீரகம் வகைக்கு $^1/_4$ பங்கு. இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சூரணமாக்கியதில் ஒரு வராகன் எடையைத் தண்ணீர் 1 சேர்,

பசுவின்பால் 1 சேர் கூட்டிக்கலந்து அதில் இட்டு, ஒரு சேராய்ச் சுண்டக்காய்ச்சி அத்துடன் நாட்டுச் சர்க்கரை சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடல் வேண்டும்.

இவ்வாறு சாப்பிட்டால் உண்டாகும் நற்குணங்கள்

- ஐயத்தைக் கண்டிக்கும்
- நரம்புத்தளர்ச்சியைப் போக்கும்
- செந்நீரின் வீரியம் கெடாது
- உடல் காந்தியடையும்
- பாண்டு, சோபை முதலியன சாரா
- வளி, தீ, ஐயக் குற்றங்களாலுண்டாம் பிணிகளுக்கு இடம் தராது
- நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய் நீங்கும்
- ஆயுள் நீடிக்கும்.

பல் துலக்கத் தாகத பொருட்கள்

செங்கல் தூள், மணல், அடுப்புக்கரி, ப்பாளை, வைக்கோல். ஆகியவைகளின் சாம்பல், கைவிரல், பட்டுப்போன மரங்களின் குச்சி, மேல்பட்டை ஆகியவைகளும் பல் துலக்க ஆகாதாம்.

குச்சியால் பல் துலக்கத் தகாதவர்கள்

அசீரணம், வாந்தி , இரைப்பு, காசம், வெப்புநோய், நாவறட்சி, வாய்ப்புண், மார்புவலி, தலைவலி, காதுநோய், கண்ணோய், பக்கவாதம் முதலிய நோய்களை உடையவர்கள் குச்சியால் பல் துலக்கத் தகாதவர்கள் ஆவார்கள்.

ஆனால் மேற்கண்ட நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர் அந்தந்த நோய்களைச் சமனப்படுத்தும் வீரியமுள்ளதும் நா, பல் இவைகளில் உண்டாகும் அழுக்கைப் போக்கக் கூடியதுமான பொருளைச் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட பற்பொடிகளால் பற்களைச் சுத்தம் செய்யலாம்.

- கரிசலாங்கண்ணி, பிரப்பங்கிழங்கு, குப்பைமேனி, நொச்சி இலை, எருக்கிலை, கருங்காலிப்பட்டை இவைகளின் சூரணங்கள் இரைப்பு, காசநோய், உடையவர்களுக்கும்

- ❖ வேம்பு, மருது, கருவேல், மாவிலங்கு இவைகளின் பட்டையும் பல்லிப்பூண்டு, அரசிலை, எருக்கிலை, நொச்சி இவைகளின் பொடியும் வெப்புப் பிணியுடையவர்களுக்கும்
- ❖ குடியோட்டிப்பூண்டு, குப்பைமேனி, கருவேலம்பட்டை, நாவல்பட்டை, அரசவேர்ப்பட்டை இவைகளின் பொடி நாப்புண், வாய்ப்புண் உள்ளவர்களுக்கும்
- ❖ மருதும் எருக்கிலையும் அசீரணமுள்ளவர்களுக்கும்
- ❖ கல்நார் எப்பிணி உடையவர்களுக்கும் பயன்தரும்.

கண்களுக்கு அஞ்சனம்

பற்களைத் துலக்கிய பின் சுருமா என்று வழங்கும் சவ்வீராஞ்சனம் அல்லது இதைப் போல் கண்களுக்குச் சுகத்தைத் தருகின்ற அஞ்சனங்களுள் ஒன்றை நாள்தோறும் கண்களுக்குப் பயன்படுத்தி வருவது நலம்.

ஐம்பொறியிற் சிறந்ததும், ஒளிமயமாயுள்ளதுமான கண் மிகுதியாக ஐயத்தினால் துன்பப்படக் கூடுமாகையால் அத்துன்ப நீக்கத்தின்பொருட்டு மரமஞ்சள் ஆதியாகக்கொண்ட குடிநீரால் செய்யப்படும் இரசாஞ்சனம் அல்லது கரிசாலையில் செய்யப்பட்ட மை போன்றவற்றுள் ஒன்றை வாரத்திற்கு ஒருமுறை கண்களுக்கு உபயோகித்துவரல் வேண்டும். பின்பு நாசியில் உபயோகிக்கக்கூடிய நசியமிடல், வாய் கொப்பளிக்கத் தகுந்த குடிநீர்களை உபயோகித்தல், புகையூட்டல், வெற்றிலை போடல் ஆகியவைகளைப் பயன்படுத்துவது உத்தமம்.

எண்ணெயிடல்

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து இந்திரியங்களுக்கும் வன்மை உண்டாகும். தலை, முழங்கால், கால் ஆகியவற்றிற்குப் பலமும் நற்றொனியும் உண்டாம். மயிர் வளரும். தலைவலி நீங்கும். உடலில் வறட்சி, சொறி, தினவு, அழுக்கு இவை மிகுதிப்படுகிற காலங்களில் எண்ணெய் முழுக்கைக் கையாளலாம். நாடோறும் எண்ணெயிட்டு முழுகல் உத்தமம். இதனால் உடல் வலி நீங்கும். கிழத் தன்மை சீக்கிரத்தில் நேரிடாது. கண்கள் தெளிவுபெறும், உடல் வன்மையடையும். ஆயுள் விருத்தியுண்டாம். நல்ல தூக்கம் உண்டாகும். தோல் மிருதுத்தன்மையடையும். உடற்சோர்வு, கபம், முக்குற்றம், பல்நோய், சுவைமாறல் ஆகியவை விலகும்.

நிரம்ப எண்ணெயைப் பயன்படுத்த வேண்டிய இடங்கள்

தலை, கால், காதுகளில் தைலத்தை மிகுதியாக உபயோகிக்க வேண்டும். நல்ல தைலங்களை மூக்கில் நான்கு துளிகளும், காதில் ஆறு துளிகளும் விடலாம். தலை, உடம்பு, பாதத்தின் அடி இவைகளில் இட்டு சுடுகை பிறவாமல் தேய்த்து, வெந்நீரில் மூழ்கி, நீரும் வியர்வையும் நீங்கும்படி உலர்ந்த துணியால் துவட்டி யுலர்த்த வேண்டும்.

சிலர் கால்களுக்கும், சிலர் காதுகளுக்கும், சிலர் கண்களுக்கும், எண்ணெயை அதிகமாய் உபயோகிப்பது வழக்கம். ஆனால் எவரெவர் எந்தெந்த உறுப்புகளில் உபயோகிப்பதால் நற்பலனை அடையக்கூடுமோ, அந்தந்த உறுப்புகளில் எண்ணெயை உபயோகித்தல் மிகவும் உத்தமம்.

மருந்து நெய்களுள் தகுதியானவைகளை உள்ளங்கால்களில் தேய்க்க, கண்களின் துன்பம் நீங்கும். கண்களில் கட்டினால் காதுகளின் துன்பம் போம். காதுகளில் துளியளவாக விடின் தலையினது துன்பம் ஒழியும். தலையிலிட்டுத் தேய்த்து முழுகினால் உடம்பிலுள்ள எல்லா நோயும் தொலையும்.

மருந்து நெய் பரிகாரத்தில் கூறிய முறைப்படி முடித்த தைலங்களைக் கொண்டு நான்கு நாளைக்கு ஒருமுறையேனும் வாரத்திற்கு இருமுறையேனும் மூழ்கி வருகின்றவர்களிடத்தில் நோய்களின் துன்பம் சிறிதும் செல்லாதாம்.

மாதங்களுக்குத் தக்கவாறு மருந்து நெய்யிட்டு முழுகும் நேரம்

- சித்திரை வைகாசித் திங்கள்களில் காலை நாழிகை 5
- ஆனி, ஆடித் திங்கள்களில் காலை நாழிகை 8
- ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை திங்களில் காலை நாழிகை 4
- மார்கழி, தைத் திங்கள்களில் காலை நாழிகை 7
- மாசி, பங்குனித் திங்கள்களில் காலை நாழிகை 3

இந்நாழிகைக்குள் மருந்து நெய் முழக்குச் செய்யின் நோயில்லாத உடலைப் பெறலாம்.

பகநெய் முழுக்கு

குழந்தை, சிறுவர், நடுவயதினர், முதியோர் ஆகியவர்களுக்கும் நன்மையைத் தருவதாகும். இது இரசத்தாதுவின் கொதிப்பிற் கண்ட எரிச்சல்,

உன்மாதம்,மூர்ச்சை, மூளையைப் பற்றிய கபநோய், இரத்தப் பித்த ரோகம், மிகுதாகம் ஆகியவைகளை நீக்கி நன்மை பயக்கும் குணம் உடையது.

எண்ணெய், முக்கூட்டுநெய், பசுவின்நெய் முதலியவைகளினால் ஏழு தினங்களுக்கு இரண்டுமுறை தலை முழுகினால் உடலை வருத்துகின்ற பிணிகள் வாரா.

பஞ்சகற்ப முழுக்கின் குணம்

பஞ்சகற்பத்தைத் தலையில் தேய்த்து முழுகி வந்தால் அது எந்நாளும் உடற்குக் கனத்தலையும், இளைத்தலையும் செயகின்ற பிணிக்கு இடந்தராது.

அரைப்பு வகை

விரண உடலினர்க்கு உசிலந்தூளும்; சொறி, சிரங்கு உடையவர்களுக்கு இலுப்பைப்பிண்ணாக்கும்; எண்ணெய் முதலிய தைலங்களுக்குப் பொன்னாங்காயும், சிகைக்காயும்; பசுவின் நெய்க்குப் பச்சைப்பயிறும்; பன்றி, காக்கை முதலியவற்றின் நெய்களுக்குக் காரைச்செடிசமூலப் பொடியும் அரைப்பாகும்.

எண்ணெய் முழுக்கின் போது ஆகும் பொருள்

அவரைப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, தூதுளங்காய், மணத்தக்காளி வத்தல், சுண்டை, பொன்னாங்கண்ணி, சிறுபயறு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், இலவங்கப்பட்டை, ஏலம், சாதிக்காய், சருக்கரை, பசுநெய், கெளதாரி, காடை, உடும்பு இவை எண்ணெய் தேய்த்து மூழ்கிய நாளில் கொள்ளத் தக்கவை. இவற்றுடன் பீர்க்கு, புடல், கத்தரி இவைகளின் பிஞ்சு, நெல்லிக்காய், முளைக்கீரை, பெருங்காயம், உப்பு வறுத்துக்கொட்டிய சட்டியில் ஊற்றி முறித்த மோர், சிறுபுளிப்பு, தாம்பூலம், முயல், ஏரிமீன், அயிரை, தேளி, வெப்பமுள்ள சுறா, கருவாலி, காட்டெலி, வெள்ளாடு இவைகளும் ஆகும் எனச் சிலர் கூறுவர்.

ஆகாப் பதார்த்தங்கள்

வெண்பூசனி, பறங்கி, மா, தெங்கு இவற்றின்காய்; கீரைத்தண்டு, சேம்பு, அறுகீரை, அகத்தி, பாகல், கத்தரி, கொத்தவரை, கனிவகை, மாப்பண்டம், மொச்சை, எள், கொள், கடலை, உளுந்து, கடுகு, புளி, வெங்காயம், பால், தயிர், கைப்புப்பொருட்கள், புகையிலை, வெல்லம், குளிர்ந்த நீர், பகல்தூக்கம், வெயில், புணர்ச்சி, மிகுகாற்று, நண்டு, மீன், கோழி, ஆடு, பன்றி, கடமான் ஆகியன.

சில தைலங்களைக்கொண்டு தலை மூழகுபவர்களுக்கு அவர் தம் நோய்க்குத் தக்கவாறு பத்தியம் விதிப்பது உண்டு. அது இச்சாபத்தியம் என்றும் உப்பில்லாப் பத்தியம் என்றும் இரு வகைப்படும்.

இச்சா பத்தியம்

முள்ளுள்ள பாகல், மா, கத்தரி, கொத்தவரை, வெண்பூசணி இவற்றின் காய்கள்; அகத்திக்கீரை, மந்த குணமுள்ள பொருள்கள், கடுகு ஆகிய இவற்றை நீக்க வேண்டும். சிற்றின்பச்செயல் கூடாது.

உப்பில்லாப் பத்தியம்

பாதரசத்திற்கும் அது சேர்ந்த தைலாதி மருந்துகளுக்கும் உப்பில்லாப் பத்தியம் வைத்த நாட்கள் எத்தனையோ அத்தனை நாட்கள் மறுபத்தியம் இருந்து, பின்னாட்களில் முறையே ஓமப்பால், பசுவின்நெய் இவற்றைத் தேய்த்து முழுகவேண்டும். அதுவரை உப்பில்லை. அதன் பிறகே உப்புச் சேர்த்து உண்ணவேண்டும்.

தைல முழுக்கிற்குத் தகாதவர்கள்

ஐய நோயினர்களும், தோட நிவர்த்தியின் பொருட்டு வாந்தியுண்டாகவோ, பேதியாகவோ, மூத்திரப்பை சுத்தியாகவோ பீச்சுக்கொண்டவர்களும், அசீரணமுடையவர்களும் தைலத்தால் தலை முழுகுவதை விலக்கவேண்டும். ஆனால் பிணி நீக்கத்தின் பொருட்டுச் செய்யப்படும் தைல முழுக்கு நலம் தரும்.

அறம்

நாம் புரியும் எல்லாக் கருமங்களும் நல்வினையையோ அல்லது தீவினையையோ பயக்கக்கூடும். தீவினை துன்பத்தையும், நல்வினை இன்பத்தையும் பயக்கும் என்பது வெளிப்படை. ஆகையால் நாம் செய்யும் செயல்கள் யாவும் நல்வினைப்பயன் அளிப்பனவாய் இருப்பின், உயிர்களுக்கு இன்பத்தையே நல்கும். இவ்விதி யாவருக்கும் உடன்பாடாயினும், உயிர்களைக் காத்தல் தொழிலை மேற்கொண்ட மருத்துவர்களின் செயல்களுள் ஒவ்வொன்றும்உயிர்களின் இன்பத்தை நாடியதாகவே இருத்தல் முக்கியத்திலும் முக்கியமாகும். இன்பம் தரும் செயல்கள் யாவும் அறத்தின் பாற்பட்டன வாகையால் நாம் அறத்தையே கடைப்பிடித்து ஒழுகல் இன்றியமையாதது ஆகும்.

உத்தமர் உறவு

தீயவருடன் கலவாமல் அவர்களிடமிருந்து விலகி இருப்பதுடன், உத்தம குணம் உள்ள நல்லவருடன் இணங்கி நேசித்து, அவர்களுடன் கூடிவாழ்தல் நலம்.

விலக்கவேண்டிய தீக்குணம்

பொய் சொல்லல், கோள் சொல்லல், சினந்து பேசல், பயனல்ல சொல்லல் ஆகிய இந்நான்கும் வாக்கின் தீக்குணங்கள். களவாடுதல், வீணான தொழில் புரிதல், கொலை செய்தல் இம்மூன்றும் உடலின் துர்க்குணங்கள். கொலை செய்ய நினைத்தல், காமபற்று, எதையும் விரும்புதல் இம்மூன்றும் மனதின் தீக்குணங்கள். மனம், மொழி, மெய் ஆகிய இம்மூன்றால் உண்டாகும் தீயகுணங்கள் பத்தினையும் அறவே நீக்கவேண்டும்.

துன்புறுவோரை ஆதரித்தல்

நாம் நமது வருவாய்க்கு ஏற்றவாறு வறுமை, பிணி, மனத்துயரம் இவற்றால் வருந்துவோரை ஆதரிக்கவேண்டும்.

அஃறிணை உயிர்களிடத்தும் கருணை வைத்தல்

அஃறிணை உயிர்களாகிய எறும்பு, ஈ, புழு முதலியவைகளையும் நாம் நம் உயிர் போலவே எண்ணிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

வழிபாட்டுக்குரியவர்கள்

தேவதைகள், பசுக்கள், அந்தணர், வயதாலும், அறிவாலும் ஆசாரத்திலும் மேம்பட்டவர்கள், வைத்தியர், அரசர், விருந்தினர் ஆகிய இவர்களை வழிபடல் வேண்டும்.

இரப்பவரை ஆதரித்தல்

இரப்பவரின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றாமல் அவர்களை வீணாகத் திரும்பிப் போகும்படி செய்வதும், அவமதிப்பாகப் பேசி அலட்சியம் செய்து அனுப்புவதும் கூடாது.

தீயவருக்கும் நன்மையே செயல்

நமக்குத் தீங்கையே இழைத்த பகைவருக்கும் நாம் நன்மை செய்ய விருப்பம் கொண்டவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

மனத்திட்பம்

செல்வமுற்ற காலத்தும், வறுமை எய்திய காலத்தும் மனம் கலங்குதல் இன்றி, ஒரே நிலையான மன உறுதியைக் கொள்ளவேண்டும்.

பொறாமை

எக்காரணத்தினால் ஆயினும் உயர்நிலை அடைந்தவர்களைப் பார்த்து அவரிடத்தும், அந்நிலையினால் அவர்களடையும் உயர்நலங்களிடத்தும் பொறாமை கொள்ளாது, அந்நிலைக்கு முதற்காரணமாய் அவர்களிடம் காணப்பட்ட முயற்சி நம்பாலில்லையே என ஆற்றாமை கொள்ளல் வேண்டும்.

இனியவை கூறல்

காலம் நேர்ந்தவிட்டது அளவாயும், முன்பின் முரண் இன்றியும் பேசுதல் மட்டுமின்றி, மனத்தின்கண் உள்ள உவகையை வெளிப்படுத்துவனவாகிய இனிய சொற்களையே வழங்குதல் வேண்டும்.

உறங்கும் வகை

மலர் அணை

முல்லை, மல்லிகை முதலிய மலரணையில் தூங்குபவர்களுக்குப் பசி, சுக்கிலப் பெருக்கம், புணர்ச்சியிலிச்சை, உடற்செழிப்பு இவைகளுண்டாகும். மருந்து உண்பதனால் உண்டான வெப்பம் தீரும்.

இலவம் பஞ்சணை

இம் மெத்தையில் துயிலின் உட் சூடு நீங்கும்.

பருத்திப் பஞ்சணை

இம்மெத்தையில் துயில்பவர்களுக்கு விந்து, இரத்தம், விருப்பம், வெப்பம் இவை அதிகப்படும்.

இரத்தினக் கம்பள அணை

வெள்ளை, சிவப்பு, மஞ்சள், கறுப்பு நிறமுடைய கம்பளப் படுக்கையால் சீதளதோடம், குளிர், ஐயப்பெருக்கம், பாண்டு, வீக்கம், பற்பல நஞ்சு இவை நீங்கும். பித்தமும் சுக்கிலத் தாதும் மிகுதிப்படும்.

சகலாத்துப் படுக்கை

சகலாத்து என்னும் உரோமத்துகில் நடுக்கல் சுரத்தைத் தடுப்பதற்கு உபயோகப்படும். குளிர். பனி, பெரும்பாடு இவைகளைப் போக்கும். வெண்மை, பசுமை, நீலம், ஊதா என்னும் நிறங்களுள்ளவை அற்பச் சூட்டைத் தரும்.

தாழம் பாய்ப் படுக்கை

இது வாந்தி, தலைசுற்றல், பாண்டு, பித்தத் தோடம், நீராமைக்கட்டி, அதிமூத்திரம் இவைகளை விலக்கும்.

கோரைப்பாய்ப் படுக்கை

இது அக்கினிமந்தம், சுரவேகம் இவற்றை நீக்கும். உடற்குளிர்ச்சியையும் நல்ல தூக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.

பிரப்பம்பாய்ப் படுக்கை

இது மூலரோகம், சீதமலபேதி, சீதசுரம், தலைப்பாரம், சீதளம் இவைகளை உண்டாக்கும்.

பேரீச்சம்பாய்

இது வாதகுன்மம், சோபை இவைகளை நீக்கும். பசியையும், உடல் வெளுப்பையும் உண்டாக்கும். மிகச் சூட்டைத் தரும்.

சிற்றீச்சம்பாய்

இதனால் உடல் உலரும். சூடு, ஆவிருதவாதம், அதிபித்தம், கபமிகுதி ஆகியவை நீங்கும்.

மூங்கிற்பாய்ப் படுக்கை

இது சொட்டு மூத்திரம், பித்த மிகுதி, மிகு சூடு இவைகளை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

தலையணை

தலையணை கழுத்துக்கும் தோளுக்கும் மத்தியிலிருப்பதற்கு அளவான உயரமுள்ளதாகவும் வேண்டிய மட்டும் நீளமாகவும் இருக்கலாம்.

இளவம்பஞ்சினால் தைத்த இதன் மீது தலையை வைத்துப் படுத்துக்கொண்டால் கால்முதல் தலைவரை நன்மை பெறும். தலையைப் பற்றிய ஆவர்த்த நோய்களும் நீங்கும்.

விசிறி வகை

மயில் இறகு விசிறி

மயில் இறகினால் செய்யப்பட்ட விசிறியினால் வீசினால் சந்நிவாதம், வயிற்றுவலி, தலைசுழல், பித்தகோபம், விக்கல், வேர்வை, வாதகோபம் ஆகியவை நீங்கும். அறிவு விளங்கும்.

வெட்டிவேர் விசிறி

இது பயித்தியதோடம், உடல் எரிவு, நீர்வேட்கை இவைகளை நீக்கும். மனக்களிப்பை உண்டாக்கும்.

பனையோலை விசிறி

இது வாததோடம், சிலேத்துமநோய், பித்தாதிக்கம், சுவைமாறல் ஆகிய இவற்றை நீக்கும்.

வெண்சாமரை

இது வியர்வை, களைப்பு, மயக்கம், மூர்ச்சையால் உண்டாகும் ஞாபக மறதி, வறட்சி, உஷ்ணம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும். புணர்ச்சியில் இச்சை, அழகு இவைகைள உண்டாக்கும்.

ஒழுக்கம் (தற்காப்பு)

ஒருவர் தமக்குப் பகைவர் இன்னார் என்பதையும், தாம் இன்னாருக்குப் பகைவர் என்பதையும், தமக்கும் பிறருக்கும் நேர்ந்த பழிப்பின் தன்மையையும், செல்வருக்குத் தம்மிடம் அருவருப்பு உண்டாயிருக்கும் போக்கையும் பிறர் அறிய வெளிப்படுத்துதல் கூடாது. இதனால் தற்காப்புக் கெடும்.

குறிப்பறிந்து செயல்

ஒருவருக்கு மனமகிழ்வை உண்டாக்கக் கருதின், அவர்களின் உட்கருத்தை உண்மையாய் அறிந்து, அவ்வழியே மகிழ்விக்கும் ஆற்றலை

அடைந்து, அவர்களைக் களிக்கச் செய்வதற்குத் தக்க செயல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

புலனாட்சி

புலன்களைத் தத்தம் வழியே அளவு கடந்து செல்லவிடாமலும், மிகுதியாய் அடக்காமலும் சமநிலையில் வைத்து ஆளுதல் வேண்டும்.

அறம், பொருள், இன்பம், என்னும் இவற்றிற்குச் சம்பந்தமில்லாத எக்கருமத்தையும் செய்தல் நல்லதல்ல. இயற்றும் கருமம், ஒன்றிற்கு நன்மை பயப்பதாகவும் மற்ற ஒன்றிற்குத் தீமை பயப்பதாகவும் இருத்தல் கூடாது. எக்காரியங்களிலும் நடுவு நிலைமையுடன் இருத்தல் வேண்டும்.

மயிர், நகம், மீசை இவைகளை அதிகமாய் வளர விடக்கூடாது. எருவாய், கருவாய் முதலியவற்றையும் இன்னும் அழுக்கு அதிகமாகச் சேரக் கூடிய இடங்களையும் சுத்தமாய் வைத்திருத்தலும் அவசியம்.

தினந்தோறும் குளித்தல், நறுமணப்பூச்சு ஊட்டிக் கொள்ளல், ஆடம்பரமற்ற சுத்தமான உடைகளை உடுத்துக் கொள்ளல், மணிகளையும், பெருமை வாய்ந்த சில மூலிகைகளையும் வைத்திருத்தல் நலம் பயக்கும். பயன் தரத்தக்க மந்திரங்களை ஓதுதல் நல்லது.

நடக்கும்போது குடை, தாள்காப்பு (செருப்பு) ஆகியவற்றை வைத்திருத்தல் நல்லது. நுகத்தடியளவுக்குப் பார்வையைச் செலுத்துதல் அவசியம். தவிர்க்க முடியாத கருமம் நேரிட்டாலொழிய இரவில் வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லுதல் கூடாது. செல்ல நேரிட்டால் தலைக்கவசமும் கைத்தடியும் ஒரு துணையும் பெற்று வெளியே போக வேண்டும் . கிராம தேவதைகளுக்கு அதிஷ்டானமான மரங்கள், வழிபடத்தக்க பெரியோர்கள், கொடிகள், தூய்மை இல்லாத மனிதர்கள், சாம்பல், உமி, அழுக்கடைந்த பதார்த்தங்கள், பருக்கைக் கற்கள் அடர்ந்த ஊர், ஓடுகள் நிறைந்த இடம், பூசை செய்யுமிடம், இடுகாடு இவைகளைத் தாண்டுதல், நதியை நீந்திச் செல்ல முயலுதல் ஆகிய இவைகள் ஆகாவாகும்.

15

மருந்து

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

மறுப்ப துடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்ப துளநோய் மருந்தெனச் சாலும்
மறுப்ப தினிநோய் வாரா திருக்க
மறுப்பது சாவையு மருந்தென லாமே

என்பது திருமூலர் வாக்கு. திருமூலரின் கொள்கைப்படி உடல் - உள்ளம் சார்ந்து வந்த நோய்களைப் போக்குவதற்கும்; உடல்-உள்ளம் சார்ந்து வரவிருக்கும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கும்; உடல்-உள்ளத்தைச் சாவிலிருந்து காப்பதற்கும் பயன்படும் பொருள் எதுவோ அதுவே மருந்து ஆகும். இதன் மூலம் சித்தர்கள் மருந்து என்றால் என்ன என்பதற்கு மிகத் தெளிவான கொள்கை விளக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்பது தெளிவாகிறது.

நோய் என்பது உடல்-உள்ளம் ஆகிய இரண்டையும் பற்றக் கூடியது. மருந்தென்பது நோய் வந்த பிறகு அதனைப் போக்குவதற்கும், நோயை வாராமலே தடுப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படுவது. அதுமட்டுமல்லாது மனிதரை மரணத்திலிருந்து காப்பதற்கும் உரியது மருந்தே என்பது சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவமாம்.

சித்த மருத்துவ நூல்கள் மருந்தை 'அவிழ்தம்' என்றும் அழைக்கின்றன. உடல்-உள்ளத்தை, அவற்றைப் பிடித்த நோயினின்றும் அவிழ்த்து விடுவிப்பதால் இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது.

மருந்து வகை

திருமூலர் வீர மருந்து, விண்ணோர் மருந்து, நாரி மருந்து என மூன்று வகையாகக் கூறுவர். இதையே அசுர மருந்து, தேவ மருந்து, மக்கள் மருந்து என்றும் சில நூல்கள் அழைக்கின்றன. இரசம், கந்தகம் முதலிய தாதுப்பொருட்களின் பற்பம், செந்தூரம் ஆகியவைகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் மருந்துகள் விண்ணோர் அல்லது தேவ மருந்துகள் ஆகும்.

மூலிகைகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் சூரணம், குடிநீர், வடகம் முதலியன நாரி அல்லது மக்கள் மருந்து ஆகும். காரம், அறுவை, கட்டுதல், சுட்டிகை முதலியன வீர மருந்து அல்லது அசுர மருந்து ஆகும்.

இவ்வகைப்பாடு ஒருபுறம் இருக்க, சித்த மருத்துவ மரபில் பெரு வழக்காக நடைமுறையில் இருக்கும் வகைப்பாடு ஒன்று உண்டு. அது மருந்தை அக மருந்து அல்லது உள் மருந்து, புற மருந்து அல்லது வெளி மருந்து என்று வகைப்படுத்தப்படும் முறையாகும். மேற்கூறிய விண்ணோர் (தேவர்) மருந்தும் மக்கள் (நாரி) மருந்தும் அக மருந்து வகையில் அடங்கும். அசுரர் (வீர) மருந்து புற மருந்து வகையில் அடங்கும். சித்த மருத்துவ நூல்கள் அக மருந்தை 32 வகையாகவும், புற மருந்தை 32 வகையாகவும் தொகுத்து வகைப்படுத்திக் கூறியுள்ளன. இனி அவற்றின் விரிவைத் தனித்தனியே காணலாம்.

அக (உள்) மருந்துகள்

1. சுரசம்

இலை, வேர், பட்டை, பூ, காய், இஞ்சி, இஞ்சியைப் போன்ற சரக்குகள் ஆகிய இவற்றில் ஒன்றை இடித்தேனும் கல்வத்திலிட்டு அரைத்தேனும் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்துச் சாற்றை ஒரு மண் சட்டியில் இட்டுக் கொதிக்கவைத்து முரித்து எடுத்துக்கொள்வது சுரசம் ஆகும்.

2. சாறு

இலை, வேர், பட்டை, பூ, காய் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றையோ அல்லது அனைத்தையும் சேர்த்தோ இடித்து அல்லது அரைத்துப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுப்பது சாறு ஆகும்.

3. குடிநீர்

உலர்ந்த சரக்குகளையோ அல்லது ஈரமான சரக்குகளையோ இடித்து, அதற்குச் சொல்லப்பட்ட அளவுப்படி தண்ணீர் விட்டு இரண்டில் ஒரு பங்காகவோ,

நான்கில் ஒரு பங்காகவோ, ஆறில் ஒரு பங்காகவோ, எட்டில் ஒரு பங்காகவோ, பதினாறில் ஒரு பங்காகவோ, இருபத்துநான்கில் ஒரு பங்காகவோ சுண்டக் காய்ச்சி வடித்துக்கொள்வது குடிநீர் ஆகும்.

இது மருந்துநீர், உண்ணீர், வாய்குடித்திடும்புனல், கஷாயம் என்ற வேறு பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகின்றது.

