புத்தகம் - ௩. 1907ஸு ஜுன்மீ 1உ இலக்கம் - சு.

சுகாதார போதினி.

க , ம் பிரிவு.

வைத்தியக் குறிப்புகள்.

தாதுபுஷ்டி லேகியம்.

நீர்முள்ளிவிதைச் சூரணம் துலா	கரு
சீனக்கற்கண்டு துலா	கரு
சீனிசர்க்கரை துலா	கரு
தேன் துலா	கரு
* சுத்திசெய்த சடைக் கஞ்சா துலா	கங 𑿑
மேற்றோல் நீக்கின சுக்குச் சூரணம் துலா	ரு
பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கு துலா	ரு
அதிமதுரச் சூரணம் துலா	உ 𑿑
மேற்றோல் நீக்கின வாதுமைப் பருப்புதுலா	உ 𑿑
கசகசா துலா	உ 𑿑
மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோற் சூரணம் துலா	உ 𑿑
கஞ்சாவிதைச் சூரணம் துலா	உ 𑿑
பூனைக்காலி விதைச் சூரணம் துலா	உ
முருங்கைப்பிஞ்சுஅல்லது,முருங்கைப்பூதுலா	உ
ஜாதிக்காய்ச் சூரணம் துலா	க 𑿑
ஜாதிபத்திரிச் சூரணம் துலா	க 𑿑
மாசக்காய்த்தோற் சூரணம் துலா	க
அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் துலா	க
கஸ்தூரி மஞ்சள் சூரணம் துலா	க
* அபின் துலா	𑿑
பசுவின்பால் படி	க
பசுவின்நெய் பலம்	உ0

செய்முறை:—நெய்யில் கஞ்சாவைப் போட்டு அடுப்பின் மீதேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்து மூலிகைவறு பட்ட பதத்தில் இறக்கி இளஞ்சூட்டுடன் வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி நெய்யை மாத்திரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முருங்கைப் பிஞ்சை அல்லது, முருங்கைப் பூவைக் கொஞ்சம் பால்விட்டு வேக வைத்துக் கல்வத்திலிட்டுத் தேனைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து வெண்ணெய்போ லரைத்து மீதித் தேனிற் கலக்கித் தனியே வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வாதுமைப் பருப்பை ருசித்து அதிலுள்ள கைப்பான பருப்புகளை நீக்கி விட்டு அம்மியில் வைத்துக் கொஞ்சம் பால்தெளித்து வெண்ணெய்போ லரைத்துத் தனியே வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கசகசாவிலுள்ள கல், மணல் முதலியவைகளை ஆய்ந்து நீக்கி அம்மியில் வைத்துப் பசுவின்பாலைத் தெளித்து வெண்ணெய் போலரைத்து தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அபினியில் கொஞ்சம் பசுவின் பாலைவிட்டு நன்றாகக் கரைத்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில் வடிகட்டி அதையும் தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்ற சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து மடக்கிமடக்கி வழுதடைவைகள் வஸ்திரகாயஞ் செய்து தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கற்கண்டையும் சீனிசர்க்கரையையும் கலந்து கொஞ்சம் ஜலவிட்டுக் கரைத்து அடுப்பேற்றி ஒரு கொதிவந்தவுடன் இறக்கி வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி அதிற் பாலைச்சேர்த்து வாதுமைப் பருப்பை அரைத்த விழுதையும் கசகசாவை யரைத்த விழுதையுங் கலக்கி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயா யெரித்துப் பாகுபதத்தில மேற்படி சூரணங்களைச் சிறுகச் சிறுகத் தூவி கிண்டிக்கிளறி இறக்கித் தேனைச் சேர்த்து நன்றாக மிஸ்ரமித்துச் செல்லத்தக்க அளவு முன் கஞ்சா நெய்யையும் விட்டு நன்றாக மிஸ்ரமித்துக் குளிர ஆறினபின்பு அபினைக் கரைத்து வைத்திருக்கிற பாலையுஞ்சேர்த்து மறுபடியும் நன்றாகப் பிசைந்து பிங்கான் ஜாடியிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—வேளை ஒன்றுக்கு துலா-வ 𑿑, இதனைப் போஜனம் செய்த பிறகு சாப்பிட வேண்டியது.

உபயோகம்:—இரத்த விருத்தியுண்டாகி தாது விளையும், இந்திரிய சிராவகம், இந்திரிய ஸ்கலிதம், சொற்பன ஸ்கலிதம், துரிதஸ் கலிதம் ஆகியவைகள் தீர்ந்து நீர்த்துப்போன இந்திரியமானது இறுகிக் கெட்டிப்படும். தேகதிடம், தேகபலம், மனோபலம், உற்சாகம், தேகக் கட்டழகு, முகவஜீகரம, தேக வஜீகரம் முதலியவைக ளுண்டாகும். இந்திரியக் கெடுதிகள் தீர்ந்து புத்திர சந்தானத்திற் கேதுவாகும்.

குறிப்பு.

இனிப்பி லதிகப் பிரியமுள்ளவர்கள் இன்னும் முப்பது துலா கற்கண்டை, அல்லது, சீனிசர்க்கரையை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதிற்சொல்லி யிருக்கிறபடி சித்தப்படுத்தின கஞ்சா நெய் அவ்

* லாகிரி பிரிய மில்லாதவர்களும், லாகிரி பழக்கமில்லாதவர்களும் மேற்கண்ட இரண்டு சரக்குகளையும் நீக்கிச் செய்து கொள்ளலாம்.

