

வைத்திய சந்திரிகா.

ஓர் உயர்தர தமிழ் மாதப்பத்திரிகை.
பிரதி ஆங்கிலமாதம் முதல்வாரத்தில் வெளிவரும்

Vol. 6

June 1944

No. 6

விஷய சூசிகை.

பக்கம்

யோகரத்நாகரம்

151-160

அன்னபானங்களின் உபயோகம்

Dr. T. S. சசுவரய்யர் அவர்கள் L. I. M.

1-8

சந்தா விநீதம்.

விளம்பர விநீதம்.

வருஷ சந்தா:—

மாதம் 1-க்கு பக்கம் 1-க்கு ரூ 8

உள் நாட்டுக்கு ரூ. 2

” ” ½-க்கு ரூ 4

வெளிநாட்டுக்கு ரூ. 3

” ” ¼-க்கு ரூ. 2

கிடைக்குமிடம்:—

Pandit, S. NARAYANA IYENGAR.

Editor and Publisher.

No. 2, Police Station West Lane, Madura.

[கயிரைட்]

[விலை 0-3-0

கடேஸ்வர் பிரஸ், மதுரை-44.

ஸஹஸ்ரயோகம்—மலையாளதேசத்தில் பிரசித்தமான ஓர் வட மொழி வைத்யநூலின் மொழிபெயர்ப்பு, இதில் கஷாய முறைகள் 184, கிருத முறைகள் 70, தைலமுறைகள் 85, சூர்ணமுறைகள் 89, லேகிய முறைகள் 20, குளிகை முறைகள் 73, ஜன்னி மருந்துகள் 75, கண்ணெய் மருந்துகள் 92, காதுநோய் மருந்துகள் 6, மூக்குநோய் மருந்துகள் 6, முகரோக மருந்துகள் 3, தொண்டை நோய் மருந்துகள் 6, உள்வாய் ரோகமருந்துகள் 5, பலவகைப்பட்ட மருந்துகள் 153, ஆக இவ்விதம் 867 மருந்துகள் அடங்கியிருக்கின்றன. மொழிபெயர்த்தவருடைய விசேஷ குறிப்புகளும் அடங்கியுள்ளன. விலை கழப்பி 1-க்கு ரூ 1,

ஒளஷதசாரம்—மூக்கியமான 41 ரோகங்களுக்கு ரோகவாரியாகப்பல முக்கிய மருந்துகள் எழுதப்பட்டுள்ளன. இதில் 234 மருந்துகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

இதின் விலை காடி 1-க்கு ரூ 0—12—0. தபால் சிலவு தனி

குறிப்பு—தக்காலம் வைத்தியசந்திரிகைக்கு ஆறாவது வருஷம் நடக்கின்றது. பழைய வருஷத்து சந்திரிகைகள் கிடைக்கும். வருஷ சந்திரிபாய் இரண்டுதான் பழைய சஞ்சிகைகளின் விலையாகும். தபால் சிலவு வேறு, பழைய காடிகளை வாங்குவதில் ஸஹஸ்ரயோகம், ஒளஷதசாரம், சூயரோகமும் அதன் சிகிச்சையும், சித்தர் முறை, கர்யகல்பம், பலவகை ஆக ஆறு புத்தகங்களும் அவற்றுள் அடங்கியிருக்கும். முன் சொன்ன இரண்டு புத்தகங்களைத் தவிர மற்றவைகள் தனித்து கிடைக்கமாட்டாது.

பத்திராதிபர்.

குறிப்பு—இதன் விவரங்களை மயது மறநர் முறையில் பார்க்கவேண்டும், இந்த இரண்டு முறைகளில் எந்த முறையையும் செய்யலாம் குற்றமிருக்காது, கொள் கஷாயத்தில் ஆறுதலவை கஜபுடமிட்டால் நல்ல சிந்தூரமாகும். இதன் குணம்—கசப்பும்மதுரமுமானது பிரமேகம், மூலம், கூயம், குஷ்டம், இவைகளைப்போக்கும், கபித்தங்கள் போம், குளிர்ச்சியானது யோகவாஹி (யோகவாஹி என்பது ஓர் பரிபாஷைச்சொல், தன் குணத்தை யிழக்காமல் வேறு மருந்துகளில் சேரும்பொழுது அதன் குணங்களை விரிவுபடுத்துவது யோகவாஹியாகும்.) ரசாயனகுணமுள்ளது, மாக்ஷிகம் என்பது வெள்ளி நிறமாகவும் இருக்கும், இதைச்சததிசெய்து புடமிட்டு உபயோகிக்க மிகுந்த குணம் கொடுக்கும், பிரமேஹம், குஷ்டம், கிருமிவிக்கம், பாண்டு, எரிச்சல், அபஸ்மாசம், கல்லடைப்பு, மந்தாக்னி, பலஹானி, ரக்கஷ்டத்தடை, இன்னும் பல ரோகங்கள், இவைகளைப்போக்கும், சுத்தம் செய்யாமல் உபயோகித்தால் கண்டமலை, வீரணங்கள், இவைகளைச்செய்யும், மாக்ஷிகம் சகல ரோகங்களையும் போக்கும், ரசத்திற்கு முக்கியமான வஸ்து பிராணன் போன்றது, மிகவும் தாதுபுஷ்டியைச்செய்யும், ஒன்றுசேராத இரண்டு லோஹங்களைச்சேர்க்கும், மிகவும் குணமுள்ளது, ரஸாயனங்களுள் சிரேஷ்டமானது. வெள்ளிமாக்ஷிகம்—பார்வைக்கு வெங்கலம்போன்றும், உரைகல்லில் உரைத்தால் வெள்ளிப்பாலவும் கனத்தும், பளபளப்பாகவும் வெளுப்பாகவும், உள்ளது சிரேஷ்டமானது, வெள்ளிமாக்ஷிகத்திலும் சுவர்ணமாக்ஷிகத்தில் போலவே தோஷங்கள் உண்டு, ஆகவே அத்தோஷங்கள் விலக இனி சுத்தி சொல்லப்படுகின்றது. சுத்தி—சுவர்ணமாக்ஷிகம்போலவே இதையும் சுத்திசெய்துகொள்ளவேண்டும். மாசணம்—சுவர்ணமாக்ஷிகம்போலே இதையும் மாசணம் செய்யவும். குணங்கள்—சுவர்ணமாக்ஷிகத்தின் குணங்களை இதற்குமுண்டு. ஆனால் இதில் அக்குணங்கள் குறைந்த அளவில் இருக்கும். இனிதாளாகம்சொல்லப்படுகின்றது, அசுத்தமானதாளகம் ஆயுளைப்போக்கும், கபம், வாயு, பிரமேஹம், இவைகளைச்செய்யும், சரீரஎரிச்சல்கொப்பளம் அல்லது புண், தோல்சுருங்குதல் ஆகிய இவைகளையும் செய்யும், சுத்திதாளகத்தை பெரிய புணல்போல நொறுக்

