தமிழ் (சித்த) மருத்துவக் கோட்பாடு

வெளியீடு :

இந்திய மருத்துவம் - ஓமியோபதித் துறை

அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106

தஞ்சாவூரில்
1.1.1995 முதல் 5.1.1995 வரை நடைபெற்ற
எட்டாம் உலகத்தமிழ் மாநாட்டின்போது
வெளியிடப்பெற்றது.

நன்றி !

எட்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டின் நினைவாக வெளியிடப்படும் இக்கையெட்டைத் தயாரிப்பதில் ஊக்ககத்துடனும், ஆர்வத்துடனும் செயல்பட்டுச் குறுகிய காலத்தில் இதனைச் சிறப்பாக வெளிக்கொணர்ந்த திருவாளர்கள்.....

மருத்துவர். வீ.சுப்ரமணியன்

மருத்துவர். வீ.அருணாசலம்

மருத்துவர். ஆனைவாரி ஆனந்தன்

மருத்துவர். எம். பரமேஸ்வரன்

மருத்துவர். தி. திருநாராயணன்

புலவர். த. அழகப்பராசு

புலவர். செ.பிரசன்னா

திருமதி. தா.வே. இலட்சுமி

ஆகியோருக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றியை உரித்தாக்குகின்றோம்.

எஸ். அன்சர் அலி இ.ஆ.ப.
இயக்குநர், இந்திய மருத்துவம் - ஒமியோபதித் துறை,
அரும்பாக்கம் , சென்னை - 600 106.

தமிழ் (சித்த) மருத்துவக் கோட்பாடு

உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு நாட்டிலும் அந்தந்த நாட்டுக்கென மரபுவழி மருத்துவமுறை (Traditional Medicine) எனப்படும் சொந்த மருத்துவலி முறைகள் உள்ளன. இன்றைய நிலையில் உலகெங்கணும் ஐயாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட மரபுவழி மருத்துவ முறைகள் இருப்பினும் அனைத்து மரபுவழி மருத்துவமுறைகளும் பொலிவு பெற்றுச் சிறப்புடன் திகழ்வதாகக் கூறவியலாது. எனினும், அனைத்து மரபுவழி மருத்துவ முறைகளும் ஒவ்வொரு விதத்தில் தம்மால் இயன்ற பங்களிப்பை மருத்துவத் துறைக்கு வழங்கி வருகின்றன.

இந்தியத் துணைக்கண்டத்தைப் பொருத்தவரையில் இந்நாட்டின் மரபுவழி மருத்துவ முறைகளாக தமிழ் (சித்த) மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம் என மூன்று மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. இதில் மிக்க வன்மையும் தொன்மையும் உடைய மருத்துவ முறை தமிழ் (சித்த) மருத்துவமேயாகும்

இம்மருத்துவ முறையின் சிறப்பு, எளிமை மற்றும் செழுமையை எண்ணுமிடத்து அது தமிழர்களின் மரபுவழிக் கலைக்கு மணிமகுடமாகத் திகழ்கிறது என்பது திண்ணம்.

★ தமிழ் (சித்த) மருத்துவம் என்றால் என்ன?

இக்கேள்விக்கு விடைகாண முனையும்போது விளக்கப்பட வேண்டிய கருத்துகள் பலப்பல. எனினும் இம்மருத்துவ முறையின் மிக முக்கியமான சிறப்பியல்புகள் மட்டும் இங்கு குறிப்பிடப்படுகின்றன.

இம்மருத்துவமுறை உலகின் மூத்த முதல் மருத்துவமுறையாகத் தோற்றம் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதற்கு மறுக்க முடியாத இருவேறு கருத்துகளுக்கு இடமளிக்ககாத சான்றுகள் ஏராளம். ஏராளம் !

இம்மருத்துவமுறை தமிழர்களின் தனிப்பெரும் சொத்து என்பதால் இதனைத் '**தமிழ் மருத்துவம்**' என்றும் '**திராவிட-மருத்துவம்**' என்றும் கூறலாம்.

உலகத்தில் முதன் முதலாகத் தோன்றிய நிலப்பகுதி, இந்துமாக்கடல் பகுதியில் மூழ்கிக்கிடக்கும் குமரிக்கண்டம் என்னும் நிலப்பகுதியாகும்

என்பதைப் புவியியல் வல்லுநர்களும் அகழாய்வு வல்லுநர்களும் உறுதிபட நிலைநாட்டியுள்ளனர்.

தமிழ் மக்கள்..

**'கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்தே வாளொடு
முன்தோன்றி மூத்தக் குடி'**

என்பதை உலக ஆய்வாளர்கள் அனைவரும் ஒருமித்த எண்ணத்துடன் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். இயற்கையின் சீற்றத்தால் - கடல் கோள்களால் இன்றும் கூட கடலுக்குள் புதைந்து கிடக்கும் மிகப் பெரும்பகுதியான 'இலெமூரியா' கண்டத்தின் ஒரு பகுதிதான் இன்றையத் 'தமிழ்நாடு' என்பதும் அனைவரும் அறிந்ததே. அந்தப் பகுதியில்தான் மூத்த நாகரிகம் கொண்ட மக்கள் வாழ்ந்து வந்தனர் என்பதும் வரலாற்று உண்மை!

அந்த மக்களின் மரபுவழி மருத்துவமே 'தமிழ் மருத்துவம்' எனப்படும் சித்த மருத்துவமாகும்

தமிழர்களின் நாகரிகம், பண்பாடு, கலை, ஞானம் ஆகியவற்றின் ஒட்டுமொத்தமான கலவையின் வெளிப்பாடுதான் இந்தச் சித்த மருத்துவம். பழந்தமிழர்கள் எந்தெந்தத் துறைகளிலெல்லாம் அளப்பரிய ஆற்றல் பெற்றிருந்தார்கள் - அதனை எவ்வாறெல்லாம் உலகமக்களின் பொது நன்மைக்காகப் படைத்தளித்தனர் என்பதற்குச் 'சித்த மருத்துவம்' சிறந்த சான்றாகப் பறைசாற்றி நிற்கின்றது.

★ சித்த மருத்துவம் தோன்றிய காலம்....?

இப்படிப்பட்ட வினா பொதுவாக வேற்றுநாட்டவர் உள்ளத்தேதான் எழுகின்றது. பழந்தமிழ் நாட்டின் கலைச் செல்வங்களான இலக்கியங்கள் - பல்வேறு காலகட்டங்களில் - பல்வேறான இயற்கைச் சீற்றங்களுக்கு இரையாக்கப்பட்டுள்ளன. இதையும் கூட எஞ்சியுள்ள சில மருத்துவ இலக்கியங்களின் அடிப்படையில் விருப்பு வெறுப்பின்றி ஆய்ந்தறிந்தால் இம்மருத்துவ முறையின் தொன்மைச் சிறப்பு நன்கு விளங்கும். உலகில் உள்ள அனைத்து வரலாற்று வல்லுநர்களும்,

'திராவிடர்கள் உலகில் உள்ள - அனைத்துப் பிரிவினர்களிலும் முந்தியவர்கள்'

என்பதை ஏற்கின்றனர் அவர்களது காலந்தொட்டே இம்மருத்துவ முறை பழக்கத்தில் இருந்ததைக் கொண்டும், இன்றைக்கு விளங்குகின்ற ஏனைய மருத்துவ முறைகளுக்கு முன்பே தாது, உலோகம் ஆகியவற்றின் பயன்களைத் திராவிடர்கள் அறிந்து சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தியும்

வந்துள்ளனர் என்பதைத் கொண்டும் சித்த மருத்துவம் 'வரலாற்றுக் காலத்துக்கு முந்தையது' என முடிவெடுக்கலாம்.

மேலும் சித்த மருத்துவம் தோன்றிய காலம் உலகில் ஓரறிவு உயிர்களான புல், பூண்டு, செடி, கொடி போன்ற தாவரங்கள் தோன்றிய காலம் எனக் குறிப்பிடுபவர்களும் உண்டு.

★ இலக்கியச் சான்றுகள் :

திரு.டி.வி. சாம்பசிவம் பிள்ளை அவர்களால் தொகுக்கப்பட்ட தமிழ்-ஆங்கில மருத்துவ அகராதியில் '**சித்த மருத்துவம் மிகப் பழமையானது மட்டுமல்ல, ஏனைய மருத்துவ முறைகள் மண்ணில் தோற்றம் பெறும் முன்பே தோன்றியது**' என்றும், சித்தர்களின் காலம் கி.மு. 10,000-4,000 என்றும் தெளிவுபடுத்தியிருக்கிறார். இதன்மூலம் சித்த மருத்துவம் வேதகாலத்துக்கும் முன்பே சிறந்திருந்தது என்பதும் தெள்ளத் தெளிவாகிறது.

