

சித்த மருத்துவம் ஓர் அறிமுகம்

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. வாழும் கலை	7
2. சித்த மருத்துவ விஞ்ஞானம்	7
3. சித்த மருந்து வகைகள்	10
4. சித்த மருந்து எடுத்துக்கொள்ளும் முறைகள்	12
5. சித்த மருத்துவத்தில் உணவு முறைகள்	14
6. சித்த மருந்து எடுத்துக்கொள்ளும் காலம்	15
7. சித்த மருத்துவமும் சோதிடக்கலையும்	17
8. நோய் வராமல் தடுக்க சித்தர்களின் வழிமுறைகள்	21
9. காயகற்ப மருந்துகள்	24
10. சித்த மருத்துவத்தில் எண்ணெய்க் குளியல்	25
11. சித்த மருத்துவத்தின் சீர்மிகு எழுச்சி	26
12. தெய்வீக மருத்துவன்	29
சித்த மருத்துவ முகாம்கள்	30

சித்த மருத்துவம் ஓர் அறிமுகம்

1. வாழும் கலை

உலக மக்களின் வாழ்க்கை வளத்தில் ஒரு பகுதி புறப்பொருள் ஆராய்ச்சியில் தோன்றியவை. மறுபகுதி அகப்பொருளான இறைநிலையைச் சார்ந்து நின்ற ஆன்மீகப் பெரியோர்களால் ஆக்கப்பட்டவை. சித்த மருத்துவம் பின் வகையைச் சார்ந்தது.

வாழ்வைக் கலையாக மாற்றி வாழ்ந்தவர்கள் தமிழ் மக்கள். அதில் நுணுகி நின்று நுண் பொருளான சித்தம் என்ற உயிரை உணர்ந்தவர்கள் சித்தர் பெருமக்கள். மனம், உயிர், தெய்வம் என்ற மறை பொருளை அறிந்தவர்கள். நுண்ணறிவாளர்களானதால் இயற்கையின் அனைத்து ரகசியங்களையும் உணர்ந்து உலக சமுதாயத்திற்கு அளித்துள்ளார்கள்.

மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத யோகம், மருத்துவம், சோதிடம், மந்திரம் எனப்பட அற்புதமான வாழ்க்கைக் கலைகளை வழங்கியுள்ளார்கள். அவற்றில் ஒன்று தான் சித்த மருத்துவ முறையாகும்.

2. சித்த மருத்துவ விஞ்ஞானம்

விலங்கின வித்துத் தொடராக வந்த மனித குலத்திற்கு, வாழ்க்கைக்குப் பொருந்தாத எண்ணத்தாலும், செய்கையாலும், மனதிலும், உடலிலும் நோய் உண்டாகிறது. உடல் நோய், மன நோய் நீக்கி, நோய் வராமல் காத்து உடல் அழியாமல் நீண்ட நாட்கள் வாழும் சாகாக்கலையை அளிக்க வல்லதே மருந்து என சித்தர்கள் அருளினார்கள். இதைத் திருமூலர்,

“மறுப்பது உடல் நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனில் சாறும்
மறுப்பது இனி நோய் வராதிருப்ப
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே”, என்கிறார்.

உயிரே உடல் இயக்கத்திற்குக் காரண சக்தியாக

விளங்குகிறது. இவ்வுயிராற்றல் திணிவு குறையுமானால் உயிரிலிருந்து தோன்றுகின்ற உயிர் காந்தம் (Bio Magnetism) திணிவு குறையும். உடலை நடத்துகின்ற காந்தத்தின் திணிவு குறையும்போது உடலியக்கமும், மன இயக்கமும் பாதிக்கப்படுகிறது. அதனால் உடலில் பல பாகங்களில் நோய் தோன்றுகிறது. அது உடலில் தோன்றும் இடத்திற்கு ஏற்ப நோய்களுக்குப் பல பெயர்கள் வழங்கப்படுகிறது.

“அண்டத்தில் (பிரபஞ்சத்தில்) உள்ளதே பிண்டத்தில் (உடலில்) உள்ளது”, என்பது சித்தர்கள் கூற்று. தாய், தந்தை இருவரின் உயிர்ச் செல்களைக் கருவாகப் பெற்று உருவான இவ்வுடல் இரசம், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, சுக்கிலம் என ஏழு தாதுக்களாக மலர்ச்சி பெற்றுள்ளது. உடலில் நடைபெறும் காற்றோட்டம்(வாதம்), வெப்பவோட்டம் (பித்தம்), இரத்தவோட்டம் (சிலேத்துமம்) உடலுக்கும், உயிருக்கும் இனிமையான தொடர்பை ஏற்படுத்தி வாழ்வை நடத்துகிறது. பஞ்சபூதக் கூட்டான மனிதனில் உடலும், உயிரும் பிணக்கின்றி இயங்க வேண்டும் எனில் இவை மூன்றும் சரியாக இயங்கவேண்டும்.

“மகிணும் குறையினும் நோய் செய்யும் நரலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று” என்கிறார் வள்ளுவர்.

சித்த மருத்துவத் தத்துவப்படி மனிதனுக்கு முதல் முப்பது ஆண்டுகள் வாதத்தின் ஆட்சி இருக்கும் என்கிறார்கள். வயது முப்பதிலிருந்து ஆறுபத்திலுன்று வரை முப்பத்திலுன்று ஆண்டுகள் பித்தத்தின் ஆட்சி. அதற்குமேல் முப்பத்தி ஏழு ஆண்டுகள் கபத்தின் ஆட்சி ஆக மொத்தம் நூறு ஆண்டுகள் என குறித்துள்ளார்கள்.

மனிதனின் முப்பது வயதிற்குள் உடல் வளர்ந்து பிறகு முகஒளி குன்ற ஆரம்பிக்கும். நாற்பதிற்குமேல் தேஜஸ் கெடும்.

ஐம்பதிற்குமேல் உடல் தளர்ந்து மயிர் நரைக்கும். அறுபதிற்குமேல் கண் ஒளி மங்கி நடை தளரும். வயது தொண்ணூறுக்கு மேல் பொறிபுலன் ஒடுங்கும்.

மனிதனின் கருவமைப்பு மற்றும் பிறப்பின் போது அமைந்த கோள்கள் நிலை காரணமாகவும், உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம் இவற்றை அளவுமுறை மாறி, தவறாகப் பயன்படுத்துவதாலும் நோய் உண்டாகி முதுமைக்கு வரவேற்பை நல்குகிறது.

உயிரே (Vital force) உடலியக்கத்திற்கு மூலமாக நின்று உடலை நடத்துகிறது. உயிர் ஆற்றல் குறைவதால் உடலுக்கு ஏற்படும் இயலாமையைப் போக்க சித்தர்கள் உயிருக்கு ஒத்த ஆற்றலான உயிர்த் தாதுக்களை உயிரோடு கலக்க விட்டு நோய் நீக்கினார்கள். இதற்கு மரு + உந்து (உயிர்) = மருந்து என்றார்கள்.

எல்லாம் வல்ல இறைநிலையே பரிணாம வளர்ச்சியில் தனிமங்களாக, இரசாயணங்களாக, மூலகங்களாக, மூலிகைகளாக வந்துள்ளன. இறைவன் கருணையோடு வழங்கிய இப்பொருள்களையும், ஓரறிவுத்தாவரங்களையும் சித்தர்கள் அருமருந்தாக்கி நோய் நீக்கினர்.

தாதுக்கள் (Metal), இரசம் (Mercury) மற்றும் மூலிகைகளை அணுவாக்கி அவற்றை நேரிடையாக உயிரில் கலப்புறச் செய்து உயிருக்கு ஊட்டமளித்து நோய் தீர்க்கும் அற்புதமே சித்த மருத்துவமாகும். இதைச் சரியான முறையில் எடுத்துக் கொண்டால் பக்க விளைவுகள் (Side effect) இல்லை. பாதிப்புகளும் இல்லை.