அதை ஒர் வெள்ளப்பூவந்திரத்தில் கட்டி காடியில் போடவும், ஓர் யாமம் அல்லது நான்குமணிநேரம் டோலாயந்திரத்தில் எரித்துப் பிறகு முறையே பூசனிக்காய்ரஸம், எள்ளு, எண்ணை, திரிபலைக்ஷாயம், சுண்ணாம்புநீர், ஆகிய இவைகளில் தனித்தனியே நான்குமணி டோலாயந்திரமாக எரிக்கச்சுத்தியாகும். குறிப்பு—“டோலாயந்திரம்” என்பது பரிபாஷைச்சொல். அதாவது ஓர் மண்சட்டியில் முக்கால்பாகம் திரவத்தைவிட்டு சட்டியின் நடுவில் ஓர் குச்சியைப் போட்டுப்பிறகு சுத்திசெய்யவேண்டிய மருந்தை ஓர் வஸ்திரத்தில் கட்டிமுடிந்து பிறகு அதை அந்தக்குச்சியின் நடுவில் கட்டி-சட்டியிலுள்ள திரவத்தில் முழுகும்படித் தொங்கவிடவேண்டும். இது டோலாயந்திரமாகும், இங்கு சொல்லப்பட்ட சுத்திகளுள் நல்லெண்ணை சுத்தி கவனிக்கப்படவேண்டியது அவசியமாகும், தனி நல்லெண்ணையில் டோலாயந்திரமாகக்கட்டி எரித்தால் எண்ணையில் நெருப்புப்பறறித் துணிவெந்து தாளகம் முழுவதும் எண்ணையில் உருகி வியர்த்தமாகும். ஆகவே மற்ற திரவங்கள் ஏதாவது ஒன்றுடன் நல்லெண்ணையைச்சேர்த்து அதில் சுத்திசெய்யவேண்டும். அடுப்பில் மந்தாக்னியாகச் செய்யவேண்டும். அல்லது அனுபவமில்லாதவர்கள் நல்லெண்ணைச் சுத்தியை ஒதுக்கிவிடுவதே மேல், இனி தாளகத்தின் மாரணம் சொல்லப்படுகிறது—சுத்திசெய்த தாளகத்தை தேவையானவளவு எடுத்து கல்வகதிலிட்டு வெள்ளைச்சாரணத்தி கஷாயத்தில் ஒருநாள் அதாவது 24 மணிநேரம் அதை ஒரே அடையாகத்தட்டிக் காயவைக்கவும், ஓர் சட்டியில் பாதியளவு வெள்ளைச்சாரணத்திச் சாம்பல்போட்டு அழுக்கி அதன்நடுவில் ஓடி அடையை வைத்து சட்டி நிறைய வெள்ளைச்சாரணத்தி சாம்பல்போட்டு சட்டிவாய்ப்புழுடி சீலைமண்செய்து காயவைத்து அடுப்பேற்றி மூத்தியாக ஐந்தநாள் எரித்து ஆறவிட்டு எடுக்கவும், பஸ்மமாகுப், குன்றுமணியிடை தேன் முதலிய அனுபானங்களில் கொள்ள சகல ரோகங்களும் போம். குறிப்பு—சுதேச மருந்துகளில் தாளகம் ஒன்றுதான் சிறந்து விளங்குகின்றது. இதற்குச் சமமான மருந்து வேறு ஒன்று கிடைப்பதற்கு நமது தீர்மானம், தாளகத்தைச் சுத்தி செய்து உபயோகிப்பதில்

குணம் காணுவதில்லை. அதோடு தூர்குணமும் மிகுந்துள்ளது. ஆகவே அதைப் பஸ்மம் செய்து உபயோகிப்பதில் மிகுந்த குணம் காணுகின்றது. தூர்குணம் சற்று இருந்தபோதிலும் குற்றமிருப்பதில்லை. தவிர பஸ்மம் செய்தபிறகு இரண்டுமாதங்கள் அப்படியே தானியபுடம் வைத்திருந்து உபயோகித்தால் தூர்குணமே யிருப்பதில்லை. இந்த பஸ்மமுறை மிகவும் உயர்ந்தது. பாவப்பிரகாசம் என்ற நூலில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. அதையே பின்வந்தவர்களும் பின்பற்றியுள்ளார்கள். பலவிதமாக பஸ்மங்கள் இருந்தபோதிலும் இம்முறை மிகவும் ஒப்புயர்வற்றது. இதில் தூர்குணமே யிருப்பதில்லை; வெள்ளைச்சாரணத்தினை கிடைக்காவிட்டால் சிகப்புச் சாரணத்தியை எடுத்துக்கொள்ளலாம். கொடி முதலியவைகளுடன் கொண்டு வந்து அடைக்கொளுந்தி சார்பல் செய்யவேண்டும். அந்தச்சார்பல் வெளிப்பு நிழலாக இருக்காது; அதைத் தாள்க அடைக்குவற்ற அளவுள்ள ஓர் மண்சட்டியில் பாதிச்சட்டி பரப்பி அதன் நடுவில் தாள்க அடையை வைக்கவேண்டும். தாள்க அடைக்கு மேல்சட்டி நிறைப மறுபடியும் ஓடி சாம்பலைப் போடவேண்டும், தாள்கத்தை அடையாகத்தட்டாவிட்டாலும் பந்துபோல் உருண்டையாகவாய் வைக்கலாம். மந்தாக்கனி, மத்யமாக்கனி, காடாக்கனி, என்ற முறைப்படி ஐந்துநாள் கைவிட்டாமல் எரிக்கவேண்டும். ஆறியபிறகு பாத்கதால் சட்டியின்மேல் சாம்பலில் பெரிய மணல்போல் தாள்கசத்துக்கள் தங்கியிருக்கும். அவைகளை எடுத்து ஓர் முறத்தில் போட்டுப் புடைத்தால் சாம்பல் விலகி சத்துமாதிரி தனித்துநிற்கும்; அதை எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு சாம்பலை மெதுவாக விலக்கி உள்ளே யிருக்கும் தாள்க அடையை எடுக்கவேண்டும். தாள்கம் அடை பூக்கிருக்கும், ஜாக்கிரதையாக எடுக்கர்விட்டால் அடை கலைந்து சாம்பலோடு சிலபாகம் சேர்ந்துவிடும், ஆகவே அமுக்காமல் மெதுவாக எடுத்து வாயால் ஊதி சாம்பலை விலக்கவேண்டும், கொஞ்சம் சாம்பல் கலந்துவிட்டால் தேர்ஷயில்லை, அதையும் முன்வைத்திருக்கும் சத்துக்களையும் சேர்த்துக் கல்வத்திவிட்டு அரைத்துப் பொடியாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்துகொள்ளவும். இனி தாள்கத்தின் குணம் சொல்லப்படுகிறது—காரம், பசையுள்ளது, துவர்ப்புள்ளது, உஷ்ணம், விஷுஹரம், அரிப்பு, குஷ்டம், ரக்தவாதம், சித்தநோய், கப

நோய், புண்கள், இவைகளைப்போக்கும். குஷ்டம், மாணம், ஜகார முதலியவைகளைப்போக்கும், ஆயுள்வீருத்தி, சாந்தி, வீரியம் இவைகளை அதிகப்படுத்தும். மனோசிலை—இனி மனோசிலை சொல்லப்படுகின்றது—சுத்தியில்லாத மனோசிலை பலத்தைக்கொடுக்கும், மலபந்தம், மூத்திரரோகங்கள், கல்லடைப்பு, ஆகிய இவைகளைச் செய்யும் மனோசிலை சுத்தி—தோலாயந்திரத்தில் மனோசிலையை மூன்றுநாள் வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தில் எரித்து, வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தில் ஏழுதடவை பாவனைசெய்யவும், சுத்தியாகும். வேறு முறை சுத்தி—அகத்திக்கிரை ரசத்தில் ஏழு தடவை பாவனைசெய்யச் சுத்தியாகும். அல்லது இஞ்சி ரஸத்தில் ஏழுதடவை பாவனைசெய்யச்சுத்தியாகும். மனோசிலையின் குணங்கள்—குருவானது, நிறத்தைக் கொடுக்கும், வியாதி, உஷ்ணம், லேகினீ அதாவது சுரண்டும் குணமுள்ளது, காரமானது, கசப்பானது, பசையுள்ளது, விஷம், சுவாஸம், காசம், பூதங்கள் பிடை, வாதம், ரக்தநோய் இவைகளைப்போக்கும். குறிப்பு—மனோசிலையும் தாளகமும் ஒரு இனமெனலாம், அனேகமாகத் தாளகத்திற்கு அடுத்தபடியாகப் பலநோய்களில் இது சேருகின்றது. தாளகத்தைப்போலவே இதையும் சுத்திசெய்து பச்சையாகப் பலகட்டுமருந்துகளில் சேர்க்கின்றனர். தாளகம்போல இது தர்குணம் செய்வதில்லை, தாளகமும் மனோசிலையும் சேரும் கூட்டுமருந்துகளில் பச்சையாகச் சேர்ப்பதைக்காட்டிலும் பன்மம் செய்து சேர்ப்பது நல்லது, தமிழ்நூல்களில் தாளகமும் மனோசிலையும் சேர்ந்த பல கூட்டு மருந்துகள் எரிப்பு முறையில் தயாரிக்கும்படி கூறப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இவ்வித கூட்டு மருந்துகளில் தாளகம் மனோசிலை நல்ல குணத்தைக் கொடுப்பதில்லை, தாளகத்திற்கு முன் சொன்ன முறைப்படி பன்மம் தயாரிப்பதுபோல மனோசிலையையும் பன்மம் செய்யலாம். இவ்விதம் நூல்களில் சொல்லப்படாவிட்டாலும் உபதேச முறைப்படி இவ்விதம் தயாரித்து உபயோகித்துவருவதில் குணம் நன்றாக இருக்கிறது. ஸ்ரோதோஞ்ஜனம்—இனி அஞ்சனக்கல் சொல்லப்படுகிறது. அஞ்சனக்கல் இருவிதமாகும், ஒன்று கருப்பு நிறமுள்ளது இதை நீலாஞ்ஜனமென்பர் மற்றொன்று வெள்ளை நிறமுள்ளது

