

மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம்

திருநெல்வேலி

MANONMANIUM SUNDARANAR UNIVERSITY

TIRUNELVELI

தொலைநெறித் தொடர்க்கல்வி இயக்ககம்

DIRECTORATE OF DISTANCE CONTINUING EDUCATION

TIRUNELVELI

இளங்கலை தமிழ்

மூன்றாம் ஆண்டு ஆறாம் பருவம்

சித்தர் இலக்கியமும் சித்த மருத்துவமும்



மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம்

திருநெல்வேலி – 627 012

சித்தர் இலக்கியமும் சித்த மருத்துவமும்

மூன்றாமாண்டு - ஆறாம் பருவம்

பாடத்திட்டம்.

அலகு 1. சித்தர்களும் சித்த மருத்துவமும் (ப.4-31)

சித்தர்கள் பெயர்க்காரணம் - சித்தர்களின் எண்ணிக்கை -18 என்கிற வரையறை சித்தர்களின் வாழ்க்கை முறை-சித்தர்களின் இறைக்கொள்கை-சித்தர்களின் மனித உயிர் உடல் உள்ளம் பற்றிய சிந்தனைகள்- சித்தர் பாடல்கள்-சித்தர் பாடல்களில் இறை உயிர் பற்றிய கருத்துகள்-உடற்பயிற்சி, உள்ளப்பயிற்சி மருத்துவம் முதலான வாழ்வியல் செய்திகள் - சித்தர் பாடல்களில் காணப்படும் சிந்து கண்ணி முதலான வடிவங்களும் குறியீடு முதலான உத்திகளும்.

அலகு 2. தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம்:- (ப.32-57)

சித்த மருத்துவத்தின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்- பதினெண் சித்தர்கள்- சித்த மருத்துவப் பாடல்கள் - நோய்கண்டறியும் முறைகள் - சித்த மருத்துவ அருஞ்சொற்கள்- திருக்குறளில் சித்த மருத்துவச் செய்திகள் -திரிகடுகம் சிறப்பு பாயிரம் -1 சிறுபஞ்சமூலம்74- பழமொழி நானூறு 56,167 நான்மணிக்கடிகை 12 -ஆசாரக்கோவை 57 – முதுமொழிக்காஞ்சி 1:5 8:7 9:4 ஆத்திச்சூடி 16, 70, 76 கொன்றை வேந்தன் 60 – நீதி வெண்பா ஆகிய ஒன்பது நூல்களில் காணப்படும் மருத்துவச் செய்திகள்.

அலகு எண் 3. மூலிகை குடிநீர் சூரணம்:- (58-72)

அதிமதுரம்-அத்தி-அரசு-அல்லி-அரைக்கீரை-ஆடாதோடா-ஆல்-இஞ்சி-சுக்கு- எருக்கு-எலுமிச்சை-ஏலம்-கசகசா-கடுக்காய் கண்டங்கத்திரி ஆகிய பதினைந்து மூலிகைகளின் மருத்துவச் செய்திகள்

சித்த மருத்துவக் குடிநீர் வகைகள்
நிலவேம்புக் குடிநீர்-சித்தரத்தைக் குடிநீர்-மண்டுரக் குடிநீர்-இம்பூரல் குடிநீர்-திராட்சைக் குடிநீர்- கடுக்காய் குடிநீர்-கருவேலம்பட்டைக் குடிநீர்- நொச்சிக் குடிநீர்- கீழா நெல்லிக் குடிநீர்- நீர் முள்ளிக் குடிநீர்.

சித்த மருத்துவச் சூரண வகைகள்

திரிகடுகு சூரணம்- திபலை சூரணம்-அசுட்ட தீபாக்கினிச் சூரணம்- நில ஆவரைச் சூரணம்-அமுக்கரா சூரணம்-ஏலாதிச் சூரணம்- தாளிசாதி சூரணம்-பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம்-பஞ்ச தீபாக்கினிச் சூரணம்- பற்பொடிச் சூரணம்

அலகு எண் 4. சிறப்பு மூலிகைகள் தொகுதி 1 :- (ப.73-87)

கரிசலாங்கண்ணி-கறிவேம்பு- காட்டு அவுரி-கிராம்பு-கீழாநெல்லி குப்பைமேனி- சாதிக்காய்-சிறுகீரை-சீரகம்- சுரை-சேம்பு-திப்பிலி-திருநீற்றுப் பச்சை -துத்தி-துளசி- தூதுவளை -நன்னாரி-நித்தியக் கல்யாணி-நிலவேம்பு- ஆகிய இருபது மூலிகைகளில் காணப்படும் மருத்துவச் செய்திகள்

அலகு எண் 5. சிறப்பு மூலிகைகள் தொகுதி – 2 (88-95)

நெல்லி- பப்பாளி-பிரண்டை-பெருங்காயம்- பேரிச்சை- மஞ்சள்-மணத்தக்காளி- மாசிக்காய் – மாதிரி வினாத்தாள் ப.96)

துணைநூற் பட்டியல்

1. நம்நாட்டுச் சித்தர்கள் -- டாக்டர் இரா. மாணிக்க வாசகம்
2. பதினெட்டு சித்தர்களின் வாழ்வும் வாக்கும் - ஸ்ரீ தேவநாத ஸ்வாமிகள்.
3. நோய்கள் தீர்க்கும் எளிய சூரணங்கள்- டாக்டர். கார்த்திக் சின்னதம்பி.
4. அனுபவ மூலிகை மருத்துவம் – ஈசாந்திமங்கல் முருகேசன்.
5. இந்திய மருத்துவ முறைகள் மூலிகைகள் தமிழக அரசு மருத்துவத்துறை வெளியீடு
6. பதினெண் கீழ்க் கணக்குநூல்கள். பாலசங்கர்
7. சித்தர் பாடல்களும் தத்துவங்களும் - த. கோவிந்தன்
8. புலிப்பாணி அருளிய வைத்திய சாரம் 500 - உதய வேந்தன்
9. திருமந்திரத் தமிழ் அமுதம் - கீழப்பாவூர். ஆ. சண்முகையா

அலகு 1. சித்தர்களும் சித்த மருத்துவமும்

தமிழக வரலாற்றிலும் தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றிலும் சித்தர்களுக்கென்று தனித்துவமான ஓர் இடம் உண்டு. உலக மக்களின் நோயற்ற வாழ்வுக்கான மருத்துவம், குறைவற்ற செல்வத்திற்கான ரசவாதம், சித்தத்தின் சலனத்தை வெல்லும் யோகம், அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் என்பதை உணரும் ஞானம் போன்ற பல்துறைகளில் சித்தர்கள் வார்த்திருக்கும் பாடல் வடிவிலான கருத்துகள், அற்புதமான பொக்கிஷங்கள். நாடி, நரம்பு, குருதியோட்டம், உறுப்பு நலன்கள் அனைத்தும் ஒன்றாக அமைந்த மானுட குலத்தைப் பிரித்தாளும் சாதி, சமயம், இனம், மதம் போன்றவற்றைச் சாட்டையடி வார்த்தைகளால் சாடி, மானுட ஒற்றுமைக்கு வழி தேடிய அமைதிப் புரட்சியாளர்களாக சித்தர்கள் விளங்குகின்றனர். இவர்கள் ஆன்ம ரீதியாகவும் தேக ரீதியாகவும் அனைவரும் நல்வாழ்வு வாழவேண்டும் என்பதில் அக்கறை கொண்டு சித்த மருத்துவத்தை இந்த உலகிற்கு வழங்கியுள்ளனர்.

சித்தர்கள்

இயற்கையின் படைப்பில் மனிதன் சிந்திக்கும் ஆற்றலை இயல்பாக பெற்றவன். அனுபவத்தால் பகுத்தறிவு மிக்கவன். இந்த ஆற்றல் மூலம் உலகப்படைப்பின் பல உண்மைகளை உற்று நோக்கி அறிவதனால் தானும் வளர்ந்து மக்கள் சமூகமும் வளரக்காரணமாக இருக்கிறான். உண்பதும் உறங்குவதும் தங்கள் இனங்களை விருத்திச் செய்து வருவதுமாக விளங்கும் மற்ற உயிர்களைவிட மனிதன் மட்டுமே தன் வாழ்க்கை முறையில் பல முன்னேற்றங்களை அடைந்து வருகிறான். காரணம் அவன் பெற்ற மனம். இதன் துணையால் எத்தனையோ செயற்கரிய காரியங்களைச் செய்து வருகிறான். இயற்கையாகவே அமைந்துள்ள மனத்தின் ஆற்றலால் இந்த உலகை இயக்கும் ஏதோ ஒரு மகாசக்தி இருக்கிறது என்பதை மனிதன் உணர்ந்தான். அந்தச் சக்திதான் தன் உள்ளிருந்தும் தன்னையும் இயக்கி ஆட்டிப் படைக்கிறது என்பதை அறிந்தான். அதன் துணையுடன் சராசரி மனிதர்களால் செயற்கரிய செயல்களைச் செய்ய முயன்றான். கண்ணுக்குத் தெரியாத அருபமாக விளங்கும் அந்தச் சக்தியைத் தன் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதன் மூலம் அடையலாம் என முயற்சித்தான். இந்த முயற்சியில் வெற்றிபெற்றவர்களே ஞானிகள், ரிஷிகள், முனிவர்கள் மற்றும் சித்தர்கள். இவர்களுள் சித்தர்கள் தனக்கெனத் தனித்துவம் கொண்டவர்களாவர்.

கடவுளைக் காண முயல்பவர்கள் பக்தர்கள். கண்டு தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள். எனினும் இறைவனைத் தம் உள்ளக்கிளர்ச்சியால் கண்ட சித்தர்களைக் கால வரையறைக்குள் அடக்க முடியாது என்பதே கடந்த கால வரலாறு. காலம் கடந்தும் வாழும் சித்தர்கள் பற்றிய உண்மைகளைப் புரிந்து கொண்டவர்களைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு இது வேடிக்கையாகவும் விவேகமில்லாத வினோத வார்த்தையாகவும்

தோன்றலாம். ஆனாலும் எல்லையற்ற ஆற்றலைப் பெற்றச் சித்தர்கள் பலர் முக்காலங்களையும் உணர்ந்தவர்களாக உள்ளனர் என்பதே அவர்கள் பாடல்கள் உணர்த்தும் நிதர்சனம். சாகாவரம் பெற்றவர்களாகக் கருதப்படும் இவர்கள் சராசரி மனிதர்களின் காட்சிகளுக்குள் கிடைப்பவர்கள் அல்ல என்றாலும் பாடல் வடிவில் மக்கள் சமூகத்தில் அவர்கள் உலாவிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

சித்தர்களை ஆன்மிகப் புரட்சியாளர்கள் என்றும் சொல்வதுண்டு. சமூகத்தில் பல துறைகளில் புரட்சிச் சிந்தனையாளர் இருப்பது போல தத்துவத்திலும் சமயத்திலும் புரட்சி சிந்தனைகளைப் படைத்தவர்கள் சித்தர்கள்.

“மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்”

நட்டகல்லும் பேசுமோ? நாதன் உள்ளிருக்கையில்

“கோயிலாவது யாதடா?

“ஊற்றைச் சடலமடி உப்பிருந்த பாண்டமடி”

“ஒன்றேகுலம் ஒருவனே தெய்வம்”

“அன்பே சிவம்”

“நாலுவேதம் ஒதுவீர் ஞான பேதம் அறிகிலீர்”;

என்பன போன்ற சமூகப் புரட்சி விதைகளை விதைத்து மனிதர்களின் மனதை அதிரவைத்தவர்கள் சித்தர்கள்.

சமூகத்தில் ஆள்பவர்களையும் அதிகாரவர்க்கத்தினரையும் அடக்கு முறைகளையும் எதிர்த்துத் தோன்றுவதே புரட்சி. உலகெங்கும் நடைபெறும் இப்புரட்சிகள் எல்லாமே குறிப்பிட்ட ஒரு காரணத்திற்காகத் தோன்றி அந்தக் காரியம் நிறைவேறியதும் மறைந்து போய்விடும். ஆனால் நம் நாட்டில் மட்டும் தான் என்றுமே தோற்றுப்போகாத ஆன்மீக அகப்புரட்சி நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. இவ் ஆன்மிகப் புரட்சியை வழிநடத்திச் செல்பவர்கள் சித்தர்கள். இவர்கள் சித்தத்தைச் சிவன்பால் வைத்துச் சிந்தித்தவர்கள்.

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 இருப்போர்க்கு தேங்காய்பால் ஏதுக்கடி குதம்பாய் என்று சித்தவிதையின் மூலம் ஞானப்பாலுண்டவர்கள் சித்தர்கள். காண்பதற்கு எளிமையானவர்கள். மழித்தலும், நீட்டலும் இல்லா மாண்புமிக்கவர்கள்.

சித்தர்கள், எப்பொழுதும் தன்னை முன்னிலைப்படுத்தாத முத்தி நெறிகண்ட 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 பிஞ்ஞகனைத் 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 ஒடுங்கிய 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.

சித்தர்கள் உடம்பை வளர்த்து உயிரை வளர்க்கும் அருள் வல்லமையின் உபாயம் அறிந்தவர்கள். தன்னைச் சோதனைக்கு ஆட்படுத்திக் கொண்டு தானே இன்னலை ஏற்படுத்தித் தனது ஆன்மாவைத் தூய்மைப்படுத்தும் சாகாக்கலை அறிந்தவர்கள். ஆன்மிகத்தில் உயர்ந்த இடம் அவர்களுடையது. அற்புதங்கள் நிகழ்த்துவது மட்டுமல்ல அவர்களது நோக்கம், பேரற்புதமான இறைவனுடன் இரண்டறக் கலப்பதையே தமது நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களுக்குக் காணும் இடமெல்லாம் கடவுளின்

தோற்றமாகவே பட்டது. இவ்வாறு காணும் சித்தத்தை தனக்குள் நிலைப்படுத்தியவரே சித்தராவர்.

சித்தம் என்பது மனித மனம் அறிந்தது, அறிந்துகொண்டிருப்பது, அறிய வேண்டியது என்ற மூன்று தளங்களில் பயணிப்பது.

சித்தி என்பது மெய்யறிதல், வெற்றி, காரிய சித்தி, மோட்சுஷம் என்னும் பொருளைத் தருகிறது.

சித்தி என்ற சொல்லுக்கு அடைதல் என்பது பொருள். இதனை இன்றும் பேச்சு வழக்கில் காணலாம். “போன காரியம் சித்தியாச்சு” “சொல்லியது சித்தியாச்சு” என்பன காண்க.

“சீரி லுயரட்ட சித்தியார்க்குஞ்

சித்திக்கு மேசிவன் செயலினால்”

என வருவதும்

“குறியான சிவயோகம் சித்தியாச்சு”

எனவருவதும் இலக்கிய வழக்காகும். எனவே பெறத்தக்க பேறு எனக் கருதப்படுகின்ற சாயுச்சிய நிலை கைவரப்பெறுதலே – அடையப்பெறாதலே – சித்தி எனவும் அடைந்தவரே சித்தர் எனவும் கருதுவர்.

சித்து - புத்தியால் வருவது

சித்தர் - புத்தியைக் கட்டுப்படுத்துபவர்.

சித்தர்களை “அறிவன்” என்றும் “நிறைமொழி மாந்தர்” என்றும் தொல்காப்பியம் குறிப்பிடுகிறது. “அவிர்சடை முனிவர்” என்கிறது புறநானூறு. தத்துவங்கள் முப்பத்தாறும் தாண்டியவர்கள் சித்தர் என்பார் திருமூலர்.

சித்தர்களுக்கெல்லாம் ஆதியாக விளங்குபவர் சிவபெருமான் என்று தமிழ்நாட்டில் சித்தர்களுக்கிடையே ஒரு மரபு உண்டு. அவர் வழிவந்த நந்தியம் பெருமான் மற்றும் அகத்தியர் ஆகியோரைச் சித்தர்களுக்கெல்லாம் தலையாய குருவாக பெரும்பாலான நூற்கள் கூறுகின்றன. பல சித்தர்களுக்கு வழங்கப்படும் பெயர்கள் அவர்களது இயற்பெயர் அல்லாமல் மெய்ஞானக் கருத்துகளைப் பிரதிபலித்தும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணத்திற்கு அகத்தியர் (அகம்+தீ) யார் ஒருவர் தனக்குள்ளே இருக்கும் குண்டலினி சக்தியை மேலே எழுப்புகிறாரோ அவர்களுடைய ஆன்மிக பாதையில் அவர்கள் அனுபவித்து மகிழ்ந்து, ரசித்து, சொல்லிய கருத்திலே அவர்களுக்குப் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. கோபத்தையும் காமத்தையும் வென்றவரே கோரக்கர் எனப்படுவார்.

இடைக்காடர் (இடை-புருவத்தின் மத்தியில்) இறைவனைக் கண்டதனால் இடைக்காடர். அகப்பேய் (அகம்+பேய்) எவன் ஒருவன் தன் அகத்தை அடக்கி ஆட்கொள்கிறானோ அவனே அகப்பேய் சித்தர். போகர் (போகம்)) ஆனந்தமாக

வாழ்பவன். பட்டி - நாதர்= பட்டிநாதர் பட்டினத்தார். பட்டி என்றால் ஆடு மாடுகளை அடைக்கும் இடம். எனவே பட்டிநாதர் என்பதற்கு, பட்டிகளாகிய ஆன்மாக்களை காப்பவர் என்றும் மக்கள் இடைமாறிப் போகாமல் பாதுகாத்து வைக்கும் தொழிலைப் புரிபவர் என்றும் பொருள். பட்டினத்தார் என்றால் ஆன்மாக்களை வழிநடத்திக் காப்பவர் என்று அர்த்தம். பெயர்கள் இவ்வாறு இருக்க சித்தர்களின் எண்ணிக்கையை பதினெட்டு என வரையறை செய்துள்ளனர்.

பதினெண் சித்தர்கள்

சித்தர்கள் எந்த நாட்டிலும் எந்தக் காலத்திலும் தோன்றும் இயல்பைப் பெற்றவர்கள் இந்நாட்டினர், இக்காலத்தினர் என்ற நியதிகள் அவர்களுக்கு இல்லை. எனவே அவர்கள் பெயர் பட்டியல் கணக்கில் அடங்காது. 18, 108, 1008 எனச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். எனினும் பதினெண் சித்தர்கள் என்கிறது நமது பண்டைய நூற்கள். பதினெட்டு என்பது பாரதத்தின் இதிகாச புராணங்களில் சூட்சுமமான ஓர் எண். “திரேதாயுக இராம இராவண யுத்தம் பதினெட்டு மாதம்: துவாபரயுக பாரத யுத்தம் நடந்தது பதினெட்டு நாட்கள்: கீதையின் உபதேசம் பதினெட்டு அத்யாயங்கள்: சங்க இலக்கியம் பதினெண் மேற்கணக்கு நூற்கள் பதினெண் கிழக்கணக்கு நூற்கள்: நாட்களில் சிறப்பு ஆடி பதினெட்டு இதே வரிசையில் சிறப்பு கருதி பதினெண் சித்தர்கள் என்ற மரபு தோன்றி இருக்கலாம்.

“சிவ சிவா பதினெண்பேர் பாடற்கெல்லாம்

திறவுகோல் வான்மீகர் பதனாறாம்” - சித்தர் ஞானக்கோவை

“ஆச்சப்பா இந்த முறை பதினெண்பேரும்

அயன்மாலும் அரனோடு தேவரெல்லாம்

மூச்சப்பா தெய்வ மொன்றே யறியச் சொன்னார்” -

சிவஞானக்கோவை அகஸ்தியர் ஞானம்

எனப்பாடும் சித்தர் எண்ணிக்கை பாடல்கள் வழி பதினெண் என்பது தத்துவார்த்தமானது என்று புலனாகிறது. மற்றபடி எண்ணிக்கையில் உள்ள பெயர்கள் மாறுபடுகின்றன.

கருவூரார் எழுதிய அட்டமா சித்து நூலில்

1.கும்ப முனி 2. நந்தி 3. கோரக்கர் 4. புலிப்பாணி

5. புசுண்ட ரிசுஷி. 6. திருமூலர் 7. தேரையர்

8. யூகி முனி 9. மச்ச முனி . 10. புண்ணாக்கீசர்

11. இடைக்காடர் 12. பூனைக்கண்ணர். 13. சிவவாக்கியர்

14. சண்டிகேசர் 15. உரோமரிசுஷி 16. சட்ட நாதர்.

17. காலாங்கி 18. போகர்.

என்னும் பெயர்கள் இடம்பெற்றுள்ளன.

“அமரர் சித்தர் அசுரர் தைத்தியர்
கருடர் கின்னரர் நிருதர் கிம்புருடர்
காந்தருவர் இயக்கர் விஞ்சையர் பூதர்
பிசாசர் அந்தரர் முனிவர் உரக்கர்
ஆகாய வாசியர் போகபூ மியரெனப்
பாகுபட்டன பதினெண் கணமே”
என்கிறது பிங்கலம் 92,

அபிதான சிந்தாமணி என்னும் நூலில்

1. அகத்தியர் 2. போகர். 3. கோரக்கர் 4. கயிலாச நாதர்
5. சட்டை முனி 6. திருமூலர் 7. நந்தி 8. கூன் கண்ணன்
9. கொங்கணர் 10. மச்ச முனி 11. வாச முனி 12. கூர்ம முனி
13. கமல முனி 14. இடைக்காடர் . 15. உரோம ரிசஷி
16. புண்ணாக்கீர் 17. சுத்தானந்தர் 18. பிரம்ம முனி

என்னும் பெயர்கள், பதினெட்டு சித்தர்களின் வாழ்வும் வாக்கும் என்ற நூலில் இடம்பெற்றுள்ளன. இவ்வாறு எண்ணிக்கையில் நீளும் இந்தச் சித்தர்களின் காலத்தை மிகச் சரியாக வரையறுக்க முடியவில்லை. அகத்தியருக்குப் பிறகு திருமூலர், திருமூலருக்குப் பிறகு மற்றையோர் எனச் சித்தர் மரபு அறியப்படுகிறது.

சித்தர்களின் வாழ்க்கை முறை

சித்தர்கள் ஓரிடத்தில் நிலையாக இருப்பது கிடையாது. உலகெங்கும் யாத்திரை செய்வார்கள். மக்களுக்கு நன்மை செய்வதே அவர்களது பயண நோக்கம். அவர்களுக்கான ஆசாரநெறிகள் நம்மிலிருந்து மிகுந்த வேறுபாடு கொண்டவை. உள்ளம் பெரும்கோவில் ஊன்உடம்போ ஆலயம்! அந்த ஆலயமாகிய உடம்பை எப்படிப் பேண முடியுமோ அப்படி எல்லாம் வைத்துக்கொள்ளும் வாழ்வியலை அனுதினமும் கடைபிடிப்பவர்கள். எனவே மக்கள் சமுதாயத்துடன் சேர்ந்தும் சேராமலும் “தாமரை இலை மேல் நீர் போல” வாழ்ந்துள்ளனர். மனிதர்களாகப் பிறந்து அவர்களிடம் இருந்து விலகி மனித குல நலத்திற்காக அல்லும் பகலும் ஊன் உறக்கம் இன்றி காடு மேடெல்லாம் அலைந்து திரிந்து அதன் நிறைவாக இயற்கையில் இறைவனைக் கண்டு அதனோடு இரண்டறக் கலந்த வாழ்வியலைக் கொண்டவர்கள் சித்தர்கள்.

பிராணாயாமம் செய்து மனத்தைச் செம்மையாக்கி யோகம் பயின்று விரிந்த காட்சியுற்றுக் கண்ட இறைசக்தியின் மூலம் பல அபூர்வ ஆற்றல்களைச் அட்டமாசித்தியாக அடைந்து “உள்ளமே சிவன் குடிகொண்டிருக்கும் இல்லம்” என்ற தத்துவத்தைப் போதித்தனர். இச்சித்தர்கள் ஈசனை உணர்ந்திட மூச்சாகவும் பேச்சாகவும்

கலந்த யோகாவைப் போதித்தனர். சித்தமே அனைத்துப் பொறிபுலன்களின் இயக்கத்திற்கு காரணம் என்பதை உணர்ந்து சித்தத்தை நெறிப்படுத்தினால் பொறிபுலன் நெறிபடுத்தப்படும் ஆதலின் சித்தத்தின் இயக்கம் வாயுவின் இயக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்பதைக் கண்டனர். வாயு என்னும் சொல்லுக்கே இயங்குவது என்று பொருள் உள்ளும் புறமும் ஒடிக் கொண்டிருக்கும் வாசி எனப்படும் வாயுவைக் கட்டுப்படுத்துவது பிராணாயாமத்தின் ஒரு பகுதி ஆகும். அதாவது மூச்சினைக் கட்டுப்படுத்துதல் அல்லது முறைப்படுத்துதலே பிராணாயாமம் ஆகும். வாசியை அடக்குவது என்பதை விட அதை நெறிப்படுத்துவது அல்லது கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சலனமில்லா சித்தம் தோன்றும்.

இந்திரியங்களை அது ஒடுக்கி மனதை இச்சைகளின் வழி செல்லவிடாமல் திருப்பி, ஒரு குறிப்பில் நிறுத்தி உச்சவாசம் நிசுவாசம் என்னும் இரோசக பூரக வாயுவைத் தடுத்து நடுநாடியாக சுழிமுனை மார்க்கத்தில் பிராணவாயுவை நிறுத்தி, மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிப்பூரகம் அனாகதம், விசுத்தி ஆக்ளை என்னும் ஆதாரங்களில் அந்தரமா திருக்கும் கிரகத்தை அறிந்து அவ்வாதாரங்களின் அதி தேவதைகளை உபாசித்து, தேவதைகளின் உடம்பில் உள்ள ஆதாரங்களை இடமாகக் கொண்டு உடலை இயக்குகின்றன. பிரணாயாமமாக செய்யும் போது, உடலோடு உள்ள 32 கட்டுகளுடன் இணைந்த முதுகுதண்டே திருக்கோவில் கொடிமரமாகக் காட்சிதருவதாகக் கருதினர். கொடிமரத்தின் அடியில் இருந்து கொடி ஏறுவது போல முதுகெலும்பாகிய வினாதண்டத்தில் வளைந்து செல்கின்ற வெள்ளை நரம்பின் வழியாகப் பிராணவாயு ஆறு ஆதாரங்களைக் கடந்து தல உச்சியில் பிரம்ம மந்திரத்தைக் தாண்டி சகஸ்ரார வெளியிலே சென்றவுடன் சிவசோதியைக் காணும் . இப்படி அட்டமாசித்திகளைப் பெற்றிடும் வாழ்வியலைப் மேற்கொண்டவர்கள் சித்தர்.

அட்டமா சித்திகள் நிலம், நீர் காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு என்னும் பஞ்சபூதங்களால் ஆனது உலகம் கண, வாய, காது, மூக்கு, மெய் என்னும் ஐம்பொறிகளால் ஆனவன் மனிதன். இவை இணைந்து வாழ்வதைத் தான் வள்ளுவ சித்தர்

உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல் பலகற்றறும்

கல்லார் அறிவிலா தார் - திருக்குறள் 140

என்கிறார். இவ்வாறு அகலாது அணுகாது இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்து குண்டலினி சக்தியைப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள். குண்டலினி மேலே செல்லும் தன்னுடைய பயணத்தின் போது சந்திக்க நேரிடும் ஒவ்வொரு ஆதாரத்திலும் தங்கும் போது சாதனை செய்கின்றவர்க்குச் சில வலிமைகள் வரும். இவற்றையே சித்திகள் எனப் பொதுவாகக் குறிப்பர். இவர்கள் இதனால் தம் உடலையும், உயிரையும் தாம் விரும்பிய படியே செலுத்தும் அட்டமா சித்திகளைப் பெற்றுள்ளனர்.