வாத, பித்த, கப நோய்கள், சளி, இருமல், தொண்டைப்புண், தலைவலி, நீண்ட கால மூட்டு வலிகள் (Chronic Arthritis), குடல்புண்கள், மதுமேகம் (Diabetes), இரத்த அழுத்தம், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், மலக்கட்டு, மூலம், பவுத்திரம், மூட்டுவலி, குதிவாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, கற்பப்பை நோய்கள், பெரும்பாடு, வெள்ளை நோய், சிறுநீரகக்கல், மூத்திர எரிச்சல், இருதய பலவீனம், பொடுகு, புழு வெட்டு, முகப்பரு, வியர்வை நாற்றம், ஊறல், விஷக்கடிகளால் சரும நோய்கள், அரிப்பு, தடிப்பு, தேமல், வெண்குட்டம், சிரங்கு, உள்ளங்கால் வெடிப்பு,

“நந்திதேவர், திருமூலர், காளங்கி, கோரக்கர்
நலஞ்சேர்க்கும் தன்வந்திரி, அகத்தியர், போகரென்ற

சித்தர்கள்தம் சூக்குமத்தில் கண்ட மருத்துவம் arasam.com

பாலுண்ணி, அம்மை நோய், புற்றுநோய், ஆரம்பநிலை HIV, உடல் நலிவு, குழந்தைகளின் வாந்தி, பேதி, அஜீரணம் எனப் பல நோய்களுக்கும் சித்த மருத்துவத்தில் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன.

3. சித்த மருந்து வகைகள்

சித்த மருத்துவத்தில் மருந்துகளை அக மருந்துகள் (உட்கொள்ளும் மருந்து) புற மருந்துகள் (வெளிப்பிரயோக மருந்து) என வகைப்படுத்தியுள்ளனர். அக மருந்துகள் வரிசையிலே சூரணங்கள், பற்பங்கள், செந்தூரங்கள், லேகியங்கள் என 32 வகைகள் அடங்கும்.

புற மருந்துகளில் தைல வகைகள், களிம்பு வகைகள், நசிய முறைகள், ஒற்றிட வகைகள், ஆவி பிடித்தல் என 32 வகைகள் அடங்கும்.

சூரணங்கள்

சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பம்சம் மூலிகை மருத்துவம். மனிதனுக்கு உணவைத் தருவதும், நோய் வந்தால் காப்பதும் ஒருயிர்த் தாவரங்களே. உணவே மருந்தாக, மருந்தே உணவாக மாறி மனிதர்களைக் காக்கும் தாவரங்களே, மனித குலத்தின் முதல் மரியாதைக்குரியனவாகும்.

சித்தர்கள் மனதை நுண்ணிய நிலையில் வைத்து நோய் தீர்க்க உதவும் தாவரங்களைத் தம் அகத்துணர்வால் இனம் கண்டு அருளியுள்ளார்கள். நம் நாட்டில் 5000 வகை தாவரங்கள் நோய் போக்கும் தன்மையுள்ளன என இனம் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவற்றில் பின்விளைவு இன்றி (Side effect) பிணி தீர்க்கும் சுமார் 500 மூலிகைகள் சித்த மருத்துவத்தில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மூலிகையினங்களைக் குறிப்பிட்ட காலத்தில் முறைப்படி சேகரித்து அவற்றை நிழலிலுலர்த்தி, பொடியாக்கிப் பின்பு சுத்தம் செய்யும் விதமாக, பாலில் வேக வைத்துப் பின் உலர்த்தி பயன்படுத்தக் கூடிய மருந்தே சூரண வகையாகும்.

பற்பம், செந்தூரங்கள்

உலோக, பாஷாண வகைகளைச் சில வகை மூலிகைச் சாறுகளால் அரைத்துப் பின் அவற்றை சிட்டிகையிலிட்டு பசுஞ்சாணத்தாலான வரட்டிகளைக் கொண்டு புடமிடல் வேண்டும். இம்முறையில் வெண்மை நிறத்தைப் பற்பங்களும், சிவப்பு நிறத்தைச் செந்தூரங்களும் அடையும். இவைகள் அக மருந்துகளில் வீரியம் மிக்கனவாகும். நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும் தன்மையுடையன.

லேகியங்கள்

மூலிகைச் சாறுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகு செய்தபின், எந்த மூலிகையினத்தில் லேகியம் செய்ய வேண்டுமோ அதன் சூரணத்தைப் பாகுடன் கலந்து, பின் நெய், தேன் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

தைல வகைகள்

மூலிகையை அல்லது அதன் சாற்றை நல்லெண்ணெய், சிற்றாமணக்கு எண்ணெய், நெய் கலந்து காய்ச்சித் தயாரிப்பதாகும். தைல வகைகளில் முடித் தைலம் (தலைக்கு உபயோகிப்பது) குடித் தைலம் (உள்ளே சாப்பிடுவது) பிடித் தைலம் (வாத நோய்களுக்கு) தொளைத் தைலம் (காது, மூக்கு நோய்களுக்கு) சிலைத் தைலம் (புண்களுக்குப் பயன்படுத்துவது) என ஐவகை உண்டு.

கிருதங்கள்

கிருத வகைகளுக்கு மேற்கண்ட தைலத்துடன் கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ, புனுகுச் சட்டம், பச்சைக் கற்பூரம் சேர்க்க வேண்டிய இருப்பின் முறைப்படி சேர்ப்பார்கள்.

களிம்பு வகைகள்

மூலிகைகளை வெண்ணெய்யுடன் கலந்து தயாரிப்பது.

ஒற்றிட முறை

அடிப்பட்ட வீக்கம், வாதம் இவற்றிற்கு மூலிகைகளை வதக்கி நோயுற்ற இடத்தில் கட்டுடன் ஒற்றி எடுப்பது.

ஆவிமுறை

சுடுநீரில் மூலிகைகளை இட்டு ஆவி பிடிக்கும் முறை.

நசிய முறை

மூக்கு நோய்களுக்கு மூலிகைச் சாறுகளைக் கலந்து மூக்கில் சொட்டு மருந்தாக உபயோகிக்கும் முறையாகும்.

சித்த மருத்துவத்தில் சுமார் 500-க்கும் மேற்பட்ட மருந்துகளை இன்று இந்தியாவில் உள்ள பல்வேறு பெரிய மற்றும் சிறிய மருந்துக் கம்பெனிகள் உற்பத்தி செய்து விநியோகம் செய்கிறது.

4. சித்த மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும் முறைகள்

சித்த மருத்துவத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் முன் அது உயிரில் கலந்து வேலை செய்வதற்கு உதவும் வகையில் உடலைத் தயார் செய்தல் அவசியமாகும். எந்திரத்தைப் பழுதுபார்க்கும் முன் சுத்தம் செய்து (Water Service) பழுது பார்ப்பதைப் போல், சித்த மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும் முன் அக உடலைத் தூய்மை செய்து மருந்து எடுத்துக் கொள்ளுதல் சிறந்த பயனைக் குறுகிய காலத்தில் அளிக்கும். அதற்கான சில வழிமுறைகளை சித்த மருத்துவத்தில் வைத்துள்ளார்கள்.

வாத நோய்களுக்கு மருத்துவம் மேற்கொள்ளும் முன் முதலில் பேதி மருந்துகள் வழங்கப்படும். பேதி மருந்து சாப்பிட்டுக் குடல் சுத்தம் செய்த பின்பு மறுநாள் நோய்க்கான மருந்துகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். பொதுவாக அனைவருமே ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை குடல் சுத்தம் செய்து கொள்வது ஆரோக்கியமான உடல் நலத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

பேதி மருந்து எடுத்துக் கொண்டவுடன் சிலருக்கு சிறிது நேரம் வலி தோன்றினாலும் பொறுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். குடலில்

“தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு, செம்பு தாதுவளம்

தக்க பல இரசாயணக் கலவை கொண்டு

இங்கிதமாய் இறையீந்த கொடை மூலிகை

இதனையரு மருந்தாக்கல் சித்தர் நெறி”

அதிகப்படியாகச் சேர்ந்துள்ள (Deposit) கொழுப்புகளை அகற்றும் பணி நடைபெறுவதால் தான் இந்த வலி. பிறகு உடல் லேசாகவும் பறப்பதைப் போன்றும் இருக்கும். குடல்புண் உள்ளவர்கள் மருத்துவரிடம் குறிப்புகளைக் கவனமாகக் கேட்டுச் செல்ல வேண்டும். வலி அதிகமானால் வலியைக் குறைப்பதற்கும், பேதியை நிறுத்தவும் மாற்று மருந்துகளைப் பெற்றுச் செல்ல வேண்டும்.