இவைகளின் சுத்தி—திரிபலைகஷாயத்தில் தோலாயந்திரமாகக் கட்டி 12 மணி எரிக்க இரண்டும் சுத்தியாகும். குறிப்பு—நமது கடைகளில் கருப்பு அஞ்சனக்கல் சுலபமாகக் கிடைக்கும் இதை “ஸூர்மா” என அழைக்கின்றனர். வெளுப்புக்கல் வடதேசங்களில் கிடைக்கின்றது. இது கண்ணெய்களுக்கு கண்களில் போட மிகவும் உபயோகமாகின்றது. வேறு விசேஷித்த உபயோகம் தூல்களில் காணப்படவில்லை. இவற்றின் குணம்—மலபந்தம் செய்யும், மதுரமானது, கண்களுக்கு நல்லது, கபசித்தஹரம், விக்கல், கூபயம் ரக்தநோய், இவைகளைப்போக்கும், குளிர்ச்சியானது, இனி துத்தம்—சொல்லப்படுகிறது. மயில் துத்தத்தின் சுத்தி—பூனை, காடை, இவைகளின் மலத்துடன் சேர்த்து துத்தத்தின் எடைக்குப்பத்தில் ஒரு பங்கு வெங்காரமும் சேர்த்து இரண்டு எருவில் புடமிடவும். பிறகு தயிர், தேன், இவைகளால் அரைத்து மூன்போல லகுபுடமிடவும். துத்தம் சுத்தியாகும். வேறு சுத்தி—துத்தத்திற்குச் சமயிடை பூனைமலம், துத்தத்தின் ஏடைக்கு நான்கில் ஒரு பங்கு வெங்காரம் இவைகளைச்சேர்த்து தேன்விட்டரைத்து லகுபுடமிடவும். துத்தம் சுத்தியாகும்.

இவ்விதம் மூன்றுபுடமிட வாங்கிப்பேதி முதலிய தூர்குணங்கள் போட. மயில்துத்தத்தன் குணம்—காரமாமானது, உப்புள்ளது, துவர்ப்பானது, விசதகுணமுள்ளது, லகுவானது, லேகனம் மலத்தைப்போக்கும், கண்களுக்கு நல்லது, அரிப்பு, கிருமிவிஷம் இவைகளைப்போக்கும், கபம், ரக்தசித்தம், குஷ்டம், பிரமேஹம், மேதஸ்ஸால் வரும்ரோகம், இவைகளைப்போக்கும். கர்பரம்—குறிப்பு—கர்பரம் என்பதே ரஸகம் எனப்படும். இதை ஆங்கிலத்தில் Zinc sulphate என்கின்றனர். ஆனால் வடதேசத்திலிருந்து வரும் ரஸகம் என்பது ஓர் கல்லினத்தைச்சேர்ந்ததாகக் காணப்படுகிறது. தவிர நமது கடைகளில் கிடைக்கும் பால்துத்தம் என்பதும் Zinc sulphate எனபதும் ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது. வைத்ய சிந்தாமணி என்ற வடமொழி நூலில் ரஸகம், கூர் துத்தம், என்று தனித்தனியாக இரண்டு சரக்குகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்

றன. ஆனால் சில நூல்களில் “ரஸகோ ஜஸதாத் ஜாத:” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது ரஸகம் என்பது ஜஸதம் என்ற உலோகத்திலிருந்து உண்டாகின்றது என்பது அவ்வசனத்தின் பொருள். “ஜஸதம்” என்பது துத்தநாகம் ஆகும். ஆகவே ரஸகம் என்பது துத்தநாகத்திலிருந்து உண்டாகின்றது என்ற வசனத்தைக் கவனித்தால் ரஸகம் என்பது Zinc sulphate என்ற மதம் பொருத்தமாகிறது. இதை யொட்டி காசி ஹிந்து யூனிவர்சிட்டி முதலிய இடங்களில் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் ரஸகத்தை Zinc sulphate என்றே நினைத்து உபயோகிக்கின்றனர், காசமீரம் முதலிய இடங்களில் ரஸகம் என்பது ஓர் கல்வினத்தைச் சேர்ந்த திரவியமாகக் கருதப்படுகிறது, ஆகவே இந்த இரண்டுகொள்கைகளில் எது சரியென்பது நிர்ணயிக்க முடியாமலிருக்கிறது. இரண்டு சரக்குகளிலும் குணம் ஏறக்குறைய ஒரு மாதிரியாக இருக்கின்றது. இதன் சுத்தி—மனிதமூத்திரம் அல்லது கோமூத்திரத்தில் ஏழு நாள் ரஸகத்தை தோலாயந்திரமாக எரித்து எடுக்கச்சத்தியாகும், இதன் குணம்—சாரமானது, உப்பு, துவர்ப்பு. வார்த்தியைச் செய்யும், இலகுவானது, லேகனம், மலத்தைக் கழிக்கும், குளிர்ச்சியானது, கண்களுக்கு நல்லது, கபபித்தஹரம், விஷம், சக்தநோய், குஷ்டம், அரிப்பு இவைகளை நீக்கும், ரஸம்—இனி ரஸம் சொல்லப்படுகிறது. ரஸம் நிறத்தையொட்டி நான்குவிதமாகச் சொல்லப்படுகிறது. வெள்ளப்பு நிறத்தை பிராமணன் என்றும், சிகப்பு நிறத்தைக் கூத்திரியனென்றும், மஞ்சள் நிறம் வைசியனென்றும், கருப்பு நிறம் சூத்ரனென்றும், சொல்லுகின்றனர். கல்பமுறையில் பிராமணன், குளிகையில் கூத்திரியன், ரஸவாதத்தில் அதாவது தங்கம் செய்வதில் வைசியன், மற்ற மருந்து முறைகளில் சூத்திரனும் உபயோகப்படுகின்றன, ரஸத்தின் லக்ஷணம்...உள்ளே நீலநிறமும் வெளியில் பளபளப்புடனும் உச்சிகிரியன்போல பிரகாசத்துடனும் இருப்பது உத்தமம். கருப்பு அல்லது அழுக்கு நிறத்துடனும், மங்கின வெள்ள்ப்புடனும் பல நிறங்களுடனும் இருக்கும் ரஸத்தை விலக்கவேண்டும். மருந்துகளில் சேர்க்கக்கூடாது, ரஸத்திலுள்ள தோஷங்களை விலக்குவதற்காகச்சில முறைகள் முன்னோகளால் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இனி அவற்றைச் சொல்லுவோம்,