வளவையும் சேர்க்கவேண்டு மென்பதவசியமல்ல. இஷ்டமான வரையிலும் அல்லது செல்லத்தக்க அளவு வரையிலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்த நெய்யைச் சேர்க்கப் பிரியமில்லாதவர்கள் மேற்கண்ட விபரப்படியே தனிநெய்யைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சக்தியுள்ளவர்கள் அவரவர்களின் சக்திக்கு இயன்ற அளவு தங்கரேக்கு, வெள்ளிரேக்கு, அம்பர், கஸ்தூரி முதலியவைகளையுஞ் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். இன்னும் சாஸ்திரக் கிரமப்படி செய்யப்பட்ட பவளபற்பம், முத்துப்பற்பம், சிலாசத்துப் பற்பம், கல்நார் பற்பம், வெள்ளிப் பற்பம், தங்கபற்பம், அல்லது, செந்தூரம், முதலியவைகளையும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

வேறு,

ஷகாகுல் மிஸ்றிச் சூரணம்	துலா	௨௰
போஜீதான் மிஸ்றிச்சூரணம்	துலா	௨௰
சுரிஞ்சான் மிஸ்றிச்சூரணம்	துலா	௨௰
றாமிமஸ்தகிச் சூரணம்	துலா	௨௰
சீனுக்கற்கண்டுத் தூள்	துலா	௧0

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்ருக மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் கல்வத்திற் போட்டு கால்மணிநேரம் அரைத்து மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் டப்பியில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம்:—துலா-க. கவ. இதனை இரவில் நித்திரை செய்யப் போகும்போது சாப்பிட்டு, அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பசுவின் பாலில் ஜீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி அரை, முக்கால், ஒன்று ஆழாக்கு பானஞ் செய்யவும்.

உபயோகம்:—இந்திரிய ஸ்கலிதம், இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம், சொற்பன ஸ்கலிதம், முதலியவைகள் தீர்ந்து தாதுபுஷ்டி யுண்டாகும்.

பத்தியம்:—புளிப்பு வஸ்துக்களை அதிகமாகச் சேர்க்காமல் குறைந்த அளவாக உபயோகித்துவர வேண்டியது. பாற்பாயசம், மிட்டாய் தினிசுகள் முதலியவைகளை ஜீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி உபயோகித்துவர வேண்டியது.

ஷை வேறு.

திறமான சாலாமிஸ்றிச் சூரணம்	துலா	௫
பஹமனே சுறுக் சூரணம்	துலா	௩
பஹமனே சுபேத் சூரணம்	துலா	௩
சுரஞ்சான் மிஸ்றிச்சூரணம்	துலா	௧
கற்கண்டுத்தூள்	துலா	௧௨

செய்முறை:—இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்ருக மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் கல்வத்தில் போட்டு அரைமணிநேரம் அரைத்து மிஸ்ரமித்துப் பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்தவும்.

பிரமாணம், உபயோகம், அனுபானம், முதலியவைக ளெலலாம் முன் பாகத்திற் சொல்லப்பட்டிருப்பவைகளேயாம்.

ஷை வேறு (ஜவ்வாதுப் புலவர் முறை)

(a) மேற்ருேல் சீவின சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, ஏலரிசி, நற்சீரகம், இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௨, மேற்ருேல் சீவின அதிமதுரம், சிறுதேக்கு, நெருஞ்சிமுள், நெருஞ்சில்வேர், நீர்முள்ளி வித்து, அதிவிடயம், கஸ்தூரி மஞ்சள், உலர்த்தின வெள்ளைச்சாரணைக் கிழங்கு, அமுக்குராக் கிழங்கு, உலர்த்தின கையாந்தகரை சமூலம், கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, மருட்கிழங்கு, சிறுநாகப்பூ, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், சீமை நெல்லிவற்றல், இலவங்கப்பட்டை, செண்பக விதை அல்லது, செண்பகப்பூ, சுத்திசெய்த கஞ்சா, பெருஞ்சீரகம், நிலப்பனைக் கிழங்கு, பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கு, சாலாமிஸ்றி, நத்தைச்சூரிவிதை, இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௰.

(b) வறுத்த உழுத்தம் பருப்பு, வறுத்த எள்ளு, கொடிமுந்திரிப்பழம், முள்ளிலவம் பிசின், இந்துப்பு இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௰, மேற்ருேல் நீக்கின வாதுமைப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு, இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௨, விதை நீக்கின பேரீச்சம்பழச் சுளை பலம்-௧௦.

(c) சீனிசர்க்கரை பலம்-௪௦, இஞ்சிச்சாறுபடி-௰, தேன் பலம்-௭௰, பசுவின் நெய் பலம்-௧௫.

செய்முறை:— (a) யிலுள்ள சரக்குகளை யெல்லாம் ஒன்ருகச் சேர்த்திடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (b) யிலுள்ள உழுத்தம் பருப்பையும் எள்ளையும் தனித்தனி அரைத்துத் தூள்செய்து கொள்ளவேண்டும். கொடி முந்திரிப்பழத்தைத் தனியே யரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முள்ளிலவம் பிசினைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்து அம்மியிலரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாதுமைப் பருப்பை ருசித்து அதிலுள்ள கைப்புப் பருப்

