மனோன்மணியம்சுந்தரனார்பல்கலைக்கழகம்
திருநெல்வேலி

MANONMANIUM SUNDARANAR UNIVERSITY

TIRUNELVELI

தொலைநெறித்தொடர்க்கல்விஇயக்ககம்

DIRECTORATE OF DISTANCE CONTINUING EDUCATION

TIRUNELVELI

இளங்கலை தமிழ்
மூன்றாம் ஆண்டு ஐந்தாம் பருவம்

சித்தர்இலக்கியமும்சித்தமருத்துவமும்

மனோன்மணியம்சுந்தரனார்பல்கலைக்கழகம்
திருநெல்வேலி – 627 012

சித்தர்இலக்கியமும்சித்தமருத்துவமும்

LearningObjectives-கற்றல்மநாக்கங்கள்
• மனித உயிர், உடல், உள்ளம் சார்ந்த சித்தர்களின் கருத்துகமளயும் வாழ்வியல் பபாதுமநாக்குகமளயும்அறியச்பசய்தல். • மனிதவாழ்வியல்குறித்தசித்தர்களின்சிந்தமனகமளயும்அவர்களின்பாடல்களில் அமமந்துள்ளகுறியீடுமுதலானஉத்திகமளயும்கற்பித்தல். • தமிழ்இலக்கண-இலக்கியங்களில்காணப்படும்சித்தமருத்துவச்பசய்திகமளஅறிந்து பகாள்வமதாடு, பண்மடத் தமிழாின் இயற்மக மருத்துவம் குறித்த அடிப்பமட அறிமவயும்பபறுவர். • பதிபனண்சித்தர்களின்சித்தமருத்துவக்பகாள்மககமளயும்மருத்துவத்மதயும்வாழ்வியலில் கமடப்பிடிப்பமதாடு,மருத்துவச்மசமவயிலும்ஈடுபடுவர்.

Unit-I	**சித்தர்களும்சித்தமருத்துவமும்**

சித்தர்கள்பபயர்க்காரணம்-சித்தர்களின்எண்ணிக்மக-18என்கிறவமரயமற-சித்தர்களின்

வாழ்க்மகமுமற - சித்தர்களின் இமறக்பகாள்மக சித்தர்களின் மனிதஉயிர், உடல்,உள்ளம்பற்றியசிந்தமனகள்-சித்தர்பாடல்கள்-

சித்தர்பாடல்களில்இமற,உயிர்பற்றியகருத்துகள்-உடற்பயிற்சி, உள்ளப்பயிற்சி,மருத்துவம்முதலானவாழ்வியல்பசய்திகள்-

சித்தர்பாடல்களில்காணப்படும்சிந்து,

கண்ணிமுதலானவடிவங்களும்குறியீடுமுதலானஉத்திகளும்.

Unit-II	**தமிழ்இலக்கியங்களில்மருத்துவம்**

சித்தமருத்துவத்தின் மதாற்றமும் வளர்ச்சியும் - பதிபனண் சித்தர்கள் - சித்த மருத்துவப்பாடல்கள் - மநாய்க்கண்டறியும்முமறகள்-

சித்தமருத்துவஅருஞ்பசாற்கள்-திருக்குறளில்சித்தமருத்துவச் பசய்திகள் - திாிகடுகம் சிறப்புப் பாயிரம் 1 - சிறுபஞ்சமூலம் 74 -

பழபமாழி நானூறு 56. 167 -

நான்மணிக்கடிமக 12 - ஆசாரக்மகாமவ, 57 - முதுபமாழிக்காஞ்சி 1:5, 8:7, 9:4 - ஆத்திசூடி, 16.70,76, 91 - பகான்மற

மவந்தன், 60 - நீதிபவண்பா 9 ஆகிய நூல்களில் காணப்படும் மருத்துவச்

பசய்திகள்.

Unit-III	**மூலிமக,குடிநீர்,சூரணம்**

அதிமதுரம், அத்தி,அரசு, அல்லி, அறுகீமர,ஆடாபதாமட,ஆல், இஞ்சி, சுக்கு.எருக்கு,எலுமிச்மச,

ஏலம்,கசகசா,கடுக்காய்,கண்டங்கத்தாிஆகியபதிமனந்துமூலிமககளில்காணப்பபறும்மருத்துவச்பசய்திகள்.

சித்தமருத்துவக் குடிநீர் வமககள்: நிலமவம்புக் குடிநீர், சித்தரத்மதக் குடிநீர், மண்டூரக்

குடிநீர்,இம்பூரல்குடிநீர்,திராட்மசக்குடிநீர்,கடுக்காய்க்குடிநீர்,கரும்மவலம்பட்மடக்குடிநீர்,பநாச்சிக் குடிநீர்,கிழாபநல்லிக் குடிநீர்,

நீர்முள்ளிக் குடிநீர்.

சித்தமருத்துவசூரணவமககள்:திாிகடுகுசூரணம்,திபமலசூரணம்,அஷ்டதீபாக்கினிச்சூரணம்,
நிலஆவாமரச்சூரணம்,அமுக்கராசூரணம்,ஏலாதிச்சூரணம்தாளிசாதிசூரணம்,பறங்கிப்பட்மடச்சூரணம்,பஞ்சதீப்பாக்கினிச்சூரணம்,பற்ப பாடிச்சூரணம்.

Unit-IV	**சிறப்புமூலிமககள்-1**

காிசலாங்கண்ணி,கறிமவம்பு,காட்டவுாி,கிராம்பு,கீழாபநல்லி,குப்மபமமனி,குமாி,சாதிக்காய்,

சிறுகீமர,சீரகம்,சுமர,மசம்பு,திப்பிலி,திருநீற்றுப்பச்சிமல,துத்தி,துளசி,தூதுமவமள,நன்னாாி,

நித்தியக்கல்யாணி,நிலமவம்புஆகியஇருபதுமூலிமககளில்காணப்படும்மருத்துவச்பசய்திகள்.

Unit-V	**சிறப்புமூலிமககள்-2**

பநல்லி,பப்பாளி,பிரண்மட,பபருங்காயம்,மபாீச்சு,மஞ்சள்,மணித்தக்காளி,மாசிக்காய்,மாதுமள, மிளகு, முருங்மக, வசம்பு, பவந்தயம்,

பவற்றிமல, மவம்பு ஆகிய பதிமனந்து மூலிமககளில்

காணப்பபறும்மருத்துவச்பசய்திகள்.

அகமதிப்பீட்டிற்கு:1.மூலிமகத்மதாட்டங்களுக்குச்பசன்றுமூலிமககமளமநரடியாகப்பார்த்துத்

பதாிந்துபகாள்ளுதல்,2.சித்தர்இலக்கியம்பதாடர்பானநூல்கமளச்மசகாித்தல்,3.சித்தர்களால்தமிழ்ச்சிந்தமனமரபில்ஏற்பட்டமாற்றங்

கமளயும்தத்துவச்சிந்தமனகமளயும்அறிந்துகட்டுமர

எழுதுதல்,4.கலந்துமரயாடுதல்,கயவாசிப்பு,வினாடிவினாமபான்றநிகழ்வுகமள

ஒருங்கிமணத்தல்.

அலகு 1. சித்தர்களும்சித்தமருத்துவமும்

தமிழகவரலாற்றிலும்தமிழ்இலக்கியவரலாற்றிலும்சித்தர்களுக்கென்றுதனித்துவமானஓர்இடம்உண்டு. உலகமக்களின்நோயற்றவாழ்வுக்கானமருத்துவம், குறைவற்றசெல்வத்திற்கானரசவாதம், சித்தத்தின்சலனத்தைவெல்லும்யோகம், அண்டத்தில்உள்ளதுபிண்டத்தில்என்பதைஉணரும்ஞானம்போன்றபல்துறைகளில்சித்தர்கள்வார்த்திருக்கும்பாடல்வடிவிலானகருத்துகள், அற்புதமானபொக்கிக்ஷங்கள். நாடி, நரம்பு, குருதியோட்டம், உறுப்புநலன்கள்அனைத்தும்ஒன்றாகஅமைந்தமானுடகுலத்தைப்பிரித்தாளும்சாதி, சமயம், இனம், மதம்போன்றவற்றைச்சாட்டையடிவார்த்தைகளால்சாடி, மானுடஒற்றுமைக்குவழிதேடியஅமைதிப்புரட்சியாளர்களாகசித்தர்கள்விளங்குகின்றனர்.

இவர்கள்ஆன்மரீதியாகவும்தேகரீதியாகவும்அனைவரும்நல்வாழ்வுவாழவேண்டும்என்பதில்அக்கறைகொண்டுசித்தமருத்துவத்தைஇந்தஉலகிற்குவழங்கியுள்ளனர்.

சித்தர்கள்

இயற்கையின்படைப்பில்மனிதன்சிந்திக்கும்ஆற்றலைஇயல்பாகபெற்றவன். அனுபவத்தால்பகுத்தறிவுமிக்கவன். இந்தஆற்றல்மூலம்உலகப்படைப்பின்பலஉண்மைகளைஉற்றுநோக்கிஅறிவதனால்தானும்வளர்ந்துமக்கள்சமூகமும்வளரக்காரணமாகஇருக்கிறான். உண்பதும்உறங்குவதும்தங்கள்இனங்களைவிருத்திச்செய்துவருவதுமாகவிளங்கும்மற்றஉயிர்களைவிடமனிதன்மட்டுமேதன்வாழ்க்கைமுறையில்பலமுன்னேற்றங்களைஅடைந்துவருகிறான். காரணம்அவன்பெற்றமனம். இதன்துணையால்எத்தனையோசெயற்கரியகாரியங்களைச்செய்துவருகிறான். இயற்கையாகவேஅமைந்துள்ளமனத்தின்ஆற்றலால்இந்தஉலகைஇயக்கும்ஏதோஒருமகாசக்திஇருக்கிறதுஎன்பதைமனிதன்உணர்ந்தான்.அந்தச்சக்திதான்தன்உள்ளிருந்தும்தன்னையும்இயக்கிஆட்டிப்படைக்கிறதுஎன்பதைஅறிந்தான். அதன்துணையுடன்சராசரிமனிதர்களால்செயற்கரியசெயல்களைச்செய்யமுயன்றான். கண்ணுக்குத்தெரியாதஅருபமாகவிளங்கும்அந்தச்சக்தியைத்தன்மனதைஒருமுகப்படுத்துவதன்மூலம்அடையலாம்எனமுயற்சித்தான். இந்தமுயற்சியில்வெற்றிபெற்றவர்களேஞானிகள், ரிக்ஷிகள், முனிவர்கள்மற்றும்சித்தர்கள். இவர்களுள்சித்தர்கள்தனக்கெனத்தனித்துவம்கொண்டவர்களாவர்.

கடவுளைக்காணமுயல்பவர்கள்பக்தர்கள்.கண்டுதெளிந்தவர்கள்சித்தர்கள். எனினும்இறைவனைத்தம்உள்ளக்கிளர்ச்சியால்கண்டசித்தர்களைக்காலவரையறைக்குள்அடக்கமுடியாதுஎன்பதேகடந்தகாலவரலாறு. காலம்கடந்தும்வாழும்சித்தர்கள்பற்றியஉண்மைகளைப்புரிந்துகொண்டவர்களைத்தவிரமற்றவர்களுக்குஇதுவேடிக்கையாகவும்விவேகமில்லாதவினோதவார்த்தையாகவும்

தோன்றலாம்.
ஆனாலும்எல்லையற்றஆற்றலைப்பெற்றச்சித்தர்கள்பலர்முக்காலங்களையும்உணர்ந்தவர்களாகஉள்ளனர்என்பதேஅவர்கள்பாடல்கள்உணர்த்தும்நிதர்சனம்.
சாகாவரம்பெற்றவர்களாகக்கருதப்படும்இவர்கள்சராசரிமனிதர்களின்காட்சிகளுக்குள்கிடைப்பவர்கள்அல்லஎன்றாலும்பாடல்வடிவில்மக்கள்சமூகத்தில்அவர்கள்உலாவிக்கொண்டேஇருக்கிறார்கள்.

சித்தர்களைஆன்மிகப்புரட்சியாளர்கள்என்றும்சொல்வதுண்டு.
சமூகத்தில்பலதுறைகளில்புரட்சிச்சிந்தனையாளர்இருப்பதுபோலதத்துவத்திலும்சமயத்திலும்புரட்சிசிந்தனைகளைப்படைத்தவர்கள்சித்தர்கள்.

“மனமதுசெம்மையானால்மந்திரம்செபிக்கவேண்டாம்”

நட்டகல்லும்பேசுமோ? நாதன்உள்ளிருக்கையில் …..

“கோயிலாவதுயாதடா?

“ஊற்றைச்சடலமடிஉப்பிருந்தபாண்டமடி”

“ஓன்றேகுலம்ஒருவனேதெய்வம்”

“அன்பேசிவம்”

“நாலுவேதம்ஓதுவீர்ஞானபேதம்அறிகிலீர்”;

என்பனபோன்றசமூகப்புரட்சிவிதைகளைவிதைத்துமனிதர்களின்மனதைஅதிரவைத்தவர்கள்சித்தர்கள்.

சமூகத்தில்ஆள்பவர்களையும்அதிகாரவர்க்கத்தினரையும்அடக்குமுறைகளையும்எதிர்த்துத்தோன்றுவதேபுரட்சி.
உலகெங்கும்நடைபெறும்இப்புரட்சிகள்எல்லாமேகுறிப்பிட்டஒருகாரணத்திற்காகத்தோன்றிஅந்தக்காரியம்நிறைவேறியதும்மறைந்துபோய்விடும்.
ஆனால்நம்நாட்டில்மட்டும்தான்என்றுமேதோற்றுப்போகாதஆன்மீகஅகப்புரட்சிநடந்துகொண்டேஇருக்கிறது. இவ்ஆன்மிகப்புரட்சியைவழிநடத்திச்செல்பவர்கள்சித்தர்கள்.
இவர்கள்சித்தத்தைச்சிவன்பால்வைத்துச்சிந்தித்தவர்கள்.

எத்திசையும் ஒன்று என ஏகாந்தமாய் வாழ்பவர்கள் விருப்பு, வெறுப்பற்ற நல்மனக்காரர்கள் புறத்தோற்றம் பற்றி புல்லளவேனும் கவலைப்படாமல் நாள்தோறும் அகவிருள் அகற்றி ஆனந்தத் திருநடனம் காணுகின்ற சிவயோகச் செல்வர்கள், அகங்காரம் உள்ளடக்கி ஐம்புலனைச் கட்டறுத்துத் தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுபவர்கள் சித்தர்கள். மாங்காய்ப் பாலுண்டு மலைமேல் இருப்போ◌ா◌்க்கு தேங்காய்பால் ஏதுக்கடி குதம்பாய் என்று சித்தவித்தையின் மூலம் ஞானப்பாலுண்டவர்கள் சித்தர்கள். காண்பதற்கு எளிமையானவர்கள். மழித்தலும், நீட்டலும் இல்லா மாண்புமிக்கவர்கள்.

சித்தர்கள், எப்பொழுதும் தன்னை முன்னிலைப்படுத்தாத முத்திநெறிகண்ட முன்னவர்கள். யான் எனது என்னும் செருக்கறுத்தச் செம்மை மிக்கவர்கள். இவர்தான் சித்தரோ? என்று இனம் காண முடியாமல் எளிவந்த பிரானாகத் தோன்றுபவர்கள்.

வெயிலோ, மழையோ, காற்றோ, கடுங்குளிரோ சித்தர்களை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. நமது உயிருக்கு ஆதாரமான காற்றின் வகையை உணந்து அதன் கூற்றையும் மாற்றும் ஆற்றல் பெற்றவர்கள்.இவர்களைக் காலனோ. எமனோ கொண்டு செல்ல முடியாது! காலத்தை வென்றவர்கள். பிறப்பெடுத்ததன் நோக்கம் முடிந்ததும் பிஞ்ஞுகனைத் தேடி சட்டியைக் கவிழ்பது போல உடலை விட்டு விட்டுப் பறக்கும் பறவைகள். அவர்களால் பிறப்பறுக்கவும் முடியும், இறப்புக்கு நாள் குறிக்கவும் இயலும். இவர்கள் இறை ஞான பாதத்தை முடிமேல் வைத்தவர்கள். பற்றற்றவர்கள் முற்றும் துறந்தவர்கள் இவர்களுக்குப் பஞ்ச பூதங்களும் கட்டுப்படும். மனம் சலனமற்று எண்ணங்களற்று விருப்பு வெறுப்புகளற்று காணப்படும். "ஓடும் செம்பொன்னும் ஒக்கவே நோக்கும்" உயர் மனக்காரர்கள். இந்தச் சித்தர் மரபின் முழு முதல்வராக நந்தியம் பெருமாள் விளங்குகிறார். அவரின் தலைமைச் சீடர்களுள் ஒருவரே திருமூலர்.அவர் தான் கண்ட அனுவங்களைத் திருமந்திரத்தில் உணர்த்தி உள்ளார். அவர் தில்லைக் கூத்தனின் பேரின்ப பெருவெளி அருள் வடிவை..

"வெளியில் வெளிபோய் விரவியவாறும்
அளியில் அளிபோய் அடங்கியவாறும்
ஒளியில் ஒளிபோய் ஓடுங்கிய வாறும்
தெளியும் அவரே சிவசித்தர் தாமே!" - திருமந்திரம் 124

எனப் பாடி உள்ளார். இப் பரவெளியைச் சித்தர்கள் காண.. பூதங்கள், பொறி, பொறிகளின் செயல்கள், இவற்றோடு மனம், சித்தம். புத்தி, அகங்காரம் என்னும் அந்தகரணங்கள் உள்ளடக்கிய ஆன்ம தத்துவம் 24, வித்தியாதத்துவங்கள் 7, சிவ தத்துவங்கள் 5 என்னும் முப்பத்தாறு தத்துவங்களையும் கடந்தவர்கள். இத்தத்துவங்கள் அனைத்தையும் ஏணிப்படியாகக் கொண்டு இறைவனின் திருவடிகளைக் கண்டு, தில்லைக் கூத்தனின் ஆனந்தத் தாண்டவத்தைக் கண்டுகளித்து ஆனந்தமயமாகத் திகழ்பவர்கள்.

சித்தர்கள்உடம்பைவளர்த்துஉயிரைவளர்க்கும்அருள்வல்லமையின்உபாயம்அறிந்தவர்கள்.
தன்னைச்சோதனைக்குஆட்படுத்திக்கொண்டுதானேஇன்னலைஏற்படுத்தித்தனதுஆன்மாவைத்தூய்மைப்படுத்தும்சாகாக்கலைஅறிந்தவர்கள்.
ஆன்மிகத்தில்உயர்ந்தஇடம்அவர்களுடையது.
அற்புதங்கள்நிகழ்த்துவதுமட்டுமல்லஅவர்களதுநோக்கம்,
பேரற்புதமானஇறைவனுடன்இரண்டறக்கலப்பதையேதமதுநோக்கமாகக்கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களுக்குக்காணும்இடமெல்லாம்கடவுளின்தோற்றமாகவேபட்டது. இவ்வாறுகாணும்சித்தத்தைதனக்குள்நிலைப்படுத்தியவரேசித்தராவர்.

சித்தம்என்பதுமனிதமனம்அறிந்தது, அறிந்துகொண்டிருப்பது, அறியவேண்டியதுஎன்றமூன்றுதளங்களில்பயணிப்பது.

சித்திஎன்பதுமெய்யறிதல், வெற்றி, காரியசித்தி, மோட்க்ஷம்என்னும்பொருளைத்தருகிறது.

சித்திஎன்றசொல்லுக்குஅடைதல்என்பதுபொருள். இதனைஇன்றும்பேச்சுவழக்கில்காணலாம். “போனகாரியம்சித்தியாச்சு” “சொல்லியதுசித்தியாச்சு”என்பனகாண்க.

“சீரிலுயரட்டசித்தியார்க்குஞ்

சித்திக்குமேசிவன்செயலினால்”

எனவருவதும்

“குறியானசிவயோகம்சித்தியாச்சு”

எனவருவதும்இலக்கியவழக்காகும்.

எனவேபெறத்தக்கபேறுஎனக்கருதப்படுகின்றசாயுச்சியநிலைகைவரப்பெறுதலே – அடையப்பெறதலே – சித்திஎனவும்அடைந்தவரேசித்தர்எனவும்கருதுவர்.

சித்து - புத்தியால்வருவது

சித்தர் - புத்தியைக்கட்டுப்படுத்துபவர்.

சித்தர்களை “அறிவன்”என்றும் “நிறைமொழிமாந்தர்”என்றும்தொல்காப்பியம்குறிப்பிடுகிறது. “அவிர்சடைமுனிவர்”என்கிறதுபுறநானூறு. தத்துவங்கள்முப்பத்தாறும்தாண்டியவர்கள்சித்தர்என்பார்திருமூலர்.

சித்தர்களுக்கெல்லாம்ஆதியாகவிளங்குபவர்சிவபெருமான்என்றுதமிழ்நாட்டில்சித்தர்களுக்கிடையேஒருமரபுஉண்டு. அவர்வழிவந்தநந்தியம்பெருமாள்மற்றும்அகத்தியர்ஆகியோரைச்சித்தர்களுக்கெல்லாம் தலையாயகுருவாகபெரும்பாலானநூற்கள்கூறுகின்றன. பலசித்தர்களுக்குவழங்கப்படும்பெயர்கள்அவர்களதுஇயற்பெயர்அல்லாமல்மெய்ஞானக்கருத்துகளைப்பிரதிபலித்தும்வழங்கப்பட்டுள்ளன.உதாரணத்திற்குஅகத்தியர் (அகம்+தீ) யார்ஒருவர்தனக்குள்ளேஇருக்கும்குண்டலினிசக்தியைமேலேஎழுப்புகிறாரோஅவர்களுடையஆன்மிகபாதையில்அவர்கள்அனுபவித்துமகிழ்ந்து, ரசித்து, சொல்லியகருத்திலேஅவர்களுக்குப்பெயர்சூட்டப்பட்டுள்ளது. கோபத்தையும்காமத்தையும்வென்றவரேகோரக்கர்எனப்படுவார்.

இடைக்காடர் (இடை–புருவத்தின்மத்தியில்) இறைவனைக்கண்டதனால்இடைக்காடர். அகப்பேய் (அகம்+பேய்) எவன்ஒருவன்தன்அகத்தைஅடக்கிஆட்கொள்கிறானோஅவனேஅகப்பேய்சித்தர். போகர் (போகம்)) ஆனந்தமாகவாழ்பவன். பட்டி – நாதர்=பட்டிநாதர்பட்டினத்தார். பட்டிஎன்றால்ஆடுமாடுகளைஅடைக்கும்இடம். எனவேபட்டிநாதர்என்பதற்கு, பட்டிகளாகியஆன்மாக்களைகாப்பவர்என்றும்மக்கள்இடைமாறிப்போகாமல்பாதுகாத்

துவைக்கும்தொழிலைப்புரிபவர்என்றும்பொருள்.

பட்டினத்தார்என்றால்ஆன்மாக்களைவழிநடத்திக்காப்பவர்என்றுஅர்த்தம். பெயர்கள்இவ்வாறுஇருக்கசித்தர்களின்எண்ணிக்கையைபதினெட்டுஎனவரையறைசெய்துள்ளனர்.

பதினெண்சித்தர்கள்

சித்தர்கள்எந்தநாட்டிலும்எந்தக்காலத்திலும்தோன்றும்இயல்பைப்பெற்றவர்கள் இந்நாட்டினர், இக்காலத்தினர்என்றநியதிகள்அவர்களுக்குஇல்லை. எனவேஅவர்கள்பெயர்பட்டியல்கணக்கில்அடங்காது. 18, 108, 1008 எனச்சொல்லிக்கொண்டேபோகலாம்.

எனினும்பதினெண்சித்தர்கள்என்கிறதுநமதுபண்டையநூற்கள்.

பதினெட்டுஎன்பதுபாரதத்தின்இதிகாசபுராணங்களில்சூட்சுமமானஓர்எண்.

“திரேதாயுகஇராமஇராவணயுத்தம்பதினெட்டுமாதம்:துவாபரயுகபாரதயுத்தம்நடந்ததுபதினெட்டுநாட்கள்: கீதையின்உபதேசம்பதினெட்டுஅத்யாயங்கள்: சங்கஇலக்கியம்பதினெண்மேற்கணக்குநூற்கள்பதினெண்கிழ்க்கணக்குநூற்கள்: நாட்களில்சிறப்புஆடிபதினெட்டுஇதேவரிசையில்சிறப்புகருதிபதினெண்சித்தர்கள்என்றமரபுதோன்றிஇருக்கலாம்.

“சிவசிவாபதினெண்பேர்பாடற்கெல்லாம்

திறவுகோல்வான்மீகர்பதனாறாம்” -சித்தர்ஞானக்கோவை

“ஆச்சப்பாஇந்தமுறைபதினெண்பேரும்
அயன்மாலும்அரனோடுதேவரெல்லாம்
மூச்சப்பாதெய்வமொன்றேயறியச்சொன்னார்” -
சிவஞானக்கோவைஅகஸ்தியர்ஞானம்

எனப்பாடும்சித்தர்எண்ணிக்கைபாடல்கள்வழிபதினெண்என்பதுதத்துவார்த்தமானதுஎன்றுபுலனாகிறது. மற்றபடிஎண்ணிக்கையில்உள்ளபெயர்கள்மாறுபடுகின்றன.

கருவூரார்எழுதியஅட்டமாசித்துநூலில்

1.கும்பமுனி 2. நந்தி 3. கோரக்கர் 4. புலிப்பாணி

5. புசுண்டரிக்ஷி.6. திருமூலர் 7. தேரையர்

8. யூகிமுனி 9. மச்சமுனி. 10. புண்ணாக்கீசர்

11. இடைக்காடர் 12. பூனைக்கண்ணர். 13. சிவவாக்கியர்

14. சண்டிகேசர் 15. உரோமரிக்ஷி 16. சட்டநாதர்.

17. காலாங்கி18. போகர்.

என்னும்பெயர்கள்இடம்பெற்றுள்ளன.

“அமரர்சித்தர்அசுரர்தைத்தியர்
கருடர்கின்னரர்நிருதர்கிம்புருடர்
காந்தருவர்இயக்கர்விஞ்சையர்பூதர்

பிசாசர்அந்தரர்முனிவர்உரக்கர்
ஆகாயவாசியர்போகபூமியரெனப்
பாகுபட்டனபதினெண்கணமே”

என்கிறதுபிங்கலம் 92,

அபிதானசிந்தாமணிஎன்னும்நூலில்

1. அகத்தியர் 2. போகர். 3. கோரக்கர் 4. கயிலாசநாதர்
5. சட்டைமுனி 6. திருமூலர் 7. நந்தி 8. கூன்கண்ணன்
9. கொங்கணர் 10. மச்சமுனி 11. வாசமுனி 12. கூர்மமுனி
13. கமலமுனி 14. இடைக்காடர் . 15. உரோமரிக்ஷி
16. புண்ணாக்கீர் 17. சுத்தானந்தர் 18. பிரம்மமுனி

என்னும்பெயர்கள், பதினெட்டுசித்தர்களின்வாழ்வும்வாக்கும்என்றநூலில்இடம்பெற்றுள்ளன. இவ்வாறுஎண்ணிக்கையில்நீளும்இந்தச்சித்தர்களின்காலத்தைமிகச்சரியாகவரையறுக்கமுடியவில்லை. அகத்தியருக்குப்பிறகுதிருமூலர், திருமூலருக்குப்பிறகுமற்றையோர்எனச்சித்தர்மரபுஅறியப்படுகிறது.

சித்தர்களின்வாழ்க்கைமுறை

சித்தர்கள்ஓரிடத்தில்நிலையாகஇருப்பதுகிடையாது. உலகெங்கும்யாத்திரைசெய்வார்கள். மக்களுக்குநன்மைசெய்வதேஅவர்களதுபயணநோக்கம்.அவர்களுக்கானஆசாரநெறிகள்நம்மிலிருந்துமிகுந்தவேறுபாடுகொண்டவை. உள்ளம்பெரும்கோவில்ஊன்உடம்போஆலயம்!அந்தஆலயமாகியஉடம்பைஎப்படிப்பேணமுடியுமோஅப்படிஎல்லாம்வைத்துக்கொள்ளும்வாழ்வியலைஅனுதினமும்கடைபிடிப்பவர்கள். எனவேமக்கள்சமுதாயத்துடன்சேர்ந்தும்சேராமலும் “தாமரைஇலைமேல்நீர்போல”வாழ்ந்துள்ளனர். மனிதர்களாகப்பிறந்துஅவர்களிடம்இருந்துவிலகிமனிதகுலநலத்திற்காகஅல்லும்பகலும்ஊன்உறக்கம்இன்றிகாடுமேடெல்லாம்அலைந்துதிரிந்துஅதன்நிறைவாகஇயற்கையில்இறைவனைக்கண்டுஅதனோடுஇரண்டறக்கலந்தவாழ்வியலைக்கொண்டவர்கள்சித்தர்கள்.

பிராணாயாமம்செய்துமனமதைச்செம்மையாக்கியோகம்பயின்றுவிரிந்தகாட்சியுற்றுக்கண்டஇறைசக்தியின்மூலம்பலஅபூர்வஆற்றல்களைச்அட்டமாசித்தியாகஅடைந்து “உள்ளமேசிவன்குடிகொண்டிருக்கும்இல்லம்”என்றதத்துவத்தைப்போதித்தனர். இச்சித்தர்கள்ஈசனைஉணர்ந்திடமூச்சாகவும்பேச்சாகவும்கலந்தயோகாவைப்போதித்தனர். சித்தமேஅனைத்துப்பொறிபுலன்களின்இயக்கத்திற்குகாரணம்என்பதைஉணர்ந்துசித்தத்தைநெறிப்படுத்தினால்பொறிபுலன்நெறிபடுத்தப்படும்ஆதலின்சித்தத்தின்இயக்கம் வாயுவின்இயக்கத்தைஅடிப்படையாகக்கொண்டதுஎன்பதைக்கண்டனர். வாயுஎன்னும்சொல்லுக்கேஇயங்குவதுஎன்றுபொருள்உள்ளும்புறமும்ஒடிக்கொண்டிரு

க்கும்வாசிஎனப்படும்வாயுவைக்கட்டுப்படுத்துவதுபிராணாயாமத்தின்ஒருபகுதிஆகும். அதாவதுமூச்சினைக்கட்டுப்டுத்துதல்அல்லதுமுறைப்படுத்துதலேபிராணாயாமம்ஆகும். வாசியைஅடக்குவதுஎன்பதைவிடஅதைநெறிப்படுத்துவதுஅல்லதுகட்டுப்படுத்துவதன் மூலம்சலனமில்லாசித்தம்தோன்றும்.

இந்திரியங்களைஅதுஒடுக்கிமனதைஇச்சைகளின்வழிசெல்லவிடாமல்திருப்பி, ஒருகுறிப்பில்நிறுத்திஉச்சுவாசம்நிசுவாசம்என்னும்இரோசகபூரகவாயுவைத்தடுத்துநடு நாடியாகசுழிமுனைமார்க்கத்தில்பிராணவாயுவைநிறுத்தி, மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம்அனாகதம், விசுத்தி ஆக்னைஎன்னும்ஆதாரங்களில்அந்தரமாதிருக்கும்கிரகத்தைஅறிந்துஅவ்வாதாரங்களின்அதிதேவதைகளைஉபாசித்து,
தேவதைகளின்உடம்பில்உள்ளஆதாரங்களைஇடமாகக்கொண்டுஉடலைஇயக்குகின்றன. பிரணாயாமமாகசெய்யும்போது, உடலோடுஉள்ள 32 கட்டுகளுடன்இணைந்தமுதுகுதண்டேதிருக்கோவில்கொடிமரமாகக்காட்சிதருவதாகக்கருதினர்.
கொடிமரத்தின்அடியில்இருந்துகொடிஏறுவதுபோலமுதுகெலும்பாகியவினாதண்டத்தில்வளைந்துசெல்கின்றவெள்ளைநரம்பின்வழியாகப்பிராணவாயுஆறுஆதாரங்களைக்கடந்துதலஉச்சியில்பிரம்மமந்திரத்தைத்தாண்டிசகஸ்ராரவெளியிலேசென்றவுடன்சிவசோதியைக்காணும்
.இப்படிஅட்டமாசித்திகளைப்பெற்றிடும்வாழ்வியலைப்மேற்கொண்டவர்கள்சித்தர்.
அட்டமாசித்திகள்நிலம், நீ,ர்காற்று, ஆகாயம், நெருப்புஎன்னும்பஞ்சபூதங்களால்ஆனதுஉலகம் கண, வாய,காது, மூக்கு, மெய்என்னும்ஐம்பொறிகளால்ஆனவன்மனிதன்.
இவைஇணைந்துவாழ்வதைத்தான்வள்ளுவசித்தர்

உலகத்தோடுஒட்டஒழுகல்பலகற்றறும்
கல்லார்அறிவிலாதார் - திருக்குறள் 140

என்கிறார்.
இவ்வாறுஅகலாதுஅணுகாதுஇயற்கையோடுஇயைந்துவாழ்ந்துகுண்டலினிசக்தியைப் பெற்றவர்கள்சித்தர்கள்.
குண்டலினிமேலேசெல்லும்தன்னுடையபயணத்தின்போதுசந்திக்கநேரிடும்ஒவ்வொரு ஆதாரத்திலும்தங்கும்போதுசாதனைசெய்கின்றவர்க்குச்சிலவலிமைகள்வரும். இவற்றையேசித்திகள்எனப்பொதுவாகக்குறிப்பர். இவர்கள்இதனால்தம்உடலையும், உயிரையும்தாம்விரும்பியபடியேசெலுத்தும்அட்டமாசித்திகளைப்பெற்றுள்ளனர்.

1. அணிமா - தோற்றத்தில்பெரியபொருளைமிகச்சிறியதாக்குதல்.
2. மகிமா - தோற்றத்தில்மிகச்சிறியபொருளைமிகப்பெரியதாக்குதல்.
3. லகிமா - சுமையுள்ளபொருளைமிகவும்லேசானதாக்குதல்.
4. கரிமா - லேசானபொருளைமிகவும்கனமானதாக்குதல்

5. பிராத்தி - எவ்வுலகத்தும்எவ்விடத்தும்தடையின்றிச்சஞ்சரித்தல்
6. பரகாமியம் - பிறர்உடலில்நுழைந்துநினைத்தவரிடத்துஅக்கணமே தோன்றல்
7. ஈசத்துவம் - ஐந்துதொழிலையும்நடத்துதல்
8. வசித்துவம் - எழுவகைத்தோற்றமாகியதேவர், மானிடர், நரகர், மிருகம், பறப்பன, ஊர்வன, மரம்ஆகியனவற்றைத்தன்வசப்படுத்துதல்.

மனம்ஒருமைப்பட்டுஎட்டுத்திக்குகளிலும்மேலானபொருளாகியபரமனை, அவனேபரம்பொருள்என்றுஆராய்ந்துதுணிந்துஅவ்வெட்டுத்திசைகளிலும் எம்பெருமானைவணங்கிடஅங்குஅட்டமாசித்திகள்தாமேஅமையும்என்கிறார்திருமமூல ர்தன்பாடலில்..

’பணிந்துஎண்திசையும்பரமனைநாடித்
துணிந்தெண்திசையும்தொழுதெம்பிரானை
அணிஎண்திசையிலும்அட்டமாசித்தி
துணிந்துதெண்திசைச்சென்றுதப்பித்தவாறே - திருமந்திரம் - 640

மேலும்அதன்சிறப்புகளை

அணுவின்அணுவினைஆதிபிரானை
அணுவின்அணுவினைஆயிரங்கூறிட்டு
அணுவின்அணுவைஅணுகவல்லார்க்கு
அணுவில்அணுவைஅணுகலாமே - திருமந்திரம் 1971

எனும்இப்பாடல்மெய்ப்பிக்கிறது.

எனவேமனிதர்களைவிடஉன்னதநிலையில்சித்தர்கள்சிறந்துகாணப்படுகின்றனர். இவர்கள்சித்தநெறியையும்சிவநெறியையும்பிரணாயாமம்மூலம்உயர்வடையச்செய்யும் இறைக்கொள்கையைஉலகிற்குவழங்கியுள்ளனர்.

சித்தர்களின்இறைக்கொள்கை

சித்தர்கள்சமயஎல்கைகளுக்குஅப்பாற்பட்டவர்கள்.மதக்கோட்பாடுகளைஒருகரு வியாகக்கொண்டுதங்களுடையஇறையனுபவத்தைஉலகுக்குவழங்கினரேயன்றிமதக் கோட்பாடுகளுக்குஉட்பட்டவர்கள்அல்லர். அவர்களுடையகோட்பாடுகள்தனி. “பரம்பொருளானஇறைவன்நமதுஇதயத்தின்உள்ளேஆத்மசோதியாகஇருக்கிறான்”என் றுஅவர்களில்பலர்கூறுவர்.

ஓம்என்னும்பிரணவஒலிஉலகின்மூலஒலிஎன்பதும்சித்தர்களின்கருத்தாகஉள்ளது.

இவ்வாறுநாததத்துவம், பரவெளிதத்துவம்கண்டசித்தர்கள்மானுடவாழ்க்கைக்குஒருவழிகாட்டியாய்வாழ்ந்துகா ட்டியுள்ளனர்.

அவர்கள்காட்டியவழிகரடுமுரடுதான்என்றாலும்துன்பம்அதிகமில்லாநேர்வழியைக்கா ட்டினார்கள்.

மானுடம்மாயையால்மயங்கியபதராகவீணேஅழிவதைத்தடுக்கும்ஓர்அணைக்கட்டாக, இருளில்தடுமாடும்இதயங்களுக்குக்கலங்கரைவிளக்காகஅவர்கள்இறைக்கொள்கைகள்

இருந்துள்ளன.
அவர்கள்காட்டியஇறைமைவழிநாத்திகக்கருத்துகள்போலதோன்றினாலும்அவைஉண்மையானஇறைவனைஅடையாளம்காட்டின.

மனிதவாழ்வுமூப்பு, விளியுடையது. நிலையற்றது. ஆயினும்இதனைநீண்டதாகஆக்கவல்லஊனினைச்சுருக்கிஉள்ளொளிபெருக்கும்தன்மையினைஇறைக்கொள்கையாகமாற்றியவர்கள்சித்தர்கள்.
இவர்கள்உலகவாழ்வின்நிலையாமையினையும்வாழ்வாங்குவாழ்ந்துவருங்காலஉயிர்ஆக்கத்திற்குஆவனசெய்யவேண்டியஇன்றியமையாதநிலையினைவிளக்கியதோடுதாமும்தெய்வநிலைப்பெற்றுவாழ்ந்துள்ளனர்.
அதற்குதக்கநன்னெறியில்உடலையும்உள்ளத்தையும்கட்டுப்படுத்தும்கலையிலும்வல்லவர்களாகஇறைக்கொள்கையினைவகுத்துள்ளனர்.

மதவாதிகள், இறைபக்தர்கள், அவன்இன்றிஓர்அணுவும்அசையாதுஎன்றநம்பிக்கைஉள்ளவர்கள்மக்கள்நூறாண்டுகள்தாம்உயிர்வாழமுடியும்எனநம்புகின்றனர்.

அதனையேமக்கள்மத்தியில்விதைக்கின்றனர்.

ஆனால்சித்தர்கள்இறைகொள்கைஇதற்குஎதிரானது.
அதுநூற்றுக்கணக்கானஆண்டுகள்அல்லஆயிரக்கணக்கானஆண்டுகள்மனிதன்உயிர்வாழமுடியும்என்பதாகும்.

அதுமட்டுமல்லமக்கள்சாகாமல்உயிர்வாழவும்முடியும்என்கின்றனர்.

முற்பிறப்பில்செய்தபாவபுண்ணியங்களுக்குத்தக்கபடிஇவ்வுலகில்மக்கள்பிறப்பையும்இறப்பையும்இன்பத்தையும்துன்பத்தையும்அனுபவிக்கின்றனர்.
அவர்கள்முன்செய்தவினைபாவங்களால்பலநோய்களையும்இன்னல்களையும்அடைகின்றனர். இத்தகையநோய்களுக்குக்கர்மவியாதிகள்என்றுபெயர்.