1. அணிமா - தோற்றத்தில் பெரிய பொருளை மிகச் சிறியதாக்குதல்.
2. மகிமா - தோற்றத்தில் மிகச் சிறிய பொருளை மிகப்பெரியதாக்குதல்.
3. லகிமா - சுமையுள்ள பொருளை மிகவும் லேசானதாக்குதல்.
4. கரிமா - லேசான பொருளை மிகவும் கனமானதாக்குதல்
5. பிராத்தி - எவ்வுலகத்தும் எவ்விடத்தும் தடையின்றிச் சஞ்சரித்தல்
6. பரகாமியம் - பிறர் உடலில் நுழைந்து நினைத்தவரிடத்து அக்கணமே தோன்றல்
7. ஈசத்துவம் - ஐந்து தொழிலையும் நடத்துதல்
8. வசித்துவம் - எழுவகைத் தோற்றமாகிய தேவர், மானிடர், நரகர், மிருகம், பறப்பன, ஊர்வன, மரம் ஆகியனவற்றைத் தன் வசப்படுத்துதல்.

மனம் ஒருமைப்பட்டு எட்டுத்திக்குகளிலும் மேலான பொருளாகிய பரமனை, அவனே பரம்பொருள் என்று ஆராய்ந்து துணிந்து அவ்வெட்டுத் திசைகளிலும் எம்பெருமானை வணங்கிட அங்கு அட்டமா சித்திகள் தாமே அமையும் என்கிறார் திருமமூலர் தன் பாடலில்..

'பணிந்து எண்திசையும் பரமனை நாடித்

துணிந்தெண்திசையும் தொழுதெம் பிரானை

அணி எண்திசையிலும் அட்டமா சித்தி

துணிந்து தெண் திசைச்சென்று தப்பித்தவாறே - திருமந்திரம் - 640

மேலும் அதன் சிறப்புகளை

அணுவின் அணுவினை ஆதிபிரானை

அணுவின் அணுவினை ஆயிரங் கூறிட்டு

அணுவின் அணுவை அணுகவல் லார்க்கு

அணுவில் அணுவை அணுகலாமே - திருமந்திரம் 1971

எனும் இப்பாடல் மெய்ப்பிக்கிறது. எனவே மனிதர்களைவிட உன்னத நிலையில் சித்தர்கள் சிறந்து காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் சித்த நெறியையும் சிவநெறியையும் பிரணாயாமம் மூலம் உயர்வடையச் செய்யும் இறைக்கொள்கையை உலகிற்கு வழங்கியுள்ளனர்.

சித்தர்களின் இறைக் கொள்கை

சித்தர்கள் சமய எல்கைகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள். மதக் கோட்பாடுகளை ஒரு கருவியாகக் கொண்டு தங்களுடைய இறையனுபவத்தை உலகுக்கு வழங்கினரேயன்றி மதக்கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டவர்கள் அல்லர். அவர்களுடைய கோட்பாடுகள் தனி. “பரம்பொருளான இறைவன் நமது இதயத்தின் உள்ளே ஆத்ம சோதியாக இருக்கிறான்” என்று அவர்களில் பலர் கூறுவர். ஓம் என்னும் பிரணவ ஒலி உலகின் மூல ஒலி என்பதும் சித்தர்களின் கருத்தாக உள்ளது. இவ்வாறு நாத தத்துவம், பரவெளி தத்துவம் கண்ட

சித்தர்கள் மானுட வாழ்க்கைக்கு ஒரு வழி காட்டியாய் வாழ்ந்து காட்டியுள்ளனர். அவர்கள் காட்டிய வழி கரடு முரடு தான் என்றாலும் துன்பம் அதிகமில்லா நேர்வழியைக் காட்டினார்கள். மானுடம் மாயையால் மயங்கிய பதராக வீணே அழிவதைத் தடுக்கும் ஓர் அணைக்கட்டாக, இருளில் தடுமாடும் இதயங்களுக்குக் கலங்கரை விளக்காக அவர்கள் இறைக் கொள்கைகள் இருந்துள்ளன. அவர்கள் காட்டிய இறைமை வழி நாத்திகக் கருத்துகள் போல தோன்றினாலும் அவை உண்மையான இறைவனை அடையாளம் காட்டின.

மனித வாழ்வு மூப்பு, விளியுடையது. நிலையற்றது. ஆயினும் இதனை நீண்டதாக ஆக்க வல்ல ஊனினைச் சுருக்கி உள்ளொளி பெருக்கும் தன்மையினை இறைக் கொள்கையாக மாற்றியவர்கள் சித்தர்கள். இவர்கள் உலக வாழ்வின் நிலையாமையினையும் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வருங்கால உயிர் ஆக்கத்திற்கு ஆவன செய்ய வேண்டிய இன்றியமையாத நிலையினை விளக்கியதோடு தாமும் தெய்வநிலைப் பெற்று வாழ்ந்துள்ளனர். அதற்கு தக்க நன்னெறியில் உடலையும் உள்ளத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் கலையிலும் வல்லவர்களாக இறைக்கொள்கையினை வகுத்துள்ளனர்.

மதவாதிகள், இறை பக்தர்கள், அவன் இன்றி ஓர் அணுவும் அசையாது என்ற நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் மக்கள் நூறாண்டுகள் தாம் உயிர் வாழ முடியும் என நம்புகின்றனர். அதனையே மக்கள் மத்தியில் விதைக்கின்றனர். ஆனால் சித்தர்கள் இறை கொள்கை இதற்கு எதிரானது. அது நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் அல்ல ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் மனிதன் உயிர் வாழ முடியும் என்பதாகும். அது மட்டுமல்ல மக்கள் சாகாமல் உயிர் வாழவும் முடியும் என்கின்றனர்.

முற்பிறப்பில் செய்த பாவ புண்ணியங்களுக்குத் தக்கபடி இவ்வுலகில் மக்கள் பிறப்பையும் இறப்பையும் இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் அனுபவிக்கின்றனர். அவர்கள் முன் செய்த வினை பாவங்களால் பல நோய்களையும் இன்னல்களையும் அடைகின்றனர். இத்தகைய நோய்களுக்குக் கர்ம வியாதிகள் என்று பெயர். அனுபவித்தலின்றி இதனைத் தீர்க்க முடியாது. அவற்றை அடைந்தோர் அவற்றின் கொடுமையைக் கட்டாயம் அனுபவித்துதான் கழித்தாக வேண்டும் என்பது வைதீகர்களின் கொள்கை. சித்தர்கள் இதனை ஏற்கவில்லை.

மக்கள் இவ்வுலகில் யாதொரு துன்பமும் இல்லாமல் தொடர் இன்பத்துடன் வாழ முடியும். இடர் இல்லாமல் என்றும் இன்புற்றிருக்க வழி உண்டு. கர்ம விதி என்றோ கர்ம வியாதி என்றோ எதுவும் இல்லை எல்லா வியாதிகளையும் குணப்படுத்த முடியும். என்றும் மாறா இளமையுடன் வாழ முடியும் என்று சித்தர்கள் நம்புகின்றனர். மக்கள் ஆனந்தமாக வாழ்வதற்காகவே யோகப் பயிற்சியை வலியுறுத்தித் தாமும் அதுவாக வாழ்ந்திருகிறார்கள்.

தன்னைப் பற்றியிருக்கும் வினையை வராமல் தடுப்பவன் ஞானி. தன் வினையை முற்றிலும் அழித்துவிடுபவன் சித்தன். அதனால் கர்மம் அவன் மேல் தன் ஆற்றலைத் செலுத்த முடியாமல் போகும் என்பதே சித்தர்களின் மிக முக்கியமான இறைக் கொள்கையாகும். மேலும் இறைவன் பெயரால் திட்டமிட்டு எழுப்பப்படும் சாதிய மத வேறுபாடுகளையும் பல மூடநம்பிக்கைகளையும் சித்தர் இறைகொள்கைகள் சாடுகின்றன.

“தன்னை அறிந்திடும் தத்துவ ஞானிகள்

முன்னை வினையின் முடிச்சை அவிழ்ப்பார்கள்

பின்னை வினையினைப் பிடித்துப் பிசைவார்கள்

சென்னியில் வைத்த சிவன் அருளாளே! - திருமந்திரம் .

இப்பாடல் வழி, முற்பிறப்பில் செய்த வினையோடு தற்போது எடுத்துள்ள இப்பிறப்பில் வரும் வினைகளையும் சென்னியில் சிவனை வைத்தால் எளிதில் அறியலாம் என்கிறது.

சித்தர்களின் மனித உயிர் உடல் உள்ளம் பற்றிய சிந்தனைகள்

உலகம் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கிறது. நாமும் நமக்குள்ளே நம்மையறியாது இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறோம். இதயம் துடிக்கிறது. இரத்தம் ஓடுகிறது. சுருங்கி விரியும் நுரையீரலும் நமக்குள்ளே ஓயாமல் செயல்பட்டுக் கொண்டதான் இருக்கிறது. இதன் இயக்கம் நமது இச்சைக்குக் கட்டுப்பட்டதல்ல. இவ்வாறு இயக்கம் நடைபெறும் உறுப்பைத்தான் நாம் நம் உடல் என்கிறோம். அப்படியானால் நமக்குள்ளே இருக்கும் இயக்கத்தை நடத்திக்கொண்டிருக்கும் அது எது? என்ற கேள்விக்கு விடைதான் உயிர். நம்மை இயக்கிக்கொண்டிருக்கும் அது நம்மையறியாமல் பிரிந்து போவதன் மர்மம் என்ன? பிரிந்து போவதன் முன் அவனுள்ளே பல உணர்வுகள் புற அகச் செயல்களைத் தூண்டும் விதத்தில் அமைந்துள்ளன. அந்த உள் உணர்வுகளின் இயக்கத்திற்கு ஏற்ப அவன் செயல்பட முயல்கிறான். அவ்வாறு செயல்படும் போது இயற்கையோடு இணைந்து சில நேரங்களிலும் எதிர்த்துப் பல நேரங்களிலும் தர்ம, அதர்ம காரியங்கள் செய்தும் அவன் இயங்கவேண்டியுள்ளன. இந்த இயக்கமே அவனைக் கர்ம சித்திகளைச் செய்யத் தூண்டுவதோடு அவனை விலங்கு நிலையில் இருந்தும் பிரிக்கிறது. நன்மை தரும் அறம் அவனை உயர்த்துகிறது. இந்த இயக்கம், இந்த முயற்சி எல்லாவற்றிற்கும் அந்த உள்ளத்தில் உதிக்கின்ற உணர்வுகள் தான் காரணமாகின்றன.

இப்படி உடல், உயிர், உள்ளம் ஆகியவை நேர்க்கோட்டில் இயங்குவதே அவனது பிறப்பை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்குகின்றது என்பதே சித்தர்களின் சிந்தனையாகும். இதன்படி தன்னை உணர்ந்தவன் உலகத்தை மட்டுமல்ல வாழ்வின் நுட்பங்களையும் அறிந்துகொள்வான் என்னும் சிந்தனைக் கரு உடல், உயிர், உள்ளம் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த தொடர்பைத் தெளிவாக விளக்குகிறது.

உயிர்

உடம்பு – உடம்பின் வழியே உயிர்- உயிர் மூலம் இயங்கும் ஆன்மா என்று நீண்ட கால வாழ்வுக்கான வழிமுறைகளை வாழும் கலையாகக் கணித்தவர்கள் சித்தர்கள். இவர்களின் வாழ்வு என்பதே உண்மையான தெய்வீகத்தை உணரும் இறைதேடலின் வரலாறுதான். இறைவுணர்வோடு வளர்ந்து மனித குலத்திற்குத் தன்னலமற்ற முறையில் சேவை புரிவதே இவர்களின் இலக்கு. அதற்காக உயிரின் தன்மையையும் அவர்களே விளக்கியுள்ளனர்.

சித்தர்களின் நெறிபடி உலகை இயக்குபவர் கடவுள் ஈசன். அவர் பரமாத்மா. அவர்தம் கருணை நோக்கால் வினைபயனை அனுபவிக்க வாழ்வென்னும் பயணத்தை மேற்கொள்ள ஆக்கப்படுபவையே உயிர்கள். அவை ஏழுவகை பிறப்பில் என்பத்தி நான்கு லட்சம் யோனியாக கர்மத்தால் படைக்கப்படுகின்றன. அதில் ஒன்று தான் மனிதப் பிறவி. அது ஜீவாத்மா. இதனோடு கலந்து நிற்கும் ஆணவமலத்தை அடக்கும் பொருட்டுச் சிவபெருமான் தன் கருணையால் உயிர்களைப் பிறப்பு இறப்புக்கு உட்படுத்துகிறார். பரமாத்மாவிற்கு எல்லாவற்றையும் உணரும் ஆற்றல் உண்டு. ஜீவாத்மாவிற்கு உணர்த்தினால் மட்டுமே உணர முடியும். ஜீவாத்மா பரமாத்மாவைக் காண வெட்டாமல் தடுத்து நிற்பது மாயை. ஜீவாத்மாவும், பரமாத்மாவும் ஒன்றே என்பதால் அனைத்து உயிர்களும் ஒன்றுதான். உயிர்களுக்கிடையே பேதம் ஏதும் இல்லை என்கிறார் ஆதிசங்கரர். அத்வைத தத்துவம் பிரபஞ்சத்தை இவ்வாறு விளக்குகிறது. இந்தத் தோற்ற பேதத்தை உணராமல் இப்பேதங்கள் நிலையானவை என்கிற மயக்கத்தில் நாம் ஆழ்கின்ற விசயமே “மாயை” என்று அழைக்கப்படுகிறது. மும்மலத்தால் இதனை உணராது உயிர் பிறவிப்பயனை அறியாது வீணாகக் காலம் கடத்தி வினைக் கேடாகிய பிறப்புகளில் தொடர்ந்து இறப்புக்குள்ளாகிறது. எனவே தான் சித்தர்கள், கருவாகி பின் உருவாகிப் பிறவியில் உழன்று கொண்டிருக்கும் உயிர் மீண்டும் கருவாகாமல் இருக்க ஒரே வழி இம் மனித உடம்பினுள்ளே உயிர் இருக்கும் போதே உத்தமனைக் கண்டுபிடிப்பது தான். உயிர் என்பது பிரபஞ்சத்துடன் தொடர்புடைய ஒன்று. உடலுடன் இணைந்து செயல்படுவது உயிர். எனவே சித்தர்கள் பிரபஞ்சம் வேறு மனிதர்கள் வேறு என்று பிரித்துப் பார்த்ததே இல்லை. இதனால் தான் ஆன்மிக வாழ்க்கைக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கும் அவர்கள் மேற்கொண்ட அணுகுமுறைகள், உயிர்களது படைப்பின் இயற்கைத் தன்மையினை ஒட்டியே அமைந்துள்ளன. இவை தவிர மனிதர்களின் உள்ள எண்ணங்கள் உடல் இயக்கத்தோடு எவ்வாறு நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டவை என்பதையும் அவர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

உடல்

மனிதன் என்பவன் இயற்கையின் விந்தையான படைப்பு. உடம்பு வேறு உயிர் வேறு உடம்பு பெரிது கண்களால் காணக்கூடியது. அதாவது ஸ்தூலமாக இருப்பது. உயிர் நுண்ணியது, உருவமில்லாதது, சுட்சுமமானது, அனுபவம் அதன் பிறப்புரிமை, உடல் நிலையற்றது. அழிந்துவிடும் இயல்பை உடையது. எனினும் இவ்விரண்டும் ஒன்றை ஒன்று தொடர்புடையது என்பது சித்தர்களின் சிந்தனை. உடம்பில்லாமல் உயிர் வாழ முடியாது இரண்டும் தனித்தனியாக இயங்கவும் முடியாது. உடம்பிலே தோன்றி உடம்புடன் வாழ்வதே உயிராகும். உடம்பு கர்மவினையால் அழிந்தால் உயிரும் மறைந்து போகும், எனவே பிறவிப் பிணியைக் கடக்க வேண்டிய கர்மங்களைச் செய்யும் வரை உடலைப் பாதுகாப்பது அவசியமாகிறது. ஆதலால் உடம்பைப் பாதுகாப்பதே உயிரைப் பாதுகாப்பதாகும். எனவே தான் சித்தர்கள் உடல் நலம் பேணப் பல வழிகளைக் காட்டியுள்ளனர். இந்த உடல் நிலையற்றது, முதுமை, பிணி, மரணம் என்ற மூன்றும் உடலைத் தின்றுவிடும். ஆகவே உடம்பை அப்பழுக்கின்றி – மாசு மறுவின்றி – வலுவுடையதாக வைத்துக் காப்பதே உயிரைக் காப்பதாக ஆகும் அதனால் தான்

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவார்

திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன் ” -- திருமந்திரம் - 724

என்கிறார் திருமூலர். இதன்படி உடம்பு அழிந்தால் உயிரும் அழியும். உடலை அழிய விடுபவர் முக்தி தரும் உறுதியான உண்மை அறிவைப் பெற மாட்டார்கள். ஆதலால் உடம்பை வளர்க்கும் வழியை அறிந்தேன் உடம்பை பழுதில்லாமல் வளர்த்தேன் அதனால் உடம்போடு கூடிய ஒன்றுபட்ட உயிரையும் வளர்த்தேன் என்பதன் வழி உடலின் முக்கியத்துவத்தை அறியலாம். மேலும் உடல் என்பது இறைவன் வாழும் ஆலயம் என்றும் வலியுறுத்தி உள்ளதையும் சித்தர் பாடல்களில் காணலாம்.

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்

உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்

உடம்பினுக்குள்ளீசன் கோயில் கொண்டானென்று

உடம்பை யானிருந்து ஒம்புகின்றேனே ” - திருமந்திரம் 725

இவ்வரிகள் உடம்பின் அற்புதத்தை அருமையாக உணர்த்துகின்றன. உடலில் உயிரைக் காப்பாற்றி வைத்திருக்கும் அற்புதபேழை உடல் என்பதால் உடல் ஆரோக்கியம் எந்த அளவிற்குப் பேணப்படுகிறதோ அந்த அளவிற்கு உயிரும் முக்திக்கான செழிப்புடன் திகழும் என்று சித்தர்கள் உபதேசித்துள்ளமையைக் உணரலாம்.

உள்ளம்

“அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில்” என்பது போல உலகில் பிறப்பெடுத்த ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் ஏராளமான சக்திகள் உறங்கிக்கிடக்கின்றன. அந்த சக்தியினை அவன் தெரிந்துகொள்ளாததனால் தான் வாழ்க்கையில் பல கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறான். இதனை உணர்த்த வந்தவர்களே சித்தர்கள். இவர்கள் மின்சக்தி, அணுசக்தி போல மனிதர்களிடமும் அதிசய சக்திகள் இருப்பதைக் கண்டறிந்தார்கள். இந்தச் சக்திகளை இயக்க நமக்கு எந்த விதமான மந்திரங்களும் தந்திரங்களும் தேவையில்லை. நமது உள்ளத்தில் உருவாகும் எண்ணங்கள் தாம் அந்த மாபெரும் சக்தியாகும். அதை உணர்ந்திடும் அற்புதக் கலையே மனதை ஒருமிக்கும் தியானமாகும். இதன் மூலம் உடலும் உயிரும் உள்ளமும் ஒன்றுசேர்ந்து செயல்படும். இதனால் முதுமையிலும் இளமையாக வாழமுடியும். என்பதனை சித்தர்கள் பாடல்களில் உணரலாம்.

சித்தர் பாடல்கள்

கற்றவர்கள் மட்டுமே களிகூர்த்தக்கனவாய் அமைந்த இலக்கியங்களுக்கிடையே பாமரர்களும் மகிழ்ந்து பாடும் வண்ணம் நன்கு சிந்தித்து ஆழ்ந்த பொருளுடைப் பாடல்களைப் பாடியவர்கள் சித்தர்கள். அதன் வழி தாங்கள் கண்ட அனுபவங்களை, தத்துவங்களின் உண்மை நிலையை மக்களுக்கு எடுத்துக் காட்டியவர்கள். தங்களது செயற்கரிய செயல்பாடுகளினால் ஓதாதுணரும் ஆற்றல் படைத்த அவர்கள் இலக்கியத்தின் பல்வேறு கூறுகளையும் நன்கு உணர்ந்திருந்தனர். இன்றைய நிலையில் ஒரிலக்கியத்தை ஆய்ந்து அதன்கண் அமைந்துள்ள கூறுகளை வெளிப்படுத்தி என்னென்ன கூறுகள் வெளிப்படுமோ அக்கூறுகள் அனைத்தையும் சித்தர் இலக்கியங்களும் பெற்றுள்ளதால் இலக்கியம் குறித்த சித்தர்களின் சிந்தனைகளும் அவர்களது அறிவைப்போலவே பரந்துபட்டு விளங்குகிறது. சங்க இலக்கியம் முதல் தற்கால இலக்கியம் வரை அனைத்துமே அவ்வவ்வகால நிலையினைப் படம் பிடித்துக் காட்ட, சித்தர்கள் இலக்கியமோ வானியல், மருத்துவவியல், மண்ணியல், மனித உடலியல், உயிரியல், சமயம் மற்றும் சமுதாய இயங்கியல் முதலான அனைத்துத் துறைகளையும் தன்னகத்துக் கொண்டு எக்காலத்திற்கும் ஏற்ற வகையில் அமைந்து தமிழ் இலக்கிய உலகிற்கே பெருமை நல்கிக் கொண்டுள்ளன.

இந்த உலகம் அன்பினால் கட்டப்பட்டது, அன்பினால்தான் அது இன்னமும் உயிர்ப்புடன் இருக்கிறது சக மனிதர்கள்மீது அன்பு காட்ட முடியாத ஒருவனால் இறைவனை அடையவே முடியாது இறைவன் என்றால் அன்பு, அன்பு என்றால் இறைவன் என்பதுதான் உண்மை நிலை. அதனால்தான் அன்பு செய்யக் கற்றுக்கொள். என்றார் திருமூலர்

“அன்பும் சிவமும் இரண்டெனப் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாய் ஆரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆறும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே.”

இப்பாடலில் இறைவன் வேறு அன்பு வேறு என்று சொல்பவர்கள் மூடர்கள். அன்புதான் சிவம். சிவம் தான் அன்பு. இதனை அறிந்து விட்டால் உலகமே அன்பு மயமாகி விடும். அன்புமயமான உலகத்தில் எங்கெங்கும் இறைவன் நிறைந்து நிற்பார். அதனால் இறைவைனைக் காண்பதற்குக் கடினமான நோன்பு, விரதம் எதும் தேவையில்லை. அன்பின் மூலம் மனிதனை மட்டுமல்ல ஆண்டவனையும் வெல்ல முடியும். எனவே எல்லோருடனும் இதயம் தொடும் இன்சொல் பேசுங்கள் என்பதையும்

“யாவர்க்குமாம் இறைவற்கு ஒரு பச்சிலை
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கு ஒரு வாயுறை
யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு கைப்பிடி
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே.”

எனத் திருமந்திரம் கூறுகிறது. தருமம் செய்வதற்குப் பொருள் இல்லை என வருந்த வேண்டாம். மனத்தின் மணம் மிக்க வார்த்தைகளே பிறர் துயர் தீர்க்கும் என்பது சித்தர் வாக்கு. மேலும் சில

திருமூலர் பாடல்கள்

ஒன்றே குலமும் ஒருவனே தேவனும்
நன்றே நினைமின் நமனில்லை; நாணாமே
சென்றே புகுங்கதி இல்லை நும்சித்தத்து
நின்றே நிலைபெற நீர் நினைந்து உய்மினே

தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்
தெளிவு குருவின் திருநாமம் செப்பல்
தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்
தெளிவு குருவுரு சிந்தித்தல் தானே.

படம் ஆடக் கோயில் பகவற்கு ஒன்று ஈயில்
நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு அங்கு ஆகா
நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு ஒன்று ஈயில்
படம் ஆடக் கோயில் பகவற்கு அதாமே

நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்
வான் பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடின
ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்

தான் பற்றப் பற்றத் தலைப்படும் தானே!

பதிபசு பாசம் எனப் பகர் மூன்றில்
பதிலினைப் போல் பசு, பாசம், அனாதி;
பதியினைச் சென்றணுகா பசு பாசம்,
பதி அணுகில் பசு, பாசம் நிலாவே!

பின்னை நின்று என்னே பிறவி பெறுவது?
முன்னை நன்றாக முயல் தவம் செய்கிலர்
என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னை நன்றாகத் தமிழ் செய்யுமாறே!

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

உயிரின் தன்மைகளை உணர்த்த வந்த சிவவாக்கியர், உயிரானது
சிவத்தினின்றும் வேறுபட்டதல்ல என்பதையும் மக்களுக்கு உணர்த்த

“என்னிலே இருந்த ஒன்றை யான் அறிந்தது இல்லையே
என்னிலே இருந்த ஒன்றை யான் அறிந்து கொண்டபின்
என்னிலே இருந்த ஒன்றை யாவர் காணவல்லரோ
என்னிலே இருந்து உணர்ந்த யான் உணர்ந்து கொண்டேனே.”

சீவனே சிவமாகவும், சிவமே சீவனாகவும் இருப்பதை உணர்ந்திடப் பாடுகிறார்.
இடைக்காடர் என்னும் சித்தர் “பாலுள் நெய் கலந்தவாறும்” என்றும் என்னுள்ளே
இருப்பவனே எங்குமாகி நிற்பவனே என பத்திரகிரியாரும் பாடுவதனால் நம்முள்ளே
இறைவன் மறைந்துள்ளதை உணரலாம்.

வெள்ளையர் - கருப்பர், பார்ப்பனர் - பறையர் என உலகமெங்கும் சாதி, மத
சண்டைகள் மதத்தின் பெயரால் நடைபெறுகின்றன. சித்தர்கள் இதனை கண்டித்துப்
பாடியுள்ளதைப் பல பாடல்களில் காணலாம்.

“பறைச்சியாவ தேதடா பணத்தயாவ தேதடா
இறைச்சிதோ லெலும்பினு மிலக்கமிட் டிருக்குதோ
பறைச்சிபோகம் வேறேதோ பணத்திபோகம் வேறேதோ
பறைச்சியும் பணத்தியும் பருத்துபாரு மும்முளே”

“வாயிலே குடித்தநீரை யெச்சியென்று சொல்கிறீர்
வாயிலே குதப்புவேத மெனப்படக் கடவதோ
வாயிலெச்சில் போகவென்று நீர்தனைக் குடிப்பீர்காள்
வாயிலெச்சில் போன வண்ணம் வந்திருந்து சொல்லுமே”

சிவவாக்கியரின் புரட்சிப் பாடலான இவை, அன்றைய சமூகத்தின் ஆதிக்க வெறியைக் காட்டுகின்றன.

யோகம் என்ன? ஞானம் என்ன? மனம் பண்பட்டதாயின்... ஆன்மிகத்தில் வேறெந்த முயற்சியும் தேவைபடாது என்கிறார் அகத்தியர்

“மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செம்மையாமே”

மேலும், வாலைச்சாமி என்னும் சித்தரின் பாடல்களைப் படித்தால் சிந்திப்பும் தெளிவும் சேர்ந்து வரும்.