4. கற்கம்

தூய்மை செய்த இரும்புத்தூள், இரும்புச் சிட்டத்தூள் என்னும் இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றுடன், ஈரமாகவுள்ள சரக்குகளையோ அல்லது உலர்ந்த சரக்குகளையோ சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு அரைத்துக் கட்டியாய் எடுத்துக்கொள்வது கற்கம் ஆகும்.

5. களி

பச்சரிசி அல்லது புழுங்கலரிசி அல்லது உளுந்தை வறுத்து அரைத்த மாவு; அல்லது விதைகளைப் பொடித்து இடித்து எடுத்த மாவு ஆகிய இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை எடுத்து நீர்விட்டு, தக்க அளவு சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்தைச் சேர்த்து ஒரு மண் சட்டியில் ஊற்றி, அடுப்பேற்றி களிப்பதம் வரும் வரை வேகவிட்டுக் கிளறி, சிறிது நெய் விட்டுக் கையில் ஒட்டாத பக்குவத்தில் செய்தெடுப்பது களி ஆகும்.

இது மேலே சிறிது வறட்சியாகவும் உள்ளே களிப்பாகவும் இருப்பதால் உட்களி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

6. அடை

அரிசி மாவுடன் சில இலைகளைக் கூட்டி அரைத்து அடையாகத் தட்டி, சட்டியில் இட்டு நெய் தடவி சுட்டு எடுப்பது அடையாகும்.

7. சூரணம்

உலர்ந்த சரக்குகளைப் புதியனவாகவும் தூய்மையாகவும் எடுத்து, வறுக்க வேண்டியவைகளை வறுத்து, தனித்தனியே இடித்துச் சலித்துத் தக்க அளவு எடுத்துக் கொள்வது சூரணம் ஆகும்.

8. பிட்டு

தூய்மை செய்த சரக்குகளைத் தனித்தனியே இடித்து எடுத்தப் பொடிகளைச் சரியளவு தண்ணீரும் பசுவின் பாலும் விட்டுக் கலந்துகொண்டு, ஒரு குடைவான

மண் சட்டியில் தண்ணீரும் பசுவின் பாலும் சரி அளவு ஊற்றி, சட்டியின் வாய்க்குத் துணி கட்டி, அத்துணியின் மேல் மேற்படி பொடியைப் பிட்டு மாவைப் போல் வைத்து மேற்சட்டி மூடி, ஓர் ஆவி வெளிக் கிளம்பும் வரை எரித்து எடுப்பது பிட்டு ஆகும். அந்தப் பிட்டை ஒரு சட்டியில் இட்டுத் தேவையான அளவு வெல்லம் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

9. வடகம்

சரக்குகளைத் தனித்தனியே இடித்துச் சலித்து, தக்க அளவு எடுத்து வெல்லம் சேர்த்துக் கலந்து, ஒரு குடைவான மண் சட்டியில் பசுவின் பாலும் தண்ணீரும் சரியளவு ஊற்றி, சட்டி வாய்க்குத் துணி கட்டி, அத்துணியின் மேல் மேற்படி பொடியைப் பிட்டு மா வைப்பது போல் வைத்து, மேற்சட்டி மூடி அடுப்பேற்றி, பால் வற்றும் வரை எரித்து எடுத்துப் பிரித்து, பிட்டு சூடாறுவதற்குள் உரலில் இட்டு இடித்து, தேவையான அளவு உருட்டி உலர்த்திக் கொள்வது வடகம் ஆகும்.

10. வெண்ணெய்

சரக்குகளை அளவுப்படி எடுத்துப் பொடி செய்து ஓர் இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு, பொடியின் எடைக்கு இரண்டு பங்கு பசு நெய் சேர்த்து எரித்து, சரக்குகள் வெந்து நெய்யுடன் கலக்கும் பொழுது, அதைத் தண்ணீர் உள்ள சட்டியில் கொட்டி, மத்திட்டுக் கடைய வெண்ணெய்த் திரண்டு வரும்.

11. மணப்பாகு

சரக்கு, வேர், பூ, பழம், கொடி ஆகிய இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் செய்த குடிநீர் அல்லது ஏதாவது ஒரு பழச்சாறு எடுத்து மண் சட்டியில் விட்டுத் தேவையான அளவு கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து எரித்து மணம் வரும் பக்குவத்தில் இறக்கி, அதில் தேவையான சரக்குப் பொடிகளைத் தூவிக் கிளறினால் கிடைப்பது மணப்பாகு ஆகும்.

12. நெய்

பசு நெய்யுடன் தேவையான இலை அல்லது கிழங்குச் சாறு, குடிநீர், கற்கம் ஆகிய ஏதாவது ஒன்றையோ அல்லது பலவற்றையோ சேர்த்து மண் சட்டியில் ஊற்றி, அடுப்பேற்றி எரித்து, நெய் பதத்தில் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்வது நெய் ஆகும்.

13. இரசாயனம் (சுவைப்பு)

சரக்குகளைச் சூரணம் செய்து, சர்க்கரை, நெய் ஆகிய இரண்டையும் அளவுப்படி சேர்த்து இளக்கமாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்வது இரசாயனம் ஆகும்.

14. இளகம் (இலேகியம்)

குடிநீர் வகைகள், சாறு வகைகள் ஆகிய இவைகளைத் தனித்தனியாகவோ அல்லது கலந்தோ, அதில் தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்துச் சாறு சுருங்கி மணம் வரும்போது, தேவையான சரக்குப் பொடியை அதில் சிறுகச் சிறுகத் தூவி முதலில் நெய்யையும் பின்பு தேனையும் விட்டுக் கிளறி, பக்குவத்தில் எடுத்துக் கொள்வது இளகம் ஆகும்.

15. எண்ணெய்

எள்ளில் இருந்து எடுக்கப்படும் நெய் எண்ணெய் (எள்+நெய்) ஆகும். நடைமுறை வழக்கில் விதை, கொட்டை, பட்டை, கிழங்கு முதலிய பொருட்களில் இருந்து எடுக்கப்படும் நெய்ப்புப் பொருளும் எண்ணெய் என்ற வகையினைச் சேர்ந்ததாகவே கூறப்பட்டு வருகின்றன. என்றாலும் மருந்துகளுக்குப் பெயரிடுங்கால் எள் நெய் சேர்ந்ததை எண்ணெய் என்றும் ஏனைய தனிச்சரக்குடன் சேர்ந்ததை வல்லாரை நெய் என அத்தனிச் சரக்கின் பெயராகவும், மருந்தில் சேரும் சிறப்புச் சரக்கின் பெயராலும் (கந்தகச் சுடர் நெய்), சிறப்புச் சரக்கையும் செய்யும் வகையையும் குறிப்பதாகவும் (சிவனார் வேம்புக் குழி நெய்), பயன்படுத்தப்படும் நோயின் பெயராலும் (மேக நெய்), சேர்க்கப்படும் சரக்குகளின் எண்ணிக்கையாலும் (ஐங்கூட்டு நெய்) பெயரிட்டழைக்க வேண்டும் என்பது சித்த மருத்துவக் கோட்பாடாகும். இவ்வகையில் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் அல்லது நெய்யானது பனிரண்டு வகைப்பட்டதாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. அவை:

15.1 கொதி நெய்

ஆமணக்கு முத்து முதலியவற்றை வறுத்து இடித்துத் தண்ணீரில் கலந்து அடுப்பேற்றிக் கொதிக்க வைத்தால் கிடைக்கும்.

15.2 உருக்கு நெய்

வெண்ணெய், கோழிமுட்டைக் கரு முதலியவற்றை உருக்குவதால் உண்டாகும்.

15.3 குழிப்புட நெய்

அடியில் சிறுசிறு துளைகள் இட்ட ஒரு குடத்தில் சேங்கொட்டை, சிவனார்வேம்பு முதலியவற்றை நிரப்பி, மேல் மூடி, வாய்க்குச் சீலைமண் செய்து, ஒரு குழி தோண்டி, அடியில் ஒரு சட்டியை வைத்து, அதன் மேல் மேற்படி குடத்தை வைத்துப் புடம் இட்டு இறக்குவது குழிப்புட நெய்.

15.4 தீநீர் நெய்

சந்தனக் கட்டை முதலிய மணமுள்ள பொருட்களைத் தூளாக்கி, பானையில் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு, பட்டி கட்டி இறக்குவது தீநீர் நெய்யாகும்.

15.5 சூரியப்புட நெய்

எள்ளுடன் சில சரக்குகளைச் சேர்த்து அரைத்த கற்க மருந்தை, கடும் வெயிலில் வைக்க இந்த நெய் கிடைக்கும். இது ஆதவ நெய் என்றும் அழைக்கப்படும்.

15.6 மண் நெய்

ஈரமில்லாத பூமியில் இருந்து கொப்பளித்துத் தானே தோன்றுவது.

15.7 மரநெய்

மரத்தில் வெட்டப்பட்ட இடத்திலிருந்து பிறப்பது.

15.8 சிலைநெய்

உயர்ந்த மலையிலிருந்து வழிவது. இது மலை நெய் என்றும் அழைக்கப்படும்.

15.9 நீர் நெய்

புனுகுச் சட்டம் முதலியவைகளை நன்றாக நசுக்கித் தண்ணீரில் ஊறவைத்தால் கிடைக்கும்.

15.10 ஆவி நெய்

சாம்பிராணி, மட்டுப்பால் முதலியவற்றைச் சூடான மண் சட்டியில் போட்டு. அதன்மேல் தண்ணீர் நிறைந்த தட்டு ஒன்றை வைக்கப் பிறக்கும்.

15.11 சுடர் நெய்

கந்தகம் முதலிய சரக்குகளை உரிய நெய் விட்டு அரைத்து, தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து ஒரு புதுத் துணியில் அதனைத் தடவி, அத்துணியை ஒரு

இரும்புக் கம்பியில் சுற்றிக் கட்டி, ஒரு முனையில் கொளுத்தினால் மறு முனையில் நெய் வடியும்.

15.12 பொறி நெய்

எள் முதலியவற்றைச் செக்கு (காணம்) என்னும் இயந்திரத்தில் இட்டு அரைத்துப் பிழிந்து எடுப்பது. இது இயந்திர நெய் என்றும் அழைக்கப்படும்.

மேற்கூறிய நெய் வகைகள் மருத்துவப் பயன்பாட்டில் ஐந்து வழிகளில் கையாளப்படுகின்றன. அவை வருமாறு:

- ❖ முடி நெய் : தலைக்கிடும் எண்ணெய்
- ❖ குடி நெய் : உள்ளிற்குக் குடிக்கப் பயன்படுவது
- ❖ பிடி நெய் : உடல் மீது தடவிப் பிடிக்கப் பயன்படும் நெய்
- ❖ துளை நெய் : உடலில் உள்ள ஒன்பது துளைகளின் வழியாகச் செலுத்தப்படுவது.
- ❖ சிலை நெய் : புண்களின் புரை வழியாய் செலுத்தப்படுவது.

16. மாத்திரை

சரக்குகளைச் சேர்த்துத் தேவையான இலைச்சாறு அல்லது இஞ்சிச் சாறு அல்லது ஏதேனுமோர் குடிநீர் அல்லது தாய்ப்பாலை விட்டு அரைதுத் தேவையான அளவில் உருட்டி உலர்த்தினால் கிடைப்பது மாத்திரை ஆகும். மாத்திரை என்றால் அளவு. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் இம் மருந்து இருப்பதால் இதற்கு மாத்திரை என்ற பெயர் எற்பட்டது. இது உருண்டை, குளிகை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

17. கடுகு

சரக்குகளை நெய் முதலிய தைலப் பொருட்களுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி, திரண்டு வரும் பக்குவத்தில் இறக்கினால் கிடைப்பது கடுகு ஆகும்.

18. பக்குவம்

பக்குவம் செய்ய வேண்டிய கடுக்காய் போன்றவற்றைப் பச்சரிசி கழுநீரில் ஊறப்போட்டு, அது ஊறிய பின் மோர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, ஏதேனுமோர் இலைச்சாறு முதலியவற்றில், தேவையான சரக்கின் பொடியைச் சேர்த்துப் பக்குவம் செய்வது ஒரு முறை.

எலுமிச்சங்காய் போன்றவற்றை ஐந்துப்பு முதலியவற்றுடன் சேர்த்து வேகவைத்துப் பக்குவம் செய்வது மற்றொரு முறை.

19. தேனூறல்

இஞ்சி, கடுக்காய், நெல்லிக்காய் முதலியவற்றை நீரில் ஊறவைத்துப் பின், அவற்றை ஊசியால் குத்திப் பல துளைகள் இட்டு, சர்க்கரைப் பாகு அல்லது தேனில் ஊரவைத்துக் கொள்வது தேனூறல் ஆகும்.

20. தீநீர்

இது இரண்டு வகைப்படும். சரக்குகளைச் சேர்த்து வாலையில் இட்டுத் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பேற்றி இறக்குவது ஒரு வகை. இது தீநீர் எனப்படும்.

உப்பு வகைகளை வாலையில் இட்டு எரித்து இறக்குவது மற்றொரு வகை. இது புகை நீர் எனவும் திராவகம் எனவும் சொல்லப்படும். இவ்விரண்டும் சேர்த்து சத்திநீர் என்றழைக்கப்படுகிறது.

21. மெழுகு

இது அரைப்பு மெழுகு, சுருக்கு மெழுகு என இருவகைப்படும்.

சில இரசக் கலப்புள்ள சரக்குகளைத் தனியாகவோ அல்லது சில கடைச் சரக்குகளுடன் சேர்த்தோ; சில உப்புகளைத் தனியாகவோ அல்லது கடைச்சரக்குகளுடன் சேர்த்தோ சில சாறுகள் அல்லது தேனினால் அரைத்து; மெழுகு பதத்தில் செய்து கொள்வது அரைப்பு மெழுகு ஆகும்.

சில இரசக் கலப்புள்ள சரக்குகளைத் தனியாகவோ அல்லது பாடாணங்களையோ எடுத்து ஏதேனுமோர் மூலிகைச் சாறு அல்லது நெய்ப்புப் பசையுள்ள தைலத்தினால் சுருக்குக் கொடுத்து, அது இளகி வரும்போது எடுத்து குழிக்கல்லில் இட்டுப் பக்குவமாய் அரைத்து எடுத்துக் கொள்வது சுருக்கு மெழுகு எனப்படும்.

22. குழம்பு

சில சாறுகளையோ அல்லது தனிச்சாற்றையோ எடுத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து, சில சரக்குப் பொடிகளையும் கூட்டி, சட்டியில் இட்டுக் காய்ச்சி, குழம்பு பதத்தில் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இதுவல்லாமல் சில சரக்குகளை நெய்ப் பசையுள்ள பொருட்களுடன் சேர்த்து அரைத்தும் குழம்பு செய்யப்படுகிறது.

23. பதங்கம்

தனி இரசத்தையோ அல்லது இரசக் கலப்புள்ள மருந்தையோ எடுத்து, ஒரு மண் சட்டியில் உப்பும் செங்கல் தூளும் போட்டு, அதன் மேல் மேற்கூறியதை ஒரு மூசையில் போட்டு வைத்து, அதன் மேலே உப்பு போட்டு, மேல் சட்டி மூடிச் சீலைமண் செய்து அடுப்பேற்றி, உரிய தீயின் அளவாக, உரிய காலம் வரை எரித்துப் பின் அசையாமல் கீழிறக்கிப் பிரித்து, மேற்சட்டியில் ஏறி இருக்கும் மருந்துகளைப் பக்குவமாய் வழித்தெடுப்பது ஒரு முறை.

சில பாடாணங்களைச் சில இலைச்சாறுகளால் அரைத்து, மூசையும் நடுவில் துளைவைத்த மேல் மூடியும் செய்து, அம் மூசைக்குள் இரசம் விட்டு, ஒரு சட்டியில் தேவையான அளவு உப்பிட்டு, அதன் மேல் அம்மூசையை வைத்து மேல் சட்டி மூடி, நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு சீலையாய் ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு சீலைமண் செய்து, உரிய தீயின் அளவாக, உரிய காலம் வரை எரித்துச் சிறிது ஆறியபின் அதனை அசையாமல் எடுத்து மெதுவாகப் பிரித்து, மேற் சட்டியில் ஏறியிருக்கின்ற மருந்தைத் துடைத்து எடுத்துக் கொள்வது மற்றொரு முறையாகும்.

24. செந்தூரம்

உலோகங்களையோ அல்லது பாடாணங்களையோ ஏதேனுமொரு இலைச்சாறு அல்லது உப்புப்புகை நீர் அல்லது செய்நீரில் அரைத்து; புடம் போட்டாவது, எரித்தாவது, வறுத்தாவது எடுத்து அரைத்து, சிவக்கும்வரை வெயிலில் வைத்தெடுப்பது செந்தூரமாகும்.

25. நீறு (வெண்ணீறு அல்லது பற்பம்)

உலோகம், பாடாணம், உபரசம் ஆகிய இவற்றை இலைச்சாறு, உப்புப்புகை நீர், செய்நீர் ஆகிய இவை ஏதாவது ஒன்றினால் அரைத்து, எரித்தேனும் வறுத்தேனும் ஊதியேனும் புடமிட்டேனும் வெளுக்கும்படிச் செய்யக் கிடைப்பது பற்பம் ஆகும்.

26. கட்டு (மாத்திரைக்கல்)

பாடாணங்களைப் புகைநீர், செய்நீர், இலைச்சாறு, குடிநீர், தேன், தாய்ப்பால், குழிப்புட நெய் ஆகிய ஏதாவது ஒன்றில் சுருக்குக் கொடுத்துக் கட்டிக்கொள்வது கட்டு மருந்து ஆகும். இவ்வாறன்றி சில சரக்குகளின் பற்பம் அல்லது செந்தூரத்தை ஏதேனுமொரு சாறு அல்லது தாய்ப்பாலால் அரைத்து உருட்டிக் கொள்வதுமுண்டு.

27. உருக்கு

பாடாணம் அல்லது உலோகத்துடன் நட்பு அல்லது பகைச் சரக்குகளைக் கட்டி மூசையில் இட்டு மேல் மூடி, சீலைமண் செய்து, கட்டைக் கரி நெருப்பில் வைத்து ஊதி இளகச் செய்து, ஆறவிட்டு எடுப்பது உருக்கு மருந்தாகும்.

28. களங்கு

பாதரசம் முதலிய சரக்குகளை இலைச்சாறு அல்லது செய்நீர் அல்லது புகைநீரினால் சுருக்குக் கொடுத்துப் புடம்போட்டு, கட்டைக் கரி நெருப்பில் வைத்து ஊதி மணியாக்கி உருக்கி, தங்கம் அல்லது நாகம் கூட்டி ஆறவைத்து எடுத்தால் கிடைப்பது களங்கு வகை மருந்தாகும்.

29. சுண்ணம்

பாதரசம், பாடாணம், உலோகம் ஆகியவற்றைத் தனியாகவோ ஒன்று கலந்தோ கல்வத்தில் இட்டு; சாறு, செய்நீர், புகைநீர் ஆகிய இவை ஏதாவது ஒன்றினால் அரைத்து உருட்டி உலர்த்தி, மூசையில் வைத்துச் சீலைமண் செய்து உலர்த்தி, கரி நெருப்பில் வைத்து ஊதி எடுத்து ஆறவிட்டால் பூத்துச் சுண்ணமாகும்.

30. கற்பம்

அந்தந்த நோய்க்கு உரிய இலை, வேர், சரக்கு, உப்பு, உலோகம், உபரசச் சத்துகள் ஆகியவற்றை, அவற்றிற்குரிய மருந்து அளவு, நாள் அளவு, பத்திய விதி முதலியவற்றிற்கேற்ப உண்ணும் முறைக்குக் கற்பம் என்று பெயர்.

இதில் மருந்துகளை அன்றன்றைக்குத் தயார் செய்து பயன்படுத்துவது, முன்னமே செய்து வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்துவது என இரண்டு முறைகள் உள்ளன. இலை, வேர், சரக்குகள் முதலியவற்றாலான மருந்துகள் நாள்தோறும் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டியவை. உலோகம், உபரசங்களால் ஆன மருந்துகளை முன்னரே செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

31. சத்து

காந்தம், இரும்புத்தூள், உபரசம் முதலியவற்றோடு சில பாடாணங்களைச் சேர்த்து, வெண்கருச் செய்நீரினால் அரைத்து உலர்த்தி, மூசையில் வைத்துச் சீலைமண் செய்து உலர்த்தி, கரி நெருப்பில் மூன்று முறை வைத்து ஊதி எடுக்கக் கிடைக்கும் சத்துகளோடு, தங்கம், இரசம், கந்தகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் குப்பியில் இட்டு எரித்தால் கிடைப்பது சத்து மருந்தாகும்.

32 குருகுளிகை

வாலை இரசத்தைச் சில சரக்குகளால் கட்டி, மணி மணியாய்ச் செய்து கோத்துக் கொள்வது குருகுளிகை ஆகும்.

அக மருந்துகளின் செயல் முறை

மேற்கூறிய 32 வகையான அக மருந்துகளும் என்னென்ன செயல்முறைகளின் மூலம் தயாரிக்கப்படுகின்றன என்பதையும் சித்த மருத்துவர்கள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளனர். அவை வருமாறு:

கருக்கல்
அரைத்தல்
கசக்குதல்
கலக்குதல்
வறுத்தல்
கழற்றுதல்
உருக்குதல்
இறுத்தல்
உலர்த்தல்
உறைத்தல்
குழப்புதல்
உடைத்தல்
நறுக்குதல்
உருட்டுதல்
நகத்துதல்
நசுக்குதல்
பொசுக்குதல்
நனைத்தல்
எரித்தல்
வழிக்குதல்
இறுக்குதல்

இழைத்தல்

குழைக்குதல்

எடுக்குதல்

என்பன அச்செயல் முறைகளாகும்.

அக மருதுகளின் ஆயுள்

அக மருந்து வகைகளில் எந்தெந்த மருந்தை அது தயாரிக்கப்பட்ட நேரம் அல்லது நாளிலிருந்து எவ்வளவு காலம் வரை வைத்திருந்து பயன்படுத்தலாம் என்ற வரையறையையும் சித்த மருத்துவர்கள் செய்துவைத்துள்ளனர். அதன்படி:

வ.எண்	மருந்துகள்	ஆயுட்காலம்
1.	சுரசம், சாறு, குடிநீர், கற்கம், அடை, உட்களி	1 சாமம் (3 மணி)
2.	சூரணம் பிட்டு, வடகம், வெண்ணெய்	3 மாதம்
3.	மணப்பாகு, நெய், இரசாயனம்	
	இலேகியம்	6 மாதம்
4.	எண்ணெய், மாத்திரை, கடுகு, பக்குவம், தேனூறல், தீநீர்	1 ஆண்டு
5.	மெழுகு, குழம்பு	5 ஆண்டு
6.	இரசப்பதங்கம்	10 ஆண்டு
7.	செந்தூரம்	75 ஆண்டு
8.	பற்பம், கட்டு, உருக்கு, களங்கு	100 ஆண்டு
9.	சுண்ணம்	500 ஆண்டு
10.	கற்பம், சத்து, குருகுளிகை	500 ஆண்டுகளுக்கும் மேல்

புற (வெளி) மருந்துகள்

அக மருந்துகளின் வகைப்பாட்டைப் போலவே புற மருந்துகளும் 32 வகைப்பட்டதாகவே தொகை வகை செய்யப்பட்டுள்ளன. அவற்றைத் தனித்தனியே காணலாம்.

1. கட்டுதல்

இலைகள், பட்டைகள், சில பறவைகள் ஆகியவற்றில் தேவையானதை எடுத்து இடித்தோ, அரைத்தோ, வதக்கியோ, புளித்த நீரால் வேகவைத்தோ செய்யப்படுவது கட்டுதலுக்குரிய மருந்தாகும். பாடாணம் முதலியவற்றாலும் கட்டுதல் உண்டு.

2. பற்று

இலை, பட்டை, வேர் ஆகியவற்றின் சாற்றையாவது, சில சரக்குகளை அரைத்தாவது, சுடவைத்தாவது செய்யப்படுவது பற்று மருந்தாகும்.

3. ஒற்றடம்

சுண்ணாம்புக்காரை, தவிடு, செங்கற்பொடி, கொள்ளுமா, ஓமம், மணல், இலைகள் முதலியவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை வறுத்து, துணியில் முடிந்து நோயுள்ள இடங்களில் ஒற்றடம் இடப்படும்.

4. பூச்சு

கொதிக்க வைத்த இலைச்சாறுகள் அல்லது சில தைலங்கள் பூசும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

5. வேது

சில சரக்குகளைத் தூளாக இடித்து, துணியில் வைத்துத் திரியாகத் திரித்து, ஒரு மண் அகலில் வேப்பெண்ணெய் விட்டு அந்தத் திரியை அதிலிட்டுக் கொளுத்தி, முக்காடிட்டு அப்புகையை உள்ளே வாங்கி, வேர்வை உண்டாக்கிக் கொள்வது ஒரு வகை.

வெந்நீரிலோ அல்லது நொச்சித் தழை, மஞ்சள் பொடி முதலியவற்றை இட்டுக் காய்ச்சிய குடிநீரிலோ, செங்கல்லைச் சூடாக்கி இட்டு, அதினின்றும் எழும் ஆவியைப் பிடிப்பது மற்றொரு வகை.

6. பொட்டணம்

சில சரக்குகளை இடித்து, துணியில் சிறு பொட்டணமாக முடிந்து, அதை வேப்பெண்ணெய் அல்லது வேறு ஏதேனுமொரு எண்ணெயில் சுடவைத்து, நோயுள்ள இடங்களில் ஒற்றடம் இடுவது பொட்டணம் ஆகும்.

7. தொக்கணம்

முக்குற்றப் பிணி கலப்பால் உடலில் உண்டாகும் வலியை நீக்க, உடலைப் பிடித்துவிடும் முறைக்குத் தொக்கணம் என்று பெயர். இது வெறுங்கையால் பிடிப்பது, தைலங்களைத் தடவிப் பிடிப்பது என இரு வகையாக அமையும்.

8. புகை

மயிலிறகு, சீரகம் முதலியவற்றைத் துணியில் வைத்துத் திரியாகத் திரித்துக் கொளுத்திப் புகையை உண்டாக்கலாம்.

விலங்குகளின் குளம்புச் சீவல்; மாடு, எருமை ஆகியவற்றின் கொம்புச் சீவல்; நல்ல பாம்புச் சட்டை; பன்றிப் புட்டை ஆகியவைகளை இடித்து நெருப்பில் போட்டுப் புகையை உண்டாக்கலாம்.

அகத்தியர் குழம்பு, கௌசிகர்மை முதலியவைகளைத் துணியில் தடவித் திரித்து, சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் தோய்த்து எரித்தும் புகை உண்டாக்கப்படும்.

9. மை

சில சரக்குகளை அஞ்சனக் கல்லில் இட்டு ஏதேனும் ஒரு இலைச்சாறு வார்த்து நன்றாக அரைத்து உலர்த்திப் பின் தேன் விட்டு மீண்டும் மைய அரைத்துக் கொள்வது ஒரு முறை.

சில சரக்குகளைக் கருக்கித் தேனில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சில சரக்குகளுடன் களாபூச்சாறு, ஏதேனும் ஒரு குடிநீர், தேன் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சினாலும் மை கிடைக்கும்.

10. பொடி திமிர்தல்

கொள்ளுமா, மஞ்சள் பொடி ஆகியவைகளைத் தனியாகவோ, சூடனோடு சேர்த்தோ உடம்பில் தேய்த்து உருட்டி உதிர்க்கும் முறைக்குப் பொடி திமிர்தல் என்று பெயர். சில இலைகளும் பொடி திமிர்தலுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

11. கலிக்கம்

சில சரக்குகளைச் சில சாறுகளை விட்டு அரைத்து உருட்டி மாத்திரையாக்கி, தேன் அல்லது தாய்ப்பால் அல்லது ஏதேனும் ஒரு சாற்றில் உரைத்துக் கண்ணிலிடும் மருந்துக்குக் கலிக்கம் என்று பெயர்.

12. நசியம்

சில சரக்குகளைச் சாறுகளால் அரைத்து மாத்திரையாக்கி, வேண்டும்போது அதைத் துணியில் முடிந்து, தாய்ப்பால் அல்லது ஏதேனும் ஒரு சாற்றில் ஊறவைத்து மூக்கில் பிழிந்துவிடும் மருந்தே நசியம் ஆகும். சில இலை அல்லது பூக்களையும் கசக்கிப் பிழிந்து விடலாம்.

13. ஊதல்

சில இலைகளை ஏதாவதொரு உப்புச் சரக்குடன் சேர்த்து வாயிலிட்டு மென்று, காது முதலியவற்றில் ஊதி விடும் முறை ஊதல் ஆகும்.

14. நாசிகாபரணம்

சில சரக்குகள் அல்லது வேர்களை நிழலில் உலர்த்தி, நன்றாக இடித்துச் சலித்த பொடியை மூக்கிலிடும் முறையே நாசிகாபரணம் ஆகும். சரக்கு அல்லது வேர்களை ஏதேனும் ஒரு சாறு அல்லது பாலில் ஊற வைத்து, நிழலில் உலர்த்தி இடித்தும் பொடி செய்து கொள்ளலாம்.

15. களிம்பு

சில பாடாணங்களைத் துவர்ப்புள்ள காய்ச்சுக்கட்டி, கடுக்காய்ப்பூ, மாசிக்காய் முதலிய சரக்குகளில் ஒன்றுடன் சேர்த்துப் பொடியாக்கி, பசு வெண்ணெயுடன் சேர்த்து ஒன்றாக அரைத்துக் கொண்டால் களிம்பு கிடைக்கும்.

16. சீலை

சில நச்சுச் சரக்குகளைத் தண்ணீரிலோ அல்லது சாறுகளிலோ அரைத்துக் குழம்பாக்கி, அதில் மெல்லிய துணியைத் தேய்த்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது புண்களின் மீது போடப் பயன்படும்.

17. நீர்

சில சரக்குகளை நீரில் ஊற வைத்து, அந்நீரை இறுத்துக் கொள்ளலாம்.

அல்லது சரக்குகளைச் சேர்த்துக் குடிநீர் போல் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சில நச்சுச் சரக்குகளுடன் கலந்தும் நீர் மயமாய் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இது புண்களைக் கழுவுவதற்குப் பயன்படும்.