அனுபவித்தலின்றிஇதனைத்தீர்க்கமுடியாது.
அவற்றைஅடைந்தோர்அவற்றின்கொடுமையைக்கட்டாயம்அனுபவித்துதான்கழித்தாகவேண்டும்என்பதுவைதீகர்களின்கொள்கை. சித்தர்கள்இதனைஏற்கவில்லை.

மக்கள்இவ்வுலகில்யாதொருதுன்பமும்இல்லாமல்தொடர்இன்பத்துடன்வாழமுடியும். இடர்இல்லாமல்என்றும்இன்புற்றிருக்கவழிஉண்டு. கர்மவிதிஎன்றோகர்மவியாதிஎன்றோஎதுவும்இல்லைஎல்லாவியாதிகளையும்குணப்படுத்தமுடியும். என்றும்மாறாஇளமையுடன்வாழமுடியும்என்றுசித்தர்கள்நம்புகின்றனர். மக்கள்ஆனந்தமாகவாழ்வதற்காகவேயோகப்பயிற்சியைவலியுறுத்தித்தாமும்அதுவாகவாழ்ந்திருகிறார்கள்.

தன்னைப்பற்றியிருக்கும்வினையைவராமல்தடுப்பவன்ஞானி.

தன்வினையைமுற்றிலும்அழித்துவிடுபவன்சித்தன்.
அதனால்கர்மம்அவன்மேல்தன்ஆற்றலைத்செலுத்தமுடியாமல்போகும்என்பதேசித்தர்களின்மிகமுக்கியமானஇறைக்கொள்கையாகும்.

மேலும்இறைவன்பெயரால்திட்டமிட்டுஎழுப்பப்படும்சாதியமதவேறுபாடுகளையும்பல மூடநம்பிக்கைகளையும்சித்தர்இறைகொள்கைகள்சாடுகின்றன.

“தன்னைஅறிந்திடும்தத்துவஞானிகள்
முன்னைவினையின்முடிச்சைஅவிழ்ப்பார்கள்
பின்னைவினையினைப்பிடித்துப்பிசைவார்கள்
சென்னியில்வைத்தசிவன்அருளாளே! - திருமந்திரம் .

இப்பாடல்வழி,
முற்பிறப்பில்செய்தவினையோடுதற்போதுஎடுத்துள்ளஇப்பிறப்பில்வரும்வினைகளையும்சென்னியில்சிவனைவைத்தால்எளிதில்அறியலாம்என்கிறது.

சித்தர்களின்மனிதஉயிர்உடல்உள்ளம்பற்றியசிந்தனைகள்

உலகம்இயங்கிக்கொண்டேஇருக்கிறது.

நாமும்நமக்குள்ளேநம்மையறியாதுஇயங்கிக்கொண்டேஇருக்கிறோம்.

இதயம்துடிக்கிறது. இரத்தம்ஒடுகிறது. சுருங்கிவிரியும்நுரையீரலும்நமக்குள்ளேஓயாமல்செயல்பட்டுக்கொண்டுதான்இருக்கிறது. இதன்இயக்கம்நமதுஇச்சைக்குக்கட்டுப்பட்டதல்ல.

இவ்வாறுஇயக்கம்நடைபெறும்உறுப்பைத்தான்நாம்நம்உடல்என்கிறோம்.

அப்படியானால்நமக்குள்ளேஇருக்கும்இயக்கத்தைநடத்திக்கொண்டிருக்கும்அதுஎது? என்றகேள்விக்குவிடைதான்உயிர்.

நம்மைஇயக்கிக்கொண்டிருக்கும்அதுநம்மையறியாமல்பிரிந்துபோவதன்மர்மம்என்ன? பிரிந்துபோவதன்முன்அவனுள்ளேபலஉணர்வுகள்புறஅகச்செயல்களைத்தூண்டும்விதத்தில்அமைந்துள்ளன.

அந்தஉள்உணர்வுகளின்இயக்கத்திற்குஏற்பஅவன்செயல்படமுயல்கிறான். அவ்வாறுசெயல்படும்போதுஇயற்கையோடுஇணைந்துசிலநேரங்களிலும்எதிர்த்துப்பல நேரங்களிலும்தர்ம, அதர்மகாரியங்கள்செய்தும்அவன்இயங்கவேண்டியுள்ளன. இந்தஇயக்கமேஅவனைக்கர்மசித்திகளைச்செய்யத்தூண்டுவதோடுஅவனைவிலங்குநிலையில்இருந்தும்பிரிக்கிறது. நன்மைதரும்அறம்அவனைஉயர்த்துகிறது.

இந்தஇயக்கம்,
இந்தமுயற்சிஎல்லாவற்றிற்கும்அந்தஉள்ளத்தில்உதிக்கின்றஉணர்வுகள்தான்காரணமாகின்றன.

இப்படிஉடல், உயிர், உள்ளம்ஆகியவைநேர்க்கோட்டில்இயங்குவதேஅவனதுபிறப்பைஅர்த்தமுள்ளதாகஆக்குகின்றதுஎன்பதேசித்தர்களின்சிந்தனையாகும்.

இதன்படிதன்னைஉணர்ந்தவன்உலகத்தைமட்டுமல்லவாழ்வின்நுட்பங்களையும்அறிந்துகொள்வான்என்னும்சிந்தனைக்கருஉடல், உயிர், உள்ளம்ஆகியவற்றின்ஒருங்கிணைந்ததொடர்பைத்தெளிவாகவிளக்குகிறது.

உயிர்

உடம்பு – உடம்பின்வழியேஉயிர்-உயிர்மூலம்இயங்கும்ஆன்மாஎன்றுநீண்டகாலவாழ்வுக்கானவழிமுறைகளைவாழும்கலையாகக்கணித்தவர்கள்சித்தர்கள்.
இவர்களின்வாழ்வுஎன்பதேஉண்மையானதெய்வீகத்தைஉணரும்இறைதேடலின்வரலாறுதான்.
இறைவுணர்வோடுவளர்ந்துமனிதகுலத்திற்குத்தன்னலமற்றமுறையில்சேவைபுரிவதே இவர்களின்இலக்கு. அதற்காகஉயிரின்தன்மையையும்அவர்களேவிளக்கியுள்ளனர்.

சித்தர்களின்நெறிபடிஉலகைஇயக்குபவர்கடவுள்ஈசன். அவர்பரமாத்மா. அவர்தம்கருணைநோக்கால்வினைபயனைஅனுபவிக்கவாழ்வென்னும்பயணத்தைமேற்கொள்ளஆக்கப்படுபவையேஉயிர்கள்.
அவைஏழுவகைபிறப்பில்என்பத்திநான்குலட்சம்யோனியாககர்மத்தால்படைக்கப்படுகின்றன. அதில்ஒன்றுதான்மனிதப்பிறவி. அதுஜீவாத்மா. இதனோடுகலந்துநிற்கும்ஆணவமலத்தைஅடக்கும்பொருட்டுச்சிவபெருமான்தன்கருணையால்உயிர்களைப்பிறப்புஇறப்புக்குஉட்படுத்துகிறார்.

பரமாத்மாவிற்குஎல்லாவற்றையும்உணரும்ஆற்றல்உண்டு.

ஜீவாத்மாவிற்குஉணர்த்தினால்மட்டுமேஉணரமுடியும்.

ஜீவாத்மாபரமாத்மாவைக்காணவெட்டாமல்தடுத்துநிற்பதுமாயை.

ஜீவாத்மாவும்,பரமாத்மாவும்ஒன்றேஎன்பதால்அனைத்துஉயிர்களும்ஒன்றுதான்.

உயிர்களுக்கிடையேபேதம்ஏதும்இல்லைஎன்கிறார்ஆதிசங்கரர்.

அத்வைததத்துவம்பிரபஞ்சத்தைஇவ்வாறுவிளக்குகிறது.
இந்தத்தோற்றபேதத்தைஉணராமல்இப்பேதங்கள்நிலையானவைஎன்கிறமயக்கத்தில் நாம்ஆழ்கின்றவிசயமே “மாயை”என்றுஅழைக்கப்படுகிறது.
மும்மலத்தால்இதனைஉணராதுஉயிர்பிறவிப்பயனைஅறியாதுவீணாகக்காலம்கடத்திவினைக்கேடாகியபிறப்புகளில்தொடர்ந்துஇறப்புக்குள்ளாகிறது.

எனவேதான்சித்தர்கள்,
கருவாகிபின்உருவாகிப்பிறவியில்உழன்றுகொண்டிருக்கும்உயிர்மீண்டும்கருவாகாமல் இருக்கஒரேவழிஇம்மனிதஉடம்பினுள்ளேஉயிர்இருக்கும்போதேஉத்தமனைக்கண்டுபிடிப்பதுதான். உயிர்என்பதுபிரபஞ்சத்துடன்தொடர்புடையஒன்று.

உடலுடன்இணைந்துசெயல்படுவதுஉயிர்.

எனவேசித்தர்கள்பிரபஞ்சம்வேறுமனிதர்கள்வேறுஎன்றுபிரித்துப்பார்த்ததேஇல்லை.
இதனால்தான்ஆன்மிகவாழ்க்கைக்கும்ஆரோக்கியவாழ்க்கைக்கும்அவர்கள்மேற்கொண்டஅணுகுமுறைகள்,

உயிர்களதுபடைப்பின்இயற்கைத்தன்மையினைஒட்டியேஅமைந்துள்ளன.
இவைதவிரமனிதர்களின்உள்ளஎண்ணங்கள்உடல்இயக்கத்தோடுஎவ்வாறுநெருக்கமானதொடர்புகொண்டவைஎன்பதையும்அவர்கள்அறிந்திருந்தனர்.

உடல்

மனிதன்என்பவன்இயற்கையின்விந்தையானபடைப்பு.
உடம்புவேறுஉயிர்வேறுஉடம்புபெரிதுகண்களால்காணக்கூடியது.
அதாவதுஸ்தூலமாகஇருப்பது.
உயிர்நுண்ணியது,உருவமில்லாதது,சுட்சுமமானது,அனுபவம்அதன்பிறப்புரிமை,உடல் நிலையற்றது.அழிந்துவிடும்இயல்பைஉடையது.
எனினும்இவ்விரண்டும்ஒன்றைஒன்றுதொடர்புடையதுஎன்பதுசித்தர்களின்சிந்தனை.
உடம்பில்லாமல்உயிர்வாழமுடியாதுஇரண்டும்தனித்தனியாகஇயங்கவும்முடியாது.
உடம்பிலேதோன்றிஉடம்புடன்வாழ்வதேஉயிராகும்.
உடம்புகர்மவினையால்அழிந்தால்உயிரும்மறைந்துபோகும்,
எனவேபிறவிப்பிணியைக்கடக்கவேண்டியகர்மங்களைச்செய்யும்வரைஉடலைப்பாது காப்பதுஅவசியமாகிறது.
ஆதலால்உடம்பைப்பாதுகாப்பதேஉயிரைப்பாதுகாப்பதாகும்.
எனவேதான்சித்தர்கள்உடல்நலம்பேணப்பலவழிகளைக்காட்டியுள்ளனர்.
இந்தஉடல்நிலையற்றது, முதுமை, பிணி, மரணம்என்றமூன்றும்உடலைத்தின்றுவிடும்.
ஆகவேஉடம்பைஅப்பழுக்கின்றி – மாசுமறுவின்றி – வலுவுடையதாகவைத்துக்காப்பதேஉயிரைக்காப்பதாகஆகும்அதனால்தான்

> **“உடம்பார்அழியின்உயிரார்அழிவார்**
> **திடம்படமெய்ஞானம்சேரவும்மாட்டார்**
> **உடம்பைவளர்க்கும்உபாயம்அறிந்தேன்**
> **உடம்பைவளர்த்தேன்உயிர்வளர்த்தேன் ” -- திருமந்திரம் - 724**

என்கிறார்திருமூலர். இதன்படிஉடம்புஅழிந்தால்உயிரும்அழியும்.
உடலைஅழியவிடுபவர்முக்திதரும்உறுதியானஉண்மைஅறிவைப்பெறமாட்டார்கள்.
ஆதலால்உடம்பைவளர்க்கும்வழியைஅறிந்தேன்உடம்பைபழுதில்லாமல்வளர்த்தேன் அதனால்உடம்போடுகூடியஒன்றுபட்டஉயிரையும்வளர்த்தேன்என்பதன்வழிஉடலின் முக்கியத்துவத்தைஅறியலாம்.
மேலும்உடல்என்பதுஇறைவன்வாழும்ஆலயம்என்றும்வலியுறுத்திஉள்ளதையும்சித்தர் பாடல்களில்காணலாம்.

> **“உடம்பினைமுன்னம்இழுக்கென்றுஇருந்தேன்**
> **உடம்பினுக்குள்ளேஉறுபொருள்கண்டேன்**
> **உடம்பினுக்குள்ளீசன்கோயில்கொண்டானென்று**
> **உடம்பையானிருந்துஓம்புகின்றேனே“ -திருமந்திரம் 725**

இவ்வரிகள்உடம்பின்அற்புதத்தைஅருமையாகஉணர்த்துகின்றன.
உடலில்உயிரைக்காப்பாற்றிவைத்திருக்கும்அற்புதபேழைஉடல்என்பதால்உடல்ஆரோக்கியம்எந்தஅளவிற்குப்பேணப்படுகிறதோஅந்தஅளவிற்குஉயிரும்முக்திக்கானசெழிப்புடன்திகழும்என்றுசித்தர்கள்உபதேசித்துள்ளமையைக்உணரலாம்.

உள்ளம்

“அண்டத்தில்உள்ளதுபிண்டத்தில்”என்பதுபோலஉலகில்பிறப்பெடுத்தஒவ்வொருமனிதனிடமும்ஏராளமானசக்திகள்உறங்கிக்கிடக்கின்றன. அந்தசக்தியினைஅவன்தெரிந்துகொள்ளாததனால்தான்வாழ்க்கையில்பலகஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறான். இதனைஉணர்த்தவந்தவர்களேசித்தர்கள். இவர்கள்மின்சக்தி, அணுசக்திபோலமனிதர்களிடமும்அதிசயசக்திகள்இருப்பதைக்கண்டறிந்தார்கள். இந்தச்சக்திகளைஇயக்கநமக்குஎந்தவிதமானமந்திரங்களும்தந்திரங்களும்தேவையில்லை.

நமதுஉள்ளத்தில்உருவாகும்எண்ணங்கள்தாம்அந்தமாபெரும்சக்தியாகும்.அதைஉணர்ந்திடும்அற்புதக்கலையேமனதைஒருமிக்கும்தியானமாகும்.

இதன்மூலம்உடலும்உயிரும்உள்ளமும்ஒன்றுசேர்ந்துசெயல்படும்.

இதனால்முதுமையிலும்இளமையாகவாழமுடியும்.

என்பதனைசித்தர்கள்பாடல்களில்உணரலாம்.

சித்தர்பாடல்கள்

கற்றவர்கள்மட்டுமேகளிகூரத்தக்கனவாய்அமைந்தஇலக்கியங்களுக்கிடையே பாமரர்களும்மகிழ்ந்துபாடும்வண்ணம்நன்குசிந்தித்துஆழ்ந்தபொருளுடைப்பாடல்களைப்பாடியவர்கள்சித்தர்கள். அதன்வழிதாங்கள்கண்டஅனுபவங்களை, தத்துவங்களின்உண்மைநிலையைமக்களுக்குஎடுத்துக்காட்டியவர்கள்.தங்களதுசெயற்கரியசெயல்பாடுகளினால்ஓதாதுணரும்ஆற்றல்படைத்தஅவர்கள்இலக்கியத்தின்பல் வேறுகூறுகளையும்நன்குஉணர்ந்திருந்தனர்.

இன்றையநிலையில்ஒரிலக்கியத்தைஆய்ந்துஅதன்கண்அமைந்துள்ளகூறுகளைவெளிப்படுத்திஎன்னென்னகூறுகள்வெளிப்படுமோஅக்கூறுகள்அனைத்தையும்சித்தர்இலக்கியங்களும்பெற்றுள்ளதால்இலக்கியம்குறித்தசித்தர்களின்சிந்தனைகளும்அவர்களதுஅறிவைப்போலவேபரந்துபட்டுவிளங்குகிறது.

சங்கஇலக்கியம்முதல்தற்காலஇலக்கியம்வரைஅனைத்துமேஅவ்வவ்காலநிலையினைப்படம்பிடித்துக்காட்ட, சித்தர்கள்இலக்கியமோவானியல், மருத்துவவியல், மண்ணியல், மனிதஉடலியல், உயிரியல், சமயம்மற்றும்சமூதாயஇயங்கியல்முதலானஅனைத்துத்துறைகளையும்தன்னகத்துக்கொண்டுஎக்காலத்திற்கும்ஏற்றவகையில்அமைந்துதமிழ்இலக்கியஉலகிற்கேபெருமைநல்கிக்கொண்டுள்ளன.

இந்தஉலகம்அன்பினால்கட்டப்பட்டது, அன்பினால்தான்அதுஇன்னமும்உயிர்ப்புடன்இருக்கிறதுசகமனிதர்கள்மீதுஅன்புகாட்டமுடியாதஒருவனால்இறைவனைஅடையவேமுடியாதுஇறைவன்என்றால்அன்பு, அன்புஎன்றால்இறைவன்என்பதுதான்உண்மைநிலை.

அதனால்தான்அன்புசெய்யக்கற்றுக்கொள். என்றார்திருமூலர்

"அன்பும்சிவமும்இரண்டெனபர்அறிவிலார்
அன்பேசிவமாய்ஆரும்அறிகிலார்
அன்பேசிவமாவதுஆறும்அறிந்தபின்
அன்பேசிவமாய்அமர்ந்திருந்தாரே."

இப்பாடலில்இறைவன்வேறுஅன்புவேறுஎன்றுசொல்பவர்கள்மூடர்கள்.அன்புதான்சிவம்.சிவம்தான்அன்பு. இதனைஅறிந்துவிட்டால்உலகமேஅன்புமயமாகிவிடும். அன்புமயமானஉலகத்தில்எங்கெங்கும்இறைவன்நிறைந்துநிற்பார். அதனால்இறைவைனைக்காண்பதற்குக்கடினமானநோன்பு, விரதம்எதும்தேவையில்லை.

அன்பின்மூலம்மனிதனைமட்டுமல்லஆண்டவனையும்வெல்லமுடியும். எனவேஎல்லோருடனும்இதயம்தொடும்இன்சொல்பேசுங்கள்என்பதையும்

"யாவர்க்குமாம்இறைவற்குஒருபச்சிலை
யாவர்க்குமாம்பசுவுக்குஒருவாயுறை
யாவர்க்குமாம்உண்ணும்போதுஒருகைப்பிடி
யாவர்க்குமாம்பிறர்க்குஇன்னுரைதானே."

எனத்திருமந்திரம்கூறுகிறது.

தருமம்செய்வதற்குப்பொருள்இல்லைஎனவருந்தவேண்டாம்.

மனத்தின்மணம்மிக்கவார்த்தைகளேபிறர்துயர்தீர்க்கும்என்பதுசித்தர்வாக்கு. மேலும் சில

திருமூலர் பாடல்கள்

ஒன்றேகுலமும்ஒருவனேதேவனும்
நன்றேநினைமின்நமனில்லை; நாணாமே
சென்றேபுகுங்கதிஇல்லைநும்சித்தத்து
நின்றேநிலைபெறநீர்நினைந்துஉய்மினே

தெளிவுகுருவின்திருமேனிகாண்டல்
தெளிவுகுருவின்திருநாமம்செப்பல்
தெளிவுகுருவின்திருவார்த்தைகேட்டல்
தெளிவுகுருவுருசிந்தித்தல்தானே.

படம்ஆடக்கோயில்பகவற்குஒன்றுஈயில்
நடமாடக்கோயில்நம்பர்க்குஅங்குஆகா
நடமாடக்கோயில்நம்பர்க்குஒன்றுஈயில்
படம்ஆடக்கோயில்பகவற்குஅதாமே

நான்பெற்றஇன்பம்பெறுகஇவ்வையகம்
வான்பற்றிநின்றமறைப்பொருள்சொல்லிடின்
ஊன்பற்றிநின்றஉணர்வுறுமந்திரம்
தான்பற்றப்பற்றத்தலைப்படும்தானே!

பதிபசுபாசம்எனப்பகர்மூன்றில்

பதிலினைப்போல்பசு, பாசம், அனாதி;

பதியினைச்சென்றணுகாபசுபாசம்,

பதிஅணுகில்பசு, பாசம்நிலாவே!'

பின்னைநின்றுஎன்னேபிறவிபெறுவது?
முன்னைநன்றாகமுயல்தவம்செய்கிலர்
என்னைநன்றாகஇறைவன்படைத்தனன்
தன்னைநன்றாகத்தமிழ்செய்யுமாறே!

ஊரெல்லாம் கூடி ஒலிக்க அழுதிட்டு
பேரினை நீக்கிப் பிணம் என்று பேரிட்டு
சூரையம் காட்டிடைக் கொண்டுபோய்ச் சுட்டிட்டு
நீரினில் மூழ்கி நினைப் பொழிந்தார்களே.

உயிரின்தன்மைகளைஉணர்த்தவந்தசிவவாக்கியர், உயிரானதுசிவத்தினின்றும்வேறுபட்டதல்லஎன்பதையும்மக்களுக்குஉணர்த்த

"என்னிலேஇருந்தஒன்றையான்அறிந்ததுஇல்லையே
என்னிலேஇருந்தஒன்றையான்அறிந்துகொண்டபின்
என்னிலேஇருந்தஒன்றையாவர்காணவல்லரோ
என்னிலேஇருந்துஉணர்ந்தயான்உணர்ந்துகொண்டேனே."

சீவனேசிவமாகவும்,சிவமேசீவனாகவும்இருப்பதைஉணர்ந்திடப்பாடுகிறார்.

இடைக்காடர்என்னும்சித்தர்"**பாலுள்நெய்கலந்தவாறும்**"என்றும்என்னுள்ளேஇருப்பவனேஎங்குமாகிநிற்பவனேஎனபத்திரகிரியாரும்பாடுவதனால்நம்முள்ளேஇறைவன்மறைந்துள்ளதைஉணரலாம்.

வெள்ளையர் - கருப்பர், பார்ப்பனர் - பறையர்எனஉலகமெங்கும்சாதி,மதசண்டைகள்மதத்தின்பெயரால்நடைபெறுகின்றன. சித்தர்கள்இதனைகண்டித்துப்பாடியுள்ளதைப்பலபாடல்களில்காணலாம்.

"பறைச்சியாவதேதடாபணத்தயாவதேதடா
இறைச்சிதோலெலும்பினுமிலக்கமிட்டிருக்குதோ
பறைச்சிபோகம்வேறேதோபணத்திபோகம்வேறதோ
பறைச்சியும்பணத்தியும்பருத்துபாருமும்முளே"

"வாயிலேகுடித்தநீரையெச்சியென்றுசொல்கிறீர்
வாயிலேகுதப்புவேதமெனப்படக்கடவதோ
வாயிலெச்சில்போகவென்றுநீர்தனைக்குடிப்பீர்காள்
வாயிலெச்சில்போனவண்ணம்வந்திருந்துசொல்லுமே"

சிவவாக்கியரின்புரட்சிப்பாடலானஇவை,

அன்றையசமூகத்தின்ஆதிக்கவெறியைக்காட்டுகின்றன.

யோகம்என்ன?ஞானம்என்ன?

மனம்பண்பட்டதாயின்…ஆன்மிகத்தில்வேறெந்தமுயற்சியும்தேவைபடாதுஎன்கிறார்அகத்தியர்

“மனமதுசெம்மையானால்மந்திரம்செபிக்கவேண்டா
மனமதுசெம்மையானால்வாயுவைஉயர்த்தவேண்டா
மனமதுசெம்மையானால்வாசியைநிறுத்தவேண்டா
மனமதுசெம்மையானால்மந்திரஞ்செம்மையாமே”

மேலும்,

வாலைச்சாமிஎன்னும்சித்தரின்பாடல்களைப்படித்தால்சிந்திப்பும்தெளிவும்சேர்ந்துவரும்.

“எண்சாண்நீளம்ஒருவீடாமதில்
எட்டொருபீற்றல்மலக்கூடாம்
பஞ்சாயக்காரீர்ஐந்துபெருந்தெய்வப்
பதியிதென்கிறார்ஞானப்பெண்ணே”

இதில்எண்சான்நீளம்என்பதுஉடம்பையும்எட்டொருபீற்றல்என்பதுநவதுவாரங்களையும்குறிக்கிறது.

யோகநெறியைஉணரவேண்டுமாயின்மனம்ஒருமைப்படவேண்டும்என்பதை,

“பூட்டைத்திறப்பதுகையாலே- மனப்
பூட்டைத்திறப்பதுமெய்யாலே
வீட்டைத்திறக்கமுடியாமல்விட்ட
விதியிதென்கிறார்ஞானப்பெண்ணே
வாசலிலேஒருமேல்வாசல் - அந்த
வாசலில்சிறுவாசல்உண்டு
நேசமுடன்திருவாசலிற்பூட்டு
நெருக்கமுடன்பாரடிஞானப்பெண்ணே

அச்சரமாமவுனாட்சரமாவது
ஆனால்நல்லதிறவுகோலாம்
உச்சிதமாகத்திறந்தாலேஅந்த
உச்சிவழிகாணும்ஞானப்பெண்ணே”

இப்பாடல்கள்அனைத்தும்யோகத்திற்குபராசக்தியேஓங்காரப்பிரணவமாகதோன்றுவாள்.

அதனைஉணர்ந்திடஉலகியல்விட்டுமனதைச்செம்மைப்படுத்தவேண்டும்என்கின்றன.

நீஉன்னைஉணர்ந்தால்உலகையும்உணர்ந்தவன்ஆவாய், உண்மைஎது, பொய்எதுஎன்றுஉணர்ந்துகொள்வாய்.

உன்வாழ்வில்நீபெறும்பயன்கள்நேர்மையானதாகஇருக்கவேண்டும்என்னும்அழுகணிச்சித்தர், நாற்றமெடுத்துப்போகும்உடம்புஇது. நலிவுறும்இப்பிறவிவிடுத்து,

நல்லதொருபிறவிஎடுக்கமருந்துகிடைக்கவில்லை.

அந்தமருந்துமட்டும்கிடைத்துவிட்டால்இந்தமனிதப்பிறவியாவேண்டும், மகாசக்தியின்பாதத்தில்விழுந்துகிடக்கத்தான்விரும்புவேன்என்கிறார். அவர்

“பையூரில்இருந்துபாழுரிலேபிறந்து
மெய்யூரில்போவதற்குவேதாந்தவீடறியேன்
மெய்யூரில்போவதற்குவேதாந்தவீடறிந்தால்
பையூரும், மெய்யூரும்பாழாய்முடியாவோ”

என்றுமகாசக்தியைநினைத்துப்பெருமூச்சுவிடுகிறார். மேலும்நமக்காக

“தம்காயம்தோன்றாமல்சாண்
அகலக்கொல்லைகட்டி
வெங்காயநாற்றுவிட்டு
வெகுநாளாய்க்காத்திருந்தேன்
வெங்காயம்தின்னாமல்
மேற்றோலைத்தின்றலவோ
தங்காயம்தோணாமல்என்கண்ணம்மா
சாகிறண்டிசாகாமல்”

என்றும்பாடிபெருமூச்சுவிட்டுவேதனைப்படுகிறார்..மனதைக்கட்டுப்படுத்தினால்முக்தி கிடைக்கும்என்பதைஇடைக்காட்டுச்சித்தர்

“மனம்என்னும்மாடுஅடங்கின்
தாண்டவக்கோனே! முக்தி
வாய்த்ததென்றுஎண்ணடா
தாண்டவக்கோனே!
சினம்என்னும்பாம்பிறந்தால்
தாண்டவக்கோனே – யாவும்
சித்திஎன்றேநினையடா
தாண்டவக்கோனே”

எனமுக்தியின்ஞானவெளிச்சத்தைஅறிவுரையாகப்புகட்டுகிறார்.

மன்னரானாலும்சாதாரணமனிதனாலும்வாழ்வின்முடிவில்பிடிசாம்பலாகப்போகும்நிலையாமையைஉணராமல்மக்கள்வாழ்வதைப்பற்றிவருத்தப்படுவதைபட்டினத்தாரின் இப்பாடல்கள்உணர்த்துகின்றன.

“முடிசார்ந்தமன்னருமற்றமுள்ளோருமுடிவிலொரு
பிடிசாம்பலாய்வெந்துமண்ணாவதுங்கண்டுபின்னுமிந்தப்
பிடிசார்ந்தவாழ்வைநினைப்பதல்லால் பொன்னின் அம்பல்
அடிசார்ந்துநாமுய்யவேண்டுமென்றேஅறிவாரில்லையே?

“பிறக்கும்போதும்கொண்டுவந்ததில்லைபிறந்துமண்மேல்
இறக்கும்பொழுதுகொண்டுபோவதில்லைஇடைநடுவில்
குறிக்குமிச்செல்வம்சிவன்தந்ததென்றுகொடுக்கறியாது

இறக்குங்குலாமருக்குளன்செல்வேன்? கச்சியேகம்பனே”

என்னும்பாடல்செல்வநிலையாமையைஉணராமல்உயிர்வாழும்வரைச்பணத்தைச்சேர்த்துவைக்கும்மானிடபதர்களின்பேராசையைஉணர்த்துகிறது.

வாழ்வியல் தத்துவங்கள் பேசும் கடுவெளிச்சித்தர்கள் பாடல்கள்

“நீர்மேல்குமிழிஇக்காயம் - இது
நில்லாதுபோய்விடும்நீயறிமாயம்
பார்மீதில்மெத்தவும்நேசம்-சற்றும்
பற்றாதிருந்திடப்பண்ணுமுபாயம்.

நந்தவனத்திலோர்ஆண்டி- அவன்
நாலாறுமாதமாய்க்குயவனைவேண்டிக்
கொண்டுவந்தான்ஒருதோண்டி-மெத்தக்
கூத்தாடிக்கூத்தாடிப்போட்டுடைத்தாண்டி.

இவரது குரலில் உள்ள கோளாறுகாரணமாக மக்கள் அவரை இப்பெயாிட்டு அழைத்திருக்கலாம் என்பர். இவரது பாடல்களில் எல்லாம் இரங்கி வருந்திப் பாடுவதாக அழுது பாடுவதாக அமைந்திருக்கும் காரணத்தினாலும் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருக்கலாம்.

”ஊற்றைச்சடலமடிஉப்பிருந்தபண்டமடி
மாற்றிப்பிறக்கமருந்தெனக்குக்கிட்டுதில்லை
மாற்றிப்பிறக்கமருந்தெனக்குக்கிட்டுமென்றால்
ஊற்றைச்சடலம்விட்டேஎன்கண்ணம்மா
உன்பாதம்சேரேனோ"

பாம்பாட்டி சித்தர் பாடல்கள்

“ஆலடிப்பொந்தினிலேவாழ்ந்தபாம்பே
அரசடிப்பொந்தினிலேபுகுந்துகொண்டாய்
வாலடிதன்னிலேபார்த்துப்பார்த்து
வாங்கியேதூங்கிநின்றாடுபாம்பே'
நாலுதெருவினிலேநாலுகம்பம்
நடுத்தெருவினிலேயோர்பொன்னுக்கம்பம்
போலும்விளங்குபொன்னுக்கம்பத்தினுக்கே
பூமாலைசூட்டியேநின்றாடுபாம்பே'

இவ்வாறுசுமார் 130 பாடல்களில்பாம்பைவிளித்துப்பாடிநிற்பதாகச்சித்தர்ஞானக்கோவையில்காணப்படுகின்றது. மூலாதாரமாகிய பாம்பினை யோகப் பயிற்சியினால் எழுப்பி மேலேற்றும் திறம் பற்றிப் பாடியதால் பாட்டி எனப்பட்டாா் எனலாம், அல்லது மனத்தைப் பாம்பாக உருவகம் செய்து அடக்குவதாகப் பாடியதால் இப்பெயர் பெற்றாா் எனலாம்.

பத்திரகிரியார் பாடல்களில் மனித வாழ்வியல்.

'ஆங்காரம்உள்ளடக்கி, ஐம்புலனைசுட்டறுத்து
தூங்காமல்தூங்கிசுகம்பெறுவதுஎக்காலம்?
ஆறாதபுண்ணில்அழுந்திக்கிடவாமல்
தேறாதசிந்தைகளைதேற்றுவதும்எக்காலம்?
மாற்றிடத்தைதேடிஎன்றன்வாழ்நாளைப்போக்காமல்
ஊற்றிடத்தைதேடிஉறங்குவதும்எக்காலம்?
அமையாமனதுஅமையும்ஆனந்தவீடுகண்டு, அங்கு
இமையாமல்நோக்கிஇருப்பதுஇனிஎக்காலம்?
உதயச்சுடர்மூன்றும்உன்வீட்டிலேகொளுத்தி
இதயத்திருநடனம்இனிக்காண்பதுஎக்காலம்?
மனத்தைஒருவில்லாக்கிவான்பொறியைநாணாக்கி
எனதறிவைஅம்பாக்கிஎய்வதுஇனிஎக்காலம்?
மின்எழுந்துமின்ஒடுங்கிவிண்ணில்உறைந்தாற்போல்
என்னுள்நின்றதுஎன்னுள்ளேயான்அறிவதுஎக்காலம்?
அந்தரத்தில்நீர்பூத்துஅலர்த்தெழுந்ததாமரைபோல்
சிந்தைவைத்துக்கொண்டுதரிசிப்பதுஎக்காலம்?
காட்டும்அருள்ஞானக்கடலில்அன்புகப்பல்விட்டு
மூட்டும்கருணைக்கடலில்மூழ்குவதும்எக்காலம்?
உற்றுற்றுப்பார்க்கஒளிதரும்ஆனந்தம்அதை
நெற்றிக்குநேர்கண்டுநிலைப்பதினிஎக்காலம்?

என்றுகாலத்தில்சிந்தனைவைத்தார்பத்திரகிரி. முக்காலத்தில்நீமுழுமுதற்கடவுளைஅறியமுனைவதுஎப்போதுஎன்றுகேட்கிறார். சித்தர்கள்கடைப்பிடித்தமார்க்கம்இவரதுபாடல்களில்தெற்றெனவிளங்குகிறது.

வைரக்கல்தனக்குள்வகைவகையாய்ஒளிக்கதிர்கள்வைத்திருப்பதுபோல், பத்திரகிரியின்வார்த்தைகள்ஓர்ஒளிவெள்ளத்தைதனக்குள்ஒளித்துக்கொண்டுள்ளது. உங்களுக்குள்ஒருபொறிவிழுந்திருந்தால்போதும், அதைஊதிப்பெருந்தீயாய்ஆக்கிடும்வல்லமைகொண்டவார்த்தைகள்அவை.

பட்டினத்தார் பாடல்கள்

உலகியல்பற்றியும், நிலையாமைபற்றியும்நிரம்பச்சொன்னவர். வருந்திச்சொன்னார்மக்கள்திருந்தச்சொன்னார்.உனக்குமனைவியும், பிள்ளையும்உறவன்று, நீதுறந்துகாட்டுக்குப்போகும்போதுமனைவிவாசலுடன்நிற்பாள்மகள்காடுவரைவந்து கொள்ளிபோடுவான். கடைசிவரைதொடரும்உறவல்லஅவர்கள். உண்மையில்நீசெய்தபாவபுண்ணியமேஉன்னைத்தொடர்ந்துவரும்.

பொருளாசைவிடும்வண்ணம்அவர்கூறியதும்மனதில்பதிக்கத்தக்கதாகும். எதைக்கொண்டுவந்தீர்கள்; எதைக்கொண்டுபோகப்போகிறீர்கள்?

இடையில்வந்தசெல்வம்இடையில்போனது.

இதனைஅடுத்தவருக்குக்கொடுத்தறியாமல்ஆன்மாபிரிவதில்இலாபம்என்ன"
என்பார்அவர்.

ஊருஞ்சதமல்லஉற்றார்சதமல்ல, உற்றுப்பெற்ற
பேருஞ்சதமல்ல, பெண்டிர்சதமல்லபிள்ளைகளுஞ்
சீருஞ்சதமல்ல, செல்வம்சதமல்லதேசத்திலே
யாருஞ்சதமல்ல, நின்தாள்சதம்கச்சிஏகம்பனே.'

'ஓடாமல்பாழுக்குஉழையாமல்ஓரம்உரைப்பவர்பால்
கூடாமல்நல்லவர்கூட்டம்விடாமல்வெங்கோபம்நெஞ்சில்
நாடாமல்நன்மைவழுவாமல்இன்றைக்குநாளைக்கென்று
தேடாமல்செல்வம்தருவாய்சிதம்பரதேசிகனே'

'ஒன்றென்றிரு, தெய்வம்உண்டென்றிருஉயர்செல்வமெல்லாம்
அன்றெனறிரு, பசித்தோர்முகம்பார். நல்லறமும்
நட்பும்நன்றென்றிரு, நடுநீங்காமலேநமக்கிட்டபடி
என்றென்றிருமனமேஉனக்கேஉபதேசம்இதே!
ஐயிரண்டுதிங்களாய்அங்கமெலாம்நொந்துபெற்றும்
பையலென்றபோதேபரிந்தெடுத்துச்-செய்ய
இருகைப்புறத்தில்ஏந்திக்கனகமுலைதந்தாளை
எப்பிறப்பில்காண்பேன்இனி?
முந்தித்தவம்கிடந்துமுந்நூறுநாள்சுமந்தே
அந்திபகலாய்சிவனைஆதரித்துத் - தொந்தி
சரியச்சுமந்துபெற்றதாயார்தமக்கோ
எரியத்தழல்மூட்டுவேன்?

கல்லாப்பிழையும், கருதாப்பிழையும்,
கசிந்துருகிநில்லாப்பிழையும்நினையாப்பிழையும்
நின்அஞ்செழுத்தைச்சொல்லாப்பிழையும்,
துதியாப்பிழையும், தொழாப்பிழையும்
எல்லாப்பிழையும்பொறுத்தருள்வாய்கச்சிஏகம்பனே.

என அமைந்ததுள்ள பாடல்கள் சித்தர்களின் இறைகொள்கைகளுக்குச் சான்றாக விளங்குகின்றன.

சித்தர்பாடல்களில்இறைஉயிர்பற்றியகருத்துகள்

மனிதவளர்ச்சியில்எத்தனையோஇரகசியங்கள்அறியப்பட்டாலும்இன்னும்பலபு தைபொருளாகவும்புதிராகவும்அறியமுடியாமல்இருந்துவருகின்றன.

அதில்உயிர்பற்றியதும்உண்டு.
எனினும்இறைஉயிர்பற்றியஇரகசியங்களைத்தோண்டிஎடுக்கும்முயற்சியில்பலஉண் மைகளைவெளியேக்கொண்டுவந்தவர்கள்சித்தர்கள்.

இறைவன்இருப்பைத்மிகத்தெளிவாகவும்விரிவாகவும்சொன்னவர்சிவவாக்கியர். ஆன்மிகத்தில்முற்றாகஅறியாமையைக்களையும்புரட்சிக்கரமானக்கருத்துகள்அவருடையவை. வேதம்ஓதுகிறவர்கள்திருவடிஞானம்பெற்றதுண்டோ? இவர்கள்பார்க்கவில்லைஎன்பதனால்"பாலில்நெய்இருப்பதுபொய்யாகிவிடுமோ? தீர்த்தமாடிவருவோமென்றுதேசமெல்லாம்சுற்றுகின்றஅறிவிலிகளேசொல்லுங்கள்"எங்கேதீர்த்தமாடுவதுஎன்றுதிடமாகச்சொல்லுங்கள்.

காலையும்மாலையும்தவறாமல்நீராடுவதுஆசாரமாகிவிடுமோ? காலமெல்லாம்தேரைத்தண்ணீரிலேகிடக்கிறது. அதுபெற்றதுஎன்ன? எனவேஉங்கள்உள்ளத்தைஅல்லவாதீர்த்தமாடிக்கொள்ளவேண்டும்.