“எண்சாண் நீளம் ஒரு வீடாமதில்
எட்டொரு பீற்றல் மலக் கூடாம்
பஞ்சாயக் காரீர் ஐந்து பெருந்தெய்வப்
பதியிதென்கிறார் ஞானப் பெண்ணே”

இதில் எண்சாண் நீளம் என்பது உடம்பையும் எட்டொரு பீற்றல் என்பது நவ துவாரங்களையும் குறிக்கிறது. யோக நெறியை உணர வேண்டுமாயின் மனம் ஒருமைப்பட வேண்டும் என்பதை,

“பூட்டைத் திறப்பது கையாலே- மனப்
பூட்டைத் திறப்பது மெய்யாலே
வீட்டைத் திறக்க முடியாமல் விட்ட
விதியிதென்கிறார் ஞானப் பெண்ணே
வாசலிலே ஒரு மேல்வாசல் - அந்த
வாசலில் சிறு வாசல் உண்டு
நேசமுடன் திருவாசலிற் பூட்டு
நெருக்கமுடன் பாரடி ஞானப் பெண்ணே

அச்சரமா மவுனாட்சரமாவது
ஆனால் நல்ல திறவு கோலாம்
உச்சிதமாகத் திறந்தாலே அந்த
உச்சிவழி காணும் ஞானப் பெண்ணே”

இப்பாடல்கள் அனைத்தும் யோகத்திற்கு பராசக்தியே ஓங்காரப் பிரணவமாக தோன்றுவாள். அதனை உணர்ந்திட உலகியல் விட்டு மனதைச் செம்மைப்படுத்த வேண்டும் என்கின்றன.

நீ உன்னை உணர்ந்தால் உலகையும் உணர்ந்தவன் ஆவாய், உண்மை எது, பொய் எது என்று உணர்ந்து கொள்வாய். உன் வாழ்வில் நீ பெறும் பயன்கள் நேர்மையானதாக இருக்க வேண்டும் என்னும் அழகணிச் சித்தர், நாற்றமெடுத்துப் போகும் உடம்பு இது. நலிவுறும் இப்பிறவி விடுத்து, நல்லதொரு பிறவி எடுக்க மருந்து கிடைக்கவில்லை. அந்த மருந்து மட்டும் கிடைத்து விட்டால் இந்த மனிதப்பிறவியா வேண்டும், மகா சக்தியின் பாதத்தில் விழுந்து கிடக்கத்தான் விரும்புவேன் என்கிறார். அவர்

“பையூரில் இருந்து பாழூரிலே பிறந்து
மெய்யூரில் போவதற்கு வேதாந்த வீடறியேன்
மெய்யூரில் போவதற்கு வேதாந்த வீடறிந்தால்
பையூரும், மெய்யூரும் பாழாய் முடியாவோ”

என்று மகாசக்தியை நினைத்துப் பெருமூச்சு விடுகிறார். மேலும் நமக்காக

“தம் காயம் தோன்றாமல் சாண்
அகலக் கொல்லை கட்டி
வெங்காய நாற்று விட்டு
வெகுநாளாய்க் காத்திருந்தேன்
வெங்காயம் தின்னாமல்
மேற்றோலைத் தின்றலவோ
தங்காயம் தோணாமல் என் கண்ணம்மா
சாகிறண்டி சாகாமல்”

என்றும் பாடி பெருமூச்சு விட்டு வேதனைப்படுகிறார்..மனதைக் கட்டுப்படுத்தினால் முக்தி கிடைக்கும் என்பதை இடைக்காட்டுச்சித்தர்

“மனம் என்னும் மாடு அடங்கின்
தாண்டவக் கோனே! முக்தி
வாய்த்ததென்று எண்ணடா
தாண்டவக் கோனே!
சினம் என்னும் பாம்பிறந்தால்
தாண்டவக்கோனே – யாவும்
சித்தி என்றே நினையடா
தாண்டவக்கோனே”

என முக்தியின் ஞான வெளிச்சத்தை அறிவுரையாகப் புகட்டுகிறார்.

மன்னரானாலும் சாதாரண மனிதனாலும் வாழ்வின் முடிவில் பிடி சாம்பலாகப் போகும் நிலையாமையை உணராமல் மக்கள் வாழ்வதைப் பற்றி வருத்தப்படுவதை பட்டினத்தாரின் இப்பாடல்கள் உணர்த்துகின்றன.

“முடிசார்ந்த மன்னரு மற்றமுள்ளோரு முடிவிலொரு
பிடிசாம்ப லாய் வெந்து மண்ணாவதுங் கண்டுபின்னுமிந்தப்
பிடிசார்ந்த வாழ்வை நினைப்பதல்லால் பொன்னின் அம்பல்
அடிசார்ந்து நாழிய வேண்டுமென்றே அறிவாரில்லையே?

“பிறக்கும் போதும் கொண்டு வந்ததில்லை பிறந்து மண்மேல்
இறக்கும்பொழுது கொண்டுபோவ தில்லை இடைநடுவில்
குறிக்குமிச் செல்வம் சிவன் தந்ததென்று கொடுக்கறியாது
இறக்குங் குலாமருக்கு என் செல்வேன்? கச்சியேகம்பனே”

என்னும் பாடல் செல்வ நிலையாமையை உணராமல் உயிர் வாழும்வரைச் பணத்தைச் சேர்த்துவைக்கும் மானிட பதர்களின் பேராசையை உணர்த்துகிறது.

வாழ்வியல் தத்துவங்கள் பேசும் கடுவெளிச்சித்தர்கள் பாடல்கள்

“நீர்மேல் குமிழி இக் காயம் - இது
நில்லாது போய்விடும் நீயறி மாயம்
பார்மீ தில் மெத்தவும் நேசம்-சற்றும்
பற்றா திருந்திடப்பண்ணு முபாயம்.

நந்த வனத்திலோர் ஆண்டி- அவன்
நாலாறு மாதமாய்க் குயவனை வேண்டிக்
கொண்டு வந்தான் ஒரு தோண்டி-மெத்தக்
கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டுடைத்தாண்டி.

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

“ஊற்றைச் சடலமடி உப்பிருந்த பண்டமடி
மாற்றிப் பிறக்க மருந்தெனக்குக் கிட்டுதில்லை
மாற்றிப் பிறக்க மருந்தெனக்குக் கிட்டுமென்றால்
ஊற்றைச் சடலம்விட்டே என்கண்ணம்மா
உன் பாதம் சேரேனோ”

பாம்பாட்டி சித்தர் பாடல்கள்

“ஆலடிப் பொந்தினிலே வாழ்ந்த பாம்பே

அரசடிப் பொந்தினிலே புகுந்து கொண்டாய்

வாலடி தன்னிலே பார்த்துப் பார்த்து

வாங்கியே தூங்கிநின் றாடுபாம்பே'

நாலு தெருவினிலே நாலு கம்பம்

நடுத்தெரு வினிலேயோர் பொன்னுக்கம்பம்

போலும் விளங்குபொன்னுக் கம்பத்தினுக்கே

பூமாலை சூட்டியேநின் றாடுபாம்பே'

இவ்வாறு சுமார் 130 பாடல்களில் பாம்பை விளித்துப் பாடி நிற்பதாகச் சித்தர் ஞானக் கோவையில் காணப்படுகின்றது. மூலாதாரமாகிய பாம்பினை யோகப் பயிற்சியினால் எழுப்பி மேலேற்றும் திறம் பற்றிப் பாடியதால் பாட்டி எனப்பட்டாள் எனலாம், அல்லது மனத்தைப் பாம்பாக உருவகம் செய்து அடக்குவதாகப் பாடியதால் இப்பெயர் பெற்றாள் எனலாம்.

பத்திரகிரகியாள் பாடல்களில் மனித வாழ்வியல்.

'ஆங்காரம் உள்ளடக்கி, ஐம்புலனை சுட்டறுத்து

தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது எக்காலம்?

ஆறாத புண்ணில் அழுந்திக் கிடவாமல்

தேறாத சிந்தைகளை தேற்றுவதும் எக்காலம்?

மாற்றிடத்தை தேடி என்றன் வாழ்நாளைப் போக்காமல்

ஊற்றிடத்தை தேடி உறங்குவதும் எக்காலம்?

அமையாமனது அமையும் ஆனந்த வீடுகண்டு, அங்கு

இமையாமல் நோக்கி இருப்பது இனி எக்காலம்?

உதயச்சுடர் மூன்றும் உன் வீட்டிலே கொளுத்தி

இதயத்திரு நடனம் இனிக்காண்பது எக்காலம்?

மனத்தை ஒரு வில்லாக்கி வான்பொறியை நாணாக்கி

எனதறிவை அம்பாக்கி எய்வது இனி எக்காலம்?

மின்எழுந்து மின் ஒடுங்கி விண்ணில் உறைந்தாற்போல்

என்னுள் நின்றது என்னுள்ளே யான் அறிவது எக்காலம்?

அந்தரத்தில் நீர் பூத்து அலர்த்தெழுந்த தாமரை போல்

சிந்தை வைத்துக் கொண்டு தரிசிப்பது எக்காலம்?

காட்டும் அருள்ஞானக் கடலில் அன்பு கப்பல்விட்டு

மூட்டும் கருணைக்கடலில் மூழ்குவதும் எக்காலம்?

உற்றுற்றுப் பார்க்க ஒளிதரும் ஆனந்தம் அதை

நெற்றிக்கு நேர்கண்டு நிலைப்பதினி எக்காலம்?

என்று காலத்தில் சிந்தனை வைத்தார் பத்திரகிரி. முக்காலத்தில் நீ முழுமுதற்கடவுளை அறிய முனைவது எப்போது என்று கேட்கிறார். சித்தர்கள் கடைப் பிடித்த மார்க்கம் இவரது பாடல்களில் தெற்றென விளங்குகிறது.

வைரக்கல் தனக்குள் வகை வகையாய் ஒளிக்கதிர்கள் வைத்திருப்பது போல், பத்திரகிரியின் வார்த்தைகள் ஓர் ஒளி வெள்ளத்தை தனக்குள் ஒளித்துக் கொண்டுள்ளது. உங்களுக்குள் ஒரு பொறி விழுந்திருந்தால் போதும், அதை ஊதிப் பெருந்தீயாய் ஆக்கிடும் வல்லமை கொண்ட வார்த்தைகள் அவை.

பட்டினத்தார் பாடல்கள்

உலகியல் பற்றியும், நிலையாமை பற்றியும் நிரம்பச் சொன்னவர். வருந்திச் சொன்னார் மக்கள் திருந்தச் சொன்னார். உனக்கு மனைவியும், பிள்ளையும் உறவன்று, நீ துறந்து காட்டுக்குப் போகும்போது மனைவி வாசலுடன் நிற்பாள் மகள் காடு வரை வந்து கொள்ளி போடுவான். கடைசி வரை தொடரும் உறவல்ல அவர்கள். உண்மையில் நீ செய்த பாவ புண்ணியமே உன்னைத் தொடர்ந்து வரும்.

பொருளாசை விடும் வண்ணம் அவர் கூறியதும் மனதில் பதிக்கத் தக்கதாகும். எதைக் கொண்டு வந்தீர்கள்; எதைக் கொண்டு போகப் போகிறீர்கள்? இடையில் வந்த செல்வம் இடையில் போனது. இதனை அடுத்தவருக்குக் கொடுத்தறியாமல் ஆன்மா பிரிவதில் இலாபம் என்ன" என்பார் அவர்.

ஊருஞ்சதமல்ல உற்றார் சதமல்ல, உற்றுப்பெற்ற

பேருஞ்சதமல்ல, பெண்டிர் சதமல்ல பிள்ளைகளுஞ்

சீருஞ்சதமல்ல, செல்வம் சதமல்ல தேசத்திலே

யாருஞ்சதமல்ல, நின்தாள் சதம் கச்சி ஏகம்பனே.'

'ஓடாமல் பாழுக்கு உழையாமல் ஓரம் உரைப்பவர்பால்

கூடாமல் நல்லவர் கூட்டம் விடாமல் வெங்கோபம் நெஞ்சில்

நாடாமல் நன்மை வழுவாமல் இன்றைக்கு நாளைக்கென்று

தேடாமல் செல்வம் தருவாய் சிதம்பரதேசிகனே'

'ஒன்றென்றிரு, தெய்வம் உண்டென்றிரு உயர்செல்வமெல்லாம்

அன்றென்றிரு, பசித்தோர் முகம்பார். நல்லறமும்

நட்பும் நன்றென்றிரு, நடுநீங்காமலே நமக்கிட்டபடி

என்றென்றிரு மனமே உனக்கே உபதேசம் இதே!

ஐயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெலாம் நொந்து பெற்றும்

பையலென்ற போதே பரிந்தெடுத்துச்-செய்ய

இரு கைப்புறத்தில் ஏந்திக் கனகமுலை தந்தாளை

எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி?

முந்தித் தவம்கிடந்து முந்நாறு நாள் சுமந்தே

அந்தி பகலாய் சிவனை ஆதரித்துத் - தொந்தி
சரியச் சுமந்து பெற்ற தாயார் தமக்கோ
எரியத் தழல் மூட்டுவேன்?

கல்லாப் பிழையும், கருதாப் பிழையும்,
கசிந்துருகி நில்லாப்பிழையும் நினையாப்பிழையும்
நின்அஞ்செழுத்தைச் சொல்லாப் பிழையும்,
துதியாப் பிழையும், தொழாப் பிழையும்
எல்லாப் பிழையும் பொறுத்தருள்வாய் கச்சி ஏகம்பனே.

என அமைந்ததுள்ள பாடல்கள் சித்தர்களின் இறைகொள்கைகளுக்குச் சான்றாக விளங்குகின்றன.

சித்தர் பாடல்களில் இறை உயிர் பற்றிய கருத்துகள்

மனித வளர்ச்சியில் எத்தனையோ இரகசியங்கள் அறியப்பட்டாலும் இன்னும் பல புதைபொருளாகவும் புதிராகவும் அறியமுடியாமல் இருந்து வருகின்றன. அதில் உயிர் பற்றியதும் உண்டு. எனினும் இறை உயிர் பற்றிய இரகசியங்களைத் தோண்டி எடுக்கும் முயற்சியில் பல உண்மைகளை வெளியேக் கொண்டு வந்தவர்கள் சித்தர்கள். இறைவன் இருப்பைத் மிகத் தெளிவாகவும் விரிவாகவும் சொன்னவர் சிவவாக்கியர். ஆன்மிகத்தில் முற்றாக அறியாமையைக் களையும் புரட்சிக்கரமானக் கருத்துகள் அவருடையவை. வேதம் ஓதுகிறவர்கள் திருவடி ஞானம் பெற்றதுண்டோ? இவர்கள் பார்க்கவில்லை என்பதனால் "பாலில் நெய் இருப்பது பொய்யாகி விடுமோ? தீர்த்தமாடி வருவோமென்று தேசமெல்லாம் சுற்றுகின்ற அறிவிலிகளே சொல்லுங்கள்" எங்கே தீர்த்தமாடுவது என்று திடமாகச் சொல்லுங்கள். காலையும் மாலையும் தவறாமல் நீராடுவது ஆசாரமாகிவிடுமோ? காலமெல்லாம் தேரைத் தண்ணீரிலே கிடக்கிறது. அது பெற்றது என்ன? எனவே உங்கள் உள்ளத்தை அல்லவா தீர்த்தமாடிக் கொள்ளவேண்டும்.

கோவிலாவது எது? குளம் எது? கண்ட இடமெல்லாம் கும்பிடு போட்டுச் திரியும் அறிவிலிகளே, கோவில் உங்கள் மனத்துக்குள் இருக்கிறது. அந்தக் கோவில் அழிவதும் இல்லை. அந்தக் குளம் வற்றுவதும் இல்லை. உங்கள் மனத்தில் இருந்து மாயை நீங்கி பொருள் மீதான வேட்கையைத் துறந்த பின் பரம்பொருளே உங்களைத் தேடிக்கொள்ளும். மூலாதாரச் சோதியை உச்சிட்டத் தளத்தில் நிறுத்தி வைத்து உலாவிடும் திறன் படைத்தால் எப்போதும் இளமையாக வாழ முடியும். மனிதன் அப்போது மாமனிதனாக மட்டுமல்ல அந்த மகேசனாகவே (மனு+ஈசன் = மனுஷன்) மாற முடியும் என்பது சிவ வாக்கிய சித்தரின் இறை உயிர் இரகசியமாகும்.

உடற்பயிற்சி உள்ளப் பயிற்சி மருத்துவம் முதலான வாழ்வியல் செய்திகள்

சித்தர்கள் உணவு, உடை, உறையுள் என்பன பற்றிக் கவலைப்படாதவர்கள். எனினும் உடலையும் உள்ளத்தையும் பேணிகாப்பதில் வல்லவர்களாக விளங்கி உள்ளனர். உள்ளப் பயிற்சிக்காக அவர்கள் சமாதி நிலையை பல முறை மேற்கொண்டுள்ளனர். உண்ணாமல் உறங்காமல் இடம் பெயராமல் வெயில், மழை, பகல், இரவு எனப் பாராமல் இருப்பதே சமாதி நிலையாகும். அவ்வாறு சமாதியில் இருந்து பின் வெளிவரும் போது அவர்கள் தம் ஞானத்தால் பெற்றப் பட்டறிவுகளை மக்களுக்கு எடுத்துரைத்துள்ளனர். சிலர் பிராணாயாமத்தைப்பின்பற்றியுள்ளனர்.

அழியும் தன்மையுள்ளத் தூய உடம்பை என்றும் அழிவற்றத் தன்மையான பஞ்ச பூதங்களைக் கொண்டு தூல உடம்பைக் கரைத்து அழிவற்ற ஆன்மாவுக்கு ஒளியுடம்பை உண்டாக்கும் மூச்சுப் பயிற்சியை அடிநாதமாக சித்தர்கள் கொண்டுள்ளனர். சுவாசத்திற்கும் மனித ஆயுளுக்கும் தொடர்பு உள்ளது. சுவாசத்தை அளவோடு செலவழிப்பவர்கள் நீண்டகாலம் ஆரோக்கியத்துடன் உயிர் வாழ்வர். சுவாசம் சரியாக நடைபெற்றால் மனிதருக்குப் பிணி இல்லை.

சுவாசத்தின் போது ஒருவருக்குப் பொதுவாக பன்னிரெண்டு அங்குலம் அளவு சுவாசம் உள்ளே சென்று நான்கு அங்குலம் மட்டும் வெளிக் கழிந்து எட்டு அங்குலம் உள்ளேயே தங்கி பரவினால் அவர் 120 வயது வரை பிணியின்றி வாழ்வார் எனச் சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. அவை பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என்பன. மூச்சை உள்ளிழுக்கும் முறை பூரகம் எனவும் வெளிவிடும் முறை ரேசகம் என்றும் இவ்விரண்டுக்கும் இடையில் உள்ளே தங்கும் நிலை கும்பகம் எனவும் கூறப்படுகிறது. இடப்பக்கமும் வலப்பக்கமும் இருக்கும் இரண்டு நாடிகளிலும் மாறி மாறி மூச்சுக்காற்று செல்வதும் வருவதுமாக இருக்கும் இதனை முறையே இடகலை, பிங்கலை என்பர். இடகலையை சந்திரகலை என்றும் பிங்கலையை சூரியகலை என்றும் சித்தர் இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இவ்விரண்டுக்கும் இடையே உள்ள நிலை சுழுமுனை அல்லது சுமுனை எனப்படும் இதனை அக்கினி கலை எனக் குறிப்பர்.

“இடகலை பிங்கலை என்னத்தைச் சொல்லலாம் சிங்கி- அது

இடகலை சந்திரன் பிங்கலை சூரியன் சிங்கா”

“சந்திரன் சூரியன் ஒன்றான தெவ்விடம் சிங்கி – அது

கலையும் பொருந்து நடுச்சுழு முனையோ சிங்கா.”

என வரும் ஞானரத்தினக் குறவஞ்சி பாடல்களால்; இதனை அறியலாம்.

”ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்

ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்

ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்

மாறுதல் ஒன்றினகண் வஞ்சகமாமே” - திருமந்திரம் 550

எனும் சித்தர்கள் பாடல்கள் வழி அவர்தம் உடல் மற்றும் உள்ளப் பயிற்சி குறித்து அறியமுடிகிறது.

சித்தர் பாடல்களில் காணப்படும் சிந்து கண்ணி முதலான வடிவங்களும் குறியீடு முதலான உத்திகளும். தெய்வத் தன்மைக்கும் இயற்கைக்கும் நெருங்கிய உறவு இருக்கிறது. எனவே தான் பாரதியார் “காக்கைச் சிறகினிலே நந்நதலாலா நின் கரிய நிறம் தோன்றுதடா” எனப்பாடினார். இது உணர்த்தும் அர்த்தங்கள் எல்லாம் குறியீட்டு உத்தியை மையமிட்டவையே. இதனைப் போலவே சித்தர்கள் பயன்படுத்தும் குறியீட்டு உத்திகளும் அமைந்துள்ளன. இப்பாடல்கள் பாமர பொது மக்கள் பயன்படுத்தும் எளிய நாட்டுப்பாடல்களைப் போன்றிருந்தாலும் அவை மறை பொருளுடையவை. வெளிப்படையாகப் படிக்கும் போது எளிய பொருள் தோன்றும் ஆழ்ந்து படித்தால் உட்பொருள் ஒன்று உணரப்படும். மேலும் பலப் பாடல்களில் அவர்கள் குறியீட்டு உத்தியைப் பயன்படுத்தி உள்ளதைக் காணலாம்.

குறியீடு என்பது இலக்கிய உத்திகளில் ஒன்று. இஃது ஏதேனும் ஒன்று மற்றொன்றின் பொருட்டு அதன் பதிலியாய் - குறியீடாய் நிற்கும் என்பதாகும். இயேசுநாதர் கொல்லப்பட்டச் சிலுவைக்குறி கிறித்துவத்தையும் கூனல் இளம் பிறை இசுலாத்தையும் அரிவாள் சுத்தி கம்யூனிசத்தையும் உணர்த்துவது போல சித்தர் பாடல்களிலும் பல குறியீடுகள் காணப்படுகின்றன. சித்தர்கள் தாம் சொல்ல வந்ததை ஒரு பொருளின் உண்மைத் தன்மையை நேரடியாகச் சொல்லாமல் அதனையொத்த இன்னொரு பொருளின் துணையால் விளக்குவதை குறியீட்டு உத்தி என்பர்.

எடுத்துக்கொண்ட செயலை இனிதே முடிப்பதற்குத் தக்கதோர் கருவியைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் ஒரு உத்திதான். கதிர் அறுக்க அரிவாளையும், மரக்கிளையை வெட்டக் கொடுவாளையும், பருத்தக் கிளையை வெட்டக் கோடாரியையும் தேர்வு செய்வது போல சித்தர்களும் தாம் எடுத்துக்கொண்ட பொருள் நிலைக்கு ஏற்பத் தமக்கு வாட்டமாக வரக்கூடிய கவிதை உத்திகளைத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். பல்வேறு சித்தர்கள் என்பதால் பல்வேறு உத்திகளும் குறியீடுகளும் அவர்கள் பாடல்களில் காணப்படுகின்றன. அவைகளில் இனிய ஒசைகளுக்கு முக்கியத்துவம் தரக்கூடிய சிந்து கண்ணி வடிவமும் ஒன்று. இது நாட்டுப்புற பாடல் வடிவங்களில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

சிந்து என்பது யாப்பு வகையில் கலிப்பாவின் இனத்தைச் சேர்ந்தது. ஓரடியில் மோனைத் தொடையெடுப்பின் முன்னும் பின்னும் உள்ள அரையடி சிந்தியல் அடி என வழங்கப்படும். அம் முதல் அடியின் ஈற்றில் பெரும்பாலும் தனிச்சொல் வரும். சிறுபான்மை இரண்டாவது அரை அடியின் ஈற்றில் தனிச்சொல் வரும். மிகச்

சிறுபான்மை தனிச்சொல் இன்றியும் வரும். குறள் அடி முதல் எல்லா அடியிலும் வரும். தளை வரையறை இல்லை, மோனைத் தொடையெடுப்பின் முன்னும் பின்னும் உள்ள அடிகள் அதாவது தனிச்சொல்லுக்கு முன்னும் பின்னும் உள்ள அடிகள் ஒத்து வருதல் சமநிலைச் சிந்து எனப்படும்.

“நஞ்சுண்ண வேண்டாவே - அகப்பேய்

நாயகன் தாள்பெறவே

நெஞ்சு மலையாதே - அகப்பேய்

நீதியொன்றுஞ் சொல்லாதே

பராபர மானதடி - அகப்பேய்

பறவையாய் வந்ததடி

தராதல மேழ்புவியும் - அகப்பேய்

தானே படைத்ததடி

நாத வேதமடி - அகப்பேய்

நன்னடங்கண்டாயோ

பாதஞ் சத்தியடி - அகப்பேய்

பரவிந்து நாதமடி

விந்து நாதமடி - அகப்பேய்

மெய்யாய் வந்ததடி

ஐந்து பெரும் பூதம் - அகப்பேய்

அதனிட மானதடி

நாலு பாதமடி - அகப்பேய்

நன்னெறி கண்டாயே

மூல மானதால்லால் - அகப்பேய்

முத்தி யல்லவடி”

“சற்றே பிரமத்திச்சை தாண்டவக்கோனே- உன்னுள்

சலியாமல் வைக்கவேண்டுந் தாண்டவக்கோனே”

என்பது போன்ற பாடல்கள் முதல் அரையடியின் ஈற்றில் தனிச்சொல் பெற்று சிந்து பாடலாக அமைந்துள்ளன.

“தொல்லைப் பிறவி தொலைக்கார்க்கு முத்திதான்

இல்லையென் றாதுகுழல் - கோனே

இல்லையென் றாதுகுழல்

இந்திர போகங்கள் எய்தினந்தொல்லையென்

றுந்தமாயுதுகுழல் - கோனே

ஆந்தமா யுதுகுழல்.

மோன நிலையினில் முக்தியுண்டாமென்றே

கானமா யூதுகுழல் - கோனே

கானமா யூதுகுழல்

நாய்போற் பொறிகளை நாநாவி தம்விட்டோர்

பெயரென் றாதுகுழல் - கோனே

பெயரென் றாதுகுழல்.”

இடைக்காட்டுச் சித்தர் பாடல்கள்

இது போன்ற பாடல்கள் இரண்டாவது அடியில் தனிச்சொல் பெற்று அமைந்துள்ளன. தனிச்சொல்லுக்கு முன்னும் பின்னும் உள்ள அடிகள் முச்சீர் அடியாக இருக்குமானால் முச்சீர் இரட்டைச் சமநிலை சிந்து என்பர்.

“அஞ்ஞானம் போயிற்றென்று தும்பீபற - பர

மானத்தங் கண்டோமென்று தும்பீபற!

மெய்ஞ்ஞானம் வாய்த்ததென்று தும்பீபற - மலை

மேலேறிக் கொண்டோமென்று தும்பீபற!

நான்கு சீர்களைக் கொண்டு இரண்டடிகளில் முடியும் பாடல்களும் உண்டு.

“இருவினையாம் மாடுகளை ஏகவிடு கோனே - உன்

அடங்குமன மாடொன்றை யடக்கிவிடு கோனே

சாற்றரிய நைட்டிகரே தற்பரத்தைச் சார்வார் - நாளும்

தவமாக் கழிப்பவரே சன்னமதில் வருவார்”

“அகங்கார மாடுகள் மூன் றகற்றிவிடு கோனே - நாளும்

அகத்தையெனும் மாடதைநீ யடக்கி விடுகோனே

ஒருமலத்தன் எனுமாட்டை ஒதுக்கிக்கட்டுக்கோனே - உடன்

உறையுமிரு மலந்ததையெயு மோட்டிக்கட்டுக் கோனே

மும்மலத்தன் எனுமாட்டை முறுக்கிக்கட்டுக்கோனே - மிக

முக்கால நேர்மையெல்லாம் முன்பறிவாய் கோனே

இந்திரியத் திரயங்களை இறக்கிவிடு கோனே - என்றும்

இல்லையென்றே மரணங்குழ லெடுத்துது கோனே”

இடைக்காட்டுச் சித்தர் பாடல்கள்.