இயற்கையில் ரசத்திற்கு மூன்று தோஷங்கள் இருக்கின்றன, அவையாவன—மலம், சிசி, விஷம் என அவைகளுக்குப்பெயர், மலத்தால் மூர்ச்சையும், சிசியால் எரிச்சலும், விஷத்தால் மரணமும் சம்பவிக் கும். வேறுநூல் கூறுவதாவது—மலத்தால் மூர்ச்சையும் சிசியால் எரிச்சலும்; விஷத்தால் மரணத்தையும் ரஸம் உண்டிபண்ணும். இப்பொழுது சொன்ன மூன்றுதோஷங்களும் ரசத்திற்கு இயற்கையாக உள்ளவை. ஆகவே அவைவிலக ரஸத்திற்குச் சுத்திசொல்லப்படுகிறது. ரஸத்தில் ஏழு “கஞ்சகங்கள்” இருக்கின்றன. அவையாவன—நாகம், வங்கம், மலம், சிசி, சாஞ்சல்யம், கிரி, விஷம், ஆகியவை, இந்த ஏழு கஞ்சகங்களும் விலகவேண்டும். இவைகளை விலக்கியே ரஸத்தை மருந்தில் சேர்க்கவேண்டும். கீழே சொன்ன மூன்று தோஷங்களுடன் அதிகமாக அதாவது நாகம் (கருவங்கம்) வெள்வங்கம், சாஞ்சல்யம் (ஒடும் தன்மை) கிரி: என நன்கு தோஷங்கள் சேர்ந்து மொத்தம் ஏழு தோஷங்களை ஏழு கஞ்சகங்களென நூல்கள் கூறுகின்றன. இந்த ஏழு தோஷங்களை விலக்க அதாவது சுத்தி செய்ய அடியில்கண்டபடி செய்யவேண்டும். (1) கருவங்கதோஷம் விலகநன்றாக சிகப்பாக வெந்த செங்கல்பொடி, மஞ்சள்பொடி புனைக்கூடு அதாவது ஒட்டடை என சாமான்யமாக வழங்குவது, ஆட்டுரோமம்பஸ்மம், இவைகளுடன் ரஸத்தைச் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழரஸம் விட்டு ஒரு யாமம் அல்லது மூன்றுமணி அரைக்கவும். (2) வங்கதோஷம் விலக—பேய்க்கொம்மட்டிவேர், அழிஞ்சில் வேர், இவைகளுடன் ரசத்தைச் சேர்த்து காடிவிட்டு முன்பீபால அரைக்கவும். (3) மலதோஷம் விலக—கொன்றைமாவே பொடியுடன் சேர்த்து ரசத்தை குமரிச்சார்சிட்டுரைக்கவும். (4) கொடுவேலிவேர் பொடியுடன் அரைக்க சிக்தோஷம் விலகும் (5) கருணமத்தை ரஸத்துடன் சேர்த்து அரைக்க சாஞ்சல்யம் விலகும் (6) திரிகடுப்பொடியுடன் சேர்த்து அரைக்க கிரிதோஷம் விலகும் (7) திரிபலைப்பொடியுடன் சேர்த்து அரைக்க விஷதோஷம் விலகும், குமரி ஒன்றே ஏழு கஞ்சகங்களையும் விலக்கும். குறிப்பு—இந்த ஏழு சுத்தியில் திரவம் சொல்லாத இடங்களில் தனிப்பொடியுடன் சேர்த்து அரைக்கவேண்டும். வேறு முறை சுத்தி—சரக்கொன்றை வேர்ப்பொடியுடன் சேர்த்து அரைக்க மலம்போம்.

குமரி ஏழு தோஷங்களையும் போக்கும். அழிஞ்சுவேர்ப்பொடி விஷத்தைப்போக்கும். கொடுவேலிவேர் பொடி கிரிகோஷத்தைப் போக்கும். இப்பொழுது சொன்ன சுத்திகளைத் தனித்தனி ஒவ்வொன்றிலும் ஏழுதடவைசெய்ய சுத்தியாகும். வேறுநூல் கூறுவதாவது—குமரிவேர், திரிபலை, திரிகடு, கொடுவேலிவேர், இவைகளைச்சமயிடை எடுத்துப்பொடிசெய்த பொடியுடன் ரஸத்தைச் சேர்த்து எலும்புச்சம்பழ ரசம்விட்டு 24 மணி அரைக்கச்சுத்தியாகும். முன்சொன்ன சுத்திகள் செய்யும்பொழுது ஒவ்வொரு தடவை சுத்திசெய்தவுடன் சுடுகஞ்சி அதாவது அன்னம் வடித்த கஞ்சியால் ரசத்தைக் கழுவி எடுத்துக்கொள்ளவும். சுத்திசெய்யும் காலத்தில் ரசம் சுத்தி சாமான்களுடன் கலந்து பிரிக்க முடியாவிட்டால் அப்பொழுது அந்த உலர்த்தி ஓர் பாணியிலிட்டு மேல்பாணியை வாய்க்குச்சீலைமண்செய்து காய்வைத்து அடுப்பேற்றி 12 மணி எரிக்க ரஸம் மேல்சட்டியில் பதங்கித்திருக்கும். எடுத்துக்கொள்ளவும். கீழே சொல்லப்பட்ட சுத்திகளில் மொத்த சூர்ணமானது ரசத்தின் எடையில் 16-ல் ஒருபங்கு இருக்கவேண்டும். இனிமர்தனம் முதலிய சில ஸம்ஸ்காரங்கள் ரஸத்திற்குச் சொல்லப்படுகின்றன (1) மர்தனம்—மர்தனம் என்ற ஸம்ஸ்காரம் “தப்தகல்வத்தில்” செய்யவேண்டும். மர்தனத்தில் பொடியின் அளவு ஒரு பலமாகும். அதாவது ஒரு பலம் ரஸத்திற்குக் குறைந்து ஸம்ஸ்காரம் செய்யக்கூடாதென்று மேலே சொல்லப்போவதால் அந்தக் குறைந்த அளவு ரசத்திற்குத்தக்கவிதமாகப்பொடி ஒருபலமெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே ரசத்திற்குச் சமயிடை பொடி என ஏற்படுகின்றது. தப்தகல்வமாவது—பூமியில் கல்வம் பொருந்தும்படி ஓர் குழியெட்டி அதில் வெள்ளாட்டுப்புழுக்கை, உயிர் இரண்டுமோ அல்லது ஒன்றோ பாதிக்குழிசேர்த்து நெருப்புமுட்டி அதன் மேல்கல்வத்தை வைத்துக் கல்வத்தில் சூடு ஏற்றி அந்தச் சூட்டு கல்வத்தில் ரசத்தையும் அடியில் சொல்லப்படும் திரவியங்களின் பொடியையும் சேர்த்து மூன்றுமணி அரைப்பது மர்தன ஸம்ஸ்காரம். ஷட திரவியங்களாவன—திரிகடு, திரிபலை, பழபாகல் சிழங்கு, கண்டங்கத்திரி, முள்ளி, ஆகியவைகள். (2) இனிமர்தனம் என்ற ஸம்ஸ்காரம் சொல்லப்படுகிறது. கொடுவேலி