கோவிலாவதுஎது? குளம்எது? கண்டஇடமெல்லாம்கும்பிடுபோட்டுச்திரியும்அறிவிலிகளே, கோவில்உங்கள்மனத்துக்குள்இருக்கிறது.

அந்தக்கோவில்அழிவதும்இல்லை.அந்தக்குளம்வற்றுவதும்இல்லை. உங்கள்மனத்தில்இருந்துமாயைநீங்கிபொருள்மீதானவேட்கையைத்துறந்தபின்பரம்பொருளேஉங்களைத்தேடிக்கொள்ளும்.

மூலாதாரச்சோதியைஉச்சிட்டத்தளத்தில்நிறுத்திவைத்துஉலாவிடும்திறன்படைத்தால்எப்போதும்இளமையாகவாழமுடியும்.

மனிதன்அப்போதுமாமனிதனாகமட்டுமல்லஅந்தமகேசனாகவே(மனு+ஈசன்= மனுஷன்) மாறமுடியும்என்பதுசிவவாக்கியசித்தரின்இறைஉயிர்இரகசியமாகும்.

உடற்பயிற்சிஉள்ளப்பயிற்சிமருத்துவம்முதலானவாழ்வியல்செய்திகள்

சித்தர்கள்உணவு, உடை, உறையுள்என்பனபற்றிக்கவலைப்படாதவர்கள். எனினும்உடலையும்உள்ளத்தையும்பேணிகாப்பதில்வல்லவர்களாகவிளங்கிஉள்ளனர். உள்ளப்பயிற்சிக்காகஅவர்கள்சமாதிநிலையைபலமுறைமேற்கொண்டுள்ளனர். உண்ணாமல்உறங்காமல்இடம்பெயராமல்வெயில், மழை, பகல், இரவுஎனப்பாராமல்இருப்பதேசமாதிநிலையாகும். அவ்வாறுசமாதியில்இருந்துபின்வெளிவரும்போதுஅவர்கள்தம்ஞானத்தால்பெற்றப்பட்டறிவுகளைமக்களுக்குஎடுத்துரைத்துள்ளனர்.

சிலர்பிராணாயாமத்தைப்பின்பற்றியுள்ளனர்.

அழியும்தன்மையுள்ளத்தூயஉடம்பைஎன்றும்அழிவற்றத்தன்மையானபஞ்சபூதங்களைக்கொண்டுதூலஉடம்பைக்கரைத்துஅழிவற்றஆன்மாவுக்குஒளியுடம்பைஉண்டாக்கும்மூச்சுப்பயிற்சியைஅடிநாதமாகசித்தர்கள்கொண்டுள்ளனர்.

சுவாசத்திற்கும்மனிதஆயுளுக்கும்தொடர்புஉள்ளது. சுவாசத்தைஅளவோடுசெலவழிப்பவர்கள்நீண்டகாலம்ஆரோக்கியததுடன்உயிர்வாழ்வர். சுவாசம்சரியாகநடைபெற்றால்மனிதருக்குப்பிணிஇல்லை.

சுவாசத்தின்போதுஒருவருக்குப்பொதுவாகபன்னிரெண்டுஅங்குலம்அளவுசுவாசம்உள்ளேசென்றுநான்குஅங்குலம்மட்டும்வெளிக்கழிந்துஎட்டுஅங்குலம்உள்ளேயேதங்கிபரவினால்அவர் 120 வயதுவரைபிணியின்றிவாழ்வார்எனச்சித்தர்கள்குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பிராணாயாமம்என்னும்மூச்சுப்பயிற்சியில்மூன்றுநிலைகள்உள்ளன. அவைபூரகம், கும்பகம், ரேசகம்என்பன. மூச்சைஉள்ளிழுக்கும்முறைபூரகம்எனவும்வெளிவிடும்முறைரேசகம்என்றும்இவ்விரண்டுக்கும்இடையில்உள்ளேதங்கும்நிலைகும்பகம்எனவும்கூறப்படுகிறது. இடப்பக்கமும்வலப்பக்கமும்இருக்கும்இரண்டுநாடிகளிலும்மாறிமாறிமூச்சுக்காற்றுசெல்வதும்வருவதுமாகஇருக்கும்இதனைமுறையேஇடகலை, பிங்கலைஎன்பர்.இடகலையைசந்திரகலைஎன்றும்பிங்கலையைசூரியகலைஎன்றும்சித்தர்இலக்கியங்கள்குறிப்பிடுகின்றன. இவ்விரண்டுக்கும்இடையேஉள்ளநிலைசுழுமுனைஅல்லதுசுமுனைஎனப்படும்இதனைஅக்கினிகலைஎனக்குறிப்பர்.

“இடகலைபிங்கலைஎன்னத்தைச்சொல்லலாம்சிங்கி- அது
இடகலைசந்திரன்பிங்கலைசூரியன்சிங்கா”
“சந்திரன்சூரியன்ஒன்றானதெவ்விடம்சிங்கி – அது
கலையும்பொருந்துநடுச்சுழுமுனையோசிங்கா.”

எனவரும்ஞானரத்தினக்குறவஞ்சிபாடல்களால்; இதனைஅறியலாம்.

”**ஏறுதல்பூரகம்ஈரெட்டுவாமத்தால்**
ஆறுதல்கும்பகம்அறுபத்துநாலதில்
ஊறுதல்முப்பத்திரண்டதிரேசகம்
மாறுதல்ஒன்றினகண்வஞ்சகமாமே” - திருமந்திரம் 550

எனும்சித்தர்கள்பாடல்கள்வழிஅவர்தம்உடல்மற்றும்உள்ளப்பயிற்சிகுறித்துஅறியமுடிகிறது.

சித்தர்பாடல்களில்காணப்படும்சிந்துகண்ணிமுதலானவடிவங்களும்குறியீடுமுதலானஉத்திகளும்.தெய்வத்தன்மைக்கும்இயற்கைக்கும்நெருங்கியஉறவுஇருக்கிறது. எனவேதான்பாரதியார்**“காக்கைச்சிறகினிலேநந்தலாலாநின்கரியநிறம்தோன்றுதடா”** எனப்பாடினார்.

இதுஉணர்த்தும்அர்த்தங்கள்எல்லாம்குறியீட்டுஉத்தியைமையமிட்டவையே.

இதனைப்போலவேசித்தர்கள்பயன்படுத்தும்குறியீட்டுஉத்திகளும்அமைந்துள்ளன. இப்பாடல்கள்பாமரபொதுமக்கள்பயன்படுத்தும்எளியநாட்டுப்பாடல்களைப்போன்றிருந்தாலும்அவைமறைபொருளுடையவை. வெளிப்படையாகப்படிக்கும்போதுஎளியபொருள்தோன்றும்ஆழ்ந்துபடித்தால்உட்பொருள்ஒன்றுஉணரப்படும். மேலும்பலப்பாடல்களில்அவர்கள்குறியீட்டுஉத்தியைப்பயன்படுத்திஉள்ளதைக்காணலாம்.

குறியீடுஎன்பதுஇலக்கியஉத்திகளில்ஒன்று.

இஃதுஏதேனும்ஒன்றுமற்றொன்றின்பொருட்டுஅதன்பதிலியாய் -

குறியீடாய்நிற்கும்என்பதாகும்.

இயேசுநாதர்கொல்லப்பட்டச்சிலுவைக்குறிகிறித்துவத்தையும்கூனல்இளம்பிறைஇசுலாத்தையும்அரிவாள்சுத்திகம்யூனிசத்தையும்உணர்த்துவதுபோலசித்தர்பாடல்களிலும் பலகுறியீடுகள்காணப்படுகின்றன.

சித்தர்கள்தாம்சொல்லவந்ததைஒருபொருளின்உண்மைத்தன்மையைநேரடியாகச்சொல்லாமல்அதனையொத்தஇன்னொருபொருளின்துணையால்விளக்குவதைகுறியீட்டுஉத்திஎன்பர்.

எடுத்துக்கொண்டசெயலைஇனிதேமுடிப்பதற்குத்தக்கதோர்கருவியைத்தேர்ந்தெடுப்பதும்ஒருஉத்திதான்.

கதிர்அறுக்கஅரிவாளையும்,மரக்கிளையைவெட்டக்கொடுவாளையும்,பருத்தக்கிளையைவெட்டக்கோடாரியையும்தேர்வுசெய்வதுபோலசித்தர்களும்தாம்எடுத்துக்கொண்டபொருள்நிலைக்குஏற்பத்தமக்குவாட்டமாகவரக்கூடியகவிதைஉத்திகளைத்தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர்.

பல்வேறுசித்தர்கள்என்பதால்பல்வேறுஉத்திகளும்குறியீடுகளும்அவர்கள்பாடல்களில் காணப்படுகின்றன.

அவைகளில்இனியஓசைகளுக்குமுக்கியத்துவம்தரக்கூடியசிந்துகண்ணிவடிவமும்ஒன்று . இதுநாட்டுப்புறபாடல்வடிவங்களில்அதிகம்காணப்படுகிறது.

சிந்துஎன்பதுயாப்புவகையில்கலிப்பாவின்இனத்தைச்சேர்ந்தது.ஓரடியில்மோனைத்தொடையெடுப்பின்முன்னும்பின்னும்உள்ளஅரையடிசிந்தியல்அடிஎனவழங்கப்படும். அம்முதல்அடியின்ஈற்றில்பெரும்பாலும்தனிச்சொல்வரும். சிறுபான்மைஇரண்டாவதுஅரைஅடியின்ஈற்றில்தனிச்சொல்வரும்.

மிகச்சிறுபான்மைதனிச்சொல்இன்றியும்வரும். குறள்அடிமுதல்எல்லாஅடியிலும்வரும். தளைவரையறைஇல்லை,

மோனைத்தொடையெடுப்பின்முன்னும்பின்னும்உள்ளஅடிகள்அதாவதுதனிச்சொல்லுக்குமுன்னும்பின்னும்உள்ளஅடிகள்ஒத்துவருதல்சமநிலைச்சிந்துஎனப்படும்.

“நஞ்சுண்ணவேண்டாவே –அகப்பேய்
நாயகன்தாள்பெறவே
நெஞ்சுமலையாதே - அகப்பேய்
நீதியொன்றுஞ்சொல்லாதே
பராபரமானதடி - அகப்பேய்
பறவையாய்வந்ததடி
தராதலமேழ்புவியும் - அகப்பேய்
தானேபடைத்ததடி
நாதவேதமடி - அகப்பேய்
நன்னட்ங்கண்டாயோ
பாதஞ்சத்தியடி - அகப்பேய்

பரவிந்துநாதமடி

விந்துநாதமடி - அகப்பேய்

மெய்யாய்வந்ததடி

ஐந்துபெரும்பூதம் - அகப்பேய்

அதனிடமானதடி

நாலுபாதமடி - அகப்பேய்

நன்னெறிகண்டாயே

மூலமானதால்லால் - அகப்பேய்

முத்தியல்லவடி"

"சற்றேபிரமத்திச்சைதாண்டவக்கோனே- உன்னுள்

சலியாமல்வைக்கவேண்டுந்தாண்டவக்கோனே"

என்பதுபோன்றபாடல்கள்முதல்அரையடியின்ஈற்றில்தனிச்சொல்பெற்றுசிந்துபாடலாக அமைந்துள்ளன.

"தொல்லைப்பிறவிதொலைக்கார்க்குமுத்திதான்
இல்லையென்றூதுகுழல் - கோனே
இல்லையென்றூதுகுழல்
இந்திரபோகங்கள்எய்தினந்தொல்லையென்
றுந்தமாயூதுகுழல் - கோனே
ஆந்தமாயூதுகுழல்.
மோனநிலையினில்முக்தியுண்டாமென்றே
கானமாயூதுகுழல் - கோனே
கானமாயூதுகுழல்
நாய்போற்பொறிகளைநாநாவிதம்விட்டோர்
பெயரென்றூதுகுழல் - கோனே
பெயரென்றூதுகுழல்."

இடைக்காட்டுச்சித்தர்பாடல்கள்

இதுபோன்றபாடல்கள்இரண்டாவதுஅடியில்தனிச்சொல்பெற்றுஅமைந்துள்ளன. தனிச்சொல்லுக்குமுன்னும்பின்னும்உள்ளஅடிகள்முச்சீர்அடியாகஇருக்குமானால்முச்சீர்இரட்டைச்சமநிலைசிந்துஎன்பர்.

"அஞ்ஞானம்போயிற்றென்றுதும்பீபற – பர

மானத்தங்கண்டோமென்றுதும்பீபற!

மெய்ஞ்ஞானம்வாய்த்ததென்றுதும்பீபற – மலை

மேலேறிக்கொண்டோமென்றுதும்பீபற!

நான்குசீர்களைக்கொண்டுஇரண்டடிகளில்முடியும்பாடல்களும்உண்டு.

"இருவினையாம்மாடுகளைஏகவிடுகோனே -உன்

அடங்குமனமாடொன்றையடக்கிவிடுகோனே

சாற்றரியநைட்டிகரேதற்பரத்தைச்சார்வார் - நாளும்

தவமாக்கழிப்பவரேசன்னமதில்வருவார"

"அகங்காரமாடுகள் மூன்றகற்றிவிடுகோனே -நாளும்
அகத்தையெனும்மாடதைநீயடக்கிவிடுகோனே
ஒருமலத்தன்எனுமாட்டைஒதுக்கிக்கட்டுக்கோனே - உடன்
உறையுமிருமலந்ததைனையுமோட்டிக்கட்டுக்கோனே
மும்மலத்தன்எனுமாட்டைமுறுக்கிக்கட்டுக்கோனே -மிக
முக்காலநேர்மையெல்லாம்முன்பறிவாய்கோனே
இந்திரியத்திரயங்களைஇறக்கிவிடுகோனே - என்றும்
இல்லையென்றேமரணங்குழலெடுத்தூதுகோனே"

இடைக்காட்டுச்சித்தர்பாடல்கள்.

எனஅமைந்துள்ளஇதனைநாற்சீர்ஒற்றைச்சமநிலைச்சிந்துபாடல்எனஅழைப்பார்கள்.

தனிச்சொல்லுக்குமுன்னும்பின்னும்உள்ளஅடிகள்ஒவ்வாதுவருதல்வியநிலைச்சிந்துஆகும். இதனைக்கண்ணிஎன்றும்குறிப்பார்கள். இக்கண்ணிகளில்இசைநயம்சேர்ந்திலங்கும். நாடோடியாய்எங்கும்சுற்றிவரும்சித்தர்களில்பலர்அவர்தம்கருத்துகளைப்பாடஇந்தக்கண்ணிகள்உத்தியினைப்பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

"வெட்டவெளிதன்னைமெய்யென்றிருப்போர்க்கு
பட்டயம்மேதுக்கடி – குதம்பாய்
பட்டயமேதுக்கடி
மெய்ப்பொருள்கண்டுவிளங்குமெய்ஞ்ஞானிக்குக்
கற்பங்களேதுக்கடி – குதம்பாய்
கற்பங்ளேதுக்கடி
காணாமற்கண்டுகருத்தோடிருப்பார்க்கு
வீணாசையேதுக்கடி -குதம்பாய்
வீணாசையேதுக்கடி
வஞ்சகமற்றுவழிதன்னைக்கண்டோர்க்குச்
சஞ்சலமேதுக்கடி – குதம்பாய்
சஞ்சலமேதுக்கடி
ஆதாரமானஅடிமுடிகண்டோர்க்கு
வாதாட்டமேதுக்கடி -குதம்;பாய்
வாதாட்டமேதுக்கடி
முத்தமிழ்கற்றுமுயங்குமெய்ஞ்ஞானிக்குச்
சத்தங்கள்ளேதுக்கடி- குதம்பாய்
சத்தங்கள்ளேதுக்கடி

தன்னையறிந்துதலைவனைச்சேர்ந்தோர்க்குப்
பின்னாசைஎதுக்கடி? – குதம்பாய்
பின்னாசைஎதுக்கடி

பர்த்தாவுந்தானும்பதியோடிருப்பார்க்கு
உத்தாரம்மேதுக்கடி – குதம்பாய்
உத்தாரமேதுக்கடி”

குதம்பைச்சித்தர்பாடல்கள்

சிந்துஎன்பதுதனிச்சீர்பெற்றுநடப்பதும்பெறாமல்நடப்பதும்மறியடிச்சீர்கள்வருவதும்வாராமையும்தனிச்சொல்லுக்குமுன்னுள்ளபகுதியும்பின்னுள்ளப்பகுதியும்தம்முள்ஒத்தசமநிலையாய்அமைவனவாய்சித்தர்பாடல்களில்காணப்படுகிறது.இன்றையபஜனைப்பாடல்கள்இம்மரபில்தோன்றியவைஎன்பதுகுறிப்பிடத்தக்கன.

குறியீட்டுவடிவம்.

ஒலிவடிவம்வரிவடிவமாகிஅடையாளம்காட்டும்சொல்லானதுபோலசித்தர்களும் பலகுறியீடுகளைப்பயன்படுத்திஉள்ளனர். அதில்ஒன்றுதான்லிங்கவடிவம். உயிர்கள்ஒர்உருவத்தைப்பற்றிநின்றுதான்சிந்திக்கமுடிகிறது. அதனால்உருவமற்றஇறைவனுக்கும்உருவம்மேற்கொள்ளவேண்டியஅவசியம்ஏற்படுகிறது. உருவத்தைப்பெறாதஒன்றுஅனுபவத்ததிற்குவராது. எனவேதான்ஆன்மிகநாட்டம்உள்ளபெருமக்கள்உருவவழிபாட்டைவலியுறுத்திஉள்ளனனர்.

மழலைப்பருவத்தில்நடைப்பயிலபயன்படுத்தியநடைவண்டிநன்குநடக்கப்பழகியபின் தேவையில்லை.

அதுபோலஇறைவழிபாட்டைஅறிந்துகொள்வதற்குஇறைஉருவங்களும்கோவில்களும் தீர்த்தங்களும்அவசியமாகின்றன.

உருவவழிபாட்டைப்பிடிமானமாகக்கொண்டுதொடங்கும்.ஆன்மிகப்பயணம்ஒருகட்டத்தில்நிறைவுறுகிறதுஎன்பதுரமணர்அரவிந்தர்போன்றோர்களதுகுறிப்பு.

ஆகஉருவவழிபாடுசெய்பவர்களும்அருபமாகஇறைத்தன்மையைஉணர்பவர்களும்பொதுவானவடிவமாகலிங்கவழிபாடுதிகழ்கிறது.

அருவம்உருவம்ஆகியஇரண்டும்கலந்துநின்றதிருவுறுவமேஇலிங்கம்.

உருவத்தின்வழிஇறைவனைத்தொடர்புகொள்பவர்க்குஉருவமாகவும்உருவம்கடந்தநிலையைஉணர்பவர்க்குஅருவமாகவும்ஒருங்கேதிகழ்வதால்இதனைஅருவுருவம்என்றுவழங்கினர்எனினும்சித்தர்கள்உருவவழிபாட்டைஎதிர்த்தனர்.

பண்டையகாலத்தில்மக்கள்எல்லோருக்கும்பொதுவானபலசித்தாந்தங்கள்இருந்தன. அவற்றுள்ஒன்றுசமயம். அதில்இந்துசமயத்தின்வளர்ச்சியில்தோன்றியதேலிங்கவழிபாடு. இதுவேதகாலத்திற்கும்முற்பட்டச்சிந்துவெளிமக்கள்மத்தியில்பரவலாகக்காணப்பட்டுள்ளது.

காலத்துக்குக்காலம்மானுடவளர்ச்சியினால்லிங்கம்பற்றியகொள்கையில்பல்வேறுவகையானசிந்தனைகள்புகுந்தன.

அதில்ஒன்றுதான்இலிங்கம்என்பதுஇறைதன்மையின்வடிவம்என்பது.

இதுகூம்புவடிவிலானது. அடிப்பாகத்தில்அமைந்திருப்பதுஆவுடையார். தமிழில்அறியப்படும்லிங்கஉருவசிவனைஆவுடையப்பன்எனநெல்லைவழக்கில்வழங்கு

வர்.

இவ்வகைலிங்கம்குறித்துவிதவிதமானபல்வேறுசெய்திகள்கற்பனையாகவும்ஆய்வின்அடிப்படையிலும்புராணக்கூறுகளாகவும்பகுத்தறிவுக்குஒவ்வாதசெய்தியாகவும்தற்காலத்தில்உலாவந்துகொண்டிருப்பதைப்பார்க்கமுடிகிறது.ஆனால்இதற்குஉள்ளார்ந்தபொருள்உண்டு. அதுஎல்லோராலும்ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. இருமைநிலைகடந்ததன்மைக்குமனிதனைஅழைத்துச்செல்வதற்குஉரியஒளிவடிவமேலிங்கம். ஒளி - இருள், இன்பம் - துன்பம். பகல் - இரவு, இராமன் - இராவணன். போன்றஇருமைநிலைகளுக்குள்இருக்கிறவரைமனிதன்உலகியல்வாழ்க்கையிலிருந்துவிடுபடுவதுஇயலாது. இவற்றைஎல்லாம்கடந்தநிலைதான்வேற்றுமை, விருப்பம்போன்றபேதநிலைஉணர்வுகளுக்குஅப்பாற்பட்டபெருநிலை.

இதனைத்தான்வள்ளுவசித்தர்

"வேண்டுதல்வேண்டாமைஇலானடிசேர்ந்தார்க்கு
யாண்டும்இடும்பைஇல".

எனச்சொல்லிஉள்ளார்.

இருவேறுதன்மைகள்ஒன்றாகப்பொருந்துவதன்குறியீடாகஇலிங்கம்விளங்குவதால்அதனைச்சிவசக்திஎன்றனர்ஆன்மிகவாதிகள்.

ஆனால்இடங்கலைபிங்கலைசங்கமமாகசித்தர்உலகம்சிவபெருமானைஉருவகப்படுத்திமகிழ்கிறது.

சிலர்சிவலிங்கம்ஆண்-பெண்இணைப்பின்அறிகுறிஎன்றுகருதுகின்றனர். படைப்புலகக்கடவுளாகலிங்கம்அர்த்தப்படும்போதுஆணுறுப்பாகவும்உயிர்ப்பெருக்கம்கருதிபெண்ணுறுப்பாகவும்மேலைநாட்டுஆய்வாளர்கள்உருவாக்கியக்கருத்துகள்மோதல்போக்கிற்குவழிகாட்டின.

இயற்கையின்உறவுகள்பற்றியசிந்தனையின்குறியீட்டுவெளிப்பாடேஇலிங்கவடிவம்.

அதுஆணையும்பெண்ணையும்இணைத்தது.

சிவனின்உடுக்கையும்சூலமும்உறவுகளைச்சுட்டும்குறியீட்டுச்சின்னங்களே.

எனவேலிங்கவடிவத்தைக்குறுகியமனத்தோடுஅடையாளப்படுத்தாமல், எல்லையற்றுவிரிந்துபரந்துகிடக்கின்றஇறைதன்மையின்ஆதிவடிவம்என்பதையேநம்நாட்டுச்சித்தர்களும்சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

அலகு-1

வினாக்கள்

வ.எண்	ஐந்து மதிப்பெண் வினா	LOCF Mapping

1	சித்தர்களைஆன்மீகபுரட்சியாளர்கள்என்றுஅழைப்பதன்காரணம் என்ன?	K3	CO1	PO2
2	பிராணாயாமம்என்றால்என்ன?	K2	CO1	PO5
3	அட்டமாசித்திகளைஎழுதுக.	K1	CO3	PO3
4	பட்டினத்தா◌ர◌- குறிப்புவரைக.	K4	CO2	PO2
5	சித்தர்களின்சிறப்புப்பெயர்களுக்கானக்காரணங்களைக்கூறுக.	K4	CO2	PO3

வ.எண்	எட்டு மதிபெண் வினா	LOCF Mapping		
1	சித்தர்களின்வாழ்க்கைமுறைகுறித்துவிளக்குக.	K4	CO3	PO4
2	மனிதஉடல்குறித்துசித்தர்களின்சிந்தனையைவிளக்குக.	K2	CO1	PO2
3	திருமூலர்பாடல்களில்காணப்படும்மெய்ஞானத்தினைக்கட்டுரைக்க.	K4	CO2	PO2
4	பதினெண்-சித்தர்கள்வரையறைகளைவிளக்குக.	K2	CO2	PO3
5	சித்தர்களின்இறைக்கொள்கைகளைவிவா◌ிக்க.	K4	CO4	PO2

இயல் 2. தமிழ்இலக்கியங்களில்சித்தமருத்துவம்

சித்தமருத்துவம்எப்பொழுதுமுதல்நடைமுறையில்உள்ளதுஎன்றகாலஆராய்ச்சியில்துல்லியமானகருத்துஎதுவும்எட்டப்படவில்லை. எனினும், சுமார்மூவாயிரம்ஆண்டுகளுக்குமுன்வாழ்ந்தஆதித்தமிழ்ச்சித்தர்களால்இதுஉருவாக்கப்பட்டமருத்துவமாகக்கருதப்படுகிறது.

தமிழ்நாட்டில்இம்மருத்துவம்பச்சிலைகளையும்வேர்களையும்பட்டைகளையும்அடிப்படையாகக்கொண்டதுஇதன்மருத்துவச்சிந்தனைக்கருத்தாக்கங்கள்சங்ககாலஇலக்கியங்

கள்முதல்இன்றுவரைதொடர்கிறதுஎன்பதும்மறுக்கமுடியாதஉண்மையாகும். கி. பி. ஐநூறுக்குபிறகுஇத்துறைபெரும்வளர்ச்சியடைந்துவந்துள்ளது.

பண்டையதமிழகத்தின்பண்பாட்டுக்கருவூலமாகவிளங்கும்நூல்கள்பத்துப்பாட்டும்எட்டுத்தொகையும். இவைகளில்அரசியல், வர்த்தகம், கலை, பண்பாடு, போன்றதுறைகளின்செய்திகள்போலவேமருத்துவச்செய்திகளும்இடம்பெற்றுள்ளன. சங்ககாலத்தில்மருத்துவஅறிஞர்கள்பலர்வாழ்ந்துள்ளனர். அவர்களுள்சிலர்சிறந்தஇலக்கியச்செல்வராகவும்திகழ்ந்தனர்என்பதற்குமருத்துவர்தாமோதரனார்என்னும்புலவரேசான்றாவார். துன்பம்தரும்எதனையும்தமிழர்கள் "நோய்"என்றனர். மனிதனைநோய்மைப்படுத்துவதால்அப்படிப்பெயர்பெற்றது. பசியையும்நீர்வேட்கையையும்கூடத்தமிழர்கள் "நோய்"என்றனர். கோவூர்க்கிழார்என்னும்புலவர்நீரையும்உணவையும் "இருமருந்து"எனப்பாராட்டியுள்ளார்.

"மருந்துகொள்மரத்தின்வாள்வடுமயங்கி"புறம் 180

இதில்மருந்துமரத்தின்பயனாகக்கொள்வார்.அஃதுசமூகப்பொதுச்சொத்துஎன்றஉணர்வுடன்நடத்தல்வேண்டும்என்கிறார்,

மருத்துவர்ஒருவியாபாரிஅல்ல. அவர்மனிதகுலத்திற்கேதொண்டுசெய்பவர். எனவேஅவர்தன்பாலுள்ளகலையைமறைக்காதுஅல்லும்பகலும்நோயாளியைப்பார்த்தல்வேண்டும். அங்ஙனம்மறைத்தால்ஒருகொடியபாவம்என்பதுதமிழர்களின்கோட்பாடாகும்.

"வருந்தியசெல்லல்தீர்திறனறியொருவன்

மருந்தறைகோடலின்கொடிதே"

என்கிறதுகலித்தொகை.

அடிக்கடிபோர்கள்நடக்கும்சங்ககாலத்தில்புண்பட்டவீரர்களுக்குஅக்காலமருத்துவர்கள்அறுவைசிகிச்சைச்செய்ததற்கானக்குறிப்புகளும்பதிற்றுப்பத்தில்காணப்படுகின்றன. படைக்கருவிகளால்ஏற்படும்ஆழ்ந்தபுண்களைஊசிநூல்கொண்டுதைத்தனர்என்பதை,

மீள்தேர்கொட்பின்பனிக்கயம்மூழ்கிச்
சிரல்பெயர்நதன்னநெடுவன்ஊசி
நெடுவசிபரந்தவடுவாழ்மார்பு"

என்னும்இப்பாடல்வழி, மீன்கொத்திப்பறவைநீரில்விழுந்துவிரைந்துஎழுவதைப்போல்கிழிந்ததோல், ஊசியால்குத்தித்தைக்கப்பட்டச்செய்தியைஅறியலாம்.

"கதுவாய்போகியதுதிவாய்எஃகமோடு

பஞ்சியும்களையாப்புண்ணர்"

எனப்புறப்பாடல்கூறுவதன்மூலம்புண்களைப்பஞ்சுகொண்டுதூய்மைசெய்தபாங்குஅறியமுடிகிறது

சங்கஇலக்கியமரபில்வந்தவள்ளுவர்திருக்குறளில்மருந்துஎனும்ஓர்அதிகாரம்வைத்துள்ளமைஅந்நாளையதமிழகத்தில்நிலவியமருத்துவச்சிந்தனைக்குஅற்புதச்சான்றாகும்.

“மிகினும்குறையினும்நோய்செய்யும்;

வளிமுதலாஎண்ணியமூன்று”

என்பதன்வழிஉடலில்வாதம், பித்தம்கபம், ஆகியமூன்றுள்ளும்ஒன்றேனும்அளவுக்குஅதிகமானாலும்குறைந்தாலும்நோய்உண்டாகும்என்பதைஅறியமுடிகிறது.
மேலும்சிலபதினெண்கீழ்க்கணக்குநூல்களிலும்மருத்துவக்குறிப்புகள்விரவிக்காணப்படுகின்றன.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிஆகியமூன்றுமருந்துகளின்பெருமையைத்திரிகடுகம்பேசுகிறது.
கண்டங்கத்திரிவேர், சிறுவழுதுணைவேர்சிறுமல்லிவேர், நெருஞ்சிவேர், பெருமல்லிவேர்போன்றஐந்துவேர்களின்மருத்துவக்குணங்களைசிறுபஞ்சமூலம்உணர்த்துகிறது. ஏலாதியானதுஏலம், இலவங்கம், சிறுநாவற்பூ, மிளகு, திப்பிலி, சுக்குஎன்னும்ஆறுபொருட்களால்செய்யப்பட்டமருத்துவச்சிறப்புகளைக்கூறுகிறது.
இவற்றின்மூலம்இப்பொருட்களால்செய்யப்பட்டமருந்துகள்அக்காலவழக்கில்இருந்ததைக்காணலாம்.

பல்லவர்காலக்கல்வெட்டுகள், மருத்துவச்செடிகள்பயிரிடுவதற்குவிதிக்கப்பட்டச்சிலவரிகளைச்சுட்டுகிறது.
செங்கொடிக்காணம், கண்ணிட்டுக்காணம்என்னும்வரிகளில்செங்கொடிக்காணம்என்பதுசித்திரமூலத்திற்கும், கண்ணிட்டுக்காணம்என்பதுகரிசலாங்கண்ணியைப்பயிரிடப்பட்டதற்காகப்பெற்றவரியாகும்.
மருத்துவர்களுக்கு**“மருத்துப்பேறு”**என்னும்மானியநிலம்வழங்கப்பட்டுள்ளதையும்இக்கல்வெட்டுகுறிப்பிடுகிறது.

பக்திஇலக்கியகாலத்தில்வாழ்ந்தசைவநாயன்மார்கள்செய்தசமூகத்தொண்டுகளில்நோய்தீர்த்தலும்ஒன்றாகும்.
அப்பரும்சம்பந்தரும்,பாம்புதீண்டியவர்களுக்குச்சிகிக்சையளித்துள்ளனர்.
சம்பந்தர்முயலகன்என்னும்நோயைப்போக்கியுள்ளார்.
கண்ணப்பநாயனார்இறைவன்கண்ணில்செங்குருதிவழிவதைக்கண்டுபதறியோடிப்பச்சிலையைப்பிழிந்துவார்த்தார்எனக்கேள்விப்படுகிறோம்.

சோழர்கள்காலத்தில்முதலாம்இராசேந்திரச்சோழன்சுந்தரசோழவிண்ணகரர்ஆதுரசாலைஎன்னும்இலவசமருத்துவமனையைப்பராமரித்துமக்கள்பணிபுரிந்துள்ளார்.

பாம்பாட்டிச்சித்தர்அக்காலத்திலேயேஎய்ட்ஸ்என்னும்மேகவெட்டைநோய்பற்றியும்அதற்குஉரியமருத்துவம்தொடர்பாகவும்பாடியுள்ளார்.

“தாசிவீடுசென்றதருதலைக்கும்
செம்மையாய்த்தருகசெருபடைதான்
காசம்அற்றுவிடும்கபம்இளகும்
கதியேசைவமென்றுஆடுபாம்பே”

மேற்கண்டநோய்க்குசெருப்படைஎன்னும்மூலிகைமருந்தாகப்பயன்படுவதையும்மேகவெட்டைத்தொடர்பாகவரும்காசநோய்களுக்குத்தாளிசமத்திரியைக்கொண்டமருந்துகொடுக்கவேண்டும்என்பதையும்இப்பாடல்சுட்டிக்காட்டுகிறது.

தேரையர்என்னும்பழம்பெரும்சித்தர்மண்டைஓட்டுக்குள்வளர்ந்ததேரையைக்கண்டறிந்துஅறுவைச்சிகிச்சைமூலம்நீக்கிஉள்ளார்.
இவர்மருத்துவம்செய்தமடம்இன்னும்பாண்டிச்சேரிஜிப்மர்மருத்துவமனைநுழைவாயிலில்இருக்கிறது.

சித்தமருத்துவத்தின்பெருமைகளைதமிழகத்தின்மூலைமுடுக்கெல்லாம்வாழும்நாட்டார்மக்களிடையேவழங்கும்பழமொழிஇலக்கியங்களில்மிகுதியாகக்காணலாம்.
காரணம்சித்தர்கள்கண்டறிந்தமூலிகைகளைஅவற்றிற்குரியமருத்துவப்பண்புகள்அடிப்படையிலேபெயரிட்டழைத்துள்ளதேயாகும். சான்றாக…

“ஆலும்வேலும்பல்லுக்குறுதி”

“பத்துமிளகுஇருந்தால்பகைவன்வீட்டிலும்விருந்துண்ணலாம்.”

“கண்ணுக்குத்தெளிவுபொன்னாங்கண்ணி”

“கடுக்காய்க்குஅகணிநஞ்சுசுக்கிற்குப்பரணிநஞ்சு”

“காலைஇஞ்சி, கடும்பகல்சுக்கு, மாலைகடுக்காய்மருந்தாய்அமையும்.”

“நீறில்லாநெற்றிபாழ்நெய்யில்லாஉண்டிபாழ்.”

“மூத்தோர்சொல்லும்முழுநெல்லிக்காயும்முன்புளிக்கும்பின்இனிக்கும்.”

“வெந்துகெட்டதுமுருங்கக்கீரை, வேகாமல்கெட்டதுஅகத்திக்கீரை”.

போன்றவைதமிழ்மக்கள்பெற்றிருந்தமருத்துவஅறிவாற்றலுக்குச்; சான்றாகும்.

சித்தமருத்துவத்தின்தோற்றமும்வளர்ச்சியும்.

மருத்துவத்துறையில்தலைசிறந்தசித்தமருத்துவத்தைச்தோற்றுவித்தவர்கள்சித்தர்களே. சித்தர்மருத்துவம்என்பதேசித்தமருத்துவமாகமாறியது.

தற்போதுதமிழ்மருத்துவம்சித்தமருத்துவம்,

நாட்டுவைத்தியம்என்றபெயரில்வழக்கில்இருந்துவருகிறது.

சித்தமருத்துவத்துறையின்தலைவராகச்சிவபெருமானேகருதப்படுகிறார்.

அவரேஏழுலட்சம்பாடல்கொண்டநூலைஇயற்றியதாகக்கொள்வர்.

சித்தமருத்துவம்பார்வதிபரமசிவன்மூலமாகநந்திதேவருக்குச்சொல்லப்பட்டுஅவர்மூலம்திருமூலருக்குக்கிடைத்ததாகப்புராணங்கள்கூறுகின்றன.

அகத்தியரும்நந்திதேவரும்சித்தர்வரிசையில்முதன்மைப்பெற்றவர்கள்.

தெய்வீகத்தன்மைபொருந்தியஅகத்தியமுனிவர், மனிதநாடிமற்றும்மருத்துவமூலிகைமுதலியவற்றைஅறிந்துநாகபற்பம், ரசபற்பம், செந்தூரம், திப்பிலி, மிளகு, சூரணம், இஞ்சி, திராட்சைச்சூரணம்போன்றமருந்துகள்தொடர்பாகபரிபூரணம் - 400 என்னும்இயற்கைமருத்துவநூலைப்படைத்துள்ளார்.

சித்தர்கள்உடம்புஅழிந்துபோகாமல்காப்பாற்றும்வழிஅறிந்தவர்கள். உலகமக்கள்ஆன்மரீதியாகவும்தேகரீதியாகவும்நல்வாழ்வுவாழவேண்டும்என்பதில்தனிக்கவனம்செலுத்தியவர்கள். பிணி, மூப்பு, இறப்புபோன்றவைகளால்மனிதனுக்குஏற்பட்டநோய்க்கானகாரணம்உடலின்அணுக்களின்இழப்பேஎனக்கணித்தச்சித்தர்கள்அணுக்களின்மாற்றத்தைத்தடுக்கக்கண்டறிந்தவைத்தியமேசித்தவைத்தியம். இதுவாதகாவியம், மருத்துவக்காவியம்எனஇருவகைப்படும். உடலின்அணுக்கள்ஒரேமாதிரிஇயக்கம்காரணமாகஅவைநாளடைவில்பழுதடையும்எனவேஅணுக்கள்மாறாமல்தடுக்கசிலமூலிகைகளைப்பயன்படுத்தும்வித்தையைஅவர்கள்கண்டறிந்தனர்.

ஆணின்உயிர்நீர்சுக்கிலமும்பெண்ணின்உயிர்நீர்சுரோணிதமும்கலந்துகுழந்தைதோன்றுகிறது. சுக்கிலம்என்பதில்பாதரசம், சுரோணிதம்என்பதில்கந்தகம்ஆகியனகலந்துள்ளன. இந்தஉயிர்நீர்இரண்டும்பஞ்சபூதங்களுக்குக் (நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு,வெளி) கட்டுப்பட்டவை. இவைபஞ்சபூதசேர்க்கையில்அழியக்கூடியவை. இதனைத்தடுத்தால்உடல்அழிவைத்தடுக்கமுடியும்என்றுசித்தர்கள்கண்டார்கள். அதுதான்வாதகாவியம்மற்றும்மருத்துவக்காவியமாகும்.

வாதகாவியம்

தவத்தின்சக்தியோடுவெடிஉப்பு, படிகாரம்போன்றவற்றையும், நவபாஷணங்களையும்சேர்த்துக்கையாளும்மருத்துவமுறைக்குவாதகாவியம்என்றுபெயர்.இதில்அபூர்வஆற்றலைப்பெற்றவர்போகர். இவர்மருத்துவம், விஞ்ஞானம், மெய்ஞானம், ரசவாதம், காயகல்பமுறை, யோகாப்பியாசம்என்னும்சகலத்திலும்உச்சம்தொட்டவர். அகத்தியர்இவரைத்தான்ஆதிசித்தனின்அருளைப்பெற்றமுதன்மைச்சித்தன்எனக்கருதுவார்.

நவபாஷனம்

சிவதொண்டராகியபோகர்உமையம்மையைத்தியானித்துஅவரருளால்அவரதுஉபதேசம்கேட்டுபழனிமலைக்குச்சென்றுமுருகக்கடவுளைத்தண்டாயுதபாணியாகதரிசனம்செய்தார். உலகமக்கள்உய்யவேண்டும்என்பதற்காகவேதண்டாயுதபாணிக்குநவபாஷனத்தால்சிலைஎடுத்தார்.