பித்த நோய்களைக் குணப்படுத்த பித்தத்தை வெளிப்படுத்தும் பொருட்டு முதலில் வாந்திக்குரிய மருந்துகள் வழங்கப்படும். அதன் பிறகு நோய்க்கான மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் பூரண குணம் பெறலாம்.

கப நோய்களுக்கு நசியம் செய்து கொள்ளுதல் சிறந்த பலனை அளிக்கும்.

பொதுவாக ஆங்கில மருத்துவ முறைக்குப் பழகிவிட்ட மக்களும், சில சித்த மருத்துவர்களும் இந்த முறைகளை அனுபவத்திற்குக் கொண்டு வருவதில்லை.

நோய்க்கான மருந்துகளில் உட்கொள்ளும் மருந்துகளுடன் வெளிப்பிரயோக மருந்துகளைச் சேர்த்தே பயன்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக வாத நோய்க்குச் சிகிச்சைப் பெற வேண்டுமெனில் அதற்கான உட்கொள்ளும் மருந்துகள் சூரண வடிவிலோ அல்லது லேகிய வடிவிலோ வழங்கப்படும். பின்பு வாரம் இருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பதற்குத் தேவையான தைலமும், வலியுள்ள இடத்தில் தேய்க்க மூலிகைத் தைலமும் வழங்கப்படும். இம்முறைகளை தவறாமல் கடைப்பிடித்து வந்தால் நோயிலிருந்து விரைவில் குணம் பெறலாம்.

அனுபானம் :

பற்ப செந்தூர மருந்துகளை மிகச் சிறிய அளவிலேயே கொடுப்பார்கள். அதற்குத் துணை மருந்துகள் சேர்த்துக் கொடுப்பார்கள். துணை மருந்துகள் இல்லாத போது பால், தயிர், நெய், தேன், போன்றவற்றில் கலந்து கொடுக்கப்படும். இதற்கு

‘அனுபானம்’ என்பர். சித்த மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும்போது மருத்துவர் சொல்லும் அனுபானத்தை அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒரே மருந்து அனுபானத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மைகள் உள்ளனவையாகும்.

5. சித்த மருத்துவத்தில் உணவு முறைகள்

சித்த மருத்துவ முறை ‘உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு’ எனும் கோட்பாட்டை உள்ளடக்கியது. எனவே சித்த மருந்துகளும் உணவு முறைகளும் ஒன்றுக்கொன்று மிகுந்த தொடர்புடையவை. பொதுவாக புளிப்பு, கார, அமிலத்தன்மை உள்ள உணவுகளை அளவோடு பயன்படுத்துதலும், சில சமயங்களில் தவிர்த்தலும் அவசியமாகும்.

மருந்துண்ணும் காலங்களில் தவிர்க்க வேண்டிய பொதுவான உணவு வகைகள் :

புளி, கடுகு, அகத்திக்கீரை, பாகற்காய் போன்ற கசப்பு சுவைகள், மருந்தை முறிக்கின்ற காய் வகைகள் மற்றும் அசைவ உணவுகள், அறிவைக் கெடுக்கும் மது வகைகள் போன்றவற்றை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும்.

வாத, பித்த, கப நோய்களில் எந்த வகையைச் சார்ந்தது என்பதை அறிந்து கொண்டு அதற்கு ஏற்றார் போல் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

வாத நோயினைக் குறைக்கும் விதமாக சுக்கு, மிளகு, ஓமம், சீரகம், ஏலக்காய், நன்னாரி, இளநீர் இவற்றை மிகுதியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

கப நோய் உள்ளவர்கள் மிளகு, திப்பிலி, அரத்தை, நெல்லி வற்றல், அதிமதுரம், கண்டங்கத்திரி இவற்றை உணவில் பயன்படுத்தலாம்.

“உணவை மருந்து போல் உண். இல்லையெனில் மருந்தையே உணவாக உண்ண வேண்டி வரும்.”

—மகரிஷி

சரும நோய் உள்ளவர்கள் (Skin Disease) கோழி, ஆடு, மீன் போன்ற அனைத்து வகை அசைவ உணவு வகைகள், மொச்சை மற்றும் தட்டைப்பயிறு வகைகள், கத்தரி, பூசணி, அவரைக்காய் வகைகள், புளி மற்றும் சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு மற்றும் சாப்பிட்டவுடன் அரிப்பைத் தோற்றுவிக்கும் அனுபவத்தில் அறிய வேண்டிய உணவுகள் இவற்றை நீக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயாளர்கள் (Diabetes) இனிப்பு உணவுகள், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள் முற்றிலும் நீக்கி, அரிசி வகை உணவுகளை அளவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். கோதுமை உணவுகள், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள் மிகுதியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். கிழங்கு வகைகளை நீக்கவேண்டும்.

6. சித்த மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும் காலம்

நோயின் தன்மை, உற்ற நாளளவு இவற்றைப் பொருத்து மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ளும் காலம் மாறுபடுகிறது. இருப்பினும் நீண்டகால நோய்களுக்கு ஒரு மண்டலம் (40 நாட்கள்) முதல் மூன்று மண்டலங்கள் (120 நாட்கள்) வரை நோயின் அழுத்தத்திற்கு ஏற்ப மருத்துவரின் கண்காணிப்புடன் மருந்து எடுத்துக் கொண்டால் முழுக்குணம் பெறலாம்.

சித்த மருத்துவமனையில் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை துயரரை நேரில் வரச் சொல்லி நோய்க் குணங்களில் எவ்வாறு மாற்றம் ஏற்பட்டு உள்ளது என்பதைக் கவனித்து மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. துயரருக்கு மருந்தால் பொருந்தாமை உணர்வு (Alergy) தோன்றுமானால், உடனே அதே மருத்துவரை அணுகி மாற்று மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவத்தையே மாற்றி உடனே வேறு துறைக்குச் செல்வதோ, தானே வைத்தியம் செய்து கொள்வதோ துன்பத்தை விளைவிக்கும். நோய் குணமாகும் போதும் சில சமயம் நோயின் குறிகள் அதிகரித்து நோய் மறையும்.

சித்த மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளும்போது கொடுக்கப்பட்ட வேளைகளில் உணவுக்கு முன் அல்லது பின் எனும் முறைப்படி

ஒரு வேளை கூட தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள துயரர் அறிவுறுத்தப்படுகிறார். அப்பொழுதுதான் மருத்துவத்தில் முழு பலனையும் விரைவில் அடைய இயலும். ஒவ்வொரு நாளும் என்ன முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைக் கூர்ந்து கவனித்து வர வேண்டும். நீண்டகால நோய்களில் (Chronic Disease) வெளிப்படையான மாற்றங்கள் தெரிய சில நாட்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

மனிதனின் தவறான எண்ணங்களும், செயல்களும் வினைப்பதிவுகளாகிக் கருவமைப்பாகிறது. மனிதனின் கருவமைப்புப் பதிவுகளை வான் கோள்களின் காந்த அலைகள் காலத்தால் மலரச் செய்து ஆன்மாவைத் தூய்மை செய்ய முயற்சி எடுக்கிறது. இதன் விளைவே உடலில் நோயாக, உள்ளத்தில் கவலையாக வருகிறது. கோள்களின் காந்த அலைகளால் நோய் தூண்டப்படுவதால், எந்த கோள்களின் ஆற்றல் எந்த வகையான நோயை உடலில் எந்த உறுப்பில் தோற்றுவிக்கிறது என்பதை சித்தர்கள் அறிந்து இருந்தார்கள். எந்த நட்சத்திரத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டால் எந்த வகையான நோய்கள் தோன்றும், அதற்கு எந்த வகை மூலிகை அளித்தால் நோய் தீரும் என்பதையும் கணித்தார்கள். குறிப்பாகச் சில காலங்களில் சில நோய்கள் மிகும். உதாரணமாக அம்மாவாசைக் காலங்களில் தோல் நோய்கள், மன வியாதிகள் மிகும். துயரர்கள் கட்டுப்பாடின்றி நோயைத் தூண்டும் உணவு வகைகளை உண்டால் மருந்தை முறித்து நோயின் குணம் அதிகமாகித் தோன்றும்!