வேர், மஞ்சள், யவசூரம், குமரிவேர், எருக்குவோ, ஊமத்தை வேர், இவைகளைக்கஷாயம் செய்து அந்தக்கஷாயத்தால் ரஸத்தை முன்றமணி அரைக்கவேண்டும். பிறகு ரஸத்தைத் தனிப்படுத்தி முன்போல கஷாயத்தால் அரைக்கவேண்டும். இவ்விதம் ஏழுதடவை அரைக்க மூர்ச்சனமாம். (3) உத்தாபனம் என்ற ஸம்ஸ்காரம் சொல்லப்படுகிறது—மூர்ச்சனம் செய்தபிறகு ரசத்தை எலுமிச்சம்பழ ரசத்தால் அரைத்து வெப்பிலில் காயவைத்து ஓர் மண்சட்டியில் போட்டு மேல் மண்சட்டியைக் கவிழ்த்து மூடி வாய்க்குச் சீலைமண்செய்து காயவைத்து அடுப்பேற்றி 12 மணி எரிக்க ரசம் பதக்கிக்கும். இது உத்தாபனமாகும். (4) இனி ஸ்வேதனம் சொல்லப்படுகிறது—ஓர் வெளுப்புத்துணியை நான்காக் மடித்து அதில் ரஸத்தைவிட்டு முடிந்து மண்சட்டியில் உள்ளிப்பூண்டு ரசம் விட்டு அதில் ஓடி ரசமுடிப்பை தோலா யந்திரமாகக்கட்டி ஒரு நாள் எரிக்கவர். இது ஸ்வேதனமெனப்படும், தவிர திரிகடு, திரிபுலை, கொடுவேலிவேர், குமரிவேர், இவைகளைப் பொடிசெய்து போட்ட அரிசிகளைந்த நீரில் ஓடி ரஸத்தை முன்போல தோலா யந்திரமாக ஒருநாள் எரிக்க ரசத்திலுள்ள சர்வதோஷங்களும்போம் ஸம்ஸ்காரம் செய்யும்பொழுது ஒரு பலத்திற்குக் குறைந்தும் நூறு பலத்திற்கு அதிகமாகவும் ரசத்தை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. நல்லநாள் பார்த்த ரசசோதனம் ஆரம்பிக்கவேண்டும். தனித்த மங்களமான வீட்டில் முதலில் பைரவபூஜை செய்து பிறகு சோதனம் செய்யவேண்டும். குறிப்பு—ரசத்திற்கு எட்டு ஸம்ஸ்காரங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. வடதேசத்திலும் தென்தேசத்தில் சில இடங்களிலும் எட்டு ஸம்ஸ்காரங்கள் செய்யப்படுகின்றன, அதிலும் கஷ்டமிருப்பதை நினைத்து சுலபமான நான்கு ஸம்ஸ்காரங்கள் இங்கு சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இனி ரஸத்தின் குணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன = சுத்தியெய்யாத ரஸம் குணத்தைக்கொடுக்காது. தவிர குஷ்டம், அக்னிமந்தம், கிருமி, வார்த்தி, அரோசகம், ஜடத்தன்மை, எரிச்சல், மரணம், இவைகளையும் உண்டிபண்ணும். சுத்தியெய்யாத ரஸம் சகலரோகங்களையும் போக்கும். இது யோக வாஸீகுணமுள்ளது. அதாவது தன் குணத்தையும் கொடுத்திக் கொண்டே தன்னுடன் சேர்ந்த மருந்துகளின் குணத்தை விரிவு

படுத்தும் குணமுள்ளவந்து யோகவாஹி எனப்படும். ஷட்குண கந்தகஜாரணம் செய்துவிட்டால் அந்த ரஸம் சகல ரோகங்களையும் பேரக்கும். தாதுக்களையும் விழுங்கும். ஷட்குண கந்தகஜாரணம் என்பது ரஸத்திற்கு மிகவும் வீரியத்தை யுண்டுபண்ணும் ஓர் ஸம்ஸ்காரம், தென்னிந்தியாவில் அனேகமாக யாரும் செய்வதில்லையென்றே சொல்லலாம். அதாவது ரசத்திற்குச் சமயிடை கந்தகத்தைக் கொடுத்து ரசத்தில் அது மடியும்படி செய்யவேண்டும் இவ்விதம் ஆறுதடவை செய்தால் அது ஷட்குண கந்தகஜாரணம் ஆகும். ரசத்துடன் சமயிடை கந்தகத்தைச்சேர்த்துக் கல்வத்தில் திரவ மில்லாமல் அரைத்து ரஸம் தீரரியாமல் போகும்படி அரைத்த கருப்புப்பொடிக்கு “மூர்ச்சிதம்” எனப்பெயர், இதையே கஜ்ஜலீ என்றும் சொல்லுவார்கள், இந்த கஜ்ஜலீ சகல ரோகங்களையும் பேக்கும். ரசத்தை அக்னிக்கு ஓடாமல் கட்டிவிட்டால் அதற்கு “பத்தம்” எனப்பெயர் பத்தரஸம் ஆகாசமன சக்தியையளிக் கும். ரஸபஸ்மம் கிழட்டுத்தனத்தைப் போக்கும். கண்பார்வை சீரபுஷ்டி, சீரநிதர், இவைகளையும் கொடுக்கும் மேலும் தாதுபுஷ்டி, பலம், புலிக்கு நிகரான சக்தி, இவைகளைக் கொடுப்பதுடன் கல்ப முமாகும். வேறு நூல் கூறுவதாவது—மூர்ச்சித்த ரஸம் விபாதி யையப்போக்கும், பத்தரஸம் ஆகாசமன சக்தியைக்கொடுக்கும், பஸ்மமையில் சகல சமிருத்திகளையும் கொடுக்கும். வேறு நூல் கூறுவதாவது—ரஸத்தான் மூர்ச்சையை யடைந்து பிறருடைய விபாதிகளைப் போக்குகின்றது, ரஸத்தான் பந்தத்தையடைந்து பிறருக்கு மோகஷத்தைக் கொடுக்கின்றது, ரஸத்தான் சாம்பலாகி பிறரை அமரர்களாகச்செய்கின்றது, ஆகவே உண்மையில் ரசத்தை விட கருணாவான் உலகத்தில் யாரும் கிடையாது. திரவியம், ஒத்தழைப்பவர், நல்லபடிப்பு, ஹஸ்தலாகவம், முறைகளை அறிதல், விடாபுயற்சி, அதே நோக்கம், ஆக இந்த குணமுள்ளவர்களுக்குத் தான ரஸம் பலிக்கும். இவ்விதம் சத்திகளையும் ஸம்ஸ்காரங்களையும் செய்ய சௌகரியமில்லாவிட்டால் அப்பொழுது விக்கத்திலிருந்து எடுத்த ரசத்தை (இதற்கு வாலை ரஸம் எனப்பெயர்) ஓர்துணியில் முடிந்து ஓர் சட்டியில் உப்புத்தண்ணீர்விட்டு அதில் தோலா

அன்னபானங்களின் உபயோகம்,

சென்ற 1943ஆம் டிஸம்பர்மீ 20உ திருச்சி ஆயுர்வேத ஸபையில் ஸ்ரீ T. S. ஈசுவரய்யர் L. I, M., அவர்களால் செய்யப்பட்ட உபன்பாஸத்தின் சுருக்கம்.)

ஆரோக்ய நிலைமைக்கும் ரோக உத்பத்திக்கும் காரணம் நூல்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதலாவதாக காலம் என்பது சீத, உஷ்ண, வர்ஷலக்ஷணங்களைக்கொண்டு மூன்று விதமாகப் பிரிக்கப்பட்டும், இரண்டாவது அர்த்தம் என்பது இந்திரியங்களுக்கு விஷயங்களாக இருக்கக்கூடிய சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரஸம், கந்தம் என்பவைகளும், மூன்றாவதாக, கர்ம என்பது சரீரம், வாக்ரு, மனஸ் இவைகளுடைய சேஷ்டைகள் என்பவைகளுமாக மேற்கூறிய மூன்றினுடையவும் சரியானபடி சேர்க்கை ஏற்பட்டால் (ஸம்யக்யோகம்) அது ஆரோக்ய நிலைமைக்குக்காரணம் என்றும், அதே மூன்றினுடைய சேர்க்கை குறைந்த அளவில் ஏற்பட்டாலும், (ஹீனயோகம்) அதிகமான அளவில் ஏற்பட்டாலும் (அத்யோகம்) முறைதவறி சேர்க்கக்கூடாதபடி அன்யோன்ய விருத்தமாக சேர்க்கை ஏற்பட்டாலும் (மித்யாயோகம்) அவைகள் ரோகங்களுக்குக் காரணங்களாக ஆகின்றன எனத்தெரிசின்றது விகாரம் அல்லது ரோகம் என்பது தோஷதாது மலங்களின் வைஷம்ய நிலைமை அதாவது தங்களுடைய ஸ்வாஸத்ய நிலைமைக்குக் காரணமாயுள்ள அளவுகளில் குறைவோ அல்லது அதிகமோ அன்னிலைமைதான் என்றும், அதே தாதுக்களின் ஸம்யநிலைமை (சரியான அளவில் இருந்து கொண்டிருப்பது) பிரகிருதி அல்லது ஆரோக்ய நிலைமை என்றும், அதையே ஸுகம் என்றும், துக்கம் என்று வ்யவஹரிக்கும் நிலைமை ரோகம் என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஸுகத்துக்குக்காரணமாயிருப்பது ஸுகம், துக்கத்துக்குக் காரணமாயிருப்பது துக்கம் என்று லோகத்தில் வழங்குகிறோம். இங்கு ஏன் இவ்விதம் சொல்ல வேண்டியிருக்கின்றது என்று கேட்கும்காலத்தில், நாம் தினம் சாப்பிடும் ஆஹாரம் பரிணாமம் ஆகும் காலையில் நம் சரீரத்திலுள்ள திரிதோஷஸப்த தாதுக்களும் தங்களுடைய சரியான அவஸ்தைகளிலிருந்து வேறுபட்டு ஆஹாரஜீர்ண நிமித்தம் சிறிது வைஷம்ய நிலையை அடைகிறது. அதை நாம் துக்கம் என்று சொல்லுகிறோம். இது ரோகம் என்று சொல்லுவது வழக்கமல்ல. இங்கு சிறிதளவில் ஏற்பட்டதால்