மேலும், சரபேந்திரர்-சித்த மருத்துவச் சுடர் * என்னும் பழைய ஏட்டுச் சுவடியில் **இம்மருத்துவக் கலை மேனாட்டு நாகரிகம் தோன்றுவதற்குப் பன்னெடுங்காலத்திற்கு முன்பே அதாவது துவாபரயுகம் இரண்டாயிரத்து ஒன்பதுக்கு முன்பே தோன்றியதாக வரையறுக்கப் பட்டுள்ளது**. ஆகையால் தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் உலக மருத்துவ முறைகளுக்கெல்லாம் மூல மருத்துவம் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

அறிஞர்களின் கூற்றுப்படி உலக மருத்துவ முறைகளில் மிக முக்கியமான மருத்துவ முறைகள் தோற்றமுற்ற காலகட்டங்கள் :

1. ஆயுள்வேதம் (சரஹ சம்ஹிதை) – கி.மு 300
2. உரோம மருத்துவம் – கி.பி 300
3. யுனானி மருத்துவம் – கி.பி 600
4. கிரேக்க மருத்துவம் – கி.பி 900
5. அலோபதி மருத்துவம் – கி.பி 1700
6. ஓமியோபதி – கி.பி 1800

சில வல்லுநர்கள் சித்த மருத்துவ முறை ஏறத்தாழ 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தோன்றியதாகவும், இன்னும் கி.மு3100 ஆண்டிற்கு முன்பே சித்த மருத்துவம் இருந்தமைக்கான தடயங்கள் இருப்பதாகவும் குறிப்பிடுகின்றனர் ஆம்! காலக்கணக்குகளுக்கெல்லாம் எட்டாத சித்த

* சரபேந்திரர் சித்த மருத்துவச் சுடர்-பக்-2 - தஞ்சை சரஸ்வதி மகால் வெளியீடு

மருத்துவம் பிற மருத்துவ முறைகளுக்கெல்லாம் முந்தையது... மிகத் தொன்மையானது என்பதில் ஐயமில்லை.

★ சித்தர்கள் :

காலத்தால் மூத்த இந்த மருத்துவ முறையைத் தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்திற்குத் தந்த பேரறிவாளர்களைச் சித்தர்கள் என்றழைத்தனர் **சித்தம்** என்றால் **அறிவு** என்றும், **சித்தர்கள்** என்றால் **அறிஞர்கள்** என்றும் பொருள்படும்.

சித்து என்றால் **'எண்ணிய எண்ணியாங்கு பெறுவது'** எனப்பழந்தமிழ் நூற்கள் கூறுகின்றன

பொதுவாக எல்லா மருத்துவ முறைகளும் உடலில் உண்டாகும் நோய்களுக்குத்தான் மருத்துவம் சொல்லுகின்றன. ஆனால் தமிழ் மருத்துவமோ உடல் நோய்க்கு மட்டுமின்றி ஒப்பற்ற உயிரின் உய்வுக்கும் வழி காட்டுகின்றது. இவ்வகையான உய்வுறும் நெறிமுறைகளை ஆய்ந்து தெளிந்தவர்களே சித்தர்கள்.

'பெறுதற்கரிய பேறு மானிடப் பிறவி' என இலக்கியங்கள் இயம்புகின்றன, மனிதனுக்கு இயல்பாக உள்ளடங்கி உறைந்து கிடக்கிற பகுத்தறிவால் - சிந்திக்கும் திறனால், ஏன் பிறந்தோம்? இப்படிப் பிறந்து இறந்து மடியும் பிறவியால் பெறும் பயன் ஏதுமுண்டா? என்ற கேள்விக்குச் சிந்தித்து விடை கண்டது மட்டுமல்ல அதற்கான நெறிமுறைகளையும் வகுத்துக் காட்டியவர்கள் சித்தர்கள்.

உயிரினங்களின் இன்னல்களை நீக்க இடையறாது சிந்தித்து முழு முயற்சியுடன் தெளிந்து, **ஆயகலைகள்** அறுபத்து நான்கையும் உணர்ந்து இயற்கையோடு இயைந்த எளிய வாழ்வே உடல் நலனுக்கும் உள்ளத்தின் நலனுக்கும் சாலச் சிறந்தது எனக்கண்டறிந்து மக்களினத்துக்கு ஏற்ற மருத்துவ முறையைத் தந்தவர்கள்தாம் சித்தர் பெருமக்கள்.

உயிருடன் கூடிய உடலியக்கம் பன்னெடுங்காலம் செம்மையாகவும் நரை, திரை, பிணி, மூப்பு, சாக்காடு ஆகியவற்றைக் கடந்து நீண்ட ஆயுளுடன் பேரின்ப வாழ்வு வாழ வழியை அறிந்த பேரறிவைச் '**சித்தம்**' எனச் சொல்ல வேண்டும். இந்த அறிவை உடையவர்களே 'சித்தர்கள்'!

நிலைத்த பேரறிவான சித்தத்தின் இயக்கமே எல்லாத் தத்துவங்களுக்கும் தோற்றமாகும். சித்தர்கள் தமிழ் மண்ணின் ஞானிகள்-புலனடக்கத்தால் புவியையே அடக்கத் தெரிந்தவர்கள்.

தன்னையடக்கித் தரணியை வெல்லத் தலைப்பட்டவர்கள். முக்காலமும் உணர்ந்த முழு முதல் ஞானிகள். எக்காலமும் எத்திப் போற்றப்பட வேண்டிய தமிழ்க்குலத் தலைவர்கள்.

பகுத்தறிவு படைத்த மனித இனம் நாள்தோறும் இந்த உலகப் படைப்பின் உள்நோக்கத்தை அறியத் துடித்து, அதன் பயனாய் இவ்வுலகை இயக்கிவரும் பேராற்றலைப் புரிந்துகொண்டு பயன்படுத்தி அவற்றால் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தி வருகிறது!

இவ்வரிய ஆற்றல் பிற உயிர்களான விலங்கினங்கள் - புள்ளினங்களுக்கு இல்லை. அவை உண்பதும் உறங்குவதும் தங்கள் இனங்களைப் பெருக்கிக் கொள்வதும் மடிவதுமான காலச்சுழற்சியில் தங்கள் வாழ்க்கையை ஒரே மாதிரியாக நடத்தி வருகின்றன. ஆனால், மானிட இனம் மட்டும் தாம் பெற்றிருக்கும் ஆறாவது அறிவின் காரணமாக வாழ்க்கை முறையில் நாளும் முன்னேற்றங்களை அடைந்து கொண்டே வருகிறது,

அந்த ஆறாவது அறிவின் துணையால் உலகை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிற பேராற்றலை (அருளை) அடைய முயன்று வெற்றிபெற்றவர்கள் சித்தர்கள் '**சித்து**' என்ற சொல் 'சித்தத்தை' (அறிவை)ச் செம்மைப்படுத்துவதிலிருந்து தோன்றியது. **சித்து** என்பதற்கு '**என்றும் நிலைத்திருக்கும் பேரறிவு**' என்று பொருள். இத்தகைய பேரறிவைத் தம்முடைய படிப்பறிவாலும் பட்டறிவாலும் கைவரப் பெற்றவர்களே 'சித்தர்கள்'

இவ்வாறாகத் தாங்கள் பெற்ற நிலைத்த பேரின்பத்தை மக்களும் பெறும் பொருட்டு அந்த ஆற்றலை ஈட்டிய வழிமுறைக்கான நெறிகளை எல்லாம் பாடல் வடிவில் தந்திருக்கிறார்கள் அந்தப் பாடல்கள் அனைத்தும் தமிழ்த்திருநாட்டின் விலைமதிப்பற்ற களஞ்சியமாகும்

★ சித்தர்கள் வாழ்வு :

நிலைத்த பேரின்பம் பெறும் நிலையை '**இறைநிலை**' என்று சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். சித்தர்கள் தம்முள் இருக்கும் 'இறைநிலை'யை உணர்ந்து சமயம், சடங்கு முதலியவற்றைக் கடந்து நிற்பவர்கள் - அன்பும் அருளும் நிறைந்தவர்களாக விளங்குபவர்கள். அதன் காரணமாக உயிரினங்களின் உய்வுக்கான வழிமுறை ஒன்றையே கருத்தில் கொண்டு அதற்கான நெறிகளைத் தொகுத்து வழங்கியவர்கள்.

★ சித்தர்கள் எத்தனை பேர்?

'தேமப்பா யோகிகள் தான் கோடாகோடி
திறமான ஞானிகள்தான் கோடாகோடி
காமப்பா ரிஷிகளவர் கோடாகோடி
கற்பமுண்ணும் சித்தரவர் கோடாகோடி

- 9 ரசவாத நூல் சித்தர்மயம்

நவகோடிச் சித்தர்...................
முப்பத்து முக்கோடி முனி தேவர்....................
நாறபத் தெண்ணாயிரம் ரிஷி
நாரதர் கின்னரர் கிம்புருடர்

- 490, ஞானவெட்டியான் 1500

மேற் காணும் பாடல்கள் வாயிலாகச் சித்தர்களின் எண்ணிக்கை கணக்கில் அடங்காத அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தாலும், மிக முக்கியமாக ஆதிகாலச் சித்தர்கள் என்று கீழ்க்காணும் பதினெட்டு ஞானிகளை மட்டும் குறிப்பிட்டுச் சொல்லலாம்.

