நாடி நிதானம்

பதிப்பு

சோ.இராஜலட்சுமி

T.7/08.

தமிழ் இலக்கியத் துறை

சென்னைப்பல்கலைக் கழகம்

இந்நூலை

என் தந்தை

திரு.சோலை அவர்களுக்கு சமர்ப்பிக்கிறேன்.

நாடி நிதானம்

சுவடியியலும் பதிப்பியலும்
பட்டயப் பேற்றிற்காகச்
சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு
அளிக்கப்பெறும் பதிப்பேடு

பதிப்பு
சோ. இராஜலட்சுமி

தமிழ் இலக்கியத்துறை
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்
சென்னை - 600 005

ஆகஸ்ட் 2005

சுவடியியலும் பதிப்பியலும் -
பட்டயப் பேற்றிற்காகச்
சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு
அளிக்கப்பெறும் பதிப்பேட்டு எண்: 5022

நெறியாளர் சான்றிதழ்

முனைவர் • ய. மணிகண்டன்
விரிவுரையாளர்
தமிழ் இலக்கியத்துறை
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்
சென்னை - 600 005

'நாடி நிதானம்' எனும் தலைப்பிலான ஓலைச் சுவடியைச் 'சுவடியியலும் பதிப்பியலும்' எனும் பட்டயம் பெறுவதற்காக சோ. இராஜலட்சுமி அவர்கள் என் மேற்பார்வையில் பதிப்புச் செய்தார் என்றும் இப்பதிப்பு இவர்தம் தனி முயற்சியில் உருவானது என்றும் சான்றளிக்கிறேன்.

நெறியாளர்

(முனைவர் • ய. மணிகண்டன்)

ாள் : 13-07-2005
டம் : சென்னை-5

பதிப்பாளர் உறுதிமொழி

சோ. இராஜலட்சுமி
தமிழ் இலக்கியத்துறை
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்
சென்னை - 600 005

'சுவடியியலும் பதிப்பியலும்' எனும் பட்டயப் பேற்றிற்காக சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு அளிக்கப் பெறும் 'நாடி நிதானம்' எனும் தலைப்பிலான இப்பதிவேடு என் தனி முயற்சியில் உருவானது என்றும் உறுதியளிக்கிறேன்.

பதிப்பாளர்

(சோ. இராஜலட்சுமி)

நாள் : 13-07-2005
இடம் : சென்னை-5

உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
பதிப்புரை	i
நன்றியுரை	ix
சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்பு	1
நாடி நிதானம் – மூலமும் உரையும்	45
அடிக்குறிப்புகள்	85
பாடற்முதற் குறிப்பகராதி	87
துணை நூற்பட்டியல்	88

பதிப்புரை

உலக மொழிகளில் மிகப் பழமையானது தமிழ்மொழி தமிழ் மருத்துவ முறையும் அத்தகைத்தே. தமிழர் தோன்றிய காலந்தொட்டே இருந்துவந்த மருத்துவ முறையை ஒருங்கிணைத்து உலகினர் அனைவரும் உய்யும் பொருட்டு உணர்ந்து உவந்து அளித்தவர்கள் சித்தர்கள். சித்தர்கள் ஓதிய மருத்துவத்தை சித்த மருத்துவம் என்கிறோம். அச்சான்றோர்கள் தாம் கண்ட உண்மைகளையும் மருந்து சரக்குகளின் குணம் முதலானவைகளையும் மாணவர்கள் பலரை ஏற்று ஓதியும், ஓதுவித்தும் பற்பல ஏடுகளில் பதிவு செய்தும் உலகோர்க்கு உதவி செய்தும் தம் மருத்துவ முறைகளைப் பரப்பி வந்தார்கள்.

தமிழகத்தின் தொன்மையான நாகரிக அறிவு வளர்ச்சியின் பயனாக மருத்துவக் கலையே சித்த மருத்துவமாகும். இதன் தொன்மையைக் காட்டுதற்கு எடுத்துக் கூறப்படும் பாடல், கருத்துக் கற்பனையே எனினும், இதுவே உலகில் தோன்றிய மருத்துவக் கலைகளுள் தொன்மையானது என்பதில் ஐயமில்லை. அறிஞர்கள் காலவரையறை செய்வர். அது வருமாறு.

உலக மருத்துவ முறைகளைப் பற்றி எண்ணும்போது கீழ்க்கண்டவாறு மனிதன் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததாகும் உணவையே நோயற்ற வாழ்வுக்குத் துணையாகுமாறு வகுத்த அறிஞர்கள், அந்த உணவுப் பண்டங்களின் இயல்புகளை ஆராய்ந்து, நோய் நீக்கும் மருந்தாகவும் அவற்றையே மேற்கொண்டனர்.

உலக மருத்துவ நெறிகள்

1. ரோமர் மருத்துவம்	– கி.பி. 3
2. யுனானி மருத்துவம்	– கி.பி. 600
3. கிரேக்க மருத்துவம்	– கி.பி. 900

4. அஷ்டாங்க மருத்துவம் – கி.பி. 900

5. சாரங்கதர ஸம்ஹிதை – கி.பி. 900

6. பாவப்பிரகாசம் – கி.பி. 1300

7. அலோபதி எனும்
ஆங்கில மருத்துவம் – கி.பி. 1600

தோன்றியதாக அறிஞர்கள் முடிவெடுத்துள்ளனர். எனவே சித்த மருத்துவம் மேற்கூறப் பெற்றவைகளிலிருந்து மிகத் தொன்மையானது என்பது தெளிவு.

நோய் என்பது துன்பம் எனக் கொண்டு, அத் துன்பத்தை நீக்கி, இன்பம் ஊட்டுவது சித்த மருத்துவத்தின் தலையாய நோக்கமாகும். அந்நோக்கை மையமாகக் கொண்டு பார்த்தால் சித்த மருத்துவமுறை உடலைப் பற்றியனவும், மனதைப் பற்றியனவுமான நோயைப் போக்குவது மட்டுமல்லாமல், மேலாக உயிரைப் பற்றியவையாகிய ஆணவம், மாயை, கன்மம் முதலியவற்றையும் நீக்கக்கூடிய மணிமந்திர ஔடதத்தைக் கையாள வேண்டுமென்ற நுண்ணிய நோக்கத்தைக் கொண்டது.

நோய் எனும் போர்க்களத்தில் மருத்தும் எனும் படை கொண்டு உயிரைப் பேரின்ப நிலையாகிய 'மேலான நிலையை' அடையச் செய்வதே சித்தர்களது உட்கருத்து. இந் நோக்குடனேயே தூய கல்பத்தையும், நோய் நீக்கும் மருந்துகளையும் சித்தர்களால் அமைக்கப்பட்டது என்பது வெளிப்படை.

சித்தர்

நல்ல எண்ணம் பிறக்கிறது. அதனை ஒட்டி ஒரு குறிக்கோளும் தோன்றுகிறது. அந்தக் குறிக்கோளைத் தோற்றுவித்தது அறிவு. அந்தக் குறிக்கோளில் தன் சித்தத்தைச் செலுத்தி முயன்று, முயன்று வெற்றி காண்கின்ற நிலையே சித்த நிலை எனப்படுகிறது. இந்த சித்திநிலையில் முழுமை பெற்றவர்களே சித்தர் எனப்படுகின்றனர். இவர்கள் 'தாம்' என்ற கர்வமற்றவர்கள். தங்கள் பிறப்பைப் பற்றி எழுதி வைக்காதவர்கள். உலக உயிர்களுக்குப் பயன்படக் கூடிய செய்திகளையே சிந்தித்தவர்கள். தாங்கள் கண்டவற்றைப்

பலருக்கும் பயன்படுமாறு எழுதிவைத்தவர்கள் (சித்த மருத்துவச் சுவடிகள் - (பதி.) பூ. சுப்பிரமணியன், ஆசியவியல் நிறுவனம், 1999). அகத்தியரைத் தலைவராகக் கொண்ட பதினெண்மர் சிறப்பு வாய்ந்த சித்தர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். அனைவருமே தமிழ்கூறு நல்லுலகில் தோன்றியவர்கள். உலகப் பொருள்களின் தோற்றம், நிலைபேறு, மறைவு ஆகியவற்றை ஆய்ந்து நிலைபேறு, மறைவு ஆகியவற்றை ஆய்ந்து அறிந்தவர்கள். தங்கள் சித்தத்தை அடக்கி ஆண்டமையால் சித்தர் என்று வழங்கப்பெற்ற அவர்கள். மற்றவர்களுக்கும் சித்தத்தை அடக்கியயாளும் சித்து நிலையைக் கற்பித்தவர்கள்.

சித்தி (ப. 6)

சித்தர்கள் கடைப்பிடித்த சித்தி முறைகள் எட்டு. அவை அட்டாங்க சித்தி, அட்டாங்க யோகம் என்ற பெயர்களால் சுட்டப்படுகின்றன. பெயரளவில் கடினமான ஒன்றாகத் தோன்றினாலும் அட்டாங்க சித்திமுறை என்பது மிக எளிமை வாய்ந்த ஒன்றாகும். அவற்றின் பெயர்கள் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பனவாகும். அவற்றுள்,

1. இயமம் – நடை ஒழுங்கு
2. நியமம் – நயமான வழி
3. ஆசனம் – அசையாது இருத்தல்
4. பிராணயாமம் – உயிர் மூச்சை ஒருவழிப்படுத்தல்
5. பிரத்தியாகரம் – ஐம்புல அடக்கம்
6. தாரணை – மனத்தைத் தன்வயம் நிறுத்தல்
7. தியானம் – குறித்த ஒன்றை இடைவிடாது சிந்தித்தல்
8. சமாதி – எல்லாம் ஒன்றே என்ற சமநிலையில் இருத்தல்

இந்த எட்டினுள்ளும் இறுதி மூன்றாகிய மனத்தைத் தன்வயம் நிறுத்தி, ஒன்றையே சிந்தித்து சமநிலையில் நிற்கும் பண்புகள் முழுமையாகக் கைவரப் பெற்றவர்களே சித்தர்கள். தங்கள் மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி ஒன்றிலேயே ஊன்றிச்

சமநிலையிலிருந்து ஒழுங்குப்படுத்தி வெளியிட்ட மருத்துவ முறையே சித்த மருத்துவ முறையாகும். தங்கள் மனம், அறிவு, சித்தம் ஆகியவற்றை ஒன்றித்துக் கண்ட மருத்துவப் பண்பை உறுதிப்படுத்தலாம்.

சித்த மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்பு

> **நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்**
> **வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்** *(குறள் 948)*

என்பது சித்த மருத்துவமாகிய தமிழ் மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் தோன்றிய வள்ளுவர் வாய்மொழி. என்ன நோய் என்பதைக் கணித்து அறிந்து செய்யப்படுவதே சித்த மருத்துவம். கண்டறியப்பட்ட அந்த நோய் வந்ததற்குக் காரணம் என்ன என்பதையும் ஆய்ந்து அறிந்தபின் செய்யப்படுவதே சித்த மருத்துவம். மருத்துவம் செய்யப் போகின்ற முறைகளையும் முடிவு செய்தபின் செய்யப்படுவதே சித்த மருத்துவம் என்ற நிலையில் மருத்துவத்திற்கு முன்பு உள்ள ஆய்வு முறைகளைத் தெளிவாக அறிந்துள்ளது சித்த மருத்துவம்.

தணிக்கும் வாய் நாடுதல் (ப. 8)

நாடிகளின் துணையால் வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் மூன்று தத்துவத்தின் அடிப்படையைக் கண்டு தொடங்குவது சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு. இவற்றுள் கேடுற்ற குறி, குணங்களுக்கு ஏற்ப மருத்துவம் தொடங்கப்பெறும். உடற்கூட்டின் குறை, நோயின் அளவு, நோயாளியின் பருவம், நோய் ஏற்பட்டுள்ள காலம் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொண்டு நேர் மருந்து, துணை மருந்து, அனுமானம், பத்திய முறை, மருந்தின் அளவு, உட்கொள்ள வேண்டிய காலமும், நேரமும் போன்ற அனைத்தையும் தெளிவுப்படுத்திக் கொண்டு செய்வதே சித்த மருத்துவத்தின் தனிப்பண்பு.

ஒரே வகை நோய்க்குப் பலவகையான மருந்துகளைக் கண்டது சித்த மருத்துவ முறை. ஒருவருக்கு அல்லது ஒரு சிலருக்கு முழு பயனைத் தரும் ஒரு மருந்து முறை சிலருக்குப் பயன்படுவதில்லை என்ற அடிப்படையைக் கண்டது. இந்த மருத்துவமுறை, மனித உடல், தன்மைகள் வேறுபடுவதே இதற்குக் காரணம்.

பண்டுதொட்டுத் தமிழகத்தில் நிலவி வரும் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையாக விளங்குவது நாடி பார்த்தல். அந்த நாடியின் விரிவு, தன்மை, செயற்பாடு, அறிகுறி போன்றவற்றைப் பற்றி முன்னோர்கள் பல நூல்களாக ஓலைச் சுவடிகளில் பதிவு செய்துள்ளனர். அத்தகைய நூல்களில் ஒன்றுதான் 'நாடி நிதானம்'. பாடல் நாற்பது தான் என்றாலும் ஆழமான கருத்தை உட்கொண்டது. நாடியின் பல்வேறு முகங்கள் இந்நூலில் விரிவாக்கப்பட்டுள்ளது.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு என்ற தலைப்பில் பறவை நோக்கில் ஒரு சிறிய ஆய்வு நூலின் சிறப்புக் கருதி செய்யப்பட்டு அதன் வழியாக சித்த மருத்துவம் பற்றிய ஒரு ஒட்டுமொத்த கருத்தோட்டம் இதனில் அமையப்பட்டுள்ளது.

தமிழகத்தில் தலைசிறந்த நூலகங்களில்தொன்மை வாய்ந்த அரசினர்க் கீழ்த்திசைச் சுவடி நூலகம் எனப் பெயரிய பெரிய நூலகம் சென்னைப் பல்கலைக்கழக வளாகத்தில் அமைந்துள்ளது. அந்நூலகத்தில் "நாடி நிதானம்" என்ற பெயரில் R.No. 1764 என்ற முகவரியோடு இவ்வேடு காணப்பட்டது. இவ்வேட்டிற்கான கையெழுத்துப் பிரதி ஒன்றும் D.No. 2318 என்ற எண்ணின் *26.9.1948*இல் பதிவு செய்யப்பட்ட கையெழுத்துப் பிரதி பிழைமலிந்தும், கையெழுத்து தெளிவில்லாமலும் அமைந்திருந்தது. ஆகவே மூலச் சுவடி கிடைத்தாலன்றி இப்பிரதியை வைத்து ஆய்வு செய்வது கடினம் என்பதை உணர்ந்த நான், மூலச்சுவடியை தேடலானேன். இடம் மாறிப் போய்விட்ட அச்சுவடியை அந்நிறுவன ஊழியர்களின் துணையோடு ஒருவழியாகக் கண்டுபிடித்து ஆய்வுக்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டேன்.

இச்சுவடியின் நீளம் 30 செ.மீ. இதன் அகலம் 25 செ.மீ. இவ்விலக்கிய ஏடு 12 இதழ்களைப் பெற்றதாகும்.

சுவடியின் புற அமைப்பு

சுவடியின் மேலும் கீழுமாகப் பாதுகாப்புக் கருதி எல்லா ஏடுகளிலும் இடம்பெற்றுள்ளது போன்று, இதிலும் மெருகு ஏற்றப்பட்ட ஓலை இரண்டு இடம் பெற்றுள்ளது. ஏட்டின் மேல் நூலகத்ததார் குறிப்புக் கோப்பு உள்ளது.

ஏடுகளுக்கு முறையாகப் பூச்சித் தடுப்பு மருந்து போடப் பட்டுள்ளது.

சுவடியின் அக அமைப்பு

சுவடியின் தொடக்கத்தில் இரு வெற்று ஏடுகளும், ஏட்டின் இறுதியில் ஒரு வெற்றேடும், ஓலையும் அமைந்துள்ளன. சுவடியின் வலது, இடது பகுதிகள் காலத்தின் காரணமாக முனை சிதைந்தும், தெறித்தும் காணப்படுகின்றன. சில இடங்களில் ஏடுகள் கிழிந்தும் உள்ளன. இராமபாணப் பூச்சிகளின் தாக்கம் அங்கொன்றும், இங்கொன்றுமாக ஓரிரண்டு இடங்களில் காணப்படுகின்றன.

ஏட்டின் இடது ஓரத்தில் வழக்கம்போல் நன்றாக குரு வாழ்க குருவே துணை என எழுதப்பட்டுள்ளது. இதழ்கள் தோறும் தமிழ் எண்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதழ் ஒன்றுக்கு ஒரு பக்கத்தில் 5 முதல் 8 வரிகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

எழுத்துக்கள்

இப்பதிப்பிற்கு எடுத்துக்கொண்ட சுவடியில் எழுதப் பெற்றுள்ள எழுத்துக்களின் சில எழுத்துக்கள் கூட்டு எழுத்துக்களாக அமைந்துள்ளன. இதே ஓலைச்சுவடியைப் படி எடுத்தவர் பெயர் எங்கும் குறிப்பிடப்படவில்லை.

ஓலைச்சுவடிகளைப் பிரதி எடுத்தவர் எந்தப் பகுதியைச் சார்ந்தவர் என்பதை அறியக்கூடவில்லை. ஆனால் தென்பாண்டி நாட்டு ஏடுகள் போன்று இதிலும் ல-ள; ழ-ல; ற-ர; த்-தற்ற போன்ற மாற்றங்கள் உள்ளன.

இப்பதிப்பில் தேவையின்றிக் கூடுதலாக இடம்பெறும் ஒற்றெழுத்துக்கள் அல்லது பிற எழுத்துக்கள் போன்றவை நீக்கப்பட்டுவிடாது மூலச்சுவடிக்கு ஊறு நேராதவாறு அவை பிறைக் குறியில் உள்ளபடிக்குக் காண்டடப்பட்டுள்ளன. விடுபட்ட எழுத்துக்கள் அடைப்புக்குறியில் உள்ளடக்கிக் காட்டப்பட்டுள்ளன. பாடல்களில் பயின்று வரும் அரிய சொற்களுக்கு அருஞ்சொற்பொருள் தரப்பட்டுள்ளது.

"முன்னோர் மொழிபொருளேயன்றி அவர் மொழியும் பொன்னே போற் போற்றுவர்" என்ற நன்னூல் காட்டும் கோட்பாட்டிற்கேற்பச் சொற்களின் திரிந்த வடிவங் களுக்குரிய நேரான வடிவம் வருவிக்கப்பெற்று அருஞ்சொற் பொருள் பகுதியின் காட்டப்பட்டுள்ளது.

பதிப்பின்போது சீர்திருத்த எழுத்துமுறை பின்பற்றப் பட்டுள்ளது. சிறப்பான முறையில் ஆய்வு முன்னுரை ஒன்று இந்நூலில் சேர்க்கப்படுகிறது.

"நாடி நிதானம்" என்ற இந்நூல் தேர்வு செய்தமைக்குக் காரணம் பண்டுதொட்டுத் தமிழகத்தில் நிலவி வரும் மருத்துவ முறைகளுள் சித்த மருத்துவமும் ஒன்று. இதன் தோற்றக் காலத்தை அத்தனை எளிமையாக அறுதியிட்டுக் கூறிவிட முடியாது. இரும்புக்காலம் என்று வரலாறு சுட்டிக்காட்டும் காலத்திற்கு முந்தியது. இம்மருத்துவமுறை என்பதற்குச் சான்று நெருப்பின் பயன்பாடு இம்மருத்துவ முறையில் பெரிதும் பயன்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதிலிருந்து அறியலாம்.

நம்முடைய உணவு முறைகள் பெரும்பாலான உணவுகள் மற்றும் அடிப்படை உணவுகள் யாவுமே நீராவியோடு தொடர்புடையதாக உள்ளதைக் காணுகிறோம். எடுத்துக்காட்டாக சோறு சமைப்பதைக் கூறலாம். அவ்வகையில் இம்மருத்துவம் உலக மருத்துவ முறைகளில் தனித்து நின்று தனக்கெனத் தனித்த மக்களைப் பெற்றிருப்பது ஒரு தனிச் சிறப்பாகும்.

"நாடி நிதானம்" என்ற இந்நூல் மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கொள்கையை விளக்கிக் காட்டுவதாக அமைந்து, நாற்பது பாடல்களின் சுருக்கமாக இருந்தாலும், பல்வேறு மருத்துவச் செய்திகளை உள்ளடக்கியதாக விளங்கியதால் இந்நூல் தொடர்பான பொதுமருத்துவ அடிப்படைச் செய்திகளைத் தொகுத்துத் தந்தாலும் அது படிப்போர்க்குப் பல்வகையானும் பயன்பாடு உடையதாக விளங்குவதோடு இந்நூலுக்கான விரிவுரையாக அமையும் என்ற நோக்கில் வாத, பித்த, சிலேத்துமம் பற்றிய பல்வேறு செய்திகள் இவ்வாய்வு முன்னுரையில் பேசப்பட்டுள்ளது.

இந்த முயற்சியின் வாயிலாக நாடி தொடர்பான ஒரு முழுமையான பட்டறிவைப் படிப்போர் பெற முடியும்.

நூலுக்கான அருஞ்சொற்பொருள் விளக்கம், மருத்துவ சொல்லின் ஆழத்தை விளக்கவும், தெளிவுரை பாடலின் ஒட்டுமொத்த கருத்தை விளக்குவதற்குமாக இது செய்யப் பட்டுள்ளது.

பாடல் அறுசீர் விருத்த யாப்பில் அமைந்துள்ளது. யாப்பியல் நெறிமுறை முழுமையாகப் பின்பற்றப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. எனினும் பாடலின் கருத்துச் செறிவு சிதைந்துவிடாதபடி ஆசிரியர் யாப்பினைப் பயன்படுத்தி யுள்ளது நோக்கத்தக்கது.

மூல ஏட்டை நோக்கும்போது ஏட்டின் சிதைவு, அதில் காணும் இராமபாணப் பூச்சியின் தாக்கம் மந்ததகனத்தால் ஏடு அடைந்துள்ள பாடு இவற்றையெல்லாம் வைத்து நோக்கும்போது 150 முதல் 200 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட ஏடாக இவ்வேட்டைக் கருதலாம்.

இந்நூலுக்குச் சிறப்பு சேர்க்கும் வகையில் பாட முதற்குறிப்பு அகராதி ஒன்று சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

இயன்றவரை நூலைத் தொகுத்தும், வகுத்தும், விளக்கியும், எளிமையாக்கியும், எல்லா வகையுமான முயற்சியும் மேற்கொண்டு இந்நூல் படிப்போர்க்கு பயன்தர வேண்டும் என்ற நோக்கில் அமைத்திருக்கிறேன் என்பது எனது துணிவு.

நன்றியுரை

சுவடியியல் மற்றும் பதிப்பியல் என்னும் ஓராண்டுப் பட்டயக் கல்வியை அறிமுகம் செய்து சுவடியினைப் பதிப்பிக்க வாய்ப்பளித்த சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தின் தமிழிலக்கியத் துறைக்கு நன்றி உடையேன். மாணவர்களின் ஆக்கத்திற்கும், ஊக்கத்திற்கும் எப்போதும் முன்னோடியாக நின்று வழிகாட்டும் தமிழிலக்கியத் துறைத் தலைவர் பேராசிரியர் முனைவர் வீ. அரசு ஐயா அவர்களுக்கு எனது நன்றியை உளம் விரித்து கரம் குவித்துப் பணிவுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சுவடியைப் பதிப்பு செய்ய எல்லா நிலைகளிலும் என்னை நெறியாள்கை செய்து எப்போதும் என் வழி காட்டியாய் விளங்கும் பேராசிரியர் முனைவர் ய. மணி கண்டன் ஐயா அவர்களுக்கு என்றென்றும் நான் நன்றி உடையேன்.

சுவடியியல் குறித்த அரியப் பல செய்திகளைக் கூறி, இந்தப் பதிப்புச் சிறக்கத் துணைபுரிந்த உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவன சுவடியியல் துறை ஆராய்ச்சி உதவியாளர் திரு. த. பூமிநாகநாதன் ஐயா அவர்களுக்கும் என்றென்றும் நான் நன்றி உடையேன்.