18. வர்த்தி

சில நச்சுச் சரக்குகளையோ அல்லது நச்சில்லா சரக்குகளையோ பொடி செய்து, ஏதேனும் ஒரு சாறு விட்டு அரைத்துக் குழம்பாக்கி, அதில் மெல்லிய துணியை நனைத்து வர்த்திபோல் சன்னமாகச் சுருட்டி வைத்துக் கொள்ளப்படுவது வர்த்தி ஆகும்.

19. சுட்டிகை

மரத்துண்டு, ஊசி போன்றவற்றைக் கொளுத்திச் சூடேற்றி, நோயுள்ள இடத்தில் சூடு போடும் முறைக்குச் சுட்டிகை என்று பெயர். இது சிட்டிகை, சுடுகை என்ற பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது.

20. சலாகை

இது ஒரு சிறிய மெல்லிய கருவி. முருக்கனிலைக் காம்பைப் போன்று முனை மழுக்கமாக இருக்கும். இது புரையோடும் புண்ணின் ஆழத்தை அறியப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சிறுநீர் துளையின் அடைப்பை அறியவும் இது பயன்படுகிறது.

21. பசை

குங்கிலியத்தை மெழுகு அல்லது சிற்றாமணக்கு எண்ணெயுடன் சேர்த்து உருக்கினால் பசை கிடைக்கும். வேண்டும்போது இதை உருக்கித் துணியில் தடவி புண்மீது போடலாம்.

22. களி

ஆளி விதை போன்ற விதைகளை அரிசி மாவுடன் சேர்த்துப் பசுவின் பால் அல்லது நீர் விட்டு அரைத்து, சட்டியிலிட்டுக் கிளறினால் கிடைப்பது களி. இது புண்களின் மீது வைத்துக் கட்டப் பயன்படும்.

23. பொடி

வெங்காரப் பொரி அல்லது சில துவர்ப்புள்ள பொருட்களை இடித்துப் பொடி, செய்து வைத்துக் கொள்ளப்படுவது. இது புண்களின் மீது தூவப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

24. முறிச்சல்

கைகால் முதலிய உறுப்புகளில் ஏதாவது பிறழ்ச்சி ஏற்பட்டு நிலை மாறிய போது அதனைச் சரி செய்ய மேற்கொள்ளப்படும் செயலே முறிச்சல் ஆகும்.

25. கீறல்

கட்டி, பரு, கொப்புளம் முதலியவற்றில் இருக்கும் சீழ், குருதி, நீர் ஆகியவற்றை வெளியேற்றுவதற்காக அந்தக் கட்டி, பரு, கொப்புளம் ஆகியவற்றை கீறிவிடும் முறைக்குக் கீறல் என்று பெயர்.

26. காரம்

சில நஞ்சுள்ள சரக்குகளால் செய்யப்படுவது கார மருந்து. இது புண்களை ஆற்றப் பயன்படுகிறது.

27. அட்டைவிடல்

கெட்ட இரத்தம் சேர்ந்து வீக்கம் ஏற்பட்டால், அவ்விடத்தில் அட்டையை விட்டுக் கடிக்கச் செய்வர். இரத்தத்தை எல்லாம் உறிஞ்சிய பின் அட்டை கீழே விழுந்துவிடும். வீக்கமும் வற்றிவிடும்.

28. அறுவை

இது அறுவை சிகிச்சை முறையாகும்.

29. கொம்புகட்டல்

உடைந்த அல்லது முறிந்த உறுப்பை இணைத்து மீண்டும் ஒட்டிக்கொள்ளும்படி செய்வதற்காக, அவ்வுறுப்புகளின் மீது கொம்பை வைத்து கட்டும் முறையைக் குறிக்கிறது.

30. உறிஞ்சல்

புண்களில் உள்ள சீழ், குருதி முதலியவற்றைக் கருவிகளைக் கொண்டு வாயினால் உறிஞ்சி எடுக்கும் முறைக்கு உறிஞ்சல் என்று பெயர்.

31. குருதி வாங்கல்

இது நோயாளியின் உடம்பில் மிக்க இரத்தம் இருக்குமானால், அதைக் குறைப்பதற்குக் கார் இரத்தக் குழாயைக் கீறி, இரத்தத்தை வெளிப்படுத்தும் செயலைக் குறிக்கின்றது.

32. பீச்சு

மலம் வெளிப்படாமல் கீழ்வாயில் அடைபட்டு இருக்கும் போது, அதை வெளிப்படுத்த குழாய் மூலம் தண்ணீரைப் பீச்சும் முறை இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது.

புற மருந்துகளின் ஆயுட்காலம்

அக மருந்துகளைப் போல் புற மருந்துகள் அனைத்தும் மருந்துப் பொருட்கள் அல்ல. அவற்றுள் தொக்கணம், அட்டைவிடல், அறுவை, கொம்புகட்டல், உறிஞ்சல், குருதி வாங்கல், பீச்சு போன்றவைகள் மருந்தில்லாமலே செய்யப்படும் மருத்துவச் செயல்பாடுகளாகும். கட்டுதல், பற்று, ஒற்றடம், பூச்சு, வேது, பொட்டணம் ஆகியவைகளில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் அப்போதைக்கப்போது தயார் செய்து பயன்படுத்த வேண்டியவை. மை, கலிக்கம், நசியம் முதலிய ஒரு சில மருந்துகளே முன்கூட்டியே தயார் செய்து இருப்பில் வைத்துப் பயன்படக்கூடியனவாகும். அவைகளின் ஆயுட்காலம் என்ன என்பதையும் சித்த மருத்துவர்கள் வரையறை செய்துள்ளனர். அது வருமாறு:

வ. எண்.	மருந்துகள்	ஆயுட்காலம்
1.	நாசிகாபரணம், நீர், வர்த்தி, பொடி	3 மாதம்
2.	களிம்பு, சீலை	6 மாதம்
3.	மை, கலிக்கம், நசியம், பசை, பூச்சு	1 ஆண்டு

16

மூலிகை மருத்துவம்

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

இன்றைய நவீன யுகத்தில் மூலிகைகளால் செய்யப்படும் மருத்துவம் ஒரு முக்கியமான இடத்தைப் பிடித்திருக்கிறது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. ஆனால் அவற்றைப் பயன்படுத்துவோர் சரியான முறையில்தான் கையாளுகிறார்களா? என்பது ஒரு கேள்விக்குறியாகவே உள்ளது.

மூலிகை மருத்துவமானது ஆரம்பகால கட்டங்களில் நமது இந்தியாவிலும், நம் அண்டை நாடான சீனாவிலும்தான் மிக அதிக அளவில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது. இன்றைய அளவில் இவ்விரு நாடுகளிலும் மிக அதிக அளவு நடைமுறை படுத்தப்பட்டும் வருகிறது. இதன் அருமை பெருமைகளை இந்நூற்றாண்டில்தான் அமெரிக்கா, ஐரோப்பிய நாடுகள் உணர்ந்து அவற்றைக் கையாளத் தொடங்கியுள்ளன. உலக சுகாதார நிறுவனமும் இதற்கென்றே அதாவது பாரம்பரிய மருத்துவத்திற்கான ஒரு மையத்தையும் (Centre for Traditional Medicines) தொடங்கியுள்ளது என்பது ஒரு பெருமைக்குரிய செயலாகும்.

ஆனால் இந்த மூலிகை மருத்துவத்தைக் கையாளுகையில் அதன் தன்மை, அவற்றின் சுவை, அவற்றைக் கொண்டு எந்த விதமான நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம் என்பதெல்லாம் சித்த மருத்துவ நூல்களின் வாயிலாக மட்டுமே நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம். அவைகளைப் பற்றி இனிக் காணலாம்:

மனித உடலமைப்பும் நோய் தாக்கும் விதங்களும்

மனித உடலமைப்பை நமது சித்தர்கள் மிகத் தெளிவாக விவரித்துள்ளனர். மனித உடலானது மண், நீர், தீ, வாயு, ஆகாயம் என்ற பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது என்றும்; சாரம், செந்நீர், மாமிசம், கொழுப்பு, எலும்புகள், எலும்பு மஜ்ஜை, விந்து அல்லது சுரோணிதம் என்கிற ஏழு உடல்கட்டுகளால் ஆனது என்றும்; வாதம், பித்தம், கபம் என்ற முத்தாதுக்களால் ஆனது என்றும் ; சத்துவம், இராஜசம், தாமசம் என்ற முக்குணங்களை உடையது என்றும் சித்தர்கள் விவரித்துள்ளனர். மேற்கண்ட குணங்கள் யாவும் தேகத்தில் ஒன்றுக்கொன்று சரியான விகிதத்தில் பிணைந்திருக்கும் போது நமது தேகம் நோய்வாய்ப் படுவதில்லை. உதாரணத்திற்கு, சாரம் என்கிற இரசம் (Body fluids) நம் உடலில் மிகைப்பட்டால், உடல் அக்கினி மந்தப்படல், வாய் நீரூறல், ஊக்கம் குறைதல், இரைப்பு, உப்புசம், இருமல், மிகு தூக்கம், உடல் முற்றும் உள்ள கட்டுகள் தளரல், உடல் கனமாகத் தோன்றல் போன்ற குறிகுணங்களையும்; அதுவே குறைவுபடும் பொழுது, தோல் சுரசுரப்படைதல், மெய்வருத்தம், இளைப்பு, வாட்டம், அதிக ஒலி கேட்கப் பெறாமை போன்ற குறிகுணங்களையும் ஏற்படுத்தும்.

இதுபோல் பஞ்சபூதங்கள் அனைத்தும் இரண்டிரண்டு அம்சங்களாகக் கூடி ஒரு சுவையை உருவாக்குகின்றன. இந்தச் சுவைகளை நம் உடல் அதிகமாகக் கொண்டுள்ள போது முத்தாதுக்கள் கேடடைய வாய்ப்புள்ளது. தாதுக்கள் கேடடையும்போது மனித உடல் நோய்க்கு உட்பட்டிருக்கிறது என்பதே இதன் விளக்கம். உதாரணத்திற்கு மண் பூதமும், நீர் பூதமும் ஒன்று கூடி இனிப்புச் சுவை உண்டாகிறது. இனிப்புச் சுவை மிகுதியாகில் நம் உடலில் கொழுப்பும், கோழையும், கப நோய்களும் உண்டாகும். உடல்பெருத்தல், பசி, கண்டமாலை, சிறுநீர் தொடர்பான நோய்கள் போன்ற மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

இதே போல் வாதத்தை மிகுதிபடுத்தும் சுவைக்கும், பித்தத்தை மிகுதிபடுத்தும் சுவைகளிலும், கபத்தை மிகுதிபடுத்தும் சுவைகளும் நம் உடலில் நோய்களை உண்டாக்கும் காரணிகளாகின்றன. இங்குதான் மூலிகை மருத்துவம் நோய்வாய்ப்பட்ட உடலிலிருந்து நம்மை எவ்வாறு பாதுகாக்கின்றது என்பது ஒரு அதிசய நிகழ்வாகும்.

மூலிகைகளின் மருத்துவ குணம்

ஒவ்வொரு மூலிகையும், அதற்கென்றே ஒரு சுவையையும், வீரியத்தையும், விபாகத்தையும், பிரபாவத்தையும் பெற்றுள்ளன என்பதைச் சித்தர்கள் அழகாகக்

கூறியுள்ளனர். அதாவது ஒரு மூலிகையை நாம் வாயிலிட்டு உணரக்கூடிய சுவையானது முதல் தன்மையாகவும், அது செரிமானமான பிறகு மாற்றமடையும் சுவை அதன் விபாகமென்றும், அது நம் உடலில் குளிர்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறதா? வெப்புத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறதா? என்பது அதன் வீரியத்தையும், அது நம் உடலில் ஏற்படுத்தும் சிறப்பான மாற்றங்களைப் பிரபாவம் எனவும் வகைப்படுத்துகிறார்கள்.

உலகில் உள்ள பொருள்கள் யாவும் இருவிதத் தன்மைகளாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஒன்று வெப்பத் தன்மை, மற்றொன்று குளிர் தன்மை. இதற்கு நம் உடலும் சரி, மூலிகைகளும் சரி விதிவிலக்கல்ல. இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியவை என்னவெனில் அறுசுவைகளில் மூன்று சுவைகள் வெப்புத் தன்மையை அதிகப்படுத்துவதாகவும், மீதி மூன்று சுவைகள் குளிர் தன்மையை அதாவது சீதத் தன்மையை அதிகப்படுத்துவதாகவும் உள்ளன.

அறுசுவைகளில் மிகுதிபடும் சுவை அதற்குரிய தாதுவைக் கேடடையச் செய்கிறது. அதனைச் சமனப்படுத்தக்கூடிய மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி, கேடடைந்த அத்தாதுவை அதற்குரிய நிலையில் ஒழுங்குப்படுத்திக் கொண்டு வந்து நம் உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதே மூலிகை மருத்துவத்தின் தலையாய நோக்கமாகும்.

உதாரணத்திற்கு இனிப்புச் சுவையை எடுத்துக் கொண்டால், இனிப்புச் சுவை நம் உடலுக்கு ஊக்கமளிப்பதாகவும், நோயால் பாதித்த உடலைத் தேற்றவும், உடலுக்கு அழகை உண்டாக்குவதாகவும் உள்ளது. மேலும் தாகத்தைத் தணிக்கக் கூடியதாகவும், உடல் எரிச்சலை நீக்கக் கூடியதாகவும், தோல் மற்றும் முடிகளை வளர்க்கக் கூடியதாகவும், குரல் வளத்தையும், உடலுக்கு ஆற்றலைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது.

மேற்கண்ட குணாதிசயங்களை நம் உடல் பெற வேண்டுமென்றால் இனிப்புச் சுவையுடைய மூலிகைகளான வாதுமை, பேரீச்சை, அதிமதுரம் போன்றவைகளை நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறாக அனைத்து மூலிகைகளின் உபயோகங்களும் வரையறுக்கப்படுகின்றன.

கலப்புச் சுவையுள்ள மூலிகைகள்

சில மூலிகைகள் ஒன்றுக்கு மேலான சுவையினைப் பெற்று, நோய் தீர்க்க வல்லவை. உதாரணத்திற்கு:

- ❖ இனிப்பும், காரமும் சேர்ந்துள்ள இலவங்கம், வெந்தயம், வெங்காயம் ஆகியன வாத நோய்க்குப் பயன்படுகின்றன.
- ❖ இனிப்பும், கசப்பும் கலந்த அதிமதுரம் பித்த நோய்க்கு ஏற்றதாக உள்ளது.
- ❖ இனிப்பும், புளிப்பும் கலந்த ஆரஞ்சு வாத நோய்க்கு உதவுகிறது.
- ❖ உப்புச்சுவை நீங்கலாக உள்ள கடுக்காய் அனைத்து நோய்களுக்கும் தாயை விட மிகச் சிறந்ததாகப் போற்றப்படுகிறது.

இவ்வாறாக சுவையினை அடிப்படையாகக் கொண்டே நம்மைத் தாக்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும், இனி நோய் வராதிருக்கவும் மூலிகை மருத்துவத்தை உலகம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இனி மூலிகைகள் நம் உடலில் ஏற்படுத்தும் மருத்துவ குணங்களைப் பற்றி ஆராய முற்படுவோம்.

மூலிகைகளின் மருத்துவச் செய்கைகள்

ஒவ்வொரு மூலிகையும் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருத்துவச் செய்கைகளைக் கொண்டதாக உள்ளது என்பது உண்மை. உதாரணத்திற்கு உடல் தேற்றிச் செய்கையுள்ள மூலிகை நம் உடலில் கீழ்க்கண்ட மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

- ❖ இரத்த சுத்திகரிப்பு
- ❖ நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றல்
- ❖ தொற்று நோய்களிலிருந்த தடுப்பு
- ❖ கிருமி தடுப்பு
- ❖ கட்டி, புண், புரைகள், புற்று நோய்ப் புண்கள் ஆகியவை விரைவில் ஆற
- ❖ முகப்பரு, தோல் தடிப்பு, கொப்புளம் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்த

இது போன்று பல செய்கைகள் மூலிகைகளுக்கு உள்ளன.

தயாரிப்பும் உபயோகமும்

அடுத்த கட்டமாக இந்த மூலிகைகளை எந்த முறையில் மருந்தாகத் தயாரித்து, எவ்வகையில் அவற்றை உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பதைக்

கவனிக்க வேண்டும். இதில் பல வகைகள் முக்கியமானவை என்றாலும் மிக எளிமையான முறைகளை வகைப்படுத்தலாம்:

சாறு

இது பச்சை மூலிகைகளைக் கொண்டு வந்து அப்பொழுதே நசுக்கியோ, இடித்தோ ஒரு நீர்வரக்கூடிய துணியில் இட்டுப் பிசைந்து சாறாக்கிக் கொள்வதாகும்.

உதாரணம்: பூண்டு, இஞ்சி, எலுமிச்சை, வெங்காயம்.

கற்கம்

இது பச்சை மூலிகையினை அவ்வாறே அரைத்துப் பசை போல் ஆக்கிக் கொள்வது. உலர்ந்த மூலிகையினை நீர்விட்டு அரைத்துப் பசை பதம் போல் ஆக்கிக் கொள்வது.

குடிநீர்

இது மூலிகையின் பல பாகங்களையோ, அல்லது ஒரு பாகத்தையோ அதன் உலர்ந்த தன்மையில் ஒன்றிரண்டாக இடித்து, 1 பங்கிற்கு 4,8,16,32 என்ற பங்கில் நீர்விட்டு எரித்து அந்த நீரானது 4 இல் 1 பங்காக, 8-இல் 1 பங்காக, 16-இல் 1 பங்காகச் சுண்டும் வரை எரித்து வடிகட்டி 1 அவுன்ஸ் அல்லது 2 அவுன்ஸ் வரை நோய்க்குத் தக்கவாறு பருகுவது.

இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் மூலிகைகளை மருந்தாக்கும் நிலையில் எவ்வகையான பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பதாகும்.

- ❖ அனைத்து வியாதியினர்க்கும் மண் பாத்திரம் சிறந்தது
- ❖ வாத நோயாளிகளுக்கு இரும்பு பாத்திரம் நன்று
- ❖ பித்த நோயாளிகளுக்கு வெள்ளி பாத்திரம் நன்று
- ❖ கப நோயாளிகளுக்குத் தாமிரப் பாத்திரம் நன்று

என்று பண்டைய நூல்கள் கூறுகின்றன.

சூரணம்

இது மூலிகைகளின் சில பாகங்களையோ அல்லது முழுவதுமோ நன்கு ஈரம் போக உலர்த்தி, நைய இடித்து, நுண்கண்ணுள்ள துணியில் வடிகட்டி,

பத்திரப்படுத்திக் கொள்வது. இதற்கு அனுபானமாக தேன், நெய், சர்க்கரை, பால், வெந்நீர் போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்தி நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

மாத்திரை

சூரணங்களைக் குடிநீர்கள் கொண்டு அரைத்து, தேவையான அளவில் உருட்டி, நோய்க்குத் தக்கவாறு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தைல வகைகள்

இது 1 பங்கு மூலிகை பொருட்களுடன் 4 பங்கு எண்ணை ஊற்றி அதற்கு 16 பங்கு நீர்விட்டு, சிறு தீயாக, 4 முதல் 8 மணிநேரம் அனைத்து நீரும் ஆவியாகும் வரை எரித்து எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ளும் ஒரு முறையாகும்.

இவை பிடித்தைலமாகவும், முடித்தைலமாகவும், புண், விரணத்திற்கு இடும் சிலைத் தைலமாகவும், மூக்கிற்கு இடும் நசியமாகவும் உபயோகப்படும்.

இவைகளைக் குற்றத்திற்கேற்றவாறு வேறுபடுத்தி, தைலம் செய்து பலன் கண்டறியலாம்.

இது போன்று மணப்பாகு, நெய், இலேகியம், இரசாயனம், பிட்டு, வடகம், வெண்ணெய் ஆகிய வகைகளிலும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

மூலிகை மருத்துவம் என்பது என்ன? அவற்றை முறையாக, சரியாக எந்த விதமான நோய்களில், எந்தச் சுவையுள்ள மூலிகைகளைப் பயன்படுத்த விழையலாம்? என்ற அடிப்படைத் தத்துவங்களை அறிந்து செயல்படுவது சித்த மருத்துவர்களின் கடமையாகும்.

இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ள 'மருந்து' என்னும் கட்டுரையில், மூலிகை மருந்துகளைப் பற்றி விரிவாகக் காணலாம்.

17

உலோக மருத்துவம்

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

'இரசவாதம்' என்பது ஒரு மட்ட உலோகத்தைத் தனிக்கூறுகளாகச் சிதறச் செய்து, அதனுடன் தனிப் பொருள் சேர்ந்து ஒரு மறு கூட்டுப் பொருளாக மாற்றச் செய்கிற விஞ்ஞானக் கலையாகும். அதாவது ஒரு சாதாரண உலோகத்தைப் பொன்னாக்கும் முயற்சியாகும்.

'வாதம் கெட்டால் வைத்தியம்' என்பதற்கிணங்க ஒரு இரசவாதியின் மகனே சிறந்த மருத்துவனாகத் திகழ்கிறான். இரசவாதம் இயற்கையின் நுண் அறிவுத் திறனாகவே கருதப்படுகிறது. உலோகத்திலான மருந்து செய்முறைகள் புடமிட்டு நீற்றுதல், பதங்கமாக்கல், மூலப்பொருள்களைச் சேர்த்தல், கட்டுதல் அல்லது உறையச் செய்தல், பொங்கி எழுச் செய்தல் முதலியவையாகும். எனவே சித்தர்கள் உலோக மருத்துவத்தில் சிறந்த புலமை பெற்றிருந்தார்கள். அவர்கள் நட்புச் சரக்கு, பகைச் சரக்குகளைப் பற்றி நன்கு விளக்கியுள்ளார்கள். இதன் காரணமாக தீவிர நச்சுப் பொருள்களாகக் கருதப்படும் பாடாணங்கள், இரசம் மற்றும் அதன் வகைகள், மேலும் பால்துத்தம் போன்றவைகள் சிறந்த மருந்துப் பொருள்களாகத் தயாரிக்கப்பட்டு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. தனிப் பொருள்களின் சுத்தி முறைகள் சிறப்பாகக் கூறப்பட்டிருப்பதன் காரணமாக, அவற்றின் நச்சுத்தன்மைகள் நீக்கப்படுகின்றன.

பற்பங்களும், செந்தூரங்களும் இரும்பு, இரசம் போன்ற உலோகங்களினால் செய்யப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மூலிகைகளினால் செய்யப்படும் மருந்துகள் ஒரு வருடம் வரை உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் பற்ப,

செந்தூரங்களோ மருத்துவ வீரியம் குறையாமல் பல ஆண்டுகளுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. மேலும் மூலிகை மருந்துகளைக் காட்டிலும் மிகவும் சிறிய அளவிலேயே, அதிகளவு வீரியத்துடன் காணப்படுகின்றன. நாட்பட்ட நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றன.

மேலும் தைலம், களிம்புகள் முதலியன தோல் நோய்களுக்கும், உடலில் வலி மிகுந்து காணப்படும் நோய் நிலைகளுக்கும் வெளியே பூசுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உலோக வகைகள், காரசாரங்கள், பாடாணங்கள், உபரசம், மருந்து வகைகள், நஞ்சு நீக்கம், நோய்களுக்கு மருந்துகளைக் கொடுக்கும் போது சேர்க்கப்படவேண்டிய பிறமருந்துகள் ஆகிய இவற்றினை இனிப் பார்ப்போம்.

தாதுப் பொருள்

உலோகம், காரசாரம், பாடாணம், உபரசம் என்னும் நான்கு பிரிவுகளை உடையது தாதுப்பொருள். இவற்றுள்

உலோகம்	11
காரசாரம்	25
பாடாணம்	64
உபரசம்	120

வகைகளைக் கொண்டனவாகும். ஆக தாதுப்பொருட்களின் தொகை 220 ஆகும். இனி இவற்றைத் தனித்தனியே காணலாம்.

உலோகம்-11

1. தங்கம், 2. வெள்ளி,3. செம்பு, 4. நாகம், 5. உருக்கு, 6. இரும்பு, 7. வெண்கலம், 8. பித்தளை, 9. தரா, 10. காரீயம், 11. வெள்ளீயம்.

இந்த உலோகம் பதினொன்றும் இயற்கை உலோகம், செயற்கை உலோகம் என இருவகைப்படும்.

இயற்கை உலோகம்

1. தங்கம், 2. வெள்ளி, 3. செம்பு, 4. உருக்கு, 5. இரும்பு, 6. காரீயம், 7. வெள்ளீயம், 8. நாகம்.

செயற்கை உலோகம்

1. வெண்கலம், 2. பித்தளை, 3. தரா.

இயற்கை உ_லோகம் என்பது பிறப்பு உ_லோகம். செயற்கை உ_லோகம் என்பது வைப்பு உ_லோகம். சில உ_லோகங்களை ஒன்றோடொன்று சேர்த்துச் செய்யப்படுவது செயற்கை உ_லோகம் எனப்படும்.

பஞ்சபூத உலோகங்கள்

தங்கம் -பிருதிவி பூத உ_லோகம்

காரீயம் - அப்பு

செம்பு-தேயு

இரும்பு-வாயு

நாகம்-ஆகாயம்

மூவகை உலோகங்கள்

பொன், வெள்ளி, செம்பு.

ஐவகை உலோகங்கள்

பொன், வெள்ளி, செம்பு, ஈயம், வெண்கலம்.

எழுவகை உலோகங்கள்

பொன், வெளி, செம்பு, இரும்பு, ஈயம், வெண்கலம், தரா.

எண்வகை உலோகங்கள்

பொன், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, வெண்கலம், தரா, வங்கம், நாகம்.

ஒன்பது வகை உலோகங்கள்

பொன், வெள்ளி, செம்பு, ஈயம், வெண்கலம், நாகம், வெள்வங்கம், கருவங்கம், அயம்.

உ_லோகத் தொகையை இவ்வாறாகக் கூறாமல் உ_லோகக் கணக்கில் சேராத உபரசத்தில் அடங்கிய இரண்டொரு சரக்குகளையும், உ_லோகத்தில் இரண்டொன்றையும் கூட்டி 'திரிலோகச் செந்தூரம்' எனவும், 'பஞ்சலோகச் செந்தூரம்' எனவும் வகைப்படுத்தி உ_ள்ளனர்.

திரிலோகம்

இரும்பு, அப்பிரகம், காந்தம் என்பவைகளின் சேர்க்கை.

பஞ்சலோகம்

தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, காந்தம், இரும்பு ஆகியவைகளின் சேர்க்கை.

காரசாரம்-25

காரசாரம் இயற்கை, செயற்கையென இருவகையுள் அடங்கும். இயற்கை உப்புப் பத்து, செயற்கை பதினைந்து.

இயற்கை உப்பு -10

1. சூடன், 2. சீனம், 3. பூநீறு, 4. வளையலுப்பு, 5. கல்லுப்பு, 6.பச்சைக் கற்பூரம், 7.கறியுப்பு, 8.பொன்னம்பர், 9. மீனம்பர், 10. கடல் நுரை.

செயற்கை உப்பு - 15

1. இந்துப்பு, 2. பொட்டிலுப்பு, 3. வெங்காரம், 4. துருசு 5. எவட்சாரம், 6. நவாச்சாரம், 7. சத்திச்சாரம், 8. ஏகம்பரசாரம், 9. கெந்தியுப்பு, 10. திலாலவணம், 11. கெந்திலவணம், 12. காயச்சுலவணம், 13. சிந்துலவணம், 14. காசிலவணம் 15. வெடியுப்பு என்பன.

பஞ்சபூத உப்பு

பிருதிவி - கல்லுப்பு

அப்பு - சத்திச்சாரம்

தேயு - வெடியுப்பு

வாயு - சீனம்

ஆகாயம் - பூநீறு

பஞ்சவுப்பு

1. கரியுப்பு, 2. இந்துப்பு, 3. வளையலுப்பு, 4. கல்லுப்பு, 5. வெடியுப்பு என்பன பஞ்சவுப்பாம்.

பாடாணம்-64

பாடாணம் அறுபத்து நான்கில் இயற்கை பாடாணம் முப்பத்திரண்டு எனவும் செயற்கை பாடாணம் முப்பத்திரண்டு என்றும் சொல்லப்படும்.

பிருதிவி - அரிதாரம்

அப்பு - சவ்வீரம்

தேயு - கௌரி

வாயு - வெள்ளை

ஆகாயம்-இலிங்கம்

என்பன பஞ்சபூதப் பாடாணங்களாம்.

உபரசம் -120

பஞ்சபூத உபரசம்

பிருதிவி -பூநாகம், இராசவர்த்தம், அப்பிரகம், ஊசிக்காந்தம்.

அப்பு - நண்டு, நத்தை, சங்கு, முட்டை, பொற்கிளிஞ்சல்.

தேயு - வெள்ளைக்கல், இந்திரகோபம், கழுதை வண்டு, நிமிளை எழும்பு.

வாயு - கல்மதம், கல்நார், மயிர், அன்னபேதி, சாத்திரபேதி.

ஆகாயம் - சுக்கான்கல், வைகிராந்தம், கற்சவடு, சாளிகிராமம், இரசிதசிலை.

மெழுகு

இது அரைப்பு மெழுகு, சுருக்கு மெழுகு என இரண்டு வகைப்படும்.

அரைப்பு மெழுகு

இது சில இரசக் கலப்புள்ள சரக்குகளைத் தனித்தாவது, அவற்றுடன் சில கடைச்சரக்குகளைச் சேர்த்தாவது, உப்புகளைத் தனித்தாவது அவற்றுடன் தேனிலாவது அரைத்து மெழுகு பக்குவமாகச் செய்து கொள்வது.

சுருக்கு மெழுகு

சில இரசச் சரக்குகளையாவது, பாடாணங்களையாவது, பல வகை மூலிகைகளின் சாற்றாலாவது, சில நெய்ப்பசையுள்ள தைலங்களிலாவது சுருக்குக் கொடுத்து, அவை இளகி மெழுகு பதமாகும்போது, எடுத்துக் குழிக்கல்லிலிட்டு பக்குவமாக அரைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்வது.

எடுத்துக்காட்டு: அயமெழுகு.

குழம்பு

இது சில சாறுகளைக் கலந்தாவது, தனிச்சாறாகவாவது ஒரு சட்டியிலிட்டு சர்க்கரை கூட்டிச் சில சரக்குகளைப் பொடி செய்து துணியில் வடிகட்டி, அதில் இட்டு, குழம்பு பக்குவத்தில் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

எடுத்துக்காட்டு: சாதிசம்பீரக் குழம்பு.