புகளை நீக்கிவிட்டு அதனுடன் சாரப் பருப்பையுஞ் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து மைபோலரைக்துத் தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பேரீச்சம்பழத்தை அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்துச் சிறு பில்லைகளாகச் செய்து நெய்யில் போட்டு வறுத்தெடுத்து மறுபடியும் அம்மியில் வைத்தரைத்துத் தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு (c) யிலுள்ள சீனிசர்க்கரையையும், இஞ்சிச் சாற்றையும் சேர்த்து அடுப்பேற்றிப் பாகுபதத்தில் வாதுமைப் பருப்பையும், சாரப்பருப்பையும் அரைத்து வைத்திருக்கிற விழுதைப்போட்டு நன்றாக மிஸ்ரமித்து மற்ற சூரணங்களையெல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து அதிற்றாவி, சந்தனமத்தால் நன்றாகக் கடைந்து பிறகு நெய்யை விட்டுக் கடைந்து கீழேயிறக்கி தேனைவிட்டுக் கடைந்து குளிர ஆறினபின்பு முன் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற பேரீச்சம்பழத்தையும் சேர்த்துக் கையால் ஒருமணி நேரம் நன்றாகப் பிசைந்து பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௧. ௧௨. இதனை காலை, மாலை யிரண்டுவேளையும் உட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலில் ஜீரணசக்திக்குத் தகுந்தபடி அரை, முக்கால், ஒன்று ஆழாக்கு பானஞ் செய்யவும்.

உபயோகம்:—இந்திரிய சிராவகம், துரிதஸ்கலிதம், சொற்பனஸ்கலிதம், முதலியவைகள் தீர்ந்து தாதுபுஷ்டி உண்டாகும். ஜீரணசக்தி விருத்தியாகும், மந்தாக்கினிரோகம், வயிற்றுவலி, வாயுசம்பந்தமான ரோகங்கள் முதலிய அநேக ரோகங்கள் தீரும்.

பத்தியம்:—இச்சாபத்தியம்.

குறிப்பு.

இதில் இஷ்டமானால் இஞ்சிச்சாறு அரைப்படிக்கு பதிலாக ஒருபடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இஷ்டமானால் இந்த லேகியத்துடன் தங்கரேக்கு, வெள்ளிரேக்கு ஆகியவைகளைச் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். இது சற்று உஷ்ண சுபாவமுடைய தாகையால் குளிர்ச்சி சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு அதிக சிரேஷ்டமானதாம். ஆகையால் தேக சுபாவம், வியாதியின் சுபாவம் ஆகியவைகளை நிதானித்து உபயோகிக்க வேண்டியது சிகிச்சகர்களின் கடமையாம்,

ஷை (வேறு)

ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, ஏலரிசி, கசகசா, இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, மிளகு, மேற்றோல் சீவின சுக்கு, நற்சீரகம், கொத்துமல்லி விதை, சுத்திசெய்த கஞ்சா, இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௩, பனைவெல்லம் பலம்-௮, சீனிசர்க்கரை பலம்-௫, பசுவின் நெய் பலம்-௯௰.

செய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளைத் தனித்தனியே பொன் வறுப்பாக வறுத்து இடித்துச் சூரணித்துப் பனைவெல்லத்தையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கல்லுரலில் மைபோலிடித்து நெய்யையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து லேகியம்போற் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-௧. ௧௨, இவ்விதம் காலைமாலை யிரண்டுவேளையும் உட்கொண்டு அதன்மேற் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலில் ஜீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி அரை, முக்கால், ஒன்று ஆழாக்கு பாலைப் பானஞ்செய்ய வேண்டும்.

உபயோகம்:—வாயு சம்பந்தத்தினா லுண்டான ரோகங்கள் தீர்ந்து தாதுபுஷ்டி யுண்டாகும்.

குறிப்பு.

இந்த லேகியத்தில் தண்ணீரைச் சேர்க்கலாகாது, இதனை நெருப்பின்மீதும் வைக்கலாகாது. ஆகையால் நன்றாக உரலிலிடித்து கைப்பாக்கி நெய்யைச் சேர்த்து லேகியமாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஷை (வேறு.)

(a) ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, ஏலரிசி, இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கம், மேற்றோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கொத்துமல்லி விதை, சுத்திசெய்த கஞ்சா இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௧,
(b) பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கு, நிலப்பனைக் கிழங்கு, மதனகாமப்பூ, பேதானுவிதை, றூமிமஸ்தகி, சாலாமிஸ்றி, ஷகாகுல்மிஸ்றி, பூனைக்காலிவிதை இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-௧.

(c) அபின் துலா-௰, பொன்ரேக்கு-௨௫, வெள்ளிரேக்கு-௧00, வெள்ளிச்செந்தூரம், அயசெந்தூரம் காந்த செந்தூரம், அப்ரேக செந்தூரம் இவை வகை-௧-க்கு விராகனெடை-௧, பனைவெல்லம் பலம் ௨௰, சீனிசர்க்கரை பலம்-௫, நெய் பலம்-௧௨௮, குங்குமப்பூ விராகனெடை-௧௰.