அவ்வுருவத்திற்குஏற்றவழிபாட்டுமுறையைஒருபுதியசித்தாந்தமாகவேஉருவாக்கிஅதையும்நடைமுறைப்படுத்தினார்.

மனிதப்பிறப்பானதுநவகோள்களால்நிர்வகிக்கப்படுகிறது. என்பதைஉணர்ந்துஅந்தக்கோள்களின்குணங்களைக்கொண்டஒன்பதுபாஷானத்தைத் தேர்வுசெய்துஅதிலிருந்துதண்டாயுதபாணிசிலையைச்செய்துகோள்களைஓர்உருவிற்குள்அடக்கினார்நவபாஷானங்களால்கட்டுவதென்பதுசாதாரணவிஷயமல்ல.

ஒவ்வொருபாஷானமும்ஒவ்வொருவிதம். ஓவ்வொன்றும்ஒவ்வொருகுணம். அவைகளைஉரியமுறையில்கலந்துபிசைந்துபொதுவானபாஷானத்தைஉருவாக்கினார். இதைநயனங்களால்பார்த்தால்கூடபோதும். அதில்வெளிப்படும்நுட்பமானகதிர்வீச்சு, கண்வழியாகஉடம்பின்உள்ளும்புறத்திலும்படிந்துநலம்ஏற்படும். இதன்மேல்பட்டுவழியும்பொருள்எதுவாயினும்அதுவும்மருத்துவக்குணம்கொண்டுதீராதவியாதியைத்தீர்த்துவைக்கும்.

இதனைச்சரியாகபராமரிக்காமல்இதுஇன்றுதன்னிலையில்மாறிகாணப்படுகிறது. போகர்எழுதியபோகர்ஏழாயிரம்என்னும்மருத்துவநூல்சித்தமருத்துவத்தில்தனித்துவம்மிக்கது. போகர்நிகண்டு 17,000 சூத்திரங்களையும் 700 யோகமுறைகளையும்கொண்டுவிளங்குகிறது.

மருத்துவக்காவியம்

மூலிகைகளைப்பயன்படுத்திமருத்துவம்செய்யும்முறைகள்குறித்துமருத்துவகாவியம்கூறுகிறது. இம்மூலிகைச்சேர்க்கையினால்இரும்பைத்துருப்பிடிக்காமலும்செம்பில்பாசிபிடிக்காமலும்வெள்ளியைக்கறுப்பாகாமலும்தடுக்கமுடியும். அதேமாதிரிமூலிகையினால்உடம்பில்உள்ளஅணுக்களின்அழிவைத்தடுத்துஉடம்பைப் பேணிமூப்பு, பிணிசாக்காடுஇல்லாம்தடுக்கமுடியும். இயற்கையில்கிடைக்கும்மரம், செடி, கொடி, வேர். பட்டை, இலை, கனி, கொட்டைஎனஅனைத்தையும்அறிந்துநோய்தீர்க்கும்வித்தைகளைஅறிந்துசித்தமருத்துவத்தைத்தோற்றுவித்தவர்கள்சித்தர்களே. இவர்களேஇவற்றைக்கொண்டுசொரி, சிரங்கு, சுரம், குட்டம், நரை, திரை, மூப்புஎனப்பலநோய்களைத்தீர்த்துவந்துள்ளனர்.

நந்தி, அகத்தியர், சனாதர், திருமூலர், பதஞ்சலி, புலத்தியர், புசுண்டர், கருவூரார், தன்வந்தரி, சட்டைமுனி, தேரையார், எனநீளும்சித்தமருத்துவவளர்ச்சிதனித்த ஆய்விற்குரியது. சித்தர்களுடையவைத்தியமுறையானநாடிபார்த்தல், புடம்போடுதல், பஸ்பம்தயாரித்தல்போன்றவைதற்காலத்தில்அரசுஉதவியுடன்சித்தமருத்துவக்கல்லூரியாகவளர்ந்துவருகின்றன. சென்னையில்சித்தமருத்துவக்கல்லூரியானதுஅண்ணாமருத்துவமனையாகசெயல்பட்டுவருகிறது. அடையாற்றில்பலசித்தமருத்துவஆய்வுநிறுவனங்கள்சித்தமருந்துகளைஉற்பத்திச் செய்கின்றன.

பதினெண்சித்தர்கள்

சித்தர்கள்எண்ணிக்கையில்அடங்காதவர்கள். எனினும்தமிழில்பதினெண் சித்தர்கள்என்றும்வடமொழியில்நவசித்தர்கள்மற்றும்மூவர்க்கச்சித்தர்கள்என்னும்மரபும் வழக்கில்உள்ளது.

பதினெண்சித்தர்களையேமூவர்க்கச்சித்தர்கள்என்பர்;.இவ்வர்க்கம்தங்களதுதலைமுறைக்குப்பின்தன்னுடையசீடர்கள்என்றமரபுமுறையில்வாழையடிவாழையாகவாழ்ந்துவந்துள்ளனர்.

பட்டியல் - 1

அகத்தியர்ஆனந்தர்கமலமுனி
போகர்கொங்கணர்கோரக்கர்
நுந்தீசர்பிரம்மமுனிசட்டைமுனி
புண்ணாக்கீசர்ரோமமுனிமச்சமுனி
கருவூரார்வாசமுனிஇடைக்காடர்
சுந்தரனந்தர்அமலமுனிபிரம்மமுனி

பட்டியல் - 2

நந்திபதஞ்சலிகொங்கனர்
சுனகர்அகத்தியர்கருவூரார்
சுனாதர்புலத்தியர்தனவந்தரி
சுனந்தர்புசுண்டசடைமுனி
சுனந்முரடகாலங்கிதேரையர்
திருமூலர்போகர்யூகிமுனி

எனச்சித்தர்களின்பட்டியல்கள் பல உள்ளன. அதில் பெயர்களும்மாறுகின்றன.

நவநாதசித்தர்கள்

சத்துநாதர்அருளிநாதர்கடயேந்திரநாதர்
காலோகநாதர்மதங்கநாதர்கோரக்கர்
ஆதிநாதர்மச்சேந்திரநாதர்குக்கிடநாதர்

இவர்களைப்பற்றியவிளக்கங்களைசித்தர்கள்வரலாற்றுநூல்களில்காணலாம்.

சித்தமருத்துவப்பாடல்கள்

சித்தர்பாடல்கள்ஆயிரமாயிரம்ஆண்டுகளுக்குமுன்னரேவாழ்ந்தமூதாதையர்களால்எழுதப்பட்டது.

ஏடும்எழுத்தாணியும்கொண்டுயாப்பிற்குகட்டுப்பட்டுஎழுதப்பட்டவை.

இயல்பாகக்காணப்படும்இலக்கியவடிவில்எதுகை, மோனை, உவமை, உருவகம், கற்பனைபோன்றஇலக்கியநயங்களைவிடசித்தர்பாடல்கள்பலமருத்துவநுணுக்கங்களைசடசெம்மையாகப்பெற்றுள்ளன.

“ஒருவேளைஉண்பவன்யோகி
இருவேளைஉண்பவன்போகி

மூன்றுவேளைஉண்பவன்ரோகி

நான்குவேளைஉண்பவன்துரோகி”

உடல்இயக்கத்திற்கும்உணவுக்கும்உள்ளதொடர்பைஇப்பாடல்மிகஇனிமையாக உணர்த்துகிறது.

எனினும்சித்தர்களின்பலபாடல்கள்பலஇடங்களில்நேரடிப்பொருளைத்தருவதில்லை.

இவர்களுடையப்பாடல்கள்மறைப்பொருள்உடையவை.

விடுகதைத்தன்மைபொருந்தியது.

வெளிப்படையாகப்படிக்கும்போதுஎளியபொருள்தோன்றும்,

ஆழ்ந்துபடித்ததால்உட்பொருள்ஒன்றுஉணரப்படும்.

ஒருமருந்தினைஉருவாக்கப்பயன்படுத்தும்மூலிகைச்சாற்றினைக்கூறும்போது “இருகுரங்கின்கைச்சாறு”என்றுகுறிப்பிடுகின்றார்ஒருசித்தர்.

வெளிப்டையாகப்பொருள்காண்பவர்கள்இரண்டுகுரங்கின்கைகளைநசுக்கிஎடுத்தச் சாறுஎன்றுதவறாகப்பொருள்கொள்வர்.

கற்றவர்கள்ஒருபொருள்குறித்தபலசொற்களின்வழியே, குரங்கிற்கு “முசுமுசு”என்றாக்கி, அதனுடன்கைச்சாறுஎன்றசொல்லைக்கூட்டி “முசுமுசுக்கை”என்னும்மூலிகையிலேயேஆக்கும்சாறுஎன்பதைஅறிவர்.

சித்தர்மருத்துவத்தில்தேரையர்வைத்தியம்குறிப்பிடத்தக்கது. வாத, பித்த, சிலோத்துமநிலைகள்சீர்குலையவரும்சுரங்கள்பற்றிகூறுகையில்அறுபத்திநாலுவகைசு ரங்களுக்கும் “பூபதிகுளிகை”என்றஒரேமாத்திரைதான்அவர்சிபாரிசுசெய்கிறார்.

“செல்லஞ்சூதம்சந்திவாளந்தன்னுடன்

தெல்லுந்திரிகடுகும்திரிபாலையும்

கொள்ளுங்காக்கனத்தின்விரையோர்வகை

நல்லக்கள்ளுடன்நற்கையள்பாதியே”

இதில்திரிகடுகம்- சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி. திரிபலை – கடுக்காய், தான்தோன்றிக்காய், நெல்லிக்காய். கள் - தேன், கையான் - பொற்கையாந்தகரை. என்பனவற்றைக்குறியீட்டுமொழியில்பாடியுள்ளார்.

இதுசித்தமருத்துவர்களுக்கேதெளிவாகப்புரியும்.

அகத்தியர் பெயரில் பவளியாகியுள்ள சமரச கலைஞானம் என்னும் நூலில் உடம்பில் உள்ள முக்கியமான நரம்பு முடிச்சுகள் பற்றி விளக்கம் காணப்படுகிறது. நரம்புமுடிச்சுகளின்இயல்புபற்றியும்,நரம்புமுடிச்சுகள் (Nerve plexes) பற்றியவிளக்கம்காணப்படுகிறது. இந்த நரம்பு முடிச்சுகளின் இயல்பு பற்றியும்,அமைப்புபற்றியும்கூறும்நூல் 'வர்மசாஸ்திரம்' எனப்படும். அதில் 'படுவர்மத்திரட்டு' என்னும்தலைப்பிலிருந்துஇரண்டுபாட்டுகள்தரப்பட்டுள்ளன.

”வளமாய்நாடிநேர்கீழ்ப்பற்றி

வரியின்இறைக்குமேலாக
தளமாயடிக் குத்துடனே
தட்டுவெட்டுகொண்டுதென்றல்
அளவாய்கடிகைஅறுபதுக்குள்
அசதிமயக்கம்சன்னியுடன்
குணமாம்வலியும்வாயிவுடனே
கூப்பிட்டலறிநிமிர்த்திடுமே.”

'நாடிவர்மம்என்பதுநாடியின்நேர்கீழாகச்உள்ளாகச் சற்றுநிலைத்துள்ளது. இதில்அடியோ, குத்தோ, தட்டோ, வெட்டோ, படுமிடத்து 60 நாழிகைக்குள்அசதியும், மயக்கமும். சன்னியும்வந்தடையும். வலியும், வாயுவும்அதிகரித்துவர்மமுற்றோர்கூச்சலிட்டுஅலறிப்புடைத்துநிமிர்ந்துவிடுவார்.' என்பதுஇப்பாடலின்பொருள்.

'இப்படியாகஅலறிநிமிர்ந்துவிழும்போதுவர்மத்தின்தன்மையறிந்துஅடிஅல்லதுமுறியின்தன்மையறிந்துஇளக்கவேண்டியமுறையைக்கையாளவேண்டும். மரத்தில்அடித்துஇறுக்கியஆப்பைக்குரங்குபிடித்துஇழுக்கும்முறையில்இளக்கக்கூடாது. நோயாளியைக்கால்மடக்கி (சம்மனகாலிட்டு) உட்காரச்செய்யவேண்டும். இடுப்பைவலதும்இடமுமாகஅசைத்தும், கால்களைஉதறச்செய்யவும், "நோயாளியின்கால்கைகளைமாறிமாறிப்பிடித்துஉயர்த்தியும்உடம்பைத்தூக்கிஉதவிஇருத்தவும்செய்க. தலையில்ஒருதட்டும்பிடரிநரம்பில்ஒருதட்டும்போடவும். நாசிமுகரைபாகங்களைப்பொறுமையாகத்தடவிவிடவும். இவ்வாறுபாதிக்கப்பட்டநாடியினைச்செம்மைப்படுத்தும்முறையினைக்கூறும்பாடல்கள்அடுத்துவருவன.

'கூப்பிட்டலறிநிமிருமுன்னே
குறிப்பாய்பார்த்துவிளக்காட்டால்
ஆப்பிட்டசைத்தகுரங்கைப்போல்
ஆடியலறித்திரியாதே
யேப்பிட்டிருத்தியிடவலமாய்
இசல்வாயிருப்பைதானசைத்து
கால்பட்டடித்தபிடிக்கையிலே
கனமாய்பிடித்துகாலுதநுதே.

'உதறேகால்கைமெதுவாக
உடனேமாறிதூக்கிஇருத்தி
சிதறாவண்ணம்தலைதனிலே
செயலாம்பிடரிபெருநரம்பில்
கதறப்பிடித்துச்சுழிதனிலே
கருந்தாய்தட்டிஉச்சிதனிலோரடி
தானடித்துநாசிமுகம்அன்பாய்த்
தடவிப்பிடித்திருத்தே”

இவ்வர்மநூல்களைஆராயின்நரம்புகளைப்பற்றியதெளிந்துஅறிவுபெற்றவர்களாகச்சித்தர்கள் விளங்கினார்கள்என்பது விளங்கும்.

அகஸ்தியர்பெயரில்கிடைக்கும்மற்றொருநூல்அகஸ்தியர்ஐந்துசாஸ்திரங்கள்என்பது. இதில்கிரிகைநூல் 64என்றபகுதியில் 18 வகையானமனநோய்பற்றியும்அவற்றின்இயல்புகளைப்பற்றியும்அவற்றுக்குரியமருத்துவமுறைகளைப்பற்றியும்தெளிவானவிளக்கங்கள்காணப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டுக்காகக் 'கல்லெறிபிரிகை' என்னும்நோய்பற்றியகுறிப்புகளில்சிலகீழ்க்காட்டப்படுகின்றன.

"ஆமடாயின்னமொருகுணத்தைக்கேளு
அறிவுகெட்டகல்லெறியின்கிரிகைதானும்
தாமடாவாய்புலம்பல்கண்ணைமூடும்
தானாகக்கல்லெரிந்துஅழுகைசெய்யும்
வேமடாஜலமதிலேமுங்கிநிற்கும்
விபரமடாஆடையதுபோர்த்திடாது
ஓடுமடாஅடிக்கடிதான்பொய்யேசொல்லும்
உத்தமனேசிசுக்களையும்கடிக்குந்தானே'

இப்பாடல்அந்நோயின்தன்மையைச்கூறுகின்றது.
அடுத்துவரும்பாடல்இரண்டும்அந்நோய்க்குரியமருந்துக்கூறுவன.

"தானானகிரிகையதுகண்டாயானால்
தப்பாமல்தீர்க்கவகைசொல்வேன்கேளு
வேலியுடபருத்திச்சாறும்
மைந்தனேதுளசியோடுமுல்லைப்பூவாம்
கோனானஅகத்தீசர்மூலிச்சாறும்
குறியாகச்சரிசமனாய்ப்பிழிந்துகொண்டு
தேனானபுளியந்தேன்கிராம்புஞ்சேர்த்து
திறமாகப்படியரைக்கால்கொள்ளுகொள்ளே."

"கொள்ளப்பாநாள்மூன்றுதாக்கும்போது
குறியானவெள்ளுள்ளியிஞ்சிச்சாறு
துள்ளப்பாநீவாங்கித்தூவாலையிட்டுது
துடியாகஜலத்தில்முங்கவிட்டாயானால்
கள்ளப்பாமுன்சொன்னகிரிகைதீரும்
கனமானதேகமெல்லாம்காற்றுப்போலாம்
முள்ளப்பாகுத்தியதுகருப்புப்போல
முட்டுமடாநல்லறிவுபுத்திகாணே'

சித்தர்களதுவைத்தியமுறைஅவர்களைப்போலவேவிந்தையானதாகும்.மருந்தெனவேண்டவாம்யாக்கைக்குளனவள்ளுவர்கூறும்இயற்கைமருத்துவத்தைப்பெரிதும்ஆதரிக்கும்இவர்கள்இயற்கையாகக்கிடைக்கும்மரம். செடி, கொடிஅவற்றின்இலை, பூ,

முதலியபலஉறுப்புகளைக்கொண்டேமருத்துவம்செய்யும்முறையைக்கண்டவர்கள் சித்தர்கள்.

தீராத விக்கலுக்குத் தேனுடன் பொடியாக சீரகம், திப்பிலி, மயிலிறகு சுட்ட சாம்பல் ஆகியன கலந்து பொடியாக்கிய மருந்தாக உள்ளதை கீழ்க்காணம் இப்பாடல் வெளிப்படுத்துகிறது.

"எட்டுத்திப்பிலி ஈரைந்து சீரகம்
கட்டுத் தேனுடன் கலந்துண்ண
விட்டு விடும் விக்கல், விடாவிட்டால்
சுட்டுப்போடு புத்தகத்தை
சுகமதை நீ காண்பாய்"

இதில் புத்தகம் என்பது மயிலிறகு என்று பொருள்படும். மேலும் சீரகத்தின் சிறப்பை

"வாயுவோடு நாசிநோய் வன்பித்தம் சேராது
காய நெகிழாது கண்குளிரும் – தூயமலர்க்
காரலிகப் பெண்மயிலே கைகண்ட தித்தனையுஞ்
சீரகத்தை நீதினமும் தின்"

எனச் சித்தர்கள் பாடல் பதிவு செய்துள்ளது.

ஔவையாரின் "வாக்குண்டாம்"பாடல்கடவுள்வாழ்த்துமட்டுமல்ல. உடல்நலவாழ்வின்இரகசியம்பொதிந்துள்ளப்பெட்டகமாகும்.

"வாக்குண்டாம்நல்லமனமுண்டாம்மாமலரான்
நோக்குண்டாம்மேனிநுடங்காது – பூக்கொண்டு
துப்பார்திருமேனிதும்பிக்கையான்பாதம்
தப்பாமல்சார்வார்தமக்கு".

இப்பாடல்விநாயகரைத்தொழுவதால்விரைந்துகிடைக்கும்பயன்களைப்பட்டியலிடுகிற துஎன்பதையும்கடந்துபலமருத்துவஉண்மைகளையும்கொண்டதுஉள்ளடக்கியுள்ளதை க்காண்பதேசித்தபகுத்தறிவு.

இதுஐந்துமூலிகைகளின்கூட்டுச்செயல்பாட்டைக்குறிப்பிடுகிறது.

பூக்கொண்டு - தாமைரப்பூவைஎடுத்துஅதனுடன்
திருமேனி - குப்பைமேனி
தும்பி - தும்பை
ஐகயான் - கையான்தகரை
பாதம் - செருபடை

இவற்றின்கூட்டுமருந்துச்சிகிச்சைமுறையைஇப்பாடல்தனக்குள்கொண்டுள்ளது. மண்ணுயிரைக்காக்கும்மனநலத்தைத்திடம்படமெய்ஞானம்சேரும்வழியையும்நோய்க்கு இடங்கொடாதஉடலைவளர்க்கும்உபாயத்தையும்சொல்லுகிறது.

மேற்கண்டஐந்துமூலிகைகளையும்நிழலில்உலர்த்திப்பொடிசெய்துதுப்புளன்னும் நெய்யில்கலந்துஅருந்திவரநாக்கில்இருந்துவரும்வாக்கில்தெளிவுபிறக்கும். மனம்பக்குவப்படும். கலைமகளின்அருட்பார்வைகிடைக்கும். கல்விகேள்விகளில்தேர்ச்சிஉண்டாகும். நோயால்உடல்முடங்கிப்போகாதுபோன்றஉண்மைகளைத்தனக்குள்கொண்டுஇப்பாடல்அமைந்துள்ளது.

தும்பையின்பயன்குறித்தப்பாடல்

தும்பைஒருதெய்வீகமூலிகையாகும். இதனால்பலவிதநோய்கள்குணமாகின்றன. பாம்புக்கடிக்கும்இதன்இலைச்சாறுமருந்தாகப்பயன்படுகிறது. என்பதை

"சீறுகின்றபாம்பொடுசில்விஜங்கள்சென்னிவலி
ஏறுகபம்மாந்தம்இருக்குமோ – நாறுமலர்க்
கோம்பனையமாதேகுளிர்சீதசந்திவிடும்
தும்பைஇலைஎன்றொருகால்பேசு"

இப்பாடல்சுட்டுகிறது. இதன்படி, நன்குபூத்ததும்பையைவேருடன்பிடுங்கிவந்துசுத்தம்செய்துகல்லுரலில்இட்டுநன்குஇடித்துச்சாறுபிளிந்துஅருந்தினால்பாம்புபோன்றவிஷஜந்துகளால்ஏற்படும்விஷங்கள் தீரும். மேலும்கபம், மாந்தம், அதிககுளிர்ச்சியால்ஏற்படும்சீதளநோய்ஆகியனசரியாகும்.

அத்தியின்மருத்துவக்குணம்குறித்ததேரையர்பாட்டு.

இரத்தமூலம், சீதக்கடுப்பு, இரத்தக்கழிச்சல்போன்றநோய்களைக்குணமாக்கஅத்தியில்செய்யப்படும் "புட்டு"நல்உணவாகும்.

இதனைப்பற்றிபரிபாஜனையில்தேரையர்கூறுவதைப்பார்க்கலாம்.

"ஆனைக்கன்றில்ஒருபிடியும்
அரையன்விரோதிஇளம்பிஞ்சும்
கானக்குதிரைபுறத்தோலும்
காலிற்பொடியையமாற்றினதும்
தானைத்தாய்கொல்சலததுடனே
தகவாய்எட்டொன்றாய்க்கொள்நீ
மரணைப்பொருவும்விழியாளே
வடுகும்தமிழும்குணமாகுமே"
ஆனைக்கன்றில்ஒருபிடிஅத்திப்பிஞ்சில்ஒருபிடி
அரையன்விரோதிஇளம்பிஞ்சு – கோவைப்பிஞ்சுஒருபிடி
கானக்குதிரைபுறத்தோல் -மாம்பட்டைத்தோல்
காலிற்பொடியைமாற்றினதும் -சிறுசெருப்படை
தானைத்தாய்க்கொள்சலத்துடன்- வாழைப்பூகஷாயம்

தகவாய்எட்டொன்றாகக்கொள்நீமானைப்பொருவும்விழியாளேவடுகும்குணமாமெ.

எனப்பாடிகழிச்சல்என்னும்பேதிகுணமாவதைக்குறிப்பிடுகிறது.

கொன்றையின்சிறப்பு

தமிழ்மருத்துவஉலகில்கொன்றைக்குஎன்றுமேதனிச்சிறப்புஉண்டு. இதனைப்பற்றிஅகத்தியர்குணபாடகத்தில்...

"குட்டம்கிருமிகொடுஞ்சூலைவாதம்கபம்
துட்டமலம்அருசிதூரப்போம் - தட்டிச்
சுரக்கின்றபேதிஉண்டாம்துய்க்கத்துவர்க்கும்
சுரக்கொன்றைக்குஆரணங்கேசான்று
முலக்கிருமியோடுமதுநீர்க்குடலாம்
துலத்துநோயும்குலைந்துசாயும் - நிலத்திற்குள்
ஏன்றைக்கும்வாடாதஇன்பமலர்க்கொம்பே
கோன்றைப்பசுமலரைக்கொள்"

என்பனபோன்றபாடல்கள், கொடியசூலை, வாதம்கபம், வயிற்றில்உள்ளபூச்சிகள்தொல்லைபோன்றநோய்கள்கொன்றைமலர்ப்பூவால்குணப்படுத்தலாம்என்கிறது.

புளியின்சிறப்புகள்

புளியம்பழத்தில்பழம்புளியேசிறப்புடையது. **"தீதிற்பழம்புளி"**என்பார்கள்சித்தர்கள். பழம்புளி (கறுப்பாகஇருக்கும்) பலவகைவாதநோயைவிலக்கும். பித்தம், கபம், நோய்களைக்அகற்றும்,உடலுக்குஆரோக்கியம்தரும். கடுமையானவயிற்றுவலி, வாந்தி, சித்தபிரம்மைபோன்றவைஅகலும்என்பதை,

"புத்தியும்மந்தமாகும்பொருமியேயுடலமூகும்
புத்தியந்தவறுஞ்சந்திபாதமாஞ் - சுரங்கள்வீறுஞ்
சர்த்தியும்பித்தந்தீரும்தனுவெலாம்வாதமேறு
மத்திபந்தாதுபுசுஷ்டிவருந்திரைநரைபுளிக்கே".

என்கிறதுபழம்பாடல்.

வள்ளலார்கூறும்சித்தவைத்தியமுறைபற்றியபாடல்

மூலிகையின்மகத்துவத்தைவள்ளலாரின்சன்மார்க்கத்தினர்அறிவுறுத்தியதனால் அதன்பயன்பாடுபெருகியது.

"பலமானஇதயத்துக்குசெந்தாமரை
பாலமானமூளைக்குவெண்தாமரை
பலமானஆண்மைக்குஓரிதழ்தாமரை
பலமானஎலும்புக்குகையாந்தரை
பலமானசதைக்குவல்லாரை
பலமானசிறுநீரகத்துக்குச்சுரை

பலமயக்கம்நீக்குவதுசர்க்கரை
படைபோக்குவதுதகரை
பலம்ஆக்குவதுதுவரை
பளபளபாக்குவதுஆவாரை
பசிகொடுபபதுஆரை
பருபோக்குவதுஅவரை
குருவள்ளலார்உண்டதுபுளியாரை”

உடல்நலம்காக்கவள்ளலார்பலவழிகளைக்கூறுகிறார்.

இவைஅனைத்தும்அவர்வாழ்வில்கடைபிடித்துஅணுபவித்துகூறியதாகும்.

நோய்களைக்கண்டறியும்முறைகள்

நோயின்எல்லாஅறிகுறிகளும்உடல்ரீதியாகஇருப்பதால்உடலைமட்டுமேபரிசோதிக்கவேண்டும்எனநினைக்காமல்மனதைக்காயப்படுத்தியசம்பவங்களும்அதற்குக்காரணமாகஇருக்கலாம்எனச்சிந்தித்தவர்கள்சித்தர்கள். இவர்கள்மக்களுக்குவரக்கூடியநோய்களைக்குறித்துஅனுபவப்பூர்வமாகத்தெரிந்துகொண்டனர். இன்றையமருத்துவக்கருவிகள்எதுவும்இல்லாமலேஅன்றையஉலகில்சித்தர்கள்நாடிமுறைகளைக்கையாண்டுநோய்களைக்கணித்துள்ளனர். வளி, வெப்பம், ஐயம்என்றமூன்றின்வகையால்மனிதஉடலுக்குநோய்ஏற்படும்எனநாடியால்அறிந்திருந்தனர். உடம்பில்உள்ளநிலையைநாடுதலால்நாடிஎன்பர்.

நாடிபிடித்துப்பார்க்கஉகந்தநேரம்காலை 6 மணிமுதல் 6.30 வரைஎனச்சித்தர்கள்வரையறைவைத்திருந்தனர். காலைவிடியலிலேதான்மனிதஉடலின்நாடியோட்டம்சரியாகக்காட்டும். மதியம்தாண்டிநாடிபார்த்தால்உடலில்பித்தம்கூடும். சரியாகநாடிபார்க்கமுடியாது. பித்தம்கூடினால்இரத்தசம்பந்தமானகோளாறும்ஜீரணகோளாறும்உண்டாகும்.”வாதமில்லாதுமேனிகெடாது”என்பதுசித்தர்வாக்கு. அகத்தியர்நாடிசாஸ்திரம்என்னும்நூலும்திருமூலரின்திருமந்திரமும்நாடிபார்க்கும்முறைகளைவிவரிக்கின்றன.

பஞ்சபூதங்களில்நிலமும்வானமும்நிரந்தரமானது. இதுதவிரமற்றபூதங்களானநீர், நெருப்பு, காற்றுஆகியமூன்றும்மாறக்கூடியன. இவைகளின்இயல்பானஇயக்கம்குறையும்போதும்கூடும்போதும்நோய்கள்ஏற்பட்டேதீரும். இந்நிலையில்நாம்எந்தநோய்க்குச்சிகிச்சைஅளித்தாலும்மாறக்கூடியமூன்றுபூதங்களுக்கும்முக்கியத்துவம்கொடுத்துவந்தால்எப்படியும்மனிதஉயிர்களைக்காப்பாற்றிவிடலாம்என்பதுசித்தர்களின்மருத்துவச்சித்தாந்தம்.

மனிதர்களுக்குஏற்படும்வாதநோய் (காற்று) பித்தநோய் (நெருப்பு) கபநோய் (நீர்) உண்டாவதன்காரணம்கூறிஅதனடிப்படையிலேகுணப்படுத்தும்மருந்துகளையும்விளக்கியுள்ளார்.

சித்தமருந்துகள்மூலிகையிலிருந்தேதயாரிக்கப்படுவதால்மூலிகைமருத்துவம்என்றும்இம்மருந்துஅழைக்கப்படுகிறது.சுவாசத்தால்ஈர்க்கப்படும்வாயுதான்பித்தத்திற்கும்கபத்திற்கும்அதிகசக்திதருகிறது.

அதனால்காற்றுஉயிர்க்காற்றுஅல்லதுமூச்சுக்காற்றுஎனப்படுகிறது.

காற்றுஇல்லையேல்உயிர்இல்லை.

காற்றுஉடலின்உள்இயக்கத்தால்உடலின்பல்வேறுஉறுப்புகள்பலஇரசாயனமாற்றத்தைஅடைகின்றன. அப்போதுதோன்றும்அக்கினிபித்தம்எனப்படுகிறது. நரம்புமண்டலம்எலும்புமண்டலம்நன்றாகஇயங்கஉதவுவது (கபநீர்) இவைமூன்றும்கூடினாலும்குறைந்தாலும்நோய்தான்.

இதைசித்தமருத்துவர்கள்இந்தநாடியைப்பார்த்துநோயைஅறிகிறார்கள்.

இரத்த ஓட்டத்தைப் பொறுத்து நாடிகள் விரிந்து சுருங்கும். உணர்வுகளைப் பொறுத்து நாடித்துடிப்பு சீராகும் அல்து சீர்கெடும் என்ற உண்மையை அவர்கள் உணர்ந்திருந்தார்கள். ஆண்களுக்கு வலக்கையையும் பெண்களுக்கு இடக்கையையும் நாடி பார்க்க அவர்கள் பயன் படுத்தினார்கள்

இந்நாடிகளில்ஏற்படும்மாற்றங்களுக்கேற்பசித்தர்களால்மருந்துகள்கொடுக்கப்படுகின்றன. அம்மருந்துகள்மூலிகைகள், உலோகங்கள்மூலம்செய்யப்பட்டுசூரணம், கற்பம், பஸ்பம்,லேகியம், தைலம், கசாயம்போன்றவடிவங்களில்வழங்கப்படுகின்றன.

மனிதன்உடம்பில் 72,000நாடிகள்ஆலிங்கனம்செய்துஉள்ளனஎனக்கணக்கிடப்பட்டாலும்அதில்பத்துநாடிகள்தலையானதுஎன்கிறதுசித்தர்சாஸ்திரம். இடங்கலை, பிங்கலை, சுழிமுனை, சிங்குலை, புருடல், காந்தாம், அத்தி, அலம்புடைசங்கினி,குருஎன்னும்ஒன்பதுநாடிகள்குறித்துதிருமூலர்பலபாடல்களில்குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“ஓன்பதுவாசல்; உடைதோர்பிண்டத்துள்
ஓன்பதுநாடியுடையதோரோரிடம்
ஓன்பதுநாடிஒடுங்கவல்லார்க்கு
ஒன்பதுவாசல்உலைநலமாமே” -திருமந்திரம் 658

இப்பாடல்ஒன்பதுவாயில்களைஉடையவீடுஇந்தஉடம்பு.

அதில்ஒன்பதுநாடிகளும்சுழிமுனைநாடியில்ஒருங்கேகூடுகின்றன.

ஒன்பதுவாயில்வழிவரும்வெப்பத்தால்அந்நாடிகள்உடம்பினைபதமாக்காதுதுன்புறுத்துகின்றன.

உடலின்உள்ளஒவ்வொருநாடிகளையும்கட்டுப்படுத்தமுயன்றால்இவ்வுடம்புஉயிர்க்கு இன்பம்தரும்வாயிலாகும்என்கிறது.

வாயுக்களின்பத்துவகைகளையும்அவற்றின்தன்மைகளையும்அகத்தியர்குறுநாடி -300 என்னும்நூல்நோய்அறிகுறிப்புகளாகச்சுட்டுகிறது. இவைகளின்வழிசித்தவைத்தியத்தால்நோய்களைஅறியமுடிகிறது.

தேவமருத்துவம்

சோதிடம்கற்றசித்தர்கள்வானசாஸ்திரம்மூலம்கிரகபலன்களைஅறிந்துராசிபலன் களைக்கண்டுபிடித்துஅதன்மூலம்நோயாளிகளின்நோயைத்தீர்;த்துள்ளனர். அதற்குத்தேவமருத்துவம்என்றுபெயர். நோயாளியின்ராசிபலன்அறிந்துஅவரின்உண்மையானஆயுளையும்தற்போதையவய தையும்அறிந்தபிறகேவைத்தியம்செய்வார். நோயாளிஒருவருக்குவைத்தியம்செய்தால்அவர்எவ்வளவுநாள்மேலும்உயிரோடிருப்பா ர்என்பதையும்சோதிடசித்தர்கணித்துச்சொல்லிவிடுவார். சித்தவைத்தியமுறைகளையும்சோதிடமும்நன்குஅறிந்தசித்தர்கள்மட்டுமேஇவ்வாறுசெ யல்பபட்டுள்ளனர். இவர்கள்நோயாளியின்மூதாதையர்உடற்கூறுகளையும்பூர்வபுண்ணியமரபுவழிகளையு ம்காலஎல்கைகளையும்கணக்கிட்டுத்தேவமருத்துவம்செய்வர்.

இதுபழந்தமிழர்காலமருத்துவநோய்அறிமுறைளில்ஒன்றாகவிளங்கியுள்ளது. அசுவளி முதல் ரேவதி வரை உள்ள இருபத்தெட்டு நட்சத்திர மருத்துவ குணங்களைப் புலிப்பாணி அருளிய வைத்திய சாரம் 500 என்னும் நூல் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டள்ளது.

"தானென்ற அசுபதிநாள் முதற்காலப்பா
தயவான ஒன்பதுநாள் சுரமே தீரும்"
தீதான சனிநாள் ரேவதியுமான
தீங்குவரு மிந்நாளில் நோய்கண்டால்
வாதான நமனுக்கே அறுதியாகும்.
....கோனான போகருட கடாட்சத்தாலே
கொற்றவனே புலிப்பானி சொன்னேன் பாரே.

சித்தமருத்துவஅருஞ்சொற்கள்

செந்தமிழ்ச்சித்தர்களின்மருத்துவக்குறியீடுகள்பழஞ்சுவடிகளிலும்பலஇலக்கியங் களிலும்மருத்துவநூல்களிலும்காணப்படுன்றன. அதில்ஒருபொருளைக்குறிக்கப்பலஉவமைகளையும்உட்பொருளையும்அவர்கள்கையா ண்டுள்ளனர். அவற்றின்உண்மைப்பொருளைஅறிவதற்குசித்தமருத்துவஅகராதிகள்பயன்படுகின்றன . உடலைக்குறிக்க, குரம்பை, கானகம், பேழை, பெட்டகம், கட்டளை, பாண்டம், துண்டம், தோட்டம், பஞ்சரம், பம்பரம், மரக்கலம், கட்டை, சருகு, இந்திரசாபம், நீர்க்குமிழிசிறுகுடிசைஇருவினைக்கூடு,

சட்டகம்போன்றஎழுபத்தைந்துஉவமைகள்உள்ளன.

இதுபோன்றசிலவற்றைஇங்கேகாணலாம்.

அகவு - அமுக்கரா

அக்கினிச்சிவன் - குப்பைமேனி

அங்களி – கற்றாழை

அந்தகோரம் - நெல்லி

அட்டசித்தி – எட்டுசித்தி

அட்டபோகம் - எட்டுஅணிகலன்.ஆடை,தாம்பூலம், பரிமளம், சங்கீதம், பூவமளி, பெண். போசனம்

அடவிநீர் - காட்டுநீர்

ஆகாயவெளி - மூளை

ஆவாரை – நிலவாகை

ஆசுரம் - இஞ்சி, வெள்வெங்காயம்

இரசகந்தி - ஈயம்

இரத்தபாதம் - சாதிலிங்கம்

ஈயக்காயம் - வெண்காயம்

ஈனத்தா – கொன்றை

ஈனம் - கள்ளி

உகவல்லி- நாகவல்லி

உதரவணி – கண்டங்கத்திரி

உலுவா – பெருஞ்சீரகம்

ஊர்வரம்பன் - வெள்ளரி

ஊமச்சி – நத்தை

எருந்தி – ஏராமுட்டி .இப்பி

எழுவரைக்கூட்டி – சவ்வீரபாக்ஷாணம்

ஏலி – கள்

கள் -தேன்

ஏகம் - திப்பிலி

ஐயம் - சிலோத்துமம் -கபம்

ஐயவி – கடுகு

ஓசிதம் - கற்றாழை

ஓங்கல் - மூங்கில், மலை

ஓமை – மாமரம்

ஔஷதம் - மருந்துலங்கணம்

பாதகம் - பஞ்சமாபாதகம், 1.கொலை 2. பொய். 3. களவு. 4. கள்ளருந்தல்.
5. குருநிந்தை

பொன்வகை - நான்கு. 1 ஆடகம் 2. குளிச்சிறை, 3. சாதரூபம் 4. சாம்பூந்தம்

கரணம் 4 - மனம், புத்தி, சித்தி, அகங்காரம்,

நாடி 10 - இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, கண்டம், அட்சி, கந்தாரி, அத்தி, அலம்புடை, சங்கினி, குரு.

வாயு 10 - பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிரிகரன், தேவதத்தன்,தனஞ்சயன்.

ஆசையம் 5 - உணவிருக்குமிடம், சத்துப்பொருளிருக்குமிடம், மலம்தங்குமிடம், சிறுநீர்தங்குமிடம், விந்துநிற்குமிடம்.

கோசம் 5- ஆனந்தமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆகாரமயம்.

ஆதாரம் 6 -மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞேயம்.

மண்டலம் 3 - சூரியன், சந்திரன், அக்னி.

மலம் 3 - ஆணவம், கன்மம், மாயை.

ஈடணை 3 - தாரேட்சணை, புத்ரேட்சணை, விதேட்சணை.

குணம் 3 - சாத்விகம், ராஜசம், தாமசம்.

வினைகள் 2- நல்வினை, தீவினை.

இராகம் 8 - காமம், குரோதம், லோபம், மதம், மோகம், ஆச்சரியம், இடும்பை, பொறாமை.

அவஸ்தை 5 - சக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம்.

முக்குற்றம்- வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்.

என்பனபோன்றமூவாயிரத்திற்கும்மேற்பட்டமருத்துவச்சொற்கள்மருத்தவர்தாமோதரனாரின்செந்தமிழ்ச்சித்தர்களின்மருத்துவஅகராதில்இடம்பெற்றுள்ளன. அறிவியல்முன்னேற்றத்தால்கல்விசார்ந்தஅகராதிகள்பலவெளியாகிவருகின்றன. அதில்மருத்துவம்சார்ந்தவைமிகஅரிதாகவேஉள்ளன.