"நாடி நிதானம்" எனும் இவ்வரிய சுவடியினைப் பதிப்பிக்கத் தந்துதவிய அரசினர்க் கீழ்த்திசைச் சுவடி நூலகத்தாருக்கும், அதன் காப்பாட்சியர் முனைவர் சௌந்தர பாண்டியன் அவர்களுக்கும் எனது நன்றியைக் கூறிக் கொள்கிறேன்.

இந்தச் சுவடியைப் பதிப்பிக்க உறுதுணையாய் இருந்த நண்பர்கள் பி. கார்த்திகேயன், முனியன், பாரதிதாசன், சகோதரர் அருணேஷ்வர் மற்றுமுள்ள நண்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என் வளர்ச்சியில் அக்கறைக் கொண்டு அன்பையும், ஆதரவையும் நல்கி வரும் மரியாதைக்குரிய என் தாத்தா, பாட்டி மற்றும் என் சகோதர, சகோதரிகளுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். கணிப்பொறி அச்சு செய்து கொடுத்த ஸ்ரீ பிரிண்ட் ஹவுஸ் அச்சகத்தாருக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூலை உருவாக்க எல்லா நிலைகளிலும் எனக்கு ஊக்கம் தந்து உதவிய என் அன்புச் சகோதரர் சோ. ஜெய்கணேஷ், சகோதரி சோ. சிவசங்கரி இவர்களின் மலர்ப் பாதங்களில் என் நன்றியை உரித்தாக்கி மகிழ்கிறேன்.

சோ. ராஜலட்சுமி

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு

சித்தர்கள் நோய்களுக்குத் தக்க மருந்துகளை மட்டும் உலகிற்கு அளிக்கவில்லை. உடலை அழியாமல் காக்கத்தக்க கற்பக மருந்துகளையும் அளித்துள்ளனர். அவை மிக்க வீரியம் உள்ளவை. அவற்றை முறைப்படி சாப்பிட்டு வந்தால் நரை, திரை, மூப்பு, சாக்காடு போன்றவை அகலும். இக்கற்பக மருந்துகளைப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே உலகிற்கு அளித்தவர்கள் நமது சித்தர்கள். இவர்கள் தமது நூல்களில் இறந்துபட்ட உடலையும் கூட மீண்டும் உயிருடன் எழுப்பத் தக்க ஆற்றல் வாய்ந்த மருந்துகளைச் சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர். எனவே சித்த மருத்துவம் தலைசிறந்த மருத்துவமாகவும், தன்னிகரில்லாத தனித்தன்மை வாய்ந்த மருத்துவமாகவும் விளங்குகிறது.

அகத்தியர் இலக்க சௌமியம் குறிப்பிடும் துருசு சுண்ணம் என்ற மருந்தும், கோரக்கரின் நூலாகிய நமனாசத் திறவுகோலில் காணப்படும் மிருத்துவிஞ்சுக் குளிகையும், திருவள்ளுவரின் நூலான பஞ்சரத்தினம் 500இல் காணப்படும் மகாகேசரி மெழுகுவும், ஆனந்ததந்தத்தில் காணப்படும் அழிஞ்சில் கல்பம் போன்ற மருந்துகளும் இறந்தவர்களை மீண்டும் உயிருடன் எழுப்பும் ஆற்றல் வாய்ந்தவை (இம்மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன் கூறவேண்டிய சிற்சில மந்திரவிதிகளும், மருந்துகளின் பயன்பாட்டு முறைகளும் நூல்களில் கூறப்படுகின்றன.

இவற்றைப் பயன்படுத்துவதால் இறந்தவர்கள் மீண்டும் ஒரு கண நேரமாகிலும் எழுந்து பேசுவர் என்பது அறியமுடிகின்றது. இதே போன்று ஒத்த கருத்துடைய செய்தி ஆனந்ததந்தத்தில் 'அழிஞ்சில் கல்பம்' என்ற பகுதியில் காணப்படுகிறது.

> 'தினம் சேமிக்கப்படும் எண்ணெயைக் குப்பியிலிட்டு வைக்கவும். இவ்வெண்ணெயுடன் நல்லெண்ணெய் நான்கு பங்கு சேர்த்து இரு மூக்குத் துவாரங்களிலும் நசியமிட நரை, திரை, அகலும். கடும்பிலி, நீரில் மூழ்குதல், தூக்கிலிடுதல், மயக்கம், விஷம்

ஆகியவற்றால் மரணம் அடைந்தவருக்கே உடனே
மனித சுக்கிலத்துடன் இரச பற்பமும், இவ்வெண்ணையும்
சேர்த்து நசியம் கொடுக்க உடன்பிழைப்பு உண்டாகும்.
இது மிருத சஞ்சிவனி கல்பமாகும்.

மேற்கண்ட செய்தியில் இருந்து மனித உடல் உறுப்புகள் அழியாமல், சிதறாமல் இறந்துபடும்போது அந்த மனித உடலை மீண்டு உயிர்ப்பிக்கச் செய்ய இயலும் என்பதை அறிய முடிகிறது.

சித்தர்கள் இவ்வுடலைப் பேணிக்காத்து அதனுள் இருக்கும் உயிரை வளர்த்து, அதனை அழியாமல் காக்க இயலும் என்பதை உலகிற்கு உணர்த்தியுள்ளனர். இவர்கள் தமது நூல்களில் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழ்வதற்கான குறிப்புகளை ஆங்காங்கே சொல்லி வந்துள்ளனர். அத்தகைய சித்தர்கள் இன்றும் வாழ்கின்றனர் என்பது நம் காலம் காலமான நம்பிக்கை.

ஐம்பூதக் கொள்கை

பஞ்சபூதங்களின் இயக்கத்தால் உலகம் இயங்குகிறது. வான மண்டலத்தில நிலவும் நவக்கிரகங்களும் பஞ்ச பூதங்களின் பிரதிநிதிகளே.

பிரிதிவி	(மண்)	– செவ்வாய்
அப்பு	(நீர்)	– சந்திரன், சுக்கிரன்
தேயு	(நெருப்பு)	– குரு, சூரியன்
வாயு	(காற்று)	– புதன்
ஆகாயம்	(வெளி)	– சனி, இராகு, கேது

வான்வெளியில் இயங்கும் கோள்களுக்கும், மனித உடல் இயக்கத்திற்கும் தொடர்புண்டு என்பதை,

"அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே
அறிந்துதான் பார்க்கும் போதே" (சட்டமுனி ஞானம்)

என்ற சித்தர் பாடல் காட்டுகிறது. உலகம் ஓர் அண்டம், மனிதன் அதிலொரு சிறிய பிண்டம் எனவே அண்டத்தில் இயங்கும் சக்திகள் அனைத்தும் பிண்டத்தில் இயங்குகின்றன என்பது தெரியவருகிறது. இந்தச் சக்தியானது மிக அதிகமாக இயங்குமாயின் நோய் ஏற்படுகிறது. சித்த மருத்துவ நூல்களின்

கூற்றுப்படி உடலும் உலகமும் ஐம்பெரும் சக்திகளால் இயங்கி வருகின்றன. ஐம்பூதங்களின் தன்மைக்கும் மனிதனின் ஐம்புலன் களுக்கும் இடையேயுள்ள நெருங்கிய பிணைப்பினைக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணை புலப்படுத்தும்.

ஐம்பூதங்கள்	பொறிகள்	புலன்கள்
விண்	காது	ஒலி
காற்று	மூக்கு	நுகர்வு
தீ	கண்	ஒளி
நீர்	நா	சுவை
நிலம்	தோல்	ஊறு

சித்த மருத்துவத்தின் இக்கருத்தினைப் பரிபாடல்,

"சுவைமை இசைமை தோற்ற நாற்றமும்
அவையு நீயே யடுபோ ரண்ணால்
அவைசுவை கொள்ளும் கருவியு நீயே
முந்தியாய் கூறிய ஐந்தி னுள்ளும்
ஒன்றனிற் போற்றிய விசும்பு நீயே
இரண்டின் உணரும் வதியு நீயே
மூன்றின் உணரும் தியு நீயே
நான்கின் உணரும் நீரும் நீயே
ஐந்துடன் முற்றிய நிலமும் நீயே (பரிபாடல் 13. 14,. 25)

என்ற பாடல் அழகுற விளக்குகிறது.

எனவே இவ்வுலகமும், மனித உடலும், ஐம்பெரும் மூலகங்களால் ஆனவை என்பது தெளிவாகிறது. அண்டமாகிய இவ்வுலகத்தில் இயங்கும் சக்திகள் அதனதன் அளவில் இயங்கும்வரை உலகில் துன்பம் இல்லை. மாறாக அவற்றின் அளவில் மாறுபடும்போது பூகம்பம், புயல், வறட்சி, பெருமழை ஆகிய கொடுந்துயரங்கள் எழுகின்றன. அதுபோல் மனித உடலாகிய பிண்டத்தில் இயங்கும் சக்திகள் அவற்றினளவில் இயங்கும் வரை நோயற்ற வாழ்வும், மிகுதல், குறைதல் ஏற்படும்போது நோயுற்ற வாழ்வும் அமைகின்றன.

அண்டம், பிண்டம் ஆகிய இரண்டிற்கும் மூலாதார மாக அமையும். மண், விண், நீர், தீ, காற்று ஆகியவை ஐம்பெரும் மூலங்களைத் தமிழ் மருத்துவ நூலோர் ஐம்பூதக் கொள்கையாக வகுத்து அதனை 196 தத்துவக் கட்டளை எனும் தொகுப்பில் முதல் தத்துவமாகச் சேர்ப்பர்.

அண்டத்திலுள்ள இவ்வைந்தும் மனித உடலிலுள்ள இயக்கச் சக்திகளாக உருமாறி அமைகின்றன. இச்சக்திகளுள் மூன்று பெரும் உயிர்ச் சக்திகள் கூட்டுறவாக அமையும். தமிழ் மருத்துவத்தில் இம்மூன்று பெரும் சக்திகளே உயிர்த் தாதுக்கள் (Humours) என அழைக்கப்படுகின்றன. அவை வாதம், பித்தம், கபம் என்பன. விண்ணும், காற்றும் இணைந்து வாதமாகச் செயல்படுகின்றது. தீ பித்தமாகவும், மண்ணும், நீரும் இணைந்து கபம் ஆகவும் செயல்படுகின்றன. இம்மூன்றும் 4:2:1 என்ற விகிதத்தில் இயங்கும்போது உடல் இயங்குவதற்குரிய சக்தி தோன்றுகிறது. இம்மூன்றின் அளவுகள் பல்வேறு காரணங்களால் மாறும்போது, உயிர் ஒழுக்கம் அல்லது உறக்க நிலைக்குச் செல்லத் தொடங்கும், ஒடுங்கத் தொடங்கும் நிலையே நோய் எனப்படும்.

"நிலம் நீர் தீவளி விசும்பொ டைந்துங்
கலந்த மயக்கம் உலகம் ஆதலின்" (தொல். மர. 644)

என்ற நூற்பாவில் நிலம், நீர், தீ, வளி, ஆகாயம் என ஒன்றுடன் ஒன்று அடங்கும் என்பதை, தொல்காப்பியம் காட்டுகிறது. இதில் கலந்த மயக்கம் என்பது சித்த மருத்துவம் குறிப்பிடும் விகிதக் கலப்பினையே ஆதல் வேண்டும்.

நோய் வர அடிப்படைக் காரணங்கள்

வாதமலாது மேனிகெடாது - வாளாபித்தத்
தீதலாது சித்தம் கெடாது - சிலேத்துமத்தின்
போதலாது விக்க லெழாது - குடல்தன்னில்
சீதமெழாது சுரமும் வராது

என யூகிமுனி கூறுவது காணத்தக்கது. மேற்படி வாத, பித்த, சிலேத்துமம் வாழும் இடங்களாக உடலின் மூன்று பகுதிகள் சுட்டிக் காட்டப்படுகின்றன. வாதம் என்பது பாதம் தொட்டு தொப்பூழ் வரையிலும், பித்தம் உந்தியிலிருந்து கழுத்து வரையிறலும், சிலேத்துமம் கழுத்திலிருந்து உச்சி வரையிலும் என்று அதன் இடங்களைக் கூறுவர்.

நோய் ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணங்கள்

மனிதன் மகிழ்வுடன் வாழ மனதும், உடலும் நலமாக இருக்க வேண்டும். மனம் பாதிக்கப்பட்டால் அல்லது உடல் பாதிக்கபட்டால் மனிதன் பாதிப்படைகிறான். அதாவது பின்வரும் காரணங்களால் மனமும், உடலும் பாதிக்கப்படும்

போது மனிதன் பாதிப்பை அடைகிறான். எனவே இவ்விரண்டையும் பாதுகாப்பது நலவாழ்விற்கு அவசியமாகும்.

மனநோய்களுக்கான காரணங்கள்

ஆசை, கோபம், சுறுசுறுப்பு முதலியவற்றுக்குக் காரண மாக குணமும், அறியாமை, சோம்பல், தூக்கம் முதலிய வற்றிற்கான குணமும் மனநோய்களுக்கான காரணங்களாகும்.

உடல் நோய்களுக்கான காரணங்கள்

திடீரென்று உடலுக்கு வெளியிலுள்ள காரணங்களால் நோய் உண்டாதல், நகம், பல் முதலியன விழுதல், அடிபடுதல், கண்டுண்டல், நோய் உண்டாக்கப்படுதல், கயிறு, ஆயுதம் முதலியன. தீ, இடி, மின்னல், கொள்ளி விழுதல் முதலியன. அச்சம் முதலியன தனது உடலுக்குள்ளே உண்டாகும் கோளாறுகள் ஆகும்.

நோய் தடுக்கும் முறைகள்

உடலையும் மனதையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டால் இரண்டும் நலமாக இருக்கும். இதனையே வள்ளுவர்,

> "புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை
> வாய்மையால் காணப் படும்"

என்கிறார். நோயைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கீழ்வரும் பாடல்கள் மிக அழகாகக் கூறுகின்றன.

> "மாத மாதம் விரோசன வாந்தியும்
> மாதர் தங்களிடம் போக்கு மட்டிலே
> போதவுண்டு குருநடை கொள்வதும்
> பூரணப்பட பாலே பருகுபவாம்
> வேதமுன் சொல்லும் வெந்நீர்க் குளிப்பது
> மீனுண்ணாமல் இருப்பது உண்டு என்னில்
> வாதபித்த சிலேற்பன பித்தனும்
> மானிடர்க்கு மறலியு மில்லையே
> தின்ன மிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்கமாற்
> பெண்ணின் பாலொன்றைப் பெருக்காமல்
> – உண்ணுங்கால்
> நீர்சுருக்கி மோர்பெருக்கி, நெய்யுருக்கி உண்பவர் தம்
> பேருரைக்கின் போமே பிணி"

சித்த மருத்துவமும் ஆன்மீகமும்

இறைவனை வேண்டுவது போலமைந்த காப்புப் பாடல்கள் கூட முழுக்க முழுக்க மருத்துவப் பாடல்களாக அமையும் நிலையில் ஆன்மீகத்துடன் சித்த மருத்துவம் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு உடையது என்பதை உணர்த்துகிறது. வாக்குண்டாம் என்ற நூலில் ஔவையார் பாடிய,

> **"வாக்குண்டாம் நல்ல மணமுண்டாம் மாமலராள்**
> **நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது - பூக்கொண்டு**
> **துப்பாற் திருமேனி தும்பிக்கையான் பாதம்**
> **தப்பாமற் சார்வாற் தமக்கு"**

என்ற பாடல் மேற்சுட்டிய தன்மையில் அமைகிறது. இப்பாடலின் கண் அமைந்துள்ள தும்பை, குப்பைமேனி, கையான்தகரை, செருப்படை ஆகிய மூலிகைகள் வாத, பித்த, சிலேத்தும நோய்களை நீக்கும் குணம் பெற்றவை. மேனியில் தளர்வு ஏற்பட்டால் அதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் படைத்தவை இம்மூலிகைகள்.

கோள்களால் இவ்வுடல் தாக்கப்படுகின்றது. வினைகளால் இவ்வுடல் சிதைக்கப்படுகின்றது. எனவே இவ் வுடலைப் பாதுகாப்பதற்கு நாம் மட்டுமே பொறுப்பாகிவிட முடியாது. நோய் ஏற்படாமலிருக்க இறைவனின் அருட்கடாட்சமும் வேண்டும்.

நாடி

நோய்களை அறியும் மேற்சொன்ன வழிமுறைகளில் முக்கியமானதும், முதலாவதாகவும் அமைவது நாடி முறையாகும். முற்காலத்தில் நாடியைப் பார்த்துத்தான் நோயாளியின் உடல்நிலையை அறிந்தனர். நாடி பார்க்கும் முறை உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைத் தெரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. எனவே நாடி என்பது மருத்துவர்கள் மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களை அறிந்து கொள்ளப் பயன்படுத்தும் பல ஆராய்ச்சிகளில் முதன்மையானது. உயிர், வளி, தீ, நீரில் கலந்திருந்து அவற்றின் ஏற்றத்தாழ்வான நோய் அளவுகளை நடுநிலையாகக் காட்டுதலின் இக்காட்டும் இயக்கமே நாடி என்று உணர வேண்டும்.

மனித உடலில் 72,000 நாடிகள் இருப்பதாக அறியப்படுகிறது. இவை உடல் முழுவதும் பரவியுள்ளது. குறிப்பாகப் புருவம், உச்சி, கண்டம், நெஞ்சு, கை, கால், அடி, முழங்கை, கணுக்கால், முழங்கால் போன்ற பத்து இடங்களை மையமாக வைத்து இவை இயங்குகின்றன.

மூன்று வகை நாடி

மேற்குறிப்பிட்ட 72,000 நாடிகளுள் பத்து சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. அவை இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, சிங்குவை, புருடன், காந்தாள், அத்தி, அலம்புடை, சங்கினி, குரு எனப்படும். இப்பத்து நாடிகளுள் இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை ,என்னும் மூன்று நாடிகள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. இம்மூன்று நாடிகளில் இடகலை நாடி வாத நாடி எனப்படும் பிங்கலை நாடி பித்தநாடி எனப்படும். சுழுமுனை நாடி சிலேத்தும நாடியாகக் கொள்ளப்படும்.

வாத, பித்த, சிலேத்துமங்கள் முறையே மலத்திலும், நாபிக்குக் கீழும், சிறுநீரிலும், கண்டத்திற்குக் கீழும் விந்துவிலும், உச்சிக்குக் கீழும் இருப்பதாகக் கருதப்படு கின்றன.

நாடி பார்க்கும் முறை

இதயத்தில் வெண்ட்ரிக்கள் (Ventricle) என்ற பகுதி சுருங்கும்போது சுத்த இரத்தக் குழாயின்வழி இரத்தம் இதயத்திலிருந்து வெளியே பாய்ச்சப்படுகின்றது. இப்படி வெளிப் பாயும் இரத்தம் உடல் முழுவதும் அலை அலையாகப் பரவுகிறது. இந்த இரத்த ஓட்ட அலைகளின் தன்மையைக் கொண்டு பிணிகளின் தன்மையை நிர்ணயிப்பதே நாடிப் பார்த்தல் எனப்படுகிறது.

நாடிகளில் சிறப்பாகக் கருதப்படும் மேற்சொன்ன மூன்று நாடிகளும் ஒரே நரம்பில் காணப்படும். நோயாளியின் கையைப் பிடித்துப் பார்த்ததன் வழி இம்மூன்று நாடிகளையும் அறியலாம். நாடி பார்க்கும்போது ஆணாயின் வலக்கையும், பெண்ணாயின் இடக்கையும், அலியாயின் இரு கைகளையும் பிடித்துப் பார்க்க வேண்டும். கையைப் பிடிக்கும் போது முதல் பணியாக விரல்களின் மூட்டுகளில் தங்கி யிருக்கும் வாயுவை அகற்றுவதற்காக விரல்களைச் 'சுடக்கி விட

வேண்டும். பின் உள்ளங்கையில் சூடு உண்டாகும் அளவிற்குத் தேய்த்துவிட வேண்டும்.

நாடி சோதனை

உடலில் கால் முதல் கை வரை நாடி பரவி நின்றாலும், கையின் மணிக்கட்டில் நூலளவாக வாத, பித்த, சிலேத்து நாடிகள் நடக்கும். நாடி பார்ப்பவர் தமது வலது கையில் சுட்டுவிரல், நடுவிரல், மோதிர விரல் ஆகியவற்றின் துணை கொண்டு நாடி பார்க்க வேண்டும். பெருவிரல் என்று குறிக்கப் படுகின்ற கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் சுமார் ஓர் அங்குலம் விட்டுத் தொட்டுப் பார்த்தால் ஆள்காட்டி விரலின் கீழ் அடிப்பது வாத நாடியாகும். உயரமான நடு விரலின் கீழ் அடிப்பது பித்த நாடி. திருவிரல் என்று சொல்லப் படுகின்ற மோதிர விரலின் கீழ் அடிப்பது சிலேத்தும நாடி. இவை அதிகமாக அல்லது குறைவாக நடந்தால் நோய் உண்டாகும்.

நாடி நடை

கோழியின் நடையில் ஒழுங்கு இருக்கும். அது அடியெடுத்து வைக்கும் பான்மையில் ஒருவித சீர் இருக்கும். நிதானம் தெரியும். இதேபோன்று ஒரு சீர், ஒழுங்குமுறை, நிதானம் வாத நாடியில் தெரியும்.

தவளையின் நடை போன்றது பித்த நடை, தவளை தத்தித் தத்தி நடக்கும். ஒரு தடவை எழும்பிக் குதித்தால் மறுதடவை எழும்புவதற்கிடையே சிறிதளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும். இதே போன்று பித்த நடை நின்று நின்று அமையும்.

பாம்பு நடையைப் போன்றது சிலேத்தும நாடி நடை. பாம்பு நடப்பதே தெரியாது. ஊர்ந்து ஊர்ந்து வரும். அதேபோன்று துடிப்பான நடையின்றி ஊர்ந்துசொல்லும் தன்மை போன்றது சிலேத்தும நாடியின் இயல்பு.

நாடிகளின் நிறம்

வாதம் கறுப்பாகவும் சிவப்பாகவும், பித்தம் பசுமையாகவும் மஞ்சளாகவும், சிலேத்துமம் வெண்மை யாகவும் இருக்கும்.

நாடிகளின் மாத்திரையளவு

ஆணுக்கு வலக்கரத்திலும், பெண்ணுக்கு இடக் கரத்திலும் நாடி பார்க்கும்போது நாடியின் நடையில் ஒரு கோதுமை அளவு எழுந்து அடங்கும் கால அளவே மாத்திரை எனப்படும். இம்மாத்திரை அளவு வாத, பித்த, சிலேத்தும நாடிகளை அறியப் பயன்படுகிறது. வாதம் - ஒன்று, பித்தம்- அரை, சிலேத்துமம் - கால் என மாத்திரை அளவு அமையும்.

நாடியறியும் மாதமும் காலமும்

ஆடி, ஆவணி, ஐப்பசி ஆகிய மாதங்களில் வாதம் வளர்ச்சி பெறும். பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி ஆகிய மாதங்களில் பித்தம் வளர்ச்சி அடையும். கார்த்திகை மார்கழி, தை, மாசி ஆகிய மாதங்களில் சிலேத்துமம் வளர்ச்சி பெறும்.

நாள்தோறும் காலையில் வாதநாடி நடக்கும், உச்சியில் பித்தநாடி நடக்கும். மாலையில் சிலேத்தும நாடி நடக்கும்.

நாள்தோறும் சூரிய உதயத்திற்கு முன்னும் பின்னும் முதல் பத்து நாழிகை வாதமாகவும், அடுத்த பத்து நாழிகை பித்தமாகவும் அதற்கடுத்த பத்து நாழிகை சிலேத்துமமாகவும் இருக்கும்.

எந்த நாட்களில் எந்த நாடி அதிகமாக இயங்கும் என்பது கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

திங்கள், புதன், வெள்ளி	- வாதம்
சனி, ஞாயிறு, செவ்வாய்	- பித்தம்
வியாழன் சுக்கிலபட்சம்	- வாதம்
வியாழன் கிருஷ்ணபட்சம்	- பித்தம்

ஒவ்வொரு மாதத்திலும் எந்த நேரத்தில் நாடி பார்க்கவேண்டும் என்பதைக் காட்டும் மருத்துவப் பாடல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

"தானது பங்கு னிக்கு தனதுநல் ஆவ ணிக்கும்
மானமாம் புரட்டா சிக்கும் அத்தராத் திரியில் பார்க்க
தேனென மூன்று நாடி தெளிவாகக் காணு மென்று
கானமா முனிவர் சொன்ன கருத்தை நீகண்டு பாரே"

நாடி பார்க்கக் காலம், நேரம் இவற்றை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்பதை இப்பாடல் காட்டுகின்றது.