செய்முறை:—(a) யிலுள்ள சரக்குகளில் றாமிமஸ்தகியைத் தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் தனித்தனி பொன் வறுவலாக வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்திடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துகொள்ள வேண்டும். றாமிமஸ்தகியைத் தனியே பொடித்து வைத்திருந்து லேகியம் முடிந்த மறுநாள் சேர்க்கவேண்டும். (b) யிலுள்ள சரக்குகளை யெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து வறுக்காமல் வெயிலிலுலர்த்தி யிடித்துச் சூரணித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து முன் சூரணத்துடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அபினையும் குங்குமப்பூவையும் கல்வத்திலிட்டு முன் சூரணத்திற் கொஞ்சங் கொஞ்சந் தூவியரைத்துச் சூரணமாக்கி முன் சூரணத்துடன் கலந்து கொள்ளவேண்டும். பிறகு இந்தச் சூரணம், வெல்லம், சர்க்கரை ஆகியவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து கல்லுரலிலிட்டு மைபோலிடித்து நெய்யை விட்டு நன்றாக மர்த்தித்துப் பிசைந்து செந்தூர வகைகளையுஞ் சேர்த்து மறுபடியும் நன்றாக மர்த்தித்துப் பிசைந்து பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஹ, ௬, இவ்விதம் காலை, மாலை யிரண்டுவேளையு முட்கொண்டு காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலில் ஜீரண சக்திக்குத் தகுந்தபடி அரை, முக்கால், ஒரு ஆழாக்குப் பானஞ் செய்துவர வேண்டும்

உபயோகம்— மோரைப்போல் நீர்த்திருக்கின்ற இந்திரியமானது நொங்கைப்போ லிறுகிக் கெட்டிப்படும். சொற்பனஸ்கலிதம், துரிதஸ் கலிதம், இந்திரிய சிராவகம், முதலியவைகள் தீர்ந்து தாதுபுஷ்டி, தேகபுஷ்டி ஆகியவைக ளுண்டாகும். சம்போக காலங்களி லுண்டாகும் அதிதுற்பலம், இடுப்புநோய், ஆயாசம், களைப்பு முதலியவைகள் தீரும். தேகத்தைத் திடப்படுத்தி மனக்களிப்பையும், மனோற்சாகத்தையுங் கொடுக்கும்.

பத்தியம்:—கூடிய வரையில், புளியையும், புகையையும் நீக்கி வைக்கவேண்டியது. வியாதியுள்ளவர்கள் இம்மருந்தை யுபயோகிக்கும்போது ஸ்திரீ சங்கமத்தைத் தள்ளி வைக்கவேண்டியது ஆவசியகமென்பது சிகிச்சகருக்குத் தெரிந்த விஷயமேயாம்.

வேறு.

ஜாதிக்காய், மராட்டி மொக்கு, முருங்கை விதை, ஆலம்விதை, அரசம்விதை, அத்திவிதை, அதிமதுரம், மாசிக்காய்த்தோல், மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், சிறுநாகப்பூ, மதனகாமப்பூ, கிராம்பு. இவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் வகை-௧-க்குப் பலம்-ஹ, குங்குமப்பூ, சாம்பிராணிப் பதங்கம், அபின், இவை வகை-௧-க்குப் பலம்-வ, கஸ்தூரி விராகனெடை-௧, தங்கரேக்கு-௧௦, வெள்ளிரேக்கு-௫௦, முருங்கைப்பூச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை:—ஆரம்பத்தில் குங்குமப்பூவைக் கல்வத்திற்போட்டு மேற்படி முருங்கைப்பூச் சாற்றைச் சிறுகச் சிறுக வார்த்து அரைத்து அது நன்றா யரைபட்டபின்பு அபினைச் சேர்த்தரைத்து அதுவும் நன்றா யரைபட்ட பின்பு கஸ்தூரியைச் சேர்த்தரைத்து அதுவும் நன்றாயரைபட்ட பின்பு சாம்பிராணிப் பதங்கைச்சேர்த்து அரைத்து மற்ற சூரணங்களை யெல்லாம் ஒன்றாக மிஸ்ரமித்து முன் மருந்தோடு சேர்த்து முன் சாற்றையே சிறுகச் சிறுக வார்த்து நான்கு சாமமரைத்து ஐந்து குன்றிமணி நிறையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி முன் தங்கரேக்கு, வெள்ளிரேக்கு ஆகியவைகளை முன் மாத்திரைகளின்மீது கவசஞ்செய்து சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

குறிப்பு.

மாத்திரைகளி லெல்லாம் கவசம் செய்வதற்கு தங்கரேக்குப் போதா தாகையால் அந்த ரேக்குகளை மாத்திரம் முன் மருந்தோடு சேர்த்தரைத்துக் கொள்வது உத்தமம். சக்தியுள்ளவர்கள் செல்லத்தக்க தங்கரேக்கைவாங்கிக் கவசித்துக் கொள்ளலாம்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-௧. இப்பிரமாணப்படி காலை மாலை யிரண்டுவேளையு முட்கொண்டு அதன்மேல் காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்டபாலை ஜீரணசக்திக்குத் தகுந்தபடி அரை, முக்கால், ஒரு ஆழாக்கு பானஞ் செய்துவரவும்.

உபயோகம்:—இந்திரிய சிராவகம். துரிதஸ்கலிதம், சொற்பனஸ்கலிதம் ஆகியவைகள் தீர்ந்து தம்பனசக்தி, தேகபலம், மனோபலம் முதலியவைகளுண்டாகும்.

பத்தியம்:—புளிப்பு வஸ்துக்களை அதிகமாகச் சேர்க்கலாகாது. பாற்பாயசம், பாலன்னம், மிட்டாய்தினுசுகள், இனிப்பானபதார்த்தங்கள் முதலியவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துவர வேண்டியது.

௸ வேறு.

