

வைத்தியத் திருப்புகழ்
மருத்துவத் தனிப்பாடல்கள்



அருள்மிகு
பழனி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில்
சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக் குழு
1976.

692. | 1980 | வைத்திய.
200 | 5

வெளியீட்டுத் தொடர் எண் : 27

வைத்தியத் திருப்புகழ் மருத்துவத் தனிப்பாடல்கள்

பதிப்பாசிரியர்

ஹகீம் பா. முகம்மது அப்துல்லா சாயபு அவர்கள்



அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில்
சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக் குழுவினருக்காக

கௌரவத் தலைவர்

டாக்டர். இரா. தியாகராசன், எல். ஐ. எம்.,

அவர்களால் பதிப்பிக்கப் பெற்றது.

இ. பி. 1975

விலை ரூ. 6-15

முதற் பதிப்பு : 1917

இரண்டாம் பதிப்பு : 1975

உரிமை :

அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில்
சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக் குழு,
இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர் அலுவலகம்,
சென்னை-600029.

அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி
திருக்கோயில்

அறங்காவலர் குழு

திரு. கு. சின்னப்பன், தலைவர், அறங்காவலர் குழு

„ அ. தமிழரசு அறங்காவலர்
„ இரா. சின்னதுரை „
„ புலவர் சி. பழனிச்சாமி, எம். எல். ஏ. „
„ ஏ. பச்சையப்ப கவுண்டர் „

சி. எஸ். தீனதயாளு, பி. எஸ்ஸி., பி. எஸ்.,
துணை ஆணையர்—நிருவாக அதிகாரி.

அச்சிட்டோர் :

சிவார்ட்ஸ் பிரிண்டர்ஸ்,
119, ஸ்ட்ராஹன்ஸ் ரோடு,
சென்னை-600012.

அருள்மிகு

பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில்

சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக் குழு

டாக்டர் இரா. தியாகராசன், எல். ஐ. எம்.,
பொறுப்பு அலுவலர்,
சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையம்,
சென்னை-600029.

... தலைவர்

டாக்டர் ஆ. ஆனத்தகுமார் ஜி. சி. ஐ. எம்.,
தலைவர், இந்திய மருத்துவ மத்திய கழகம்,
சென்னை-600005.

... பொருளாளர்

திரு. கு. சின்னப்பன்,
தலைவர், அறங்காவலர் குழு
அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி
திருக்கோயில், பழநி.

... உறுப்பினர்

டாக்டர் ப. சிற்சபை, ஆர். ஐ. எம். பி.,
துணைத் தலைவர்,
இந்திய மருத்துவ மத்திய கழகம்.

... உறுப்பினர்

திரு. இரா. அர்ச்சுனன், பி ஏ.,
நிருவாக அதிகாரி, அருள்மிகு பழநி
தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில்,
பழநி.

... உறுப்பினர்

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்.,
இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர்,
சென்னை-600029.

... சிறப்பு அழைப்பினர்

சித்த மருத்துவ அறிவியல் வளர்ச்சிக் குழு

உறுப்பினர்கள்

1. டாக்டர் இரா. தியாகராசன், எல். ஐ. எம்.,
பொறுப்பு அலுவலர், சித்த மருத்துவ மைய
ஆராய்ச்சி நிலையம், சென்னை-600029.

... தலைவர்

2. டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்.,
இயக்குநர், இந்திய மருத்துவத்துறை,
சென்னை-600029.

உறுப்பினர்,

செயலாளர்

3. டாக்டர் சி. எஸ். உத்தமராயன், எச். பி. ஐ. எம்.,
முன்னாள் இயக்குநர், இந்திய மருத்துவத்துறை,
சென்னை-600005.

... உறுப்பினர்

4. டாக்டர் எம். சண்முகவேலு, எச். பி. ஐ. எம்.,
முன்னாள் மருத்துவப் பேராசிரியர்,
இராமநாதபுரம். — உறுப்பினர்
5. டாக்டர் கே. இராதாகிருஷ்ணன், எல். ஐ. எம்.,
ஓய்வு பெற்ற மருத்துவ அலுவலர், ஊராட்சி ஒன்றிய--
மருந்தகம், காவேரிப்பாக்கம், வடஆர்க்காடு. ,,
6. டாக்டர் எ. சிறில் ஹென்றி. எல். ஐ. எம்.,
ஓய்வு பெற்ற மருத்துவ அலுவலர்,
நகராட்சி மருந்தகம், திருச்சி. ,,
7. டாக்டர் ஆ. ஆனந்தகுமார், ஜி. சி. ஐ. எம்.,
தலைவர், இந்திய மருத்துவ மத்திய கழகம்,
சென்னை-600005. ,,
8. டாக்டர் ப. சிற்சபை, ஆர். ஐ. எம். பி.,
துணைத்தலைவர்,
இந்திய மருத்துவ மத்திய கழகம். ,,
9. பண்டிட். பெ. முத்துகருப்பப்பிள்ளை, ஆர். ஐ. எம். பி.,
தலைவர், சித்த மருத்துவ சங்கம், மதுரை. ,,
10. டாக்டர் டி. வி. கல்யாணசுந்தரம், ஆர். ஐ. எம். பி.,
தலைவர், சென்டிரல் சித்தா மெடிகல் கவுன்சில்,
சென்னை-600012. ,,
11. டாக்டர் என். சேதுரகுநாதன்,
தமிழ்ப்பேராசிரியர், விருதுநகர். ,,
12. திரு. நீ, கந்தசாமிப்பிள்ளை,
முன்னாள் செயலாளர்,
தஞ்சை சரசுவதி மகால் நூலகம்,
சென்னை-600020. ,,

சிறப்பு அழைப்பினர்கள்

1. டாக்டர் பொன். குருசிரோன்மணி, பி. ஏ., ஜி. சி. ஐ. எம்.,
முதல்வர். அரசினர் இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி,
பாளையங்கோட்டை.
2. டாக்டர் மு. வே. ரமணன், எல். ஐ. எம்.,
பேராசிரியர், மேல் பட்டப்படிப்பு,
அரசினர் இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி,
பாளையங்கோட்டை.
3. டாக்டர் டி. வி. சுப்பாரெட்டி, கௌரவ இயக்குநர்,
இந்திய மருத்துவ வரலாற்று ஆராய்ச்சி நிலையம்,
ஐதராபாத்.
4. டாக்டர் இரத்தினவேலு சுப்பிரமணியம்,
பி. எஸ்ஸி., எம். டி., எம். ஆர். சி. பி. (லண்டன்),
சென்னை-600010.



மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர்

மாண்புமிகு

பேராசிரியர் **க. அன்பழகன்**, எம். ஏ.,

அவர்கள் அளித்த

அணிந்துரை

முன்தோன்றிய — மூவா முதன்மொழியாம் தமிழுடனும் அதன் நாகரிகத்துடனும் பிறந்து வளர்ந்த—சித்த மருத்துவத்தின் நன்மையும் மேன்மையும் உலகம் என்றும் இழந்து விடாது காப்பது நம் கடன். தமிழகத்திலும் பிற தென்மேற்கிலுள்ள திராவிடத்திலும் சித்த மருத்துவம் இன்றும் பலரால் — வழிவழியாகவும், கற்றறிந்தும் — கையாளப்பட்டுவரினும் அதன் சிறப்பும் புகழும் நிகுபெறுவதற்கு நாம் ஆற்ற வேண்டிய பணிகள் பலவாகும். தமிழக அரசின் ஆதரவாலும் இத்துறை வல்லுநர்களின் முயற்சியாலும்—மருத்துவ முறைகளுள் சித்த மருத்துவமும் இடம் பெற்று வளருகிறது. எனினும், அதன் தனிச் சிறப்புகள் அறிவியல் ஆய்வாளர்கள் ஒப்புக்கொள்ளுமாறு ஆய்வுகள் மூலம் நிகுநிறுத்தப்பட்டாக வேண்டும். அந்தநிகு உருவாவதற்கு—ஓலைச்சுவடிகளாகவும் ஒருகாலத்திலே அச்சேறியும் இன்று கிடைத்தற்கரிதாயும் உள்ள நூற்றுக்கணக்கான சித்த மருத்துவ நூல்கள் உடனடியாகப் பதிப்பிக்கப்பட வேண்டும். இவை வெளிவந்தால் தான் இன்று சித்த மருத்துவம் பயிலும் மாணவரும் இளம் மருத்துவரும், அவற்றைப் பயின்று பயன்பெற இயலும்.

மருந்து செய்முறைகளை ஒப்புநோக்கி உண்மை தெளியவும், மருந்துகளின் தரத்தை உறுதிப்படுத்தவும், அரிய மூலப் பொருள்கள் கிட்டாதவிடத்து மாற்று மூலப் பொருள்களைக் கொண்டு மருந்து செய்திடவும் மருந்து உற்பத்தியைப் பல மடங்காகப் பெருக்கி மக்களுக்குப் பரவலாகக் கிடைக்கச் செய்யவும் வாய்ப்பாகும்; பரவலாக எங்கும் எளிதில் கிடைப்ப தால் செல்வாக்குப் பெற்றுள்ள அலோபதி மருந்துகட்கு ௬௦ கொடுத்து மக்களிடம் செல்வாக்குப் பெறவும் முடியும்.

எனவே, சீத்த மருத்துவ நூல்கள் வெளியிடும் முயற்சிக்குத் தகுந்த நிதி உதவி வேண்டுமென்னும் எனது வேண்டுகோளை இசைவுடன் ஏற்று அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில் அறங்காவல் குழுவினரும் — அதன் முன்னாள் தலைவர் திரு. ப. மனோகரன் அவர்களும்—இதற்காக இரண்டு இலட்சம் ரூபாய் நிதி ஒதுக்க முன் வந்ததுடன் சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக்கென டாக்டர் இரா. தியாகராசன் எல். ஐ. எம்., அவர்களைத் தலைவராகக்கொண்ட ஒருகுழுவையும் அமைத்துச் செயல்படுத்தலாயினர்.

இக்குழுவின் தலைவரும், உறுப்பினர்களும் ஆர்வத்துடன் ௬௦பட்டு ஆற்றிவரும் நற்பணியும்— பல்வேறு வகையிலும் அவர்கட்குத் துணைநிற்போர் ஆற்றும் பணியும் — இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர் டாக்டர் ப. மு வேணுகோபால் அவர்களின் இயக்குவீத்திடும் திறனும் எனது பாராட்டுக்குரியனவாகும்.

அருள்மிகு பழநி திருக்கோயில் அறங்காவலர் குழுவினருக்கும், அக்குழுவின் தலைவருக்கும் எனது நன்றியும் பாராட்டும் உரியவாகும்.

இந்த நூல் வெளியீட்டுக் குழுவினராய் தேர்ந்தெடுக்கப் பெற்று முதலில் வெளியிடப்படும் நூல் வரிசையில் 27-வது நூலாகும்.

இந்நூலின் பதிப்பாசிரியர் — சித்த மருத்துவ வல்லுநர் ஹக்கீம் பா. முகம்மது அப்துல்லா சாயபு அவர்கள்—இளமை முதலே-தமது முன்னோர்தம் மருத்துவக் கலையைப் பொன்னே போல் போற்றிப் பயின்று தொடர்ந்து பல ஆண்டுகள் பாடுபட்டுப் பயன்படுத்தித் தேர்ந்து தெளிந்து—உலகோர்க்குப் பயன்பட வேண்டும் என்னும் உயர்ந்த நோக்கத்துடன் அரிய

சித்த மருத்துவநூல்கள் பலவற்றை இயற்றி வெளியிட்டுள்ளார் இச்செயல்களின் பெருமை அவரையே சாரும்.

மறைபொருளாய்ப் பேணப்பட்டு அதனாலேயே உருவழிந்து மறைந்து போவதற்கு ஆளாகிவிட்ட சித்த மருத்துவ உண்மைகள்—இருட்டறையிலிருந்து வெளிக்கொணரப்பட்டு—ஒளிகாண்பதற்கு வழிகண்ட வல்லுநரில் அவர் தலைசிறந்த வராவார் என்னில் மிகையாகாது.

தெளிவுடனும், துணிவுடனும், அறிவுடனும், ஆற்றலுடனும், நெறியுடனும், பொறுப்புடனும் எளிய இனிய தமிழில்—இத்தனை நூல்களை இயற்றியமைக்கும், சித்த மருத்துவ உலகம்—ஹக்கீம் பா. அப்துல்லா அவர்களுக்கு எந்நாளும் நன்றி செலுத்தும் கடப்பாடுடையதாகும்.

அவர் இயற்றிய அனுபோக வைத்திய நவநீதம் முதற்பாகத்தின் முகவுரையே சித்த மருத்துவத்தின் அக்கால நிலைமையை விளக்கமாகவும், நம்மவர் கடமையை எடுத்துக்காட்டுவதாகவும் அமைந்துள்ளதைக் காண்க.

“மிகக் கொடிய நோய்களையும் அறத் தீர்க்கும் பற்பம் செந்தூரமாகிய முறைகள், நமது நாட்டு மருத்துவத்தில் இருப்பதுபோல மற்ற மருத்துவத்தில் இல்லையென நமது மருத்துவநூல் பயிற்சியுள்ள ஐரோப்பிய மருத்துவர்கள் மனப்பூர்வமாக ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். ஆங்கில மருத்துவம், நாட்டு மருத்துவம் ஆகிய இரண்டிலும் சிறப்புள்ளவர்களான சிறந்த பண்டிதர்களின் தீர்மானமாவது :—

“அறுவை செய்தல் முதலிய இரண மருத்துவத்தில் ஆங்கில முறை வைத்தியம் மிகவும் மேலானது. மற்ற நோய்களின் மருத்துவத்தில் தற்கால சாந்தியாகச் செய்வதிலும் ஆங்கிலவைத்தியமே அதிகம் சிறந்தது. ஆனால், நாட்பட்ட நோய்களையும் பெரிய நோய்களான குன்மம், நீரிழிவு, சயம், எருவாய்நோய், பாண்டு. மந்தாக்கினி, மேகம், தாது இழப்பு முதலிய கடின நோய்களையும் அறத் தீர்ப்பதற்கு நாட்டு மருத்துவ முறைகளே மிகமேன்மையானவை. அவற்றுள்ளும் முறைக் கிரமமாகச் செய்யப்பட்ட பற்ப செந்தூரங்களே மிகமேன்மை பெற்றவை” என்பதே.

இந்த அபிப்பிராயமானது மிகவும் சரியானதெனவும் உத்தமமான தெனவும், அதிகம் வாய்மையான தெனவும் சிறந்த மருத்துவர்களான ஒவ்வொருவரும் முழுமனதோடு ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.

இக்கூற்று உண்மையாவதை, நவீன கருவிகள் வளர்ச்சி யால் ஆலென வளர்ந்து அடர்ந்து நிற்கும் அலோபதி மருத் துவமும் ஏற்கும் வண்ணம் நடைமுறையில் செயல்படுத்தி எண்பிக்கும் வல்லமையும், ஆராய்ச்சி முறையில் சான்றுகளை உருவாக்கும் முயற்சியும் ஓங்க வேண்டுமென்பதே எனது பேரவா.

இந்த உயர்ந்த நோக்கத்துக்கு உறுதுணையாகுமாறு இவ்வரிய நூலைப் பதிப்பித்து வழங்கியுள்ள அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில் சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக் குழுவினரின் முயற்சி பாராட்டுக்குரியதாகும்.

இவ்வெளியீடு மேலும் பல நூல்களை வெளியிடும் முயற்சி யில் ஈடுபட்டுள்ளோரை ஊக்கப்படுத்துவதற்குத் துணைசெய் வதாகுமென நம்புகிறேன். அவர்கள் உம் முயற்சி வளர வாழ்த்துகிறேன்.

சென்னை
20-3-1975

க. அன்பழகன்.

இரண்டாற்பதீப்பின் முன்னுரை

உலகமொழிகளில் மிகப் பழமையானது தமிழ்மொழி; தமிழ் மருத்துவ முறையும் அதற்கைத்தே. இம் மருத்துவ முறையைத் தோற்றுவித்தவர் சித்தர்கள் எனப்படுவர். ஆகையால், இம்மருத்துவத்திற்குச் சித்தமருத்துவமென்று பெயர் அமையலாயிற்று. அச்சான்றோர்கள் தாம் கண்ட உண்மைகளையும் மருத்துவ நுணுக்கங்களையும், மருந்து சரக்குகளின் குணம் முதலானவைகளையும், மாணவர்கள் பலரை ஏற்று ஓதியும் ஓதுவித்தும் பற்பல ஏடுகளில் பதிவு செய்தும் உலகோர்க்கு உதவி செய்து தம் மருத்துவமுறைகளைப் பரப்பி வந்தார்கள்.

காலப்போக்கில், சிந்து சிந்தாய் இயற்கையின்—நிலநடுக்கம், கடற்கோள் போன்ற—சீற்றம் காரணமாகவும், வெளிநாட்டார் படையெடுப்பு, சிதை, இராமபாணம் போன்றவைகளின் தாக்குதலாலும், பல ஏடுகள் அழிந்தவை போக மிகுந்தவைகளில் சில மேலைநாட்டு நூல்நிலையங்களுக்கு எடுத்துச்செல்லப்பட்டனவெனக் கூறப்படுகின்றது. இன்னும் எஞ்சியுள்ள ஏடுகளாலும், அம்மருத்துவக்கலைபைத் தொன்றுதொட்டுக் கையாண்டுவரும் மருத்துவர்கள் வாயிலாகவும், பல நூற்றாண்டுகளாக அதன் அடிப்படை உண்மை, தனித்தன்மை காரணமாகவும் சித்த மருத்துவம் அழியாது நிலைபெற்றிருக்கிறது.

தஞ்சையையாண்ட மராட்டிய மன்னர் சரபோஜி அவர்களின் ஆட்சிக் காலத்தில் சித்த, ஆயுள்வேத, யூனானி மருத்துவ ஏடுகள் எல்லாம் சரசுவதி மகால் நூல் நிலையத்தில் அரியணை ஏறின. மருத்துவப் புலவர்களின் அனுபவங்கள் ஏடுகளில் ஏறி ஏழமுற்றன. மருந்து செய்முறையும், பிணித்தீர்வும் அவர் ஏற்படுத்திய தன்வந்திரி மகாலில் மறுமலர்ச்சியுற்றன. அவர் ஆட்சிக்குப்பின் சித்த மருந்தும் அரசு ஆதரவை இழந்துபழையபடி குடிமக்களின் ஆதரவுகொண்டு ஆங்காங்கு வழக்கில் இருந்து வரலாயிற்று.

மிக அண்மையில் வெள்ளையராட்சிக் காலத்தில் நீதிக்கட்சிச் சார்பில் மூதலமைச்சராகப் பணியாற்றிய பானகல் அரசர் 1924இல் இந்திய மருத்துவப் பள்ளியைத் தோற்றுவித்தும் பல கிராம மருத்துவ மனைகளை அமைத்தும் இயங்கச் செய்து சித்த மருத்துவம் முதலான இந்திய மருத்துவ முறைகளின் மறுமலர்ச்சிக்கு வித்தூன்றி

இரண்டாம்பதிப்பின் முன்னுரை

னர். அக்காலத்தில் மேற்படி கல்வி நிலையத்தில் பயிலும் மாணவர்களுக்கு அமைந்த பாடத்திட்டப்படி கற்பிக்கப் போதிய பாடப்புத்தகங்களும், முதல் (மூல) நூல்களும் இல்லாக்குறையை ஓர்ந்து பாடப்புத்தக ஆக்கக்குழுவை அரசு அமைத்தது. அந்நாள் சித்த மருத்துவத்துறைத் தலைமை ஆசிரியராய் இருந்த பண்டிட் வைத்தியர்த்நம், மருத்துவ சிரோன்மணி, காலஞ்சென்ற திரு. க.ச. முருகேச முதலியார் அவர்கள் குணபாடம் (மூலிகை வகுப்பு) என்னும் நூலித்தம் சொந்த முயற்சியால் இயற்றி அரசினர்க்கு நன்கொடையாக அளித்து வெளியிடச் செய்தும், குழுவினர் அரசுவழி வெளியிட்ட நஞ்சு நூல், பாலவாகடம் என்ற நூல்களைப் பார்வையிட்டும் உதவினர். அக் குழுவினர் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட மருத்துவச் சுவடிகளையும் அச்சிட்ட நூல்களையும் சேகரித்து ஒரு நூல் நிலையம் ஏற்படுத்தினர்.

மேற்படி பள்ளி கல்லூரியாக மிளிர்ந்தபோது, அந்நாள் கௌரவ இந்திய மருத்துவ இயக்குநராகப் பணியாற்றிய டாக்டர் ம. ரா. குருசுவாமி முதலியார் ஊக்கம் கொடுத்தமை காரணமாக 1950இல் சித்த மருத்துவம், மருத்துவாங்கச் சருக்கம், நோயில்லா நெறி, குணபாடம்—மூலிகை வகுப்பு, தாது சீவ வகுப்பு என்ற நூல்களும் அப்போது பணிபுரிந்து வந்த கல்லூரி விரிவுரையாளர்களைக் கொண்டு எழுதுவித்து அரசுவழி வெளியிடப் பெற்றன.

அக்கல்லூரி நிகழ்ந்த காலத்திலும் பின்னர்ப் பாளையங் கோட்டைக் கல்லூரி தோன்றிய பின்னுங்கூட, பாடநூல்களும், துணைநூல்களும் நிரம்பாமை பெருங்குறையாக நீடித்து வருவதாயிற்று

ஆகவே, பண்டைய சித்த மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகளையும், கையேடுகளையும் ஒருமுறை அச்சாகிப்பின் விற்பனைக்குக் கிட்டாத புத்தகங்களையும் சேகரிக்கவும், மருந்து செய்முறை அட்டவணை தயாரிக்கவும், பாடநூல்கள் வெளியிடவும் ஆசிய பணிகள் செய்ய (Pharmacopoea committee G. O. M S 2163 Dt. 23-8-50) ஒரு குழுவும், சித்த மருத்துவக் கல்வி மற்றும் பாடநூற் குழு என்று G. O. MS. No. 1030 health Dt. 13-8-56) ஒரு குழுவும், திருவருட்பா, திருப்புகழ் முதலியவகைகளில் உள்ள மருத்துவப் பகுதிகளை ஆய்வதற்காக ஒரு குழுவும் எனத் தமிழக அரசு உற்று குழுக்களை ஏற்படுத்தியது. அதன் விளைவாக அறுவை மருத்துவம், குல் மருத்துவம் என்ற நூல்கள் வெளிவந்தன.

மீண்டும் விரைவில் பயன்காண வேண்டி 1973ஆம் ஆண்டு அக்டோபர்த் திங்கள் 15ஆம் நாள் தமிழக அரசினர் மேற்கூறிய

இரண்டாம் பதிப்பின் முன்னுரை

குழுக்களை ஒருங்கிணைத்து, சித்த மருத்துவ அறிவியல் வளர்ச்சிக் குழு என்னும் ஒரு குழுவைத் (G. O. MS No. 2571 of 23-10-73) தோற்றுவித்தார்கள். அக்குழுவின் பணிகளாவன: சித்த மருத்துவ அரிய சுவடிகள், கையேடுகள். அச்சாகிய பழைய நூல்கள் ஆகியவைகளைச் சேகரித்துப் பாதுகாத்தல்; ஒலைச் சுவடிகளை ஆய்ந்து கையெழுத்துப்படி, தட்டெழுத்துப்படி முதலியவைகளை எடுத்து அச்சியற்றி வெளியிடல்; ஒருமுறை அச்சில் வெளிவந்து விற்பனைக்குக் கிடைக்கப் பெறாத நூல்களை மீண்டும் வெளியிடல்; இதுவரை அச்சிடப் பெறாத நூல்களை வெளியிடல் என்பனவாம். அதன்படி இக்குழுவினர் இதுவரை 400 சுவடிகளையும் 100 கையெழுத்துப் பிரதிகளையும் 230 அச்சான பழைய நூல்களையும் சேகரித்துள்ளனர்.

இக்குழுவினர் தாம் மேற்கொண்ட பணிகளைச் செயலாற்ற, இந்திய மருத்துவத் துறை இயக்குநர் தம் அலுவலகத்தில் ஒரு தனி அலுவலரையும் அவருக்கு உதவியாளர்களையும் நியமித்துள்ளார். அவர்கள் நூல்களைப் படியெடுத்துத் திருத்தம் செய்து அச்சியற்றத் தக்க வகையில் செய்து வருகின்றனர்.

அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில் நிதியிலிருந்து சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட இரண்டு இலட்சம் ரூபாயைக் கொண்டு மேற்படி நூல்களை நடைமுறைச் சிக்கல்களைத் தவிர்த்து வெகுவினையில் வெளியிட மேற்படி சித்த மருத்துவ அறிவியல் வளர்ச்சிக் குழுவிலுள்ள உறுப்பினர் சிலருடன் அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில் அறங்காவலர் குழு தலைவர் அவர்களையும் மேற்படி திருக்கோயில் நிர்வாக அதிகாரியையும் கொண்டு அருள்மிகு தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில் சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக்குழு ஏற்படுத்தப்பட்டது. அக்குழு முடிவெடுத்தபடி முதல் வெளியீட்டு வரிசையில் 27-வது நூலாக இந்த வைத்தியத் திருப்புகழ் தனிப் பாடல்கள் வெளியாகிறது. இந்நூல் அனுபோக வைத்திய நவநீதம் என்னும் உரைநடை நூல்களின் ஆசிரியர் ஹக்கீம் பா. முகம்மது அப்துல்லா சாயபு அவர்கள் முதலில் பதிப்பித்ததை மிக முக்கியமான பிற்சேர்க்கைகளும் குறிப்புகளும் இணைத்தும் சித்த மருத்துவ அறிவியல் வளர்ச்சிக் குழுவின் தனி அலுவலராகிய டாக்டர் வி. விசுவநாதன், எல். ஐ. எம்., அவர்கள் நினைவு கூர்ந்து திரட்டியும், அவைகளுக்குத் தெளிவான பொருள் எழுதியும் உதவிய தனிப்பாடல்களையும் சேர்த்தும் வெளியிட்டுள்ளதாகும்.

ஹக்கீம் பா. முகம்மது அப்துல்லா சாயபு அவர்கள் சென்னை, ஜார்ஜ் டவுனில் அப்பு மேஸ்திரி தெருவில், 12ஆம் எண்ணுள்ள

இரண்டாம்பதிப்பின் முன்னுரை

வீட்டில் வாழ்ந்து வந்தார். இவர் தஞ்சைமன்னர் சரபோஜியின் தன்வந்தரி மகாலை அலங்கரித்த மருத்துவர் ஒருவரின் வழித்தோன்றல் ஆவார். அவர் பரம்பரை மருத்துவர். சித்த யூனானி ஆகிய இம் முறைகளில் செய்பாகம், கைபாகம், நோய்தீர்வு முதலிய எல்லாக்கலைகளிலும் மிக்க தேர்ச்சி பெற்றவர். இவர் தாமே சொந்தமாக மருத்துவமனையும், மருந்து செய்சாலையும், அச்சகமும் நடத்தி வந்தார்.

இவர் கடவுள் நம்பிக்கை, பிறர் நலம் பேணல், கொடை, பரிவு ஆகிய நற்பண்புகள் நிறைந்தவர். இவர் சர். உஸ்மான் சாயபு அவர்களின் நெருங்கிய உறவினராவார்.

இவர் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட மருத்துவ நூல்களை உரைநடையில் இயற்றி வெளியிட்டதுடன், தேரையர்யமகம், தேரையர்கரிசல் அகத்தியர் இலக்க சௌமிய சாகரம் போன்ற முதல்(மூல) நூல்களையும் வெளியிட்டுள்ளார். இவருக்குப்பின் இவரது நூல்களை மறுமுறை பதிப்பித்து வெளியிடுவோரின்மையால் அவைகிட்டுவது அரிதாயிற்று.

ஆகவே, இவர்தம் அனுபோக வைத்திய நவநீதம் பத்து பாகங்களும், அவைகளின் திறவுகோலுமாகிய பதினொரு நூல்களுடன், இரசவாத சிந்தாமணி, கடுக்காய் வல்லாரை தனி மாண்பு, அகத்தியர் பள்ளு, வைத்திய சதகம் நான்கும் சேர ஆகப் பதினைந்து நூல்களை இதன் முன்னர் வெளியிட்டுள்ளனம்; அவற்றைத் தொடர்ந்து இத்திருப்புகழையும் வெளியிடுவேமாயினேம். இந்த நூல்களின் பெருமை இவையிற்றைத்துறைபோகக் கற்று மருந்துழைச் செல்லும் மருத்துவர்கட்கு நன்கு விளங்கும்.

இந்த வைத்தியத் திருப்புகழ், மருத்துவத்தனிப்பாடல் என்னும் நூல்கள் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் உதவும் மருந்துகளின் செய்முறைகளைக் கூறுவதாய் அமைந்துள்ளது. இது மருத்துவம் செய்பவர்களுக்கு ஒரு முக்கியமான வழிகாட்டியாய் உதவுமென்பதில் யாதொரு ஐயப்பாடுமில்லை.

மேற்கண்ட அரிய நூலின் வெளியீட்டுப் பணிக்குப் பெருந்தொகை தேவைபடுவதால், இப்பெரும்பணியை விரைவில் செயல்படுத்த உளங்கொண்ட நம் தமிழக அரசின் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு பேராசிரியர் உயர்திரு. க. அன்பழகன் எம். ஏ., அவர்கள் பேரார்வங்கொண்டு மேற்படி பணி முட்டிவதற்கு அரசு நிதியிலிருந்து ஆண்டொன்றுக்கு ஐம்பதாயிரம் ரூபாய் வழங்க ஆணை பிறப்பித்ததோடு மேலும், அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில் அறங்காவலர் குழு முன்னாள் தலைவர் உயர்திரு. பு. மனோகரன் அவர்களைக்கொண்டு முதல்

இரண்டாம்பதிப்பின் முன்னுரை

தவணையாக மேற்படி திருக்கோயில் கருவூல நிதியிலிருந்து இரண்டு இலட்சம் ரூபாயை ஒதுக்கி வழங்கச் செய்தமையும், சித்த மருத்துவ நூல்கள் விரைவில் வெளியாக வாய்ப்புத் தேடித் தந்தமையும் காலஞ்சென்ற திரு. டாக்டர் ஜி. டி. நாயுடு அவர்களைக்கொண்டு காலஞ்சென்ற திரு. டி, வி. சாம்பசிவம் பிள்ளையவர்கள் தொகுத்து வைத்திருந்த மருத்துவப் பேரகராதியின் முதல் மூன்று பகுதிகளையும் பிற சித்த மருத்துவ இலக்கிய நூல்களையும் அச்சிட்டு வெளியிடச் செய்தமையும் அமைச்சர் பெருமகனார் சித்த மருத்துவ மறுமலர்ச்சிக்கு முழுமனதுடன் ஆற்றிவரும் செயற்கரிய ஆக்கச்செயல்களாகக் கூறிப் பெருமிதமடையலாம். இதற்குத் தமிழகம் என்றென்றும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளது.

அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி சுவாமிதிருக்கோயில் அறங்காவலர் குழு முன்னுள் தலைவர் உயர்திரு. பி. மனோகரன் அவர்கள் தமக்குள்ள பற்பல அறப்பணிகட் கிடையேயும் இக்குழுவின் கூட்டங்களில் பங்கு கொண்டு, நூல் வெளியீட்டுக்கான பற்பல வழிமுறைகளையும், ஆலோசனைகளையும், வழங்கி வெளியீட்டுப்பணி ஊக்கமும் ஆக்கமும் பெற்றுத் தங்குதடையின்றி நூல்கள் வெளிவர, மேற்படி திருக்கோயில் நிதியிலிருந்து மேற்படி அறங்காவலர் குழுவினரைக் கொண்டு முதல் தவணையாக இரண்டு இலட்சரூபாய் வழங்கச் செய்ததோடு, சித்த மருத்துவக்கல்லூரி ஒன்று பழநியில் தோற்றுவிக்க உடன்பட்டமைக்கும் சென்னையில் மத்திய சித்த மருத்துவ நூலக மொன்றை நிறுவக் கட்டடம் கட்டித்தர முயன்று வருகின்றமைக்கும் இக்குழுவினரும், இதில் பணியாற்றி வருபவர்களும் என்றும் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டவர் ஆவார்கள்.

மேற்படி அறங்காவலர் குழுத்தலைவர் அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருந்து ஒத்துழைத்து வரும் மேற்படி திருக்கோயில் நிருவாக அதிகாரி அவர்களுக்கும் இப்பணிகள் நிறைவுபெற ஆக்கிய தீர்மானங்களுக்கு ஒப்புதல் அளித்துவரும் இந்து சமய அறநிலையப் பாதுகாப்புக் குழுத்தலைவர் உயர்திரு. கே. எஸ். நரசிம்மன் ஐ.ஏ.எஸ்., அவர்களுக்கும் இக்குழுவினரின் உளங்கனிந்த நன்றி உரித்தாகும்.

இக்குழுவினர் பணியாற்றுவதற்கு ஏற்ற இடவசதியும் பிறவசதிகளும் தம் அலுவலகத்தின் ஒரு பகுதியில் கொடுத்து, பணி இடையீடின்றி நடைபெற வேண்டிய ஆலோசனைகளும் ஊக்கமும் அளித்து வரும் இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர் உயர்திரு. டாக்டர் பி. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்., அவர்களுக்கும் எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

இரண்டாம் பதிப்பின் முன்னுரை

அடக்க விலையில், மிகவிரைவில் அச்சடிக்கும் தாள்கள் சேஷசாயி பேப்பர் மில்சாரிடமிருந்து கிடைக்கும்படி செய்த முத்தமிழ்க் காவலர் உயர்திரு. சி. ஆ. பெ. விசுவநாதம் அவர்களுக்கு இக்குழு நன்றி தெரிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளது.

மற்றும், இந்நூல்களை அச்சியற்ற ஏற்றவண்ணம் மூலப்படி களைத் திருத்தம் செய்வித்தும், அச்சப்படிகளைத் திருத்தம் செய்தும் இக்குழுவுக்குத் துணை புரிந்து வரும் தனி அலுவலர் டாக்டர் வி. விசுவநாதன், எல். ஐ. எம்., அவர்களையும் அன்றாளுக்குத் துணை புரிந்துவரும் டாக்டர். மு. சௌரிராசன், புலவர்கள் வை. முரு. முத்து குமாரசாமி, நா. மு. மாணிக்கம், வி. செ. விநாயகம், தா. சிங்கார வேலு ஆகியவர்களையும் இக்குழு மனமுவந்து பாராட்டுகிறது.

மேற்கண்ட பணிக்குத் தேவையான நூல்களைப் பாளையங்கோட்டை இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி நூல் நிலையத்திலிருந்து கொடுத்து உதவிய மேற்படி கல்லூரி முதல்வர் உயர்திரு பொன். குருசிரோன்மணி அவர்களுக்கு இக்குழுவின் சார்பில் நன்றி கூறப்படுகிறது.

மேலும், இந்நூலுக்குப் பின்பகுதியில் பெரு முயற்சி செய்து பல தனிப்படல்களைத் திரட்டி, வரிசைப் படுத்தி, பொருள் வரைந்து இணைத்த தனி அலுவலர் டாக்டர் வி. விசுவநாதன், எல். ஐ. எம்., அவர்களின் தொண்டு போற்றிப் பாராட்ட வேண்டியதொன்று.

இந்நூலைக் குறுகிய காலத்தில் அழகிய முறையில் அச்சியற்றிய சிவார்ட்ஸ் அச்சகத்தாரின் சேவைக்கு இக்குழு மனமுவந்து பாராட்டுதலைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

சான்றோர் மிகுந்த இவ்வுலகு இந்நூல்களில் காணும் சூற்றங் கண்டு முனியாது நனியாதரவு தந்து எம்மை ஊக்குவிக்குமென்ற துணிவுடன் இந்நூலை வெளியிடுகின்றனம்.

டாக்டர் இரா. தியாகராசன், எல். ஐ. எம்.,
தலைவர்

அருள்மிகு பழனி தண்டாயுதபாணி சுவாமி திருக்கோயில்
சித்த மருத்துவநூல் வெளியீட்டுக்குழு,

இந்திய மருத்துவத்துறை
இயக்குநர் அலுவலகம்,
சென்னை-600029.

முதற்பதிப்பின் முகவுரை

நண்பர்களே! வைத்தியத் திருப்புகழும் தனிப்பாடல்களும் என்னும் இவ்வரிய நூலை வெளியிட நேரிட்டது பின்வருங்காரணங்களால் வெளிப்படையாகவும் தெளிவாகவும் விளங்கும். மக்களாகிய நாம் நலம், உரம், எழில் பெற்ற உடலினர்களாய் இருந்தால் மட்டுமே இம்மை மறுமை யின்பங்களைத் துய்க்கத் தகுந்ததான பணிகளை உளமாரவும் முழுமையாகவும் ஆற்ற இயலும். ஆகையால், எல்லாச் செல்வங்களுள்ளும் மிக மேலானது, நோயற்ற செல்வமென்பது உலகறிந்தவொன்று “நோயற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது முதுரை. மானிடர்களுக்கு மிக முக்கியமாக வேண்டியவை உளப்பண்பாடு, உடற்செம்மை ஆகிய இரண்டேயாம். இவ்விரண்டினுள் உளப்பண்பாட்டுக்கு உதவியானது உடற்செம்மையேயாம். மெய்வளம் முழுமையாயடைவதற்கு உதவுவது சித்த மருத்துவக்கலையே. ஆதலால், நம்முன்னோர்கள் பிறர் நலம் பேணும்பெருநோக்குடனும் மன்னுயிரைத் தன்னுயிர் போல் கருதும் பண்பாட்டுடனும் நோயணுகா நெறிகளையும், நலம் பேணும் வழிகளையும், நோய்கள் வந்தவிடத்து அவைகளைத்தீர்க்கும் முறைகளையும் பற்பல நூல்களில் வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். அவைகளிலடங்கிய மருத்துவ முறைகளோ “துறை கோடி தொந்தங்கோடி” என்பதற்கிணங்க எண்ணிறந்தவை. இம்முறைகளுள் தத்தமக்கு விருப்பமானவைகளைத் தத்தம் வேளை, இடம், திறம், பொருள், ஏவல், சூழல் முதலானவைகளுக்கு ஏற்ற வண்ணம் செய்து கைவந்த ஆக்கம் பெறுபவர்கள், உலகத்தாருக்கு மிக இன்றியமையாத தங்கள் வழித்தோன்றல்களுக்குப் பயன்படுமாறு அப்பட்டறிவின்ற முறைகளை அட்டவணை வடிவாக எழுதி வைப்பது வழக்கம். அவற்றுள்ளும் மிக மேலானவைகளை, இலக்கிய இலக்கணங்களிற் சிற்றந்த பெரும்புலவர்களாயிருப்பவர்கள் உயர்ந்த இரத்தினங்களை மிக்க மாற்றுள்ள தங்கத்தில் பதிப்பிப்பதுபோல, சொன்னோக்கம், பொருளோக்கம், தொடைநோக்கம், நடைநோக்கம் என்னும் இவை முதலிய பல இலக்கிய இலக்கண அமைதிகளுடன் பலபாக்கள் நூல் வடிவமாக இயற்றுவதும், கேட்போர்களுக்கு இன்பத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்கத் தக்க பலவண்ணச் சந்தங்களுள்ள செய்யுள்களாக இயற்றி வைப்பதும் இயல்பு. ஏனெனில், பலதடவை முயன்ற பட்டறிவும் கைவந்த ஆக்கமுமான அரிய முறைகள் சிதைவுருமலிருக்கவும், உலகத்தார் முக்கியமாகத் தம்மக்கள் எளிதில் மணங்கொள்ளவும், அவ்வாறு செய்யுளாய் ஞாபகத்தில் வைத்

முதற்பதிப்பின் முகவுரை

திருப்பதால் நினைத்தபோதெல்லாம் ஏட்டைப் பார்க்கத் தேவையின்றி எந்தச் சமயத்திலும் எந்த மருந்தையும் எளிதாகச் செய்து கொள்ளவுமேயாம். அவ்வாறாகவே அடியேனது பரம்பரையில் பலர் மருத்துவ அறிவியலில் வல்லுநர்களாக இருந்ததோடன்றி இலக்கிய இலக்கணப் புலவர்களாகவும் இருந்தமையால் தத்தமக்குப் பல முறை கைவந்த ஆக்கம் பெற்றவைகளைத் தம்முயிருக்கு ஈடான அரிய முறைகளை மேற்கண்ட வண்ணம் சிறந்த கவிகளாகச் செய்திருக்கின்றனர். அவ்வகையுள் நம்மிடம் மிகவுள; அவற்றுள் இந்த வைத்தியத் திருப்புகழும் வைத்தியத் தனிப்பாடல்களும் மிக்க பயனுள்ளவை என்பது எம் கருத்து. இதில் மனிதர்களுக்கு இயற்கையாகிய பெண் சேர்க்கையில் அதன் மிகுதி காரணமாக நேரிடும் பலவகைக் கடும் பிணிகளான மேகநோய் மருத்துவங்களும், கிரந்தி, குட்டம், குறைநோய், குன்மம், கண்டமாலை ஆகிய பல கொடிய நலிகளை அறத்தீர்க்கும் அரியமுறைகளும், தாது இழப்பினையடியோடே நீக்கித் தாதுப்பெருக்கம், உடலுரம், மெய்நலம், எழில் முதலியவைகளை முழுமையாய் உண்டாக்கி மக்கட்பேற்றையுண்டாக்கும் பலவகைக் கூட்டு மருந்து முறைகளும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. மிகு திறமையாளர்களான ஆங்கிலமுறை மருத்துவர்களும் மேற்படி பிணிகளுக்குத்தகுந்த மருந்துகிடையாதென்றே தீர்மானித்திருக்கின்றார்கள். ஆயினும், நம் மருத்துவ அறிஞர்கள் பல நாள் வருந்தி ஆய்ந்து, உழைத்து மேற்படி கொடிய வியாதிகளைத் தீர்க்கும் பல்வகை முறைகளைத்திரட்டிப்பட்டறிவின் முடிவாக உறுதி செய்து மேற்கண்டவாறு செய்யுளாய் யாத்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

இந்நூல் உலகத்தாருக்கும், முதன்மையாகத்தத்தம் கால்வழியினருக்கும் பயன்பட வேண்டுமென்பது அம்மருத்துவ அறிஞர்களின் நோக்கமெனக் காணப்படினும், அடியேனால் செய்யப்பட்டவைகளும் வெளியிடப்பட்டவைகளுமான யூனானி தாதுவிருத்தி போதினி முதலாக அனுபோக வைத்திய நவநீதம் ஈருகவுள்ள பல யூனானி இந்து வைத்திய நூல்களைக் கைக்கொண்டு அவற்றுல் பற்பலவகையிலும் பற்பல நற்பயன்களையடைந்து பலவகையிலும் அடியேனைப் பெருமைப்படுத்திவரும் நாட்டுப்பற்றுள்ளவர்களான நமது நண்பர்கள் மூலமாக உலகத்தாருக்குப்பயன்படும்படியாக இந்நூலையும் இதிலுள்ள செய்யுட்களுக்குக் கருத்துரையையும் இதிலுள்ள முறைகளின் கைபாகம், செய்பாகம் முதலியவை ஆங்கு ஆங்கு குறிப்பாகவும், குழு உக்குறிப்பாகவும், குறைவாகவும் இருந்தனவற்றை முறையே பெருக்கியும், விளக்கியும், நிறைத்தும் ஐயம் முதலிய பலவகை வருத்தங்களை நீக்கியும், தமிழ் படிக்கத் தெரிந்த எல்லோரும் வேறொருவர் உதவியின்றித் தாமே மிகவும் எளிதில் தெரிந்து

முதற்பதிப்பின் முகவுரை

கொள்ளுமாறு எழுதிச் சேர்த்தத்சிட்டு வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றேன். மேலும் அதிலுள்ள பரவை வழக்கு, மொழி, வழக்கு, முதற்குறை, இடைக்குறை, கடைக்குறை, குறுக்கல், நீட்டல், திரிதல், கெடுதல் முதலிய பல வேறுபாடுகள் பெற்ற சொற்கள் முதலியவைகளுக்கும் பொருளெழுதி, கற்றவர்களும் மற்றவர்களும் எளிதாகத் தெரிந்து கொள்ளுமாறு அருஞ்சொல் விளக்கமும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வருமையான பனுவல் நமது பரம்பரையில் பெரிய மறைபொருளாக வைக்கப்பட்டு வந்தபோதிலும் மேற்கண்ட சான் றோர்களின் அருள் நோக்கத்திற்கு இசைவாகவும் அவர்களுக்குப் பெரும் பெயரும், புகழும், புண்ணியமும் உண்டாக்குவான் வேண்டியிறரும் பயனடைய எண்ணி இவ்வாறு வெளியிடத்துணிந்தேன். இதற்குக் காரணம் முதலாவதாக முன்கண்டவாறு நமது யுனானி வைத்திய தாதுவிர்த்தி போதினி முதலிய நமது நூல்களை ஒவ்வொரு பெருமகனும் பேரன்புடன் கைக்கொண்டு நம்மைப் பல வகையாலும் போற்றிப் பெருமைப்படுத்தி வருவதேயாம்.

இதில் சொல்லப்பட்ட பாகங்களை, தமிழ்ப் படிக்கத் தெரிந்த ஒவ்வொருவரும் வேறொருவர் துணையின்றியே தாம் தாமே தெரிந்து செய்து கொள்ளக் கூடும். தெரியாமையினால் நேரிடும் வீண் மருத்துவ செலவைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். பயனற்ற ஆரவார விளம்பரங்களில் தாது ஊட்டத்திற்கெனப் பல வேடிக்கைப் பெயர்களோடு வெளிப்பட்டுலாவும் முறை தெரியா மருந்துகளை நம்பி வாங்கி நலனுக்குப் பதிலாகத் தீமையடைந்து மோசம் போகாமல், செல்வர்கள் ஏழைகள், முதலிய யாவரும் தத்தம் விருப்பம் போலவும், தத்தம் திறமைக்கியன்றது போலவும் தம் கையால் தாமே செய்து பயன்படுத்தி இன்பமும் மகிழ்வும் அடையவும், அறியாமையினால் நேரிடும் கேடுகளினின்று தப்பித்துக் கொள்ளவும் உதவும். மேலும் இதில் சொல்லப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு முறையும் பல தடவை கைவல்லியமானவைகள். ஒவ்வொருவரும் எளிதில் தாம் தாமே செய்து கொள்ளக் கூடியவைகள். ஆகையால், நாட்டுப்பற்றும், பிறர் நல நாட்டமுமுள்ள ஒவ்வொருவரும் இந்நூலைக் கைகொண்டு மகிழ்ச்சியுறத்தக்கது. மேகத் தொடர்பான எல்லா நோய்களுக்கும் எல்லா வித சிகிச்சைகளும் இதில் அடங்கியிருப்பதாலும். தாது ஊட்டத்திற்கான மிகப்பெரிய அருமையானவைகளும், மிக மேன்மையானவைகளும், கைவந்த ஆக்கம் பெற்றவைகளுமான முறைகளடங்கியிருப்பதாலும் இதற்காக வேறெவ்வகை நூலும் தேவையில்லை. இது எவ்வளவு அருமையானதென இதனைப் படிக்கும் ஒவ்வொரு பட்டறிவாளியும் தெரிந்து கொள்ளக்கூடும்.

முதற்பதிப்பின் முகவுரை

பல நாள் பட்டறிவாளர்களாகிய வல்லமை வாய்ந்த மருத்துவ
புலவர்களும் சற்றுப் பின்வாங்கும் கைகூடுதலிற் கடினமான நோய்
களும், மேக சம்பந்த நோய்களின் சிகிச்சைகளும், தாதுவளர்ச்சிக்
காம் அற்புத முறைகளும் இதில் அடங்கி இருப்பதால் இது மிகவும்
முக்கியம்வாய்ந்த அரியநூல்களில்ஒன்றென்பதில் ஐயமில்லை. ஆகை
யால் இதனைப் பேரன்புடன் கைக்கொண்டு முதலீடுநின்று இறுதி
வரை கவனித்து அதிலுள்ளவாறு செய்து அனுபவிப்பவர்கள் கட
வுளினது கிருபையால் மேற்கண்ட மிகப்பெரிய நோய்களினின்றும்
தப்பித்து, தாதுப்பெருக்கம், மக்கள் வளம், வாழ்நாள் நீடிப்பு முத
லிய பயன்களையும், நல்லின்பங்களையுமுடையவர்களாய் இம்மை
மறுமைக்குரிய பயன்களை அடைந்து நீடுழி வாழ்வார்கள்.

ஹக்கீம் பா. முகம்மது அப்துல்லா,

பொருளடக்கம்

பக்கம்

அகத்தியர் குழம்பு	95
அகத்தியர் கூழ்ப்பாண்ட நெய்	80
அருஞ்சொல் அகரமுதலி	95
இஞ்சி இளகம்	1
இஞ்சியைப் பக்குவப்படுத்தல்	2, 3
இரசத் தூய்மை	14
இரச செந்தூரம் தூய்தாக்கல்	51
இரசமாத்திரையும் இலிங்கமாத்திரையும்	12
இலிங்கத் தூய்மை	14
இலிங்கமாத்திரை	18
ஈளை அரசு	84
ஊட்ட இளகம்	89
எண் முதலித் தூள்	23
கஞ்சா சுத்தி	}
கஞ்சாத் தூய்மை	
கஞ்சாக் கியாமும்	34
கிரந்தி யெண்ணெய்	56
கூழ்ப்பாண்ட இளகம்	58
கூழ்ப்பாண்ட இனிய நெய்	84
கெந்தகத் தூய்மை	15
கோரக்கர் நெய்	80
சஞ்சீவி நெய்	29
சஞ்சீவித் தூள்	24
சிவனார் வேம்பு நெய்	44
சிவனார் வேம்பு எண்ணெய்	91
சிந்தாமணி மனமோகன இளகம்	77
சினச் சூரணம்	41
சூக்குமக் கூழ்ப்பாண்ட நெய்	87
தாளகத் தூய்மை	15

நவமூல சஞ்சீவி	57
நல்வாழ்வு மணப்பாசு	22
நாபிக் கிழங்குத் தூய்மை	16
நேர்வாளத் தூய்மை	19
பச்சைநாபி தூய்தாக்கல்	51
பல கடி மேகசஞ்சீவி	47
பல மூலிகைக் கற்பம்	49
பறங்கிப்பட்டைப் பக்குவம்	6
பறங்கிப்பட்டை இளகம்	4
பறங்கிப்பட்டைத்தூள்	27
பூவரச எண்ணெய்	17
பெருமரப்பட்டைக் கியாமழம்	12
பொன்னாங்காணித் தைலம்	10
மதனகாமப்பூ இளகம்	7
மதனகற்ப மாத்திரை	32
மதனசிந்தாமணி (இளகம்)	38
மனோசிலை சுத்தி	37
மலக்கட்டு உடைப்பு	42
மன்மத சிந்தாமணி	71
மெய்ஞ்ஞானக் கற்பம்	28
மேகராசாங்க எண்ணெய்	30
மேகசஞ்சீவி யெண்ணெய்	53
மேக எண்ணெய்	21
வயிரவ மாத்திரை	50
விந்து கட்டுத்தூள்	19

வைத்தியத் திருப்புகழ்

1. இஞ்சி இளகம் (சௌபாக்கிய இளகம்)

தானத் தானத் தானத் தனதன	
தானத் தானத் தானத் தனதன	
தானத் தானத் தானத் தனதன	தனதான
ஆதித் தாகத் தாவைத் துதிபெற	
சோதித் தார்மக் காவைப் பெறுமகு	
மூதர்ப் பாதத் தாளத் தெனதுள	மிசையேற
வாகச் சேர்கற் றேர்சித் தாதிக	
ளாலத் தோர்பெற் றேற்பொற் பதமுரு	
வாகப் போதித் தேனித் தரணியர்க்	கிசைவாக
நீதிச் சீர்பெற் றேநற் புதுவையிற்	
பேர்பெற் றேர்மத் தானுற் றவமதி	
நேசித் தோதச் சேய்குற் றவரறி	வுருவானேன்
நேமித் தேசித் தோர்சொற் கவிதனை	
சோதித் தேயுட் பாடத் திருபுகழ்	
நேருற் றேர்பத் தோர்பத் திருகவி	முறைகேண்மோ
சாதித் காய்ச்சுக் கேலத் தொடுமிள	
கோமத் தோடொக் கோலத் ததிமது	
தாணிக் காய்பத் தீரித் தொவிநெவி	கடுகாயும்
சாரிக் கோலத் தோடுத் திரியிடை	
தானுற் றுர்பற் காயப் பொடியுறு	
சாதித் தேபத் தாகச் சரிபெடை	பசுவேரே
தீதுத் தோலைப் போகத் தறியுலர்	
தீயிற் பாகத் தோடுற் றவைவறு	
தீருத் தானைச் சேரச் சயமது	பலமோநேர்
தேனெய்த் தானைத் தூவிக் கிளறது	
வாயிற் பூணத் தேகத் துறுபிணி	
தீர்பித் தோடத் தாகப் பசியுறு	மனுவோர்க்கே.