நாடி கொண்டு நோயறிதல்

இந்த மூன்று நாடிகளின் நடையாலும், நடை மாறுபாட்டால் உண்டான குணங்களாலும் மனிதனுக்கு மரணம் நாழிகை, நாட்கள், மாதங்கள், நட்சத்திரங்கள் போன்றவை எந்தெந்தக் காலக் கட்டங்களில் நிகழும் என்பதைச் சித்த மருத்துவர் அறியும் திறன் பெற்றிருந்தனர்.

அதாவது உடம்பில் நோய்க்கான பலவித அறிகுறிகள் தோன்றும்போது அவ்வறிகுறிகளுக்கேற்ப மூன்று நாடிகளும் எப்படிச் செயல்படுகின்றன என்று அறிந்தனர். அறிந்ததைக் கொண்டு இரேவதி, பரணி, சுவாதி, ஆயில்யம் போன்ற நட்சத்திரங்களில் எவ்வகை நட்சத்திரத்தில் மரணம் என்பதை அறிந்தனர். காட்டு: சிலேத்தும நாடியானது பச்சோந்தி போல் அடிக்கடி நடக்குமானால் சுரம், மயக்கம், தாகம், கோபம், வீக்கம், விலாவில் குத்தல், ஆகமம் போன்றவை இருக்குமானால் ஆயில்ய நட்சத்திரத்தில் பகல் மதிய வேளையில் மரணம் ஏற்படும்.

வாத – பித்த – சிலத்துமம் ஏற்படும் காலபேதங்கள்

வாதம்

நல்லவெயிற் காலத்தில் வாதம் சேரத் தொடங்கும் மழைக் காலத்தில் வாதம் அதிகமாகும். மழைக்குப் பின்னும், பனிக்காலத்துக்கு முன்னும் வாதம் சமனம் அடையும்.

பித்தம்

மழைக்காலத்தில் பித்தம் சேரத் தொடங்கும் மழைக்குப் பின்னும் பனிக்கு முன்னும் அதிகமாகும். முன் பனிக்காலத்தில் சமனம் அடையும்.

வயதுக்கு ஏற்ற மாற்றம்

குழந்தை பருவத்தில் சிலேத்துமம் மிகுதியாகவும், வாலிப் பருவத்தில் பித்தம் மிகுதியாகவும், வயோதிகப் பருவத்தில் வாதம் மிகுதியாகவும் இருக்கும்.

தினசரி உண்டாகும் மாற்றம்

அதிகாலையில் சிலேத்துமமும், வெயில் அதிகரிக்கும் போது பித்தமும், வெயில் தணியும்போது வாதமும் மிகுதியாக இருக்கும். இரவிலும் இவ்விதமே இருக்கும்.

பித்தம்

இது பெரும்பாலும் கண்ணால் பார்க்கக்கூடியது. மஞ்சள் நிறமான திரவ வடிவில் இருக்கும். ஆனால் இதுவே கண்ணுக்குத் தெரியாத அக்கினி முதலிய சக்தியாகவும் வேலை செய்கிறது.

பித்தத்தின் வேலைகள்

1) உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும்
2) பசி, தாகம் உண்டாக்கும்
3) ஆகாரங்களைப் பக்குவம் செய்யும்
4) கண்கள் பார்க்கும் சக்திக்கு உதவும்
5) உடம்பில் அமைதியையும், மிருதுத்தன்மையையும் கொடுக்கும்
6) புத்தியின் தெளிவு, புத்திக் கூர்மை சௌகரியம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.

பித்தத்தின் இடங்கள்

வயிறு, இரசதாது, இரத்தம், ஊந்தண்ணீர், வியர்வை, கண்கள், தொப்புளுக்கு மேலும் இருதயத்துக்குக் கீழும் உள்ள இடங்கள்.

முற்குறிகள்

உடம்பில் அனத்தல் உண்டாகும். தேகம் மஞ்சள் நிறமடையும். நரம்பு, வியர்வை, மூக்கிலிருந்து நீர் வழிதல், அதிகமான மேல் மூச்சு, விடாத வாந்தி, வயிற்றுப் பிரட்டல், வாயில் புளிப்பு அல்லது கசப்பு சுவை, உடம்பில் நடுக்கம், தலைவலி, உடல் வெளுத்தல், தூக்கம், தலைகிறுகிறுப்பு, கண்களில் மஞ்சள் நிறம், கைகால் கறுப்பு, சிறுநீர் சிவந்து இறங்குதல், கண், முகம் போன்றவை அதைத்துக் காணுதல் (தடித்துக் காணுதல்), காங்கை, ஒரு செயலைச் செய்யுமுன் அதிகமாகப் பேசுதல், பொய்யை உண்மைப் போலச் சோடித்துப் பேசுதல், அடிக்கடி கனவு உண்டாகி அதனால் உடம்பு பலவீனம் அடைதல், மனம் நிலையில்லாமை, வெப்பத்தில் விருப்பம் உண்டாதல், உடம்பு மெலிதல், இளமையில் தலை நரைத்துவிடல், அதிக வியர்வை, கடைக்கண்கள் சிவந்து போதல், இதமான வார்த்தைகளைப் பேசுதல், பெண்களின் மேல் மோகம், பொய் பேசுதல், வீரம்

பேசுதல், பற்பல நூல்களைத் தெரிந்துகொள்ளும் பாடல்களைப் பாடுதல் போன்ற செய்கைகள் பித்தம் அதிகரிப்பதால் உண்டாகும் அறிகுறிகளாகும்.

கபம் (சிலேத்துமம்)

இது கண்ணால் பார்க்கக் கூடியது. பசையுள்ள திரவ வடிவாக இருக்கும். இதன் வர்ணம் வெண்மை.

சிலேத்துமத்தின் வேலைகள்

1) நைப்புக் கொடுத்தல்
2) உடம்புக்குக் கட்டு உண்டாக்கல்
3) அசையாமல் இருக்கச் செய்தல்
4) உடம்பைக் களக்கச் செய்தல்
5) பலத்தைக் கொடுத்தல்
6) பொறுமை
7) தைரியம், அவாவின்மை ஆகியவற்றைக் கொடுத்தல்.

கபத்தின் இயல்புகள்

1) மார்பு 2) கழுத்து
3) தலை 4) கணுக்கால்
5) மேதஸ் எனும் கொழுப்பு 6) ஆமாசயம்

இவற்றில் முக்கியமான இடம் மார்பு.

கபத்தின் குணங்கள்

உடல் புஷ்டியாகும்.. பெண் போகத்தில் இச்சை குறையும். பொய், திருட்டு போன்றவை இருக்காது. புலவர்களால் போற்றப்படும் அறிவு வளர்ச்சி உண்டாகும். பொறுமை, புகழ்ச்சி, தலை மயிர் நன்றாக வளரும். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கும். பணவசதி இருக்கும். வயிற்றுவலி, பொருமல், பெருமூச்சு ஆகியவற்றுடன் உடல் வியர்க்கும். இவையாவும்கபம் அதிகரிப்பதால் தோன்றும் குறிகுணங்களாகும்.

கப நோய்கள்

கபத்தின் விளைவால் ஏற்படும் நோய்களாக இருமலையும், சயத்தையும் குறிப்பிடுவர்.

நோய் தோன்றும் வழிகள்

குளிர் காற்றில் இருத்தல், வெயிலில் மிகுதியாக அலைதல், மிக்க குளிர்ச்சியைத் தரும் பொருளையும், சூட்டைத் தரும் பொருளையும் உண்ணல், பெரிதும் உரத்துப் பேசுதல், நன்மணம், தீ மணம் ஆகியவற்றை நுகர்தல் போன்றவற்றால் இந்நோய் தோன்றும். உள்ளும் வெளியுமாய் உலாவும் மூச்சு செல்லும் வழியில் உண்டாகும் தடைகளாலும் உணவு உண்ணும் கலத்தில் உணவுப் பொருட்கள் அகடுவழி செல்லாது தவறிக் காற்றுச் செல்லும் வழியில் செல்லுதலாலும் இருமலுண்டாவதுண்டு.

முற்குறிகள்

தொண்டை புண்பட்டது போல் வலித்தல், பின் தொண்டை சிவத்தல், தொண்டையில் முள்ளால் குத்துவது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படல், குரலோசை குறைதல், மூக்கு நீர் பாய்தல், மார்பு வலித்தல் முதலியன தோன்றும்.

வகைகள்

மருத்துவ நூல் வல்லோர் இருமலை,

1) மந்தாரகாசம்
2) பக்க மந்தார இருமல்
3) வளி இருமல்
4) பித்த இருமல்
5) சுவாச இருமல்
6) இரத்த காசம்
7) ஐய இருமல்
8) பீனிச இருமல்
9) வாதபித்த இருமல்
10) பித்த கப இருமல்
11) முக்குற்ற இருமல்

என வகுத்துள்ளனர்.

காட்டு: பீனிச இருமல்

உணவு உறக்கமில்லாது உடல் உலர்ந்து போதல், மலநீர் கறுத்துக் கழிதல், வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்து

வலித்தல், உப்பிசம், கபம் கூடி இருமல், இளைப்பு உண்டாதல், கோழையில் மீன் கவிச்சு நாற்றம் உண்டாதல் போன்ற குணங்கள் உண்டாகும்.

சயநோய்

சொல்லவரும் நோய்களிலே தொல்லை தரும் சயம் எட்டு என்று கூறுவர். ஏனென்றால் தனக்கு முன்னால் பல பிணிகள் செல்ல, பின்னால் பல பிணிகள் செல்ல, பின்னால் பல பிணிகள் பரவ உடலை நசித்துக் குறைத்து அழிக்க வல்லது சயநோயாகும்.

இது உடலுக்கு ஒவ்வாத செயல்கள், விரைவுகளை அடக்குதல், கபம் கூடி இரசத்தாதுவின் வழிகளைத் தடுத்தல், மிக்க புணர்ச்சியினால் சுக்கிலம் முதலிய தாதுக்கள் கெடுதல், எலும்புகளில் அனலேறி குருதிவற்றிப் பித்தம் அதிகரித்தல் முதலிய காரணங்களால் விகல்பமுற்ற வாதம், பித்தம் கபத்தையும் தூண்டி, உடலின் பொருத்து பூட்டுகளில் புகுந்து, ஆங்காங்குள்ள குருதி ஒட்டத்திற்குரிய நாளங்களைப் பிடித்து, அவற்றின் வழியே அடைத்தோ, விரிவடையச் செய்தோ, விடுவதுடன் உடலின் மேற்புறமும் பரவி அந்தந்த இயல்பு நிலைமைக்கேற்பக் குறிகளை விளைவிப்பதுடன் குருதி கெட்டுக் கிரந்தியணுக்கள் உண்டாகி சுவாசப் பையின் கண்ணறைகளிலும், கிளைகளிலும் பற்றி நாளடைவில் வளர்ச்சியுற்று நுரையீரலைப் புண்ணாக்கித் துளைத்து அதனுள் சென்று கபத்துடன் வெளிப்படும்.

முற்குறிகள்

முகம் வெளுத்தல், கழுத்து நீண்டு காணல், வாய் நீருரல், கண்கள் கலங்கல், மூக்கு நீர் வடிதல், மார்பில் பள்ளம் கண்டு வலித்தல், பசி, ருசியின்மை, கீழான வெண்மையான மஞ்சளான கபக்கட்டுடன் விலா எலும்பு கடுத்துச் சுருங்குமளவில் இருமிக் குருதியும் கோழையும் கக்குதல், இரைத்தல், பேசுகையில் தொண்டை கரகரத்துப் புண்ணாய் நொந்து குரலும் கம்மல், நீர்கடுத்து நீர் மஞ்சளாய் குருதியாய் கழிதல், பேதி, விடாசுரம், உடலில் கற்றாழை நாற்றம், மூச்சிலும், வாயிலும் துர்நாற்றம் வீசுதல் நாவில் கறுப்பு நிற வட்டம் தோன்றல் முதலான குறிகள் காணும்.

வகைகள்

சயம், பித்த - கப - பிர்ம - சத்திரிய - வைசிய - வாத-வாத பித்த - வாதகப - பித்தகப - தொந்த - விகரா - சூத்திர சயங்கள் என்று 12 வகைப்படும். இதில் இறுதி ஏழும் அசாத்தியமாகும்.

வாதம்

வாதம் முதலாக எண்ணப்பட்ட முக்குற்றங்கள் உடல் முற்றும் பரவி வாழ்பவை எனினும், வளி கொப்பூழுக்குக் கீழும், அனலின் தன்மையை உடைய பித்தம் (அழல்) நாபிக்கும் இதயத்துக்கும் இடையே உள்ள பாகத்திலும் உறுதியையும், கனத்தையும் நெய்ப்பும் இளக்கமும் தரும். கபம் (ஐயம்) இதய கமலத்தின் மேலேயுள்ள பாகங்களிலும் பொதுவாக வாழும் என்று மருத்துவ நூலோர் கூறுவர்.

வாதத்தின் இயல்புகள்

நெகிழ்ச்சி பரவுதல் - வரட்சி - விரைவாக இடம்விட்டு இடம் போதல், தண்ணென்றிருத்தல் - நுண்ணியதாய் (கட்புலனாகாவாறும்) இருத்தல் என்பனவாம். உடலைக் காக்குந் தன்மையுடைய அழலின் குணங்கள் (பித்தத்தின் குணங்கள்) வெதுப்புதல், நுண்ணிய தன்மை, நீர்த்தன்மை நெய்ப்பசையுடைமை - வெருட்டல் தரும் குணமுடைமை, சூட்டைத் தரல், பரவுதல் என்பனவாம். ஐயத்தின் தன்மை - குளிர்ச்சி, திடத்தன்மை, அழுத்தமுடைமை, மாற்றமில்லாத நிலைமை - குழகுழப்பு - நெய்ப்பசையுடைமை - விரைதல் இல்லாத்தன்மை - மெத்தனும் தன்மை - இளகிய நிலை வழுவழுப்புடைமை என்பனவாம்.

இவ்வகை இயல்பான குணங்களை முறையாகக் கூறப்பட்ட வாதபித்த கபங்கள் பெற்று உடலில் விளங்கும் இக்குணங்களை உடலின் புறத்தே தொட்டும், தட்டியும், அழுத்தியும், தேய்த்தும் கண்டறியலாம்.

உணவைச் சீரணிக்கச் செய்து உடலுக்கு ஏற்க வைக்கும் இடமாகிய பக்குவாசயம், என்பு, காது, தொடை, பரிச உணர்வைத் தரும், தோல், இடுப்பு ஆகிய ஆறும் குற்றமற்ற வாயுவின் இடமாம்.

அபானன்

இது சுவாதிட்டானத்திலிருந்து வெளிப்பட்டுக் கீழ் நோக்கி மலசலத்தை தள்ளும். பச்சை நிறமுள்ளதாகும். ஆசனவாயை சுருக்கும். அன்னசாரத்தைச் சேர வேண்டிய இடங்களில் சேர்ப்பிக்கும் இதற்கு கடவுள் வரதராசன் என்பதை அறியலாம்.

வியானன்

இது தோளிலிருந்து எழுத்தீராயிரம் நரம்பிலும் சென்று இவ்வுடலிலுள்ள அசையும் பொருள், அசையாப் பொருள் எனும் இரண்டிலுமிருந்து உறுப்புக்களை நீட்டவும், முடக்கவும் செய்து, பரிசங்களை அறியும், உண்ணும் உணவின் சாரத்தை அவ்விடங்களில் நிறைப்பித்து உடலைக் காக்கும் பால் நிறமுள்ளதாகும். இதற்கு எமன் கடவுளாகும்.

உதானன்

அடிவயிற்றில் உதராக்கினியிலிருந்து தோன்றி உணவின் சாரத்தைக் கூடியிருந்து, அதை அங்கங்கசே நிறுத்தும். இதற்கு கடவுள் அக்கினிதேவன்.

சமானன்

இது தொப்பூள் நாபியிலிருந்து கால்வரைக்கும் சமனாய்ப் பரவி பாய்ந்து மற்ற வாயுக்களை மிஞ்ச வொட்டாமல் மடக்கிச் சரிப்படுத்தி சேரப் பண்ணும். ஆறு சுவைகளையும், தண்ணீர், அன்னம் ஆகியவற்றையும் சமப் படுத்தி உடலிலெல்லாம் சேரும்படிச் செய்யும், புட்பராக நிறமுள்ளது. இதற்கு கடவுள் சூரியன்.

நாகன்

எல்லாக் கலைகளையும் கற்கும்படி அறிவை எழுப்பும், நல்ல பண்களைப் பாடுவிக்கும், கண்களைத் திறக்கும்படிச் செய்யும், பொன்னிற நிறமுள்ளது. இதற்கு கடவுள் அனந்தன்.

கூர்மன்

மனத்திலிருந்து கிளம்பிக் கண்ணிலிருந்து இமையைக் கொட்டுவிக்கும். கொட்டாவி விடப்பண்ணும். வாயை முடம் பண்ணும், கண்களை திறக்கவும், மூடவும் பண்ணும், வெளுப்பு நிறமுள்ளது. இதற்கு கடவும் திருமால்.

கிருகரன்

இது நாவிலிருந்து நாவிற்கசிவையும், நாசியிற் கசிவையும் உண்டாக்கும். மிக்க பசியுண்டாக்கும். தும்மலையும், இருமலையும் உண்டாக்கும். கறுப்பு நிறமுள்ளது. இதற்குக் கடவுள் சிவன்.

தேவதத்தன்

வளைவு வடிவமாய்க் கிளம்பி, சோம்பலையும், உடல் முரித்தலையும் உண்டாக்கும். கண்ணைப் பலவிடங்களில் ஓட்டி உலாவுவிக்கும். தாங்குதல், சண்டை கொள்ளல், மிக்க கோபம் உண்டாக்கும். படிக நிறமுள்ளது. இதற்குக் கடவுள் தேவேந்திரன்.

தனஞ்செயன்

இது மூக்கிலிருந்து தடித்து, உடம்பு முழுமையும் வீங்கப் பண்ணும். காதில் கடல் போன்றிரைச்சலிட்டு, இறந்துவிடின் காற்றெல்லாம் வெளிப்பட்ட பின்னர் மூன்றாவது நாளில் தலை வெடித்தப்பின்தான் போகும். நீலநிறமுள்ளது. இதற்குக் கடவுள் தன்வந்திரி.

பிராணன்

இது வளியின் (வாயு) கூறானபடியால் வளியைப் போலத் தமரகத்தினின்று மூக்கு வரை அலைந்து நிற்கும்.

உமதானன்

இது மண்ணின் கூறானபடியால் மார்பையே இடமாகக் கொண்டு தொப்பூழ், கழுத்து, மூக்கு இடம் மூவிடங்களிலும், வாழ்ந்து பேச்சுக்கு முதற் காரணமாய் இருப்பதன்றி, முயற்சி, மனதிடம், உடல்நிறம், நினைப்பு இவற்றை உண்டாக்கும்.

வியானன்

இது வெளியின் (ஆகாயம்) கூறானபடியால் வெளியெங்கும் எங்கும் நிறைந்திருப்பது போல இது உடல் முற்றும் பரவி இருக்கும். இதன் தொழில் நடத்தல், உடல் உறுப்புகளை அசைத்தல், விழித்தல் என்பனவாகும்.

சமானன்

இது நீரின் (அப்புவின்) கூறானபடியால் உடலின் நடுவான பக்குவாசயமே இடமாய்ப் பெற்று, வயிறு முற்றிலும் வாழ்ந்து, உண்ட உணவு நீர்ப்பொருள்களைச் செரிப்பித்தற்குரிய தீயை விருத்தி செய்து, சாரத்தையும், திப்பியையும் வெவ்வேறாகப் பிரித்து, உடலின் எல்லா இடத்திற்கும் அனுப்புகிறது.

அபானம்

இது நெருப்பின் (தேயு) கூறானபடியால் எருவாயினின்று (குதம்) அடிவயிறு, இடுப்பின் பூட்டு, நீர்ப்பை, ஆண், பெண் குறிகள், தொடை இவ்விடங்களில் வாழ்ந்து வெண்ணீர் (விந்து), நாதம், மலம், சிறுநீர், கரு இவற்றை வெளிப்படுத்தும்.

அழல் அல்லது தீ அல்லது அனல் (பித்தம்) தீயின் வடிவத்தன்மை

'கதிரோன் வரைப்பின் கட்டின லுடம்பு' என்பதால் வெப்பமும், கூர்மையும் அது சேரும் பொருள் வேற்றுமையால், இளகலும், நீராகலும், கட்டலும், உண்மையின் உப்பு வெய்யிலிலிட்டால் கட்டலும், வெல்லம் வெய்யிலிலிட்டால் இளகலும், நெய் நீராகல் போலும் நெய்யுப்பும் நெகிழ்ச்சியும் உளவெனக் கொள்க. ஒருவர் இயக்க இயங்குந் தன்மையால் இயங்கும் பொருள் இயக்கப்படும் பொருள் எனும் இருபொருள்களுள் இயக்கமும் ஒன்றாகலின் இதுவும் (பித்த) அழல் வடிவத்தன்மை உடையதாம்.

"தானான பித்தம்பின் கலையைப் பற்றிச்
சாய்வான பிராணவாயு வதனைச் சேர்ந்து
ஊனான நீர்ப்பையி லணுகி மூலத்
துதித்தெழுந்த வக்கினியை யறவு செய்து
மானேகே ளிருதயத்தி லிருப்பு மாகி
. . . .
கொண்டு நின்ற பித்தநிலை அறினோமே"

எனத் தமிழ் வைத்திய சதகம் 34ஆம் செய்யுளில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆகவே பிங்கலை, பிராணவாயு, நீர்ப்பை, மூலாக்கினி, இருதயம் தலை என்னும் இவை பித்தம் (அழல்)

வாழும் இடங்களாம். இவையன்றி கொப்பூழ், உந்தி, இரைப்பை, வியர்வை, நாவிலூறுகின்ற நீர், செந்நீர், சாரம், கண், தோல் இவ்விடங்களையும் கூறுவர்.

அழலானது தன் இயற்கை நிலையில் நின்று செரிப்பித்தல்,வெம்மை, பார்வை, பசி, நீர் வேட்கை, சுவை, ஒளி, நினைப்பு, அறிவு, வன்மை, மென்மை என்பவை உண்டாக்கி உடலுக்குத் துணை புரியும்.

அழலின் தொழில்

1) உடலில் வெப்பமுண்டாதல், செந்நிறம் அல்லது மஞ்சள் நிறம் தோன்றல், உண்ட உணவுப் பொருட்கள் பக்குவமடையும்போதும், செரிக்கும் சமயத்திலும் வெப்ப முண்டாதல், வியர்த்தல், மயக்கம் ஏற்படல், செந்நீர் தன் அளவில் மிகுதல், அவ்வாறு மிகுந்த செந்நீர் வெளிப்படுதல், தோல், கண், மலம், சிறுநீர் முதலியன மஞ்சள் நிறமடைந்த சீற்றம், நினைவு வெறி, மெலிவு எச்சுவையும் கைப்பாவேனும் புளிப்பாகவேனும் காணுதல் ஆகியவை அழலின் தொழில்களாம்.

அழல் தன் இடம் தொழில் வேற்றுமையால் ஐவகைப்படும். 1) பாசகம் (அ) அனற்பித்தம், 2) இரஞ்சகம், 3) சாதகம், 4) ஆலோசகர், 5) பிராசகம் என்பவை முறையே ஆக்கனல், வண்ணஎரி ஆற்றலங்கி, ஒள்ளொளித் தீ, நோக்கழல் என்பர் தமிழில்.

அனற்பித்தம்

இது தீயின் பண்புடையது. இரைப்பைக்கும், பக்குவாசயத்திற்கும் இடையிடத்திலிருந்து தீயின் குணத்தை மிகுதியாகப் பெற்று நீர் வடிவமுள்ள பொருட்களை வறளச் செய்து, உண்ட உணவுப் பொருட்களைச் செரிக்கும்படிச் செய்யும்.

இரஞ்சகப் பித்தம்

இது செந்நீரை மிகுதிப்படுத்தும் பண்புடையது. இரைக்குடரியிலிருந்து கொண்ட உணவிலிருந்து பிரிந்துண்டான சாற்றுக்குச் செந்நிறத்தைத் தருகிறது.

சாதக பித்தம்

இது நிறைவேற்றும் பண்புடையது. இது தமரகத்திலிருந்து அறிவு (புத்தி, பற்று இவற்றைக் கொண்டு விருப்பமான தொழிலைச் செய்து முடிக்கும்.