1. திருமூலர்
2. புலத்தியர்
3. நந்திதேவர்
4. இடைக்காடர்
5. அகத்தியர்
6. புண்ணாக்கீசர்
7. போகர்
8. புலிக்கீசர்
9. கொங்கணவர்
10. அழுகண்ணி
11. பாம்பாட்டி
12. குதம்பை
13. கோரக்கர்
14. அகப்பேய்ச்சித்தர்
15. தேரையர்
16. சட்டமுனி
17. பூனைக்கண்ணர்
18. காலங்கிநாதர்

இந்தப் பதினெண் சித்தர்கள் வரிசையில் ஒரு சிலரை விடுத்து அவ்விடத்தில் வேறு சில சித்தர்களைச் சேர்த்து அவர்கள்தாம் பதினெண் சித்தர்கள் என்றும் குறிப்பிடுவர்.

'சித்தர்கள்' மானிட வாழ்நாள் எல்லையைக் கடந்து ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் - தலைமுறைகள் வாழ்ந்து, உடலை ஒடுக்கி சமாதி நிலையை அடைந்திருக்கிறார்கள். சில சித்தர்கள் சமாதி அடைந்த இடங்கள் இன்றைக்கும் மிகுந்த அருள் பெருக்கெடுக்கும் இடங்களாக விளங்குகின்றன.

சில சித்தர்கள் தமிழகத்தின் எல்லையைத் தாண்டி வெளிநாடுகளுக்கும் சென்று இம்மருத்துவக் கலையின் மேன்மையை நிலைநாட்டியுள்ளனர்.

திருமூலர் என்ற சித்தர் காலத்தில், அன்றையத் தமிழக எல்லை வடக்கே 'பனிமலை' தெற்கே 'குமரிக்கடல்' என திருமந்திரத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ளது, எனவே ஆதிகாலத்தில் 'தமிழ்கூறு நல்லுலகம்' என்பது வடக்கே இமயமலை தொடங்கி தெற்கே குமரிக்கோடு வரை பரந்திருந்தது என அறிய முடிகிறது '**சிந்துச் சமவெளி நாகரிகமே, திராவிட நாகரிகம்**" என்று கூறும் ஆய்வு வல்லுநர்களின் கூற்றும் இக்கருத்துக்கு மேலும் வலு சேர்க்கிறது.

போகர் என்ற சித்தர் 'செஞ்சீனம்' என்றழைக்கப்படும் சீன நாட்டிற்குச் சென்று வந்ததாகக் குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன இதிலிருந்து சித்தர்கள், பூகோள எல்லையில் மனித நாகரிகம் செழிக்க உலகைச் சுற்றிவந்துள்ளனர் என்பது தெளிவாகிறது.

★ சித்த மருத்துவ அடிப்படை :

சித்தர்கள், மருத்துவம், வாதம், யோகம், ஞானம் ஆகியவற்றை ஆய்ந்து தெளிந்து அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய பேற்றை அடைய வழிகோலியவர்கள் இப்பேற்றை அடைய நெடிய வாழ்வைப் பெறும் பொருட்டு சிறந்த, 'மருத்துவமுறை'யைக் கண்டனர் அதுவே 'சித்தமருத்துவ'மாகும்.

உலகில் காணப்படும் உயிரினங்களும், அவற்றைச் சூழ்ந்து இருக்கும் அனைத்துப் பொருள்களும் ஒரே மூலத்திருலிந்து தோன்றியவையே. இக்கருத்தைத் தொல்காப்பியமும், புறநானூறும் கூட எடுத்தியம்புகின்றன

'நிலம்தீ நீர்வளி விசும்போடைந்தும்
கலந்த மயக்கம் உலகமாதலின்'

- தொல்காப்பியம்

'மண்திணிந்த நிலனும்
நிலனேந்திய விசும்பும்
விசும்பு தைவரு வளியும்
வளித் தலைஇய தீயும்
தீ முரணிய நீருமென் றாங்கு
ஐம்பெரும் பூதத் தியற்கை போல' புறம் 2

மேற்கூறிய 'நிலம், நீர், தீ, வளி, விசும்பு,' ஆகிய ஐந்து அடிப்படை மூலங்களை (Basic Elements) '**ஐம்பூதங்கள்**' என்னும்

கலைச்சொல்லிட்டு அழைப்பது மரபு இவ்வைம்பூதங்களின் தோற்றமும் இவை ஒன்றோடொன்று இணைந்து உலகப் பொருட்களை உருவாக்குவது பற்றியும் சித்த மருத்துவத்தில் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. உல்கப் பொருட்கள் யாவும் எவ்வாறு ஒன்றிலிருந்து ஒன்று தோன்றின என்பதை விளக்கும் அறிவியல் முறைமையைத் **'தோற்றக்கிரம ஆராய்ச்சி'** என்றும், ஐம்பூதங்கள் ஒன்றோடொன்று பல்வேறு விகிதங்களில் கூடி உடற்கூறுகளையும், உலகப் பொருட்களையும் உண்டாக்கும் விதத்தைப் **'பஞ்சபூத பஞ்சீகரணம்'** என்றும் அழைத்தனர். எந்தவொரு பொருளிலும் எந்த ஒரு பூதமும் தனித்தியங்க முடியாது. ஐம்பூதங்களும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தே இயங்கியாக வேண்டும்

அண்டத்திலும் பின்டத்திலுமுள்ள ஐம்பூதங்களாலான அனைத்துப் பொருட்களையும் பருப்பொருள்(Physical Objects) எனவும் நுண்பொருள் (Subtle Objects) எனவும் இரு தொகுதிகளாகப் பகுத்துள்ளனர். மேலும் பருப்பொருட்களை **உயிருள்ள பொருள், உயிரற்ற பொருள்** எனவும் இரு பிரிவாகப் பிரிக்கின்றனர். உயிருள்ள பொருட்களை இயங்கும் பொருள், இயங்காப் பொருள் எனவும் இரண்டாகப் பிரிக்கின்றனர்

இயங்கும் பொருட்களை மேலும் 6 சிறு பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளனர். உயிரினங்களும் அவற்றின் பண்புகளும் கீழே குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

1, ஓரறிவு உயிரினம் - தாவரம் (ஊறு)
2, ஈரறிவு உயிரினம் - ஊர்வன (ஊறு, சுவை)
3, மூன்றறிவு உயிரினம் - நீர் வாழ்வன (ஊறு, சுவை, ஒளி)
4, நான்கறிவு உயிரினம் - பறவைகள் (ஊறு, சுவை, ஒளி, நாற்றம்)
5, ஐந்தறிவு உயிரினம் - விலங்குகள் (ஊறு, சுவை, ஒளி, நாற்றம், ஓசை)
6, ஆறறிவு உயிரினம் - மக்கள் (ஊறு, சுவை, ஒளி, நாற்றம், ஓசை, பகுத்தறிவு)

ஆறறிவு உடையவனே உலகை ஆய்ந்து ஆளத்தெரிந்தவன் என்பதை

சுவையொளி ஊறோசை நாற்றமென் றைந்தின்
வகைதெரிவான் கட்டே உலகு.

என்று கூறுகிறார் திருவள்ளுவர்

★ அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம் :

இவ்வுலகை அமைக்கின்ற மண், நீர், தீ,காற்று, ஆகாயம் ஆகிய ஐம்பூதங்களே (Five Basic elements) உயிரினங்களின் உடலையும் அமைக்கின்றன. இதனையே 'சட்டமுனி ஞானம்' எனும் நூல்

'அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்'

'பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்'

என்று கூறுகிறது.

மனித உடலமைப்புக்கு அடிப்படையாய் அமைந்திருக்கும் உடல் திசுக்களை ஏழுவகையாய்ப் பகுத்து 'ஏழு உடற்கட்டுகள்' எனக் குறித்தனர். அவை **சாரம், செந்நீர், ஊன், கொழுப்பு, என்பு, மூளை, விந்து அல்லது நாதம்** என்பனவாகும். இந்த உடற்கட்டுகள் ஏழும் ஐம்பூதக் கூறுபாடுகளின் அடிப்படையில்தான் அமைந்திருக்கின்றன

எடுத்துக்காட்டாக, எலும்பு மண் பூதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது அதாவது, எலும்பில் பெரும்பாலும் மண்பூத இயல்பும் எஞ்சியுள்ள பகுதியில் ஏனைய நான்கு பூத இயல்புகளும் ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் விரவி நிற்கும்.

★ உயிர்த் தாதுக்கள் (முத்தாதுக்கள்) :

உடலியக்கத்திற்கு அடிப்படையான முத்தாதுக்கள் எனப்படும் வளி, அழல், ஐயம் (Vali, Azhal, Iyam) ஆகியனவும் ஐம்பூத அடிப்படையிலானவையே.