பொழிப்புரை : — (அ) சாதிக்காய், மேற்றூல் சீவிய சுக்கு, ஏலரிசி, மிளகு, ஓமம், தக்கோலம், மேற்றூல் சீவிய அதிமதுரம், தான்றிக்காய்த் தோல், சாதிப்பத்திரி, தாளிசப்பத்திரி, நெல்லி

வற்றல், மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல் இப்பனிரெண்டும் வகைக்குப் பலம். 1 (35 கிராம்) (ஆ) கீழ்க்கண்டவாறு பாகப்படுத்தின இஞ்சி பலம் 10 (350 கிராம்) (இ) சனிச்சருக்கரை பலம் 20 (700 கிராம்) நெய் பலம் 7½ (262½ கிராம்) தேன் பலம் 5 (175 கிராம்)

செய்முறை :— (அ) விலுள்ள சரக்குகளை வெய்லாம் வெய்யினி லுர்த்திக் கல்லரலிடித்துத் துணியில் சலித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். (ஆ) விலுள்ள இஞ்சியை நெய்யில் சிவக்க வறுத்து இடித்துத்தெள்ளி அதிலுள்ள நார் முதலியனவற்றை நீக்கித் தூய் மைப்படுத்தி மேற்கண்ட தூளுடன் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (இ)யிலுள்ள சர்க்கரையில் கொஞ்சம் நீரைவிட்டு அடுப் பேற்றி சிறுதீயாக எரிக்கச் சர்க்கரை கரைந்து இரண்டு கொதி வந்தவுடன் மெல்லிய சேலைத் துண்டில் வடிகட்டித் திப்பியை நீக்கி விட்டுப் பாகினை அடுப்பேற்றிப் பாகு பதமானவுடன் சரக்குத் தூளை அதிற் சிறுகச்சிறுகத்தூவி மரமத்தாற் கடையவும். அவை எல்லாம் கலந்தபின் மிசுந்திருக்கிற நெய்யைவிட்டுக் கிளறிக் கீழறக்கித் தேனையும்விட்டு, நன்றாய்க் கீழ்மேலாகப்புரட்டி ஆறிய பின் ஈர மில்லாத கண்ணாடிக் குப்பியில் காப்பாக வைக்க வேண்டும்.

அளவு :— வராகன் எடை 1 (அ) 2 (3½ கிராம்) (அ) 7 கிராம்)

தீரும் நோய் :— பித்தவாயு, பித்தகுற்றம், பித்தத்தாலுண்டாகும் நீர்வேட்கை, பித்தக்கழிச்சல், உட்டினக்கழிச்சல், செரியாமை, பசியின்மை, வயிற்றுப்புசும், உண்டவுடனுண்டாகும் வயிற்றுநோய், வயிற்றுப்பாரம் முதலிய பிணிகர் தீரும். கட்டுப்பாடு (பத்தியம்) புளி, புரை, உடலுறவு நீக்கல் (இச்சா பத்தியம்).

இஞ்சியைப் பக்குவப்படுத்தல் :— (அ) தேவையான அளவு இஞ்சியின் மேற்றோகச்சிவிச் சிறுவில்களாகத் துண்டித்து ஒரு கண்ணாடித் தட்டிற் போட்டு அதில் முசுமுசுக்கைச் சாற்றை விடவேண்டும். ஆறு மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின்பு வெயிலில் ஈரமுலரு மாறு உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். இதன் பிறகு இவ்வண்ணமே எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிலும் ஊறவைத்துலர்த்திக் கொள்ள வேண்டியது. இவ்வாறு செய்த பின்பு பசுவின் புளித்த மோரிலும் முன் போலவே ஊறவைத்து நன்றாயுலர்த்தி மேற்கண்ட எடை நிறுத்தெடுத்து நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்து மேற்படி செய்முறையில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது.

குறிப்பு :— பசியின்மை என்பது (Dyspepsia) மிகக்கடும் நோய்களில் ஒன்றென்பது ஆங்கிலேயமருத்துவர்களாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கொடிய நோயானது பொதுவாகச் சொல்லில் ஆங்கில மருத்துவ முறைப்படி பயன்படுத்தப்படும் பெப்சின் (Pepsin) பிஸ்மத் (Bismuth) முதலிய பல சிகிச்சைகளுக்கு

முற்றும் கட்டுபடாமலே இருக்கிறது. மேற்கண்ட மருந்தினாலோ பெரும்பான்மையும் பயனுண்டாகி வருகிறது. இந்தச் செரியாமை நோயானது குன்ம நோயையே உண்டாக்கி விடுகிறது. உண்மையில் இதனைத் தொடக்கக் குன்ம நோயெனச் சொல்லலாம். ஆகையால்தான், இந்தக் கரும் நோயின் சிகிச்சையை இந்த நூலில் தொடக்கமாக எடுத்துச் சொல்லியிருக்கின்றனர். இயல்பாகவே உட்டினமான உடம்பினர்க்கு இந்த நோய் கண்டால் இஞ்சி முதலிய உட்டின மருந்துகள் சிலபோதும் ஒவ்வாது. அத்தகைய யினர்க்குக் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி இஞ்சியைப் பக்குவப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இஞ்சியைப் பக்குவப்படுத்துதல் : — (ஆ) பருமனானதும் மிக முற்றலும் இளசுமில்லாத நடுத்தரமான இஞ்சியை மணலைப் பரப்பி அதற்குள் புதைத்து மேலும் மணலைக்கொட்டி மெதுவே பரப்பி வைக்கோலைப் போர்த்தி அதன்மேல் நீரைத் தெளித்துவிட வேண்டும். காடையில் ஒரு வேளையும் மாகையில் ஒரு வேளையும் நீரைத் தெளித்து வரவேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் ஏறக்குறைய இரண்டு வாரத்திற்குள் இஞ்சிகளில் முளை கண்டு அறிந்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் இஞ்சியிலுள்ள வெப்பத்தன்மை தணிந்து போம். பிறகு, முன் சொல்லியுள்ளதுபோல் முசு முசுக்கைச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பசுவின் புளித்த மோர் ஆகியவைகளில் ஊற வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் எத்தகைய வெப்ப உடலினர்க்கும் அது பொருந்தும். இந்த இளகத்தைப் பலமுள்ளதாகச் செய்ய வேண்டுமானால், கீழ்க்கண்டவாறு இஞ்சியைப் பக்குவப் படுத்திச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இஞ்சியைப் பக்குப்படுத்தல் : — (இ) நடுத்தரமான இஞ்சியின் மேற்றேலைச்சிவி மெல்லிய சிறு துண்டுகளாகச் செய்து பத்துப் பலம் நிறுத்தெடுத்துத் தண்ணீர் கலப்பில்லாத பசுவின் பால் படி 2½ ஆகிய இவ்விரண்டையும் ஈயம் பூசிய செப்புக் கலத்திற் போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாயெரித்துவர வேண்டும். அப்போது கைவிடாமல் மரத்துடுப்பால் துழாவியும் வர வேண்டும். அவ்வாறு கைவிடாமல் துழாவி வராவிட்டால் பால் கட்டிக்கட்டியாகி விடும்; அல்லது அடிப்பிடித்துத்தீயிந்துகெட்டுப்போகும். இவ்வாறுகெட்டுப் போகாமல் அடிக்கடி துழாவி வருவதால் பாலெல்லாம் திரண்டு கெட்டியாகிவிடும். கெட்டியான பக்குவத்தில் எல்லாவற்றையும் தனியேயெடுத்துக் குளிர ஆற வைக்க வேண்டும். தூய்மையான வேறொரு கலத்தில் கொஞ்சம் நெய் வார்த்து நெய் காய்ந்தவுடன் மேற் கூறிய பால் திரட்டில் சிறிது போட்டுச் சிறிது சிவக்கிறவரையில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறே மற்றப்பால்

திரட்டையும் சிறிதுசிறிதாகப் போட்டுச் சிவந்த பதமாக வறுத் தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிவாக எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்தெடுத்து முன்குறிப்பிட்ட தூள்களுடன் சேர்த்து முன்கூறியவாறு இளகம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இப்பக்குவம் செய்தால் மேலும் பத்துப்பலம் சருக்கரையை மிகுதியாகச் சேர்த்துச் செய்து கொள்ள வேண்டியது. பால்திரட்டை வறுப்பதற்கு நெய்யும் மிகுதியாகத் தேவையாய் இருக்கும். ஆகையால், செல்லத்தக்க அளவு நெய்யை மிகுதியாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. இந்தப் பக்குவத்தைப் பெரிதும் விழிப்புடன் செய்ய வேண்டியது. இதன் பக்குவமுதலியவை செய்து கைவந்தவர்களுக்கு நன்றாகத்தெரிந்திருக்கும். புதிதாகச் செய்கிறவர்களும் இரண்டொரு தடவையடுத்தடுத்துச் செய்தால் அவர்களும் கைதேர்ந்தவர்களாகி விடுவார்கள்.

இந்தப்பக்குவப்படி செய்த இளகத்தால் மேற்கண்ட நோய்கள் தீருவதுடன் உடல்வலிமை, உடலுறுதி, மனமகிழ்ச்சி முதலியவையுண்டாகி, தாதுப் பெருக்கமும் மிகும். பால்செரிக்காத தன்மையுடையவர்கள் இதனைச் சில நாள் பயன்படுத்திப் பாலைச் சிறுகச் சிறுகக்கூடுதலாக்கிப் பருகி வருவதனால், பாலுஞ் செரிக்கும் ஆற்றலுண்டாகிவிடும்.

2. பறங்கிப்பட்டை இளகம்

தனந்த தந்தன தந்தன தந்தன

தனந்த தந்தன தந்தன தந்தன

தனந்த தந்தன தந்தன தந்தன

தனதான

துலங்கு செங்கதி ரம்புலி யம்பர

கதம்ப மஞ்சம டம்பெறு வந்தனர்

துறந்து வம்புலி யுந்திவ ணங்கன

மடியார்க்காய்த்

துடங்கி கொண்டு குந்திவை தொண்டர

வொடுங்க வும்பல வஞ்சல கொண்டு

துலங்க வும்புக மும்பிணி துன்பமும்

வருவார்கண்

டிலங்க தந்தம ருந்தை யருந்தவு

மிசைந்த தும்பக லைஞ்ஞரி டம்பெற

விருந்த தங்கரு னும்பர னன்பதை

யறியாம

விடும்பை சிந்தைமெ லிந்தவர் கண்டுரை

பறங்கி கொம்பதி னைந்து பலங்களை

பிடிந்து வண்டற வஞ்செறி சொம்புறு

தவழவும்

அலங்கு செண்பக முங்கண குங்கும

திரங்க லும்மில வங்கடி கொம்பொடு

வடந்த கன்மத மும்மது ரங்கடு

கலீனரும்

மடங்க கொண்டிடை யொன்று பலந்தடி

நொறுங்க நன்கிரு தம்பதி னைந்தொடு

வடங்கு மைந்துப லந்தழ லங்கிடு

கனிநாறி

பலங்க ளெண்ணெறி யங்கிரு தந்தனி

பதஞ்ச யம்பல மும்பதி னைந்தொடு

படிந்தி சைந்தவை கொண்டதை கிண்டி நீ

தொடுவார்க்கு

பளிங்க முங்கன கஞ்சிலை யந்தர

மடந்தை ரம்பையு மும்பருங் கொண்டுற

களங்க றுங்கலை கும்பமு னிங்குரை

மனுவோர்க்கே.

(அ) கீழ்க்கண்டபடி பக்குவப்படுத்திய பறங்கிப் பட்டைத் தூள் 15 பலம் (525 கிராம்) (ஆ) சோம்பு, சிறுநாகப்பூ, செண்பகப்பூ, அரிசித் திப்பிலி, இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, மேற்றூல்சீவிய சுக்கு, மேல் தோல் சீவிய அதிமதூரம், மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல், வால்மிளகு இவை வகைக்கு பலம் 1 (35 கிராம்) (இ) குங்குமப்பூ கல்மதம் இவை வகைக்கு 1 பலம் (ஈ) பசுவின் நெய் 20 பலம் சனிச்சருக்கரை 15 பலம் தேன் 8 பலம்

செய்முறை : — (ஆ) விலுள்ளவற்றை வெய்யிலிலுலர்த்திக் கல்லூரலிடித்துத்துணியில் சலித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (இ) யிலுள்ள குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் நீர் வார்த்துமை போல ரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கண்மத்தைக் கல்வத்திற் பொடித்துத்துணியில் சலித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு (அ) விலுள்ள தூளுடன் (ஆ) விலுள்ள தூளை ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (ஈ) யிலுள்ள நெய், சர்க்கரை ஆகியவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்து நெய்யைச் சூடாக்கிக் கொதியெழும்பினவுடன் மேற்படி தூள்களைச் சிறிது சிறிதாகத்தூவி மரமத்தாற் கடைந்து நீர் சுண்டி நெய் புறப்படும் போதில் இறக்கி (இ) யிலுள்ளவைகளைச் சேர்த்துக் கிளறித் தேனை விட்டுக் கீழ் மேலாகத்திருப்பி நன்றாகக்கலந்து ஆறின பின் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் காப்போடு வைக்க வேண்டும்.

அளவு : — வராகன் எடை 2—3

தீரும் நோய்கள் :— பிரமேகம், கிரந்தி நோய் ஆகியவை தீரும். மேகநோய்த்தொடர்பினாலுண்டான தாதுஇழப்பு நீங்கும். இரத்தம் கெட்டதால் ஏற்பட்ட சொறி, சிரங்கு, புண் முதலியவை குணமாகும் மேகவாயு, மேகசூலை, மேகஊரல், மேகப்புண், மேகக்கட்டிகள் ஆகியவை தீர்ந்து இரத்தம் தாய்மையாகும். இரத்தம் மிகுதியாகி விந்து ஊறி ஆண்மை மிகும். உடம்பில் தங்கத்தைப்போல் பள

பளப்பும், பளிங்கைப் போல ஒளி யுமுண்டாகும். உடல் கல்லைப் போலிறுகி வச்சிர உடம்பாகும். வெட்டைச் சூட்டினாலுண்டான தாது இழப்பிற்கு இது மிகவும் சிறந்தது.

கட்டுப்பாடு :—நோயின் வலிமைக்கும் உடம்பின் இயல்புக்கும் ஏற்றூற்போலப்பளி, அகத்திக்கீரை, பறங்கிக்காய், பாகற்காய், பூசணிக்காய், உலர்ந்த மீன், ஆகியவை நீக்கவேண்டும்.

குறிப்பு :— இதில் சேர்க்கப்படும் கல்மதத்திற்குப் பதிலாக நமது அனுபோக வைத்திய நவநீதம் இரண்டாம் பாகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் கல்மதப் பற்பத்தைச் சேர்த்துப்பயன்படுத்தினால் சிறந்த குணமுண்டாகுமென்பது நாமிய் கெடுத்துச் சொல்லாமலே விளங்கும்.

பறங்கிப்பட்டைப் பக்குவம் :— (அ) உளுத்ததாயிராமல் புதிதான பறங்கிச் சக்கையை இடித்துத்தூள் செய்து துணியில் சலித்த தூள் பலம் 10 ஒருபடி பசுவின் பாலில் அரைப்படி நீரைக் கலந்து ஒரு மண்பாணியிட்டு அதன் வாயில் மெல்லிய துணியால் வேடுகட்டி அதன்மேல் முன் சித்தப்படுத்திய தூளை வைத்து வாய கன்ற சட்டியால் மூடி அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாயெரித்து வரவேண்டும். இப்படிச்செய்வதற்குப்பீட்டவித்தல் என்று பெயர். ஏறக்குறைய அரைப்பகுதிப் பால் சுண்டினவுடனாவது அல்லது மேலே மூடியிருக்கிற சட்டியைத் திறந்து பார்த்தால் மாவானது வெந்த பதமாயிருக்கும் போதாவாவது அதனை எடுத்து நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். ஈரமில்லாமல் நன்றாய் உலர்ந்த பின்பு அம்மியில் (அல்லது) கல்வத்தில் வைத்துக்கட்டிகளில்லா மற்பொடித்து முன்பகுதியில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதனை இன்னும் வலிமையானதாகவும் சுவையுள்ளதாகவுஞ் செய்து கொள்ள வேண்டுமானால் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி பறங்கிச் சக்கையைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பறங்கிப்பட்டைப் பக்குவம் :— (ஆ) பறங்கிப்பட்டைத் தூள் பலம் 10 பசுவின் பால் படி 10 மேற்படி தூளைப் பாலிற் கரைத்து ஈயம் பூசின தாமிரப் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாயெரித்துக் கைவிடாமல் துழாவி வரவேண்டும். துழாவுவதற்கு ஏமாந்தால் அடிப்பிடித்து வீணாகிப்போகும். ஆகையால், எச்சரிக்கையுடன் எரித்துத் துழாவி வந்தால் பாலெல்லாம் திரண்டு திரட்டுப் பாலாகிக் கெட்டிப் பதமானவுடன் இறக்கி ஆற விட்டுத் தனியே யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேறொரு பாத்திரத்தில் நெய்யை விட்டு அடுப்பேற்றி நெய் காய்ந்த பின்பு மேற்படி திரட்டிற் கொஞ்சம் போட்டுச் சிவந்த பதமாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மீதியுள்ள பால் திரட்டைச் சிறுகச்

சிறுகப் போட்டுச் சிவந்த பதமாக வறுத்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும், பிறகு மேற்கண்ட முறையில் சேர்த்து அங்குச் சொல்லியிருக்கிறவாறு செய்து கொள்ளவேண்டும். இதற்காகச் செல்லும் நெய்யானது தனி; முன் சொல்லியிருக்கிற நெய்யின் அளவில் குறைக்கலாகாது. விருப்பமானவர்கள் இன்னும் பத்துப் பலம் சர்க்கரையை மிகைப்படுத்தியும் சேர்க்கலாம். சர்க்கரையை மிகைப்படுத்தாமல் அங்குச் சொல்லியிருக்கிற அளவோடு நிறுத்தியும் கொள்ளலாம்.

3. மதன காமப்பூ இளகம்

தனன தன தான தந்த தந்த	
தனன தன தான தந்த தந்த	
தனன தன தான தந்த தந்த	தனதான
மதுரமொடு சீர கங்கி ராம்பு	
மிளகுதிரி பாலை கண்டி லங்க	
வடிவுசிறு நாக மம்பு கொம்பு	செறிக்கோட்டம்
வலிவுபெரு சீர கங்க டிந்த	
கரியின்மிள கேல முங்க லந்து	
மருவுபெரு மாத ணைந்த மஞ்ச	டறுகோலம்
பதியின்மிகு தாளி சந்த செண்ப	
கமதியுற சாதி விந்து ஞந்து	
பரவுமபி னோடி சைந்த கெந்தி	மலீதானும்
படிவகொடி சேர ணிந்த முந்தீரி	
யுடனுமில் வார்பி சின்க ணங்கள்	
மதனமொடு நீர்பி றந்த விந்து	பலயாவும்
விதனமற வேம ருந்து லர்ந்து	
விடியபொடி யாயி சைந்த கஞ்ச	
விகடமற வேசெ றிந்து கண்டு	படியேறே
விருதமுரு நீர்க லந்தெ ரிந்த	
பதம தனில்கூர ணங்க லந்து	
வெடிபெ றவிலேகி யங்கு கொண்டு	தொடுவார்க்கு
மதமுருவி யாண யுங்க லங்க	
விருப தொடுமேக மும்ப துங்க	
மதிய முகுமேனி தங்கி யங்க	பலநோயும்
மடியும்பல வேத முந்து லங்க	
கடிய நவயோக முங்கு லங்க	
வடிவு குறுமாழு னிங்கி சைந்த	மனுவோர்க்கே.

(அ) மேற்றோல் சீவிய அதிமதுரம், நற்சீரகம், இலவங்கம், மிளகு, மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லி முள்ளி, சிறுதேக்கு, சிறுநாகப்பூ, மேற்றோல்சீவிய சுக்கு, கோட்டம் பெருஞ்சீரகம், யாணத்திப்பிலி, ஏலரிசி, குங்குமப்பூ. தக்கோலம், தாளிசப்பத்திரி, செண்பகப்பூ, சாதிக்காய், அழக்கிராக்கிழங்கு, கொத்தமல்லி விதை, மதன காமேச்சூரப்பூ, நீர்முள்ளிவிதை கீழ்க் கண்ட முறைப்படி தூய்மை செய்த கஞ்சா, ஆகிய இவை வகைக்கு ½ பலம். (17½ கிராம்.) (ஆ) உளுந்துமா, அபின், திராட்சைப்பழம் இவை வகைக்கு ½ பலம். (இ) இலவம்பிசின், முருங்கைப்பிசின், கருவேலம்பிசின், ஆவாரம்பிசின், மாம்பிசின், முருக்கம்பிசின், இவை வகைக்கு ½ பலம், சீனக்கற்கண்டு 20 பலம். (700 கிராம்)

செய்முறை : (அ) விலுள்ள சரக்குகளை வெய்யிலிலுலர்த்தி, இடித்துத் துணியில் சலித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். (ஆ) விலுள்ள திராட்சைப்பழத்தை அம்மியில் வெண்ணெய் போலரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அபினியில் கொஞ்சம் நீரை விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (இ) யிலுள்ள பிசின் வகைகளை நெய்யில் வறுத்து அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் விடாமலரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக நன்றாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கற்கண்டை இடித்துத் தூள் செய்து அதில் காற்படி நீரை விட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாய் எரித்து இரண்டு கொதி வந்து கற்கண்டெல்லாம் கரைந்த பின்பு மெல்லிய துணியினால் வடிகட்டித் திப்பி முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டுப் பாகை மறுபடியும் அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகு பதமானவுடன் மேற்படி தூளைச் சிறுகச்சிறுகத் தூவி நன்றாய்க் கிளறி ஆறவைத்துக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் காப்புச் செய்ய வேண்டும்.

அளவு :—வராகன் எடை ½—1 இதையுட்கொண்டு இதற்கு மேல்காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பாலைச் செரித்தலுக்கேற்றவாறு அரை அல்லது ஓர் ஆழாக்குப் பருகிவரவேண்டும்.

தீரும் நோய்கள் : மேகங்கள், வெள்ளை, வெட்டை, விந்து ஒழுக்கு, விரைந்த விந்துஒழுக்கு, கலவு விந்துஒழுக்கு, விந்துஉறுப்பின் தளர்ச்சி, நீர்த்தாரைத்தளர்ச்சி, மிகுமுத்திரநோய், நீரிழிவு ஆகியவை தீரும். தாதுப்பெருக்கம், விந்துக்கட்டு முதலியவைகள் உண்டாகும். உடல்வலிமை, உடலுறுதி முதலியவைபுண்டாகும்.

மருத்துணவு : இதனை உட்கொண்டுவரும்போது பாற்பாயசம் மிட்டாய் வகைகள், வாதுமை அல்வா, கோதுமைப்பால் அல்வா, முதலியனவற்றையும் உட்கொண்டு வரவேண்டியது. கடுகு, நல் லெண்ணெய், எண்ணெய் சேர்ந்த பொருள்கள் எள், எள் சேர்ந்த

பொருள் கள், புளி, புளிப்பான பொருள் ஆகியவற்றை அறவே நீக்க வேண்டியது. வியஞ்சனங்களில் நெய் சேர்த்துப் பயன்படுத்த வேண்டியது. நெய்யைத் தனியே பயன்படுத்தாமல் நீக்கி வைப்பது நல்லது.

குறிப்பு : இது போசையுள்ள இளகமாகையால், போதைப் பழக்கமில்லாதவர்கள் மிகவும் குறைந்த அளவாகப் பயன்படுத்துவ தோடன்றி வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ளாமல் உணவு உண்ட பின்பு உட்கொள்வது நல்லது. இதில் அபின் சேர்ந்திருப்பதால் இதற்கு ஏதேனும் மறுப்புச் சொல்வாருமுண்டு; ஆனால் அதற்கு மாறாகக் குங்குமப்பூ, சுக்கு முதலியவை சேர்ந்திருப்பதால் அதனால் குற்றம் ஒன்றும் நேரிடாது. இந்த இளகமானது சற்றுக் கசப்பா யிருக்குமாகையால் சர்க்கரை முதலிய இனிப்புப் பொருள்களுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளவும்.

கஞ்சாகத்தி : — பிசின் பற்றுள்ள சடைக்கஞ்சா 2 பலம் (70 கிராம்) இதிலுள்ள விதை, காம்பு முதலியவைகளை ஆய்ந்து பொறுக்கி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காற்படி நீரைக் குமிழி எழுப்பும்படியாகக் கொதிக்க வைத்துக் கீழறக்கி மேற்படி கஞ்சாவைப் போட்டு பத்து மணித்துளி நேரம் மூடிவைக்க வேண் டும். ஆறியபிறகு பிசைந்து நீரையிறுத்துவிட வேண்டும். இவ்வாறே மேலும் இரண்டு தடவை கொதிநீரில் போட்டு ஊற வைத்து இறுத்துவிட வேண்டும். ஆகக்கூடி மூன்று தடவையும் இவ்வாறு செய்து நீரை நன்றாயிறுத்து விட்டு வெயிலிலுலர்த்திக் கொஞ்சமும் ஈரமில்லாமல் உலர்ந்த பின்பு வேண்டிய அளவு எடை நிறுத்தெடுத்து ஒட்டில் மணம் எழும்பும் பதமாக வறுத்துப் பொடித்து மேற்படி மருந்துடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது.

கஞ்சாத்தாய்மை (வேறு) : குச்சி, காம்பு, விதை முதலியவை களை நீக்கிய கஞ்சாவைக் குளிர்ந்த நீரில் போட்டுக் கையால் பிசைந்து நீரின் வண்ணம் மாறியவுடன் அத்தண்ணீரை இறுத்து விட்டு மறுபடியும் முன் போலச் செய்யவும். கஞ்சாவைப் போட்டு ஊறவைத்துப் பிசைந்தபின்னும் தண்ணீரில் வண்ணம் காணாத வரை இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். பிறகு கஞ்சாவை நன்றாகப் பிழிந்து நீர் போக்கி வெய்யிலில் உலர்த்தி நன்றாய் உலர்ந்தபின்பு தேவைப்பட்ட அளவு நிறுத்து எடுத்து ஒட்டில் மணம் வரும் வரையில் நன்கு (தீயாமல்) வறுத்துப் பொடித்து மருந்துகளில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இதனைத் தாய்மை செய்யும் வகைகள் பலவாம். ஒவ்வொரு வரும் ஒவ்வொரு வகையாகச் செய்து கொள்வர். ஆயினும் மேற் கண்ட இரு முறைகளில் ஏதேனும் ஒன்றே இம்மருந்துக்குப் போது மானதாகும்.

4. பொன்னாங்காணித்தலைம்

தன்னதன தன்னதன தத்தத் தனத்ததன
 தன்னதன தன்னதன தத்தத் தனத்ததன
 தன்னதன தன்னதன தத்தத் தனத்ததன தன தான

ககனமள விரவியுல கத்திற் குறைத்ததழ
 லடுமனுவர் சிரமிசைத னிற்சுட் டெரித்துதிர
 கடுகளவு கொடுமைசிர சிற்பத் தெரிக்கசுக் கிலமீறி

கடியசுட ருடலதனை பற்றித் தரித்துகுமுன்
 மடவடனை யுடனடர பித்தச் சிரத்திலுறு
 கலகமுறு மிடரதனை பற்றற் றெடுக்கதயி லமதோடே

முகடமுறு கருபெரிய கற்பத் தெடுத்தகரி
 சலைவகட மெடுசிதையொ டப்பைச் சுருக்கியிலை
 முறைவகையி லொருபடி சத்தைச் செறித்துமவ
 ணெணையவாரே

முறவுசெறி கடையின்சை குப்பைச் செரித்ததக
 கொலமுமெண கடுகுறணி சுக்கிற் கடுத்தகன
 மிளகுடனே தகரைதரை முத்துக் கடுக்கநறு
 விடுகோட்டம்

புகலபெரு மிடையிடைய லத்திற் கரைப்பொடிய
 கதிரிலிடு வழலகிலெ டுத்துற் றடுப்பெரிய
 தகுததிமி திமியென கொ தித்துப் பதத்திலுடன்
 ரெடுவார்க்கு

புரளபல பலவெறியிற் றுத்துத் துரத்துகடி
 படரவெடி யிடரியடி குக்குக் குக்குக்கு
 புகலவடு நரகலுற சிச்சிச் செனத்தவெறி யிவைதானும்

மகிபர்சிலர் நகைநகைந கைச் சொற் படித்தவெறி
 விகடதல வலிதனது கைக்குத் திடித்துமலு
 மகடமுடல் வெடவெடந டுக்கற் றெடுத்தசுர
 நலிவோடும்

வடுபடல செறியுடலிற் குத்தற் குடைச்சலுறு
 செவிடுகுரு குருவடர டைப்புற் றெரித்தவிழி
 வலியிடற் பலவுந்த யிலத்திற் பறக்குமிது மனுவோர்க்கே.

(அ) கையாந்தகரைச்சாறு, பொன்னாங்காணிச்சாறு, அப்பைக் கோவைக்கிழங்குச்சாறு, மெருகன் கிழங்குச்சாறு, பெருமரத்திலைச் சாறு, அல்லது பெரும் மரப்பட்டைக்கியாமும் இவை வகைக்கு 1 படி; எள்ளெண்ணெய் 1 படி (ஆ) சதகுப்பை, தக்கோலம், மேற்றோல் சிவிய அதிமதுரம், மேல் தோல்சிவிய சுக்கு, அரிசித்

திப்பிலி மிளகு, தகரைவிதை, கோரைக்கிழங்கு, மஞ்சள்கடுக்காய்த்
தோல், கோட்டம் இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்)

செய்முறை :— (அ) விலுள்ள நீர்மங்களை யெல்லாம் எண்ணெயுடன் கலந்து எண்ணெய்ப்பாத்திரத்தில் விட்டு விடவேண்டும். (ஆ) விலுள்ள சரக்குகளை யெல்லாம் இடித்துத்தூள் செய்து மெல்லி தாகத் தெள்ளியெடுத்துப் பசுவின் பாலைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு அம்மியில் வைத்தரைத்து வெண்ணெய் போலான பின்பு மேற்படி எண்ணெய்க் கூட்டிற்கரைத்து வெய்யிலில் வைக்கவேண்டும் மண், தூசு, முதலியவை விழாதவாறு அந்தப்பாத்திரத்தின் வாய்க்கு மெல்லிய துணியால் வேடுகட்டி வைக்கவேண்டும். நாள் தோறும் இரண்டு மூன்று தடவை நன்றாகக் கலக்கியும் வர வேண்டும். கடுவெயிலாயிருந்தால் மூன்று நாட்கள் போது மானது; இளவெய்யிலாயிருந்தால் ஆறு நாள் அல்லது ஏழு நாள் வைக்கவேண்டியது. பிறகு அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்துச் சாறெல்லாஞ் சுண்டிக் கடுகு திரள்பகத்தில் இறக்கிக் கம்பளியால் எண்ணெயை வடிகட்டி வேறு பாத்திரத்தில் விட்டு வாய் மூடிச் சீலைப் பந்தஞ் செய்து 15 நாள் தானியப்புடம் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. பொருள் மிகுந்தவர்கள் இதில் குங்குமப்பூ, கோரோசனை, பச்சைக் கற்பூரம் வகைக்கு வராகன் எடை எடுத்துப் பொடித்து எண்ணெயில் தூவி தானியப்புடம் வைத்தெடுத்து பயன்படுத்தத்தில் சிறந்த குணத்தைக் கொடுக்கும். மேலும் இடம் பெரருள் ஏவலுக்கேற்றற்போல் தாமும் பூ, மருக்கொழுந்து ரோஜாப்பூ முதலியவைகளின் வாசனையை யுங்கட்டிப் பயன்படுத்தலாம். இவ்வாறு செய்தால் எண்ணெயானது மிகவும் நறுமண முள்ளதாக இருக்கும்.

தீரும் நோய்கள் :— இந்த எண்ணெயைக் காலத்திற்கேற்றாற் போல வாரத்திற்கிரண்டு முறை (அல்லது) ஒரு முறை தலை உடல் முதலிய இடங்களில் தேய்த்துக் கொண்டு சிகைக்காயிட்டு இளவெந்நீரில் குளிக்கச் செய்து வரவேண்டும். இதனால் பித்த வெறிநோய், அறிவுவெறி நோய், ஞான வெறிநோய், வெறி நோய், தலைவலி, நடுக்கல் நோய், உடல் குத்து, உடல் குடைச்சல், செவி நோய், கண்ணோய், சுருக்கிச் சொல்லில் கழுத்திற்கு மேற்பட்ட தலைப்பகுதி நோய்களெல்லாம் நீங்கி, மூளை வலுப்பெற்று நரம்புகள் முறுக்கேறி, உடல் வலிமை, உடலுரம் முதலியவை யுண்டாகும். இன்னும் அத்திச்சுடு, அத்திவெட்டை, எலும்புருக்கி நோய் முதலிய பல வெப்புத் தொடர்பான நோய்கள் தீரும்.

மருத்துணவு :— அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, மணத்தக் காளி வற்றல், துவரை, சிறுபயறு, சருக்கரை கௌதாரி, காடை, உடும்பு முதலியவைகளும் இவை போன்றவைகளும் ஆகும்.

பாகற்காய், கத்தரிக்காய், கொத்தவரைக்காய், புளி, பால், தயிர், கைப்புப்பொருள் கீரைத்தண்டு, அகத்திக்கீரை, நண்டு, மீன் கோழி, ஆடு, முதலியவைகளும் இவை போன்றவைகளுமாகா.

பகல் நித்திரை, வெயிலில் திரிதல், மிகு காற்றில் திரிதல் பெண் சேர்க்கை ஆகியவைகளை அறவே நீக்கவேண்டும்.

பெருமரப்பட்டைக் கியாமுழம்

பெருமரப்பட்டை 20 பலம் இதைச்சிதைத்து 5 படி நீர் விட்டு 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்து நான்கிலொரு பகுதியாகச் சுண்டின்பில நிறக்கிச் சூடாயிருக்கும் போது பிசைந்து வடிகட்டித்திப்பி நீக்கி கியாமுழத்தை மேற்கண்ட அளவு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

5. இரசமாத்திரையும்—இலிங்கமாத்திரையும்

தானை தந்தந் தந்தந் தந்தந்

தானை தந்தந் தந்தந் தந்தந்

தானை தந்தந் தந்தந் தந்தந்

தன தான

காரமு விங்கஞ் சங்குங் கண்டங்

காரில வங்கங் கொம்புஞ் சம்புங்

கார்மிள குங்கெந் தங்கொண் டந்தங்

கணகோட்டம்

காரடி கொம்பந் தங்கொம் பும்நன்

னாரிடு குங்குங் கொண்டுண் கும்பங்

காலமிர் தங்கொ ண்டுண்டுஞ் செங்கண்

மிசையாடி

சேரிடு மந்தங் கொண்டங் கம்புண்

சீதள மும்பங் கங்கொண் டண்டந்

தீசெறி யுந்தங் கொன்றுண் டுண்ணும்

பலநோய்போம்

சீரதி யங்கொண் டுண்டங் கம்பெங்

காரில வங்கந் தம்பொன் றங்குந்

தாரமும் விங்கங் கொம்புங் கொண்டம்

பசுநாபி

நேர்மிள குங்கண் டிம்மந் துந்தண்

னீரதி லுங்கண் டுண்பெண் டும்பன்

னீரதி லுங்கொண் டுண்பங் கங்கொண்

டிடுநோயும்

நேருர தங்கங் கொண்டங் கம்பண்

சாறிடு சங்கும் புங்குங் கஞ்சம்

நீரடி விந்தங் கொண்டெண் சம்புங்

கரிசாலை

பாரில வங்கங் கொம்புங் கண்டம்

ஓமமி லங்கந் தம்பண் டண்டுண்

பாரதி வின்றுங் பஞ்சென் றங்கங்

கொடுதோடம்

பாரம டங்கென் றுந்தந் திம்மந்

தேதரு சந்தங் குண்டங் கொண்டன்

பாலவர் தந்தந் தந்தம் கொண்ட

மனுவோர்க்கே

(அ) பொரித்த வெண்காரம், தூய்மைப் படுத்திய இலிங்கம், தூய்மைப் படுத்திய இரசம், தூய்மைப் படுத்திய கெந்தகம் இவை வகைக்கு ½ பலம். (ஆ) சங்கம் வேர்ப்பட்டை, கண்டங்கத்தரி வேர்ப்பட்டை, இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, மிளகு, அரிசித் திப்பிலி, கண்டத்திப்பிலி, கோட்டம், மேற்றோல் சீவிய சுக்கு, இவற்றின் தனித்தனித் தூள் வகைக்கு ½ பலம், குங்குமப்பூ, ½ பலம். எலுமிச்சம்பழச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை : இரசத்தையும், கெந்தகத்தையும், கல்வத்திட்டு மெதுவாயரைத்து நன்றாகக் கறுத்தவுடன் இலிங்கம், வெண்காரம் இவைகளைத் தனித்தனியாகப் பொடித்துச் சேர்த்தரைத்து நான்கும் நன்றாய்க் கலந்தபின் குங்குமப்பூவைச் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக வார்த்தரைத்துக் குங்குமப்பூ நன்றாய் மசிந்து போனபின் மற்ற (ஆ)விலுள்ள தூள் களை எல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்து அதிர்சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக வார்த்து 12 மணிநேரம் அரைத்து ஒரு குன்றிமணியெடையுள்ள மாத்திரை களாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திக் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு : மாத்திரை 1-2.

துணை மருந்து : முகைப்பால், இஞ்சிச்சுரசம், சுக்குக்கியாழம் முதலியவையாம்.

தீரும் நோய்கள் : சுரங்கள், சன்னிபாதங்கள், செரியாமை, வாய்வு நோய்கள், முதலிய நோய்கள் தீரும்.

மருத்துணவு : நோய்க்குத் தகுந்தவாறும், உடல் வலிவுக்குத் தகுந்தவாறும் மருத்துணவு ஏற்படுத்த வேண்டியது.

(ஆ) இலிங்க மாத்திரை : பொரித்த வெண்காரம், தூய்மை செய்த பொன்னரிதாரம், தூய்மைசெய்த இலிங்கம், தூய்மைசெய்த நாபிக்கிழங்குத்தூள், இலவங்கத்தூள், மேல் தோல் சீவிய சுக்குத் தூள், அரிசித்திப்பிலித்தூள், மிளகுத்தூள், இவை வகைக்கு ½ பலம்.

பொன்னாங்காணிச்சாறு, சங்கின் வேர்ப்பட்டைச்சாறு, புங்கன் வேர்ப்பட்டைச்சாறு, கஞ்சாஇலைச்சாறு, வெண்ணைச்சிமரப்பட்டைச்சாறு, கையாந்தகரைச்சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு இவை வகைக்கு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை : பொன்னரிதாரத்தைக் கல்வத்திலிட்டு அரைத்து மைபோலானபின்பு வெண்காரத்தையும், இலிங்கத்தையும் சேர்த்து அரை மணிநேரமரைத்துப் பிறகு மற்றத்தூள்களையெல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து சேர்த்து அரைமணிநேரமரைத்து மேற்கண்ட சாறுகளில் முறையே ஒவ்வொன்றாகத் தனித்தனியே சிறுகச்சிறுக விட்டு ஒவ்வொரு மூன்று மணிநேரம் அரைக்க வேண்டும். முடிவாக எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை விட்டு ஆறுமணிநேரம் அரைத்து அரைக்குன்றி மணியெடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திக் காப்புச்செய்யவும்.

அளவு : 1 முதல் 2 மாத்திரை

துணை மருந்துகள் : முலைப்பால், இலவங்கக் குடிநீர், சுக்குக் கியாமும், கண்டங்கத்தரியிலிச்சரசும், ஓமக்கியாமும், பன்னீர், ஓமத்திராவகம், முதலியனவாம்.

தீரும் நோய்கள் : எல்லாவகை (சுரநோய்களும்) வெப்புநோய்களும் தீரும். சன்னிதோடம், ஈளைநோய், இருமல், இரைப்பு, மூச்சுநோய் முதலியவைகளும் தீரும்.

மருந்துணவு : நோயின் வலுவிற்கும், உடம்பின் வலுவிற்கும் தகுந்தாற்போலப் புளி, புகை முதலியவைகளை நீக்க வேண்டியது. மேலும் அந்தந்த நோய்க்கு ஆகாத உணவுப்பொருள்களையும் நீக்கிவிடல் இன்றியமையாதது.

இலிங்கத் தூய்மை : இலிங்கம் 1 பலம் (95 கிராம்) இது ஒரே கட்டியாக இருக்க வேண்டும். பளிங்குச் சாம்பிராணி பலம்-2. (70 கிராம்) சூடன் பலம்-2½ (87½ கிராம்) இந்த இரண்டையும் தனித்தனி தூள் செய்து இரண்டையுங்கலந்து 5 பகுதியாகச் செய்து கொள்ள வேண்டியது. ஒவ்வொரு பகுதியையும் இரண்டு பங்காக்கி ஒரு பங்கை ஒரு பாத்திரத்தின் மீது வைத்து அதன்மேல் முன்கூறிய இலிங்கக்கட்டியை வைத்து அக்கட்டியானது மறையுமாறு மறுபங்குத் தூளைத்தூளித் திரியாற் கொளுத்திவிட வேண்டும். நன்றாயெரிந்தாறிய பின்பு கட்டியின் மீதுள்ள கருக்கை மெதுவாகச் சுரண்டி நீக்கி விட்டு ஒரு பகுதியை முன்போல் வைத்துக் கொளுத்திவிட வேண்டும். ஆறியபின் கருக்கைச் சுரண்டி நீக்கி மற்றப் பகுதிகளையும் இப்படியே செய்தெடுத்துக் கொள்ள இலிங்கம் தூய்மையாகும்.

இரசத்தூய்மை : உலாந்தா, (அல்லது) பம்பாய் சாதிலிங்கம் 2 பலம். (70 கிராம்) இதனைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக விட்டு மூன்று மணிநேரம் அரைத்து ஈரமில்லாமல் வெய்யிலில் உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு மண்பாணையில் இரண்டு பலம் கொடிவேலிவேர்ப்பட்டையையும்

இரண்டு பலம் ஓமத்தையும் இடித்துப்போட்டுப் பரப்பி அதன் மேல் முன் சுத்தப்படுத்தியிருக்கும் இலிங்கத்தைப் பொடித்துத் தூவி மேற் சட்டி மூடிச் சந்தில்லாமல் ஏழுசீலை மண் செய்து உலரவைத்து அடுப்பேற்றி ஆறு மணிநேரம் எரித்துக் குளிர ஆறியபின் எச்சரிக் கையுடனெடுத்துச் சீலையைப் பிரித்து மேலேயிருக்கும் பதங்கத்தை வழித்தெடுத்துக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்திலிட்டு மத்தித்தெடுக்க இரசமாகும். இந்த இரசத்தை வாய்ப்புக்கேற்றவாறு 50—30—70 முறை மடக்கி, மடக்கி இரட்டுத் துணியில் வைத்துப் பிழிந்து கொள்ளவும். இவ்வாறு செய்த இரசத்தை மேற்கண்ட பகுதியில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதுவேபாலரசமும் இரசத்தூய்மையு மாம்.

கெந்தகத் தூய்மை : வாயகன்ற ஒரு மண்கலத்தில் நெல்லிக் காய்க் கெந்தகம் 1 பலத்திற்குக் காற்படியளவாகப் பசுவின் பாலை விட்டு அதன் வாய்க்கு மெல்லிய உரத்த சல்லாத் துண்டால் வேடு கட்டிக் கெந்தகத்தைப் பொடித்து அதன்மேல் பரப்பிவிட வேண் டும். கலத்தின் வாயோரத்தில் துணியின் மீது $\frac{1}{2}$ அங்குல உயரம் கோதுமைமாவால் (அல்லது) களிமண்ணால் சுவர் போல் வைத்து அதன் மேல் மண்ணேட்டை வைத்தழுத்தி ஓட்டிற் கரிநெருப்பிட்டு விசிறியால் வீசக் கெந்தகமெல்லாம் உருகிப் பாலில் விழுந்து போம். (அல்லது) முன் சொன்னவாறு சித்தப்படுத்திய கலத்தைப் பூமியில் புதைத்து அதன் வாயுதடு மறையுமாறு மண்ணைத் தள்ளி நேர் செய்து அதன் மீது வறட்டியையடுக்கிப் புடமிட்டாலும் கெந்தகமுருகிக் கலசத்திலுள்ள பாலில் விழுந்து விடும். மேல் மூடும் ஓடானது கெந்தகத்தின் மீது படாமலிருக்க வேண்டும். பிறகு இக்கெந்தகத்தையெடுத்துப் பொடித்து முன் கூறிய கணக்கின் படி புதிய பால் கலத்தில் விட்டு முன்போல் வேடு கட்டி அதன் மேல் முன்போற் கெந்தகத்தைப் பரப்பி அதன் மேல் மாச்சுவர் கட்டிக் கெந்தகத்தின்மீது படாமல் ஓட்டைக் கவிழ்த்து (அல்லது) வைத்து முன்போல் கரிநெருப்பிட்டு (அல்லது) புடமிட்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இவ்விதம் மடக்கி மடக்கிப் பசுவின் பாலில் 5 முறையும் வாழைத்தண்டுச் சாற்றில் 3 முறையும், மருதோன்றி இலைச் சாற்றில் 2 முறையும் தூய்மைப் படுத்திக் கொண்டால் முதல் தர மான தூய்மையாகும். இவ்வாறு தூய்மைப் படுத்திய கெந்தகத்தை மேற்கண்ட அளவு மேற்கண்ட முறையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது.

தாளகத் தூய்மை : தாளகத்தைச் சிறு துண்டுகளாகச் செய்து உரத்த துணியில் தளர மூடிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒரு மண்கலத்தில் தாளிக்காத காற்படி சுண்ணாம்பை மட்டமாய்ப் பரப்பி

அதன் மேல் ஷெ முடிப்பை வைத்து அதன் மேலுங் காற்படி சுண்ணாம்பை முடிப்பு மறையுமாறு கொட்டிமுழுக் கூறு காய்ந்த வெந்நீரை (அதாவது குமிழிகள் நன்றாயெழும்புமாறு காய்ச்சின வெந்நீரை) அகப்பையால் மொண்டு முன்பு சித்தப்படுத்தியிருக்கிற சுண்ணாம்பின் மீது விடவேண்டும். சுண்ணாம்பு கொதித்து அடங்கி, குளிர ஆறியபின்பு முடிப்பை எடுத்து அந்தத்துணியை நீக்கிவிட்டு வேறு துணியில் முன்போல் தளர முடிந்து முன்போலவே சுண்ணாம்பில் வைத்து முக்போலவே வெந்நீரை விட்டு நீற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் மடக்கி மடக்கி 11 தடவைக்குக் குறையாமல் செய்து கொள்ளவும். 21 தடவைகள் செய்து கொண்டால் எண்ணெயெல்லாங் கக்கி முதல் தரமான தூய்மையாகும். இந்தத் தாளகத்தை மேற்கண்ட முறையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நாபிக்கிழங்குத் தூய்மை : நாபி 1 பலம் (35 கிராம்); சிறுகீரைச் சாறு 1 படி; மிளகு 1 பலம் (35 கிராம்).

செய்முறை : நாபியைப் பொடித்து இரட்டுச் சேலைத்துண்டில் சற்று தளர்ச்சியாக முடிந்து கொள்ள வேண்டும். மிளகைத் தண்ணீர் வார்த்தரைத்து மேற்படி சாற்றிற்கரைத்து மண்கலத்தில் வார்த்து அதில் முன் கூறிய முடிப்பைக் கிழிக்கட்டிப்பாணியினடியிற் படாமல் தொங்கவிட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாயெரித்துச் சாறு சுண்டியவுடன் ஆறவிட்டு இறக்கி நீரை விட்டுக் கழுவிவெடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இரண்டாம் முறையும் முன் தூளை இரட்டுத் துணியில் முடிந்து முன் சாற்றில் மிளகையரைத்துக் கரைத்து முன்போலவே கிழிக்கட்டியெரித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறே மூன்றாம் முறையும் செய்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்து கொண்டால் எல்லா வகைக் குற்றங்களும்ற்றுத் திறமான தூய்மையாகும். இவ்வாறு தூய்மைப்படுத்திய நாபியையே மேற் கூறிய முறையில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு : மேலும் இவற்றின் தூய்மைப் படுத்தும் வகைகள் சிறப்பாகத் தெரியவேண்டுமானால் நமது அனுபோக வைத்தியரத்தின்கரத்தில் பார்த்துக் கொள்ளவும். மேற்கண்ட இலிங்கம், இரசம் முதலியவைகளை அவரவர்களுக்குக் கைவந்த முறைக்கிணங்கவும் தூய்மை செய்து மேற்படி பகுதியில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆயினும் மேற்கூறிய முறைக்கிணங்கச் செய்து கொள்வது மேன்மையானதாகும்.

6. பூவரச எண்ணெய்

தத்த தன்னதன தனதாந் தனதாந்
 தத்த தன்னதன தனதாந் தனதாந்
 தத்த தன்னதன தனதாந் தனதாந் தனதான

தக்க புவரசொடு விகுநீர் மலர்நீர்
 பட்டை செறிதழுதழிகுநீர் பழநீர்
 தக்க ளிகுயும்பை களிநீ ருளிநீர் நுணவோடு

தப்ப ரகமுதையின் முலைபால் வடிபால்
 கற்ற னையொடுகொடி களிபால் முலைபால்
 சக்க ரவறுகொடு மணியா லணிசேர் கணிநீரும்

பக்கு வபடியழ கொடுவா ரிளநீ
 ரொக்கி டுபடிபசு நறுபால் படிபால்
 பத்தி டுகடைவகை கஞ்சீ ரகசீ ரகநேர்பூ

பட்டை யொடுமதுர மிடுவால் மிளகோ
 மத்தை செறிகடிய சிறுநா கமுநீர்
 முத்து விடகொடிய வளமே லமுவா லுமுவாயும்

சுக்கு மிளகுதிரி பலைசேர் கற்சேர்
 கொத்து மலிபெரிசி ரகநேர் சினரூர்
 சக்கை யுடனளவ துடர்வா யிடைகா லெணெய்வாரே

சுத்த வளவுபடி யிருவா றுரவாய்
 பத்த லழலெரிய கடுகாய் மெழுகாய்
 சுத்த பதமதனில் வடிசீர் குடிநே ரடவாக

கக்குகடி விடமுங் குணமாம் ரணமூர்
 பித்த வெற்கொடிய வறுமே கழும்போம்
 கட்டி பிளவைதலை வலிபோங் கெலிபோம் வெடிகுலை

கத்தி ரணமும்வயிர் வலிபோம் நலிபோங்
 குட்ட குறவுகரம் விதிபோஞ் சதிபோம்
 கற்கு மறிவுகுறு முனிசூ ற்னிதான் மனுவோர்க்கே.