வினைக்கு ஏற்ற விளைவாக நோய்கள் வருவதால், வினையின் தன்மைக்கு ஏற்ப நோயின் தன்மை இருப்பது இயல்பாகும். மனிதனின் வினைப்பதிவை எதிர்த்தே மருத்துவர் போராடுகிறார். அதனால் துயரர் பொறுமை காத்து மருத்துவருக்கு முழு ஒத்துழைப்பை நல்க வேண்டும். தற்காலிக நிவாரணத்தை நாடிச் செல்லுதல் நோயின் தன்மையைச் சிறிது காலம் மறைத்து வைக்கவே உதவும்.

“உற்றான் அளவும் பீணியளவும் காலமும்

கற்றான் கருதிச் செயல்” – குறள்

7. சித்த மருத்துவமும் சோதிடக்கலையும்

சித்தர்கள் சிறந்த காலக்கணிப்பாளர்களாக விளங்கினார்கள். காலங்களின் நிகழ்வைக் கோள்களின் ஓட்டத்தைக் கொண்டு கணித்தார்கள். நோய்வாய்ப்பட்ட காலத்தைக்கொண்டு மருந்து கொடுத்து நோய் தீர்க்கும் கலையை அறிந்திருந்தார்கள். ஒரு நட்சத்திரத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டால், அதற்கு இன்ன மருந்து கொடுத்துத் தீர்க்க முடியும் என்பதை அனுபவத்தில் கணித்தார்கள்.

I. காலத்தைக் கணித்து நோய் அறிதல் :

துயரர் மருத்துவரைச் சந்திக்கின்ற நேரத்தை வைத்தும், வந்தவருக்கு எந்த உறுப்பு சம்மந்தப்பட்ட நோய் என உத்தேசமாக அறியலாம். இதை மருத்துவர் அனுபவத்தில் பொருத்திப் பார்த்து உண்மைநிலையை அறிதல் வேண்டும்.

சூரிய ஓரையில் வருபவருக்குப் பித்தம், வயிற்று வலி, எலும்பு, தலை, சம்மந்தமான நோய் இருக்கும்.

சந்திர ஓரையில் சிலோத்துமம் (நீர்க்கோவை) நுரையீரல், முகம், மனம், சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்காக வருபவராக இருப்பார்.

செவ்வாய் ஓரையில் வருபவர் இரத்தம், மஜ்ஜை, பித்தம், கைகள், தோள்கள், புறக்காயங்கள் சம்மந்தப்பட்டு இருப்பார்.

புதன் ஓரையில் வருபவர் வாதநோய், கழுத்து, தோல் நோய் சம்மந்தப்பட்டு இருப்பார்.

குரு ஓரையில் வருபவர் மூளை, வாதநோய், இதயம், சம்மந்தப்பட்டு இருப்பார்.

சுக்கிர ஓரையில் வருபவருக்கு அடிவயிறு, பிறப்பு உறுப்பு, வித்து போன்ற நோய்களுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

சனி ஓரையில் வருபவருக்குத் தீராத நீண்ட நாள் நோய்கள், நரம்புச் சார்பு நோய்கள், குதிவாதம், மூட்டுவலிகள், தோல், தொடை, பாதம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு இருப்பார்.

மேற்கண்ட ஓரையில் சரியாக வரவில்லை எனில் அதன் உட்பிரிவை எடுத்துப்பார்த்தால் கணிப்பு சரியாக வருவதை அறியலாம். உதாரணமாக ஞாயிறு காலை 6-00 மணிமுதல் 7-00 மணிவரை சூரிய ஓரை எனில் அதன் உட்பிரிவை கீழ்க்கண்டவாறு பிரிக்கலாம்.

6-00 - 6-12 சூரியன்; 6-36 - 6-48 புதன்
6-12 - 6-24 சந்திரன்; 6-48 - 7-00 வியாழன்
6-24 - 6-36 செவ்வாய்; 7-00 - 7-12 சுக்கிரன்

இந்த உட்பிரிவுகளுக்குகேற்ப அந்தந்த ஊருக்கு உரிய சூரிய உதயக் காலத்தையும் சரியாகக் கணித்து கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு மருத்துவர் ஆராய்ச்சி செய்துவந்தால் சிறிது கால அனுபவத்தில் இதை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

II. கோள்களைக் கணித்து மருந்து கொடுக்கும் முறை :

ஒரு துயரர் பல மருத்துவமுறைகளையும் பார்த்தும் நோய் நீங்கவில்லை எனில் அவருக்கு கோள்களின் நிலையைக் கணித்து கீழ்க்கண்டவாறு மருந்துகள் கொடுக்கலாம்.

கோள்களுக்கான நவபாசானங்களை அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

நவக்கோள்கள்	நவபாசானங்கள்
சூரியன்	இரசம்
சந்திரன்	அரிதாரம்
செவ்வாய்	லிங்கம்
புதன்	கந்தகம்
வியாழன்	வெள்ளைப்பாசானம்
சுக்கிரன்	மனோசிலை
சனி	தாளகம்
ராகு	வீரம்
கேது	பூரம்

துயரரின் சரியாகக் கணிக்கப்பட்ட ஜாதகம் இருக்க வேண்டும். இந்த முறையை விளங்கிக்கொள்ள கீழ்க்கண்ட உதாரண

ஜாதகத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். ஜாதகருக்குத் தற்போது குருதசை, சுக்கிரபுத்தி, ராகு அந்திரம் நடைபெறுவதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

சுக்	சூ சந் புத	குரு செவ்	
	இராசி		ல கே
ராகு			
			சனி

நோய் அறிய இலக்கணத்திற்கும் - இராசிக்கும் 6-க்குடைய கோளை எடுத்துக் கொண்டு, அவர் எந்த நட்சத்திரத்தின் பாதத்தில் நிற்கிறார் என்பதைக் கணித்து, அந்த நட்சத்திர நாதனுடைய மருந்தைத் தேர்வு செய்தல் வேண்டும்.

அத்துடன் அவருக்கு நடைபெறும் தசை, புத்தி மற்றும் அந்திரத்தின் நட்சத்திர நாதனுடைய நவபாசானத்தையும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட உதாரண ஜாதகத்தில் இலக்கணத்திற்கு 6-க்குடைய குரு, ராசிக்கு 6-க்குடைய புதன், தசாநாதன் குரு, புத்திநாதன் சுக்கிரன், அந்திரம் ராகு இவர்களுடைய நட்சத்திர நாதனுக்குரிய நவபாசானத்தைத் தேர்வு செய்தல் வேண்டும்.

கோள்	நட்சத்திரபாதம்	நட்சத்திரநாதன்	நவபாசானம்
1. குரு	கிருத்திகை - 4	சூரியன்	இரசம்
2. புதன்	பரணி - 1	சுக்கிரன்	மனோசிலை
3. குரு	கிருத்திகை - 4	சூரியன்	இரசம்
4. சுக்கிரன்	ரேவதி - 2	புதன்	கந்தகம்
5. ராகு	திருவோணம் - 2	சந்திரன்	அரிதாரம்

அவருக்கு மருந்து இரசம், கந்தகம், மனோசிலை, அரிதாரம் இவைகளின் சேர்க்கையாக (Combination) இருக்க வேண்டும்.