என அமைந்துள்ள இதனை நாற்சீர் ஒற்றைச் சமநிலைச் சிந்துபாடல் என அழைப்பார்கள்.

தனிச்சொல்லுக்கு முன்னும் பின்னும் உள்ள அடிகள் ஒவ்வாது வருதல் வியநிலைச் சிந்து ஆகும். இதனைக் கண்ணி என்றும் குறிப்பார்கள். இக்கண்ணிகளில்

இசைநயம் சேர்ந்திலங்கும். நாடோடியாய் எங்கும் சுற்றி வரும் சித்தர்களில் பலர் அவர்தம் கருத்துகளைப் பாட இந்தக் கண்ணிகள் உத்தியினைப் பயன் படுத்தியுள்ளனர்.

“வெட்ட வெளிதன்னை மெய்யென் றிருப்போர்க்கு

பட்டயம் மேதுக்கடி – குதம்பாய்

பட்டய மேதுக்கடி

மெய்ப்பொருள் கண்டு விளங்குமெய்ஞ் ஞானிக்குக்

கற்பங்க ளேதுக்கடி – குதம்பாய்

கற்பங் ளேதுக்கடி

காணாமற் கண்டு கருத்தோ டிருப்பார்க்கு

வீணாசை யேதுக்கடி - குதம்பாய்

வீணாசை யேதுக்கடி

வஞ்சக மற்று வழிதன்னைக் கண்டோர்க்குச்

சஞ்சல மேதுக்கடி – குதம்பாய்

சஞ்சல மேதுக்கடி

ஆதார மான அடிமுடி கண்டோர்க்கு

வாதாட்ட மேதுக்கடி -குதம்;பாய்

வாதாட்ட மேதுக்கடி

முத்தமிழ் கற்று முயங்குமெய்ஞ் ஞானிக்குச்

சத்தங்கள் ளேதுக்கடி - குதம்பாய்

சத்தங்கள் ளேதுக்கடி

தன்னையறிந்து தலைவனைச் சேர்ந்தோர்க்குப்

பின்னாசை எதுக்கடி? – குதம்பாய்

பின்னாசை எதுக்கடி

பர்த்தாவுந் தானும் பதியோ டிருப்பார்க்கு

உத்தாரம் மேதுக்கடி – குதம்பாய்

உத்தார மேதுக்கடி”

குதம்பைச் சித்தர் பாடல்கள்

சிந்து என்பது தனிச்சீர் பெற்று நடப்பதும் பெறாமல் நடப்பதும் மறியடிச்சீர்கள் வருவதும் வாராமையும் தனிச்சொல்லுக்கு முன்னுள்ள பகுதியும் பின்னுள்ளப் பகுதியும் தம்முள் ஒத்த சமநிலையாய் அமைவனவாய் சித்தர் பாடல்களில் காணப்படுகிறது. இன்றைய பஜனைப் பாடல்கள் இம் மரபில் தோன்றியவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கன. குறியீட்டு வடிவம்.

ஒலி வடிவம் வரி வடிவமாகி அடையாளம் காட்டும் சொல்லானது போல சித்தர்களும் பல குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். அதில் ஒன்றுதான் லிங்க வடிவம். உயிர்கள் ஒர் உருவத்தைப் பற்றி நின்றுதான் சிந்திக்க முடிகிறது. அதனால்

உருவமற்ற இறைவனுக்கும் உருவம் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. உருவத்தைப் பெறாத ஒன்று அனுபவத்திற்கு வராது. எனவே தான் ஆன்மிக நாட்டம் உள்ள பெருமக்கள் உருவ வழிபாட்டை வலியுறுத்தி உள்ளனர். மழலைப்பருவத்தில் நடைப்பயில் பயன்படுத்திய நடைவண்டி நன்கு நடக்கப் பழகிய பின் தேவையில்லை. அதுபோல இறைவழிபாட்டை அறிந்து கொள்வதற்கு இறை உருவங்களும் கோவில்களும் தீர்த்தங்களும் அவசியமாகின்றன. உருவ வழிபாட்டைப் பிடிமானமாகக் கொண்டு தொடங்கும். ஆன்மிகப் பயணம் ஒரு கட்டத்தில் நிறைவுறுகிறது என்பது ரமணர் அரவிந்தர் போன்றோர்களது குறிப்பு. ஆக உருவ வழிபாடு செய்பவர்களும் அருபமாக இறைத்தன்மையை உணர்பவர்களும் பொதுவான வடிவமாக லிங்க வழிபாடு திகழ்கிறது. அருவம் உருவம் ஆகிய இரண்டும் கலந்து நின்ற திருவுறுவமே இலிங்கம். உருவத்தின் வழி இறைவனைத் தொடர்பு கொள்பவர்க்கு உருவமாகவும் உருவம் கடந்த நிலையை உணர்பவர்க்கு அருவமாகவும் ஒருங்கே திகழ்வதால் இதனை அருவுருவம் என்று வழங்கினர் எனினும் சித்தர்கள் உருவ வழிபாட்டை எதிர்த்தனர்.

பண்டைய காலத்தில் மக்கள் எல்லோருக்கும் பொதுவான பல சித்தாந்தங்கள் இருந்தன. அவற்றுள் ஒன்று சமயம். அதில் இந்து சமயத்தின் வளர்ச்சியில் தோன்றியதே லிங்க வழிபாடு. இது வேதகாலத்திற்கும் முற்பட்டச் சிந்து வெளி மக்கள் மத்தியில் பரவலாகக் காணப்பட்டுள்ளது. காலத்துக்குக் காலம் மானுட வளர்ச்சியினால் லிங்கம் பற்றிய கொள்கையில் பல்வேறு வகையான சிந்தனைகள் புகுந்தன. அதில் ஒன்று தான் இலிங்கம் என்பது இறை தன்மையின் வடிவம் என்பது. இது கூம்பு வடிவிலானது. அடிப்பாகத்தில் அமைந்திருப்பது ஆவுடையார். தமிழில் அறியப்படும் லிங்க உருவ சிவனை ஆவுடையப்பன் என நெல்லை வழக்கில் வழங்குவர். இவ்வகை லிங்கம் குறித்து விதவிதமான பல்வேறு செய்திகள் கற்பனையாகவும் ஆய்வின் அடிப்படையிலும் புராணக் கூறுகளாகவும் பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத செய்தியாகவும் தற்காலத்தில் உலா வந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. ஆனால் இதற்கு உள்ளார்ந்த பொருள் உண்டு. அது எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. இருமை நிலைகடந்த தன்மைக்கு மனிதனை அழைத்துச் செல்வதற்கு உரிய ஒளிவடிவமே லிங்கம். ஒளி - இருள், இன்பம் - துன்பம். பகல் - இரவு, இராமன் - இராவணன். போன்ற இருமை நிலைகளுக்குள் இருக்கிற வரை மனிதன் உலகியல் வாழ்க்கையிலிருந்து விடுபடுவது இயலாது. இவற்றை எல்லாம் கடந்த நிலைதான் வேற்றுமை, விருப்பம் போன்ற பேத நிலை உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட பெருநிலை. இதனைத்தான் வள்ளுவ சித்தர்

"வேண்டுதல் வேண்டாமை இலானடி சேர்ந்தார்க்கு

யாண்டும் இடும்பை இல".

எனச் சொல்லி உள்ளார். இருவேறு தன்மைகள் ஒன்றாகப் பொருந்துவதன் குறியீடாக இலிங்கம் விளங்குவதால் அதனைச் சிவசக்தி என்றனர் ஆன்மிகவாதிகள். ஆனால்

இடங்கலை பிங்கலை சங்கமமாக சித்தர் உலகம் சிவபெருமானை உருவகப்படுத்தி மகிழ்கிறது.

சிலர் சிவலிங்கம் ஆண்-பெண் இணைப்பின் அறிகுறி என்று கருதுகின்றனர். படைப்புலகக் கடவுளாக லிங்கம் அர்த்தப்படும் போது ஆணுறுப்பாகவும் உயிர்ப் பெருக்கம் கருதி பெண்ணுறுப்பாகவும் மேலைநாட்டு ஆய்வாளர்கள் உருவாக்கியக் கருத்துகள் மோதல் போக்கிற்கு வழிகாட்டின. இயற்கையின் உறவுகள் பற்றிய சிந்தனையின் குறியீட்டு வெளிப்பாடே இலிங்க வடிவம். அது ஆணையும் பெண்ணையும் இணைத்தது. சிவனின் உடுக்கையும் சூலமும் உறவுகளைச் சுட்டும் குறியீட்டுச் சின்னங்களே. எனவே லிங்க வடிவத்தைக் குறுகிய மனத்தோடு அடையாளப் படுத்தாமல், எல்லையற்று விரிந்து பரந்து கிடக்கின்ற இறைதன்மையின் ஆதி வடிவம் என்பதையே நம் நாட்டுச் சித்தர்களும் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

இயல் 2. தமிழ் இலக்கியங்களில் சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவம் எப்பொழுது முதல் நடைமுறையில் உள்ளது என்ற கால ஆராய்ச்சியில் துல்லியமான கருத்து எதுவும் எட்டப்படவில்லை. எனினும், சுமார் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த ஆதித் தமிழ்ச் சித்தர்களால் இது உருவாக்கப்பட்ட மருத்துவமாகக் கருதப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் இம் மருத்துவம் பச்சிலைகளையும் வேர்களையும் பட்டைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது இதன் மருத்துவச் சிந்தனைக் கருத்தாக்கங்கள் சங்க கால இலக்கியங்கள் முதல் இன்று வரை தொடர்கிறது என்பதும் மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். கி. பி. ஐநூறுக்கு பிறகு இத்துறை பெரும் வளர்ச்சியடைந்து வந்துள்ளது.

பண்டைய தமிழகத்தின் பண்பாட்டுக் கருவூலமாக விளங்கும் நூல்கள் பத்துப்பாட்டும் எட்டுத்தொகையும். இவைகளில் அரசியல், வர்த்தகம், கலை, பண்பாடு, போன்ற துறைகளின் செய்திகள் போலவே மருத்துவச் செய்திகளும் இடம்பெற்றுள்ளன. சங்க காலத்தில் மருத்துவ அறிஞர்கள் பலர் வாழ்ந்துள்ளனர். அவர்களுள் சிலர் சிறந்த இலக்கியச் செல்வராகவும் திகழ்ந்தனர் என்பதற்கு மருத்துவர் தாமோதரனார் என்னும் புலவரே சான்றாவார். துன்பம் தரும் எதனையும் தமிழர்கள் “நோய்” என்றனர். மனிதனை நோய்மைப் படுத்துவதால் அப்படிப் பெயர்பெற்றது. பசியையும் நீர்வேட்கையையும் கூடத் தமிழர்கள் “நோய்” என்றனர். கோவூர்க்கிழார் என்னும் புலவர் நீரையும் உணவையும் “இருமருந்து” எனப் பாராட்டியுள்ளார்.

“மருந்துகொள் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி” புறம் 180

இதில் மருந்து மரத்தின் பயனாகக் கொள்வார். அஃது சமூகப் பொதுச்சொத்து என்ற உணர்வுடன் நடத்தல் வேண்டும் என்கிறார்,

மருத்துவர் ஒரு வியாபாரி அல்ல. அவர் மனித குலத்திற்கே தொண்டு செய்பவர். எனவே அவர் தன்பாலுள்ள கலையை மறைக்காது அல்லும் பகலும் நோயாளியைப் பார்த்தல் வேண்டும். அங்ஙனம் மறைத்தால் ஒரு கொடிய பாவம் என்பது தமிழர்களின் கோட்பாடாகும்.

“வருந்திய செல்லல் தீர்திறனறி யொருவன்

மருந்தறை கோடலின் கொடிதே”

என்கிறது கலித்தொகை.

அடிக்கடி போர்கள் நடக்கும் சங்க காலத்தில் புண்பட்ட வீரர்களுக்கு அக்கால மருத்துவர்கள் அறுவை சிகிச்சைச் செய்ததற்கானக் குறிப்புகளும் பதிற்றுப் பத்தில் காணப்படுகின்றன. படைக்கருவிகளால் ஏற்படும் ஆழ்ந்த புண்களை ஊசி நூல் கொண்டு தைத்தனர் என்பதை,

மீள்தேர் கொட்பின் பனிக்கயம் மூழ்கிச்

சிரல் பெயர்ந்தன்ன நெடுவன் ஊசி

நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பு”

என்னும் இப்பாடல் வழி, மீன் கொத்திப் பறவை நீரில் விழுந்து விரைந்து எழுவதைப் போல் கிழிந்த தோல், ஊசியால் குத்தித் தைக்கப்பட்டச் செய்தியை அறியலாம்.

“கதுவாய் போகிய துதிவாய் எஃகமோடு

பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர்”

எனப் புறப் பாடல் கூறுவதன் மூலம் புண்களைப் பஞ்சு கொண்டு தூய்மை செய்த பாங்கு அறிய முடிகிறது

சங்க இலக்கிய மரபில் வந்த வள்ளுவர் திருக்குறளில் மருந்து எனும் ஓர் அதிகாரம் வைத்துள்ளமை அந்நாளைய தமிழகத்தில் நிலவிய மருத்துவச் சிந்தனைக்கு அற்புதச் சான்றாகும்.

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்;

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”

என்பதன் வழி உடலில் வாதம், பித்தம் கபம், ஆகிய மூன்றுள்ளும் ஒன்றேனும் அளவுக்கு அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என்பதை அறியமுடிகிறது. மேலும் சில பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களிலும் மருத்துவக் குறிப்புகள் விரவிக் காணப்படுகின்றன.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்று மருந்துகளின் பெருமையைத் திரிகடுகம் பேசுகிறது. கண்டங்கத்திரி வேர், சிறுவழுதுணை வேர் சிறுமல்லி வேர், நெருஞ்சி வேர், பெருமல்லி வேர் போன்ற ஐந்து வேர்களின் மருத்துவக் குணங்களை சிறுபஞ்சமூலம் உணர்த்துகிறது. ஏலாதியானது ஏலம், இலவங்கம், சிறுநாவற்பூ, மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு என்னும் ஆறு பொருட்களால் செய்யப்பட்ட மருத்துவச் சிறப்புகளைக் கூறுகிறது. இவற்றின் மூலம் இப்பொருட்களால் செய்யப்பட்ட மருந்துகள் அக்கால வழக்கில் இருந்ததைக் காணலாம்.

பல்லவர் காலக் கல்வெட்டுகள், மருத்துவச் செடிகள் பயிரிடுவதற்கு விதிக்கப்பட்டச் சில வரிகளைச் சுட்டுகிறது. செங்கொடிக்காணம், கண்ணிட்டுக்காணம் என்னும் வரிகளில் செங்கொடிக்காணம் என்பது சித்திரமூலத்திற்கும், கண்ணிட்டுக் காணம் என்பது கரிசலாங்கண்ணியைப் பயிரிடப்பட்டதற்காகப் பெற்ற வரியாகும். மருத்துவர்களுக்கு “மருத்துப் பேறு” என்னும் மானிய நிலம் வழங்கப்பட்டுள்ளதையும் இக்கல்வெட்டு குறிப்பிடுகிறது.

பக்தி இலக்கிய காலத்தில் வாழ்ந்த சைவ நாயன்மார்கள் செய்த சமூகத் தொண்டுகளில் நோய் தீர்த்தலும் ஒன்றாகும். அப்பரும் சம்பந்தரும், பாம்பு தீண்டியவர்களுக்குச் சிகிக்கையளித்துள்ளனர். சம்பந்தர் முயலகன் என்னும் நோயைப்

போக்கியுள்ளார். கண்ணப்ப நாயனார் இறைவன் கண்ணில் செங்குருதி வழிவதைக் கண்டு பதறியோடிப் பச்சிலையைப் பிழிந்து வார்த்தார் எனக் கேள்விப்படுகிறோம்.

சோழர்கள் காலத்தில் முதலாம் இராசேந்திரச் சோழன் சுந்தரசோழ விண்ணகரர் ஆதார சாலை என்னும் இலவச மருத்துவமனையைப் பராமரித்து மக்கள் பணி புரிந்துள்ளார். பாம்பாட்டிச் சித்தர் அக்காலத்திலேயே எய்ட்ஸ் என்னும் மேகவெட்டை நோய்பற்றியும் அதற்கு உரிய மருத்துவம் தொடர்பாகவும் பாடியுள்ளார்.

“தாசிவீடு சென்ற தருதலைக்கும்

செம்மையாய்த் தருக செருபடைதான்

காசம் அற்றுவிடும் கபம் இளகும்

கதியே சைவமென்று ஆடுபாம்பே”

மேற்கண்ட நோய்க்கு செருப்படை என்னும் மூலிகை மருந்தாகப் பயன்படுவதையும் மேக வெட்டைத் தொடர்பாக வரும் காசநோய்களுக்குத் தாளி சமத்திரியைக் கொண்ட மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் இப்பாடல் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

தேரையர் என்னும் பழம்பெரும் சித்தர் மண்டை ஓட்டுக்குள் வளர்ந்த தேரையைக் கண்டறிந்து அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் நீக்கி உள்ளார். இவர் மருத்துவம் செய்த மடம் இன்னும் பாண்டிச்சேரி ஜிப்மர் மருத்துவ மனை நுழைவாயிலில் இருக்கிறது.

சித்த மருத்துவத்தின் பெருமைகளை தமிழகத்தின் மூலை முடுக்கெல்லாம் வாழும் நாட்டார் மக்களிடையே வழங்கும் பழமொழி இலக்கியங்களில் மிகுதியாகக் காணலாம். காரணம் சித்தர்கள் கண்டறிந்த மூலிகைகளை அவற்றிற்குரிய மருத்துவப் பண்புகள் அடிப்படையிலே பெயரிட்டழைத்துள்ளதேயாகும். சான்றாக...

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி”

“பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் விருந்துண்ணலாம்.”

“கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி”

“கடுக்காய்க்கு அகணி நஞ்சு சுக்கிற்குப் பரணி நஞ்சு”

“காலை இஞ்சி, கடும்பகல் சுக்கு, மாலை கடுக்காய் மருந்தாய் அமையும்.”

“நீறில்லா நெற்றி பாழ் நெய்யில்லா உண்டி பாழ்.”

“மூத்தோர் சொல்லும் முழுநெல்லிக்காயும் முன் புளிக்கும் பின் இனிக்கும்.”

“வெந்து கெட்டது முருங்கக்கீரை, வேகாமல் கெட்டது அகத்திக்கீரை”.

போன்றவை தமிழ் மக்கள் பெற்றிருந்த மருத்துவ அறிவாற்றலுக்குச்; சான்றாகும்.

சித்த மருத்துவத்தின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்.

மருத்துவத் துறையில் தலைசிறந்த சித்த மருத்துவத்தைச் தோற்றுவித்தவர்கள் சித்தர்களே. சித்தர் மருத்துவம் என்பதே சித்த மருத்துவமாக மாறியது. தற்போது தமிழ் மருத்துவம் சித்த மருத்துவம், நாட்டு வைத்தியம் என்ற பெயரில் வழக்கில் இருந்து வருகிறது. சித்த மருத்துவத்துறையின் தலைவராகச் சிவபெருமானே கருதப்படுகிறார்.

அவரே ஏழு லட்சம் பாடல் கொண்ட நூலை இயற்றியதாகக் கொள்வர். சித்த மருத்துவம் பார்வதி பரமசிவன் மூலமாக நந்தி தேவருக்குச் சொல்லப்பட்டு அவர் மூலம் திருமூலருக்குக் கிடைத்ததாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. அகத்தியரும் நந்தி தேவரும் சித்தர் வரிசையில் முதன்மைப் பெற்றவர்கள். தெய்வீகத் தன்மை பொருந்திய அகத்திய முனிவர், மனித நாடி மற்றும் மருத்துவ மூலிகை முதலியவற்றை அறிந்து நாக பற்பம், ரசபற்பம், செந்தூரம், திப்பிலி, மிளகு, சூரணம், இஞ்சி, திராட்சைச் சூரணம் போன்ற மருந்துகள் தொடர்பாக பரிபூரணம் - 400 என்னும் இயற்கை மருத்துவ நூலைப் படைத்துள்ளார்.

சித்தர்கள் உடம்பு அழிந்து போகாமல் காப்பாற்றும் வழி அறிந்தவர்கள். உலக மக்கள் ஆன்ம ரீதியாகவும் தேகரீதியாகவும் நல்வாழ்வு வாழவேண்டும் என்பதில் தனிக்கவனம் செலுத்தியவர்கள். பிணி, மூப்பு, இறப்பு போன்றவைகளால் மனிதனுக்கு ஏற்பட்ட நோய்க்கான காரணம் உடலின் அணுக்களின் இழப்பே எனக் கணித்தச் சித்தர்கள் அணுக்களின் மாற்றத்தைத் தடுக்கக் கண்டறிந்த வைத்தியமே சித்தவைத்தியம். இது வாத காவியம், மருத்துவக் காவியம் என இருவகைப்படும்.

உடலின் அணுக்கள் ஒரே மாதிரி இயக்கம் காரணமாக அவை நாளடைவில் பழுதடையும் எனவே அணுக்கள் மாறாமல் தடுக்க சில மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தும் வித்தையை அவர்கள் கண்டறிந்தனர்.

ஆணின் உயிர்நீர் சுக்கிலமும் பெண்ணின் உயிர் நீர் சுரோணிதமும் கலந்து குழந்தை தோன்றுகிறது. சுக்கிலம் என்பதில் பாதரசம், சுரோணிதம் என்பதில் கந்தகம் ஆகியன கலந்துள்ளன. இந்த உயிர் நீர் இரண்டும் பஞ்ச பூதங்களுக்குக் (நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, வெளி) கட்டுப்பட்டவை. இவை பஞ்ச பூத சேர்க்கையில் அழியக் கூடியவை. இதனைத் தடுத்தால் உடல் அழிவைத் தடுக்க முடியும் என்று சித்தர்கள் கண்டார்கள். அதுதான் வாத காவியம் மற்றும் மருத்துவக் காவியமாகும்.

வாதகாவியம்

தவத்தின் சக்தியோடு வெடிஉப்பு, படிகாரம் போன்றவற்றையும், நவபாஷணங்களையும் சேர்த்துக் கையாளும் மருத்துவ முறைக்கு வாதகாவியம் என்று பெயர். இதில் அபூர்வ ஆற்றலைப் பெற்றவர் போகர். இவர் மருத்துவம், விஞ்ஞானம், மெய்ஞ்ஞானம், ரசவாதம், காயகல்ப முறை, யோகாப்பியாசம் என்னும் சகலத்திலும் உச்சம் தொட்டவர். அகத்தியர் இவரைத்தான் ஆதி சித்தனின் அருளைப் பெற்ற முதன்மைச் சித்தன் எனக்கருதுவார்.

நவபாஷணம்

சிவதொண்டராகிய போகர் உமையம்மையைத் தியானித்து அவருளால் அவரது உபதேசம் கேட்டு பழனி மலைக்குச் சென்று முருகக் கடவுளைத் தண்டாயுதபாணியாக தரிசனம் செய்தார். உலக மக்கள் உய்ய வேண்டும் என்பதற்காகவே

தண்டாயுதபாணிக்கு நவ பாஷனத்தால் சிலை எடுத்தார். அவ்வுருவத்திற்கு ஏற்ற வழிபாட்டுமுறையை ஒரு புதிய சித்தாந்தமாகவே உருவாக்கி அதையும் நடைமுறைப்படுத்தினார்.

மனிதப் பிறப்பானது நவ கோள்களால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. என்பதை உணர்ந்து அந்தக் கோள்களின் குணங்களைக் கொண்ட ஒன்பது பாஷானத்தைத் தேர்வு செய்து அதிலிருந்து தண்டாயுதபாணி சிலையைச் செய்து கோள்களை ஓர் உருவிற்குள் அடக்கினார் நவபாஷானங்களால் கட்டுவதென்பது சாதாரண விஷயமல்ல. ஒவ்வொரு பாஷானமும் ஒவ்வொரு விதம். ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு குணம். அவைகளை உரிய முறையில் கலந்து பிசைந்து பொதுவான பாஷானத்தை உருவாக்கினார். இதை நயனங்களால் பார்த்தால் கூட போதும். அதில் வெளிப்படும் நுட்பமான கதிர்வீச்சு, கண்வழியாக உடம்பின் உள்ளும் புறத்திலும் படிந்து நலம் ஏற்படும். இதன் மேல் பட்டு வழியும் பொருள் எதுவாயினும் அதுவும் மருத்துவக் குணம் கொண்டு தீராத வியாதியைத் தீர்த்து வைக்கும். இதனைச் சரியாக பராமரிக்காமல் இது இன்று தன்னிலையில் மாறி காணப்படுகிறது. போகர் எழுதிய போகர் ஏழாயிரம் என்னும் மருத்துவ நூல் சித்த மருத்துவத்தில் தனித்துவம் மிக்கது. போகர் நிகண்டு 17,000 சூத்திரங்களையும் 700 யோக முறைகளையும் கொண்டு விளங்குகிறது.

மருத்துவக் காவியம்

மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி மருத்துவம் செய்யும் முறைகள் குறித்து மருத்துவ காவியம் கூறுகிறது. இம்மூலிகைச் சேர்க்கையினால் இரும்பைத் துருப்பிடிக்காமலும் செம்பில் பாசி பிடிக்காமலும் வெள்ளியைக் கறுப்பாகாமலும் தடுக்க முடியும். அதே மாதிரி மூலிகையினால் உடம்பில் உள்ள அணுக்களின் அழிவைத் தடுத்து உடம்பைப் பேணி மூப்பு, பிணி சாக்காடு இல்லாம் தடுக்க முடியும். இயற்கையில் கிடைக்கும் மரம், செடி, கொடி, வேர். பட்டை, இலை, கனி, கொட்டை என அனைத்தையும் அறிந்து நோய் தீர்க்கும் வித்தைகளை அறிந்து சித்த மருத்துவத்தைத் தோற்றுவித்தவர்கள் சித்தர்களே. இவர்களே இவற்றைக்கொண்டு சொரி, சிரங்கு, சுரம், குட்டம், நரை, திரை, மூப்பு எனப் பல நோய்களைத் தீர்த்து வந்துள்ளனர்.

நந்தி, அகத்தியர், சனாதர், திருமூலர், பதஞ்சலி, புலத்தியர், புகண்டர், கருவூரார், தன்வந்தரி, சட்டை முனி, தேரையார், என நீளும் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி தனித்த ஆய்விற்குரியது. சித்தர்களுடைய வைத்திய முறையான நாடிபார்த்தல், புடம் போடுதல், பஸ்பம் தயாரித்தல் போன்றவை தற்காலத்தில் அரசு உதவியுடன் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியாக வளர்ந்து வருகின்றன. சென்னையில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியானது அண்ணா மருத்துவமனையாக செயல்பட்டு வருகிறது. அடையாற்றில் பல சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிறுவனங்கள் சித்த மருந்துகளை உற்பத்திச் செய்கின்றன.