(அ) பூவரசம் பட்டைச்சாறு. பூவரசின் இலைச்சாறு. பூவரசின் பூச்சாறு, தழுதழையிலைச்சாறு, எலும்பிச்சம்பழச்சாறு, தக்காளி இலைச்சாறு, இலைக்கள்ளிச்சாறு: வெங்காயச்சாறு, நுணுஇலைச்சாறு, கழுதைப்பால், கழுதைஇலத்திப்பால், கற்றாழைச்சாறு, கொடிக் கள்ளிப்பால், முலைப்பால், வெள்ளாறுகுச்சாறு, உத்தாமணிச்சாறு, ஆலின்விழுதுச்சாறு, பொன்னங்காணிச்சாறு இவை வகைக்கு 1 ஆழாக்கு (ஆ) இளநீர், பசுவின்பால் இவை வகைக்கு 1 படி

சிற்றமணக்கெண்ணெய் 2 படி: (இ) காஞ்சீரகம், நற்சீரகம், இலவங்கப்பட்டை, அதிமதுரம். வால்மிளகு. சிறுநாகப்பூ, நீரடி முத்துப்பருப்பு, தூய்மைப்படுத்திய நேர்வாளப்பருப்பு. ஏலரிசி, மேற்றேல்சீவிய சுக்கு, மிளகு. மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல் தான்றிக் காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், கொத்தமல்லிவிதை, பெருஞ்சீரகம், பறங் சிச்சக்கை, இவை வகைக்கு 2 பலம் (70 கிராம்)

செய்முறை : — (அ) விலுள்ளவைகளையும் (ஆ) விலுள்ளவைகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து (இ) யிலுள்ளவைகளையிடித்துத்தெள்ளி அம்மியில் வைத்துப் பசுவின் பாலைச்சிறுக விட்டரைத்துமைபோலான பின்பு மேற்படி யெண்ணெய்க்கூட்டிற் கரைத்து அடுப்பேற்றி இளஞ்சூடு காட்டி வைத்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு நான்தோறும் இரண்டொரு தடவை சூடு காட்டி வந்து ஐந்தாம்நாள் அடுப்பேற்றிச்சிறுதீயாக எரித்துக் கடுகு திரண்ட பதத்தில் இறக்கிக் கம்பளியில் வடிகட்டி வேறு கலத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அளவு : — வராகன் எடை 1—2 மேலும், உடல் இயல்பிற்கும் நோய் இயல்புக்கும் ஏற்றவாறு அளவைக் கூட்டியுங் கொடுக்கலாம். இரண்டொருநாள் தொடக்கத்தில் குறைவாகக் கொடுத்து உடல் இயல்பை முடிவுகட்டி அதன்பிறகு அளவைப் படிப்படியாய் உயர்த்தித் திட்டப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு ஒரு வராகன் எடை கொடுத்தால் 5 — 6, முறை கழிச்சலாகிவிடும். சிலருக்கு 5. 6. வராகனெடை கொடுத்தாலும் ஒரு முறைதானும் கழிச்சலாகாமலிருந்துள்ளது. ஆகையால் முக்கியமாய் இதன் அளவை நோயாளிகளின் உடலியல்பைத் தேர்ந்து அளவையேற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது மருத்துவர்களின் கடமை.

துணை மருந்துகள் : — இளநீர், சுக்குக்குடிநீர், சோம்புக்கியாமும், சோம்புத்தீநீர். ஓமக்கியாமும், ஓமத்திராவகம், நீத்ததண்ணீர் (நீராகாரநீர்) ஆகியவையாம்.

தீரும்நோய்கள் : — கடிவிடங்கள், மேகப்புண்கள், பிளவைகள், வெள்ளை, வெட்டை, பல்வகைச்சூகைநோய்கள், வெட்டுக்காய்கள் குன்மநோய்கள், குன்மக்கட்டிகள், குட்டம், குறைநோய்கள், தலைநோய். வெறிநோய், (பைத்தியம்) மேலும் பல்வகைக் கழலை (கிரந்தி) நோய்கள் ஆகியவைகளும் தீரும்.

மருத்துணவு : — முதலாவதாகப் புளி, புகை, புணர்ச்சி ஆகியவைகளை நீக்க வேண்டியது இன்றியமையாதது. வலுவான உடலினர், வலுவற்ற உடலினர் எனும் பிணியாளர்களுக்கு ஏற்றவாறு புளி முதலியவைகளைச் சிறுஅளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. ஆனால் எத்தகைய உடலினராயிருப்பினும் உடலுறவை இன்றியமையாது நீக்க வேண்டியது.

நேர்வாளத்தூய்மை

இது பலவகை. ஆனால், பெருமளவில் கைவந்ததும் குணத்தில் சிறந்ததுமாகிய முறையை மட்டுமே இங்கெழுதுகிறோம். நேர்வாளக் கொட்டையையுடைத்து மேல்தோல் நீக்கிப் பருப்பையெடுத்து மெல்லிய துணியில் தளர்ச்சியாக முடிந்து எருமைச்சாணியை (அல்லது) கழுதை இலத்தியைக் கரைத்து அதிற் போட்டு ஒரு நாள் ஊறவைத்து நன்றாகக் கொதிக்கக் காய்ச்சியிறக்கி ஏழு தடவை நீர் விட்டு நன்றாகக் கழுவி, உள்முனையில்களை யெடுத்து மறுபடியும் கழுவியுலர்த்தி முன்போலவே மெல்லிய துணியில் தளர்ச்சியாக முடிந்து புளித்த தயிரில் போட்ட வித்துக் கழுவியுலர்த்திக் கொள்ளவும்.

7. விந்துகட்டுத்தூள்

தனனதன தானதத்த தனனதன தானதத்த	
தனனதன தானதத்த	தனதான
தகரைவிதை நீரின் வித்து துளசிவிதை பூனைவித்து	
தனியதொடு நாயின் வித்து	வரிகோட்டம்
தகமைசுரை காயின் வித்து சலிலமுறு யானைவித்து	
சரியுரவு மாலவித்து	சடைமூலி
வகிலமுறு மூலிவித்து விலவுயிசின் சாதிவித்து	
அரசுவிறத சாதிபத்தி	ரிலவங்கம்
மணியுலவு சிப்பருத்தி விதையுமரு தாணிவித்து	
வதிவிடைய மேலமொக்க	பயரோடு
பகரமொடு யானைத்திப்பி லிகணாமு மோமஞ்சக்கு	
பலவுமெடை யாயிடித்து	வடிதானும்
பசுவுடைய பாலின்மிக்க வெளுருசய மேசெறித்து	
பதமுறவுந் தான்குடிக்கப்	பிணிநோய்போம்
ககனமட வாளுதிக்க சிகரமட வாள்பதைக்கக்	
கணிகைமட வாளைதிர்க்க	சடந்தானும்
கனகமுட லாய்மதிக்க கடிவிரக தாபமிக்க	
கலையிக்குறு மாமுனித்தன்	மனுவோர்க்கே.

கையாந்தகரைவிதை, நீர்முள்ளிவிதை, துளசிவிதை, பூனைக் காலிவிதை நாயுருவிவிதை, கோட்டம், சுரைக்காய்விதைப்பருப்பு, யானைநெருஞ்சிமுள், ஆலின்விதை, சாதிப்பத்திரி, இலவங்கம், பருத்திவிதைப்பருப்பு, குரோசானியோமம், அதிவிடயம், ஏலரிசி உளுந்துமா, யானைத்திப்பிவி, அரிசித்திப்பிவி, ஓமம், மேற்றோல் சீவிய சுக்கு இவை வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்)

செய்முறை : - இவற்றுள் இடிக்க வேண்டியவைகளை யெல்லாம் வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்துத் துணியில் வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சுரைவிதைப்பருப்பையும் பருத்திவிதைப் பருப்பையும் நீர் விடாமல் வெண்ணெய்போலரைத்தும் இலவம்பிசினை நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தும் மேற்படி குரணத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இவையெல்லாவற்றையும், கல்வத்திலிட்டு நன்றாகக் கலந்து மசியும்படியாக அரைத்து வலுவான அடைப்புள்ள குப்பியில் காப்புச் செய்ய வேண்டியது. வேண்டியபோது எடுத்துக் கொண்டு உடனே சூடிவைத்து விடல் வேண்டும். ஈரக்காற்றுப் படுவதால் இதன் குணம் கெட்டுப் போகுமாதலால் அவ்வாறு நிகழாமல் காப்பாற்றி வைக்க வேண்டும்.

அளவு : - வேளைக்கு பலம் 1—2 (ஒரு நாளுக்கு ஒரேவேளை) இரவுணவுக்கு 1—மண் றேரத்துக்குப்பின்பு உண்ணல் நலம்.

துணைமருந்துகள்:- செரிக்குந்திறனுக்குத் தகுந்தவாறு பசுவின் பால் படி $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{2}$; பாலுக்குச்சரியளவு நீரைச்சேர்த்து மேற்படி தானை அளவாக அதிற்கலந்து அடுப்பேற்றி நான்கிலொரு பகுதியாகப் பால் சுண்டியவுடன் அவரவர் விருப்பம்போல் சீனிச்சர்க்கரையை (அல்லது) கற்கண்டைப் பொடித்து சிறுஅளவு சேர்த்து பருகச் செய்ய வேண்டும். உணவு உண்ட பின்பு மேற்கண்ட வண்ணம் சுத்தப்படுத்திப் பருகுவது மேலானது. நாளும் ஒரு வேளை இராய் போதில் பருகி வந்தாலும் போதுமானது.

தீரும் நோய்கள் : - விந்து ஆற்றல் மிகுதிப்படும், நீர்த்துப்போயிருக்கின்ற விந்து கெட்டிப்படும். விந்துக் குறைவினாலுண்டான தாது இழப்புத் தீரும். விந்து ஒலுக்கு விரைந்தவிந்து ஒழுக்கு. கனவு விந்தொழுக்கு ஆகியவை நீங்கி விந்துக்கட்டு உண்டாகும். உடலுரம், உடல்வலிமை, ஆகியவையுண்டாகும். சேர்க்கைக்குப் பின்னுண்டாகும் இடுப்பு வலி, தளர்ச்சி, சோர்வு, மனத்திடுக்கம். மனநடுக்கம் முதலியனவும் தீரும்.

குறிப்பு : - இதன் அளவு இங்குப் பொதுவாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது; ஏற்றற்போல் மிகைப்படுத்தி (அல்லது) குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் சில உடலினர்க்கு அளவை மிகைப்படுத்தி உட்கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கிறதே காரணம். விந்துக் குறைவாலுண்டாகும் தாது இழப்புச் சிகிச்சையில் இது ஒரு சிறந்த நல்ல முறை. இது விந்து ஆற்றலையுண்டாக்கி விந்து உறுப்புகளின் தளர்ச்சியை நீக்கி அவற்றைத் திண்மைப்படுத்துகிற குணத்தையுடைத்தாயிருப்பதால் இது சிறந்த குணமுடையதென்பதற்கு ஐயமில்லை. விந்து குறைவினால் பெரிதும் வலுக்குறைந்தவர்கள் காலை மாலையிரண்டு வேளையும் குறைந்த அளவாக உட்கொண்டு வந்தால் நாளுக்குநாள் குருதிப்பெருக்கமுண்டாகித் தாதுண்டம் மிகுந்துவிடும்.

மருத்துணவு : — புளி, புளிப்புப்பொருட்கள் ஆகியவைகளை நீக்கி வைப்பது மேன்மை. இனிப்புத் தின்பண்டங்கள், மிட்டாய்த் தினுசுகள்; புலாலுணவு உண்பவர்களானால் பொரித்த இறைச்சி முதலியனவற்றை மிகுதியாகச் சேர்த்து வருவதனால் பெரும் பயன் உண்டாகும்.

8. மேக எண்ணெய்

தனதனந் ததன தானு தானன	
தனதனந் ததன தானு தானன	
தனதனந் ததன தானு தானன	தனதான
விதிநனைந் துருக லாகா தோதின	
மதியிலங் குபெரி யோர்சீர் தானுரை	
வெடியணிந் தவடி யார்பா னேயர்த	முறைதானும்
மெருகிழங் குசிவ னர்வேம் போடெருக்	
கிலைமுருங் கையிலை யாவா ரேயும்வெள்	
ளறுகுகண் டமது சாரு ழாக்குரி	பெணையோடு
வதில்புனைந் துபடி தான்கோட்டாமதி	
மதுரமுங் கடுகு ரோகா தாளிசை	
யடைவசம் புடனு கார்போ கரிசியு	மிடுகாய
மடியகொம் புளிநன் நேரா யோரெடை	
பொடியிலங் குபடி சீரா யோடரைத்	
துடனெருங் ககரை தேயோர் பாணயி	லதில்சேராய்
பதமில்லங் கிரவி தானு னள்வரை	
யெடுகுலுங் கசடு வீர்நீர்ப் பாவெனப்	
பதியிலங் குமெழு காயேர் சீரொடு	பதமாக்கி
படிவணங் குபெரி யோர்பாற் பூசையை	
யிடுவிரங் கிமருந் தாடாய் வேதியர்	
பசியடங் ககொடு நோயே யோடிடும்	பதியோர்க்கு
சதிகிரந் திபெரு நோய்நீர் மேகமும்	
கதிகலங் கிவிடு மேயோர் நானாயில்	
சயமடங் குகர பாணேர் பேயொடு	பறந்தோடும்
சுகமில்லங் குகுறு வேதா மாமுனி	
கவியிலங் கதரு யான்சீ ராய்திரு	
புகழிலங் கவுடை தானூல் பாடிடு	மணுவோர்க்கே.

(அ) மெருகன் கிழங்குச்சாறு, சிவனார் வேம்புச்சாறு, எருக்கிலைச்சாறு, கவியாண முருங்கையிலைச்சாறு, நில ஆவாரைச்சாறு, வெள்ளறுகுச்சாறு, கண்டங்கத்திரிச்சமுடச்சாறு, இவை வகைக்கு

ஆழாக்கு சிற்றமுணக் கெண்ணெய் 1 படி. (ஆ) கோட்டம், அதிமதுரம், கடுகு ரோகணி தாளிசப்பத்திரி, வசம்பு, கார்போகரிசி பெருங்காயம் (இதனைப் பெரித்துக்கொள்க) இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்)

செய்முறை : (அ) விலுள்ளவற்றை யெல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்து (ஆ) விலுள்ள சரக்குகளை எல்லாம் வெய்யிலிலுர்த்தி இடித்து மெல்லிய தூளாகத் தெள்ளி மேற்படி எண்ணெய்க் கூட்டில் கரைத்துக் கடுவெய்யிலில் நாலு நாள்வைக்க வேண்டும். நாளும் இதனை இரண்டொரு முறை கலக்கி விட்டு வரல் வேண்டும். இதில் தும்பு தாசு முதலியவை விழாமல் வேடும்கட்டி வைத்தல் வேண்டும். ஐந்தாம் நாள் அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாயெரித்து நீர்சுண்டிக் கடுகு திரள் பதத்திறைக்கி வடிகட்டி எண்ணெயைக் காப்புச் செய்ய வேண்டியது.

அளவு :— பலம் — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$

துணை மருந்து :— இளநீர், நீத்த தண்ணீர், சோம்புத்தீநீர், சோம்புக்கியாழம், முதலியன.

தீரும் நோய் :— கழலை நோய்கள், பெருநோய், நீர்மேகம், கரப்பான், புண்கள், முதலிய மேகநோய்கள் தீர்ந்து குருதித்தாய்மை யுண்டாகி, குருதி ஊட்டம் மிகும், உடல்வலு உடலுறுதீ முதலியவையுண்டாகும்.

மருத்துணவு :— புளி, புகை, புணர்ச்சி ஆகியவைகளை நீக்க வேண்டியது. நோய் கடுமையாயிருந்தால் உப்பை வறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

9: நல்வாழ்வு மணப்பாகு

தனதன தானத்த தனதன தானத்த	தனதான
தனதன தானத்த	
இடருறு மேகவெட்டை படர்தரு மூரல்சட்டை	
கொடியிடர் நோய்விரட்ட	முறைகாணும்
இகமுறு சோம்புகொத்த மலிநில வாரைசுக்கு	
வினியநன் னூரியொக்க	வெடையோரைஞ்
சடரழன் மீதுகட்டி படிசல மாறுவிட்டு	
விடரெரி வாகவெட்டி	லொருகூரு
யடைவொடு நீரிறக்கி வடிவுற தேமணக்க	
வறிமிசி ரீகரைத்து	வடுப்பேற
வடிவுற வேகொதிக்க பதமுறு பாகுமிக்க	
வலுவுறு நோயெடுக்க	விவையேறே

மலசல மேக கட்டுச் சடமுறு நீர்கடுப்பு
 மூலமுனை மூலரத்த விடுபோகும்
 உடலெரி நாவறட்சி தடமறி பூரல்விட்டு
 அதிகமு மூலிகெட்டி வலுவாமே
 வெளிதரு பூனமிக்க வருளுற நோய் பலக்கும்
 முனவலு வாயெடுக்க மனுவோர்க்கே.

சோம்பு, கொத்துமல்லிவிதை, நிலாவாரைச்சமூலம், மேல்
 தோல் சிவின சுக்கு, நன்னூரிவேர் இவை வகைக்குப் 10 பலம்
 (350 கிராம்) சீனாக்கற்கண்டு (2100 கிராம்) 1½ வீசை.

செய்முறை : — மேற்கண்ட சரக்குகளை நன்றாய்ச் சிதைத்து ஆறு
 படி நல்ல நீரில் போட்டு 12 மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு
 வாயிலிட்டுத் (திராவகம்) தீநீர் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
 இந்தத் தீநீரில் மேற்படி கற்கண்டைக் கரைத்து அடுப்பேற்றி,
 மணப்பாகு பதமாகக் காய்ச்சி ஆறினபின் குப்பியில் காப்புச் செய்ய
 வேண்டும்.

அளவு : — பலம் 1—2

துணை மருந்துகள் . — பன்னீர், காவுஜுபான் தீநீர், சோம்புத்தீநீர்,
 தாமழ்பூத்தீநீர், கத்துரிப் பிரம்புத் தீநீர், நறுநீர் முதலியன.

தீரும் நோய்கள் : — மேகவெட்டை, மேகச்சட்டை, மேகலூரல்,
 மலஞ்சிறுநீர்க்கட்டு, நீர்க்கடுப்பு, நீர்க்கட்டு, முனைமூலநோய், மூல
 ரத்தம், உடலெரிச்சல், நாவறட்சி, முதலிய வெப்பத்தொடர்பான
 பல நோய்கள் தீரும்.

கட்டுப்பாடு : — புகை, புளி, புணர்ச்சி விலக்கல்.

10. மெய்ஞ்ஞானகற்பம்

தான தான தெய்தெய் தானதான தெய்தெய்
 தானதான தெய்தெய் தன தான
 ஆதியான தைமெய் யோதவாவ தையை
 யாட தேட தைசெய் வெளியாக
 ஆதலீச னைதொய் யாரதார செய்கை
 நீடுவாழ்வ தைமெய் கேளாயோ
 நீரிலான தைகை யானெ தேடி வைதெய்
 நேருதீய தைசெய் பதமாக
 தீதிலாது மெய்கை யாலேமேல தைசெய்
 திருகோழை யைநொய்க் கபமோட

தேறுவாம னெய்யை தீகற்குழை யைவை
 சேருபாக மைநெய் விரலாடி
 சோதிமூல மைநை யாதுதேக மெய்செய்
 சோரலாஸி வைபொய் கடுகாரம்
 சோறு போல நைகை யாடுவேத னைபொய்
 தோறு போமி தைசெய் மணுவோர்க்கே,

இதிற சொல்லியுள்ள கற்ப மூலிகைகள் யோகப்பயிற்சியுடையவர்களுக்கு இன்றியமையாதது. இதைக்குறித்துச் சுருக்கமாக எழுதினால் நம்போன்றோர்க்கு அது மிகவும் பயன்படாது. ஆகையால் மிகவும் விரிவாக எழுத வேண்டியதாயிருக்கும். இந்நூலானது மிகவும் சிறிய நூலாலாகையால் மிகவும் விரிக்காமல் இவ்வளவோடு நிறுத்தப்பட்டது. இச்செயலில் கைவந்தவர்கள் பலர் இருப்பார்களாகையால் அவர்கள் வழியாக விரும்பியவர்கள் கைமுறையாகத் தெரிந்து கொள்வது மேலானது:

11. சஞ்சீவித்தூள்

தான தானன தந்தன தந்தன
 தான தானன தந்தன தந்தன
 தான தானன தந்தன தந்தன தனதான

தீதி லாதவ ரந்தண ரும்பெரி
 யோர்க டேவர்க லந்துமு னின்றடி
 யார்க டமைய டைந்த மெய் சிந்தையைத் தெளிவாக

சீரு லாவும ருந்தென சஞ்சிவி
 குர ணுதிய றிந்துப கர்ந்திட
 தீர வியாதி மடங்கும் விதங்களை தெரிவோமால்

கோதி லாதவேற் கொம்புவெங் காரமும்
 சாதிக் காய்நறு குங்குமம் பண்புறு
 கூரு சானியோ மங்களி லங்கதிப் பிசீதானுங்

கூறு லாவுந லம்பர்க்கி ராம்புகள்
 தூரி யேலம்நற் செண்பக முங்கடுக்
 காயு தாணிமூ லங்கண மும்பெரு பசூரம்

சோதி யானநற் சந்தன மும்பசி
 யாவு கோரோச னங்கள டங்கலுள்
 சூதி லாதெடை யொன்றுகற் கண்டுகு ரணமாய்க்கொள்

கூலை யோடுறு வன்சல மண்டியன்
 தீர் கிரிச்சன முங்கடு மந்தமுஞ்
 சூதி லாவெறி தங்குறு துன்பயித் தியமேலும்

நீதி லாதபித்த சலமும் பங்கமும்

நீரி டாதவி டங்கல டங்கலும்

நீர் விடாதடைப் பும்பல துன்பமும்

நீர்பாளை

நேரு லாவும ருந்தையுள் கொண்டிட

னோய டாதொளி திங்க ளுடம்புறு

நேர் விடாதகக் கும்பமு னிங்குரை

மனுவோர்க்கே.

(அ) மேல் தோல் சீவிய சுக்கு, பொரித்த வெண்காரம், சாதிக் காய், குங்குமப்பூ, குரோசானியோமம், ஓமம், அரிசித்திப்பிலி, வெண்சந்தனம். இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்) (ஆ) அம்பர், கத்தூரி, பச்சைச்சுந்தூரம், கோரோசனை இவை வகைக்கு 1 வராக னெடை (ஆற்றலுள்ள செல்வந்தர் ஒவ்வொரு பலம் வீதமும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.) (இ) கற்கண்டுத்தூள்செல்லத்தக்கஅளவு

செய்முறை : — (அ) விலுள்ள சரக்குகளில் குங்குமப்பூ தவிர மற்றவைகளை வெய்யிலிலுலர்த்திக் கல்லுரவிடித்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குங்குமப்பூவைக் கல்வத்திலிட்டுப் பன்னீர் விட்டு மைபோலரைத்து மேற்படி தூளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். (ஆ) விலுள்ள சரக்குகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாகப் பன்னீர் விட்டு மைபோலரைத்து மேற்படி தூளில் கலந்து தூளின் ஒத்த எடை கற்கண்டுத்தூளைச் சேர்த்துக்கலந்து பீங்கான் கலத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அளவு — வராகன் எடை 1—2

துணை மருந்துகள் : — தேன், நெய் இவை முதலியன. இதனையுட்கொண்டபின் செரிக்கும் ஆற்றலுக்குத் தகுந்தவாறு காய்ச்சிக்கற்கண்டிட்ட பசுவின் பாலைப் பருக வேண்டும்:

தீரும் நோய்கள் : — குலைநோய், நீரடைப்பு, நீர்க்கட்டு, கல்லடைப்புநோய்கள், பசியின்மை, எல்லாவகை வெற்றோய்கள், பித்த தொடர்பான நோய்கள், நீரிழிவு முதலிய எல்லாவகை நோய்களும் தீரும். உடம்பிலுள்ள நரம்புகள், முறுக்கேறி உடம்பு வச்சிர உடம்பாகும். தாதுண்ட்டம், புணர்ச்சிவலிமை முதலிவை மிகும். மேலும் இது எத்தகைய பிணியும் வராமல் தடுத்துத் உடல் நலத்தை நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றி வரும். இதன் சிறந்த குணம் இதனையுண்டு துய்ப்பவர்களுக்குத் தானே விளங்குமுகையால் இதைப்பற்றி நாமிங்கு விரிவாக எழுதுவது பயனில்லை.

மருந்துணவு : — இதற்கு எத்தகைய கட்டுபாடுமில்லை. இதனா லுண்டாகும் செரிக்கும் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறும் அவரவர்களின் ஆற்றலுக்குத்தகுந்தவாறும் ஊட்டமுள்ள தூய உணவுவகைகளை உண்ணவும்.

12. எண்முதலித்தூள்

தான தத்தன தத்தத் தனத்தன தான தத்தன தத்தத் தனத்தன தான தத்தன தத்தத் தனத்தன	தனதானு
ஞால முற்றவண் மக்கட் பெருக்கமுன் னோரு ரைப்ப தெடுத்த திருப்புக ழாலெ டுத்தந லிப்படு சொற்றனை	யறைவாமால்
நானி லத்துறு திப்பி லிசுக்குநல் லேல முற்றுவ ரத்தை நற்சித்திர நாக புட்பம டுக்குக டுக்கையுங்	கருஞ்சீரா
மூல திப்பிலி யொக்க கடற்கதி சாதிப் பத்திரி முத்த முனத்துரு சூரி வித்தொடு முக்கி யமுக்குரு	பெருஞ்சீரா
ஓம முற்றசி றுத்தவ ரத்தைவெண் காய மொக்கச திக்காயிந் துப்புநற் காய மிக்கசி னப்பு றுசக்கையுங்	கிரம்போடே
கோல வித்தும சக்கா யுலத்திச மூல மொக்கவ டித்த தெடைக் கெடை கூட நத்தச ரொக்க வறுத்திடி	பொடியாமே
கூட சர்க்கரை யொக்க கலக்கிநற் சூர ணத்தையெ டுத்தவர்க் கித்தல கூர் வயிற்றுல லிப்பு நகட்டியுங்	குணமேயாம்
கால புத்துபு முக்க ளமுக்குபெண் சூத குத்தல்கு டைத்த விழுப்படர்க் காய மிக்கக டுப்பை யெடுக்கவு	மிவைதானே
காச முற்றக பத்த மூல்வெட்டையு மாசி குற்றம கத்து மகத்தியர் காத லுற்றவ குத்த மருத்துவம்	மணுவோர்க்கே.

அரிசித்திப்பிலி, மேல் தோல் சிவிய சுக்கு. ஏலரிசி, பேரரத்தை சிறுநாகப்பூ, மஞ்சள் கடுக்காய்த் தோல், கருஞ்சீரகம், கண்டத் திப்பிலி, கடல் நுரை, சாதிப்பத்திரி, கோரைக்கிழங்கு, நத்தைச்சூரி வித்து, அமுக்குராக்கிழங்கு, பெருஞ்சீரகம், ஓமம், சிற்றரத்தை, வெள்ளாப்பூண்டிதழ், சாதிக்காய், இந்துப்பு, பெருங்காயம், (இதனைப் பொரித்துக் கொள்க) பறங்கிச்சக்கை, இலவங்கம், தக்கோலம், மாசிக்காய்த்தோல், இவை வகைக்கு ஒத்தஎடை. இவற்றை இடித்து வடிகட்டிய தூளுக்கு ஒத்த எடைநிழலில் உலர்த்தி வறுத்து இடித்து துணியில் வடிகட்டிய நத்தைச்சூரி சமூலத்தூள், இவ்விரண்டினர்

மொத்தத்திற்கு ஒத்த எடை சீனிச்சருக்கரை (பூண்டை மை போல் தனியேயரைத்துத் தூளிற் கலந்து கொள்சு.)

செய்முறை : இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டியது.

அளவு : வராகன் எடை $\frac{1}{2}$ முதல் $1\frac{1}{2}$ வரை.

துணை மருந்து . பசுவின் நெய் தேன், சந்தன மணப்பாசு, பன்னீர் மணப்பாசு முதலியன.

தீரும் நோய்கள் : வயிற்றுவலி, வயிற்றுக்கட்டி, குன்மநோய், வயிற்றுப்புழுநோய், சூதகவாயு, முறை தவறிய மாதவிலக்கு, மாதவிலக்கு வெப்புநோய், மாதவிலக்குத் தொடர்பாலுண்டாகும் உடம்புக்குடைச்சல், உடல்வலி, காசநோய், இருமல், கோழைக்கட்டு முதலிய சிலேத்துமத் தொடர்பான நோய் தீரும்.

மருத்துணவு : நோயின் வலிமை, நோயாளியின் வலிமை ஆகியவைகளுக்கு ஏற்றவாறு எளிய கட்டுப்பாடும், கடுமையான கட்டுப்பாடும் ஏற்படுத்த வேண்டியது.

13. பறங்கிப்பட்டைத்தூள்

தத்தனை தான தந்த தந்த

தத்தனை தான தந்த தந்த

தத்தனை தான தந்த தந்த

நன்தான

சுக்குமிள கேல மும்ப றங்கி

சக்கைககண மோடி சைந்த சங்கு

சுத்தகொடி வேலி யுங்கி ரம்பு

கார்போகி

துப்பலறு வாய்வி ளங்கு செம்ப

ரத்தைசிவ மேநி லங்கு புங்கு

சுத்தமுற சீர கம்பெ ருஞ்சி

ரகமேசா

திக்கநறு ஓம முந்த குந்த

பத்ரிசுடு காய்நி றைந்த மஞ்சள்

திப்பிலியின் மூல முங்க லந்த

தருகோலம்

சிக்குசிறு நாக மும்பு செண்ப

கப்புமமு ராசு மங்கு குங்கு

மப்புசெறி யோட கண்ட மொன்று

கதிர்மீது

சுக்கரவே கரய கொண்டி லங்கு

தக்கபொடி யாக்க லந்த ருந்த

சட்டைரண மூர்க்கி ரந்தி புண்கள்

சுரமாறுஞ்

சத்திஞ்ஞா மேக முஞ்சி ரங்கு

குட்டமொடு தாக மும்ப ரங்கி

புத்துபுழு வாடெ ரிந்த மடை

வலியோடும்

கக்குவிட மூர லும்ப துங்கு

பத்தியமு னோர்வி ளம்பு பன்றிக்

கைப்புளி சாரிக டிந்த நண்டு

கருவாடுங்

கட்டுபொ டிகுர ணம்ப கர்ந்த

சட்டைமுனி தாளீ லங்க கண்ட

கற்பைபுக மூல விழ்தங் கொண்ட

மனுவோர்க்கே.

மேல்தோல்சீவியசுக்கு, மிளகு, ஏலரிசி, பறங்கிச்சக்கை, அரிசித்திப்பிலி. சங்கவேர்ப்பட்டை, கொடிவேலிவேர்ப்பட்டை, இலவங்கம், கார்போகரிசி, வாய்விளங்கம், சிற்றரத்தை, சிவனார் வேம்பு, புங்கம்வேர்ப்பட்டை, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், சாதிக்காய், ஓமம், சாதிப்பத்திரி, மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல், விரலிமஞ்சள், கண்டத்திப்பிலி, தக்கோலம், சிறுநாகப்பூ, செண்பகப்பூ. அமுக்கிரா கிழங்கு, குங்குமப்பூ இவை வகைக்கு ½ பலம் 17½ கிராம்) கற்கண்டு 18 பலம் (455 கிராம்)

செய்முறை :— மேற்கண்ட சரக்குகளை வெய்யிலிலுர்த்திக் கல்லுரலில் இடித்து துணியில் சலித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கற்கண்டை நுண்ணிய தூளாகச் செய்து மேற்படி தூளுடன் கல்வத்திலிட்டு நன்றாகக் கலந்து விடுமாறு அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அளவு :— வராகன் எடை ½ முதல் 1½ வரை

துணைமருந்துகள் :— நெய்—தேன்

தீரும் நோய்கள் :— மேகச்சட்டை, மேகப்புண்கள், கழலைப் புண்கள், மேகப்புண்கள், கக்கல்நோய், பறங்கிப்புண், குட்டநோய், புற்றுகள், புழுவிழுந்தப்புண்கள், கடிவிடங்கள், மேகஓரல், சொரி மண்டைக்கரப்பான், மண்டைவிலி, இவை தீரும்.

மருத்துணவு :— கைப்புப்பொருட்கள், புளிப்புப்பொருட்கள், பன்றி, நண்டு, கருவாடு, ஆகியவை ஆகா. மற்றவைகளை உடலீ யல்பிற்கு ஏற்றற்போலச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு :— இப்பக்குவத்தைக் கீழ்க்கண்ட வண்ணம் செய்து கொள்ளல் நம்முன்னோர்கள் வழக்கம். முன்சூறிய 25-சரக்குகளில் பறங்கிச்சக்கை நீங்கலாக மற்றச் சரக்குகளுக்கு ஒத்த எடை தூய்மைப் படுத்திய பறங்கிச்சக்கையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. அதாவது 25-சரக்கும் வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்) தூய்மைப் படுத்திய பறங்கிச்சக்கைத்துள் 12½ பலம் (487½ கிராம்)

இவ்விரண்டு வகைக்கும் ஒத்த எடை கற்கண்டுத்தான் மற்ற முறைகளெல்லாம் முன்கூறியிருக்கிறவாரேயாம். பறங்கிப்பட்டையின் தூய்மை செய்முறை முன்சொல்லப்பட்டுள்ளது. முன்சொல்லியுள்ள முறையைக்காட்டிலும் பின்சூறிய முறை பழக்கத்தில் மிகச்சிறந்த குணத்தையுடையதாகக் காண்கிறது.

14. சஞ்சீவி நெய்

தன தன தன தன தந்தத் தத்தன தனதன தனதன தந்தத் தத்தன தனதன தனதன தந்தத் தத்தன	தனதான
உலகினி லடியவர் பங்கப் பட்டது குலமுறு பரிமள மங்கைக் கிட்டவ ளடியிடை படமுடற் கொண்டுப் பட்டது	மவைமீ து
உடலள வடுபடு புண்கட் டிப்பரு கொடியிட ரொடுவினை துன்பப் பட்டதிற் கொருமுறை யறைகிற வங்கக் கற்பக	நெய்தானும்
நலமிள கொடுவில வங்கப் பட்டையு மிலையுறு வதிமது ரங்கற் சுக்குள பலவடை யிலைகொடு பைங்கத் திப்பிலி	திரிபாலை
நறுகுல சிறுஇலை யம்பெய்ப் புடலொடு செரிபெரி சிதையொடு கண்டக் கத்திரி நவமொடு மலரில வங்கச் சிக்ககத்	தொடுவேலம்
பலமரை யதிலதை கொண்டச் சத்திடு படிநறு கிருதமி லங்கக் கிட்டிரு பகவனி ரவியினி றங்கக் கட்டிரு	தினமேழே
பதமொடு வனலிடு பொங்கப் பக்குவ மதிலதை யெடுகொடு வங்கத் துத்தூற பதிசுரா ணிதமுறு பொங்குச் சக்கில	மிரு வாலும்
மலமிரு கலிசல மண்டிக் கிட்டலும் சதையடை யழிசல தங்கற் கட்டலும் வலுவுறு சுகசல விந்திற் கட்டியுங்	கரையோடும்
மருதரு முடலழ கந்தச் சட்டமுங் கலைமக னுறுசெறி துங்கப் பட்டமும் வருமுட லிவைகிரு தஞ்சுத் தித்தல	மணுவோர்கே.

மிளகு, இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கப்பத்திரி, அதிமதுரம் மேல்தோல் சீவியசுக்கு, அரிசித்திப்பிலி, மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல், நான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, பேய்ப்புடல், சிவதைவேர்ப்

பட்டை, கண்டங்கத்தரிவேர்ப்பட்டை, இலவங்கப்பூ, சீரகம், ஏலரிசி, இவை வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்) பசுவின் நெய் படி 1.

செய்முறை : — மேற்கண்ட சரக்குகளை வெய்யிலிலுலர்த்தி இடித்து துணியில் வடித்த தூளை மேற்படி நெய்யிற்கலந்து வெய்யில் புடம் வைக்க வேண்டியது. நாள்தோறும் 5—6 முறை நன்றாகக் கலக்கி வைத்து வர ... வேண்டும். அதில் தும்பு தூசு விழாமல் கலத்தின் வாய்க்கு மெல்லிய துணியால் வேடுகட்டியும் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு வாரம் சென்ற பின்பு அடுப்பேற்றிச்சிறு தீயாக எரித்துப் பக்குவமாகச்செய்து வடிகட்டாமல் சரக்குகளுடனே பயன்படுத்த வேண்டும்.

அளவு : — பலம் ½—1½

தீரும் நோய்கள் : — புண்கள், கட்டிகள், தசையடைப்பு, நீர்ச் சூருக்கு, நீரடைப்பு, சொட்டுநீர், அறையாப்புக்கட்டி, வெள்ளை, வெட்டை, மேகப்புண் முதலியன தீர்ந்து, உடல்அழகு, உடற்கட்டு முதலியன உண்டாகும்.

கட்டுப்பாடு : — புகை, புளி, புணர்ச்சி விலக்கல்.

15. மேகராசாங்க எண்ணெய்

தனன தனதன தனதன தனதன தனதன

தனன தனதன தனதன தனதன தனதன

தனன தனதன தனதன தனதன தனதன

தன தான

தகரை யிலையொடு பொடுதலை கொடுவெலி

சிகர புளியிலை களியிலை வழுதலை

தகளி சிறுவிலை கறுவிலை சுரவிலை

தருவி னரசிலை புரசிலை கரிசலை

கொடிவெள் ளறுகொடு களசிலை துளசிலை

தகுதி யவுரிலை சவுரிலை கொவையிலை

நுணவோடு

கொடிநாரி

பகரு முருகிலை யெருகிலை குருகிலை

கொடியின் வழுதலை தழுதலை கழுதலை

பலவு மிடியிடி எடுயெடு பிழிரச

முழுக்காக

படியின் கடைவகை மிளகொடு மலியொடு

கரியின் மிளகொடு கணமொடு சுணகொடு

கொடியை செற்கடு குரணிடு பரிமள

கற்பூவும்

அகில முறுவதி மதுரமு மதிவிடை

யமதொ டிலவமும் வகைவகை பலமரை

மடிய விடிபொடி யரைகரை செறிவிளக் கெணைய்வாரே

யதனை கலசெறி பகலவ னிரவியி

லொருந ளிடுதழ லதிகொதி தளபுள

வகட மறவடி வுடனெடு சடமதி

விடுநோய்க்கே

சுகட மறதலை வலிகட கடனென

இடரை தருகொடி குலைவலி கடசொறி

கொடிய பருவிடர் சிறுசல மடைபல

தருமேகஞ்

சடல முறுபெரி நலியொடு கெலிவிடு

விகட மறவழ லெரிபடு வெற்கடி

தணிய தருமறை குறுமுனி யருளிது

மணுவோர்க்கே.

தகரையிலைச்சாறு, பொடுதலைசமுலச்சாறு, கொடிவேலியிலைச்சாறு, புளியிலைச்சாறு, கொடிக்கள்ளியிலைச்சாறு, கண்டங்கத்திரிசமுலச்சாறு, மணத்தக்காளிசமுலச்சாறு, சிறுசின்னியிலைச்சாறு, கருவேலம்இலைச்சாறு, குரையிலைச்சாறு, அரசனிலைச்சாறு, புரசனிலைச்சாறு, கையாந்தகரைச்சாறு, வெள்ளறுகுச்சாறு, கழற்சியிலைச்சாறு, துளசியிலைச்சாறு, அவுரியிலைச்சாறு, முதியார்கூந்தல்சமுலச்சாறு, கோவையிலைச்சாறு, நன்னூரியிலைச்சாறு, கலியாணமுருக்கிலைச்சாறு, எருக்கிலைச்சாறு, குடியோட்டிப்பூண்டினிலைச்சாறு, கொடிவழுதலைஇலைச்சாறு, தழுதாழைஇலைச்சாறு, கழுதைத்தும்பைச்சமுலச்சாறு, இவை வகைக்கு ½ படி— சிற்றமணக்கெண்ணெய் 1 படி (ஆ) மிளகு, கொத்தமல்லிவிதை, யாணைத்திப்பிலி, அரிசித்திப்பிலி, கொடி வேலிவேர்ப்பட்டை, கடுகுரோகணி, இலவங்கப்பூ, அசீமதுரம், அதிவிடையம், இலவங்கப்பட்டைஇவை வகைக்கு பலம் ½ (17½ கிராம்.)

செய்முறை :— (அ) விலுள்ள சாறுகளையெல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து எண்ணெயுடன் கலந்து கொள்ள வேண்டும். (ஆ) விலுள்ள சரக்குகளை உரலிவிடித்து துணியில் வடிகட்டி மேற்படி எண்ணெய்க் கூட்டில் கலக்கி கடுவெய்யிலானால் 1 நாளும் இன்றேல் 3 நாளும் வெய்யிலில் வைக்க வேண்டும். பிறகு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து நீர்சுண்டிக் கடுகு திரள் பதத்தில் இறக்கிக் கம்பளியில் வடிகட்டி யெண்ணெயை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அளவு :— பலம் ½—½

துணை மருந்துகள் :— பன்வீர், வெந்நீர், நீத்ததண்ணீர், இளநீர் முதலியன.

தீரும் நோய்கள் :— மேகநோய்கள்,, குன்மநோய்கள், தலைநோய்கள், நீர்த்தொடர்பானநோய்கள், முதலிய மேகத்தொடர்புள்ளநோய்களெல்லாம் தீரும்.

மருத்துணவு :— நோயின்தன்மைக்கேற்றவாறு புளி, புனை, கரப்பான், பொருள்கள் நீக்க வேண்டியது. பெண்ணீர்க்கையை யறவே நீக்க வேண்டியது.

16. மதன கற்ப மாத்திரை

தனதன தனந்தனந் தந்தனந் தந்தனந்
 தனதன தனந்தனந் தந்தனந் தந்தனந்
 தனதன தனந்தனந் தந்தனந் தந்தனந் தனதனந்

பலபல கதம்பமும் பண்டமுந் துண்டமும்
 பணிமல ரகங்கையுங் கொஞ்சலும் பங்கமும்
 பரிமிளை யிலங்கலும் வெங்கரஞ் சண்டையும் பலநீதி

பலகல விணங்கலுந் துஞ்சலுஞ் சஞ்சலும்
 பலகறிவி டங்களுங் கண்டமும் நஞ்சையும்
 பலவித விலங்கிவு ணங்கலுங் கொண்டுமன் னவரீம்து

நலமற வழங்கலுந் துன்பமும் வன்பிணி
 தருமென வடங்கவொன் றிம்மருந் துண்டுரைத்
 தவமுறு விளங்கவெண்சந்தனங் கந்தமுஞ் சொறியோமம்

நறுசெற் கணங்களுஞ் செண்பகங் குங்குமம்
 நளிரிடு கிழங்கஸ்வ கெந்தியும் லிங்கமும்
 நவகொடி திரங்கமுங் கொம்புடன் மஞ்சளூந் திரிபாலை

குலமுறு நெருஞ்சியுங் கஞ்சமுங் குஞ்சரங்
 கணமொடு லவங்கமுஞ் செங்கமுஞ் சம்பரங்
 குறியிடு வுளுந்துடன் கண்டக மண்டமு மிடுமேலம்

குலவுமி லவம்பிசின் வங்கமுந் தங்கமும்
 கொடிநல் பவளங்களுஞ் சங்கதுங் கொண்டுடல்
 கொடிமி னடங்கிடிந் தொந்தநன் கஞ்சவும் பலமாறே

சலமுறு துலங்கொடுங் கண்டமெண் டன்பல
 யமரவரை கொண்டு கொண் டுண்குடம் ரம்பவுஞ்
 சரிநடவு தும்பர்கண் டென்படு மன்மதன் இடம்வாழும்

தடமுறு மடந்தையுங் கொஞ்சவுங் கெஞ்சவுந்
 தறுபிணி யிடும்பையு மஞ்சவும் பஞ்செனம்
 பரவுக னகஞ்சடந் தங்குமந் திந்திட மனுவோர்க்கே.

(அ) வாய்விளங்கம், வெண்சந்தனம், அகருகட்டை, சொறியோமம், அரிசித்திப்பிளி, கண்டத்திப்பிளி, சண்பகப்பூ, குங்குமப்பூ, அமுக்கிராக்கிழங்கு, திராட்சை, மிளகு, விரலிமஞ்சள், மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, நெருஞ்சிமுள், உலர்த்தினஓரிதழ்த்தாமரை, யாணைத்திப்பிளி, இலவங்கம், உலர்ந்தசெங்கழநீர்க்கிழங்கு, சீமைத்தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, உளுந்துமாநீர்முள்ளிவிதை, ஏலரிசி, இலவம்பிசின், இவை வகைக்குத் தலம் (17½கிராம்) (ஆ) இலிங்கச்செந்தூரம், அண்டப்பற்பம், வங்கப்பற்பம்

தங்கபற்பம், பவளபற்பம், பவளப்புற்றுப்பற்பம், சங்குபற்பம் இவை வகைக்கு ½ பலம் (8½ கிராம்) கஞ்சாஇலைச்சாறு (அல்லது) கஞ்சாக்கியாமும் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை: — (அ) விலுள்ள சரக்குகளில் குங்குமப்பூ திராட்சை, உளுந்துமா ஆகிய இவை தவிமற்றவைகளை இடித்துத் தூளாக்கித் துணியில் வடிக்கட்டிக் கொள்ள வேண்டியது. குங்குமப்பூவைக் கல்வத்திலிட்டுக் கஞ்சாவிலைச்சாறு (அல்லது) குடிநீர் சிறு அளவுவிட்டு அரைத்து மைபோலானபிள் 4 திராட்சையைச் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். அதுநன்றாக அரைபட்டபின்பு முன்தூள் நீர்மத்தைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு ஒரு மணிநேரம் அரைத்து முடித்த பின்பு (ஆ) விலுள்ள செந்தூரப்பற்பங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து முன் நீர்மத்தைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு அரைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு மணி நேரம் அரைத்த பின்பு, உளுந்துமாவைச் சேர்த்து முன் நீர்மத்தைச் சிறுகச்சிறுக விட்டு ஆறு மணி நேரம் அரைத்து ஒரு குன்றிமணி எடையுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்திச் செறிந்த அடைப்புள்ள புட்டியில் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு: — வேளைக்கு 1 மாத்திரை; இதை உட்கொண்டு செரிப்பு ஆற்றலுக்குத் தகுந்தவாறு காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பசுவின்பாலைப் பருகச்செய்ய வேண்டும்.

தீரும் நோய்கள்: — தலைமுனையைப் பலப்படுத்தி நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றி உற்சாகம், ஊக்கம், நெஞ்சுரம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கி அவற்றைப் பெருக்கும். நினைவாற்றலை மிகுக்கும். தளர்ந்து மெலிந்து சோர்ந்த உறுப்புகளைக் கெட்டிப்படுத்திப் பெருக்கச் செய்து முறுக்கேற்றி வலுப்படுத்தும். ஆண்தன்மையுண்டாக்கி அதனைப் பெருகச் செய்யும். புணராற்றல், விந்துக்கட்டு ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். இறையுண்டு துய்ப்பவர்களுக்கு இதன் சிறந்தகுணம் உள்ளங்கை நெல்விபோல் செவ்வனே புலப்படும். இதன் சிறப்பைச் சுருக்கிச் சொல்லில் கிழப்பருவத்தை மாற்ற இளமைப் பருவத்தையுண்டாக்கும்.

குறிப்பு: — இந்த முறையிலும் மற்றும் உள்ள வேறு முறைகளிலும் கூறப்பட்டுள்ள பற்பசெந்தூர முறைகளை 'அனுபோக வைத்திய நவநீதம்' என்னும் நூலில் விவரமாகக் காணலாம். விரும்புவோர் அந்நூலைப் பாடித்துப் பற்பசெந்தூரங்களை முறைப்படி செய்து கொள்க. விரிவுக்கஞ்சி அம்முறைகளை இங்கு எழுதாமல் விட்டுவிட்டோம்.

கஞ்சாக் கியாமழம்

தூய்மைப்படுத்திய கஞ்சா 3 பலம் (210 கிராம்) இதில் ஒரு படி நீர் வார்த்துக்காய்ச்சி எட்டிலொரு பாகமாகச் சுண்ட வைத்து இறக்கி இளஞ்சூடாய் இருக்கும் பதத்தில் நன்றாகப் பிசைந்து வடிகட்டி திப்பி நீக்கிப் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்வதேயாம். பச்சைக் கஞ்சா அகப்படாத காலங்களில் மேற்கண்டவாறு குடிநீர் செய்து பயன்படுத்தக் கொள்ளலாம்.

17. ஈளை அரசு

தத்தத்தன தத்தத் தனதன

தத்தத்தன தத்தத் தனதன

தத்தத்தன தத்தத் தனதன

தனதான

முத்துப்பவ ளத்தைத் தழலிற

பற்பத்தொடு சுக்குத் திரிபலை

முத்தத்தொடு பட்டைக் கணமொடு

நறுகோட்டம்

முத்தத்தொட ரத்தைத் தடையிடை

குத்திப்பொடி யொக்கக் கிருதமுஞ்

சிக் குற்றுதெ நெய்க்கொட்ட னையொடு

விருகாலம்

செப்புத்திரு பத்துத் தினமொரு

கட்டிப்பரு ரத்தப் பிரமிய

செப்புற்றன புத்துப் புழுவொடு

படுவீழல்

குத்துப்புடை கொக்கொக் கெனவிரு

மற்றொக்கடி னைப்புச் சயமொடு

சுக்குக்கு குத்தற் றலைவலி

பறந்தோடுங்

குற்றத்தொடு வெற்றத் துலகினி

லுட்கொட்டகு முற்றிற் பலகறி

குக்கிக்கொடு சுத்தப் பரிகரி

பதமாகும்

பற்றுத்துணை யுற்றக் கடவுடன்

சித்தித்திட பற்றற் றறுபிணி

யுற்றத்திட சொற்கட் டருளவை

வறியோர்க்கு

பட்டப்பிணி குட்டக் கவிமுத

லுற்றத்தனை சிக்கற் றருமருந்

திற்கத்திடு பட்சக் குறுமுனி

மணுவோர்க்கே

முத்துப்பம், பவழப்பம், மேல் தோல் சீவிய சுக்கு, மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல், தாஸ் றிக்காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், கோரைக் கிழங்கு, இலவங்கப்பட்டை, அரிசித்திப்பினி, கோட்டம், அக்கிரா

காரம், சன்னராட்டிரம் (சிற்றரத்தை), சதகுப்பை ஆகிய இவற்றின் தூள்கள் ஒத்த எடை, கையாந்தகரைச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை : மேற்கண்டவற்றையெல்லாம் கல்வத்திலிட்டுக் கையாந்தகரைச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக விட்டு 12 மணிநேரம் அரைத்துக் குன்றிமணி அளவு மாத்திரைகள் செய்து நிழலிலுலர்த்திக் காப்புச்செய்யவும்.

அளவு : மாத்திரை 1—2.

துணைமருந்துகள் : தேன், நெய், சிற்றரத்தைக் குடிநீர், சுக்குக் கியாமும், பெருஞ்சீரகக் குடிநீர், அதிமதுரக்குடிநீர், முதலியன.

தீரும் நோய்கள் : மேற்கண்ட வண்ணம் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் பத்து நாள் பயன்படுத்தினால், என்புருக்கி நோய், இரைப்புநோய், கார்மேகஇரைப்புநோய், இருமல்நோய், ஆகியவை தீரும். குருதி ஒழுக்கு, நுண்புழு நோய், தலைநோய், பீனிசநோய் ஆகியவைகள் குணமாகும். ஈகை சம்பந்தமான எல்லாப் பிணிகளிலும் இதனைத் தகுந்த துணைமருந்துகளில் கொடுக்க உறுதியாகக் குணம் காணலாம்.