பிராசகம்

இது தோலுக்கு ஒளியைத் தரும். பண்புடையது. இது தோலில் வாழ்ந்து கொண்டு தோலுக்கு ஒளியைக் கொடுத்து அதை ஒளிரச் செய்யும்.

ஆலோசகம்

இது கண்களுக்குப் பொருட்களைத் தெரிவிக்கும் பண்புடையது. இது கண்களில் வாழ்ந்து கொண்டு, எல்லாப் பொருட்களின் வடிவத்தையும் அறிதலாகிய காரியத்தைச் செய்யும்.

கபம்

தொண்டை, எலும்புகளின் மூட்டுகள், மார்பு, இரைப்பை, மூக்கு, வயிற்றின் இடப்புறத்திலுள்ள பித்தநீரைச் சுரப்பிக்குக் கணையம் என்ற வாற்சுரப்பி, இரசதாது, நிணம், நாக்கு ஆகியவை கபத்திடங்களாகும்.

கபமானது வலிவு தரும். எலும்புகளின் மூட்டுகளுக்கு வன்மையும் நல்ல கட்டும், ஆற்றலும், வனப்பும், வழுவழுத்தன்மையும், உடலுக்குத் துன்பம் நேருங்கால் அஞ்சாமல் தாங்கிக் கொள்ளும் பொறுமையும் தந்து உயர்ந்த காப்பாய் அமையும், பெருமையை உடையதாம்.

தொழில்

நெய்ப்பு, வன்மை, சொறிவு, தண்மை பருத்தல், என்பில் ஏதோ பூசப்பட்டது போல உணர்ச்சி, கீல்கள் தொழில் புரியா திருத்தல், உடல் வெளுத்தல், சிறுநீர் வெண்ணிறமடைதல், தொழில் புரிதலில் கூர்மையின்மை இவை ஐயத்தின் தொழில்களாம். இவ்வையம் ஐவகைப்படும்.

1. அவலம்பகம்

இது காற்றுப்பையாகிய நுரையீரலிலிருந்து கொண்டு, தன் இயற்கை வன்மையால், திரிகஸ்தானத்திற்கும் உணவின்

சத்தால் தமரகத்திற்கும் அடிப்படையாயிருந்து தன் இயற்கை நெகிழ்ச்சித் தன்மையைக் கொண்டு மற்ற நான்கு ஐயங்கட்கும் பற்றுக் கோடாயிருப்பதால் அவலம்பகம் எனப்படும்.

2. கிலேதம்

இது இரப்பையிலிருந்து கொண்டு உண்ணப்பட்ட உணவுப்பொருள், நீர் முதலியவைகளை ஈரப்படுத்தி, மெத்தெனச் செய்யுந் தொழிலைப்புரியும்.

3. போதகம்

இது சுவைப் பொறியாகிய நாவினின்று, உண்ணுகிற சுவைகளை அறிவிக்குந் தொழிலைச் செய்யும்.

4. கற்பகம் நிறைவையம்

இது தலையினின்று இரு கண்களும் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

5. சந்திகம் ஒன்றியையம்

இது பூட்டுகளில் (கீல்கள்) நின்று இயற்கையில் எல்லாக் கீல்களையும் ஒன்றோடொன்று பொருத்தித் தளரச் செய்து கொண்டிருக்கும்.

வாயுவின் குணத்துடன் சூடான பொருட்கள் சேர்ந்திடில் வாயுவின் தானங்களின் நோயுண்டாகும். வாயுவின் குணத்துடன் குளிர்ச்சி சேர்ந்தால் தன்னிட மன்றியும், பிறவிடங்களிலும் வளியின் சினம் தோன்றும். வாயுவின் குணத்துடன் வெப்பமுள்ள நெய்ப்பசையான பொருட்கள் சேர்ந்தால் வாயுவானது தன்னிலையடையும், சீற்றம் தணிந்துவிடும் இதுவே உண்மையாம். வாயுப் பிணிகளைப் போக்க முனிவர் மொழிப்படி வகுத்ததான முறை இதுவெனக் கொள்க.

அழலின் (பித்தத்தின்) குணங்களுடன் குளிர்ச்சி தரும் பொருட்களை உட்கொண்டால் பித்தத்தின் சிறப்பிடங்களில் நோய்காணும். அப்பித்தத்தின் குணங்களுடன் சூட்டைத் தரவல்ல பொருளைச் சேர்த்தால் சீற்றமுண்டாகும். அப்பித்த குணத்துடன் மந்தமும், சதமுமான பண்டங்கள் சேர்ந்தால் பித்தம் தன்னிலை பெறும். இது சித்தரின் மொழியாம். சேத்துமத்தின் குணங்களுடன் நெய்ப்பசையோடு கூடிய குளிர்ச்சி தரும் பொருட்கள் சேர்ந்தால் கபத்தின் இடங்களில்

நோய்காணும் சேத்துமக் குணத்துடன் கூடியதான அழலின் தன்மையுள்ள பொருட்களைச் சேர்வதால் சேத்துமத் தானங்கள் அன்றியும் வேற்றிடங்களிலும் சேத்துமம் சீற்றம் கொண்டு நோய் விளைவிக்கும் சேத்துமப் பண்புடன் வறட்சியும், வெப்பமும் சேர்ந்தால்கபம் தன்னிலையடையும்.

அழல் உடலினன் இயல்

அழல் உடலினனுக்கு தீ மிகுந்து இருப்பதுவுமன்றி எலும்புகளிலும், கீல்களிலும் ஊன் குறைந்து எப்போதும் வெப்பம், வியர்வை, அற்ப துர்நாற்றம், தோல் சுருங்கித் திரைதல் முதலானவை பொருந்தி மேனியும், மஞ்சளும், சிவப்பும் கலந்து ஒளிரும் நிறமும், முகம் உள்ளங்கை உள்ளங்கால் சிவந்தும், மஞ்சள் நிறம் பெற்றும் இருக்கும். அதிக இயக்கத்தோடு கூடிய மெல்லிய இமைகள் உடையவரால், வெயில், சீற்றம், பசி, கட்குடி இவைகளால் மிக்க விரைவில் சிவக்கின்ற கண்களும், தலையில் சிறிது மஞ்சள் நிறம்பிரும், உடலில் குறைந்த உரோமமும், நரையும், முகப்பருவுடன் கறுத்த மச்சங்களும், இனிப்பு, துவர்ப்பு, கைப்பு, குளிர்ச்சி என்னும் இவை பொருந்திய பொருள்களில் விருப்பும், அற்பவுண்டியும் பசி; நீர் வேட்கை, சீற்றம், சூடு, அச்சம் ஆகிய இவைகளைப் பொறுக்காத தன்மையும், நறுமண மாலை, சந்தனப் பூச்சு முதலிய ஒப்பனைகளிலும் பனியிலும் விபருப்பும், அற்ப சுக்கிலமும், அற்ப காமமும், மரியாதை, வல்லமை, தெளிந்த அறிவு, அடுத்தவரிடத்தில் அன்பு, முருக்கமரம், மின்னல், சூரியன், வாயு, இவை காண்கின்ற கனவும், நல்ல இன்பமும், கல்வி மேன்மையும் உண்டாயிருக்கும், இவன் முக்கால் வன்மையும் 65 வயதும் உடையவனாய் இருப்பான்.

பித்த இயல்புடையவன், மிகுதேபசி, பித்தவுடல், நெறிமயக்கம், உடல் வெச்செனல், தாகம் பொறுக்காமை, மஞ்சள் நிறம் அல்லது செந்நிறம், கை கால்களில் செந்நிறம், தயிரியம், கல்வி, மிக்க அறிவாற்றல், எதிலும் வெறுப்பு, பலபடம் பேசாமை, உடம்பில் மயிர் குறைவு, போகத்தில் பிரியம் ஆகிய இவைகளை உடையவனாவான்.

ஐயவுடம்பின் இயற்கைப் பண்புடையவன். பெரியோர்கள் கதையைக் கேட்டல், வஞ்சம், சாகசம், சுத்தம் இவற்றைப் பெற்றிருத்தல், மணப்பூச்சில் விருப்பம்,

வன்மையாக உடல், பெருமை, மிக்க செல்லம், இந்திரியக் குறைவு, பிள்ளைப்பேற்றுக் குறைவு, பூணவின்பம், உடல் நாற்றம், வேர்வை, கண்ட நீர் உண்ணல், இருமல், குடை போன்ற நெற்றி, நில மயிர், வன்மையுள்ள தோள், இரண்டு பேச்சுப் பேசாமை, சங்கீதம் கேட்பதில் விருப்பம், சுத்த உணவு மிகுதியாக உண்ணல், சுகதேகம், தாமரை மலர் போன்ற அழகு எனும் இவற்றை இயற்கையாய் உடையவனாவான்.

வளிமிகு குணம்

1. உடல் இளைத்துக் கருத்தல்
2. சூட்டுப் பொருளின் விருப்பம்
3. உடல் நடுக்கம்
4. வயிறு உப்பல்
5. மலக்கட்டு
6. வன்மை குறைதல்
7. தூக்கம் கெடல்
8. வாய் பிதற்றல்
9. தலை சுழற்றல்
10. ஊக்கம் இன்மை

வளிகுறை குணம்

1. உடல் நேர்தல்
2. தாழ்ந்த குரல்
3. தொழில் குன்றல்
4. அறிவு மங்கல்
5. மூர்ச்சை உண்டாதல்
6. ஐய வளர்ச்சியில் காணும் பிணிகள் உண்டாதல்

அழல்மிகு குணம்

1. பசி, நீர் வேட்கை மிகுதிப்படல்
2. உடல் முற்றும் எரிச்சல் உண்டாதல்
3. குறைந்த தூக்கம்
4. கண், மலம், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமடைதல்

அழல்குறை குணம்

1. மந்தாக்கினி
2. குளிர்ச்சி
3. நிறக்குறைவு
4. இயற்கை ஐய வளர்ச்சிக்குக் கேடு உண்டாதல்.

ஐயம் மிகு குணம்

1. அக்கினி மந்தப்படல்
2. வாய்நீர் ஊரல்
3. ஊக்கம் குறைதல்
4. உடல் முற்றும் உள்ள கட்டுகள் தளரல்
5. இரைப்பு, உப்புசம், இருமல், மிக்க தூக்கம் உண்டாதல்

ஐயம் குறை குணம்

1. தலை சுழற்றல்
2. கீல்களில் பசை முற்றும் நீங்கி அவை தளர்தல்
3. தமரகத்தில் படபடத்த ஒலி

வாதம்

அபானவாயு எனும் கீழ்வாய்வளி, இதுவே கீழ்க்கால் என்பதாம். கீழ்க் காற்றை முழுதுந்தடை செய்தாலும், சிறிது சிறிதாய்த் தடை செய்தாலும், மார்பு நோய், வாயு குன்மம், குடல் வாதம், உடம்பு முழுமையுங் குத்தல், குடைச்சல், வல்லைவாதம், மலசலத்தடை இவற்றால் பசித்தீமதேம் எனும் இவை மிகுதியும் உண்டாகும்.

வாதகுன்மத் தன்மைகளாவன

ஈரல், மார்பு, வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாதல், தலை கனத்தல், நோதல், தலை மயக்கங்கொண்டு புளிப்பாய் வாந்தியாதல், குடலில் வலியுண்டாதல் ஆகிய இவை உண்டாகும்.

குடல் வாதத்தன்மைகளாவன

ஒரு பக்க விதை உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொள்ளல், அண்டத்தில் வளி சேர்ந்து துருத்தி போல உப்புதல், பிறகு

அவ்வாயு வயிற்றிலேறுவதால் விதை காணப்படல். இதனால் மிக்க வருத்தம் உண்டாதல் என்பவை.

தும்மல்

மூக்கிலிருக்கும் கிருகரனான வாயுவின் தொழிலாகிய தும்மலைத் தடுத்தால், அவ்வாயுவெம்மையூற்றை அடைந்து இலேசாகி, மேலுக்குக் கிளம்பி, தலை முழுமையும் நோதல், இயல்பாயுள்ள இருவகையான பத்து இந்திரியங்களும் தெறித்து விழுந்து விடுவதுபோலத் தோன்றல், முகம் இழுத்தல், இடுப்பு வாயு ஆகிய இந்நோய்கள் உண்டாகும்.

சிறுநீர்

சிறுநீரை அடக்கினால் நீர் அடைப்பு, நீர் இறங்கும் புழை புண்ணாதல், கீல்கள் தோறும் நோதல், ஆண்குறி சோர்வுடன் குத்தல், கீழ்வாய் வளி வயிற்றினில் சேர்தல் முதலியவை உண்டாகும்.

மலம்

மலத்தை கீழ்த்தள்ளும் தொழிலையுடைய அபான வாயுவின் செயலை எதிர்த்து மலத்தை அடக்கினால் அவ்வபானம் பெருகி அடக்கப் பெற்ற மலத்தைத் தள்ளும். இதனால் முழங்காலின் கீழ்த் தன்மையான நோய் உண்டாகும். தலை வலித்தல், உடல்வன்மை குறைதல், மிகுதியாய்த் தோன்றும்.

கொட்டாவி

கொட்டாவியை அடக்கினால் முகம் வதங்கல், இளைப்புக் குறி காணப்படல், அளவின்படி உண்டாலுஞ் செரியாமை, நீர் நோய், வெள்ளை நோய் எனும் இவற்றால் அறிவு மயங்கல், வயிற்றில் நோய் வருதல் உண்டாகும்.

பசி, நீர் வேட்கை

பசியையும், நீர்வேட்கையையும் அடக்கினால் உடலும், உடலில் உள்ள கருவிகளும் தத்தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்யமாட்டா. அதனால் சூலை பிரமை, உடல் இளைப்பு, முகவாட்டம், சந்துகளிலெல்லாம் நோக்காடு உண்டாகும்.

8. காசம், இளைப்பு

ஈளை இருமலை அடக்கினால் மிக்க இருமல் நோய் உண்டாகி வருத்தும். மூச்குவிடும்போது அம்மூச்சில் கெட்ட மணம் வீசும். மார்பின் உட்கருவியாகிய இருதய நோயும் உண்டாகும். குன்மநோய் உண்டாகும். திடீரென்று அறிவைக் கெடுத்துத் தன்னை அறியாதபடி செய்கிற மூர்ச்சை நோயும், குளிரும் உண்டாகும்.

நித்திரை, தூக்கம்

இவற்றை அடக்கினால் நாள்தோறும் தலைக்கனம், கண்கள் சிவத்தல், செவிடு, தெளிவற்ற பேச்சு உண்டாகும்.

வாந்தி

வாந்தியை அடக்கினால் புழுக்கடியினால் உண்டாகக் கூடிய தடிப்புக் குட்டம் போன்ற தடிப்புகள், நமை, பாண்டு, கண் நோய்கள், பித்தடை பாகங்கள், இரைப்பு, காய்ச்சல், இருமல் உண்டாவனவாம்.

விழிநீர்

கண்ணிலிருந்து வரும் நீரை அடக்கினால் தமர்வாயு, பிநசங்கள், கண் நோய், தலையில் புண் ஆகியவைகளும் குன்மநோயும் உண்டாகும்.

சுக்கிலம்

விந்துவை அடக்கினால் சுரம், நீர்க்கட்டு, கை கால்கள், கீல்கள் இவற்றில் நோய், விந்து கசிந்து நீள்சீலை நனைதல், மாரடைப்பு, வெள்ளை எனும் இவை உண்டாகும்.

சுவாசம்

மூச்சை அடக்கினால், இருமல், வயிற்றுப் பொருமல், எதைத் தின்றாலும் அதன் சுவை தெரியாமை, சூலை நோய், காய்ச்சல், வெட்டை போன்றவை உண்டாகும்.

உடற்றீ விளக்கம்

உடல் தீ நான்கு வகைப்படும். அவை சமானை வாயு தன் இயற்கை இடத்தில் இருப்பின் 'சமாக்கினி' என்றும்,

இடந்தப்பின் 'விஷமாக்கினி' என்றும், பித்தத்தைச் சூழ்ந்தால் 'தீஷணாக்கினி' என்றும், கபம் சேர்ந்தால் 'மந்தாக்கினி' என்றும் வழங்கப்படும்.

வாதம்	-	சமானன்
பித்தம்	-	அனலம்
கபம்	-	சிலேதம்

சமாக்கினி

ஒருவன் வேண்டும் என்கிற அளவுக்கு உட்கொள்கிற உணவு நீர்களை எல்லாம் முறைப்படி கால அளவிற்கு மாறு படாமல் நன்றாகச் சீரணிக்கச் செய்யும் தீயே சமாக்கினியாகும்.

விஷமாக்கினி

இது உண்ணப்பட்டவைகளை உடனே சீரணிக்காமல், நெடுநேரம் கழித்துச் செரிப்பிக்கும்.அப்படிச் செரிப்பித் தாலும் அவைகள் விஷமச் சீரணமேயாகும்.

தீக்ஷணாக்கினி

வெந்ததும், வேகாததுமான உணவுப் பொருளைப் புசித்தாலும், அதனை இரசத்(சாரம்)தோடும் கூடவே செரிப்பிக்கும்.

மந்தாக்கினி

விருப்பத்தோடு உண்ட பாகமான உணவுப் பொருட்கள் உடனே செரிப்பிக்காமல், வாயுவால் வயிற்றிரைச்சல், குட லிரைச்சல், வயிற்றுப்புசம், உடல் கனத்தல் எனும் இவைகளை உண்டாக்கி நெடுநேரத்திற்குப் பிறகு செரிப்பிக்கும்.

எண்வகைத் தேர்வு

பிணியறி முறைமை

இது பிணி + அறி+ முறைமை எனும் மூன்று சொற்கள் கூடிய இரு தொடராம். பிணி - உடலைப் பிணித்தலாய நோயை அறி - (தமிழ் மருத்துவ விதிப்படி ஒழுகித் தெரிந்து கொள்ளுகிற, முறைமை - ஒழுக்கம் எனப் பொருள்படும்.

விதியும் ஒழுக்கமும்

இது 1. பொறியாற்றேர்தல், 2. புலனாலறிதல், 3. வினாதல் எனும் விதிகளையும், அவற்றைத் துணைக்கோடாகப் பற்றி ஒழுகும் ஒழுக்கங்களையும் உணர்த்தும்.

1. பொறி

1. மூக்கு, 2. நா (வாய்), 3. கண், 4. தோல் (மெய்), 5. செவி என ஐவகைப்படும்.

2. புலன்

1. நாற்றம் (மணம்), 2. சுவை, 3. ஒளி, 4. ஊறு, 5. ஓசை என ஐவகைப்படும்.

3. வினா

வினா என்பது கேட்டறிதல்.

பொறியாற்றேர்தல், புலனாலறிதல், வினாதல் என்பது , பிணியுற்றோன் இடத்தும், பிணி தீர்ப்போனிடத்தும் உள்ள பொறிபுலன்கள், பிணிகளை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போலுணர்த்துமாகையால் மருத்துவன், தன்னை நோக்கி வந்த பிணியுற்றவனைப் பற்றி அறிய வேண்டியவற்றை அறிந்தும் தன்பொறி புலன்களால் பிணியாளனுடைய பொறிபுலன் வழியாய் உணர்வதைக் கேட்டும், அவன் எக் காரணத்தினாலேனும் நான் கேட்பதைச் சொல்வதற்கியலாத வனாயிருப்பின் அவன் சுற்றத்தாரைக் கொண்டு அறியக் கூடியவற்றை அறிந்தும், பிணியைக் கணித்தலைப் பற்றியே குறிக்கும்.

என்வகை தேர்வு

முற்கூறியபடி பிணியை அறியும் வழி, மருத்துவ நூல் வல்லோர்களால் எண்வகையாய் வகுப்பப்பட்டுள்ளது.

மெய்குறிநிறம் தொனி விழிநா இருமலம் கைக்குறி

எனும் தேரையர் வாக்கினாலறிக.

மலக்குறி

மலத்தால் முக்குற்றமறிதல் - வயித்திய சிந்தாமணி

1. கறுத்த நிறமுள்ளதும், சிக்கலுள்ளதும், வாத நோய்க்குள்ள மலமாம்.
2. சிறுத்தும், வெம்மையாயும், சிவந்தும், மஞ்சள் நிறமாயும் உள்ளவை பித்த நோய்க்குள்ள மலமாம்.
3. சீதமாகவும், வெண்மையாகவும் உள்ளன சீதள நோய்க்குள்ள மலமாம்.
4. எல்லா நிறங்களும் கலந்தன கலப்பு (தொந்த) நோய் மலமாம்.

மலக்குறியால் சாதல் சாவாமை அறிதல்

மலம் வெள்ளாட்டுப் புழுக்கையைப் பார்க்கிலும், உலர்ந்து கெட்டிப்பட்டு வரண்டிருக்குமானாலும், பிணவெடி நாற்றம் சார்ந்திருந்தாலும் அப்படி மலம்போகும் நோயாளி இறந்துபடுவான்.

சபவாமை

1. மலமானது கொஞ்சம் பக்குவமான குழம்பு போன்றும், இலைச்சாறு போன்றுமிருக்குமானால் நன்மையைப் பயப்பதாம்.
2. கடினமும், தளர்ச்சியுமில்லாத செம்பாகமாயிருக்குமானால் மிகவும் நன்மை பயப்பதாம். இதுவே திடமாம்.
3. முன் மலத்தைப் பார்க்கிலும், மிகவும் செம்பையொத்த சிவந்த நிறமாயிருக்குமானால், நல்ல நடுத்தரமான மலமென்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மலத்தினுணரும் சுரக்குறியாம் சாக்குறியாம்

1. நோயாளியின் மலமானது மேகம் போன்று கறுப்பு நிறமாயிருந்தால் வாயுவாலுண்டான சுரமாம்.
2. முள்முருக்கம்பூப் போன்று சிவந்த நிறமுள்ளதாயிருந்தால் பித்தத்தாலுண்டான சுரமாம்.
3. இந்திரன் ஊர்தியான யானையைப் போன்று வெள்ளை நிறமாயிரந்தால் சீதளத்தால் உண்டான சுரமாம்.

4. பசு மஞ்சளை யொத்த நிறமுள்ளதாயிருந்தால் வாயுவுடன் கபஞ்சேர்ந்த (வாதகப) சுரமாம்.

5. பாதிரிப் பூவைப் போன்று வெண்சிவப்பின் நிறமுள்ளதாயிருந்தால் கபத்துடன் வாயுசேர்ந்த (கபவாத) சுரமாம்.

6. மஞ்சாடி மரத்தின் பூவென செம்மஞ்சள் நிறமுள்ளதாயிருந்தால், சாதலை உண்டாக்கும் மூலவாயுவாகும்.

7. மந்தாரை மரத்தின் மலர் போன்று ரோஜாப்பூ நிறமுள்ளதாய் இருந்தால், கொல்லத்தக்க சன்னிவாத நோயாகும்.

முப்பிணி மெய்ந்நிறம்

வாதரோகி கறுத்தும், பித்தரோகி மஞ்சள் நிறத்துடனும் அல்லது சிவந்தும், சேத்துமரோகி வெளுத்தும், தொந்தரோகி தொந்தத்திற் கேற்ப இருகலப்பு நிறங்களைக் கொண்டும், சன்னிபாத ரோகி பல நிறங்களை அடைந்து மிருப்பன்.

உடலின் தண்மை வெம்மை

வாதத்தால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளரின் உடல் சிறிது வெப்பமாய் இருக்கும். பித்தப் பிணியோர்கட்கு உடல் மிகு வெப்பமாயிருக்கும். ஐய நோயினர்க்குத் தட்பமாய் இருக்கும். அன்றி, வியர்வை விடுவதுமாய் இருக்கும். கலப்பு நோயாளர்க்குக் கலக்குங் குற்றமளவாய் இருக்கும்.

ஐவகை வியர்வை

1. மலச்சிக்கல் நோய், 2. சுரம்விட்ட உடம்பு, 3. வாத நோய், 4. நிறைந்த சந்தி நோய், 5. உயிர் நீங்குந்தறுவாய் இக் காலங்களில் நோயினர் உடலில் வியர்வை விடும். உடம்பில் வாயு நிறைந்தவர்களுக்கும், சுரம் முழுவதும் அடித்துவிட்ட பேர்களுக்கும் உடம்பு முற்றிலும், மலச்சிக்கல் நோயினர்க்கு நெற்றியிலும், உடம்பை விட்டு உயிர் நீங்கக்கூடிய நிலையில் இருப்பவர்க்கு கழுத்திலும், சந்நிபாத நோயினர்க்குக் கீல்களிலும் வேர்வை உண்டாகும் என்று அறிதல் வேண்டும்.