வளி என்பது படைப்பாற்றலையும், (Creative factor)

அழல் என்பது நிலைப்பாற்றலையும், (Maintenance factor)

ஐயம் என்பது சிதைப்பாற்றலையும் (Degenarative factor)

கொண்டவை. இவற்றை **'உயிர்த்தாதுக்கள்'** என்பர்.

உடலியக்கத்தின் இயல்பான நிலையில் இவை மூன்றும் முறையே 4 : 2 : 1 என்ற விகித அடிப்படையில் செயல்படும்; செயல்படவேண்டும்.

★ நோய் நிலை :

மானிடரின் உடல், உள்ளம், உணர்வு ஆகியவைகளை உள்ளடக்கிய 96 நிலைகளை (96 தத்துவங்கள்) சித்த மருத்துவம் தனது அடிப்படைக் கூறுகளாகத் கொண்டுள்ளது. இவையனைத்துமே ஐம்பூதங்களின் விரிவு நிலைகள்தாம்.

மானிடரின் வழக்கமான உணவு முறை, செயல்கள், அண்டத்திற்கும் பிண்டமாகிய உடலுக்குமுள்ள தொடர்பு சீராக இருக்கும் நிலையே

'நோயற்ற நிலை' அல்லது 'இயல்பான உடலியக்க நிலை' ஆகும். மேற்சொன்ன மூன்று காரணிகளின் மாறுபாட்டால் ஐம்பூதங்களின் 'இயல்புநிலை' மாறி - அதன் தொடர்பாக தொண்ணூற்றாறு தத்துவ நிலைகளும் மாறி உடலமைப்பிலும் மற்றும் உடலியக்கத்திலும் ஏற்படும் மாறுபாட்டு நிலையே 'நோய் நிலை' யாகும். இங்கு மாறுபாடு என்பது முத்தாதுக்களின் மிகுதல் குறைதலையே குறிக்கும். முக்குற்ற நிலை என சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்படுவதும் இதுவே.

திருவள்ளுவரும் இதனை,

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று

என்று தெளிவுபடுத்தியுள்ளார். இவ்வாறு மனிதர்களைப் பீடிக்கும் நோய்கள் 4448 என யூகி முனிவர் பகுத்துள்ளார். இவற்றில் வளி, அழல், ஐயம் அடிப்படையிலான நோய்கள், குறிகுணங்களின் அடிப்படையிலான பகுப்பு, காரணிகளால் தோன்றும் நோய்கள், கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய்கள், வர்மம் மற்றும் விபத்துகளால் ஏற்படும் நோய்கள், உடல் உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் நோய்கள் மற்றும் உளப்பிறழ்வு நோய்கள் போன்ற அனைத்தும் இப்பெருந்தொகுப்பினுள் அடங்கும்.

★ நோயறியும் முறைமை - எண்வகைத் தேர்வு

'நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்'

என்ற வள்ளுவர் வாக்கே, சித்த மருத்துவத்தின் நோயறியும் முறைமைக்கு இன்றியமையாததாகக் கொள்ளப்படுகிறது. மருத்துவர்கள் ஐம்பொறிகளையும் அவற்றால் உணரப்படுகிற புலன் அறிவையும் கொண்டே நோயைக் கணித்தனர்.

நோய்க்கணிப்பிற்கான பிற கருவிகள் ஏதுமில்லாமல் தம் திறமையால் நோயைக் கணிப்பது இம்மருத்துவ முறையின் தனிச்சிறப்பாகும்.

மேலும், நோயினரிடம் காணும் குறிகுணங்களை

- பார்வைத் தேர்வு,
- தொட்டுணர்தல்,
- நாற்றம்,
- நாத்தோற்றம்,

- சுவைமாறுபாடு,
- நோயாளியிடம் நோய் வரலாறு பற்றிக் கேட்டறிதல்
- ஒலி மூலம் அறிதல்

ஆகிய தேர்வு முறைகள் சித்த மருத்துவத்தில் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. மேலும் இவைகளுடன் நோயாளியின் ஐம்பொறிகளில் தோன்றும் இயல்பிற்கு மாறான நிலைகளோடு சிறுநீர்த் தேர்வு, மலத் தேர்வுகள் மூலம் நோயைக் கணித்து, நாடி நடையறிந்து நோயை உறுதி செய்யும் முறையைச் சித்தர்கள் கையாண்டனர்.

மேற்கூறிய தேர்வுகள் அனைத்தும் 'எண்வகைத் தேர்வு' முறை எனப்படும். சித்த மருத்துவத்தில் நோய்க் கணிப்பில் அறுதியிட்டுச் சொல்லப்படுகிற மிக முக்கியமான தேர்வு முறை இதுவேயாகும். நோயைக் கணிப்பதற்கு மட்டுமின்றி நோயின் வன்மை, நோய் நடை, நோய் மீண்ட இயல்புநிலை (Restoration of Health) ஆகியவற்றை உணர்வதற்கும் இவையே ஆதாரங்களாகும்,

★ நாடி (Pulse) :

'நாடி' என்பது உடலின் இயக்கத்திற்குக் காரணமான உயித்தாது நிலையை உணர்த்தும் தேர்வு முறையாகும்

**'நாடியென்றால் அண்டபகி ரண்ட மெல்லாம்
நாடிஎழு வகைத்தோற்றத் துள்ளாய் நின்ற
நாடியது'**

என்னும் பாடல் நாடியின் சிறப்பை வலியுறுத்துகிறது.

நோயாளிகளில் ஆண்களுக்கு வலக்கரத்திலும் பெண்களுக்கு இடக்கரத்திலும், ஆரை எலும்பின் (Radius) அருகாமையிலுள்ள குருதிக் குழலில் உணரப்படும் துடிப்பே நாடியாகும். இயல்பான நிலையில் நாடியானது

- வளிக்கு (Vali) 1 மாத்திரை அளவும்
- அழலுக்கு (Azhal) 1/2 மாத்திரை அளவும்
- ஐயத்திற்கு (Iyam) 1/4 மாத்திரை அளவும் இருக்கும்.

<u>பிற மருத்துவ முறைகளில் வலியுறுத்தப்படாத நாடித்தேர்வு</u>

✦ **குறிப்பு : மாத்திரை எனக் குறிப்பது கோதுமை அளவு மேலெழும்பி மீண்டும் தன்னிலை அடைவது.**

முறையானது சித்த மருத்துவத்தில் மட்டுமே வலி யுறுத்தப்பட்டிருப்பது இதன் தனிச் சிறப்பாகும்.

★ நோயில்லா நெறி

அழியாத உடலைப் பெற்றிருந்தால்தான் தன்னுள் இருந்து தன்னை இயக்கும் பேரறிவுப் பொருளை உணர முடியும் என்பதால் உடலைப் பாதுகாப்பதன் இன்றியமையாமையைச் சித்தர்கள் வலியுறுத்தினர்

திருமூலரும்,

'உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்'

என்றும்,

'உடம்பினுள்ளே உறுப்பொருள் கண்டேன்'

என்றும் இயம்பியுள்ளார்.

நோய்க்குக் காரணமான **தவறான** உணவு முறைகளை நீக்கி, உடல் வன்மைக்கும் கால மாறுபாடுகளுக்கேற்பவும், முன் உண்ட உணவு செரித்த பின்னும் உண்ண வேண்டும் என்பதையும் திருவள்ளுவர்,

'மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு' (குறள்)

என்றும்,

'மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்' (குறள்)

என்றும் கூறியுள்ளார்.

இதிலிருந்து, சித்தர்கள் குறிப்பிட்ட வாழ்வுமுறை திருக்குறள் வழி தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளதை உணரலாம்.

உணவு முறையில், நீரைக் கொதிக்க வைத்தும், மோரை நீர் சேர்த்துப் பெருக்கியும், நெய்யை உருக்கியும் உண்ண வேண்டும். முதல்நாள் சமைத்த உணவையும் கருணை தவிர்த்த பிற கிழங்குவகைகளையும் நீக்க வேண்டுமென்றும் 'தேரையர் பிணியணுகா விதி'யில் கூறப்பட்டுள்ளது. அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய செயல்முறைகளும், வருடந்தோறும் உண்டாகும் ஆறு பருவக்காலங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய ஒழுக்க நெறிமுறைகளையும் சித்தர்கள் விவரித்துள்ளனர்.

மேலும், சிறப்புடன் வாழ காயகல்ப முறையையும் கண்டறிந்து சாகாக் கலையையும் வகுத்துள்ளனர்.