மருத்துணவு : உடல் இயல்பு, நோயின் வலிவு, ஆகியவை களுக்குத் தகுந்தவாறு ஊட்டமுள்ளனவும், எளிதாகச் செரிக்கத் தகுந்தனவுமான உணவுகளைப் பயன்படுத்துக. குளிர்ச்சிப்பொருள்கள் மிகுதிபெறப் பொருள்கள், புளிப்புப் பொருள்கள், கரப்பான் பொருள்கள் ஆகியன நீக்கவேண்டும். பெண் சேர்க்கை தவிர்த்திடுக.

18. அகத்தியர் குழம்பு

தனை தந்தனை தனை தந்தனை தனை தந்தனை	தன தான
கடுகோ டண்டுதக டரித ரங்கணமு மிரத வெங்கணமும்	விடநாபி
கடிய விந்துலவ னுடபெ ருங்கயமுங் கருசி ரங்கமனே	சிலைதானும்
கொடும ருந்துவகை படிக மஞ்சியொடு கொடிவ எம்படிவை	சமனாக
குறிம டங்கவிட மெலையெ டுங்கனலி வறுநொ ருங்கவிடி	யரைத்தாடாய்
இடுது டங்குகட முடன டிங்கிமல மிடுதி டுடலறி	வளியாட

விடிமு முங்கியுடல் படப டென்றுவரு

மிரிக ளண்டுமவ

கசடானும்

நடுந டுங்கிபல நலிம டங்குசக

நறும லங்களழி

பலநோய்க்கும்

நறும ருந்துகுறு முனிசு மும்புபெயர்

நலவ ருந்துமுறை

மணுவோர்க்கே.

மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல், கடுகுரோகணி, அரிசித்திப்பிலி, தூய்தாக்கிய கருநாபி, கருஞ்சீரகம், கடுகு, பொரித்த பெருங்காயம், தூய்தாக்கிய மடலரிதாரம், தூய்தாக்கிய இரசம், பொரித்த வெண்காரம், இந்துப்புத்தூள், தூய்தாக்கிய மனோசிலை, இவை வகைக்கு வராகன் எடை —1; தூய்தாக்கிய நேர்வாளப் பருப்பு வராகன் எடை — 12; பனைவெல்லம் வராகன் எடை—24; கொட்டாங்கச்சிக்கரி வராகன்எடை—4; உத்தாமணிச்சாறு செல்லத்தக்க அளவு, தேங்காயின் தனிப்பால் செல்லத்தக்க அளவு.

செய்முறை : தாளகத்தைக் கல்வத்திலிட்டு நுண்மையாகப் பொடித்து இரசத்தையும், மனோசிலையையும் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இரசம் மடிந்த பின்பு மற்றச் சரக்குகளையும் சேர்த்து ஒரு மணிநேரம் அரைத்து எல்லாம் நன்றாகக் கலந்தபின்பு உத்தாமணிச்சாற்றைச் சிறிது எடுத்து அதிற் பனைவெல்லத்தைக் குழம்புப் பதமாகக் கரைத்து மேற்படி மருந்தில் சிறுகச்சிறுக வார்த்துக் கை விடாமல் 12 மணிநேரமரைக்க வேண்டும். பனைவெல்லம் கரைத்த குழம்பெல்லம் செலவாகி விட்டால் உத்தாமணித் தனிச்சாற்றை விட்டு அரைக்க வேண்டும். இவ்வாறு 12 மணிநேரம் அரைத்த பின்பு தேங்காய்ப்பாலைச் சிறுகச்சிறுக வார்த்து 12 மணிநேரம் கை விடாமல் அரைக்க வேண்டும். இவ்வாறு 12 மணிநேரம் அரைத்த பின்பு மெழுகைப்போலக் கெட்டிப் பதமாகிற வரையில் நீர்மம் விடாமல் அரைத்துக் கண்ணாடிச்சிமிழில் (அல்லது) தந்தச்சிமிழில் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு : குன்றிமணி எடை $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ காலத்துக்கேற்றவாறு தகுந்த துணைமருந்துகளில் பயன்படுத்த வேண்டும். இதன் துணைமருந்து முறைகள் பல நூல்களில் சொல்லப்பட்டிருப்பதாலும், இம்மருந்து பல மருத்துவர்களால் வழக்கமாகச் செயற்படுத்தப்பட்டு வருகிற படியாலும் இங்குச் சுருக்கமாகக் கூறி முடித்தோம். இதன் முறையை ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு வகையாகச் செய்கின்றார்களாயினும் மூலத்திற் கண்டவாறு இங்கெழுதப்பட்டுள்ளது.

தீரும் நோய்கள் : பதின்மூன்று வகைச் சன்னிகள், அனைத்து வகைப் பாம்பு நஞ்சுகள், பேய் நாய் நஞ்சு, ஓநாய்க்கடி நஞ்சு, பதினெட்டுவகை எலிக்கடி நஞ்சு, கை, கால் வீக்கம், வயிற்றிலுள்ள அனைத்து நோய்கள் ஆகியன தீரும். சுருங்கக் கூறின். இதனைத் தகுந்த துணைமருந்துகளில் பயன்படுத்தினால் எண்பது வகை வாத நோய், நாற்பது வகைப் பித்தநோய், இருபது வகை ஈளைநோய் ஆகியன தீரும்.

மருத்துணவு : பிணிக்குத் தகுந்தவாறும், உடலியல்புக்குத் தகுந்தவாறும் முடிவுகட்டி மருத்துணவை ஏற்படுத்த வேண்டியதே முதன்மையானதாம்.

குறிப்பு : இம்மருந்தில் நேர்வாளம் சேர்ந்திருப்பதால் மென்மையான உடலினர்க்கு பெரிதும் பொருந்தாது. ஆகையால் மருத்துவர்கள் இவ்வகை மருந்துகளை மிகவும் விழிப்புணர்ச்சியுடனும், எச்சரிக்கையுடனும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மனோசிகை சுத்தி

மனோசிகை 2 பலம் (70கிராம்), பெண் வெள்ளாட்டு மூத்திரம் படி 1½. மனோசிகையைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக மெல்லிய துணியில் தளர்ச்சியாக முடிந்து முன்கூறிய மூத்திரத்தை ஒரு மண்கலத்தில் விட்டுத் துணி முடிச்சைக் கிழியாகக்கட்டி மூத்திரத்துக்குள் பாணியினடியில் படாமல் தொங்கவிட்டு அடுப்பின் மீதேற்றி யெரித்து மூத்திரம் சுண்டினபின் ஆவிட்டு இறக்கித் தூயநீர் விட்டுக் கழுவி யெடுத்துக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து மேற்படி ஆட்டின் பித்த நீரைச் சிறுகச்சிறுகவிட்டு 3 மணிநேரமரைத்துச் சிறுவில்லைகளாகச் செய்து வெய்யிலிலுலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். நன்றாகவுலர்ந்த பின்பு கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து மீண்டும் பித்தநீரைச் சிறுகச்சிறுக விட்டு முன் போலரைத்து முன் போலுலர்த்திக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு மடக்கி மடக்கி ஏழுதடவை பித்தநீரில் அரைத்துலர்த்திக் கொண்டால் அது மிகவும் திறமையான தூய்மையாகும். இதனைத் தனித்தனியாகவே எல்லா நோய்களிலும் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு செய்ய இயலாதவர்கள் மேற்கூறிய மூத்திரத்தில் மட்டும் தூய்தாக்கிக் கொள்ளலாம். இது அகப்படாவிட்டால் மிளகு கியாமுத்தில் மேற்கண்டவாறு எரித்திடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தாளகம், நாபி, வாளம் ஆகியவைகளின் தூய்மை செய்முறை முன் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

19. மதுள சிந்தாமணி இளகம்

தன தன தன தன தன தன

தன தன தன தன தன தன

தத்தத் தனத்தன

தத்தத் தனத்தன

தன தான்

தரணியி லிவையரி தரிததி

பலமுனி யருடுரை மருவவர்க்

குற்றப் பிறப்பிலுல

கத்திற் பிழைக்குமுறை

சரிபுன லனலடி கொடியொடு

சிறுகிள வறிவில வழமறி

முத்தப் பிறப்பனையுந்

லுத்தித் தவெட்டிவெ

ரொடுசந்தி

தனிநில பனையொடு மலரர

சரசொடு புரசதி மதுரமு

மொக்குக் கடுக்கநறு

சுக்குற் றெடுத்தகண

சரியெடை எடையிரு பலமது

வருபடி புனலன லெரிவடி

தப்புற் றெரிக்கிகடை

கற்கத் தெடுக்கவகை

முறைகேண்மோ

வரிசுண மிளகுட நிலவதி

மதுரமு மலிதொகை மிள கொடு

இப்பத் திரித்தளிசை

பதீரிக் கடுக்கயொடு

மருசுக ரசவிதை யசுவமு

மபினொடு புனலிரு விதையரு

துத்திப் பருத்திவிதை

சுக்குச் சதிக்கநசி

ரகமோடு

மறுதறு விலவுரு கரிகண

மொடுசிறு பயறெடு சிறுநக

வப்புற் றெடுக்குருவெ

ரொக்கப் பொடித்துசெரி

மதமது வுழுவரி சொடுகொடி

கனிதுள சொடுவிதை தகரைவித்

தொக்கப் பொடித்துசம

மிக்கக் கொரக்கரிலைப்

பொடிசேராய்

திருகல சதிலவை புனலதி
 ஸீடுசய மறுபடி யுறவன
 லப்புற் றெரித்துபத
 மிக்கப் பொடிக்கிளறி

தெனுமினி யரைபடி கிருதமு
 மொருவுழக் கிடுகுளர் பதமொடி
 றக்கிக் கொடுத்ததுட
 லிற்கொப் பெவர்க்குறைய

கனகாமோ

திருமறை யுருவக மிடைதரு
 மறுபடி தரிசனை தருமுள
 மிக்கத் தரிக்குமுனி
 சித்தர்க் கடுத்தமனு

சிறுசல மெழுவகை யிருபதொ
 டொருவகை குலையெரி வலியறு
 வத்துத்தெ ரப்புவிரு
 மற்றக் ககத்துமிடர்

நலிதானும்

கருவரு கடிவிட மதுகப
 மறுமுக மொளிபுரை வடிவும
 தத்திற் கெதிர்த்தகரிக்
 கொப்புக் கமர்கைவலு

கதந் டு கலைமக ளலைமகள்
 விலைமக ளிடசெரி புவிதனி
 யொக்கக் கலிக்கருணை
 சிக்கித் தொடுக்கமனை

வசமட

கலையுரு பலமுனி யருளின
 முறையதி குறுமுனி தருநெற்
 யிற்கொப் பதத்திலுடன்
 மிக்கத் துளுத்துமத

துதிபெரி யவர்பதங் கடவுளை
 நிதஞ்செபி வழதளி கொடைகொடு
 துத்தப் பதத்திடும
 தத்தைக் கொடுக்குமீம்

மனுவோர்க்கே.

(அ) புனல்தண்டு, சிறுகாஞ்சொறிவேர், கொடிவேலிவேர்ப் பட்டை, சிறுகளாவேர்ப்பட்டை, வில்வவேர்ப்பட்டை, கோரைக் கிழங்கு, பிரப்பங்கிழங்கு, துத்திவேர்ப்பட்டை, வெட்டிவேர், விலா மிச்சம்வேர், நஞ்சுகற்றினசீந்திற்கொடி (தண்டு), நிலப்பணக்கிழங்கு, இலவங்கப்பட்டை, மிளகு, புரசம்வேர்ப்பட்டை, அதிமதுரம்,

மேல்தோல்சீவியசுக்கு, அரிசித்திப்பிலி இவை வகைக்கு 2 பலம் (70 கிராம்) (ஆ) அரிசித்திப்பிலி, மிளகு, அதிமதுரம், கொத்துமல்லி விதை, வால்மிளகு, தாளிசப்பத்திரி, இலவங்கப்பத்திரி, மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல், ஆலம்விதை, அரசம்விதை, அழுக்கராக்கிழங்கு, அபின், நீர்முள்ளிவிதை, சீமை நீர்முள்ளிவிதை, துத்திவிதை, பருத்தி விதைப்பருப்பு, மேல்தோல்சீவியசுக்கு, சாதிக்காய், நற் சீரகம், இலவம்பிசின், யானைத்திப்பிலி, வாலுமுழுவையரிசி, கிராட்சை, துளசிவிதை, கையாந்தகரவிதை, உளுந்துமா, இவை வகைக்கு ½ பலம் (8½ கிராம்) தூய்தாக்கிய கஞ்சா 7½ பலம் (232½ கிராம்) சர்க்கரை, 20 பலம் (700 கிராம்) தேன் 20 பலம் (700 கிராம்) (இ) சீனிச்சர்க்கரை 10 பலம் நெய், 10 பலம் (350 கிராம்).

செய்முறை : — (அ) விலுள்ளவற்றைச் சிதைத்து 4 படி நீரில் 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து அடுப்பேற்றி சுண்ட வைத்து இறக்கி இளஞ்சூட்டுடன் பிசைந்து வடிகட்டிக்கொள்ளவும். (ஆ) விலுள்ளவற்றில் அபின், திராட்சை; உளுந்துமா ஆகிய மூன்றையும் தவிர மற்றவற்றை இடித்துத் தூள் செய்து, துணியில் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். அபின் சிறிது நீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். திராட்சையை வெண்ணெய்போலரைத்து அதனையும் உளுந்துமாவையும் மேற்படி தூளிற் கலந்து கொள்ள வேண்டும். (இ) யிலுள்ள சர்க்கரையையும் தேனையும் முன் சித்தப் படுத்திய கியாமுத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்துச் சர்க்கரை கரைந்து இரண்டு ரீகாதி வந்ததும் அதனை வடிகட்டித் திப்பி நீக்கிப்பாக்கை அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்துப் பாகு பதமானவுடன் முன் சித்தப்படுத்திய தூளைச் சிறுகத்தூவி மரமத்தால்கடைந்து அபின்நீரையும் ஊற்றி நன்றாகக் கலந்து நெய்யையும் ஊற்றி எல்லாம் ஒன்றாகுமாறு கிளறிவிட்டு ஆறினபின் கண்ணாடிக்கலத்தில் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு : — வராகன் எடை ½—1½

தீரும் நோய்கள் : — இதனை உணவு உண்டின்பு உட்கொள்ளல் நலம். காலை மாலை இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளலாம். நீர் மேகம், நீர்ழிவு, வெள்ளை வெட்டை, பிரமேகம் மேகப்புண் முதலிய பல மேகநோய்கள்தீரும், கடிவிடங்கள், ஈளைக்கட்டு, தொண்டைக்கட்டு, இருமல் ஆகியவை தீரும். விரைந்தவிந்துஒழுக்கு, கனவு விந்து ஒழுக்கு, விந்துஒழுக்கு, முதலியவை தீர்ந்து விந்து கட்டுப்பட்டு விந்து ஆற்றல், புணராற்றல், தாதுண்டம், முதலியன உண்டாகும். நரம்புகள்முறுக்கேறி, உடலுரம், வலிமை முதலியவை யுண்டாகி வச்சிர உடம்பாகும். முகப்பொலிவு, உடற்பொலிவு, உடற்கட்டிழகு முதலியன உண்டாகும். இதனாலுண்டாகும்

ஆண்மை முதலிய வீறு ஆற்றல் பலவகையாலும் மிகச் சிறப் பானவை என்பதனை இதனைத்துய்ப்பவர்கள் நாமே தெரிந்து கொள்ளக்கூடும்.

எச்சரிக்கை : — இது வெறியுள்ள இளகமாயகையால், வெறிய் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் இதனைக் குறைந்த அளவாகப் பயன் படுத்தி வரவேண்டும். ஆனால், சிறுகச்சிறுக நாளுக்குநாள் மிகைப் படுத்திக் கொள்ளலாம். பசுவின்பால், பால்பாயசம், மிட்டாய் தினுசுகள், கோதுமை அல்வா, கோதுமைப்பால்அல்வா, ஊட்ட முள்ள உணவு முதலியனவற்றைச் செரிப்பாற்றலுக்குத் தகுந்த வாறு சிறப்பாகப் பயன்படுத்தி வரவேண்டியது. இதனை உட்கொண்டவுடன், காய்ச்சிக் கற்கண்டிட்ட பசுவின்பாலைச் செரிப்பு ஆற்றலுக்கு தகுந்தவாறு ½ அல்லது 1 ஆழாக்கு பருகச்செய்து வர வேண்டும்.

20. சீனச் சூரணம்

தனத்தத்தத் தனத்தத்தத்	
தனத்தத்தத் தனத்தத்தத்	
தனத்தத்தத் தனத்தத்தத்	தனதான
திருச்சிற்றப் பெருப்பற்றிற்	
கலக்குற்றக் கருப்பத்திற்	
செறித்தப்புற் றிடர்ப்பற்றிப்	பலமேகம்
செறித்தப்பிற் பிறப்புற்றிப்	
பதிற்கெட்டச் சடத்திற்கொட்	
டிருச்சித்துத் திருத்திப்பி	விடுவோமம்
கருப்பட்டைக் கொடிச்சித்தற்	
தொடுச்சுக்குக் கணச்சக்கைக்	
கொடுப்பைச்சித் தரத்தைப்பொற்	கடுங்காரி
கடுக்கக்கொட் டரைத்தப்பத்	
திரிக்கொத்தக் கறிச்செப்பத்	
திரிக்கக்கக் காத்தொப்புக்	கிரம்போடு
உருக்கருகுத் திடைக்குற்றப்	
பலத்தொக்கச் சினச்சக்கைக்	
கொடுக்குத்தித் திடித்தட்டிப்	பொடியாக்கி
உடற்கொட்டக் கிடற்பட்டப்	
பருப்புட்கட் டிருத்தட்டுப்	
புடைப்புத்துத் தடுப்புப்பத்	திடுகூலை
சிரத்திற்புத் தனப்புத்துத்	
திமிர்ப்பட்டக் கடுக்குட்டத்	
திறத்தைச்சொற் றுறத்துற்றக்	கிவையாகுந்

திகைப்புக்கொக் கிடக்கொக்குப்

புளிப்புப்பற் றிறத்திக்கத்

திரிக்கைப்பற் ற்டுத்துத்த

மனுவோர்க்கே.

அரிசித்திப்பிலி, ஓமம், இவவங்கப்பட்டை, சித்திரமூலவேர்ப் பட்டை, மேல்தோல்சீவியசுக்கு, கண்டத்திப்பிலி, உலர்த்தின பொன்னாங்காணி, சிற்றரத்தை, மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல், கருஞ்சீரகம், தாளிசபத்திரி, மிளகு, இலவங்கப்பத்திரி, அக்கிராகாரம், இலவங்கம், இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்) தூய்தாக்கிய பறங்கிச்சக்கைத்தூள் 15 பலம் (525 கிராம்) சீனிச்சருக்கரை 80 பலம் (1050 கிராம்)

செய்முறை : — முன்சொன்ன சரக்குகளை யெல்லாம் இடித்துத் துணியில் வடிகட்டிய தூள், பறங்கிச்சக்கைத்தூள், சீனிச்சருக்கரை ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துக் கல்வத்தில சிறுகச்சிறுகப் போட்டடைத்து ஒன்றாய்க்கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

அளவு : — வராகன் எடை 2—3.

தீரும் நோய்கள் : — சூலை, மேகப்புண்கள், மேகப்புடைப்பு கள், மேகத்துடிப்புகள், மேகப்புற்றுகள், கன்னப்புற்றுகள், தலைப் புற்று, மேகத்திமிர், குட்டம் ஆகியவை தீரும். குருநி தூய்தாகி உடல் நலமுண்டாகும்.

மருத்துணவு : — புளிப்புப்பண்டங்கள், கத்தரிக்காய், முதலிய கரப்பான், பொருள்கள் ஆகாது. மேலும் உடலியல்பிற்கு ஒவ்வாத பொருள்களையும் ஆய்ந்து நீக்கவேண்டியது. பெண்சேர்க்கை அடவே நீக்கப்படல் வேண்டும்.

21. மலக்கட்டு உடைப்பு

தத்தத் தத்தத் தத்தத் தத்தத்

தத்தத் தத்தத் தத்தத் தத்தத்

தன தன தன தன தன தன தன தன

தன தன தன தன

தன தன

சித்துப் பெற்றக் கற்பத் திற்சட்

டத்தைப் பெற்றுத் தக்கத் தொக்குத்

தீருவுல கினிலுற வழதொடு வறுசுவை

யவைநட படிசெரி

சடமீது

சிக்குற் றிற்குற் றச்சட் டத்திற்

பட்டுக் கெட்டுத் தொக்கிப் புககித்

தீரியென மலமுற நலியிட ருடலுறு

வகையற விலைமுறை

யறைவாமால்

பத்ரிச் சித்திற் சுக்குற் றக்ரா
 துத்தித் தித்திப் புக்கட் டைத்திப்
 பிவிவட கரையில வணமிள கொடுகண
 திரிபலை யதிவிடை

யவையோமம்

பத்திச் சக்கைத் தொக்கச் சித்தத்
 சத்திப் பத்ரிப் பட்டைக் கொத்த
 மலியெடை யெடையொரு பலமொடு நிலையா
 வரையடி யிடுசெறி

பொடியாக

சுத்தத் தொக்கக் கெட்டிக் குத்தித்
 தொட்டுத் தக்கக் கட்டித் திட்டத்
 தொடுசம னொடுசெறி சிவதையை யிடிபொடி
 கொடுவெஞர் சயமுட

னெணையாரே

தொக்கச் சிக்கிற் றுட்கொட் டக்கச்
 சித்தர்ச் செப்புற் றப்பத் தொப்பச்
 சுதனென உறவுட லிடைகட முடனொடு
 கெடிபெற மலமழி

குடல்வாதம்

புத்திக் கட்டிச் சட்டைப் பட்டைப்
 புட்கட் டிட்டக் குத்தற் றுட்டப்
 புழுவுக ளொடுநடு பழமல சலகப
 மொடுபல பலநலி

யீடர்யாவும்

புக்கிக் கட்டுப் பட்டுச் சிக்கற்
 சுற்றப் பெற்றுச் சட்டத் திற்குப்
 புலனல முறதரு கலைதெரி குறுமுனி
 யருளுல கினிலிது

மனுவோர்க்கே.

சாதிப்பத்திரி, சீந்திற் சருக்கரை. மேல் தோல் சீவிய சுக்கு, அக்கிராகாரம், துத்திவிதை, அதிமதுரம், கண்டத்திப்பிலி, இந்துப்பு மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிவற்றல், அதிவிடயம், ஓமம், சந்தனம், பறங்கிச் சக்கை, காட்டாத்திப்பூ, இலவங்கப்பத்திரி, இலவங்கப்பட்டை, கொத்துமல்லி விதை. இவை வகைக்கு ½ பலம் (8½கிராம்) குச்சி, காம்பு, முதலியவைகளை நீக்கித் தூய்தாக்கிய ரூர்த்து நிலஆவரை, ½ பலம் (18½கிராம்) மேற்புறணியையும், உள்நரம்பையும் நீக்கிப் பாலில் வேகவைத்து உலர்த்தி யிடித்துத் துணியில் வடிகட்டிய சிவதை வேரீத்தாள் 10½ பலம் (387½ கிராம்) சீனிச்சருக்கரை 21 பலம் (735கிராம்) சிற்றமணக்கெண்ணெய் 21 பலம் (735கிராம்).

செய்முறை : எண்ணெயில் சீனியைப் போட்டு அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்து மூன்று கொதி வந்த பின்பு முன் சரக்குகளை

இடித்துத் துணியில் வடிகட்டிய தூள், சிவதைத்தூள், ஆகிய இவ் விரண்டு வகைகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து மேற்படி பாகிற்றுவி இள கப் பதமாக இறக்கி ஆறியபின் கண்ணாடிக்கலத்தில் காப்புச் செய்ய வும்.

அளவு : வராகன்எடை 1—2.(8½கிராம் முதல் 7கிராம் வரை.

தீரும் நோய்கள் : நாள் பட்ட மலக்கட்டு நீங்கி மலம் முறைப் படும். மூல நோய், குடற்புழு, குடல்வாதம், குன்மநோய், மேகச் சட்டை, மேகப்புடைப்பு, மேகப்படை ஆகியவை தீரும். பழைய மலங்கள் வெளிப்பட்டு, உடல்நலம் மிகும். வயிற்றிலுள்ள ஈளைக் கட்டு வெளிப்பட்டு பசித்தீ மிகும். இதனைத் தொடர்ந்தாற்போல் பயன்படுத்தி வந்தால் உடலிலுள்ள நோய்களை நீக்கி உடலைக் காப்பாற்றி வச்சிரகவசத்தைப் போன்று உடலைக்காத்துவரும். இது சஞ்சீவி கற்பத்துக்கொப்பானது. மலக்கட்டானது அனைத்து நோய் களுக்கும் தாய் தந்தையென மூவகை மருத்துவர்களாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. இது எல்லா உடலினர்க்கும் பொருந்து மாகையால், சிறந்த முறைகளுள் இது அரியதொன்றென்பதற்கு எத்தகைய தடையுமில்லை.

22. சிவனூர்வேம்பு ஸெய்

தத்தா தனத்தன தத்தா தனத்தன

தானத் தனத்தன தானத் தனத்தன

தத்தா தனத்தன தத்தா தனத்தன

தானத் தனத்தன தானத் தனத்தன

தத்தா தனத்தன தத்தா தனத்தன

தானத் தனத்தன தானத் தனத்தன

தனதன தான

எக்காற் புவிக்குண்மனு முக்காற் புடைத்தெழுந்த

நோயிற் கிடந்துமறை வாகப் பிறந்ததென

வக்காற் றறித்தகரு சிக்காய் முளைத்திருவர்

தீதைத் தொடர்ந்துமணி நாதத் துறைந்தகரு

விட்டே நாலெட்டுகுண மெட்டோ டுயிற்கலைக

ளாடித் திரிந்திறுங் கூடித் துரைந்துருவாய்

நலியுடலாகி

இக்கா ரணத்தினரம் பிற்கோ டிரத்தமிடர்

நீரைப் பொருந்திமெக மூறிப் பறந்துலகின்

முத்தாய்ப் பிறப்பமுதுண் டத்தித் துடற்குள்ளுறு

மாலத் துரைந்தபல கோலத் தெருந்திவய

தெட்டோ டுமெட்டுலவ பட்டா டைகட்டவளோ

டோடித் திருந்தனுகு லாடித் தயங்கிபல வகைநெறியாவுஞ்

சிக்கூ ரலுற்றமனு கற்கூ ரல்வித்தைமறை

மோதித் தெளிந்துசில கோடிப்ர பந்தகலை

சித்தாதி சித்துகரு வித்தா தியெட்டுமுறை

யாடித் திருந்துணைமெஞ் ஞானத் தெரிந்துலவ

சிட்டாய்ப் பறக்கநலி கட்டோ டெனக்கரைந்த

மூலித் தரங்கள்கடை சாரத் தடங்கள்கொடுத்

திடுமுறைகேண்மோ

மூக்கா வளைச்சிறிய முத்தார் நகைப்பெணில

வாகைப் பெருந்தடிநல் பேர்முட் டிலிங்கமுயர்

நற்பேர் மருத்தொடு வெள் னைச்சா ரணைப்பொனுறு

வாலிற் சிறந்தறுகு சீலத் தமிழ்சி யொடு

சிற்பு தனத்தநகை முத்தா ரடியுள்

கோமஞ் சதசிரக மாவின் தொலிமணியு

மெடிவிதைகாணி

நக்கா தளியின்விதை யுக்கா சுரையின்விதை

பேயக் குமட்டிவிதை மாயப் பிரக்குவிதை

மிக்கார் பிதத்துடனு சொக்கா அபஷியுமை

காரஞ் சிரம்விஷமு பேரம் மிளகதுவு

நெட்டாய்க் குமட்டிவிதை சொட்டாய்த் தகரைவிதை

ஆலத் துரவளமு மூலத் துறுவகைகள்

முறையிது தானே

திக்கோ ரெடுத்திடுசெங் கத்தா ரிப்பட்டைகொடி

வேலித் தாதண்டைகரி சாலிப் பிரசண்டபுற

விக்கோ டரைத்துசிவ சொக்கா வனத்தவணைத்

தேடிப் பிடிவகைகள் சாடிச் சமனவையே

குட்டாய் குழித்தைலஞ் சொட்டாய் கொடுவதனை

காதப் புறத்துருட்டிச் சேதித் தவையுருட்டி

இதன்குணங்கேண்மோ

பொக்கா றுறுவலிகள் திக்கா தெனப்பணிய

நாடித் தணிந்துமிக வாடிக் கலங்கிவிடும்

சிக்கோ டுளப்புடைகள் சட்டே களட்டுடலிற்

குலைப் புரண்டுதலை காலைப் பரண்டிசிப்பு

குட்டே காமத்தொடுறு விட்டே டுதித்தலறு

தோழப் புலங்களுறு காசக் கபங்கிருமி

யதுவலரோடே

குக்கா டலக்கைகணங் கெட்டோ டுபித்தர்குணங்

கூகூ வெனக்கலங்கு தாதா தெனக்குணங்கள்

விட்டே பறக்குந்தயி லத்தே யெடுத்ததைந்து

நானைத் தொடர்ந்துபதின் வேளைக் கடந்தபின்பு

கொட்டே வணைப்பணிந்து தொட்டோ கொடுத்தவனுள்

நோகப் புலம்பரமண் டாடித் தனங்களிது

முறைமனுவோர்க்கே.

முக்காவேனைவேர், சிறியாணங்கைச்சமுலம், நிலவாகைவேர், பேராமுட்டி, மாவிலிங்கப்பட்டை, பெருமரப்பட்டைவேர், வெள்ளைச் சாரணைவேர், உலர்த்தினவெள்ளறுகு, அழிஞ்சில் வேர்ப்பட்டை, குன்றிமணிவேர், கோரைக்கிழங்கு, மிளகு, ஓமம், சதகுப்பை, சீரகம், மாவேர், உத்தாமணிவேர், தூய்தாக்கிய எட்டிவிதை, புங்கம்விதை, பேய்ச்சுரைவிதை, பேய்க்குமட்டிவிதை. பேய்ப்பீர்க்கு விதை, மஞ்சள், தூய்தாக்கிய சேராங்கொட்டை, கருஞ்சீரகம், எட்டிவேர், வால்மிளகு, சர்க்கரைக்குமட்டிவிதை, தகரைவிதை, தூய்தாக்கிய நேர்வாளப்பருப்பு, செங்கத்தாரிப்பட்டை, கொடி வேலிவேர்ப்பட்டை, ஆதண்டைவேர்ப்பட்டை, உலர்த்திய கையாந்தகரை. எருக்கன்வேர், முதியார்கூந்தல்வேர் இவை ஒத்த எடை, இவற்றிற்கு நிகர் எடை சிவனார்வேம்புச்சமுலம்.

செய்முறை : — மேற்கண்ட சரக்குகளுள் வேர் வகைகளைச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்தும் மற்றவற்றைச் சேர்த்து இடித்தும் முறைப்படி குழித்தலைமாக இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

குழித்தலைமிறக்கும் முறையானது நமது இரசவாதசிந்தாமணி முதற்பகுதியில் வகை விவரமாக எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆகையால், விரும்பியோர் அதனுள் தெரிந்து கொள்க.

அளவு : — மூன்று துளி முதல் ஐந்து துளி வரையில் பயன்படுத்தலாம். வலுவான உடலினரானால் ஏழு (அல்லது) ஒன்பது துளிகள் பயன்படுத்தலாம்.

துணைமருந்துகள் : — பொரியரிசிமா, சீனிச்சருக்கரை, நெய்தேன், (மணப்பாகுகள்) முதலியன.

தீரும் நோய்கள் : — மேகநோய்கள், சூலைநோய்கள், இசிவு நோய்கள், நுண்புழுநோய்கள், குட்டநோய், குறைநோய், குன்ம நோய், வெற்றோய், முதலியன ஞாயிற்றைக் கண்ட பனி போலாம். பரம்புநஞ்சு, எலிநஞ்சு, நாய்நஞ்சு, பூரான்கடிநஞ்சு, அட்டைக் கடிநஞ்சு, தேள்நஞ்சு, சலமண்டலிநஞ்சு முதலிய எல்லாவிடங்களும் தீரும்.

மருத்துணவு : — புளி, புகை, பெண், ஆகியவைகளை அறவே நீக்க வேண்டியது. நோயின்வலிமை, உடலின்வலிமை ஆகியவற்றை முடிவுகட்டி உப்பில்லாத கட்டுப்பாடு வகுத்து (அல்லது) வறுத்த உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளச் செய்து மருத்துணவு கொள்ளச் செய்க.

23. பலகடி மேகசஞ்சீனி

தனத்தத்தத் தனத்தத்தத் தனத்தத்தத்
தனத்தத்தத் தனத்தத்தத் தனத்தத்தத்

தனன தன தன தனன தன தன
தனன தன தன தனன தன தன
தனன தன தன தனன தன தன

தன தன

கதிர் ததக்கப் பதிக்குப்பொற் பதிக்குப்பத்
தனப்பெட்கட் டுலுக்குப்பொற் குலுக்குப்பட்

டுடைகளொடுபரி மளககயல்விழி
கழகதளமரி யழகுசூயில்மொழி
சுழலுநடையிடை கொடியபடமுறு

மதனூலே

கலக்கக்கட் டிருக்கப்பட்ட டுளப்பொக்குற்
றிடர்த்துக்கத் துடற்பக்கப் பிணிச்சொர்க்கப்

படருமடிமுடி சுழியுமிடைநடு
துடருமுடலவ ரிடருகடிவிட
மரவமொடுகடி முறைமைபருற

வரைவாமே

மதித்தக்குற் றுடற்சத்தட் டிடச்செப்பொத்
தசத்தொக்கக் கரத்தைச்சுப் பிரச்சத்திச்

சரணையவரையு மரசுமதனுறு
வரியலெறுவெலி யமணமதனெடு
முரியுமதனத நெறியையநிலையிட

வடைபூதம்

படைப்பட்டைப் பவற்பட்டைக் கடுத்தக்கக்
கறிச்சக்திக் கெடுப்பத்தற் கரைப்பத்துச்

சிவதையுறுமடி தெரியமிருபடி
செறியகடுவொடு பிரபுதணிநனி
பெரியவரவையுங் கரியசிரியருஞ்

சதிவோடு

மதிக்குப்புப் பெருத்தக்கத் ததிக்கட்டுத்
ததீற்சுட்டுத் தடிக்கொத்துத் துடக்கிட்டுத்

த்கமையெலியத ளமணமதனுமே
கரியபொகியிரு பலமுமதைநிறு
நறியநடுகட மதனிவிடுபடம்

வகையாக

மடக்குத்தட் டொளித்திட்டப் படிக்கட்டுக்
குளித்திட்டிப் படிக்கட்டத் தரைக்கட்டுத்

தயிலகுணமிகு தனிமையுயரிது
வகிலமனுபுக முருமைபெறுகதி
யரிசியுரியது மரையல்நடுவிடு

நிறையோடே

சதிக்குட்டத் துடத்துக்கச் சனிக்குக்குக்
 கரைத்துய்க்கத் திறக்குற்றப் பிடிப்பிக்கக்
 கருவிகருமழை யுருவுவிடமது
 திரிபுகரனுட னறவுதரவொளி
 தருமமிடதுணி யிரவுபகலென மறவாதே
 தனிக்கர் த்தர்க் குளத்தொத்துக் குணைக்கற்றுத்
 துதித்தெற்றுத் தனிப்பற்றுப் பலத்துற்றுத்
 தனையனுருபெரு தலைமைதருமிது
 தனியவிருமணி யிடையிலனலெரி
 மரணமறுமறை குறுகுமுனியநள் மனுவோர்க்கே.

செப்பு நெருஞ்சில்சமுலம், சிற்றரத்தை, வெள்வேலம்பட்டை, உலர்த்தியசத்திச்சாரணைக்கிழங்கு, உலர்த்திய ஆவாரம்பூ, அரசம் வேர்ப்பட்டை, சங்கம் வேர்ப்பட்டை, கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, சிற்றாமணக்கு வேர்ப்பட்டை, பூதகரப்பான் பட்டை, வாதகரப்பான் பட்டை, கடுகு, மிளகரணை, இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்), மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல், பிரப்பங்கிழங்கு, தான்றிக்காய்த்தோல், பேரரத்தை, கருஞ்சீரகம், இரசம், கெந்தகம், வெட்பாலையரிசி, பெருஞ்சீரகம், தூய்தாக்கிய நேர்வாளப்பருப்பு, நீரடிமுத்துப்பருப்பு தூய்தாக்கிய எட்டிக்கொட்டை, சேராங்கொட்டை, எலியாமணக்கன் வேர், கார்போகரிசி இவை வகைக்கு 2 பலம் (70 கிராம்), சிவனூர்வேம்புசமுலம் 80 பலம் (2800 கிராம்).

செய்முறை : இச்சாக்குகளுள் கெந்தகத்தையும், இரசத்தையும் சேர்த்து அரைத்து நன்றாகக் கறுத்தபின்பு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். வேர் வகைகளையும், பட்டை வகைகளையும் சிறு துண்டுகளாகத் துண்டித்துக் கொள்ள வேண்டும். சிவனூர்வேம்பையும் அவ்வாறே சன்னமாகத் துண்டித்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து கல்லூரலில் நன்றாக சிதைத்துப் பெரிய மண் கலத்தில் போட்டு முறைப்படிக்குழித்தைலமிறக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

அளவு : 5—10 துளிகள்.

துணைமருந்துகள் : பொரியரிசிமா, சீனி, அதிமதுரத்தூள், சோம்புத்தூள், ஏலரிசித்தூள், முதலியன.

இதனைத் தொடங்கும்போது, தான் வழிபடும் கடவுளை எண்ணி வழிபட்டு, அறக்கொடை முதலியன செய்து உட்கொள்ளல் மனநம்பிக்கையூட்டும்.

தீரும் நோய்கள் : குட்டநோய், சன்னிநோய், கருமேகங்கள், பாம்பு முதலியனவற்றின்கடிநஞ்சுகள், மேகப்புண்கள், மேகப்புற்று,

கன்னப்புற்று, முலைப்புற்று, அல்குல்புற்று, உச்சிப்புற்று, கள்ளிப்பூக் கழலை, நுணுக்காய்க்கழலை, அழிப்புண், குழிப்புண், யானைக்கால்வீக்கம், யானைக்கால் காய்ச்சல், எலிக்கடிவிடம், நாய்க்கடிவிடம், முதலிய பல நோய்கள் தீரும்.

மருத்துணவு : புளி, புகை, பெண் நீக்க வேண்டியது. நோய் தொடக்க நிலையிலும், இளநிலையிலும் இருந்தால் குறைந்த புளி, புகை சேர்க்கலாம். நோய் நாள்பட்ட நிலையிலும், முற்றிய நிலையிலும் இருந்தால் மேற்கண்ட கட்டுப்பாடுகளைக் கடுமையாகச் செயல்படுத்துக. இது மூலிகைத் தொடர்பான முறையாகையால் மென்மெருகு உடலினரும் பயன்படுத்தலாம். மேலும் மருத்துவர்கள் நோயின் வலிமைக்கும், உடலியல்பிற்கும் சக்திக்கும் தகுந்தவாறு காய்கறிப் பொருள்களில் நீக்க வேண்டியனவற்றை நீக்கியும், சேர்க்கவேண்டியனவற்றைச் சேர்த்தும் கட்டுப்பாடு வகுக்கவேண்டும். அவையெல்லாவற்றையும் இங்கெழுத்துதல் ஆகாது. ஆகையால், சூழ்நிலைக்கு ஏற்றாற் போல் அவரவர்களின் உடல் இயல்புக்கு ஏற்றனவற்றைச் சேர்த்தும் ஏற்காதனவற்றைச் சேர்க்காமல் நீக்கியும் விடுக.

24. பலமூலிகைக் கற்பம்

தனனதான தானான தனனதான தானான	தனனதான
தனனதான தானான	
ககனமேக நீராட வகிலமீது சேராட	
கருதுமூலி காளுட	மனுமீது
கருவிமேக நீராட வுதிரசேரி நோயாட	
கலருகாய மீதாடி	வருவோர்க்காய்
அகிலமேனி பாதாடு கரியசாவி மீதாடு	
வரசுபூவு மேயாடு	திரிபாலை
அரவனாதி பூவாடு குமரி யாரைசீராடு	
வசுவவேரு மேயாடி	வருவாயே
மகிலனாரி வாயாட விரதமா மனாராட	
மயிலுமாட நீயாடி	வரவேணும்
மலையிலாடு வாராடு மதனமாடு தேவாடு	
மறையரோது வாருது	மீவைமூலி
சுகமதாட நேராம னடுவனாட நோயாடி	
சருகலேவ வாளுடி	வருவாயே

தனிசமூல வாராடு சருவலோக சீரட

தருமவேத நூல்பாடு

மனுவோர்க்கே.

இதிற சொல்லியுள்ள கற்ப மூலிகைகள் யோகப்பயிற்சியுடைய வர்களுக்கு இன்றியமையாதவை. இதைக் குறித்துச் சுருக்கமாய் எழுதினால் நம் போன்றோர்க்கு மிகவும் பயன்படாதாகையால் மிகவும் விரிவாக எழுத வேண்டும். இந்நூலானது மிகவும் சிறிய நூல் ஆகையால், விரித்து உரைக்காமல் இவ்வாவோடு நிறுத்தினோம். இத்துறையில் கைவந்தவர்கள் பலரிருப்பார்களாகையால் அவர்கள் வழியாக நேரில் கைமுறையாய்த் தெரிந்து கொள்வது மேன்மை.

25. வயிரவ மாத்திரை

தத்தத்தத் தத்தத் தனதன

தத்தத்தத் தத்தத் தனதன

தத்தத்தத் தத்தத் தனதன

தனதன

முத்திச்சித் தர்ச்செப் பொருமுறை

யுற்றுச்சொற் பச்சைத் தருநபி

முத்துக் கொட்டைக் கொப்பிடுவெடை

நெரிவாளம்

முற்றக்கற் கொப்புற் றிரதசி

வப்பைக்கற் குத்தித் தெடுபய

ரெப்பப்பிற் கைக்குத் தரையொடு

வனுபானம்

பத்ரிச்சக் கைத்திப் பிலிசெவி

யொககச்சக் குச்சித் திரகொடி

பக்கக்கட் டத்திப் பிலியொடு

மருவோமம்

பற்றப்பிற் கொட்டித் தழலினி

ரக்கிக்கொட் டக்கத் தவையொடு

பற்றற்கட் டத்திற் கொடுவிட

பலதோடம்

குத்தற்பத் திப்பச் சுரகுளிர்

முக்கற்கற் கற்குக் கலினுறு

கொக்கொக்கொக் கொக்கக் கெனசய

வயிர்நோயால்

குக்குக்குக் குக்குக் குகுவுன

சிச்சிச்சிச் சிச்சித் தலர்சனி

குத்திப்பக் கத்திற் கிளுவளி

விடர்யாவும்

சீத்துப்பச் சைச்சுற் கிவையமு

தத்திற்கொட் டக்கப் பலநளி

திக்குக்கெட் டற்றுற் றுடலுறு

மீவைதானே

செப்பற்குற் றக்கக் குறுமுனி

சித்தர்க்கொப் பிட்டுத் திருகனி

தைக்கக்கொப் புற்றுத் திருபுகழ்

மனுவோர்க்கே.

பச்சைநாபி, சிற்றமணக்குப்பருப்பு, நேர்வாளம் மூன்றையும் தனித்தனியே தூய் தாக்கவும். இவை வகைக்கு 1 வராகன் எடை (9.50 கிராம்) தூய்தாக்கிய இரசசெந்தூரம் 9 வராகன் எடை (10.50 எலுமிச்சம்பழச்சாறு, ஏற்ற அளவு

செய்முறை : — இரசசெந்தூரத்தைக் கல் வத்தி விட்டுப் பொடித்து மற்ற மூன்று சரக்குகளையும் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சிறுகச்சிறுக வார்த்து ஆறு மணி நேரம் அரைத்து ½ குன்றிமணி யெடை மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அளவு : — மாத்திரை 1

துணை மருந்துகள் : — சாதிப்பத்திரி, பறங்கிச்சக்கை, அரிசித் திப்பிலி, செவ்வியம், மேல்தோல் சீவிய சுக்கு, சித்திரமூலவேர்ப் பட்டை, யானைத்திப்பிலி, ஓமம் இவை வகைக்கு வராகன் எடை 1½ இவற்றை இளவறுப்பாய் வறுத்து ஆழாக்கு நீர் ஊற்றி மூன்றிலொரு பங்காகச் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டின கியாழத்தில் மாத்திரையை உரைத்துப் பருகச் செய்ய வேண்டும்.

தீரும் நோய்கள் : — அனைத்துவகைக்காய்ச்சல், அனைத்து வகைச்சன்னிகள், அனைத்துவகைக்குற்றம், குளிர்காய்ச்சல், ஈளை நோய், வயிற்றுவலி, வலிப்புகள், ஈளைத்தொடர்பான இருமல்கள், அலறுசன்னி, வாயு, பக்கவாதம், குளுமைநோய் முதலியன தீரும்.

மருத்துணவு : — நோயின் இயல்பிற்கும், உடலினியல்பிற்கும் ஏற்றற்போல் வாய்ப்புக்கேற்ப மருத்துணவு வகுக்க வேண்டும்.

பச்சைநாபி தூய்தாக்கல் : — முன்பு கூறியுள்ள கருநாபியைப் போன்றே இதனையும் தூய்தாக்குக.

சிற்றமணக்குப்பருப்பு தூய்தாக்கல் : — இதனை மணம் வரும்படியாக ஓட்டில் வறுத்து அதனைப்பிளந்து நடுவிலுள்ள இலைகளை நீக்கிப் பருப்புகளை மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரசசெந்தூரம் தூய்தாக்கல் . — கடையில் விற்கும் இரசசெந்தூரத்தை வாங்கிச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்து ஒரு கண்ணாடிக் கலத்தில் போட்டு, அதில் முலைப்பாலை, அவை அமிழ்ந்திருக்குமாறு ஊற்றி மூன்று நாள் ஊற வைத்திடுக. நாள்தோறும், பாலை மாற்றிப் புதிய பால் ஊற்றி வருக. நான்காம்நாள் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவித் தூய்தாக்கி வெய்யிலில் வைத்து ஈரம் உலர்ந்த பின்பு கல்வத்திற் பொடித்துக் கொள்க. அல்லது, இரசசெந்தூரக் கட்டியை முலைப் பாலால் ஆறு மணி நேரம் சுருக்கிட்டாலும் அது தூய தாகும்.

குறிப்பு : — மேற்கண்ட மூறை மாத்திரை யெனப் பெயரிடப் பட்டிருப்பினும் எண்ணெய்ப் பசையுள்ளதாக இருக்குமாகையால், குழம்பு, (அல்லது) மெழுகாக இருக்கும். ஆகையால் கண்ணாடி (அல்லது) கொம்புச் சிமிழில் வைத்துக் கொண்டு வேண்டியபோது மேற்கண்ட அளவு பயன்படுத்தல் நலம். விரும்பினால் ஒரு வராக னெடை கருவேலம்பிசின் தூளைச் சேர்த்தரைத்து மாத்திரைகளாகவும் செய்து வைத்துக் கொள்க.



மருத்துவத்தரீய் பாடல்கள் திருப்புகழ்ச் சந்தம்

26. மேக சஞ்சீவி எண்ணெய்

தத்த தானதன தத்தத்த தானத்த	
தத்த தானதன தத்தத்த தானத்த	
தத்த தானதன தத்தத்த தானத்த	தனதான
முத்த பூவரசி னின்பட்டை காய்பத்ரி	
மெத்த பிர்மிய வழுக்கைக் கழற்சியும்	
நத்து மிலந்தையுள் ளாத்தியின் பட்டையு	நலமாக
மெத்த நுணுவிலை சங்கொடு மேனியும்	
முத்தி ருக்கஞ் செ விதவசி சடைச்சியும்	
பத்தி செருப்படி யிரண்டுமுக காவளை	பதமாக
சித்த வெள்ளறுகை யானெச்சி யிரண்டுடன்	
மத்திரு வாத்தியும் வெள்ளெருக் கொடுதலை	
உத்த விடுகொனுகோவைகு தம்பையு	முறவாக
தித்திரு குரும்பையுஞ் சிவனார் வேம்புட	
னுற்ற கிரந்தியின் னாய்மணித் தக்களி	
பற்றிய புங்கினின் பால்முடக் கொத்தனும்	பரிவாக
வத்திய வாத மடக்கியும் வில்லையும்	
பெற்றிடு குக்குடத் தவரைநு ணுப்பட்டை	
மெத்தவிவ் வகையெல்லாம் படியதுகாலதாய் விரைவாக	
கொத்த னின் சாறது படியரை யாகவும்	
கத்தழை யினர சம்படி யாகவே	
பத்திடும் பெருவாயன் லெத்திருப டியெண்ணெய்	
	படிநாலே.

(சந்தம் வேறு)

தநீன் தனதன தான தனதன	
தான தனதன தான தனதன	
தான தனதன தான தனதன	தனதநீன்
நால திலெசெங்கத் தாரி பறங்கியது	
நால்பலம் காலிசம் பாஸையும்	
மேல்வலம் புரிச்சங்கு வாத கரப்பனும்	வீதமாக

கோல ருசியும் கம்பிப் பிசின் பிரப் பக்கிழங்
 கேயி வையொருபலம் வேம்படைக் காலுடன்
 தால பெருமரப் பட்டையுள் ளியற்பலம் சதிராக
 நால முடனிலை காய்ச்சி விடுவதில்
 மேலிடு துத்தமுந் துருசி விராகனுங்
 காலி ருவாகப் பொடித்திரு நாலுமே கருவாக
 வால கதிரோன்முனம் வைத்து முன்னாளுடுப்
 போல முடனெரித் தேமெழுகு பதத்தினில்
 சால ரசகர்ப்பூரம் ஓர்வராகனும் பொடித் தடவாக
 சேல கலசத்தி னுள்வைத்துமுன் னுட்கொடுத்
 தால றுதினம்புளி லவணமும் புகைவிடி
 வேய தின்மேகமெல் லாமறும் புண்கிரந் திகளோடும்
 குலை யுமேகவாய் குசிகா வாயுவும்
 கால கற்பிடிப்புத்து குட்டமு யோனிப்புண்
 மேல வண்டுகடி கெர்ப்பந்தா னுறுமேகசஞ் சீவியாமோ.