வைஷ்ணவத்தை நாம் இல்லை என்றே மனதில்கொண்டு வழக்கத்தில் அது தாதுஸாம்ய நிலைதான் என்றே வ்யவஹரிக்கிறோம். மேலே கூறப்பட்டிருக்கும் விஷயங்களிலிருந்து நாம் நம்முடைய தேஹத்தை ஆரோக்ய நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய அவசியமும், அதனால் ஸாதிக்கக்கூடியதாகளும், அப்பேர்ப்பட்ட ஆரோக்ய நிலைமை என்பது எது எதனுடைய சேர்க்கையினால் உண்டாகின்றது என்பதைப்பற்றியும் சுருக்கமாகக் கூறினோம். மேற்கூறிய ஸம்யக்வேயாகம் என்பது என்ன நிலைமை என்று நாம் இனி விசாரிப்போம். இப்பூவுலகின்கண் பகவானால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு தீரவியமும் பஞ்சபூதங்களால் ஆனது, ரஸாதிகளில் தீரவ்யத்தையே சிரேஷ்டமாகச்சொல்லியிருக்கிறது. ஏனெனில் ரஸம், வீர்யம், முதலானவை, தீரவ்யத்தை ஆச்யத்திருக்கின்றன. அதாவது தீரவ்யமின்றி ரஸவீர்யங்கள் தனியாக இருக்கமுடியாது. அதனால்தான் தீரவ்யத்தில் ஒரே ஒரு ரஸமேயில்லாமல், பிரதானமாகயிருப்பது ஒரு ரஸமாயிருந்தாலும்; அத்தடன் கூட மற்ற ரஸங்களும் அத்தீரவ்யத்தில் அனுரஸமாகின்றன. உதாரணமாக தீராகைஷ, க்ஷீரம், தேன் முதலியவைகளில் பிரதான ரஸம் மதுரமாயிருந்தபோதிலும் மற்ற ருசிகளும் கலந்திருக்கின்றன. மேற்கூறிய ரஸம் என்பது ஆறு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது ஸ்வாதி, அம்ல, லவண, தித்த, ஊஷணகஷாய என்று இந்திரியங்களுக்கு அறியக்கூடியவைகளாக இருப்பன ஐந்துவித விஷயங்கள் என்றுமுன்னம் சொல்லியிருப்பவைகளுள், ரஸம் என்பது ஒன்று அதை அறியக்கூடிய சக்திரஸநீனந்திரியமாகிய ஜிஹ்வாபெற்றிருக்கிறது. அதேமாதிரி த்வக் என்னுமிந்திரியம் ஸ்பர்சத்தையும், சக்ஷுஸ் ரூபத்தையும், க்ரானேந்திரியம் கந்தத்தையும் விஷயங்களாகப் பெற்றிருக்கின்றன மேற்கூறப்பட்ட தீரவ்யங்களுக்கேற்றவாறும் (அதாவது தீரவ்யங்களில் அடங்கியிருக்கும் ரஸம், வீர்யம், முதலானவைகளுக்கேற்றவாறு) காலங்களுக்குத் தகுந்தவாறும், இந்திரிய விஷயங்களுக்கேற்றவாறும், காயம், வாக்கு, மனஸ் இவைகளுடைய சேஷ்டைகளால் ஏற்படும் கர்மாவுக்கு ஏற்றவாறும். எவ்வெவ்விதம் உபயோகப்படுத்தவேண்டுமென்று, அதனால் வரும் நன்மைகள் என்னென்ன சூழ்நிலை தவறினாலும், விஷயம் தீமைகள் என்னென்ன என்பவைகளைப்

பற்றி விசாரிப்பதவசியமாகும். திரவியம் என்பது மூன்றுவிதமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சமனம், கோபனம், வஸ்தவஹிதம் என்று மூன்றுவிதம், வாதாதி தோஷங்களை சமனப்படுத்துகின்றனவோ அவை சமனம் என்றும், அவைகளையே அதிகப்படுத்தும் குணமுள்ளவை கோபனம் என்றும் எந்தெந்த திரவ்யங்கள் கோஷாதிகளை ஸமன நிலையில் வைக்கக்காரணபூகங்களாக இருக்கின்றனவோ அவை வஸ்தவஹிதம் எனவும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது; உதாரணமாக வாதம் அதிகமானால் தைலமும், பித்தத்துக்கு கிருதமும், கபத்துக்கு தேனும் சமனமருந்துகளாக இருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள தோஷங்களென்ன, ரஸாதி தாதுக்களென்ன, மலங்களை என்ன இவைகளுக்கு ஸமானமான குணங்களைப்பெற்ற திரவ்யாதிகளினால் அவைகளுக்கு விருத்தியும் அவைகளுக்கு மாயதலான குணம் உள்ள திரவ்யங்களால் அவைகளுடைய கூர்ணமும் ஏற்படுகின்றன. அன்னவர்க்கம் பாணவர்க்கம் முதலியவைகளை எவ்விதம் காலம் அர்த்தம், கர்ம முதலியவைகளுக்குத் தகுதியானபடி உபயோகப்படுத்தவேண்டும் என்பதை விசாரிப்போம். முதலில் மதுர பகார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டு, மத்தியில் புளிப்பு, உப்பு, பதார்த்தங்களையும், பிறகு மற்றவைகளையும் சாப்பிடவேண்டும். தவிர முதலில் பழங்களையும், மாதிரி முகலிபவஸ்துக்களையும் புத்திமானாயிருப்பவன் சாப்பிடவேண்டும். பிறகு திரவபதார்த்தங்களான பாயஸான வர்க்கங்களும் பிறகு பக்ஷணங்கள். மற்றவகை போஜ்யங்களும் சாப்பிடவேண்டுமென்றும், கடினமிருந்து பதார்த்தங்கள் சாப்பிடுவதில் எது முதலில் எது அடுத்தபடி என்பதில் மதபேதம் உண்டென்பதையும் முன்னோர் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மேற்கூறிய முறையைப் பார்க்கும் காலத்தில், முதலில் சாப்பிடக் கூடிய பலவர்க்கங்கள் மதுரரஸங்களாகையால் வாதசமனம் செய்யும். பிறகு அம்ல வர்க்கங்கள் ஜடராக்னியை தீபனம் செய்து கொடுப்பதாகவும் இருக்கின்றது. ஸுகமான உயர் ஆஸ்தத்தில் நன்கு உட்கார்த்துகொண்டு ஸமீகதஹத்தூடன் அன்னத்திலே கவனம்செலுத்தி (ஷட்விதமான அவகுணங்களின்றி) காலத்தில் ஏற்கனவே சாப்பிட்ட ஆஹாரம் ஜீர்ணமான பிறகு, ஸாத்தியமானதும், சீக்கிரம் ஜீர்ணிக்கக்கூடியதும், ஸ்தித்தமும், ராம்பநாழிகை