★ நோய் நீக்கும் முறை

தமிழ் மருத்துவத்தில் நோய் தீர்க்கும் முறையில் பற்ப, செந்தூர கட்டு களங்கு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துகின்ற 'தேவ' மருத்துவ முறையும் மூலிகைகளால் செய்யப்படும் குடிநீர், சூரணம், வடகம் முதலியவற்றால் நோயை நீக்குகின்ற 'மானுட' மருத்துவ முறையும் அறுவை மருத்துவ முறைகளான கீறல், சுட்டிகை, குருதிவாங்கல், அட்டைவிடல் முதலிய அசுர மருத்துவ முறையும் அடங்கும். இவை தவிர

பேதி மருந்து கொடுத்தல்,
வாந்தி எடுப்பித்து நஞ்சு நீக்குதல்,
பட்டினி இடல் ,
வேது (ஆவி) பிடித்தல்,
சூரியக் குளியல்,
தைலத்தைக் கொண்டு தட்டியும் பிடித்தும் அசைத்தும் வளைத்தும் இறுகக்கட்டியும் மல்லாத்தியும் தள்ளியும் இழுத்தும் அழுத்தியும் உடலுறுப்புகளுக்குப் பயிற்சி தரல் ஆகிய நோய் நீக்கும் முறைகளும் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன.

அறுவை மருத்துவத்திற்கான முறைமைகளும் கருவிகளும் சித்த மருத்துவத்திலும் சொல்லப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அவை தற்காலத்தில் வழக்கொழிந்து நிற்கின்றன.

★ மருந்துப் பொருட்கள்

இப்பூவுலகில் இயற்கை ஈன்றளித்திருக்கும் அசையும் - அசையாப் பொருட்களான தாவரங்கள், தாது, கனிமப் பொருட்கள் ஆகியவற்றுடன் உயிரினங்களின் உறுப்புகளும் அவற்றிலிருந்து பெறப்படும் பொருட்களும் அனைத்து மருத்துவ முறைகளிலும் இன்றையக் காலகட்டத்தில் பயன்பாட்டில் உள்ளன. ஆனால் சித்த மருத்துவத்தில் மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்துப் பொருட்களும் பழங்காலந்தொட்டே மருந்தாகப் (Drugs) பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன். குறிப்பாக மருத்துவத் தாவரங்களைப் பெரும்பான்மையாகப் பயன்படுத்தி மருத்துவம் செய்யும் முறை இம்மருத்துவ முறையில் உள்ளது.

இதுவே சித்த மருத்துவம் இயற்கையோடியைந்த மருத்துவ முறைதான் என்பதற்குத் தக்கதோர் சான்றாகும்.

தவிரவும், ஏனைய மருத்துவ முறைகளில், தாது மற்றும் கனிமப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி மருந்து செய்யுமுன்னரே, சித்தர் பெருமக்கள் தாது மற்றும் உலோகங்களைக் கொண்டு மருந்துகளை உருவாக்குவதிலும் அவற்றைப் பிணிநீக்கும் பணிக்காகப் பயன்படுத்துவதிலும் விற்பன்னராகத் திகழ்ந்துள்ளனர்.

மேலும் பண்டைக் காலத்திலேயே மூலிகைகள் மற்றும் தாது, உலோகம், உப்பு, உயிரினங்களின் உறுப்புகள் (Animal Bye products) ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கையை மிகத் துல்லியமாகச் சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

★ மருந்துப் பொருட்களின் தேர்வு

தாது, உலோகம், உப்பு முதலிய பொருள்கள் மனித உடல் இயக்கத்துடன் இணைந்து செயல்புரியும் போது அளவு, பண்பு, செயல்திறன் (செய்கை - Action) ஆகியவைகளுக்கேற்பவே செயல்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு பொருளையும் அதனதன், சுவை, வீரியம், பண்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கார்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு என ஆறு வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். ஒவ்வொரு சுவையும் இருபூதச் சேர்க்கையால் உருவானதாகும். வீரியம், வெப்ப வீரியம், தட்ப வீரியம் என இருவகைப்படும். உலகப் பொருட்கள் யாவும் ஐம்பூதத்தால் ஆனவை என்ற சித்தர் கொள்கை மரபுப்படி,

'மண்ணுடனே புனல் தீக்கால்
முறையாகச் சேர்ந்திட்டால் வருமா மினிப்புத்
திண்ணமிலம் துவர்ப்பிரசம்
சதாகதியோ டார்தீவின் திடமா முறைப்பும்
எண்ணறிய கசப்பு முண்டாம்
தண்ணீரில் தணலினைப்பால் எழுமாமுவர்ப்பு
உண்ணரிய அறுசுவையின் பிறப்பிதெனுங்
குருசித்தர் உரைத்த முறையே'

என்று ஒவ்வொரு சுவையும், எந்தெந்தப் பூதங்களின் சேர்க்கையால் தோன்றின என்ற அடிப்படையில் மருந்துப் பொருட்களின் சுவையும் பண்பும் உணரப்படுகின்றன.

நோயாளியின் நாடித்தன்மையை அறிந்து, மாறுபட்ட உயிர்த்தாதிற்கு அடிப்படையான பூதங்களையுணர்ந்து, அதனைச்

** மூலிகைகள் - 1008 உப்பு 25 பாடாணம் 64 உபரசம் 120 உலோகம் 9

சமன்படுத்தும் சுவை கொண்ட மருந்துப் பொருட்களை வழங்கி சித்தர்கள் நோய் நீக்கம் செய்தனர். நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஐயக் குற்றம் மிகுந்திருப்பதால் கசப்புச் சுவையுடைய சிறு குறிஞ்சான் போன்ற மருந்துப் பொருளைக் கொடுத்து குணமாக்கும் முறை சுவையை அடிப்படையாகக் கொண்டு மருந்துப் பொருளைத் தெரிவு செய்வதற்கு ஓர் எடுத்துக் காட்டாகும்.

மருந்துப் பொருட்களைத் தேர்வு செய்யும்போது, நோயாளியினுடைய வயது, உடல் வலிமை, முத்தாதுக்களின் அடிப்படையிலான உடல்அமைப்பு, பருவநிலை, உணவுப்பழக்கம் ஆகியவற்றை மனதில் கொண்டு, குறுகிய காலத்தில் வீரியமாகச் செயல்படக்கூடிய எளிய மருந்தைக் கொடுத்தல் வேண்டும். இதன் பின்னரே நோயின் வலிமை கருதி பற்ப செந்தூர மருந்துகளைக் கையாள வேண்டும் மருந்து கொடுக்குமுன்னர் வாத நோயாளிக்குப் பேதி மருந்தும், பித்த நோயாளிக்கு வாந்தியுண்டாக்கும் மருந்தும், கப நோயாளிக்கு நசிய மருந்துகளும் கொடுத்தால் உடலுக்கு ஒவ்வாப் பொருட்கள் வெளியேறி விரைவான நன்மை பயக்கும்

தனி மூலிகை கொடுத்தும் (Single herb therapy) மருந்துப் பொருளின் நஞ்சுத்தன்மையை நீக்கி, அதன் செயல் திறனை அதிகப்படுத்தும் துணை மருந்துகளைச் சேர்த்தும் மருந்து கொடுத்தல் வேண்டும். நோய்க்கு எதிராய்ச் செயற்படும் மருந்துப் பொருளை வழங்குவது எதிருரை என்றும், நோய் போன்றே தன்மையுடைய மருந்துப் பொருளை வழங்கும் முறையை 'நேர்உரை' அல்லது ஒப்புரை என்றும் கூறினர் சில நேரங்களில் மருத்துவத்தில் இரண்டும் சேர்த்துக் கலப்புரையாகவும் செய்யப்படுகிறது.

தலைவலிக்குப் புதினாச்சாறு பயன்படுத்துவதும் பல்வலிக்குக் கிராம்பு தைலத்தைப் பயன்படுத்துவதும் ஒப்புரையாகும்

சுரநோய்க்கு ''வெட்டிவேர்'' ''சந்தனம்'' ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவது "எதிருரை"யைச் சார்ந்தவை..

★ மருந்து செய்முறை

மருந்து செய்யும்போது நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட மூலப் பொருளைக் கையாளுதல் மிக மிக அவசியம். சுத்தம் செய்வது என்பது மருந்துப் பொருளிலுள்ள மலினங்கள் மற்றும் நச்சுத் தன்மையை நீக்குவது மட்டுமல்லாமல் மருந்தின் வீரியத்தைக் கூட்டுவதற்காகவும் ஆகும்.