(அ) முற்றலான பூவரசம்பட்டை, பூவரசங்காய், பூவரசன்இலை, பிரமியவழுக்கை, கழற்சிச்சமூலம், இலந்தைப்பட்டை, நுணுஇலை, சங்கன்இலை. குப்பைமேனிஇலை, முத்திருக்கஞ்செவிஇலை, தவசி முருங்கைஇலை, கொட்டைப்பாசிஇலை, சிறுசெருப்படைஇலை, பெருஞ்செரும்படைஇலை, முக்காவேளை, வெள்ளறுகுசமூலம், கையாந்தகரைஇலை, வெண்ணைச்சிஇலை, கருநொச்சிஇலை, காட்டாத்திமரப்பட்டை, நாட்டாத்திமரப்பட்டை, வெள்ளெருக்கிஇலை, பொடுதலைச்சமூலம், வல்லாரைச்சமூலம், கோவையிலை, கூத்தன் குதம்பையிலை, பெருங்குரும்பை, சிறுகுரும்பை, சிவனார்வேம்பு, கிரந்திநாயகம், மணித்தக்காளிஇலை, புங்கம்பால், முடக்கொற்றான், வாத்தமடக்கி, வில்வஇலை, கோழியவரைஇலை, நுணுப்பட்டை இவற்றின் சாறு வகைக்கு ½ படி; கொத்தான்இலைச்சாறு ½ படி; சோற்றுக் கற்றழைச்சாறு 4 படி கழுதைலத்திப்பால் 2 படி சிற்றமணக்கெண்ணெய் 1 படி. (ஆ) செங்கத்தாரிப்பட்டை, பறங்கிப்பட்டை இவை வகைக்கு 4 பலம் (140 கிராம்) கருஞ்செம்பைப்பூ, சங்கம்வேர்ப்பட்டை, வாதகர்ப்பான்பட்டை, தக்கோலம், கம்பிப்பிசின், பிரப்பங்கிழங்கு, பெருமரப்பட்டை, இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்) வேம்பாடம்பட்டை ½ பலம் (8½ கிராம்). (இ) தூய்தாக்கிய துத்தமும், துருசும் வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்) (ஈ) தூய்தாக்கிய இரச கற்பூரம் வராகனெடை 1 (350 கிராம்)

சேய்முறை: — (அ) விலுள்ள சாறுகளையும் எண்ணெயையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். (ஆ) விலுள்ள சரக்குகளை ஒன்றாகச் சேர்த்திடித்துத் துணியில் வடிகட்டி மேற்படி யெண்ணெயில்

போட்டுக் கலக்கி விட வேண்டும். (இ) யிலுள்ள இரண்டு சரக்குகளையும் ஒன்றாகக் கல்வத்தில் பொடித்து மேற்படி யெண்ணெய்யில் கலக்கிவிட வேண்டும். பிறகு அந்த எண்ணெயை வெய்யிலில் வைக்க வேண்டும். நாள்தோறும் 2-3 தடவை கலக்கி விடவும் வேண்டும். மூன்று நாள் வைத்து 4-ம் நாள் அடுப்பேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்து மெழுகுபதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி (ஈ) யிலுள்ள இரசகற்பூரத்தைப் பொடித்து மேற்படி யெண்ணெயில் தூவி கண்ணாடிக் கலத்தில் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு : ½ பலம் முதல் ¾ பலம் வரையில் (8½ கிராம் முதல் 13½ கிராம்)

துணை மருந்துகள் : — இளநீர், நீர் த த நீர், சோம்புத்தீநீர், சோம்புக்குடிநீர், பன்னீர் முதலியன.

தீரும் நோய்கள் : — அணைத்துவகை மேகநோய்கள், புண்கள் கழலைகள், சூலைகள், மேகவாயு, சூசிகாவாயு, கைகால்பிடிப்பு, இலிங்கப்புற்று, குட்டம், அல்குல்புண், வண்டுகடி ஆகியவை தீரும். கருப்பையின் நோய் தீர்ந்து கருப்பம் உண்டாகும்.

மருத்துணவு : — மருந்தை ஆறு நாள் பயன்படுத்துக புளி, புகை, பெண், உப்பு ஆகியன நீக்க வேண்டும். பாலன்னம், வெந்நீரன்னம், துவரைப்பருப்பு, சருக்கரை முதலியன சேர்க்கலாம். ஆறு நாள் சென்றபின் மறு ஆறு நாளும் மருத்துணவு மாற வேண்டும். அப்போது உப்பை வறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். புளியைச் சேர்க்கக் கூடாது. பன்னிரண்டு நாளும் சென்ற பின்பு எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீராடி மருத்துணவை முறிக்க வேண்டும். இது கடுமையான கட்டுப்பாடு எனச் சிலர் கருதலாம். இவ்வறு சிலநாள் நாவையடக்கி வந்தால் பின்பு எந்நாளும் வருத்தப் படுத்தும் குட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகாமலிருக்க இது ஒரு சிறந்த மருந்து.

துத்தம், துருசு இவற்றின் தூய்மைமுறை : — வெண்மையாக வெளுக்கிறவரையில் இவற்றைத் தனித்தனியே ஓட்டில் வறுத்துக்கொள்வதேயாம்.

குறிப்பு :—புங்கன்வேரை மண்போக நன்றாய்க் கழுவி மெல்லிய சீவலாகச்சீவி அம்மியில் வைத்தரைத்து தக்க துணியில் வைத்துப் பிழியப் பால் போன்ற நீர்மம் வரும். இதுவே புங்கம் பாலாம்.

27. கிரந்தியெண்ணெய்

தத்தன தானன தத்தன தானன

தத்தன தானன தத்தன தானன

தத்தன தானன தத்தன தானன

தன தான

பற்றிய வாமணக் கெண்ணையீர் சேரோடு

முத்திய மாவிலிங் கட்டட்டை தானுமே

அத்தை யரையெலு மிச்சினின் காயிரு

மள வாக

உற்றமிரு தாருசிங் கியிருவ ராகனும்

நத்தி யரைமுள் மருந்தினில் ரேகித்து

வற்ற வெரித்தது சேரு மளவினில்

வடிவாக

சுத்த மீருள்ளி யிருபலந் தானு

ரித்ததை யறுத்துப்பி னெண்ணையிற் சேர்த்தெரி

பத்திர மாமெழுகு பதத்தொ டிறக்கியே

பரிசோடே

சுத்த மாநாயக னைத்தொழு தோர்பலம்

உற்ற புளிப்புக்கை யுப்பது நீக்கியே

மெத்த வருந்து போ சனம்வெந் நீருடன்

விதமாக

மற்ற தினமு மறுதினந் தான்கொடுத்

துற்ற கிரந்தி யறுவகை தானறும்

பத்ய மாகப் பருகிடிற் போம்பிணி

பரிசாமே.

சிற்றமணக்கெண்ணய் 16 பலம் (560 கிராம்), முற்றலான மாவிலிங் கட்டட்டையை அரைத்த விழுது 5 பலம் (175 கிராம்), மிருதார் சங்கித்துள் 2 வராகனெடை (7 கிராம்) தோலுரித்த வெங்காயம் 2 பலம் (70 கிராம்) (சிறுகச்சிறுக அரிந்தது.)

செய்முறை : — எண்ணெயில் விழுதைக்கரைத்து, மிருதார் சங்கியைப் பொடித்துத் தூவி அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து நீர் சுண்டிய பதத்தில் வெங்காயத்தைப் (சிறுக அரிந்தது) போட்டு மெழுகு பதத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வடிகட்டக்கூடாது.

அளவு : — $\frac{1}{2}$ பலம் முதல் $\frac{3}{4}$ பலம் வரை (8 $\frac{1}{2}$ கிராம் முதல் 13 $\frac{1}{2}$ கிராம்)

துணை மருந்துகள் : — இளநீர், நீத்தநீர், பன்னீர், சோம்புத்தீநீர் முதலியன.

தீரும் நோய்கள் : — இதனைக் கீழ்க்கண்ட மருந்துணவுடன் மூன்று நாள் உட்கொண்டுவர அறுவகைக் கழலைகளும் பஞ்சாய்ப் பறந்து போகும். கழலைநோய்களுக்கு எதிரான முறைகளுள் இது அரிய முறையாய் இருப்பதுடன் மிகவும் நுட்பமானதும் மருத்துவ முறைகளிலொன்றானதுமாகும்.

மருத்துணவு : — புளி, புகை, உப்பு ஆகியவைகளை யறவே நீக்க வேண்டியது.

28. நவமுல சஞ்சீவி

தானத் தனதன தனதன தனதன
தானத் தனதன தனதன தனதன
தானத் தனதன தனதன தனதன தனதன

தனதான

வேலைப் பொருவிழி வெருகுடன் மறள்மிகு
சாலப் புளியதி னரணைகள் சதிருடன்
கோலக் கரணைக ளிருவகை யதிவிடு

கொடுவேர்கள்

சாலப் பிரண்டையுஞ் சதிருட னிந்துவுங்
கோலத் திரிகடு கோமழள் ளிஞ்சியுஞ்
சேலத் திடுதிலி ருநாழியுந்

திகழ்சீரம்

வாலப் புளியொடு வருபுனல் முருங்கையும்
மேலக் கரந்தையு மிடுக்கு வேம்புடன்
பாலித் திடுதழு தாழையு நொச்சியும்

படர்வேம்புந்

சேலொத்தேச மனதிகள் நம்பச் சாற்றினில்
லூறத்தான்விடு முலர்த்திடு சூரண
மாலித் தேகொள வாயுவ ரோசிக

மணுகாதே

காயப் புரிமுல மொடுமிக நலிவுறு
வாதத் துதிரமு மலமுளு வெளியடி
முலப் பலபிணி யடிபடு மிதுநிச

மறிவாயே

முலக் கனல்பல புழுமிகு வளியொடு
முளக் கிணிபுரி துயரெது மொழிவுற
தேகத் திடமழ குடன்வரு நலமிக

வுளதாமே.

மெருகன்கிழங்கு, மருட்கிழங்கு, புளிநறலைக்கிழங்கு, காட்டுக் கருணைக்கிழங்கு, கறிக்கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டை ஆகிய ஆறையும் பின் கண்டவாறு செவ்வி தாக்குக.

கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, இந்துப்பு, மஞ்சள் கடுக்காய்த் தோல், மேல்தோல் சீவிய சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, ஓமம், மேல்தோல் சீவிய இஞ்சி, சீரகம், வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்). கல், மணல் முதலியன நீக்கிச் செவ்வி தாக்கிய எள்ளு ½ படி, புளியிலைச்சாறு, தவசிமுருங்கையிலைச்சாறு, கரந்தைச்சாறு, சிவன்வேம்பிலைச்சாறு, தழுதாழைச்சாறு, வெண்ணைச்சிச்சாறு, நிலவேம்புச்சாறு, இவை வகைக்கு ½ படி; எலுமிச்சம்பழச்சாறு 1 படி.

செய்முறை :— முன் கூறிய சாறுகளையெல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து மெருகன்கிழங்கு முதல் பிரண்டையீருவுள்ளவைகளைப் புளித்தமோ

ரில் வேகவைத்து எடுத்துலர்த்தி மேற்கண்ட எடை நிறுத்தெடுத்து அவற்றையும், மற்றச்சரக்குகளையும் அதிற்போட்டு வெய்யிலில் வைத்து வரவேண்டும். நாளும் இரண்டு மூன்று தடவை நன்றாய்க் கலக்கியும் வரவேண்டும். இவ்வாறு சாரெல்லாம் சுண்டி முற்றும் உலருகிற வரையில் வெய்யிலில் வைத்துப் பிறகு இடித்துத் துணியில் சலித்துக் கண்ணாடிக்கலத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அளவு : வராகனெடை 1 முதல் 3.

துணை மருந்துகள் : நெய், வெண்ணெய், பால், சிற்றமணக் கெண்ணெய், முதலியன.

தீரும் நோய்கள் : வாயுக்கள், அரோசகம் குருதிமூலம், சிழ் மூலம், வெளிமூலம், உள்மூலம், அடிமூலம், முதலிய எல்லாவகை மூலநோய்களும் தீரும். மூலக்குடு, மூலவாயு, மூலக்கிராணி, அத்திச்சூடு, முதலியன குணமாகி உடல்வலிவு, உடல்வனப்பு முதலியன உண்டாகும்.

கட்டுப்பாடு : புளி, புகை, பெண்ணுறவு நீக்கல்.

29. கூழ்ப்பாண்ட இளகம் வண்ணம்

(1) கொச்சகம்

ஆழ்ப்பாண்ட வழுறையறு மந்தரத்தோர் மானிடர்க்காய் வாழ்ப்பாண்ட பொதிகையறு மாமுனியுற் றருளினதே தீழ்ப்பாண்ட மேகமுறுந் தீதையுற்ற நோய ருக்காய்க் கூழ்ப்பாண்ட இளகமதன் கூறுகளைக் கூறுவனே.

தான தத்த தத்த தத்த

தான தத்த தத்த தத்த

தான தத்த தத்த தத்த

தான தத்த தத்த தத்த

தனதன தத்ததன

தனதன தத்ததன

தனதன தத்ததன

தனதன தத்ததன

தானதன தானதன

தானதன தானதன

தானதன தானதன

தானதன தத்ததன தானன

மானி லத்திற் சித்தர் செப்பு

வார்ம னத்தைப் பற்றித் தக்கு

வார்ம னுக்குட் சிக்குற் றிட்ட

வார னைத்துந் தங்கத் தக்க

வகையதிற் கும்பமுனி
தொகையினில் பம்பரம்போற்
றகையனி யம்புபெயர்
மதமுறு சிந்தாமணி

லேகியம்வி டாதவைபோ
லேகிடையா தேயமுதம்
போகமுறு பாகமிவை

விட்டிருப்பதேது

வார்பெ ருத்த சிற்ற முட்டி
வேர்பு னற்றண் டொக்க துத்தி
வேர ஓத்த முத்தம் வெட்டி
வேர்பி ரப்ப னைச் சங் குற்ற

நறுநின்றி வேர்நெருஞ்சி
சிறுகிரைவேர் பெருஞ்சி
ரகம்வில்வ வேர்கருஞ்சி
ரகம்சிந்தி வேர்பொருந்தி

ஆதரையிற் பூவொடுவித்
தால்விழுதுந் தாழையின் வல்
லாரையிளநீரும் வகைக்

கைந்துபலந்தானும்

வாரி யப்ப டிப்பு னற்குள்
ளைய டுப்பெ ரிப்ப னற்குள்
ளேவ டித்தொ ருப்ப டிக்குள்
நீள யெடுத்த தற்குக் கற்கந்

திரிகடு செண்பகப்பூ
தரிபலை குங்குமப்பூ
வதிமது ரங்கள் கொத்து
மலியில வங்கப்பட்டடை

மாதனைத் தாதண்டைசிற்
ருமணக்குத் தாமரைமுற்
ரும்பல்கொட்டி சாரணையுற்

றேயெடுத்தபாகம்

இவை போலுங் கற்கவகை கேளுமே.

2. கொச்சகம்

இந்தமருந் தித்தணையு
மெண்படிநீ ரிற்கரைத்துத்
தொந்தமுடன் தீயெரித்து
தொகைநீ ரொருபடியாய்
அந்தமுடன் கற்கவகை
யத்தணையுந் துள்சேர

வந்தவண்ணக் கலையிரண்டில்
வருமருந்தைக் கூறுவனே.

பூமி சர்க்கரைக்கி முங்கை
பார்நி லப்பனைக்கி முங்கை
பார்பு என்ற னிற்கி முங்கை
பார்த னிற்சி னப்ப ரங்கி

குகைநீர்கு ருக்குவேரும்
செவியம் நறுக்குவேரும்
அரசிற்பிறக்கும் வேரும்
புரசிற்ப ருக்குவேரும்

பூலமடியே லங்குரா
சானியோம மாவின்விதை
பூனிரோம மாகுஞ்சாதிக்க

காயின த்தைக்கேளும்

பூனை வித்த ரத்தை சித்த
ராம்ப ருத்தி துத்தி வித்தை
வாசி றுத்த சிற்ற ரத்தை
யாயி னத்தைச் சிக்க பற்றி

முந்திரிக்க னியுடநற்
சந்தனத்தா னியுடனல்
வெந்தயத்தொ டுவசுவ
கெந்தியிற்பன் னீர்ப்பூவம்பர்

வாலுமுனை வாய்மிளகு
காரமும் நற்கூரியுங்கல்
நாரும்பன் னீருமிவை

யுஞ்சிலாசத்தோடு

முறக்கோட்ட மங்களக்
குருக்குக ருவேற்பிசின்
கிராம்பில வழுமழுக்
கராக்கிமுங்கு குங்குமப்பூ

வகையொரு பலங்கண்டு
பகலவனு ல்கொண்டு
இடியிடி யரிசென்று
வடியுடன் பெரும்பூசி

நீர்படியெட் டேகருப்பஞ்
சாறுகதவி வேர்சதகை
பார்குமரி சாறுதென்னம்

பானைசாறுவல்லீரை

படியீரண்டு கொண்டு பதமாகுமால்

3. கொச்சகம்

கூறுவேன் சரக்குகளைக்
 கொண்டுடைத்தே பொடியரித்திச்
 சாறினங்கள் கூழ்ப்பாண்டச்
 சாறுபடி சேர்ந்துளவாய்ப்
 பேறுபெற முக்கலையில்
 பேணியதின் செய்கையெல்லாம்
 வாறுபடி காட்டிவிட்டேன்
 வண்ணமதி னரசினையே.

பேரடிப்பெருத்தசட்டி
 லேவெ ன்ப்புச் சர்க்கரையி
 லேயெடைசேர் பத்துப் பத்தி
 லேவடித்தடுப்பு னற்குள்

வானிலெடுத்தபதந்
 தானில்தரித்தபொடி
 யதறிற்செறித்துகீள்
 மதுரத்தேன் படியிரண்

டாய்க்கிருதம் நாற்படிகொண்

டாள்பதத்திலேயிறக்கு

போதொருபன்னீர் தொடுத்துச் சித்தூரங்கள் தானே

பேர்கலைக்கொம் புற்ற பற்பம்
 நீர்கலக்கவங்க பற்பம்
 நீர்பிலக்க காந்த பற்பம்
 நீர்செலுத்து தங்க ரேக்கு

பவளபற்பங்களுடன்
 அயரசமுஞ்செந்தூரங்
 களம்பயமற்றுஞ்சாறு
 களம்போடததற்குள்

ளேபதத்துள் ளேயெடுத்துள்

ளேகருத்துள் ளேநினைத்துள்

ளேகொடுக்கவேயடுத்த

நிட்டத்துறைகேளும்

சூடுபரன் றுளினையே
 நாடுதர் மந்தனையே
 போடுசந் தந்தனையே
 தேடுநின் மலனையே

வல்லவனவனைப்பூசி
 எல்லாம் *ஒளியைப்பூசி

* ஒளி—கடவுள் அருள் பெற்றவர்.

சொல்லெலா முன்னோரைப்பு சி
வல்லவர்நல் லோர்களுக்குள்
ளேசெபங்க ளேதவங்க
ளேசிர்மங்க ளேகர்மங்க
லேவிதங்க ளேசுகங்கள்

நேசியந்தரங்கம்

இன்னமுறு விதத்தைக் கூறுவனே.

4. கொச்சகம்

பற்பல சிந்தூர பாகமுற வேந்திரமுங்
கற்பமுற யாவருக்குங் கடுநேர்சை யான்துவும்
வெற்பிலுயர் தவமுனிக்கு வேண்டலுறு நான்கலையில்
அற்புதமுற் றண்பலனை யறைதேனென் பெண்கலையே

ஆடுமெண்கோ ணத்தைக் கட்டிப்
பார்ந வகோ ணத்தைத் தொட்டுப்
பாரை யெட்டு முக்கோ ணத்தைப்
பார தற்கண் பத்தொன் றெக்க

தொடுபதஞ் செம்பழங்கள்
அடுமடைத் தின்னிணங்கள்
எடுகடலை கற்கண்டு
வடிமலர் தங்குசெண்ட

தேபூராய மேயிவைக
ளேகளப மேதவம

தேநிறுத்தி யேபடித்து அறிந்திவ்வகையைச் செய்வாயே

ஆன நற்ச ருக்க ரைகொள்
வார டுத்த முக்க னிக்குள்
வார்து னுத்த வெற்றி லைகொள்
வார்க ளிப்பாக் குற்ற தற்குத்

தேங்காம லேதொடுத்து
பாங்காய் விடுத்துமன
மேங்காய் நிவர்த்தியுறப்
போங்காய் நடத்தியன்ன

தானஞ் சொன்ன தானம் வத்ர

தான மும்பூ தான முங்கோ

தான முங்கி யான முங்கோ

டிம்மருந்தைக்கொள்வாய்

ஆதி கற்பத் திற்குந் தொண்ணூற்
ருறு தத்வத் திற்குந் தின்ன

நானீ ரத்தத் திற்கு மெண்ணித்

நானு டற்க ஓத்த முத்தி

கடங்குற்றெ ஓத்தசிங்கம்

மதங்கள் கரித்தபொங்கு

கலங்குகா மன்கையம்பு

ஒடுங்குற்ற தம்பனம்போ

லேகிடைக்கு மோகடற்குள்

ளையெடுத்த தேவருக்குள்

ளையமுத மேதிவைதா

னென்சொல்லப்போரேன்

இடர்வந்தகா மேச்சரனே,

5. கொச்சகம்

தேவருமிந் றூல்கருக்குந்

திவ்வியகுல மாதவளால்

ஆவலெனுந் தீயோங்கி

யண்டபிண்டம் வெந்ததுவும்

ஏவலுற்ற நற்சுபமு

மினவுற வேசிறப்பும்

பாவுபெறு பெண்கலையில்

பாடினேன் வண்ணமதே,

தேவ குலக நற்கு லப்பெண்

னைய ருக்க னிற்கு லப்பெண்

னேவ லிக்க னுகு லப்பெண்

னேம னைக்க முகி லுற்றுப்

படிதனைக் கண்டவள்சொல்

பொடிதனைக் கொண்டவளோ

டடியினை சேர்ந்துநடு

படந்தனைக் கொண்டுவிட

மேறியெலும் பூறிநரம்

பாறியனல் மீறிகாமஞ்

சறியேறும் வேளையிச்

சம்பயமென்று

தேன் சொலைச்சொல் லிப்பிலுக்கு

ருளிடைகு லுக்கைசைக்கி

ஏள்நடைபி லிப்பசப்பி

ருளுடை சளுக்கையற்றுச்

சங்கமுடன் கசைப்பற்றிச்

சங்கமுடன் வகைப்புற்றி

சங்கமுட னிசைப்புற்ற
 பங்கமறி யாமற்கனி
 வாயிதழி லூறலமு
 தாகுமின்ப லீலைவிளை
 மோடிசெய்து யாடிகாம

மிட்டகன்றபோது

தேடு கைப்பொ ருள்ப றிக்க
 வோம னைக்கு றித்தி ருக்க
 வேரு டற்கெ டுத்து ருக்க
 வேரெ டுத்தி ரித்தி டரைக்

கொடுத்ததற் காயப்பொருளை
 யளித்தவர்க் காய்மனதை
 விடுத்தவளே குலத்தில்
 விதித்தவளால் தமக்குத்
 தானமவள் மானமவள்
 ஞானமவள் ஞாலமவள்
 ஈனமவள் ஏனமவ

ளால்தரித்தலாபம்

வந்தனினையின்ன தென்னச்செப்புவனே.

6. கொச்சகம்

வந்தவள்மீ துற்றபொருள்
 வன்கரும் நோயனைத்துந்
 தொந்தமுற வணியணியாச்
 சொல்வேனின் மிக்கபலன்
 சந்ததமுஞ் செல்வமுறுஞ்
 சாட்சலங் காரத்தழகும்
 அந்தமுடன் கலையாறி
 லறைந்தேனில் வாறதுவே.

ஈயெ னத்தி னிப்பிற் சிக்கும்
 போல ரிப்ப னைக்குட் சிக்கும்
 போல்வி ளக்கொ ளிப்பூச் சிக்கும்
 போல்ம யில்கண் னைக்கொ டுத்த
 பச்சோந்தி கொல்லெனப்பெண்
 மைச்சாந்து கன்னியிவள்
 கைச்சேர்ந்த துள்ளகத்தில்
 மெய்ச்சேர்ந்த தட்சணத்தி
 லேயடிப்ப ளேயணைப்ப
 ளேபடுப்ப ளேகடிப்ப
 ளேநகைப்ப ளேபழித்த

சுந்தரியாளாவே.

ஈன முற்ற பித்த வெட்டை
யோகி ராணி வெப்பு கட்டி
யேர்சு ரத்தி னத்தி கட்டி
யேர்சு டைச்சு டுத்த சத்தி

விக்கலைக் கொடுத்தவலி
கக்கலைக் கொடுத்தநலி
முக்கலைப் படுத்தசுலை
குக்கலைப் பழித்தசயம்

சோகையுங் காமாலையதி
சாரம் புனல் மேகந்துடை
வாழைசுரஞ் சூலைசடம்

காந்தல்கருணிகம்

ஈனையிற் றேப் புத்துட்ட
நோய்க்கபால சூடுறுத்த
நோய்க்குடல்வா தத்தினப்பு
நோய்ப்புடைத டித்தசட்டை

சூலையெரி குன்மமெட்டுந்
தலைவலி கன்மகுட்டம்
வலிமுயல் கண்கள்கட்டி
எலிகடிக் கிரமமெட்டும்

நீரிழிவு நீரெரிச்சல்
நீராம்பல் நீர்கண்ணீ
நீர்ப்பாளை நீர்கடுப்பு

நீரிளித்தமேகம்

வினையாலடுத்தகன்ம நோய்களே.

7. கொச்சகம்

வேதியர்க்கும் நூல்கலைக்கும்
வேண்டுறலும் வெற்புபுரம்
மாதர்சின நேர்மைகுல
மனுவோர்கள் வல்லமையும்
பூதலத்தி விம்மருந்தால்
போற்றுதலும் பொற்பதமை
யேதலுற சொற்பொருளின்
எழுகலையின் வார்தனிலே
நோய்க ணூற்றொ ணூற்று றிற்கு
நோய்பு ணுப்புண் ணிற்புழுத்த

நோய்கெ ணுக்கெண் ணாத்த விழ்த்த

நோய்தி னத்தின் னக்கு றைத்த

குறைவுகுட் டங்களுச்சிப்

பிளவையெட் டும்பிடித்த

கரைவுகர்ப் பங்களுற்ற

மெலிவுசட் டங்களெல்லாம்

மேபறக்கு மேயொழிக்கு

மேதுடைக்கு மேயெடுக்கு

மேதொலைக்கு மேகொடுத்த

தித்தனை நோய்தானும்

நூல்க லைக டுக்குங் குற

லோடு யிர்க டுக்கு மொயி

லேர்ம யிர்க டுக்கு முட

லேர்பு ரைக டுக்கு மிக்க

மலைமாது கப்பன்வரி

யலைமாத ணைப்பன்மலர்

தலைமாது ரைப்பன்மணி

விலைமா தடுப்பளவ

ளோளதுப்பா ளோபதைப்பா

ளோபிடிப்பா ளோபடுப்பா

ளோதிகைப்பா ளோவிழிப்பா

ளித்தனை நான்மோகம்

நூற்ப டிசொன் னச்சொல் லுற்ற

தேக டச்செல் லச்செல் லற்ற

தேழு றைப்பன் னக்கல் லுற்ற

தேகுரு சொல் லைப்ப ணிந்து

முறைப்படி செய்யமுலர்

தறுப்படிக் குபையநற்

புறப்படி குய்யுநாதம்

திறப்படச் செய்யுமித

கோரன்வலு வீரன்மகா

குரன்புவி பாலன்முன்வ

சீரன்காமக் காரனுவ

லுத்ததேகத்தானே

இதற்கடுத்த பத்தியத்தைப் பாருமே.

8. கொச்சகம்

பத்தியத்தின் வாறுகளும்

பரன்பதத்த கத்தியரும்

உத்தமுறப்பண்டிதரு

முறைகொடுத்த தவ்வாறே

சித்துபெற்ற தீன்குலத்தான்
செப்பினதுந் திவ்யவண்ணம்
முற்றுபெற்ற மதனசிந்தா
மணியினுடை முறையிதுவே.

மீனெ னக்கொம் புக்கைப் பாகந்
காயி னுக்கு மப்ப ரங்கிக்
காய்த்தி ருக்கு மப்ப யற்றங்
காய்த்த பெருங் கத்த ரிக்காய்

அகத்தி பெரும்பயறு
இனித்த கிழங்குபுளி
கருணைக் கிழங்குதெனை
மதுரப் பணியினது

களளேசா ருயங்காடி
எள்ளேபன் றியுங்கோழி
தள்ளாயெ டுத்ததேபா

கங்களின் னஞ்சிலவுமாமே

மீனாடு சிறுகீரை கொள்ளு
வாரெடு சிறுபயறு கொள்
வாரெடு முளைக்கீரை கொள்
வாரெடுப்ப ரைக்கீரை கொள்

அவரைப்பிஞ் சத்திக்காயுந்
துவரையுஞ்சுண் டைக்காயும்
புடலம்பிஞ் சித்திக்காயும்
முடலைத்தங் குற்றதாகும்

மேமுருங்கை யாங்கனியா
வாழையுந் தாருஇனங்க
ளேகலவி யேயாகா

இம்மருந்திற்கேதான்

மற்ற ஏர்கலைக்கி யானங்கொண்
டாரதைக்கை லாசுறுப்பண்
டாரமுத்து றைதொடுத்துண்
டாரதைப்பு துச்சேரிக்கொண்

டுறுசென்னை பூரில்வாழும்
மறைபன்னு நூறுசாய
பருள்சொன்ன சீரினேரு
துறைவண்ண மீதிவ்வா

நேபடித்தா ரேபலத்தோர்
பார் துதித்தா ரேசனத்தோ
ரேசமைத்து நேர்கொடுத்த

திம்மருந்தினுமம்

கூழ்ப்பாண்ட இளகக் கூறுவாகுமே.

(அ) சிற்றமுட்டிவேர், புனற்றண்டு, துத்திவேர், கோரைக் கிழங்கு, வெட்டிவேர், பிரப்பங்கிழங்கு, சங்கமவேர், நன்னூரிவேர், நெருஞ்சிவேர். சிறுகிரைவேர், பெருஞ்சிரகம், வில்வவேர்ப்பட்டை, கருஞ்சிரகம், மேற்புறணி நீக்கிய சிந்தில்தண்டு, உலர்த்தின ஆவாரம்பூ, ஆவாரம்விதை, ஆலம்விழுது, தாழைவிழுது, வல்லாரைவேர் இவை வகைக்கு 5 பலம் (175 கிராம்) தண்ணீர் 8 படி.

(ஆ) மேல்தோல் சிவிய சுக்கு, மிளகு. அரிசித்திப்பிலி, செண்பகப்பூ, மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல். தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, குங்குமப்பூ, அதிமதுரம், கொத்துமல்லிவிதை, இலவங்கப்பட்டை, மாதுளைவிதை, ஆதண்டைவேர்ப்பட்டை, சிற்றமுணக்குவேர்ப்பட்டை, தாமரைக்கிழங்கு, ஆம்பல்கிழங்கு, கொட்டிக்கிழங்கு, வெள்ளைச்சாரணக்கிழங்கு இவை வகைக்கு 5 பலம் (175 கிராம்) தண்ணீர் 8 படி.

(இ) பூமிசர்க்கரைக்கிழங்கு, நிலப்பனைக்கிழங்கு, உலர்த்தின புளஸ்தண்டுகிழங்கு, பரங்கிச்சக்கை, கூகைநீர், குருக்கத்திப்பூ, செவ்வியம், வெட்டிவேர், அரசம்வேர்ப்பட்டை. புரசம்வேர்ப்பட்டை, பூலாவேர்ப்பட்டை, ஏலரிசி, குரோசானிஓமம், மாம்பருப்பு, ஓமம், சாதிக்காய், பூனைக்காலிவிதை, பேரரத்தை. சித்திரபூலவேர்ப்பட்டை, பருத்திவிதைப்பருப்பு, துத்திவிதை, சிற்றரத்தை, வெண்சந்தனம், தாளிசப்பத்திரி, வெந்தயம், (இதனைச்சற்று வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.) சீமை அழுக்கிராக்கிழங்கு, ரோஜாப்பூ, வாலுளுவையரிசி, வால் மிளகு, அக்கிராகாரம், நத்தைச்சூரிவிதை, பன்னீர்மரப்பூ, கோட்டம், விலாமிச்சைவேர், இலவங்கம், நாட்டு அழுக்கிராக்கிழங்கு இவை வகைக்கு 1 பலம். (35 கிராம்)

(ஈ) பூநீர், கல்நார், சிலாசத்து, இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்)

(உ) திராட்சைப்பழம், கருவேலம்பிசின், இலவம்பிசின், இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்)

(ஊ) குங்குமப்பூ 1 பலம் (35 கிராம்), பொன்அம்பர், தங்கரேக்கு, ஆகியவை வலிமைக்கு ஏற்றவாறு.

(எ) கல்யாணப்பூசனிக்காய்ச்சாறு 8 படி, கரும்புச்சாறு, வாழைக்கிழங்குச்சாறு, தண்ணீர்விட்டான்கிழங்குச்சாறு, சோற்றுக்கற்றாழைச்சாறு, தென்னம்பாளைச்சாறு, வல்லாரைச்சாறு, இவை வகைக்கு 2 படி சீனிச்சருக்கரை 80 பலம் (2800 கிராம்)

(ஏ) தேன் 2 வீசை (2800 கிராம்) பசுவின்நெய் 4 வீசை (5600 கிராம்) பன்னீர் செல்லத்தக்கஅளவு.

(ஐ) சிங்கிபற்பம், வங்கபற்பம், காந்த பற்பம், பவளபற்பம், அயச்செந்தூரம், இரசசெந்தூரம், இவை வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்)

செய்முறை : — (அ) விலுள்ள வேர் வகைகளைச் சன்னமாகத் துண்டித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற இலை வகைகளையும், விதை வகைகளையும், மேற்கண்ட வேர்வகைகளுடன் சேர்த்து உரலிற் சற்று சிதைத்து மண்கலத்தில் போட்டு, 8படி நீர் வார்த்து 24-மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து ஒரு படியாகச் சுண்டவைத்துக் கீழறக்கி இளஞ்சூடாயிருக்கும்போது நன்றாகப் பிசைந்து இறுத்து வடிகட்டித் திப்பியை நீக்கிக் கியாழத் தைத்தனியே வைத்துக் கொள்ளவும்.

இதற்கு (அ) குறிப்புக்கியாமெனச் சொல்வோம்.

(ஆ) விலுள்ள வேர் வகைகளைச் சன்னமாகத் துண்டித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றச்சரக்குகளைக் கல்லுரலிற் போட்டுச் சிதைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கிழங்கு வகைகளையும் அவ்வாறே செய்து கொள்ளவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து வேறு மண்கலத்திற் போட்டு அதில் 8 படி நீர் ஊற்றி 24 மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து ஒரு படியாகச் சுண்ட வைத்து இறக்கி இளஞ்சூடாகவிருக்கும்போது நன்றாகப் பிசைந்து இறுத்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கிக் கியாழத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு (ஆ) குறிப்புக் கியாழ மெனச் சொல்வோம். (இ) யிலுள்ளனவற்றை வெயிலிலுலர்த்திக் கல்லுரலிவிடித்துத் துணியில் வடிகட்டித் தூளைத்தனியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (ஈ) யிலுள்ளனவற்றைத் தனித்தனியே பொடித்துத் துணியில் வடிகட்டி (இ) யிலுள்ள தூளுடன் கலந்து கொள்ளவும். (உ) விலுள்ள திராட்சைப்பழத்தைக் குச்சி காம்பு முதலியன ஆய்ந்து நீக்கி அம்மியிலரைத்தும், இரண்டு வகைப் பிசின்களையும் நெய்யிற் பொரித்துத்தூள் செய்தும் (இ) யிலுள்ள தூளுடன் கலந்து கொள்ளவும். (ஊ) விலுள்ள குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பன்னீர் வார்த்து அரைத்துத் தனியே வைத்துக்கொள்க. (எ) யிலுள்ள சாறு வகைகளையும் (அ) குறிப்புக் கியாழத்தையும் (ஆ) குறிப்புக் கியாழத்தையும், ஒன்றாகக் கலந்து அதில் சர்க்கரையைக் கரைத்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்துப் பாசுபத்தில் முன் தகுதிப்படுத்தி வைத்திருக்கிற தூளைச் சிறுகச்சிறுகத் தூவி மரமத்தால் கடைந்து நன்றாகக் கலந்து (ஏ) யிலுள்ள தேனையும் நெய்யையும் விட்டு நன்றாக மறுபடியும் கடைந்து (ஊ) விலுள்ள குங்குமப்பூவையும் அம்பரையும் சேர்த்துக் கிளறிக் கீழறக்கிக் கொஞ்சம் சூடாற்றினவுடன் பன்னீரைத் தெளித்து செம்மையாகக்கிளறி ஆறின

பின்பு (ஐ)யிலுள்ள செந்தூரங்களையும் பற்பங்களையும் தூவி மறுபடியும் கிளறிக்கலந்து (ஊ) விலுள்ள தங்கரேக்கை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுக் கலந்து மேலாகப் புரட்டித்தான் வழிப்படும் கடவுளை எண்ணி வழிபட்டு அவரவர் ஆற்றலுக்கியன்ற அறக்கொடை செய்து இந்த இளகத்திலும் எட்டிலொரு பங்கை இதனைச் செய்து கொள்ள வலிமையற்ற ஏழை நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்து மிகுதியாயிருப்பதைக் கண்ணாடிக்கலத்தில் காப்பிடவும்.

அளவு : — வராகனெடை 2 முதல் 5 வரை இதன் அளவின இதிற் சேர்க்கப்படும் அம்பர், தங்கரேக்கு, பற்பங்கள், செந்தூரங்கள், ஆகியவற்றிற்குத் தகுந்தவாறு குறைந்த அளவாகவும், நிறைந்த அளவாகவும், ஏற்படுத்திக் கொள்க.

தீரும் நோய்கள் : — மேகத்தொடர்பான பித்த வெட்டை, அத்திச்சூடு, அத்திவெட்டை, அத்திச்சுரம், கிராணி, விக்கல் நோய், கக்கல்நோய், குகைநோய், என்புருக்கிநோய், காமாலை, அதிசாரம், நீர்மேகம், தொடைவாழை, ஈளை, மண்டைச்சூடு, குடல்வாதம், குலையெரிவு, எட்டுவகைக்குன்மம், தலைவலி, எலிக்கடி, முயல்வலி, நீரிழிவு, நீரெரிச்சல், நீர்ப்பாளை, நீர்க்கடுப்பு, குட்டநோய், குலைநோய், உச்சிப்பிளவை ஆகியன தீரும். கருப்பச் சிதைவுநோய் தீர்ந்து கருப்பம் நிலிந்து நின்று நிறைவாகக் குழந்தைப் பிறக்கும். தாது, விந்து, வாணுள்வளர்ச்சி, முதலிய பல வளர்ச்சி களுண்டாகும். இது ஒரு சஞ்சீவி கற்பத்திற் கொப்பான அவிழ்தம், மேலும் இதன் சிறந்த மேன்மைகள் இதன் மூலநூலிற் கூறப்பட்டிருப்பதால் வேண்டுவோர் ஆண்டுப் பார்த்திடுக.

மருத்துணவு : — கொம்புப்பாகற்காய், மிதிபாகற்காய், பறங்கிக்காய், பயற்றங்காய், முற்றியகத்திரிக்காய், அகத்திக்கீரை, பெரும்பயறு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, புளி, தினை, பனங்களூ, தென்னங்களூ, சாராயம், காடி, எள்ளு, பன்றி, கோழி, ஏலாத மீன்கள், கருவாடு ஆகிய இவையும் இவை போன்றனவும் ஆகா. சிறுகீரை, சிறுபயறு, பிஞ்சுமுளைக்கீரை, அரைக்கீரை, அவரைப்பிஞ்சு, அத்திக்காய், முருங்கைப்பிஞ்சு, வாழைப்பழம், தாராவினங்கள் ஆகியனவும் இவை போன்றவும் ஆகும். பெண்களின் சேர்க்கை அறவே ஆகாது.

குறிப்பு : — இதற்கேற்ற 'மந்திரயந்திரம்' தெரிந்து கொள்ள விரும்புவோர் நூலிற் கூறியுள்ளவாறு தெரிந்தவர்பால் கேட்டறிந்து கொள்க.

30. மன்மத சிந்தாமணி

கலீவெண்பா

உற்பன மாய்வந் துலகமெலாம் போற்றிடவே	
கற்பமதைச் சாதித்துக் காணரிய	வற்புதமாய்
ஈரே முலகமெலா மின்பமுற வந்தவெங்கள்	
சீரேய் குருவே செகதலத்தி	லார்வோர்
வியாதியினால் மெத்த மெலிகிரு ராகையினால்	
சுயாதியுட னேரவிழ்தஞ் சொல்லு	பயாதியுடன்
அம்மதிகொள் சீட னடுத்திநின்று வாய்பொத்திச்	
செம்மைக் கரங்குவித்துச் செப்பவே	நன்மையுடன்
போற்றம் முனியுரைப்பார் புத்திமிகு பக்தனே	
மார்க்கமுடன் சொல்வேன் மகிழ்ந்துகேள்	தீர்க்கமுள்ள
சீரான பூவுலகிற் செப்பும்நோய் தங்களுக்குப்	
பேராஞ்சிந் தாமணியைப் பேசக்கேள்	ஆராய்ந்தே
சுக்கு மிளகுடனே சொல்தான்றித் திப்பிலியும்	
தக்கநல நெல்லிமுள்ளி சாதிக்காய்	பத்திரியும்
மாலாங் கிராம்பு வருபேரிச் சங்காயுஞ்	
சாலா மிசிறியினுஞ் சாற்றக்கேள்	மேல்மயிதா
லக்கடியு மஸ்தகியு மற்றிசுப கோலுடனே	
பக்குவமாம் பாதாம் பருப்பாகும்	மிக்கவே
நறுவிலியோ டத்திவிதை நற்குங் குமப்பூ	
சிறுநாகப் பூவுடனே சீரம்	உறுகசா
நற்பூணக் காலிவிதை நல்ல வரிக்கடுக்காய்	
சிற்பறங்கி சேர்க்க வேயெண்ணு	பொற்புடைய
கொத்துமல்லி வித்தேலங் கோட்ட மதிமதுரம்	
சித்தரா வாரையுஞ் சிற்றரத்தை	மத்தகமா த்
திப்பிலியின் மூலமுடன் சிங்கிசன்ன மாலவங்கம்	
ஒப்புமுந்தி ரிப்பழமும் பத்திரியும்	செப்பெனவே
மால்கொங் கணிவிதையும் வாய்த்தகோ ரோசனையும்	
ஏல்குரோ சாணி சிலாசத்து	மேலாம்
சிறுதேக்குக் கூகைநீர் சிறுகாட் டிலவங்கம்	
நிறுநெருஞ்சி வித்துநீர் முள்ளி	யரிதான
நத்தைச்சூர் நாயுருவி நல்லகரு வேற்பிஞ்சு	
சொற்றதோ ராலவிதை துத்திவிதை	உற்றமா

வாகை கரந்தை வருமாகை யாந்தகரை தோகைகண்டங் கத்திரிது முாய்வித்து	நாகப்பூ
கொண்டைசின் னிக்கிழங்கு கொள்நிலப்ப னைக்கிழங்கு முண்டமுக்கு ராத்தண்ணீர் முட்டானுந்	துன்றுமா
செங்கழு நீரல்லி சேர்ந்தகொட்டி தூதுவளை பொங்கு முருங்கைவித்து பூவதுவு	மிங்கிதமாம்
வெந்தயமும் பேரரத்தை மெய்ப்பிஞ்சும் பேய்ப்பீர்க்கு வந்தசா ரப்பருப்பு மத்தைவிதை	விந்தை
இலவம் பிசினொட்டி யேற்குங்கத் தூரிமஞ்சள் குலவுகரு வேற்பிசின் கச்சோலம்	நிலவு
பொடுதலைக்காய் நாய்வேளை பூலாச்ச ணப்பவித்து திடமாடா தோடைசமுத் திராவு	இடரில்
நறுக்குழ லங்கஞ்சா நற்கோரை சாதிவிங்கம் விருப்பமுறு நன்முசட்டை வித்துந்	தரிப்பான
பச்சைக் கடலை பகருளுந்து தேற்றினும் இச்சையுடன் சேர்ப்பா யினிச்சுத	மெச்சும்
மதனகா மேசுரப்பூ வரிமிசிரி மாவபினி வதனாசசி கஞ்சா வகைமூன்	றதனில்
வகைக்கெடை மூன்றும் மற்றசரக் கெல்லாந் தொகைவகைக்க ரைப்பலமாய்ச் சொன்னோம்	துகையாமல்
வெள்ளையது குங்கில்யம் சீந்திலின் சர்க்கரையும் துள்ளா லடியினது சொல்பாலும்	வல்லிச்சிப்
பாலொதியம் பாலத்திப் பால்பருத்திப் பிஞ்சுப்பால் மேலா வரம்பூப்பால் மேற்ப்பரைசேர்	சாலவே
நாட்டுச் சருக்கரைசேர் நான்கிரண்டா நற்பசுவின் நாட்ட முடனெய்யின் நான்கரைசேர்	வாட்டமுடன்
கூட்டுத்தேன் சேர்சேர்த்துக் கொண்டுந் யிட்டமுடன் ஈட்டுமருந் தெல்லா மிரண்டுபங்காய்	நாட்டி
உரிமையாய்ப் பின்னுமொரு பங்கை யெடுத்துப் பிரியமாய் லாகிரியைப் பேணிச்	சரிகூட்டி
நேரிளகந் தானாக நெய்பாகு தேன்விட்டு ஆரவே செய்திங் ககையெடுத்து	நார்பெறவே
தான்விரும்புந் தெய்வமதைச் சந்தோட மாப்ப்பணிந்து ஆனம ருத்துவர்தா னைப்பணிந்து	வேணுமென்ற
தெட்சணைக ளீந்து தினமவரைக் கொண்டாடி உச்சிதமா யோர்நா னுகந்துதான்	லட்சணமா

மன்மதசிந் தாமணியின் மாட்சியாம் லேகியத்தை உன்மனஞ்சந் தோடமர யுண்ணவே	கன்மமெல்லாம்
ஓடுமது காலமே யோர்கழஞ்சி யுண்டிடுவாய் தேடியே யந்தியினிற் சேர்கழஞ்சு	நாடிடுவாய்
இந்தப் படியுண் ணிருபது நாளையிலே எந்தெந்த நோய்கண் டினிக்கேளு	முந்தமுந்த
வாதமெண் பத்துநா லும்பித்தம் நாற்பதுவும் சேதமுறு மையிருபா னுஞ்சேரா	ஓதக்கேள்
வாதபித்த மேகம்போம் வன்பித்த சேத்துமம்போம் ஓதுவைய வாதம்போ முண்மையாம்	பேதமில்லை
பித்தமேகம் மஞ்சள்வண்ணம் பெருவாதம் வெள்ளைவண்ணம் சுத்தவைய மயில்வண்ணம் சொல்லினோம்	சத்தியமே
ரத்தமேக மென்புருக்கி ரஞ்சிதமே கந்தந்தி முற்றமது வஞ்சிழ்ப் பிரமியமும்	அற்றுப்போம்
திருக்குத் திருக்கெனவே செய்முத் திரக்கிரிச்சி தருக்குத் தருக்கென்வளி சன்னி	பெருக்கமுடன்
சூலையது ரோகம்போம் சொல்கிராணி யோணியினிற் கோலமுள்ள தோடங் குடியோடும்	பாளையமால்
அனங்கன்வடிவாகி யடங்காத பெண்கள் குணங்க ளதுரதியாம் கூறினோம்	இணங்காமல்
இவன்பேரைச் சொன்னால் இறைஞ்சுவார் மாதர் நவமன் மதனென்றே நாணித்	தவவடிவாம்
கன்மவினை யெல்லாங் கலங்கியங் கிப்பதுங்கித் தன்ம சரீரம் தள தளெனப்	பொன்மயமாம்
மேனி யொளி செம்மணிபோல் வீறுபெறு மாறுபடா ஆணிக் கனகமப ரஞ்சிபோல்	மாண்டிர்க்குத்
தன்வந் திரிமொழியாய்ச் சாற்றினு ரிப்புவிடில் மன்மதசிந் தாமணியை வாழ்த்து,	

(அ) மேல்தோல் சீவிய சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, தான்றிக் காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, சாதிக்காய், இலவங்கம் பேரிச்சங்காய், சாலாமிசிரி, பிசின் பட்டை, இசுபகோல்விதை, நறுவிலிவிதை, அத்திவிதை, சிறுநாகப்பூ, நச்சீரகம், பூனைக்காலிவிதை. மஞ்சள் கடுக்காய்த்தோல், பறங்கிச்சக்கை, கொத்தமல்லிவிதை, ஏலரிசி, கோட்டம், அதிமதுரம், கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை, ஆவாரை விதை, சிற்றரத்தை, கண்டத்திப்பிலி, கர்க்கடகசிங்கி, சன்னலவங், கப்பட்டை, தாளிசுப்பத்திரி, வாலுழுவையரிசி, குரோசானியோமம், சிறுதேக்கு, கூகைநீறு, காட்டிலவங்கம், நெருஞ்சிமுள், நீர்முள்ளி

விதை, நத்தைச்சூரிவிதை, நாயுருவி விதை, உலர்த்திய கருவேலம்பிஞ்சு, ஆலம்விதை, துத்திவிதை, மாம்பருப்பு, காட்டுவாகைப் பட்டை, உலர்த்தின சிவகரந்தைப்பூ அல்லது கொட்டைக் கரந்தைப்பூ, கையாந்தகரை விதை, கண்டங்கத்திரிவிதை, துளசி விதை, பெருநாகப்பூ.(அல்லது)நாகைவிதை, கொண்டைசின்னிக் கிழங்கு, நிலப்பனைக்கிழங்கு, அழுக்கிராக்கிழங்கு, உலர்த்திய செங்கழுநீர்க்கிழங்கு, உலர்த்திய செவ்வல்லிக்கிழங்கு, உலர்த்திய கொட்டிக்கிழங்கு, தூதுவளைவிதை, முருங்கைவிதை, வறுத்தவெந்தயம், பேரரத்தை, முருங்கைப்பிஞ்சு, பேய்பீர்க்கவிதை, ஊமத்தன் விதை, கத்தூரிமஞ்சள், கச்சோலம்.(அல்லது)ஏலக்காய்ப்பட்டை, உலர்த்தியபொடுதலைக்காய். நாய்வேளைவிதை, பூலாவிதை, சண்பம்விதை, ஆடாதோடைவிதை, சமுத்திரசோதிவிதை, வெட்டிவேர், கஞ்சாவிதை, கோரைக்கிழங்கு, பொன்முசுட்டைவிதை, பச்சைக்கடலைமா, உளுந்துமா, தேற்றான்விதை, (இதனைச் சிறு துண்டுகளாகச் சிவிச் தண்ணீரில் ஊறவைத்து வெண்ணெய் போலரைத்துக் கொள்க.) இவை வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்) (ஆ) இலவம்பிசின், எட்டிமரப்பிசின், கருவேலம்பிசின், ருமிமஸ்தகி, குங்குமப்பூ, கோரோசனை, சிலாசத்து, இவை வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்)வாதுமைப்பருப்பு 5 பலம், கசகசா 5பலம், திராட்சைப் பழம் 5 பலம் சாரப்பருப்பு 2½ பலம் (87½ கிராம்) முருங்கைப்பூ. உலர்ந்ததானால் 5 பலம், (175 கிராம்) புதுப்பூவாயிருந்தால் 20 பலம் (750 கிராம்) தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சாறு ½ படி(இ) தூய் தாக்கிய இரசம், கெந்தகம். இலிங்கம், இவை வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்) (ஈ) மதனகாமேசுவரப்பூ. மிசிரிஅபின், தூய்தாக்கிய கஞ்சா இம்மூன்றும் வகைக்கு 3 பலம் (105 கிராம்) (உ) வெள்ளைக் குங்கிலியம், சிந்திற்சருக்கரை, ஆலம்பால், இச்சிப்பால், ஒதியம் பட்டைச்சாறு, அத்திப்பால், பருத்திப்பிஞ்சுச்சாறு, ஆவாரம்பூச்சாறு, இவை வகைக்கு 4 பலம் (140 கிராம்) பசுவின் நெய் (18 பலம் (560 கிராம்) தேன் 8 பலம் (280 கிராம்)

செய்முறை : — (அ) விலுள்ள சரக்குகளை யெல்லாம் இடித்துத் துணியில் வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். (ஆ) விலுள்ள பிசின் வகைகளை நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்து அரைத்து முன் தூளில் கலந்து கொள்ளவும். ருமிமஸ்தகியைப் பொடித்து துணியில் வடிகட்டி முன்கூறிய தூளுடன் சேர்க்காமல் தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதைச் சேர்த்துக் காய்ச்சினால் எல்லாம் ஒன்றாகக் கசந்து போகும். ஆகையால் இளகம் செய்து, ஒருநாள் ஆறினபின் மறுநாள் சேர்க்க வேண்டியது. குங்குமப்பூவில் கொஞ்சம் பசும் பாலைவிட்டு மை போலரைத்துத் தனியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கோரோசனை, சிலாசத்து ஆகிய இரண்டையும் தனித்

தனிப் பொடித்து முன் தூளுடன் கலந்து கொள்ளவும். வாதுமைப் பருப்பைக் கொதி வெந்நீரிற் போட்டு 10 மணித்துளி அளவு மூடி வைத்து மேற்சேக்கிக்கி கசப்பு வாதுமைகளை நீக்கிவிட்டு மற்ற வற்றை அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்து முன் தூளுடன் கலந்து கொள்ள வேண்டும். சாரப்பருப்பைக் கொதி வெந்நீரில் போட்டு 5 மணித்துளி மூடிவைத்து நன்றாக அலசியிறுத்துவிட்டு ஈரமுலர்நீர்பின் சிறிது நெய்யில் வறுத்து அம்மியில் வைத்து மைபோலரைத்து முன் தூளுடன் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சாரப்பருப்பானது காரலில்லாமலிருக்க வேண்டும். காரலுள்ளவற்றைச் சேர்த்தால் இளகம் கெட்டுப் போகும், காரலில்லாதது அகப்படாவிட்டால் அதற்கு ஈடாக வாதுமைப்பருப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கசகசாவிலுள்ள கல், மணல் முதலியன வற்றைப் புடைத்து நீக்கி அம்மியில் வைத்து வெண்ணெய் போலரைத்து அரைப்படி நீரில் கரைத்து வடிகட்டித் திப்பியை நீக்கி விட்டுப் பாலை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்: திராட்சைப் பழத்திலுள்ள குச்சி, காம்பு முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு அம்மியில் வைத்து வெண்ணெய் போலரைத்து முன் தூளில் கலந்துகொள்ள வேண்டும். முருங்கைப்பூவை உலர்த்திய தானூலிடித்து துணியில் வடிகட்டித் தூளை முன் தூளிற் கலந்து கொள்ளவேண்டும். பச்சையாயிருந்தால் ஒருபடி பசும் பாலிற் போட்டுக் காய்ச்சி பூவெல்லாம் வெந்து குழைந்த பக்குவத்தில் வடிகட்டித் திப்பியை நீக்கிவிட்டு பாலை மட்டும் தனியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (இ) யிலுள்ள வைகளில் இரசத்தையும், கெந்தகத்தையும் சேர்த்து அரைத்து முழுதும் கறுத்த பின்பு இலிங்கத்தையும் சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம் அரைத்து மைபோலான பின்பு தனியேயெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (ஈ) யிலுள்ளவற்றில் மதனகாமேச்சுவரப் பூவை ஓட்டில் வறுத்து இடித்துத் துணியில் வடிகட்டி எடுத்த தூளை முன் கூறிய தூளிற் கலந்துவிட வேண்டும். சுத்தி செய்த கஞ்சாவை ஓட்டில் வறுத்து இடித்துத் தூள் செய்து துணியில் வடிகட்டி மேற்படி தூளுடன் கலந்துகொள்ள வேண்டும் அபினியில் கொஞ்சம் நீர்விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கித் தனியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (உ) யிலுள்ள வெள்ளைக் குங்கிலியத்தைக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துத் துணியில் வடிகட்டி எடுத்த தூளையும் சீந்தல்சருக்கரையையும் மீண்டும் துணியில் வடிகட்டி எடுக்கும் தூளை ஒன்றாகக் கலந்து முன்பு கூறிய தூளிற் கலந்துவிட வேண்டும். ஆலம்பால், அத்திப்பால், இத்திப்பால், இம்முன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து 4 பலம் நெய்யைச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து நீர் சுண்டிய பின்பு எடுத்தால் கையில் அதிகம் ஓட்டாமல் பதமாயிருக்கும். இதனைக் கல்வத்திற் போட்டு முன்பே

ஆக்கி வைத்திருக்கிற தூளைச் சிறிது சிறிதாகப்போட்டு அரைத்து வந்தால் எல்லாம் கலந்து ஒரே உருவமாகிவிடும். மற்றச்சாறு வகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துத் தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (ஊ) விலுள்ள சருக்கரையில் அரைப்படி நீரை ஊற்றி அடுப்பி லிட்டுச் சிறுதீயாக எரித்து இரண்டு மூன்று கொதி வந்தபின் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி அதிலுள்ள திப்பி முதலியவைகளை நீக்கி விட்டு மறுகலத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றி (உ) விலுள்ள சாறுகளையும் (ஆ) விலுள்ள முருங்கைப்பூப்பால், கசகசாப்பால், தண்ணீர் விட்டான்கிழங்குச்சாறு ஆகியவைகளையும் அதில் சேர்த்துப் பாகு பதமாகக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தின் முன்பு ஆக்கி வைத்துள்ள தூள் கலவையைச் சிறுகசிறுகப்போட்டு மரமத்தால் நன்றாகக் கடைந்து கலந்த பின்பு (ஆ) விலுள்ள குங்குமப்பூவைச் சேர்த்துக் கடைந்து பிறகு இரசம், கெந்தகம் ஆகியனவற்றின் கலவையைத் தூவிக் கலந்தும் பிறகு (ஈ) யிலுள்ள அபின் கரைத்த நீரை ஊற்றிச் செம் மையாகக் கலந்து தேன், நெய், ஆகியன பெய்து மேல் கீழாகக் கிளறி அப்படியே ஆறவிட்டு விட வேண்டும். குளிர ஆறிய பின்பு (அல்லது) மறுநாள் (ஆ) விலுள்ள ருமிமஸ்தசித் தூளைத் தூவிக் கீழ்மேலாகக் கிளறி கண்ணாடிக் கலத்தில் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு : — வராகனெடை 1 முதல் 1½ வரை.