வாகைப்பிசின், முருங்கைப்பிசின், விளாம்பிசின், கருவேலம்பிசின், வேப்பம்பிசின், இலவம்பிசின், வாதுமைப்பிசின், மாம்பிசின் இவை வகை-௧-க்கு விராகனெடை-௧, பூனைக்காலிவிதை, நத்தைச்சூரிவிதை, அகத்திவிதை, வில்வவிதை, நெல்லிவிதைப்பருப்பு, வாகைவிதை, அத்திவிதை, அரசம்விதை, ஆலம்விதை, பொன்முசுட்டைவிதை, சுண்டைவிதை, தேற்றான்விதை, நாயுருவிவிதை இவை வகை-௧-க்கு விராகனெடை-௧, மேற்றோல் சீவினசுக்கு, மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், இலவங்கப்பட்டை, நிலப்பனைக்கிழங்கு, அமுக்குராக்கிழங்கு, ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, குராசாணியோமம், குந்திக்கரிம், மதனகாமப்பூ இவைகளைத் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-௧-க்கு விராகனெடை-௧, விதைநீக்கின திராக்ஷப்பழம் விராகனெடை-௰. சீனிக்கற்கண்டு விராகனெடை-௧௨௰, சீனிசர்க்கரை விராகனெடை-௧௨௰, தித்திப்பு திராட்சப்பழ ரசம் செல்லத்தக்க அளவு. (இந்தத் திராக்ஷப்பழ ரசத்திற்குப்பதிலாக திறமான பிராந்தியையாவது அல்லது, போர்ட் ஒயின் என்னும் சாறுபத்தை யாவதுவிட்டு அரைத்துச் செய்துகொண்டால் அதிக விசேஷ குணத்தைத்தரும்.)

செய்முறை:—பிசின் வகைகளையெல்லாம் ஒன்றாகச்சேர்த்து முன் சாற்றைவிட்டு ஊறவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். மற்றச் சரக்குகளையெல்லாம் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்து மேற்கண்டஎடை தனித்தனி நிறுத்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்து கல்வத்திலிட்டு மேற்கண்ட 'திரவ வகைகளில் ஒன்றைச் சிறுகச் சிறுகவார்த்து எட்டுசாமமரைத்து நான்குகுன்றிமணியெடையுள்ள மாத்திரைகளாச்செய்து நிழலிலுலர்த்தி அதன்மீது வெள்ளிரேக்கைக் கவசித்துச் சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—மாத்திரை-௧. இவ்விதம் காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உட்கொண்டு காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்டபாலை ஜீரணசக்திக்குத் தகுந்த அளவு பானஞ்செய்யவேணடும். கூடுமானல் ஒருபலம் முருங்கைப்பூவை, அல்லது, முருங்கைப்பூப் பிஞ்சைப் பாலுடன் சேர்த்து அது நன்றாகக் குழையும்படியாக வேகவைத்து அதனுடன் கற்கண்டை, அல்லது, சீனிசர்க்கரையைச்சேர்த்து தித்திப்புண்டாக்கிப் பானஞ்செய்வதால் விசேஷ குணமுண்டாகும்.

உபயோகம்:—நீர்த்துப்போன இந்திரிய மானது இறுகிப் பலப்படும். இந்திரியகமலம், இந்திரிய நாளம் முதலியவை பலப்பட்டு இந்திரிய விருத்தியுண்டாகி தாதுபுஷ்டி யதிகரிக்கும். துரிதஸ்கலிதம், சொற்பஸ்கலிதம் ஆகியவைகள் தீர்ந்து தம்பனசக்தியுண்டாகும்.

௸ வேறு.

தென்னம் இளம்பாளையிலுள்ள பூவிதழ்களை யுலர்த்தி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் பலம்-௫, நீர்முள்ளிவிதை, நிலப்பனைக்கிழங்கு, இலவங்கப்பட்டை இவைகளைத் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-௧-க்குப்பலம்-௪, கருவேலம்பிசின் சூரணம் பலம்-௩, சீமைத் தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச் சூரணம் பலம்-௨, சுத்திசெய்து வாசனைவரும்படியாக வறுத்திடித்த கஞ்சாச்சூரணம் பலம்-௧, அரிசித்திப்பிலிச் சூரணம் பலம்-௰, சந்தனம், ஜாதிக்காய், இலவங்கம், பெருஞ்சீரகம் இவைகளைத் தனித்தனியிடித்து வஸ்திரகாயஞ்செய்த சூரணம் வகை-௧-க்குப் பலம்-வ, விதை நீக்கின பேரீச்சம்பழம் பலம்-௯, தேன் பலம்-௪௦, நெய் பலம்-௨௦, சர்க்கரை பலம்-௩௦, பசுவின்பால் படி - ௨, கோதுமைநொய் பலம்-௭௰.

செய்முறை:—பாலுடன் சர்க்கரையைச் சேர்த்து கோதுமை ரவையையும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்த்துக் காய்ச்சவேண்டும். காய்ச்சும்போது கைவிடாமல் துளாவிக்கொண் டிருக்கவேண்டும். பேரீச்சம்பழத்தை நெய்யில் வறுத்து வெண்ணெய்போலரைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும், மற்ற சூரணங்களையெல்லாம் ஒன்றாகக்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும் வேண்டும். முன் காய்ச்சும் பாலானது பாகுபதமாகவரும் சமையத்தில் முன் சூரணங்களைச் சிறுகச்சிறுகத்தூவி சந்தனமத்தாற் கடைந்து கீழிறக்கி பேரீச்சம்பழத்தைச் சேர்த்து தேன், நெய் முதலியவைகளை முறையேசேர்த்து நன்றாக மர்த்தித்துப் பீங்கான்பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-உ௨, டு, காலை மாலை யிரண்டுவேளையுஞ் சாப்பிட்டுவரவும்.