பதங்கம்

இது இரசத்தை மாத்திரம் தனியாகவாவது, அதனுடன் இரசக்கலப்புள்ள மருந்துகளைக் கலந்தாவது ஒரு மண்சட்டியில் உப்பும் செங்கல் மாத்தூளும் இட்டு, அதன் மேல் மேற்கூறிய பொருளை அப்படியேயாவது, ஒரு மூசையில் போட்டாவது வைத்து, மேலே உப்பு மூடி, சட்டியைக் கவிழ்த்து, சீலை மண் செய்து அடுப்பேற்றி, அதற்குச் சொல்லப்பட்டிருக்கிற நாழிகையளவாயும், தீயினளவாயும் எரித்து அசையாமல் கீழிறக்கிப் பிரித்து, மேற்சட்டியில் ஏறியிருக்கிற மருந்துகளைப் பக்குவமாய் எடுத்து வைத்துக் கொள்வதாகும்

எடுத்துக்காட்டு: இரசப்பதங்கம்.

செந்தூரம்

இது உலோகங்களையாவது, பாடாணாதிகளையாவது சில இலைச்சாறுகளாலாவது, உப்புப் புகை நீரினாலாவது, செய்நீரினாலாவது அரைத்துப் புடம் போட்டாவது, எரித்தாவது, வறுத்தாவது, அரைத்து வெயிலில் வைத்தாவது சிவக்கும்படி செய்து எடுத்துக் கொள்வது.

எரித்துச் சிவக்கச் செய்வன - மிருத்யுஞ்சயம் போன்றவை

வறுத்துச் சிவக்கச் செய்வன - அயவீரச் செந்தூரம்

அரைத்துச் சிவக்கச் செய்வன - சண்டமாருதச் செந்தூரம்

மற்றவை அயச் செந்தூரம் போன்றவை.

நீறு, வெண்ணீறு அல்லது பற்பம்

இது உலோகங்களையாவது, பாடாணங்களையாவது, உபரசங் களையாவது, சில இலைச்சாறுகளினாலாவது, உப்புப் புகை நீரினாலாவது, செய்நீரினாலாவது, அரைத்துப் புடம் போட்டாவது, வறுத்தாவது, எரித்தாவது, ஊதியாவது வெளுக்கும்படி செய்து எடுத்துக் கொள்வது.

பற்பங்களின் நிறம்

நீறிருந்த படிக ளெல்லாம் நிறமது வெளுப்பே யாகும்
வேறிந்த வெளுப்பை யல்லாமல் வேறுநிறம் பற்பமன்று
கூறிந்தத் தங்க மாத்திரம் குலம் பொய்யா நிறமு மஞ்சள்
வாறிந்தப் படியே யல்லால் மற்றெல்லா மருட்டுத் தாமே.

எனுஞ் செய்யுளால் தங்க நீற்றின் நிறம் மாத்திரம் மஞ்சள் என்பதை உணர வேண்டும். மற்றவை எல்லாம் வெண்மை.

கட்டு

இது பாடாணங்களைத் தனித்தனியாகவாவது, இரண்டு முதற் கலந்தாவது, சில சரக்குகளைச் சேர்த்திறக்கப்பட்ட புகை நீரிலாவது, செய் நீரினாலாவது, இலைச் சாறுகளாலாவது, குடிநீர்களாலாவது, தேனாலாவது, தாய்ப் பாலாலாவது, சில சரக்கு சேர்ந்த குழிப்புட நெய்யாலாவது, தனிச்சரக்குக் குழிப்புட நெய்யாலாவது சுருக்கு கொடுத்து கட்டிக் கொள்வது. கட்டுகள் மாத்திரைக்கல் எனவும் சொல்லப்படும்.

சத்து

இது காந்தம், இரும்புத்தூள், மற்ற உபரசம் முதலியவற்றோடு சில பாடாணாதிகளைச் சேர்த்து, வெண்கருச் செய்நீரால் அரைத்துலர்த்தி, மூசையிலிட்டுச் சீலை செய்து, மூன்று முறை ஊதி எடுக்க வரும் வங்கங்களோடு, தங்கமும் இரசமும் கந்தகமும் சேர்த்து அரைத்துக் குப்பியிலிட்டு எரித்துச் செந்தூரம் ஆக்கிக்கொள்வது.

குருகுளிகை

இது வாலை ரசத்தைச் சில சரக்குகளால் கட்டி, மணிமணியாகச் செய்து கொள்வது.

இவ்வாறாக சொல்லப்படுகின்ற உலோகம், உபரசம் மற்றும் தாதுப் பொருட்களைக் கொண்டு செய்யப்படுகின்ற இம்மருந்துகளின் ஆயுட்காலம் எவ்வளவு என்று காண்போம்:

மெழுகு, குழம்பு - இவை ஐந்தாண்டுகள் வன்மையுடையன

இரசப்பதங்கம் - இதற்கு ஆயுள் பத்தாண்டு

செந்தூரம் -எழுபத்தைந்தாண்டு

நீறு, கட்டு, உருக்கு, களங்கு - நூறாண்டு

சுண்ணம்-ஐநூறாண்டு

கற்பம், சத்து, குருகுளிகை - இவை அநேக ஆண்டுகள் வன்மை உள்ளனவாய் இருக்கும்.

ஆகையினால் இம்மருந்துகளை அந்தந்தக் கால அளவிற்கு மேல் பயன்படுத்துதல் கூடாது. மேற்கூறிய இம்மருந்துகள் உள் மருந்துகளாக

பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவையன்றி வெளிமருந்துகளிலும் உலோகம், முதலான சரக்குகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படுகின்றன. மருந்துகளை இனிச் காண்போம்:

உருக்கு

இது பாடாணங்களையாவது, உலோகங்களையாவது கூட்டியோ அல்லது பகைச்சரக்குகளைக் கூட்டியாவது மூசையிலிட்டு மேலே மூடி, மண் சீலை செய்து, கட்டைகளின் இயற்கைக் கரியிட்டு ஊதி இளகச் செய்து ஆறவிட்டு எடுப்பது.

களங்கு

இது பாதரசம் முதலிய சரக்கை இலைகளின் சாறுகளாலாவது, செய்நீர்களாலாவது, புகைநீர்களாலாவது சுருக்குக் கொடுத்துப் புடம் இட்டுக் கட்டிக் கரியிலிட்டு ஊதி மணியாக்கி உருக்கித் தங்கமும், நாகமும் கூட்டி ஆறவைத்து எடுத்துக் கொள்வது.

சுண்ணம்

இது பாதரசத்தைத் தனியாகவாவது, பாடாணங்களைத் தனியாகவாவது, உலோகங்களைத் தனியாகவாவது, கலந்தாவது கல்வத்திலிட்டு சில சாறுகளாலாவது, செய்நீர்களாலாவது, புகை நீர்களாலாவது அரைத்துருட்டி உலர்த்தி, மூசையிலிட்டுச் சீலை செய்துலர்த்தி கரிநெருப்பிலிட்டு ஊதி எடுத்து, ஆற வதைத்தபின் எடுத்துக் கொள்வது.

கற்பம்

இது சில இலைகளையாவது, வேர்களையாவது, சரக்குகளையாவது, உலோக, உபரசச் சத்துகளையாவது, அவற்றிற்குக் கூறப்பட்டுள்ள பத்தியப் படியும், நாளளவுப் படியும், ஏற்றியும், இறக்கியும் உண்டு வரச் சொல்லியபடி செய்து கொள்வது.

இது நாள்தோறும் தயார் செய்து சாப்பிடுவதும், முன்னர் முடித்து வைத்திருந்து உண்பதும் என இரு வகைப்படும்.

முன்னர் முடித்து வைத்திருந்திருப்பன உலோகச் சத்து, உபரசச்சத்து முதலியன. இவை அகத்தியர் செந்தூரம் முந்நூறு முதலிய நூல்களில் சொல்லப்படுவன.

மூலிகை கற்பங்களாவன தேரர் யமக வெண்பாவிலும் மற்ற சித்தர் நூல்களிலும் சொல்லப்படும் மூலிகைகளாகும்.

களிம்பு

இது சில பாடாணங்களைத் துவர்ப்புள்ள காய்ச்சுக்கட்டி போன்ற சரக்குகளுடன் பொடியாக்கிப் பசுவெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாய் அரைத்து வைத்துக் கொள்வது.

சீலை

இது சில நச்சுச் சரக்குகளைத் தண்ணீரிலாவது, சாறுகளிலாவது அரைத்துக் குழம்பாக்கி, அதில் துணித்துண்டைத் தேய்த்து விரணங்களுக்கு உபயோகிப்பது.

களிம்பு, சீலை இவைகளின் ஆயுட்காலம் ஆறு திங்கள்.

நீர்

இது விரணங்களைக் கழுவுவதற்குச் சில சரக்குகளை நீரில் ஊற வைத்தாவது, குடிநீராகக் காய்ச்சியாவது, சில நச்சுச் சரக்குகளை நீரில் அரைத்துக் கலந்தாவது நீர்மயமாய் வைத்துக் கொள்ளுதலாம்.

வர்த்தி

இது சில நச்சுச் சரக்குகளைப் பொடி செய்து, சில சாறுகளால் அரைத்துக் குழம்பாக்கி, அதில் சீலையை நனைத்தாவது, சில சரக்குப் பொடிகளைத் துணித்துண்டில் வைத்தாவது திரித்து, ஆறாத விரணங்கட்கும், புரையோடும் விரணங்களுக்கும் வைப்பது.

பொடி

இது வெங்காரப்பொடி அல்லது சில துவர்ப்புள்ள சரக்குகளின் பொடி. இவைகளை விரணத்தின் மீது தூவலாம்.

நீர், வர்த்தி, பொடி இவை மூன்று திங்கள் வன்மை உடையன.

பசை

இது குங்கிலியம் முதலியவைகளை மெழுகுடன் சேர்த்தோ, சிறிது நெய்யுடன் சேர்த்தோ உருக்கிப் பசையாக வைத்துக் கொள்வது.

இது ஓராண்டு வன்மையுடையது.

காரம்

இது விரணத்தை ஆற்றுவதற்காவது, தோற்றுவிக்கவாவது உபயோகப் படுத்துகின்ற சில நச்சு மருந்துகளும் அவைகளின் கூட்டுகளுமாம்.

இரசாதிப் பாடாணங்கள்

இரசம், வீரம், பூரம், இலிங்கம், கந்தகம் ஆகிய இவை ஐந்தும் பஞ்சசூதம் எனப்படும் இரசாதிப் பாடாணங்களாகும். இவைகளை முறைப்படி சுத்தி செய்து பற்பம், செந்தூரம் மற்றும் நமக்குத் தேவைப்படும் வகைகளில் மருந்தாகச் செய்து உபயோகப் படுத்தி, நோய்களைக் குணமாக்கலாம். இம்மருந்துகளை முறைப்படி சுத்தி செய்யாமலும், நன்றாக முடிக்கப் பெறாததுமானதையும், அளவுக்கு அதிகமாகவும் உண்பதால் குற்றம் உண்டாகும். அதனால் நஞ்சு குறிகுணங்களை உண்டுபண்ணும்.

இரசம் (MERCURY)

தூய்மையற்ற அல்லது தரம் தாழ்ந்த இரச மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதாலும், அவற்றைக் குறிப்பிட்ட அளவுக்குமேல் உட்கொண்டாலும் நச்சுத் தன்மை ஏற்படும்.

இரச நஞ்சு முறிவு

வெள்ளை முட்சங்கு இலைச் சாறு அல்லது மிதிப்பாகலிலைச் சாறு

அவுரி வேர்ப்பட்டை

துளசி வேர்ப்பட்டைக் குடிநீர்

கருவேற் கொப்புளிக்குடிநீர்

அறுகங்குடிநீர்

சுரைக்கருப்பு

எருக்குக் கொப்புளிக் குடிநீர்

இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை அருந்த இரச நஞ்சு முறியும்.

வீரம் (MERCURIC CHLORIDE)

வீரம் நீரில் கரையக் கூடியது. எனவே அருந்தியவுடனே தீவிர நஞ்சுக் குறி குணங்களைக் காட்டிக் கொல்லும். இதனைத் தற்கொலைக்காகவும் பிறரைக் கொல்வதற்காகவும் பயன்படுத்துவதுண்டு.

வீர நஞ்சு முறிவு

- ❖ கோழி முட்டை வெண்கருவைத் தண்ணீரில் அல்லது பாலுடன் கலந்து அடிக்கடி கொடுத்து வர வேண்டும்.

- ❖ இளநீர் அருந்தினாலும் வீரத்தின் நஞ்சு தீரும்.
- ❖ 20 மிலி சிறுநெருஞ்சிச் சாற்றைக் காலையிலும் மாலையிலும் குடித்துவர வேண்டும்.
- ❖ நீலிவேர்ப்பட்டையை வெந்நீர் விட்டு அரைத்து உண்ண வேண்டும்.
- ❖ 20 மிலி நெய்ச்சட்டிக் கீரைச் சாற்றைக் குடித்துவர வேண்டும்.
- ❖ தென்னங்கள் அருந்தி வரலாம்.

பூரம் (CALOMEL)

பூரம் உடனே நீரில் கரையக் கூடிய தன்மை இல்லாதது. அதிகளவில் உட்கொள்ளும்போது நஞ்சுக் குறிகுணங்களை உண்டாக்கும்.

பூர நஞ்சு முறிவு

- ❖ நிலப்பனைக் கிழங்கு குடிநீர் வழங்கலாம்.
- ❖ அவுரி வேர்ப்பட்டையை வெந்நீர் விட்டரைத்துத் தரவும்.
- ❖ துளசிச்சாறு அல்லது சிற்றாமணக்கு நெய் அல்லது பாகல் இலைச்சாறு இவைகளில் ஒன்றைத் தரவும்.

இலிங்கம் (VERMILION-CHINNA BAR)

முறையாகச் சுத்திகரிக்கப்படாமலும், சரியாகத் தயாரிக்கப்படாமலும் செய்யப்படும் இலிங்க மருந்துகள் நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

இலிங்க நஞ்சு முறிவு

சாதிக்காய், வால்மிளகு, செம்பருத்தி வேர்ப்பட்டை கற்கண்டு இதில் முதல் மூன்றையும் வகைக்கு 4 கிராம் எடுத்து நன்றாக இடித்து, 850 மிலி நீர் விட்டு அதை எட்டில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி அதில் 35 கிராம் கற்கண்டைப் பொடித்து போட்டுக் காலையிலும், மாலையிலுமாக ஒரு மண்டலம் வரை உட்கொள்ள இலிங்க நஞ்சு முறியும்.

கந்தகம் (SULPHUR)

கந்தகம் என்பது அதிக அளவு நச்சுத் தன்மை கொண்ட பொருள் அன்று. சுத்திகரிப்பிலும் தயாரிப்பு முறையிலும் பிழை இருந்தாலும், தொடர்ந்து நீண்ட காலம் இதனைப் பயன்படுத்துவதாலும் நச்சுத் தன்மை ஏற்படுகிறது.

கந்தக நஞ்சு முறிவு

- ❖ ஆவாரம் வேர், தைவேளைவேர், நீலிவேர், சுக்கு, பருத்தியிலை, சிறுநாகப்பூ இவற்றைச் சரியெடை எடுத்துக் குடிநீரிட்டுக் கொடுக்க, கந்தகக் குற்றம் நீங்கும்.
- ❖ தாமரை வித்தை இளநீரில் அரைத்துண்ண தீரும்.
- ❖ மிளகு, நீலிவேர், சீரகம் இவற்றைச் சரியெடை எடுத்துக் குடிநீரிட்டுக் கொடுக்க, கந்தக நஞ்சு முறியும்.

இவ்வாறாக பஞ்சசூதங்களின் நஞ்சு மற்றும் முறிவு பற்றி கண்டோம். இதுபோலவே ஒவ்வொரு தாதுப் பொருட்களையும் முறையாக சுத்தி செய்யாமலும் நன்றாக முடிக்கப் பெறாததுமானதை உண்பதால் நஞ்சு குறிகுணங்களை உண்டு பண்ணும். அவற்றைத் தீர்க்கும் முறையும் நமது சித்த மருத்துவத்திலேயே உண்டு என்பதையும் அறிவோம்.

அயம்

சுவை-பெரும்பான்மை துவர்ப்பும், சிறு பான்மை புளிப்புக் கைப்புச் சுவைகளும் உடையது.

பிரிவு - கார்ப்பு

துவர்ப்பு - வளி+மண் = வளி

புளிப்பு - மண் + தீ = தீ

கைப்பு - வளி +விண் = வளி

தன்மை - வெப்பம் = தீ

அயத்தின் சுவை, வீரியத்தின் அடிப்படையில் வளி பூதமும் தீ பூதமும் இணைந்து கார்ப்புப் பிரிவினை அடைவதால் கபம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு அயம் கொடுக்க நோய்குணமாகும். மேலும் வாத நோய்களுக்கு அயம் சேர்ந்த மருந்துகளை வழங்கும் போது வாதத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய அனுபானத்துடன் சேர்த்து வழங்க வேண்டும். அதே போல் பித்த சம்பந்தமான நோய்களுக்கு அயத்தினை வழங்கும் போது பித்தத்தைத் தன்னிலைப் படுத்தக்கூடிய அனுபானத்துடன் சேர்த்து வழங்க வேண்டும்.

பொதுக் குணம்

பாண்டு, காமாலை

வெண்குட்டம், குன்மம்

அதிதூலநோய், தாதுநட்டம்

சோபை

மந்தம்

ஆகிய நோய்களுக்கு உரிய மருந்தில் அயம் சேர்கிறது.

பாண்டு

பாண்டு நோயானது ஐயம் கேடடைவதால் உண்டாகிறது. எனவே ஐயத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய கார்ப்புச் சுவையுடைய அயத்தினை வழங்க நோய் குணமாகும்.

பாண்டு நோயானது ஐயமும் வளியும் கேடடைந்து உண்டாகும்போது, அயத்துடன் வளியைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளைச் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

ஐயமும் பித்தமும் கேடடைவதாலும் பாண்டு நோய் உண்டாகிறது. எனவே இந்நோய்க்கு அயத்தினை வழங்கும்போது பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளைச் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

வெண்குட்டம்

இந்நோயில் வாதம் கேடடைந்து, அதனைத் தொடர்ந்து ஐயம் கேடடைகிறது. எனவே இந்நோய்க்கு அயத்தினை வழங்கும்போது வாதத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளை அனுபானப் பொருளாகச் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

சோபை

இந்நோயில் ஐயம் கேடடைவதால், அயம் சேர்ந்த மருந்துகளை வழங்க நோய் குணமாகும்.

கபமும் வாதமும் கேடடைந்து அதனால் சோபை உண்டாகிறது. எனவே இந்நோய்க்கு அயத்தினை வழங்கும் போது, வாதத்தைத் தன்னிலைப் படுத்தக்கூடிய மருந்துகளையும் சேர்த்து வழங்க வேண்டும்.

பித்தமும் ஐயமும் கேடடைந்தும் சோபை உண்டாகிறது. எனவே அயத்தினை வழங்கும்போது, பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக் கூடிய மருந்துகளைச் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

மந்தம்

வாதம் கேடடைந்து மந்தம் உண்டாகிறது. எனவே அயத்தினை வழங்கும் போது வாதத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளைச் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

பித்தமும் வாதமும் கேடடைந்து இந்நோய் உண்டாகிறது. எனவே அயத்தை வழங்கும்போது வாதத்தையும், பித்தத்தையும் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளைச் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

காமாலை

பித்தமும் கபமும் கேடடைந்து இந்நோய் உண்டாகிறது. எனவே அயம் சேர்ந்த மருந்துகளை வழங்கும்போது அதனுடன் பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளைச் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

குன்மம்

இந்நோய் வாதம் கேடடைவதால் உண்டாகிறது. எனவே அயம் வழங்கும்போது வாதத்தை தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளையும் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

பித்தமும் வாதமும் கேடடைவதாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது. எனவே அயம் வழங்கும்போது அதனுடன் வாதத்தைத் தன்னிலைப் படுத்தக்கூடிய மருந்துகளையும், பித்தத்தையும் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளையும் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

தாது நட்டம்

வாதமும் பித்தமும் கேடடைவதால் தாது நட்டம் உண்டாகிறது. எனவே அயச் செந்தூரத்தை வாதம் மற்றும் பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகளுடன் சேர்த்து வழங்க நோய் குணமாகும்.

அயப் பற்பம்

வேங்கை = துவர்ப்பு-தட்பம் - இனிப்பு
கற்றாழை = சிறு கைப்பு - தட்பம் - இனிப்பு
புளிமா = புளிப்பு-வெப்பம் - கார்ப்பு
கரும்பு = இனிப்பு - தட்பம் - இனிப்பு

தேரன் முறைப்படி அயத்தைப் பற்பம் செய்வதற்குக் கீழ்க்கண்ட மூலிகைச் சாறுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவை முறையே:

வேங்கை வேர்ப்பட்டைச் சாறு

செங்கரும்பின் சாறு

கற்றாழை வேர்ச்சாறு

புளிமா வேர்ப்பட்டைச் சாறு என்பனவாகும்.

முதல் மூன்று மூலிகைச் சாறின் சுவைகள் இனிப்பு-தட்பம்-இனிப்புப் பிரிவை அடைகின்றன. இவை கபத்தை அதிகப்படுத்தி வாத,பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தும் குணமுடையன. எனவே அயத்தை இச்சாறுகள் விட்டு அரைப்பதன் மூலம் இம்மூலிகைகள் எதிர்ப்பிகளாகச் (Antagonist) செயல்படுகின்றன. இதனால் அயத்தின் தீய தன்மைகள் அழிக்கப்படுகின்றன. அதே நேரம் புளிமா வேர்ப்பட்டையின் சுவை புளிப்பு-வெப்பம்-கார்ப்புப் பிரிவை அடைவதால் வாத, பித்தம் மிகுதியாவதோடு கபத்தினைக் குறைக்கும் தன்மை உடையதால் இதுவும் எதிர்ப்பியாகச் செயல்பட்டு அயத்தின் வீரியத்தை அதிகப்படுத்துகிறது.

பித்த சத்திக்கு அயப் பற்பத்தைச் சர்க்கரையில் அனுபானித்துத் தரவும் என நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதில் சர்க்கரை இனிப்புச் சுவையுடையதால் அது கபத்தை அதிகப்படுத்தி வாதப் பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தும் குணமுடையது. பித்த சத்தியில் தீக் கூறு அதிகரித்து இருப்பதாலும் அயப்பற்பம் கார்ப்புப் பிரிவில் (தீக்கூறு) இருப்பதாலும் பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தி, நோயைக் குணமாக்குகிறது.

அயச் செந்தூரம்

சீதேவிச் செங்கழுநீர்ச்சாறு = இனிப்பு + தட்பம் - இனிப்பு

ஆரையிலைச் சாறு = இனிப்பு - தட்பம் - இனிப்பு

முருக்கிலைச் சாறு = துவர்ப்பு - வெப்பம் - கார்ப்பு

தென்னங்குருத்துச் சாறு = துவர்ப்பு - தட்பம் - இனிப்பு

பனங்குருத்துச் சாறு = துவர்ப்பு, இனிப்பு - தட்பம் - இனிப்பு

ஆடாதோடைச் சாறு = கைப்பு - வெப்பம் - கார்ப்பு

சீந்தில் சாறு = கைப்பு - வெப்பம் - கார்ப்பு

தூதுவளைச் சாறு = கைப்பு , கார்ப்பு - வெப்பம் - கார்ப்பு

தேரன் முறைப்படி அயத்தைச் செந்தூரம் செய்வதற்குக் கீழ்க் கண்ட மூலிகைச் சாறுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன:

சீதேவிச் செங்கழுநீர்

ஆரையிலை

தென்னங்குருத்து

பனங்குருத்து

இவைகளின் சுவை இனிப்பு - தட்பம் - இனிப்புப் பிரிவை அடைவதால் கபத்தை அதிகப்படுத்தி, வாதப் பித்தத்தைத் தன்னிலைப்படுத்தும் குணமுடையன. எனவே அயத்தை இச்சாறுகள் விட்டு அரைப்பதன் மூலம் எதிர்ப்பியாகச் செல்படுகிறது. இதனால் அயத்தின் தீயதன்மைகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

முருக்கிலை

ஆடாதோடை

சீந்தில்

தூதுவளை

இவைகளின் சாறு துவர்ப்பு-வெப்பம் கார்ப்புச் சுவையை அடைவதால் வாதம், பித்தம் அதிகமாவதோடு கபத்தினைக் குறைக்கும் தன்மையுடையதால் இதுவும் எதிர்ப்பியாகச் செயல்பட்டு, அயத்தின் வீரியத்தை அதிகப்படுத்துகிறது.

சுவை மற்றும் முக்குற்றத்தின் அடிப்படையில் அயம் என்ற உலோகத்தை மட்டும் இப்போது எடுத்துரைத்தோம். இதுபோல ஒவ்வொரு உலோகம், பாடாணம், உபரசம், காரசாரம் முதலியவற்றிற்கும் சுவைகளின் அடிப்படையில் நோய்களைக் குணமாக்கக் கூடிய மருந்துகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்துவதற்கான வழி வகைகளைச் சித்த மருத்துவ நூல்களில் பரக்கக் காணலாம்.

18

உணவு

மரு. கு. கணபதி

முன்னுரை

மனிதனின் அத்தியாவசியப் பொருட்களான காற்று, நீர் இவற்றுடன் உணவும் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மனிதனின் பசியைத் தணிப்பதான உணவு சில நிகழ்ச்சிக்குட்படுகிறது. உணவுப் பாதையில் சிக்குமுக்கலாகச் சின்னா பின்னமாகச் சிறியவைகளாக நொறுக்கப்பட்டு அனேகவித மாறுதலடைகின்றது.

உணவுப் பாதையில் உண்ட உணவுப் பொருட்களானது சட, இரசாயன மாறுதல்களைப் பெற்ற உடல் விலங்களால் போடணத்துக்குரிய பொருளாகி, உடலைப் பேணவைக்கும் ஆக்க சக்திகளாகின்றன. இந்நிகழ்ச்சி செரிமனம் என அழைக்கப்படுகிறது. செரிமனப் பாதையில் மூன்று வகையான முப்பூக்கள் காணப்படுகின்றன.

1. காலிலிக முப்பூக்கள்-Protein
2 நிண முப்பூக்கள் -Fat
3. கரிநீரக முப்பூக்கள்- Carbohydrate

காலிலிக முப்பூக்கள் காலிலிகம் அல்லது புரதப் பொருட்களைப் பின்னப் படுத்துகின்றன.

நிண முப்பூக்கள் நிணம் அல்லது கொழுப்புப் பொருள்களைப் பிரிக்கின்றன.

கரிநீரக முப்பூக்கள் மாவுப் பொருட்கள், சர்க்கரைப் பொருட்கள் போன்றவைகளைச் சீரணிக்கச் செய்கின்றன. மனித உடல் ஒரு உலை. அந்த உலைக்கு வேண்டிய விறகு உணவாகும். உணவுப் பொருட்கள் உடலின் பல

உறுப்புகளிலும் ஆங்குள்ள எண்ணற்ற நுண்ணிய விலங்களிலும் எரிந்து உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியைத் தருகின்றன.

உணவின் பணிகள்

- உடலுக்குச் சக்தி அளிப்பது உணவின் முதல் வேலையாகும்.
- உடலை வளர்ப்பது உணவின் இரண்டாவது வேலையாகும்.
- உடலைக் காப்பது உணவின் மூன்றாவது பணி. பிராணிகள் அநேகமாக உணவாக உட்கொள்வதெல்லாம் இந்திரியப் பொருட்களாக உள்ளன. அவற்றில் உலோகப் பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன.

பண்டைய மக்களின் உணவு முறை

பண்டைய நாளில் மக்கள் நெய், கொழுப்பு, சர்க்கரை, மாவு, பிசின், சாராயம், பால், முட்டை, தசை, காய்கறிகள் முதலியவைகளைப் பல்லாண்டுகளாகப் பயன்படுத்தி வந்தனர்.

உணவாதிப் பொருள்களின் குணப்பேதங்களையும் கண்டறிந்து இருந்தனர். ஒவ்வொரு பொருட்களிலும் முக்குணங்கள் உள்ளன. அதாவது சத்துவம், இரசத்துவம், தமோத்துவம் என மூன்று குணங்கள் உள்ளன.

உணவுப் பொருட்களும் உயிர்த்தாதுக்களும்

உணவுப் பொருட்களில் உயிர்த்தாதுக்கள் அடங்கியுள்ளன. வாதமானது உணவின் சத்திலுள்ள வாதத்தாதுவைத் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு இத்தேகம் தன்னிச்சைப்படி ஓடவும், பேசவும் சாதகமாய் இருப்பதுடன் புத்தி, இந்திரியங்கள், மனம் ஆகிய இவைகள் சரியான நிலையில் நிற்கவும் செய்கிறது.

பித்தமானது நமது உணவின் சத்திலுள்ள சடராக்கினி, தகனம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிப்பதுடன், சடராக்கினியானது சீரணிக்கச் செய்கையில் அதற்கு உதவியாய் நிற்கிறது.

கபமானது உணவின் சத்திலுள்ள கபத்தாதுவைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு தேகத்திற்கு மினு மினுப்பு, தைரியம், பலம் முதலியவைகளைக் கொண்டு தருவதுடன், கைகால்களின் கீல்கள் தன்னிச்சைப்படி அசைவதற்கும் அனுகூலமானதாகவும் இருக்கிறது.

முத்தாதுக்கள் உணவின் சத்திலுள்ள முத்தாதுக்களையும் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு மற்ற அம்சங்களாகிய சுவை, குணம் ஆகியவைகளைப்

பூதம், குணம் ஆகிய தத்துவங்களுக்குத் தருகின்றன. எனவே உண்ணுகின்ற உணவு தேகத்திற்குரிய வாதாதித் தாதுக்கள் சரியாக இருக்கும்படி, அவற்றிற்கு ஆகாரமான அந்தந்தத் தாதுக்களின் அளவாயுடைய பொருட்களையுடைய தாயிருக்க வேண்டும்.

உணவுப் பொருட்களும் பஞ்சபூதங்களும்

பஞ்சபூதங்களில் வாயுவானது உணவின் சத்துள்ள துவர்ப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, உருவற்ற பொருட்களைப் பல தாதுக்களாகப் பகுக்கின்றது.