இது எந்த விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பது சித்த மருத்துவத்தில் கைதேர்ந்த ஒரு மருத்துவராலேயே கொடுக்கமுடியும். சோதிட முறையில் கொடுக்கும் மருந்துக்கும் நோய்க்கும் நேரிடையான சம்மந்தம் இருக்காது! ஆனால் ஆச்சரியப்படும் விதத்தில் நோய்க் குணமடைவதை அனுபவத்தில் அறியலாம்!

மேற்கண்ட நவபாசானங்களைத் தனித்தனியே தயாரித்தாலே இது சாத்தியமாகும்.

ஒருவருடைய ஜாதகத்தில் இலக்கணமும், பூர்வ புண்ணியாதிபதியும் பலமிழந்துவிட்டதென்றால் இந்த முறையால் அவருக்கு முழுப் பயன் அளிக்க முடியாது. அவருடைய நோய் முடிச்சை அவிழ்க்க இறைவனால் மட்டுமே முடியும்!

III. மருந்துகள் செய்யும் மற்றும் உண்ணும் காலம் :

முதன் முதலில் பிணிக்கு மருந்து எடுத்துக்கொள்ளும்பொழுது செவ்வாய், வியாழன், ஞாயிறு ஆகிய கிழமைகளில் மருந்து எடுத்துக்கொள்ளுதல் நோய் தீர்க்க உதவும் எனச் சித்தர் பாடல் கூறுகிறது. அந்நாட்களில் குரு, சுக்கிர ஓரைகளில் மருந்து உட்கொள்ளத் தொடங்குதல் சிறப்பாகும். அதற்கான சித்தர் பாடல்களைக் காண்போம்.

“காரியும் புதனும் திங்கள் கருதிடில் மருந்து தீதாம்
சீரிய வெள்ளி நோயாறும்; செவ்வாய் வியாழன் பிண்போம்
பாரி னிலுள்ள பேர்க்குப் பரிகாரஞ் செய்ய வேண்டில்
ஆரிய னருளி னாலே அருக்கனில் மருந்து செய்யே”

“ஆதித்த னுதித்த மூன்றே முக்கால் அறிந்து பிணிக்கு மருந்து செய்வீர்
ஆதித்த னுதித்த மூன்றே முக்கால் அறிந்து பிணிக்கு மருந்து கொள்வீர்
ஆதித்தக் கிரண மிரண்டு போழ்தும் அறிந்த உடனே மருந்து செய்வீர்
ஆதித்தன் சாட்சியாய் நோய் தீரும் அயணம் விருத்தம் வாராதே”

8. நோய் வராமல் தடுக்க சித்தர்களின் வழிமுறைகள்.

I. தியான முறை :

உயிரே உடலை நடத்துகிறது. உயிரின் அலைகளே ஜீவகாந்தம் (Bio Magnetism) என்று அழைக்கிறோம். இதுவே ஐந்து புலன்களின் வழியே அழுத்தமாக, ஒலியாக, ஒளியாக, சுவையாக, மணமாக மற்றும் மனமாகச் செலவாகி உலகப் பொருட்களோடுத் தொடர்பு கொண்டு அனுபவித்தறிகிறது. இதனால் ஜீவகாந்தத்தின் இருப்பு உடலில் குறைந்து கொண்டே வரும். வரவுக்கு மேல் செலவு அதிகமாகும்பொழுது திணிவு குறைந்து போதிய ஆற்றல் இல்லாத நிலையில் நோய்வாய்ப்படுகிறது.

தியானத்தின் மூலமாக உடல் முழுவதும் உள்ள உயிர்ச் சக்தியைப் புருவ மையத்திற்குக் கொண்டுவந்து மனத்தை அமைதியான நிலையில் நிறுத்தி காந்த ஆற்றலைச் சேமித்துப் பழக வேண்டும்.

தியானத்தினால் மனம் அமைதி நிலை அடைந்து உயிராற்றல் செலவு தடுக்கப்படுகிறது. அதனால் உடலில் சேமிப்பு அதிகரிக்கிறது. உடல் இயக்கமும் மன இயக்கமும் சீராக நடைபெற உதவுகிறது. நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

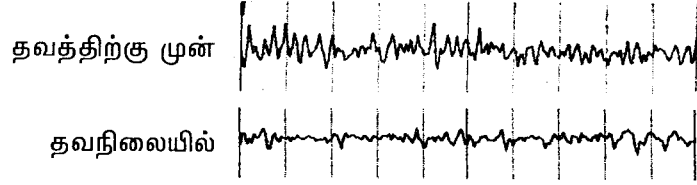
தியானம் என்பது சித்த மருத்துவத்தின் உயிர் நாடியாகும். சித்தர்கள் தியானத்தின் மூலமாகவே உயிரை உணர்ந்தார்கள்; தன்னை அறிந்தார்கள்; உள்ளுணர்வால் சித்த மருத்துவம் அளித்தார்கள். சித்த மருத்துவர்கள் தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவராக இருந்தாலே உள்நுணர்வால் துயரப் பிணியை அறிந்து போக்க முடியும். உணர்ந்த குருமூலம் கற்றுப் பயிற்சி செய்யாமல் தியானத்தை அறிந்து கொள்வதோடு நின்று விடுவதால் பயன் இல்லை.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஊர்களில் உள்ள உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் கிளைகளான மனவளக்கலை மன்றங்களில் எளியமுறை குண்டலிணி யோகத்தைக் கற்று காலை, மாலை 30 நிமிடங்கள் செய்து வருவதன் மூலம் உடல், உயிர், மனத்தை

ஒத்து இயங்கச் செய்து உடல், மன உளைச்சலால் (Tension) ஏற்படுகின்ற பல வியாதிகள் வராமல் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

தியானத்தில், உடல், உயிர், மனம் ஒத்து இயங்கி அமைதி பெறும்போது உடற்செல்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தை EMG என்ற கருவியின் மூலம் சோதித்து அறிந்து கொள்ள முடியும்.

கீழ்காணும் EMG (Electro Myo Graphy) படத்தில், முதல் படம் சாதாரண நிலையிலும், இரண்டாவது படம் துரியாதீத தவ நிலையிலும் நான் (ஆசிரியர்) அமர்ந்திருந்த போது கணினியில் (Computer) EMG-ன் மூலம் பதிவு செய்யப்பட்டது.



மனம் அமைதி அடையும் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப, உடல் செல்களிலும் அமைதி நிலை தோன்றி இருப்பதை, இரு படங்களிலும் உள்ள அதிர்வலை வேறுபாட்டின் மூலம் அறியலாம்.

II. உடற்பயிற்சி :

பூமியில் இருக்கும் அனைத்துப் பொருட்களும் புவியீர்ப்பு விசைக்கு ஆட்பட்டே இயங்குகிறது. பஞ்சபூதங்களால் ஆன மனித உடலின் இயக்கமும் புவியீர்ப்பு விசைக்கு உட்பட்டே இயங்குகிறது. அதனால் உடலில் இரத்த, வெப்ப, காற்றோட்டம் உடல் முழுவதும் சீராக இயங்க முடியாமல் ஈர்ப்பு விசையால் தடை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் உடலுக்கும், உயிருக்கும் உள்ள உறவு பாதிக்கப்பட்டு நோய் தோன்றுகிறது. உடல் உறுப்புகளை புவியீர்ப்பு விசைக்கு எதிர் திசையில் இயக்கி இரத்த, வெப்ப காற்றோட்டத்தை உடல் முழுவதும் சீராகப் பரவச்செய்து, உடலை நோயிலிருந்துக் காப்பது மிகமிக அவசியமாகும்.

உடற்பயிற்சி செய்தாலே துயரம் நோயிலிருந்து விரைவில் வீடுதலைபெற முடியும். வயதிற்கு ஏற்றவாறு

“சித்த மருந்துடனே உடற்பயிற்சி தியானம் செய்யின்
கருமையம் தூய்மை பெற்று காயமும் சித்தி பெறும்.”