யாகாமலும், மிகவும் சீக்கிரமாக இல்லாமலும், சிறிதளவு திரவமாக வேயும், சாப்பிட ஆசையுள்ளதான நிலையில் அன்னம் சாப்பிட வேண்டும். காலத்தில் சாப்பிடப்பட்ட ஆஹாரம் சந்தோஷிப்பிடுகின்றது. ஸாத்மியமான அன்னம் சரீரத்துக்கு ஒருவித கஷ்டத்தை யும் கொடுப்பதில்லை. லகுவான ஆஹாரம் சீக்கிரமாகவே பாகத்தை அடைகிறது, ஸ்ரிக்சமான ஆஹாரம் பலத்தையும், உஷ்ணமானது அக்னிதீபனத்தையும் கொடுக்கின்றது. அதிக சீக்கிரமில்லாமலும், அதிக நாழிகை யில்லாமலும், சாப்பிடும் நேரம் சரியான அளவில் இருந்தால், ஏககாலத்தில் அந்த அன்னம் பக்குவம் அடைகிறது என்பதாகவும், ஒருவித வைஷ்ணயமும் செய்வதில்லை என்பது திரவமானதாகச் சாப்பிடுவதின் உபயோகம் என்றும், அளவோடு சாப்பிடப்படுவது சுகமாகவே ஜீர்ணமடைகிறது என்றும் அதன் நிமித்தம் தாதுஸாம்யம் அல்லது ஆரோக்கிய நிலைமை ஏற்படுகின்றது. பகல் அதிகமாகவும், இரவு குறைவாகவும் இருக்கின்றது. அதாவது கிரீஷ்மருதுவில் அக்காலத்துக்குத் தகுந்த மா திரி திரவமாகவும், ஸ்ரிக்சமாகவும், மதுரமாகவும் இருக்கும்படியான ஆஹாரங்களையும், பகல் குறைவாகவும், இரவு அதிகமாகவும் இருக்கின்ற. (ஹேமந்தம், சிசிரம் இவைகளில் அதிகாலை யிலேயே சாப்பிடும்படிக்குர், இரவும், பகலும் ஸமமாக இருக்கின்றன சாத், வஸந்தங்களில் மத்தியானத்தில் போஜனம் வைத்துக் கொள்ளும்படியும் சொல்லியிருக்கிறது. இது ஒருவேளை தினம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு ஏற்பட்ட விதி. இரண்டுவேளை சாப்பிடுபவர்கள் மேற்சொன்ன ஆஹாரத்தில் அரையோ அல்லது முக்கால் பாகமோ காலையிலும் பாக்கியை பகல்முடிந்து நான்கு நாழிகைக்குப் பிறகும் சாப்பிடவேண்டும் என்றும் சிலரும், மற்றவர்கள் ஆஹாரத்தைச் சரிபாதிதாகக்கொண்டு இரண்டுவேளையாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்று அசிப்பிராயப்படுவதுபோல் தெரிகிறது. வரையுவுக்கு கிரீஷ்மருதுவில் தன் நிலையில் விருத்தியும், வர்ஷருதுவில் தன் தானத்தைவிட்டு பரஸ்தரனத்துக்குப் பரவுவதால் அதற்குக் கோபம் என்றும், சாத்ருதுவில் அதற்குத்தன் நிலைமைக்கு வருவதில் இப்பற்கை, அந்தமாதிரி பித்ததோஷத்துக்கு சயம், பிரகோபம், பிரசமம் என்பனமுறையே வர்ஷம், சாத், ஹேமந்தம் முதலிய ருதுக்

கனிலும் கபதோஷத்துக்கு சயம், சிரகோபம், பிரசமம், என்பன முறையே சிசிரம், வஸந்தம், கிரீஷ்மம் என்ற ருதுக்களிலும் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் அவைகள் அதனுடைய இயற்கை நிலைகளே சீதகாலத்தில் கபம் அதிகரிப்பதால் சரீரத்துக்கு பலம் அதிகமாய் இருப்பதாகவும், வர்ஷாகாலம், கிரீஷ்மகாலம் இவைகளில் வாதபித்தங்கள் அதிகமாவதால் பலம் அல்பமாகவும், வஸந்தம், சரத்ருதுக்களில் பலம் மத்தியமாகவும் இருக்கிறது. அதுவுமன்னியில் சீதகாலம், வஸந்தகாலம் என்பன விஸர்க்ககாலம் என்றும், கிரீஷ்மமம் வர்ஷம், சரத் என்பவைகள் ஆதானகாலம் என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆதானகாலத்தில் பலத்தை ஆதித்தியன் அபஹரித்துக் கொள்ளுகிறான் எனினில் ருதுக்களின் ஸ்வபாவமே மிகவும் தீஷ்ணம், உஷ்ணம், கூஷம் முதலான குணங்களை உடையது, அதனால் ஆதித்தியனும் வாயுதோஷமும் புளியில் ஸௌம்யமான குணங்களைக் குறைத்துவிடுகின்றது என அறியவேண்டியிருக்கிறது. அம்மூன்று ருதுக்களிலும் முறையே தீக்தம், கஷாயம், கார்ப்பு ரஸங்கள் பலம் கொண்டிருக்கின்றன. அடுத்தபடியாக இவைகளை நிவர்த்திசெய்துகொள்ள கிரீஷ்ம ருதுவில் சூரியனுடைய ரச்மிகள் மிகவும் தீஷ்ணமாக இருப்பதினாலும் வாயு தன்னுடைய ஸ்தானத்தைவிட்டுப் போவதினாலும் வாத ஹரமான ஆஹாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். மதுரமான ஆஹாரமும், லக்ருவாகவும், ஸ்கித்தமாகவும், திரவமாகவும் உள்ளவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். பொரிமாவை சீதஜலத்தில் கரைத்துச் சர்க்கரையுடன் சாப்பிடவேண்டும் மத்யம், வயாபாமம். கார்ப்பு, புளிப்பு முதலியவைகளைச் சேவிக்கக்கூடாது. சாலியன்னமும் மாம்ஸ ரஸமும் சாப்பிடவேண்டும். உதிலும் ஸுகமாக ஜீர்ணம் ஆகும்படி இருக்கவேண்டும். கற்கண்டு, மது முதலியவைகளால் நராககாண்டவங்கள், பானகவகைகள் புதிதாக மண்பாத்திரத்தில்வைக்கவேண்டும், மாவிலை பனஒலை, இவைகளில் செய்யப்பட்ட புளிப்புடன் கூடிய பானகங்கள். பால் சர்க்கரையுடனும் சேர்த்து, பசுநீயவகைகளையும் இரவில் சாப்பிடவேண்டும். கந்தபுஷ்பாதிக்களையுள் இந்த கிரீஷ்ம ருதுவில் ஸேவிக்கலாம். வர்ஷ ருதுவில் சென்ற கிரீஷ்மத்தில் மலினமடைந்த தாதுக்களுடன் கூடியிருந்தாலும் அக்