பதினெண் சித்தர்கள்

சித்தர்கள் எண்ணிக்கையில் அடங்காதவர்கள். எனினும் தமிழில் பதினெண் சித்தர்கள் என்றும் வடமொழியில் நவ சித்தர்கள் மற்றும் மூவர்க்கச் சித்தர்கள் என்னும் மரபும் வழக்கில் உள்ளது. பதினெண் சித்தர்களையே மூவர்க்கச் சித்தர்கள் என்பர்;. இவ்வர்க்கம் தங்களது தலைமுறைக்குப் பின் தன்னுடைய சீடர்கள் என்ற மரபு முறையில் வாழையடி வாழையாக வாழ்ந்து வந்துள்ளனர்.

பட்டியல் - 1

அகத்தியர் ஆனந்தர் கமலமுனி
போகர் கொங்கணர் கோரக்கர்
நுந்தீசர் பிரம்மமுனி சட்டைமுனி
புண்ணாக்கீசர் ரோமமுனி மச்சமுனி
கருவூரார் வாசமுனி இடைக்காடர்
சுந்தரனந்தர் அமலமுனி பிரம்மமுனி

பட்டியல் - 2

நந்தி பதஞ்சலி கொங்கனர்
சுனகர் அகத்தியர் கருவூரார்
சுனாதர் புலத்தியர் தனவந்தரி
சுனந்தர் புகண்ட சடைமுனி
சுனந்முரட காலங்கி தேரையர்
திருமூலர் போகர் யூகிமுனி

எனச் சித்தர்களின் பட்டியல்கள் பல உள்ளன. அதில் பெயர்களும் மாறுகின்றன.

நவ நாத சித்தர்கள்

சத்து நாதர் அருளிநாதர் கடயேந்திரநாதர்
காலோகநாதர் மதங்கநாதர் கோரக்கர்
ஆதிநாதர் மச்சேந்திரநாதர் குக்கிடநாதர்

இவர்களைப் பற்றிய விளக்கங்களை சித்தர்கள் வரலாற்று நூல்களில் காணலாம்.

சித்த மருத்துவப் பாடல்கள்

சித்தர் பாடல்கள் ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே வாழ்ந்த மூதாதையர்களால் எழுதப்பட்டது. ஏடும் எழுத்தாணியும் கொண்டு யாப்பிற்கு கட்டுப்பட்டு எழுதப்பட்டவை. இயல்பாகக் காணப்படும் இலக்கிய வடிவில் எதுகை, மோனை, உவமை, உருவகம், கற்பனை போன்ற இலக்கிய நயங்களைவிட சித்தர் பாடல்கள் பல மருத்துவ நுணுக்கங்களைச் செம்மையாகப் பெற்றுள்ளன.

“ஒரு வேளை உண்பவன் யோகி
 இருவேளை உண்பவன் போகி
 மூன்றுவேளை உண்பவன் ரோகி
 நான்குவேளை உண்பவன் துரோகி”

உடல் இயக்கத்திற்கும் உணவுக்கும் உள்ள தொடர்பை இப்பாடல் மிக இனிமையாக உணர்த்துகிறது. எனினும் சித்தர்களின் பல பாடல்கள் பல இடங்களில் நேரடிப் பொருளைத் தருவதில்லை. இவர்களுடையப் பாடல்கள் மறைப்பொருள் உடையவை. விடுகதைத் தன்மை பொருந்தியது. வெளிப்படையாகப் படிக்கும் போது எளிய பொருள் தோன்றும், ஆழ்ந்து படித்ததால் உட்பொருள் ஒன்று உணரப்படும். ஒரு மருந்தினை உருவாக்கப் பயன்படுத்தும் மூலிகைச் சாற்றினைக் கூறும் போது “இரு குரங்கின் கைச்சாறு” என்று குறிப்பிடுகின்றார் ஒரு சித்தர். வெளிப்படையாகப் பொருள் காண்பவர்கள் இரண்டு குரங்கின் கைகளை நசுக்கி எடுத்தச் சாறு என்று தவறாகப் பொருள் கொள்வர். கற்றவர்கள் ஒரு பொருள் குறித்த பல சொற்களின் வழியே, குரங்கிற்கு “முசுமுசு” என்றாக்கி, அதனுடன் கைச்சாறு என்ற சொல்லைக் கூட்டி “முசுமுசுக்கை” என்னும் மூலிகையிலேயே ஆக்கும் சாறு என்பதை அறிவர். சித்தர் மருத்துவத்தில் தேரையர் வைத்தியம் குறிப்பிடத்தக்கது. வாத, பித்த, சிலோத்தும நிலைகள் சீர்குலைய வரும் சுரங்கள் பற்றி கூறுகையில் அறுபத்தி நாலு வகை சுரங்களுக்கும் “பூபதி குளிகை” என்ற ஒரே மாத்திரைதான் அவர் சிபாரிசு செய்கிறார்.

“செல்லஞ் சூதம் சந்திவாளந் தன்னுடன்
 தெல்லுந் திரிகடுகம் திரிபாலையும்
 கொள்ளுங் காக்கனத்தின் விரையோர் வகை
 நல்லக் கள்ளுடன் நற்கையள் பாதியே”

இதில் திரிகடுகம்- சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி. திரிபலை – கடுக்காய், தான்தோன்றிக்காய், நெல்லிக்காய். கள் - தேன், கையான் - பொற்கையாந்தகரை. என்பனவற்றைக் குறியீட்டு மொழியில் பாடியுள்ளார். இது சித்த மருத்துவர்களுக்கே தெளிவாகப் புரியும்.

அகத்தியர் பெயரில் பவளியாகியுள்ள சமரச கலைஞானம் என்னும் நூலில் உடம்பில் உள்ள முக்கியமான நரம்பு முடிச்சுகள் பற்றி விளக்கம் காணப்படுகிறது. நரம்பு முடிச்சுகளின் இயல்பு பற்றியும், நரம்பு முடிச்சுகள் (Nerve plexes) பற்றிய விளக்கம் காணப்படுகிறது. இந்த நரம்பு முடிச்சுகளின் இயல்பு பற்றியும், அமைப்பு பற்றியும் கூறும் நூல் 'வர்ம சாஸ்திரம்' எனப்படும். அதில் 'படுவர்மத்திரட்டு' என்னும் தலைப்பிலிருந்து இரண்டு பாட்டுகள் தரப்பட்டுள்ளன.

"வளமாய் நாடிநேர் கீழ்ப்பற்றி
 வரியின் இறைக்கு மேலாக
 தளமாயடிக் குத்துடனே
 தட்டுவெட்டு கொண்டு தென்றல்
 அளவாய் கடிகை அறுபதுக்குள்
 அசதி மயக்கம் சன்னியுடன்
 குணமாம் வலியும் வாயிவுடனே
 கூப்பிட் டலறி நிமிர்த்திடுமே."

'நாடி வர்மம் என்பது நாடியின் நேர்கீழாகச் உள்ளாகச் சற்று நிலைத்துள்ளது. இதில் அடியோ, குத்தோ, தட்டோ, வெட்டோ, படுமிடத்து 60 நாழிகைக்குள் அசதியும், மயக்கமும். சன்னியும் வந்தடையும். வலியும், வாயுவும் அதிகரித்து வர்மமுற்றோர் கூச்சலிட்டு அலறிப்புடைத்து நிமிர்ந்து விடுவார்.' என்பது இப் பாடலின் பொருள். 'இப்படியாக அலறி நிமிர்ந்து விழும்போது வர்மத்தின் தன்மையறிந்து அடி அல்லது முறியின் தன்மையறிந்து இளக்க வேண்டிய முறையைக் கையாளவேண்டும். மரத்தில் அடித்து இறுக்கிய ஆப்பைக் குரங்கு பிடித்து இழுக்கும் முறையில் இளக்கக்கூடாது. நோயாளியைக் கால் மடக்கி (சம்மன காலிட்டு) உட்காரச் செய்யவேண்டும். இடுப்பை வலதும் இடமுமாக அசைத்தும், கால்களை உதறச் செய்யவும், "நோயாளியின் கால் கைகளை மாறிமாறிப் பிடித்து உயர்த்தி யும் உடம்பைத் தூக்கி உதவி இருத்தவும் செய்க. தலையில் ஒரு தட்டும் பிடரி நரம்பில் ஒரு தட்டும் போடவும். நாசி முகரை பாகங்களைப் பொறுமையாகத் தடவிவிடவும். இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்ட நாடியினைச் செம்மைப்படுத்தும் முறையினைக் கூறும் பாடல்கள் அடுத்து வருவன.

'கூப்பிட்டலறி நிமிருமுன்னே
 குறிப்பாய் பார்த்து விளக்காட்டால்
 ஆப்பிட்டசைத்த குரங்கைப் போல்
 ஆடியலறித் திரியாதே
 யேப்பிட் டிருத்தியிட வலமாய்
 இசல் வாயிருப்பை தானசைத்து
 கால்பட்ட டித்த பிடிக்கையிலே
 கனமாய் பிடித்து காலுதருதே.
 'உதறே கால் கை மெதுவாக
 உடனே மாறி தூக்கி இருத்தி
 சிதறா வண்ணம் தலைதனிலே
 செயலாம் பிடரிபெரு நரம்பில்
 கதறப் பிடித்துச் சுழிதனிலே

கருந்தாய் தட்டி உச்சிதனிலோரடி
தானடித்து நாசிமுகம் அன்பாய்த்
தடவிப் பிடித் திருத்தே”

இவ்வர்ம நூல்களை ஆராயின் நரம்புகளைப் பற்றிய தெளிந்து அறிவு பெற்றவர்களாகச் சித்தர்கள் விளங்கினார்கள் என்பது விளங்கும்.

அகஸ்தியர் பெயரில் கிடைக்கும் மற்றொரு நூல் அகஸ்தியர் ஐந்து சாஸ்திரங்கள் என்பது. இதில் கிரிகை நூல் 64 என்ற பகுதியில் 18 வகையான மன நோய் பற்றியும் அவற்றின் இயல்புகளைப் பற்றியும் அவற்றுக்குரிய மருத்துவ முறைகளைப் பற்றியும் தெளிவான விளக்கங்கள் காணப்படுகின்றன. எடுத்துக் காட்டுக்காகக் 'கல்லெறி பிரிகை' என்னும் நோய் பற்றிய குறிப்புகளில் சில கீழ்க் காட்டப்படுகின்றன.

"ஆமடா யின்னமொரு குணத்தைக்கேளு
அறிவுகெட்ட கல்லெறியின் கிரிகைதானும்
தாமடா வாய்புலம்பல் கண்ணைமூடும்
தானாகக் கல்லெரிந்து அழுகை செய்யும்
வேமடா ஜலமதிலே முங்கிநிற்கும்
விபரமடா ஆடையது போர்த்திடாது
ஓடுமடா அடிக்கடிதான் பொய்யே சொல்லும்
உத்தமனே சிசுக்களையும் கடிக்குந்தானே'

இப்பாடல் அந்நோயின் தன்மையைச் கூறுகின்றது. அடுத்து வரும் பாடல் இரண்டும் அந்நோய்க் குரிய மருந்துக் கூறுவன.

"தானான கிரிகையது கண்டாயானால்
தப்பாமல் தீர்க்கவகை சொல்வேன் கேளு
வேலியுட பருத்திச் சாறும்
மைந்தனே துளசியோடு முல்லைப்பூவாம்
கோனான அகத்தீசர் மூலிச்சாறும்
குறியாகச் சரிசமனாய்ப் பிழிந்துகொண்டு
தேனான புளியந்தேன் கிராம்புஞ் சேர்த்து
திறமாகப் படியரைக்கால் கொள்ளு கொள்ளே.”

"கொள்ளப்பா நாள்மூன்று தாக்கும்போது
குறியான வெள்ளுள்ளி யிஞ்சிச்சாறு
துள்ளப்பா நீ வாங்கித் துவாலையிட்டு து
துடியாக ஜலத்தில் முங்க விட்டாயானால்
கள்ளப்பா முன்சொன்ன கிரிகைதீரும்

கனமான தேகமெல்லாம் காற்றுப்போலாம்

முள்ளப்பா குத்தியது கருப்புப்போல

முட்டுமடா நல்லறிவு புத்திகாணே'

சித்தர்களது வைத்தியமுறை அவர்களைப் போலவே விந்தை யானதாகும். மருந்தென வேண்டவாம் யாக்கைக்கு என வள்ளுவர் கூறும் இயற்கை மருத்துவத்தைப் பெரிதும் ஆதரிக்கும் இவர்கள் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் மரம். செடி, கொடி அவற்றின் இலை, பூ, முதலிய பல உறுப்புகளைக் கொண்டே மருத்துவம் செய்யும் முறையைக் கண்ட வர்கள் 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.

ஒளவையாரின் “வாக்குண்டாம்” பாடல் கடவுள் வாழ்த்து மட்டுமல்ல. உடல் நலவாழ்வின் இரகசியம் பொதிந்துள்ளப் பெட்டகமாகும்.

“வாக்குண்டாம் நல்ல மனமுண்டாம் மாமலரான்

நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது – பூக்கொண்டு

துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கையான் பாதம்

தப்பாமல் சார்வார் தமக்கு”.

இப்பாடல் விநாயகரைத் தொழுவதால் விரைந்து கிடைக்கும் பயன்களைப் பட்டியலிடுகிறது என்பதையும் கடந்து பல மருத்துவ உண்மைகளையும் கொண்டது உள்ளடக்கியுள்ளதைக் காண்பதே சித்த பகுத்தறிவு. இது ஐந்து மூலிகைகளின் கூட்டுச் செயல்பாட்டைக் குறிப்பிடுகிறது.

பூக்கொண்டு - தாமரைப் பூவை எடுத்து அதனுடன்

திருமேனி - குப்பைமேனி

தும்பி - தும்பை

ஐகயான் - கையான்தகரை

பாதம் - செருபடை

இவற்றின் கூட்டு மருந்துச் சிகிச்சை முறையை இப்பாடல் தனக்குள் கொண்டுள்ளது. மண்ணுயிரைக் காக்கும் மனநலத்தைத் திடம்பட மெய்ஞானம் சேரும் வழியையும் நோய்க்கு இடங்கொடாத உடலை வளர்க்கும் உபாயத்தையும் சொல்லுகிறது.

மேற்கண்ட ஐந்து மூலிகைகளையும் நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து துப்பு என்னும் நெய்யில் கலந்து அருந்திவர நாக்கில் இருந்து வரும் வாக்கில் தெளிவு பிறக்கும். மனம் பக்குவப்படும். கலைமகளின் அருட்பார்வை கிடைக்கும். கல்வி கேள்விகளில் தேர்ச்சி உண்டாகும். நோயால் உடல் முடங்கிப் போகாது போன்ற உண்மைகளைத் தனக்குள் கொண்டு இப்பாடல் அமைந்துள்ளது.

தும்பையின் பயன் குறித்தப் பாடல்

தும்பை ஒரு தெய்வீக மூலிகையாகும். இதனால் பலவித நோய்கள் குணமாகின்றன. பாம்புக்கடிக்கும் இதன் இலைச் சாறு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. என்பதை

“சீறுகின்ற பாம்பொடு சில்விஜங்கள் சென்னிவலி

ஏறுகபம் மாந்தம் இருக்குமோ – நாறுமலர்க்

கோம்பணைய மாதே குளிர்சீத சந்திவிடும்

தும்பை இலை என்றொருகால் பேசு”

இப்பாடல் சுட்டுகிறது. இதன்படி, நன்கு பூத்தத் தும்பையை வேருடன் பிடுங்கி வந்து சுத்தம் செய்து கல்லுரலில் இட்டு நன்கு இடித்துச் சாறு பிளிந்து அருந்தினால் பாம்பு போன்ற விஷ ஜந்துகளால் ஏற்படும் விஷங்கள் தீரும். மேலும் கபம், மாந்தம், அதிக குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் சீதள நோய் ஆகியன சரியாகும்.

அத்தியின் மருத்துவக் குணம் குறித்த தேரையர் பாட்டு.

இரத்த மூலம், சீதக்கடுப்பு, இரத்தக் கழிச்சல் போன்ற நோய்களைக் குணமாக்க அத்தியில் செய்யப்படும் “புட்டு” நல் உணவாகும். இதனைப்பற்றி பரிபாஜனையில் தேரையர் கூறுவதைப் பார்க்கலாம்.

“ஆனைக் கன்றில் ஒரு பிடியும்

அரையன் விரோதி இளம்பிஞ்சும்

கானக்குதிரை புறத்தோலும்

காலிற் பொடியை மாற்றினதும்

தானைத் தாய்கொல் சலத்துடனே

தகவாய் எட்டொன்றாய்க் கொள்நீ

மரணைப் பொருவும் விழியாளே

வடுகும் தமிழும் குணமாகுமே”

ஆனைக்கன்றில் ஒரு பிடி அத்திப் பிஞ்சில் ஒரு பிடி

அரையன் விரோதி இளம் பிஞ்சு – கோவைப்பிஞ்சு ஒரு பிடி

கானக்குதிரை புறத்தோல் - மாம்பட்டைத் தோல்

காலிற் பொடியை மாற்றினதும் - சிறுசெருப்படை

தானைத் தாய்க்கொள் சலத்துடன் - வாழைப்பூ கஷாயம்

தகவாய் எட்டொன்றாகக் கொள்நீ மாணைப் பொருவும் விழியாளே வடுகும் குணமாகுமே.

எனப்பாடி கழிச்சல் என்னும் பேதி குணமாவதைக் குறிப்பிடுகிறது.

கொன்றையின் சிறப்பு

தமிழ் மருத்துவ உலகில் கொன்றைக்கு என்றுமே தனிச்சிறப்பு உண்டு. இதனைப் பற்றி அகத்தியர் குணபாடகத்தில்...

“ குட்டம் கிருமி கொடுஞ்சூலை வாதம் கபம்

துட்ட மலம் அருசி தூரப்போம் - தட்டிச்

சுரக்கின்ற பேதி உண்டாம் துயக்கத் துவர்க்கும்

சுரக்கொன்றைக்கு ஆரணங்கே சான்று

முலக்கிருமியோடு மதுநீர்க் குடலாம்

துலத்து நோயும் குலைந்து சாயும் - நிலத்திற்குள்

ஏன்றைக்கும் வாடாத இன்ப மலர்க்கொம்பே

கோன்றைப் பசுமலரைக் கொள்”

என்பன போன்ற பாடல்கள், கொடிய சூலை, வாதம் கபம், வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் தொல்லை போன்ற நோய்கள் கொன்றை மலர்ப் பூவால் குணப்படுத்தலாம் என்கிறது.

புளியின் சிறப்புகள்

புளியம்பழத்தில் பழம் புளியே சிறப்புடையது. “தீதிற்பழம் புளி” என்பார்கள் சித்தர்கள். பழம் புளி (கறுப்பாக இருக்கும்) பலவகை வாதநோயை விலக்கும். பித்தம், கபம், நோய்களைக் அகற்றும், உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். கடுமையான வயிற்று வலி, வாந்தி, சித்த பிரம்மை போன்றவை அகலும் என்பதை,

“புத்தியும் மந்தமாகும் பொருமியே யுடலமுகும்

புத்தியந் தவறுஞ் சந்திபாதமாஞ் - சுரங்கள் வீறுஞ்

சர்த்தியும் பித்தந்தீரும் தனுவெலாம் வாதமேறு

மத்திபந் தாது புசுஷ்டி வருந்திரை நரை புளிக்கே”.

என்கிறது பழம் பாடல்.

வள்ளலார் கூறும் சித்த வைத்திய முறை பற்றிய பாடல்

மூலிகையின் மகத்துவத்தை வள்ளலாரின் சன்மார்க்கத்தினர் அறிவுறுத்தியதனால் அதன் பயன்பாடு பெருகியது.

“பலமான இதயத்துக்கு செந்தாமரை
பாலமான மூளைக்கு வெண்தாமரை
பலமான ஆண்மைக்கு ஓரிதழ் தாமரை
பலமான எலும்புக்கு கையாந்தரை
பலமான சதைக்கு வல்லாரை
பலமான சிறுநீரகத்துக்குச் சுரை
பலமயக்கம் நீக்குவது சர்க்கரை
படை போக்குவது தகரை
பலம் ஆக்குவது துவரை
பளபளபாக்குவது ஆவாரை
பசி கொடுப்பது ஆரை
பரு போக்குவது அவரை
குரு வள்ளலார் உண்டது புளியாரை”

உடல் நலம் காக்க வள்ளலார் பல வழிகளைக் கூறுகிறார். இவை அனைத்தும் அவர் வாழ்வில் கடைபிடித்து அனுபவித்து கூறியதாகும்.

நோய்களைக் கண்டறியும் முறைகள்

நோயின் எல்லா அறிகுறிகளும் உடல் ரீதியாக இருப்பதால் உடலை மட்டுமே பரிசோதிக்க வேண்டும் என நினைக்காமல் மனதைக் காயப்படுத்திய சம்பவங்களும் அதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம் எனச் சிந்தித்தவர்கள் சித்தர்கள். இவர்கள் மக்களுக்கு வரக்கூடிய நோய்களைக் குறித்து அனுபவப் பூர்வமாகத் தெரிந்து கொண்டனர். இன்றைய மருத்துவக் கருவிகள் எதுவும் இல்லாமலே அன்றைய உலகில் சித்தர்கள் நாடிமுறைகளைக் கையாண்டு நோய்களைக் கணித்துள்ளனர். வளி, வெப்பம், ஐயம் என்ற மூன்றின் வகையால் மனித உடலுக்கு நோய் ஏற்படும் என நாடியால் அறிந்திருந்தனர். உடம்பில் உள்ள நிலையை நாடுதலால் நாடி என்பர்.

நாடி பிடித்துப் பார்க்க உகந்த நேரம் காலை 6 மணிமுதல் 6.30 வரை எனச் சித்தர்கள் வரையறை வைத்திருந்தனர். காலை விடியலிலே தான் மனித உடலின் நாயியோட்டம் சரியாகக் காட்டும். மதியம் தாண்டி நாடி பார்த்தால் உடலில் பித்தம் கூடும். சரியாக நாடி பார்க்க முடியாது. பித்தம் கூடினால் இரத்த சம்பந்தமான கோளாறும் ஜீரண கோளாறும் உண்டாகும்.”வாதமில்லாது மேனி கெடாது” என்பது

சித்தர் வாக்கு. அகத்தியர் நாடி சாஸ்திரம் என்னும் நூலும் திருமூலரின் திருமந்திரமும் நாடி பார்க்கும் முறைகளை விவரிக்கின்றன.

பஞ்ச பூதங்களில் நிலமும் வானமும் நிரந்தரமானது. இது தவிர மற்ற பூதங்களான நீர், நெருப்பு, காற்று ஆகிய மூன்றும் மாறக்கூடியன. இவைகளின் இயல்பான இயக்கம் குறையும் போதும் கூடும் போதும் நோய்கள் ஏற்பட்டே தீரும். இந்நிலையில் நாம் எந்த நோய்க்குச் சிகிச்சை அளித்தாலும் மாறக்கூடிய மூன்று பூதங்களுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்தால் எப்படியும் மனித உயிர்களைக் காப்பாற்றிவிடலாம் என்பது சித்தர்களின் மருத்துவச் சித்தாந்தம்.

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் வாதநோய் (காற்று) பித்த நோய் (நெருப்பு) கபநோய் (நீர்) உண்டாவதன் காரணம் கூறி அதனடிப்படையிலே குணப்படுத்தும் மருந்துகளையும் விளக்கியுள்ளார். சித்த மருந்துகள் மூலிகையிலிருந்தே தயாரிக்கப்படுவதால் மூலிகை மருத்துவம் என்றும் இம்மருந்து அழைக்கப்படுகிறது. சுவாசத்தால் ஈர்க்கப்படும் வாயுதான் பித்தத்திற்கும் கபத்திற்கும் அதிக சக்தி தருகிறது. அதனால் காற்று உயிர்க்காற்று அல்லது மூச்சுக்காற்று எனப்படுகிறது. காற்று இல்லையேல் உயிர் இல்லை. காற்று உடலின் உள் இயக்கத்தால் உடலின் பல்வேறு உறுப்புகள் பல இரசாயன மாற்றத்தை அடைகின்றன. அப்போது தோன்றும் அக்கினி பித்தம் எனப்படுகிறது. நரம்பு மண்டலம் எலும்பு மண்டலம் நன்றாக இயங்க உதவுவது (கபநீர்) இவை மூன்றும் கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய்தான். இதை சித்த மருத்துவர்கள் இந்த நாடியைப் பார்த்து நோயை அறிகிறார்கள்.

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

இந்நாடிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கேற்ப சித்தர்களால் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. அம்மருந்துகள் மூலிகைகள், உலோகங்கள் மூலம் செய்யப்பட்டு சூரணம், கற்பம், பஸ்பம், லேகியம், தைலம், கசாயம் போன்ற வடிவங்களில் வழங்கப்படுகின்றன.

மனிதன் உடம்பில் 72,000 நாடிகள் ஆலிங்கனம் செய்து உள்ளன எனக் கணக்கிடப்பட்டாலும் அதில் பத்து நாடிகள் தலையானது என்கிறது சித்தர் சாஸ்திரம். இடங்கலை, பிங்கலை, சுழிமுனை, சிங்குலை, புருடல், காந்தாம், அத்தி, அலம்புடை சங்கினி, குரு என்னும் ஒன்பது நாடிகள் குறித்து திருமூலர் பல பாடல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“ஒன்பது வாசல்; உடைதோர் பிண்டத்துள்

ஒன்பது நாடியுடைய தோரோரிடம்

ஒன்பது நாடி ஒடுங்க வல்லார்க்கு

ஒன்பது வாசல் உலை நலமாமே” -திருமந்திரம் 658

இப்பாடல் ஒன்பது வாயில்களை உடைய வீடு இந்த உடம்பு. அதில் ஒன்பது நாடிகளும் சுழிமுனை நாடியில் ஒருங்கே கூடுகின்றன. ஒன்பது வாயில் வழி வரும் வெப்பத்தால் அந்நாடிகள் உடம்பினை பதமாக்காது துன்புறுத்துகின்றன. உடலின் உள்ள ஒவ்வொரு நாடிகளையும் கட்டுப்படுத்த முயன்றால் இவ்வுடம்பு உயிர்க்கு இன்பம் தரும் வாயிலாகும் என்கிறது.

வாயுக்களின் பத்து வகைகளையும் அவற்றின் தன்மைகளையும் அகத்தியர் குறுநாடி-300 என்னும் நூல் நோய் அறி குறிப்புகளாகச் சுட்டுகிறது. இவைகளின் வழி சித்தவைத்தியத்தால் நோய்களை அறிய முடிகிறது.

தேவ மருத்துவம்

சோதிடம் கற்ற சித்தர்கள் வான சாஸ்திரம் மூலம் கிரக பலன்களை அறிந்து ராசிபலன்களைக் கண்டுபிடித்து அதன் மூலம் நோயாளிகளின் நோயைத் தீர்த்துள்ளனர். அதற்குத் தேவ மருத்துவம் என்று பெயர். நோயாளியின் ராசிபலன் அறிந்து அவரின் உண்மையான ஆயுளையும் தற்போதைய வயதையும் அறிந்த பிறகே வைத்தியம் செய்வார். நோயாளி ஒருவருக்கு வைத்தியம் செய்தால் அவர் எவ்வளவு நாள் மேலும் உயிரோடிருப்பார் என்பதையும் சோதிட சித்தர் கணித்துச் சொல்லிவிடுவார். சித்த வைத்திய முறைகளையும் சோதிடமும் நன்கு அறிந்த சித்தர்கள் மட்டுமே இவ்வாறு செயல்பட்டுள்ளனர். இவர்கள் நோயாளியின் மூதாதையர் உடற்கூறுகளையும் பூர்வ புண்ணிய மரபு வழிகளையும் கால எல்கைகளையும் கணக்கிட்டுத் தேவ மருத்துவம் செய்வர். இது பழந்தமிழர் கால மருத்துவ நோய் அறிமுறைளில் ஒன்றாக விளங்கியுள்ளது. 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 புலிப்பாணி சொன்னேன் பாரே.