தீரும் நோய்கள் : — எண்பத்தினாலுவகை வாதநோய்கள், நாற்பதுவகை பித்தநோய்கள், இருபதுவகை ஐயநோய்கள் வாத பித்தநோய், பித்தசேத்துமநோய், ஐயவாதநோய், பித்தமேகம், மஞ்சள்வண்ணமேகம், வெள்ளைவண்ணமேகம், ஐயமேகம், மயில் கழுத்துவண்ணமேகம், குருதிமேகம், எலும்புருக்கிமேகம், இரஞ்சிதமேகம், நரம்புமேகம், நீரிழிவு, கீழ்வெள்ளைவெட்டை, நீர்ச் சுருக்கு, சன்னிகள், சூலை, ஏலாப்பெருங்கழிச்சல், பிறப்பிடத்துப்புண் முதலிய மிகப்பெரும் நோய்களெல்லாம் தீரும். விந்துப்பெருக்கம், தாதுப்பெருக்கம், புணர்ஆற்றல் பெருக்கம், விந்துக்கட்டுப் பெருக்கம், முதலியன உண்டாகி, உடல்வலிமையும், உறுதியும் வனப்புப் பொலிவும் எய்தி முகப்பொலிவு முதலியன உண்டாகும்: இதனைத் தொடர்ந்தாற்போல் பயன்படுத்தி வந்தால் உடலில் எத்தகைய நோயும் அணுக வொட்டாமல் உடல் நலத்தைக் காத்துத் உடம்புக்கு ஒரு கவசம் போன்று விளங்கி வாழ்நாள் நீடிப்பு, மகப்பேற்றுப்பெருக்கம் முதலியனவற்றை உண்டாக்கும். இது சஞ்சீவி கற்பங்களள் ஒன்று.

குறிப்பு : — வெறியூட்டிப் பழக்கமுள்ளவர்கள் இந்த இளகத்தில் விரும்பிய அளவு எடுத்து அதற்கு ஈடுஅளவு தூய்தாக்கிய கஞ்சாவை ஒட்டில் வறுத்துப் பொடித்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி எடுத்த தூளைச் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். இந்தக் கஞ்சாஎடைக்கு ஈடாகச் சர்க்கரையையும் கூட்டிக் கொள்க.

31. சிந்தாமணி மனமோகன இளகம்.

ஆனந்தக் களிப்பு

தானு தனா தந்த னானு—தன	
தானு தனா தந்த னாதந்தனானு	தானு
ஆதியை வேண்டித்து தித்து—நல்ல	
அழகிய லுகமா னுயர்வாய் வகுத்து	
முதுரை யாக விதித்த—மன	
மோகன சிந்தா மணிமாகுணத்தான்	தானு
பூமிசை நோய் வயப்பட்டு—மிகப்	
புலம்பித் தவித்துட லந்தினங் கெட்டு	
நாமிசை யாமுரை விட்டு—முற்றும்	
நலிந்த வர்க்காகப் பரிதாபமுற்று	தானு
சந்தேக மின்றி விரித்து—நந்தம்	
சற்குரு பாத மனதீற் றரித்து	
சந்தோட மாக வுரைத்து—மனத்	
தயவுட னுதவுவ மேயித் தலத்து	தானு
சாரப் பருப்பு லவங்கம்—நல்ல	
சதகுப்பை கடுக்காய் கடுக்காயின் பிஞ்சு	
சீரகங் கத்தூரி மஞ்சள்—பெருஞ்	
சீரகத் தோடு பூத்தாலக் கிழங்கு	தானு
முள்ளங்கி துத்தியின் வித்து—நெல்லி	
முள்ளிய பிடுனாடு வெங்காய வித்து	
நெல்லி விதையின் பருப்பு—மிக	
நேரான சாதிக்காய் நொச்சியின் வித்து	தானு
திப்பிலி மிளகுடன் சுக்கு—வணச்	
சீமைப்பூ வாவரை யின்பல வித்து	
தப்பில் பூணக்காவி வித்து—சொல்லந்	
தான்றிக்கா யேலங் கசகசா வொத்து	தானு
கையாந் தகரைவித் தொன்று —நனி	
கனமான தண்ணீர்விட் டானின் கிழங்கு	
நையாத யானை நெருஞ்சி—முள்ளும்	
நலமான கொண்டையின் சீனிக் கிழங்கு	தானு
அதிமது ரங்கொத்து மல்லி—பளிங்	
கழகான சாம்பிராணி யுடனினுஞ் சொல்லந்	
துதிபெறு போஸ்துக்காய் நல்ல—தொரு	
சுகமாங் குரோசாணி மணமிகப் புல்லும்	தானு

உயர்கரு வாப்பட்டை யோடு—இன்னம்
ஓதிய சாதிப்பத் திரியிவை தேடு
நயமாவ ராகனடை நாடு—மிக
நத்தியொவ் வொன்றுக்கு மூன்றெனப்போடு தானு

கோரக்கர் நெய்பல மைந்து—ஏதுங்
கோதில்லா வாவின்பால் படியரை கொண்டு
சேரப்பா பலமைந்து கண்டு—தின்னுஞ்
சீனி யிருபது பலமெடு கண்டு தானு

தேனிற் பலம்பத்துச் சேரு—அந்தச்
சிறந்த பசுநெய்யு மவ்வடை தேரு
காணு முறைசொல்வேன் யாரு—மிதைக்
கண்டறி யார்செய்து வந்துநீ பாரு தானு

சாரப் பருப்பினை நீயே—யுற்றுத்
தனியாக வேவறுத் தரைத்துக்கொள் வாயே
வீரத் தபினியைத் தாயேய்—சலம்
விட்டரைத் தெடுத்துப் பதனஞ்செய் வாயே தானு

மற்றவை யாவு நெருப்பில்—நன்றும்
வறுத்திடித் தேவத்திர காயஞ்செய் தொப்பில்
கற்கண்டு சர்க்கரை யப்பால்—தேனைக்
கலந்து நெருப்பிட்டுக் காய்ச்சிப் பதத்தில் தானு

முன்செய் பொடிகளைக் கொட்டி—உடன்
மோகமாய்க் கிண்டிக் கிளறியே விட்டு
தண்செய்த பின்னபி னிட்டு—ஓன்றூச்
சார்வுறச் செய்தே யெடுத்துவை கெட்டி தானு

வேண்டி வராகனடை முக்கா—லரை
மேவிரு போது மிசைந்து கொடுத்தால்
பூண்டிடு பேதி யிரைச்சல்—மிகப்
பொல்லாத வாயுகாமாலைமெய் யோய்ச்சல் தானு

ஊதலுஞ் சோகை வெளுப்பு—தின
முபத்திர வஞ்செய்யும் பலநோ யடித்து
ஓதிடு தேகம் வலுத்து—விந்து
மூறிடும் வீரிய மாமே கதித்து தானு

மேக வகைகளும் போகும்—இங்கு
விளம்பிய நீரெரிச் சல்குண மாகும்
ஆகத்து னேயெலாஞ் சாகும்—கரும்
பான சருக்கரை தேனெடு பாகும் தானு

பின்னிட்டுப் போகத் தெரிந்து—ஏதும் பிழையின்றி யாவரும் பேணி விரும்பு மன்னிய பாவாகா னன்பு—வைத்து வழத்துமா னந்தக் களிப்பினை நம்பு.

தானு

(அ) இலவங்கம், சதகுப்பை, மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல், கடுக்காய்ப்பிஞ்சு, நற்சீரகம், கத்தூரிமஞ்சள், பெருஞ்சீரகம், நிலப்பனைக் கிழங்கு, முள்ளங்கிவிதை, துத்திவிதை, நெல்லிமுள்ளி வெங்காய விதை, நெல்லிவிதைப்பருப்பு, சாதிக்காய், வெண்ணெஞ்சிவிதை, அரிசித்திப்பிலி, மிளகு, மேல்தோல்சீவிய சுக்கு, சீமைச்சாமந்திப்பூ ஆவாரைவிதை, பூனைக்காலிவிதை, தான்றிக்காய்த்தோல், ஏலரிசி, கையாந்தகரைவித்து, யாணைநெருஞ்சிமுள்ளு, கொண்டைச்சீனிக் கிழங்கு, அதிமதுரம், கொத்தமல்லிவிதை, பளிங்குசாம்பிராணி, போஸ்துக்காய், குரோசானியோமம், விலாமிச்சம் வேர், இலவங்கப்பட்டை, சாதிப்பத்திரி, இவைவகைக்கு 3 வராக னெடை (10,50 கிராம்) (ஆ) சாரப்பருப்பு 1½ பலம் அபின் 3 வராக னெடை (10-50 கிராம்) தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சாறு ½ படி. கோரக்கர்நெய் (இதன் முறை பின்னால் கூறப்பெற்றுள்ளது.) 5 பலம் (175 கிராம்) பசுவின்பால் ½ படி, கற்கண்டு 5 பலம் (175 கிராம்) சீனிசருக்கரை 20 பலம் (700 கிராம்) தேன் 20 பலம் (700 கிராம்) பசுநெய் 10 பலம் (350 கிராம்).

செய்முறை : — சாரப்பருப்பைத் தனியாக வறுத்து அம்மியில் வைத்து வெண்ணெய் போலரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அபினியை நீர்விட்டுக் கரைத்துத் தனியேயெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கசகசாவைத்தண்ணீர் விட்டரைத்து ஓர் ஆழாக்கு நீரில் கரைத்து வடிகட்டிப் பாலை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இக் கசகசாபால் தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சாறு, பசும்பால், சீனி சருக்கரை, தேன், கற்கண்டு ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து அடுப் பேற்றிச் சிறுதீயாக, எரித்துப் பாகுபதத்தில் (அ) விலுள்ள சரக்கு களையெல்லாம் ஓட்டில் வறுத்து இடித்துத் துணியில் வடிகட்டி எடுத்த தூளுடன் முன் அரைத்து வைத்திருக்கிற சாரப்பருப்பையும் கலந்து மேற்படி பாலில் சிறுகச்சிறுகத் தூவி நன்றாகக் கிண்டிக் கிளறிக் கோரக்கர் நெய், பசுவின்பால் ஆகியவற்றை விட்டுக் கீழ் மேலாகப் புரட்டிக் குளிர ஆறிய பின்பு முன்பு தகைப்படுத்தியுள்ள அபின் நீரைச் சேர்த்து எல்லாம் கலக்குமாறு செய்து கண்ணாடிக் கலத்தல் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு : வராகனெடை ½—1.

தீரும் நோய்கள் : — பற்பல வகைக்கழிச்சல், வயிற்றிறைச்சல், பலவகை வாயுகள், காமாலை, மெய்யோச்சல், உடம்புணதல்,

சோகை, பாண்டு முதலியன தீர்ந்து விந்துப் பெருக்கமாகி, தாதுப் பெருக்கம், உடல்விலிமை, ஆகியன உண்டாகும். மேகவகைகள், நீரரிச்சல் முதலிய சிறுநீர் தொடர்பான நோய்கள் தீரும். மேலும் உடம்பிலுள்ள பல நோய்களுக்குப் பயன்படும்.

மருத்துணவு : — தாதுப்பெருக்கத்திற்கானால் பால், இறைச்சி முதலிய ஊட்டப் பொருள்கள் ஊட்டமுள்ள உணவுப்பொருள்கள், இனிப்பு அல்லா முதலிய பொருட்கள் ஆகியன பெரிதும் உட்கொண்டு வரவேண்டும். மற்ற நோய்களுக்குத் தகுந்த மருத்துணவை ஏற்படுத்த வேண்டியது, மருத்துவர்களின் கடமையாம்.

கோரக்கர் நெய்

தூய்தாக்கிய கஞ்சா 5 பலம் (175 சிராம்) இதனை ஒரு படி நீரிற்போட்டு நாலிலொரு பங்காகக் காய்ச்சிச் சுண்ட வைத்து இளஞ்சூட்டில் நன்றாகப் பிசைந்து வடிகட்டிய கியாழத்துடன் ஐந்து பலம் பசுவின் நெய்யையும், அரைப்படி, பசுவின் பாளையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி, நீர் சுண்டி நெய்யாகியவுடன் கம்பளியில் வைத்துப் பிழிந்து வடிகட்டி த்திப்பியை நீக்கி நெய்யை யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதுவே கோரக்கர் நெய்யாம்' இந்த நெய்யில் மேற்குறித்த அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

32. அகத்தியர்

கூழ்ப்பாண்ட நெய்

சோபனம்

சோபனமே சோபனமே

சுபசோபனந் தமிழ்ப்பாட

சோதியொளி யாய்நிறைந்த

சுத்தமுள வத்துவினை

சோபன

அத்தியுறு மித்தலத்திற்

புத்தியுடன் யான்பாடி

ஆருமறி யாதவனைச்

சீருடனே போற்றிச் சொல்வேன்

சோபன

அகத்தியன ரோதுகின்ற

அழகுறுகூழ்ப் பாண்டமதை

அன்புடனே யானுரைக்க

விற்பமுடன் கேட்டருள்வீர்

சோபன

- திரிகடுகு கரிகணமுஞ்
 சீரகமு மிரண்டுடனே
 திப்பிலியின் மூலமுடன்
 சிறந்தமல்வி விளங்கமுமே (சோபன)
- பெருவிடைய மதிமதூரம்
 புகழ்மிருது தேற்றின்விதை
 பேர்ச்சங்காய் பாதமுடன்
 பேலத்தகுரோ சானியேலம் (சோபன)
- சிறுநாகி மாஞ்சிகசா
 சிறந்தகோட்ட மக்கிராகாரஞ்
 சிறுவலங்கம் பெருவலங்கம்
 சிறந்தபட்டை யிசுபகோலும் (சோபன)
- குரு லவங்கங் கண்டு கணங்
 குளிர்ந்த சந்து மஞ்சிட்டியுங்
 கூர்மையாநீர் முள்ளி வித்துங்
 கொடியதொரு தாளீசம் (சோபனம்)
- நன்னூரி மூலமுடன்
 நல்ல சாதிக்காயினுடன்
 நற்சாதிப் பத்திரியும்
 நயமான வால்மிளகு (சோபனம்)
- நின்றமூப்பத் தைந்துவகை
 நிறை பலமுங்காலாக
 நேர்மையுள்கோ ரோசனையும்
 நிறுத்திடுவா யரைக்கழஞ்சு (சோபன)
- வண்ணமுள்ள குங்குமப்பூ
 வழங்குபச்சைக் கர்ப்பூரம்
 வரிசையுடன் காற்கழஞ்சாய்
 வளமாகப் பொடித்ததற்பின் (சோபன)
- சொன்னதொரு கற்கமெல்லாந்
 துணிந்துவஸ்திர காயம்பண்ணு
 சொல்லுகிறேன் கியாழவகை
 சூட்சுமமுடன் கேட்டிடுவாய் (சோபன)
- மல்லியுடன் சங்கிண்வேர்
 மணத்தவெட்டி லாமிச்சம்வேர்
 மன்னுமர மஞ்சள்நாரி
 வருசந்து மிருபலமாஞ் (சோபன)

சொல்லுமொரு தூணிசலஞ்
 சேர்ந்தொன் றுனதற்பிசின்
 திண்மையுள்ள பூசணிக்காய்த்
 திகழும்ரச மேபடியாம் (சோபன)

வல்லாரைச் சாறரைக்கால்
 வாங்குகரிப் பானுடனே
 வளமான காணிரசம்
 வகைவகைக்குக் காற்சேராம் (சோபன)

நல்லதொரு ஆவின்பால்
 நயமான செவ்விளநீர்
 நாடியசே ரொன்றரையாம்
 நற்கருப்பஞ் சாறுடனே (சோபன)

முக்கால் முக்காலிலன்ன
 மூலரசந் தானரையாம்
 முடுகியகற் கண்டதுவு
 முண்மையுட னிருபலமாம் (சோபன)

மிக்கநல்ல சர்க்கரையும்
 வேண்டுபலமு வெட்டதா
 மெல்லாமி திற்கரைத்து
 மிதும்பாகு மாம்பொழுது (சோபன)

தக்கதொரு குரணத்தைத்
 தான்கிளறிப் பக்குவமாய்
 விக்கினங்கள் வாராமல்
 மெய்மனதரச் சுத்தியுடன் (சோபன)

ஆதித்தனையே பணிந்து
 அகத்தியரையேதுதித்து
 நீதியுடனிரு பொழுதும்
 நேருங் கொட்டைப்பாக்களவு (சோபன)

மண்டலத்திற் சயரோகம்
 வாங்கியிடு முஷ்ணமெல்லாம்.
 தொண்டையினிற் கரகரப்புத்
 தொனியிலுறும் வியாதிகளும் (சோபன)

தெண்டனிடும் பித்தமெல்லாஞ்
 சேர்ந்த தொரு நீரடைப்பு
 லீண்டோடிப் போகுமதி
 மெய்யாகும் பொய்யலவே (சோபன)

இரத்தவிர்த்தி தேகபுஷ்டி

ஏற்றமுக வசீகரமுங்

கட்டமுக தாதுவிருத்தி

கருதுமுடற் காந்தியுண்டாம்

(சோபன)

ஆயுள் விருத்தியாகும்கு

மத்திவெப்ப மத்திவெட்டை

வீயுமெலும் புருக்கியுட்டின

மேகமும் விட்டோடிடுமே

(சோபன)

வாகான புருடருக்கும்

மதிமுகத்து மாதருக்கும்

நோகாச் சஞ்சி விக்கொப்பாம்

நுண்ணறவோரே கேண்மின்

(சோபன)

மண்டலத்தோர் கொண்டாடும்

மகிழுங்கூழ்ப் பாண்டமதை

விண்டாரகத் தீசரதை

மேதினியோர் வாழ்கவென்று

(சோபன)

கண்டுமிக வன்புடனே

கற்றறிந்த பாவாகான்

பண்டுசொன்ன முறைப்படியே

பார்த்தறிவீர் தீர்க்கமுடன்

(சோபன)

சோபனமே சோபனமே

சுபசோபனந் தமிழ்ப்பாட.

(அ) மேல் தோல் சீவிய சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, யானைத்திப்பிலி, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கண்டத்திப்பிலி, கொத்துமல்லி விதை, வாய்விளங்கம், அதிவிடயம், அதிமதுரம், பேரிச்சம்பழம், தேற்றுவிதை, பேரிச்சங்காய், வாதுமைப்பருப்பு, குரோசானியோமம், ஏலரிசி, சிறுநாகப்பூ, மாசிக்காய்த்தோல், கசகசா, சோட்டம், அக்கிராகாரம். சன்னலவங்கப்பட்டை, பெருலவங்கப்பட்டை, இசுபகோல்விதை, இலவங்கம், சிறு தேக்கு, சந்தனம், மஞ்சிட்டி, நீர்முள்ளிவிதை, தாளிசப்பத்திரி, நன்னூரிவேர், சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, வால்மிளகு, இவை வகைக்கு ½ பலம் (8½கிராம்). கோரோசனை 5/8 வராகனடை (2.20கிராம்). குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம், இவை வகைக்கு வராகனடை காலே வீசம் (8.97கிராம்)

(ஆ) கொத்துமல்லி விதை, சங்கம் வேர்ப்பட்டை, வெட்டிவேர், விலாமிச்சம் வேர், மரமஞ்சள், நன்னூரிவேர், வெண் சந்தனம் இவை வகைக்கு 2 பலம் (70கிராம்).

(இ) கலியாணப் பூசனிக்காய்ச்சாறு 1 படி; வல்லாரைச்சாறு $\frac{3}{4}$ படி; கையாந்தகரைச்சாறு, பொன்னுங்காணிச்சாறு, வகைக்கு $\frac{1}{2}$ படி, பசுவின்பால், செவ்வள்ளிர் இவை வகைக்கு $1\frac{1}{2}$ படி, கருப்பஞ்சாறு $\frac{3}{4}$ படி, கற்கண்டு 2 பலம், சீனி 24 பலம் (840 கிராம்)

செய்முறை : (அ) விலுள்ள சரக்குகளை இடித்துத் தூளாக்கி துணியில் வடி கட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கோரோசனை முதலிய மூன்றையும் தனித்தனியரைத்துப் பொடித்து முன் தூளில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) விலுள்ளவற்றை நன்றாகச் சிதைத்து 8படி நீரில் போட்டு ஒரு படியாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி இளஞ்சூட்டுடன் பிசைந்து வடி கட்டித் திப்பி நீக்கி கியாழத்துடன் (இ) விலுள்ளவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் மேற்கண்ட தூளை தூவி மரமத்தால் கடைந்து ஆறியபின் கண்ணாடிக்கலத்தில் காப்பு செய்க.

அளவு : — வராகனெடை $2\frac{1}{2}$ முதல் $3\frac{1}{2}$ வரை

தீரும் பிணிகள் : — இதனை நாற்பதுநாள் பயன்படுத்தினால் என்புருக்கிநோய், வெப்பநோய், தொண்டைக்கரகரப்பு, தொண்டை நோய், பித்தநோய்கள், நீரடைப்பு, ஆகியவைதீரும். குருதிப் பெருக்கம், உடல்திண்மை, முகப்பொலிவு, உடற்கட்டமுகு, நாதுப் பெருக்கம், உடல்ஒளி முதலியனவுண்டாகும். அத்திச்சூடு, அத்தி வெட்டை, எலும்புருக்கி, வெப்புமேகம், முதலியன தீர்ந்து வாணர் நீட்டிப்பு உண்டாகும். இது ஆண் பெண் என்னும் இருபாலருக்கும் ஏற்கும். இதனைத் தொடர்ந்தாற்போல் பயன்படுத்தி வந்தால் எல்லாவகை நலனும் உண்டாகும்.

கூழ்ப்பாண்ட இனியநெய்

ஆனந்தக்களிப்பு

தானு தானு தந்தானு—தன

தானு தானு தந்தானுத்தானு

தானு

மேவு முதல்வனைப் போற்றி—நன்றும்

விளம்புவேன் கூழ்ப்பாண்ட நெய்யதைத் தானும்

மாவர முற்ற நற்சீடா—நல்ல

வகையுடன் கேட்டு மகிழ்ந்திட வாடா

தானு

தாழ்வில்லா ஆவாரம் வேரீத்தோல்—நல்ல

சார்வா நகுசியுந் தூது வளைவேர்

வாழ் கண்டங் கத்தரி சமுலம்—நல்ல

வகைக்கான முள்ளியின் கத்தரி வேரும்

தானு

- கேளும் பூஞ்சு சமூலம்—நல்ல
கிருபையாஞ் சிறுகிரை காணிச் சமூலம்
மாணம் முசுக்கை முருக்கு—சங்கு
வகைக்கு அரைப்பது புண்ணைக்காய் போல தான
- தூதுவளை யின்பழச் சாறு—நல்ல
துலங்கிய வீருள்ளி படி யரையாக
தாதாவின் நெய்ப்படி யொன்று—இதில்
சாது கிராம்பு திரிகடு சீரம் தான
- வாது குரோசானி யேலம்—நல்ல
வண்மையாஞ் சாதிக்காய் பத்திரி லவங்கம்
கோது மரத்தை மதுரம்—நல்ல
கோட்டம் விளாம்பிசின் வெண்குங் கிலீயம் தான
- மாதுநல் லக்கிரா காரம்—நல்ல
வால்யிள கோடு வகைக்கோர் வராகன்
நீதாவின் பாவி லரைத்து—இன்னம்
நிலையான பூசனிக்காயதன் சாறு தான
- ஓது கரும்பினின் சாறு—நல்ல
உற்ற வெள்ளரிக்காய் மாதுளம்பழச் சாறு
சேதப் படாதே யரைச்சேர்—இதில்
சேர்த்த சருக்கரை யிருபல மாகும் தான
- மோதுமுந் திரிகைப் பழமும்—நல்ல
முற்ற பேரீஞ்சு மொருபல மாகும்
போதாவி நெய்யிற் கலந்து—அதைப்
புக்கி யெடுத்து மறுநாள் வடித்து தான
- சேதப் படாதிரு நேரம்—நல்ல
சிறப்பாக வேகொட்டைப் பாக்களவாக
நாத நெய்யோடே யருத்த—அதில்
நண்மையாம் நோயினை வண்மையாய்ச் சொல்வேன். தான
- இப்பதின் மூன்றுநாள் கொள்ள—இதில்
இதமாகு மீளைய ரோசக மிளைப்பு
செப்பிய மேகநல் வாய்வு—இன்னஞ்
சிறந்திடு மேகத்தின் குட்டுடன் காந்தி தான
- பித்தத்தின் காந்தி சயமும்—இன்னம்
பிரபல மாஞ்சேதம் ரோக மிரைப்பு
அற்றிடுமே வுருக்கு மேகம்—அதில்
ஆகிடும் நீரிழி வத்திச் சுரமும் தான
- பற்றிய விரணங்கள் முருக்கி—இன்னம்
பாருள் ளுருக்கியுஞ் சக்கில வாய்வும்

சுத்தமாஞ் சுரோணித வாய்வும்—இன்னம் சொல்லிய கல்லடை சதையடை யோடும்	தானு
மற்றநீர்க் கடுப்பிந்திர காந்தி—மேகம் மாய்நதிடுங் காயங்கள் சித்தி யுண்டாகும் புத்திர சந்தான முண்டாம்—இதில் புளிபுகை வாயுப் பதார்த்தங்கள் தள்ளி	தானு
கத்திரிப் பிஞ்சு முருங்கை—இன்னம் காரு மோர் நெய்யுடன் வெள்ளாடுடும்பு நத்திய பாசிப் பயறு—இவை நலமாகுஞ் சாப நிவர்த்தி கேளின்னம்	தானு
உற்ற ஓம் ஆமுயமந—நசியென்று உச்சித மாகவே மெச்சவே சொல்லிச் சுத்தமாய் நூறுஞ் செபித்து—இன்னஞ் சுகமாய் வயித்தியர்க் கீந்துபின் காலை	தானு
பத்தியாய்க் கொள்ளப் பிணிபோம்— என்று பகர்ந்தா ரகத்திய ரறிந்ததைத் தானே வித்தகப் பாவாகான் சொன்ன—படி விரைந்து செய்தே மிகச் சிறந்துகொள்வீரே.	தானு

(அ) ஆவாரைவேர்ப்பட்டை, மேல்தோல் போக்கிய ஆவாரை விதை தூதுவளைவேர்ப்பட்டை. கண்டங்கத்திரிச்சமுலம், கறிமுள்ளி வேர், இம்பூராச்சமுலம், சிறுகீரைச்சமுலம். பொன்னாங்காணிச்சமுலம், முசுமுசுக்கையிலை, கல்யாணமுருக்கனிலை, சங்கிலை இவை வகைக்கு ½ பலம் (17½ கிராம்) (ஆ) தூதுவளையின் பழச்சாறு, வெங்காயச்சாறு, இவை வகைக்கு ½ படி பசு நெய் 1 படி (இ) இலவங்கம், மேல்தோல் சீவின சுக்கு, அரிசிதிப்பிலி, நற்சீரகம், குரேசாணி யோமம், ஏலரிசி, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, இலவங்கப்பத்திரி, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், கோட்டம், விளாம்பிசின், வெள்ளைக்குங்கிலியம், அக்கிராகாரம், வால்மிளகு இவை வகைக்கு 1 வராகனெடை (3.50) (ஈ) கல்யாணபூசனிக்காய்ச்சாறு, கரும்புச்சாறு, வெள்ளிக்காய்ச்சாறு, மாதளம்பழச்சாறு இவை வகைக்கு ½ படி, சருக்கரை 2 பலம் (உ) திராட்சைபழம், பேரிச்சம்பழம் வகைக்கு 1 பலம் (35 கிராம்) இவற்றைத் தனித்தனியாக அம்மியில் மை போலரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செய்முறை : — (அ) விலுள்ளவைகளைத் தனித்தனி மைபோலரைத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அதனுடன் (உ) விலுள்ளவைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். (ஆ) விலுள்ளவைகளையும் (ஈ) யிலுள்ளவைகளையும் (இ) யிலுள்ள சரக்குகளையும் இடித்து துணியில் வடிகட்டி ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பேற்றியெரித்

துக் கொஞ்சம் சூடு காட்டி மறுநாள் எரித்து மெழுகு பதத்தில் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அளவு : — வராகன் எடை 2½ முதல் 3½ வரை

தீரும் பிணிகள் . — ஈளை, அரோசகம். இளைப்பு, மேகவாயு, மேகச்சூடு, மேகக்காந்தல், பித்தகாந்தல், ஷையரோகம், கபரோகம், இரைப்பு, எலும்புருக்கிரோகம், நீரிழிவு, அத்திசுரம், இரணங்கள், உள்ளுருக்கி, மேலுருக்கி, சுக்கிலவாயு, சோணிதவாயு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, நீர்க்கடுப்பு முதலிய மேகப்பிணிகள் தீரும். காயசித்தியும், காண்முளைப்பல்களும் உண்டாகும்.

மருத்துணவு : — புளி, புகை, வாயுபண்டங்கள் ஆகியன நீக்க வேண்டும். கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, பசுவின்மோர், நெய், வெள்ளாட்டிறைச்சி, உடும்பிறைச்சி முதலியவை ஆகும்.

இதன் மூலத்தில் கூறியுள்ளவாறு சாப நிவர்த்தியும் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சூக்குமக் கூழ்ப்பாண்ட நெய்

குறவஞ்சி

வையக மெங்கணும் வாய்த்தவோர் தேவனே
மனுவை மிகப்படைத் தானடிசிங்கி—அந்த

மாண்டவர்பிணி தீர வவுடதம்

வண்மை யுடனுரைப் பாயடா சிங்கா

வண்மையென் னாவிதின் வகையை யறியாயோ

வங்கண மென்ன வடிசிங்கி—அந்த

வங்கண மென்றுமே வர்தாடுருயேதும்

வகையை யறிந்திலனே சிங்கா

அறிந்திடு வாயினிப் பூசனி நீர்வள்ளி

யதின் கந்தம் நீர்குறுணி சிங்கி—அதற்

கானக ருப்பஞ்சா றுவின்பால் பசுவின்நெய்

யைந்துவு மிருநாழி சிங்கி

நாழி யுடனே கலந்ததில் கற்கமு

நல்ல வேலமுட னேசிங்கி—இந்த

நாணும் லவங்கப்பத் திரிவிளால் வித்துடன்

நாட்டு மிருசீர கஞ்சிங்கி.

நாட்டு மசமோத மிந்துப்பு சாதிக்காய்

நற்சத குப்பையுடன் சிங்கி—இப்போ

நாடிடு கூகைநீர் கோட்ட மதுரமும்
 நலமுந்தி ரிப்பழமுஞ் சிங்கி
 பழமுட னேயிவை வகையைங் கழஞ்சுமே
 பாலிலரைத்தி டடிசிங்கி—அதைப்
 பாலிலரைத்த பின்பாகமு மெப்படிப்
 பண்ணுவ தென்னடா சிங்கா
 பண்ணுவ தென்னாநீ பாங்கா யெரித்துமே
 பதத்தில் வடித்திடடி சிங்கி—இந்தப்
 பதத்தில் வடித்துமே பாண்டத்தில் வைத்துப்
 பருகுவ தெப்படியடா சிங்கா
 எப்படியென்ற லிறக்கின குட்டினி
 லேற்றுபே யன்பழஞ் சிங்கி—இதற்
 கேற்ற கதலிப்பழத்தைப் பிசைந்தபின்
 எவ்விதங் கொள்வதடா சிங்கா
 கொள்ள வுறுசீனி கூட்டிடு நேரமும்
 குடிப்பா யிருகழஞ்சு சிங்கி—அதைக்
 குடித்ததினலென்னதீரும் வியாதி
 குணமு முரைத்திடடா சிங்கா
 குணமா முடம்பினி லுளவெக்கை யீளை
 இருமலுட னின்னமுஞ் சிங்கி—பின்பு
 கூறுமுடம்பு இளைப்புக் கிரிச்சமுங்
 கொண்டிடு நெஞ்சுவலி சிங்கி
 வலியு மந்தரதாக மூத்திரப் பாளையு
 மாறிடு மிரத்தபித்தஞ் சிங்கி—அதை
 மாறிடு மந்தார காச மிவையெல்லாம்
 வாங்கியே மெய்சுகமாஞ் சிங்கி
 சுகமாகு மென்றுதான் சொன்னதெல் லாஞ்சரி
 சொல்லிதின் னுமமடா சிங்கா—யான்
 சொல்வே னிதுகுக்கும கூழ்ப்பாண்ட கிருதமாம்
 சொன்ன ரகத்தியருஞ் சிங்கி
 முன்னு மருந்தடி சிங்கி

(அ) கவியாணப்பூசனிக்காய்ச்சாறு, நீர்வள்ளிக்கிழங்குச்சாறு
 இவை வகைக்கு 2படி, கரும்புச்சாறு, பசும்பால், பசுநெய், இவை
 வகைக்கு 1 படி, (ஆ) ஏலரிசி, இலவங்கப்பத்திரி, விழலரிசி, நற்
 சீரகம், பெருஞ்சீரகம், ஓமம், இந்துப்பு, சாதிக்காய், சதகுப்பை,
 கூகைநீறு, கோட்டம், அ தி ம து ர ம், திராட்சைப்பழம் இ வை
 வகைக்கு 3½ வராகனெடை (21.88 கிராம்)

செய்முறை : — (ஆ) விலுள்ளவைகளில் இடிக்க வேண்டிய சரக்குகளை இடித்துத் தூள் செய்து மற்றவற்றை சேர்த்து அம்மயில் வைத்துப் பசுவின் பாலை வார்த்து மைபோலரைத்து (அ) விலுள்ளவைகளில் ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்துக் கடுகு திரள்பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி அதில் தேவையான இரசத் தாளிவாழைப்பழத்தைச் சிறுதுண்டுகளாகத் துண்டித்துப்போட்டுப் பிசைந்து வேண்டிய அளவில்சீனியுஞ் சேர்த்துக்குழம்புப்பதமாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும்.

அளவு : — வராகனெடை 2½ முதல் 4 வரை

தீரும் நோய்கள் : — உடல்வெக்கை, ஈளை, இருமல், உடல் இளைப்பு, நீர்சுருக்கு, நெஞ்சுவலி, உள்ளொளிச்சல், நீர்ப்பாளை, குருதிப்பெருக்கம் முதலிய நோய்கள் தீர்ந்து உடல்நலமுண்டாகும்.

கட்டுப்பாடு : — புகை, புளி, பெண் நீக்கல்.

குறிப்பு : — பேயன் பழம் போடவேண்டுமென்று பாடலில் உள்ளது. நோக்கியாராய்ந்து செய்க.

ஊட்ட இளகம் நொண்டிச்சிந்து

தெந்தினு தின தினனா—தினனா

தினனா தின தின தினதினனா

சுக்குத் திப்பிலி மிளகு—நிறைதான்

சுயமாவ ராகனெடை யிரண்டுருமி

மஸ்தகி சிற்றரத்தை—மிகவே

வாகான தாளீசம் நெருஞ்சிமுள்ளு

(தெந்)

சாலா மிசிரி யசுவ—கந்தி

தகுகோரைக் கிழங்குபூப் பனைக்கிழங்கு

மேலான சோம் பேலம்—போஸ்துக்காய்

மேவிய நன்னூரிவேர்ப் பட்டையுடனே

(தெந்)

துத்திநீர் முள்ளி வித்து—கிராம்பு

சொகுசான பூனைக்காலி விதையு மின்னம்

நத்தைச் சூரி விதையுஞ்—சாதிக்காய்

நலமாம் வெள்ளரி வித்துப் பருப்புடனே

(தெந்)

வகைக்கொரு வராகனெடை—மதுரம்

வருகுரோ சானி சாதிப் பத்ரியொடு

தகுமக்கிரா காரங்கோட்டம்—வகைக்குத்

தானும் வராகனெடை யரைசேரு

(தெந்)

கருவாப்பட்டை யிரண்டு—ரோஜாப்பூ

காணவொன்று வால்மிள கிரண்டுடனே

விருநல் விளாம்பிசினு—மொன்றுகரு

வைப்பிசினுன்று முன்சொல் வழிகூட்டு

(தெந்)

- பறங்கியின் பட்டைப்பலங்கால்—கண்டத்திப்பிளி
பலங்கால் பேர்ச்சங்காய் பலங்காலே
நிறங்கிளர் திராட்சைப்பழம்—பலமரை
நேர்பாதம் பருப்பது பலமன்றும் (தெந்)
- ஓ! பறங்கி விதைப்பருப்பு—வராகனெடை
யொன்றுடன் கசகசாச் சேர்காலும்
ஆநெயிற் சேர்காலும்—மிக்க
அழகுறுசீனிசே ரொன்ற ரையுடனே (தெந்)
- கோரககர் மூலிபலம்—ஐங்கால்
குலப்பசுப் பாலது கொள்ளுமளவு
சேரப் பக்குவமாக—இளகம்
செய்முறையைச் செப்புவேன் தெளி வாக (தெந்)
- இடிக்குநற் சரக்கனைத்தும்—பலமா
யிடித்துச்சூரணஞ் செய்தே யின்னமுங் கேள்
நொடிக்குள்ளே யரைப்பனவை—களைத்தான்
நுண்மையாய ரைத்தெடுத்துயர் வாக (தெந்)
- பாலிலே சீனிகலந்து—நெருப்பிட்டுப்
பக்குவமாக் காய்ச்சியே பாகுபதத்தில்
கோலமுறு மருந்தனைத்தும்—அதிலே
கொட்டிமணச் சந்தனத்தின்கட் டையாலே (தெந்)
- நெய்விட்டுக் கலந்துழக்கி—மிகவே
நனைவுடன் கிண்டிக்கிளறி யெடுத்து
தெய்வத்தைப் போற்றிசெய்து—உடனே
சிறந்தவோர் கலந்தனிற் பொதிந்து கொள்ளே (தெந்)
- விரும்பி வராகனெடை—அரையொன்று
மேவுமிதி லெடுத்த வாவியருந்த
வரும் பிணி பலதீரும்—இதனது
வல்லமையைச் சொல்லுகிறேன் தெள்ளிதாகவே (தெந்)
- சீரண சத்திமிகும்—இரத்தவிர்ந்தி
தேகபலந் தேகதிட மதிகரிக்கும்
காரணத் தாதுநட்டம்—துரிதரோகம்
காணுமிந்திரிய சிராவகங்கள் யாவுந்தீருமே (தெந்)
- உடலமுஞ் சுகமாகும்—ஆயுள்விர்ந்தி
யுண்டாகு மிதன்றிறங்கண்டு கொள்ளே
திடமுள பாவாகான்—முன்னூலறிந்து
செப்பியது தவறாது சத்தியமாமே. (தெந்)

மேல்தோல்சீவிய கூக்கு, அரிசித்திப்பிளி, வகைக்கு 2 வராகன்
எடை (7.00 கிராம்), ருமிமஸ்தகி, (இதனைப் பொடித்துத் தனியே

வைத்திருந்து இளகம் செய்து குளிர ஆறினபின் அதில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்) சிற்றரத்தை, தாளிசப்பத்திரி, நெருஞ்சிமுள், சாலாமிசிரி, அழுக்கிராக்கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, நிலப்பனைக்கிழங்கு, சோம்பு, ஏலரிசி, போஸ்துக்காய்த் தோல், நன்னூரிவேர்ப்பட்டை, துத்திவிதை, நீர்முள்ளி விதை, இலவங்கம், பூனைக்காலி விதை, நத்தைச்சூரி விதை, சாதிக்காய், வெள்ளரிவிதைப்பருப்பு, பறங்கிவிதைப்பருப்பு, இவை வகைக்கு 1வராகனெடை (3.50 கிராம்) அதிமதுரம், குரோசானியோமம், சாதிப்பத்திரி, அக்கராகாரம், கோட்டம், ½ விராகனெடை, சிறு இலவங்கப்பட்டை, வால்மிளகு, இவை வகைக்கு 2 வராகனெடை (7 கிராம்), ரோஜாப்பூ, விளாம்பிசின், கருவேலம்பிசின், பறங்கிப்பட்டை, கண்டத்திப்பிலி, பேரிச்சங்காய், இவைவகைக்கு 2வராகனெடை (7.00 கிராம்), திராட்சைப்பழம், ½ பலம் (1 ½ கிராம்), வாதுமைப்பருப்பு, 3 பலம் (105 கிராம்) கசகசா, 2 பலம் (70 கிராம்), பசுவின் நெய், 2 பலம் (70 கிராம்), சீனிச்சருக்கரை, 12 பலம் (420 கிராம்), தூய்தாக்கிய கஞ்சா, 1 ½ பலம் (48 ¾ கிராம்) இதனை மணம் வருமாறு பதமாக வறுத்துக்கொள்ளவும்.

செய்முறை : மேற்கண்டவைகளில் துளாக்க வேண்டிய வற்றைத் துளாக்கியும், அரைக்க வேண்டியனவற்றையரைத்தும் ஒன்றாகக் கலந்து பாலில் சருக்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் மேற்படி தூள் முதலியனவற்றைக் கலந்து சந்தனக் கட்டை மத்தால் கடைந்து நெய்யை வார்த்துக் கிண்டிக்கிளறி, தான் வழிபடும் கடவுளைப் போற்றிக் கண்ணாடிக்கலத்தில் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு : வராகனெடை ½ முதல் ¾ வரை.

தீரும் நோய்கள் : உடம்பிலுள்ள பல நோய்கள் தீர்ந்து செரிப்பாற்றல் மிகுதிப்படும். குருதித் தூய்மை, குருதிப் பெருக்கம், உடல் வன்மை, ஆகியன உண்டாகும். விரைந் துவிந்தொழுகுதல், விந்து ஒழுக்கு கனவு விந்து ஒழுக்கு ஆகியன தீர்ந்து, தாதுப்பெருக்கம் உண்டாகும். மேலும் இதனால் பல நற்குணங்கள் உண்டாகும்.

சிவனார்வேம்பு எண்ணெய்

கலிவெண்பா

சிரார் சிவன்வேம்பு சேரு மழிஞ்சில்வேர்
பாராரு மாளிலிங்கைப் பட்டையுடன்—சேருங்
கடிய பெருமருந்துங் காண்பிராய் செய்ய
கொடிவேலி வேரும் கொழிஞ்சி—இடிபுரசு

பாலுறுவி வேறும் படர்ந்த செருப்படியும்
 நீலவுரி நிலவவுரி நிலவாகை—கோலமுடன்
 வட்டத் திருப்பிமணி விழுதி நாகமல்லி
 கொட்டைக் கரந்தை குடசமுடன்—மட்டுடனே
 வெள்ளறுகு பேரமட்டி மேவுமுக் காவேளை
 வள்ளல் வெண்சாரணத்தி மாவெருக்குத்—தெள்ளியதோர்
 சேர்சிறியா நங்கையுடன் செப்பும் பிரண்டையும்
 பார்புகழுஞ் சீந்தில் படர்சவுரி—சேரவே
 நீர்மேல் நெருப்பு நிலப்பணையின் வேர்தகரை
 பார்மா தனையால் பகுநொச்சில்—வேர்வகையாய்த்
 தாகமா யுள்ளதெலாஞ் சார்புடனே தான்கூட்டி
 ஆக வகைக்கிருபத் தைந்துபலம்—வாகாய்
 நிறுத்துவைத்துத் தானும் நினைவாய் மறவா
 தடுத்தமருந் தின்னு மறிவீரீ—எடுத்தேதான்
 கூட்டு விதைவகைகள் கூறுவே னிப்புவிடில்
 பாட்டி லமைத்த படிகேளீர்—நாட்டமுடன்
 சேங்கொட்டை தான்றிக்காய் சேருமறிஞ் சில்விதை
 பாங்குநீ ரட்டி பகரெட்டி—ஓங்கு
 மகிழ்வித்து புங்குவிதை மாருத குன்றி
 இகழா விலுப்பைவித் தெண்ணுந்—தகரவிதை
 பேய்ப்பீர்க்கு பேய்ச்சுரையும் பேய்க்குமட்டி வித்துடனே
 வாய்ப்போக்கு சொல்லாத வண்குரட்டை—நாய்ப்பாகல்
 காட்டுச்சீ ரத்துடனே காட்டியதோர் நேர்வாளம்
 பாட்டுக் கிசைந்த படிவிரைவாய்க்—கூட்டி
 வகையொன்றுக் கைந்துபலம் வாகாய் நிறுத்துத்
 தொகையாகும் பின்மருந்தைச் சூழ்ந்தே—மிகையாக
 நண்ணுங் கடைச்சரக்கு நானியம்பு வேன்கேளீர்
 பண்ணுந் தவமுடைய பண்டிதரே—திண்ணமுடன்
 ஓமம் பலமிரண்டா மோர்மஞ்சள் மூன்றுபலம்
 வாமச் சதகுப்பை மன்னிரண்டு—நேமமாங்
 கார்போ கரிசி கருஞ்சீ ரகமிரண்டு
 பார்மீது நாலு பலங்கண்டிர்—ஆராயுந்
 திப்பிலிய மூன்றுபலஞ் சேர்மிளகி ரண்டுபலம்
 ஒப்பமுடன் வால்மிளகி லோர்பலங்காண்—இத்தனையும்
 வேப்பெண்ணெய் விட்டுநனை விஞ்சியதோர் பாண்டத்தில்
 வாய்ப்பா யெடுத்தடைத்து வாய்பூடி க்—கோப்புடைத்தாம்

பூமிப் புடமிட்டுப் பொங்கிவழி யும்போது
 சேமமுடன் பண்ணியே சேர்த்தமைத்து—மேன்மையாய்க்
 கெந்தகம் ரெண்டுபலங் கேண்மையுட னேகலந்து
 சந்தேகம் போமிடத்திற் றுண்மைத்து—வந்ததொரு
 நோய்கள் தமக்கு நுவலுமொரு காசெடைதான்
 நேயப் பொரிமாவில் நேயச்ச—காய
 மருந்திலிரு போதோர் மண்டலந்தா னுண்ணச்
 செருந்தை விடம்போகுந் தேகம்—வருந்துகின்ற
 செய்யான் செழும்பூரான் செவ்வண்டு நீர்வண்டு
 கைதவமே செய்யுங் கருவண்டு—நையும்வகை
 செய்யுஞ் சிராவட்டை செவ்வட்டை நீரட்டை
 வையப் பருவட்டை மாவிடங்கொண்—டுய்யுமொரு
 மண்ணுளிப் பாம்பு மகாவிரியன் செவ்விரியன்
 நண்ணுகொள் ளி வாய்விரியன் நாய்விரியன்—எண்ணரிய
 கட்டு விரியன்கழுத்துக்கொ வா்விரியன்
 இட்ட கொடுஞ் சருட்டை யிவ்வுலகில்—நட்டஞ்செய்
 எண்ணத் தொலையா விடர்ப்புல் விரியனொடு
 நண்ணு முதற்சாதி நாலுவகை—பின்னையும்
 தேளுஞ் சிறுபூச்சி சேர்ந்தவிட செந்துக்க
 ளாலே வரும்விடங்க ளத்தனையும்—வாகுடனே
 செங்குட்டம் வெண்குட்டம் சேர்ந்த கருங்குட்டம்
 அங்குட்ட முங்குறைநோ யத்தனையும்—பங்கிட்டுக்
 கொண்டு தயிலங் குடிப்போர்க்கு நானிலத்தில்
 கண்டு பதைக்குங் கடிதாக—ஒண்டொடிபே.
 பத்தியங் கேளாவின் பால்நெய் யுடனுப்பு
 மெத்தென் வழுதுளங்காய் மேன்மிளகு—சுத்தமாம்
 மஞ்சள் துவரை வளரா மணக்கெண்ணெய்
 அஞ்சலுடன் வெந்நீ ரதுகூட்டு—மிஞ்சிநீ
 கூட்டாதே யெவ்வகையுங் கோதில்லா திப்புளியில்
 ஈட்டுந் தயில மியம்பினேன்—நாட்டமுடன்
 இந்தத் தயிலத்துக் கென்றுநிலை யாமிறையோன்
 சொந்தமுடன் செய்வான் றுணை.