வாய் நீர்ப்பரிட்சை

மது, நெய், எண்ணெய் முன்னோய் கள்ளைப் போலிருந்தால் வாத சுரமென்றும், நெய்யை போலிருந்தால் பித்த சுரமென்றும், எண்ணெயைப் போலிருந்தால் சேட்ப சுரமென்றும், வாய்நீர் வித்தியாசமான ருசிகரமாயிருந்தால் அரிட்சை காக்கைவலி யென்றும், மழைகளியை வாய்நீர் தண்ணீரானால் வாத சன்னியென்றும், குழம்பானால் பித்த சன்னியென்றும், மெழுகுபதம் போலேயானால் சேத்ம சன்னியென்றும், மறிமானெயகால - எச்சிலை உமிழ்ந்தால் வாத சத்தியென்றும், மானைப் போலப் பாய்ந்தால் பித்தமாரக சன்னி சத்தியென்றும், பன்றியைப் போலானால் சேத்ம சன்னி மூர்ச்சையென்றும் பண்டிதராலே சொல்லப்படும்.

எச்சில்

1. இளநீரைப் போன்றிருந்தால் சிறப்பாக இருக்கும்.
2. பாலைப்போன்று வெண்மையாயும், சற்று குழம்பாகவும் இருந்தால் உத்தம மத்திமம் என்றும்,
3. வெண்ணெயைப் போலமுந்தி வெண்மையாய் இருப்பின் மத்திமோத்தம மென்றும்,
4. தயிரைப் போல வெண்மையும், சற்று அழுந்தியும் நீர்கலந்துமிருப்பின் மத்திம மத்திமமென்றும்,
5. குதிரை வாயினின்றொழுகும் நுரையைப் போன்றிருக்குமாயின் அதமோத்தம மென்றும்.
6. களியைப் போன்று கடினமாயிருக்கின் அதம மத்திமமென்றும்,
7. ஓட்டிற் சுடப்பட்ட ஓட்டடையின் கடினத்தை ஒத்திருக்கின் அதமா தமம் என்றும்,
8. மாவைப் போல வரட்சியாயிருக்குமாயின் அதமாத மத்திலு மதமம் என்றும், இவ்விறுதிக்குறி அதிக சமீபத்தில் மரணத்தைக் கொடுக்கு மென்றும் மருத்துவ வல்லார் கூறுவர்.

சுவை

கசப்பான பொருட்கள் கைக்காமல் ஏனைய சுவையுள்ள பொருட்கள் கைத்தால் ஒரு வாரத்திலும், இனிப்பான பொருட்கள் இனிக்காமல், மற்றைய சுவையுள்ள பொருள்கள் இனித்தால் ஒரு திங்களிலும், புளிப்புச் சுவையுள்ள பொருட்கள் புளிக்காமல் மற்றைய பொருட்கள் புளித்தால் 15 நாட்களிலும், காரமாகிய பொருட்கள் காரமாயிராமல், ஏனைய பொருட்கள் 1/2 நாளிலும் உப்புக்கரிக்கும் பொருட்கள் உப்புக்கரிக்காமல், ஏனைய பொருட்கள் உப்புக்கரித்தால் ஒரு நாளிலும், துவர்ப்புள்ள பொருட்கள் துவர்க்காமல், ஏனைய பொருட்கள் துவர்த்தால் ஒரு நாழிகையிலும் இறப்பார்கள் என்பதே.

சொல் ஒலி

வாத நோயாளிக்குச் சமவொலியும், பித்த நோயாளிக்கு உயர்ந்த ஒலியும், ஐய நோயாளிக்கு இன்னிசை போன்ற ஈனத்தொனியும், கலப்பு நோயாளிக்கு கலப்புக்குற்றச் சார்பான கலப்பொலியுமாய் இருக்கும்.

ஒலிக்குறிப்பு

வீணை, சங்கு, புல்லாங்குழல், பறவை என்னும் இவற்றின் ஓசையைப் போன்ற ஒலியும், மலையின் அடிவாரத்தினின்றும், கிணற்றுக்குள்ளிருந்தும் பேசுவோரைப் போன்ற ஒலியும், தாரை, பேரி என்னும் வாத்திய ஒலியை ஒத்த ஒலியும், உடைய பிணியாளிகட்கு முறையே ஒரு நாழிகை, ஒன்றரை சாமம், 1 3/4 நாள், 33 1/2 நாள், 50 நாள், 66 3/4 நாள், 83 1/2 நாள், 100 நாள் எனும் இக்கணக்கின்படியான நாட்களில் மரணமாவார்கள் என்பதாம். ஒன்றாதிலக்கம் என்றது, ஒன்று, பத்து, நூறு, ஆயிரம், இரண்டாயிரம், மூன்றாயிரம், நான்காயிரம், ஐந்தாயிரம் , ஆறாயிரம் என்பவையே.

கண்ணின் குறி

வாத நோயாளிக்கும் கண்கள் கறுப்பாயும், கொஞ்சம் மப்பாயும், நீர் வடிந்துகொண்டிருக்கும். பித்த நோயாளிக்கு மஞ்சளாகவாவது சிவப்பாகவாவது இருக்கும். கப நோயாளிக்குப் பீளை சேர்ந்தாவது, வெளுத்தாவது இருக்கும்.

சன்னிபாத நோயாளிக்கு மஞ்சள் கலந்த செந்நிற மாயிருக்கும். காமாலைப் பிணியாளர்க்கு மஞ்சளாகவே இருக்கும்.

காதின் தோற்றத்தால் முக்குற்றமறிதல்

செவியினில் வாதம் சேர்ந்தால் சிழ்குறும்பி இவைகள் சேர்ந்து அடைத்துக் கொள்ளும். பித்தம் சேரில் நமைச்சலுடன் ஊறலுண்டாகும். கபம் சேர்ந்தால் வீங்கிக் குத்தலுடன் இரத்தம் சொரியும்.

மணத்தன்மை

நோயாளி அடியிற்கண்ட பூக்களுக்குரிய இயற்கை வாசனையை அறியாமல், அதற்குப் புறம்பான மற்றப் பூக்களிடத்தில் அவ்வாசனையைப் பெறுவானாகில், அவன் அவ்வப்பூக்களின் கீழ்க் குறிப்பிட்ட காலத்தில் உயிர்துறப்பான் என்பதாம்.

மரணமறிதல்

ஒரு பிணியாளனுக்கு கை, கால், நெற்றி, கன்னம், ஆகிய இவ்வுறுப்புகளில் தொடர்ந்து துடிப்பு நேரிட்டால் முறையே ஓராண்டிலேனும், ஆறு திங்களிலேனும், மூன்று திங்களிலேனும், பத்து நாட்களிலேனும் உயிர் துறப்பான்.

நிறத்தொகை

நீரானது 1. மஞ்சள், 2. சிவப்பு, 3. பச்சை, 4. கருமை, 5. வெண்மை என்னும் தனித்தனி ஐந்து நிறமுள்ளதாய் இருக்கும்.

சீரண அபக்குவ நீர்நிறம்

நீரானது, மழை முதலிய நீரால் நனைந்து, ஊறிய வைக்கோலிலிருந்து ஒழுகுகின்ற நீரின் நிறமாயிருக்குமாயின், அந்நீர் சீரணக்குறைவாகிய பக்குவக் குறைவால் உண்டான தாகும்.

சீரண பக்குவ நீர்நிறம்

நீரானது, துரிஞ்சிப் பழநிறத்தைப் பொருந்துமானால், அந்நீர் சீரண பக்குவத்தால் உண்டானதென்று அறிந்து கொள்க.

மிக வெம்மையாக உண்டாகும் நீர்நிறம்

நீரானது, சிவப்பும், மஞ்சளும் கலந்து இழியுமானால் மிகு வெம்மையால் விளைந்த நீரென அது விளக்கும்.

விஷத்தாலுண்டாகும் சீதளநீர்

நீரானது, ஆகாயநிறத்தை ஒத்திருக்குமானால் விஷத்தினாலுண்டான சீதளம் அதிகரித்தலால் உண்டானதாகும்.

தாவர விஷமாவது

பூண்டு, செடி, கொடி, புல், மரம் ஆகிய இவைகளின் கிழங்கு, வேர், பட்டை, பால், பிசின், இலை, பூ, காய், கனி முதலிய பொருட்களிலும் பாஷாண முதலிய தாதுக்களிலும் இருக்கின்ற விஷமாம்.

மிகுசீதள நீர்

நீரில் ஒருவித நீலச்சாயைக் காணுமானால் மிகுந்த சீதளத்தினால் உண்டானது எனக் கொள்க. இந்நீரினால் பாலர்களுக்கும், விருத்தர்களுக்கும் வாதரோகம் உண்டாகும்.

காமாலை நோயைத்தரும் நீர்

குங்குமப்பூ நிறத்துள் கருமை நிறம் தோன்றுமானால் அந்த நீர் காமாலை நோயையேனும், பித்த நோயையேனும் உண்டாக்கும்.

சிலேத்மத்தின் கொதிப்பு

நீர் மிகவும் வெளுத்தாலும், அதில் சளியைப் போல் விழுந்தாலும், அந்த நீர் ஐயத்தின் மிகுந்த கொதிப்பால் வருகின்ற நீராம்.

நிற இலக்கணம்

(மதாந்தரம்)

வாதப்பிணி

வெண்ணிறத்தையும், உதிர நிறத்தையும் பொருந்திய நீரெல்லாம் தாவுகின்ற வாதரோகத்தையே தருமென்று சில நூல் கூறுகிறது.

பித்தப்பிணி

கனிந்த பொம்மன் மாசுப்பழத்தின் நிறத்தை ஒத்தும், கனமுள்ள சௌவீரத்தின் ஒளியைப் பொருந்தியும், எள் நெய்யின் நிறத்தைப் போன்றும் இறங்கிய நீர், பித்த கோபத்தினால் பிறந்த பித்தப் பிணியைக் குறிக்குமென்று 'சித்தசாரனவம்' எனும் நூல் தெளிவுபட விரித்துக் கூறும்.

பித்தகாமாலை நீர் நிறம்

பித்த (மஞ்சள்) நிறமாய் இழிகின்ற நீரும், தள்ளப் பட்ட உதிரத்தை ஒத்து இறங்குகின்ற நீரும் பித்த காமாலை ரோகங்களால் பிறந்தன வென்று 'சித்திய வித்தியாதரம்' எனும் நூல் செப்பும்.

கபப்பிணி நீர் நிறம்

வெண்ணிறத்துடன் நுரையும் குமிழியும் உண்டானாலும் குடித்தற்குரிய சுத்த நீரைப் போலிருந்தாலும் நெய்யை ஒத்திருந்தாலும் நிறம் பல கலந்து தோன்றினாலும் அந்நீரானது கபரோகம் உண்டாகுங்காலத்து இழியுமென்பர்.

அசாத்திய நீர் நிறம்

சுரம் அல்லது மேகநோய் கண்டிருக்கும் காலத்தில் அதிகரித்த நீர் உயிரை நீக்கிவிடும்.

பித்த சுபாவ கெடுதிநீர்

கருநிறமுள்ள மானிடத்துண்டாகும் மணமே கமழுமானால், அது பித்தத்தின் இயற்கைக் குண விகற்பத்தாலுண்டாகிய நீராகும்.

வாதம் எனும் வளிநீர்

எண்ணெய்த்துளி, பாம்பைப் போல் நீண்டால் அது வளிநோயைக் காட்டுவதாம்.

பித்தம் என்னும் அழல்நீர்

எண்ணெய்த்துளி, மோதிரம் போல் இடைவிட்டுப் பரவினால் அந்நீர் பித்தநோயைக் காட்டுவதாகும்.

கபம் என்னும் ஐயநீர்

எண்ணெய்துளி, விட்டது, விட்டவாறே சிறிதும் பரவாமல் முத்துப்போல் நிற்குமானால் அந்நீர் ஐயநோயைக் காட்டுவதாகும். இதை "முத்தெனின் ஐயநோய் தானே' எனும் செய்யுளடியால் அறியலாம்.

திரும்குறி

நீரில் விடும்நெய் வட்டவடிவமாகவும், மெல்லப் பரவலுமாகக் காணப்படுமானால் அந்நோயாளியைப் பற்றி வருத்தமொன்றுமில்லை. அந்நெய் எவ்வாறு பரவுகின்றதோ அவ்விதமே எவ்வித நோயும் நீங்கும்.

தீராக்குறி

நோயாளியின் நீரில் விடும் எண்ணெய்த் துளியானது விரைந்து பொங்கி அந்நீர் முற்றும் பரவுமாயின் அந்நோய்க்கு இவ்வுலகத்தில் மருந்தில்லை.

திரும், தீராக்குறி

நீரில் விடும் நெய்த் துளியானது, விரைந்து பல கண்களை யுடைய சல்லடைபோல் காணுமானால் அந்நோயாளியின் கையைப் பிடிப்பதேனென்று கௌதமர் சொன்னாலும், உடலில் கபம் இருத்தலின், அவ்வாறு காணப்படுமாதலால் அந்நோய் திரும் என்பாரும் உளர்.

நீர்நெய்க்குறி

நீரில் விடும் ஒரு துளி எண்ணெயானது பாம்பைப் போல் நீண்டால் வாதநோயும் மோதிரம் போன்று இடைவிட்ட வட்டமாயிருந்தால் பித்தநோயும், முத்துப்போல் அப்படியே இருந்தால் ஐய நோயுமாகும்.

வாதம், பித்தம், காமாலை நீர்கள்

உடம்பில் உண்டாயிருக்கும் பிணிகளை அறிவதற்கு உண்மையான மருத்துவ நூல் சொல்லும் குறிகளில் ஒன்றாகவிருக்கும் மூத்திரக்குறியை யாராயின், அது வெள்ளை நிறமாயின் வாதநோயென்றும், சிவந்த மஞ்சள் நிறமாயின் பித்தநோயென்றும், மிக்க செம்மஞ்சள் நிறமாயின் காமாலை நோய் என்றுந் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கபநீர் நிறம், வாதம், பித்தங்களின் நெய்க்குறி

கபநோய்க்கு நீர் நுரை போலிருக்கும். அந்நீரில் எண்ணெய் விட்டுப் பார்த்தால் அந்த எண்ணெய்த்துளி, உடம்பிலிருப்பது வாதநோய் ஆயின் நீளமாகவும், பித்த நோயாயின் சிதறியும் காண்பிக்கும். எண்ணெய்த்துளி கபநோய்க்குச் சல்லடைக்கண் போல் கண் விழுந்தும், முக்குற்ற நோய்க்கு மூன்றுக்குஞ் சொல்லப்பட்டிருக்கிற குறிகள் கலந்தும், காணப்படுவன வல்லாமல், தீரா நோய்க்கு விடப்பட்ட துளி பரவாமலும், தீரும் நோய்க்கு மெல்லப் பரவியும் காட்டும்.

தாமத சாத்தியக்குறி

மத்தளம், கொடி, பானை, பன்றி, காட்டுவிலங்கு, குலாலன் திகிரி எனும் இவற்றைப் போன்ற வடிவம் எண்ணெயில் காணப்பட்டால் தாமத சாத்தியாமென்ற உண்மையை அறிதல் வேண்டும்.

தீராக்குறிகள்

சிறுநீரில் இந்த உலகத்தில் சொல்லப்படுகின்ற ஒரு கால், மூன்று கால்கள், நான்கு கால்களையுடைய மனிதர் போலவும், உடல்பருத்த மனிதர் போலவும், தலையில்லாத மனிதர் போலவும், கையில் கத்தி, சூலம், உலக்கை, வில், அரிவாள், பாம்பு இவற்றைத் தாங்கியிருக்கும் மனிதன் போன்றும் காணப்படின் தீராவாம்.

பூனை, எலி, அம்பு, நண்டு, சுரைக்காய், கோழி, புலி, குரங்கு, சிங்கம், குதிரை, எருது, கரடி ஆகிய இவற்றின் வடிவங்களைப்போலவும் தோன்றும்.

நீரில் எண்ணெய் விட்டுப் பார்க்குங்குறிகள் யாவும் தமிழ்மொழியில் முன்னோர்கள் சொல்லியுள்ள மருத்துவ நூலின்படி அகத்தியமுனிவர் சொன்னதாகும்.

மூத்திரவிலக்கணம்

நீர் தெளிந்திருந்தால் வாத ரோகத்தையும், மஞ்சளித் திருந்தால் பித்த ரோகத்தையும், வெளுத்து நுரைத்திருந்தால் கபரோகத்தையும் காட்டும். இந்நோய் இந்நிறங்களை விட்டு நீங்கா.

நீர்குறிச் சிறப்பு

மருத்துவக் கலைவல்லவருக்கு நோயைக் கணிப்பதற்கு நீர்க்குறியைக் காட்டிலும், வேறில்லை எனலாம். ஏனெனில் மற்றக் கைக்குறியாகிய நாடியைக் கொண்டு நோயைத் திண்ணமாய்க் கணித்தற்கியலாது.

இரத்தமிகுதி நீர்

விட்ட நீரானது மிக சிவந்திருக்குமானால் அது குருதிக் கொதிப்பால் ஏற்பட்ட நீராம். இக்கொதிப்பு உட்டண மிகுதியால் ஏற்பட்டு நீர் சுருங்குவதால் உண்டானதென்று கூறுதல் வேண்டும்.

பித்தகோப நீர் நிறம்

சந்திவாத நோய், தீரும் நோய்

நீரில்விட்ட ஒரு துளி எண்ணெயில் பாதிகீழ் அழுந்தியும் பாதிமேல் மிதந்தும் தோன்றின், சந்நிவாத நோயும் சதுரவடிவம், தாமரை மலர், கண்ணாடி, குடை, சங்கு, தேர் உருளை, குண்டலி ஆகிய இவற்றைப்போற் காணப்படின் அந்நீருடையவனுடைய நோய்கள் தீர்வனவாகும்.

சுரநீர் விகற்பம்

சுரத்தில் தெளிந்த நீர் இழியுமானால் வாதநோயும், நீர் சுருக்குடன் மஞ்சள் நீர் இழியுமானால் பித்த வெட்டையும், சிவந்த நீர் இழியுமானால் ஏழுவகைத் தோடங்களில் ஒரு தோடம் அல்லது சந்நியும் உண்டாகும். சுரத்தில் இழியும் நீரின் அடியில் சுண்ணம்போல் படிந்திருக்குமானால் அசாத்தியமாகும்.

வெகுமூத்திரக் குறி

தாம் நாள்தோறும் குடிக்கும் நீர், நீர் வேண்டப்படும் கருவிகளில் சேர்ந்து தங்காமல் நீர்ப்பையிலேயே தங்கிப் பெருகுந் தன்மையை அடைந்து, பல நிறமாக அடிக்கடி ஓய்வில்லாமல் இறங்கிக் கொண்டே இருப்பதாகும். இஃது இவ்வுடலுக்குக் கெடுதியை உண்டாக்கும்.

முற்கூறிய நீரின் நிறத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் சிவந்திருந்தால், அந்நீர் பித்த மிகுதியினால் உண்டானதாம். இதை மூலச்சூட்டால் உண்டானதென்றும் செப்புவர்.

சேத்துமகோப நீர்

நீர் வெண்மைநிறம் பொருந்தி அளவிலும் குறைந்திருந்தால், அது சேத்துமத்தாலுண்டான குணமாகும். குளிர்ச்சியினால் வெண்மை நிறமாகுமென்றும், குருதியின் குற்றத்தால் அளவில் குறையுமென்றும் கொள்க.

வாதகோப நீர்

நீர் வெண்மைநிறம் பொருந்தித் தெளிந்திருக்குமானால் அது வாத மிகுதியினால் உண்டானதாம். குளிர்ச்சியினால் வெண்மை நிறமும், வரட்சியினாலே தெளிவும் ஏற்பட்டதென அறிக.

உணவுத் தொகைத் தன்மை

நீர்வேட்கையும் அதைத் தணிக்க நீர்குடித்தலும்

செந்நீர் குறைவுபட்டிருப்பதை உணர்த்தும் உணர்ச்சி நீர் வேட்கையாகும். இது வாயிலும் தொண்டையிலுங் காணப்படும். இதைத் தணிப்பதே நீர் குடித்தலாம்.

உணவும் நீரும் (கொண்ட பின் செய்யக் கூடாக் காரியங்கள்)

யாவரேனும், உண்டியையும், நீரையும் உட்கொண்ட பின் பேசுவதும், படிப்பதும், வெயிலில் தங்குவதும், நெருப்பையணுகி இருப்பதும், வண்டி குதிரை முதலிய வாகனாதிகளின் மீது சவாரி செய்வதும், நீரில் நீந்துவதும், வேகமாய் நடப்பதும், மாதரைக் கூடுவதும், இன்னும் இவை போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடுதலும் கூடாவாம்.

உணவுபதை

உணவு வகைகளிலேயே பிணிகளை நீக்க வேண்டின், மிளகு, சுக்கு, பூண்டு, உப்பு, சருக்கரை, வெங்காயம், கொத்துமல்லி, கடுகு, ஆப்பால், மோர், நெய், பலகாரம், தண்ணீர், ஆட்டுப்பால், எருமைப்பால், பீர்க்கன், புடலை, தயிர், வெண்ணெய் முதலியவைகளையும் இவை

போன்றவைகளையும் குழம்பாகவாவது, சாறாகவாவது செய்து தகுதியும், தகுதியின்மையும் உணர்ந்து, தக்கவற்றைக் கொண்டு, தகாதவற்றை நீக்கிவரின், மேற்கூறப்பட்ட பொருள்களே மருந்துகளாய்ப் பிணிகளைப் போக்கி, உடலைப் பொன் மயமாக்கும்.

பத்தியாபத்திய பதார்த்தங்கள்

குறவை, வரால், தேளி, நாய்க்கெளிறு, அயிரை, சன்னை இவை பத்தியமாம்.

ஆகாத மீன்கள்

வாளை, இறால், கெளிறு, விலங்கு, கெண்டை ஆகியன.

மூலநோயைத் தீர்க்கும் பொருள்கள்

மருள்சாரடை, கருணை, வச்ரவல்லி, காட்டுக் கருணை, புளிநரளை, காறாக்கருணை, இவற்றோடு வெள்ளறுகு சேர்த்து உட்கொள்ளும்போது மூலநோய் அகலும் என்று கூறப்படுகிறது.

நஞ்சைமுரிக்கும் பொருட்கள்

பேய்ச்சுரை, பேய்க்கொமட்டி, பேய்ப்பீர்க்கொடு தும்மட்டி, பேய்ப்புடலை, புங்கழிஞ்சில் பேரவுரி, வாய்த்தமலை, பேரவுரி, மலைவேம்பு, சிவனார் வேம்பு, வெள்ளெருக்கு, வெள்ளறுகு, சோம்பு இவை நஞ்சை முறிப்பன.

பித்தத்தைச் சமப்படுத்தும் பொருள்கள்

மொச்சைக்கடலை, வெந்தயம், மிளகு, சுண்டை, வெண்ணெயிஞ்சி, கோவை, கருநிம்பம் சீரகங்கள் ஆகியன கூட்டுக்கறியில் பித்தத்தைச் சமன் செய்யும் பொருள்களாகும்.

வாதநோய் நீக்கும் பொருள்கள்

செங்கழுநீர், கோடைத்தோன், மிளகு, நல்லெண்ணெய், பெருங்காயம், தழுதாழை, சிறுமுத்து, நெய், உழுந்து வாதநோய் நீக்கும் பொருள்களாகும்.

கபப்பிணி நீக்கும் பொருள்கள்

ஆவினது பால், அரத்தை, முள்ளங்கி, மயில் தூவி நறுஞ்சாம்பல், தூவனம் தேன் - மா ஞமம், தூய சருக்கரை (நாட்டுச் சருக்கரை) துழாய் விதை - துளசி விதை, விளாம்பழம் முதலியன நல்ல மருந்தாகும்.

திரிதோஷ முக்குற்றத்தைச் சமப்படுத்தும் பொருள்கள்

மிளகு, மஞ்சள் சீரகம், உயர்தர பெருங்காயம், சுக்கோடு ஏலம், வெந்தயம், உள்ளி ஆகியன மேற்சொன்னதைச் சமப்படுத்தும்.