திருக்குறளில்மருத்துவச்செய்திகள்.

சித்தமருத்துவம்நோய்களைநிரந்தரமாகக்குணமாக்கும்ஆற்றல்படைத்தது. இதனால்எதிர்விளைவும்ஆபத்தும்இல்லைஅறிவியல்ரீதியாகமருந்துகண்டுபிடிக்கப்படுகின்றபலமருந்துகளும்இந்தசித்தமருத்துவத்தில்இருந்தேகண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. அதற்குச்சான்றாகபதினெண்கீழ்க்கணக்குநூல்களில்காணப்படும்மருத்துவச்செய்திகள் இங்கேதரப்பட்டுள்ளன.

மருத்துவக்கலைபற்றியஅடிப்படைக்கருத்துகளைத்தொகுத்துத்தருவதில் முதன்மையானவராகத்திருவள்ளுவர்விளங்குகிறார்.

தமிழர்களின்மருத்துவக்கலைத்தேர்ச்சியினைமெய்ப்பிக்கவேண்டுமானால்திருக்குறள்ஒன்றேபோதுமானதாகும். திருவள்ளுவர் தலையாய சித்தர்களுள் ஒருவர். அவரது குறள்களில் சித்தர்களின் நெறி விரவிக் காணப்படுகின்றன .சித்' என்றால்அறிவு, சித்தர்என்றால்அறிவர்என்றுபொருள்.

சங்கஇலக்கியத்தில்சித்தர்கள்அறிவர்என்றேகுறிக்கப்பெறுகின்றனர்.

அறிவுஎதுஎனஅறிந்தவர்சித்தர்.அறிவாகாரப்பொருளாகவும்பேரறிவாகவும்விளங்கும் பெரும்பொருளைஅறிந்தவர்சித்தர். பரம்பொருள்அறிவாகஅமைந்து (வாலறிவன்-ஒளிபொருந்தியஅறிவன்) அண்டத்தையும்பிண்டத்தையும்ஆள்கிறது. அறிவின்அறிவார்ந்தஇயக்கத்தைஅறிந்தவர்கள்அறிவர்எனும்சித்தர்கள்.

அறிவேதான்அவர்கள். அவர்களேதான்அறிவு. அந்தஅறிவேபரம்பொருள். இந்தஅறிவாகியபரத்தைஅறிந்ததனால்பெறும்பயன்கள் குறித்துவள்ளுவப்பெருமானேவிடைதருகிறார்.

"அறிவுஅற்றம்காக்கும்கருவிசெறுவார்க்கும்
உள்ளழிக்கலாகாஅரண். திருக்குறள் 421

என்கிறார். மரணம்எனும்அழிவிலிருந்துஉங்களைக்காக்கும்பெரும்பொருள்அறிவு. அஃதுஅற்றம்காக்கும்கருவி.

இறப்புஎனும்பெருந்துன்பத்திலிருந்தும்பேரழிவிலிருந்தும்காத்திடும்வல்லபம்அறிவாகாரப்பொருளுக்கேஉண்டு. இறப்புஎன்னஅவ்வளவுபெரியதுன்பமா? ஆமாம்! செத்தவர்களுக்குத்தெரியும்அத்துன்பம்எப்படிப்பட்டதுஎன்று!

ஆனால்செத்தவர்செத்தவிதத்தைச்செப்பிடஇயலாதே! என்செய்வது. உயிர்பிரியும்போதுஒவ்வொருஅணுத்தோறும்அணுவாகியசெல்கள்தோறும்உயிராகிய ஜீவன் பி◌ா◌ியும் பொது ஏற்படும் நரக வேதனை அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் தொ◌ியும். வாழும்போதே சாகப் பழக்கிக் கொண்டவர்களுக்கும் தொ◌ியும். சித்தர் நெறியில் தலையாய நெறி உயிருடன் வாழும்போதே சாகப் பழகிக் கொள்வதுதான். சாகப் பழகிக் கொள்வது என்ன அவ்வளவு எளிதான கா◌ா◌ியமா? நல்ல சாவு கிடைப்பதே பொ◌ிய நெறி.

"அடக்கம்அமரருள்உய்க்கும்அடங்காமை
ஆரிருள்உய்த்துவிடும்"

என்றகுறளுக்குஇதுவரைவந்தஉரைகாரர்களெல்லாம்அடக்கமாகஇருக்கும்பண்பையே சான்றாகக்குறிப்பிட்டார்கள்.

மெய்வழிஆண்டவர்கள்இக்குறளுக்குச்சித்தர்நெறிவழிவிளக்கம்தந்துள்ளார்கள்.

உயிர்பிரியும்போதுஜீவனாகியவிந்துஉடலில்இருந்துவெளியேறும். இப்படிஜீவன்வெளியேறிநாற்றமெடுத்துச்சாகிறவர்கள்ஆரிருளாகியநரகத்திற்குப்போவார்கள்என்றும்அப்படிஜீவநீர்வெளியாகாமல்உடலுக்குள்ளேஅடக்கமானவர்கள்அமர

ருள்ஒருவராகிஅமரர்கள்வசிக்கும் தேவலோகம் செல்வார்கள். அமரருள் உய்க்கும் அடக்கத்தைமனிதர்கள்பெறசிலமருத்துவக்குறிப்புகளைவள்ளுவர் வழங்கிஇருக்கிறார்.

மருந்துஎன்னும்தலைப்பில்ஒருஅதிகாரத்தையேஅவர்படைத்துள்ளார். இதில்இடம்பெற்றுள்ளப்பத்துக்குறள்களில்ஏழுகுறள்கள்உணவைப்பற்றியேகூறுகின்றன. மனிதநோய்க்குக்காரணம்தவறானஉணவுப்பழக்கம், மீதுண்ணல், விபரீதஎண்ணம்போன்றவையேஎன்பதைஇக்குறள்கள்சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

உணவுமிகுந்தாலும்நோயுண்டாகும், குறைந்தாலும்நோய்உண்டாகும்எனஎச்சரிக்கையாகமுதல்குறள்அமைந்துள்ளது. உண்டஉணவுசெரித்தபின்அளவோடுஉண்டால்நோய்அணுகாதுஎன்கிறது. இரண்டாவதுகுறள்.

“மருந்தெனவேண்டாவாம்யாக்கைக்குஅருந்தியது
அற்றதுபோற்றிஉணின்” - குறள் 942

உணவுப்பழக்கமேநீண்டஆயுளையும்ஆரோக்கியத்தையும்தரும்என்கிறதுமூன்றாவதுகுறள்.குற்றமற்றஉணவைநன்றாகப்பசித்தபின்உண்கஎன்பதைநான்காவதுகுறள்உணர்த்துகிறது.

“அற்றதுஅறிந்துகடைப்பிடித்துமாறல்ல
துய்க்கதுவரப்பசித்து” - குறள் 944

சுவைமிகுநல்லஉணவேஆனாலும்அளவோடுஉண்பதேஉயிர்க்குநலம்என்கிறது ஐந்தாவதுகுறள்.

“மாறுபாடுஇல்லாதஉண்டிமறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடுஇல்லைஉயிர்க்கு” -குறள் 945

தன்னையறிந்துகுறைவாகஉண்பவன்இன்புறுவான், அளவுக்குமீறிஉண்பவன், பிணியால்துன்புறுவான்என்கிறதுஆறாவதுகுறள்.

“இழிவறிந்துஉண்பான்காண்இன்பம்போல்நிற்கும்
கழிபேர்இரையான்கண்நோய்” -- குறள் 946

ஆவல்மிகுதியால்பசியின்அளவுதெரியாமல்கணக்கற்றுஉண்பவன்அளவற்றநோய்க்கு ஆளாவான்எனஎச்சரிக்கைசெய்கிறதுஏழாவதுகுறள்.

“தீயளவன்றித்தெரியான்பெரிதுண்ணின்
நோயளவின்றிபடும்”குறள் 947

முதலில்நோய்இன்னதென்றுதெரிந்துகொள்ளவேண்டும். அதன்பின்அந்தநோய்எப்படிவந்ததுஎன்றகாரணத்தைஅறியவேண்டும், தொடர்ந்துஅந்தநோயைத்தணிக்கும்மருந்தைக்கொடுக்கவேண்டும்என்பதை

“நோய்நாடிநோய்முதல்நாடிஅதுதணிக்கும்

வாய்நாடிவாய்ப்பச்செயல்” -குறள் 948

என்பதுஎட்டாவதுகுறள்.

நோயாளியின்நிலைமை, நோயின்நிலைமை, மருந்துகொடுப்பதற்கேற்றகாலம்இவற்றைஆராய்ந்துமருத்துவம்செய்யவேண்டும்.இது வேவைத்தியரின்கடமைஎன்பதைஒன்பதாவதுகுறள்கூறுகிறது

“உற்றான்அளவும்பிணியளவும்காலமும்

கற்றான்கருதிச்செயல்.” குறள் -949.

நிறைவானபத்தாவதுகுறள்மிகவும்குறிப்பிடத்தக்கது .வைத்தியம்செய்யும்முறையைநான்குபகுதியாகப்பிரித்துக்கூறுகின்றது.

“உற்றவன்தீர்ப்பான்மருந்துஉழைச்செல்வானென்று

அப்பால்நாற்கூற்றேமருந்து”குறள் 950

இக்குறள்நோயாளி, மருத்துவன், மருந்து, நோயாளியின்பக்கத்திலிருந்துபார்த்துக்கொள்ளுகின்றவன்என்றுநான்குபகுதிகளைஉடையதுமருத்துவம்.

இவைஇணைந்துசெயல்பட்டால்விரைந்துநோய்குணமாகும்என்கிறது.நோய்வருவதற்கும்வராமைக்கும்முக்கியகாரணம்உணவுதான்என்பதுதற்காலமருத்துவர்களும்ஒத்துக்கொள்கின்றனர்.இந்தஉண்மையைப்பண்டையத்தமிழர்கள்அறிந்திருந்தனர்என்பதற்கு இப்பாடல்களேசான்றாகும்

திரிகடுகம்சிறப்புப்பாயிரம் -1

பதினெண்கீழ்க்கணக்குநூல்களில்மருந்துகளால்பெயர்பெற்றதுதிரிகடுகம். சங்ககாலத்துநல்லிசைப்புலவராகியநல்லாதனார்இதனைஇயற்றியுள்ளார். .இவர்காலம்கி.பி. இரண்டாம்நூற்றாண்டாகும்.

திரி - மூன்று, கடுகம்- மருந்து, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிஆகியமூன்றுபொருட்கள்ஒருவருடையஉடல்நோயைப்போக்குவதுபோலஇந்நூலில்இடம்பெறும்ஒவ்வொருபாட்டிலும்சொல்லப்படும்மூன்றுஅறநெறிகளும்மனிதர்களின்அறியாமையைப்போக்கும்எனவேஇந்நூலுக்குஇப்பெயர்வந்தது. எனவேஇதன்சிறப்புப்பாயிரம்

“உலகில்கடுகம்உடலின்நோய்மாற்றும்

அல(க)இல்அகநோய்அகற்றும் - நிலைகொள்

திரிகடுகம்என்னும்திகழ்தமிழ்ச்சங்கம்

மருவுநல்லாதன்மருந்து”

எனக்குறிப்பிடுகிறது.

இந்நூலில்இடம்பெற்றப்பாடல்களில்மனிதனுக்குநோயால்ஏற்படும்துன்பங்களைத்தீர்த்துஉறுதியாகஇன்பம்தரும்சுக்கு, மிளகு,

திப்பிலிமருந்துகளுக்குநிகராகவும்உவமையாகவும்அறக்கருத்துகள்போதிக்கப்பட்டமை அக்காலத்தில்பழக்கத்தில்இருந்தமருந்துகளின்பெருமைக்குச்சான்றாகஉள்ளன.

சிறுபஞ்சமூலம்

நான்குவரிகளில்ஐந்துமருத்துவப்பொருட்களைஅமைத்துகாரியாசானால்பாடப் பட்டநூல்சிறுபஞ்சமூலம். சிறுவழுதுணைவேர், நெருஞ்சிவேர், சிறுமல்லிவேர், கண்டங்கத்திரிவேர்என்பனசிறுபஞ்சமூலமாகும். இதுபோன்றேவில்வம், பெருங்குமிழ், தழுதாழை, பாதிரிவாகைஇவற்றின்வேர்களைப்பெரும்பஞ்சமூலம்என்பர். சிறுபஞ்சமூலம்ஆகியமருந்துஉடல்நலம்பேணுமாறுபோலசிறுபஞ்சமூலப்பாடல்கள்குறிக்கும்ஐந்தைந்துபொருட்களும்உயிர்நலம்பேணுவனவாகும்.

உடலுக்கும்உள்ளத்திற்கும்உள்ளதொடர்பைஇந்நூலின் 74 வதுபாடல்சுட்டுகிறது.

“ஈன்றுபுறம்தருதல்என்தலைக்கடனே”எனபுறநானுற்றுப்பாடல்இந்தச்சமூகத்திற்குஆரோக்கியமானஒருகுழந்தையைத்தருவதுநல்லில்வாழ்வுபெண்ணின்கடமைஎன்கிறது.

அதன்மரபில்வந்தகாரியாசான்கருவுறுதலின்முக்கியத்துவத்தையும்அதனைப்பேணிபாதுகாத்தலையும்இப்பாடலில்அறிவுறுத்துகிறார்.

“சூலாமைசூலில்படும்துன்பம், ஈன்றபின்
ஏலாமைஏற்பவளர்ப்புஅருமைசால்பவை
வல்லாமைவாய்ப்பஅறிபவர்உண்ணாமை
கொல்லாமைநன்றால்கொழித்து”

சூல்கொள்ளாமையில்வரும்துன்பமும்ஈன்றதனால்உண்டாகும்மெய்வருத்தம்,

குழவியைப்பெற்றபின்புஅதனைஏற்றுக்கொள்ளாமையால்வரும்துன்பம்.

வளர்த்ததால்வரும்அருமை,

வளர்ந்தபிள்ளைசாபகுணங்களைகொள்ளாமைஇவ்வைந்தினையும்ஆராய்ந்தவர்கள்ஒருஉயிரையும்கொன்றுஉண்ணமாட்டா. எனவே,

“கருவைஅழியாதுகாத்தல்
கருப்பம்சிதைந்தால்பிறர்க்குத்தெரியாமல்மறைத்தல்
மறைத்தஅதனைப்பிறர்க்குத்தெரியாமல்வாங்குதல்
குழந்தைபிறந்துநோயுற்றால்மருந்துதருதல்
அக்குழந்தையைஅச்சுறுத்தாமல்வளரத்தல்”

என்னும்ஐந்தும்வாழ்வின்பேற்றமாகும்.

இதனைமருத்துவஅறமாகவும்கொள்ளவேண்டும்என்கிறதுசிறுபஞ்சமூலம்.

பழமொழிநானூறு

மூன்றுரையனார்என்னும்சமணமுனிவரால்இந்நூல்எழுதப்பட்டுள்ளது. இதன்ஒவ்வொருபாடலின்இறுதிவரியிலும்ஒருபழமொழிஇடம்பெற்றுள்ளது. இதில்பாடல் 56 மற்றும் 167

ஆகியவற்றில்சமூகம்சார்ந்தநீதிநெறிமுறைகளும்மருத்துவகருத்துகளும்பழமொழியாக இடம்பெற்றுள்ளன.

ஐம்பத்திஆறாவதுபாடலில்மருத்துவராகஉறவினர்க்குதான்செல்லிக்கொடுக்வேண்டும் என்பதுஇல்லை. அறிவுள்ளயார்க்கும்அதனைக்கற்றுத்தரலாம்என்பதைபழமொழியாக "இழவன்றுஎருதுண்டஉப்பு"என்கிறது.

அடுத்தமருத்துவப்பாடல்தன்உடலைத்தாமேகவனிக்காதுவிடுவதுபனைமரத்துவேரை வெட்டிதன்மீதுவீழவைப்பதற்குஒப்பாகும்என்பதை "குறைப்ர்தம்மேலேவீழற்பனை"என்கிறது.

எருதுஉண்டஉப்பானதுஉரமாகிநன்மைதருவதாகவேமுடியும். அதுபோலவேஉடலினைபற்றியஒள்ளியபொருளைக்கற்றவரிடமேவைத்தியத்தொழி லைஒப்படைக்கவேண்டும். அவரேநன்குதொழிலைச்செய்வார். அதுவேபயன்பயக்கும்என்கிறதுபழமொழி.

"உற்றான்உறாஅன்எனல்வேண்டாஒண்பொருளைக்
கற்றான்நோக்கியேகைவிடுக- கற்றான்
கிழவனுரைகேட்கம்கேளான்எனினும்
இழவற்றஎருதுண்டஉப்பு"- பழமொழி-56

ஒருஅரசன்தன்அங்கமாகஅமைச்சரையும்உதவியாளரையும்கருதிஅருகில்இருப்பவர்கள் மீதுஅதிகநம்பிக்கைக்கொண்டுசெயல்படுவானாகில்அதுவேஅவனுக்குஅழிவைத்தரும். நாட்கள்போகப்போகஅவர்களைக்கண்காணிக்காதுவிட்டால்ஏதாவதுஒருநாள்அவர்க ளேஅவனுக்குத்துரோகியாகிவிடுவர்.

அதுபோலநம்உடல்உறுப்புகளேயானாலும்அதனைக்கவனிக்காதுவிட்டால்அதுவேஉ யிர்க்குஇறுதியாகிவிடும்என்பதைகுறைப்பர்தம்மேலேவீழப்பனைஎனப்பழமொழிகுறிப் பிடுகிறது.

"மேய்மையேநின்றுமிகநோக்கப்பட்டவர்
கைமேலேநின்றுகறுப்பானசெய்தொழுகிப்
பொய்ம்மேலேகொண்டவ்விறைவற்கொன்றாரி- குறைப்பர்
தம்மேலேவீழப்பனை." பழமொழி - 167

நான்மணிக்கடிகை

நான்குஇரத்தினத்துண்டங்களைக்கருத்தாகக்கொண்டதனால்விளம்பிநாகனார் இதற்குநான்மணிக்கடிகைஎனப்பெயர்ச்சூட்டியுள்ளார்.

இதில்பன்னிரெண்டாவதுபாடல்நோய்வரும்காரணங்களைப்பட்டியலிடுகிறது.

"பல்லினான்நோய்செய்யும்பாம்புஎல்லாம்கொல்களிறு
கோட்டான்நோய்செய்யும்குறித்தாரைஊடி
முகத்தான்நோய்செய்வார்மகளிர்முனிவர்

துவத்தின்தருக்குவர்நோய்.”

பாம்புதன்னுடையபல்லினால்பிறருக்குத்துன்பம்தரும்.

கொல்லும்தன்மைக்கொண்டகாளைதன்னுடையக்கொம்புகளால்பிறருக்குத்துன்பம்தரும். பெண்கள்தங்களின்ஊடலால்ஆண்களைத்துன்பப்படுத்துவர்.

தவவலிமைகொண்டமுனிவர்கள்பிறரைச்சபிப்பதால்துன்பத்தைக்கொடுப்பர்.

இதனைஉணரந்துநோய்அண்டாதுஉடலையும்மனதையும்பேணுதல்மாந்தர்தம்ஆரோக்கியத்திற்குஅழகாகும்

“என்றும்உளவாகும்நாளும்இருசுடரும்
என்றும்பிணியும்தொழில்ஒக்கும்என்றும்
கொடுப்பாரும்கொள்வாரும்அன்னர்பிறப்பாரும்
சாவராரும்என்றும்உளர்”

இப்பாடலில்உலகின்இயல்புகள்குறித்தும்உடல்மற்றும்உயிரின்இயல்புகள்குறித்தும்ஆசிரியர்ஒப்புமையைக்கூறியுள்ளார்.

விண்மீன்களும்சந்திரனும்சூரியனும்என்றும்உள்ளன.

அதுபோலபிணியும்அதைத்தீர்க்கும்முயற்சிகளும்என்றும்நடைபெற்றுவருகின்றன.

ஈஎனக்கேட்பாரும்கொள்ளனக்கொடுப்பாரும்என்றும்உள்ளனர்.

பிறப்பாரும்இறப்பாரும்என்றும்உள்ளஇயல்புஇந்தஉலகிற்குரியது.

ஆசாரக்கோவை

நாகரீகவாழ்வியலுக்குத்தேவையானஆசாரங்களைத்தொகுத்துக்கோர்வையாக இந்நூல்தருவதால்ஆசாரக்கோவைஎனப்பெயர்பெற்றது.

அகத்தூய்மைஅளிக்கும்அறங்களோடுஉடல்நலம்பேணும்புறத்தூய்மையைவலியுறுத்தும்பாடல்களையும்கயத்தூர்பெருவாயின்முள்ளியார்அருமையாகதொகுத்துள்ளார்.

“பாழ்மனையும்தேவகுலனும்சுடுகாடும்
ஊர்இல்வழிஎழுந்தஒற்றைமுதுமரனும்
தாமேதமியர்புகாஅர்பகல்வறரார்
நோய்இன்மைவேண்டுவர்”.

நோயற்றவாழ்வுவாழவிரும்புவோர்பாழ்வீட்டிலும்கோவிலிலும்சுடுகாட்டிலும்ஊரில்லாதஇடத்தில்உள்ளமரத்திடமும்பகல்பொழுதிலும்தூங்கமாட்டார்.

இதுபோன்றஇடங்கள்உடல்ஆரோக்கியத்திற்குகேடுதருவன.

இதனைதவிர்ப்பதன்மூலமாகநோயற்றவாழ்வுவாழலாம்என்கிறதுஆசாரக்கோவை.

முதுமொழிக்காஞ்சி

மதுரையைச்சார்ந்தகூடலூர்கிழார்என்பரால்எழுதப்பட்டஅறவுரைநூல்முதுமொழிக்காஞ்சி. முதுமொழிஎன்பதுபழமொழிஎன்னும்சொற்பொருளோடுதொடர்புடையது.

காஞ்சிஎன்பதுமகளிர்இடையில்அணியும்ஒருவகைஅணிகலக்கோவையைக்குறிக்கும்.

பலமணிகள்கோத்தகாஞ்சிஅணிபோலமுதுமொழிகள்பலகோத்தநூல்முதுமொழிக்காஞ்சிஎனப்பெயர்பெற்றது.

இந்நூலுள்பத்துப்பத்துகளும்,
ஒவ்வொருபத்திலும்பத்துமுதுமொழிகளும்உள்ளன.
ஒவ்வொருசெய்யுளின்முதல்அடியும்
“ஆர்கலிஉலகத்துமக்கட்குளல்லாம்”எனத்தொடங்குகிறது.
எல்லாஅடிகளிலும்பயின்றுவரும்சொற்குறிப்பைக்கொண்டுஒவ்வொன்றும்சிறந்தபத்து, அறிவுபத்துஎன்றுபெயர்பெற்றுள்ளது. இவ்வரிசையில் 1.5.9 ஆகியபாடல்களின்இடைவரிகளில்மருத்துவக்குறிப்புகளும்இடம்பெற்றுள்ளன.

பாடல் 1. சிறந்தபத்துவரி- 5

ஆர்கலிஉலகத்துமக்கட்குளல்லாம் …

5. “இளமையில்சிறந்தன்றுமெய்பிணிஇன்மை”

மனிதர்கள்எந்நிலையிலும்நோயற்றுஇருப்பதுநல்லது.
அதிலும்இளமையில்நோயில்லாமல்இருப்பதுமிகவும்நல்லது .

பாடல் 8. எளியபத்து - வரி 7

ஆர்கலிஉலகத்துமக்கட்குளல்லாம்….

7. “உண்டிவெய்யோர்க்கஉறுபிணிஎளிது”

அளவற்றும்அதிகமாகவும்உண்பவர்களுக்குஎல்லாபிணியும்எளிதில்வந்துசேரும்என நோய்வருவதற்கானகாரணத்தைக்கூறிஎச்சரிக்கிறது.

பாடல் 9. நல்கூர்ந்தபத்துவரி 4

ஆர்கலிஉலகத்துமக்கட்குளல்லாம்….

4. “பிணிகிடந்தோன்பெற்றஇன்பம்நல்கூர்ந்தன்று.”

உடல்நலத்தில்அக்கறைசெலுத்தாதுபிணியில்வருந்துபவர்கள்பெறும்துன்பம்மனதிற்கு இனிமைதராது. நோயுற்றவன்பெற்றஇன்பம்துன்பத்தைத்தரும்.

ஆத்திச்சூடி

தமிழ்படிக்கத்தொடங்கியவுடனேசிறுவர்களுக்குஅகரவரிசையையும்அறங்களின் வரிசையையும்சொல்லச்சொல்லித்தரப்படும்நூல்களில்முதன்மையானதுஇடைக்காலஒளவையாரின்ஆத்திச்சூடியாகும்.
இவர்எழுதியநூல்களேஆத்திச்சூடிமற்றும்கொன்றைவேந்தன்ஆகும்.
வாழ்வைச்செம்மையாக்கும்சீரியமருத்துவக்கருத்துகளும்இவற்றில்இடம்பெற்றுள்ளன.
இதில்ஆத்திச்சூடியில்இடம்பெற்றுள்ள 16, 70, 76, 91 இந்நான்குவரிகளும்மருத்துவப்பண்புகளைவிளக்குவனவாகஉள்ளன.
16.
“சனிநீராடு”வாரந்தோறும்சனிக்கிழமைகளில்தலைக்குஎண்ணெய்தேய்த்துநீரில்நன்குகுளித்துவந்தால்உடலில்வெப்பம்தொடர்பானநோய்கள்அணுகாது. எனவும்.
சனிஎன்பதற்குஉருண்டோடுபவன்என்றுபொருள்.
நவகிரகங்களில்சனிகிரகம்ஒவ்வொருராசிகளுக்கும்இரண்டரைஆண்டுகளுக்குதொடர்ந்

துஉருண்டுகொண்டுஇருக்கும்என்பதுதமிழர்களின்வானியல்சிந்தனை. எனவேதேங்கிக்கிடக்காமல்உருண்டோடும்நீரில்தினமும்குளித்துவந்தால்ஆரோக்கியமானஉடலைப்பெறலாம்எனவும்பொருள்கொள்வர்சித்தர்கள்.

70. "நுண்மைநுகரேல்"

நமக்குநோய்உண்டாகும்காரணத்தைப்பண்டைக்காலதமிழ்மருத்துவம்தெளிவாகச்சொல்கிறது. பழம்வினையால்(முற்பிறப்பு)நோய்வரும்என்பர். உண்ணும்உணவுமுறையாலும்மனம், மொழி, செயல்களால்செய்யும்தொழில்கள்காரணமாகவும்பிணிகள்வரலாம். இதில்குறிப்பாகநாவைஅடக்காமல்முறையற்றமுறையால்உண்ணும்உணவால்நோய்வரும்என்பதைஇவ்வரிஎச்சரிக்கைச்செய்கிறது. நோய்களைஅளிக்கும்திண்பண்டங்களாகியசிற்றுண்டிகளைஅதிகப்படியாகசாப்பிடுபவன்அஜீரணகோளாறுகளால்துன்பப்படுவான்என்பதைஇவ்வரிநினைவூட்டுகிறது.

கருத்து: நோயைத்தரும்சிற்றுண்டியைஉண்ணல்தவறு.

76."நோய்க்குஇடம்கொடேல்"

உலகில்மக்கள்நோயின்றிவாழவேவிரும்புகின்றனர். நோயற்றவாழ்வேகுறைவற்றசெல்வம்என்றபழமொழிநோயின்றிவாழ்பவரேசிறந்தசெல்வர்என்பதைநமக்குச்சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஆகவேநோய்க்குஇடம்கொடுக்காமல்வாழ, உடற்பயிற்சி, பொழுதுபோக்கு, நல்லஉணவுவகை, நல்லபழக்கவழக்கம்போன்றவற்றைஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்என்பதேஇதன்பொருளாகும். சிறுநீரைஅடக்குதல், தண்ணீர்குறைவாகக்குடித்தல்அல்லதுகாரஉணவுகளைஅடிக்கடிஉண்ணல்போன்றவற்றையும்இவ்வரிஒழிக்கவேண்டுகிறது.

கருத்து: நோய்உண்டாகாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

91. "மீதூண்விரும்பேல்"

நாம்நமதுஉடலுக்குஒத்துக்கொள்ளக்கூடியஅளவில் (ஆளுக்குஆள்வேறுபாடு) உணவுப்பொருள்களையேஉண்ணவேண்டும். அளவுக்குமீறிஉண்ணக்கூடாது,அடிக்கடிஉண்ணக்கூடாது. உடல்உழைப்பின்றிஅளவுக்குஅதிகமாகஉண்பதால்உணவுசெரிமானமாகாமல்பலப்பலபுதுவிதநோய்கள்ஏற்படும். எனவேமீதூண்விரும்பாமல்உணவில்கட்டுப்பாடுவேண்டும்என்கிறார்ஔவையார்.

கருத்து: அதிகமானஉணவைஉண்ணவிரும்பவேண்டாம்.

கொன்றைவேந்தன் 60 "பாலோடுஆயினும்காலம்அறிந்துண்."

"அன்னையும்பிதாவும்முன்னறிதெய்வம்"எனபெற்றோரைக்கண்கண்டகடவுளாகவழிபடக்கொன்றைவேந்தன்வழிஅறிவுரைவழங்கியவர்ஔவையார். அவர், தாய்ப்பாலைப்போலேபசும்பாலைஉணவாகமருந்தாகநாம்பயன்படுத்துகிறோம். எனினும்பாலின்அளவறிந்துஅருந்தும்காலம்அறிந்தும்சாப்பிடவேண்டும்.

இல்லைஎனில்அதுமருந்தாகப்பயன்படாமல்உடலுக்குகேடுதரும்நோயாகமாறிவிடும்என்கிறார்.

கருத்து:

பாலோடுசேர்ந்தஉணவாய்இருப்பினும்காலம்அறிந்துஉண்ணவேண்டும்.

நீதிவெண்பா

பலவெண்பாக்களால்ஆனஒருநீதிநூல்நீதிவெண்பாவாகும். கடவுள்வாழ்த்துபாடலுடன் 105 பாடல்கள்இதில்இடம்பெற்றுள்ளன. இது, கல்வி, அரசியல், உடல்ஆரோக்கியம்எனப்பன்முகப்பாடல்கள்பல்வேறுபுலவர்களால்எழுதப்பட்டதன் தொகுப்புநூலாகும்.

“கண்ணிரண்டேயாவர்க்கும்கற்றோர்க்குமூன்றுவிழி
எண்ணுவழிஏழாகும்ஈவோர்க்கு – நண்ணும்
அநந்தம்தவத்தால்அருள்ஞானம்பெற்றோர்க்கு
அநந்தம்விழியென்றுஅறி.”

இப்பாடல், எல்லாமனிதர்களுக்கும்கண்கள்இரண்டுஉண்டு, ஆனால்நாளைவரும்நோயைகண்டறியும்கண்மூன்றுவிழிகொண்டோரும்தர்மத்தால்உண்டு, அவர்வழிசெல்வோருக்குவாழ்வுமுடிவில்லாததுஎன்கிறது.

இந்நூல்கள்எல்லாம்நம்மைபிணிகள்அண்டாதிருக்கவும்அவைகள்வந்தால்எப்படிப்போக்குவதுஎன்பதுபற்றியும்முன்னோர்ஞானத்தைநல்வழிநமக்குஉணர்த்துகின்றன.

அலகு-2

வினாக்கள்

வ.எண்	ஐந்து மதிப்பெண் வினா	LOCF Mapping		
1	நவபாஷனம்எவ்வாறுதயா◌ா◌ிக்கப்படுகிறது?			

		K3	CO2	PO4
2	அத்தியின்மருத்துவகுணத்தினைபோகாின்பாடல்வழிவிளக்குக.	K4	CO3	PO3
3	வள்ளலாா்கூறும்சித்தவைத்தியமுறைகளைஎழுதுக.	K1	CO2	PO1
4	முதுமொழிக்காஞ்சியில்இடம்பெற்றுள்ளமருத்துவச்செய்திகளை எழுதுக.	K4	CO3	PO4
5	ஆத்திச்சூடிமற்றும்நீதிவெண்பாவில்காணப்படும்மருத்துவக்குறிப் புகளைஎழுதுக.	K2	CO2	PO3

வ.எண்	எட்டு மதிபெண் வினா	LOCF Mapping		
1	சித்தமருத்துவப்பாடல்களைச்சான்றுடன்விளக்குக.	K4	CO3	PO4
2	சித்தர்கள்நோய்களைக்கண்டறியகையாண்டமுறைகளைக்கட்டுரைக்க.	K1	CO2	PO5
3	திருக்குறளில்காணப்படும்மருத்துவச்செய்திகளைத்தொகுத்துஎழுதுக.	K2	CO2	PO4
4	சித்தமருத்துவஅருஞ்சொற்களின்பயன்களைச்சான்றுடன்எழுதுக.	K3	CO1	PO3
5	சித்தமருத்துவத்தின்தோற்றமும்வளர்ச்சியும்குறித்துவிளக்குக.	K5	CO4	PO2

அலகு 3. மூலிகைக்குடிநீர்மற்றும்சூரணங்கள்

இயற்கைவாழ்வுஎன்பதுநல்வாழ்வுஆகும். இயற்கையைப்பேணிபோற்றிப்பாதுகாத்துஅதன்வழிவாழ்வதன்மூலம்ஆரோக்கியமாக வாழலாம். அதனைப்பக்குவமாகப்பயன்படுத்தினால்பக்கவிளைவுகள்அற்றநோய்எதிர்ப்புமுறைகளைப்பெறலாம்எனச்சித்தமருத்துவம்விளக்குகிறது.

இயற்கைமருத்துவம்என்பதுஒருசிகிச்சைமுறைஅல்ல.

அதுஒருவாழ்க்கைமுறைஇம்முறைசித்தஆயர்வேதாவுடன்தொடர்புடையது.

இத்துறையில்ஒருதாவரத்தின்தளிர், இலை, பூ, பழம்,காய்,பட்டை, வேர்போன்றஎல்லாபாகங்களும்அதனதன்மருத்துவத்தன்மைகளுக்கேற்பமருந்தாகப்ப யன்படுத்தப்படுகின்றன. இம்மருத்துவமுறைக்குள்பாட்டிவைத்தியம், நாட்டுப்புறமருத்துவம்கைமருத்துவம்எல்லாம்அடங்கும்.

இதற்குச்சித்தர்கள்பயன்படுத்தியபதினைந்துமூலிகைகளின்சிறப்புகளைஇங்கேகாண லாம்

1.அதிமதுரம்

சித்தமருத்துவத்தின்அருமருந்துஅதிமதுரம்.

இதுஇயற்கையாகவேமலைப்பகுதியில்விளைகின்றது.

இத்தாவரம்ஒன்றரையடிஉயரமாகவளரும். இலைகள்கூட்டிலைகள்.

இதன்வேர்களேசித்தமருத்துவத்தில்அதிகம்பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இவ்வேர்கள்சிறிதும்பெரிதுமாகஉட்புறம்மஞ்சள்நிறமாகவும்வெளிப்புறம்அடர்த்தியான பழுப்புநிறமாகக்காணப்படும்.

இதுநாட்டுமருந்துக்கடைகளில்காய்ந்தநிலையில்கிடைக்கும்.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்.

இலைகள்இனிப்புச்சுவையும்வெப்பத்தன்மையும்கொண்டவை.

வேர்களில்இனிப்புச்சுவையும்குளிர்ச்சித்தன்மையும்காணப்படும். இதுபுண்கள், தாகம், மஞ்சக்காமாலை, கண்நோய்கள்தீர்க்கும்அருமருந்தாகஉள்ளது.

இருமல்கட்டுப்பட...

அதிமதுரம் 50 கிராம்மிளகு 10 கிராம், ஆகியவற்றைஎடுத்துக்கொண்டுஇளவறுப்பாகவறுத்துதூள்செய்துகலந்துவைத்துக்கொ ள்ளவேண்டும்.

இதனைசிறிதளவுதேனுடன்குழைத்துச்சாப்பிட்டுவரவறட்டுஇருமல்குணமாகும்வயிற்று ப்புண்ஆறும்.

அரைதேக்கரண்டிஅதிமதுரப்பொடியைச்சிறிதளவுதேனுடன்கலந்துகாலைமாலைஇரு வேளையும்தொடர்ந்து 48 நாட்கள்சாப்பிட்டுவரநரம்புத்தளர்ச்சிநலமாகும்.

2.அத்தி

மரவகுப்பைச் சார்ந்தது அத்தி. இதில் பூவைக் காண்பது அரிது. மரம் முழுவதும் காய் காய்க்கும். நன்கு பழுத்த இதன் பழங்கள் செங்கல் நிறமாகக் காணப்படும். இரத்தமூலம், சீதக்கடுப்பு, இரத்தக்கழிச்சல்இவைகளைப்போக்கிடநல்லமருந்தாகஅத்திப்பிஞ்சுதிகழ்கிறது.

உடல்சூடுதணிக்கும்அருமருந்தாகவும்இதுவிளங்குகிறது.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

அத்திக்காயைக்கொஞ்சம்வாங்கிவந்துஅதைஇரண்டாகஉடைத்துஉள்ளேயுள்ள பூச்சிகளைஎடுப்பதற்குநல்லசூடானவெந்நீரில்போடவேண்டும். அப்பூச்சிகள்இறந்துபோகும். பின்னர்இதனைப் "புட்டு"செய்துசாப்பிட்டுவரஇரத்தமூலம்மற்றும்இரத்தகழிசல்போன்றவைசரியாகும். இவ்விதமாகஅத்திக்காயைத்துவரனாகவைத்துவாரத்திற்குஇரண்டுதினங்கள்சாப்பிட்டு வரஇரத்தமூலம்சரியாகும்.அத்திக்காய் துவர்ப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். இதைச் சமைத்துண்ண் வாதம், பித்தம், பிரமோகம், சூலை, சரும வெடிப்பு ஆகியவை குணமாகும்.மலச்சிக்கலைத் தீர்த்துவிடும் இயல்புடையது.

அத்திப்பட்டையைவெட்டிவந்துநன்குகாயவைத்துச்சதைத்துப்பொடியாக்கிஆ றாமல்இருக்கும்எந்தப்புண்மீதுஇட்டாலும்அவைகுணமாகும். அத்திக்காய்மூலநோயைஆற்றும்தன்மைகொண்டதுஎன்பதுகுறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

அத்திமர வேரில் இருந்து இறங்கும் கள்ளில் சீனி அல்லது பேயன் வாழைப்பழம் சேர்த்துத் தினமும் விடியற்காலை உட்கொள்ள, எலும்பைப் பற்றிய மேகம், உடற்சூடு, பித்த மயக்கம், தீராத தாகம் ஆகியவை குணமாகும்.முகப்பரு, பாலுண்ணி இவைகளில் அத்திப் பாலை தினம் தொட்டு வைத்தால் விரைவில் சரியாகும்.

3.அரசு

மரங்களின்அரசன்அரசுஎன்பார்கள். இதைக்கோவில்களிலும்குளக்கரைகளிலும்காணலாம். கிராமத்தின்மையப்பகுதியிலும்வளர்க்கப்பட்டிருக்கும். அதற்குக்காரணம்அரசமரக்காற்றும்அதன்வேரில்இருந்துவரும்மருத்துவக்குணங்களே ஆகும்.