உபயோகம்:—மேகரோகங்கள், சிராவகரோகங்கள் தீரும். இந்திரியஸ்கலிதம், துரிதஸ்கலிதம், சொற்பனஸ்கலிதம்; ஆகியவைகள் தீர்ந்து இந்திரியவிளைவு, இந்திரியவிருத்தி, தேகபுஷ்டி, தாதுபுஷ்டி முதலியவைகளுண்டாகும். தேகபலம், மனோபலம் முதலியவைகள் விருத்தியாகி தேக அழகு, முகவஜீகரம்முதலியவைகளுண்டாகும்.

பத்தியம்:—புளிப்பு வஸ்துக்களை அதிகமாகச் சேர்க்கலாகாது, பாற்பாயசம், பாலன்னம், தித்திப்பு வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளை அதிகமாக உபயோகித்து வரவும்.

உஷ்ணசாந்தத் தைலம்.

எள்ளெண்ணெய்படி-க, தாமரைக்கொடிச்சாறு படி-க, பூலாங்கிழங்கு, பச்சிலை இவற்றின் சூரணம் வகை-க-க்குப் பலம்-உ.

செய்முறை:—முன் எண்ணெயையும் முன் சாற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்து நீரெல்லாஞ் சுண்டினபதத்தில் கீழிறக்கி முன் சூரணத்தைத்தூவி மூடிவைத்துக் குளிர ஆறினபின்பு வடிகட்டித் திப்பிநீக்கி சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்தவும்.

உபயோகம்:—இதனை வாரத்திற்கிரண்டுதடவை ஸ்நானஞ்செய்து வருவதினால் மூலச்சூடு, பித்தச்சூடு, வெட்டைச்சூடு முதலிய எல்லாவகைச் சூடும்தீரும். கண்காந்தல், கைகாலெரிவு, கண்புகைச்சல் ஆகியவைகளும் தீரும். நீர்க்கடுப்பு, நீரெரிச்சல் முதலியவைகள் தீர்ந்து இந்திரியபுஷ்டியுண்டாகும். இளைத்த தேகம் பெருத்துப் பலப்படும். இதனால் விசேஷகுணமுண்டாகும். இதன் நலத்தை இதனைக் கையாள்பவர்கள் தாமே தெரிந்து கொள்ளக்கூடும்.

பத்தியம்:—ஸ்நானஞ் செய்த தினம் ஸ்திரீபோகம், செம்மறித்தயிர், பகல் நித்திரை, பாகற்காய், பால், புகை, புளி, மீன் முதலியவைகளை நீக்கவும்.

சுரநாசத் தைலம்.

சன்னராஷ்டம், அமுக்கிராக் கிழங்கு, சதகுப்பை, கோஷ்டம், மரமஞ்சள், கொம்பரக்கு, மேற்றோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அதிமதுரம், லவங்கப்பத்திரி, லவங்கப்பட்டை, நாகேசரம், கடுகுரோகிணி, கோரைக்கிழங்கு இவை வகை-க-க்குப் பலம்-வ, எள்ளெண்ணெய் பலம்-உ0.

செய்முறை:—முன் சரக்குகளை யெல்லாம் ஒன்றாயிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து மேற்படி யெண்ணெயிற் போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாயெரித்துப் போட்ட சரக்கானது கரிந்துபோன பதத்தில் இறக்கி இளஞ் சூட்டுடன் வடிகட்டி சீஷாவிற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

உபயோகம்:—இதனை முறைப்படி ஸ்நானஞ் செய்ய, சுரம், காந்தல், நாட்பட்டசுரம், சுரத்தாலுண்டாகும் பலவகை ரோகங்கள் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

பற்று.

ஆளிவிதையை வேகவைத்து தேங்காயெண்ணெயை விட்டு நன்றாகக் கடைந்து ஓர் துணியில் தடவி வேதனை முதலியவையுள்ள விடத்திற் போட்டுக் கட்டிவைக்க, உடனே அந்த நோவுகள் தணிந்து போகும். வயிற்றுநோவு, மார்நோவு, கைகால் குடைச்சல் முதலிய வாயு சம்பந்தமான ரோகங்களில் இதனை உபயோகிக்கலாம்.

ஊர்க்குருவி லேகியம்.

நாற்பது ஆணடைக்கலாங் குருவிகளை அறுத்து உரோமம், குடல், கால், தலை, எலும்பு முதலியவைகளைப்போக்கி கறியை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனை ஒருசேர் கருங்கோழி யிரத்தத்திற் புரட்டி நெய்யில் பொரித்து இரத்தமும் குருவிக்கறியும் ஒன்றாகக் கருகிவருஞ் சமையத்தில் எடுத்துக் கல்லுரலிலிட்டு இடித்துத் தூளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இந்துப்பு, கல்லுப்பு, வளையலுப்பு நவச்சாரம், கறியுப்பு, பொரித்த வெண்காரம், சவர்க்காரம், மேற்றோல் சீவின சுக்கு, மிளகு, ஓமம், நற்சீரகம், கரியபோளம், கடையில் விற்கும் கெலோமெல் என்னும் பூரபற்பம், கடையில் விற்கும் இரச செந்தூரம் இவை வகை-க-க்கு விராகனெடை-உ, மேற்கண்ட சரக்குகளில் இடிக்கவேண்டியவைகளைத் தனித்தனி யிடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து மேற்கண்ட எடை நிறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். உப்புவகைகளையும், பூரபற்பம், இரசசெந்தூரம் ஆகியவைகளையும் மேற்கண்ட எடை எடுத்து ஒன்றாகச்சேர்த்துப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். மேற்கண்ட

மொத்த எடைக்கு சமன் சர்க்கரை, அரைப்பங் கெடை நெய், கால்பங்கெடை தேன்.