(அ) சிவன்வேம்பு, அழிஞ்சிவேர், மாவினிகப்பட்டை, பெருமருந்
 துப்பட்டை, பிராய்மரப்பட்டை, புரசம்பட்டை, கொடிவேலிவேர்ப்
 பட்டை, கொள்ளக்காய்வேளைவேர்ப்பட்டை, செருப்படிவேர், சவுக
 வேர், நிலவாகைவேர், வட்டத்திருப்பிவேர், குன்றிமணிவேர், விழுதி

வேர், நாரிமல்லிவேர், கொட்டைக்கரந்தைவேர், குடசப்பாலைவேர், வெள்ளறுகுவேர், பேராழுட்டிவேர், முக்காவேளைவேர், வெள்ளைச் சாரணவேர், அத்திவேர், மாவேர், எருக்குவேர், சிறியாநங்கைவேர், பிரண்டைவேர், சீந்தில்வேர், அவுரிவேர், நீர் மேல் நெருப்பு, நிலப்பனைக்கிழங்கு, தகரைவேர், மாதுளைவேர், காட்டாமணக்குவேர், ஆலம்வேர், வெண்ணெச்சவேர் இவை வகைக்கு 25 பலம் (875 கிராம்) (ஆ) சேராங்கொட்டை, தான்றிக்காய், அழிஞ்சில் விதை, எட்டிவிதை, நீரடிமுத்து, மகிழம்விதை, புங்கம்விதை, குன்றி மணி, இலுப்பைவிதை, தகரைவிதை, பேய்ப்பீர்க்குவிதை. பேய்ச்சுரைவிதை, பேய்க்குமட்டிவிதை, குரட்டைப்பழவிதை, நாய்ப்பாகல் விதை, காட்டுச்சீரகம், நேர்வாளம் இவை வகைக்கு 5 பலம் (175 கிராம்) (இ) ஓமம் 2 பலம், மஞ்சள் 3 பலம், சதகுப்பை 2 பலம் கார்போக அரிசி, கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 4 பலம் அரிசித்திப்பிலி, 3 பலம் மிளகு 2 பலம் வால் மிளகு 1 பலம் வேப்பெண்ணெய் செல்லத்தக்க அளவு (ஈ) கெந்தகம் 2 பலம்

செய்முறை :— (அ) விலுள்ள வேர்வகைகளையும் (ஆ) விலுள்ள விதைவகைகளையும், (இ) யிலுள்ள சரக்குகளையும் தனித்தனி வேப்பெண்ணெய் தெளித்துச் செம்மையாக எண்ணெய்ப் பசையண்டாக்கிப் பிறகு முறையாகக் குழித்தலைம் இறக்கி, அதில் (ஈ) யிலுள்ள கெந்தகத்தைப் பொடித்துத் தூவிக் கண்ணாடிக் கலத்தில் காப்புச் செய்யவும்.

அளவு — வராகனெடை 1 முதல் 1½ வரை

துணை மருந்துகள் :— பொரியரிசிமா முதலியன

தீரும் நோய்கள் :— செய்யான், பூரான், செவ்வண்டு, நீர்வண்டு, கருவண்டு, சிராவட்டை, செவ்வட்டை, நீரட்டை, பெருவட்டை, மண்ணுளிப்பாம்பு, மகாவிரியன், செவ்விரியன், கொள்ளிவாய்விரியன்; நாவிரியன், கட்டுவிரியன், சுருட்டை, நாலுவகைப்பாம்பு, தேள், சிறுபூச்சி, முதலிய விடங்களெல்லாவகைகளும், செங்குட்டம், வெண்குட்டம், கருங்குட்டம். அங்குட்டம், குறைநோய், கடிவிடங்கள் ஆகியனவும் தீரும்.

மருத்துணவு :— பால் நெய், உப்பு, வழுதுளங்காய், மிளகு, மஞ்சள், துவரை, ஆமணக்கெண்ணெய். வெந்நீர் முதலியவைகள் ஆகும். மற்றெதுவும் ஆகாது.

அருஞ்சொல் அகரமுதலி

அகரா—அக்கரா---அக்ராகாரம்
 அக்ககரம்—அக்கராகாரம்
 அகவகெந்தி—அமுக்கராக்
 கிழங்கு
 அசுவம் — அமுக்கராக்கிழங்கு,
 குதிரை
 அடுக்குவேம்பு—நிலவேம்பு,
 சிவனார் வேம்பு
 அதிமது—அதிமதுரம்
 அபஷிமை---சேராங்கொட்டை
 அப்பை—அப்பைக்கோவை,
 மெருகன்கிழங்கு
 அமணம்—ஆமணம்,
 ஆமணக்கு, சிற்றமணக்கு,
 பேராமணக்கு
 அமுராகு— அமுக்கராக்கிழங்கு
 அரசவிதை—அரசமரவிதை
 அரசு—அரசமரம், மிளகு
 அரத்தை—சிற்றரத்தை (சந்நரா
 ஷ்டம்) பேரரத்தை (தும்ப
 ராஷ்டம்)
 அவரை—கறியவரை, கோழிய
 வரை, ஆவாரை, நில
 ஆவாரை
 அவுரிலை—அவுரியிலை
 அழகு—அழக்கு—ஆழாக்கு
 அறுகு—வெள்ளறுகு
 அளஸ்--சித்திரமூலம், சிறுகாஞ்
 சொறிவேர்
 ஆதாண்டை—ஆதண்டை
 ஆத்தி—ஆற்றி, ஊழலாற்றி
 ஆல்—ஆலமரம்
 ஆவாரே—ஆவாரை, நில
 ஆவாரை

ஆவார்—ஆவாரை, நில
 ஆவாரை
 இடை — கையாந்தகரை, கரிச
 லாங்காணி,
 இத்து—சிவனார்வேம்பு
 இந்து—இந்துப்பு, சந்திரன்
 இரதசிவப்பு—இரசசிந்தாரம்
 இரதம்—இரசம், சாறு
 இருவாத்தி—காட்டாத்தி, நாட்
 டாத்தி, இடுவாட்சி
 இலவம்—இலவங்கம், இலவங்
 கப்பட்டை, இலவமரம், முள்
 ளிலவம்
 இலவு—(இலவம்) என்பதைப்
 பார்க்க.
 இலவுபிசின்கணங்கள் —முள்ளி
 லவம்பிசின், முருங்கைப்
 பிசின், கருவேலம்பிசின்,
 ஆவாரம்பிசின்
 இலைகள்—இலைகள்ளி
 உக்காசுரை—பேய்ச்சுரை
 உலவன்—கடுகு
 உழகு—உழக்கு
 உளநீர்—உள்ளநீர்—வெங்
 காய்ச்சாறு
 உளுவரிசி—வாலுளுவையரிசி
 எடிவிதை—எட்டிவிதை
 எருகிலை—எருக்கிலை
 எலியதளமணம்—எலியாம
 ணக்கு
 எறு—ஏறு—சங்கு, சங்கமரம்,
 சங்கங்குப்பி
 கசா—கசகசா
 கஞ்சு—கஞ்சா

கஞ்சம்—தாமரை, ஓரிதழ்த்தா
மரை, கஞ்சா

கடர்கதி—கடற்கதி—கடல்

நுரை

கடு—கடுக்காய், கடுகு, விஷம்

நாபி

கடுகாய்—கடுக்காய்

கடுகுரண—கடுகுரோகணி

கடுகுறணி—கடுகுரோகணி

கடுக்க—கடுக்காய்

கண—கணம், அரிசித்திப்பிலி

கணங்கள்—அரிசித்திப்பிலி,

யாணைத்திப்பிலி, கூட்டங்கள்

கணச்சக்கை—கண்டத்திப்பிலி

கணம்—அரிசித்திப்பிலி

கணி—காணி, —பொன்னாங்

காணி

கண்டகம்—நீர்முள்ளி

கண்டங்கார் — கண்டங்கத்தரி

கண்டம் — கண்டங்கத்தரி, கற்

கண்டு, சர்க்கரை.

கண்டு—கண்டுபாரங்கி, சிறு

தேக்கு, கற்கண்டு

கண்டுகணம்—சிறுதேக்கு

கந்தம்—கிழங்கு, சந்தனம்,

அகிற்கட்டை

கரணையிரண்டு—காட்டுக்

கருணை, கற்க்கருணை,

கரிசலை—கரிசாலை, கையாற்

தகரை

கரிசாலி—கையாந்தகரை

கரியபொகி—கார்போகி

கரியர்—கருஞ்சீரகம், கரியின்

மளகு

கரிமிளகு—யாணைத்திப்பிலி

கருசிரங்கம்—கருஞ்சீரகம்

கருசீரம்—கருஞ்சீரகம்

கருப்பட்டை—கருவாப்பட்டை —

இலவங்கப்பட்டை

கலினார்—வால்மிளகு

கழுதிலை—கழுதைத்தும்பை

இலை

களசி—கழற்சி

களசிலை—கழற்சிஇலை

களிநீர்—களிளிச்சாறு

கறி—மிளகு

கறிச்சத்தி—மிளகரணை

கறியின்மிளகு—கறிமிளகு

கறுவிலை — கருவேலனிலை, கரு

வேப்பிலை

கற்றனை — கற்றனை—சோற்றுக்

கற்றழை

களிநாறி—தேன்

காயப்பொடிசாதி—இஞ்சி

காயப்பொடிசாதித்து—இஞ்சி

காயம்—பெருங்காயம், வெண்

காயம், பூண்டு

காருஞ்சீரம்—கருஞ்சீரகம்

காறடி கொம்பந்தம்—கண்டத்

திப்பிலி

காரி—கருஞ்சீரகம், கண்டங்

கத்தரி

காலி—பூணக்காலி

காலிசம்பாலை—காலிசம்பாலி —

கருநொச்சி

கிரம்பு—கிராம்பு, இலவங்கம்

குகைநீர்—கூகைநீறு

குங்கும்—குங்கும்பூ

குஞ்சரகணம் — யாணைத்திப்பிலி

குமரிச்சார்—குமரிச்சாறு, சோற்

றுக்கற்றழைச்சாறு

குருக்கு—குருக்கத்தி

குறணி—அதிமதுரம்

குறுவெர்—குறுவேர், வெட்டி

வேர்

கூருசாணி- குரோசானியோமம்

கெந்தி—அசுவகெந்தி, அழுக்

கிராக்கிழங்கு, கெந்தகம்

கொண்டம்—அரிசித் திப்பிலி
 கொடி—கொடிவேலி
 கொடிகளி—கொடிக்கள்ளி
 கொடிகனி—கொடி முந்திரிகை
 திராட்சை
 கொடிச்சித்ரம்—கொடிவேலி,
 சித்திரமூலம்
 கொடிவழுதலை—கொடிவழுது
 ணம்
 கொடு—கொடுவேலி, = கொடி
 வேலி
 கொடுப்பை—பொன்னாங்காணி
 கொடுவெலி—கொடிவேலி,
 சித்திரமூலம்
 கொத்துமலி—கொத்தமல்லி,
 கொத்துமல்லி
 கொம்பு—வேர்க்கொம்பு—சுக்கு
 கொரக்கரிலை—கோரக்கரிலை,
 கஞ்சா
 கொவை—கோவை
 கோலம்—தக்கோலம், கடுக்காய்
 கோஷ்டா—கோட்டம்
 சக்கை—பறங்கிச்சக்கை, பறங்
 கிப்பட்டை
 சடைமூலி—கஞ்சா
 சதகை—தண்ணீர்விட்டான்
 கிழங்கு
 சதம்—சதகுப்பை
 சதி—சத்தி—கெந்தகம்
 சதிக்க—சாதிக்காய்
 சத்திச்சாரணை--சத்திச்சாரணை
 சந்து—சந்தனம்
 சம்பரம்—தண்ணீர்விட்டான்
 கிழங்கு
 சம்பு—எலுமிச்சம்பழம், இரசம்
 சயம்—சர்க்கரை
 சவுரிலை—முதியார்கூந்தல்

சாதி—சீந்தில், ஆடாபோடை,
 சிறுசண்பகம், தேக்கு,
 பிரம்பு
 சாதிக்க—சாதிக்காய்
 சானி—குரோசானியோமம்
 சிக்கம்—சீரகம்
 சிதை—சீதை — பொன்னாங்
 காணி, சிவதை
 சித்தத்தி—காட்டாத்தி
 சித்தில்—சீந்தில்—சீந்தில்
 சிரகம்—சீரகம்
 சிரியர்—சிரியர்—இரசம்
 சிவசொக்காவனத்தவன் — சிவ
 னார்வேம்பு
 சிவதையுறுமடி— சிவத்தையுறு
 மடி—சிவனார்வேம்பு
 சிவம்—சிவனார் வேம்பு; இரசம்
 சிறியமுத்தார்நகைப்பெண்—சிறி
 யாநங்கை
 சிறுகிள—சிறுகிளா
 சிறுத்தவரத்தை—சிற்றரத்தை-,
 சந்நராஷ்டம்
 சிறுநக—சிறுநாக, சிறுநாகப்பூ-
 சிறுநாகமம்பு—சிறுநாகப்பூ
 சிறுநாகம்—சிறுநாகப்பூ
 சிறுபயறு—சிறுபயறு, உளுந்து
 சிறுவிடை—சிறுசில்விஇலை
 சிற்றுதனத்தநங்கை—குன்றி
 மணி, சிறியாநங்கை
 சினச்சக்கை — சினச்சக்கை —
 பறங்கிச்சக்கை
 சினைப்புறுசக்கை—பறங்கிச்
 சக்கை, பறங்கிப்பட்டை
 சினரூச்சக்கை — சினரூச்சக்கை
 —பறங்கிச்சக்கை
 சீமைப்பு—சீமைச்சாமந்திப்பூ

கக்கிற்கடுத்தகணம்--அரிசித்
திப்பிலி
சுப்பிரம்—வெள்வேல்
சூரி—நத்தைச்சூரி
செங்கம்—செங்கமுநீர்க்கிழங்கு
செப்பத்திரி—இலவங்கப்பத்திரி
செப்பு—செப்புநெருஞ்சில்
செம்பரத்தை—சிற்றரத்தை
சொம்பு—சோம்பு, பெருஞ்சீரகம்
தக்கோலம்—தக்கோலம்
தகடரிதாரம்—மடலரிதாரம்
தகடி—தக்காளி
தகரை—கையாந்தகரை,
தகரை
தக்கள்—தக்காளி
தக்கையு—தக்காளி
தங்கஅங்கம்பெண்--பொண்ணுங்
காணி
தம்—விலாமிச்சவேர்
தடிக்கொத்து—எட்டி
தடை—சதகுப்பை
தண்டு—கடுகுரோகணி
ததிகட்டு—தந்திக்கட்டு
ததிற்கட்டு—நீரடிமுத்து
தந்திபீஜம்—நேர்வாளம்
தரைமுத்து--கோரைக்கிழங்கு
தவழு—சிறுநாகப்பூ, இலவங்
கப்பூ
தழுதழ்—தழுதாழை
தழுதிலை—தழுதாழைஇலை
தளிசைப்பத்திரி—தாளிசைத்திரி
தாளிகாய்—தான்றிக்காய்
தாளிசி—தாளீசைப்பத்திரி
தாளிசை—தாளீசைப்பத்திரி
தாளிசையடை—தாளீசைப்பத்திரி
தாணி—தாணி--தான்றிக்காய்
தித்திப்புக்கட்டை — அதிமதுரம்
திப்பில்—அரிசித்திப்பிலி
திரங்கல் — இலவங்கம், மிளகு

திரிபாலை—திரிபலை—கடுக்காய்,
தான்றிக்காய், நெல்லிமுள்ளி
திருகடுகு—கிரிகடுகு—சுக்கு,
மிளகு, திப்பிலி
தில்=எள்
துடக்கு—சேராங்கொட்டை
துத்தித்தம்—துத்திவேர்
துளசிலை—துளசியிலை
துளசவிதை—துளசிவிதை
தென்—தேன்
தொகைமிளகு—தோகை
தொலிநெலி—நெல்லிமுள்ளி
நக்காதளி—புங்கு
நக்காதளியுவிதை — புங்குவிதை
நத்தசூர்—நத்தைச்சூரி
நறுக்குமூலம்—வெட்டிவேர்
நறுநின்று—நண்ணுரி
நாகபுட்டம்—நாகப்பூ, சிறுநாகப்
பூ, பெருநாகப்பூ
நாரி—நண்ணுரி
நாயின்வித்து—நாயுருவி விதை
நிலபனை—நிலப்பனைக்கிழங்கு
நீரடிவிந்தம்—வெண்ணைச்சி
நீரடிமுத்து—நீர் பிறந்த
விந்து, நீர்முள்ளி விதை
நீர் முத்து — நீரடி முத்து
நீர் வித்து — நீர் முள்ளி வித்து
நுணவு — நுணு
படர்வேம்பு—கருவேம்பு, நில
வேம்பு
படைப்பட்டை — வாதகரப்பான்
பட்டை
பட்டை—இலவங்கப்பட்டை
பறங்கிப்பட்டை
பத்திரி—சந்தனம்
பத்திரி—இலை, இலவங்கப்பத்
திரி, சாதிப்பத்திரி, தாளிசை
பத்திரி

பத்ரி—பத்திரியென்பதைப்
 பார்த்து
 பரிமளகற்பூ—இலவங்கப்பூ =
 இலவங்கம்
 பழநீர்—எலுமிச்சம்பழச்சாறு
 பழம்—எலுமிச்சம்பழம்
 பறங்கிகொம் — பறங்கிக்கொம்பு,
 — பறங்கிச்சக்கை
 பிசின்வகைகள்— இலவம்பிசின்
 முருங்கைப்பிசின், கருவேலம்
 பிசின், ஆவாரம்பிசின், மாம்
 பிசின், முருங்கைப்பிசின்
 பிதம்—பீதம்—மஞ்சள்
 பிரபு—பிரம்பு
 பிறப்பனை—பிரப்பங்கிமுங்கு
 புவரசு—பூவரசு
 புளிநரணைகள்—புளிநறலை, புளிக்
 கருணை
 புளலிருவிதை--நீர்முள் விவிதை
 புளல்—புளற்றண்டு
 புறவிக் கோடு — குதிரைவாலி—
 முதியாள் கூந்தல்
 பூசிரீர்—பூசனிக்காய்ச்சாறு
 பூதம்—பூதக்கர்ப்பான்பட்டை
 பூத்தாலம்—நிலப்பனைக் கிழங்கு
 பூபட்டை—இலவங்கப்பூப்
 பட்டை, இலவங்கமும், இல
 வங்கப்பட்டையும், சன்ன
 இலவங்கப்பட்டை
 பூனைவித்து — பூனைக்காலிவிதை
 பெரிசிரகம்—பெரியசிரகம்—
 பெருஞ்சிரகம்—சோம்பு
 பெரியவரவு--பேரரத்தை—
 தும்பராஷ்டம்
 பெருங்கயம்—பெருங்காயம்
 பெருஞ்சிரகம்-- பெருஞ்சிரகம்
 பெருசீரா—பெருஞ்சிரகம்
 பெருத்தக்கம்—பெருஞ்சிரகம்
 பேயக்குமட்டி—பேய்க்குமட்டி--
 ஆற்றுத்துமட்டி

பேர்மிளகு—வால்மிளகு
 பேர்மருந்து — பெருமரப்பட்டை
 பேர்முட்டி—பேரமுட்டி
 பொற்கடு--மஞ்சள்கடுக்காய்
 பொன்கடு--மஞ்சள்கடுக்காய்
 மங்களக்குருக்கு—விலாமிச்ச
 வேர், வெட்டிவேர்
 மசக்காய்—மாசிக்காய்
 மணப்புல்—விலாமிச்சவேர்
 மணி--உத்தாமணி—வேலிப்
 பருத்தி, குன்றிமணி
 மதமது—கஞ்சாவிதை
 மதிக்குப்பு—வெட்பாலை
 மதுரம் — அதிமதுரம், மருசுக்கு,
 ஆலம்விதை
 மருசுக்கு—ஆலின்விதை
 மலரசு—இலவங்கப்பட்டை
 மலரிலவங்கம்—இலவங்கப்பூ
 —இலவங்கம்
 மலி—மல்லி—கொத்துமல்லி
 மாதணைந்தமஞ்சள்--குங்குமப்பூ,
 கத்தாரிமஞ்சள்
 மாயப்பிரக்கு—பேய்ப்பீர்க்கு
 மால்கொங்கணி —வாலுமுலை
 யரிசி
 மாவின் தொலி—மாவிலங்கப்
 பட்டை, மாம்பட்டை
 மிசிரீ—கற்கண்டு
 மிருது—மிருதுபலம்—பேரிச்
 சம்பழம்
 மிளகு—வால்மிளகு
 முக்காவனை—முக்காவனை
 முத்தம்--முத்தக்காசு, கோரைக்
 கிழங்கு, அக்கராகாரம்
 முத்தாரசு--நீரடிமுத்து,
 கோரைக்கிழங்கு
 முருகு--முருக்கு, கல்லியாண
 முருக்கு
 முருங்கை—கல்லியாண
 முருக்கை, கறிமுருங்கை

மூலத்திப்பிலி—திப்பிலிமூலம்,
கண்டத்திப்பிலி
மூலி—மூலி—மூலி—முள்ளங்கி
மெருகிழங்கு --மெருகன்கிழங்கு
யானைவித்து—யானைநெருஞ்சி
முள்
லவங்கடி—லவங்கப்பட்டை
லிங்கம்—மாவிலிங்கை, சாதி
லிங்கம்
வடகரையிலவணம் — இந்துப்பு
வடிபால்— கழுதைலத்திப்பால்,
தேங்காய்ப்பால்
வரியல்—அழிஞ்சில்,
வழுதலை, கண்டங்கத்திரி

வளம்—வாளம்--தேர்வாளம்
வாலிற்சிறந்தறுகு--வெள்ளறுகு
வாலுளுவை—வாலுமுலையரிசி
விடுகொளு—வல்லாரை
விருகிழங்கு--விருகன்கிழங்கு -
மெருகன்கிழங்கு
விலவம்— வில்வம்
வெங்கணம்—வெங்காரம்
வெலி—வேலி—கொடிவேலி
வெளுர்சயம்—வெள்ளைச்சர்க்கரை,
சீனிச்சர்க்கரை
வேம்படை—வேம்பாடை, வேம்பாடம்பட்டை
வோர்க்கொம்பு—சுக்கு

அருஞ்சொல் அகரமுதலி முற்றும்.

பின் சேர்க்கை

மருந்துகளுக்கு ஹக்கீம். பா மு. அப்துல்லாசாகிப் அவர்கள் கொடுத்த பெயர்கள்	மருந்துகளுக்கு இப்புத்தகத்தில் சூட்டப்பெற்றுள்ள புதிய பெயர்கள்
1. அஷ்டாதிச் சூரணம்	= எண்முதலித்தூள்
2. கப இராசாங்கம்	= ஈளை அரசு
3. கூழ்ப்பாண்ட இங்கிதக் கிருதம்	= கூழ்ப்பாண்ட இனிய நெய்
4. கூழ்ப்பாண்ட மதன சிந்தாமணி	= கூழ்ப்பாண்ட இளகம்
5. சர்வோஷ்ண நிவாரணத் தைலம்	= பொன்னாங்காணித் தைலம்
6. சன்னி மாத்திரையும் வயிர வன் மாத்திரையும்	= இரசமாத்திரையும் இலிங்க மாத்திரையும்
7. சுகஜீவனிப்பாணிதம்	= நல்வாழ்வு மணப்பாகு
8. சூட்சும கூழ்ப்பாண்டக் கிருதம்	= சூக்கும கூழ்ப்பாண்ட நெய்
9. தாதுபுஷ்டி மாஜூன்	= ஊட்ட இளகம்
10. மலபந்த நிவாரணி	= மலக்கட்டு உடைப்பு
11. மனமோகன சிந்தாமணி மாஜூன்	= சிந்தாமணி மனமோகன இளகம்
12. மேககேசரி எண்ணெய்	= பூவரசு எண்ணெய்
13. மேகத்தெண்ணெய்	= மேக எண்ணெய்
14. விந்தாதி மதன சூரணம்	= விந்துகட்டுத் தூள்

நான் முகம்

பைந்஑மீழ் கூறும் நல்லுலகில் மிக்க அண்மைக்காலம்வரை பெரிய பெரிய பணுவல்களை யெல்லாம் ஆசிரியர், மாணவன் என்ற உறவில், ஆசிரியன் பாடங் கூற மாணவன் அதனைக் காதால் கேட்டு மனங்கொண்டு எந்நாளும் மறவாமல் எவ்வளவு பெரிய நூலாயினும் மனப்பாடமாகவே வைத்துக்கொண்டு பிற்காலத்தில் தம் மாணவர்களுக்கும் அப்பாடங்களைத் தாம் கற்ற வண்ணமே கூறி வந்தனர். 'வைத்ததொரு கல்வி மனப்பழக்க' மல்லவா? அவ்வண்ணங் காதாற் கேட்டுணர்ந்த நூல்களை ஏடுகளில் பதிவு செய்தும் வைத்தனர். அவ்வேடுகளைப் பயில வேண்டினும் பாடஞ் சொல்ல ஒரு ஆசிரியன் தேவைப்படுகிறது அல்லவா! ஆகவே, 'கற்றலிற் கேட்டலே நன்று' என்ற சொற்றொடர் வழங்கலாயிற்று போலும். மேலும், காதாற் கேட்டு மனங்கொண்ட பாடங்கள் பல நாளாயிடினும் மறப்பதில்லை யென்பது உண்மை யன்றோ?

அதற்கிணங்க, மேல் வரும் பாடல்கள் அடியேனின் இளம்பரு வம் முதலே பல தமிழ் மருத்துவர் வாயிலாகப் பலமுறை பல சந்தர்ப்பங்களில் காதாற் கேட்டு வரைந்து வைத்துக் கொண்டவையாகும். மேலும், பதினெட்டாம் பெருக்குக்கும், சிதலை, இராம பாணம், தீ இவைகளைப் போன்ற நூற்கொல்லிகளுக்கும் பரியானவை போகத் தப்பி எஞ்சிய சில ஏடுகளிலிருந்து அடியேனது மூதாதையர் எடுத்த கைப்படிகளிலிருந்தும் குறிப்புப் புத்தகங்களிலிருந்தும் திரட்டப் பெற்றவையுமாகும்.

இப்பாடல்கள், மருத்துவன்பாடி வைத்தியர் பெருமாள் செட்டியார், விஷாரம் ஹகீம் வெற்றலை நன்னிசாகிபு, பூங்கோடு தொப்பை சாமிப் பண்டிதர், கரந்தைக் கண் மருத்துவர் T. S. அமிர்தலிங்கம் பிள்ளை, சித்தாச்சிரம், வைத்திய பூபதி S. கிருஷ்ணராவ் முதலிய வர்கள் அப்போதைக்கப்போது கூறி வந்தவைகளைக் காதால் கேட்டு அப்பாடல்களின் அருமையை நுகர்ந்து எழுதிக்கொண்டவைகளும், எனது மூதாதையர்களாகிய கண்டராதித்திய நகரம், சதுர்வேதிமங்கலம். மணிமந்திர ஓளடித வாசஸ்பதி திரிவேதி தியாகராஜ சாஸ்திரிகள், தாரமங்கலம். வைத்தியர் அண்ணாசாமி சாஸ்திரிகள், மும்மண்டலம். திரிவேதி கிருஷ்ண சாஸ்திரிகள் ஆகியவர்களின் கையேட்டுக் குறிப்புகளில் சிதறியதுபோகக்

கிடைத்த சில பாடல்களைச் சேர்த்து எழுதிக்கொண்டவைகளும் ஆகும். மேற்கூறப் பெற்ற பெரியோர்களின் பழக்கம் அடியேனுக்கு மிகச் சிறிய காலமே வாய்த்தமையாலும், மேலே குறிப்பிட்ட ஏடுகளும் முழுமையாகக் கிடைக்கப் பெருமையாலும் இங்குத் தரப் பெற்ற பாடல்கள் இலக்கியத்தின் பல்சுவைப் பகுதியைப்போலத் தனித்தனிக் கருத்துள்ளவைகளாகவும், ஓரினப் பாவாய் இன்றி ஆசிரிய விருத்தம், வெண்பா, கலிவெண்பா, ஆசிரியப்பா எனப்பல வகைப் பாக்களாகவும் காணப்படுகின்றன.

ஈண்டு அவைகளை இயன்ற வண்ணம் வரிசைப் படுத்திப் பொருளும் வரைந்துள்ளேன். அவை பல் துலக்கல், எண்ணெய் தேய்த்தாடல் முதலாக ஒருவன் காலையில் துயிலெழுந்தபின் இரவு உறங்கப்போகும் வரை கைக்கொள்ள வேண்டிய ஒழுக்கமுறைகளையும்; பெரும்பொழுதென்னும் ஆறு இருதுகளில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுங்குகள்; வளி, அழல், ஐயம் ஆகியவைகளின் வகை விவரங்களையும்; உணவு சமைக்கும் வகையாலும், கூட்டும் உணவுப் பண்டங்களின் தன்மைகளாலும் ஆக்கப் பெற்ற உணவு உணாத்தகாத நஞ்சாகும் விதங்களையும் மற்றும் பல அரிய விடயங்களையும் கூறுகின்றன. விரிக்கில் இந்நூலுவிட இந்நூன்முகம் விஞ்சி விடுமென்று அஞ்சி இத்துடன் நிறுத்திக் கொள்கிறேன். இப்பாடல்கள் பல பொருள்பற்றிப் பலவகைப் பாடல்களில் அமைந்து உள்ளமையால் 'மருத்துவத் தனிப்பாடல்கள்' என்னலாயிற்று.

இவை மருத்துவர்களுக்கும் மற்றையோர்க்கும் மிக்க பயன் தருமென்றெண்ணித் தொகுத்து உரையெழுதி வெளியிடத் துணிந்தேன். பயன் தெரிவார் இதனை வரவேற்று அடியேனை ஊக்குவிப்பார்கள் என்று மனதார நம்புகிறேன். இதில் காணப்படும் குற்றங்குறைகளைக் கண்டு வெறுக்காமல் அடியேனுக்கு அறிவுரை வழங்க வேண்டுமென்று வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

டாக்டர். வி. விசுவநாதன், எல். ஐ. எம்,
தனி அலுவலர்,

சித்த மருத்துவ அறிவியல் வளர்ச்சிக்குழு,

இந்திய மருத்துவ இயக்குநர் அலுவலகம்,

அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவமனை,

சென்னை-29

பொருளடக்கம்

பக்கம்

அயனங்கள் தோன்றும் முறை	38
அழலின் சிறப்பிடங்கள்	28
அழல் தன்னிடத்தும் பிறவிடங்களிலும் } சீற்றமுறுதலும் அமைதியுறுதலும் }	87
அளவுக்கு மீறிய உடற்பயிற்சியின் தீங்குகள்	8
அளியையத்தின் செய்கை	84
அறுசுவைத் தோற்றம்	87
ஆக்கக் காலத்தின் இயல்பு	40
ஆக்கனளின் தொழில்	81
ஆறு பெரும்பொழுது	88
ஆறு பெரும்பொழுதிலும் உட்கொள்ள } ஏற்ற சுவைகள் }	85
ஆறு பெரும்பொழுதிலும் கலவி செய்யும் நாளளவு	17
இடைப்பஞ்சமூலம்	15
இரவிலும் தூங்கத் தகாதவர்கள்	18
இளஞ்சூடான நீர் அருந்துதலின் நன்மை	13
இளஞ்சூடான நீரின உபயோகம்	14
இளவேனிலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்	48
இளவேனிலில் தவிர்க்க வேண்டிய செயல்கள்	51
இளவேனிற்காலத்தின் பண்பு	48
இல்லறக் கட்டுப்பாட்டில் இயங்குவோர் மாண்பு	17
உடற்கு உரந்தரும் பணிகள்	4
உடற்பயிற்சி செய்ய ஏற்ற மாதங்கள்	7
உடற்பயிற்சியால் பயனுறுதல்	7
உடற்பயிற்சியால் விளையும் நன்மைகள்	8
உணவுப்பொருள்கள் சேர்க்கையாலும் சமைக்கும் } வகைகளாலும் நஞ்சாவதைக் கூறல் }	28
உண்ணும் காலத்தில் செய்யத் தகாதவை	10
உமை துதி	2
உலகோர் உரமும் உற்ற காலமும்	40
உரம்போக்கிக் காலத்தின் இயல்பு	38
எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வோர்க்குக் கட்டளை	8
எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளத் தகாதவர்	8
எவர்களிட்ட உண்டி கொள்ளலாகாது	8
எவ்வகை நீரிலும் மூழ்கத் தகாதவர்கள்	9
எழுவகைத் தாதுக்களும் அவற்றின் செயல்களும்	11

ஐயங்களின் வடமொழிப் பெயர்கள்	33
ஐயத்தின் சிறப்பிடங்கள்	28
ஐயத்தின் செய்கை	12
ஐயம் தன்னிடத்தும் பிறவிடங்களிலும் } சீற்றமுறலும் அமைதியுறலும் }	37
ஐவகை அழல்களின் பெயர்கள்	31
ஐவகை ஐயங்கள்	33
ஒள்ளொளித்தீ, நோக்கமல் (நோக்குமங்கி) } இவைகளின் செய்கை }	32
ஒன்றியையத்தின் உபயோகம்	35
கடுவெயிலில் தங்குமிடப் பண்புரைத்தல்	55
கலவி நிகழ்த்தியவுடன் செய்ய வேண்டிய செய்கைகள்	17
கனி வர்க்கம் கூறல்	54
கார்கால இயல்பு	57
கார்காலத்தினியல்பால் விளையுங் கேடுகள்	58
கார்காலத்தில் தவிர்க்க வேண்டியவை	32
கார்காலத்தின் ஒழுக்கம்	59
கால இணைப்பும் அதன் ஒழுக்கமும்	36
காலையில் துயில் எழும் நேரம் கூறல்	4
குளிர்ந்த நீரின் சிறப்பு	13
குளிர்ந்த நீர் உண்ணத் தகாதவர்	13
கூதிர்க்கால இயல்பு	62
கூதிர்க்கால ஒழுக்கம்	63
கூதிர்க்காலத்தில் விலக்கத் தக்கவை	64
கோடை உணவுக்கேற்ற சம்பாவின வகைகள்	52
கோடைக்கால உணவுக்கான ஊன் வகைகள்	53
கோடையின் களைப்பாற்ற உண்ணும் பாயச வகை	53
சிவன் துதி	2
சிறுபஞ்சமூலம்	15
சுவைகாணையத்தின் பணி	34
தகாத இடத்து உணவு உண்டதால் நேரும் கேடுகள்	10
நாள்தோறும் எண்ணெய் தேய்த்து நீராட வரும் } நன்மைகள் }	8
நாளும் நீராடலிடு குணம்	3
நிறைவையத்தின் தொழில்	35
நீர்ப்பியையத்தின் பணி	34
பகல் உறக்கம் கொள்ளக் கூடாதவர்	16
பகல் வெம்மையைப் போக்க உபாயம் கூறல்	55
பஞ்ச கந்தம்	15

பஞ்ச கற்பம்	8
பத்துவித வளியின் இடமும் தொழிலும்	29
பல் துலக்குங் குச்சியின் அளவு, சுவைகள் கூறல்	5
பல் தேய்க்கத் தகாதவர்கள்	5
பனிக்காலத்தில் செய்யத் தகுந்தவை	44
பனிக்காலப் படுக்கை	48
பித்தத்தின் செய்கை	12
பின்பனிக்கால ஒழுக்கம்	45
புணர்ச்சிக் கொவ்வா மாது இடங்காலம் முதலியன	18
புற்பஞ்ச மூலம்	15
பெரும் பஞ்ச மூலம்	14
மலம் ஆதிகளின் பணிகள்	11
முக்குற்றங்களின் ஆட்சிக்காலம்	29
முக்குற்றங்களின் இருப்பிடங்கள் (பொது)	27
முதுவேனிலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்	52
முதுவேனிலில் தவிர்க்க வேண்டியவை	51
முதுவேனிற் காலத்தின் இயல்பு	51
முறையில்லா உறக்கம் விளைவிக்கும் கேடுகள்	18
முன்பனிக்கால உணவின் தன்மை	48
முன்பனிக்காலத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்	42
முன்பனிக்காலத்தில் காணும் உடற்கோளாறுகள்	42
முன்பனிக்காலத்தின் இயல்பு	41
யார் யாருடன் பக்குவமாக நடந்து கொள்ள வேண்டுமெனல்	19
வண்ண வெரி, ஆற்றலங்கி இவைகளின் தொழில் வளி தன்னிடத்தும் பிறவிடத்தும் மீசுரமுறுதலும் அமைதியுறுதலும்	32
வளியழல் ஐயத்தின் குணம்	35
வளியின் சிறப்பிடங்கள்	28
வளியின் செய்கை	12
விநாயகர் வணக்கம்	1
வில்வக் கொழுந்தின் பெருமை	12
வெந்நீரடலின் குணம்	9
வெற்றிலை பாக்கு போடத் தகாதவர்கள்	5

மருத்துவத் தனிப்பாடல்கள்

விநாயகர் வணக்கம்

அத்திமுகன் நாவலடி யத்தனத்தி தந்தமைந்தன்
அத்திமுகத் தானவனை யட்டோனோங்—கித்தியால்
நஞ்செய்குழ் நாரையூர் நம்பிக்கா சானிடர்கட்
கஞ்சே லெனு நல் லரசு

பொருள் : — யானை முகத்தையுடையவரும் வெண்ணுவல் கீழ் (திருவானைக்காவில்) எழுந்தருளியுள்ள சிவபெருமானும் உமையம் மையும் (சம்புகேச்சுரரும் அகிலாண்டேச்சுவரியும்) உலகுய்தற் பொருட்டு ஈன்றளித்த மகனாரும், யானை முகத்தோடு கூடிய அரக் கனாகிய கஜமுகாசுரனைத் தம் தந்தத்தால் மாய்த்தவரும், இத்திமர மும் ஆலமரமும் ஒங்கிய, நஞ்செய் நிலம் சூழ்ந்துள்ள திரு நாரை யூரில் வாழ்ந்துவந்த நம்பியாண்டார் நம்பி என்பவர்க்கு ஞான குருவாகத் திகழ்ந்தவருமாகிய விநாயகப் பெருமானார் எல்லா வகையான இடர்களைக் (விக்கினங்கள்) கண்டும் தம்மடியார்கள் அஞ்சாவண்ணம் வெற்றி பெற்று வாழ்ந்திட 'அஞ்சேல்' என்று அபயம் அளித்து வாழவைக்கும் பேரரசராவார் என்க.

என்றதனால், அவர் விக்கினங்களைத் தடுத்தாட்கொள்ளும் பரம மூர்த்தியாக ஓதப் பெற்றார். இதனால் கணபதிக்கு விக்கின கர்த்தா (இடையூற்றையாக்குபவன்) விக்கினஹர்த்தா (இடையூற் றைப் போக்கடிப்பவன்) என்றும் பெயர்களுண்டென்பதறிக. இவ் வுண்மையை,

“நல்லோர்க்கும் வானோர்க்கும் நண்ணுமிடை யூற்றுக் கில்லாமை நல்க அவதரித்த எம்மானே
வல்லார் முகையுமையா ளீன்ற மழுகளிறே
பொல்லார்க்குந் தானவர்க்கு முறிழைக்கும் புத்தேனே”

என்ற பாடலால் அறியலாம். (காஞ்சிப்புராணம்—சிவஞானசுவாமிகள்)

இப் பாடலில் அத்தி, நாவல், இத்தி, ஆல், அரசு என்னும் ஐந்து துவர்ப்பிகளின் பெயர்களும் வந்துள்ளமை காண்க.

சிவன் துதி

காரா மணிக்கண்டங் காய்நகை யிஞ்சிமலை
நாரி யிணைப்புடல் கத்தரிப்—பார்மாயை
பொன்றுசாம்பல் பூசணி பன்றிமுள் எங்கிக்கை
யென்றவரைப் பேச்சுரைப் பீர்க்கு

பொருள் : — கறுத்த அழகிய கழுத்தை உடையவன், மூன்று மதில்களைச் சினந்து எரிக்கத் தகுந்த சிரிப்புடையவன், மலைப் பெண்ணைத் (பார்வதிதேவி) தன்னுடலின் பாதியில் சேர்த்துக் கொண்ட ஒன்றிய உடலன், அனைத்தும் அழியும் ஊழிக்காலத்து உலகம் அழிந்தபின் நின்ற சாம்பல் அவனுக்கு மணப்பூச்சு, திருமால் அவதாரத்தின் வராகக்கோரைப்பல் அவனுக்கு ஓர் அணிகலன், அவன் கையில் ஆயுதமாகத் தாங்கி இருப்பது தீயாகும் என்றபடி பேசித் துதித்துப்புகழைச் செப்பிடும் உங்களுக்குத் தொடர்ந்துள்ள தான உலகமாயையைக் கத்தரித்து, வீடு என்னப்பட்ட விடுதலையைத் தந்திடுவார்.

இச் செய்யுளில் காராமணி, கண்டங்காய் (சிறுவழுதுணை) இஞ்சி, மலைநாரி (மாகாணிக்கிழங்கு), புடல், கத்தரி, சாம்பல் பூசணி, முள்ளங்கி, அவரை, சுரை, பீர்க்கு என்ற காய்கறிவகைகளின் பெயர்கள் அமைந்துள்ள நயம் காணத்தக்கது.

உமை துதி

பலாமா வரம்பைப் பழமுந் திரிகை
யெலாமிட் டிறைஞ்சுரி யென்பு—கொலாமை
விளங்கணியார் வீமனுடைத் தேவீ யெனமா
துளங்கனி யாதோ உரை

பொருள் : — பலாப்பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம், திராட்சைப் பழம் எல்லாம் அவள் முன் படைத்து வணங்கி, தோலும் என்புகளும் ஆமை ஓடும் அணிகளாய்ப் பொருந்தி விளங்குகின்ற வீமன் என்ற பெயருடைய சிவபெருமானின் தேவியே என்று துதிக்க இளகிய மனதுடைய தரயான உமையம்மையின் உளம் கனியாமற் போகுமா? உளங்கனிந்து மேன்மை உதவுவாள் என்பது திண்ணம். ஆதலால், அவளைத் துதிப்பீராக.

இப்பாடலில் முக்கணிகளின் பெயர்களும், திராட்சை, விளம், மாதுளம் என்ற கணிகளின் பெயர்களும் வந்துள்ள நயம் காணத்தக்கது. வீமன்=வீ+மன் என்று பிரித்து அழித்தல் தொழிலுடையோன் ஆகிய தலைவன் என்று பொருள் கொள்க.

பஞ்ச கற்பம்

பூநெல்லி நீர்மிளகு பொற்கடுக்காய் வான்மஞ்சள்
கானகத்து வேம்பரிசி காரிகையே—மானங்கேள்
ஒன்றரை யொன்றேகால் ஒன்றுறுதிமுக்கால்
கன்றரைக்கை யான்நீரிற் ரேய் (1)

பொருள் : — முறையே மண், நீர், தீ, விண், காற்று என்ற ஐம் பூதத் தன்மைகள் கொண்டதான நெல்லிமுள்ளி, வெண்மிளகு, மஞ்சள்கடுக்காய், கத்தூரிமஞ்சள், வேம்பின்பருப்பு ஆகிய இவை ஐந்தும் கொள்ள வேண்டிய அளவைக்கேட்டுக் கொள்க. முதலிலிருந்து முறைப்படி ஒன்றரை, ஒன்றேகால், ஒன்று, முக்கால், அரை என்ற வீதப்படிக்குத் தூய்மை செய்தபின் எடுத்து நுண்ணிய தூளாக்கிக் கையாந்தகரைச் சாற்றாலாட்டித் தேய்த்துக் கொள்க.

இதனால் தீரும் பிணிகள் அடுத்த பாடலில் கூறப்பெறும்.

தேய்க்கத் தலையில் சிரவாய்வும் பீனிசம்போம்
வாய்க்குளிட பல்வீறும் வச்சிரமாம்—சாய்க்கண்
குருடுபில்லம் காசம்போம் குஞ்சிநரை பித்தக்
கிறுகிறுப்புங் கிட்டாது கேள் (2)

பொருள் : — இதனைக் கற்கமாக அரைத்துச் சிறிது வெப்பமுறச் செய்து தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு நீராடி வந்தால் தலையின் வாய்ப் பிணிகளும் மூக்கில் காணும் பீனிசநோய்களும் தீரும். இத் தூளால் பல் துலக்கிவரப் பல்வீறுகள் உறுதிப்படும். மற்றும், கண்ணில் தோன்றும் சாய்க்கண் குருடு, பில்லம், காசம் என்னும் நோய்களும் இதனைத் தேய்த்துக் கொண்டு வருவதால் தீரும். தலைமுடி நரைத்தலும், பித்தக் கிறுகிறுப்பும் அணுகா.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வோர்க்குக் கட்டளை

சீறுகாய்ச்சல் தீர்ந்தபின்னே சிரமுழுக்குத் தருமுறைகேள் சீக்காய்க்
காய்ச்சல்
நீருகாய்ச்சல் வயிறுகாய்ச்சல் தலைக்காய்ச்சல் மெய்முடிக்காம்
நேயங் காய்ச்சல்
சாறுகாய்ச்சல் வறுத்தவுவர் மூத்தபுளி கறிதிரிசேர் சாற்றாநின்ற
ஆறுகாய்ச்ச லுடன் நன்கு வாரமிரண் டப்பியங்கம் ஆட்டு வீரே (3)

பொருள் : — ஒங்கிக் காய்ந்த சுரப்பிணி விட்டபின் தலை முழுக்குச் செய்யும் முறையைக் கூறுவேன், கேட்பாயாக. நீராடத்தக்க தான தண்ணீரை உடலுக்கு உகந்த அளவு காய்ச்சிக் கொள்க.

(மிக்க வெப்பமாக்கிப் பின்பு குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி ஆற்றக் கூடா தென்பது குறிப்பு) எண்ணெய் தேய்ப்பதற்கு முன் வயிறு காரியாய் இருக்க வேண்டும். (யாதொரு உணவும் கொண்டபின் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளலாகாது), தலைமுடி நனைந்து ஈரமாய் இருக்கலாகாது. (எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதற்கு முன் தலையில் உழைப்பாலோ வேறு காரணங்களாலோ வியர்த்து முடி நனைந்திருத்தலும் கூடாது.) உடலுக்கும் தலைக்கும் தேய்க்கக் கூடிய தான எண்ணெய்கள் முறைப்படி காய்ச்சியதாய் இருக்க வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்து நீராடிய உடன் ஆகாரம் உண்ண வேண்டுமென்பதை வற்புறுத்திப் பழையபுளி, பூண்டு, மிளகு, வறுத்தஉப்பு முதலியவைகளைக் கூட்டிச் சாறும், சோறும் புதிதாகச் செய்து சுடச்சுட உண்ணவேண்டும் என்ற குறிப்புடன் சாறு காய்ச்சல் என்று கூறியுள்ளார். இவ்வாறு ஆறு காய்ச்சலுடன் வாரத்துக்கு இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்சு.

காலையில் துயில் எழும் நேரம் கூறல்

நல்லுடலும் வாணனும் நல்லுளமும் வேட்டோர்கள்
எல்லோரும் கண்விழிப்பா ரேழ்கடிக்கை—எல்லொழுமுன்
காலிக் கடன்கழித்துக் காயம் உரம்பெறப்பல்
வேலைகள் செய்வார் விரைந்து (4)

பொருள் :— உடல், உளம், நீண்ட வாழ்நாள் ஆகியவை நல்லபடியாகச் சிறக்க வேண்டுமென்று விரும்பிய யாவரும் கதிரவன் உதிக்க ஏழுநாழிகைக்கு முன்னதாகவே தூக்கத்தை விட்டு எழுந்து காலிக்கடன்களை முடித்து விட்டு உடல் வன்மை பெறப்பல வேலைகளை விரைவாகச் செய்வார்.

உடற்கு உரந்தரும் பணிகள்

பல்துலக்கல் ஆசனம் பண்ணல் பரிகரிமேல்
செல்லல்கோல் குத்தாட்டம் செண்டாட்டம்— எல்லாம்
பழகல்பின் நீராடல் பண்ணுவராம் வாசி
ஒழுக்கம் கடைப்பிடிப்பா ரோர்ந்து (5)

பொருள் :— நல்லொழுக்கத்தில் திடம் பெற நின்றவர்கள் மிக்கநினைப்புடன் பல்தேய்ப்பார். எல்லாவகை யோகாசனங்களையும் பயில்வர். குதிரையேற்றம், யானையேற்றம், கழிசுழற்றல், குத்துச் சண்டை போடல், பந்துவகைகள் ஆடுதல் முதலியவைகளைக் கணக்குப்படி பயில்வர். பின்னர் நீராடி வாசியோகம் செய்வார்.

பல்துலக்குங் குச்சியின் அளவு, சுவைகள் கூறல்

பல்தேய்க்க ஏற்ற பதமான குச்சிசுவை
 சொல்லுந் துவர்கைப்புச் சூர்கார்ப்பு—நல்லதென்க
 சின்னவிர லின்கனத்த தீர்க்கமா யங்குலம்
 பன்னிரண் டென்னவே பார்

(6)

பொருள் : — பற்களைச் சுத்தஞ் செய்ய ஏற்றதான குச்சிகளின் சுவை துவர்ப்பு,கைப்பு,வெம்மை தரும் கார்ப்புமுடையவைநல்லன வென்பர். பற்குச்சிகள் அவரவர் சிறுவிரலின் நுனியின் கனத்ததாகவும் பன்னிரண்டங்குலம் உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டுமென்பர்

பல்தேய்க்கத் தகாதவர்கள்

தொல்லைதருஞ் சிரோரோகம் இதயநலி செவிப்பிணிகள்சேர்வு
 கூட்டும்
 அல்லலுறும் மூச்சிருமல் செரியாமை அட்சிநோய்கள் ஆர்ந்த
 வாய்ப்புண்
 ழல்லைசுடும் வெப்புவாந்தி நாவரட்சி முகவாதம் உடையபேர்கள்
 பல்லதனைத் தேய்க்கத்த காதுவரென் பர்வல்ல பண்டிதோரே (7)

பொருள் . — துன்பம் விளைக்கும்படியாகத் தலையில் தோன்றக் கூடிய நோய்கள், இருதயநோய்கள், செவிப்பிணிகள் உடையவர்களும்; இரைப்பு, இருமல், அசிர்ணம், கண்வியாதிகள், வாயின் உட்புறத்தில் புண்கள் உடையவர்களும்; மிகுந்த வெப்பமுள்ள சுரம், வாந்தி, நாவரட்சி, முகவாதமுடையவர்களும் இயல்பாய் உள்ளவர்களைப்போலக் குச்சியாலும் பற்பொடிகளாலும் பற்களைத் துலக்கத் தகாதவர்களாவார். (அவர்களின் பற்களைத் தக்க மருந்து கலந்த திரவங்களாலும் பஞ்சாலும் துடைத்துத் தூய்மை செய்ய வேண்டுமென்பது குறிப்பு.)