"சஷ்டியில்இருந்தால்அகப்பையில்வரும்"என்னும்பழமொழிவழக்கில்இருப்பதுஎதனால் எனில், குழந்தைஇல்லாதபெண்கள்சஷ்டிதோறும்அரசமரத்தைச்சுற்றிவந்தால்அதன்வேரில்இரு ந்துவரும்மருத்துவக்குணமுள்ளமணம்பெண்களின்கர்ப்பப்பையில்உள்ளகொழுப்பினைக் கரைத்துஎளிதில்கர்ப்பமடையச்செய்யும். இதைஅனுபவரீதியாகஉணர்ந்தசித்தர்களேஇப்பழமொழிஉருவாகக்காரணமாகக்இருந் திருக்கக்கூடும்.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

கொதிக்கும்பாலில்அரசஇலைக்கொழுந்துசிலஇட்டுச்சிறிதளவுசர்க்கரைச்சேர்த் துக்குடித்தால்வாதம், கபம், பித்தம். ஆகியவற்றால்வரும்முப்பிணிகளும்குணமாகும். ஜூரம்தணியும். பெண்களுக்குமாதவிலக்குக்கோளாறுகள்நீங்கிகற்பமுறைவழிகோலும். அரசமரத்தின்இலைக்கொழுந்துஒருபிடிஎடுத்துமண்சட்டியிலிட்டுஅரைலிட்டர்அளவுநீ ரைவிட்டுஅதைக்கால்லிட்டராகக்காய்ச்சிநெல்லிக்காய்அளவுபாலில்கலந்துஒருமண்ட

லம்சாப்பிட்டுவந்தால்பெண்மலடுநீங்கும். உப்பு, புளி, காரம்இவைகளைக்குறைத்தேயாகவேண்டும்

“அரசம்வேர்மேல்விரணமாற்றும்அவ்வித்து

பெருவரும்சுக்கிலநோய்வீட்டும் - குரல்வளை

தாகம்ஒழிக்கும்கொழுந்துதாதுதரும்வெப்பகாற்றும்

வேகமுத்தோடம்போக்கும்மெய்;”

என்பதுகும்பமுனியின்பாடலாகும்.

4 அல்லி

வருடம் முழுவதும் பூத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நீர்வாழ் செடியாக அல்லி காணப்படுகிறது. இதனை நிலோதபவம், கருநெய்தற் மலர், செவ்வல்லி என்ற பெயர்களிலும் கூறுவதுண்டு. செவ்வல்லி மலர்க்கு மூத்திர வகை வாதம், மேக மூத்திரம், வெயிலால் உண்டான கண்நோய்கள், இரத்தப் பித்தம் விரணம், தாது நட்டம் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை உண்டு.

”செவ்வல்லிப் பூவுக்குச் சேர்ந்திறங்கு நீர்ப் பணியோடு

ஓய்வுமேகப் பணியும் ஓய்வதன்றி-இவ்வுலகிற்

கண்ணினோய் பன்னோயும் போம்”

என அகஸ்தியர் குணபாடம் இதன் மருத்துவ குணங்களைக் குறிப்பிட்டுள்ளது. இம் மலர் இருதயத்திற்கு வலிவைக் கொடுக்கும். உடல் வெப்பத்தைக் தணித்துஆரோக்கியத்தையும்பாதுகாக்கும்.

இதன் பூவையும் ஆவாரம் பூவையும் சம அளவு எடுத்துச் சர்க்கரையுடன் சேர்த்த நீருடன் பாகு செய்து தினம் காலை, மாலை பசும்பாலுடன் நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டுவர நீரழிவு நோய் அற்புதக் குணம் காணும். வேர்கள் குடலுக்கு வலிவை உண்டாக்கி வேர்க்கட்டைப் போக்கும். இதன் தண்டு, பூ, கிழங்கு ஆகியவற்றைச் சமைத்து உண்ணலாம்.

செவ்வல்லி வித்து பெண்களின் சோணிதத்தைப் பலப்படுத்தும். வெள்ளை அல்லி வித்தானது ஆண்களின் விந்துவைப் பலப்படுத்தும் என்று மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

5. அரைக்கீரை

பசுமையானத் தாவரங்களில் உடல் நலத்திற்குத் தேவையான தாது உப்புகள் உள்ளன என்பதால் கீரைகள் மிக மிக அவசியமான உணவாகக் கருதப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு இரைப்பையில் செரிமானமாவதற்குக் காரணமான நார்ச்சத்துகள் அரைக்கீரையில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது . இந்தக் கீரை மலச்சிக்கலைப் போக்கும் தன்மையைக்

கொண்டுள்ளது.கோழையைவெளியேற்றவும்மலத்தைஇளக்கவும்உதவுகிறது. வாதம்பித்தம்போன்றநோய்களைக்கட்டுப்படுத்துகிறது.

தாதுபெருக்கத்திற்கும்நோய்எதிர்ப்புச்சக்தியைஅதிகரிக்கவும்பயன்படுகிறதுகண் பார்வைத்தொடர்பானபிரச்சனைகளுக்குநன்மைபயக்கிறது இதில் உள்ள பச்சையம், சர்க்கரை. இரும்பு மற்றும் ஸ்டார்ச் போன்ற தாது பொருட்கள் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகம் வழங்குகின்றது.

6. ஆடாதோடா

“ஆடாதொடையும்ஐந்துமிளகும்இருந்தால்
பாடாததொண்டையும்பாடும்”

என்பதுபழமொழி.

இதுஉயரமாகஅதிகக்கிளைகளுடன்அடர்த்தியாகவளரும்செடிஇனத்தைச்சேர்ந்தது. இதன்இலைகளில்ஒருமுக்கியமானஎண்ணெய்யும்வாசின்என்கிறஆல்கலாய்டும்உள்ள ன. இதுவேசளியைவெளியேகொண்டுவரும்மருத்துவக்குணத்திற்குக்காரணமாகிறது.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

ஆடாதோடாஇலையைக்குடிநீர்செய்துசாப்பிட்டுவரதொண்டையைஎப்போதும் வலுவாகவைத்திருக்கும்.

சளியைப்போக்கும்தன்மையுடன்வயிற்றுப்பூச்சிகளைஅழிக்கும்தன்மையும்ஆடாதோ டாவிற்குஉண்டு.

சளிஇல்லாமல்புகைச்சலாகஏற்படும்வறட்டுஇருமல்குணமாக…

மூன்றுகொழுந்துஇலைகளைப்பறித்துமையநசுக்கிஒருடம்ளர்நீரில்கொதிக்கவை த்துஅரைடம்ளர்அளவாகக்காய்ச்சிகாலையில்குடிக்கவேண்டும்.

இதுபோலஏழுநாட்கள்தொடர்ந்துசாப்பிட்டுவரவரட்டுஇருமல்சரியாகும்.

ஆஸ்துமா,

மூச்சுத்திணறல்கட்டுப்படஆடாதோடாஇலைகளைக்காயவைத்துதூள்செய்துகாய்ந்த ஊமத்தைஇலையில்சுருட்டிப்புகைப்பிடித்துவரவேண்டும்.

விரைவில்ஆஸ்துமாகட்டுப்படும்.

“ஆடாதொடையின்குணத்தைஉரைத்திடில்
நாடாதுவியாதிகள்வாதபித்தசிலோத்துமபிணியாலும்
பாடதநாவும்பண்போல்பாட்டிசைக்கும்
ஓடாதகபத்தைஎல்லாம்ஓட்டிவிடும்.’

ஆடாதோடாவின்; சிறப்பினைஇவ்வாறுசித்தர்கள்பாடியுள்ளனர்.

7. ஆல்

"ஆலும்வேலும்பல்லுக்குறுதி

நாலும்இரண்டும்சொல்லுக்குறுதி"

என்பதில்இருந்துஆலமரத்தின்பயனைநாம்உணர்ந்துகொள்ளலாம். இதன் அனைத்துப் பொருள்களும் நல்ல மருத்துவக் குணங்களைப் பெற்றுள்ளன.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

ஆலமரப்பட்டைகள்வெள்ளப்படுதல்மற்றும்புற்றுநோய்த்தடுப்புமருந்தாகப்பயன்படுகிறது.
இதனைக்கொதிக்கவைத்துப்பெண்கள்அருந்திவந்தால்அதிகஇரத்தப்போக்கினைக்கட்டுப்படுத்தலாம்.
ஆலமரத்தின்மொட்டுகளைவெறும்வயிற்றில்உட்கொண்டால்வயிற்றுஉளைச்சல்நீங்கும். மலச்சிக்கலைப்போக்குவதற்குஆலம்பழமும்விதைகளும்சிறந்தவையாகும்.
இறத்தவாந்தியைநிறுத்துவதற்குஆலம்பழத்துடன்சிறிதுசர்க்கரையும்கலந்துஉட்கொள்ளவேண்டும்.

"சொல்லுகின்றமேகத்தைதுட்டஅகக்கடுப்பைக்

கொல்லுகின்றநீரழிவைக்கொல்லுங்காண்- நல்லாவின்

பாலும்விழுதும்விதையும்பூவும்

மேலும்இலையும்எனவிள்".

கும்பமுனியின்இப்பாடல்,
ஆலமரத்தின்பழம்விதைபால்தளிர்ஆகியஅனைத்துமேபால்வினைநோய்என்றுகூறப்படும்மேகம்,
வயிற்றுக்கடுப்புமற்றும்நீரழிவுபோன்றநோய்களுக்குநல்மருந்தாகும்என்பதைப்புலப்படுத்துகிறது.

8. இஞ்சி.

மணமுள்ளகிழங்குகளைஉடையசிறுசெடிஇஞ்சியாகும்.
இதுபசியைத்தூண்டிஉமிழ்நீரைப்பெருக்கும்மருத்துவப்பண்பும்உணவுஉபயோகமும்உள்ளது.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

இஞ்சிஉடலுக்குவெப்பத்தைஅளித்துகுடலிலுள்ளவாயுவைநீக்கும். காசம், கபம், பித்தம், வாதசுரம்ஆகியவற்றைப்போக்கும்.
இஞ்சியைஇடித்துஒருதேக்கரண்டிச்சாறுடன்சிறிதளவுதேன்கலந்துதினமும்மூன்றுவேளைவீதம்ஏழுநாட்கள்பருகிவரசளியுடன்கூடியஇருமல்கட்டுப்படும்.

9. சுக்கு

"சுக்குக்குமிஞ்சினமருந்துமில்லை.

சுப்பிரமணியசாமிக்குமிஞ்சியகடவுளுமில்லை"

என்பதுநாட்டார்மக்களின்வாழ்வியல்நம்பிக்கைபழமொழி. இஞ்சிகாய்ந்தால்சுக்காகும். சஞ்சிவிக்குநிகராகசித்தமருத்துவத்தில்இதுவைக்கப்பட்டுள்ளது.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

சுக்குசெரிமானத்தைத்தூண்டும்.

உமிழ்நீரைச்சுரக்கவைத்துப்பசியைஉருவாக்கும்.பித்தத்தைநீக்கும்.

தேனில்கலந்துசாப்பிடவாந்திநிற்கும்.

ஒருதுண்டுசுக்கைதோல்நீக்கிகால்லிட்டர்நீரில்போட்டுப்பாதியாகக்காய்ச்சிபால் மற்றும்சர்க்கரைச்சேர்த்துக்காலைமாலைசாப்பிட்டுவரவாயுத்தொல்லைஅகலும். நீர்ப்பீனீசம், வாதகுன்மம், விலாக்குத்து, வயிற்றுவலி, நீர்க்கோவை, ஆசனநோய், காதுகுத்தல், சுவாசக்கோளாறுபோன்றபலநோய்கள்தீரும்.

10. எருக்கு

அகன்றஎதிரடுக்கில்அமைந்தஇலைகளையுடையபெரியநேராகவளரும்பாலுள்ள செடிஎருக்கு.இதன்இலை, பட்டை, வேர், பூ, பால்ஆகியஅனைத்தும்மருத்துவக்குணம்கொண்டவை.தமிழகத்தில்பரவலாகஎல்லாஇடங்களிலும்காணப்படுகிறது.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

எருக்குபொதுவாககாரச்சுவையும்வெப்பத்தன்மையும்கொண்டது. இதன்இலை, வாந்தியுண்டாக்குதல், பித்தம்பெருக்குதல், கட்டிகளைக்கரைத்தல்ஆகியபண்புகளைக்கொண்டுள்ளது.

கட்டிகள்உடையஇதன்இலையைவதக்கிஇளஞ்சூட்டோடுகட்டிஉள்ளஇடத்தில்வைத்துக்கட்டினால்அதுவிரைவில்உடையும்.

இதன்இலைகளைஉலர்த்திப்பொடியாக்கிவிளக்கெண்ணெய்சேர்த்துதடவினால்நாட்பட்டபுண்கள்சரியாகும். எருக்கின்சூரணம்குஷ்டநோயைக்கட்டுப்படுத்தும்.

11. எலுமிச்சை

மருத்துவத்தின்மன்னன்என்றுஎலுமிச்சைஅழைக்கப்;படுகிறது. மஞ்சள் நிறத்தில்காணப்படும்இக்கனியில்அறுபதுவகைஉண்டு.

இவைஅனைத்தும்மருத்துவக்குணம்நிறம்பிஉள்ளவையாகும். மருத்துவம், மாயாஜாலங்களிலும்இதுமுக்கியஇடம்பெறுகிறது. காவுகொடுப்பது, திருக்ஷ்டிகழிப்பது, செய்வினை, பில்லி, சூனியம், போன்றவற்றில்இதன்பங்குஅதிகம். இல்லங்களில்இதுமங்களகரமானபழமாககருதும்மரபைப்பெற்றுள்ளது.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

இதில்விட்டமின்சிஅதிகமாவும்ஏயும்பியும்அளவாகவும்காணப்படுகிறது. இரும்புச்சத்து, புரதம், சுதையம், பாஸ்பரஸ், சிட்ரிக்அமிலம்போன்றவையும்அடங்கியுள்ளன.உடனடிகளைப்புநீக்கியாகபயன்படுகிறது. வாந்திவராமால்தடுக்கஉபயோகிக்கப்படுகிறது.

12. ஏலம்

மணம்தருவதுமட்டுமல்லநல்லஉடல்நலமும்தருவதுஏலமாகும். இதுஅடர்த்தியானசதைப்பற்றுடையமட்டநிலத்தண்டுக்கிழங்குகளைக்கொண்டதாவரம். இதன்மலர்க்கொத்துகள்தண்டின்அடியில்இருந்துஉருவாகின்றன. இவற்றின்முதிர்ந்தகாய்கள்உள்ளிருக்கும்விதைகள்மருத்துவப்பயன்கொண்டவையாகும்.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

கார்ப்புச்சுவையும்வெப்பத்தன்மையும்கொண்டதுஏலம். சிறுநீரைப்பெருக்கும். தாகம், வியர்வையுடன்கூடியதலைவலி, வறட்சி, கபம், முதலியவற்றைக்கட்டுப்படுதுத்தும். விந்துவைப்பெருக்கும். இன்பச்சுவையைத்தூண்டும், வயிற்றுஉப்புசத்தைநீக்கிச்செரிமானத்தைஎளிதாக்கும். ஏலரிசி, சீரகம்ஓமம்இவைசமஅளவில்எடுத்துக்கொண்டுஇளவறுப்பாகவறுத்துப்பொடிசெய்துகொண்டுஅதில்ஒருதேக்கரண்டிஅளவுஉட்கொண்டால்செரியாமைசரியாகும்.

13. கண்டங்கத்திரி

தமிழகத்தின்எல்லாமாவட்டங்களிலும்காணப்படும்மருத்துவச்செடிகண்டங்கத்திரி. தரையோடுதரையாகப்படர்ந்திருக்கும்இந்தமூலிகைக்கொடியின்இலை, பூ, காய், விதை, பட்டை, வேர்போன்றஅனைத்துப்பாகங்களும்மருத்துவப்பயன்கொண்டவையாகும்.

மருத்துவப்பயன்கள்மற்றும்மருந்துமுறைகள்

இத்தாவரம்கோழையகற்;றும், சிறுநீர்பெருக்கும், குடல்வாயுஅகற்றும், வேர்- சிறுநீர்க்கற்களைக்கரைக்கும், பழங்கள்- தொண்டைவறட்சிமூச்சுக்குழல்அழற்சி, தலைவலிஆகியவற்றைசரிசெய்யும். பித்தவெடிப்பைக்குணப்படுத்தும்அற்புதமருந்தாகவும்இதுதிகழ்கிறது.ஆஸ்துமாசரியாக, இதன்முழுத்தாவரத்தையும்சேகரித்துக்கொள்ளவேண்டும், இதனைமுள்நீக்கிக்காயவைத்துப்பின்தூள்ஆகஆக்கவேண்டும். அரைத்தேக்கரண்டிதூள்உடன்தேன்சேர்த்துஉள்ளுக்குள்சாப்பிடவேண்டும்

14. கசகசா

மலைப்பகுதியில்விளையும்அபின்செடியின்காய்களில்இருந்துபெறப்படும்விதைகளேகசகசாவாகும். கசகசாஇனிப்புச்சுவையும்வெப்பத்தன்மையும்கொண்டது. துவர்ப்புச்சுவையைத்தூண்டும். உணவில் சேர்த்து அளவாக உண்ணும் போதுஉள்உறுப்புகளின்புண்களைஆற்றும். ஆண்மையயைப் பெருக்கும். குடல்

புழுக்களைக் கொல்லும். அன்றாட உணவில் சேர்தது அருந்திவர ஆழ்ந்த நித்திரையை உண்டாக்கும்.

குழந்தைகளுக்கான சீதபேதி கட்டுப்பட, இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு கசகசாவைக் கால் டம்ளர் அளவு பாலில் பத்து நிமிடம் ஊற வைத்துப் பசை போலாக்கி உள்ளுக்குள் கொடுக்க வேண்டும். உடல் பலம் பெற கசகசா, வால் மிளகு, பாதாம் பருப்பு, கற்கண்டு ஆகியன சம அளவில் எடுத்துத் தூளாக்கி லேகியமாக தேனுடன் இரவு அரைத் தேக்கரண்டி சாப்பிட வேண்டும்.

15. கடுக்காய்

பல்லாண்டுவாழும்பசுமையானத்தாவரம்கடுக்காய். வறட்சி,பசியின்மை, தோல்நோய்கள்,
குடல்புண்கள்,காமாலை,பல்நோய்,கண்நோய்கள்,மூலம்,இருமல்,தீப்புண்ஆற்றகடுக்காய்முக்கியமருந்தாகஉள்ளது.

சித்தமருத்துவக்குடிநீர்வகை

சுத்தமாக்கப்பட்டமூலிகைகளைக்காய்ச்சிப்பின்வடிகட்டிகுடிநீர்வழியாகஅருந்தும்விதமாகப்பல்வேறுசித்தமருந்துகள்தயாரிக்கப்படுகின்றன.
சித்தமருந்துகளைக்குடிநீரில்போட்டுக்காச்சுவதற்குமண்சட்டிகளேசிறந்தது.
உதாரணமாகஒருமண்சட்டியில்மூலிகைகளைப்போட்டுச்சமமாகப்பரப்பிநீரில்ஊறவைக்கவேண்டும்.
பின்னர்நமக்குத்தேவையானகுடிநீரைச்சேர்த்துக்கொதிக்கவைக்கவேண்டும்.
நீர்கொதித்துஒரளவுசுண்டிவருகின்றபோதுதண்ணீரைமெல்லியவெள்ளைத்துணியால்வடித்துஎடுத்துஅருந்தவேண்டும்.

நிலவேம்புக்குடிநீர்தயாரிக்கும்முறை

நிலவேம்பு – வெட்டிவேர்விலாமிச்சைவேர்கொஞ்சம்சந்தனத்தூள்பேய்ப்புடல், பற்பாடகம்சுக்கு-மிளகு-
கோரைக்கிழங்குபோன்றமருந்துப்பொருள்களைமுறையானஅளவில்எடுத்துசுத்தம்செய்துநன்குஇடித்துப்பொடியாகமுப்பதுகிராம்அளவில்எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
ஒருலிட்டர்நீரில்போட்டு 150 மில்லியாகசுண்டக்காய்ச்சிவடிகட்டவேண்டும்.

பயன்கள்

மேற்படிதயாரித்தநிலவேம்புக்குடிநீரைகாலை,
மாலைஇருவேளைகளிலும்உணவுஅருந்தும்முன்னர்முறையாகக்குடித்துவந்தால்உடலுக்குள்குளிர்காய்ச்சல்,பித்தசுரம்,உடல்நடுக்கம்தலைகாட்டாது.

சித்தரத்தைக்குடிநீர் - தயாரிக்கும்முறை

முதலில், சித்தரத்தை - பேரீச்சம்பழம், சுக்கு – அதிமதுரம்ஆகியநான்குபொருட்களையும்வகைக்கு 10 கிராம்எடுத்துநன்குபொடிசெய்துநறுக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது 50

மில்லிநீரோடு 50

மில்லிபால்சேர்த்துமேற்கண்டபொடியைச்போட்டுநன்குக்காச்சவேண்டும்.நன்குசுண்டியபிறகுகொஞ்சம்கற்கண்டுசேர்த்துச்சித்தரத்தைக்குடிநீர்தயாரிக்கப்படுகிறது.

பயன்கள்

மனிதர்களுக்குநெஞ்சில்ஏற்படும்வரட்டுஇருமல்,சளி,தீராதகாய்ச்சல்,கோழைகட்டுதல்போன்றநோய்களுக்குமருந்தாகசித்தரத்தைக்குடிநீர்பயன்படுகிறது.இந்நோய்களால்பாதிக்கபட்டோர்தினமும்இதனைகாலைமாலைஆகியஇருவேளையும்அருந்திவந்தால்விரைவில்நிரந்தரகுணமடைவர்.

மண்டூரக்குடிநீர்

மண்டூரம்,நன்குஉலர்ந்தமாஇலை, கீழாநெல்லி, நீர்முள்ளிஆகியநான்குபொருட்களையும்வகைக்குபத்துக்கிராம்வீதம்எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்அத்துடன்பத்துக்கிராம்சீரகத்தைஉலர்த்திநன்குபொடிசெய்துஅரைலிட்டர்தண்ணீர்கலந்துநன்குகாய்ச்சவேண்டும்.

மூன்றில்ஒருபங்காகவற்றும்வரைகாய்ச்சினால்மண்டூரக்குடிநீர்தயார்.

பயன்கள்

மண்டூரக்குடிநீரைஉணவுசாப்பிட்டப்பின்அருந்திவந்தால்இரத்தசோகைமற்றும்தோல்தொடர்பானவியாதிகள்நீங்கும். மலவீக்கம், காசநோய்காய்ச்சல், அண்டவீக்கம்போன்றவியாதிகள்காணாமல்போகும்.

இம்பூரல்நீர்

பத்துக்கிராம்இம்பூரல்வேருடன்நான்குகிராம்அதிமதுரத்தைநன்றாகநசுக்கிஎடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதனைஅரைலிட்டர்நீரில்கலந்துநான்கில்ஒன்றாகச்சுண்டக்காய்ச்சிஇம்பூரல்நீரைத்தயாரிக்கலாம்.

பயன்கள்

கோழையுடன்கூடியதொடர்இருமல்,வாந்தி,இரத்தவாந்திபோன்றநோய்கள்உடன்நிவாரணம்அடையஇம்பூரல்நீரைகாலைமாலைபருகிவரவேண்டும்.

விரைவில்உடல்ஆரோக்கியம்கிடைக்கப்பெறும்.

திராட்சைக்குடிநீர்

பழமாகவும்அதேசமயம்உணவாகவும்மருந்தாகவும்பயன்படும்திராட்சைதமிழர்களின்விருந்தோம்பல்மரபுக்குச்சான்றானஒன்றாகும்.

இதில்பல்வேறுமருத்துவக்குணங்கள்அடங்கியுள்ளன.

இதில்இருந்துதிராட்சைக்குடிநீர்தயாரித்துமருந்தாகப்பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நன்குஉலர்ந்ததிராட்சைஅறுபதுகிராம், ஏலம்முப்பதுகிராம், வால்மிளகுஒருகிராம், சிவப்புரோஜாஇதழ்கள்இரண்டுகிராம், கீழாநெல்லிவேர்ஐந்துகிராம்ஆகியவற்றைப்பக்குவப்படுத்திநன்குஇடித்துப்பொடியாக ஆக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.
இதனைநான்குலிட்டர்தண்ணீரில்கலந்துகொதிக்கவைத்துஒருலிட்டராகசுண்டவேண்டும்.

பயன்கள்

ஒருலிட்டராகக்கிடைத்தத்திராட்சைக்குடிநீருடன்சிறிதுபனங்கற்கண்டுசேர்த்துத் தினமும்மூன்றுவேளையும்அருந்திவந்தால்மலச்சிக்கல்வரவேவராது.

கடுக்காய்க்குடிநீர்

நன்குசுத்தமாக்கப்பட்டகடுக்காய்த்தோலைப்பதினைந்துகிராம்அளவுஎடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
இதனைஅரைலிட்டர்நீரில்போட்டுநூறுமில்லியாககாய்ச்சிவடிகட்டிகடுக்காய்க்குடிநீர்தயாரிக்கப்படுகிறது.

பயன்கள்

உணவுக்குப்பின்இரவுவேளைபடுக்கைக்குப்போகும்முன்அருந்திவந்தால்மலம்சுலபமாககழியும்மலச்சிக்கலின்றிகாலைகடன்முடியும்.

கருவேலம்பட்டைக்குடிநீர்

முப்பதுகிராம்கருவேலம்பட்டையுடன்காதக்கட்டி,மாசிக்காய்,களிப்பாக்கு,படிகாரம்இவற்றைவகைக்குஇரண்டுகிராம்வீதம்எடுத்துநன்குசுத்தம்செய்துபொடிக்கவேண்டும். பொடியைஅரைலிட்டர்நீரில்கலந்துகொதிக்கவைக்கவேண்டும். சுண்டக்காய்ச்சிநூறுமில்லிஆனவுடன்இறக்கிப்பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

பயன்கள்

வரட்டுஇருமல், குரல்கம்மல், தொண்டைக்கட்டு, தொண்டைவலிபோன்றஅனைத்துநோய்களும்கருவேலம்பட்டைநீரைக்காலைமாலை 0.50 மில்லிஅருந்திவரவிரைவில்குணமாகும். அதிகாலைப்பொழுதில்இந்நீரால்வாய்க்கொப்பளித்தால்வாய்ப்புண்குணமாகும்.

நொச்சிக்குடிநீர்

நொச்சிக்கொழுந்தைசுத்தமாக்கிஒருகைப்பிடிஎடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அத்துடன்மிளகுபத்துக்கிராம், பூண்டுஐந்துகிராம், பத்துக்கறுப்புவெற்றிலைஆகியனஎடுத்துஅரைலிட்டர்நீரில்நன்குகொதிக்கவைத்து 100 மில்லியாகசுண்டவைத்துநொச்சிக்குடிநீர்தயாரிக்கவேண்டும்.

பயன்கள்

தொடர்க்காய்ச்சல், வாயுத்தொல்லைபோன்றசிறுசிறுநோய்கள்நம்மைதாக்காதுஇருக்கநொச்சிக்குடிநீர்நற்பயனைத்தருகிறது.

கீழாநெல்லிக்குடிநீர்

கீழாநெல்லிவேர்மூலம், விஷ்ணுகாந்தி, கரிசலாங்கண்ணிவகைக்குஒருபிடி, சீரகம், ஏலம், பரங்கிச்சக்கைவகைக்குஐந்துகிராம்உலர்ந்ததிராட்சைமுப்பதுகிராம்ஆகியவற்றைநன்குநையப்புடைத்துநசுக்கிஇரண்டுலிட்டர்நீரில்கொதிக்கவிடவேண்டும்.அரைலிட்டராகவற்றும்வரைகவனிக்கவேண்டும்.

பயன்கள்

கீழாநெல்லிக்குடிநீரைக்காலைமாலைஇரண்டுபொழுதுகளிலேயும்நூறுமில்லிவீதம்அருந்திவந்தால்மஞ்சள்காமாலைமாயமாய்பறந்தோடிப்போகும்.

நீர்முள்ளிக்குடிநீர்

நீர்முள்ளி- நெருஞ்சில், நல்லிமுள்ளி- சோம்பு, வெள்ளரிவிதை,சுரைக்கோடி, கடுக்காய்,தானறிக்காய்வகைக்குஐந்துகிராம்சிதைத்துஅரைலிட்டர்நீரில்கலந்துநாலில்ஒன்றாய்காய்ச்சிவடித்துஎடுத்தால்நீர்முள்ளிக்குடிநீர்தயார்.

புயன்கள்

நீர்முள்ளிக்குடிநீரைத்தினமும்காலைஐம்பதுமில்லிவீதம்பருகிவந்தால்நீர்எரிச்சல் நீர்க்கட்டுநீர்ச்சுருக்கம்வராது.

சிறுபீளைக்குடிநீர்

சிறுபிளைமூலம், சிறுநெருஞ்சில், பேராமூட்டிவேர், மானிலங்கவேர்இவற்றைவகைக்குஐம்பதுகிராம்எடுத்துநன்குஇடித்துச்சக்கையாக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

சக்கையைஒருலிட்டர்நீரில்கொதிக்கவைத்துமூன்றில்ஒன்றாகஆக்கவேண்டும்

பயன்கள்

சிறுபிளைக்குடிநீரைக்காலைமாலைஇரண்டுபொழுதுகளும்அருந்திவந்தால்சிறுநீர்கோளாறுகள்சதையடைப்புஆகியநோய்கள்குணமாகும்.

பலாசுக்குடிநீர்

சுத்திசெய்யப்பட்டபலாசுவிதை-கருந்சீரகம்,வாய்விளங்கம், ஓமம்சிவதைவேர்நிலாவாரை – சோம்பு-வகைக்குஐந்துகிராம்இத்தோடுகடகரோகிணிமூன்றுகிராம்சேர்த்துஒற்றிரண்டாய்இடித்து 200 மில்லிநீரில்கொதிக்கவிடவேண்டும்.ஐம்பதுமில்லிசுண்டியபின்மருந்தாகப்பயன்படுத்தலாம்.

பலாசுக்குடிநீரைக்காலைமாலைப்பொழுதுகளில்சாப்பிட்டுவந்தால்நன்குபேதியாகும். புதினைந்துநாள்களுக்குஒருமுறைஇதனைஅருந்திவந்தால்மலச்சிக்கல்வராது. குடற்புழுக்களைஅழிக்கவல்லஅபாரசக்திஇந்நீருக்குநிறையஉண்டு.

பற்பாடகக்குடிநீர்

பற்பாடகம், சுக்கு, வெப்பாலைப்பட்டை, நிலவேம்பு- பேய்பபுடல், கோரைக்கிழங்கு,
சிறுகாஞ்சறிவேர்சிந்தில்கோஷ்டம்இவற்றைச்சமஅளவில்எடுத்துக்கொண்டுசுத்தமாக்கியபிறகுஇடித்துத் 70 கிராம்தூளுக்குஅரைலிட்டர்நீர்கலந்துசுண்டவைக்கவும்.

பயன்கள்

நீண்டநாள்தொடரும்காய்ச்சல்குணமாகும்.

சித்த மருத்துவச் சூரணங்கள்

சித்தமருத்துவத்தில்எளிதாகஉண்ணும்வகையில்தயாரிக்கப்படும்மருந்துவடிவங்களில்சூரணமும்ஒன்று. இவற்றைநாம்வீட்டிலேயேமிகச்சுலபமாகதயாரிக்கலாம். உலர்ந்தவேர், இலை, பட்டை, காய், கனி, வித்து, பிசின்,கிழங்கு, கட்டைபோன்றபொருட்களோடுநாட்டுமருந்துகடைச்சரக்குகளுடன்சேர்த்துஇடித்துநுண்ணியசல்லடையில்வடிகட்டிஅரித்துதயாரிக்கப்படுவதேசூரணம்எனப்படும்.

மருந்துப்பொருள்களைத்தனிதனியாகதேவையானஅளவிற்குஎடுத்துச்சுத்தம்செய்திடவேண்டும்.
இடிக்கவேண்டியப்பொருள்களைஇடித்தும்வறுக்கவேண்டியபொருள்களைபொன்நிறமாகவறுத்தும்எண்ணெய்ச்சத்துஉள்ளபொருள்களைஅம்மியில்வைத்துஅரைத்தும்மருந்தின்தன்மைக்குஏற்றவாறுசெய்திடல்வேண்டும்.

இத்தகையசூரணம்மூன்றுமாதம்வரைக்கெடாமல்இருக்கும்.

திரிகடுகுசூரணம்

மூன்றுமுக்கியமானநாட்டுப்புறமருந்துளில்இருந்துதிரிகடுகுச்சூரணம்தயாரிக்கப்படுகிறது.சுக்கு -100 கிராம், மிளகு- 100 கிராம், திப்பிலி-100 கிராம்தேன் 1 கிராம், நெய் 1
கிராம்போன்றமருந்துகளைஎடுத்துச்சுத்தம்செய்துஇடித்துச்சலித்துப்பொடியாக்கிகாலைமாலைஒருகிராம்தேன்அல்லதுநெய்யோடுசாப்பிட்டுவந்தால்பசியின்மை-வலி-பொருமல், இருமல், காய்ச்சல், போன்றநோய்கள்உடனேகுணமாகும்.

திரிபலைச்சூரணம்

ஐம்பது கிராம் வீதம் கடுக்காய்த்தோல்,தான்தோன்றித்தோல் ,நெல்லிவற்றல்ஆகியனசமஅளவில்எடுத்துக்கொள்க.
இவற்றைத்தனித்தனியாகச்சுத்தம்செய்துஇடித்துப்பொடியாக்கிச்சலித்துஒன்றாகக்கலந்துகுப்பியில்அடைத்துவைத்துக்கொள்ளவும். இதுதான்திரிபலைச்சூரணம்ஆகும். இதனைக்காலை,
மாலைஇருவேளையும்இரண்டுகிராம்அளவுசாப்பிட்டுவந்தால்கண்எரிச்சல்,
வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல், இருமல்போன்றநோய்கள்குணமாகும்.

அஷ்டதீபாக்கினிசூரணம்

நாட்டுமருந்துக்கடைகளில்கிடைக்கும்சுக்கு-சீரகம், மிளகு-கருஞ்சீரகம், திப்பிலி-இந்துப்பு, ஓமம்-பெருங்காயம்ஆகியவற்றைவகைக்குஐம்பதுகிராம்வீதம்எடுத்துக்கொள்க. இந்துப்பு-பெருங்காயம்தவிரஏனையபொருட்களைப்பொன்னிறமாகதனித்தனியாகவறுத்துஇடித்துப்பொடியாக்கிசலித்தக்கலவையோடுபெருங்காயத்தைஎண்ணெய்யில்பொரித்தும்இந்துப்பைபொடியாக்கிஎல்லாவற்றையும்ஒன்றாகக்கலந்தால்அஷ்டதீபாக்கனிசூரணம்தயாரிக்கலாம்.

இந்தச்சூரணத்தைஐந்துகிராம்மோரில்கலந்துநன்குகலக்கிக்குடித்தாலோஅல்லதுஉணவோடுசேர்த்துஉட்கொண்டாலோஜீரணசக்திஅதிகரிக்கும். கழிச்சல்சுவையறியாதஉணர்வு-பசியின்மைபோன்றவற்றைக்குணமாக்கவல்லஅற்புதசூரணம்.

நிலஆவாரைச்சூரணம்

நிலஆவாரை, சுக்கு, வாய்விளங்கம்ஆகியநாட்டுப்புறமருந்துகளைச்சமஅளவில்எடுத்துக்கொள்க. இதனைச்நன்குசுத்தமாக்கியபிறகுஇடித்துச்சலித்துஇதற்குச்சமமானஅளவில்நாட்டுச்சர்க்கரைகலந்துபொடியாக்கிநிலஆவாரைச்சூரணம்தயாரிக்கப்படுகிறது.

தினமும்காலை, மாலைஇருபொழுதுகளிலும்இரண்டுகிராம்அளவில்இதனைவெந்நீரில்கலந்துஅருந்தும்போதுஉடலில்உள்ளவாயுத்தொந்தரவு – பொருமல் - விக்கல் - சளிஇரைப்பிருமல்உடற்பொதிவு – வாந்தி – பித்தம் - மலச்சிக்கல்போன்றநோய்கள்நொடிப்பொழுதிலேகுணமாகும்.

அமுக்கிராசூரணம்

அமுக்கிராக்கிழங்கு 640 கிராம், சுக்கு 320 கிராம், திப்பிலி 160கிராம், மிளகு 80 கிராம், தனியா 70 கிராம்,சீரகம் 60 கிராம்,இலவங்கப்பத்திரி 50 கிராம்,இலவங்கப்பட்டை 40 கிராம், ஏலம் 30 கிராம், சிறுநாகப்பூ 20 கிராம், கிராம்பு 10 கிராம்இவற்றைமுறையாகச்சுத்தம்செய்து – வெயிலில்காயவைத்து – தனித்தனியாகஇடித்துப்பிறகுசலித்துத்தூளாகஎடுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர்எல்லாவற்றையும்ஒன்றாகக்கலந்துமொத்தஅளவிற்குப்பனஞ்சீனிசேர்த்தால்அமுக்கிராசூரணம்தாயார். இதனைக்குப்பியில்போட்டுவைத்துக்கொள்ளவும்.

அமுக்கிராசூரணத்தைகாலை, மாலைஉணவிற்குப்பிறகுபாலிலோநெய்யிலோமூன்றுகிராம்வீதம்நாற்பத்திஎட்டுநாட்கள்தொடர்ந்துசாப்பிட்டால்மோகஅஸ்தி – அஸ்திவெட்டைமூச்சுத்திணரல் -ஈளை-பாண்டு- தோல்வியாதிகள் -ஊறல்-சுவையின்மைபோன்றபெரும்வியாதிகள்கூடகாணாமல்போய்விடும்என்கிறதுநம்சித்தமருத்துவம்.

ஏலாதிசூரணம்

இலவங்கப்பட்டை 10 கிராம், மிளகு 20 கிராம், சிறுநாகப்பூ 40 கிராம், தாளீசம் 80 கிராம்,கூகைநீறு 160 கிராம், சுக்கு 320 கிராம்,ஏலம் 640 கிராம், பனஞ்சர்க்கரை 1280 கிராம் இவற்றை சுத்தமாகவெயிலில்காயவைத்துஎடுத்துக்கொள்க. இவற்றைத்தனித்தனியாகஇடித்துப்பொடியாக்கிச்சலித்துஇரண்டுகிராம்தேனிலோபாலிலோகலந்துஏலாதிசூரணம்உருவாக்கலாம்.

இதனைச்சிறிதுதேனிலோபாலிலோகலந்துஇருபொழுதுஉட்கொண்டால்பித்தவாயு – பித்தம்தொடர்பானநோய்கள்கிராந்திஊறல்-அரிகிராந்தி-விஷக்கடிபுண்குட்டம்-குறைநோய்என்புருக்கி - சொறிசிரங்குபோன்றபெரும்வியாதிகள்கண்டிப்பாகக்குணமாகும். சாப்பிட்டஏழாவதுநாளிலேநோய்குணமானதன்அறிகுறிதெரியவரும்.

தாளீசாதிசூரணம்

தாளீசம் - கடுக்காய்இலவங்கப்பட்டை – தான்றிக்காய்ஏலம் - ஓமம் - கிராம்பு – சதக்குப்பைசாதிக்காய் - கருஞ்சீரகம், சாதிப்பத்திரி – கண்டத்திப்பிலி, சண்பகமொக்கு – கோஸ்டம், சுக்கு – சடாமாஞ்சில், திப்பிலி – பெருங்காயம்இவற்றைமுறைப்படிச்சுத்தம்செய்துவகைக்கு 10 கிராம்வீதம்எடுத்துக்கொள்க. இவற்றுடன்தனியா 60 கிராம், நாட்டுச்சர்க்கரை 120 கிராம்தனியாகவைத்துக்கொண்டுசர்க்கரைநீங்கலாகஏனையவற்றைஇளவறுப்பாகவறுத்துப்பொடியாக்கியபின்னர்சர்க்கரையுடன்கலந்துதாளீசாதி சூரணம்தயாரிக்கலாம். கண்ணாடிகுப்பியில்இதனைஅடைத்துவைக்கவேண்டும்.

காலைமாலைஇருவேளையும்தேனுடன்இதனைஇரண்டுகிராம்அளவில்சாப்பிட்டுவந்தால்நாற்பதுவிதபித்தநோய்களும்இருபதுவகைவாதநோய்களும்உடனேசரியாகும். இவைதவிரசொறிசிரங்குவறிற்றெரிவு, வயிற்றுவலி, நீர் - சுருக்கு, மஞ்சள்காமாலை-வெள்ளைப்படுதல், தாகம், காதுஇரைச்சல், இருமல், கைகால்குடைச்சல், தொண்டைக்கட்டு, என்புருக்கி, நீர்க்கடுப்பு, நெஞ்செரிச்சல், கைகால்கடுப்புசூலை, அஜீரணம்போன்றபல்வேறுநோய்களுகக்குதாளீசாதிசூரணம்அருமருந்தாகஉள்ளது.