உடற்பயிற்சிகளைத் தேர்ந்து செய்தல் அவசியம். சிலவகை ஆசனங்களைக் கற்றுக் கொண்டு செய்தல், நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல் மற்றும் வீட்டிலே செய்யும் பயிற்சி (Indoor Exercise) போன்ற எளிமையான பயிற்சிகளை ஒவ்வொருவரும் அவசியம் நாள்தோறும் செய்து வருதல் வேண்டும்.

மனவளக்கலை மன்றங்களில் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் தத்துவஞானி யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எளியமுறை உடற்பயிற்சி எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றது, நோய் தீர்ப்பதுடன் நோய் வராமல் தடுக்கும் அற்புத சஞ்சீவி ஆகும். தங்கள் ஊர்களில் உள்ள மனவளக்கலை மன்றங்களை அணுகி உடற்பயிற்சியுடன் சித்தர்கலையாகியக் காயகல்பப் பயிற்சியையும் கற்றுத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நோய் அணுகாமல் நீண்ட ஆயுளோடு வாழலாம்.

யோகாசனப் பயிற்சிகளை இளவயதிலேயே கற்று முறையாக செய்து வருவதாலும் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். அதிகாலை யோகம் பயின்றால் வாதநோய் அகலும். மதியவேளை யோகம் பயின்றால் பித்தநோய் அகலும், மாலை நேரத்தில் யோகம் பயின்றால் கபம் அகலும் என்கிறார் திருமூலர்.

III. புலன்களில் அளவு முறை :

அனைத்திற்கும் மேலாக மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி எனும் ஐம்புலன்களிலும் அடக்கம் வேண்டும். அதாவது அளவோடு பயன்படுத்தல் வேண்டும். பசியெடுத்த பின்பே அடுத்த வேளை உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் ஆற்றலுக்கு அதிகமான உழைப்பு உயிராற்றலைச் சிதறடித்து நோய் உண்டாக்கிவிடும். சோம்பலும் உடல் செல்களின் இயக்கத்தைக் குறைத்து ஊளைச்சதையை வளர்த்து, மூளையை மழுங்கடித்து மனிதனை வீணாக்கிவிடும். ஆண், பெண் உடலிணைப்பிலும் அளவு முறை வேண்டும். இல்லையெனில் உயிர்ச் சக்திக்கு ஆதாரமான விந்து நாதம் அளவுக்கு அதிகமாக செலவாகி உடலில் நோயைத் தோற்றுவித்து விடும். சினம், கவலை, பொறாமை, பேராசைப் போன்ற தீய குணங்களால் உயிராற்றல் அளவுக்கு அதிகமாக விரையமாகிவிடும்.

எண்ணம், சொல், செயலால் பிறர்க்குத் தீங்கு இழைக்காமல், முடிந்தவரைப் பிறருக்கு உதவிக்கொண்டு வாழ்வதே நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ வழிவகுக்கும் உயர்ந்த முறையாகும்.

9. காயகற்ப மருந்துகள்

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகளில் ஒன்று வந்த நோயைப் போக்குவதுடன் மீண்டும் நோய் அணுகாமல் பாதுகாப்பதாகும். உடலைப் பாதுகாத்து நீண்ட காலம் வாழ உதவும் காயகற்பம் பற்றி அனைத்து சித்தர் நூல்களிலும் கூறப்படுகிறது.

கற்பத்தை யுண்டால் காயமழியாத

கற்பத்தினாலே காணலாம் கைலையை

கற்பத்தினாலே காணலாம் சோதியை

கற்பத்தினாலே காலை கட்டிடே

என்று காயசித்தி மூலிகைகளைப் பற்றி கூறுகிறது சித்தர் பாடல்.

காயம் என்றால் உடல். கற்பம் என்றால் அழியாது பாதுகாத்தல், கெட்டிப் படுத்துதல் என்று பொருள். சித்தர்கள் பல காயகற்ப மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி நூறு ஆண்டுகள் வாழ முடியும் என்பதை நிரூபித்துள்ளார்கள்.

சித்தர் அருளிய காயகற்ப மூலிகைகளை முறைப்படிப் பயன்படுத்தி நோய் அணுகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். நமது சித்த மருத்துவமனைகளில் இந்த காயகற்ப மருந்துகள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. நோயற்ற நிலையிலும் இதனை பயன்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பாற்றலை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

காயகற்ப மருந்தைப் பொது காயகற்ப மருந்து, சிறப்புக் காயகற்ப மருந்து எனப் பிரிக்கலாம். பொது காயகற்பம் உடல் தாதுக்களில் கலந்து அவற்றை வலுப்படுத்தி நோய் நீக்கும் தன்மையுடையன. சிறப்புக் காயகற்ப மருந்து உடலைக் கெட்டிப்படுத்தி அழியாமல் பாதுகாக்கும் தன்மையுடையன. இதைத் தேர்ந்தவர்கள் வழிகாட்டுதல் படி உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் தொடர்புடையவர்களைப் பயன்படுத்தி வர வேண்டும். சில காயகற்ப மருந்துகளை

மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று சித்த மருத்துவமனையில் நேரில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

I. முப்பு :

சித்தர்களின் கண்டுபிடிப்புகளில் 'முப்பு' எனப்படும் மூன்று வகையான உப்புகளின் கூட்டு மிகச் சக்தியுள்ளது. கடலில் இருந்தும், பூமியிலிருந்தும், மின்னலில் இருந்தும் இந்த மூன்று வகையான உப்புகளைப் பிரித்து எடுப்பதாகச் சித்தர்களின் நூல்களில் கூறப்படுகிறது. குரு மருந்து எனப்படும் இவைகளை மற்ற மருந்துகளில் சிறு துளி கலந்தாலும் நோய்போக்கும் திறனை அதிகரிக்க முடிகிறது. முப்பு காயகற்பத்திற்கு உறுதுணையாக நிற்பது. நோய், முதுமை, மரணம் இவற்றைத் தடுக்க வல்லது என்கிறார்கள். இது சித்த மருத்துவத்தினுடைய சிகரமாகும். "முப்பை முடித்தவன் சாவை வென்றவன்" என்ற மொழியுண்டு.

முப்புப் பற்றி பல்வேறு முறைகள் அனுபவ மருத்துவர்களிடம் விளங்குகிறது. தெரிந்தவர்கள் பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்காமலே இறந்து விடுவதால் இது போன்ற அரிய பல சித்த மருந்துகள் அழிந்துவிட்டது.

10. சித்த மருத்துவத்தில் எண்ணெய்க் குளியல்

“பூப்பாலை (தேன்) உள்ளே செலுத்து, வித்துப்பாலை (எண்ணெய்) வெளியே செலுத்து”

என்பது போகரின் வாக்கு. எண்ணெய்க் குளியல் என்பது பாரம்பரியமாக பல இல்லங்களில் கடைப்பிடித்துவரும் எளிய நோய்த் தடுப்பு முறையாகும். எண்ணெய்க் குளியல் செய்வதால் அதிக உஷ்ணம் நீங்கி, மூளை நரம்பு மண்டலம் சீராக வேலை செய்யும். உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியை உண்டாக்கும். கண் நோய்கள் வராது. சித்த மருத்துவத்தில் எண்ணெய்யுடன் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி ஊட்டக்கூடிய மூலிகைகளும் சேர்த்து நோய் நீக்கும் தைலங்களாகப் பயன்படுத்தும் அற்புத முறை உள்ளது.

எண்ணெய்க் குளியலுக்காகச் சித்த மருத்துவமனைகளில் அஸ்வகந்தா பலா லாக்ஷாதித் தைலம், பொன்னாங்கண்ணித்

தைலம், பிரம்மித் தைலம், கீழாநெல்லி போன்ற தைலங்கள் நோய்க்குத் தகுந்தவாறு மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி உபயோகித்து பயன் பெறலாம். ஆயுர்வேத மருத்துவத்துறையில் தைலங்களைக் கொண்டே பல மூட்டுவலிகளை, உடற்பிணிகளை அகற்றுகிறார்கள்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் முறை பற்றிய குறிப்புகள் :

பெண்களுக்கு ஏற்ற நாட்கள் : செவ்வாய், வெள்ளி

ஆண்களுக்கு ஏற்ற நாட்கள் : புதன், சனி

என அக்காலங்களில் சில வசதிக்காக வைத்துள்ளனர்.