பித்தப்பிணியை நீக்கும் பொருட்கள்

கொட்மட்டி, வாழைப் பன்னங்கொழுந்திய கறி, தண்ணீர் விட்டான் - வேர், கிழங்கு, நெல்லி, முள்ளி இவை பித்தத்தைத் தணிக்கும். சம்பு, பீத்தாரு, செம்பருத்தி, தெங்கிளம் பூ, கன்னல், அம்பயத்தாது, நெய்தல், வெம்பிய, சிலைச் சாம்பல், வெள்ளைப் பூ சீனிக்காய் இவை பித்தப்பிணியைத் தீர்க்கும்.

வளி உடலினார் (வாய்வு உபாதை உள்ளோர்)

வற்றல் வகை

சுண்டைக்காய், பேய்ப்புடலை, தூதுளங்காய், நெல்லிக்காய், தொண்டை மணத்தக்காளி, தூசுவரை, முள்ளிக்காய், இவற்றின் வற்றல் ஏற்றவை.

பித்த உடலினர்க்கு கறிவகை

வெள்ளரி இரண்டு, விரிபுடல், பீர்க்கு சிம்பை, முள்ளிப்பூ, சீனிக்ககத்தாரி, முருங்கை, மா, கள வரம்பை, எள்ளிக் காய்கள், வள்ளி கதலிப்பூதணை, ஈருளி (வெங்காயம்) இவற்றைக் கொண்டு செய்யப்படும் உணவு பித்த உடலினர்க்கு ஏற்றது.

தற்கால பலாப்படிப் பொருட்கள்

குளிர்ந்த நீரையும், சுவையுள்ள ஊனையும், நறுமணமுள்ள ஆவின் பாலையும், (ஆகிய இம்மூன்றையும்) உட்கொண்டவுடனே உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும் என்றும்,

கடுவெயிலில் அலைதல், பெண்போகம் செய்தல், எண்ணெய் தேய்த்து முழுகல் ஆகிய இம்மூன்றும் செய்தவுடனே மிக்க பலவீனத்தை உண்டாக்கும் என்பதை அறிதல் வேண்டும்.

உணவு பொருட்கள் ஒன்றுடன் மற்றதைக் கூட்டும் போதும் அவைகளைச் சமைக்கும் வகைகளாலும் நஞ்சாவதைக் கூறல்

கால்நடையென்று வழங்கிவரும் மாடுகள், ஆடுகள் (இவைகளின் வகை எதுவானாலும் சரி) ஆகிய விலங்குகளின் இறைச்சியுடன் உளுத்தம்பருப்பு, முள்ளங்கி, பால், தேன், முளைக்கட்டி உலர்த்த உடைத்துக் கொண்ட பருப்பு வகைகளில்ஏதேனும் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ கலந்து சமைத்தோ அவைகளுடன் வெல்லம் கூட்டியோ உண்ணத்தகாதே! அதை உண்டால் நஞ்சாகி விடும்.

மீன்வகை உண்டி, கீரைக்கறி, முள்ளங்கியாலான துணையூன் (கூட்டு, சாம்பார், கறி முதலிய வியஞ்சனங்கள்) ஆகியவைகளையும், மிக்கப் புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்களையும் மிகுதியாக உண்ட உடனேயும், கரும்பு, வரகு, கொள்ளு, காட்டுப்பயிறு, பனிப்பயறு என்பவை ஆகியவைகளைத் தனித்தனியாகவோ, ஒன்றோடொன்று சேர்த்தோ சமைத்த மணமுள்ள உணவுண்டவுடன் பாலைச் சாப்பிடுவதே விடமாகி விடும். அவ்வாறு நேராவண்ணம் விழிப்புடன் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவ நூலில் உறுதியான அறிவு முதிர்ந்த மருத்துவப் புலவர்கள், பன்றி காடு, நாடு என இருவகை மாமிசத்தை முள்ளம்பன்றி இறைச்சியுடன் கலந்து ஒருமிக்க உண்டாலும் காட்டிலே உரிமையுடன் திரிந்து வாழும் மானின் இறைச்சியையும் அழகிய நாட்டுக் கோழியின் புலாலையும், தனித்தனியே யாகிலும், ஒன்றாகக் கலந்தாகிலும் உண்டாலும் விடமாகும். ஆகவே அவ்வாறுண்ணல் தகாது.

விடத்தின் தன்மையையும், கெடுதியையும் அறிந்த பெருமையை உடையவர்கள், உளுத்தம்பருப்பையும், முள்ளங்கியையும் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்தாலும் (உணவாக்கும்போது) குசும்பாக் கீரையுடன், செம்மறியாட்டின் கறியைச் சேர்த்தாலும் நஞ்சுக் குணம் அடையுமென்பர்.

புளிப்பில் சிறந்ததான கிச்சிலிப் பழத்துடன், பால், தயிர், நெய், உளுத்தம்பருப்பு, கரும்பு, வெல்லம் இவைகளில் ஒன்றோ இரண்டடோ எல்லாவற்றையுமோ கலந்தோ உண்டால், இவ்வுலகில் உள்ளவர்க்குத் தீங்கு என்பர்.

கீரையாகச் சமைத்து உண்ணத்தக்க செம்மணத் தக்காளிக் கீரையில் மிளகு, திப்பிலி, தேன், கரும்பு, வெல்லம், இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை கூட்டியுண்ணுதலும், இஞ்சி (சுக்கு), மீன் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை பக்குவப்படுத்திய சட்டியில் மேற்படி கீரையைச் சமைத்து உண்டாலும் நஞ்சாகி விடும். அவ்விதம் செய்யாமல் விலக்கல் நலமாம்.

மீனைப் பொரித்த நெய் அல்லது எண்ணெய் வகை ஏதேனுமொன்றில் திப்பிலியைப் பொரித்து உண்ணலும், பன்றிக் கொழுப்பிலிட்டுப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட நாரையின் இறைச்சியைச் சாப்பிடுதலும் குற்றத்தை உண்டாக்கும். ஆகையால் நிதானவைகளை விலக்கி உண்ணத்தக்க பொருள்களை உண்பாயாக!

சிட்டுக்குருவி, தித்திரிப்புள், காடை, மயில், மிக்க உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளும் இயல்புடைய உடும்பு ஆகிய இவைகளின் இறைச்சியை ஆமணக்கு கட்டைத் தீயினில் சுட்டும் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெயிலிட்டு, அக்கட்டைத் தீயாலேயோ சூடேற்றி அவித்தும் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஒரு வகையான காப்பும் இல்லை. எமன் எடுத்துச் செல்வான்.

காட்டில் வாழும் கள்ளிக் காக்கையின் மாமிசத்தை இரும்புக் கதிரில் மாட்டி எரியுந் தணலில் நேரிடையாக வாட்டி உண்டாலும், பச்சைக் குருவியின் இறைச்சியை மஞ்சள் செடியின் உலர்ந்த சருகைக் கொளுத்தி எரியச் செய்து அத்தணலில் சுட்டுவுண்டாலும் விடமாகுமென்தை உணர்தல் வேண்டும். (பானுப்பகை - மஞ்சள்) இதைக் காந்தரிப்பகை' என்று கூறும் நூல் வழக்குண்டு.

மஞ்சளைக் கடுகெண்ணெயில் வறுத்தலும், நீரில் நீந்தித் திரியும் மீனையிட்டுச் சமைத்தபின் மிகுந்த எண்ணெயில் (நெய்யானாலும்) சூட்டைத் தரத் தக்கதான திப்பிலியை போட்டுப் பொரித்தலும் பசலைக் கீரையுடன் எபள்ளை வறுத்து இடித்த தூளைப் போட்டு சமைத்த இலைக்கறியும், பக்குவம் செய்த நாரை இறைச்சியை உண்டு

மேலே கள் அருந்துதலும், கொல்லைப் பயிராகிய காராமணியுடன் நாரையின் புலாலைச் சமைத்துண்ணலும், மணம் பொருந்திய தாமரை மலரின் விதையைத் தேனுடன் கலந்துஉட்கொள்ளலும், வெண்ணெய், மணம் வீசும் தயிர் அல்லது மோருடன் வாழைப்பழத்தைச் சேர்த்து விருப்பமுடன் உண்ணுதலும், உயர்ந்து வளரும் பனையின் பழத்தைச் சேர்த்து வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிடுதலும், சேராங்கொட்டை யோடு வெப்பக்குணம் கொண்ட பொருட்களும், மிக்க ஒலிதரும், வெண்கலப் பாத்திரத்தில் பத்து நாள்விட்டு வைத்திருந்ததான நெய் வகைகளும், கடலை எண்ணெய், எள்ளெண்ணெய் முதலியவைகளும், உடலின் மேல் பூசினால் நல்ல நிறமும், அழகும் தரவல்ல மஞ்சளின் தண்டினில், நல்ல பச்சைக் குருவியின் மாமிசத்தைக் குத்தித் தாங்கி அந்தத் தண்டையே (உலர்ந்ததாய் உள்ளதை) கொளுத்தி, அந்நெருப்பினில் விருப்பமுடன் வேக வைத்ததை உண்ணல் ஆகியவை எல்லாம் வேண்டப்படாததாம். ஒருவர்க்கு உதவாத விடமாகும்.

பித்த உடலினற்கு வற்றல்வகை

சுத்தமுள்ளி, பேய்புடல், தூதுண் சுண்டை, கண்டங் கத்தரி, பயத்தம் பருப்பு, மணத்தக்காளி, துளசி, தூதுவளை, முள்ளி இவற்றின் வத்தல் மற்றும் இவை பித்த உடலினர்க்கு ஏற்றதாம்.

பித்த உடலினர்க்கு – ஊறுகாய் வகை

நாரத்தை, தான்றிக்காய், புன்கலா இவற்றோடு இஞ்சி சேர்த்து அளவான உப்பும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட ஊறுகாய் ஏற்றதாகும்.

ஐய உடலிோர்க்கு ஏற்ற கீரை

வேளைக்கீரை, மணத்தக்காளி, வசலைக்கீரை, பெண்சுணங்கன், செந்தளிர்களைக் கீரை, சக்ரவர்த்தி யிருளை இவை ஐய உடலினர்க்கு ஏற்றதாகும்.

மேற்படி ஊறுகாய், மஞ்சள், மிளகு, சுண்டை, வாழைத் தண்டோடு பிஞ்சலம், பிஞ்சத்திப் பிஞ்சுகளும் இவற்றால் ஆன ஊறுகாய் கப உடற்காரர்களுக்கு நல்லது.

❀ ❀ ❀

நாடி நிதானம்

1. வாதமும் பித்த மையம்
அதனுடை குணப்பா டத்தைத்
தீதர முனிவர் நூலை
திறந்துபின் திரட்ட தாக
ஓதிய சாத்தி ரத்தை
ஒழுங்குடன் கண்டு கொள்க
வாது சேர்வைத் தியர்(க்)கு
வல்லிருள் விலக்கு மாமே

அரும்பதம்

வாதம் - உடலில் வாயு மிகுதலாகிய பிணிக்கூறு நாடி மூன்றனுள் (வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் என்ற முக்கூறுகளுள்) இதுவும் ஒன்று.

பித்தம் - கிறுகிறுப்பு நோய் வகையை ஏற்படுத்தும் மூன்று நாடிகளுள் ஒன்று.

குணபாடம் - (நாடியின்) செயல்முறை

தீதரமுனிவர்- குற்றம், குறையற்ற நற்குண முனிவர்

ஓதிய - புகன்ற

சாத்திரம் - நூல்

வாது - வாதம் செய்தல்

தெளிவுரை:

வாத, பித்த, சிலேத்துமம் என்ற மூன்று நாடிகள் பற்றிப் பேசும் மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் குணபாடத்தைப் போதிக்கும் நூலை முறையாகக் கற்றுத் தெளிவீராக.

2. வாதன் தான்தனித்து நின்று
வந்திடும் பந்து போலத்
தீதற வெழும்பி நின்று
சிக்கிய மந்தம் பற்றி
ஏது வாய்ச்சுரங் கண்டாலு
மிடைவிடா நிற்கு மாகில்
தாதுவைக் குறைத்து வுந்தி
தன்னையு மறைக்கு மென்றே

அரும்பதம்

வாதன்	-	வாத நாடி
மந்தம்	-	செயற்குறைபாடு
சுரம்	-	உடம்பு அனலாதல்
தாது	-	வாத பித்த சிலேத்துமம்
உந்தி	-	தள்ளி

தெளிவுரை:

வாத நாடி மிகுந்து நிற்கும் போது, அது பந்து போல எழும்பி நிற்கும். உடம்பின் செயற்திறனைக் குறைத்துச் சுரத்தை உண்டு பண்ணும். அது பிற பித்த சிலேத்துமத் தோடு செயல்படும் போது தன்னைக் காட்டிக் கொள்ளாது உடம்புக்கு தீங்கு செய்யும்.

3. வந்திடும் வாத நாடி
மடங்கியே துடித்து நிற்கில்
முந்திய படிம லங்கள்
முடுகியே சிக்கு மென்க
அந்தமாம் வாதம் தப்பிய
முந்திநின்றன சங்கு மாகில்

பந்தியாய் வாய்வாய்த் தோன்றிய
பயப்பு வந்தடுத்த தென்ன

அரும்பதம்

வாதநாடி - உடம்பின் சீதோஷணம் குறையும்போது வாதநாடி மிகுந்து இருக்கும்

துடித்து நிற்கில் - அதிவேகமாக பித்த சிலேத்துமத்தை விஞ்சி இருந்தால்

முடுகி - துரிதப்படுத்தப்பட்டு

சிக்கும் - குழப்பம் செய்யும்

வாய்வு - வாய்வு என்னும் காற்றினால் ஏற்படும் உபாதை. உடம்பில் பத்து வகை வாயுகள் உண்டு. அவை முறையே பத்துவிதமாக உடலியக்கம் செயற்பட காரணமாகின்றன. அவை பிராணன், அபாணன், உதானன், வியானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன் என்பனவாகும்.

பயப்பு - வாய்வு அல்லது நாடியின் காரணமாக அமையும் உடம்பின் நிறமாற்றம்

தெளிவுரை:

வாதநாடியானது மிகுந்து துடித்து நிற்குமாகில் உடம்பில் பொதிந்துள்ள பழ மலங்களை முடிக்கி உடம்பின் செயல்பாட்டுத் திறனில் சிக்கலை ஏற்படுத்தி முடிக்கி விடும். அது தீவிரமாக இவ்வாறு செயல்படுமாகில் உடம்பில் வாய்வுத் தொந்தரவை ஏற்படுத்தும் என்க.

4. நீரிரு வாத நாடி
நின்றது சோப மானால்
பாரிலே யவர்க்கும் வாய்வு
பற்றிட மந்த மாகும்

வேரிசேர் குழலாய் வாதம்
விரைப்புடன் நெடுக நின்றால்
கோரில்லா சன்னி வந்து
கூடிடு மூன்று நாளில்

அரும்பதம்

நீரிரு வாதநாடி- வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் வாதம எனவும் அமையும் நாடித் துடிப்பு.

சோபம் - உடம்பு அயர்ந்து காணப்படும் நிலை. ஆயாசமான நிலை

வாய்வு - நாடித்துடிப்புக்கு ஏற்ப ஏற்படும் உடற்கூறு மாற்றம்

மந்தமாகும்- உடம்பு தன் நிலையில் முரண்பட்டு சோம்பல் காட்டும்

வேரி சேர் - நல்ல தேன் மணக்கும் மலர் சூடிய கூந்தலை உடைய குழலாய் பெண்ணே

வாதம் - வாத நாடியானது மற்ற இரண்டையும் விட அளவிற் விரைப்புடன் அதிகமாகக் காணப்பட்டால்

கோரில்லா - அச்சம் தரக்கூடிய நிகரற்ற

சன்னி - உடம்புக்குரிய உஷ்ண நிலையிலிருந்து மூன்று நாடிகளின் க்ஷணமாக உடம்பு முரண்படும்போது ஏற்படும் ஒரு வித நோய். அது பதின்மூன்று வகைப்படும். அவை கண்டகுப்சம், சிம்பதம், தாந்திரிகம், பர்கின நேத்திரகம், ருக்தாகம், சிஃகுவிகம், பிரலாபம், அந்தகம், கிரத்தஷ்டிவி சித்தவிப் பிரமம், சீதாங்கம், கர்ணிகம், அபின்னியாசம்

தெளிவுரை:

வாதநாடியானது ஏனைய பித்த சிலேத்துமத்தை விட விஞ்சி ஒருவர் உடம்பில் மிகுத்துக் காணப்பட்டால், உடல் குளிர்ந்து, உடம்புக்குத் தேவையான வெப்பம் பெற

முடியாத நிலையில் சன்னி என்ற குளிர்நோய் மூன்று நாட்களுக்குள் பிடித்து உயிரையே போக்கிவிடச் செய்யும்.

5. வந்திடு மூன்று நாளில்
வாதமாஞ் சன்னி கூடில்
புந்தியே மறந்து வாயாற்
புலம்பியும் ..... பண்ணும்
பிந்தியே .... நாளிற்
பிடரியிற் பின்னற் செய்யும்
அந்தமாம் அண்டந் துள்ளே
தைலமே யிறக்கி டாயே

அரும்பதம்

வந்திடு மூன்று நாளில் - நோய் கண்ட மூன்று தினங்களில்

வாதமாஞ் சன்னி - வாதநாடியால் ஏற்படும் குளிர் சுரம்

புந்தி - அறிவு (மூளை)

புலம்பும் - பிதற்றும்

பிடறியிற் - கபாலத்தால் மறைக்கப்பட்டிருக்கும் மூளைப்பகுதி

பின்னற்செய்யும் - குழப்பம் செய்யும்

அண்டம் - தலைப்பகுதி

தைலம் - மருந்து

தெளிவுரை:

சன்னி என்னும் குளிர்சுரம் தொடர்ந்து வீரியமாக இருந்தால் உடம்பின் வெப்பநிலை மாறுபட்டு அதன் காரணமாக மூளைப்பகுதி தாக்கப்பட்டு வாய் உளறல், புத்தி பேதலித்தல்போன்ற செயற்பாடுகள் தோன்றும். மேலும் பிடறி என்னும் தண்டு வடத்தில் உச்சப்

பகுதியில் அமைந்துள்ளதும் கபாலத்தால் பாதுகாப்பாக உள்ளதுமான சிறுமூளை, பெருமூளை ஆகிய பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டுப் பைத்திய நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். அவ்வேளையில் அண்டத் தயிலம் தயாரித்து தலையிற் தேய்க்க அல்லது அறுவை சிகிச்சை முறையில் உள் செலுத்த சிகிச்சை பலன் தரும்.

6. பாவிய வாத நாடி
பக்க மேதுடி யாவன
.... புழுப்பொலூர்ந்து புலன்
.......ழுந்தே ....டில்
தூவிய மேழா நாளில்
தோஷம் வந்தணுகு நாக்கை
உறமுறப் பேசா வண்ணம்
உளறிவாய் குளறி நிற்கும்

அரும்பதம்

பாவிய	-	விரிந்துகிடக்கும்
புழுப்போல் ஊர்ந்து	-	வாதநாடியின் ஓட்டம் புழுவின் நகரும் தன்மைபோல அமையின்
தோஷம்	-	குற்றம்
தூவிய	-	தழுவிய, நடைபெறுகின்ற
உறமுற	-	திறமுடன்
உளறி	-	பிதற்றலாக
குளறி	-	பேச்சின் ஒழுங்கு குலைந்திடும் வண்ணம்

தெளிவுரை:

வாத நாடியின் ஓட்டம் தொடர்ந்து ஏழு நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்குமாகில், அப்போது நாடியின் ஓட்டம்

புழுவின் நகர்தலைப் போல செயல்படுமாயின், உடம்பு தன்நிலை இழந்து நாக்கின் செயற்தன்மையைப் பாதித்து அதன் காரணமாகப் பேச்சுத் திறன் அற்றுப்போய், வார்த்தைகள் உழன்று 'உளறுவாய்' என்ற நிலையில் பேச்சுத் தடுமாற்றத் துடனும் முன்னுக்குப் பின் முறனாக யாரும் புரிந்துகொள்ள முடியாதபடி பொருளற்ற தன்மையில் அமையும் என்க.

7. பேச்சது ....கவு மூச்சு
மூண்டாம் ......டனா
ளப்படி கிடந்து பின்பு
.... சூச்சற
மஞ்சையிற் மேவிய வசம்பு
தானும் கூடி தேச்சுள்ளே
கொடுக்க அந்த சன்னியு....
....டும் வாதநாடி ....

அரும்பதம்

சூச்சற	-	சுற்றியிருப்பவரை அறியாது
மஞ்சையிற்	-	மஞ்சள் தடவப்பட்ட
வசம்பு	-	ஒரு வகை மூலிகை
தேச்சு	-	தேய்த்து, இழைத்து

தெளிவுரை:

இவ்வாறு ஏற்படும் சன்னி பேச்சாற்றலை பாதிக்கும். மூச்சுத் திணறலை உண்டாக்கும். மயிற்றோகை ஈர்க்கையும், மஞ்சள் தடவப் பட்ட வசம்பையும் குழைத்துத் தேகத்திற் குள்ளே தர அந்த சன்னியின் வீரியம் அடங்கும் என்ப.

8. விரலுள்ளே நீ ....

....
பத்தியே சிலம்பிக் கொண்டு
பையவே நடக்கு மாகில்
மத்திய சுரமே யாகும்
மலசுர மென்று காணில்
அத்தியே பத்தி யோடில்
....

அரும்பதம்

விரல் உள்ளே	- நாடி பார்க்கும் மூன்று விரல் களுக்கு உள்ளேஉணரப்படும் நாடியின் துடிப்பு கொண்டு
சிலம்பிக் கொண்டு	- நாடியின் ஓட்டமானது துடிப்புடன் இருக்குமாகில்
பையவே	- மெதுமெதுவாகவே
நடுக்குமாகில்	- நடுக்கத்துடன் நகருமாகில்
மத்திய சுரம்	- இடைப்பட்ட சுரம்
அத்தியே பத்தி	- நாவை செயற்படுத்தும் சிங்குவை என்னும் யோடில் தச நாடியில் ஒன்று. இந்த சிங்குவை நாடியில் நாடி ஓடினால்

தெளிவுரை:

வாத நாடியானது நாடி பார்க்கும் மூன்று விரல்களுக்கு இடையே சரியான குறியைத் தரத் தவறி, அதன் காரணமாக அந்நாடியானது நாவைச் செயற்படுத்தும் சிங்குவை நாடியைத் தாக்கினால் நாக்கானது உள் இழுக்கப்பட்டு நோயாளி பேசும் தன் தன்மையை

இழப்பான். அதுவே மத்திமமாக இருப்பின் அது மத்திம சுரமே ஆகும். ஆகவே நாடி பார்க்கும்போது நாடியின் ஓட்டம் துடிப்புடன் காணப்பட்டால் முன் சொன்னதும் நாடியின் துடிப்பு சமநிலையில் காணப்பட்டால் பின்னதும் விளையும் என அறிக.

9. **இப்படி சுரங்கள் கண்டால்**
வெளித்தோல் விரை வுண்டாகும்
அப்படி யுடலி ரத்தங்
கிநாவது வரண்டு காணும்
மெய்ப்பட நீர்சு ரங்கள்
மேவி டாதாக வேண்டில்
முப்பது பா......ள்வது
.........திண்ணந் தானே

அரும்பதம்

வெளித்தோல்	- உடம்பின் மேற்தோல்
விரை உண்டாகும்	- தோலில் ஒருவித மணம் எழும்பும்
ரத்தம்	- உதிரம்
வரண்டு காணும்	- இரத்த ஓட்டம் செழுமையாக இராது
நீர்ச்சுரம்	- சலதோஷத்தால் உண்டாகும் காய்ச்சல்
திண்ணம்	- உறுதி

தெளிவுரை:

மேற்சொன்னவாறு உன்னி சுரங்கள் காணும்போது உடம்பின் வெளித்தோல் (புறத்தோல்) நிறம்

மாறுபட்டு வெளுத்துக் காணப்படுவதோடு ஒரு வகையான நாற்றம் பெறும். அப்படி நேரும்போது இரத்த ஓட்டமானது வரண்டு காணப்படும். இந்நிலை நீடிக்குமாகில் முப்பது நாளில் மரணம் ஏற்படும் என்பது மறுக்க முடியாத உறுதியாகும்.