பறங்கிப்பட்டைச்சூரணம்

பறங்கிப்பட்டை 100 கிராம், நாட்டுச்சர்க்கரை 100 கிராம்இரண்டினையும்முதலில்சேகரித்துக்கொள்க. இதில்பரங்கிப்பட்டையைநன்குசுத்தம்செய்துகருந்துளசிச்சாற்றில்குறைந்ததுநான்குமணிநேரம்ஊரவைக்கவேண்டும். வெயிலில்நன்குகாயவைத்தநாட்டுச்சர்க்கரைப்பொடியாக்கிஇவ்விரண்டையும்கலந்துபரங்கிப்பட்டைச்சூரணம்உற்பத்திச்செய்யலாம்.

இச்சூரணத்தைஒன்றுஅல்லதுஇரண்டுகிராம்பாலில்கலந்துஇருவேளைகளில்உட்கொள்ளலாம். இதன்மூலம்வெண்மேகம், கருங்குட்டம், பசியின்மை, தோல்தொடர்பானவியாதிகள்குணமாகும்.

பஞ்சதீபாக்கினிசூரணம்

சுக்கு, 100 கிராம், மிளகு 100 கிராம், திப்பிலி 100 கி, ஏலம் 100 கிராம், சீரகம் 100 கிராம்.
மேற்கண்டநாட்டார்மருந்துகளைமுறையாகச்சுத்தம்செய்துநன்குபொன்நிறமாகவறுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
பின்னர்மொத்தஅளவுக்குசமமானபனஞ்சர்க்கரையைப்பொடியாக்கிக்கலந்துபஞ்சதீபாக்கினிசூரணம்தரமாகப்பக்குவப்படுத்தப்படுகிறது.

மேற்படிச்சூரணத்தைத்தேன்அல்லதுநெய்யில்கலந்துஇரண்டுகிராம்அளவில்சாப்பிட்டுவந்தால்வாயுத்தொல்லை-பித்தம்-செரியாமை-வயிற்றுப்பொருமல்மயக்கம்தலைச்சுற்றல்மூலவாயு- என்புக்காய்ச்சல்; -என்புவெட்டைபோன்றநோய்கள்குணமாகும்.
மேலும்வெப்பத்தின்வழிவரும்வியாதிகள்நம்மைத்தாக்காது.

பற்பொடிச்சூரணம்

பற்பொடிச்சூரணம்தயாரிக்கத்தேவையானமூலப்பொருட்கள்: -உலர்ந்தஏலக்காய் 100கிராம், படிகாரம் 80 கிராம், காய்ச்சுக்கட்டி 80 கிராம், கடுக்காய்ப்பிஞ்சு 80 கிராம், மாசிக்காய் 40 கிராம், வேலம்பட்டை 40 இவற்றைத்தனித்தனியாகஇடித்துச்சலித்துப்பொடியாக்கியப்பின்னர்அனைத்தையும்கலந்துபத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்படிச்சூரணத்தைநாள்தோறும்காலைஇரவுபல்துலக்கிவந்தால்பல்வலிபல்லீறுவீக்கம்,பல்லில்தோன்றும்இரத்தக் கசிவு, பல்கூச்சம்போன்றநோய்கள்சரியாகும். பல்பொலிவாகத்தோன்றும்.

சித்தமருத்துவத்தில்சூரணங்கள்மிகஅற்புதசக்திவாய்ந்தவை.
நமதுநாட்டின்சின்னஞ்சிறுகிராமங்களில்வாழும்மக்கள்இதனைஇன்றும்நன்குபயன்படுத்திஆங்கிலமருத்துவத்திற்குஇடங்கொடாமல்வாழ்வதுகண்கூடு.
பொதுவாகநமதுசித்தமருத்துவத்தில்எவ்விதபக்கவிளைவும்ஏற்படவாய்ப்பில்லைஎன்பதுஇன்றையச்சூழலில்கவனிக்கத்தக்கதாகும்.

அலகு-3

வினாக்கள்

வ.எண்	ஐந்து மதிப்பெண் வினா	LOCF Mapping		
1	மூலிகைக்குடிநீர்என்றால்என்ன?	K3	CO4	PO4
2	சுக்குமற்றும்இஞ்சியின்மருத்துவக்குணங்களைஎழுதுக.	K3	CO4	PO3

3	நிலவேம்புக்குடிநீர்குணப்படுத்தும்நோய்கள்குறித்துஎழுதுக.	K4	CO4	PO1
4	சூரணம்என்றால்என்ன?	K5	CO5	PO4
5	தீபாக்கினிசூரணம்எவ்வாறுதயா◌ா◌ிக்கப்படுகிறது?	K1	CO5	PO3

வ.எண்	எட்டு மதிப்பெண் வினா	LOCF Mapping		
1	மூலிகைக்குடிநீர்எவ்வாறுநோயைக்குணப்படுத்துகிறதுஎன்பதைவிளக்குக.	K3	CO1	PO4
2	மூலிகைக்குடிநீர்தயா◌ா◌ிக்கப்பயன்படும்ஐந்துமரங்கள்குறித்துவிளக்குக.	K5	CO3	PO5
3	சித்தமருத்துவச்சூரணங்களின்பயன்பாடுகளைக்கட்டுரைக்க.	K5	CO3	PO4
4	மூலிகைகளைக்கையாளும்மருத்துவமுறைகளைவிளக்குக.	K3	CO4	PO3
5	பிணிகள்தீர்க்கும்இயற்கைமூலிகைகள்குறித்துவிழிப்புணர்வுகட்டுரைஎழுதுக.	K5	CO5	PO2

அலகு 4 சிறப்பு மூலிகைகள் தொகுதி -1

உடல் நலம் பேணுதல் என்பது ஓர் அரிய கலை. அதைப்பற்றி அறியாததாலும் அதனைப் பேணாததாலும் இன்று நாம் ஆரோக்கியமின்றி பல நோய்களாலும் தற்குறி மருந்துகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளாலும் அவதிப்படுகிறோம். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும். அது போல ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் வாழ்க்கையின் லட்சியங்களை அடையமுடியும். அதற்கு இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வை இணைந்து வாழ வேண்டும். இயற்கை வளம் நமக்கு மகிழ்வுடன் தந்துதவும் மூலிகை வளம் தீர்க்காத நோய்களே இல்லை எனலாம்.

விலங்குகள் சமைத்த உணவை உண்பதில்லை. இயற்கை உணவைப் பச்சையாகவே உண்கின்றன. அவை வாழ வேண்டிய ஆயுட்காலம் வரை நன்றாகவே வாழ்கின்றன. அவற்றுக்கு நோய் இல்லை, வாயுத்தொல்லை, வயிற்றுக்கோளாறு, செரியாமை போன்ற தொந்தரவு இல்லை. நாய் ஏதேனும் அதிகமாக அல்லது ஒவ்வாததை உண்டுவிட்டால், அருகம்புல் சாப்பிட்டு ஓய்வு எடுத்து மல்லாக்கப்படுத்துப் புரழும். உடலைச் சீராக்கிவிடும். பாம்பால் கடிபட்ட நரி ஏதேனும்

ஒரு மருத்துவக் குணம் கொண்ட மூலிகை மேல் படுத்துப் புரளும். தன்னைக் காத்துக் கொள்ளும். இதனை எல்லாம் ஆராய்ந்த சித்தர்கள் மனிதர்களுக்கு நோய் தீர்க்கும் மருத்துவக் குணமுள்ள பல மூலிகைகளை உணவே மருந்து. மருந்தே உணவு என்ற தத்துவத்தில் அடையாளப்படுத்தி உள்ளனர். அதில் சில முக்கியமான மூலிகைகளின் மருத்துவக் குணங்கள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

கரிசலாங்கண்ணி

மனிதர்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும் இரும்புச் சத்து மிகுந்துள்ள மூலிகை கரிசாலை என்னும் கரிசலாங்கண்ணி, கரிப்பான், கையான், தேகராசன், பிருங்க ராஜம், கைகேகி என்னும் வேறு பெயர்களும் இதற்கு உண்டு. கரடு முரடான மயிர் போன்ற மேற்புறத்தையுடைய இதன் சிறிய இலைகள் வெவ்வேறு உருவ அமைப்பில் இருக்கும். பூக்கள் சிறியவை. கரிசாலை கிளைகளிலும் வேர்விடும் தன்மை உடையது.

பொன் + ஆம் + காண் + நீ =பொன்னாங்கண்ணி என்பது போல

கரிசல் + ஆம் + காண் + நீ = கரிசலாங்கண்ணி என ஆனது. கரிசல் என்றால் இரும்பு.

100 கிராம் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியில் உள்ள வேதிப்பொருட்கள்.

எண்ணையில் கரையும் கருப்புச் சாயம்	**-**	**11.2 மி.கி**
டேனின்	**-**	**220**
கரோட்டின்	**-**	**1.4**
குளோரோபில்	**-**	**3.75**
பீட்டோஸ்டெரால்	**-**	**3.75**
சபோனின்	**-**	**500**
வாக்சி காம்பவுண்ட்	**-**	**29.7**
ரெசின்	**-**	**44**
பிசின்	**-**	**80**
மொத்தச் சர்க்கரை அளவு	**-**	**1040**

இவை அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் கொண்ட மூலப்பொருட்களாகும்.

மருத்துவப் பயன்கள்

- இலைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் இதன் சாறு பித்தநீரை வெளியேற்றும்
- கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கத்தைப் போக்கி உடல் பலம் தரும்.
- மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்தும்
- சுவாச காசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்
- இதன் சாறு பாம்பு விசத்தை முறிக்கும்.

என்பன போன்ற 105 நோய்களுக்கு இது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதன் மருத்துவக் குணங்களை கீழ்க்கண்ட பாடல் எளிமையாகக் குறிப்பிடுகிறது.குரல்

கம்மல் காமாலை குட்டமொடு சோயையுரல்பாண்டு பன்னோய் ஒழியும் – நரற்சொன்னமேய்யாந்தகரை யொத்த மீளியண்ணு நற்புலத்துக்கையாந்தகரை ஒத்தக் கால், பச்சையாகவும் இதனை உட்கொள்ளலாம். துவரம் (பொரியல்) செய்தும் சாப்பிடலாம்.இதைத் தினந்தோறும் உட்கொண்டு வருபவர்களுக்கு நிச்சயமாக ஆயுள் நீடிக்கும். முகத்தில் பொலிவு ஏற்படுவதற்கும், கபத்தை அறுப்பதற்கும் அறிவை வளர்ப்பதற்கும் இது நல்ல மருந்துப் பொருளாகும்.

கறிவேம்பிலை

கறி வேம்பு இலை என்பதையே நாம் கறிவேப்பிலை எனக் குறிப்பிடுகிறோம். அன்றாட உணவில் இதன் முக்கியத்துவம் கருதி சமையலில் ஏராளமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதற்கென தனி வாசனை உண்டு.

மருத்துவப் பயன்கள்

இலைகளே மருத்துவப் பயன் கொண்டவை. இலைகள் காரச்சுவையும் வெப்பத்தன்மையும் கொண்டவை. மருந்தாகச் சாப்பிட்டு வர பசியை அதிகமாக்கும். உடலை வலுவாக்கும். குடல் வாயுவை வெளியேற்றும் சாப்பிடும் போது கறிவேப்பிலையை ஒதுக்கி விடாமல் உண்பதன் மூலம் அதன் முழு பயனையும் பெறலாம்.

மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் முறை

கண் பார்வை தெளிவுடைய இது பயன்படுகிறது. தேவையான அளவு கறிவேப்பிலையை நெய்யில் இளவறுப்பாக வறுத்துத் தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூளை, சூடான சாதத்துடன் சிறிதளவு உப்பு, நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டுவர கண்பார்வை குணமாகும். நாள்பட்டச் சளி, இருமல் குணமாக இதன் இலைகளை நன்கு காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி அருந்த வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் தீர்க்கவும் இது பயன்படுகிறது. கறிவேப்பிலை இலைகளுடன் சிறிதளவு இஞ்சி. மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். பிறகு இடித்துப் பொடியாக்கிக் கண்ணாடிக் குப்பியில் பாதுகாக்க வேண்டும். இரவு சாப்பிடும் போது அரைத் தேக்கரண்டி அளவு சாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டு வர மலம் சிக்கல் இல்லாமல் வெளியேறும்.

கறிவேப்பிலைத் துவையல்

குமட்டல், வாந்தி, சீதபேதி போன்றவற்றிற்க்கு கறிவேப்பிலை, சிறிதளவு மிளகாய் ஆகியவற்றை நெய்யில் வதக்கி, சிறிதளவு புளி, உப்பு சேர்த்து அரைத்துத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

காட்டு அவுரி

புதர்ச்செடிகள் போல அடர்த்தியாக வளர்ந்திருக்கும் சிறுசெடி காட்டு அவுரி, சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் தாதுப்பொருட்களை மருத்துவ ரீதியாக சுத்தம் செய்வதற்கு அவுரி மிகச் சிறந்ததாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆழ்ந்த பச்சை நிறமான இலைகள் கொண்ட செடிகள் இந்தியா மற்றும் வங்காள தேசத்தில் பெருமளவு இயற்கையாக விளைகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்

முழுத்தாவரமும் கசப்புச் சுவையும் வெப்பத்தன்மையும் காரப்பண்பும் கொண்டது இலைகள் வீக்கம், கட்டி முதலியவற்றைக் கரைக்கும். விஷத்தை முறிக்கும், உடலைத் தேற்றும், மலமிளக்கும், வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும், தலைமுடியைக் கருப்பாக்கும், மாலைக்கண் நோயைக் குணமாக்கும், கூந்தல் தைலங்களில் கவுரி வேர் மற்றும் இலைகள் முக்கியப் பொருட்களாகச் சேர்க்கப்படுகின்றன.

மருத்துவ முறைகள்

காணாக்கடி, ஒவ்வாமை, தோல் நோய்கள் குணமாக அவுரி இலை பயன்படுகிறது. இதற்கு பசுமையான அவுரி இலை ஒரு கைப்பிடியளவு சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் சிறிதளவு மிளகுத்தூள் சேர்த்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஒரு டம்ளராக காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடித்துவர வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் இரண்டு வேளைகள் ஒரு வாரம் அருந்தி வர மேற்கண்ட நோய்கள் விரைவில் குணமாகும்.

அவுரி இலைகளை அரைத்துக் கொட்டைப்பாக்களவுஒரு டம்ளர் காய்ச்சிய வெள்ளாட்டுப்பாலில் கலக்கி வடிகட்டி அதிகாலையில் மூன்று நாள்கள் குடித்துவர மஞ்சள் காமாலை நோய் தீரும். பாம்புக்கடிக்கும் இது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

கிராம்பு

பச்சையாகவே உண்ணத்தக்க மருந்துவகையில் ஒன்று கிராம்பு. இதற்கு ஆஸ்த்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உண்டு. இதில்

புரதம்	**-**	**2.3மி.கி,**
கொழுப்பு	**-**	**5.9**
தாதுப்பொருட்கள்	**-**	**44,**
சர்க்கரைச் சத்து	**-**	**24.1**
சுண்ணாம்புச் சத்து	**-**	**310**

பாஸ்வரம் 40 மற்றும் விட்டமின் சி போன்ற மருத்துவக் கூறுகள் அடங்கியுள்ளன.

மருத்துவப்பயன்கள்

உணவைச் சீரணிக்கவைக்கும், பசியைத் தூண்டும், வாய்நாற்றத்தைப் போக்கும். வாய்வுக் கலையும். இழுப்பு நோயைத் தணிக்கும். கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் குமட்டல் வாந்தியை நிறுத்தும். மலவாய் அரிப்பை நீக்கும் உணவுப் பண்டங்களில் கலந்தால், சீரணத்தையும் மணத்தையும் காரத்தையும் தரக்கூடியது.

கிராம்பிலிருந்து ஆஸ்த்துமா மருந்து தயாரிக்கும் முறை

கிராம்பு 50 கிராம், மிளகு, சிற்றரத்தை, ஓமம், கருஞ்சீரகம், அதிமதுரம் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும் 10 கிராம் எடுக்கவும். பின் தனித்தனியாகச் சட்டியில் வறுத்து எடுத்து மாப்போல காயவைத்துப் பொடி செய்ய வேண்டும். இதில் சிற்றரத்தையை தனிச்சட்டியில் பாலுடன் கலந்து எட்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் உலர்த்தி சலித்து ஏனையவற்றுடன் கலந்து காற்றுப்புகா மண் பானையில் மூன்று நாட்கள் வைத்திட வேண்டும்.

இரண்டு வருடங்களுக்கு மேல் ஆஸ்த்துமாவில் உள்ளவர்கள் இதனை பயன்படுத்தும் போது இரண்டு நாட்களுக்கு முன் சுகபேதி அருந்தவேண்டும். மறுநாள் காலை, மதியம், மாலை ஆகிய மூன்று வேளையும் ஆறுமணி நேர இடைவெளியில் அரைத் தேக்கரண்டி மருந்தை வெல்லம் அல்லது தேனுடன் குழைத்து உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்திவர ஆஸ்துமா குணமாகும்.

கீழா நெல்லி

பல நூற்றாண்டுகளாக நமது சித்த மருத்துவ முறையில் கீழாநெல்லி பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இது காயகல்ப மூலிகைகளுள் சிறப்பான ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. கூட்டிலை வடிவமான இலைகளை இரு வரிசையாகக் கொண்டது கீழா நெல்லி. இலைகளைத் தாங்கிப்பிடிக்கும் முக்கிய நடுநரம்பின் கீழ்ப்பாகம் முழுவதும் கீழ்நோக்கிய கருமையான சிறு பூக்களும் காய்த் தொகுப்புகளும் காணப்படும். இதனாலயே கீழ்க்காய் நெல்லி என்ற பெயர் பெற்றது. அது மருவி கீழாநெல்லி எனப் கூறப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்

முழுத் தாவரமும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதன் இலைகளில் பிலாந்தின் என்ற மருத்துவ மூலக்கூறு மஞ்சள் காமாலையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது உடலில் உள்ள விஷத்தை முறிக்கவும் உதவுகிறது. இரத்தச்சோகையைக் குறைக்கும் இரத்தத்தில் உள்ள நுண்கிருமியைக் கொல்லும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. மிகமுக்கிய உறுப்புகளான கல்லீரல், இரைப்பை, சிறுநீரகம், பித்தப்பை, கணையம், மண்ணீரல், கருப்பை போன்றவைகளைப் பழுதுபடாமல் நல்ல முறையில் செயல்பட வைக்கும் சிறப்பான ஆற்றல் கீழாநெல்லிக்குத் தான் உண்டு.

மருந்து தயாரிக்கும் முறைகள்.

மஞ்சள் காமாலை மற்றும் நீரழிவு நோய்கள் குணமாக கீழாநெல்லி அருமருந்தாகும். கீழாநெல்லி முழுத்தாவரத்தையும் பசுமையாகச் சேகரித்து, நன்கு சுத்தம் செய்து மைய அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் எலுமிச்சை பழ அளவு கால் லிட்டர் வெண்ணெய் நீக்கிய மோருடன் கலந்து குடித்துவர வேண்டும். அசைவ

உணவுக் கட்டுபாட்டுடன் இந்த மருந்தைப் பருகி வந்தால் விரைவில் மேற்கண்ட நோய்கள் சரியாகும்.

வயிற்றுப் புண் குணமாவதற்கும் கீழாநெல்லி பயன்படுகிறது. ஒரு கைப்பிடி அளவு இலையைஅரைத்து ஒரு டம்ளர் மோரில் கரைத்துக் காலையில் குடித்தால் வயிற்றுப் புண் குணமாகும். இதன் இலைகளைப் பெண்கள் சுண்டக் காய்ச்சிக் குடித்து வந்தால் அவர்களுக்கான வெள்ளைப்படுதல் கட்டுப்படும்.

குப்பைமேனி

உடல் என்னும் ஊத்தைச் சடலத்தை, உப்பிருந்த பிண்டத்தைக் குப்பைபோன்ற மேனியைத் தங்கம் போல மின்னச்செய்யும் ரசவாத மூலிகை குப்பைமேனியாகும். இது இந்தியாவின் சமவெளிப் பகுதிகளில் மிகவும் சாதாரணமாக பரவிக் காணப்படுகின்ற ஒரு களைச்செடி. இரண்டரையடி வரை உயரமாக வளரும் இயல்புடையது. மாற்று அடுக்கிலும் வட்ட அடுக்கிலுமாக அமைந்த, ஓரத்தில் பற்களுடன் பல அளவுகளில் இதன் இலைகள் அமைந்திருக்கும். இலைக் காம்புகளில் கொத்தானப் பூக்களைக் கொண்டது. பூனை வணங்கி என்ற மாற்றுப் பெயரும் இதற்கு வழக்கத்தில் உள்ளது.

மருத்துவப்பயன்கள்

குப்பைமேனியின் முழுத்தாவரமும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பயன்படுகின்றது. கசப்பு மற்றும் காரச்சுவைகளும் வெப்பத்தன்மையும் கொண்டது. மார்புச்சளி, சுவாசகாசம், கபநோய்கள், கீல்வாதம், முதலியவற்றைப் போக்கும். இலை, வேர் ஆகியவை வாந்தி, பேதியை உண்டாக்கப் பயன்படுகிறது. இலைத் தளிர்களை நீரில் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதால் குடல் புழுக்கள் அழியும். உடல் பருமன் குறையும். கொழுப்பைக் குறைக்கும் பதிவுரிமைச் செய்யப்பட்ட மருந்து குப்பைமேனியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

தோல் நோய்கள் குணமாக இதன் இலைச்சாற்றுடன் தேவையான அளவு மஞ்சள் தூள் சேர்த்துப் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூசிவரவேண்டும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை இவ்வாறு செய்வதனால் நீண்ட காலமாக உள்ள தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

ஒரு பிடி குப்பைமேனி வேரைக் கழுவி ஒரு லிட்டர் நீரில் இட்டு இருநூறு மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடித்து வந்தால் வயிற்றில் உள்ள நாடாப்புழுக்கள் வெளியாகும். சிலர்க்கு பேதியாகவும் போகும் வாய்ப்பும் உண்டு. இந்த நிலையில் அதைக் கட்டுப்படுத்தத் தயிர் சாதம் கொடுக்கலாம். சிறுவர்களுக்கு கால் பாக அளவில் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். இதன் கசாயம் சளி இருமலையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

குப்பைமேனி இலைச்சாறு, தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவை சம அளவாக எடுத்துக்கொண்டு வாணலில் ஒற்றாக விட்டு சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டால் மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் அதில் தடவி தேய்த்தால் மூட்டுவலி விரைவில் குணமாகும்

"தந்தமூலம் பிணிதீ ந்திடுபுண் சரவவிடம்
உந்துகுன்மம் வாதம் உதிரமூலம் தினவு
சூலஞ் சுவாசம் தொடர்பீநசம் கபம்போம்
ஞாலங்கொள் மேனியத னால்"

என்று ஒரு சித்தர் பெருமான் குப்பைமேனியின் சிறப்புகளைப் போற்றிப் பாடியுள்ளார்.

சாதிக்காய்

இலங்கையிலும் இந்தியாவின் மேற்குத்தொடர்ச்சி மலைகளிலும் பயிர்செய்யப்படும் மருத்துவக் குணமுள்ள காய் சாதிக்காய். அடர் தொகுப்பில் இலைகளைக் கொண்ட பசுமையான சோலைகளில் வளரும் தன்மையுடையது. இலைகள் மாற்றடுக்கில் அமைந்தவை. பெரியவை. ஆண், பெண் பூக்கள் தனித் தனியானவை. காய் சதைப்பற்றுள்ளது. மெல்லிய ஓட்டால் மூடப்பட்டிருக்கும் பழங்கள் மிகவும் மணமுள்ளவை. இது ஊறுகாய் போடப் பயன்படுகிறது. உலர்ந்த பழங்கள் நாட்டுமருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

மருத்துவப் பயன்கள்

சாதிக்காய் துவர்ப்பு மற்றும் காரச் சுவைகளுடன் வெப்பத் தன்மை உடையது. சிறு அளவினில் இதனைத் தினமும் உண்டுவர உடல், வெப்பத்தை அகற்றும். இரைப்பை, ஈரல் ஆகியவை பலமாகும். ஆண்மைத்தன்மையைப் பெருக்கும் நடுக்கம், பக்கவாதம் ஆகியன தீரும். உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். அதிகம் சாப்பிட்டால் மயக்கத்தை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளுக்கு இதன் கசாயம் இரண்டு சொட்டு அளவில் உள்ளுக்குள் கொடுக்க சீதபேதி கழிச்சல் போன்றவை கட்டுப்படும்.

மருத்துவ முறைகள்

சாதிக்காய் 100 கிராம், சுக்கு 100 கிராம், சீரகம் 300 கிராம் இவற்றை நன்கு தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு உணவுக்கு முன்னர் இரண்டு கிராம் அளவு தினம் சாப்பிட்டு வர அஜீரணம் குணமாகும்.

சாதிக்காய், சுக்கு ஒவ்வொன்றும் 20 கிராம், சீரகம் 50 கிராம் ஆகியன நன்கு தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டுஐந்நூறு மில்லி கிராம் தூளுடன் கால் தேக்கரண்டி சர்க்கரைக் கலந்து சாப்பிட்டு வர குடல் வாயு முற்றிலும் சரியாகும்,

சிறு கீரை

உடல் நலத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் சிறுகீரை உதவுகிறது. முக்கால் அடி உயரும் வரை வளரும் சிறுகீரையானது தண்டுக் கீரை இனத்தைச் சேர்ந்ததாகும். மெலிந்த தோற்றமுடைய சிறு கீரையைப் பத்து சென்றி மீட்டர் உயரம் வளர்ந்தவுடன் பறித்துப் பயன்படுத்தினால் உணவு சுவையாக அமையும்.

மருத்துவக் குணங்கள்

கல்லீரலை நன்கு இயக்கவும் பித்தம், சிறுநீரகம் தொடர்பான குறைபாடுகளை நீக்குவதற்கும் சிறு கீரையைப் பயன்படுத்தலாம். கண் நோய்க்கு இது கைகண்ட

மருந்தாகும், காசநோய், ரத்த சோகை மூலம், வாயு, உடல் எரிச்சல், தாவரங்களால் ஏற்படும் விக்ஷத்தன்மை போன்றவற்றையும் இது நீக்கும்.

மருந்தாக்கும் முறை

சிறுகீரையைத் தினமும் உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோய்கள் குணமாகி உடல் அழகும் வனப்பும்அதிகரிக்கும். இதைப் பருப்போடு சேர்த்து சாம்பார், கூட்டு, பொறியல் முதலியவை தயாரித்தும் மருந்தாகச் சாப்பிடலாம்.

சீரகம்

சீர் + அகம் = சீரகம். மனித உடலின் உள் உறுப்புகளில் உள்ள புண்களையும் நோய்களையும் குணமாக்கும் இயல்பைக் கொண்டது எனவே சீரகம் எனப் பெயர் பெற்றது. "சிறு குழந்தை இல்லாத வீடும் வீடல்ல, சீரகம் இட்டு ஆக்காத கறியும் கறியல்ல" என்பது பழமொழி. நேராக வளரக்கூடிய தாவர வகையைச் சார்ந்தது சீரகம். இதன் காய்கள் முதிர்ந்த தன்மையில் வெடிக்கும் விதைகளே சீரகமாகும். இவை உணவு உபயோகத்திலும் மருத்துவத்திலும் பெருமளவு பயன்படுபவை. பித்த நாசினி போசனகுடோரி, மேத்தியம் ஆகிய பெயர்களும் இதற்கு உண்டு.

மருத்துவப் பயன்கள்

சீரக விதைகளில் கார்ப்பு, இனிப்புச் சுவைகளையும் குளிர்ச்சித் தன்மையையும் காணப்படுகிறது. இது உடல் வெப்பத்தை அதிகமாக்கும். உடல் பலத்தைக் கூட்டும், பசியை அதிகமாக்கும் கண்களுக்கு குளிர்ச்சித் தரும். வயிற்றுவலி, வாய்நோய், இரைப்பு போன்ற வியாதிகளைக் குணமாக்கும். இதன் செரிமானத்திறன் மற்றும் மணம் கருதி உணவுப் பொருட்களில் சேர்க்கப்படுகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

கழிச்சல் கட்டுபட சீரகம் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனைக் காயவைத்து உலர்த்தி தூள் செய்து கொண்டு ஒரு கிராம் அளவாக தேன் அல்லது பாலில் கலந்து காலை மாலை இரண்டு வேளையும் இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட்டு வர இந்நோய் குணமாகும்.

சீரகத்தைச் சம அளவு நாட்டுச்சர்க்கரையுடன் தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர உதடு வெடிப்பு மற்றும் உதட்டுப் புண் குணமாகும்.

சுரைக்காய்

நீண்ட கொடிகளில் காய்த்துத் தொங்கும் வகையைச் சார்ந்தது சுரைக்காய், இதில் கசப்பு சுவை உள்ளவையில் குக்குர்பிடாசின் என்ற நச்சு காணப்படும். இதனைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இனிப்பு சுவையுள்ள சுரைக்காய் உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்றி இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும் அற்புதமான சத்துகள் நிறைந்தது.

மருத்துவக் குணங்கள்

கபம், பித்தம் நீக்கும். கருவின் வளர்ச்சியில் தாயின் வழி நல் ஊட்டச்சத்து வழங்குகிறது. உடல் சூடு தணிக்கும். கல்லீரல் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நீரழிவு நோயால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைக் குறைக்க உதவுகிறது. உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு எடைக் குறைக்கும் அருமருந்தாக உள்ளது,

மருத்துவ முறை

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுரைக்காய் சாறு குடிப்பது எடையைக் குறைக்கும். பால் மற்றும் எலுமிச்சையுடன் இதனைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. “போன நோயைக் கொண்டு வரும் பொல்லாத சுரைக்காய்” என்பதால் இதனை அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணக் கூடாது.

சேம்பு

அதிமதுரம் போன்ற இனிப்புச் சுவையடையது சேம்பு. சமையலில் மணம் ஊக்கியாகப் பயன்படுகிறது. “சிறியாரோடு இணங்காதே சேம்புக்குப் புளிட்டு ஆக்காதே,” என்பது நாட்டார் வழக்கு,

மருத்துவக் குணங்கள்

செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். மலச்சிக்கலை தவிர்க்கும். இரத்தசோகையைத் தடுக்கும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் ஆற்றலை அபாரமாப் பெற்றுள்ளது. இருமல் மற்றும் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

திப்பிலி

தரையில் சுற்றிப் படர்வதுடன் மேலே ஏறக்கூடிய வளரும் தன்மையுடையது. இதய வடிவ இலைகளைக் கொண்டது திப்பிலி. நல்ல மணமுள்ளத் தாவரமாகும். இதன் பழங்கள் நீள் வட்ட வடிவில் சதைப்பிடிப்புள்ள காம்பு பகுதியில் மறைந்தும் காணப்படும். இப் பழங்கள் மிகுந்த மருத்துவக் குணம் கொண்டவையாகும்.

மருத்துவப் பயன்கள்

திப்பிலியின் இனிப்புச் சுவையும் குளிர்ச்சித் தன்மையும் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். குடல் வாயுவைப் போக்கும் இது மூக்குப்பொடி தயாரிக்கவும் பயன்படுகிறது. வாத நோய்களைக் குணப்படுத்தும், வயிற்று உப்புசத்திற்கான மருந்தாக செரியாமை மருத்துவத்திலும் பயன்படுகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

திப்பிலித் தூள் அரைத்தேக்கரண்டி, தேவையான அளவு தேனுடன் கலந்து முப்பது நாட்கள் சாப்பிட்டுவர உடல் தோலில் தோன்றிய தேமல் மறையும். இந்த மருந்தை மேற்கூறிய முறையில் தொடர்ந்து உபயோகித்து வந்தால் குரல் வளம் மேம்படும்.

திருநீற்றுப்பச்சை

அதிகமான மணமுடைய, வெளிறிய கருஞ்சிவப்பு நிறமான பருத்தப் பூங்கொத்துகளை அடையாளமாகக் கொண்ட தாவரம் திருநீற்றுப்பச்சை. மலர்கள் இள மஞ்சள் நிறமானவை அடர்த்தியான ரோமங்கள் காணப்படும். விதைகள் ஈரமான நிலையில் பசைப்பொருள் தன்மை கொண்டவை. கற்பூரத் துளசி, பச்சிலை, உருத்திரச் சடை போன்ற பெயர்களும் இதற்கு உண்டு.

மருத்துவக் குணங்கள்

முழுத்தாவரமும் விறுவிறுப்பான சுவையும் குளிர்ச்சித்தன்மையும் கொண்டது. இலை வியர்வைப் பெருக்கியாகவும் தாது வெப்பத்தை அகற்றி உடலைத் தேற்றவும் பயன்படுகிறது. பொதுவாக சளி காய்ச்சல் குடல் புழுக்கள் வயிற்றுக் கோளாறுகள் கீல் வாதம் போன்றவற்றிற்கு மருந்தாகும். இலைச்சாறு மூக்கடைப்பை நீக்கும் தோல் வியாதிகளைப் போக்கும். இலை எண்ணெயிலிருந்து கற்பூரம் போன்றதொரு வாசனைப் பொருள் தயாரிக்கப்படுகிறது விதைகள் வெள்ளைப்படுதல், இருமல், மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுகிறது

மருத்துவ முறைகள்

தேவையான அளவு இலைகளை அரைத்து கட்டியின் மீது பூச அவை உடையும். இலைச்சாற்றுடன் வசம்பை சேர்த்து அரைத்துப் பசைபோலச் செய்து நன்றாகச் குழைத்து முகப்பருக்கள் உள்ள இடத்தில் தடவினால் அவை மறையும். இலையைக் கசக்கி மணத்தை நுகர்ந்தால் தலைவலி குணமாகும்

துத்தி இலை

இதய வடிவமான இலைகளையும் பொன் மஞ்சள் நிறமான சிறு பூக்களையும் தோடுவடிவமான காய்களையும் கொண்ட குறுஞ்செடி துத்தியாகும். இதன் உடல் முழுவதும் மென்மையான ரோமங்கள் உண்டு. இவை நம் தோலில் பட்டால் அரிப்பு ஏற்படும். இலையின் அடிப்பாகம் மெழுகு பூசியது போன்று காணப்படும். இதன் இலை, பூ, விதை, வேர், பட்டை ஆகியவை மருத்துவப் பயன் கொண்டவை.

மருத்துவப் பயன்கள்

பொதுவாக இனிப்புச் சுவையும், குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்டது துத்தி. இதன் இலை அழற்சியைப் போக்கும். மலக்கட்டு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும். நோய் நீக்கி உடலைத் தேற்றும். கருமேகம், உடல் சூடு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும், சிறுநீரைப் பெருக்கும். இரத்தப்போக்கை அடக்கும் ஆண்மையப் பெருக்கும். ஆசனச் கடுப்பு, வெள்ளைப்படுதல், கரும்புள்ளி போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்,

மருத்துவ முறைகள்

மூல நோயைக் குணப்படுத்தும் நல்ல ஆற்றல் பெற்றது துத்தி இலை. இதனை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி மூலம் பவுத்திரம் ஆசனவாய் கடுப்பு ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அல்லது துத்தி இலைகளுடன் பருப்பு சேர்த்துச் சமையல் செய்து சாப்பிட்டும் மேற்கண்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம்.

இரத்த வாந்தி கட்டுப்பட, இருபது மில்லி இலைச் சாற்றுடன் சிறிதளவு கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். உடல் வலி குணமாக துத்தி இலைகளை கொதிநீரில் போட்டு வேகவைத்து அந்த நீரில் துணியைத் தோய்த்துப் பிழிந்து வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும்.

துளசி

மனை மாட்சிக்குரிய மங்கலப் பொருளாகத் துளசி போற்றிச் சிறப்பிக்கப்படுகிறது. துளசி மாடம் உள்ள தூய்மை வீட்டில் ஆரோக்கிய செல்வத் திருமகள் குடியிருப்பாள் என்பது தமிழர்களின் நம்பிக்கை. இது தெய்வீக மூலிகைளில் தனி இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இந்தியா முழுவதும் வீடுகள், தோட்டங்கள், கோவில்களில் வளர்க்கப்படும் மருத்துவ செடிகளில் துளசி முக்கியமானதாகும். கருந்துளசி, நற்றுளசி,செந்துளசி, இராம துளசி, கிருஷ்ண துளசி போன்றவை இதன் முக்கியமான மாற்றுப் பெயர்களாகும். நன்கு சூரிய ஒளிபடும் வகையிலுள்ள பாழ் நிலங்களிலும் அடர்த்தியாக வளர்ந்து காணப்படும். துளசியின் முழுத்தாவரமும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

மருத்துவப் பயன்கள்

முழுத்தாவரமும் காரச்சுவையும், வெப்பத்தன்மையும் கொண்டது. இலை வெப்பமுண்டாக்கும். கோழையகற்றும். வியர்வையைப் பெருக்கும். இலைச்சாறு மூச்சுக்குழல் அழற்சி, மூக்கடைப்பு, அஜீரணத்தைக் குணமாக்கும். இலைகளில் இருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் கிருமிகளையும் வயிற்றுப் பூச்சிகளையும் அழிக்கும். படர்தாமரையைக் குணமாக்கும். விதைகள் சிறுநீர்த்தாரை நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும்.

துளசி சுற்றுப்புறக் காற்றைத் தூய்மை செய்கிறது. அதிக அளவு பிராணவாயுவைச் சுற்றுப் புறத்திற்கு அளிக்கின்றது. இதில் இருந்து வெளியாகும் காற்றில் ஒசோன் காணப்படுவது அறிவியல் பூர்வமாகத் தெரியப்பட்டுள்ளது. கொசுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனும் துளசிக்கு உண்டு. தினமும் சில துளசி இலைகளைச் சாப்பிட்டுவர இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் அதிகரித்து இரத்தசோகை நோய் தீரும். மூளையும் பலம் பெறும்.

துளசி கலந்த இயற்கைச் சோப்புகள் இன்னும் மக்களது உபயோகத்தில் உண்டு. இது சரும நோய்த்தடுப்பு நீவாரணியாக செயல்படுகிறது, கூந்தல் வளர்ச்சித் தைலங்களிலும் எண்ணெய்களிலும் துளசி முக்கிய இடம் வகிக்கிறது.

மருத்துவ முறைகள்

துளசியின் வேர்கள் கஷாயம் மலேரியாக் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும். துளசியை இலேசாக அவித்துஐந்து மில்லி கிராம் சாறு எடுத்துக் காலை, மாலை என ஒரு வாரம் குடித்துவர சளித்தொல்லை தீரும். ஒரு கைப்பிடி துளசி இலைக் கொழுந்துடன் சிறிதளவு இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து சுண்டக்காய் அளவில் மாத்திரைகள்

செய்து காயவைத்துக்கொண்டு, தேவையான போது கொடுத்து குழந்தைகளுக்குக் ஏற்படும் வரட்டு இருமலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்

தூதுவளை

தேரையர் காப்பியத்தில் "தூதுவேளையையுணத் தொக்கினிற் றொக்கிய வேதையா நோயெலா மெய்யைவிட் டகலுமே" என்று தூதுவளையின் சிறப்புக் கூறப்பட்டுள்ளது. வளைந்து படரும் செடியாக காட்சித்தருவது தூதுவளை. இது சிறகாக உடைந்த முட்கள் கொண்ட இலைகள், ஊதா அல்லது அரிதாக வெள்ளை நிறமான பூக்கள், உருண்டையான பச்சைக் காய்கள் மற்றும்சிவப்பு நிற பழங்களைக் கொண்டது, இதன் வேர் முதல் பழம் வரை அனைத்துப் பாகங்களும் மருத்துவத்துறையில் பயன்படுபவை.