மருந்து செய்வதற்கெனச் சொல்லப்பட்ட கருவிகள் அதற்கென வரையறுக்கப்பட்ட புடம், விறகு, வரட்டி, (எரு) நாளளவு ஆகியவைகளை முறையாகக் கையாள வேண்டும். மருந்து சரியான எரிப்பு முறையில் செய்யப்பட்டு அதற்கென வரையறுக்கப்பட்ட பக்குவம் வந்த பின்னர் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு செய்யப்பட்ட மருந்துகள் உண்ணும் மருந்து, வெளிப்பூச்சு என வகுக்கப்பட்டு அவை முறையே அக மருந்துகள் 32 என்றும் புற மருந்துகள் 32 என்றும் ஆக மொத்தம் 64 என்றும் வறையறுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு மருந்துக்கும் மருந்தின் அளவு, மருந்துண்ணும் காலம்,பயன்படுத்தும் கால அளவு, உடன் பயன்படுத்தும் துணை மருந்து, கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கட்டுப்பாட்டு முறைகள் (பத்தியம்)எடுத்தியம்பப்பட்டுள்ளன. சித்த மருந்துகள் தயாரிக்கும் முறையைக் குறிப்பிடும் நூல்களை இன்றைக்குக் கணக்கிட்டால் கூட பல்லாயிரத்தைத் தாண்டும். அந்நூற்களில் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்து முறைகளின் எண்ணிக்கையை மட்டும் குறிப்பிட்டால் கூட சில இலட்சங்களை மிஞ்சும். இந்தகைய அரிய மருந்துவக்களஞ்சியத்தைத் தமிழாய்ந்த நமது முன்னோர்களாகிய சித்தர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்றிருக்கின்றனர். அவ்வாறு விட்டுச்சென்ற அதை நாம் முழுதும் பயன்படுத்த முடியாவிட்டாலும் தேவையான அளவு பயன்படுத்த முனைப்பு காட்டியிருக்கிறோமோ என்று எண்ணும் போது வேதனையைத்தான் விடையாகப் பெறமுடிகிறது.

சித்த மருந்துகள் இன்றைக்குத் தற்காலத்திலுள்ள அனைத்து மருத்துவ முறைகளிலுள்ள (Various branches of Medical Science) வெவ்வேறு புலத்துக்கும் தேவையான மருந்துகளைக் கொண்டிருக்கின்றன.

நவீன மருத்துவமுறை (அல்லோபதி)யில் பொது மருத்துவம், சிறப்பு மருத்துவம், அறுவை மருத்துவம், பிள்ளைப் பேறு மருத்துவம், பிள்ளைப்பிணி மருத்துவம், மகளிர் நோய் மருத்துவம், முதியோர் மருத்துவம், கண் மருத்துவம், காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவம்,பல் மருத்துவம், பால்வினை நோய் மருத்துவம், முடநீக்கு இயல் மருத்துவம், மனநோய் மருத்துவம், தோற்பிணி மருத்துவம் எனப் பகுத்துக் கூறியுள்ள பல துறைகளுக்கும் சித்தமருந்துகள் உண்டு. இவை தவிர சித்த மருத்துவத்திற்கென தனிப்பெருமை சேர்க்கின்ற **வர்மம், காய கல்பம்** ஆகிய புலங்களுக்கே உரிய மருந்துமுறைகளும் சொல்லப்பட்டிருப்பது மற்றுமொரு சிறப்பம்சமாகும்.

★ அளவு

"அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு"

என்ற பழமொழி வாயிலாகவும்,

"அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு"

என்பதனாலும், உணவிலும், அளவிலும் தமிழ்ப் பெருமக்கள் எவ்வளவு அக்கறைக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பது விளங்குகிறது. தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மெட்ரிக் முறையைப் போன்ற துல்லியமான அளவீடுகள் பண்டைக்காலத்தில் இல்லாதபோதும் ஞானப் பெருக்கை தன்னகத்தேகொண்ட சித்தர் பெருமக்கள் அளவின்மீதுகொண்ட அக்கறையின் காரணமாக தோராயமான சில அளவு முறைகளைக் கூறி அந்த அளவில் மருந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

சான்றாக ஓமம், தினை, சாமை, அரிசி, குன்றி வித்து, மிளகு, பயறு, சிட்டிகை அளவு, இரு விரல், மூவிரலளவு என்றெல்லாம் குறிப்பிட்டுள்ளனர் சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயோதிகருக்கும், மெலிந்த உடலினர்க்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கும் மருந்துகொடுக்கும்போது மருந்தின் வீரியத்திற்கேற்ப அளவை நிர்ணயித்து வழங்க வேண்டும். ஒரு மருந்தைத் தயாரிக்கும் போது அதில் சேர்க்கப்படும் மருந்துப் பொருட்களின் அளவு விகிதம்கூட மிகச் சரியான அளவில்தான் உள்ளது என்று சித்த மருந்துகளை ஆய்வு செய்யும் தற்கால வல்லுநர்கள் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். இது சித்தர்களின் மருந்தியல் ஞானத்திற்குப் பெருமை சேர்க்கும் சான்றாகும்.

★ சித்த மருந்துகளில் ஆயுட்காலம்

ஒரு மருந்தானது தயாரிக்கப்பட்ட காலத்திலிருந்து தன் முழு நோய் நீக்கும்வன்மையைப் பெற்றிருக்கும் காலம் வரை உள்ள கால அளவை அம்மருந்தின் ஆயுட்காலம் எனலாம். சித்த மருந்துகளின் ஆயுட்காலம் பின்வருமாறு :

அக மருந்துகள் :	காலம்
சுரசம், சாறு, குடிநீர், கற்கம், உட்களி, அடை	- 3 மணி

சூரணம், பிட்டு, வடகம், வெண்ணெய்	- 3 மாதம்
மணப்பாகு, நெய், இரசாயனம், இளகம்	- 6 மாதம்
எண்ணெய், மாத்திரை, கடுகு, பக்குவம், தேனூறல் தீநீர்	- 1 ஆண்டு
மெழுகு, குழம்பு	- 5 ஆண்டு
பதங்கம்	- 10 ஆண்டு
செந்தூரம்	- 75 ஆண்டு
நீறு, கட்டு, உருக்கு, களங்கு	- 100 ஆண்டு
சுண்ணம்	- 500 ஆண்டு
பற்பம், சத்து, குருகுளிகை	- பல ஆண்டு

புற மருந்துகள்

மை, கலிக்கம், நசியம், பசை, பீச்சு	- 1 ஆண்டு
நாசிகாபரணம், நீர், வர்த்தி, பொடி	- 3 மாதம்
களிம்பு, சீலை	- 6 மாதம்

எனவே இம்மருந்துகளை கால அளவறிந்து பயன்படுத்துதல் இன்றியமையாததாகும்.

★ துணை மருந்து

உட்கொள்ளும் மருந்துடன் அதனை எளிதில் உள்கொள்வதற்கும் அருந்துவதற்கேற்ற சுவையாக மாற்றுவதற்கும், அதன் செயல்படும் தன்மையைக் கூட்டுவதற்கும் வழங்கப்படும் பொருள் துணை மருந்து ஆகும். வயிற்றில் எரிச்சலை உண்டாக்கக்கூடிய மருந்துகளை வழங்கும்போது இத்துணை மருந்தையும் சேர்த்து வழங்கினால் அம்மருந்தினால் உண்டாகும் எரிச்சல், வெகுட்டல், சுவை மாறுபாடு ஆகியன நீங்கும்.

துணை மருந்துகள் நீர்ம வடிவிலோ அல்லது திட வடிவிலோ, துகள்கள் வடிவிலோ குழம்பு அல்லது பசை நிலையிலோ இருக்கும். துணை மருந்து இல்லாமல் மருந்து வழங்கும்முறை சித்த மருத்துவத்தில் பெரும்பாலும் இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

★ பண்டுவம் :

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்
றப்பனாற் கூற்றே மருந்து.

என்ற வள்ளுவரின் வாக்குக்கேற்ப குறிஞ்சி,முல்லை, மருதம்,

நெய்தல், பாலை ஆகிய ஐந்திணைகளில் சிறு பொழுது என வகுக்கப்பட்டிருக்கும் வைகறை, காலை, நண்பகல், எற்பாடு, மாலை, யாமம் ஆகிய ஆறுடன், பெரும் பொழுது என வகுக்கப்பட்டிருக்கும் கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி,இளவேனில், முதுவேனில் ஆகிய ஆறையும் கருத்தில் கொண்டு நோயின் தீவிரம், நோயாளியின் தேக நிலை, மருந்தின் வன்மை ஆகியவற்றிற்கேற்ப சித்தர்கள் ஆய கலைகள் அறுபத்து நான்கின் நுணுக்கங்களையும் கற்றுத் தோய்ந்ததன் பயனாய் ஈட்டிய பட்டறிவையும், பகுத்தறிவையும் புகுத்தி மருத்துவம் புரிந்தமை இம்மருத்துவத்திற்கு மட்டுமே உரிய தனிச் சிறப்பம்சமாகும்.

★ ***மருந்துண்ணும் காலத்துக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் (பத்தியம்):***

மருந்துண்ணும் காலத்தோ அல்லது அதற்கு முன்போ பின்போ உணவிலும் பிற பழக்கவழக்கங்களிலும் மேற்கொள்ள வேண்டிய நெறி முறைகளே **பத்தியம்** எனப்படுகிறது.