தீ பூதமானது உணவின் சத்திலுள்ள கார்ப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, வாயு பூதத்தால் பகுக்கப்பட்ட தாதுக்களுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கின்றது.

நீர் பூதமானது உணவின் சத்திலுள்ள இனிப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, தீயினால் உருவாக்கப்பட்ட தாதுக்களுக்குக் கெடுதியுண்டாகாதபடி ஈரத்தால் காக்கிறது.

மண் பூதமானது உணவின் சத்திலுள்ள புளிப்பு, உவர்ப்புச் சுவைகளைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, நீர் பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாதுக்களுக்கு அதிக ஈரத்தால் ஏற்படும் கெடுதியின்றிக் காக்கிறது.

ஆகாய பூதமானது உணவின் சத்திலுள்ள கைப்புச் சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயு, தீ, நீர், மண் ஆகிய பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டும் காக்கப்பட்டும் வருகின்ற உருவங்களை விருத்தியடையச் செய்கின்றது.

உணவுப் பொருட்களின் அம்சங்கள்

1. சக்கை
2. சத்து
3. சுவை
4. உயிர்த்தாது
5. குணம்

இவற்றில் சக்கை, சத்து தவிர்த்த சுவை, உயிர்த்தாது, குணம் ஆகிய மூன்றையும் கண்ணினால் பார்க்க இயலாது. இவற்றை உணர மட்டுமே இயலும்.

❖ இனிப்பு - நாக்கின் நுனிப் பகுதியில் உணர முடிகிறது.

- ❖ கைப்பு - இதற்குச் சற்று பின்புறத்தில் உணர முடிகிறது.
- ❖ புளிப்பு - நாக்கின் பக்கங்களில் உணர முடிகிறது.
- ❖ துவர்ப்பு - நாக்கின் பின் பக்கங்களில் உணர முடிகிறது.

அறுசுவைகட்கும் உடற்தாதுக்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு

- ❖ துவர்ப்பு - குருதி உண்டாகும்
- ❖ உப்பு - எலும்பு வளரும்
- ❖ இனிப்பு - தசை வளரும்
- ❖ புளிப்பு - கொழுப்பு வளரும்
- ❖ கைப்பு - நரம்பு சக்தி உண்டாகும்
- ❖ கார்ப்பு - உமிழ்நீர் சுரக்கும்

உப்பை மிதமாய்ப் புசித்தால் உணவு சீரணமாகும். மலக்கட்டு நீங்கும். அதிகமானால் குட்ட நோய், மயிர் நரைத்தல் உண்டாகும்.

இனிப்பை மிதமாய்ப் புசித்தால் பித்தம், வாயுவைக் கண்டிக்கும். அதிகமானால் தொந்தி, தொப்பை உண்டாகும்.

புளிப்பை - மிதமாய்ப் புசித்தால் வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

பருவகாலங்களும் உணவுப் பொருட்களும்

முன்பனி பின்பனி }	இனிப்பு, கார்ப்புச் சுவை - கபம் விருத்தியாகும்.
இளவேனில் முதுவேனில் }	உவர்ப்பு, கைப்புச் சுவை - பித்தம் விருத்தியாகும்.
கார்காலம் கூதிர்காலம் }	புளிப்பு, துவர்ப்புச் சுவை - வாதம் விருத்தியாகும்.

ஐம்பூதங்கள், சுவை, முக்குற்றத்திற்கு உள்ள தொடர்பு

மண் + நீர் - இனிப்பு வளி + தீ - கார்ப்பு }	கபம்

நீர்+தீ - உப்பு	}	பித்தம்
வளி+விண் -கைப்பு		
மண்+வளி- துவர்ப்பு	}	வாதம்
மண் +தீ -புளிப்பு		

உணவில் உள்ள மாச்சத்து, கொழுப்பு, கார்ப்புப் பொருட்கள் மாச்சத்து. கொழுப்பு, கைப்பு ஆகியவை 7:3:2 என்ற விகித முறையில் உணவில் உள்ளன.

மனிதனுக்குத் தேவையான தினசரி சக்தி

உணவு உடலுக்குத் தரும் சக்தியானது சூடு, காங்கை, அனல், கனல் என்று பல பெயர்களால் வழங்கப்படுகிறது.

உணவு தரும் சக்தியை அளவால் கனலி (Calory) என்று குறிப்பிடுவது வழக்கம். மனிதனுக்குத் தினம் தேவையான சக்திகள் வயது, பால், செய்யும் வேலை இவற்றைப் பொருத்தது.

அதிக வேலை இல்லாத, வயது வந்த ஒரு மனிதனுக்கு 2400 கனலி சக்தி தேவை. மேற்கொண்டு 500 (அ) 1000 கனலிகள் தேவையாய் இருக்கும்.

1 வயதிற்குக் கீழ்	100 கனலி (calories)
1 வயது முதல் 3 வயது வரை	900 கனலி
3 வயது முதல் 5 வயது வரை	1200 கனலி
5 வயது முதல் 7 வயது வரை	1400 கனலி
7 வயது முதல் 9 வயது வரை	1700 கனலி
9 வயது முதல் 12 வயது வரை	2000 கனலி
சிறுவர் 12 வயது முதல் 21 வயது வரை	2400 கனலி
ஆண்கள்	
இலகு வேலை	2400 கனலி
மித வேலை	3000 கனலி
கடின வேலை	3600 கனலி

பெண்கள்

இலகு வேலை	2100 கனலி
மித வேலை	2500 கனலி
கடின வேலை	3000 கனலி
கர்ப்பிணி	2100 கனலி
பாலூட்டும் தாய்	2700 கனலி

சத்துவப் பொருட்கள் (அ) கபப் பொருட்கள்

மனித சமுதாயத்தின் நாகரிகப் பண்பாட்டு வளர்ச்சியிலும் உணவு முறையிலும் கரிநீரகப் பொருட்களின் பங்கு மிக மிக அதிகம். கரிநீரகப் பொருட்கள் தாவர வகுப்புகளில் அதிகம்.

கரிநீரகப் பொருட்களைச் சர்க்கரை வகுப்பு, அசர்க்கரை வகுப்பு என இரண்டாகப் பிரிப்பர்.

சர்க்கரை வகுப்பு

பழச்சர்க்கரை, கரும்புச் சர்க்கரை, வெல்லம், பனைவெல்லம் முதலியன. இவை நீரில் நன்றாகக் கரையும். அதிக இனிப்புச் சுவை உடையன.

அசர்க்கரை வகுப்பு

மாவு, மாவு பதார்த்தம், சக்கை முதலியவை. இவை நீரில் கரையா. சுவையற்றவை. படிமங்களற்றவை.

திராட்சைச் சர்க்கரை

விதைகள், இலைகளில் நிறையக் கிடைக்கும். திராட்சைப் பழங்கள், இனிப்புள்ள பழங்கள், மகரந்தப் பொடிகள், முட்டைக்கரு, குருதி இவற்றில் 10 முதல் 20 விழுக்காடு வரையிருக்கும்.

தேனில் திராட்சைச் சர்க்கரை, பழச்சர்க்கரை கலந்து காணப்படுகிறது.

பழச்சர்க்கரை

கருப்பஞ் சர்க்கரையை நீரகப்படுத்தினால் பழச்சர்க்கரையாகவும், திராட்சைச் சர்க்கரையாகவும் கிடைக்கிறது.

இரசோப் பொருட்கள் (பித்தப் பொருட்கள்)

சராசரி உடலின் எடையில் பதினைந்து விழுக்காடு தவளப் பொருட்களும் அறுபத்தைந்து விழுக்காடு நீருமாயிருக்கின்றன. பிராணிகள் தவளப் பொருட்கள் இல்லாமல் உயிர் வாழ்வது அரிது. உடல் வளரச் செய்வது. தேய்ந்த (அ) சிதைந்த பாகங்களைப் பழுது பார்த்து உடல் நலத்தை நிலை நாட்டுகிறது. குருதியில் சிவப்பு வண்ணம் இதனால்தான் ஏற்படுகிறது. நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் காயங்களைச் சீக்கிரம் ஆற்றுவதற்கும் இது மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

தவளங்களின் வகை

வெண்தவளம்: பெரும்பாலும் முட்டை வெண்கரு, கோதுமை, பால், பிசின் போன்றவைகளில் கிடைக்கிறது.

மஞ்சள் தவளம்: தாவரங்களிலும், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, தசை போன்றவைகளிலும் காணப்படுகிறது.

செந்தவளம்: அயச் செந்தவளக் குருதியில் காணப்படும்.

தமோ குணப் பொருட்கள் (வாதப் பொருட்கள்)

நான்கு வகை கொழுப்புகள் இதில் அடங்கும். அவை:

1. சாதாரண கொழுப்புகள்
2. திமிரி கொழுப்புகள்
3. சர்க்கரைக் கொழுப்புகள்
4. சாராயக் கொழுப்புகள்

கீழ்க்கண்ட வகைகளில் கொழுப்பு உள்ளது:

முந்திரிப் பருப்பு -46.9 %

வேர்க்கடலை - 40.1 %

இறைச்சி -18.3 %

முட்டை - 13.3 %

கடலை - 5.3 %

பால் - 4.6 %

முட்டை, பால் இவற்றில் காணப்படும் கொழுப்பு சிறந்தது. ஏனெனில் இலகுவில் சீரணம் ஆகும்.

சீருணவு

உடலைப் பலத்துடனும், நோய் அணுகாமலும் தடுக்கும் சக்தியுடனும் வளர்க்கத் தக்கதாகவும் உள்ள உணவை உட்கொள்வது அவசியம். அத்தகைய உணவுப் பொருட்கள் சத்துவ, இரசோ, தமோ குணங்களைக் கொண்ட, அறுசுவை பொருட்களாக உண்ண வேண்டும்.

சத்துவ குணப் பொருட்கள்

பச்சை அரிசி

கார் அரிசி

கோதுமை

கற்கண்டு

தேன்

பச்சைக்கற்பூரம்

கொப்பரைத் தேங்காய்

நல்லெண்ணெய்

பொன்னாங்காணி

வாழை வகைகள் முதலியன.

உணவுகளும் அவற்றை உபயோகிக்கும் முறைகளும்

கீரைகள்

குருதி விருத்திக்கு உகந்தது. அயம் மிகுந்துள்ளது. உபரசங்கள் நிறைந்துள்ளது. உயிர்ச்சத்து உள்ளது. கீரைகளின் முழுப் பலனை அடைய பச்சையாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

பழங்கள்

தினசரி ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. அவற்றுள் சில: அத்தி, கொய்யா, பப்பாளி, பலா, பேரீச்சை, மாம்பழம்.

கொட்டைப் பருப்புகள்

இவைகளில் காப்புப் பொருள், கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து உள்ளது. காலை உணவுக்குப் பிறகு பாதாம், முந்திரி, வறுத்த நிலக்கடலை, அக்ரோட் இவைகளில் ஏதாவது ஒரு பிடி சாப்பிடுவது நல்லது.

நெய்

பசு நெய் சிறந்தது.

எண்ணெய்

ஒரு நபருக்கு நாளொன்றுக்கு 2 அவுன்ஸ் எண்ணெய் வேண்டும்.

பால், முட்டை, தயிர், வெண்ணெய்

இரவில் தூங்குமுன் பால் குடிப்பது நன்று. தினமும் 1 முட்டை சாப்பிடுவது நல்லது. நாள் ஒன்றுக்கு 8 அவுன்ஸ் பால் குடிப்பது நல்லது.

ஊண் உணவு

கல்லீரல், பிருக்கம், மீன் ஆகியவைகளில் சத்துகள் அதிகமுள்ளன.

சர்க்கரை

தினமும் இரண்டு மேசைக் கரண்டி சர்க்கரைக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது.

பானங்கள்

பால், மோர், இளநீர், பதநீர் (அ) எலுமிச்சம் சாறு உண்ணலாம்.

உப்பு

தினமும் 5 கிராம் உப்பு போதுமானது.

தண்ணீர்

தினமும் 10 கோப்பை நீர் அருந்த வேண்டும்.

சிற்றுண்டி

எள்ளுருண்டை, வேர்க்கடலை உருண்டை, பயத்தம்பருப்புருண்டை ஆகியனவும் துவரை, கடலை, பட்டாணி, பச்சைப்பயிறு, காராமணி ஆகியவற்றைத் தோல் நீக்காமல் உண்ணுதலும் நலம்.

உணவு செரியாமையினால் ஏற்படும் நோய்கள்

உணவு செரியாமையினால் பெருங்கழிச்சல், ஊழி முதலிய நோய்கள் ஏற்படுவதுடன் பெரும்பான்மையினருக்குக் குன்மம் ஏற்படுகிறது.

அளவு கடந்த உணவினால் மஞ்சள் நோய், மது மேகநோய் முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

உடற்காகாப் பொருள், குருதியைக் கெடுக்கக்கூடிய பொருட்களை உண்பதால் மண்ணீரல் நோய் உண்டாகிறது.

மிகச் சூடான பானங்கள், துவர்ப்புப் பண்டங்களை உண்பதால் சூலை நோய் ஏற்படுகிறது.

மிகுதியும் வளிக்குற்றத்தைத் தூண்டக்கூடிய பொருட்களால் எருவாய் நோய் ஏற்படுகிறது.

தீக்குற்றத்தைத் தூண்டக்கூடிய பொருட்களால் இரத்தப்பித்தம், மஞ்சள்நோய், சுரம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஐயக் குற்றத்தைப் பெருக்கக் கூடிய உணவுகளால் சுவாசகாசம், சுரம், இருமல், இரைப்பு, மூக்கடைப்பு முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

முக்குற்றங்களை நிவர்த்தி செய்து நோய் தீர்க்கும் உணவுகள்

வளிக்குற்றத்தினால் மலச்சிக்கல், எருவாய் நோய் ஏற்படுகினற்ன. இதனை சரிசெய்தல் வேண்டும். இதற்காக உணவுகளில் இரவு படுக்குமுன் சூடான வெந்நீர் அருந்தலாம். காய்ந்த கிறிஸ்துமஸ் பழங்களை நீரில் ஊறவைத்து உண்டு, அதன்பின் சிறிதளவு சூடான நீர் அருந்தினால் காலையில் எளிதாக மலம் கழியும். காலையில் வயிறு வறியதாக இருக்கும் பொழுது தேநீருக்குப் பதிலாக கொத்துமல்லி மற்றும் இஞ்சி, சர்க்கரை சேர்த்து செய்த குடிநீர் வழங்குதல் நலம்.

மதிய உணவுகளில் பருப்புடன் சிறிதளவு பூண்டு, பெருங்காயம், வெந்தயம் முதலிய முத்தோடம் போக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து சமைப்பது நன்று. முடிவில் மோர் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் செரிமனம் நன்கு ஆவதுடன், சிறுநீர் நன்றாகக் கழியும். இதனால் தீக்குற்றம் தன்னிலைப்படும்.

மதிய உணவின் இறுதியில் ஏதாவதொரு பழம் சாப்பிடுதல் வேண்டும். பழங்களில் வைட்டமின் சத்து நிறைந்துள்ளது.

கீரையின் முக்கியத்துவம்

கீரைகள் பொதுவாக இரும்புச் சத்து நிறைந்தவை. இவற்றைப் புளியிட்டுச் சமைத்தால் வைட்டமின்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. கீரைகளில் அறுகீரை எளிதாக கிடைக்கும் ஒன்று. சிறுகீரை மிகச் சிறந்த மலமிளக்கி ஆகும். மருந்துகளின் வெப்பத்தைத் தணிக்கும் ஒன்று. சேம்புக்கீரையை புளியிட்டுச் சமைத்து உணவுடன் உண்ண மூலம் நீங்கும். தூதுவளைகீரை சமைத்துண்ண கபம் நீங்கும். இது சுண்ணச் சத்து நிறைந்தது. வள்ளைக் கீரை நீரிழிவைப் போக்கும். முருங்கைக் கீரை கண்ணொளியை உண்டாக்கும்.

நவீன உணவு முறையும் உருவாகும் நோய்களும்

இன்றைய காலங்களில் மனிதர்கள் இயந்திரமாக வாழ்வதுடன் உணவுகளையும் துரித உணவகங்களில் உண்ணத் தொடங்கிவிட்டனர். இதனால் முதலில் செரியாமையும், சற்று நாட்கள் கழித்தபின் சீதபேதி, குன்மம் முதலிய நோய்களும் எளிதில் உருவாகின்றன. மிகவும் சாதாரணமாகக் காணப்படும் இரத்த அழுத்த நோய்க்குக் காரணம் துரித உணவகங்களில் காணப்படும் உணவில் உள்ள எண்ணெய் மற்றும் அளவுக்கு அதிகமான காரம் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அங்கு கிடைக்கும் பூரி, பொங்கல் முதலியனவற்றில் உள்ள டால்டா எனப்படும் 'தாவர வனஸ்பதி' எளிதில் செரிமனம் ஏற்படுவதில்லை. மேலை நாடுகளில் உண்ணும் உணவுகளான செயற்கைக் காளான், சைனிஸ் உணவுகள் முதலியன நம் நாட்டின் தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் மதுமேகம் எனப்படும் நீரழிவு நோயை மிகச்சிறிய வயதிலேயே உண்டாக்குகின்றன.

உணவு பற்றிய வள்ளுவரின் கருத்து

முன் உண்ட உணவு முற்றும் சீரணித்ததை அறிந்து பின் உண்டவனுக்கு மருந்துண்ண வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்.
அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துயக்க துவரப் பசித்து.

முன் உண்டது செரித்து நல்ல பசி வந்தவுடன் மட்டுமே உணவு கொள்ள வேண்டும் என்பது திருவள்ளுவரின் உணவுக் கோட்பாடாகும்.

உண்ணும் இதர விதிகள்

உண்ணும் போது முதலில் கொஞ்சம் நீரருந்தி, நெஞ்சை நனைத்துப் பிறகு இனிப்புப் பொருட்களையும், மத்தியில் உப்பு, புளிப்பு, காரப் பண்டங்களையும், பின் இலைக் கறிகளையும், முடிவில் புளிப்புத் தயிர், துவர்ப்புச் சம்பந்தமான புளிப்பு ஊறுகாய் முதலியன உண்ண வேண்டும்.

உணவு கொண்ட பிறகு செய்யத்தக்க, தகாத காரியங்கள்

வாயைப் பதினான்கு முறை கொப்பளித்துப் பிறகு பழங்களை உண்டு, வெந்நீரையோ, உணவுக்குத் தகுந்த பானங்களையோ குடித்து, தாம்பூலம்

பழக்கமுள்ளோர் அதைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இராப் போசனத்திற்குப் பிறகு குறுநடை கொள்வது அவசியமாகும். கடினத் தொழில், குளித்தல், விளையாடல், வாகனமேறல், நீந்துதல், வெயிலிலிருத்தல், அதிகமாகப் பேசுதல், ஆழ்ந்த யோசனை செய்தல் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்ட 1 மணி நேரத்திற்குள் செய்யக் கூடாது.

கரப்பான் நோயை உண்டுபண்ணும் உணவுகள்

சோளம், கம்பு, வரகு, வாழைக்காய், பாகற்காய், கெளிற்றுமீன் ஆகியவற்றால் கரப்பான் நோய் பிறப்பதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இதை மேலை நாட்டினரும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர்.

நஞ்சுணவு

இத்தகைய உணவானது தளதளத்து நீர் போன்று இருக்கும். அகன்ற கீற்றுகளாகவும், கறுத்தும் உருண்டையாக மணி போன்றும் காணப்படும்

போட்டுலிசம் என்ற நுண்மங்கள் உணவை நஞ்சுத்தன்மை உடையனவாக மாற்றுகின்றன.

19

கற்பம்

மரு. க. இராஜேஸ்வரி

முன்னுரை

சித்தர்கள் மருந்து என்னும் சொல்லுக்கு விளக்கம் கூறும் பொழுது உடல் நோய்களையும், உள நோய்களையும் தீர்ப்பது என்று மட்டுமல்லாது, நோய் வராமல் இருக்கும்படியாக உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பதுடன், நரை, திரை, மூப்பில்லாமல் என்றும் இளமையுடன் இருக்கச் செய்வதற்கும் பயன்படும் பொருள் என்று கூறினர்.

கற்பம் என்பது அகமருந்துகள் 32-இல் ஒன்றாகக் கூறப்படுகிறது. கற்பம் என்பதன் விளக்கம் பின்வருமாறு:

சில இலைகளையாவது, வேர்களையாவது, சரக்குகளையாவது, உப்பு, உலோக, உபரசச் சத்துகளையாவது அவ்வவற்றிக்குச் சொல்லப்படுள்ள பத்தியப்படியும், நாளளவுப்படியும் ஏற்றியும் இறக்கியும் உண்டுவரச் செய்வது.

இது நாள்தோறும் செய்து சாப்பிடுவதும், முன்னர் முடித்து வைத்திருந்து உண்பதும் என இரண்டு வகைப்படும். நாள் தோறும் தயார் செய்வது இலை, வேர், முதலியன. முன்னர் முடித்து வைத்திருந்து உண்பது உலோகச் சத்து, உபரசச் சத்து முதலியன.

கற்பத்தை யுண்டால் காயம் அழியாது
கற்பத்தினாலே காணலாம் கயிலையை
கற்பத்தினாலே காணலாம் சோதியை
கற்பத்தினாலே காலையும் கட்டிடே

என்பது திருமந்திரப் பாடல்.

எனவே கற்பமென்பது உடம்பினை நோயிலிருந்து காப்பாற்றி, நரை, திரை, மூப்பு என்னும் பிணிகளிலிருந்தும் நீக்குவதுடன், மெய்ப்பொருளை அறிவதற்கும் பயன்படும் என்பர்.

பிறவியின் பயனே மெய்ப்பொருளை அடைதலாம். மெய்ப்பொருளைக் கண்டறிய காலம் பல ஆகும். அதுவரை உடலை அழியாமல் பாதுகாப்பது அவசியம். அதற்காகவே உடம்பு அழியாமல் இருக்கும் வழிமுறைகளைச் சித்தர்கள் கூறிப் போந்தனர். அவைகளே காயகற்ப முறைகளாம். இதனையே திருமூலர்,

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே

என்று கூறுகிறார்.

சித்தர்கள் அருந்திய கற்ப மூலிகைகள்

சித்தர்கள் பலரும் ஒவ்வொருவிதமான மூலிகைப் பொருளைக் கற்பமாக உண்டு வந்ததாகத் தெரியவருகின்றது. அவை வருமாறு:

திருமூலர்	-	கரிசாலை
காளாங்கி	-	கரந்தை
ஆனந்த நாதர்	-	ஓமம்
கோரக்கர்	-	கஞ்சா
சிவயோகி	-	கரிசாலை
இராமதேவர்	-	கருநீலி
வாமமுனி	-	செருப்படை
கொங்கணர்	-	பொற்கையான்
பதஞ்சலி	-	செருப்படை
போகர்	-	கொல்லன்கோவை
மச்சமுனி	-	வல்லாரை

கற்பம் - பிரிவுகள்

உடம்பை அழியாமல் காத்து அதை வளர்க்கும் உபாயமாக உள்ளது கற்பம். இத்தலைப்பில் சித்தர்கள் கற்ப அவிழ்தங்களை மட்டும் அல்லாமல், இயமம், நியமமாகிய முறைகளையும், பிராணாயாமம் என்னும் வாசிப்பயிற்சியையும், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய மனப்பயிற்சிகளையும் விளக்கிக் கூறியுள்ளார்கள். உடல் தசைகளையும் உறுப்புகளையும் நன்னிலையில் பேணுவதற்கான ஆசனப் பயிற்சி முறைகளும் கூட இதில் அடங்கும்.

எனவே கற்பம் என்பது பொதுவாக கற்ப அவிழ்தம், கற்பயோகம் என்ற இருபெரும் பிரிவுகளில் அடங்குகிறது. கற்ப அவிழ்தங்கள் பொது கற்பம், சிறப்பு கற்பம் என்று மேலும் இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்படும்.

பொது கற்பம் என்பது நோய் எதுவும் இல்லாத நிலையில், உடலை நோய் தாக்காமலும் உறுப்புகள் அழிவுபடாமலும் செயல் குன்றாமலும் இருப்பதற்காக அருந்துவதாகும். இதனால் மேனிக்கு எழிலும், பலமும் கூடும். நரை, திரை, மூப்பு உண்டாகாமல் காக்கும். நீண்ட காலம் உயிருடன் வாழச் செய்யும்.

சிறப்பு கற்பம் என்பது உடலில் தாதுக்களின் கேட்டினால் ஏற்படும் பிணியை நீக்கி, உடலுக்கு வன்மை தந்து பலம் ஊட்டுவதாகும்.

கற்ப அவிழ்தம் - வகைகள்

கற்ப அவிழ்தங்கள் மூலிகை கற்பம், தாதுப்பொருள் கற்பம், விலங்குப் பொருள் கற்பம் என அவை பயன்படுத்தும் பொருள்களைக் கொண்டு பிரிவு படுத்தப்படுகிறது.

மூலிகை கற்பங்களில் தனி மூலிகை கற்பம், இரண்டு மூலிகைகளைக் கொண்டு செய்த கற்பம், பல மூலிகைச் சரக்குகள் சேர்த்து செய்யப்பட்ட சூரணம், இளகம், இரசாயனம் போன்ற கூட்டு மருந்துகளாலான கற்பம் என்பன அடங்கும்.

தாதுப்பொருள் கற்பத்தில் உலோக, உபரசப் பொருட்களாலான பற்ப, செந்தூர, சுண்ண வகைகள் அடங்கும்.

கற்ப மூலிகைகள் 108 என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர் இதனையே "விஞ்சிய கற்பம் விளம்பினோம் நூற்றெட்டு" என்று கூறப்படுகிறது. கருவூரார் வாத காவியத்தில் இவைகளைப் பற்றி விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளது. தேரன் யமக வெண்பா, போகர் கற்ப விதி, திருமூலர் திருமந்திரம் போன்ற நூற்களிலும் கற்ப மூலிகைகள், அவற்றை உண்ணும் முறைகள் முதலியன கூறப்பட்டுள்ளன.

கருநிற மூலிகை கற்பங்கள்

கறுப்பு நிற மூலிகைகள் பெரும்பாலும் கற்ப மூலிகைகளில் சிறப்பு வாய்ந்தன எனக் கூறப்படுகின்றன. கருத்துளசி, கருநொச்சி, கருஊமத்தை, கருவீழி, கருநெல்லி, கருமருது, கறுப்பு சித்திரமூலம் போன்றன சிலவகை கறுப்பு நிற மூலிகைகளாம்.

சாதாரண மூலிகைகளையும் கறுப்பு நிற மூலிகைகளாக வளரச் செய்து அதன் குணத்தைக் கற்பத் தன்மை உடையதாக மாற்றும் வழிமுறைகளும் நூற்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

சேராங்கொட்டை என்பது ஒரு கற்ப மருந்தாகும். இச்சேராங்கொட்டையை மற்ற செடிகளுக்கு உரமாகப் பயன்படுத்தினால் வளரும் செடி கறுப்பு நிற கற்ப மூலிகையாக வளரும் எனக் கூறப்படுகிறது.

பூமியில் குழிவெட்டி, சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய சேராங் கொட்டையை அதில் ஒரு முழ உயரத்துக்குப் போட்டுப் பின் மண்ணை மேலே பரப்ப வேண்டும். பின் அக்குழியில் நீர்விட்டுக் காயாமலிருக்கும்படிக்குப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்ய 3 மாதத்தில் சேராங்கொட்டை அழுகி மண்ணோடு கலந்திருக்கும். மண் கறுத்த பதத்தை, சிறிது கொத்திப்பார்த்து அறிந்து கொண்டு அருகன் கட்டை வேரை அவ்விடத்தில் போட்டு வைக்க அது நன்கு வளர்ந்து ஆறுமாத காலத்தில் பொருமி நிற்கும். அவ்விடத்தே பின் நீர்விட்டுக் கொத்திவிட்டுக் காயாமல் வைத்திருக்க, ஏழாம் மாதத்தில் நன்கு கலந்திருக்கும். இத்தகைய பதமுள்ள மண்ணில் விதைகளைத் தூவ, வளரும் செடிகள் கறுப்புநிறம் பெற்றனவாகக் காணும். மேற்கண்ட முறையில் வெட்டிய சேராங்கொட்டைகள் பரப்பியிருந்தால் மூன்று மாதத்தில் விதைக்கலாம். சேராங்கொட்டைகள் வெட்டப்படாமல் முழுமையானதாகப் போடப்பட்டிருந்தால் எட்டு மாதத்தில் விதைக்கலாம்.

இம்முறையில் அவுரி, கரிசாலை, கரந்தை, பொற்றலைக் கையான், வல்லாரை, சிறுசெருப்படை, கற்றாழை, நிலப்பனைக் கிழங்கு, கொல்லன் கோவை, துளசி, சிவனார் வேம்பு, கொடிவேலி போன்றவற்றைப் பயிர் செய்யலாம் எனக் கூறப்படுகிறது.

முதல் முறை பயிர் செய்யும்போது இம்மூலிகைகள் கால்பாகக் கறுப்பும், இரண்டாம் முறையில் அரை பாகமும், மூன்றாம் முறை முக்காலளவும், பின்னர் நான்காம் முறை முழுதும் கறுப்பாகும் எனவும் கூறப்படுகிறது.

இரண்டு ஆள் உயரக்குழி தோண்டி அது நிறைய சேராங்கொட்டையைப் போட்டு அதன்மேல் மண்ணினைப் பரப்பி, அதன் மேல் கருநொச்சி, கருநெல்லி, கருநிற கஞ்சா, கருநிறக் கொடிவேலி முதலியன பயிர் செய்யலாம்.

கற்பம் உண்ணும் வயதும் பலனும்

காயகற்பத்தை வாலைப் (குழந்தை) பருவத்தில் தின்ன, வாழும் வாலைப்பருவம் போலவும், யவ்வனப் (இளமை) பருவத்தில் தின்ன, அதே யவ்வனப் பருவம் போலவும், ஐம்பது வயதில் கற்பம் சாப்பிட, ஐம்பது வயது நீங்கி 16 வயது இளமையும், எண்பது வயதில் தின்றால், அப்பொழுது இருப்பது போல் எப்போதும் இருக்கும்படியும் உள்ள நிலைமை உண்டாகும் எனக் கூறப்படுகிறது.