மருத்துவக் பண்புகள்

முழுத்தாவரமும் கசப்பு மற்றும் காரச்சுவை மிக்கது, வெப்பத்தன்மையும் உண்டு. இருமல், இரைப்பு போன்றவற்றை இதன் கசாயம் கொண்டு உடனே சரி செய்யலாம். பூ -உடலை உரமாக்கும். காய்- கோழையகற்றும், பசியைத் தூண்டும், மலச்சிக்கலைப் போக்கும். பழம் - மார்புச்சளி, மார்பு வலி கோழை ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும். இலைகளில் இருந்து புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் முறைகள் தற்கால ஆய்வில் உள்ளது.

மருந்து தயாரிக்கும் முறைகள்

அகத்தியர் குணபாடம், தூதுவளையானது இறுகிய மார்புச் சளியையும் தொடர்ச்சியான இருமலையும் அறவே நீக்கும் திறனை உடையது என்பதை...

"கபக்கட்டு கோழை கதித்ததிரி தோடம்
குபுக்கென்அறழுமபுநீர்க் கோவை கபுக்கென்
றழுத்துவிழட மும்போம் அடர்தூது ளத்திற்
பழுத்துவிழும் காயையுண்டு பார்."

எனப்பாடியுள்ளது.

இரைப்பு மற்றும் இருமல் குணமாக, ஒரு கைப்பிடி அளவு தூதுவளை இலைகள், இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு ஒரு டம்ளராக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி குடித்து வர மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் குணமாகும். அல்லது ஒரு கைப்பிடி இலைகளை அதே அளவு பொடி செய்த வெங்கயத்துடன் சேர்த்து நல்லெண்ணெய்யில் வதக்கி துவையல் ஆக்கிச் சாப்பிட வேண்டும். இதேபோன்று மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு பின்னர் மூன்றுநாட்கள் விட்டு மூன்றுநாள்கள் சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு 21 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வர இரைப்பு இருமல் கட்டுக்குள் வரும்.

நன்னாரி

எதிரடுக்கில் குறுக்கு முறுக்குமாக அமைந்த நீளமான அகலத்தில் குறுக்கு இலைகளைக் கொண்ட தோற்றம் கொண்டு வளர்ந்து படரும் தாவரம் நன்னாரி. இதன் வேர்கள் நறுமணமுள்ளவை. மருத்துவத்தில் பயன்படுபவை.

மருத்துவப் பயன்கள்

நன்னாரியின் வேர் இனிப்பும் சிறு கசப்பும் சேர்ந்த சுவையானது. குளிர்ச்சியான தன்மை கொண்டது. வியர்வை சிறுநீர் ஆகியவற்றைப் பெருக்கும். தாது வெப்பத்தை அகற்றும் உள் உறுப்புகளின் புண்களை ஆற்றும். வண்டு கடி, நீரழிவு கிரந்தி காய்ச்சல் போன்றவற்றையும் சரிசெய்யும்.

மருத்துவ முறைகள்

எரிச்சலுடன் சிறுநீர் கழிப்பது குணமாக இது பயன்படுகிறது. ஒரு பிடி பசுமையான வேரைச் சேகரித்து நீரில் கழுவி இடித்து நீரில் இட்டுக் கொதிக்க வைத்து இரசமாக்கி சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் அரை டம்ளர் அளவு பருக வேண்டும்.

நித்தியக் கல்யாணி

ஒரு மீட்டர் உயரமாக வளரக்கூடிய சிறுசெடி நித்தியக்கல்யாணி. இதன் இலைகள் நீள் வட்ட வடிவிலும் மலர்கள் ஐந்து இதழ்கள் கொண்டும் அமைந்திருக்கும். எல்லாப் பருவங்களிலும் இத்தாவரம் பூத்துக் குலுங்குவதால் இது நித்தியக் கல்யாணி என்னும் பெயரைப் பெற்றுள்ளது. பழங்கள் இரட்டையானவை. நிறைய விதைகளுடன் கூடியவை. முழுத்தாவரமும் மருத்துவப் பயன்பாடு கொண்டது,

மருத்துவக் குணங்கள்

வேர் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும். உடல் தளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும். அதிக மூத்திரம், களைப்பு மிகு தாகம் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும். பூக்களில் தோல் நோய்கள் தீர்க்கும் களிம்புகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

மருத்துவ முறைகள்

வேர்த்தூள் ஒரு சிட்டிகை அளவு சுடுநீரில் கலந்து உள்ளுக்குள் சாப்பிட்டு வர நீரழிவு கட்டுப்படும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை வீதம் ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். சீறுநீர்த்தாரை நோய்கள் சரியாக இதன் பூ கஷாயம் பயன்படுகிறது. தினமும் நான்கு வேளைகள் 25 மில்லி லிட்டர் அளவு ஒருவாரம் இதனை அருந்திவர இந்நோய் குணமாகும்.

நில வேம்பு

நிமிர்ந்த வளரியல்பு கொண்ட தாவரம் நிலவேம்பு, இது முப்பது செ. மீ, முதல் ஒரு மீட்டர் உயரம் வரை வளரக்கூடியது. துண்டுகள் நாற்கோணப் பட்டையானவை.

இலைகள் நீள் முட்டை வடிவமானவை. மலர்கள் கணுக்களிலும் நுனியிலும் குறுக்கு மறுக்காக அமைந்தவை. காய்கள் வெடிக்கும் தன்மையானவை. பெரியா நங்கை, சிறியா நங்கை, மிளகாய் நங்கை, குருந்து, கொடிக்குருந்து போன்ற மாற்றுப் பெயர்களும் இத்தாவரத்திற்கு உண்டு. இதன் முழுத்தன்மையும் மருத்துவக் குணமுள்ளது. நிலவேம்புச் செடிகள் வளரும் இடங்களில் பாம்புகள் வருவதில்லை.

மருத்துவப் பயன்கள்

முழுத்தாவரமும் கசப்புச் சுவையும் வெப்பத் தன்மையும் கொண்டது. இதனால் நீர்க்கோவை, மயக்கம் போன்றவை குணமாகும், புத்தி தெளிவு உண்டாகும். மலமிளக்கும் தாதுக்களைப் பலப்படுத்தும். உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட உயர்நிலை ஆய்வுகளிலிருந்து நில வேம்புச் செடிக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் டைபாய்டு எதிர்ப்புச் சக்தியும் உள்ளது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. பாம்புக்கடி விஷத்தை இது முறிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் உண்மையில்லை என்றும் ஆய்வுகள் மெய்ப்பித்துள்ளன.

மருத்துவ முறைகள்

இதன் முழுத்தாவரத்தையும் சேகரித்து குடிநீர் செய்து 30-மி.லி. வீதம் காலை, மாலை வேளைகளில் மூன்று நாட்கள் வரை குடித்து வர காய்ச்சல் குணமாகும். கல்லீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக, இதன் இலைச்சாறு அரை டம்ளர் வீதம் இரண்டு வேளை மூன்று நாட்கள் குடிக்க வேண்டும். சுண்டைக்காய் அளவு இலைப்பசையை காலை, மாலை ஆகிய இருவேளைகளில் காய்ச்சல் தீரும்வரைக் சாப்பிடலாம்.

வேம்பு

வேப்பமரத்தின் அடி முதல் நுனிவரை முழுத்தாவரமும் சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுகிறது. சராசரியாக பதினைந்து மீட்டர் உயரம் வரை வளரும் இயல்புடையது. இறகு வடிவ இலைகள்வெள்ளை நிறப்பூக்கள் சிறு கொத்துகளில் தொகுப்பாகக் காணப்படும் பழங்கள் என இதன் தோற்றம் பிரமிப்பைத்தரும். இதன் மருத்துவ மற்றும் பிற உபயோகங்களுக்காப் பெருமளவில் பயிர்செய்யப்படுகிறது. இந்தியா இதன் பூர்வீகம் ஆகும்.

மருத்துவக் குணங்கள்

வேம்பின் இலைகள் குடல் புழுக்களைக் கொல்லும் குடல் வாயுவை அகற்றும். வீக்கம் கட்டிகளைக் கரைக்கும். தாய்ப்பால் சுரப்பை குறைக்கும். பூக்கள், குடல்

புழுக்களைக் கொல்லும். விதைகள், நஞ்சு நீக்கும். பட்டை, முறைக்காய்ச்சலைக் குணமாக்கும். உடல் பலத்தை அதிகரிக்கும்.

மருத்துவ முறைகள்

வயிற்றுப் பூச்சிகளை வெளியேற்றும் மருந்து இதன் பட்டைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. ஒரு சிறு துண்டு பட்டையிலிருந்து உருவாக்கப்படும் கஷாயத்தை காலை, மாலை இருவேளையும் ஏழு நாட்கள் குடித்து வர வயிற்றுப் பூச்சித் தொல்லைகள் தீரும். வேப்ப எண்ணையைத் தோல் நோய்கள் உள்ள பகுதியில் பூசி வந்தால் அவை விரைவில் சரியாகும். ஒரு தண்டு வேர்ப்பட்டையுடன் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் சேரத்து நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வாய்க் கொப்புளித்து வர பல் வலி நீங்கும்.

அலகு-4

வினாக்கள்

வ.எண	ஐந்து மதிப்பெண் வினா	LOCF Mapping		
1	காிசலாங்கண்ணியின்மருத்துவப்பயன்களைஎழுதுக.	K4	CO3	PO2
2	கிராம்பிலிருந்துஆஸ்துமாவைக்குணப்படுத்தும்மருந்துஎவ்வாறுதயாாிக்கப்படுகிறது?	K1	CO2	PO4
3	துளசியின்மகத்துவத்தைஎழுதுக?			

		K3	CO3	PO1
4	சீரகத்தின்மருத்துவப்பயன்பாடுகளைஎழுதுக.	K4	CO3	PO4
5	தூதுவளையின்மருத்துவக்குணங்களைஎழுதுக.	K2	CO2	PO3

வ.எண்	எட்டு மதிபெண் வினா	LOCF Mapping		
1	”உணவேமருந்துமருந்தேஉணவு”என்பதைவிளக்குக.	K2	CO1	PO4
2	தமிழர்களின்உணவுமுறையில்காணப்படும்மூலிகைகள்குறித்து கட்டுரைக்க.	K1	CO5	PO5
3	சித்தர்கள்மூலிகைகளைப்பயன்படுத்தியவிதம்குறித்துவிளக்குக.	K2	CO2	PO4
4	தமிழ்இலக்கியத்தில்காணப்படும்மூலிகைகள்குறித்தபழமொழிகளை எழுதி விளக்குக.	K3	CO3	PO3
5	மூலிகைமருந்தின்பயன்பாடுகள்குறித்துவிளக்குக.	K4	CO2	PO2

அலகு 5 சிறப்பு மூலிகைகள் தொகுதி -2

நவீன மருத்துவத்தின் படையெடுப்பால் உடல் நிலையில் பல பக்கவிளைவுகளை மக்கள் சமூகம் அனுபவித்து வருகிறது. இதில் இருந்து மீளத் தமிழ் சித்த மருத்துவம் வழிகாட்டுகிறது. கடை மருந்துகளுக்காகக் காத்திருக்காமல் தம் வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே வளர்க்கும் இயல்பை உடைய மூலிகைளின் பட்டியலும் அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும் சிறப்பு மூலிகைகள் தொகுதி 2 என இவ்வியலில் இடம்பெற்றுள்ளன.

நெல்லி

அதியமான் தமிழ் வாழ தமிழ்ப் பெருமாட்டி ஔவைக்கு அரிய நெல்லிக்கனியை அளித்துப் மங்காப் புகழை மாநிலமெங்கும் பெற்றான் என்பது தமிழ் மண்ணின் சங்ககால வரலாறு. இக்கனியை உண்போர் நரை, திரை, மூப்பின்றி நீண்ட நாள் வாழ்வார்கள் என்பது அதன் மருத்துவக் குணங்கள் தரும் நம்பிக்கை. நுரையீரலுக்கு

நல்ல வலுவைத் தந்து கபத்தை வேரருப்பதில் இது சிறந்து விளங்குகிறது. "நிதம் நெல்லி சாப்பிட அண்ணனும் தம்பியாவான்" என இதன் இளமைதன்மைக் குறித்தப் பழமொழி வழக்கில் உள்ளது.

"நெல்லிக்கனியைத் தின்றுலகில்

நீடு வாழும் தமிழ்க் கிழவி"

எனப் பாடி மகிழ்ந்துள்ளார் கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளை அவர்கள்.

தாவர வளரியல்பு

சிறிய அல்லது நடுத்தர உயரமான, இலையுதிர்க்கும் தாவரம் நெல்லி. இலைகள் இறகு வடிவ தோற்றமுள்ளவை. ஆண், பெண் பூக்கள் தனித்தனியானவை. சிறியவை, வெளிறியவை. பசுமையான அடர்த்தியானக் கொத்தானவை. அது போலவே காய்களும் இளம் மஞ்சள் நிறத்தில் கொத்தாகக் காணப்படும். ஆறு விதைகளுடன் உருண்ட வடிவானவை. காடுகளில், தோட்டங்களிலும் வளரும் இயல்பை உடையது.

மருத்துவக் குணங்கள்

நெல்லிக்காய் புளிப்பு, இனிப்பு, மற்றும் துவர்ப்பு சுவைகளைக் கொண்டது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சித் தரும். செரிமானத்தைத் தூண்டும். சிறுநீர் பெருக்கும். குடல் வாயுவை அகற்றும். பேதியைத் தூண்டும். உடல் சூடு, எலும்புருக்கி நோய், பெரும்பாடு, வாந்தி வெள்ளை, ஆண்குறிக் கொப்புளங்கள் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். உடலைப் பலப்படுத்தும் இருமல், சளி போன்றவற்றைக் குறைக்கும். நெல்லிக்காய்த் தைலத்தைத் தலையில் தேய்த்துத் தலைமுழுகி வர கண்கள் பிரகாசமாகும். பொடுகு கட்டுப்படுவதுடன் முடி உதிர்தலும் தடுக்கப்படும்.

சாதாரணமாக நமக்கு கிடைக்கும் ஒரு சத்துள்ள பழம் நெல்லியாகும். இது சிறந்த ஈரல் பராமரிப்பு மருந்தாகும். நுரையீரல் சார்ந்த காச நோயை இது விரைவாகப் குணப்படுத்துவது மருத்துவ ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிபடுத்தப் பட்டுள்ளது. விட்டமின் சி குறைவால் வரும் ஸ்கர்வி போன்ற நோய்களை நெல்லி குணப்படுத்துகிறது.

உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நிலைப்படுத்தக்கூடியது நெல்லி. மொத்தத்தில் நெல்லிக்காய் ஒரு கற்பக மருந்தாகத் சித்த மருத்துவ உலகில் திகழ்கின்றது.

மருத்துவ முறைகள்

கண் எரிச்சல் மற்றும் கண்ணில் தண்ணீர் வருவதைக் கட்டுபடுத்த, கடுக்காய் 100 கிராம் நெல்லிக்காய் 100 கிராம், தான்தோன்றிக்காய் 100 கிராம் எனச் சம அளவில் எடுத்துக் இதன் கொட்டைகளை நீக்கி காயவைக்க வேண்டும். பின் இடித்துப் பொடியாக்கி மெல்லியத் துணியில் இட்டுச் சலித்துப் பொடியாகச் சேகரிக்கவும். இந்தப் பொடியைக் குப்பில் பாதுகாக்க வேண்டும். இதில் இருந்து இரண்டு தேக்கரண்டி பொடியை அரை லிட்டர் தண்ணீரில் நன்கு காய்ச்சவும். பிறகு நன்கு

வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். தினமும் ஆறு முறைகள் கண்களை இந்த நீரால் பஞ்சு கொண்டு துடைத்து வர கண் நீர்க் கட்டுப்படும்.

பப்பாளி

தமிழர்களின் உணவோடு ஒன்றிய பழங்களில் ஒன்று பப்பாளி. இதன் இலை, பால், காய், பழம் என அனைத்துமே மருத்துவக் குணம் கொண்டவையாகும்.

தாவர வளரியல்பு

நீண்ட குழல் போன்ற காம்புகளின் நுனியில் பெரிய கை வடிவமான இலைகளைக் கொண்டது பப்பாளி. மரம் முழுவதும் மென்மையனது. எளிதாக உடையக்கூடியது இலைகள் மரத்தின் உச்சியில் மட்டுமே தொகுப்பாகக் காணப்படும். தண்டையோ கிளைகளையோ ஒடித்தால் பால் வரும். ஆண், பெண் மரங்கள் தனித்தனியானவை. ஆண் மரங்களில் பூக்கள் மட்டுமே காணப்படும். பெண் மரங்களிளே காய்கள் இருக்கும்.

மருத்துவக் குணங்கள்

தினமும்ஒரு துண்டு பப்பாளிப்பழம் சாப்பிடுவதால் செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும். கண் பார்வைத் தெளிவடையும். மாலைக்கண் நோய் குணமாகும். மலம் கழிப்பது எளிதாகும் இரத்தம் சுத்தமாகும். கைப்புச் சுவையும் வெப்பத் தன்மையும் கொண்டது பப்பாளி. காய், பால், ஆகியன வயிற்றுப்புழுக்களை அழிக்கும். தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகமாக்கும். மாதவிலக்கைத் தூண்டும். பசியை உண்டாக்கும். பழம் சிறுநீரைப் பெருக்கும். கழிச்சலுண்டாக்கும். உடலைப் பலமாக்கும். செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும்.

மருத்துவ செய்முறைகள்

உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் உடைய பப்பாளிப் பாலைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது இதன் இலையை நசுக்கி வேகவைத்து கட்டியின் மீது வைத்துக்கட்டி வர கட்டிகள் உடையும். காயைத் தோல் நீக்கி சாம்பார் செய்து சாப்பிட்டுவர தாய்ப்பால் பெருகும். கூட்டு முறையில் சமையல் செய்து உண்டு வந்தால் உடல் பருமன் இளைக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் பெரும்.

பிரண்டை

வச்சிரவல்லி என மருத்துவ குண வலிமையால் பெயர் பெற்ற மூலிகைத் தாவரம் பிரண்டை. இதற்கு அதிக அளவில் இலைகள் கிடையாது. முப்பிரண்டை, சதுரப்பிரண்டைஎன இருவகையுண்டு. இதில் சதுரப்பிரண்டையில் தான் மருத்துவப் பண்புகள் அதிகம் உண்டு.

மூலிகையின் வளரியல்புகள்

நூற்கோண வடிவ தண்டுகள் கொண்ட, பொதுவாக ஏறுகொடி அமைப்பில் வளரும் தாவரம் பிரண்டை. இதில் கணுக்கள் ஒடுங்கி இருக்கும். பற்றுக் கம்பிகள் நீண்டவை. இலைகள் தனித்தவை, எளிதில் உதிர்பவை முட்டை அல்லது உருண்டை வடிவமான மலர்கள், பச்சை கலந்த மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படும். கனிகள் சிவப்பு

நிறம் கொண்டவை. பிரண்டையின் சாறு உடம்பில் பட்டால் அதிகமான அரிப்பும் நமைச்சலும் ஏற்படும். இதன் வேர் தண்டு ஆகியன அதிகமான மருத்துவப் பயன்களைப் பெற்றுள்ளன.

மருத்துவப் பயன்கள்

பிரண்டைத் துவையலைக் குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்துவர எலும்புகள் உறுதியாகும். மேலும் எலும்புகளில் முறிவு ஏற்பட்டால் உடைந்த எலும்புகள் விரைவாகக் கூடவும் இது உதவுகிறது. பிரண்டையின் தண்டு கார்ப்புச் சுவையும் வெப்பத் தன்மையும் கொண்டது. எனவே இது உடலைத் தேற்றும். பசியைத் தூண்டும். மாதவிலக்கைத் தூண்டும். மந்தம், குன்மம். இரத்தக் கழிச்சல், அஜீரணம் ஆகியவற்றையும் சரியாக்கும்.

மருத்துவ முறைகள்

இரத்த மூலம் குணமாக பிரண்டைத் துவையல் நல் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதற்கு பிரண்டைத் தண்டுகளைச் சேகரித்து அதன் மேல் தோலைச் சீவி சிறு சிறு தூண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பின் தேவையான அளவு நெய்யில் வதக்கி தேவையன அளவு உப்பு, புளி, காரம் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். பின்பு கடுகு, உளுந்து சேர்த்துத் தாளித்துத் துவையல் செய்து சாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டு வர இரத்த மூல நோய் சரியாகும். இத்துவையல் ஞாபக சத்தியையும் அதிகரிக்கும். மூளை நரம்புகளையும் பலப்படுத்தும்

பிரண்டையிலிருந்து ஆறு தேக்கரண்டி அளவு சாறு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் கலந்து காலையில் மட்டும் பெண்கள் சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் ஒழுங்குபடும்.பிரண்டைத் துவையலை வாரத்திற்கு ஒரு நாளாவது சாப்பிடுபவர்களுக்கு நிச்சயமாக கல்லடைப்பு நோய் ஏற்படாது. சிறுநீரை வேகமாகவெளியேற்றுவதற்கும் இது பயன்படுகிறது.

பிரண்டை வற்றல் உடலுக்கு நலம் தருவதாகும். அரிசி மாவில் வற்றல் இடும்போது அதனுடன் பிரண்டையையும் துண்டு துண்டுகளாகப் போட்டு அரைத்து காயவைத்துச் சாப்பிட்டுவர வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் சரியாகும்.

பெருங்காயம்

பெருலா என்னும் செடியின்தண்டு மற்றும் வேர்களில்இருந்து கிடைக்கும் சாயத்தை உலர்த்திப்பெருங்காயம் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. குடலின் இயக்கத்தை அதிகமாக்கும் உணர்ச்சியைத் தூண்டும் தன்மை இதற்கு உண்டு.

வளரியல்பு

மிகப்பெரிய காரட் வடிவத்திலான வேர்களைக் கொண்ட உரமானத் தாவரம் பெருங்காயம். இலைகள் மேற்பகுதி மற்றும் கீழ்ப்பகுதி என வேறுபட்டுக் காணப்படும். பூக்கள் சிறியதாகவும் மஞ்சள் நிறத்திலும் காணப்படும். பெருங்காயம் காஷ்மீரில் அதிக அளவு விளைகிறது. பெருங்காயச் செடியின் வேர்களையோ, வேர் முண்டுகளையோ

நறுக்கினால் அதிலிருந்து நீரில் கரையக்கூடிய வாசனையுள்ள பால் கிடைக்கிறது. இதுவே பெருங்காயமாகும்

மருத்துவப் பயன்கள்

பெருங்காயம் கைப்பு மற்றும் காரக் கரகரப்புச் சுவையுள்ளது. வெப்பத்தன்மை மிகுந்தது. அஜீரணத்தையும் உடல் வலிமையையும் கட்டுப்படுத்தும். உணவுக்குழலில் ஏற்படும் கடுமையான வலியைக் குறைத்து எளிய சுவாசத்திற்கு உதவும். நிமோனியா பாதிக்கப்பட்டக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூச்சுக்குழல் அழற்சியை நீக்குகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

தேள் கொட்டு சரியாக, இதனை வெந்நீரில் கரைத்து, கொட்டிய இடத்தில் பூச வேண்டும். காது வலி சரியாக, இரண்டு கிராம் பெருங்காயத்தை இருபது மில்லி நல்லெண்ணெய்யில் இட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு துளி காதில் விட வேண்டும்.

பேரிச்சை

பாலைவனப் பிரதேசங்களில் வளரக்கூடிய மிகச்சிறந்த பழம் பேரீச்சம் பழம். நீரழிவு நோயாளிகள் உட்பட அனைவரும் இதனை உண்ணலாம். ஆனால் சூட்டைக் கொடுக்கும் இப்பழத்தை உண்டபின் பால் அருந்த வேண்டும். விட்டமின் ஏ, பி மற்றும் சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச் சத்துடன் உடலுக்குத் தேவையான முப்பது கலோரி இப்பழத்தில் கிடைக்கிறது.

வளரியல்பு

பாலைவனத்தில் வளரக்கூடியது. வெப்ப மண்டலங்களிலும் அதிகம் காணப்படும் பனைமரம் போல உயரமாக வளரும் தன்மை உள்ளது.

மருத்துவக் குணங்கள்

மனித உடலின் மேனி வறட்சி நீக்கி மென்மையாக்கும் தன்மையுள்ளது. நரம்புகள் முறுக்கேறும். கண் தொடர்பான பல நோய்கள் நீங்கும் மலச்சிக்கலை அகற்றும். இரத்த வாந்தி வயிற்றுவலி இருப்பவர்களும் இதனைச் சாப்பிடலாம். பேரிச்சை வற்றல் உணவுடன் சாப்பிட்டால் மாமாலை நோயையும் குணப்படுத்தலாம்.

பேரிச்சையின் குறுத்து, பழம், பிசின், கொட்டை, கள், வெல்லம், கற்கண்டு என அனைத்தும் மருத்துவப் பயள் தருகின்றன.ஈச்ச மர குறுத்து சிலேட்டும குன்ம வலி நீக்கியாகப் பயன்படுகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

தேனில் ஊறவைக்கப்பட்ட விதை நீக்கியப் பேரிச்சம் பழம் ஐந்து முதல் பத்து வரை தினமும் அதிகாலை சாப்பிட்டு வர உடலின் இரும்புச் சத்து அதிகரிக்கும்.இதன் காயை உண்டால் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கு, நீரழிவு பேதியைத் தடுக்கும். பசியைத் தூண்டும். ஈச்ச மர பாயில் படுத்தால் வாத குன்மம் சரியாகும்.

மஞ்சள்

தெய்வீக மூலிகையாக நம் மக்கள் பண்டையக் காலம் முதல் மஞ்சளைப் போற்றி வருகின்றனர். நம் உடலிலுள்ள அணுக்களைக் கெடாமல் என்றும் பாதுகாப்பதில் இது பெரும் பயனாற்றுகிறது. நோய்த்தடுப்பு மூலிகையான இதனைபற்றிய சித்தர் பாடல்

"பொன்னிறமாம் மேனி பலனாற்றமும் போகும்
மன்னு புருக்ஷன் வசியமாம் - பின்னி யெழும்
வாந்தி பித்த தோக்ஷம் ஐயம் வாதம்போம் தீபனமாம்
கூர்ந்த நறுமஞ்சள் தனக்கு"

இவ்வாறு சிறப்பிக்கின்றது.

வளரியல்பு

சிறுசெடி இயல்பில் வேர்த்தண்டு கிளைத்தது மஞ்சள். இது, நீண்டு உருண்ட ஈட்டி வடிவமான இலைகள் கொண்ட தண்டுகள் அற்ற மூலிகைத் தாவரம். இலையடிப்பகுதிகள் உறை போன்றவை. உருண்டையானவை. மலர்க் கொத்துகள் அரையடி வரை உயரமான கதிரில் தோன்றுகின்றன. மலர்கள் இளஞ் சிவப்பு நிறமானவை. பெரியவை. கிழங்குகள் பளிச்சிடும் மஞ்சள் நிறமானவை. இவைகளே மருத்துவப் பயன் கொண்டவை. நறுமணமிக்கவை

மருத்துவக் குணங்கள்

மஞ்சள் கிழங்குகள் கார்ப்பு மற்றும் கைப்புச் சுவையுடன் வெப்பத்தன்மை உடையன. கல்லீரலைப் பலப்படுத்தும். பசியை அதிகமாக்கும். குடல் வாயுவை அகற்றும். தாதுக்களைப் பலப்படுத்தும். வீக்கம், கட்டி ஆகியவற்றைக் கரைக்கும். மஞ்சள் ஒரு தன்னிகரில்லாத கிருமிநாசினியாக விளங்குகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

அம்மைக் கொப்புளங்கள் மற்றும் சேற்றுப் புண் குணமாக, மஞ்சள், வேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சம எடையாக அரைத்துப் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் சரியாகும் வரைப் பற்றுபோட வேண்டும்.

மஞ்சளைச் சுட்டுப் புகையை நுகர்ந்து வர தலை நீரேற்றம் மற்றும் மூக்கடைப்பு விரைவில் குணமாகும். பெண்களுக்கு முகத்தில் வளரும் முடி உதிர, மஞ்சளை அரைத்து இரவில் முகத்தில் பூசி காலையில் கழுவி விட வேண்டும். இது ஒரு பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாக நமது மருத்துவத்தில் நீண்ட காலமாக இருந்து வருகிறது.

மணித்தக்காளி

இலைகளும் பழங்களும் அதிகமாக மருத்துவப் பயன்களைத் தருவதால் வீடுளிலும். தோட்டங்களிலும் விரும்பி வளர்க்கப்படும் மூலிகை மணித்தக்காளியாகும்.

வளரியல்பு

அதிகக் கிளைகளைக் கொண்டு 1.5 மீட்டர் வரை உயரமாக வளரும் குறுஞ்செடி மணித்தக்காளி. இதில் சிறு கிளைகள் ஒழுங்கற்றுக் கோணலான முறையில் கிளைத்திருக்கும். இலைகள் அகன்ற முட்டை அல்லது நீள்வட்ட வடிவமானவை. மஞ்சரி, ஒரு தொகுப்பில் ஏழு மலர்கள் வரைக் காணப்படும். பச்சை நிறக் காய்களும் கருநீல பழங்களும் பளபளப்பான தோற்றத்தை தரும்.

மருத்துவக் குணங்கள்

மணித்தக்காளியின் இலை, காய் ஆகியவை சித்த மருத்துவ உலகில் மிக முக்கியமான இடத்தைப்பெற்றுள்ளன. இனிப்புச் சுவையும் குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்ட இம்மூலிகையில் விட்டமின் பி மற்றும் பி 2 மிகுந்துள்ளன. இது வயிற்றுப் போக்கையும் வயிற்றுப் புண்களையும் வயிறு தொடர்பான பிற நோய்களையும் சரியாக்கும். சிறுநீர் மற்றும் வியர்வையைப் பெருக்கும். தோல் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். பழம் பேதிக்கு மருந்தாகும். உடலைப் பலப்படுத்தும் . காசநோய், தோல் நோய் தாக்கத்தைக் குறைக்கும்.

மருத்துவ முறைகள்

வாய்ப்புண் குணமாக, இதன் பசுமையான இலையுடன் நெய் சேர்த்து வதக்கி துவையல் செய்து சாதத்துடன் உண்டு வரவேண்டும். அல்லது பசுமையான ஐந்து இலைகளை மென்று சாற்றை விழுங்கலாம். இது போல ஒரு நாளைக்கு ஆறு முறைகள் செய்ய வாய்ப்புண்களில் முழுமையாகக் குணம் ஏற்படும். உடல் சூடு குணமாக மணித்தக்காளி இலைச் சாறு ஐந்து தேக்கரண்டி அளவு தினமும் மூன்று வேளை அருந்திவர வேண்டும்.

மாசிக்காய்

சித்த மருததுவத் துறையின் மாமருந்து மாசிக்காய் என இது புகழப்படுகிறது.

வளரியல்பு

மாசிக்காய் மரத்திலிருந்து வரும் ஒரு பிசின் தான் மாசிக்காய். மாசிக்காய் கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பது போல சிறிய அளவே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மருத்துவக் குணங்கள்

குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்க இது உதவுகிறது.குழந்தை பிறக்கும் போது அதன் நாக்கில் மாவு போன்று வெள்ளை நிறத்தில் படிந்திருப்பதை நீக்க இத பயன்படுகிறது. வாய்ப்புண் உடையோர் மாசிக்காயை நீரில் போட்டு வாயைக் கொப்பளிக்கவும் வெளிப்புறமாகப் பூசவும் செய்யலாம்.

மருத்துவ முறைகள்

மாசிக்காய்ப் பொடியைத் தேனில் கலந்து கொடுப்பதால் பேதி மற்றும் சீதபேதி போன்ற பிரச்சனைகள் குறையும். கால் மற்றும் விரல் இடுக்குகளில் வரும் சேற்றுப் புண்களுக்கு களிம்பாக மாசிக்காயை அரைத்துப் பூசலாம். நோய் விரைவில் குணமாகும்.

மாசிக்காய்ப் பொடியைக் கற்பூரவள்ளி இலைச் சாறுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் டான்சில், இருமல் மற்றும் தொண்டைக்கட்டு நிவீர்த்தியாகும். மாசிக்காயை அதிக அளவு பயன்படுத்தக் கூடாது என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

தன்னை அறிவது ஆன்மிகம் என்பார்கள். சித்தர்களைப் பொருத்தவரை தன்னை அறிந்ததோடு அந்த விண்ணையும் இந்த மண்ணையும் அறிந்து தெளிந்தார்கள். தாங்கள் கண்ட தெளிந்த உண்மைகளை நமக்காக விட்டுச்சென்றார்கள். தங்கள் உடம்பைப் போற்றியதோடு மனித இனத்தின் உடல் நலனுக்காக நிறையவே பாடுபட்டுள்ளார்கள். தங்களுடைய ஆன்மாவை மேம்படுத்திக் கொண்டதுடன் நம்முடைய ஆன்மிகப் பார்வையையும் விசாலப் படுத்திவைத்தார்கள்.**மனிதர்கள் நலமுடன் வாழ சிலளுளு மருத்துவ குறிப்புகளை சித்தர்கள் வழங்கியுள்ளா◌ா◌கள். அவற்றில் முக்கியமான சில ..**

- பசிக்கும்போது மட்டுமேஉணவைஉட்கொள்ளுங்கள்.
- ஒருநாளைக்குஇரண்டுமுறைமட்டுமேஉணவைஉட்கொள்ளவேண்டும்.
- எண்ணெய்தேய்த்துக்குளிக்கும்போதுவெந்நீரில்தான்குளிக்கவேண்டும்.
- இரவில்போதுமானதூக்கம்அவசியம்.
  உணவுக்குப்பிஞ்சுக்காய்களைமட்டுமேபயன்படுத்தவேண்டும்.முற்றியகாய்களைஉண்ணக்கூடாது.
- ஆறுமாதத்திற்குஒருமுறைவாந்திமருந்தும்நான்குமாதங்களுக்குஒருமுறைபேதிமருந்தும்சாப்பிடவேண்டும்.
- உலகமேபரிசாகக்கிடைக்கிறதுஎன்றபோதும்பசிக்காதபோதுஉணவுஉட்கொள்ளாதீர்கள்.
- உணவுஉட்கொள்ளும்போதுதாகம்அதிகம்எடுத்தாலும்இடையிடையேதண்ணீர்குடிக்கக்கூடாது.

அலகு-5

வினாக்கள்

வ.எண்	ஐந்து மதிப்பெண் வினா	LOCF Mapping		
1	நெல்லிக்கனியின்மருத்துவப்பெருமைகளைஎழுதுக.	K4	CO1	PO4
2	பிரண்டையிலிருந்துதயா ிக்கப்படும்உணவுப்பொருட்கள்குறித்துஎழுதுக.	K2	CO2	PO3
3	நலமுடன்வாழசித்தர்கள்வழங்கியஅறிவுரைகள்குறித்துஎழுதுக.	K3	CO3	PO1
4	மணித்தக்காளிஎவ்வாறுமருந்தாகபயன்படுகிறது?	K4	CO3	PO4
5	பெருங்காயம்எவ்வாறுதயா ிக்கப்படுகிறது?	K2	CO2	PO3

வ.எண்	எட்டு மதிபெண் வினா	LOCF Mapping		
1	தமிழர்மரபில்மஞ்சளின்மகத்துவம்குறித்துகட்டுரைக்க.	K4	CO3	PO4
2	உணவாகபயன்படும்மருத்துவப்பழங்கள்குறித்துவிளக்குக.	K2	CO1	PO5
3	நாட்டுப்புறமருத்துவம்வளர்ச்சியடையாததற்கானக்காரணங்களைஎழுதுக.	k3	CO4	PO4
4	”மிகினும்குறையினும்நோய்செய்யும்”விளக்குக.	K4	CO3	PO3
5	பாட்டிவைத்தியத்தில்பயன்படுத்தப்படும்மூலிகைகள்குறித்துவிளக்குக.	K4	CO2	PO2

முனைவர் கா. நாராயணன், எம். ஏ.,எம்.பில். பிஹெச்டி. நெட், ஸ்லெட்

உதவிப் பேராசிரியர்,

தமிழியல் துறை,

மனோன்மணிம் சுந்தரனார் பல்கலைக் கழகம்,

முதுகலை விரிவாக்க மையம், நாகர்கோவில்.

அலைபேசி 9442394799.

Textbook(s)	
•	சித்தர்பாடல்கள்-அரு.ராமநாதன்(ப.ஆ),பிமரமாபிரசுரம்,பசன்மன.
•	சித்தர்பாடல்கள்மூலமும்உமரயும்-தமிழ்ப்பி◌ா◌ியன்,கற்பகம்புத்தகாலயம்,பசன்மன 2014.
•	பதிபனண்சித்தர்கள்பாடல்கள்-கவிஞர்பத்மமதவன்(பதா.ஆ),கற்பகம்புத்தகாலயம், திநகர்,பசன்மன.
•	சித்தர்சிந்தமனகள்-சி.மகா.பதய்வநாயகம்,மணிவாசகர்பதிப்பகம்,பசன்மன2017.
ReferenceBooks/Websites	
•	சமூகவியல்பார்மவயில்அறஇலக்கியக்களஞ்சியம்-அறவாணன்க.ப., தமிழ்க்மகாட்டம்,பசன்மன2008.
•	மூலிமகமருத்துவம்-(பாகம்-1மற்றும்2)-க.திருஞானம்,பசல்விபதிப்பகம், திருச்சிராப்பள்ளி2016.
•	தமிழ்ப்பி◌ா◌ியன்,சித்தம்பதளிவிக்கும்சித்தர்சிவவாக்கியர்பாடல்கள்-நர்மதாபதிப்பகம், பசன்மன600017,முதற்பதிப்பு,2019
•	சித்தர்களின்வரலாறும்வழிபாட்டுமுமறகளும்-ம.சு.பிரம்மதண்டி,கற்பகம் புத்தகாலயம்,பசன்மன.
•	நம்நாட்டுச்சித்தர்கள்-இரா.மாணிக்கவாசகம்,புன்மனஅபிராமிஅருள்,பசன்மன
•	சித்தர்சிந்தமனகள்-சிமகா.பதய்வநாயகம்,மணிவாசகர்பதிப்பகம்,பசன்மன.

- www.tamilvu.org
- www.tamildigitallibrary.in
- https://www.tamiluniversity.ac.in/english/library2-/digital-library/
- https://www.tamilelibrary.org/
- www.projectmadurai.or
- http://www.tamilvu.org/ta/library-libcontnt-273141

https://www.tamildigitallibrary.in/

ExpectedCourseOutcomes-எதிர்பார்க்கப்படும்கற்றல்அமடவுகள்

CO1	மனிதஉயிர்,உடல்,உள்ளம்சார்ந்தஅறிவியல்உண்மமகமளத் பதளிவர்.	K2,K1, K3
CO2	சித்தர்களின்மரமபயும்வரலாற்மறயும்சித்தர்களால்தமிழ்ச்சிந்தமன மரபில்ஏற்பட்டமாற்றங்கமளயும்அறிவர்.	K3,K1, K4
CO3	சித்தர்களின்தத்துவச்சிந்தமனகள்,சித்தமருத்துவம்,குறித்து அறிந்துபகாள்வமதாடு, தமிழகத்தில் காணப்படும் மூலிமககளின் மருத்துவ இயல்புகமள அறிந்து, ஒப்பிடும் திறமனயும் பபறுவர்.	K4,K1, K5
CO4	தமிழகத்தில்காலந்மதாறும்சித்தமருத்துவம்பபற்றவளர்ச்சிமய மதிப்பிடுவர்.	K3,K1, K2
CO5	அறிந்துபகாண்டசித்தமருத்துவஅறிமவக்பகாண்டு,தம்மமயும் பிறமரயும்மநாய்களிலிருந்துகாத்துக்பகாள்வர்.	K5,K1
K1-Remember;K2-Understand;K3-Apply;K4-Analyze;K5-Evaluate;K6-Create		

	PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO 10	PSO 1	PSO 2
CLO1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3
CLO2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2
CLO3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
CLO4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2
CLO5	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2