★ வாதம் :

வாதம் என்பது ஒரு மருந்துப் பொருளின் வீரியத்தை மாற்றி அமைப்பது, மாற்றுவதால் ஏற்படும் பரிமாண வேறுபாடு ஆகியவற்றைப் பற்றியதாகும். இச்சொல்லானாதுவேதை (வேதியியல்) என்ற சொல்லின் மறு வடிவமாகும். வாதம் என்பது, ஒரு மருந்துப் பொருளை, வேறொரு மருந்துப் பொருளாக மாற்றித் திரும்ப அதை மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்த மட்டுமே சித்தர்களால் கையாளப்பட்ட ஒரு முறையாகும். அவர்கள் வாதத்தின் மூலம் கீழ்நிலை மருந்துப் பொருளை மேல்நிலை மருந்துப் பொருளாக மாற்றி, மருந்தாக்கி, நோய் நீக்கியுள்ளனர்.

★ முப்பு :

சித்த மருத்துவத்தின் மணிமகுடமாக முப்புவைக்கூறுகின்றனர். மூன்று உப்புக்களின் கூட்டே முப்பு எனப்படுகிறது. முப்புவானது நோயை விரைந்து நீக்குவதின்றி, உடலின் வன்மையைக் கூட்டி, மனிதனின் ஆயுளை நீட்டிக்கச் செய்வதாகும். இம்முப்புவானது...

வாதமுப்பு,
வைத்திய முப்பு,
யோக முப்பு,
ஞானமுப்பு என நான்கு வகைப்படும். வாத முப்புவானது வாதத்திற்கும், வைத்திய முப்புவானது வைத்தியத்திற்கும், யோக

முப்புவானது யோக மார்க்கத்திற்கும், ஞான முப்புவானது ஞான மார்க்கத்திற்கும் பயன்படக் கூடியனவாகும்

★ காய கற்பம் :

கல்லால் ஆன சிலை எவ்வாறு பன்னெடுங்காலமாய் அழியாது இருந்து வருகிறதோ, அதைப்போல் காயமாகிய உடம்பினைக் கல் போலாக்கி, அழியாமல் பல காலம் வரை வாழ வைக்கும் மருந்தினைக் காய கற்பம் என்கிறோம். இந்தக் கற்பமானது **பொதுக் கற்பம், சிறப்புக் கற்பம்** என இருவகைப்படும் பொதுக் கற்பமானது இயல்பு நிலையில் உள்ள உடலுக்கும், சிறப்புக் கற்பமானது நோய் நிலையில் உள்ள உடம்பினை நோய் நீக்கி கல் போன்று உறுதிபடச் செய்வதற்கும் பயன்படக்கூடியதாகஉள்ளது. இந்தக் கற்பமானது **மூலிகைக் கற்பம், தாது கற்பம், சீவ கற்பம்** என மூன்று மூலங்களிலிருந்து பெறப்படுகின்றது

★ வர்மக் கலை :

சித்தர் கோட்பாட்டின் படி, உடல் முழுதும் உயிர் இயக்கம் இருப்பினும் உடலின் 108 இடங்களை மட்டும் **உயிர்நிலை உறைவிடம்** என்று வரையறுத்துள்ளார்கள். அவ்வுயிர்நிலைகள் வர்மப் புள்ளிகள் (Varma Points) எனக் கூறப்படுகின்றன. இவ்விடங்களில் உயிரானது அமுதநிலையில் உள்ளது இவ்வுயிர்நிலைகள் எவ்விதத்திலேனும் தாக்குதலுக்கு (External Force) உட்படும்போது, அமுத நிலை கலங்கியும், இறுகியும், சில விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறுள்ள நோயுற்ற நிலையானது **படுவர்மம் - 12, தொடுவர்மம்-96** ஆக 108 என சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இவ்வாறு கலங்கியும், இறுகியும் உள்ள உயிர்நிலைகளைச் சீர்படுத்தி, தனது இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு வரும் முறையை வர்ம இளக்கு முறை என்பர். இது பற்றிய அறிவியலை வர்மக் கலை என்பர் இது பற்றிய நூல்கள் பல தமிழகத்தில் இன்றும் உள்ளன.

★ யோகம் :

சித்தர்கள், இம்மானிட இனம் யோகநெறியில் ஞானவழியைக் காண எட்டுவகை யோகங்களைத் தந்துதவியுள்ளனர். அவை

"இயம நியமமே எண்ணில்லா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தி யாகாரம்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறு அட்டாங்கம் ஆவது மாமே"

என்பனவாகும்.

இயமம்	-	தீதகற்றல்,
நியமம்	-	நன்றாற்றல்,
ஆதனம்	-	இருக்கை நிலை
பிராணாயாமம்	-	மூச்சுப் பயிற்சி,
பிரத்தியாகாரம்	-	தொகை நிலை,.
தாரணை	-	பொறை நிலை,
தியானம்	-	மனதை ஒருமுகப்படுத்தல்,
சமாதி	-	பரம்பொருளுடன் கலத்தல்.

இந்த எண்வகை யோகங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், எண்பெருஞ்சித்திகளை அடையலாம் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்த எண் பெருஞ்சித்திகளை அடைவதற்கு ஆதாரமாக ஆறு ஆதார நிலைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றால், **மூலக்கனல் எனப்படும குண்டலினி சக்தியை மூலாதாரம் தொடங்கி, ஒவ்வொரு ஆதாரத்தையும் கடந்து, ஆக்கினை என்னும் உச்சி நடுப்பகுதியில் நிறுத்தி, பேரின்ப நிலையை அடைய முடியும்** என்பது சித்தர்கள்கொள்கை.

இதனைக் **'குண்டலினி யோகப் பயிற்சி'** என்பர். இப்பயிற்சியைச் செய்வதற்கு மூச்சுப் பயிற்சி மிக முக்கியமான கருவியாகும். இப்பயிற்சியைச் செய்வதற்கு ஏதாவது ஓர் இருக்கை நிலையில் அமர்ந்து செய்வது அவசியம். இந்த இருக்கைநிலையைத் தான் **ஆசனம்** என்று வடமொழியினர் இயம்புவர்.

★ இருக்கை நிலை (Posture)

சித்த மருத்துவத்தில் இருக்கை நிலையானது வலியுறுத்திக் கூறப்பட்டுள்ளது. காரணம், இந்நிலைகளில் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது உடல் உறுப்புகள் வன்மையடைந்து, நோய் நீங்கப் பெற்று, ஆயுள் நீட்டிக்கப்படுவதுடன், மனமானது ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு பேரின்ப நிலையை எய்தவும் வழிவகுக்கும்.

★ மூச்சுப் பயிற்சி என்ற உயிர்க்கால இயக்கம் :

"அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்" என்ற கொள்கையின் படி, உயிர்க் காலானது அண்டபிண்டம் இரண்டிலும் விரவியுள்ளது. அண்டத்தில் உள்ள மனிதன் காற்றை உள்ளிழுத்து அக்காற்று முழுவதையும் பயன்படுத்த முடிவதில்லை. ஆனால் மூச்சுப்பயிற்சியின் மூலம் உள் இழுக்கப்படும் காற்று முழுவதையும் பயன்படுத்த முடியும். இதனையே, பிராணாயாமம், உயிர்க்கால்இயக்கம், சரப்பயிற்சி என்றெல்லாம் கூறுவர். இவ்வாறு, மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நரை, திரை, மூப்பு நீங்கி என்றும் இளமையுடன் திகழலாம் என்பதை,

"ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்கு
கூற்றை யுதைக்கும் குறியது வாமே!"

எனும் திருமந்திரப் பாடல் இயம்புகிறது. ஆம். சித்தர்பெருமக்கள் காற்றே சிறந்த நுண் உணவு என்று குறிப்பிட்டுள்ளதும் இதன் காரணத்தால் தான் !

★ ஞானம் :

திறமான அறிவைப் பெற்ற திடமான சித்தர்கள் மானுட இனம் சடமாகாமல் காப்பதற்காக, உடலை உறுபொருளாகப் போற்றிக் காப்பாற்றுகின்றனர். உடலினுள் நின்று அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் காரணமாகஅமைகின்ற ஆற்றலை, சீவன், சிவன், உயிர் என்று அழைத்தனர். இதையே,

"சீவனெனச் சிவனென வேறில்லை
சீவன் சிவனாரை அறிகிலர்
சீவன் சிவனாரை அறிந்தபின்
சீவன் சிவனாராய் இருப்பரே"

என்கிறார் திருமூலர். உயிரானது, "எல்லாம் வல்ல" என்ற நிலையை அடைவதை வீடுபெற்ற நிலை என்றும் பேரின்ப நிலை என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

சித்த மருத்துவத் தத்துவப்படி அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் ஆதாரமான ஆற்றலை "பதி" என்றும் உடல் இயக்கத்திற்கு கருப்பொருளாக இருக்கும் ஆற்றலை 'உயிர்' அல்லது 'பசு' என்றும், கூறுவர். இவ்விரண்டும் இணையாமல் தடுக்கும் உலகப்பற்றைப் பாசம் என்பர். பாசம் என்பது முப்புரி நூலைப் போல் ஆணவம், கன்மம்,

மாயை என்னும் மூன்று மலங்களால் பின்னப்பட்ட, ஊனக்கண்களுக்குப் புலப்படாத ஒரு நிலை ஆகும்.