கற்பம் உண்ணும் காலத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய பத்திய முறைகள்

போகர் கற்பம் 300 என்னும் நூலில் கற்பம் உண்ணும் காலத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய பத்திய முறைகள் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கப்படுகிறது:

கற்பம் உண்ணும் காலத்தில் புளி, உப்பு, எண்ணெய், சுண்ணம், உண்ணத்தகாத மாமிசங்கள், மீன், மோர், கடுகு, மிகுந்த காரம், பெருங்காயம், பெண்போகம், அநித்திரை, சோம்பல் முதலியவற்றை நீக்கி, வாசிப்பழக்கத்துடன் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி இருத்தல் வேண்டும்.

பால், நெய் முதலியன சேர்த்து ஒரு சேர் அளவு சமைத்து ஒரு பொழுது உண்டு, சிறுபயறு, பழம், தேன் முதலியனவும் சேர்த்து அருந்தலாம். மாமிச வகைகளில் கோழி, வெள்ளாடு, மரைமான், காடை, கவுதாரி முதலியன சேர்க்கலாம்.

உணவில் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயமிருந்தால் உப்புக்கட்டு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். புளிக்குப் பதிலாக புளியாரை, புளியரணை, சீயக்காய் கொழுந்து, நெல்லிக்காய், பசலிக் கீரை ஆகியவற்றைச் சேர்க்கலாம். பயறு, இளநீர், கரும்பு, குளிர்ந்த நீர் இவை ஆகா.

தாம்பூலம் தரிக்கும் முறை

தாம்பூலம் தரிக்க கர்ப்பூரசிலாசத்தினால் செய்த சுண்ணம், முத்துச் சுண்ணம், பவழச் சுண்ணம், சிப்பிச் சுண்ணம், முட்டை ஓட்டுச் சுண்ணம் முதலியன ஆகும்.

தலை முழுகும் விதி

கற்பம் உண்ணும்போது தலை முழுக பசுநெய் ஆகும். 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பசுநெய் தடவி, பாசிப்பயறை அரப்பாகப் பயன்படுத்தித் தலை முழுகலாம்.

பஞ்சகற்ப விதி: மிளகு, மஞ்சள், நெல்லி, கடுக்காய், வேப்பம் வித்து இவற்றைச் சமனெடை எடுத்து, காராம் பசுவின்பால் விட்டரைத்துத் தலையில் தேய்த்து ஒரு சாமம் கழித்து வெந்நீரில் தலைமுழுக வேண்டும். 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை இவ்வாறு செய்யலாம்.

வழலை வாங்கல்

கரிசாலைச் சாற்றுடன் பசுநெய் கலந்து சுட்டு விரலில் தோய்த்துக் கொண்டு உள்நாக்கிற்கு மேலாகச் சுற்றித் தடவ, சிரசில் நின்ற கபம் கரைந்து வீழும். தொண்டையிலும் சிரசிலும் உள்ள கபம் நீங்குவதுடன் சுழுமுனையின் வாசல் திறந்து மதியமுது சுரக்கும். மதியமுது சுரந்து யோகமுப்பு அருந்த சுழுமுனை வாசல் திறப்பு அவசியமாதலால் இது கற்பத்தின் ஒரு அங்கமாகவும் விதியாகவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மலம் கழற்றல்

பெருங்குடல், விரேகி இவற்றில் தங்கியுள்ள பழம் மலங்களை வெளியேற்றும் முறை மலம் கழற்றல் ஆகும். மோதிரவிரலில் ஆமணக்கெண்ணெய் தடவி ஆசனத் துவாரத்தில் இடது, வலது புறமாக நூறுமுறை திருப்ப, தங்கியிருக்கும் பழ மலங்கள் வெளியேறும். குடலில் உள்ள ஆமம் என்னும் நஞ்சு அடை நீங்கும்.

கற்ப அஞ்சன முறை

கற்பம் உண்ணும் காலத்தே அஞ்சனம் செய்யும் முறை போகர் நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

செங்கடுக்காயைச் சுட்டகரி 1 வராகனெடை, சீலைமண் செய்த சட்டியிலிட்டு சுட்டெடுத்த துருசுத்தூள் 1 வராகன், சாம்பிராணி 1 வராகன், அஞ்சனக்கல் 1 வராகன், வெண்ணெய் 1 பலம். இவற்றைச் சேர்த்து செப்புப்பாத்திரத்தால் அரைத்து, மறுபடியும் வெண்ணை, கோரோசனை 1 வராகன் சேர்த்து நான்கு சாமம் அரைத்து மைபோலாக்கி, மாட்டுக் கொம்பால் செய்த சிமிழில் வைத்துக் கொள்ளவும். காலைமாலை நேரங்களில் எள் அளவில் அழகாகக் கண்ணில் இட்டுவர கண் ஒளி மிகும். ஒரு வருடம் இவ்வாறு போட்டு வரலாம்.

கற்ப ஆக்கிராண முறை

சுண்டையின் வேரை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணித்து, வஸ்திரகாயஞ் செய்து, தேங்காய் குடுக்கையில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு, சிறிய அளவு நுனிவிரலில் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சுடன் சேர்த்து உள்வாங்க வேண்டும். அவ்வாறு இரேசிக்க நிராதாரத்தில் உள்ள அடைப்பு நீங்கி நிர்மலமான ஆதித்த ஒளி துலங்கும். சுழுமுனையில் ஏறி நின்ற அழுக்கெல்லாம் சளியுடன் சிந்த வீழும். கண்ணொளியைக் கேசரத்தில் நிறுத்திப் பார்க்க ஆறு ஆதாரங்களும் துலங்கும். வானில் ஒளி யாவும் புலப்படும்.

சித்தர்களின் நூல்களில் கூறப்பட்ட கற்ப மூலிகைகளின் பெயர்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

தேரன் மகா கரிசல்

ஓரிதழ் தாமரை கற்பம்
மிளகு கற்பம்
சுக்கு கற்பம்
ஏலரிசி கற்பம்
சீரகக் கற்பம்
இஞ்சி கற்பம்
நெருஞ்சி கற்பம்
கடுக்காய் கற்பம்
இலவங்கக் கற்பம்
இலந்தை கற்பம்
நெல்லிக்காய் கற்பம்
திரிகடுகு கற்பம்
இஞ்சி கற்பம்
சிவன் வெற்றி (தும்பை சமூலக்) கற்பம்
ஆலம் விழுது கற்பம்
செங்கழுநீர் கற்பம்
மலைவேம்பு கற்பம்
வில்வாதி கற்பம்

தேரன் காப்பியம்

சுக்கு கற்பம்
சீரகக் கற்பம்
கடுகு கற்பம்
வெள்ளைப்பூண்டு கற்பம்
வசம்பு கற்பம்
இலந்தை கற்பம்
பொன்னாங்காணி கற்பம்
கிச்சிலி கற்பம்
மாதுளை கற்பம்
தூதுவளை கற்பம்
நாரத்தை கற்பம்
எலுமிச்சை கற்பம்
அத்தி கற்பம்
நுணா கற்பம்
மணத்தக்காளி கற்பம்
வல்லாரை கற்பம்
மூக்கிரட்டை கற்பம்
நன்னாரி கற்பம்
ஆதொண்டை கற்பம்
சுண்டை கற்பம்
சில்லி கற்பம்
மாங்கனி கற்பம்
சங்கம்பட்டை கற்பம்
புங்கு கற்பம்
வெண்குன்றி கற்பம்
அழிஞ்சில் கற்பம்
தவசுமுருங்கை கற்பம்

சாறணை கற்பம்

குப்பைமேனி கற்பம்

நெருஞ்சில் கற்பம்

நிலாவாரை கற்பம்

கீழ்க்காய்நெல்லி கற்பம்

துளசி கற்பம்

தேற்றான் கற்பம்

விளா கற்பம்

களா கற்பம்

மருது கற்பம்

நாவல் கற்பம்

விட்டுணுகரந்தை கற்பம்

வெற்பேந்தி கற்பம்

ஓரிதழ் தாமரை கற்பம்

கரிசாலை கற்பம்

ஆடாதோடை கற்பம்

ஏலம் கற்பம்

பறங்கிச்சக்கை கற்பம்

அதிமதுரம் கற்பம்

பேரரத்தை கற்பம்

இலவங்கம் கற்பம்

கொத்துமல்லி கற்பம்

ஓமம் கற்பம்

இஞ்சி கற்பம்

நெல்லி கற்பம்

கடுக்காய் கற்பம்

தேரன் யமக வெண்பா

எருக்கு கற்பம்
அழிஞ்சில், சீதேவியார் செங்கழுநீர் கற்பம்
இஞ்சி, தேன் கற்பம்
நெல்மா, நெய் கற்பம்
கீழாநெல்லி, சுரை, கஞ்சா, கர்ச்சூர் கற்பம்
கடுக்காய் கற்பம்
நாணல் கற்பம்
தாரோட்டம் கற்பம்
சீரகம் கற்பம்
ஆலம்பால் கற்பம்
புளியாரை கற்பம்
நொச்சி கற்பம்
வள்ளைக்கொடி கற்பம்
மூக்கிரட்டை கற்பம்
குப்பைமேனி கற்பம்
தூதுளை கற்பம்
பொன்னாங்காணி கற்பம்
சேராங்கொட்டை கற்பம்
வேம்பு கற்பம்
பனை கற்பம்
தேற்றான் கற்பம்
நெல்லி கற்பம்
கற்றாழை கற்பம்
ஓரிதழ் தாமரை கற்பம்
ஏலம் கற்பம்
துளசி கற்பம்
மணத்தக்காளி கற்பம்

வில்வம் கற்பம்
விளா கற்பம்
வாட்கோரை கற்பம்
கிட்டிக்கிழங்கு கற்பம்
கோரைக் கிழங்கு கற்பம்
அமுக்கார கிழங்கு கற்பம்
வாளை கற்பம்
காணான் கற்பம்
சிறுகீரை கற்பம்
உருளை கற்பம்
நன்னாரி கற்பம்
உத்தாமணி கற்பம்
ஆல் கற்பம்
ஆயில்பட்டை கற்பம்
களிப்பிரட்டை கற்பம்
எலுமிச்சம்பழம் கற்பம்
தாமரை கற்பம்
பிரமதண்டு கற்பம்
கலியாணப்பூசணி கற்பம்
காமேசுவரக் கற்பாவிழ்தம்

சட்டை முனி 100

கடுக்காய் கற்பம்
மிளகு கற்பம்
கரந்தை கற்பம்
சீந்தில் கற்பம்
நூறாண்டு வேம்பின் கற்பம்
கரிசாலை, குப்பைமேனி, செருப்படை கற்பம்
சிவனார் வேம்பு, வாலுளுவை கற்பம்

தூதுவளை கற்பம்

அண்டக் கற்பம்

போகர் கற்பம் 300

கடுக்காய் கற்பம்

வரிக்குமரி கற்பம்

மிளகு கற்பம்

சிவகரந்தை கற்பம்

வெண்கரந்தை கற்பம்

கருங்கரந்தை கற்பம்

கொட்டைக்கரந்தை கற்பம்

சிவப்பு கரந்தை கற்பம்

விஷ்ணு கரந்தை கற்பம்

வெள்ளை விஷ்ணு கரந்தை கற்பம்

சூரியகாந்தி கற்பம்

ஓரிலைத் தாமரை கற்பம்

விடத்தலைவேர் கற்பம்

சீந்தில் கற்பம்

வேம்பு கற்பம்

கறுப்பு வேம்பின் கற்பம்

சர்க்கரை வேம்பின் கற்பம்

பொற்றலைக் கையான் கற்பம்

கரு கரிசாலை கற்பம்

கிளிமூக்கு மரம் கற்பம்

சிவனார் வேம்பு கற்பம்

வெள்ளைத் தூதுளை கற்பம்

பிரம்மி கற்பம்

கல்பிரம்மி கற்பம்

நெல்லி கற்பம்

கருநெல்லி கற்பம்

கற்பூர வில்வ கற்பம்

பலாசு கற்பம்

வெள்ளை நீர்முள்ளி கற்பம்

செந்நாயுருவி கற்பம்

கருந்துளசி கற்பம்

கருவீழி கற்பம்

குழலாதண்டை கற்பம்

கருவூரார் வாதகாவியம் 700

குமரி கற்பம்

அழுகண்ணி கற்பம்

நாதாளி கற்பம்

வல்லாரை கற்பம்

பாகுசிவாய்விளங்கக் கற்பம்

திப்பிலி, வாய்விடங்கக் கற்பம்

பலாக்கொட்டை தைலக் கற்பம்

கீழாநெல்லி கற்பம்

தூதுளை கற்பம்

கையான் கற்பம்

நாறுகரந்தை கற்பம்

பேய்ச்சுரை கற்பம்

வேம்பின் கற்பம்

வேம்பின் தைலம் கற்பம்

வேங்கை மரக் கற்பம்

சோதிப்புல் கற்பம்

சாயாவிருட்சம் கற்பம்

கருநெல்லி கற்பம்

மேற்கண்ட மூலிகைகளைக் கற்ப நெறிப்படி உண்ணும் முறைகள் அந்தந்த நூற்களில் கூறப்பட்டுள்ளன. அம்முறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றிவர, தக்க பலன்கள் உண்டாகும்.

கற்பயோகம்

யோகம் என்ற சொல் 'யுக்'- இணைவித்தல் என்ற சொல்லின் வழியாகப் பிறந்தது. ஐம்பொறி புலன்களால் மனம் சிதறிப்போகாவண்ணம் ஒருநிலைப்படுத்தி, பேரின்பமொன்றையே மனதில் நினைத்து, ஆகமவிதிப்படி ஒழுகி இறைவனுடன் இரண்டறக்கலப்பதுவாகும். சித்தர்கள் உயிருடன் இருக்கும் நிலையிலேயே இறைவனுடன் இரண்டறக் கலந்து வாழ்ந்து காட்டினர். அந்த நிலையை அடையும் வழியையே யோகம் என்றனர்.

யோகத்தின் வகைகள்

1. கர்ம யோகம்: பலன் கருதாத செயல்பாடே கர்ம யோகம். "கர்மமே கண்ணாயினன்" என்று கூறுவதற்கொப்ப தான் செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்ந்து, அதன் மூலம் பேரின்பம் அடையும் நிலையே கர்ம யோகம். பகவத் கீதை இதனைப் போற்றுகிறது.

2. பக்தி யோகம்: இறைவனிடம் செலுத்தும் பக்தி மார்க்கத்தின் மூலம் ஆன்மாவை உய்விக்கும் நிலை பக்தி யோகமாகும்.

3. ஞான யோகம்: ஞான மார்க்கம் அல்லது அறிவின் ஆற்றலால் இறைவனை அடையும் மார்க்கம் ஞானயோகம் எனப்படும்.

4. இராச யோகம்: மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி இயம, நியமமாகிய எண்வித பயிற்சிகள் மூலம், மூலாதாரத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலினி சக்தியை மேல் எழுப்பி, ஆறு ஆதாரங்கள் வழியாகச் செலுத்தி, ஆக்ஞைக்கு மேலுள்ள சகஸ்ராரத்தில் அதனை நிறுத்தி, மதியமுது என்னும் அமிர்தத்தை உண்ணச் செய்து, பேரின்ப நிலையை அடையச் செய்வதே இராச யோகமாகும்.

இராச யோகத்தின் அங்கங்கள்

1. இயமம் (Universal moral commandments)
2. நியமம் (Self Purification by discipline)
3. ஆதனம் (Postures)
4. பிராணாயாமம் (Rhythmic control of the breath)

5. பிரத்தியாகாரம் (Withdrawal and emancipation of the wind from domination of senses and exterior objects)

6. தாரணை (Concentration)

7. தியானம் (Meditation)

8. சமாதி (A state of super consciousness brought out by profound meditation in which the individual aspirant becomes one with the object of his meditation - Paramatma or the universal spirit).

முதல் மூன்று நிலைகளாகிய இயமம், நியமம், ஆதனம் ஆகியன வெளிப்படையான செயல்களானதால் அவை பகிரங்க அல்லது வெளிப்படை சாதனைகள் எனப்படும்.

பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம் ஆகிய இரண்டும் உள் முகமான வாசியையும் மனதையும் பொறுத்ததாக அமைவதால் அவற்றை அந்தரங்க அல்லது உள்முக சாதனைகள் என்றழைக்கின்றனர்.

தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய மூன்று நிலைகளும் ஆன்மாவைப் பேரான்மாவுடன் இணையச் செய்யும் செயல்பாடுகளாதலால் அவை அந்தராத்மா அல்லது உள்முக ஆன்ம சாதனை எனப்படும்.

இராச யோகத்தின் எண்வித அங்கங்களைப் பற்றிய விபரங்கள் திருமூலரின் திருமந்திரத்தில் விரிவாகக் கூறப்படுகின்றன. யோக சூத்திரத்தின் சமாதி பாதம், சாதன பாதம், விபூதி பாதம், கைவல்ய பாதம் என நான்கு பகுதிகளில் 195 சூத்திரங்களில் இவை விளக்கப்படுகின்றன.

திருமூலர் திருமந்திரத்தில்

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணா யாமம் பிரத்தியாகராஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்கமாவதுமாமே

எனக் கூறப்படுகிறது.

பதஞ்சலி முனிவரின் சாதன பாதம் 29வது சூத்திரத்தில்

யம நியம ஆசன ப்ராணாயாம, பிரத்யா
ஹார தாரண, த்யான சமாதயோ

என்று கூறப்படுகிறது.

இராச யோகம் செய்வதன் மூலம் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி மதியமுது உண்டு, உடலினை அழியாமல் காத்துப் பேரின்பநிலை அடையலாம் என்று கூறப்படுவதால் இராசயோக முறை கற்ப முறைகளில் ஒன்றாகப் பேசப்படுகிறது.

மூலநாடிதன்னிலே முளைத்தெழுந்த சோதியை
நாலுநாழி உம்முள்ளே நாடியே யிருந்தபின்
பாலனாகி வாழலாம் பரம்பிரம்ம மாகலாம்
ஆலமுண்ட கண்டராணை அம்மையாணை உண்மையே

என்னும் சிவவாக்கியரின் பாடலால் இதனை அறியலாம்.

ஆறு ஆதாரம் கடந்த ஆனந்தப் பேரொளியை
பேறுருகக் கண்டு பெற்றிருப்பதெக்காலம்

என்று பத்திரிகிரியார் என்னும் சித்தர் புலம்புகிறார்.

இராச யோகம் தவிர ஹடயோகம் என்னும் உடல் பயிற்சிகளைப் (Physical discipline) பற்றி ஹடயோகா பிரதீபிகா என்னும் நூலில் விரிவாகக் கூறப்படுகிறது. இராசயோகம், ஹடயோகம் ஆகிய இரண்டும் வெவ்வேறு தன்மையானவை என்று கூறப்பட்டாலும், பேரின்ப நிலை அடைய உடல், உயிர் இரண்டும் தேவை என்பதால் இருவிதப் பயிற்சிகளும் ஒன்றுக்கொன்று துணை செய்வனவாக எண்ணப்படுகின்றன.

உடம்பிலேதான் உயிரும், உயிருக்கு ஆதாரமான பரம்பொருளும் இருக்கின்றன. உடல் அழிந்தால் உயிரும் அழிந்துவிடும். நிலையான மெய்ஞானத்தை அடைய முடியாது. உடலைப் பாதுகாத்தால்தான் உயிரை வளர்க்க முடியும் என்பது உறுதியாகின்றது.

யோகம் என்பது மிகப் பழமையான மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் தியானமார்க்கமாகும். மொகஞ்சதோராவில் கிடைத்த கி.மு. நாலாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட முத்திரையிலும் யோக நிலையில் உள்ள முனிவரது உருவம் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. வேத உபநிடதங்களிலும் யோகத்தைப் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. சமண, பௌத்த மதங்களிலும் கூட யோகமும் தியானமார்க்கமும் நடைமுறையில் உள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

கற்பம் மற்றும் யோகம் பற்றிய விரிவான விளக்கத்தைத் "சித்த மருத்துவம் தொகுதி-3: சிறப்பியல்" என்னும் நூலில் காணலாம்

20

முப்பு

மரு. வீ. சுப்பிரமணியன்

முன்னுரை

முப்பு என்பது வளி, தீ, நீர் ஆகிய மூன்று பூதப் பண்புகளுடைய உப்புகளின் கூட்டுறவால் ஏற்படும் கற்ப மருந்து என்பர். முப்பு மூப்பினை அறுக்கும். முப்பு என்பது வழலை எனப்படும் பூநீற்றிலிருந்து பெறப்படும் ஒரு பெருமருந்து என்றும் கூறுவர்.

முப்பு வகைகள்

முப்பு சேர்க்கப்படும் மருந்துகள் தன் வலிமையில் மிகுந்து காணப்படும். இது வைத்திய முப்பு ஆகும்.

வாத முப்பு எனப்படும் வகை செம்பு போன்ற தாழ்வான உலோகங்களைத் தங்கம் போன்ற மேலான உலோகங்களாக மாற்றும் வல்லமை படைத்தது. இதுவே சித்தர்களின் அரிய வேதியல் கண்டுபிடிப்பாகும்.

யோக முப்பு எனப்படுவது இராசயோகத்தின் பலனால் கிடைக்கப்பெறும் மதியமுது என்பர். மூலாதாரத்தில் சுருண்டு கிடக்கும். சக்தியை யோக வல்லமையால் மேலெழுப்பி சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை வழியாகச் செலுத்தி சகஸ்ரார்த்தில் நிறுத்தும்பொழுது அங்கு சுரக்கும் ஓர் அமிர்தமே யோக முப்பு என்பதாகும். அதனை அண்ணாக்கு வழியாக உட்செலுத்தி உண்ண வல்லவராகிவிட்டால், அவருக்கு உணவு எதுவும் தேவையில்லை. இவ்வமிர்தமே உணவாக இருந்து அவரைச் சாகாமல் நிலை நிறுத்தும்.

மனிதன் சாகாமலிருப்பதற்குத் தேவையான அமிர்தம் சுரப்பதற்குப் பல ஊற்றுகள் உடலின்கண் உள்ளன.

அமுத ஊற்று

இத்தகைய ஊற்றுகளிலிருந்து சுரக்கும் அமிர்தமெனும் நீரினை உடலுக்குள் தக்க அளவில் பாயச் செய்து, தக்க முறையில் அதனைப் பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு அல்லது உடல் திசுக்களுக்கு ஏற்படும் அழிவினைத் தடுத்து, உடல் சிதையா வண்ணம் இளமையுடன் இருந்து, நெடுநாட்கள் வாழ இயலும் என்று கூறுவர். நவீன விஞ்ஞானத்தில் கூறப்படும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் என்பன இவ்வூற்றுகளுக்கு நிகரானவையே. இவற்றையே சித்தர்கள் ஆயுட்காலத்தை வெல்லும் உறுப்புகள் என்பர்.

உயிரையும் உடலையும் பேணிக் காக்கும் இவ்வமிர்தத்தை உண்ண, மூச்சுப் பயிற்சி மூலம் பழகுதல் அவசியம்.

உடலிற் கிடந்த உறுதிக் குடிநீர்க்
கடலிற் சிறுகிணறு ஏற்றமிட்டாலொக்கும்
உடலில் ஒருவழி ஒன்றுக்கிறைக்கில்
நடலைப் படாதுயிர் நாடலுமாமே.

ஈராறு கால்கொண்டெழுந்த புரவியைப்
பேராமல் கட்டி பெரிதுண வல்லீரேல்
நீராயிரமும் நிலமாயிரத் தாண்டும்
பேராது காயம் பிரான் நந்தியாணையே

என்பது திருமூலர் கருத்தாகும்.

உள்ளிடைச் சுரப்பிகளில் ஊறும் சுரப்பு நீர் அல்லது சத்துகள் உடலின் முக்கிய உறுப்புகளான மூளை, நரம்புத்திசுக்கள், இதயம் ஆகியவற்றின் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. முதுமையடையும் காலத்தில் வளர்சிதை மாற்றங்களில் பங்கு பெறும் முக்கிய உடல் உறுப்புகளில் இணைப்புத் திசுக்கள் நிரம்பி, அவற்றின் செயல்பாட்டைக் குறைக்கின்றன. முக்கிய உடல் உறுப்புகளில் காணும் உயர்குல அணுக்கள் எண்ணிக்கையில் குறைவதால் உடல் செயல்திறன் குன்றி, ஞாபக சக்தி குறைகிறது. அறிவுத் திறமை குறைகிறது. மற்ற உள்ளுறுப்புகளை ஆட்சி செய்யும் திறன் குறைகிறது.

திருமூலரின் கூற்றுப்படி உயர்குல அணுக்கள் குறையாத தன்மையுடனிருந்தால்தான் உடம்பில் அழியாத் தன்மை ஏற்படும்.

உடலில் உள்ள உள்ளிடைச் சுரப்பிகளில் உயர்குல அணுக்கள் உள்ளன. இவ்வுயர் குல அணுக்களின் தொகுதியிலிருந்து சிவக்குடிலை நீர் எனப்படும் முப்பு சுரக்கிறது. உடலின் வளர்சிதை மாற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. நரம்பு மண்டலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தொழிலையும் இது செய்கின்றது. சுவலி, வீதன, பக்கவீதன, பிருக்கோட்ரி போன்ற உள்ளிடைச் சுரப்பிகளின் முப்புகளும், இனவிருத்திச்சுரப்பிகளுமே உடலின் பல்வேறுவித செயல் மாறுபாடுகளை உண்டுபண்ணுவன. திருமூலர் கூறியபடி இவற்றின் செயல் திறனை குன்றாமல் வைத்திருந்து, அவற்றின் முப்புச் சத்துகள் எப்பொழுதும் சுரக்கும் வண்ணம் செய்து கொண்டிருப்போமானால் உடல் இளமையோடிருக்கும். உயிருக்கு எந்தவித ஆபத்தும் ஏற்படாது. மனிதன் முதுமையடையாமல் வாழமுடியும்.

இதற்கு ஆதாரமாகத்தான் வாசிப்பயிற்சியையும் அட்டாங்க யோகத்தையும் திருமூலர் கூறியுள்ளார்.

உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள்
மெல்லக் குடைந்து நின்றாடார் வினைகெடப்
பள்ளமும் மேடும் பரந்து திரிவரே
கள்ளமன முடைக் கல்வியிலோரே

திருமந்திரம் 492

வீரமருந்தென்றும் விண்ணோர் மருந்தென்றும்
நாரிமருந்தென்றும் நந்தியருள் செய்தான்
ஆதிமருந்தென் றறிவார் அகலிடஞ்
சோதிமருந்திது சொல்ல வொண்ணாதே

திருமந்திரம் 830

தெளிதரும் இந்தச் சிவநீர் பருகில்
ஒளிதரும் ஓராண்டில் ஊனமொன்றில்லை
வலியிறும் எட்டின் மனமும் ஒடுங்கும்
வளிதரும் காயம் கனகமதாமே

திருமூலர் 826

இங்கு சிவநீர் என்பது மதியமுது என்னும் அமிர்த நீரைக் குறிக்கும். இராசயோகத்தின மூலம் இதனை அடைய முடியும். வாசிப் பயிற்சியினால் இதனைக் கைக் கொள்ளலாம் என்பதைச் சிவவாக்கியர்,

உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்கி நின்ற வாயுவை
கருத்தினால் இருத்தியே கபால மேற்ற வல்லீரேல்
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள்தரித்த நாதர்பாதம் அம்மை பாதம் உண்மையே

என்று அறுதியிட்டுக் கூறுகின்றார். இதனையே திருமூலர்,

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளருக்கு
கூற்றை உதைக்கும் குறியதுவாமே

என்று உறுதிபடுத்துவர். மேலும் ஔவைக் குறள்

ஊறு மமிர்தத்தை யுண்டிடப் பார்க்கில்
கூறும் பிறப்பறுக்கலாம்

என்று கூறுகிறது.

திருமந்திரம் மதியமுது அல்லது சந்திரா அமிர்தம் சுரக்கும் பகுதி ஒன்று உச்சியில் சுமுழுனையில் அமைந்துள்ளது என்பதைப் புலப்படுத்துகின்றது. இச்சந்திரா அமிர்தத்திற்குக் கார்ப்பு, உவர்ப்புச் சுவைகள் உண்டென்றும், இது பால், தேன், நெய் போன்றிருக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது. இது சுரந்தால் காயம் சித்தியடைகிறது.

உண்டநீர் உனக்குள் பாய்ந்திடில்
சண்டனில்லை சாக்காடெய்துவதில்லை

என்று ஞானவெட்டியான் கூறுகிறது. வாயு தாரணை என்னும் மூச்சுப்பயிற்சி மூலம். மூலக்கனலை எழுப்பி, குண்டலினி சக்தியைத் தூண்டுவது அந்திதாரணை எனப்படும். இவ்வாறு முறைப்படி பயிற்சி செய்து யோக முப்புவைப் பருகலாம்.

சூரியங்கடந்த சுடரொளியைக் கண்டால்
மரணம் பிறப்பில்லை வீடு

என்று ஔவைக் குறள் கூறுகிறது.

மதியமுதினை கரவாப்பால், காயாப்பால், அமிர்தம் என்று பல்வேறு பெயர்களில் சித்தர்கள் கூறுவர். இவ்வமிர்தத்தை உண்ணப் பசித்திருத்தலே, இராமலிங்க அடிகளாரின் பசித்திரு என்ற சொல்லின் பொருளாம். இவ்வமிர்தத்தை

எவன் உண்ணுகிறானோ அந்த யோகி வியாதி இல்லாதவனாகத் தாமரைத் தண்டுபோல மிருதுவான சரீரம் உடையனவாக, வெகுகாலம் உயிர் வாழ்வான் என்று சிவயோக சாரம் கூறுகின்றது.

மாங்காய்ப் பாலுண்டு மலைமேலிருப்போருக்குத்
தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி - குதம்பாய்
தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி

என்று குதம்பைச் சித்தரும் அழகாக வினவுகின்றார்.