சூரிய உதயக் காலத்தில் காலை 5.30 மணிமுதல் 6.00 மணிக்குள் உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் முடிய உடல் முழுவதும் நன்கு தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் முதல் மூன்று மணி நேரம் வரை நன்கு உடலில் ஊற வைத்துப் பின் இளவெந்நீரில் கடலை மாவு, பாசிப்பயிறு மாவு, அரப்புத்தூள் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை மட்டும் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். அன்று முழுவதும் ஆற வைத்த வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும்.

அசைவ உணவு வகைகள், குளிர்ந்த நீர், கசப்புப் பொருட்கள் போன்றவை அன்று சாப்பிடாமல் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் பசுலுறக்கம், உடலுறவு கூடாது.

11. சித்த மருத்துவத்தின் சீர்மிகு எழுச்சி

கல்லாமல் கற்ற விஞ்ஞானிகளானத் தமிழ் சித்தர்கள் எவ்வயிரையும் காக்கும் ஒருயிர்த் தாவரங்களோடு மனத்தின் நுண்ணியக்க நிலையில் நின்று 'உரையாடி' ஆற்றிவு பெற்ற மனித குலத்தைக் காக்க அளித்த பொக்கிஷமே சித்த மருத்துவ அறிவியல் ஆகும்.

எல்லாம் அறியும் அறிவால் சித்தர்கள் தாம் அறிந்தவற்றைக் கவிகளாக ஏடுகளில் விட்டுச் சென்றார்கள். பல நூற்றாண்டுகள் பாரம்பரியமாக வந்த இந்த அறிவியலின் உண்மையை உணர்ந்த தமிழக அரசு சுமார் 30 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இதை விஞ்ஞானக்

கல்வியாக அங்கீகரித்தது. பாட்டி வைத்திய முறையில் இல்லங்களில் தவழ்ந்த சித்த வைத்தியம், இன்று பல்கலைக் கழகங்களில் மருத்துவப் பட்டப்படிப்பாக விளங்குகிறது. தனக்கெனத் தனிமதிப்பைப் பெற்றதோடு, இதன் சிறப்பு இன்று உலகம் முழுவதும் பரவி வருகிறது. அனைத்து அரசு மருத்துவமனைகளிலும் தனியே சித்த மருத்துவப் பிரிவு இன்று இயங்கி வருகின்றன.

சென்னை, பாளையங்கோட்டை ஆகிய நகரங்களில் அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள் செயல்படுகின்றன. இப்பொழுது பல தனியார் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளும் துவங்கப்பட்டு இயங்கி வருகிறது. தமிழகத்தில் ஆண்டுதோறும் சித்த மருத்துவப் பட்டப் படிப்பிலும் (BSMS), பட்டமேற் படிப்பிலும் MD(s) நூற்றுக்கணக்கான சித்த மருத்துவர்கள் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளில் பட்டம் பெற்று, சித்த மருத்துவப் பணியைத் தொடர்கிறார்கள்.

I. சித்த மருந்தகங்கள் :

அன்றைய சித்தர்கள் போல் மருத்துவர்களே மருந்து தயாரிப்பது என்பது இன்று இயலாது. அதற்கு குரு-சிஷ்ய பாரம்பரியத்தில் பழகி மருந்து செய்யும் முறையைக் கல்லூரிகளில் அளிக்க முடியாமையும் ஒரு காரணமாகும். மேலும், மக்கள் தொகைப்பெருக்கம், நோயின் கடுமை, மக்களின் மனநிலை, வேறு மருத்துவ முறைகள் இவற்றிற்கு ஈடு கொடுக்கச் சில மருந்து நிறுவனங்களே சித்த மருந்துகளை முறைப்படித் தயாரித்து அளிக்கிறது. இதில் முக்கிய இடத்தை வகிப்பது சென்னை அடையாறில் உள்ள இம்காப்ஸ் (Imcops), இமயம் மருந்து (Himalayan Drugs) காந்திகிராம - லெட்சுமி சேவா நிலையம் போன்ற நிறுவனங்களும் மற்றும் சில தனியார் நிறுவனங்களும் வியாபார நோக்கில் சித்த மருந்துகளைத் தயாரித்து அளிக்கின்றன.

நம் நாட்டில் இருந்து மூலிகைகள் வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. அவற்றை மருந்தாக்கி வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கின்ற அளவிற்குத் தற்பொழுது தொழிநுட்பம் வளர்ந்து வருகிறது. இதில் வெற்றி பெரும்போது சித்த மருத்துவத்தின் பெருமை உலகறியும். tamilnavarasam.com

II. ஈரோடு எஸ்.கே.எம். சித்த மருந்தகம் :

உயிருக்கு உயிர் ஊட்டுவது சித்த மருத்துவம். அந்த சித்த மருத்துவத்திற்கு உயிரூட்டி ஊக்கம் கொடுக்கும் பணியை ஈரோடு எஸ்.கே.எம். மயிலானந்தன் அவர்கள் செய்து வருகிறார்கள். தற்காலச் சித்தரும், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் நிறுவனருமான தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எண்ணத்தைச் செயல்படுத்தும் வகையில் சித்த மருந்தகத்தைச் சிறிய அளவில் தொடங்கி இன்று விரிவுபடுத்தி சில ஏக்கரில் மூலிகைப் பண்ணை, நவீன இயந்திரங்களுடன் கூடிய சித்த மருந்துத் தயாரிப்புத் தொழிலகம், கணினியுடன் கூடிய தரக்கட்டுப்பாட்டுத் துறை, பட்டம் பெற்ற மருத்துவர்கள் குழு என வைத்து இன்று 350-க்கும் மேற்பட்ட சித்த மருந்துகளைத் தயாரிக்கிறார்கள்.

பட்டம் பெற்று முறையாகப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்ட டாக்டர்களுடன் கூடிய சித்த மருத்துவமனைகள் சில நகரங்களில் அறிவுத் திருக்கோயிலுடன் இணைந்து சேவை செய்து வருகிறது. குறிப்பாக திருவான்மையூர், ஈரோடு, கோவை, பொள்ளாச்சி, திண்டுக்கல், நாமக்கல், திருநெல்வேலி, கூடுவான்சேரி ஆகிய இடங்களில் தற்காலம் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. வருங்காலத்தில் இச்சேவை மையம் விரிந்து செயல்பட உள்ளது.

மருத்துவ தொழில் என்பது புனிதமானது. நோயை குணப்படுத்தி ஆன்மாவின் துன்பத்தைப் போக்குவது புண்ணியம். எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் நோயால் துன்பப்படும் ஆன்மாவின் துன்பத்தைப் போக்குபவர்களுக்கு ஆன்மமலர்ச்சி ஏற்படும். மனிதகுல நன்மையைக் கருதி இச்சீரிய தொண்டில் ஈடுபட்டுள்ள அனைவரையும் வாழ்த்தி மகிழ்வோம்.

வாழ்க வளமுடன்

“தெய்வீக மருத்துவன்”

“மனிதர்களுக்குத் துன்பம் வரும்பொழுது கடவுளை வேண்டுவது வழக்கம். அந்தக் கடவுள் நேரில் வந்து அவர்கள் துன்பத்தைப் போக்காதபோது, எந்த மனிதராவது அவர் துன்பத்தைத் தீர்க்க முடியுமானால் அவரை நாடுவர். எனவே நோயால் துன்புறும் மனிதர்களுக்கு வைத்தியன் கடவுளாகவே விளங்குகிறான்.”