மலம் என்றாலே அது நீக்கப்பட வேண்டியதொன்று. உடலிலிருந்து நீக்கப்பட வேண்டிய கழிவுகளை நீக்குவதால் உடல் களிப்படைவதைப் போல.... உயிரின் மலமான மேற்கூறிய மும்மலங்களையும் நீக்கினால், உயிரானது இறைநிலையை அடைந்து பேரின்பத்தில் மூழ்கித் திளைக்கும். இந்நிலையை எய்த, ஆறாவது அறிவைப் பெற்றிருக்கிற மனிதனுக்கு நீண்ட ஆயுள் தேவை. இந்த ஆயுட்காலம் நீடித்தால்தான் மனிதன் தன்னுடைய உடல் சக்தியை (Physical energy) முறையாகப் பாதுகாத்துச் சிற்றின்பச் சக்தியைப் பெற முடியும். சிற்றின்பச் சக்தியை (Sexual energy) முறையாகப் பாதுகாத்து, அறிவாற்றலை அடைய வேண்டும். அவ்வறிவாற்றலை (Mental energy) யோக நெறியில் செலுத்தி, திறமான ஞானத்தை ஈட்டி, பேரின்ப வீட்டைப் (Eternity or Immortality)பெற வேண்டும்.

இதுவே, தமிழ்ச் சித்தர்களின் தனிப் பெரும் கோட்பாடாகும்.

பிறதுறைகளில் சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவத் துறையானது மருத்துவத்தை மட்டுமே உள்ளடக்கியதன்று. பலதுறைகளிலும் இதன் பங்களிப்பு போற்றுதற்குரிய வகையில் உள்ளது

சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

(1) சுற்றுப்புறத் தூய்மையைப் பேணுவதில்சித்த மருத்துவத்தின் பங்கு:

நீர்த்தூய்மை : நீரைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட பல நவீன அறிவியல் முறைகளும் தோல்வி கண்டுள்ள நிலையில் தேற்றாங்கொட்டை, படிகாரம் போன்ற சித்த மருந்துப் பொருட்களைக் கொண்டு நீரைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்குரிய ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

(2) மூலிகைத் தோட்டங்களை வளர்ப்பதன் மூலம் எங்கும் பசுமையான நிலையை உருவாக்கலாம் இதன் மூலம் காற்று மாசுபடுவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

(3) அணுக்கதிர் வீச்சினால் விளையும் பெரிய அபாயத்தைத் தவிர்க்க "அருவதா" மூலிகையை அதிக அளவு வளர்க்கலாம்.

(4) சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்ட மனைக்கடவுள் (வாஸ்து புருஷன் - Deity of the house site) இலக்கணம் இன்று பல கட்டிடக்கலை நிபுணர்களாலும் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது.

5) தொழில் நுட்பத் துறையில் திசு வளர்ப்பு போன்றவற்றில் மூலிகைகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

(6) வேளாண் துறையில் வேம்பு போன்ற பூச்சிக்கொல்லி மருந்துத் தாவரங்கள் பயன்படுகின்றன. மீன் வளத்துறையில் மீன்களை வளர்ப்பதற்காகவும் தடுப்பாற்றலை அதிகரிக்கும் பொருட்டும் பல மூலிகைகள் பயன்படுகின்றன

(7) மருந்தியல் துறையில் புதிய மருந்துகளை இனம் கண்டு கொள்வதற்காக மூலிகைகள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

(8) அழகியல் துறையில் (Cosmetics) சித்த முருத்துவ மூலிகைகளில் பெரும்பாலான வகைகள் பசைகளாகவும், சோப்புகளாகவும் களிம்புகளாகவும் உலாவருவது நாம் அறிந்ததே.

(9) உணவுக் கட்டுப்பாட்டுத்துறையில் உடலை மெலிய வைப்பதற்காக சித்த மருத்துவ மூலிகைகளை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

(10) மருந்து ஆய்வுத் துறையில் மூலிகைகளின் செயல் திறனானது கூர்ந்தாய்வு செய்யப்பட்டு திறன் மதிப்பீடு செய்யப்படுகிறது. இதன்பயனாய் உலகை உலுக்கிக் கொண்டிருக்கும் கொடிய **எய்ட்ஸ்** போன்ற நோய்களுக்கும் உரிய மருந்தை வழங்கலாம்.

(11) வீட்டிலுள்ள பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்காக பல மூலிகைகள் பூச்சிக் கொல்லிகளாகப் பயன்படுகின்றன.

(12) கால்நடைகளுக்கு நோய் நீக்கம் செய்ய சித்த மருத்துவ மூலிகைகள் பயன்படுகின்றன.

(13) சித்த மருத்துவத்தில் உடலியக்கம் மற்றும் உடல் அமைப்பிற்கும் நோய்க்கும், வான் கோள்களுக்கும், விண்மீன்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆர்வத்தைக் கவர்கிறது.

(14) நுண்கிருமிகளைக் கொல்வதற்கான இரசாயன மருந்துகள் தோல்வியுறுகின்ற நிலையில், நுண் கிருமிகளைக் கொல்லும் சித்த மருத்துவ மூலிகைகளின் ஆய்வு ஆர்வத்தைத் தூண்டுகிறது.

(15) பெருகிவரும் மூலிகைகளின் தேவை, வனத்துறை மற்றும் விவசாயத் துறையினரை மட்டுமல்லாது அந்நியச் செலாவணி (Foreign Exchange) ஈட்டும் தொழில் முனைவோரிடமும் ஆர்வத்தைத் தூண்டுகிறது.

இவ்வாறாக அனைத்துத் துறைகளிலும் பங்களிப்பைச் செய்து வரும் சித்த மருத்துவம் வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ நல்வழி காட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

★ **வாழ்க தமிழ் ! வளர்க தமிழர்தம் சித்த மருத்துவம் !** ★

சித்த மருத்துவம் - சிறந்த மருத்துவம்

★ கரிசாலை தூதுளை இவற்றைப் பச்சையாகவோ, சமைத்தோ உண்டால் குடல் அழுக்குகள் நீங்கி உடல் வலிமை பெறும்.

★ பொன்னாங்கன்னி ஒரு பங்கும், கரிசாலை 3/4 பங்கும் சேர்த்து வேகவைத்து நெய்விட்டுச் சிரகத்தில் தாளித்துச் சாப்பிட ஈளை நிங்கும்.

★ முசுமுசுக்கை வேரைப் பாலில் ஊறவைத்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணமாக்கி, மிளகு சர்க்கரை சேர்த்துக் காலையில் உண்ண கோழை அகலும்; இருமல் நீங்கும்

★ கஸ்தூரி மஞ்சள், வேப்பம்பருப்பு, வெள்ளைமிளகு, கடுக்காய்த் தோல், நெல்லிவற்றல் இவற்றை அரைத்துப் பாலில் காய்ச்சி நறுமணத்துடன் இறக்கித் தேய்த்துக் கொள்ள தோல் மிருதுவாகும்; மேனி வனப்புறும்.

▲ பொன்னாங்கண்ணி = பொன் + ஆம் + காண் + நீ

▲ இம்பூரல் காணாமல் இரத்தம் கக்கிச் செத்தான் !

▲ நீரைக் கறுக்கி உண்ண வேண்டும் !

▲ மோரைப் பெருக்கி உண்ண வேண்டும் !

▲ நெய்யை உருக்கி உண்ண வேண்டும் !

▲ சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தில்லை !

▲ பத்து மிளகிருந்தால் போதும்
பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம் !

▲ சீரகமிட்டுச் சமைக்காத கறி கறியாகாது !

▲ தாயிலும் சிறந்தது கடுக்காய் !

பொடுகு, பேன் நீக்குவதற்கு
- பொடுதலை மற்றும் குமரி
அல்லது டாம்ப்கால்
28 மூலிகைகள் கொண்ட கூந்தல் தைலம்

இளநரையை மாற்றுவதற்கு
- மஞ்சட்கரிசாலை
அல்லது டாம்ப்கால்
28 மூலிகைகள் கொண்ட கூந்தல் தைலம்

முடி உதிர்வதை தடுப்பதற்கு
- மருதோன்றி
அல்லது டாம்ப்கால்
28 மூலிகைகள் கொண்ட கூந்தல் தைலம்

அடர்த்தியான, நீளமான கூந்தலுக்கு
- செம்பரத்தை மற்றும் ஆலிவ் எண்ணை
அல்லது டாம்ப்கால்
28 மூலிகைகள் கொண்ட கூந்தல் தைலம்

கேசத்தின் வலிமை மற்றும் பளபளப்புக்கு
- தேங்காய் எண்ணை
அல்லது டாம்ப்கால்
28 மூலிகைகள் கொண்ட கூந்தல் தைலம்

கண்களின் குளிர்ச்சிக்கு
-வெந்தயம் மற்றும் கீழாநெல்லி
அல்லது டாம்ப்கால்
28 மூலிகைகள் கொண்ட கூந்தல் தைலம்