முப்புவின் பயன்பாடு

இயற்கையாகவே உடலில் கிடைக்கும் முப்புவைப் பற்றிய விபரத்தையும், சரியான முறைகளைப் பின்பற்றி அவ்வமிர்தத்தை உண்ட யோகிகளே வைத்திய முப்பு செய்யும் விதம் பற்றியும் அறிந்தவர்களாக உள்ளனர். மருத்துவத்தில் தாதுப்பொருட்களை எளிதிலும் விரைவிலும் பற்பம், செந்தூரம், சுண்ணம் இவைகளாக முடிக்க இம்முப்பு பயன்படுகிறது. இவ்வாறு முப்புவினால் முடிந்த மருந்துகள் பெரிதும் பலன் அளிக்கும். இம்முப்புவைப் பிற மருந்துகளுடன் கலந்து கொடுக்கப் பிணி விரைவில் நீங்கும். முப்புவைத் தனித்து உண்டுவர உடல் காய கற்பமாகும். பிணி ஏதும் அணுகாமல், நரை, திரை, மூப்பின்றி, என்றும் இளமையாக இருக்கச் செய்யும்.

இம் முப்பு பற்றி போகர் ஏழாயிரம் கீழ்க்கண்டவாறு உரைக்கின்றது:

வளமுடனே முப்புவைக் கண்டபோது
வாகுடனே யேமத்துக் குறுதியாச்சு
வளமையுடன் வயித்தியமும் வாதயோகம்
பலிக்குமடா முப்புவின் மார்க்கத்தாலே
இளமையுடன் மூப்பகலு முப்புவாலே
எழிலுடனே நீயுமொரு சித்தனாவாய்
நளபதியும் முப்புவை உண்டபோது
நரைதிரை மாற்றுமல்லோ இராசனாமே

தீய்ச்சலுடன் உப்புக்கு தீட்சை செய்து
திறமுடனே காயத்துக் குறுதி பண்ணு
பாய்ச்சலுடன் முப்புவைத் தின்றாயானால்
பாங்குடனே தேகமது இறுகுந்தானே

காகபுசண்டர் வைத்தியத்தில் பயன்படும் முப்புவின் பயன் பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

ஆச்சடா உடம்பிலுள்ள வியாதியெல்லாம்
அணுப்போல உண்டிடவே பறந்துபோகும்
வாச்சடா தேகசித்தி அதிகமாச்சு.

நேரப்பா அணுப்போல சரக்குக்கெல்லாம்
நிச்சயமாய்ப் பூசியுந்தான் புடத்தில் போடு
வீரப்பா நீறுமடா நவலோகந்தான்
வேதையகன்ற வித்தையெல்லாம் கைக்குள்ளாச்சே

வைத்திய முப்பு மருத்துவத்தில் சிறப்பாகப் பயன்படுவது போன்று, வாத முப்பு தாழ்வான உலோகங்களைத் தங்கம் போன்ற மேலான உலோகங்களாக மாற்றவும், வேதித்துப் பெறப்படும் களங்கு, உருக்கு போன்றவைகளைச் செய்வதற்கும் பயன்படுகிறது.

முப்பில் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள்

வாத, வைத்திய முப்புகளில் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் பற்றி சித்தர்கள் பலரும் பல்வேறு கருத்துகளைக் கொண்டுள்ளனர்.

- ❖ தீட்சை செய்யப்பட்ட பூநீறே முப்பு
- ❖ அமுரி, கல்லுப்பு, வெடியுப்பு போன்ற காரசாரங்கள் அடங்கியது முப்பு
- ❖ தலைச்சன் குழந்தை மண்டையோட்டிலிருந்து பெறப்படுவது முப்பு
- ❖ பனிக்குடத்தின் நீருடன் சில சரக்குகள் சேர்த்து முடிக்கப்படுவது முப்பு
- ❖ மலசலத்தை வாலையிலிட்டு வாங்கிய தைலத்துடன் வீரம் முதலியன சேர்த்து பெறப்படுவது முப்பு
- ❖ அண்ட ஓட்டிலிருந்தும், அண்டக்கல்லிருந்தும் பெறப்படுவதே முப்பு

என்று பல்வேறு விதமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இது தொடர்பாக சித்தர் நூல்களில் காணப்படும் கீழ்க் காணும் சொற்கள் மிக முக்கியத்துவம் உடையனவாகும். இச்சொற்கள் சித்தர்களின் முப்பு பற்றிய சூத்திரப் பாடல்களில் விரவிக் காணப்படுகின்றன. இவற்றிற்குரிய அர்த்தங்களைப்

பல்வேறு சித்தர்கள் பலவிதமாகக் கூறுகின்றனர். இதைப் பற்றிய முழுவிபரம் தெரிந்தால்தான் முப்பு என்னும் பொருளைச் சரியான முறையில் தயாரிக்க இயலும்.

பூநீறு, வழலை, அண்டக்கல், அமுரி, சவுக்காரம், அண்டஓடு, சுத்தகங்கை, குளவிக்கூடு, சாகாக்கால், வேகாத் தலை, அடி, நடு, முடி, ஏகமூலி, வேங்கை, வாலைப்பெண், மனோன்மணி, சாகாமூலி, முடிக்கனல், அடிப்புனல், நடுக்கால், வன்னிபீசம், பிரமக்கல், வெள்ளைக்கல் என்பனவாம்.

அகத்தியர், போகர், மச்சமுனி, கொங்கணர், பதஞ்சலி, திருவள்ளுவர் போன்ற சித்தர்கள் முப்பு தயாரிக்கும் விதம் பற்றி மறைபொருட் பாடல்களாகக் கூறியுள்ளனர்.

இந்துப்பு, சோற்றுப்பு, அண்டக்கல் இவற்றை முட்டை வெண்கருவால் அரைத்து வில்லை செய்து, புடமிட்டெடுக்கச் சுண்ணமாகும் என்றும்

இச்சுண்ணத்தை எருக்கம்பாலுடன் சேர்த்துச் செயநீராகச் செய்து வைத்துக் கொண்டால் அதை உபயோகித்து 64 வகை உபரசங்களையும் சுண்ணமாக்க முடியும் என்றும் இதுவே கொங்கணவரின் முப்பு என்றும் கூறியுள்ளார்.

பூநீறு, அண்டக்கல், கல்லுப்பு இந்த மூன்றும் சேர்ந்ததே வைத்திய முப்பு என்றும் கூறப்படுகிறது.

பூநீறு

பூநீறு என்பது பூமிக்கு அடியிலிருப்பது. மாசி, பங்குனி, சித்திரை மாதங்களில் உவர் மண் நிலத்தின் மேல்பரப்பில் பௌர்ணமி நாளிரவில் நீராக வெளிப்பட்டு, வெளிக்காற்றுடன் சேர்ந்து உப்பாக மலர்ந்து மண்ணோடு மண்ணாகக் கலந்து விடும். பகல் நேரங்களில் பார்த்தால் இந்தப் பூநீறு வெளியாகி உறைந்த இடத்தில் வெண்மை நிறமாகத் தோன்றும்.

பூநீறு கிடைக்கும் இடங்கள்

பூநீறு எல்லா இடங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. முக்கியமாக களர்மண் அல்லது உவர்மண் பூமிகளிலிருந்தே கிடைக்கும். களர் நிலம் எல்லா மாநிலங்களிலும் இருக்கிறது. அகத்தியர் 12000 என்னும் நூலில் தென்பாண்டி நாடு, சோழ நாடு ஆயிவற்றில் உள்ள ஊர்களான திருப்பரங்குன்றம், கன்னிவாடி, திண்டுக்கல், திருப்புவனம், திருவானைக்கா, திருச்செந்தூர், கிளியனூர், வில்லியனூர், மன்னார்குடி, பசுமலை, சதுரகிரி, திருமங்கலம், முகவை,

வெள்ளியங்கிரி, வைகை நதியின் கோடிப்பகுதி, தருமபுரி, சிவகங்கை, இலங்கையிலுள்ள கதிர்காமம், கண்டி, காசிக்கு வடபகுதியிலுள்ள கங்கைக்கரை பகுதிகள், கிரணநாடு முதலிய பகுதிகளில் பூநீறு மிகுதியாகக் கிடைக்கும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

பூநீறு எடுக்கும் முறை

பூநீறு எடுக்கவேண்டிய காலநேரம் அறிந்து எடுக்கும் சரியான பூநீறுதான் மருந்துக்கு ஆகும். மாசி, பங்குனி, சித்திரை மாதங்களில் வளர்பிறை தசமிக்குள் இரவு நேரத்தில் பூநீறு சுரக்கும் இடத்திற்குச் செல்லவேண்டும். பூநீறை எடுப்பதற்குத் தகுந்த கண்ணாடியில் செய்யப்பட்ட கரண்டிகளால் பூநீறை எடுத்து மண்பானை அல்லது கண்ணாடி பாத்திரத்தில் நிரப்ப வேண்டும். பூநீறானது பூமியின் அடியிலிருந்து நீர்க்கசிவாக ஏற்பட்டு வெளியே வரும். இக் கசிவுநீர் பூமியின் மேற்பரப்பில் படர்ந்து பூத்துப்பூத்து அவ்விடத்தின் மேற் காற்று பட்டு, சிறிது வெண்மையான நிறத்தில் உப்பு போல் தென்படும்.

பூநீறு கலந்த மண்ணைத் தேவைக்குத் தக்கபடி அளவோடு எடுத்துக் கொண்டு அம்மன் கோவில் வலது பக்கமாகச் சென்று இடதுபக்க வழியாகத் திரும்ப வேண்டும். தெய்வத்தை நினைத்து, தர்மத்திற்கே உனது பொருளைப் பிச்சை எடுத்துச் செல்கிறேன் என்று மனதில் மானசீகமாக நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பூநீறை எடுத்து இரண்டு மடங்கு நல்ல தண்ணீரில் கரைத்து, நல்ல வெள்ளைத் துணியை ஒரு பானையில் வடிகட்டுவதற்குத் தகுந்தவாறு கட்டி வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். துணியில் தங்கிய கசடை நீக்கிவிட்டு மறுபடியும் வடிகட்ட வேண்டும். துணியின் மடிப்பைக் கூட்டி மேலும் மேலும் பலமுறை வடிகட்டி அப்பழுக்கற்ற தூய்மையான நீரைப் பெறவேண்டும். இந்நீரை அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்சியோ வெயிலிலோ காய வைத்து உப்பினைப் பெறலாம்.

முதல் உப்பு

இவ்வுப்பில் நெய்ப்புத் தன்மை இருக்கக் கூடாது. அதை நீக்க சிப்பி சாம்பல் கரைத்த தெளிவு நீர், கல் சுண்ணத் தெளிவு நீர் முதலியவற்றில் கரைத்து, சுத்தி செய்த சுத்தமான உப்பைப் பெறவேண்டும். இதுதான் சக்தியுப்பு, வாலையுப்பு, தாய் உப்பு, அன்னை உமைநாத உப்பு எனப் பல பெயரால் கூறப்படுகிறது. இதை சுண்ணமாக்கி மருந்தில் பயன்படுத்தலாம். பூநீறைச் சுத்தி செய்து எடுத்த உப்பு, முப்புவின் முதல் உப்பு எனப்படுகிறது.

நடு உப்பு

அண்டக்கல் என்பது முப்புவின் நடு உப்பு அல்லது இரண்டாம் உப்பு எனப்படும். பூநீறு எடுக்கும் நிலத்தில் கிடைக்கும் சுண்ணாம்புக்கல் போன்ற கல்தான் அண்டக்கல் எனப்படுகிறது. பூநீறு எடுத்த அதே நிலத்தில் இரண்டு முழ ஆழத்திற்குப் பள்ளம் தோண்டினால் இந்தச் சுண்ணாம்புக் கற்கள் கிடைக்கும். இந்தக் கற்களின் உருவ அமைப்பு நாம் உணவிற்குப் பயன்படுத்தும் சுக்கைப் போன்று அளவில் இரண்டு மூன்று மடங்கு பெரிதாக இருக்கும். இதுவே பிரம்மக் கற்கள் என்றும் கூறப்படும்.

அண்டக்கல்லில் கோரை, சவ்வு எனப்படும் அசுத்தங்கள் இருக்கும் எனவும் அதனை நீக்குவது அவசியம் எனவும் கூறப்படுகிறது.

மூன்றாவது உப்பு

முப்புவின் மூன்றாவது உப்பு கல்லுப்பு ஆகும். இக்கல்லுப்பு வெண்ணிறத்தை உடையது. கடலில் விளையக் கூடியது. இதனைப் பாறையுப்பு என்றும் கூறுவர். வாரி என்றும், மப்பு என்றும், திராபோகம் என்றும் இதற்கு வேறு பெயர்கள் உள்ளன.

காணவே கல்லுப்பு என்றிதனை விற்பார்
கடலிலியே பாறைக்குள் வளர்ந்த உப்பு
தோணவே பளிங்குக்கல் போன்றிருக்கும்
துவர்ப்புடனே புளிப்பிருக்கும் மருந்துக்காகா

என்று ஆகாத உப்பையும் வசிட்டர் முப்பு வைத்திய சூத்திரம் கூறுகிறது. எனவே சரியான கல்லுப்பைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட மூன்றினையும் சுண்ண வடிவாக்கிச் செய்யும் முறையே முப்பு செய்முறை என்று கூறப்படுகிறது. சித்தர்களால் கூறப்பட்ட பல்வேறு முறைகளில் இதுவும் ஒன்று.

சாகாக்கால், வேகாத்தலை, போகாப்புனல் என்ற இம்மூன்றுமே முப்புவுக்கு ஆதாரமாக உள்ள பொருட்கள். இவற்றைச் சித்தர்கள் பலரும் பல பொருளில் கூறியுள்ளமையால் முடிந்த முடிவாக முப்புவினை அறிந்து கொள்ள இயலாத நிலை உள்ளது. ஆனால் எல்ல வகையான சித்தர் நூற்களையும், நிகண்டுகளையும் ஆராய்ந்து தெளிவான கருத்தை அடைய முயற்சித்தால் நிச்சயம் வெற்றி காணலாம்.

இராமலிங்க அடிகளாரும் உண்மையை அறிய முடியாது தவித்துள்ளார்.

பட்டினத்தார், பத்திரகிரியார், இடைக்காட்டுச் சித்தர், பாம்பாட்டி சித்தர், அழுகண்ணிச் சித்தர் முதலியோர் பாடல்களிலும், அகத்தியர் ஞானம், காகபுசண்டர் ஞானம், ஞானசரநூல், கருவூரார் பூசாவிதி முதலிய நூல்களிலும் இவை பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன.

கால் என்பதைக் காற்று என்னும் பொருளிலும், தலை என்பதை ஆறு ஆதாரங்களுக்கு மேல் உள்ள சகஸ்ராரம் என்னும் பகுதியைக் குறிப்பதாகவும், அமுரி என்றும், மதியமுது தோன்றும் இடமாகிய ஆயிரம் இதழ் தாமரையே தலை என்றும் சில சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். எவ்வாறாயினும் தலை, கால் என்னும் சொற்கள் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வைக் குறிக்கும் குழூக் குறிகளாகும்.

ஆதார நூல்கள்

1.சித்தர்களின் சாகாக் கலை, சி.எஸ். முருகேசன்.

2. தத்துவ தரிசனங்கள், இ. எஸ். டி. செ. ஞானம்.

3.முப்பு எனும் கற்ப மருந்து, சு. அப்துல் ஜப்பர்.

4. உடல தத்துவம், பு.மு. வேணுகோபால்.

5. சித்த மருத்துவம் - சிறப்பு, R. தியாகராசன்.

சொல்லடைவு

அ.்.றிணை 25,194
அக்கரம் 152
அக்கினி 185
அக்கினி மந்தப்படல் 218
அக்கினியின் அர்த்தாம்சம் 20
அகங்காரம் 20,39,44,45,64,73
அகத்திக் கீரை 116,117
அகத்திய முனிவர் நாடி நூல் 171,174
அகத்தியர் 77
அகத்தியர் -12000 273
அகத்தியர் செந்தூரம் முந்நூறு 230
அகத்தியர் ஞானம் 276
அகமருந்து 200,209
அச்சம் 41
அசர்க்கரை வகுப்பு 244
அசீரணம் 155,164,165,189
அசுர மருந்து 200
அசோகு 188
அஞ்சனம் 256
அட்டமாசித்தி 54
அட்டமாதிபதி 99
அட்டாங்கயோக நூற்கள் 78
அட்டாங்கயோகம் 54,74,109,269
அட்டைவிடல் 215
அடிப்புனல் 273
அடுப்புக்கரி 189
அடை 201
அண்டக்கல் 273,275
அண்டம் 1,2,5,6,9,10,14,27,98
அண்டவெளி 113
அணிமா 85,87
அணு 35,106,108,111,113
அணுத்திரளை 30
அத்தி 46,169,188
அதிமதுரம் 135,219,220
அந்தக் கரணம் 19,20,73
அந்தணர் 194
அந்திதாரணை 270
அப்புவின் அர்த்தாம்சம் 20
அப்புவின் கோபம் 22
அபாவம் 68,71
அபானன் 3,26,47,154,172,173
அம்மை நோய் 10,115
அமர்வாசயம் 50
அமிலம் 12,119
அமுரி 273,276
அயச்செந்தூரம் 228,237
அயப்பற்பம் 146,236
அயம் 234
அயவீரச் செந்தூரம் 228

அயனன் 158
அர்ச்சுனன் 121
அரசர் 194
அரசவேர்ப்பட்டை 190
அரசிலை 190
அருகம்புல் 116
அருளல் 16
அரைப்பு மெழுகு 227
அலம்புடை 46,169
அவத்தை 64
அவதாரம் 124
அவல் 116
அவிழ்தம் 199
அவைதிகர் 34
அழல் 58
அழல் உடல் 24
அழல் தோடம் 57
அழல்நாடி 159
அழலையக் குற்றம் 10
அழித்தல் 1,15,16,92,170,172
அழுகண்ணிச் சித்தர் 276
அளவை 67
அளித்தல் 16,113
அறம் 141,193,198
அறிவு 39
அறிவுக் கூர்மை 187
அறுநீர் 59
அறுவை 200,215
அறுவை மருத்துவம் 123
அன்னசாரம் 158
அன்னமயக்கோசம் 52
அன்னை உமைநாத உப்பு 274
அனல் 16
அனற் பித்தம் 158
அனாகதம் 11,55,267
அனில பித்தத் தொந்தம் 158
ஆக்கல் 16,170,172
ஆக்கினை 11,55,267
ஆகமம் 34,71,106
ஆசனப் பயிற்சி 253
ஆசனம் 73,77,78
ஆசை 62
ஆண்மை 146
ஆண்மைக் குறைவு 8
ஆணவம் 56,82,121
ஆதனம் 264
ஆதாரம் 53
ஆமம் 164
ஆர்மோன் 119
ஆரஞ்சு 220
ஆரோசகம் 144
ஆவி நெய் 204
ஆழ்வார்கள் 54
ஆறறிவுயிர் 112
ஆறாதாரம் 257
ஆறாமிடத்து அதிபதி 99
ஆன்ம ஞான சித்தி 86
ஆன்மா 106, 107,108,111,113,122,123
ஆனந்தமயக்கோசம் 53
இச்சாபத்தியம் 193
இடகலை 23,26,79,172,173
இடது கரம் 173,175
இடும்பை 63
இடைக்காட்டுச் சித்தர் 276
இடைக்காடர் வருடபலன் 99
இடைகலை 10,21,45,89,94,169
இணைவிழைச்சு 51
இத்தி 188
இதயம் 172,368
இந்தியா 217
இந்திரியப் பொருள் 18
இந்துப்பு 273
இயமம் 73,74,75,76,253,264
இயல்பு 68,72
இயற்கை உப்பு 226
இயற்கை உலோகம் 224
இரச நஞ்சு முறிவு 232
இரசத்துவம் 240
இரசப்பதங்கம் 228
இரசம் 51,200,223,232

இரசவாதம் 223
இரசாஞ்சனம் 190
இரசாதிப் பாடாணம் 232
இரசாயனம் 203,222
இரசோ குணம் 121,131,246
இரத்த அழுத்தம் 8
இரத்த சுத்திகரிப்பு 220
இரத்தக்குழாய் 169,172
இரத்தக் குறைவு நோய் 8
இரத்தகாசம் 146
இரத்தப்பித்தம் 248
இரத்தப் பித்த ரோகம் 144,192
இரத்தினக் கம்பள அணை 195
இரப்பவர் 194
இராகம் 62
இராகு 100,101, 102
இராசத குணம் 61
இராசயோகம் 78,264,269
இராசி 12, 13,103
இராம அவதாரம் 125
இராமலிங்க அடிகளார் 270,276
இராமலிங்க வள்ளலார் 85
இராஜ பிளவை 8
இராஜசம் 218
இருத்தல் 41
இரும்பு 223
இரும்பு பாத்திரம் 221
இருமல் 9,48,49,144,154,218,248
இரேசகம் 80
இரைப்பு 189,218,248
இலகிமா 85,88
இலவங்கம் 220
இலவம் பஞ்சணை 195
இலிங்க நஞ்சு முறிவு 233
இலிங்கம் 233
இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு 192
இலேகியம் 222
இலேசத்துவம் 187
இளகம் 203
இளமை 152
இளவேனிற் காலம் 9, 137,147
இளைப்பு 218
இளைப்பு நோயாளீ 186
இறப்பு 107
இறுமாப்பு 41
இறையியல் மார்க்கம் 128
இன்பம் 141,152,198
இனிப்பு 4,80,135,159,218,219,241
இனியவை கூறல் 195
ஈசத்துவம் 85,91
ஈயாமை 41
ஈர்ப்புச் சக்தி 31
ஈரறிவுயிர் 112
ஈளை 146
உசிலந்தூள் 192
உட்களி 201
உட்பகை 41,63
உடல் 95
உடல் தத்துவம் 37,72
உடல் பெருத்தல் 218
உடலியங்கு முறை 37
உடற்கட்டு 25
உடற்தாதுக்கள் 19
உடற்பயிற்சி 77
உண்ணீர் 201
உண்மை 68,72
உணவு 239
உணவுப் பாதை 239
உத்தமகுணம் 194
உத்திராயணம் 9
உதகநீர் 3,19
உதானன் 3,48,153,154,158
உதிரசூலை 147
உப்பில்லாப் பத்தியம் 193
உப்பு 17,32,136,242,247,251
உப்புசம் 218
உபதேசம் 71
உபநிடதம் 34,71
உபபிராணன் 20
உபரசச் சத்து 230,251

உபரசம் 224,277
உபவாசம் 116
உயர்குல அணு 268,,269
உயர்திணை 25
உயிர்க்கால் 58,79
உயிர்த்தத்துவம் 37
உயிர்த்தாது 26,241
உயிர்ப்படக்கம் 65
உருக்கு 208,230
உருக்கு நெய் 203
உரை 68,71
உலக்கை 186
உலகப் பற்று 60
உலோகச் சத்து 230
உலோகம் 17,32,224,251
உலோக மருத்துவம் 223
உலோபம் 63
உவர்ப்பு 80
உள் மருந்து 200
உள்ளம் 39,44
உள்ளிடைச் சுரப்பி 268
உளுந்தங்களி 120
உறக்கம் 64
உறிஞ்சல் 215
உன்மத்தன் 186
உன்மாதம் 192
உஷ்ண வீரியம் 25
ஊக்கம் குறைதல் 218
ஊண்உணவு 247
ஊதல் 8,213
ஊதல் நோய் 160
ஊமை 9
ஊமையன் 186
ஊழி 154,247
எட்டி 154
எண்ணெய் 203,247
எண்ணெய்க்குளியல் 119
எண்வகை உலோகம் 225
எதிர்ப்பி 237,238
எரிச்சல் 190
எருக்கிலை 189,190
எருக்கு 188
எருமை 186
எருவாய் 44
எருவாய் நோய் 248
எலும்பு 218
எலும்பு மஜ்ஜை 218
எலும்பு வியாதி 8
எலுமிச்சை 135
எழுவகை உலோகம் 225
என்பு 51
என்ஸைம் 119
ஏகமூலி 273
ஏரிக்கரை 80
ஏழு உடற்கட்டுகள் 51
ஐதிகம் 68,72
ஐந்தறிவுயிர் 112
ஐந்திணை 143
ஐம்பூதம் 1,5,15,19,37,39,40,117,135
ஐய உடல் 24
ஐயக் காண்டல் 69
ஐயத்தோடம் 57
ஐயப்பித்தத் தொந்தம் 176
ஐயம் 59
ஐயவாதத் தொந்தம் 176
ஐயவெப்பு 144
ஐரோப்பிய நாடுகள் 217
ஐவகை உலோகம் 225
ஒடுக்கம் 106
ஒப்பு 68,72
ஒருமை வாதம் 126
ஒழிபு 68,72
ஒற்றடம் 211
ஒற்றைத் தலைவலி 154
ஒற்றை விலம் 58
ஒன்பது வகை உலோகம் 225
ஓடல் 41
ஓமப்பால் 193
ஓரறிவுயிர் 112
ஔவைக் குறள் 270

ஔவையார் 42
கக்குவான் 9
கட்டி 220
கட்டு 207,229
கட்டுதல் 200,211
கடம்பு 188
கடல் 185
கடலை 116
கடவுள் 67
கடுக்காய் 220
கடுகு 205
கண் 42
கண் நோய் 8
கண்டமாலை 218
கண்ணாடி 185
கண்ணுசாமியம் 172
கண்ணெரிவு 144
கண்ணோய் 102,189
கணம் 152
கந்தக நஞ்சு முறிவு 234
கந்தகம் 200,233
கபத்தில் கபம் 175
கபதேகி 127
கபநோய் 192
கயிறு 186
கர்ம யோகம் 264
கர்வம் 63
கரணம் 44
கரப்பான் 152
கரப்பான் நோய் 249
கரவாப்பால் 270
கரிசலாங்கண்ணி 189
கரிசாலை 188
கரிநீரகப் பொருள் 244
கரிநீரக முப்பூ 239
கரிமா 85
கரியமில வாயு 58
கருக்குழி 19
கருங்காலி 188
கருங்காலிப்பட்டை 189
கருணைக்கிழங்கு 156
கருதல் 68,70,111
கருப்பை 3
கருப்பைக் கோளாறு 8
கரும்பாம்பு 100
கருமசித்தி 85
கரும ஞான சித்தி 86
கருமலர் 3
கருவாய் 44
கருவூரார் பூசா விதி 276
கருவூரார் வாதகாவியம் -700 263
கருவேல் 190
கல்நார் 190
கல்லடைப்பு 154
கல்லுப்பு 275
கல்கி அவதாரம் 125
கல்வி 3
கலப்பு உடல் 24
கலிக்கம் 212
களங்கு 208,230
களி 201,214
களிம்பு 213,224,231
கற்கம் 201,221
கற்ப அவிழ்தம் 253
கற்பம் 80,208,230,251
கற்ப மருந்து 254,267
கற்பமூலிகை 252,254,257
கற்பயோகம் 253
கற்பூரம் 114
கற்றாழை வேர்ச்சாறு 237
கன்மம் 56,82
கன்மேந்திரியம் 39,43,44
கன்றையுடைய பசு 186
கனவு 64,102
கஸ்தூரி மஞ்சள் 114
கஷாயம் 201
காகபுசண்டர் ஞானம் 276
காகபுசண்டர் வைத்தியம் 272
காசம் 27,189
காண்டல் 68,69

காத்தல் 1,15,92,113,170,172
காது நோய் 189
காந்தாரி 46,169
காமம் 41,62
காமாலை 236
காய்ச்சல் 9,144
காயகற்பம் 122,255
காயாப்பால் 270
கார்காலம் 136,147
கார்ப்பு 4,9,27,80,135,155,157,158,159,242
காரசாரம் 17,32,224,226
காரம் 200,215,231
காரைச்செடி 192
கால் 43,276
கால தத்துவம் 89
காலிலிக முப்பூ 239
காவித்துணி 186
காற்றின் கூறு 40,41
காற்று 16
கிரகதோடமுள்ளவன் 186
கிரகம் 5,6
கிரந்தி 152
கிருகரன் 49
கிருமிகள் 167
கிருமிகொல்லி 115
கிருமி தடுப்பு 220
கிருஷ்ண அவதாரம் 125
கீரை 155,246,248
கீழ்நோக்குங்கால் 155
கீழ்வாயு 155,156
கீழ் வாயுக்கனல் 157
கீறல் 215
குக்குடம் 78
குகு 46,169
குட்ட நோய் 242
குட்டம் 147,167
குடல் பூச்சி 9
குடல் வாயு 146
குடற்பிடிப்பு 154
குடற்புண் 9
குடிநீர் 200,221
குடிநெய் 205
குடியோட்டிப்பூண்டு 190
குடை 198
குண்டலி 55
குண்டலி சக்தி 10
குண்டலினி 86
குண்டலினி சக்தி 53,77,93,266,270
குணம் 61,241
குதம்பைச் சித்தர் 271
குப்பைமேனி 189,190
கும்பகம் 80
குமாரசுவாமியம் 99
குருக்கத்தி 188
குருகுளிகை 208,229
குருதி 41,51
குருதி வாங்கல் 215
குருநாடி 172
குரோதம் 62
குழம்பு 206,227
குழிப்புட நெய் 204
குளவிக்கூடு 273
குளிர் தன்மை 219
குறிஞ்சி 143,144,148
குன்மக் காலன் 27
குன்மம் 102,158,159,236,247,249
கூதிர் காலம் 137,144,147,
கூர்ம அவதாரம் 124
கூர்மன் 49
கூன் 186
கேட்டல் 42
கேது 100
கேழ்வரகு 155
கை 43
கைப்பு 4,9,27, 115, 117,242
கொங்கணர் 273
கொங்கணவரின் முப்பு 273
கொட்டாவி 152
கொட்டைப் பருப்பு 246
கொதிநெய் 203