10. நாடி நிலநின்ற வூரில்
நலம்பட சுரங்க ளானால்
காட்டினில் மூட்டி யானுங்
கஷாயத்தின் வண்மை யாலும்
மீட்ட மாம கிலத்தாலும்
........................தினாலும்
வாட்ட மாமென்று நூலோர்
வயித்தியர்க் குணமி தாமே

அரும்பதம்

நாடிநிலை நின்ற ஊரில்	- உடம்பிற் காணப்படும் நாடி
நலம்பட சுரங்களானால்	- தீர்மானமாகச் சுரங்களாக மாறும் நேரத்தில்
காட்டினில்	- மூலிகைக் காட்டின் துணை கொண்டு
கஷாயம்	- மருந்துக் குடிநீர்
வயித்தியர்	- மருத்துவர்

தெளிவுரை:

இவ்வாறாக நாடிகள் உடம்பில் மாறுபட்ட நிலையில் ஏற்படும் உடல் ரோகங்களுக்கு ஏற்ற மூலிகை மருந்துகளை (கஷாயம், பற்பம், சூரணம், இலேகியம்,

குடிநீர், செயநீர்) மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்து நோயைப் போக்குதல் வைத்தியர்களின் சிறந்த பண்பாகும்.

11. **காரிழை தனக்குப் பிள்ளை**
கெர்ப் பமேபற்றி நின்றால்
கூரிய வாத் நாடி
குண்டலப் புழுப்போ லூரும்
வீரிய மூன்றுந் திங்கள்
விட்டிற் போல்வ தைந்து
நிற்கும் பாரிய ஏழாநீ
திங்கள் பையவேபுழுப் போலாமே

அரும்பதம்

காரிழை - கார்காலத்து மேகம் போன்று கரிய நிறக் கூந்தலையுடைய பெண்

பிள்ளை கெர்ப்பம் - பெண்ணானவள் சூல் கொண்டு இருத்தல்

குண்டலப் புழு - வளைந்து சுருண்டு கொள்ளும் தன்மையுள்ள புழு

விட்டில் - தத்துப் பூச்சி

ஏழாம் திங்கள் - ஏழாம் மாதம்

பைய - மெதுவாக

தெளிவுரை:

பெண் ஒருத்தி கர்ப்பமுற்ற காலத்தில் வாதநாடியானது சுருண்டு உழன்று கிடக்கும் புழுப்போல அமைதியாய் இருக்கும். அவள் மூன்றாம் மாதம் காணும்போது புழு

ஊர்வது போல இருந்த நாடி தத்துகிளி என்னும் விட்டில் பூச்சி போல குதித்து குதித்து ஓடும். அவள் ஏழாம் மாதம் காணும்போது நாடியானது முன்னற் போல சுருண்டுகிடக்கும் புழு ஊர்வது போல் அமைந்திருக்கும்.

12. மாதர் கைபிடித்த போது
வந்திடும் வாத நாடித்
தீதற வெடித்துப் பாய்ந்து
சிதறியே சிலும்பி நின்றால்
பேதை தன்வயிற்றி னுள்ளே
பெருத்ததோர் சுரோணி தங்கி
வாலதைகள் பண்ணி மாதரி
டையிலே வருத்தஞ் செய்யும்

அரும்பதம்

மாதர்	- பெண்டிர்
தீதற	- குற்றமில்லாது
வெடித்துப் பாய்ந்து	- அதிவேகமாக ஓட்டம் பெருமே யானால்
சிலும்பி நின்றால்	- முரண்படும்படியாக அமைந்தால்
பேதை	- பெண்
சுரோணி	- சுக்கிலத்தோடு கலந்து சிசு உற்பத்திக்குக் காரணமாகும் மகளிர் இரத்தம்
வருத்தம்	- துயரம்

தெளிவுரை:

பெண் ஒருத்தியின் கைப்பிடித்து நாடி பார்க்கும்போது வாத நாடியானது மிகத் தெளிவாகத் துடிப்பதுடன், முரண்படும் படியாகக் காணப்பெற்றால் பெண்ணின் வயிற்றினுள்ளே சுரோணிதம் எனக் கூறப்படும் சுக்கிலத்தோடு கலந்து சிசு உற்பத்திக்குக் காரணமாகும் இரத்தம் தங்கி, உடம்பில் பல்வேறு வகையான துயரங்களைச் செய்யும்.

13. **இடுப்போடு வயிறு நோந்து**
இடைவிடா சத்த முண்டாம்
தடுத்திங் கர்ப்பந் தன்னைத்
தங்கிடா வண்ணஞ் செய்யும்
அடுத்த தோரா வினெய்யால்
ஆனதோர் திருகு கள்ளி
கொடுத்திடக் கொம்மட் டிக்காய்
குழம்புது கொடுத்தத் தங்கும்

அரும்பதம்

வயிறு நோந்து	- நொந்து, வயிற்றுவலி ஏற்பட்டு
இடைவிடா சத்தம்	- தொடர்ந்து சத்தம்
திருகு கள்ளி	- இது ஒரு மூலிகைச் செடி, பாலைநிலத் தாவரம்
கொம்மட்டிக் காய்	- கறிக்குரிய சுரைச் செடிவகை (மூலிகைத் தாவரம்)
குழம்பு	- சதைப்பற்று

தெளிவுரை:

மேற்சொன்னபடி ஒரு பெண்ணுக்கு வாதநாடி ஓடினால் வயிற்றில் இடைவிடா இரைச்சல் ஏற்படும். சுரோணிதம் என்னும் கரு வளர்வதற்குத் தேவையான இரத்தம் மாசுறும். கர்ப்பம் களைந்து போக வழி வகுக்கும். இந்நிலையை சீர் செய்ய ஆவின் நெய் எனப்படும் காராம்பசு நெய்யோடு, திருகு கள்ளியின் சதைபற்றாக விளங்கும் அடர்த்தியான திரவப் பொருளையும் கொம்மட்டிக்காய் ஆகிய மூலிகைப் பொருளையும் கொண்டு செய்த மருந்தைக் கொடுக்கக் கர்ப்பம் தங்கும் என்க.

14. பதறியே வாத நாடி
பாய்ப்பரி போலே யோடில்
சிதறியே மூன்றா நாளில்
செத்திடும் குதிரை வாலிடி
தறியாய் தொண்ணூத் தாறு
நாழிகை மதிக்கா விட்டால்
விதறியாய் வெம்மி னேண்ணை
விஷமுஷ்டித் தையிலங் கூட்டே

அரும்பதம்

நாடிநிலை நின்ற ஊரில்	- உடம்பிற் காணப்படும் நாடி
நலம்படி சுரங்களானால்	- தீர்மானமாகச் சுரங்களாக மாறும் நேரத்தில்
காட்டினில்	- மூலிகைக் காட்டின் துணைகொண்டு
கஷாயம்	- மருந்துக் குடிநீர்
வயித்தியர்	- மருத்துவர்

தெளிவுரை:

இவ்வாறாக நாடிகள் உடம்பில் மாறுபட்ட நிலையில் ஏற்படும் உடல் ரோகங்களுக்கு ஏற்ற மூலிகை மருந்துகளை (கஷாயம், பற்பம், சூரணம், இலேகியம், குடிநீர், செயநீர்) மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்து நோயைப் போக்குதல் வைத்தியர்களின் சிறந்த பண்பாகும்.

15. கூறிட்ட வாத நாடி
கோழி போலன்றித் தின்றால்
வாரிட்ட முலைநல் லாளே
மாதமாஞ் சன்னி யாகும்
யேரிட் டெடுத்தெ டுத்து
பிறப்படத் தியவகு மாகில்
இல்லா ரிடதே சுத்துள்
ளேயதுசர் வாங்க மாமே

அரும்பதம்

நாடிநிலை நின்ற ஊரில்	- உடம்பிற் காணப்படும் நாடி
நலம்படி சுரங்களானால்	- தீர்மானமாகச் சுரங்களாக மாறும் நேரத்தில்
காட்டினில்	- மூலிகைக் காட்டின் துணைகொண்டு
கஷாயம்	- மருந்துக் குடிநீர்
வயித்தியர்	- மருத்துவர்

தெளிவுரை:

இவ்வாறாக நாடிகள் உடம்பில் மாறுபட்ட நிலையில் ஏற்படும் உடல் ரோகங்களுக்கு ஏற்ற மூலிகை மருந்துகளை (கஷாயம், பற்பம், சூரணம், இலேகியம், குடிநீர், செயநீர்) மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்து நோயைப் போக்குதல் வைத்தியர்களின் சிறந்த பண்பாகும்.

16. மந்தமாய் வாத நாடி
    மயிலும் பேன்போலே யோடில்
இந்தமா னிடரி ரண்டு
    நாழிகை யிருப்பு மில்லை
வந்தவன் முகமும் வேர்த்து
    மஞ்சனித் திருக்கு மாகில்
முந்தவோர் நாழிகை கைக்குள்
    முடிவது திண்ணந் தானே

அரும்பதம்

மயிலும் பேனும் போலே - அகவும் மயிலின் நடை போன்றும், மானிடர் தலையில் ஊரும் பேனின் நடை போன்றும்

இரண்டு நாழிகை - முக்கால் மணிநேரம்

இருப்பு இல்லை - உயிர்வாழ்வது கடினம்

முகம் வேர்த்து - முகமானது வேர்வையால் நிரம்பப்பட்டு

தெளிவுரை:

வாதநாடியானது மந்தகதியில் மயிலின் நடை போன்றோ அல்லது மாந்தர் தலையில் ஊறும் பேனின்

நடை போன்றோ அமையுமாயின் அந்த மானிடர் இரண்டு நாழிகை நேரம்கூட வாழ்வது என்பது அரிது. அப்படி வாத நாடியால் பிணித்து இருக்கும்போது முகம் வியர்த்துக் காணப்பட்டாலோ அல்லது உடற் சோர்வு கண்டு படுக்கையிற் சாய்ந்து படுக்கும்படியாக அமையுமாயின் ஒரு நாழிகைக்குள் உயிர் அவரைவிட்டுப் பிரிந்துவிடும் என்பதறிக.

17. வாதந்தான் தனித்து நிற்கில்
வாயுவுந் தனித்து நிற்கும்
வாதந்தானு தறிநிற் கில்வலி
குன்மம் வந்து சேரும்
வாதந்தான் தவித்து நிற்கில்
மரணமும் வந்து சேரும்
வாதத்தின் திரட்ட தெல்லா
மிவ்வகை வடிவு தானே

அரும்பதம்

குன்மம் -வயிற்றில் வெப்பத்தின் காரணமாக உண்டாகும் ஒரு வகை நோய்.

தெளிவுரை:

வாதமானது (வாத, பித்த, சிலேத்துமம்) என்ற நிலையில் ஏதேனும் ஒன்று தனித்து இயங்குமாயின் அந்நாடியின் வீரியத்திற்கு ஏற்ப வாய்வும் அமையும். வாதமானது விகற்பபட்டு நிற்கில் வயிற்றில் வெப்பத்தால் உண்டாகும் குன்மம் என்ற நோய் மிகுத்துக் காணும். வாதமானது இன்னது என அறிய முடியாது தவித்துக் காணப்படின் அத்தகை யோர்க்கு

18. பறந்திடு மிரண்டா நாடி
பித்தமே பிரண்டு நிற்கில்
வரண்டிடு மூலா தாரம்
வாதையால் வடிவு செய்யும்
சுரண்டது பித்த நாடி
கடித்துடன் பிடித்து நின்றால்
அரண்டுமே பயித்தியந் தா
னடைவுடன் வந்து கூடும்

அரும்பதம்

பித்த நாடி	- நாடியில் ஒருவகை
மூலாதாரம்	- யோக மூல பீடம் எனப் படும் ஆறு ஆதாரங்களில் ஒன்று
வாதை	- துன்பம்
கடித்து	- மிகுத்து

தெளிவுரை:

உடம்பில் இரண்டாம் நாடியாக அமையும் பித்தநாடி பரவினால் யோக ஆதாரமாக விளங்கும் மூலாதாரம் துன்பமுறும். அதுவே மிகுத்து உடம்பை வருத்து மாயின் அப்படிப் பாதிக்கப்பட்டவர் பைத்தியம் அடையும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவார் என அறிக.

19. பித்தமாய் நாடி தானே
பிலத்துட .....தத்து நிற்கில்
மத்தி யம்பயித் தைவ
ளத்திடும் வரட்சி சேரும்

முத்தம் முளை தன்னை
யுருக்கியே குறைத்து நிற்கும்
சித்தமுத் தாட்டின் முளை
செறிந்துடன் சிரசிற் கட்டே.

அரும்பதம்

பிலத்துட	-பலத்துடன், சக்தியுடன்
வரட்சி	-இல்லாமை
முத்தம் மூளை	-மொத்த மூளை
சித்தம்	-புத்தி

தெளிவுரை:

பித்த நாடியானது தூக்கலாக இயங்குமேயானால் ஒருவனுக்கு நீர் வரட்சியை ஏற்படுத்தி மூளைப்படலம் காய்ந்துபோகும் அளவிற்குச் செயற்பட்டுவிடும். மூளையின் செயற்பாட்டைத் தாக்கித் துன்பத்தை மிகுத்துத் தரும் வல்லமை பித்த நாடிக்கு உண்டு என அறிக.

20. உதரியே பித்த நாடிப்
புழுவைப் போலுதறி நிற்கில்
பதரியே யுடம்பழுத்திப் பத்திடுமே
சிறுநீர் வத்தும் உதவிய
புத்தி மாறி கிறுகிறுத்
துழலை யுண்டாம் விதவிய
பசும்பய றும்நெல் லிக்
காய் கஷாயம் கூட்டே

அரும்பதம்

உதிரியே	-விட்டுவிட்டு நாடி துடிப்பின்
புழுவைப்போல் உதறி நிற்கில்	-புழுவின் இயக்கம்போன்று தடைப்பட்டுத் தடைப் பட்டு அமையின்
பதறியே	-அதிர்ச்சியுற்று
சிறுநீர்	-உடம்பில் இருந்து கழியும் நீரில் ஒருவகை
கிறுகிறுத்து	-மயக்குமுறு நிலையில்

தெளிவுரை:

ஒருவனுக்குப் பித்தநாடி மிகுத்துக் காணப்படும்போது அந்நாடியானது புழுவின் நடைபோல அமையின் உடம்பானது பழுத்த நிறம் கொள்ளும். அவனுக்குச் சிறுநீர் போக்கு வற்றிவிடும். அதன் காரணமாக உடம்பு சோர்வுறுவதுடன் அவன் புத்தியும் பேதலிக்கும். பைத்திய நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். இதற்குப் பசும்பயறும் நெல்லிக்காய் போன்ற மருந்துப் பொருள்களைக் கொண்டு கஷாயம் பண்ணித் தர உடல்நிலை சீர்படும் என்பது அறிக.

21. நடுவிரல் பித்தம் பித்த
மந்தமாய் நடக்கு மாகில்
வடிவுள் வுடம்ப ழுத்தி
மந்தமாய் சுரமும் தோன்றி
இடிஇடித் ததுபோ லோடி
சிரசிலே அதுத்துக் குத்தும்
படிய வேச.... லிங்கப்
புகையுண்ண வைத்துப் போமே

அரும்பதம்

நடுவிரல்	-நாடியில் மைய விரலானது பித்தத்தின் குணத்தை அறிய உதவுவது
பிந்தமந்தமாய்	-பித்தநாடியானது தனது செயல் அளவிற்குறைந்து மெதுவாகச் செயல்படுமாகில்
இடிஇடித்ததுபோல்	-கோடைகாலத்தில் மழை வருவதற்கு முன்னே மேகங்கள் ஒன்றை ஒன்று உரசுவதால் ஏற்படும் பெருத்த ஓசையே இடியாகும் அத்தகைய நிலைபோல.

தெளிவுரை:

பித்த நாடியானது துடிப்புடன் மந்தகதியில் விட்டுவிட்டு நடை பயின்றால் உடம்பில் ஒரு வகை அழுத்தம் ஏற்பட்டு சுரம் வர ஏதுவாகும். மேலும் அச்சுரத்தின் தாக்குதலால் தலையில் இடிஇடிப்பது போல ஒருவகை வலி ஏற்பட்டுத் தீராத் துயரைத் தரும். அவ்வகையில் அவதியுறும் நோயாளிக்கு, லிங்கப் புகை ஊட்ட உடல்நலம் சீர்பெறும் என அறிக.

22. வளந்திடும் பித்த நாடி
 வலமிடம் பிசகா வண்ணம்
பிளந்து தான்தனித் துப்பச்
 சைப்புழு போலே யோடி
லுளந்தனில் வரட்சி தங்கி
 உடம்பலத் தகுத்தி தன்னில்
வளங்கிய யசுரங் கள்பற்
 றிவளர் பிறமே மென்றே

அரும்பதம்

பிசகாவண்ணம்	-மாறாதவண்ணம்
பிளந்து	-விகாரப்பட்டு
பச்சைப்புழு	-புழுவில் ஒருவகை
வளங்கிய சுரங்கள்	-ஏற்படும் காய்ச்சல்

தெளிவுரை:

நடுப்புறம் அமைந்த பித்தநாடியானது வலது பக்கம் முறை தவறாது பாயுமே ஆகில் அதன் நடையானது பச்சைப் புழுவானது ஊர்வது போன்ற நடையுடையதாக அமையும். அப்படி ஒருவர்க்குப் பித்தநாடி ஓடுமேயாகில் அவருடைய உடம்பில் பல்வேறு இடங்களில் வலிகள் ஏற்படுவதோடு சுரமும் ஏற்பட்டு மிகுந்த அயர்வினைத் தரும் என அறிக.

23. சலமது மஞ்சனித்துக் கடித்து
 படின தளறச் சிக்கு
செய்யும் உலவிய மூன்று
 மாதம் பழகிப் பின்னுடம்பு
தன்னில் கொலவிய லவங்கை
 நெய்யாற் குணம்வரும் பழகு
முள்ளே விலகிலோ கசூலை
 வந்து வெடித்து புண்ணாகுமெண்ணே!

அரும்பதம்

சலமது	-சலதோஷமது
மஞ்சனி	-பெண்

தளர	-உடம்பு அயர்வால் சோர்வுற
சிக்கு செய்யும்	-உடம்பில் பலவிதமான இடையூறுகளைச் செய்யும்
லவங்கை நெய்	-கிராம்பு மற்றும் பிற மருத்துவப் பொருள் கொண்டு செய்யப்பட்ட நெய்
கசூலை	-காலந்தவறி ஏற்படும் மாதவிடாயால் ஏற்படும் நோய்

தெளிவுரை:

இவ்வாறாகப் பித்தநாடி மேற்சொன்னது போல் ஓட்டம் உடையதாக அமைந்தால் சலதோஷம் ஏற்படுவதோடு மூன்று மாதம் இந்நடை உடம்போடு பழகிவிட்டால் உடம்பு பின்னும் அதிகமாக ரோகமுறும். இதற்கு கிராம்பு கொண்டு செய்யப்பட்ட மூலிகை நெய்யைத் தயாரித்து கொடுத்துவர, சூலையால் உண்டான புண்ணும் ரணமும் ஆறும் என அறிக.

24. உத்திடும் பித்த நாடி
ஒழுங்கு டனெழும் பிற்ககாரி
வத்திடா பேச்சு முண்டு
வாகொடு எழும்பி நிற்கும்
மத்திமம் பித்த நாடி
மடங்கியே துடித்து நின்றால்
உத்தமப் பேச்சுதானு மோடு
வசிவாய் சூளரிப் போகும்

அரும்பதம்

உத்திடும்	- உதித்திடும், தோன்றிடும்
ஒழுங்குடன்	- சீராக
காரி	- நஞ்சு
வத்திடா	- வற்றாத
வாகொடு	- ஏதுவாக

தெளிவுரை:

பித்தநாடியானது சீவிக ஓடியக்கால் அதனால் உடம்பிற்கு எந்தவிதக் கேடும் ஏற்படாது. அதுவே நஞ்சாய் மாறும்போது இப்பித்த நாடியானது ஒருவருடைய பேசும் திறனைக் குறைத்து, அவர்கள் பேசுவது இன்னது எனப் புரியாதபடி வாயைக் குழற்றிவிடும். அதன் காரணமாக சொற்கள் பிறழ்ந்து உளருவது போல செய்துவிடும். அதே பித்தநாடி சரி சமமாக உடம்பிற் நடையிட்டால் எக்கேடும் நேராது. மத்திமத்தில் துடித்து நின்றால் பேச்சானது குளறிப் போகும் என்க.

25. பித்தமே கதித்தாற் சூடும்
பிலத்தி னாலுலர்த்திச் செய்யும்
பித்தமே மிகுந்தா லீளை
யிருப்லும் பிலத்து நிற்கும்
பித்தமே மிகுந்தாற் கோழை
பெருமியே யிருமற் கொள்ளும்
பித்தத்தாற் திரட்டி நூலைப்
பேசினார் பெரியோர் தாமே

அரும்பதம்

கதித்தால்	-சேர்ந்தால்
பிலத்தினால்	-பலத்தினால், வீரியமாக எழுந்தால்
உலர்த்தி செய்யும்	-உலர்ந்துபோகும்படி செய்யும்
பீளை	-கண்ணில் தோன்றும் ஒரு வித அழுக்கு
கோழை	-சளி

தெளிவுரை:

பெரியோர்கள் பித்தத்தின் தன்மை பற்றிக் கூறும் காலை பித்தமே நாடியில் மேவி நின்றால் உடம்பு சூடு கொடுக்கும். அதுவே வீரியத்துடன் நடையிட்டால் கண்ணில் பீளை தோன்றும். தொடர் இருமலையும் ஏற்படுத்தும். நிற்கும் பித்தநாடி மிகுந்து செயற்பட்டால் நெஞ்சிற் சளி கட்டி அதன்காரணமாக அழுத்தமான கோழை என்னும் திடமான. சளியை உற்பத்தி செய்யும். ஓயாத இருமலைத் தந்து துயர்படுத்தும். இரவில் இருமலின் ஆதிக்கம் அதிகரித்துத் தாங் கொணாத் துயரைக் கொடுக்கும் என அறிக.

26. ஐமா நாடித் தானு
மரணைவால் போலே நேர்ந்து
பையவே மந்தம் பற்றி
பதரிடா திருக்கு மாகிற்
செய்வ தொன்றில்லை காலன்
கெடுவது உண்மை தானே

கைதனைப் பிடிக்க வேண்டாங்
கழற்றிக் கொண்டாற் போவாய்

அரும்பதம்

அரணை வால்	- துடித்துக் கொண்டே இருக்கும் அரணை எனும் விலங்கின் வால்
மந்தம்	- இயக்கக் குறைவு
பதலிடாது	- துள்ளல் இல்லாது
காலன்	- இயமன்

தெளிவுரை:

ஒருவனுக்கு நாடியானது அரணையின் வால்போல் தொடர்ந்து வீரியத்துடனும் துடிப்புடனும் நடைபோடுமாகில் அப்போது நடையின் கதி இன்னது என்று அறியப்படா நிலையில் அதாவது மந்தகதியில் உள்ளதா பதறிடும்படி உயர்கதியில் உள்ளதா என அறியக்கூடாத நிலையில் அமைந்தால் அந்த நோயாளிக்கு நாடி பார்க்க வேண்டிய தில்லை. ஏனெனில் அவன் இயமன் பிடியில் சிக்க உள்ளான் எனத் தெளிவுறலாம் என்க.

27. உத்திடு மிறுதி நாடி
ஒங்கியே துடித்து நின்றால்
பத்தி டுமிறு மல்இளைப்
பத்தியே விளைப்பு முண்டு
மெத்தவே கோழை வாய்வு
மிகுத்திடுங் காதற் தோன்று(ம்)

சுத்தமாய் தூது வேளை
தொடகை கண்டங் கூட்டே

அரும்பதம்

உத்திடு	-உதித்திடும், தோன்றிடும்
இறுதி நாடி	-சிலேத்தும நாடி
பத்திடு	-பற்றிடும்
காதற் தோன்றும்	-காமம் தோன்றும்

தெளிவுரை:

ஒருவருக்குச் சிலேத்துமத்தின் நடை ஓங்கிய காலத்தில் இருமல் பற்றிக் கொள்ளும். இளைப்பு நோய் ஏற்படும். அதன் காரணமாகச் சளி அதிகரித்து உடம்பை வருத்தும். வாய்வு மிகுத்துக் காணும். உடம்பு இளைத்த போதும் காம உணர்வு மிகுத்து நிற்கும். இதற்கு மருந்தாகத் தூதுவளை, ஆடாதொடா இலை, கண்டங்கத்திரி போன்ற தாவர மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி நோயை தவிர்க்கலாம் என அறிக.