செய்முறை:—சர்க்கரையைப் பாகுசெய்து பாகு பதத்தில் மேற்கண்ட சூரணங்களையெல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து சிறுகச் சிறுகத் தூவி நன்றாக மிஸ்ரமித்துக் கிழிறக்கித் தேனையும், நெய்யையும் விட்டு மறுபடியும் நன்றாக மிஸ்ரமித்து ஆறினபின்பு பீங்கான் பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

பிரமாணம்:—விராகனெடை-ஙு, வ, வஙு, காலை மாலை யிரண்டுவேளையும் உபயோகித்து வரலாம்.

உபயோகம்:—மகோதரம், சூதகத்திரட்சி, சூதகக்கட்டி, எண்பது வகை சூலைவாயு, வயிற்றுநோய், கால்வீக்கம், நீரேற்றம், வாயூறல், வர்ப்கொதிப்பு, மண்டைக்குத்து, மயக்கம், தலையிடி, ருதுகால வியாதிகள், கெற்பரோகங்கள், உருத்திரவாயு, குடல்வாயு, வாயுக்கட்டி, குடல்வலி, இரத்தக்கட்டி, சூதகவாயு, காசரோகங்கள், திமிர்வாதம், பக்ஷவாதம், கெண்டைவாதம், இடுப்புவலி, முழங்கால் வாதம், வாதவீக்கம், தேக இளைப்பு, நரம்புத் துடிப்பு, முதலிய அநேக ரோகங்கள் தீர்ந்து நித்திரையும் தேகாரோக்கியமும் உண்டாகும்.

குறிப்பு.

இந்த லேகியமானது போகர்சப்த காண்டம் மூன்றாங் காண்டத்தில் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றது. இந்த முறையானது என் மூதாதைகளுக்கும் எனக்கும் பலதடவைகள் அனுபோக சித்திபெற்ற தாகையால்மற்றவர்களும் அந்தப் பிரயோசனத்தை யடையும்படி இப்போதினியின் மூலமாக வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றேன். இதனைக் கையாண்டு அனுபோக சித்திபெற்றவர்கள் அநேக ரிருக்கலாம். இதனை யனுபவிக்காத அநேகர்களு மிருக்கலாம். அப்படி யனுபவ மில்லாத வர்களுக்காக எழுதினேனே தவிர அனுபவ சித்திபெற்ற வர்களுக்காக எழுதவில்லை. ஆகையால் அத்தகையினர்கள் அடியேன்மீது குறைசொல்லாமல் மன்னிக்கும்படியாய் மிகவுங் கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

கருங்கோழி யிரத்தம் ஒருசேர் அகப்பட்டால் மிகவும் உத்தமம். கருங்கோழியிரத்தம் அகப்படாத சமையங்களில் கருப்பு வருணமுள்ள கோழியிரத்தத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

த - க - அ - கா.

இதனைத் தயவுடன் முழுதும் வாசித்துத் தங்கள் நண்பர்களுக்கும் வாசிக்கக் கொடுக்கவும்.

மகா ஆனந்த புருஷகெம்பீர ஹல்வாவும், திலாவென்னும் மேற்பூச்சும்.

தளர்ந்த நரம்புகளை உற்சாகப் படுத்தவும், சோர்ந்த பேசிநரம்புகளைப் பலப்படுத்தவும், மேற்பூச்சு மாத்திரம் அதிகமாக உபயோகப்படாது. ஆகையால், மேற் பிரயோகத்துடன் உட்பிரயோகமும் ஆவசியகம். பாலியச் சேஷ்டையினாலும், அறியாமையினாலுமுண்டான தாதுநஷ்டம் முதலிய வியாதிகளுக்கெனபலவித விசித்திர நாமங்களோடு, வெளிப்பட்டுலாவும்போலி விளம்பரங்களை நம்பி ஏமாந்துபோகிறவர்கள்அனேகம். மேற்கண்ட ஔஷதங்கள் அவ்விதமானவைகள் அல்லன. இவை பரம்பரையாகவும்,நெடுநாள் அநுபவ சித்தமாகவும், கைவல்லியமான முறைகள். ஒருவரிருவரல்ல. நூற்றுக்கணக்கான அநேகரால் உபயோகப் படுத்தப்பட்டுக் குணங்காணப் பட்டவைகள்; இது பல்லாண்டுகளாய் இரகசியமாக வைக்கப்பட்டு வந்தபோதிலும், இதனையுண்டு அநுபவித்த நண்பர்களில் பலரின் விருப்பத்தின்படி லோகோபகாரமாக இப்போது வெளிப்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன.

பாலிய சேஷ்டையினாலும், அறியாமையினாலும் முற்றும் போக நிர்வாக சக்தியற்று, தாது நஷ்டமடைந்து நிராசையானவர்களும், இதனை உபயோகித்தால் கடவுளினது கிருபையால் அவர்களுக் குண்டான துர்க்குணங்கள் நீங்கி, தேகசக்தி, போகசக்தி முதலியவையுண்டாகும். பல சிகிச்சைகளினாலும் தீராமல் கைவிடப்பட்ட தாது நஷ்டப்பட்டவர்களும் அவநம்பிக்கைப் படாமல் இதனை உபயோகிப்பதினால் கடவுளினது கிருபையால் தங்கள் கோரிக்கையைப் பூரணமாய் அடைவார்களென்பது நிச்சயம். இதன் பெருமையைப்பற்றி எழுதுவதானால் அதிக விரிவெய்தும். ஆகையால் இதனையுண்டு அனுபவிப்பவர்கள்

தாம்தாமே தெரிந்துகொள்ளக் கூடுமாகையால் இங்கு சுருக்கமாகக் காண்பிக்கப்பட்டது. மேற்கண்ட ஔஷதங்களை இருபதுநாள் உபயோகித்தால் சோர்ந்து, வாடி, வதங்கியிருக்கிற தேகமானது, செழித்து, தளிர்த்து, மதத்து, தேகபுஷ்டி, தேகவன்மை, மனோற்பலம், தைரியம், வீரியம் முதலியவைகளுண்டாகும். இதனைத் தொடர்ச்சியாக உபயோகித்துவந்தால், காயசித்தியையுண்டாக்கும் ஒரு அரிய கற்பத்திற்கிது ஒப்பாகும்.