“ஒரு வைத்தியன் கடவுள்நிலையில் இருந்து கொண்டு துன்பம் தீர்க்க வேண்டும் என்ற பெரும் நோக்கில் பொருள் ஆதாயத்தை முன் வைக்கக்கூடாது. எளியவர், வறியவர் என்று பார்க்கலாகாது. மாறாகத் துன்பம் தீர்க்கும் ஆற்றலை இறைவன் எனக்குக் கொடுத்து இருக்கிறான். உயிர்த் துன்பம் தீர்ப்பதையே என் கடமையாகக் கொள்கிறேன் என்ற அடிப்படையில் தொண்டாற்ற வேண்டும்.”

“மருத்துவனுடைய திறமையால் அவனுக்குப் புகழ் வந்து சேர்ந்தது என்றால் அந்த திறமையை இறைவனும் குருவும் கொடுத்தார்கள் என்ற தெளிவில் அந்த புகழ் தனக்குரியதாக எண்ணி ஒரு வைத்தியன் மயங்கமாட்டான். அவ்வாறு மயங்கினால் அவனுள் அறிவாக இருக்கின்ற இறைவனே தடுத்துத் தவறிழைக்க வைத்துவிடுவான்.”

“நோய் என்பது வினையினால் வருகிறது. வினை தீரும்போது நோய்தீரும். இந்த நிர்வாகத்தை இறைவன் தன் கையில் வைத்திருக்கிறான். அந்த வினையிலிருந்து விடுதலைபெற இறைவன், வைத்தியனை ஒரு கருவியாக வைத்துக் கொள்கிறான். ஒரு நோய் தீர 100 மருந்துகள் இருக்கலாம். இவனுக்கு இன்ன மருந்து பொருந்தும் என்ற உணர்வைத் தக்க நேரத்தில் உள்ளத்தில் இருந்து கொண்டு இறைவனே உணர்த்துகின்றான். எனவே மருத்துவர் தியானம் செய்து தன்னுள் இருக்கும் இறைவனுடைய நினைவாகக் கடமையைச் செய்தல் வேண்டும். எந்த மாதிரியான வைத்தியம் யாருக்குச் செய்ய வேண்டும் என்பதை இறைவனே அவ்வப்போது அறிவில் நின்று உணர்த்துகிறான்.”

மகரிஷி சித்த மருத்துவமனையின் சித்த மருத்துவ முகாம்கள்

1. கலிக்கம் - சித்த மருத்துவ முகாம்

“கலிக்கம்” என்பது சித்த மருத்துவத்தில் கண்ணில் மூலிகைச் சாறுகளை விட்டுத் தோல் நோய்கள் போக்கும் முறையாகும். விஷக்கடி, தேமல், கரும்படை, வெண்படை, சொரியாஸீஸ் மற்றும் அனைத்துத் தோல் நோய்களுக்கும் இந்த மருத்துவம் செய்யலாம்.

துயரர் கவனிக்க வேண்டியவை :

1. கண்ணில் மருந்திட்டுக் கொண்டவர்கள் வேப்பிலைக் கொழுந்து, குப்பைமேனி, முசுக்காத்தான் இலைகளோடுப் பதினைந்து மிளகு வைத்து நீர் விடாமல் அரைத்து இரவில் படுக்கும் முன் தோலில் நோயுற்றப் பகுதியின் மீது பூசிக் கொள்ள வேண்டும். இதே போன்று மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை செய்து வர வேண்டும்.
2. உணவு முறைகளில் அவசியம் பத்தியம் வேண்டும். தவிர்க்க வேண்டியவை கோழி, ஆடு, மீன் போன்ற அசைவ உணவுகள், மொச்சை, தட்டைப்பயிறு போன்ற பயறு வகைகள், கத்திரி, பூசணி, அவரைக்காய் வகைகள், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, புளி மற்றும் சாப்பிட்டவுடன் அரிப்பைத் தோற்றுவிக்கும் அனுபவத்தில் அறிந்து கொண்ட உணவுகள்.
3. துயரர்கள் எளியமுறை உடற்பயிற்சி மற்றும் தியானப்பயிற்சிகளைக் கற்றுச் செய்து வருவது நோயின் வேகத்தைத் தடுப்பதுடன் நோயினால் விரைவில் குணம் பெறவும், மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் உதவியாக இருக்கும். கன்ம வினைகளையும் போக்கவல்லது தியானம் மட்டுமே.
4. நோயின் தாக்கமும் தீவிரமும் அதிகம் உள்ளவர்கள் மகரிஷி சித்த மருத்துவமனையின் இலவச ஆலோசனையைப் பெறவும்.
5. பிரதி மாதம் அமாவாசை அன்று காலை 6 மணி முதல் 8 மணி வரை திண்டுக்கல் அறிவுத்திருக்கோயிலில் கலிக்கம் சித்த மருத்துவ முகாம் நடைபெறும். தமிழகத்தில் பல மனவளக்கலை மன்றங்களிலும் கலிக்கம் முகாம் மாதந் தோறும் நடைபெற்று வருகிறது. உங்களுக்கு அருகில் உள்ள மனவளக்கலை மன்றங்களில் தொடர்பு கொண்டு முகாம் தேதியை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

திண்டுக்கல் சித்த வைத்தியர் திரு. கயிலை **முத்துகிருஷ்ணன்** அவர்கள் இந்தச் சேவையை தம் தந்தையாரின் காலத்திலிருந்து இலவசமாகச் செய்து வருகிறார்கள். தற்பொழுது அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் அருளாசியோடு மாதம் முழுவதும் தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து மன்றங்களுக்கும் சென்று இந்த மருத்துவப் பணியை மனநிறைவோடு ஆற்றி வருகிறார்கள்.

2. நசியம் - சித்த மருத்துவ முகாம்

“நசியம்” என்பது சித்த மருத்துவத்தில் நாசியைத் தூய்மை செய்யும் முறையாகும். உடல் தூய்மை, குடல் தூய்மை போன்று நாசியைத் தூய்மை செய்து மூக்கு சம்மந்தமான நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

நசியம் செய்வதால் மூக்கடைப்பு, தும்மல், சளி, மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, சிரசில் நீர்க் கோர்த்து அதனால் உண்டாகும் தலைவலி ஆகிய நோய்கள் குணமாகும். மூக்கில் வாசனை உணரும் தன்மை குறைவாகவோ, கூடுதலாகவோ உள்ளவர்களுக்கும் சமனாகும். நாசியின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.

பட்டம் பெற்ற சித்த மருத்துவர்களின் நேரடிக் கண்காணிப்புடன் மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக மூலிகைச் சாற்றை விட்டு சில நிமிடங்களில் சுத்தம் செய்து கொள்ளும் எளிய முறையாகும்.

நசியம் எடுக்கும் அன்பர்கள் கவனத்திற்கு :

1. நசியம் முகாம் திண்டுக்கல் மகரிஷி சித்த மருத்துவமனையால் மாதம் ஒரு முறை நான்காவது சனிக்கிழமை காலை 6-00 to 8-00 மணிவரை திண்டுக்கல் அறிவுத்திருக்கோயிலில் நடத்தப்படுகிறது. வெளி ஊரில் உள்ள மகரிஷி சித்த மருத்துவமனைகளில் நடைபெறும் நசிய முகாமை மனவளக்கலை மன்றம் மூலம் தொடர்பு கொண்டு அன்பர்கள் தெரிந்து கொள்ளவும்.
2. நசியம் செய்ய காலையில் வெறும் வயிற்றுடன் வர வேண்டும்.
3. பனிரெண்டு வயதிற்கு மேல் நசியம் செய்வது உத்தமம்.
4. பெண்கள் சூல் கொண்ட காலங்களிலும், மாதவிடாய்க் காலங்களிலும் நசியம் செய்தல் கூடாது.
5. நசியம் செய்து கொண்ட அன்பர்கள் அன்று புளிப்புப் பதார்த்தங்கள், குளிர்ச்சியான பொருட்கள், அசைவ உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
6. நோயின் தாக்கம் அதிகம் உள்ளவர்கள் மகரிஷி சித்த மருத்துவமனையை அணுகி இலவச மருத்துவ ஆலோசனைகள் பெறலாம்.
7. ஒருவர் தொடர்ந்து மூன்று முறை நசியம் எடுத்துக் கொள்வது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.