சித்த மருத்துவ அருஞ்சொற்கள்

செந்தமிழ்ச் சித்தர்களின் மருத்துவக் குறியீடுகள் பழஞ்சுவடிகளிலும் பல இலக்கியங்களிலும் மருத்துவ நூல்களிலும் காணப்படுன்றன. அதில் ஒரு பொருளைக் குறிக்கப் பல உவமைகளையும் உட்பொருளையும் அவர்கள் கையாண்டுள்ளனர். அவற்றின் உண்மைப் பொருளை அறிவதற்கு சித்த மருத்துவ அகராதிகள் பயன்படுகின்றன. உடலைக் குறிக்க, குரம்பை, கானகம், பேழை, பெட்டகம், கட்டளை, பாண்டம், துண்டம், தோட்டம், பஞ்சரம், பம்பரம், மரக்கலம், கட்டை, சருகு, இந்திர சாபம், நீர்க்குமிழி சிறுகுடிசை இருவினைக் கூடு, சட்டகம் போன்ற எழுபத்தைந்து உவமைகள் உள்ளன. இது போன்ற சிலவற்றை இங்கே காணலாம்.

அகவு - அழுக்கரா

அக்கினிச்சிவன் - குப்பைமேனி

அங்களி - கற்றாழை

அந்த கோரம் - நெல்லி

அட்ட சித்தி - எட்டு சித்தி

அட்டபோகம் - எட்டு அணிகலன். ஆடை, தாம்பூலம், பரிமளம், சங்கீதம், பூவமளி, பெண். போசனம்

அடவி நீர் - காட்டு நீர்

ஆகாய வெளி - மூளை

ஆவாரை - நிலவாகை

ஆசுரம் - இஞ்சி, வெள்வெங்காயம்

இரசகந்தி - ஈயம்

இரத்த பாதம் - சாதி லிங்கம்

ஈயக் காயம் - வெண்காயம்

ஈனத்தா - கொன்றை

ஈனம் - கள்ளி

உகவல்லி- நாகவல்லி

உதரவணி - கண்டங்கத்திரி

உலுவா - பெருஞ்சீரகம்

ஊர்வரம்பன் - வெள்ளரி

ஊமச்சி - நத்தை

எருந்தி - ஏராமுட்டி .இப்பி

எழுவரைக்கூட்டி - சவ்வீர பாசுஷாணம்

ஏலி - கள்

கள் - தேன்

ஏகம் - திப்பிலி

ஐயம் - சிலோத்துமம் -கபம்

ஐயவி - கடுகு

ஓசிதம் - கற்றாழை

ஓங்கல் - மூங்கில், மலை

ஓமை - மாமரம்

ஓளஷதம் - மருந்து லங்கணம்

பாதகம் - பஞ்சமா பாதகம், 1.கொலை 2. பொய். 3. களவு. 4. கள்ளருந்தல்.

5. குரு நிந்தை

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, சத்துப் பொருளிருக்கு மிடம், மலம் தங்குமிடம், சிறுநீர் தங்குமிடம், விந்து நிற்குமிடம்.

கோசம் 5- ஆனந்த மயம், பிராண மயம், மனோமயம், விஞ்ஞான மயம், ஆகார மயம்.

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.

என்பன போன்ற மூவாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மருத்துவச் சொற்கள் மருத்தவர் தாமோதரனாரின் செந்தமிழ்ச் சித்தர்களின் மருத்துவ அகராதில் இடம் பெற்றுள்ளன.

அறிவியல் முன்னேற்றத்தால் கல்வி சார்ந்த அகராதிகள் பல வெளியாகி வருகின்றன. அதில் மருத்துவம் சார்ந்தவை மிக அரிதாகவே உள்ளன.

திருக்குறளில் மருத்துவச் செய்திகள்.

சித்த மருத்துவம் நோய்களை நிரந்தரமாகக் குணமாக்கும் ஆற்றல் படைத்தது. இதனால் எதிர் விளைவும் ஆபத்தும் இல்லை அறிவியல் ரீதியாக மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படுகின்ற பல மருந்துகளும் இந்த சித்த மருத்துவத்தில் இருந்தே கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. அதற்குச் சான்றாக பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் காணப்படும் மருத்துவச் செய்திகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

மருத்துவக் கலை பற்றிய அடிப்படைக் கருத்துகளைத் தொகுத்துத் தருவதில் முதன்மையானவராகத் திருவள்ளுவர் விளங்குகிறார். தமிழர்களின் மருத்துவக் கலைத் தேர்ச்சியினை மெய்ப்பிக்க வேண்டுமானால் திருக்குறள் ஒன்றே போதுமானதாகும். திருவள்ளுவர் தலையாய சித்தர்களுள் ஒருவர். அவரது குறள்களில் சித்தர்களின் நெறி விரவிக் காணப்படுகின்றன. 'சித்' என்றால் அறிவு, சித்தர் என்றால் அறிவர் என்று பொருள். சங்க இலக்கியத்தில் சித்தர்கள் அறிவர் என்றே குறிக்கப்பெறுகின்றனர். அறிவு எது என அறிந்தவர் சித்தர். அறிவாகாரப் பொருளாகவும் பேரறிவாகவும் விளங்கும் பெரும்பொருளை அறிந்தவர் சித்தர். பரம்பொருள் அறிவாக அமைந்து (வாலறிவன்-ஒளி பொருந்திய அறிவன்) அண்டத் தையும் பிண்டத்தையும் ஆள்கிறது. அறிவின் அறிவார்ந்த இயக்கத்தை அறிந்தவர்கள் அறிவர் எனும் சித்தர்கள். அறிவேதான் அவர்கள். அவர்களேதான் அறிவு. அந்த அறிவே பரம்பொருள். இந்த அறிவாகிய பரத்தை அறிந்ததனால் பெறும் பயன்கள் குறித்து வள்ளுவப் பெருமானே விடைதருகிறார்.

"அறிவுஅற்றம் காக்கும் கருவி செறுவார்க்கும்

உள்ளழிக்க லாகா அரண். திருக்குறள் 421

என்கிறார். மரணம் எனும் அழிவிலிருந்து உங்களைக் காக்கும் பெரும்பொருள் அறிவு. அஃது அற்றம் காக்கும் கருவி. இறப்பு எனும் பெருந்துன்பத்திலிருந்தும் பேரழிவிலிருந்தும் காத்திடும் வல்லபம் அறிவாகாரப் பொருளுக்கே உண்டு. இறப்பு என்ன அவ்வளவு பெரிய துன்பமா? ஆமாம்! செத்தவர்களுக்குத் தெரியும் அத்துன்பம் எப்படிப்பட்டது என்று! ஆனால் செத்தவர் செத்தவிதத்தைச் செப்பிட இயலாதே! என் செய்வது. உயிர் பிரியும்போது ஒவ்வொரு அணுத்தோறும் அணுவாகிய செல்கள் தோறும் உயிராகிய ஜீவன் பிரியும் பொது ஏற்படும் நரக வேதனை அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் தொரியும். வாழும்போதே சாகப் பழக்கிக் கொண்டவர்களுக்கும் தொரியும். சித்தர் நெறியில் தலையாய நெறி உயிருடன் வாழும்போதே சாகப் பழகிக் கொள்வதுதான். சாகப் பழகிக் கொள்வது என்ன அவ்வளவு எளிதான காஈரியமா? நல்ல சாவு கிடைப்பதே பொரிய நெறி.

”அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் அடங்காமை

ஆரிருள் உய்த்து விடும்”

என்ற குறளுக்கு இதுவரை வந்த உரைகாரர்களெல்லாம் அடக்கமாக இருக்கும் பண்பையே சான்றாகக் குறிப்பிட் டார்கள். மெய்வழி ஆண்டவர்கள் இக்குறளுக்குச் சித்தர் நெறிவழி விளக்கம் தந்துள்ளார்கள்.

உயிர்பிரியும்போது ஜீவனாகிய விந்து உடலில் இருந்து வெளியேறும். இப்படி ஜீவன் வெளியேறி நாற்றமெடுத்துச் சாகிறவர்கள் ஆரிருளாகிய நரகத்திற்குப் போவார்கள் என்றும் அப்படி ஜீவநீர் வெளியாகாமல் உடலுக்குள்ளே அடக்கமானவர்கள் அமரருள் ஒருவராகி அமரர்கள் வசிக்கும் தேவலோகம் செல்வார்கள். அமரருள் உய்க்கும் அடக்கத்தை மனிதர்கள் பெற சில மருத்துவக் குறிப்புகளை வள்ளுவர் வழங்கி இருக்கிறார்.

மருந்து என்னும் தலைப்பில் ஒரு அதிகாரத்தையே அவர் படைத்துள்ளார். இதில் இடம்பெற்றுள்ளப் பத்துக் குறள்களில் ஏழு குறள்கள் உணவைப் பற்றியே கூறுகின்றன. மனித நோய்க்குக் காரணம் தவறான உணவுப்பழக்கம், மீதுண்ணல், விபரீத எண்ணம் போன்றவையே என்பதை இக்குறள்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

உணவு மிகுந்தாலும் நோயுண்டாகும், குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என எச்சரிக்கையாக முதல் குறள் அமைந்துள்ளது. உண்ட உணவு செரித்த பின் அளவோடு உண்டால் நோய் அணுகாது என்கிறது. இரண்டாவது குறள்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” - குறள் 942

உணவுப்பழக்கமே நீண்ட ஆயுளையும் ஆரோக்கியத்தையும் தரும் என்கிறது மூன்றாவது குறள். குற்றமற்ற உணவை நன்றாகப் பசித்தபின் உண்க என்பதை நான்காவது குறள் உணர்த்துகிறது.

“அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து” - குறள் 944

சுவை மிகு நல்ல உணவே ஆனாலும் அளவோடு உண்பதே உயிர்க்கு நலம் என்கிறது ஐந்தாவது குறள்.

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” - குறள் 945

தன்னையறிந்து குறைவாக உண்பவன் இன்புறுவான், அளவுக்கு மீறி உண்பவன், பிணியால் துன்புறுவான் என்கிறது ஆறாவது குறள்.

“இழிவறிந்து உண்பான்காண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபேர் இரையான்கண் நோய்” -- குறள் 946

ஆவல் மிகுதியால் பசியின் அளவு தெரியாமல் கணக்கற்று உண்பவன் அளவற்ற நோய்க்கு ஆளாவான் என எச்சரிக்கை செய்கிறது ஏழாவது குறள்.

“தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றி படும்” குறள் 947

முதலில் நோய் இன்னதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பின் அந்த நோய் எப்படி வந்தது என்ற காரணத்தை அறிய வேண்டும், தொடர்ந்து அந்த நோயைத் தணிக்கும் மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” - குறள் 948

என்பது எட்டாவது குறள்.

நோயாளியின் நிலைமை, நோயின் நிலைமை, மருந்து கொடுப்பதற்கேற்ற காலம் இவற்றை ஆராய்ந்து மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். இதுவே வைத்தியரின் கடமை என்பதை ஒன்பதாவது குறள் கூறுகிறது

“உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்

கற்றான் கருதிச் செயல்.” குறள் -949.

நிறைவான பத்தாவது குறள் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது . வைத்தியம் செய்யும் முறையை நான்கு பகுதியாகப் பிரித்துக் கூறுகின்றது.

“உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச் செல்வானென்று

அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து” குறள் 950

இக்குறள் நோயாளி, மருத்துவன், மருந்து, நோயாளியின் பக்கத்திலிருந்து பார்த்துக் கொள்ளுகின்றவன் என்று நான்கு பகுதிகளை உடையது மருத்துவம். இவை இணைந்து செயல்பட்டால் விரைந்து நோய் குணமாகும் என்கிறது. நோய் வருவதற்கும் வராமலுக்கும் முக்கிய காரணம் உணவு தான் என்பது தற்கால மருத்துவர்களும் ஒத்துக்கொள்கின்றனர். இந்த உண்மையைப் பண்டையத் தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர் என்பதற்கு இப்பாடல்களே சான்றாகும்

திரிகடுகம் சிறப்புப் பாயிரம் -1

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் மருந்துகளால் பெயர் பெற்றது திரிகடுகம். சங்க காலத்து நல்லிசைப் புலவராகிய நல்லாதனார் இதனை இயற்றியுள்ளார். .இவர் காலம் கி.பி. இரண்டாம் நூற்றாண்டாகும்.

திரி - மூன்று, கடுகம்- மருந்து, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்று பொருட்கள் ஒருவருடைய உடல் நோயைப் போக்குவதுபோல இந்நூலில் இடம்பெறும் ஒவ்வொரு

பாட்டிலும் சொல்லப்படும் மூன்று அறநெறிகளும் மனிதர்களின் அறியாமையைப் போக்கும் எனவே இந்நூலுக்கு இப்பெயர் வந்தது. எனவே இதன் சிறப்புப் பாயிரம்

“உலகில் கடுகம் உடலின் நோய் மாற்றும்

அல(க)இல் அகநோய் அகற்றும் - நிலைகொள்

திரிகடுகம் என்னும் திகழ்தமிழ்ச் சங்கம்

மருவுநல் லாதன் மருந்து”

எனக் குறிப்பிடுகிறது. இந்நூலில் இடம் பெற்றப்பாடல்களில் மனிதனுக்கு நோயால் ஏற்படும் துன்பங்களைத் தீர்த்து உறுதியாக இன்பம் தரும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மருந்துகளுக்கு நிகராகவும் உவமையாகவும் அறக்கருத்துகள் போதிக்கப்பட்டமை அக்காலத்தில் பழக்கத்தில் இருந்த மருந்துகளின் பெருமைக்குச் சான்றாக உள்ளன.

சிறுபஞ்சமூலம்

நான்கு வரிகளில் ஐந்து மருத்துவப்பொருட்களை அமைத்து காரியாசானால் பாடப்பட்ட நூல் சிறுபஞ்சமூலம். சிறுவழுதுணை வேர், நெருஞ்சி வேர், சிறுமல்லி வேர், கண்டங்கத்திரி வேர் என்பன சிறுபஞ்சமூலமாகும். இதுபோன்றே வில்வம், பெருங்குமிழ், தழுதாழை, பாதிரி வாகை இவற்றின் வேர்களைப் பெரும் பஞ்ச மூலம் என்பர். சிறுபஞ்ச மூலம் ஆகிய மருந்து உடல் நலம் பேணுமாறு போல சிறுபஞ்ச மூலப் பாடல்கள் குறிக்கும் ஐந்தைந்து பொருட்களும் உயிர் நலம் பேணுவனவாகும். உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை இந்நூலின் 74 வது பாடல் சுட்டுகிறது.

“ஈன்று புறம் தருதல் எந்தலைக் கடனே” என புறநானுற்றுப்பாடல் இந்தச் சமூகத்திற்கு ஆரோக்கியமான ஒரு குழந்தையைத் தருவது நல்லில்வாழ்வு பெண்ணின் கடமை என்கிறது. அதன் மரபில் வந்த காரியாசான் கருவுறுதலின் முக்கியத்துவத்தையும் அதனைப் பேணி பாதுகாத்தலையும் இப்பாடலில் அறிவுறுத்துகிறார்.

“சூலாமை சூலில் படும் துன்பம், ஈன்றபின்

ஏலாமை ஏற்ப வளர்ப்பு அருமை சால்பவை

வல்லாமை வாய்ப்ப அறிபவர் உண்ணாமை

கொல்லாமை நன்றால் கொழித்து”

சூல் கொள்ளாமையில் வரும் துன்பமும் ஈன்றதனால் உண்டாகும் மெய்வருத்தம், குழுவியைப் பெற்றபின்பு அதனை ஏற்றுக் கொள்ளாமையால் வரும் துன்பம். வளர்த்ததால் வரும் அருமை, வளர்ந்த பிள்ளை சாப குணங்களை கொள்ளாமை இவ்வைந்தினையும் ஆராய்ந்தவர்கள் ஒரு உயிரையும் கொன்று உண்ணமாட்டா. எனவே,

“கருவை அழியாது காத்தல்

கருப்பம் சிதைந்தால் பிறர்க்குத் தெரியாமல் மறைத்தல்

மறைத்த அதனைப் பிறர்க்குத் தெரியாமல் வாங்குதல்

குழந்தை பிறந்து நோயுற்றால் மருந்து தருதல்

அக்குழந்தையை அச்சுறுத்தாமல் வளர்த்தல்”

என்னும் ஐந்தும் வாழ்வின் பேற்றமாகும். இதனை மருத்துவ அறமாகவும் கொள்ளவேண்டும் என்கிறது சிறுபஞ்ச மூலம்.

பழமொழி நானுறு

மூன்றுரையனார் என்னும் சமண முனிவரால் இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. இதன் ஒவ்வொரு பாடலின் இறுதி வரியிலும் ஒரு பழமொழி இடம்பெற்றுள்ளது. இதில் பாடல் 56 மற்றும் 167 ஆகியவற்றில் சமூகம் சார்ந்த நீதி நெறிமுறைகளும் மருத்துவ கருத்துகளும் பழமொழியாக இடம் பெற்றுள்ளன. ஐம்பத்தி ஆறாவது பாடலில் மருத்துவராக உறவினர்க்கு தான் செல்லிக் கொடுக் வேண்டும் என்பது இல்லை. அறிவுள்ள யார்க்கும் அதனைக் கற்றுத்தரலாம் என்பதை பழமொழியாக “இழவன்று எருதுண்ட உப்பு” என்கிறது. அடுத்த மருத்துவப்பாடல் தன் உடலைத் தாமே கவனிக்காது விடுவது பணைமரத்து வேரை வெட்டி தன்மீது வீழ வைப்பதற்கு ஒப்பாகும் என்பதை “குறைப்தம் மேலே வீழற் பனை” என்கிறது.

எருது உண்ட உப்பானது உரமாகி நன்மை தருவதாகவே முடியும். அது போலவே உடலினை பற்றிய ஒள்ளிய பொருளைக் கற்றவரிடமே வைத்தியத் தொழிலை ஒப்படைக்கவேண்டும். அவரே நன்கு தொழிலைச் செய்வார். அதுவே பயன் பயக்கும் என்கிறது பழமொழி.

“உற்றான் உறாஅன் எனல் வேண்டா ஒண்பொருளைக்

கற்றான் நோக்கியே கைவிடுக- கற்றான்

கிழவனுரை கேட்கம் கேளான் எனினும்

இழவற்ற எருதுண்ட உப்பு” - பழமொழி-56

ஒரு அரசன் தன் அங்கமாக அமைச்சரையும் உதவியாளரையும் கருதி அருகில் இருப்பவர்கள் மீது அதிக நம்பிக்கைக் கொண்டு செயல்படுவானாகில் அதுவே அவனுக்கு அழிவைத் தரும். நாட்கள் போகப்போக அவர்களைக் கண்காணிக்காது விட்டால் ஏதாவது ஒரு நாள் அவர்களே அவனுக்குத் துரோகியாகி விடுவர். அது போல நம் உடல் உறுப்புகளையானாலும் அதனைக் கவனிக்காது விட்டால் அதுவே உயிர்க்கு இறுதியாகி விடும் என்பதை குறைப்பர் தம்மேலே வீழ்ப்பனை எனப் பழமொழி குறிப்பிடுகிறது.

“மேய்மையே நின்று மிகநோக்கப்பட்டவர்
கைமேலே நின்று கறுப்பான செய்தொழுகிப்
பொய்ம்மேலே கொண்டவ் விறைவற்கொன்றாரி- குறைப்பர்
தம்மேலே வீழப் பனை.” பழமொழி - 167

நான்மணிக்கடிகை

நான்கு இரத்தினத் துண்டங்களைக் கருத்தாகக் கொண்டதனால் விளம்பி
நாகனார் இதற்கு நான்மணிக்கடிகை எனப்பெயர்ச் சூட்டியுள்ளார். இதில்
பன்னிரெண்டாவது பாடல் நோய் வரும் காரணங்களைப் பட்டியலிடுகிறது.

“பல்லினான் நோய் செய்யும் பாம்பு எல்லாம் கொல் களிறு
கோட்டான் நோய் செய்யும் குறித்தாரை ஊடி
முகத்தான் நோய் செய்வார் மகளிர் முனிவர்
துவத்தின் தருக்குவர் நோய்.”

பாம்பு தன்னுடைய பல்லினால் பிறருக்குத் துன்பம் தரும். கொல்லும் தன்மைக் கொண்ட
காளை தன்னுடையக் கொம்புகளால் பிறருக்குத் துன்பம் தரும். பெண்கள் தங்களின்
ஊடலால் ஆண்களைத் துன்பப்படுத்துவர். தவ வலிமை கொண்ட முனிவர்கள் பிறரைச்
சபிப்பதால் துன்பத்தைக் கொடுப்பர். இதனை உணரந்து நோய் அண்டாது உடலையும்
மனதையும் பேணுதல் மாந்தர் தம் ஆரோக்கியத்திற்கு அழகாகும்

“என்றும் உளவாகும் நாளும் இரு சுடரும்
என்றும் பிணியும் தொழில் ஒக்கும் என்றும்
கொடுப்பாரும் கொள்வாரும் அன்னர் பிறப்பாரும்
சாவாரும் என்றும் உளர்”

இப்பாடலில் உலகின் இயல்புகள் குறித்தும் உடல் மற்றும் உயிரின் இயல்புகள்
குறித்தும் ஆசிரியர் ஒப்புமையைக் கூறியுள்ளார். விண்மீன்களும் சந்திரனும் சூரியனும்
என்றும் உள்ளன. அதுபோல பிணியும் அதைத் தீர்க்கும் முயற்சிகளும் என்றும்
நடைபெற்று வருகின்றன. ஈ எனக் கேட்பாரும் கொள் எனக் கொடுப்பாரும் என்றும்
உள்ளனர். பிறப்பாரும் இறப்பாரும் என்றும் உள்ள இயல்பு இந்த உலகிற்குரியது.

ஆசாரக் கோவை

நாகரீக வாழ்வியலுக்குத் தேவையான ஆசாரங்களைத் தொகுத்துக்
கோர்வையாக இந்நூல் தருவதால் ஆசாரக் கோவை எனப் பெயர்பெற்றது.
அகத்தாய்மை அளிக்கும் அறங்களோடு உடல் நலம் பேணும் புறத்தாய்மையை
வலியுறுத்தும் பாடல்களையும் கயத்தூர் பெருவாயின் முள்ளியார் அருமையாக
தொகுத்துள்ளார்.

“பாழ் மனையும் தேவ குலனும் சுடுகாடும்
ஊர் இல் வழி எழுந்த ஒற்றை முது மரனும்
தாமே தமிழர் புகாஅர் பகல் வறரார்
நோய் இன்மை வேண்டுவர்”.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ விரும்புவோர் பாழ் வீட்டிலும் கோவிலிலும் சுடுகாட்டிலும் ஊரில்லாத இடத்தில் உள்ள மரத்திடமும் பகல் பொழுதிலும் தூங்கமாட்டார். இது போன்ற இடங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு தருவன. இதனை தவிர்ப்பதன் மூலமாக நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம் என்கிறது ஆசாரக் கோவை.

முதுமொழிக் காஞ்சி

மதுரையைச் சார்ந்த கூடலூர் கிழார் என்பரால் எழுதப்பட்ட அறவுரை நூல் முதுமொழிக்காஞ்சி. முதுமொழி என்பது பழமொழி என்னும் சொற்பொருளோடு தொடர்புடையது. காஞ்சி என்பது மகளிர் இடையில் அணியும் ஒருவகை அணிகலக் கோவையைக் குறிக்கும். பல மணிகள் கோத்த காஞ்சி அணி போல முதுமொழிகள் பல கோத்த நூல் முதுமொழிக் காஞ்சி எனப்பெயர்பெற்றது.

இந் நூலுள் பத்துப் பத்துகளும், ஒவ்வொரு பத்திலும் பத்து முதுமொழிகளும் உள்ளன. ஒவ்வொரு செய்யுளின் முதல் அடியும் “ஆர்கலி உலகத்து மக்கட்கு எல்லாம்” எனத் தொடங்குகிறது. எல்லா அடிகளிலும் பயின்று வரும் சொற்குறிப்பைக் கொண்டு ஒவ்வொன்றும் சிறந்த பத்து, அறிவு பத்து என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. இவ்வரிசையில் 1.5.9 ஆகிய பாடல்களின் இடை வரிகளில் மருத்துவக் குறிப்புகளும் இடம் பெற்றுள்ளன.

பாடல் 1. சிறந்த பத்து வரி- 5

ஆர்கலி உலகத்து மக்கட்கு எல்லாம் ...

5. “இளமையில் சிறந்தன்று மெய் பிணி இன்மை”

மனிதர்கள் எந்நிலையிலும் நோயற்று இருப்பது நல்லது. அதிலும் இளமையில் நோயில்லாமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது .

பாடல் 8. எளிய பத்து - வரி 7

ஆர்கலி உலகத்து மக்கட்கு எல்லாம்....

7. “உண்டி வெய்யோர்க்க உறு பிணி எளிது”

அளவற்றும் அதிகமாகவும் உண்பவர்களுக்கு எல்லா பிணியும் எளிதில் வந்து சேரும் என நோய் வருவதற்கான காரணத்தைக் கூறி எச்சரிக்கிறது.

பாடல் 9. நல்கூர்ந்த பத்து வரி 4

ஆர்கலி உலகத்து மக்கட்கு எல்லாம்....

4. “பிணி கிடந்தோன் பெற்ற இன்பம் நல்கூர்ந்தன்று.”

உடல் நலத்தில் அக்கறை செலுத்தாது பிணியில் வருந்துபவர்கள் பெறும் துன்பம் மனதிற்கு இனிமை தராது. நோயுற்றவன் பெற்ற இன்பம் துன்பத்தைத் தரும்.

ஆத்திச்சூடி

தமிழ் படிக்கத் தொடங்கியவுடனே சிறுவர்களுக்கு அகர வரிசையையும் அறங்களின் வரிசையையும் சொல்லச் சொல்லித் தரப்படும் நூல்களில் முதன்மையானது இடைக்கால ஒளவையாரின் ஆத்திச்சூடியாகும். இவர் எழுதிய நூல்களே ஆத்திச்சூடி மற்றும் கொன்றை வேந்தன் ஆகும். வாழ்வைச் செம்மையாக்கும் சீரிய மருத்துவக் கருத்துகளும் இவற்றில் இடம்பெற்றுள்ளன. இதில் ஆத்திச்சூடியில் இடம்பெற்றுள்ள 16, 70, 76, 91 இந்நான்கு வரிகளும் மருத்துவப் பண்புகளை விளக்குவனவாக உள்ளன. 16. “சனி நீராடு” வாரந்தோறும் சனிக்கிழமைகளில் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து நீரில் நன்கு குளித்து வந்தால் உடலில் வெப்பம் தொடர்பான நோய்கள் அணுகாது. எனவும். சனி என்பதற்கு உருண்டோடுபவன் என்று பொருள். நவகிரகங்களில் சனி கிரகம் ஒவ்வொரு ராசிகளுக்கும் இரண்டரை ஆண்டுகளுக்கு தொடர்ந்து உருண்டுகொண்டு இருக்கும் என்பது தமிழர்களின் வானியல் சிந்தனை. எனவே தேங்கிக் கிடக்காமல் உருண்டோடும் நீரில் தினமும் குளித்து வந்தால் ஆரோக்கியமான உடலைப் பெறலாம் எனவும் பொருள் கொள்வர் சித்தர்கள்.