னியானது மந்தயில்லாமல் இருந்தாலும் கூட இந்த ருதுவில் மந்தத்
 தை அடைகிறது. ஏனெனில் இந்த ருதுவில் எல்லா தோஷங்களு
 டைய விருத்தி ஏற்படுகிறது. வெய்யில் இத்தனைகாலம் அடித்து
 விட்டு உடனே மழை பெய்வதனால் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு அக்குளிர்ச்சி
 யின் நிமித்தம் வாயு உள்ளுக்குள்ளே தூஷிக்கின்றது, தவிர, மழை
 பூமியில் பெய்வதினால் அம்லபாகம் ஏற்பட்டு கூடவே பித்தத்தினு
 டைய தோஷம் ஏற்படுகிறது, கால்ஸ்வபாவத்தினால் மலினமாக
 யிருக்கும் ஜலத்தினாலும் லூகா, கீடம் முதலிய ஜந்துக்கள் மலர்,
 மூத்திரம் இப்பாதிகளின் கெடுதல்கள் இவைகளுடைய அதிகத்தி
 னால் அக்னிமந்தத்தை அடைந்து தன்னிமித்தம் கபதோஷம் ஏற்
 படுகிறது. இந்த நிலைமை ஸ்வஸ்தானத்தில் ஏன அறிப
 வேண்டும். திரிதோஷ சமனிகளாக இருக்கக்கூடிய ஆஹாராதி
 களை ஸேவிக்கவேண்டும். அக்னிவிருத்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய
 ஆஹாராதிக்களையும் ஸேவிக்கவேண்டும். அக்னி அணைந்தால் இறக்
 கிறான். அக்னி சரியாக விருந்தால் சிரமாக ஜீவிக்கிறான் விபாதி
 யன்னியில், அது விக்ருதமான நிலைமை அடைந்தால் ரோகம் அடை
 கிறான், அதனால் அக்னிதான் மூலகாரணம், அதை எப்பொழுதும்
 பரிபாலித்துவர யதனம் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த
 ருதுவில் நாள்பட்ட தானியங்களால் செய்யப்பட்ட ரஸங்கள், ஜாங்
 கலமாம்ஸங்கள், ஸ்நேகம், சுக்கு இவைகளுடன் முத்தம். தாடிமம்
 முதலியவைகளால் பண்ணின கஞ்சிவகை, மது, திராசைஷ இவை
 களால் ஆகிய பாஷுங்கள், (புராணம்) மஸ்து, ஸௌவாச்சலணத்
 தடனும் பஞ்சகோலம் சூர்ணத்துடனும், உஷ்ணஜலமும் சாப்பிட
 வேண்டும். வர்ஷம் அதிகமாய் வாதம் அதிகமான தினத்தில் அம்
 லம், லவணம், ஸ்நேகம் சேர்ந்த ஆஹாரம், மது இவை நன்றாகச்
 சாப்பிடவேண்டும். ஏனெனில் தேஹத்தில் இருக்கும் தாதுக்கள்
 சிலைதத்தை அடைகின்றன. அதை ரக்ஷிப்பதற்கு மது உபயோக
 மாகின்றது எனசசொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பகலில் நித்திரை,
 வெய்யிலில் போதல் இவைகள் கூடாது. சரத்ருதுவில் சீதத்தை
 அடைந்த அங்கங்களில் வெய்யில் திரூரென்றுபடுவதால் உஷ்ணம்
 அதிகப்பட்டு பித்ததோஷம் இந்த ருதுவில் அதிகமாகிறது, அதற்
 காகவே இதை ஸ்வஸ்த நிலைமைக்குக்கொண்டுவர நெய் சாப்பிட

வேண்டும், 9-றகு விரேசனமும் ரக்தமோக்சுதமும் உபயேவண்டும். நன்கு பசியெடுத்தவன் கசப்பு, தீதிப்பு, கஷாயம் முதலிய ரஸங்களுள்ள பதார்த்தங்களான பேய்ப்புடல், நெல்லிக்காய், கற்கண்டு முத்கம், முதலியவைகளை உபயோகிக்கவும், ஜாங்கலமாம்ஸமும் உபயோகிக்கவும், சால்யன்னத்தைச் சாப்பிடவேண்டும்.

சூரம், ததி, காற்று முதலியவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். இக் காலத்தில் ஆகாசம் சுத்தமாக இருப்பதால் காலத்தினால் பக்குவமானதும். தோஷாஹிதமானதும், அகஸ்தய உதயத்தால் நிர்விஷமாக்கப்பட்டதமாக இருக்கும், ஜலத்தின் நிலைமை, அதற்கு ஹம் ஸோதகம் என்றும் பெயர், அது அமிருதத்துக்கு சமானம் எனப்படுகிறது. ஹேமந்தருதுவில் வாதத்தின் தூஷ்ணம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் குளிர் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது, குளிர் அதிகமாக ஆக வாதம் அதிகரிக்கிறது, ஆகையால் வாதஹாரமான ஆஹாராதிகளை ஸேவிக்கவேண்டும். இன்னம் தைலம், வஸை, இக்ஷூவிக்ருதிகள் உஷ்ணோதகம் இவைகள் ஆயுஸை விருத்திசெய்கின்றன. அப்பயங்கங்களும், பூச்சுக்களும், தலையில் தைலம் வைத்துக் கொண்டும் ஸ்வேதசிகிதையை செய்துகொண்டும் இருக்கவேண்டும். சிசிரருதுவில் சீதளமானதும், வாதலமானதும், கடு, திக்தம், கஷாயம் உள்ள ஆஹாரங்களையும், வர்ஜிக்கவேண்டும், மற்றவைகள் ஹேமந்தருது சர்யைமாதிரிதான். வஸந்தருதுவில் கபதோஷத்தின் பிரகோப நிலைமை ஏற்படுகின்றது. ஏனெனில் சூரியனுடைய ரக்மியால் கபம் உருக்கப்படுகின்றது, ஆகையால் சரீரத்தில் அக்னியை பாதிக்கின்றது. அதற்கு வமனம் முதலியதைக் கொடுக்கவேண்டும், குருவாயுள்ளதும் அம்லம், ஸ்நிக்தம், மதுரம் இவைகளுள்ள ஆஹாரத்தை வர்ஜிக்கவேண்டும். வ்யாயாமம், உத்வர்த்தனம், தூமபானம், அஞ்சனம் முதலியவைகளை ஸேவிக்கவேண்டும், உஷ்ண ஜலத்தால் செளசவிதிகள் செய்யவும், சந்தனம் பூசியவகோதுமை அன்னங்கள் சாப்பிடலாம், ஆகையால் மேற்கூறியபடி காலத்துக்குத் தகுந்தபடியும், இந்திரிய விஷயங்களையும் கர்மாகளையும் சரியானபடி அனுசரிக்கவேண்டிய முறை சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டது. எப்பொழுதும் எதைச்சாப்பிட்டாலும் அது குருபதார்த்தமோ, லகுபதார்த்தமோ அவைகளை அதன் அளவுப்படி

யே சாப்பிடவேண்டும். அரை திருப்தி ஏற்படுகையிலேயே காவான பதார்த்தங்களையும், மிகவும் திருப்தி ஏற்படாதபடி பதார்த்தங்களையும் சர்ப்பிடுவதுதான் மாத்திரையின் அளவு. அளவு சுகமாக ஜீர்ணிக்கப்படுகின்றதோ அதுதான் மாத்திரை. இல்லாத குறைத்துச் சாப்பிடுவது நிஷேதிக்கப்படுகின்றது, ஏனெனின ஆஹாரத்தின் ஹீனயோகம் நிஷேதத்தின் பலம் உபசயம், ஒழுமுதலியவைகளைக் குறைக்கிறது, ஆதலின் வாதரோகங்களுக்கு இடம் கொடுக்கின்றது. அதியோகத்திலோ எல்லா தோஷங்களையும், உடனே பிரகோபிக்கும்படி செய்கின்றது, மேற்கூறியவைகளினால் அலஸகம், விஷ்சிகா, முதலான வியாதிகள் ஏற்பட்டு தேஹத்தைப் பிடிக்கின்றனவாம், கோதூமம் இவைகளுக்கு சத்தமான குளிர்ந்த தீர்த்தர் நல்ல அனுபானமாகும் சாகம் முக்க இவைகளாலான பதார்த்தங்களுக்கு மந்து என்று சொல்லப்படுகின்றதாயிர்டேல் தனியாக நிற்கும் நீர், மோர், காடி இவைகள். அனுபுமாகும் இளைத்திருப்பவர்களுக்கு ஸூரை என்ற மத்யம் புஷ்டியும் ஸ்தூலமாயிருப்பவர்களுக்கு தேனில் கலந்த நீரும், சோவ திருப்பவர்களுக்கு மாபஸஸமும் அல்பாக்னியுள்ளவர்களுக்கு மும். அனுபானமாம், வ்யாதி. ஒளஷதம், நடத்தல், சேத ஸ்திரீபோகம் பட்டினியிருத்தல், வெய்யிலில் வேலைசெய்தல் இவைகளில் அதியோகத்தினால் கூர்ணித்திருப்பவர்களுக்கும், விருத்தகளுக்கும், பாலர்களுக்கும் பால் அரிருதம்போல ஹிதமாகும்,

இவ்விதமாக காலத்தில் போஜனம் செய்துகொண்டும், மருவைகளை சரியான நிலையில், இருத்திக்கொண்டும் இருப்பே ஆரோக்ய நிலைமையைக் கொடுக்கின்றது.