இதன் விலை மேற்கண்ட ஹல்வா 20 நாள் மருந்துள்ள டப்பி - 1, 20 - நாள் உபயோகிக்கத் திலாவென்னும் மேற்பூச்சு சிறு சீஷா-க-ஆக இரண்டும் ரூபாய் 10.

வி - பி - சார்ஜ் பிரத்தியேகம். இவை கீழ்க்காணும் விலாசதாரரிடத்திற் கைவிலைக்கும் வி - பி - மூலமாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அகஸ்தியர் பள்ளு.

இந்நூதன கிரந்தம் இதுவரையி லச்சாகி வெளிவரவில்லையென்பது நிச்சயம். பற்பலவித கஷ்டப்படுத்தும் துஷ்ட ரோகங்களுக்கு நானாவித யோகங்களான சூரணம், புகை, உசிதப் பிரயோகம் முதலிய நூதன முறைகள் இதில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இரசவாதத்திற்கு ஆதியாகிய அயச்செம்பு, துருசுச்செம்பு வகைகள், கெந்தகச்செம்பு, காரீயச்செம்பு, மிருதார்சிங்கிச் செம்பு, லிங்கச்செம்பு, முதலியவைகளும், அவற்றின் போக்குகளுமான அநேக வகைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சாதாரணமாகவும் சுலபமாகவும் கிடைக்கக்கூடிய கடைச்சரக்குகளால் இலகுவாகச் செய்யக்கூடியவைகள். இவை யுத்திபுத்தி அநுபவம் முதலியவைகளுக் கொத்தவைகள். வழிதுறையின்றித் தன்னுயுளையும் பொருளையும் அவமே யழித்து ஏமாந்துபோகும் முறைகளைப் போன்றவைகளல்லன. இரசவாதம் பொய்யெனச் சாதிப்பவர்களும் நம்பத்தக்க அறிகுறியான அருமைநூல். இவை பலதடவை அனுபவப்பட்டவைகளாகையால், கிரமப்படி செய்பவர்களுக்கு எல்லா வகையாலும் லாபத்திற்கே பேதுவானவைகள். இரசவாதம் தெரிந்துகொள்ள இச்சையுள்ளவர்களுக்கு இதுவே முதனூலும் ஆதி நூலுமாம். கற்றோர் மற்றோர் முதலிய யாவருக்கும் பிரயோசனப் படும்படி தெள்ளிய தமிழ்வசன நடையிலும் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இகபர சுகானுபவங்களை யிச்சிப்பவர்களுக் கவசியமான நூல். இதன் அருமை பெருமை இதனைப் பார்வையிடுபவர்களுக்கு இதனைப் பார்வையிட்ட க்ஷணமே தெரியுமாகையால், இங்கு விரித்தெழுதாது விடுத்தனம். பிரதி - க - க்குக் கைவிலை 1-2-0 வி - பி 1 - 4 - 0.

தன்வந்திரி சூக்ஷும வைத்தியம்.

இதுவும் இதுவரையில் அச்சாகி வெளியாகாத நூதன சிறிய கிரந்தம். இதில் பற்பல வகை மாத்திரைகள், எண்ணெய்கள், குழித்தைலங்கள், ஸ்நாந தைலங்கள், உசிதமுறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இவை அதிக சூக்ஷுமமானவைகளும் பல தடவை அநுபவப்பட்டவைகளுமாம். இதனைப் பார்த்த க்ஷணமே அநுபவசாலிகளுக்கு இதன் சீரும் சிறப்பும் நன்றாய் விளங்கும். தம்முடையவும் தம் மின ஜன பந்து மித்திரர்களின் க்ஷேமத்தை விரும்பும் ஒவ்வொருவர் கையிலும் அவசியம் இருக்கத்தக்கது. பிரதி -1 - க்கு கைவிலை ரூபா 0-5-0. வி-பி 0-7-0.

ஞாய அஷ்டாங்க தீபம்.

இது - ஸ்ரீ - ல - ஸ்ரீ - தே - வே - வாலாம்பிகைதாச சுவாமிகளாற் செய்யப்பட்ட ஒரு சிறந்த ஞான நூல். ஆத்மரக்ஷிப்பிற்கு அவசியமான யோகமுறைகள் யாவரும் தெரிந்துகொள்ளும்படியாக மிகவும் தெளிவாகவும், சுருக்கமாவும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. படிப்போரும் கேட்போரும் ஆனந்தப் படும்படியாக வெண்பா, துறை, ஆனந்தக்களிப்பு, கும்மி முதலிய பல வண்ணங்களாகச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. தன்ரக்ஷிப்பை விரும்பும் ஒவ்வொருவர் கையிலும் இது இருக்கத்தக்கது.

இதன் பிரதி-1-க்கு கைவிலை 0-4-0, வி-பி 0-6-0

இராஜ அவுடத சாலை. 12 - வது நெ. அப்புமேஸ்திரி தெருவு, மாபுஸ்கான்தேவடி. மத்ராஸ்.