70. “நுண்மை நுகரேல்”

நமக்கு நோய் உண்டாகும் காரணத்தைப் பண்டைக்கால தமிழ் மருத்துவம் தெளிவாகச் சொல்கிறது. பழம் வினையால் (முற்பிறப்பு) நோய் வரும் என்பர். உண்ணும் உணவு முறையாலும் மனம், மொழி, செயல்களால் செய்யும் தொழில்கள் காரணமாகவும் பிணிகள் வரலாம். இதில் குறிப்பாக நாவை அடக்காமல் முறையற்ற முறையால் உண்ணும் உணவால் நோய் வரும் என்பதை இவ்வரி எச்சரிக்கைச் செய்கிறது. நோய்களை அளிக்கும் திண்பண்டங்களாகிய சிற்றுண்டிகளை அதிகப்படியாக சாப்பிடுபவன் அஜீரண கோளாறுகளால் துன்பப்படுவான் என்பதை இவ்வரி நினைவூட்டுகிறது.

கருத்து: நோயைத் தரும் சிற்றுண்டியை உண்ணல் தவறு.

76. “நோய்க்கு இடம் கொடேல்”

உலகில் மக்கள் நோயின்றி வாழவே விரும்புகின்றனர். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற பழமொழி நோயின்றி வாழ்பவரே சிறந்த செல்வர் என்பதை நமக்குச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஆகவே நோய்க்கு இடம் கொடுக்காமல் வாழ, உடற்பயிற்சி, பொழுது போக்கு, நல்ல உணவு வகை, நல்ல பழக்க வழக்கம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே இதன் பொருளாகும். சிறுநீரை அடக்குதல், தண்ணீர் குறைவாகக் குடித்தல் அல்லது கார உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணல் போன்றவற்றையும் இவ்வரி ஒழிக்க வேண்டுகிறது.

கருத்து: நோய் உண்டாகாது காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

91. “மீதூண் விரும்பேல்”

நாம் நமது உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளக்கூடிய அளவில் (ஆளுக்கு ஆள் வேறுபாடு) உணவுப் பொருள்களையே உண்ண வேண்டும். அளவுக்கு மீறி உண்ணக்கூடாது, அடிக்கடி உண்ணக்கூடாது. உடல் உழைப்பின்றி அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் உணவு செரிமானமாகாமல் பலப்பல புதுவித நோய்கள் ஏற்படும். எனவே மீதூண் விரும்பாமல் உணவில் கட்டுப்பாடு வேண்டும் என்கிறார் ஔவையார்.

கருத்து: அதிகமான உணவை உண்ண விரும்ப வேண்டாம்.

கொன்றை வேந்தன் 60 “பாலோடு ஆயினும் காலம் அறிந்துண்.”

“அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்” என பெற்றோரைக் கண்கண்ட கடவுளாக வழிபடக் கொன்றை வேந்தன் வழி அறிவுரை வழங்கியவர் ஔவையார். அவர், தாய்ப்பாலைப் போலே பசும்பாலை உணவாக மருந்தாக நாம் பயன்படுத்துகிறோம். எனினும் பாலின் அளவறிந்து அருந்தும் காலம் அறிந்தும் சாப்பிட வேண்டும். இல்லை எனில் அது மருந்தாகப் பயன்படாமல் உடலுக்கு கேடுதரும் நோயாக மாறிவிடும் என்கிறார்.

கருத்து: பாலோடு சேர்ந்த உணவாய் இருப்பினும் காலம் அறிந்து உண்ண வேண்டும்.

நீதி வெண்பா

பல வெண்பாக்களால் ஆன ஒரு நீதி நூல் நீதி வெண்பாவாகும். கடவுள் வாழ்த்துபாடலுடன் 105 பாடல்கள் இதில் இடம் பெற்றுள்ளன. இது, கல்வி, அரசியல், உடல் ஆரோக்கியம் எனப் பன்முகப்பாடல்கள் பல்வேறு புலவர்களால் எழுதப்பட்டதன் தொகுப்பு நூலாகும்.

“கண்ணிரண்டே யாவார்க்கும் கற்றோர்க்கு மூன்றுவிழி

எண்ணுவழி ஏழாகும் ஈவோர்க்கு – நண்ணும்

அநந்தம் தவத்தால் அருள்ஞானம் பெற்றோர்க்கு

அநந்தம் விழி யென்று அறி.”

இப்பாடல், எல்லா மனிதர்களுக்கும் கண்கள் இரண்டு உண்டு, ஆனால் நாளை வரும் நோயை கண்டறியும் கண் மூன்று விழி கொண்டோரும் தர்மத்தால் உண்டு, அவர் விழி செல்வோருக்கு வாழ்வு முடிவில்லாதது என்கிறது.

இந்நூல்கள் எல்லாம் நம்மை பிணிகள் அண்டாதிருக்கவும் அவைகள் வந்தால் எப்படிப் போக்குவது என்பது பற்றியும் முன்னோர் ஞானத்தை நல்வழி நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

அலகு 3. மூலிகைக் குடிநீர் மற்றும் சூரணங்கள்

இயற்கை வாழ்வு என்பது நல்வாழ்வு ஆகும். இயற்கையைப் பேணி போற்றிப் பாதுகாத்து அதன்வழி வாழ்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். அதனைப் பக்குவமாகப் பயன்படுத்தினால் பக்கவிளைவுகள் அற்ற நோய் எதிர்ப்பு முறைகளைப் பெறலாம் எனச் சித்த மருத்துவம் விளக்குகிறது. இயற்கை மருத்துவம் என்பது ஒரு சிகிச்சை முறை அல்ல. அது ஒரு வாழ்க்கை முறை இம்முறை சித்த ஆயர்வேதாவுடன் தொடர்புடையது. இத்துறையில் ஒரு தாவரத்தின் தளிர், இலை, பூ, பழம், காய், பட்டை, வேர் போன்ற எல்லா பாகங்களும் அதனதன் மருத்துவத் தன்மைகளுக்கேற்ப மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இம்மருத்துவமுறைக்குள் பாட்டி வைத்தியம், நாட்டுப்புற மருத்துவம் கை மருத்துவம் எல்லாம் அடங்கும். இதற்குச் சித்தர்கள் பயன்படுத்திய பதினைந்து மூலிகைகளின் சிறப்புகளை இங்கே காணலாம்

1.அதிமதுரம்

சித்த மருத்துவத்தின் அருமருந்து அதிமதுரம். இது இயற்கையாகவே மலைப்பகுதியில் விளைகின்றது. இத்தாவரம் ஒன்றரையடி உயரமாக வளரும். இலைகள் கூட்டிலைகள். இதன் வேர்களே சித்த மருத்துவத்தில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வேர்கள் சிறிதும் பெரிதுமாக உட்புறம் மஞ்சள் நிறமாகவும் வெளிப்புறம் அடர்த்தியான பழுப்பு நிறமாகக் காணப்படும். இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் காய்ந்த நிலையில் கிடைக்கும்.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்.

இலைகள் இனிப்புச் சுவையும் வெப்பத்தன்மையும் கொண்டவை. வேர்களில் இனிப்புச் சுவையும் குளிர்ச்சித் தன்மையும் காணப்படும். இது புண்கள், தாகம், மஞ்சக்காமாலை, கண் நோய்கள் தீர்க்கும் அருமருந்தாக உள்ளது.

இருமல் கட்டுப்பட...

அதிமதுரம் 50 கிராம் மிளகு 10 கிராம், ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொண்டு இளவறுப்பாக வறுத்து தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை சிறிதளவு தேனுடன் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர வறட்டு இருமல் குணமாகும் வயிற்றுப்புண் ஆறும். அரை தேக்கரண்டி அதிமதுரப்பொடியைச் சிறிதளவு தேனுடன் கலந்து காலை மாலை இருவேளையும் தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர நரம்புத்தளர்ச்சி நலமாகும்.

2.அத்தி

மரவகுப்பைச் சார்ந்தது அத்தி. இதில் பூவைக் காண்பது அரிது. மரம் முழுவதும் காய் காய்க்கும். நன்கு பழுத்த இதன் பழங்கள் செங்கல் நிறமாகக் காணப்படும். இரத்த மூலம், சீதக்கடுப்பு, இரத்தக் கழிச்சல் இவைகளைப் போக்கிட நல்ல மருந்தாக அத்திப் பிஞ்சு திகழ்கிறது. உடல் சூடு தணிக்கும் அருமருந்தாகவும் இது விளங்குகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

அத்திக்காயைக் கொஞ்சம் வாங்கி வந்து அதை இரண்டாக உடைத்து உள்ளேயுள்ள பூச்சிகளை எடுப்பதற்கு நல்ல சூடான வெந்நீரில் போட வேண்டும். அப்பூச்சிகள் இறந்து போகும். பின்னர் இதனைப் “புட்டு” செய்து சாப்பிட்டு வர இரத்த மூலம் மற்றும் இரத்த கழிச்சல் போன்றவை சரியாகும். இவ்விதமாக அத்திக்காயைத் துவரனாக வைத்து வாரத்திற்கு இரண்டு தினங்கள் சாப்பிட்டு வர இரத்தமூலம் சரியாகும்.அத்திக்காய் துவர்ப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். இதைச் சமைத்துண்ண வாதம், பித்தம், பிரமோகம், சூலை, சரும வெடிப்பு ஆகியவை குணமாகும்.மலச்சிக்கலைத் தீர்த்துவிடும் இயல்புடையது.

அத்திப்பட்டையை வெட்டி வந்து நன்கு காயவைத்துச் சதைத்துப் பொடியாக்கி ஆறாமல் இருக்கும் எந்தப் புண் மீது இட்டாலும் அவை குணமாகும். அத்திக்காய் மூலநோயை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

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

3. அரசு

மரங்களின் அரசன் அரசு என்பார்கள். இதைக் கோவில்களிலும் குளக்கரைகளிலும் காணலாம். கிராமத்தின் மையப்பகுதியிலும் வளர்க்கப்பட்டிருக்கும். அதற்குக் காரணம் அரசமரக் காற்றும் அதன் வேரில் இருந்து வரும் மருத்துவக் குணங்களே ஆகும். “சஷ்டியில் இருந்தால் அகப்பையில் வரும்” என்னும் பழமொழி வழக்கில் இருப்பது எதனால் எனில், குழந்தை இல்லாத பெண்கள் சஷ்டி தோறும் அரசமரத்தைச் சுற்றி வந்தால் அதன் வேரில் இருந்துவரும் மருத்துவக் குணமுள்ள மணம் பெண்களின் கர்ப்பப்பையில் உள்ள கொழுப்பினைக் கரைத்து எளிதில் கர்ப்பமடையச் செய்யும். இதை அனுபவரீதியாக உணர்ந்த சித்தர்களே இப்பழமொழி உருவாகக் காரணமாகக் இருந்திருக்கக் கூடும்.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

கொதிக்கும் பாலில் அரச இலைக்கொழுந்து சில இட்டுச் சிறிதளவு சர்க்கரைச் சேர்த்துக் குடித்தால் வாதம், கபம், பித்தம். ஆகியவற்றால் வரும் முப்பிணிகளும் குணமாகும். ஜூரம் தணியும். பெண்களுக்கு மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் நீங்கி கற்பமுறை வழிகோலும். அரச மரத்தின் இலைக் கொழுந்து ஒரு பிடி எடுத்து மண் சட்டியிலிட்டு அரை லிட்டர் அளவு நீரைவிட்டு அதைக் கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி நெல்லிக்காய் அளவு பாலில் கலந்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்மலடு நீங்கும். உப்பு, புளி, காரம் இவைகளைக் குறைத்தேயாக வேண்டும்

“அரசம் வேர் மேல்விரண மாற்றும் அவ்வித்து

பெருவரும் சுக்கில நோய் வீட்டும் - குரல்வளை

தாகம் ஒழிக்கும் கொழுந்து தாது தரும் வெப்பகாற்றும்

வேக முத்தோடம் போக்கும் மெய்;”

என்பது கும்பமுனியின் பாடலாகும்.

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 பன்னேயும் போம்”

என அகஸ்தியர் குணபாடம் இதன் மருத்துவ குணங்களைக் குறிப்பிட்டுள்ளது. இம் மலர் இருதயத்திற்கு வலிவைக் கொடுக்கும். உடல் வெப்பத்தைக் தணித்து ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கும்.

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. கோழையை வெளியேற்றவும் மலத்தை இளக்கவும் உதவுகிறது. வாதம் பித்தம் போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

தாது பெருக்கத்திற்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கவும் பயன்படுகிறது கண்பார்வைத் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு நன்மை பயக்கிறது இதில் உள்ள பச்சையம், சர்க்கரை. இரும்பு மற்றும் ஸ்டார்ச் போன்ற தாது பொருட்கள் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகம் வழங்குகின்றது.

6. ஆடாதோடா

“ஆடா தொடையும் ஐந்து மிளகும் இருந்தால்

பாடாத தொண்டையும் பாடும்”

என்பது பழமொழி. இது உயரமாக அதிகக்கிளைகளுடன் அடர்த்தியாக வளரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலைகளில் ஒரு முக்கியமான எண்ணெயும் வாசின் என்கிற ஆல்கலாய்டும் உள்ளன. இதுவே சளியை வெளியே கொண்டுவரும் மருத்துவக் குணத்திற்குக் காரணமாகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

ஆடாதோடா இலையைக் குடிநீர் செய்து சாப்பிட்டு வர தொண்டையை எப்போதும் வலுவாக வைத்திருக்கும். சளியைப் போக்கும் தன்மையுடன் வயிற்றுப் பூச்சிகளை அழிக்கும் தன்மையும் ஆடாதோடாவிற்கு உண்டு.

சளிஇல்லாமல் புகைச்சலாக ஏற்படும் வறட்டு இருமல் குணமாக...

மூன்று கொழுந்து இலைகளைப் பறித்து மைய நசுக்கி ஒரு டம்ளர் நீரில் கொதிக்கவைத்து அரை டம்ளர் அளவாகக் காய்ச்சி காலையில் குடிக்க வேண்டும். இது போல ஏழு நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வறட்டு இருமல் சரியாகும்.

ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல் கட்டுப்பட ஆடாதோடா இலைகளைக் காயவைத்து தூள் செய்து காய்ந்த ஊமத்தை இலையில் சுருட்டிப் புகைப்பிடித்து வரவேண்டும். விரைவில் ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

“ஆடாதொடையின் குணத்தை உரைத்திடில்
நாடாது வியாதிகள் வாத பித்த சிலோத்தும பிணியாலும்
பாடத நாவும் பண்போல் பாட்டிசைக்கும்
ஓடாத கபத்தை எல்லாம் ஓட்டிவிடும்.’
ஆடாதோடாவின்; சிறப்பினை இவ்வாறு சித்தர்கள் பாடியுள்ளனர்.

7. ஆல்

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி
நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி”

என்பதில் இருந்து ஆலமரத்தின் பயனை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம். இதன் அனைத்துப் பொருள்களும் நல்ல மருத்துவக் குணங்களைப் பெற்றுள்ளன.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

ஆலமரப்பட்டைகள் வெள்ளப்படுதல் மற்றும் புற்று நோய்த் தடுப்பு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதனைக் கொதிக்க வைத்துப் பெண்கள் அருந்தி வந்தால் அதிக இரத்தப் போக்கினைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆலமரத்தின் மொட்டுகளை வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் வயிற்று உளைச்சல் நீங்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கு ஆலம் பழமும் விதைகளும் சிறந்தவையாகும். இறத்த வாந்தியை நிறுத்துவதற்கு ஆலம்பழத்துடன் சிறிது சர்க்கரையும் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

“சொல்லுகின்ற மேகத்தை துட்ட அகக்கடுப்பைக்
கொல்லுகின்ற நீரழிவைக் கொல்லுங்காண்- நல்லாவின்
பாலும் விழுதும் விதையும் பூவும்
மேலும் இலையும் என விள்”.

கும்பமுனியின் இப்பாடல், ஆலமரத்தின் பழம் விதை பால் தளிர் ஆகிய அனைத்துமே பால்வினை நோய் என்று கூறப்படும் மேகம், வயிற்றுக் கடுப்பு மற்றும் நீரழிவு போன்ற நோய்களுக்கு நல்மருந்தாகும் என்பதைப் புலப்படுத்துகிறது.

8. இஞ்சி.

மணமுள்ள கிழங்குகளை உடைய சிறுசெடி இஞ்சியாகும். இது பசியைத் தூண்டி உமிழ்நீரைப் பெருக்கும் மருத்துவப் பண்பும் உணவு உபயோகமும் உள்ளது.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

இஞ்சி உடலுக்கு வெப்பத்தை அளித்து குடலிலுள்ள வாயுவை நீக்கும். காசம், கபம், பித்தம், வாதசுரம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

இஞ்சியை இடித்து ஒரு தேக்கரண்டிச் சாறுடன் சிறிதளவு தேன் கலந்து தினமும் மூன்று வேளை வீதம் ஏழுநாட்கள் பருகிவர சளியுடன் கூடிய இருமல் கட்டுப்படும்.

9. சுக்கு

“சுக்குக்கு மிஞ்சின மருந்துமில்லை.

சுப்பிரமணிய சாமிக்கு மிஞ்சிய கடவுளுமில்லை”

என்பது நாட்டார் மக்களின் வாழ்வியல் நம்பிக்கை பழமொழி. இஞ்சி காய்ந்தால் சுக்காகும். சஞ்சிவிக்கு நிகராக சித்த மருத்துவத்தில் இது வைக்கப்பட்டுள்ளது.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

சுக்கு செரிமானத்தைத் தூண்டும். உமிழ்நீரைச் சுரக்கவைத்துப் பசியை உருவாக்கும். பித்தத்தைநீக்கும். தேனில் கலந்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.

ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி கால் லிட்டர் நீரில் போட்டுப் பாதியாகக் காய்ச்சி பால் மற்றும் சர்க்கரைச் சேர்த்துக் காலை மாலை சாப்பிட்டுவர வாயுத்தொல்லை அகலும். நீர்ப்பீனீசம், வாதகுன்மம், விலாக்குத்து, வயிற்றுவலி, நீர்க்கோவை, ஆசன நோய், காது குத்தல், சுவாசக் கோளாறு போன்ற பல நோய்கள் தீரும்.

10. எருக்கு

அகன்ற எதிரடுக்கில் அமைந்த இலைகளையுடைய பெரிய நேராக வளரும் பாலுள்ள செடி எருக்கு. இதன் இலை, பட்டை, வேர், பூ, பால் ஆகிய அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் கொண்டவை. தமிழகத்தில் பரவலாக எல்லா இடங்களிலும் காணப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

எருக்கு பொதுவாக காரச்சுவையும் வெப்பத் தன்மையும் கொண்டது. இதன் இலை, வாந்தியுண்டாக்குதல், பித்தம் பெருக்குதல், கட்டிகளைக் கரைத்தல் ஆகிய பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. கட்டிகள் உடைய இதன் இலையை வதக்கி இளஞ்சூட்டோடு கட்டி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் அது விரைவில் உடையும். இதன் இலைகளை உலர்த்திப் பொடியாக்கி விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து தடவினால் நாட்பட்ட புண்கள் சரியாகும். எருக்கின் சூரணம் குஷ்ட நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.

11. எலுமிச்சை

மருத்துவத்தின் மன்னன் என்று எலுமிச்சை அழைக்கப்படுகிறது. மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படும் இக்கனியில் அறுபது வகை உண்டு. இவை அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் நிறம்பி உள்ளவையாகும். மருத்துவம், மாயாஜாலங்களிலும் இது முக்கிய இடம்பெறுகிறது. காவு கொடுப்பது, திருஷ்டி கழிப்பது, செய்வினை, பில்லி, சூனியம், போன்றவற்றில் இதன் பங்கு அதிகம். இல்லங்களில் இது மங்களகரமான பழமாக கருதும் மரபைப் பெற்றுள்ளது.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

இதில் விட்டமின் சி அதிகமாகவும் ஏ யும் பி யும் அளவாகவும் காணப்படுகிறது. இரும்புச் சத்து, புரதம், சுதையம், பாஸ்பரஸ், சிட்ரிக் அமிலம் போன்றவையும் அடங்கியுள்ளன. உடனடி களைப்பு நீக்கியாக பயன்படுகிறது. வாந்தி வராமல் தடுக்க உபயோகிக்கப்படுகிறது.

12. ஏலம்

மணம் தருவது மட்டுமல்ல நல்ல உடல் நலமும் தருவது ஏலமாகும். இது அடர்த்தியான சதைப்பற்றுடைய மட்டநிலத் தண்டுக்கிழங்குகளைக் கொண்ட தாவரம். இதன் மலர்க் கொத்துகள் தண்டின் அடியில் இருந்து உருவாகின்றன. இவற்றின் முதிர்ந்த காய்கள் உள்ளிருக்கும் விதைகள் மருத்துவப் பயன் கொண்டவையாகும்.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

கார்ப்புச் சுவையும் வெப்பத்தன்மையும் கொண்டது ஏலம். சிறுநீரைப் பெருக்கும். தாகம், வியர்வையுடன் கூடிய தலைவலி, வறட்சி, கபம், முதலியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துதும். விந்துவைப் பெருக்கும். இன்பச் சுவையைத் தூண்டும், வயிற்று உப்புசத்தை நீக்கிச் செரிமானத்தை எளிதாக்கும். ஏலரிசி, சீரகம் ஓமம் இவை சம அளவில் எடுத்துக்கொண்டு இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்துகொண்டு அதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உட்கொண்டால் செரியாமை சரியாகும்.

13. கண்டங்கத்திரி

தமிழகத்தின் எல்லா மாவட்டங்களிலும் காணப்படும் மருத்துவச் செடி கண்டங்கத்திரி. தரையோடு தரையாகப் படர்ந்திருக்கும் இந்த மூலிகைக் கொடியின் இலை, பூ, காய், விதை, பட்டை, வேர் போன்ற அனைத்துப் பாகங்களும் மருத்துவப்பயன் கொண்டவையாகும்.

மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருந்து முறைகள்

இத்தாவரம் கோழையகற்றும், சிறுநீர் பெருக்கும், குடல்வாயு அகற்றும், வேர்-சிறுநீர்க் கற்களைக் கரைக்கும், பழங்கள்- தொண்டை வறட்சி மூச்சுக்குழல் அழற்சி, தலைவலி ஆகியவற்றை சரிசெய்யும். பித்த வெடிப்பைக் குணப்படுத்தும் அற்புத மருந்தாகவும் இது திகழ்கிறது. ஆஸ்துமா சரியாக, இதன் முழுத்தாவரத்தையும் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும், இதனை முள் நீக்கிக் காய வைத்துப் பின் தூள் ஆக ஆக்க வேண்டும். அரைத் தேக்கரண்டி தூள் உடன் தேன் சேர்த்து உள்ளுக்குள் சாப்பிடவேண்டும்

14. கசகசா

மலைப்பகுதியில் விளையும் அபின் செடியின் காய்களில் இருந்து பெறப்படும் விதைகளே கசகசாவாகும். கசகசா இனிப்புச்சுவையும் வெப்பத்தன்மையும் கொண்டது. துவர்ப்புச் சுவையைத் தூண்டும். உணவில் சேர்த்து அளவாக உண்ணும் போது உள் உறுப்புகளின் புண்களை ஆற்றும். ஆண்மையையப் பெருக்கும். குடல் புழுக்களைக் கொல்லும். அன்றாட உணவில் சேர்த்து 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

பல்லாண்டு வாழும் பசுமையானத் தாவரம் கடுக்காய். வறட்சி, பசியின்மை, தோல்நோய்கள், குடல் புண்கள், காமாலை, பல் நோய், கண் நோய்கள், மூலம், இருமல், தீப்புண் ஆற்ற கடுக்காய் முக்கிய மருந்தாக உள்ளது.

சித்த மருத்துவக் குடிநீர் வகை

சுத்தமாக்கப்பட்ட மூலிகைகளைக் காய்ச்சிப் பின் வடிகட்டி குடிநீர் வழியாக அருந்தும் விதமாகப் பல்வேறு சித்த மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சித்த மருந்துகளைக் குடிநீரில் போட்டுக் காச்சுவதற்கு மண்சட்டிகளே சிறந்தது. உதாரணமாக ஒரு மண்சட்டியில் மூலிகைகளைப் போட்டுச் சமமாகப் பரப்பி நீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். பின்னர் நமக்குத் தேவையான குடிநீரைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். நீர் கொதித்து ஓரளவு சுண்டி வருகின்ற போது தண்ணீரை மெல்லிய வெள்ளைத் துணியால் வடித்து எடுத்து அருந்த வேண்டும்.

நிலவேம்புக் குடிநீர் தயாரிக்கும் முறை

நிலவேம்பு – வெட்டிவேர் விலாமிச்சைவேர் கொஞ்சம் சந்தனத்தூள் பேய்ப்புடல், பற்பாடகம் சுக்கு-மிளகு- கோரைக் கிழங்கு போன்ற மருந்துப் பொருள்களை முறையான அளவில் எடுத்து சுத்தம் செய்து நன்கு இடித்துப் பொடியாக முப்பது கிராம் அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு 150 மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்ட வேண்டும்.

பயன்கள்

மேற்படி தயாரித்த நிலவேம்புக் குடிநீரை காலை, மாலை இருவேளைகளிலும் உணவு அருந்தும் முன்னர் முறையாகக் குடித்து வந்தால் உடலுக்குள் குளிர் காய்ச்சல், பித்தசுரம், உடல் நடுக்கம் தலைகாட்டாது.

சித்தரத்தைக் குடிநீர் - தயாரிக்கும் முறை

முதலில், சித்தரத்தை - பேரீச்சம் பழம், சுக்கு - அதிமதுரம் ஆகிய நான்கு பொருட்களையும் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து நன்கு பொடிசெய்து நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது 50 மில்லி நீரோடு 50 மில்லி பால் சேர்த்து மேற்கண்ட பொடியைச் போட்டு நன்குக் காச்ச வேண்டும். நன்கு சுண்டிய பிறகு கொஞ்சம் கற்கண்டு சேர்த்துச் சித்தரத்தைக் குடிநீர் தயாரிக்கப்படுகிறது.

பயன்கள்

மனிதர்களுக்கு நெஞ்சில் ஏற்படும் வரட்டு இருமல், சளி, தீராத காய்ச்சல், கோழைகட்டுதல் போன்ற நோய்களுக்கு மருந்தாக சித்தரத்தைக் குடிநீர் பயன்படுகிறது. இந்நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டோர் தினமும் இதனை காலை மாலை ஆகிய இருவேளையும் அருந்தி வந்தால் விரைவில் நிரந்தர குணமடைவர்.

மண்டுரக்குடிநீர்

மண்டுரம், நன்கு உலர்ந்த மாஇலை, கீழாநெல்லி, நீர்முள்ளி ஆகிய நான்கு பொருட்களையும் வகைக்கு பத்துக் கிராம் வீதம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் அத்துடன் பத்துக் கிராம் சீரகத்தை உலர்த்தி நன்கு பொடிசெய்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் கலந்து நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். மூன்றில் ஒரு பங்காக வற்றும் வரை காய்ச்சினால் மண்டுரக் குடிநீர் தயார்.