28. ஓதமுறு நிறுதி நாடி
யிங்கி டாதருகில் நின்றால்
பதமென தொண்டைக் கட்டும்
பழுத்த நெஞ்சதனைக் கட்டும்
விதமுடன் மழைநேரத்தில் விதனமாய்
வாதை செய்யும் நிதமுடன்
.... சுக்கி லாதி
நெய்யினால் மாருந் தானே

அரும்பதம்

ஓதமுறு இறுதிநாடி	-ஈரப்பதம் கொண்ட சிலேத்தும நாடி
பழுத்த	-அதிகமாக
வாதை	-துன்பம்
குக்கிலாதி	-ஒருவகை மருந்து அதிவிடயம் என்ற மூலிகை கொண்டு செய்யப்படுவது

தெளிவுரை:

சிலேத்துமம் என்ற நாடியின் நடையானது சீராக இன்றி மற்றதன் அருகில் இருந்தால் நெஞ்சுச் சளி கட்டும். தொண்டை கம்மும். பேச்சு சத்தம் குறையும். இது அதிகமாக நெஞ்சில் கபம் கட்டி இருமல் தொல்லை தரும். மழைக்காலமாகில் மழை பெய்யும் வேளையில் பெரிதும் வேதனைப்படும்படித் தொல்லையான தொடர் இருமலை ஏற்படுத்தி உடலை வருத்தும். இதற்கு அதிவிடையம் என்ற மூலிகை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட குக்கில நெய் எனும் மருந்தை நோயாளிக்குத் தர உடம்பு சீரடையும் என்க.

29. ஒடுக்க .....வேற்ப நாடி
ஒழுங்குடன் பத்தி நின்றால்
நடுக்கமாய் பிணி சங்கள்
நாசி யிரப்பாச் சலாகும்
பிடித்திடு மண்டை சூலை
பெருத்தி டுந்தலை கனப்பு
தகுத்திடுமே நன்னுநெய்யை தானே
தலையிலே தப்பத் தீரும்

அரும்பதம்

பீனிசங்கள்	- சுவாசத் தடை ஏற்படுத்தும் நோய்
நாசி	- மூக்கு
மண்டைச் சூலை	- மண்டைக் காய்ச்சல்
கனப்பு	- உடற் சூடு
வயித்தியர்	- மருத்துவர்

தெளிவுரை:

சிலேத்தும நாடியானது ஒழுங்குடன் பற்றி நின்றால் மூக்கில் ஓயாது நீர் ஒழுகும். பீனிசத்தால் மூச்சுக் காற்று உள் செல்ல தடைப்பட்டு மூச்சுத் திணரலை ஏதுவிக்கும். உடம்பு தனலாய் காந்தும். தலையில் சூலைநோய் பரவும். அதன் காரணமாக மண்டைக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டுத் தலைவலியால் பெருந்துயர் ஏற்படும். இதற்குக் குக்கிலாதி நெய்யைத் தலையில் தப்ப நோயின் வன்மை குறைந்து உடம்பு சீர் அடையும் என அறிக.

30. மத்திம மய்ய நாடி
மந்தித்து உழன்று நின்று
முத்திய சேலை போலே
முடிகியே பத....மாகில்
நித்தமோர் பகலுக் குள்ளே
நில்லாது மரணம் வந்து
சுத்தியே மரிப்பா னென்ன
சொல்லுவார் நல்லோர் தாமே

அரும்பதம்

மத்திம மய்ய நாடி	-பித்த நாடி
மந்தித்து	-செயல்திறம் குறைந்து
முத்திய சேலை	-முத்திய அசோகு போன்று
சுத்தியே மரிப்பார்	-சுழன்று வீழ்ந்து இறப்பார்

தெளிவுரை:

மத்தியிற் அமைந்த பித்தநாடியானது தன் செயல் திறத்தில் குறைந்து மந்தித்து முற்றிய அசோகின் வீச்சுப் போல் செயல்படுமாயின் ஒரு பகலுக்குள்ளேயே நோயாளி சுழன்று வீழ்ந்து தன் உயிர் இழப்பான் என்பது நல்ல அனுபவம் மிக்க வைத்தியர்களின் கணிப்பு என அறிக.

31. சிலேத்தும நாடி தானே
தெளிவுட னிற்கிற் றீதாம்
சிலேத்தும மந்தம் பத்திற்
சேர்ந்திடுங் கோழை வாய்வு
சிலேத்தும மிகுந்து நின்றாற்
செப்பிடு மரணந் திண்ணம்
சிலேத்துமம் திரட்ட தெல்லாந்
தெளிவுடன் கண்டு கொள்ளே

அரும்பதம்

சிலேத்தும நாடி	-இடை நாடி

தெளிவுரை:

சிலேத்தும நாடி தெளிவுடன் பிற நாடியின் நடையை விட மிகுத்துக் காணின் அது நன்மை பயக்காது. அது தீதினைச் செய்வதாகும். இச் சிலேத்துமம் மந்த கதியில் செல்லுமாகில் நெஞ்சிற் சளி கட்டிக் கபமாக மாறித் தீராத் தொல்லைத் தரும். வாய்வு உடம்பில் பரவி பலவிதமான துயரங்களைக் கொடுக்கும். இச் சிலேத்துமத்தின் நடை மிகுந்து துள்ளல் கதியில் சென்றால் அந்நிலையில் உள்ள நோயாளிக்கு மரணம் தவிர்க்க முடியாத தாக அமைந்து விடும். இத்தகைய சிலேத்துமத்தின் செயற்பாடுகளைத் தொகுத்து அறிந்து கொள்வது ஒரு மருத்துவரின் கடமையாகும்.

32. வாதமும் பித்த மையம்
வன்பலத் துடனே நிற்கப்
பேத மொன்றில்லா வண்ணம்
பேசிய நிதான மாகில்
நீதியாய் நிலைக்கு நின்றால்
நெடும்பிணி சிக்க வில்லை
தாதியே யொன்றோ டொன்று
தாவிடிற் பிணிகள் தானே

அரும்பதம்

வாதமும் பித்தமும்	-வாதநாடியும் பித்தநாடியும்
வன்பலத்துடன்	-அதிக திறனுடன் நிற்கில்
பேதம்	-வேற்றுமை
நிதானம்	-சமநிலை
நீதியாய் நிலைக்கு	-நேர்மையாக சரியான அளவீட்டில்
நெடும்பிணி	-தொடர்ந்த பிணி

தெளிவுரை:

வாத நாடியும் பித்த நாடியும் தனது அளவில் நீள் பலத்துடன் சீர்மையாக அமையப் பெற்றால் பெரும் பிணிகள் தோன்றாது. அவையே ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்படும்போது பெருந் தீங்கினை உடம்பிற்கு ஏற்படுத்தக் கூடும். இவை ஒன்றுக்கு ஒன்று இடைவிடாது முரண்பட்டால் உடம்பில் சுரம், பீனிசம் போன்ற நோய்கள் தொடர்ந்து கொள்ளும் என்பது மருத்துவ விதி என அறிக.

33. வாதமும் பித்தங் கூடி
வன்பலத் துடனே யோடில்
தீதறு வயிற்றி னுள்ளே
திரண்டதோர் மந்தம் பற்றி
தேவனை யெறிப்புங் கூடி
விரண்டிடு மெரித்த குன்மம்
ஆதிசேர் சீனி கூட்டி
யஷ்ட சூரணங்கள் கொள்ளே

அரும்பதம்

தீதறு வயறு - குற்றமில்லா வயிறு

திரண்டதோர் மந்தம் - மெல்லமெல்ல உடம்பில் வலிமைபெறும் நாடிகளின் ஆதிக்கம்

வேதனை - துயரம்

குன்மம் - அசீரணம், சூட்டின் காரணமாக ஏற்படும் உயர் அழுத்த வயிற்று வலி

தெளிவுரை:

வாத நாடியும் பித்த நாடியும் கூடி அதிக வீரியத்துடன் நடை பயின்றால் வயிற்றில் குறிப்பாக அசீரணம் ஏற்பட்டு உயர் அழுத்த வயிற்று வலி ஏற்பட்டு குன்மம் என்ற நோய் ஏற்படக் காரணமாக அமையும். மேலும் வயிற்றில் ஒருவித எரிப்பு. தொடர் வலி ஆகியன உடம்பை வருத்தும். இதற்கு சர்க்கரை கட்டாய அஷ்ட சூரணம் தந்து வர உடம்பு சீர் அடையும் என அறிக.

34. பித்தந்தான் வாதத் தோடே
பிலத்துடன் தோன்று மாகில்
மத்திய சன்னி வாதம்
வந்திடும் பித்த லுண்டாம்
யுத்திடும் வாதத் தோடே
யுயர்ந்தது பித்தங் காணில்
நித்தமும் பிணத்திப் பேசி
நின்வழிந் திருப்பா ரேன்னே

அருஞ்பதம்

பித்தந்தான் வாதத்தோடே	- பித்தநாடியோடு வாதநாடி இணைந்து
பிலத்துடன் தோன்றுமாகில்	- வீரியத்துடன் நடைபோடு மாகில்
மத்திய சன்னி	- உயர்வும் தாழ்வும் அற்ற இதற்கு இடைப்பட்ட அளவினதான சன்னி
கஷாயம்	- மருந்துக் குடிநீர்
வயித்தியர்	- மருத்துவர்

தெளிவுரை:

பித்தநாடியும் வாதநாடியும் வீரியத்துடன் நடை பயிலுமாகில் பெருந் துயரத்தைத் தரும் மத்திய சன்னி உண்டாகும். இதன் காரணமாகப் பிதற்றல் உண்டாகும். வாத நாடியுடன் பித்தம் கலந்தால் நித்தம் நித்தம் மூளை வறண்டு பேச்சு குளறும். நினைவு திரும்பாமல் கூடப் போய்விடும் என அறிக.

35. முத்துமிக் குணங்கள் கண்டால்
மூசுருடன் முடையொடுங் கத்தாளின்
பாலி னொடு கலந்தரித்
தாராற் பின்பு பித்தந்
தான்பயத் தோடே பெருமு
கம்தி ரும்பி நிற்கில்
மத்திய சயரோ கத்தை
வரவேன் வழைக்குங் காணே.

அரும்பதம்

முத்துமிக் குணங்கள்	- மூன்று (வாத பித்த சிலேத்தும நடைகள்)
முசுருடன்	- உசுருடன், உயிருடன்
சயரோகம்	- எலும்புருக்கி நோய்

தெளிவுரை:

ஒருவருடைய நாடித் துடிப்பில் இம்மூன்று நாடிகளும் முரண்பட்ட குணங்களில் காணப்பட்டால் உடம்பிற் அவற்றின் நடைக்கேற்ப நோய்களை உண்டாக்கும்.

குறிப்பாகப் பித்தநாடி முரண்பட்டால் வாதம் மேலோங்கி விடும். சிலேத்துமம் முகம் திரும்பி நின்று பித்தநாடி மிகுத்துக் காணப்படின் ஒருவனுக்குச் சயரோகம் பீடிக்கக் கூடிய வாய்ப்பினை நல்கிவிடும். ஆகவே வாதம் தூக்கி நிற்கில் நிச்சயமாகச் சயரோகம் பீடிக்கும் என்பதே உண்மை என்க.

36. இருமியே சயமும் வீழ்ந்து
யிடவிடா சாமுங் காயும்
பருவமாய் நெஞ்சில் பத்திப்
பாரிலே இரத்தம் (வீழ)
கிறுத்த தால தீரும்பின்பு
பருநெறி கண்டத் தோடே
கிறுத்ததா பித்ததாற் திரட்டநூலை
பேசினார் பெரியோர் தாமே

அரும்பதம்

சயம் - கபம் அல்லது கோழை

கண்டம் - கழுத்து

தெளிவுரை:

பித்தநாடி வாதத்தோடு இணைந்து விஞ்சுமேயானால் இருமல் நோய் பீடித்து உடம்பை மிகவும் வாட்டும். நெஞ்சில் இரத்தம் கசிந்து கோழையோடு வெளிவரும்படியாக உபாதைகளைத் தந்து வருத்தும். கண்டம் எனச் சொல்லப்படும் கழுத்துப் பகுதி ரணமாகி அதனால் பெருந்துயரத்தை ஏற்படுத்தும்.

இத்தகைய பித்தநாடியின் குணங்களைத் தொகுத்துக் காண்பது ஒவ்வொரு மருத்துவருக்கும் உரிய கடமை எனப் பேசினர் அன்றோர்.

37. அய்ய மானாடி தானு
அரணைவால் போலே நேர்ந்து
பெய்யவே மந்தம் பற்றி
பதறிடா திருக்கு மாகில்
செய்வதொன் றில்லை காலன்
கெடுவது உண்மை தானே
கைதவணைப் பிடிக்க வேண்டா
மகிழடிக் கொண்டப்பால் போவோய்

அரும்பதம்

அய்யமாநாடி	-	அயமா நாடி, குதிரை வேகத்தில் செல்லும் நாடி
அரணை	-	பல்லி வகை, பாம்பரணை என்பர்
மந்தம்	-	செயற்பாட்டில் வேகமின்மை

தெளிவுரை:

வாதபித்த சிலேத்துமம் என்ற நாடியில் எது மிகுத்துக் காணப்பட்டாலும் குறிப்பாக பித்தநாடி மிகுக்கின் அதாவது அதனுடைய நடையானது அரணையின் வால் அறுந்து பட்டால் எப்படித் துடிக்குமோ அந்த விசையில் நாடி துள்ளி எழுமேயானால் அந்நோயாளிக்கு இறப்பு என்பது உறுதியாகி விடுகிறது. இத்தகைய நோயாளியின் உயிர் இயமன் பிடிக்குச் சென்றுவிடும். ஆகவே, அத்தகையோர்க்குக்

கைபிடித்து நாடிபார்க்க வேண்டியதில்லை. நோயிலிருந்து விடைபெறும் அந்த ஆன்மாவை மகிழ்வுடன் அனுப்பிவைப்பது ஒரு மருத்துவரின் மாண்பு என அறிக.

38. காணடா சற்குருவின் கடாட்சத்தாலே
கருணையுள்ள ஆதார தீட்சைபெற்று
பூணடா சக்திசிவ பூசைபண்ணி
பொற்கமலத் துச்சியிலே மனதைவைத்து
பேணடா ரேசகபூ ரகமும்பண்ணி
பிசகாமல் கும்பகத்தில் நின்றுகொண்டு
ஊணடா ஓங்காரக் கம்பத்தேகி
எளியான பரவெளியி லுகந்துபாரே

அரும்பதம்

சற்குரு	-ஆன்மிக நெறியில் வழி காட்டும் ஆசான்
கடாட்சம்	-அருள்பாலிப்பு
தீட்கை	-சமய நெறியில் புகும் மாணவர்க்கு அவர்கள் குருவால் வழங்கப்படும் நல்லாசி
சக்தி சிவ பூசை	-சிவனையும், வாலையையும் வணங்கி
பொற்கமலம்	-போற்றுதற்குரிய பொன்னடிகள்
ஓங்காரக்கம்பம்	-மூச்சுப் பயிற்சியின் வாயிலாக உடம்பை ஒரு நிலைப்படுத்துதல்

தெளிவுரை:

உடம்பைப் பேணுவதற்கு யோக முறையில் அமையப்பெற்ற ஆறு ஆதாரங்களாக விளங்கும் மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம் விசுத்தி, மணிப்பூரகம் எனச் சொல்லப்படும் மூச்சு நிலைகளை பிராணாயாமம் என்ற மூச்சுப் பயிற்சி வழியே ஒழுங்குபடுத்தி உடம்பைப் பாதுகாத்துவர உடல்நலம் சிறப்புற்று விளங்கும்.

39. பாரப்பா மனதுகந்து மைந்தாநீயும்
பரமான பூரணத்தைப் பணிந்துகொண்டு
காரப்பா சரிகையொடு கிரிகையோகம்
கருவான ஞானசா தனங்கள்கண்டு
பேரப்பா நவக்கிரக சூட்சம்பார்த்து
பிலமான அனுக்கிரக பீடத்தோடு
நேரப்பா நின்றுவழி பார்த்தாயானால்
நிசமான வழியெல்லாம் வெளிதான்பாரே

அரும்பதம்

பரமான	-மேன்மையான
பூரணம்	-உயர்ந்த முழுமை
சரியை, பிரியை, யோகம் ஞானம்	-நான்கு வகை வழிபாட்டு முறைகள்
ஞான சாதனம்	-யோகப்பயிற்சியின் மூலம் இறைநிலை அடைதல்
நவகிரக சூட்சமம்	-கோள்களின் தன்மை யறிந்து

தெளிவுரை:

உடம்பு எந்த அளவு பேணப்படுகிறதோ அந்த அளவு ஞானம் கிட்டும். ஞானத்திற்குத் துணை நிற்பது யோக மார்க்கம். யோக மார்க்கத்தின் சாதனம் பிரணாயாமம். இம்மூச்சுப் பயிற்சிக் கலையை முறையாக அறிந்து, கோள்களின் சாரங்களைத் தெளிவாக உணர்ந்து, அநுதினமும் பயிற்சி செய்து வந்தால் உடம்பின் இரத்த ஓட்டம் சீர்மை பெற்று வாத, பித்த, சிலேத்தும எனும் மூன்று நாடிகளும் கட்டுள் அடங்கி உடம்பைப் பூரண நலத்துடன் வைத்துக் கொள்ள உதவும் அதன் பயனாகப் பூரண சுகத்தை உணரலாம் என அறிக.

40. வெளியான வெளியதுதான் பரசொருபம்
வேதாந்த ரூபமடா சொரூபானந்தம்
வழியான அந்தமடா சொரூபானந்தம்
மகத்தான பூரணமா மந்தங்கண்டு
நெளியாம லாதாரங் கடந்தப்பாலே
நெருப்பாறு மயிர்ப்பால வழியேசென்று
அளியாத பரமவெளி வெளியோடேவெளியாய்
ஆனந்த பூரணமா யமருவது முற்றே

அரும்பதம்

வெளியான வெளி	- அப்பாலுக்கப்பால்
பா சொரூபம்	- பேரின்ப நிலை
வேதாந்த ரூபம்	- வேதாந்தம் கூறும் இரண்டு மற்ற நிலை

மகத்தான பூரணம்	- சிறப்புமிக்க சிவானந்தப் பேறு
ஆறு ஆதாரம்	- மூலாதாரம் என்னும் உடம்பிற் காணும் யோக நிலைகள் ஆறு

தெளிவுரை:

வாத, கப, பித்தம் என்னும் மூன்று நாடிகளின் செயல் திறத்தால் அவ்வப்போது அவதிக்கு உள்ளாகும் உடம்பை யோக நெறியில் நின்று பிராணயாமம் என்று மூச்சு பயிற்சியின் வாயிலாக உடம்பைப் பேணி வந்தால், மூலாதாரம் எழுந்து அதன் பயனாக உடம்பு ஒளிர்வு பெற்றுத் தேகம் பளிச்சிடும். பிணி பற்றாது. பேரின்பத்தில் உடலும் ஆன்மாவும் திளைக்கும்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. சித்த மருத்துவ விளக்கம், டாக்டர் சி. மகாலட்சுமி, ப. 11.
2. மேற்படி ப.12.
3. மேற்படி, ப.14.
4. பரிபாடல், பரி. 13,14,25.
5. தொல்.கா. (மரபியல்), நூற்பா. 644.
6. சித்த மருத்துவ விளக்கம், ப. 21.
7. திருக்குறள், பாடல்.
8. சித்த மருத்துவ விளக்கம், பக்.22,23.
9. வாக்குண்டாம், பா.
10. சித்த மருத்துவ விளக்கம், ப. 28.
11. மேற்படி, ப.28.
12. மேற்படி, ப.28.
13. மேற்படி, ப.29.
14. மேற்படி, ப.29.
15. மேற்படி, ப.30.
16. மேற்படி, ப.38.
17. மேற்படி, பக்.39-40.
18. மேற்படி, ப.42.
19. சித்த மருத்துவாங்கச் சுருக்கம் (உத்தமராயன் டாக்டர்), ப.95.
20. மேற்படி, ப.104.
21. மேற்படி, ப.111.
22. மேற்படி, ப.111.
23. மேற்படி, ப.112.
24. மேற்படி, பக்.117,118,119,123.

அடிக்குறிப்புகள்

1. சித்த மருத்துவ விளக்கம், டாக்டர் சி. மகாலட்சுமி, ப. 11.
2. மேற்படி ப.12.
3. மேற்படி, ப.14.
4. பரிபாடல், பரி. 13,14,25.
5. தொல்.கா. (மரபியல்), நூற்பா. 644.
6. சித்த மருத்துவ விளக்கம், ப. 21.
7. திருக்குறள், பாடல்.
8. சித்த மருத்துவ விளக்கம், பக்.22,23.
9. வாக்குண்டாம், பா.
10. சித்த மருத்துவ விளக்கம், ப. 28.
11. மேற்படி, ப.28.
12. மேற்படி, ப.28.
13. மேற்படி, ப.29.
14. மேற்படி, ப.29.
15. மேற்படி, ப.30.
16. மேற்படி, ப.38.
17. மேற்படி, பக்.39-40.
18. மேற்படி, ப.42.
19. சித்த மருத்துவாங்கச் சுருக்கம் (உத்தமராயன் டாக்டர்), ப95.
20. மேற்படி, ப.104.
21. மேற்படி, ப.111.
22. மேற்படி, ப.111.
23. மேற்படி, ப.112.
24. மேற்படி, பக்.117,118,119,123.

25. மேற்படி, ப.320.

26. மேற்படி, ப.328.

27. மேற்படி, பக்.329,330

28. மேற்படி, பக்.360,361.

29. மேற்படி, ப.267.

30. மேற்படி, ப.270.

31. மேற்படி, ப.276.

பாடற்முதற் குறிப்பகராதி

அய்யமானாடி	37
இடுப்போடு வயிறு	13
இப்படி சுரங்கள் கண்டால்	9
இருமியே சயமும்	36
உதீதிடும் பித்த நாடி	24
உதீதிடுமிறுதி நாடி	27
உதரியே பித்த நாடி	20
ஐமா நாடி	26
ஒடுக்க . . . வேற்ப	29
ஓதமுறு நிறுதி நாடி	28
காணடா சற்குருவின்	38
காரிழை தனக்குப்	11
கூறிட்ட வாத நாடி	15
சலமது மஞ்சனித்துக்	23
சிலேத்தும நாடி	31
நடுவிரல் பித்தம்பித்த	21
நாடி நிலநின்ற	10
நீரிரு வாத நாடி	4
பதறியே வாத	14
பறந்திடு மிரண்டா	15
பாரபோ மனதுகந்து	39
பாவிய வாத நாடி	6
பித்தந்தான் வாதத்தோடே	34
பித்தமாய் நாடி	19
பித்தமே கதித்தாற்	25
பேச்சது .... கவு	7
மத்திம மய்ய நாடி	30
மந்தமாய் வாத நாடி	16
மாதர் கைப்பிடித்த	12
முத்துமிக் குணங்கள்	35
வந்திடும் வாத நாடி	3
வந்திடு மூன்று நாளில்	5
வளர்ந்திடும் பித்தநாடி	22
வாதந்தான் தனித்து	17
வாதமும் பித்தங்கூடி	33
வாதமும் பித்த மையம்	1
வாதமும் பித்தமையம் வன்பலத்	32
வாதன்தான் தனித்து	2
விரலுள்ளே நீ	8
வெளியான வெளியதுதான்	40

துணைநூற் பட்டியல்

1. சித்த மருத்துவ விளக்கம் — மகாலட்சுமி, சி. டாக்டர், நர்மதா வெளியீடு, சென்னை, 2003

2. சித்த மருத்துவாங்கச் சுருக்கம் — உத்தமராயன், க.சு. டாக்டர், தமிழ்நாடு அரசு வெளியீடு, 1983.

3. சித்தவேதம் (மோடி சூத்திரம்) — சுவாமி சிவானந்த பரமஹம்சர், சித்தசமாஜம் பிரிண்டர்ஸ், வடகரை, கேரளம். 1928 - மூன்றாம் பதிப்பு - 1972.

4. ரோக நிர்ணய சாரம் — தாமரை நூலகம், சென்னை, 1995.

5. இயற்கை தரும் இன்மருந்துகள் — ஜனக குமாரி டி.எஸ்., தி லிட்டில் ப்ளவர் கம்பெனி, சென்னை, மு.ப. 1963, சோபகிருது சகரு 1885.

6. அனுபவ வைத்திய முறை — (பதி பா.கர. சந்திர சேகரன், சென்னை அரசினர் கீழ்த்திசைச் சுவடி நூலகம் (GUML), சென்னை, 1952.