கொப்புளம் 220
கொம்பு கட்டல் 215
கொலை 194
கொழுப்பு 41,51,243,245
கோசம் 52
கோடைக் காலம் 10
கோதுமை அளவு 171
கோமுகம் 78
கோள்கள் 13,14,103,104
கோள்சொல்லல் 194
சக்கை 241
சக்தியுப்பு 274
சகலாத்துப் படுக்கை 196
சகஸ்தர கமலம் 90
சகஸ்ரார்த்தம் 267
சகஸ்ராரம் 276
சங்கமப் பொருள் 25
சங்கமம் 2,5
சங்கினி 46,169
சட்டமுனி 1,100,261
சடப்பொருள் 106,107
சடராக்கினி 40,165,240
சண்டமாருதச் செந்தூரம் 228
சத்து 208,229,241
சத்துவ குணப் பொருள் 246
சத்துவ குணம் 42,61,121,131
சத்துவம் 218,240,246
சத்துவாம்சம் 19
சதகநாடி 170,176,179
சதாக்கியம் 93
சதை வளர்ச்சி 8
சந்திரகலை 93
சந்திர சூரிய கலை 87
சந்திரலங்காரம் 99
சந்திரன் 7,8,10
சந்திரா அமிர்தம் 270
சந்நிதோஷம் 147
சபக்கம் 70
சமணம் 110
சமயம் 105, 106,126
சமரச ஞான சித்தி 86
சமாதி 74,83, 253, 265
சமானன் 26,48,158,172,173
சயம் 102
சர்க்கரை 244,247
சர்க்கரை நோய் 8
சர்க்கரைப் பொருள் 239
சரசம் 200
சரம் 23,79
சலவாசயம் 51
சலன சக்தி 32
சலாகை 214
சவ்வீராஞ்சனம் 190
சவிகற்பம் 69
சளி 59
சன்னி 161
சனி 8,101,102
சாக்காடு 152
சாகாக்கால் 273,275
சாகாமூலி 273
சாங்கியம் 110
சாத்தியாசாத்தியத் தொந்த நாடி 182
சாத்வீக குணம் 80
சாதகம் 103
சாதிசம்பீரக் குழம்பு 228
சாமபல் 186
சார்லஸ் டார்வின் 124
சாரம் 218
சாறு 200,221
சிகுவை 46,169
சிகைக்காய் 192
சித்தம் 20,39,44,45,73
சித்தாசனம் 78
சித்தாந்தம் 107,108,110,111,113,124
சித்தி 73,83
சித்திரமூல இலை 146
சித்திராசனம் 78
சிதம்பரம் 113
சிரங்கு 102,192
சிலப்பதிகாரம் 97

சிலிபாதரோகம் 147
சிலைநெய் 204, 205
சிவசக்தி 91
சிவஞானசித்தியார் 67
சிவநீர் 269
சிவயோக சாரம் 271
சிவயோகம் 78
சிவலிங்கம் 185
சிவவாக்கியர் 11,266
சிவன் 108,113,114
சிற்றண்டம் 15,30
சிற்றறிவு 106,107,113
சிற்றின்பம் 193
சிற்றீச்சம்பாய் 196
சிற்றுண்டி 247
சிறப்பு கற்பம் 253
சிறுநீர் 41,59
சிறுநீரக நோய் 8
சினந்து பேசல் 194
சீதபேதி 249
சீதவீரியம் 25
சீதளச்சுரம் 144
சீரகம் 188
சீரணம் 187,239
சீலை 213
சீவன் 67,109
சீவாத்மா 82
சீனா 217
சுக்கிரன் 8,102
சுக்கில சுரோணிதம் 127
சுக்கிலப் பிரமேகம் 167
சுக்கிலம் 3,51, 19
சுக்கிலவாசயம் 51
சுக்கு 27
சுட்டிகை 214
சுடர் நெய் 204
சுண்ணம் 208,230,273
சுத்தகங்கை 273
சுத்த ஞான சித்தி 86
சுத்த நரம்பு 185
சுந்தரானந்தர் 82
சுரப்பி நோய் 8
சுரம் 8,144,154,248
சுருக்கு மெழுகு 227
சுரோணிதம் 3
சுவலி 269
சுவாசகாசம் 162,248
சுவாசம் 27
சுவாதிட்டானம் 10,54,267
சுவை 25,26,27,42,135,137,219,241
சுழுமுனை 10,21,46,79,169,172,173
சுறுசுறுப்பு 187
சூதனர் 2
சூரணம் 200, 201,221
சூரியப்புட நெய் 204
சூரியன் 8,10,17,100,101,102,185
சூல் 188
சூலை நோய் 165,248
சூலையெரிவு 144
செங்கரும்பின் சாறு 237
செங்கல் தூள் 189
செஞ்சந்தனம் 185
செண்பகம் 188
செந்தவளம் 245
செந்தூரம் 200,207,223,228
செந்நீர் 218
செம்புப் பற்பம் 27
செயல் தூய்மை 74
செயற்கை உப்பு 226
செயற்கை உலோகம் 224
செரிமன நீர் 48
செரிமனப் பாதை 239
செவ்வாய் 100, 101, 102
செவி 43
செவிடன் 186
செவிடு 8,9
சேரன் செங்குட்டுவன் 97
சேராங்கொட்டை 254
சைவம் 121
சொறி 192

சோகை 102,167
சோதிடக் கலை 97,99
சோபை 160,161,235
சோம்பல் 41
சோற்றுப்பு 273
ஞாபக சக்தி 268
ஞாயிற்று மண்டிலம் 56
ஞானக் கண் 69
ஞானசர நூல் 276
ஞானசாதனை 78
ஞான சித்தி 86
ஞானம் 186
ஞானயோகம் 264
ஞானவெட்டியான் 270
ஞானேந்திரியம் 19,20,39,42,43
தகனம் 240
தங்கபற்பம் 145,146
தங்கம் 185
தசை 51
தட்சிணாயணம் 9
தண்ணீர் 247
தத்துவ ஆராய்ச்சி 29
தத்துவ ஞான சித்தி 86
தத்துவ நாயகி 88
தத்துவங்கள்-96 38
தந்திரம் 71
தமோ குணம் 21,121,131,159,246
தமோத்துவம் 240
தயிர் 247
தர்ப்பணம் 117
தரித்திரன் 186
தலை 276
தலைசுற்றல் 187
தலையணை 196
தலைவலி 189,190
தவளப்பொருள் 245
தற்காப்பு 197
தன் வயமாதல் 40,48,51,53
தனஞ்செயன் 50
தனி நாடி 176,182
தாது 2,3,5
தாதுப் பொருள் 25,200,224
தாதுப்பொருள் கற்பம் 253
தாம்பூலம் 255
தாமச குணம் 61
தாமசம் 218
தாமரை 185
தாமிரப் பாத்திரம் 221
தாய் உப்பு 274
தாரணை 74,82,253,265
தாவர உணவு 121
தாவரம் 2,5
தாழம்பாய்ப் படுக்கை 196
தாள்காப்பு 198
திங்கள் மண்டிலம் 56
திசு 51,58
திப்பிலி 27
தியானம் 74,82,253,265
திராட்சைச் சர்க்கரை 244
திராபோகம் 275
திரிலோகச் செந்தூரம் 225
திரிலோகம் 225
திருக்குறள் 42,74
திருக்கூத்து 113
திருநீறு 114
திருமந்திரம் 22,93,94,251,253
திருமால் 114,124
திருமூலர் 4,11,19,35,78,79,106,
109,122,123,199,200,252,268,269,270
திருமூலர்நாடி நூல் 174
திருவள்ளுவர் 77,97,151,273
திருவிளையாடல் புராணம் 87,88,90
திரை 74,75,78,251
தினை 155
தீ 17,31,40
தீ மண்டிலம் 55
தீட்டு 119, 120
தீநீர் 206
தீநீர் நெய் 204
தீப்புண் 8

தீபூதம் 135,241
தீயகம் 79
தீயின் கூறு 40,41
தீவினை 56,57,193
துக்கம் 158
தும்மல் 48,49
துயரம் 148
துரித உணவு 249
துவர்ப்பு 4,9,136,155,159,242
துளசி 114
துளை நெய் 205
துன்பம் 63
தூக்கம் 41
தூதுளை இலை 188
தேகியின் இலக்கணம் 127
தேயுவின் கோபம் 22
தேரர் 58,59
தேரர்யமக வெண்பா 230
தேரன் 173,237,238
தேரன் காப்பியம் 258
தேரன் மகா கரிசல் 257
தேரன் யமக வெண்பா 260
தேவதத்தன் 49
தேவதை 194
தேவ மருந்து 200
தேவர் 122
தேவாரம் 88
தேனூறல் 206
தைப்பொங்கல் 116
தைலம் 222,224
தொக்கணம் 212
தொடு உணர்வு 42
தொண்டரடிப்பொடி ஆழ்வார் 35
தொண்ணூற்றாறு தத்துவம் 35
தொந்த தேகி 130
தொந்த நாடி 176,182
தொந்தி 242
தொப்பை 242
தொல்காப்பியர் 37,112
தொற்றுநோய் 220
தோடம் 57,152
தோல் சுரசுரப்படைதல் 218
தோல் தடிப்பு 220
தோற்றம் 106
நகம் 198
நச்சுப்பொருள் 220
நசியம் 213
நடத்தல் 41
நடு உப்பு 275
நடுக்கால் 155,273
நதிக்கரை 80
நமைச்சல் 115
நரசிம்ம அவதாரம் 125
நரம்புச் சாலம் 53,54
நரம்புத் தளர்ச்சி 8
நரம்புத் திசு 268
நரம்பு மண்டலம் 37,53
நரர் 2
நரை 74,75,78,251
நல்வினை 56,57,193
நவமணி 5,6
நனவு 64
நா 169
நாகன் 49
நாசிகாபரணம் 213
நாட்டுச் சர்க்கரை 189
நாடி 45,57,80,169,170
நாடிநடை 173
நாதம் 3,19
நாதாந்தம் 89
நாமம் 119
நாயன்மார்கள் 54
நாயுருவி 188
நாரி மருந்து 122,200
நாவல் 188
நாவல்பட்டை 190
நாவறட்சி 189
நாள் ஒழுக்கம் 185
நாளமில்லாச் சுரப்பி 37
நான்கறிவுயிர் 112

நிண மூப்பு 239
நியமம் 73,74,75,76,253,264
நிருவிகற்பம் 69
நிரோதினி 93
நிலை சக்தி 32
நிற்றல் 41
நிறம் 169
நீதுரச வாயு 58
நீர் 17,31,40,213,231
நீர்க்கட்டு 152
நீர்க்கால் 58
நீர்க்கோவை 8
நீர்த்துவம் 40,41
நீர் நெய் 204
நீர்பூதம் 135,241
நீர்வேட்கை 146
நீரின் கூறு 40,41
நீறு 207
நுண்ணுயிரி 115
நுண்நிலை 19,21
நெய் 202,222,247
நெய்தல் 148
நெல்லிக்காய் 135
நேர்மை காண்டல் 69
நேர்மையற்ற காண்டல் 69
நையாயிகம் 111
நொச்சி 188
நொச்சி இலை 189
நோய்க்கிருமி 114
பக்கம் 70
பக்கவாதம் 189
பக்கவீதனம் 269
பக்குவம் 205
பக்குவாசயம் 165
பக்தி யோகம் 264
பகிர்வாசயம் 51
பச்சரிசி 116
பச்சைப் பயிறு 192
பசி 218
பசு 30,107,108,110,194
பசுவின் பால் 189
பசுவின்நெய் 192
பசை 214,231
பஞ்சஉப்பு 226
பஞ்சகற்பம் 192
பஞ்சகற்ப விதி 256
பஞ்சசூதம் 232
பஞ்சபிராணாதி வாயு 20
பஞ்சபூத உப்பு 226
பஞ்சபூத உபரசம் 227
பஞ்சபூத உலோகம் 225
பஞ்சபூத பஞ்சீகரணம் 16,33
பஞ்சபூதம் 2, 18,23,26,27,29,218,241
பஞ்சலோகச் செந்தூரம் 225
பஞ்சலோகம் 226
பஞ்சீகரணம் 4,29
பட்டினத்தார் 93,276
படை 163
படைத்தல் 1,15,92,113
பத்திய முறை 255
பத்திய வர்க்கம் 25
பத்திரகிரியார் 266,276
பத்மாசனம் 78
பதங்கம் 207,228
பதஞ்சலி முனிவர் 265,273
பதார்த்த குண சிந்தாமணி 144,145
பதி 30,106,107,108,109,110,111,113
பதினெண் சித்தர் நாடி சாஸ்திரம் 171
பதுமம் 78
பயனல்ல சொல்லல் 194
பயித்திய தோடம் 144
பரசுராம அவதாரம் 125
பரஞ்சோதியார் 87,88
பரப்பிரம்மம் 1
பரமாத்மா 82
பரவுகால் 155
பராசக்தி 122
பராபர தேகி 86
பரிணாம வளர்ச்சி 12,124
பருத்திப் பஞ்சணை 195

பருநிலை 19
பருவ காலம் 9
பல் நோய் 8,190
பல்லிடுக்கு ரத்தம் 147
பல்லிப்பூண்டு 190
பலராம அவதாரம் 125
பவுத்திரம் 167
பழச்சர்க்கரை 244
பழம் 246,248
பழமலம் 256
பழைய சாதம் 155
பற்பம் 200,223,228
பற்று 211
பன்மை வாதம் 126
பன்னிரண்டாமிடத்து அதிபதி 99
பனையோலை விசிறி 197
பாசம் 30,107,108,109,110
பாடாணம் 223,224,226
பாண்டு 202,235
பாதரசம் 193
பாம்பாட்டிச் சித்தர் 276
பாம்பு 186
பார்வை 42
பாரம்பரிய மருத்துவம் 217
பாரிச வாயு 8
பால் 247
பாலை 143,148
பாளை 189
பாறையுப்பு 275
பானம் 247
பிங்கலை 10,21,26,45,79,89,169,172,173
பிட்டு 201,222
பிடிநெய் 205
பிடிபாடு 63
பிண்டம் 1,6,9,10,14,27,98
பிண்டோற்பத்தி 18
பிணக்கு 62
பிணி 74,75,78
பித்த ஐயத் தொந்தம் 176
பித்த சத்தி 237
பித்த தேகி 127
பித்த நோய் 145
பித்தத்தில் பித்தம் 175
பித்தவாதத் தொந்தம் 176
பித்தவாயு 146
பிரகாமியம் 85,90
பிரகிருதி 110
பிரண்டைத்துவையல் 117
பிரணவ தேகம் 87
பிரத்தியட்சப் பிரமாணம் 111
பிரத்தியாகாரம் 74,82
பிரப்பங் கிழங்கு 189
பிரப்பம்பாய் படுக்கை 196
பிரபஞ்ச ஆராய்ச்சி 34,36
பிரபஞ்சம் 1,10,15,17,23,95,98
பிரமக்கல் 273,275
பிரமமுனி 174
பிரமாணம் 33,34
பிரமேகம் 144,146
பிராணகல்பதேகி 86
பிராணமயக்கோசம் 52
பிராணவாயு 80
பிராணன் 3,26,47,172,173
பிராணாயாமம் 73,79,80,81,82,253,264
பிராத்தி 85,88
பிரியம் 63
பிருக்கோட்ரி 269
பிருதிவி 2
பிருதிவியின் அர்த்தாம்சம் 21
பிள்ளையார் 118
பிள்ளையார் சதுர்த்தி 116
பிறப்பு 107
பிறவி 56,57,107
பின்குடுமி 118
பின்பனி 9,152
பின்பனிக் காலம் 137,147,148
பீச்சு 215
புகை 212
புங்கு 188
புண் 220

புத்தாண்டு 117
புத்தி 20,39,44,45,73
புதன் 8,100,101
புராணம் 71
புருடன் 46,110,169
புரை 220
புலன் 39,43,77
புலால் உணவு 121
புலித்தோல் 78
புலிப்பாணி சோதிடம் -300 99
புழுக்கடி 167
புளிப்பு 4,80,135,136,155,242
புளிமா வேர்ப்பட்டைச் சாறு 237
புளியேப்பம் 158
புற்று நோய் 8,220
புறநானூறு 17,37
புறமருந்து 200, 210
புன்னை 188
புனல் 15
பூச்சு 211
பூஞ்சக்காளான் 120
பூதநாடி 172
பூநீறு 273,274,275
பூப்பெய்தல் 120
பூர நஞ்சு முறிவு 233
பூரகம் 80,94
பூரம் 233
பூலாறு 188
பூனை 186
பெண்ணாசை 62
பெருங்கழிச்சல் 247
பெருங்குமிழ் 188
பெருநோய் 147,163
பெருமருந்து 267
பெருவாகை 188
பேரண்டம் 15,30,105,123
பேரறிவு 54,106,107,108,109,113
பேரின்ப நிலை 266
பேரின்பம் 77
பேரீச்சம் பாய் 196
பேரீச்சை 219
பேருறக்கம் 65
பேறு 152
பொட்டணம் 211
பொடி 214,231
பொடி திமிர்தல் 212
பொது கற்பம் 253
பொய் சொல்லல் 194
பொருமல் 167
பொருள் 68,71,141,198
பொருள் பற்று 60
பொற்றலைக் கையான் இலை 188
பொறாமை 195
பொறி 39,43,77,116
பொறிநெய் 205
பொன்னாங்காய் 192
போகர் 273
போகர் ஏழாயிரம் 271
போகர் கற்பம் -300 255,262
போகர் -3000 27
போகாப்புனல் 275
பௌத்தம் 110
மக்கள் 2
மக்கள் மருந்து 200
மகிமா 85,89
மகிழ் 188
மகேசுர தத்துவம் 93
மகோதரம் 102,147
மச்ச அவதாரம் 124
மச்சமுனி 273
மஞ்சள் 114,115
மஞ்சள் காமாலை 8
மஞ்சள் தவளம் 245
மஞ்சள் நோய் 247,248
மண் 15,17,32
மண்டிலம் 55
மண்ணின் கூறு 40
மண்ணீரல் நோய் 9,247
மண்நெய் 204
மண் பாத்திரம் 221

மண்பூதம் 241
மணப்பாகு 202,222
மணம் 42,73
மணல் 189
மணி 73
மணிபூரகம் 10,54,267
மணிமந்திர வைத்திய சேகரம் 99
மதம் 41,63
மதியமுது 77,256,269,270,276
மது 80
மதுமேக நோய் 114,247
மந்தம் 187,236
மந்திரம் 71,73,122
மப்பு 275
மயிர் 198
மயிர் நரைத்தல் 242
மயில் இறகு விசிறி 197
மரணமில்லாப் பெரு வாழ்வு 276
மரநெய் 204
மருதம் 143,144,148
மருது 188,190
மருந்து 73,199
மருந்து நீர் 201
மருந்து வர்க்கம் 25
மலக்கட்டு 152,155,158,242
மலச்சிக்கல் 248
மலசலபந்தம் 147
மலம் 56,59,60,169
மலரணை 195
மலவாசயம் 51
மலைப்பகுதி 80
மறைத்தல் 16
மறைவு 107
மன அழுத்தம் 165
மனச் சலிப்பு 158,159
மனச்சோர்வு 187
மனத்திட்பம் 195
மனத்துயரம் 194
மனத்தூய்மை 74,122
மனது 20
மனநோய் 8
மனம் 39,95
மனமகிழ்ச்சி 186
மனவளர்ச்சியின்மை 8
மனோமயக்கோசம் 52
மனோன்மணி 93,273
மா 188
மாச்சத்து 243
மாணிக்கவாசகர் 57
மாத்திரை 205,222
மாத்திரைக்கல் 229
மாதவிடாய் 120
மாதவிடாய்க் கோளாறு 8
மாந்தம் 152
மாமிசம் 80
மாயை 57,82
மார்புவலி 189
மாரியம்மன் 114, 115
மாருதமதியமுதம் 54,56
மாவிலங்கு 190
மாவுப்பொருள் 239
மாற்சரியம் 63
மான்தோல் 78
மிகுதாகம் 192
மிகு தூக்கம் 218
மிருத்யுஞ்சயம் 228
மிருதங்கம் 186
மிளகு 27
மீசை 198
மீமாம்சகம் 111
முக்குற்றநாடி 182
முக்குற்ற நோய் 161,162
முக்குற்றம் 3,13,57
முக்கூட்டு நெய் 192
முகப்பரு 220
முகில் சூழ்ந்த மலை 185
முசுமுசுக்கை இலை 188
முட்டை 120,247
முடக்கு வாயு 155
முடிக்கனல் 273
முடிநெய் 205
முத்தாது 240
முதல் உப்பு 274
முதுவேனிற் காலம் 9,136,147
முப்பற்றுகள் 60
முப்பு 27,267
முப்புச் சத்து 269
மும்மலம் 59

முல்லை 143,144,148
முறம் 186
முறிச்சல் 214
முன்பனிக் காலம் 137,144,147
மூக்கடைப்பு 248
மூக்கு 42
மூங்கிற்பாய்ப் படுக்கை 196
மூச்சுப் பயிற்சி 268
மூச்சு விடுதல் 48
மூட்டுவலி 155
மூத்திரம் 169
மூப்பு 74,75,78,152,251
மூப்பு நோய் 154
மூர்ச்சை 146,192
மூலக்கனல் 270
மூலநோய் 156,157,158
மூலாதார நாடி 172,173
மூலாதாரம் 10,53,267
மூலிகை கற்பம் 230
மூலிகை மருத்துவம் 217
மூவகை உலோகம் 225
மூவறிவுயிர் 112
மூளை 41,51,268
மூன்றாவது உப்பு 275
மெய் 42
மெய்ஞானம் 33
மெய்வருத்தம் 218
மெழுகு 206,227
மேகம் 159
மேல்நோக்குங்கால் 155
மை 212
மைதுனம் 41
மொட்டைத் தலை 186
மொழி 169
மோகம் 41,63
யானைக்கால் 8
யானைக்காலன் 186
யூகிமுனிவர் 38,39,170
யூகி வைத்திய சிந்தாமணி-800 4
யோகசித்தி 86
யோக ஞான சித்தி 86
யோகநிலை 156
யோக நூல்கள் 93
யோகப் பயிற்சி 42
யோகம் 95,264
யோகமுப்பு 256,267,270
யோகாசனம் 78
வசிட்டர் முப்பு வைத்திய சூத்திரம் 275
வசித்துவம் 85,92
வசியம் 186
வடகம் 200, 202,222
வடகலை 23
வடலூர் வள்ளலார் 93
வயல் 185
வயிற்றில் ஆமைக்கட்டி 144
வயிற்று நோய் 8
வயிற்றுப்புண் 9
வயிறு வீங்கல் 152
வர்த்தி 214,231
வராக அவதாரம் 124
வல்லை நோய் 145
வலதுகரம் 173,175
வழலை 267,273
வழலைக் கட்டி 144
வள்ளலார் 141
வளர்சிதை மாற்றம் 269
வளி 17,30,58
வளி உடல் 24
வளி தோடம் 57
வளிபூதம் 135
வறுமை 194
வன்னிபீசம் 273
வாசிப் பயிற்சி 11
வாட்டம் 218
வாதக் கபத் தொந்தம் 176
வாதக் குன்மம் 147
வாதத்தில் வாதம் 175
வாத தேகி 127
வாத தோடம் 144
வாத நடுக்கம் 144
வாத நோய் 145
வாதப்பித்தத் தொந்தம் 176
வாதமுப்பு 267,272
வாதுமை 219
வாந்தி 48,153,154,158,189,
வாமன அவதாரம் 125
வாய் 42,43
வாய்க்குடித்திடும் புனல் 201

வாய்குமட்டல் 158
வாய்நீரூறல் 218
வாய்ப்புண் 189
வாய்வு 167
வாயு 47,80
வாயுக் கோளம் 31
வாயுதாரணை 78,270
வாயு பூதம் 241
வாயு மண்டலம் 17,32
வாயுவின் அர்த்தாம்சம் 20
வாயுவின் கோபம் 22
வாரி 275
வாலைப் பெண் 273
விக்கல் 152, 166
விசர்க்க காலம் 9
விசுத்தி 11,55,267
விஞ்ஞானம் 33
விஞ்ஞானமயக்கோசம் 52
விடகரப்பான் 167
விடயம் 39,50
விண் 16,17,40,61
விண்ணின் கூறு 40,41
விண்ணோர் மருந்து 122,200
விண்மீன் 5,6,7,12,14
விதவை 186
விதை நோய் 102
விந்து 3,87,218
விபரீதக் காட்சி 70
வியர்வை 59,148
வியர்வைக் கோளம் 40
வியாழன் 8,101, 102
வியானன் 48
விருந்தினர் 194
வில்வ இலை 114
விலங்குப் பொருள் கற்பம் 253
விலம் 53
விழி 169
விளக்கு 185
விளக்குமாறு 186
விளா 188
வீடு 141
வீதனம் 269
வீரநஞ்சு முறிவு 232
வீரம் 78,232
வீரமருந்து 122,123,200
வீரியப் பெருக்கம் 186
வீரியம் 25,219
வெங்காயம் 220
வெட்டிவேர் விசிறி 197
வெட்டை 146
வெண்குட்டம் 8,235
வெண்சாமரை 197
வெண்ணீர் -41
வெண்ணெய் 202,222,247
வெண்தவளம் 245
வெந்தயம் 220
வெப்பத் தன்மை 219
வெப்புநோய் 189,190
வெருப்பு நோய் 160,161
வெள்ளி பாத்திரம் 221
வெள்ளெருக்கம்பூ 116
வெள்ளைக்கல் 273
வெளிமருந்து 200
வெளுப்பு நோய் 8
வெற்றிலை 187
வெறிநோய் 154
வேகாத் தலை 273,275
வேங்கை 273
வேதம் 34,71
வேது 211
வேப்பங்கொழுந்து 115
வேப்பம்பூ 117
வேப்பம்பூ பச்சடி 118
வேப்பம்பூ ரசம் 118
வேப்பிலை 114
வேம்பு 188,190
வேல் 188
வேனில் காலம் 148
வைக்கோல் 189
வைகுண்ட ஏகாதசி 116
வைசேடிகம் 111
வைட்டமின் சத்து 116
வைணவம் 119
வைத்திய முப்பு 267,272,273
வைத்தியர் 194
வைதிகர் 34
ஸ்பரிசம் 169
ஹடயோகம் 266

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்

தமிழ் மொழியின் வளர்ச்சி ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு 1946ஆம் ஆண்டு, அந்நாள் கல்வியமைச்சர் திரு தி.சு. அவினாசிலிங்கம் அவர்களால் தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் நிறுவப்பட்டது. தொடக்க காலம் முதல் 1982 ஆம் ஆண்டு வரை அவர் அதன் தலைவராக இருந்து சிறப்பாகத் தொண்டாற்றி வந்தார். பின்னர் 1982 ஆம் ஆண்டு முன்னாள் மாநில, மைய அமைச்சரான திரு சி. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் கழகத்தின் தலைமைப் பொறுப்பேற்றுச் சீரிய முறையில் தமிழ் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டி வந்தார். அவரைத் தொடர்ந்து 1990-ஆம் ஆண்டு முதல் முனைவர் வா. செ. குழந்தைசாமி அவர்கள் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்றுச் சீரிய பணியாற்றி வருகிறார்.

1947ஆம் ஆண்டு முதல் திரு ம.ப. பெரியசாமித் தூரன் அவர்களைத் தலைமைப் பதிப்பு ஆசிரியராகக் கொண்டு, 'கலைக்களஞ்சியம்' 10 தொகுதிகள் வெளியிடப்பட்டன. இப்பணி 1968-இல் நிறைவு பெற்றது. இதுவே இந்திய மொழிகளில் முதல் முயற்சியாகத் திகழ்கிறது. பின்னர், அவரையே ஆசிரியராகக் கொண்டு 'குழந்தைகள் கலைக்களஞ்சியம்' 10 தொகுதிகள் 1968 முதல் தொடங்கி 1976 ஆம் ஆண்டிற்குள் வெளியிடப்பட்டன. இதன் இரண்டாவது திருத்திய பதிப்பும் (10 தொகுதிகள்) 1988 இல் முடிவுற்றது. அதன் பின்னர், தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் அறிவியல் தொடர்பான நூல்களை வெளியிடும் பணியில் ஈடுபட்டு, நான்கு நூல்களை வெளியிட்டது.

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் மருத்துவ அறிவியலைக் கருத்தில் கொண்டு, 'மருத்துவக் களஞ்சியம்' என்னும் தலைப்பில் 12 தொகுதிகளை வெளியிடும் பணியை மேற்கொண்டது. இதில் 'உடல் நலம்' என்னும் தலைப்பில் முதல் தொகுதியும், 'தாய் சேய் நலம்' எனும் தலைப்பில் இரண்டாவது தொகுதியும், 'புலனுறுப்புகள்' எனும் தலைப்பில் இரு நூல்களாக மூன்றாவது நான்காவது தொகுதிகளும், 'நரம்பு மண்டலம், மனநோய், நாளமில் சுரப்பிகள் ' ஆகியவை அடங்கிய ஐந்தாவது தொகுதியும், 'செரிமான மண்டலமும் மூச்சு மண்டலமும்' இடம்பெற்ற ஆறாவது தொகுதியும், 'தொற்று நோய்களும் பால்வினை நோய்களும்' எனும் தலைப்பில் ஏழாவது தொகுதியும், 'புற்று நோய், முதியோர் நலம்' அடங்கிய எட்டாவது தொகுதியும், 'இதய இரத்தநாள மண்டலம்' எனும் தலைப்பிலான ஒன்பதாம் தொகுதியும். 'சீறுநீரகம் மற்றும் இனவள உறுப்பு மண்டலம்' என்னும் பொருள் பற்றிய பத்தாம் தொகுதியும், 'எலும்பியல், மாற்றுறுப்பியல், ஒட்டறுவை மருத்துவம்' ஆகிய மூன்று பகுதிகளைக் கொண்ட பதினொன்றாம் தொகுதியும், 'மரபியல், விபத்து மருத்துவம், நோய் எதிர்ப்பாற்றல் மண்டலத்தின் அடிப்படைகள்' எனும் பகுதிகள் அடங்கிய பனிரண்டாம் தொகுதியும், 'மருத்துவக் களஞ்சியம்-கலைச்சொல் அடைவு' என்னும் நூலும் வெளியிடப்பட்டு இப்பணி நிறைவு பெற்றது.

அலோபதி மருத்துவமுறை நூல் வெளியீட்டுத் திட்டத்தைத் தொடர்ந்து, தமிழகம் தரணிக்கு அளித்த மருத்துவ முறையாம் சித்த மருத்துவம் பற்றிய நூல் வெளியீட்டுத் திட்டத்தில் ஏழு தொகுதிகளை வெளியிடும் பணியைக் கழகம் மேற்கொண்டுள்ளது. இதில் 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-1: வரலாறு', 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-3: சிறப்பியல்', 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-4: வாதம் தொடர்பான நோய்கள், பகுதி-1, பகுதி-2', 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-5: பித்தம் தொடர்பான நோய்கள்', 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-6: கபம் தொடர்பான நோய்கள்' என்னும் தொகுதிகள் ஏற்கனவே வெளியிடப்பட்டன. இப்போது 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-2: அடிப்படைகள்' எனும் நூல் வெளிவந்துள்ளது. ஏனைய தொகுதிக்கான தயாரிப்புப் பணி நடைபெற்று வருகின்றது.