பயன்கள்

மண்டுரக் குடிநீரை உணவு சாப்பிட்டப் பின் அருந்தி வந்தால் இரத்த சோகை மற்றும் தோல் தொடர்பான வியாதிகள் நீங்கும். மல வீக்கம், காசநோய் காய்ச்சல், அண்ட வீக்கம் போன்ற வியாதிகள் காணாமல் போகும்.

இம்பூரல் நீர்

பத்துக் கிராம் இம்பூரல் வேருடன் நான்கு கிராம் அதிமதுரத்தை நன்றாக நசுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனை அரை லிட்டர் நீரில் கலந்து நான்கில் ஒன்றாகச் சுண்டக் காய்ச்சி இம்பூரல் நீரைத் தயாரிக்கலாம்.

பயன்கள்

கோழையுடன் கூடிய தொடர் இருமல், வாந்தி, இரத்த வாந்தி போன்ற நோய்கள் உடன் நிவாரணம் அடைய இம்பூரல் நீரை காலை மாலை பருகி வரவேண்டும். விரைவில் உடல் ஆரோக்கியம் கிடைக்கப்பெறும்.

திராட்சைக் குடிநீர்

பழமாகவும் அதேசமயம் உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படும் திராட்சை தமிழர்களின் விருந்தோம்பல் மரபுக்குச் சான்றான ஒன்றாகும். இதில் பல்வேறு மருத்துவக் குணங்கள் அடங்கியுள்ளன. இதில் இருந்து திராட்சைக் குடிநீர் தயாரித்து மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நன்கு உலர்ந்த திராட்சை அறுபது கிராம், ஏலம் முப்பது கிராம், வால் மிளகு ஒரு கிராம், சிவப்பு ரோஜா இதழ்கள் இரண்டு கிராம், கீழாநெல்லி வேர் ஐந்து கிராம் ஆகியவற்றைப் பக்குவப்படுத்தி நன்கு இடித்துப் பொடியாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதனை நான்கு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்கவைத்து ஒரு லிட்டராக சுண்ட வேண்டும்.

பயன்கள்

ஒரு லிட்டராகக் கிடைத்தத் திராட்சைக் குடிநீருடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துத் தினமும் மூன்று வேளையும் அருந்தி வந்தால் மலச்சிக்கல் வரவே வராது.

கடுக்காய்க் குடிநீர்

நன்கு சுத்தமாக்கப்பட்ட கடுக்காய்த் தோலைப் பதினைந்து கிராம் அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனை அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு நூறு மில்லியாக காய்ச்சி வடிகட்டி கடுக்காய்க் குடிநீர் தயாரிக்கப்படுகிறது.

பயன்கள்

உணவுக்குப் பின் இரவு வேளை படுக்கைக்குப் போகும் முன் அருந்தி வந்தால் மலம் சுலபமாக கழியும் மலச்சிக்கலின்றி காலை கடன் முடியும்.

கருவேலம்பட்டைக் குடிநீர்

முப்பது கிராம் கருவேலம்பட்டையுடன் காதக்கட்டி, மாசிக்காய், களிப்பாக்கு, படிகாரம் இவற்றை வகைக்கு இரண்டு கிராம் வீதம் எடுத்து நன்கு சுத்தம் செய்து பொடிக்க வேண்டும். பொடியை அரை லிட்டர் நீரில் கலந்து கொதிக்கவைக்க வேண்டும். சுண்டக் காய்ச்சி நூறு மில்லி ஆனவுடன் இறக்கிப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள்

வரட்டு இருமல், குரல் கம்மல், தொண்டைக் கட்டு, தொண்டை வலி போன்ற அனைத்து நோய்களும் கருவேலம்பட்டை நீரைக் காலை மாலை 0.50 மில்லி அருந்திவர விரைவில் குணமாகும். அதிகாலைப் பொழுதில் இந்நீரால் வாய்க் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

நொச்சிக் குடிநீர்

நொச்சிக் கொழுந்தை சுத்தமாக்கி ஒரு கைப்பிடி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் மிளகு பத்துக் கிராம், பூண்டு ஐந்து கிராம், பத்துக் கறுப்பு வெற்றிலை ஆகியன எடுத்து அரை லிட்டர் நீரில் நன்கு கொதிக்க வைத்து 100 மில்லியாக சுண்டவைத்து நொச்சிக் குடிநீர் தயாரிக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

தொடர்க் காய்ச்சல், வாயுத் தொல்லை போன்ற சிறு சிறு நோய்கள் நம்மை தாக்காது இருக்க நொச்சிக் குடிநீர் நற்பயனைத் தருகிறது.

கீழா நெல்லிக் குடிநீர்

கீழா நெல்லி வேர் மூலம், விஷ்ணு காந்தி, கரிசலாங்கண்ணி வகைக்கு ஒரு பிடி, சீரகம், ஏலம், பரங்கிச் சக்கை வகைக்கு ஐந்து கிராம் உலர்ந்த திராட்சை முப்பது கிராம் ஆகியவற்றை நன்கு நையப் புடைத்து நசுக்கி இரண்டு லிட்டர் நீரில் கொதிக்க விடவேண்டும். அரை லிட்டராக வற்றும் வரை கவனிக்கவேண்டும்.

பயன்கள்

கீழாநெல்லிக் குடிநீரைக் காலை மாலை இரண்டு பொழுதுகளிலேயும் நூறு மில்லி வீதம் அருந்தி வந்தால் மஞ்சள் காமாலை மாயமாய் பறந்தோடிப் போகும்.

நீர்முள்ளிக் குடிநீர்

நீர்முள்ளி- நெருஞ்சில், நல்லி முள்ளி- சோம்பு, வெள்ளரி விதை, சுரைக்கோடி, கடுக்காய், தானறிக்காய் வகைக்கு ஐந்து கிராம் சிதைத்து அரை லிட்டர் நீரில் கலந்து நாலில் ஒன்றாய் காய்ச்சி வடித்து எடுத்தால் நீர்முள்ளிக் குடிநீர் தயார்.

பயன்கள்

நீர்முள்ளிக் குடிநீரைத் தினமும் காலை ஐம்பது மில்லி வீதம் பருகி வந்தால் நீர் எரிச்சல் நீர்க்கட்டு நீர்ச்சுருக்கம் வராது.

சிறுபிளைக் குடிநீர்

சிறுபிளை மூலம், சிறு நெருஞ்சில், பேராமுட்டிவேர், மானிலங்க வேர் இவற்றை வகைக்கு ஐம்பது கிராம் எடுத்து நன்கு இடித்துச் சக்கையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சக்கையை ஒரு லிட்டர் நீரில் கொதிக்க வைத்து மூன்றில் ஒன்றாக ஆக்கவேண்டும்

பயன்கள்

சிறுபிளைக்குடிநீரைக் காலை மாலை இரண்டு பொழுதுகளும் அருந்தி வந்தால் சிறுநீர் கோளாறுகள் சதையடைப்பு ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

பலாசுக் குடிநீர்

சுத்தி செய்யப்பட்ட பலாசு விதை-கருந்சீரகம், வாய் விளங்கம், ஓமம் சிவதைவேர் நிலாவாரை – சோம்பு- வகைக்கு ஐந்து கிராம் இத்தோடு கடக ரோகிணி மூன்றுகிராம் சேர்த்து ஒற்றிரண்டாய் இடித்து 200 மில்லி நீரில் கொதிக்கவிட வேண்டும். ஐம்பது மில்லி சுண்டிய பின் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

பலாசுக் குடிநீரைக் காலை மாலைப் பொழுதுகளில் சாப்பிட்டு வந்தால் நன்கு பேதியாகும். புதினைந்து நாள்களுக்கு ஒரு முறை இதனை அருந்திவந்தால் மலச்சிக்கல் வராது. குடற்புழுக்களை அழிக்கவல்ல அபார சக்தி இந்நீருக்கு நிறைய உண்டு.

பற்பாடகக் குடிநீர்

பற்பாடகம், சுக்கு, வெப்பாலைப் பட்டை, நில வேம்பு- பேய்ப்புடல், கோரைக் கிழங்கு, சிறுகாஞ்சறிவேர் சிந்தில் கோஷ்டம் இவற்றைச் சம அளவில் எடுத்துக் கொண்டு சுத்தமாக்கிய பிறகு இடித்துத் 70 கிராம் தூளுக்கு அரை லிட்டர் நீர் கலந்து சுண்ட வைக்கவும்.

பயன்கள்

நீண்டநாள் தொடரும் காய்ச்சல் குணமாகும்.

சித்த மருத்துவச் சூரணங்கள்

சித்த மருத்துவத்தில் எளிதாக உண்ணும் வகையில் தயாரிக்கப்படும் மருந்து வடிவங்களில் சூரணமும் ஒன்று. இவற்றை நாம் வீட்டிலேயே மிகச் சுலபமாக தயாரிக்கலாம். உலர்ந்த வேர், இலை, பட்டை, காய், கனி, வித்து, பிசின், கிழங்கு, கட்டை போன்ற பொருட்களோடு நாட்டுமருந்து கடைச்சரக்குகளுடன் சேர்த்து இடித்து நுண்ணிய சல்லடையில் வடிகட்டி அரித்து தயாரிக்கப்படுவதே சூரணம் எனப்படும்.

மருந்துப் பொருள்களைத் தனிதனியாக தேவையான அளவிற்கு எடுத்துச் சுத்தம் செய்திட வேண்டும். இடிக்க வேண்டியப் பொருள்களை இடித்தும் வறுக்க வேண்டிய பொருள்களை பொன்றிறமாக வறுத்தும் எண்ணெய்ச்சத்து உள்ள பொருள்களை அம்மியில் வைத்து அரைத்தும் மருந்தின் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு செய்திடல் வேண்டும். இத்தகைய சூரணம் மூன்று மாதம் வரைக் கெடாமல் இருக்கும்.

திரிகடுகு சூரணம்

மூன்று முக்கியமான நாட்டுப்புற மருந்துளில் இருந்து திரிகடுகுச் சூரணம் தயாரிக்கப்படுகிறது. சுக்கு -100 கிராம், மிளகு- 100 கிராம், திப்பிலி-100 கிராம் தேன் 1 கிராம், நெய் 1 கிராம் போன்ற மருந்துகளை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து இடித்துச் சலித்துப் பொடியாக்கி காலை மாலை ஒரு கிராம் தேன் அல்லது நெய்யோடு சாப்பிட்டு வந்தால் பசியின்மை-வலி-பொருமல், இருமல், காய்ச்சல், போன்ற நோய்கள் உடனே குணமாகும்.

திரிபலைச் சூரணம்

ஐம்பது கிராம் வீதம் கடுக்காய்த்தோல் , தான்தோன்றித் தோல் ,நெல்லி வற்றல் ஆகியன சம அளவில் எடுத்துக் கொள்க. இவற்றைத் தனித்தனியாகச் சுத்தம் செய்து இடித்துப் பொடியாக்கிச் சலித்து ஒன்றாகக் கலந்து குப்பியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது தான் திரிபலைச் சூரணம் ஆகும். இதனைக் காலை, மாலை இருவேளையும் இரண்டு கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் கண் எரிச்சல், வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல், இருமல் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

அஷ்ட தீபாக்கினி சூரணம்

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் சுக்கு-சீரகம், மிளகு-கருஞ்சீரகம், திப்பிலி-இந்துப்பு, ஓமம்-பெருங்காயம் ஆகியவற்றை வகைக்கு ஐம்பது கிராம் வீதம் எடுத்துக்கொள்க. இந்துப்பு-பெருங்காயம் தவிர ஏனைய பொருட்களைப் பொன்னிறமாக தனித்தனியாக வறுத்து இடித்துப் பொடியாக்கி சலித்தக் கலவையோடு பெருங்காயத்தை எண்ணெய்யில் பொரித்தும் இந்துப்பை பொடியாக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்தால் அஷ்ட தீபாக்கினி சூரணம் தயாரிக்கலாம்.

இந்தச் சூரணத்தை ஐந்து கிராம் மோரில் கலந்து நன்கு கலக்கிக் குடித்தாலோ அல்லது உணவோடு சேர்த்து உட்கொண்டாலோ ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். கழிச்சல் சுவையறியாத உணர்வு-பசியின்மை போன்றவற்றைக் குணமாக்க வல்ல அற்புத சூரணம்.

நில ஆவாரைச் சூரணம்

நில ஆவாரை, சுக்கு, வாய் விளங்கம் ஆகிய நாட்டுப்புற மருந்துகளைச் சம அளவில் எடுத்துக்கொள்க. இதனைச் நன்கு சுத்தமாக்கிய பிறகு இடித்துச் சலித்து இதற்குச் சமமான அளவில் நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து பொடியாக்கி நில ஆவாரைச் சூரணம் தயாரிக்கப்படுகிறது.

தினமும் காலை, மாலை இருபொழுதுகளிலும் இரண்டு கிராம் அளவில் இதனை வெந்நீரில் கலந்து அருந்தும் போது உடலில் உள்ள வாயுத் தொந்தரவு – பொருமல் - விக்கல் - சளி இரைப்பிருமல் உடற் பொதிவு – வாந்தி – பித்தம் - மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் நொடிப் பொழுதிலே குணமாகும்.

அழுக்கிரா சூரணம்

அழுக்கிராக் கிழங்கு 640 கிராம், சுக்கு 320 கிராம், திப்பிலி 160 கிராம், மிளகு 80 கிராம், தனியா 70 கிராம், சீரகம் 60 கிராம், இலவங்கப் பத்திரி 50 கிராம், இலவங்கப் பட்டை 40 கிராம், ஏலம் 30 கிராம், சிறுநாகப் பூ 20 கிராம், கிராம்பு 10 கிராம் இவற்றை முறையாகச் சுத்தம் செய்து – வெயிலில் காயவைத்து – தனித்தனியாக இடித்துப் பிறகு சலித்துத் தூளாக எடுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து

மொத்த அளவிற்குப் பனஞ்சீனி சேர்த்தால் அழுக்கிரா சூரணம் தாயார். இதனைக் குப்பியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

அழுக்கிரா சூரணத்தை காலை, மாலை உணவிற்குப் பிறகு பாலிலோ நெய்யிலோ மூன்று கிராம் வீதம் நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் மோக அஸ்தி - அஸ்தி வெட்டை மூச்சுத்திணரல் - ஈளை-பாண்டு- தோல் வியாதிகள் - ஊறல்- சுவையின்மை போன்ற பெரும் வியாதிகள் கூட காணாமல் போய்விடும் என்கிறது நம் சித்த மருத்துவம்.

ஏலாதி சூரணம்

இலவங்கப்பட்டை 10 கிராம், மிளகு 20 கிராம், சிறுநாகப் பூ 40 கிராம், தாளீசம் 80 கிராம், கூகை நீறு 160 கிராம், சுக்கு 320 கிராம், ஏலம் 640 கிராம், பனஞ்சர்க்கரை 1280 கிராம் இவற்றை சுத்தமாக வெயிலில் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்க. இவற்றைத் தனித்தனியாக இடித்துப் பொடியாக்கிச் சலித்து இரண்டு கிராம் தேனிலோ பாலிலோ கலந்து ஏலாதி சூரணம் உருவாக்கலாம்.

இதனைச் சிறிது தேனிலோ பாலிலோ கலந்து இருபொழுது உட்கொண்டால் பித்த வாயு - பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் கிராந்தி ஊறல் -அரிகிராந்தி -விஷக்கடி புண் குட்டம் - குறைநோய் என்புருக்கி - சொறி சிரங்கு போன்ற பெரும் வியாதிகள் கண்டிப்பாகக் குணமாகும். சாப்பிட்ட ஏழாவது நாளிலே நோய் குணமானதன் அறிகுறி தெரியவரும்.

தாளீ சாதி சூரணம்

தாளீசம் - கடுக்காய் இலவங்கப்பட்டை - தான்றிக்காய் ஏலம் - ஓமம் - கிராம்பு - சதக்குப்பை சாதிக்காய் - கருஞ்சீரகம், சாதிப்பத்திரி - கண்டத்திப்பிலி, சண்பக மொக்கு - கோஸ்டம், சுக்கு - சடாமாஞ்சில், திப்பிலி - பெருங்காயம் இவற்றை முறைப்படிச் சுத்தம் செய்து வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் எடுத்துக்கொள்க. இவற்றுடன் தனியாக 60 கிராம், நாட்டுச் சர்க்கரை 120 கிராம் தனியாக வைத்துக்கொண்டு சர்க்கரை நீங்கலாக ஏனையவற்றை இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடியாக்கிய பின்னர் சர்க்கரையுடன் கலந்து தாளீ சாதி சூரணம் தயாரிக்கலாம். கண்ணாடி குப்பியில் இதனை அடைத்து வைக்க வேண்டும்.

காலை மாலை இருவேளையும் தேனுடன் இதனை இரண்டு கிராம் அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நாற்பது வித பித்த நோய்களும் இருபது வகை வாத நோய்களும் உடனே சரியாகும். இவை தவிர சொறி சிரங்கு வறிற்றெரிவு, வயிற்று வலி, நீர் - சுருக்கு, மஞ்சள் காமாலை- வெள்ளைப்படுதல், தாகம், காது இரைச்சல், இருமல், கை கால் குடைச்சல், தொண்டைக்கட்டு, என்புருக்கி, நீர்க்கடுப்பு, நெஞ்செரிச்சல், கை கால் கடுப்பு சூலை, அஜீரணம் போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கும் தாளீ சாதி சூரணம் அருமருந்தாக உள்ளது.

பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம்

பறங்கிப்பட்டை 100 கிராம், நாட்டுச் சர்க்கரை 100 கிராம் இரண்டினையும் முதலில் சேகரித்துக் கொள்க. இதில் பறங்கிப்பட்டையை நன்கு சுத்தம் செய்து கருந்துளசிச் சாற்றில் குறைந்தது நான்கு மணி நேரம் ஊரவைக்க வேண்டும். வெயிலில் நன்கு காயவைத்த நாட்டுச் சர்க்கரைப் பொடியாக்கி இவ்விரண்டையும் கலந்து பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம் உற்பத்திச் செய்யலாம்.

இச்சூரணத்தை ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம் பாலில் கலந்து இருவேளைகளில் உட்கொள்ளலாம். இதன் மூலம் வெண்மேகம், கருங்குட்டம், பசியின்மை, தோல் தொடர்பான வியாதிகள் குணமாகும்.

பஞ்சதீபாக்கினி சூரணம்

சுக்கு, 100 கிராம், மிளகு 100 கிராம், திப்பிலி 100 கி, ஏலம் 100 கிராம், சீரகம் 100 கிராம். மேற்கண்ட நாட்டார் மருந்துகளை முறையாகச் சுத்தம் செய்து நன்கு பொன்றிறமாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் மொத்த அளவுக்கு சமமான பனஞ் சர்க்கரையைப் பொடியாக்கிக் கலந்து பஞ்சதீபாக்கினி சூரணம் தரமாகப் பக்குவப்படுத்தப்படுகிறது.

மேற்படிச் சூரணத்தைத் தேன் அல்லது நெய்யில் கலந்து இரண்டு கிராம் அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் வாயுத்தொல்லை-பித்தம்-செரியாமை-வயிற்றுப் பொருமல் மயக்கம் தலைச் சுற்றல் மூலவாயு- என்புக் காய்ச்சல்; - என்பு வெட்டை போன்ற நோய்கள் குணமாகும். மேலும் வெப்பத்தின் வழி வரும் வியாதிகள் நம்மைத் தாக்காது.

பற்பொடிச் சூரணம்

பற்பொடிச் சூரணம் தயாரிக்கத் தேவையான மூலப் பொருட்கள்: - உலர்ந்த ஏலக்காய் 100 கிராம், படிகாரம் 80 கிராம், காய்ச்சுக்கட்டி 80 கிராம், கடுக்காய்ப் பிஞ்சு 80 கிராம், மாசிக்காய் 40 கிராம், வேலம்பட்டை 40 இவற்றைத் தனித்தனியாக இடித்துச் சலித்துப் பொடியாக்கியப் பின்னர் அனைத்தையும் கலந்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்படிச் சூரணத்தை நாள்தோறும் காலை இரவு பத்துலக்கி வந்தால் பல்வலி பல்லீறு வீக்கம், பல்லில் தோன்றும் இரத்தக் கசிவு, பல்கூச்சம் போன்ற நோய்கள் சரியாகும். பல் பொலிவாகத் தோன்றும்.

சித்த மருத்துவத்தில் சூரணங்கள் மிக அற்புத சக்தி வாய்ந்தவை. நமது நாட்டின் சின்னஞ்சிறு கிராமங்களில் வாழும் மக்கள் இதனை இன்றும் நன்கு பயன்படுத்தி ஆங்கில மருத்துவத்திற்கு இடங்கொடாமல் வாழ்வது கண்கூடு. பொதுவாக நமது சித்த மருத்துவத்தில் எவ்வித பக்கவிளைவும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை என்பது இன்றையச் சூழலில் கவனிக்கத் தக்கதாகும்.

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.

எண்ணெயில் கரையும் கருப்புச் சாயம்	-	11.2 மி.கி
டேனின்	-	220
கரோட்டின்	-	1.4

குளோரோபில்	-	3.75
பீட்டோஸ்டெரால்	-	3.75
சபோனின்	-	500
வாக்சி காம்ப்வுண்ட்	-	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 சோயை யுரல்பாண்டு பன்னோய் ஒழியும் – நரற்சொன்ன மேய்யாந்தகரை யொத்த மீளியண்ணு நற்புலத்துக் கையாந்தகரை 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, குடான 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 போன்றவற்றிற்கு 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 கொட்டைப்பாக்களவு ஒரு டம்ளர் காய்ச்சிய வெள்ளாட்டுப்பாலில் கலக்கி வடிகட்டி அதிகாலையில் மூன்று நாட்கள் குடித்துவர மஞ்சள் காமாலை நோய் தீரும். பாம்புக்கடிக்கும் இது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

கிராம்பு

பச்சையாகவே உண்ணத்தக்க மருந்துவகையில் ஒன்று கிராம்பு. இதற்கு ஆஸ்துமாவைக் 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 ஆஸ்துமா 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 ஆஸ்துமாவில் 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 இலையை அரைத்து 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 இருநாறு 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 வைத்துக்கொண்டு ஐந்நூறு 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 விஷத்தன்மை போன்றவற்றையும் இது நீக்கும்.

மருந்தாக்கும் முறை

சிறுகீரையைத் தினமும் உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோய்கள் குணமாகி உடல் அழகும் வனப்பும் அதிகரிக்கும். 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 அவித்து ஐந்து 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 மற்றும் சிவப்பு 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

குபுக்கென்அறமூமுபுநீர்க் 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 இலைகள் வெள்ளை நிறப்பூக்கள் சிறு கொத்துகளில் தொகுப்பாகக் காணப்படும் பழங்கள் என இதன் தோற்றம் பிரமிப்பைத்தரும். இதன் மருத்துவ மற்றும் பிற உபயோகங்களுக்காகப் 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 சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வாய்க் கொப்புளித்து வர பல் வலி நீங்கும்.

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 வாழ் தமிழ்ப் பெருமாட்டி ஒளவைக்கு 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 வேரூப்பதில் 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 கட்டுப்படுத்த, 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 மென்மையானது. எளிதாக உடையக்கூடியது இலைகள் மரத்தின் உச்சியில் மட்டுமே தொகுப்பாகக் காணப்படும். தண்டையோ கிளைகளையோ ஒடித்தால் பால் வரும். ஆண், பெண் மரங்கள் தனித்தனியானவை. ஆண் மரங்களில் பூக்கள் மட்டுமே காணப்படும். பெண் மரங்களினே காய்கள் இருக்கும்.

மருத்துவக் குணங்கள்

தினமும் ஒரு 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, சதுரப்பிரண்டை என 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 தேவையான 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 வேகமாக வெளியேற்றுவதற்கும் 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 வேர்களில் இருந்து கிடைக்கும் சாயத்தை உலர்த்திப் பெருங்காயம் 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 பேரிச்சம் பழம். நீரழிவு நோயாளிகள் உட்பட அனைவரும் இதனை உண்ணலாம். ஆனால் குட்டைக் 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 பயன் 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 இதனைப் பற்றிய சித்தர் பாடல்

“பொன்னிறமாம் மேனி பலனாற்றமும் போகும்

மன்னு புருஷன் வசியமாம் - பின்னி யெழும்

வாந்தி பித்த தோஷம் 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 இடத்தைப் பெற்றுள்ளன. 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 துவவையல் 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 மருத்துவத் 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 நிவிர்த்தியாகும். 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 சிலருள் மருத்துவ குறிப்புகளை சித்தர்கள் வழங்கியுள்ளார்கள். அவற்றில் முக்கியமான சில ..

- பசிக்கும்போது மட்டுமே உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மட்டுமே உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது வெந்நீரில்தான் குளிக்க வேண்டும்.
- இரவில் போதுமான தூக்கம் அவசியம். உணவுக்குப் பிஞ்சுக் காய்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். முற்றிய காய்களை உண்ணக் கூடாது.
- ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை வாந்தி மருந்தும் நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பேதி மருந்தும் சாப்பிட வேண்டும்.
- உலகமே பரிசாகக் கிடைக்கிறது என்றபோதும் பசிக்காதபோது உணவு உட்கொள்ளாதீர்கள்.
- உணவு உட்கொள்ளும்போது தாகம் அதிகம் எடுத்தாலும் இடையிடையே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

முனைவர் கா. நாராயணன், எம். ஏ., எம்.பில். பிஹெச்டி. நெட், ஸ்லெட்
உதவிப் பேராசிரியர்,
தமிழியல் துறை,
மனோன்மணிம் சுந்தரனார் பல்கலைக் கழகம்,
முதுகலை விரிவாக்க மையம், நாகர்கோவில்.
அலைபேசி 9442394799.

மாதிரி -குறுவினாக்கள்

1. சித்தர்கள் என்பவர் யார்?
2. சித்த மருத்துவம் என்றால் என்ன?
3. திரிகடுகம் யாரால் எழுதப்பட்டது?
4. சூரணம் என்றால் என்ன?
5. “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்” எனப் பாடியவர் யார்?
6. திருவள்ளுவர் மருத்துவம் குறித்து எழுதிய திருக்குறள் இரண்டினை எழுதுக.
7. பஞ்ச தீபாக்கிணிச் சூரணம் தயாரிக்கப் பயன்படும் மூலப்பொருட்களை எழுதுக.
8. தூதுவளையின் பயன்கள் இரண்டினை எழுதுக
9. பரகாமியம் என்றால் என்ன?
10. பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?

கட்டுரை வினாக்கள்.

1. சித்தர்களின் வாழ்வியல் குறித்து ஒரு கட்டுரை எழுதுக.
2. சித்தர்களின் இறைக் கொள்கைகளை விவரிக்க.
3. சித்தர்களின் மருத்துவப் பாடல்கள் பற்றி எழுதுக.
4. சித்தர்கள் பாடல்களில் காணப்படும் சிந்து கண்ணி உத்திகள் குறித்து விளக்குக,
5. தமிழ் இலக்கியங்களில் காணப்படும் மருத்துவச் செய்திகளைக் கட்டுரைக்க.
6. சித்த மருத்துவக் குடிநீர்களின் பயன்களைப் பட்டியலிடுக
7. சூரணங்கள் தயாரிக்கும் முறைகளையும் பயன்களையும் எழுதுக
8. மூலிகைகளின் மருத்துவக் குணங்கள் குறித்து விவரிக்க
9. சித்த மருத்துவத்தின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் குறித்து விளக்குக.
10. சித்தர்கள் மருத்துவ உலகிற்கு வழங்கிய பங்களிப்புகளைக் கட்டுரைக்க.