வெற்றிலை பாக்கு போடத் தகாதவர்கள்

நீர்ப்பசையில் லாச்சக்கு வீக்கவக்கி யோரடியால் நேர்மார்பிற்செந்
 நீர்ப்பசையக் காசமினை இரத்தமித்தம் மூர்ச்சைநஞ்சு நின்றூட்டம்
 போட்
 டார்ப்பசைவு சேர்வெற்றோய் கொண்டின்ன லுறுமவர்கள் அமர்ந்து
 பூகம்
 நீர்ப்பசையச் சுண்ணமுடன் நாகவல்லி இலைசுவைத்தல் நீக்கல்
 நன்றே (8)

பொருள் :— கண்ணீர் வரட்சி தரும் நோயர், கண்விழி வீக்கம் கண்ட பேர்கள், மர்ப்பில் நேராக அடிதாக்கியதால் இரத்தம் கசிந்து அதை வாயால் துப்புபவர்கள், இருமல்நோயினர், ஈயரோகியர், இரத்தபித்தம், மூர்ச்சை ஆகிய பிணியினர், நஞ்சு புசித்தோ நஞ்சு தீண்டியோ அல்லற்படும் பிணியினர், பலவகையாக ஆட்டம் போடும் வெற்றோயாளியர் ஆகியோர் விருப்பமாய் (தாம்பூலம்) பாக்கு, நீர்ப்பசையுள்ள சுண்ணாம்பு வகைகளுடன் வெற்றிலையைச் சுவைக்காமல் நீக்குதல் நலமாம்.

நாள்தோறும் எண்ணெய் தேய்த்து நீராட வரும் நன்மைகள்

களைப்பறும் மூப்பகலுங் கண்டுலங்கும் தூக்கம்
விளையும் திடமூட்டும் மெய்க்குக்—களையாம்வாழ்
நாளும் பெருகும் நயமென்மை தோற்காங்காண்
நாளமெண்ணெய் தேய்த்தாட நன்கு

(9)

பொருள் :— ஒவ்வொரு நாளும் எள்ளெண்ணெயாற் செய்யப்பட்ட தைலங்களை முறைப்படி தலை, உடல் முதலிய இடங்களில் தேய்த்தாடி வந்தால் களைப்பு நீங்கும்; கிழத்தனம் போம்; கண்ணொளி பெருகும்; நல்ல உறக்கம் வரும்; உடலுக்கு வன்மை, வளர்ச்சி, எழில் முதலியவை விளையும்; வாழ்நாள் வளரும்; தோலுக்கு நயப்பும், மென்மையும் உண்டாகும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளத் தகாதவர்

உடற்றுங் கபமோங்கி யுள்ளோர்க்கும் வாந்தி
யுடன்பேதி யாகமருந் துண்டு—குடற்றாய்மை
பெற்றவன்று மாகா பெருந்தைல மாடலென்பர்
குற்றந் தவிர்க்க குறித்து

(10)

பொருள் :— ஐயக்குற்றம் ஓங்கி வருத்தும் நோயின் போதும், குடலைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டி வாந்தியாவதற்கும் பேதியாவதற்கும் மருந்து உட்கொண்ட அன்றும், எண்ணெய் நீராடல் தகாதென்க. அவ்வமயம் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் குற்றம் விளைவதைத் தவிர்க்கவே விலக்குக என்றவாறு.

உடற்பயிற்சியால் விளையும் நன்மைகள்

பணியெளிதி லாற்றப் பலமுண்டாம் பாங்காய்ப்
பணியும்மெய் இட்டம்போல் பாறும்—நினைங்கரைந்
தோங்குந் தசைபசி யுண்டா முடற்பயிற்சி
தேங்கவைக்கும் யாக்கைக்குத் தேசு

(11)

பொருள் :— உடற்பயிற்சியானது சுளுவாய் எப்பணியையும் செய்து முடிக்குந் திறனைக் கொடுக்கும். தம் விருப்பம் போல் உடல் வளைந்து கொடுத்து அமைப்புடன் விளங்க வைக்கும். உடலின் கொழுப்புத் தேக்கத்தைக் கரைத்து ஒழிக்கும். தசைகள் பெருக்க முண்டாகும். பசி உண்டாகும். உடலுக்கு ஒளியைக் கூட்டும்.

உடற்பயிற்சியால் பயனுறுதார்

வளியழல் நோயர் வயோ திகர் பாலர்

தெளிந்தசெரிப் பில்லார்க்குத் தேக—வொளிக்குவந்த

மெய்ப்பயிற்சி யாகாவாம் வேய்வென்ற மென்றோள் !

எய்தாது நன்மை யிவர்க்கு

(12)

பொருள் :— திரட்சியில் மூங்கிலையை வென்ற மெல்லிய தோளை உடைய பெண்ணே ! வாதப் பிணியினர்க்கும், பித்த நலியினர்க்கும், வயது முதிர்ந்தவர்க்கும், இளைஞர் (ஐந்துவயதுக்குட்பட்டவர்கள்) களுக்கும், செரியாமை நோயினர்க்கும் இயல்பான உடற்கு ஒளியைத் தரத் தக்கதான உடற்பயிற்சி நன்மை தராதாகையால் உதவாதென்க.

உடற்பயிற்சி செய்ய ஏற்ற மாதங்கள்

ஆடுமாடு சீயம்பெண் ணுனவல் நன்மகரம்

தேடுகும்பம் மீனமுமாம் தேரனெழுந்—தோடுங்கால்

தேகப் பயிற்சிசெய்க செப்பலிலா நால்மதியில்

வேகமாய்ச் செய்யேல் விதி

(13)

பொருள் :— சித்திரை, வைகாசி, ஆவணி, புரட்டாசி, மார்ச்சி, தை, மாசி, பங்குனி ஆகிய எட்டு மாதங்களில் ஞாயிறு உதித்து வரும்நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய மிக்க ஏற்றதாம். இங்குச்சொல்லியிராத நான்கு மாதங்களாகிய ஆனி, ஆடி, ஐப்பசி, கார்த்திகையாகிய மாதங்களில் மிக்க வேகமாக உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகாது. (தேகப்பயிற்சியை எந்தநாளும் முழுமையாக நிறுத்தக் கூடாது என்பதைக் குறிப்பாய் ஈற்றடிகளில் கூறியதை உணர்க.) இப்பாடலில் சூரியனை அழகு தமிழில் தேரனென்று கூறியதையும் காண்க. இஃது எவ்வாறு எனில் சிவனுக்குக் காணையும், மாலுக்குக் கருடனும், அயனுக்கு அன்னப்புள்ளும், சுப்பிரமணியனுக்கு மயிலும், விநாயகனுக்கு மூஷிகமும் வாகனமாய் அமைந்துள்ளது போலச் சூரியனுக்கு ஒற்றையாழித் தங்கத்தேர் சிறந்த வாகனமாம். அத்தகைய வாகனம் எக்கடவுளுக்கும் இல்லை என்பதைச் சுட்டிக்காட்ட வடநூலாரும் கதிரவனை “ரதஸ்த:” என்றனர். அப்பெயருக்குரிய தமிழ்ச்சொல்லே தேரனென்பது என்றறிக. தேரனெழுந்தோடுங்கால் என்பது ஞாயிறு உதித்து விண்வெளியில் செல்லத்தொடங்கும் காலவேளை யென்றறிக.

அளவுக்கு மீறிய உடற்பயிற்சியின் தீங்குகள்

மிகுமெய்ப் பயிற்சி விளைக்குங் களைப்பு
 வெகுவாக நாவுலரும் மேனி—மிகவாடும்
 எய்து மிரத்தபித்தம் ஈனைவெப்பு வாந்திகாசம்
 மெய்தா னிரைப்புமுர்ச்சை மேல்

(14)

பொருள் : — மிகுதியான உடற்பயிற்சியால் களைப்பு, மிக்க நாவரட்சி, உடல்வாட்டம், இரத்தபித்தம், இளைப்புநோய், காய்ச்சல், வாந்தி, இருமல், மேல்மூச்சு, (சிற்றிரைப்பு, பேரிரைப்பு என்ற பிணிகள்) நினைவிழத்தல் ஆகிய பிணிகள் உண்டாகுமென்பது உண்மைதான் -

ஓண்டொடி போகமென்று மோயா நடையுரை
 மிண்டுசெய் மெய்ப்பயிற்சி மிக்கநகை—கண்டுயி
 லாமையிவை திட்டமின்றி யாற்றின் அரிகசம்முன்
 தீமையெய்தச் சேர்ந்தபோலாந் தேர்

(15)

பொருள் : — பெண்போகம், ஓயாதநடை, ஓய்வின்றி உரையாடல், உடல் திறத்துக்கு மேம்பட்டு வருத்தப்பட்டு உடற்பயிற்சி செய்தல், அளவுகடந்து சிரித்தல், தொடர்ந்து உறக்கத்தை நீத்திருத்தல் என்ற வீம்பு பிடித்த வேலைகள் செய்தால், தீமையைப் பெறவிரும்பி ஒரு சிங்கமானது யானைக்கு முன்னே சென்று தாக்கியதைப்போல முடியும்.

நாளும் நீராடலின் குணம்

ஆற்றுநீர் பாசியிலா ஆசாரக் கூவநீர்
 ஊற்றுநீர் எல்லியல்லோ னொள்ளொளிசேர்—மாற்றுநீர்
 ஏரிகுளம் வாவி இரைத்திடுந் தண்ணீரில்
 சூரியன் தோன்றொளியில் சுத்தமான—காரியமாய்
 நன்றாய்த் தினந்தினம் நல்ல பொடிதிமிர்ந்து
 நன்கூறி நீராடில் நாம்பெறுவ—தென்னெங்கில்
 ஆண்மை பசிவாணள் ஆனந்தம் தாதுவன்மை
 ஏண்பெறுமால் ஏகும் எரிவுதாகம்—வீண்மடி
 பாபங் களைப்புசொறி பாமா வியர்வைமெய்
 தாப மழுக்குந் தகர்ந்து

(16)

பொருள் :—ஆற்று நீரிலும், பாசியில்லாத தூய கிணற்றுநீரிலும், ஆறுவற்றிய காலத்தில் ஆற்றில் தோண்டப்பெற்ற ஊற்று நீரிலும், ஞாயிற்றினதும் மதியினுடையதுமான ஒளி கொண்டதும் நாள் தோறும் ஏற்றம் போன்ற பொறிகளால் நீரை வெளிப்படுத்தப் பட்டும் உள்ள நீரிலும், நாள்தோறும் நீரை இறைத்து வெளிப்

படுத்துகின்றதான ஏரி, குளம், பெருங்கிணறு இவைகளின் தண்ணீரிலும் உதயகால ஞாயிற்றொளி உடலைத்தழுவப் புனிதம் பெறும் முக்கிய வேலையாக நன்கு தலை முதல் உடல் முழுவதும் நனைய நல்ல மணமுள்ள தூள்களைத் தேய்த்துக் கொண்டு நீராடினால் பெறுவது யாதென்றிற் கூறுவாம் :

ஆண்மை, பசி, ஆயுட்காலம், மகிழ்ச்சி, ஏழு நாதுக்களின் உரம் ஆகியவை மேன்மையுற்றுப் பெருகும். மயக்கம், உடலின் எரிச்சல், நீர்வேட்கை, வீணானசோம்பல், பாபம், களைப்பு, சொறி, சிரங்கு, அதிகவியர்வைப்பெருக்கு, உடலின்குடு, அழுக்கு இவை சிதைந்து போய்விடும்.

வெந்நீரடலின் குணம்

வெந்நீர்க் குளியலால் மெய்க்கிதமாம் மேவுமுரம்
அந்நீரைச் சென்னிக்கிட் டாடினால்—மன்னுமுரம்
தாழுந் தலைமயிர்க்குந் தண்டடங் கண்கட்கும்
வீழுமாங் குஞ்சி வெளுத்து (17)

பொருள் : — சுடுநீரை உடலுக்கு ஊற்றிக் குளித்தால் உடலுக்கு இன்பமாய் இருக்கும், உடலுக்குப் பலம் தரும். ஆனால் அதைத் தலைக்கு ஊற்றிக் குளித்தால் தலைமயிரிலும் குளிர்ச்சி பொருந்திய விசாலமான கண்களிலும் பொருந்திய திண்மை குறையும்; தலைமயிர் வெளுத்து (நரை கொண்டு) உதிர்ந்து விடும்.

எவ்வகை நீரிலும் மூழ்கத் தகாதவர்கள்

மூழ்கத் தகாதவர் மூக்குநலி காதுகண்ணோய்
கீழ்த்தாடை வாதம் கிளர்முகநோய்—பாழ்த்த
பொருமலதி சாரமசீர் ணங்கொண்ட பேர்கள்
பொருந்தவுண்டோ ரக்கணமே போய் (18)

பொருள் : — பீனிசம், காதுகளிலும் கண்களிலும் நோய், கீழ்த்தாடை வாயுப்பிணி, முகப்பிணிகள், வயிற்றில் வாயுக்குழும் உப்பலுள்ளவர்கள், அதிசாரம் என்னும் நோய், செரியாமை என்னும் இத்தகைய நலியுள்ளவர்கள் நீராடல் கூடாது. வயிறு நிறைய அமைதியாக உண்ட உடனேயும் நீராடக் கூடாது.

எவர்களிட்ட உண்டி கொள்ளலாகாது

வேசையர் நட்பிலார் வேள்வி இயற்றாமவர்
ஆசையாய் ஈட்ட அளவிலாக்—காசையே
எண்ணுமவர் அட்டிடுவ தின்னடிசி லேனுமென்றும்
உண்ணுமை உத்தமமா முன் (19)

பொருள் : — விலைமாதர், விரோதிகள், தமக்கு நன்மை சிறக்க வேண்டியும் தம் பாவவினைகள் கழியவும்வேண்டி வேள்வி செய்யுங் காலத்தில் அன்னதானமாக எல்லோருக்கும் கொடுப்பவர்கள், அள வின்றிப் பணம் திரட்டும் எண்ணத்தோடுள்ளவர்கள் ஆகிய இவர்கள் ஆக்கிப் பரிமாறும் உணவு மிகுந்த சுவையுள்ளவையாக இருந்தபோதிலும் அவற்றை உண்ணாமல் தவிர்ப்பது மிக்க நன் றென்க.

தகாதஇடத்து உணவு உண்டதால் நேரும் கேடுகள்

உன்னது வேசிகையூ ணருந்தி னவன்றன்

உடலுரத்தை யுடலுறவா லொழிக்கச் செயுமால்

ஒன்றர தோநஞ்சாய் முடியு மெனலாம்

உஞற்றுவேள்வி எச்சன்சோ றினைக்கும் வினையை

பொன்னுசை கொண்டோரிட் டவன்னம் நலியாம்

புழுத்தல்சொத் தைச்சரக்கால் மலிவே குறியாய்

என்னுளும் புகன்றவுண்மை அறிந்தோர் விழையார்

ஈண்டுபுகல் பண்பிசிகள் இடுமவ் வுணவே. (20)

பொருள் : — மேல் வருவதை மனங் கொள்ளாது பரத்தைய ரின் கைச்சோற்றைச் சாப்பிட்டால் அதனால் ஏற்படும் உடல் பலத்தை அவளுடைய கலவியில் இழக்கச் செய்யும். பகைவரிட்ட அன்னம் நஞ்சு கலந்ததாய் முடிதலும் ஆம். வேள்வி செய்பவனு டைய உணவு உண்டால் அவனுடைய வினைவலி உண்டவனைப் பற்றக் கூடும். பணத்தாசை கொண்டோர் மலிவான பண்டங்க ளென்று அவைகளில் உள்ள சொத்தை, புழு என்று பாராமல் வாங்கிச் சமையலில் சேர்த்து உணவளிப்பவராதலால் அதை உண்பவர்களுக்குப் பல்வகையான பிணிகள் உண்டாக ஏதுவா கும். இவ்வாறு கூறப்பட்ட வாய்மையறிந்தவர்கள் இங்குக் கூறப் பெற்ற தீயோர்கள் கொடுக்கும் உணவை உண்ண விரும்ப மாட் டார்கள்.

உண்ணும் காலத்தில் செய்யத் தகாதவை

பாடலாடல் பேசல் படிப்புறக்கம் வாய்கைப்போர்

நாடல் சினத்தல் நடலைமிடி—யோடமைந்த

வன்மை நினைத்தல் மனினம் கழித்தலழல்

நன்றல்ல உண்ணும் நபர்க்கு

(21)

பொருள் : — உணவு உட்கொள்ளுபவர்கள், பாடுதல், ஆடுதல், பேசுதல், படித்தல், உறங்குதல், விவாதம் செய்தல், கைச்

சண்டை போடல், ஆராய்ச்சி செய்தல், கோபித்தல், துன்பங்களை யும் தரித்திரத்தையுங் கொண்டமைந்த திறமான வாழ்க்கையை நினைத்து வருத்தங்கொள்ளல், மலம், சிறுநீர் கழித்தல், அழுதல் இவைகளைச் செய்தல் நல்லதில்லை. ஆகையால் அவ்வாறு செய்வ தெல்லாம் கூடாது என்க.

எழுவகைத் தாதுக்களும் அவற்றின் செயல்களும்

இரதமிரத் தந்தசைநெய் நிணமென்பு மச்சைவிந்தென் றேழும் முறையே
சரதமொடு மெய்மனத்து நிறைவுதரும் உயிருட்டுந்தாங்கி யியக்கும்
உரமுதவும் மேடுபள்ளம் நிரவும்நெய்ப் பசையூட்டும் ஓங்கி நிறுத்தும்
பரந்தென்பின் துளைகடொறும் நிரம்பிடுங்கான் முளைதோன்றப் பண்ணும் தெரிவாய் (22)

பொருள் : — (1) இரசதாது, (2) இரத்ததாது, (3) தசைத்தாது, (4) நெய்யுள்ள கொழுப்புத்தாது, (5) என்புதாது, (6) மச்சை (என்கிற என்பு பூனை) தாது, (7) விந்து என்னும் ஏழும் முறையே (1) உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நிறைவு தருதல், (2) உயிரைக் காத்தல், (3) உடலைத்தாங்குதல், அசைவு தருதல், பலந்தருதல், (4) உடலிலுள்ள தசைச்சந்துகளையும் என்புச்சந்துகளையும் தூர்த்து நிரப்புதலும், நெய்ப்பசை ஊட்டுதலும் ஆகிய பணிகள், (5) உடலை உயர்த்திநிறுத்தித் தாங்கல், (6) என்புத்துளைகளில் நிரம்புதல், (7) லமிசப்பெருக்கம் ஏற்படுத்தல் ஆகிய பணிகளையாற்றும் என்பதைத்தெரிந்து கொள்வாய்.

மலம் ஆதிகளின் பணிகள்

மலமே உரம்நீர் மலினங் கழிக்கும்
பலபலெனும் வேர்வை பரந்த—சலமுடன்
வேண்டாக் கசட்டை வெளியாக்கித் தாங்குமென்பர்
மாண்ட வறிஞர் வகுத்து (23)

பொருள் : — பெருமை பொருந்திய அறிஞர்கள், மலம் பலந்தரு மென்றும், சிறுநீர் உடலிலுண்டாகும் கழிவுப்பொருள்களை வெளியேற்றும் என்றும், விரைந்து வியர்க்கும் வியர்வையானது உடலுக்குதவாத கெட்ட பொருள்களையும் உடலில் மிகுந்து பரவி இருக்கும் நீர்ப் பொருள்களையும் வெளியாக்குமென்றும் வகைப்படுத்திக் கூறுவர்.

'மலம் போனால் பலம் போச்சு' என்ற பழமொழியையுங் காண்க.

வளியின் செய்கை

ஒழுங்குடன் தாதேழ்ச்சி சோங்கி இயங்க
எழுச்சிபெற எப்பணியும் ஆற்ற—எழுந்திரிய
வேகம் புலன்களுக்கு மேவச் சுறுசுறுப்பு
வாகளிக்கும் மாந்தர்க்கு வாயு

(24)

பொருள் : — ஏழு தாதுக்களும் மூச்சும் ஒழுங்குடன் ஓங்கி இயல்பாக நடக்கவும், எந்த வேலைகளையும் செய்ய மனவெழுச்சி கொள்ளவும், வேகங்கள் தோன்றித் தொழிலாற்றிக் கழியவும், ஐம் புலன்களுக்கும் சுறுசுறுப்பு உண்டாகவும் வாயுவானது மனிதர்களுக்கு வகை செய்யும்.

பித்தத்தின் செய்கை

பசிதாகம் ஒங்கொளிகண் பார்வைபண் டத்து
ருசிதெரி சத்திவெம்மை வீரம்—உசித
மதிசூர்த்த புத்தி வனப்பளித்துக் காக்கும்
அதிகாரி யாங்கா ணழல்

(25)

பொருள் : — பித்தமானது பசி, நீர்வேட்கை, ஒளிப்பெருக்கம், கண்ணின் காணும் சக்தி, பொருள்களின் சுவையறியுந்திறம், வெம்மை, வீரம், உயர்ந்தமனம், கூர்ந்தபுத்தி, உடலின் அழகு முதலியவைகளைக் கொடுத்து உடலைக்காக்கும் அதிகாரியாகும்.

ஐயத்தின் செய்கை

திடமீயு மென்பிணைப்புத் திண்மையுற்ற யாப்பும
அடலேர் வழுவழுப்பும ஆக்கைக்—கிடர்க்கு
வெருவாப் பொறுமையும் மேலான காப்பாம்
பெருமைத்தா மையமெனப் பேசு

(26)

பொருள் : — சுபமானது வலிவுதரும். எலும்புகளின் மூட்டுகளுக்கு வன்மையும், நல்லகட்டும், ஆற்றலும், வனப்பும், வழு வழுத்த தன்மையும், உடலுக்குத் துன்பம் நேருங்கால் பயப்படாமல் தாங்கிக் கொள்ளுந்தன்மையும் தந்து உயர்ந்த காப்பாய் அமையும் பெருமையை உடையதாம்.

வில்வக் கொழுந்தின் பெருமை

பச்சிளங் கூவிளம் பற்றியே உண்டடிடல்
நிச்சயஞ் சொன்னோம் நெருப்புங் குளிர்ந்திடும்
அச்சமே இல்லை யழகாந்திருமேனி
வச்சிரம் போல வந்திடும் விந்துவே

(27)

பொருள் : — பச்சையாக வில்வக்கொழுந்தை உண்டால் குடு தணியும். (வெப்பத் தொடர்புடைய பிணிகள் தணிந்து விடும், பித்தத்தைத் தணித்திடும் என்பது குறிப்பு.) உடல் வளப்பும், நீத்த விந்து இறுகும். (பித்தகுன்மமும் எரிசுன்மமும் தொடக்கத்திலேயே இந்தப் பச்சிலை மருத்துவத்தால் முழுமையாகக் குணம் அடைந்துள்ளது. (இது கை கண்ட உண்மை.)

குளிர்ந்த நீர் உண்ணத் தகாதவர்

பாண்டுசோகை குன்மம் பருவயிறு மூலமுடன்
புண்டவதி சாரம் முதிர்கிராணி—பூண்ட
பசிமந்த நோயர் பனித்தநீர் உண்டல்
உசிதமில்லை யென்ப துணர் (28)

பொருள் : — பாண்டு, சோகை, குன்மம், மகோதரம், எருவாய் நோய், அதிசாரம், கிராணி, பசிக்குறைவு என்ற பிணிகளை உடைய வர்கள் (காய்ச்சாததான) குளிர்ந்தநீர் உண்பது பொருந்தாது— (உசிதம்=பொருத்தம், பெருமை) என்பதையறிந்து கொள்க.

குளிர்ந்த நீரின் சிறப்பு

சீதப் புனலால் சிரஞ்சுமூலல் நாவரட்சி
காதுமூர்ச்சை வாந்தி களைப்புமூலை—மோதுகுடி
போதை இரத்தபித்தம் பொன்றச்செய் நச்சுவிறும்
வேதை கொளுமாம் விளம்பு (29)

பொருள் : — குளிர்ந்த நீரால் தலைச்சுற்றல், நாஉலர்தல், துன்புறுத்தும் மூர்ச்சைநோய், கக்கல், அயர்வு, வெம்மை, சண்டை செய்விக்கும் கள்வெறி, இரத்தபித்தம், இறக்கச் செய்யும் விடவேகம் ஆகியவை மாறுபாடடையும் (குணமடையும் என்பது குறிப்பு.) வேதை=மாற்றும்கலை.

இளஞ்சூடான நீர் அருந்துதலின் நன்மை

இளஞ்சூடாய் நீரருந்தில் வாதநலி கபமிருமற்கிதமாம் திருந்தாக்
களஞ்சுத்த மாய்ப்பேசும் மூச்சுவிக்கல் காய்ச்சலாம்கனத்த
பொருமல்
உளஞ்சோர உடற்றுமிரு பக்கவலிப் பீனிசங்கட்குபசாந்
தியாகும்
வளங்கூட்டும் பசிதூண்டிச் செரிக்கச்செய் தென்பரறி மருந்துப்
புலவோர் (30)

பொருள் : — இளஞ்சூடான நீரைக் (கொதிக்க வைத்துத் திட்டமாய் ஆற்றியது) குடித்து வந்தால், வாதரோகங்கள், கபநோய்கள், இருமல் இவைகளுக்கு இதமாய் இருக்கும். குரல் கம்மலாய் உள்ள தொண்டை நல்லவண்ணம் திருத்தமாய்ப் பேச உதவும். இரைப்பு, விக்கல், சுரம், செரியா உணவு வயிற்றில் சேர்ந்திருக்கும் குற்றம், மிகுந்த (வயிற்று) உப்புசம், மனம் வெறுக்கும் அளவுக்கு வருத்தும் இருபக்கங்களில் காணும் வலிகள், மூக்குநோய்கள் ஆகிய இந்நோய்கள் குன்ற உதவியாக இருக்கும்; பசியை ஊக்கு வித்து உடலுக்கு வளப்பத்தைத் தரும் என்பர் மருத்துவப்புலவர்கள்.

இளஞ்சூடான நீரின் உபயோகம்

நீர்ப்பையில் பாய்ச்சியதில் நின்றமாசு நீக்கமலம்
சேர்குடலில் உய்த்துப்பல் தீர்க்கமுதல்—சோர்வுதரும்
பேதிசத்திக் குண்டவர்கள் பேசுவெந்நீர் சாப்பிடலாம்
தீதில்லை சேராநோய் தேர் (31)

பொருள் : — நீர்ப்பையில் தங்கியதும் உண்டானதுமான மலினப் பொருள்களையும், தங்கிய (நீரடைப்பால்) நீரையும் வெளிப்படுத்தவும், மலம் சேர்ந்து வயிறு உப்பி இருக்குந் தன்மையைக்குதத்தின் வழியாகச் சிவிறிகொண்டு உட்செலுத்தி நீக்கவும், முதற்கண் சோர்வை உண்டாக்கும்படியாகப் பேதியாகவும், வாந்தியாகவும் (குடல் தூய்மையைப் பெறவேண்டி) மருந்து உண்டவர்கள் சாப்பிடவும் புகழ்ந்து கூறப்படும் வெந்நீர் பயன்படுத்துதல் தீங்கில்லை. உடலில் நோய் தொற்றிக் கொள்ளாது என்பதைக்கண்டு வெந்நீர் உண்பதையே தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்வாயாக.

பெரும் பஞ்சமுலம்

பெருங்குமிழ் கூவிளம் பேசுதழு தாழை
பெருவாகை பாதிரியும் பெண்ணே—பெருமைவேர்
கைப்புத் துவர்ப்புருசி காலைநலி போக்குமென்பர்
வெப்பக் குணத்ததாம் விள் (32)

பொருள் : — பெருங்குமிழ், வில்வம் தழுநாழை, வாகை, பாதிரி இவ்வகை மரங்களின் வேர்களும் பெருமைக்குரிய ஐந்து முலம் ஆகும். இவற்றின் சுவை கைப்புந்துவர்ப்புமாகும். வாதப்பிணிகளையும், கப்பிணிகளையும் தீர்க்கும் என்பர். இது வெப்பவீரியம் உடையதாம்.

இடைப் பஞ்சமூலம்

சிற்றமுட்டி யாமணக்குச் சீர்சா ரடைவனத்
துற்ற நரிப்பய ரோதுமாடம்—கற்றறிந்தோர்
கூறுமிடை யைவேர் குளிர்ச்சியினிப் பையவளி
பாறும்நெய்ப் போங்குமழற் பண்பு

(33)

பொருள் : — சிற்றமுட்டி, சிற்றமணக்கு, சாரடை, நரிப்பயறு, காட்டுமுந்து இவ்வைந்தும் இடை ஐவேர் ஆம். இவை, இனிப்புச் சுவையும் சிதவிரியமும் உடையது. கபநோயும், வாதப்பிணிகளும் நீங்கும். நெய்ப்புத்தரும். சிறிது பித்தம் ஓங்கும்.

சிறுபஞ்சமூலம்

வழங்குமிரு மல்லி வழுதுணை முள்ளார்
பழமாஞ் சிறுநெருஞ்சில் பாற்றும்—சமக்குடைமுகு
குற்ற மினிப்பாங் குளிர்ச்சிவெம்மை நேர்மைத்தாம்
சிற்றினப் பஞ்சமூலஞ் செப்பு

(34)

பொருள் : — சிற்றமல்லி, பேராமல்லி (மலையாளத்தில் ஓரிலை மூவிலை என்பர்), சிறுவழுதுணை, பெருவழுதுணை, நெருஞ்சில் ஆகிய ஐந்தும் சிறுபஞ்சமூலம் எனப்படும். இவை இனிப்புச் சுவையுடையவை. அதிகச்சீதளமும் அதிக உட்டணமும் இன்றிச் சமமாய் இருக்கும். திரிதோடங்களைப் போக்கும்.

புற்பஞ்சமூலம்

தீந்தடி பட்டினத்தார் செம்பொருள்சேர் ஊரறிய
ஏந்துதடி சம்பாத்தாள் அப்பனிலா—னேந்துபுலநீர்
போமாற்றை மாற்றுநாணல் புற்பஞ்ச மூலமிக்கப்
போமாறிப் பித்தம் புகல்

(35)

பொருள் : — செங்கரும்பு, பேய்க்கரும்பு, சம்பாநெல்லின்வேர், தருப்பை, நாணல் இவை ஐந்தும் புற்பஞ்சமூலமாம். இது பித்தத்தைக் குறைக்கும்.

பஞ்சகந்தம்

நிலப்பனைத்தண் ணீர்விட்டான் நீண்டமாக் கந்தி
நிலப்பூ சனிக்கிழங்கு, நின்ற—நிலச்சர்க்
கரையிவைப் பஞ்சகந்தம் கண்ணொளிவிந் தாண்மை
வரையா தளிக்கும் வகைத்து

(36)

பொருள் : — நிலப்பனைக்கிழங்கு, தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு, அமுக்குராக்கிழங்கு (மா=அசுவம், கந்தி=கிழங்கு), நிலப்பூசணிக்

கிழங்கு, பூமிசர்க்கரைக்கிழங்கு என்பவை பஞ்சகந்தம் என்னும் ஐங்கிழங்கு. இவை கண்ணெளி, விந்து, ஆண்மை குறைவின்றி அளிக்கும் தன்மை உடையவை.

பகல் உறக்கம் கொள்ளக் கூடாதவர்

கொழுத்த குடம்பையர் கோழையைக் கூட்டும்
வழுமிக்க ஐயநோயர் மாசைக்—கழுவிட
எண்ணெய்நெய் தேய்த்துண்டோ ரெல்லாம் பகலுறக்கம்
பண்ணலா காதென்பர் பார் (87)

பொருள் :— கொழுத்த உடம்பை உடையவர்களும், கோழையை உண்டாக்கும் குற்றம் மிகுந்த கப்பிணியாளர்களும், உடலுக்கு உள்ளும் புறமும் உள்ளதான குற்றங்களைப் போக்கிக் கொள்ள எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டும் மருந்து எண்ணெய்களை உள்ளுக்கு உண்டும், மருந்துவகை நெய்களை உண்டும் வருபவர்களும் பகல் காலத்தில் தூங்குதல் கூடாது.

இரவிலும் தூங்கத் தகாதவர்கள்

நஞ்சு புசித்தவனும் நஞ்சுகடிப் பட்டவனும்
நெஞ்சுவலி கொண்டோனும் நிசியிலும்—கொஞ்சமுந்
தூங்கலா காதென்பர் தொண்டிரண்டு சித்தமறை
ஒங்கப் பயின்றவுணர் வோர் (88)

பொருள் :— உணவு நீர் முதலானவைகளில் நஞ்சு கலந்து உண்டவர்களும், விடக்கடி கொண்டவர்களும், மார்பில் வலி கொண்டவர்களும் இரவு நேரத்திலும் சிறிதளவு கூடத் தூங்கத் தகாதவர்களாவார். (தொண்டு = ஒன்பது, தொண்டிரண்டு = பதினெட்டு)

முறையில்லா உறக்கம் விளைவிக்கும் கேடுகள்

நேரமில்லா நேரம் நெடுநேரம் தூங்குவதும்
நேரம் அமைந்தும் நெடுநாட்கள்—வாரமுடன்
நித்திரை கொள்ளாமை நீக்கும் சுகமாயுள்
இத்தரையில் நோயிலாவாழ் வெண் (89)

பொருள் :— வேளையில்லாத வேளையில் (தூங்குவதற்கு இரவு உகந்தது. பகல்வேளை தூங்கத்தகாத நேரம், அதுபோல) தூங்குதல், வயதுக்கும், காலத்துக்கும், சூழ்நிலைக்கும் பொருத்தமாய் உறங்காமல் நீண்டநேரம் தூங்குதலும், நேரமும் மற்றவசதிகளும் பொருத்தமாக இருந்தபோதிலும் நெடுநாள் விருப்பமுடன் தூங்காமல் விழித்திருப்பதும் சௌக்கியத்தையும், ஆயுளையும், இவ்வுலகத்தில் நோயில்லாத வாழ்வையும் நீக்கிவிடும்.

ஆறு பெரும்பொழுதிலும் கலவிசெய்யும் நாளளவு

இருபனியில் மெய்யுற விட்டம்போல் நித்தம்
 திரிதினத்துக் கோரிராச் செந்தீங்—கரும்புவில்லோன்
 கார்சுளிர் கால் பட்சங் கடந்தோர் முறைகொள்க
 சார்வெப்பக் காலத்திற் றுன். (40)

பொருள் : — முன்பனி, பின்பனி என்னும் இரண்டு பனிக்காலத்
 திலும் விருப்பத்தைப்போல நாள்தோறும், சிவந்த இனிய கரும்பை
 வில்லாக உடைய மன்மதனுடைய காலமான இளவேனிற் காலத்
 திலும், கார்காலத்திலும், கூதிர் காலத்திலும் மூன்று நாள்களுக்
 கொடு இரவிலும், வெம்மை மிகுந்த முதுவேனிற் காலத்தில்
 பதினைந்து நாள்களுக்கு ஒருமுறையும் உடலுறவு கொள்க.

கலவி நிகழ்த்தியவுடன் செய்யவேண்டிய செய்கைகள்

கூடி முயங்கிற் குளிக்கக் குளிர்நீரில்
 தேடி யணிக திருமணப்பூச்—சேடவிழ்ப்புந்
 தாரணிக விற்பண்டம் சாதநீர்பால் கஞ்சியுண்க
 சீரமர்தண் டென்றெறி றாங்கு. (41)

பொருள் : — உடலுறவு கொண்டவுடன் குளிர்ந்த நீரிலாட
 வும். நறுமணப்பூச்சு உடலில் பூசிக் கொள்க. மணமுள்ள இதழ்
 விரியும் பூமாலைகளை அணிந்து கொள்க. இனிய பண்டங்களையும்,
 சோற்றிலூற்றிய தண்ணீரையும், பாலையும், கஞ்சியையும் கிட்டும்
 வகையில் ஏதேனுமொன்றை உடலுக்கு ஏற்ற அளவு உண்க.
 அழகு பொருந்திய இடத்தில் குளிர்ச்சி பொருந்திய தென்றல் வீசும்
 படியாகச் செய்துகொண்டு மீண்டும் உறங்குக.

இல்லறக் கட்டுப்பாட்டில் இயங்குவோர் மாண்பு

கண்டபடி விந்துவிடாக் கட்டுப்பா டோடிருப்போர்
 திண்டிறல் புத்திசூர்மை செம்மனம்—மண்டிசைநீர்
 வாணள் பொறித்திண்மை மாசில்மெய் நோயின்மை
 கோணக் குணங்கொள்வர் கொல். (42)

பொருள் : — முறையின்றி அளவுகடந்து தம்முடைய விந்து
 வைச் செலவு செய்யாமல் அடக்கமாய் ஒரு கட்டுத்திட்டத்திலிருப்ப
 வர்கள் (உடல், வாக்கு, மனம் இவைகளின்) வலிமை, திறமை,
 புத்திக்கூர்மை, நல்ல நிகைவாற்றல், அளவுகடந்த புகழ், நீண்ட
 ஆயுள், ஐம்பொறிகளும் உரம் பெற்றதாதல், பழுது ஒன்றுமில்லாத

உடற்கட்டு, பிணி கொள்ளாதன்மை, கெடுதலில்லாத சத்துவ குணம் முதலியவைகளைப் பெறுவர் என்று கூறுக.

புணர்ச்சிக் கொவ்வா மாது இடங்காலம் முதலியன

மிக்க மெலிந்தமெய் மிக்க பெருத்தவுடல்
 சுக்கென வற்றிச் சுருங்கிய—வக்குறிகள்
 பெற்றவள் பிள்ளையைப் பெற்றவள் பூப்பொழுக்
 குற்றவள் கூடலில் உள்ளமிலாள்—முற்ற
 அந்நவருக்குஞ் செய்கையள் அந்நியன் இல்லாள்
 விரும்பி நிமிர்ந்துபடாள் மெய்யாய்க்—கருவுற்றோள்
 மாணி விரதிவளர் மாக்களின் பெட்டைகள்
 நீணில மாளும் நிருபரில்—பேணி
 யறிவொழுக்கம் போதிக்கு மாசானில் கோவில்
 செறிந்த துறவிமடம் தேவ—ருறைவீடு
 நன்காடு தேவமர் நற்றருவின் நீழல்நீர்
 மன்னு சதுப்புநிலம் மாதுட்டர்—நன்கொறுக்குந்
 தானம்நாற் சந்திதெரு சங்கிராந்தி புண்ணிய
 மாணதீனம் நன்னாள் மறைமதிநாள்—ஊனமில்
 பூர்ணமதி நற்பகல் போசன மாணவுடன்
 ஆர்ந்தபசி யுள்ளத் தமைதியிலாச்—சீர்கேடுந்
 றக்கால் மலம்நீ ரகர்ருக்கால் நாப்புலர்கால்
 தக்கபடி யங்கந் தரியாக்கால்—கைக்குள்
 சிரம் நிறம்வாய் நாபி திருவிற் குதச்சந்
 திரண்டுதொடைக் கூட்டுற்ற தேகப்—பிறவுறுப்புப்
 பாலர் கிழவர் பலபிணியர் கேசமடர்
 கோலமிலாச் சாதக் குறியினர்—சாலப்
 புணரவொவ்வா மாதிடம் போழ்தங்கம் என்ப
 துணரென்பர் மெய்யறிவுள் ளோர்.

(48)

பொருள் : — மிகுந்த இளைத்த உடலையுடையவள், மிகுந்த பெருத்த தேகத்தையுடையவள், இஞ்சி உலர்ந்து சுக்கானது போல உருவழிந்து சுருங்கிய பெண்மைக்குரிய குறிகள் பெற்ற நங்கை, அப்போதே பிள்ளைப் பேறடைந்தவள், பூப்பொழுக்கு அடைந்தவள், உடலுறவில் விருப்பமில்லாதவள், மாற்றன் மனையாள், கலவியை விரும்பி நிமிர்ந்து படுக்காதவள், உண்மையான குல்கொண்டுள்ளவள், பிரமசரிய நேரன்பு கொண்டுள்ளவள், வீடுகளில் வளர்க்கப்படும் மிருகங்களின் பெண்ணினம், உலகில் ஆட்சி செய்யும் அரசின்மனைவி, அவர்களின் இருப்பிடமாகிய அரண்மனை, நாமே அறிவையும் ஒழுக்கத்தையும் கடைப்பிடித்துக் காத்து சீடச்

ருக்கும் கற்பித்து உதவும் குருவிர்மனைவி, அவர்கள் வசித்துவரும் வீடு, தேவாலயம், துறவிகள் மிகுந்த மடங்கள், தேவர்கள் குடிபுகுந்த இல்லம், இடுகாடு, சுடுகாடு என்னும் இறுதிஇடம், கடவுளாரை ஆவகிக்கப் பெற்ற மரத்தின் நிழல், நீர் தங்கும் சதுப்புநிலம், மகாதுட்டர்களைத் தண்டிக்கும் இடம், நான்கு தெருக்கள் கூடும் நடுஇடம், தெருவு, மாதப்பிறப்பு, தென்புலத்தாருக்குக் கடன் செலுத்த ஏற்படுத்தப்பட்ட நாள்கள், தேவர்களுக்குப் பூசனை விரதம் முதலியன செய்ய ஏற்படுத்தப்பட்டதான நாள்கள், சந்திரன் காணாது மறைந்த நாள்—அமாவாசை, சூரிய கிரகணம், சந்திர கிரகணம் முதலியன, பொர்ணமி, நல்ல பகல்பொழுது, உணவு உண்டவுடனே, பசுபொருந்தியுள்ள பொழுது, மனவமைதி முழுமையாகக்கெட்டு உள்ள நேரம், மலத்தையும் நீரையும் கழிக்காது உள்ளடக்கி வைத்துள்ள காலம், நாவின் நீர்ப்பசைவற்றி உலர்ந்துள்ள வேளை, உடலுறுப்புகள் சரியாகத் திறம்பட நிற்காமல் துவண்டுவிடும் நிலையில் உள்ளகாலம்; கைகள், தலை, மார்பு, வாய், கொப்பூழ், குதத்தானம், சந்துள்ள இடங்கள், இருதொடையின் கூட்டுமிடம், மற்றும் உடலிலுள்ள மற்ற உறுப்புகள், மிக்க இளையவர்; மிக்கவயது முதிர்ந்தவர்; பலபிணி கொண்டவர்கள்; உரோமம்செறிந்து அழகில்லாத பிறப்புறுப்புடையவன் (ன்) ஆகிய இவர்கள் உடலுறவுகொள்ளப் பொருத்தமில்லாத மங்கையர், தகாத இடங்கள், தகாத பொழுதுகள், பொருத்தமில்லாத உடலுறுப்புகளாம் என்பர் உண்மையறிவு உள்ள பெரியோர்.

யார் யாருடன் பக்குவமாக நடந்துகொள்ள வேண்டுமெனல்

பிறப்பி லமைந்தும் பிறவழிச் சார்ந்தும்
 பிறந்ததான மெய்யுளம் பேச்சு—பிறவொழுக்கம்
 ஆராய்ந் தளவுட னறிந்து விழிப்புடன்
 யாரார்க்கும் நோய்தீர் வளித்திட—நேராய்
 முயலும் மருத்துவர்க்கு மூத்தோர் மொழிந்த
 நயமிலி பட்டியல் நன்கு—தயக்கமின்றிச்
 சாற்றுவல் கேளீர் சழக்கன் பிணக்கனென்றும்
 மாற்றிமாற்றிச் சாற்றி மனக்குறிப்—பேற்றிநன்கு
 பேசுவோன் பொய்புறம் பீடிலது கீழ்வசை
 கூசுதலின் நிப்பலர்முன் கூறுவோன்—பூசம்
 வகையாந் தெளிவிலா வார்த்தையர் வீணும்
 மிகையும் பசப்பும் வெறுக்குந்—தகைத்தாய்ப்
 பழிப்புக் கரப்புடன் பாரிப்புஞ் சொல்வோன்
 இழிச்சொல் லியம்புவோன் இச்சை—மொழிபவன்
 முன்னே முகமன் மொழிவோன் முரணுரை

கொன்னே யறைவோன் கொடுமொழியு—என்னேரம்
 நல்லாரை யேய்த்து நலங்கவ ருள்ளத்தன்
 பொல்லாங் கியற்றப் பொருக்கெனச்—செல்வோன்
 களிமடி கள்வன் கவரடி தீயோன்
 தெளிவிலாச் சிந்தையன் சேர்ந்தோர்—விளியச்செய்
 பாதகன் ஈதல் படுப்போன் பதர்கொலைஞன்
 மேதக்க சான்றோர் மிகநோவ—ஏத
 மியற்றுவோன் வேத மிகழ்வோன் புகழைப்
 பயக்கு மறச்செயல் பண்ணான்—நயமிவி
 செய்நன்றி கொன்றவன் செந்நெறியோர்க் கூறுசெய்வோன்
 தெய்வ மிகழ்வோன் தெரிந்தபகை—கையன்
 தலைவன் துதிப்பிரியன் தாலியிலார் நாணிலி
 மலைவோன் அதிகாரி மலைப்போன்—நிலையிலா
 வாழ்க்கையன் மாக்கடனூல் மாழ்குவோன் மாயாவி
 தாழ்க்கும் பொருமை தனைக்கொண்டோன்—கீழ்மகன்
 நாடோடி லோபி நடிகன் விழியிலிகண்
 ணூடாதோன் தந்திரி ஊதாரி—நாடாளும்
 மந்திரி மன்னவன் மந்திர வாதியர்
 எந்திர முய்ப்போன் எவரிடத்து—மந்தணமுங்
 காவாதான் யானைக் கறுப்பன் தருக்குமிக
 மேவாநின் றோன்நா விரும்புசுவை—காவான்
 கறுத்தபார்ப் பானூர்க் கணக்கன் புனிற்று
 அறுத்துணுஞ் சோத்தபுலை யாரும்—வெறுத்திடும்
 வெள்ளைப் புலையனும் மேல்நாட்டான் வாயாடி
 குள்ளன் குறுங்கழுத்தன் கூன்முதுகன்—கொள்ளையாய்
 வெள்ளமென நெற்றி வியர்க்கும்நீர் நெற்றியாளன்
 பள்ளவட்சி பல்லில்லான் பண்டிபருத்—துள்ளவன்
 அங்கவீனன் தோற்பிணியன் அட்கேளான் பேடிகள்
 பங்குகாலன் நீட்கோரைப் பல்லுளான்—பொங்குபைபங்கன்
 பாம்பு வயிறுடையேன் பாசாங்கு பண்ணுபவன்
 கோம்பிபோல் மாறுங் குணமுடையோன்—வீம்புமிகக்
 கொண்டவன் பேராசை கொண்டவன் கானீனன்
 குண்டகன் கோளகன் கோளனதி—திண்புயக்
 கொல்லன் இழிலோமர் குடுமி கயவன்போர்
 வல்வில்லி பூனையட்சி வன்கண்ணன்—எல்லார்க்கும்
 கேசய் கலைபவன் கேளிலி ஈரினத்தன்
 நேசம் பகைமை நெருக்கமின்றி—ஏசல்
 அகலா னனுகா னனல்காய்வா னன்ன
 மிகவினயங் கொண்டு விளங்கு,

பொருள் : — பிறக்கும்பொழுதே தோன்றியும், வேறுகாரணத் தால் உண்டாகியதுமான உடல், மனம், பேச்சு மற்றுமுள்ளதான இயல்புக்கு வேருனதான ஒழுக்கங்களை உடையவர்களை ஆராய்ந்து அறிந்துகொண்டு அளவோடும் எச்சரிக்கையாகவும் யாவர்க்கும் பிணிதீர்த்திட முயற்சி செய்யும் மருத்துவர்கட்கு மூதாதையர்கள் கூறியுள்ள இன்னார்கள் பட்டியலைத் தயங்காமல் கூறுவேன், கேட்டுக் கொள்வாயாக: குற்றஞ்செய்வோன், முன்சொன்னதற்குப் பின் சொன்னது மாறுபாடுள்ளபடியும், தன்மனக் குறிப்பையேற்றியும் பலர் முன்னிலையில் சங்கோசமில்லாமல் பொய்சொல்பவன், புறக் கூறுபவன், பெருமையற்ற சொற்களைப் புகல்பவன், கீழ்த்தரமான வார்த்தைகளைச் செப்புவோன், வைபவன், தெளிவில்லாமல் விடயங்களை மறைத்துக் கூறுபவன், பயனில்லாதசொல் கூறுபவன், சிறிய விடயத்தை மிகவும் பெரிதாக்கிக் கூறுபவன், ஏய்ப்புச் சொற்களைக் கூறுபவன், எல்லோரும் வெறுக்குந்தன்மையுள்ள பழிக்கும் சொற்களைக் கூறுபவன், உண்மை விடயங்களை மறைத்துக் கூறுபவன், இல்லாத விடயத்தைப் பெருத்த உண்மைபோலக் கூறுபவன், இழிவான சொற்களைக் கூறுபவன், பிறர்க்குத் தம்மேல் ஒரு விருப்பம் ஏற்படும்படியாகப் பேசுபவன், எதிரில் இருக்கும்போது மிக்க உயர்த்திப் பேசுபவன், வீணான மாறுபட்ட விடயங்களைக் கூறுபவன், எந்தநேரத்திலும் கொடிய சொற்களைக் கூறுபவன், பெண்களை ஏமாற்றிக் கற்பழிக்கும் மனத்தினன், கேடு விளைக்க விரைந்து எழுபவன், கள் முதலான போதை தருவனவற்றை உண்ணுபவன், சோம்பேறி, திருடன், சூதாடுபவன், கொடியவன், மனத்தெளிவில்லாதவன், அடைக்கலமென்று சேர்ந்துள்ளவர்களைக் காவாமல் இறக்கச் செய்திடும் பாதகன், தானந்தருவதைத் தடுத்தழிப்பவன், தனக்கும் பிறர்க்கும் பயனில்லாதவன், மிக்க மேம்பாடுடைய பெரியோர்களின் மனம் மிகநோகும்படியாகத் தீங்குகளை இழைப்பவன், வேதத்தை இகழ்ந்து அதன் விதிகட்குப் புறம்பாக ஒழுகுபவன், புகழைத் தரத்தக்க அறச்செயல்களைச் செய்யாதவன், இனிய மனவாக்குக்காய ஒழுக்கமில்லாதவன், செய்நன்றி மறந்த தோடல் லாமல் நன்றி செய்தவனுக்குத் தீங்கு விளைப்பவன், அறநெறியில் ஒழுகி வருபவர்களுக்குத் தீங்கியற்றுவவன், கடவுளர்களைப் பூசியாமல் இகழ்பவன், நன்றாகப் பகைவனென்று வெளிப்படையாக உள் ளவன், வஞ்சனை மிகவுள்ளவன், தலைவனாக நியமிக்கப் பட்டோ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டோ அனைவரையும் வன்முறையில் வென்று முதன்மை பெற்றோ உள்ளவன், பிளர் தம்மைப்பற்றிப் பெருமையாகக் கூறுவதையே மிக விரும்புவவன், மனவியை இழந்தவன் (பெண்களில் கணவனை இழந்தவன்), நாணமில்லான், தன் உடல் வலிமையில் பெருமிதங்கொண்டு மலயுத்தம் செய்பவன், அரசு, குழு

முதலிய நிறுவனங்களின் பணிகளைச் செய்ய விசேட அனுமதி பெற்றுள்ள அலுவலன், எவ்வகை நிகழ்ச்சியையுங்கண்டு தான் செய்வதின்தென்று தெரியாமல் திகைப்புடன் உள்ளவன், ஒரு திறமான வாழ்க்கையில் வாழாதவன், மிகுந்த கடனால் துன்பப்படுபவன், மாயவித்தைகள் செய்பவன், ஒருவனுக்குத் தாழ்மை தரத்தக்க பொருமை உள்ளவன், தாழ்ந்த குடியில் பிறந்தவன், நாடுவிட்டு நாடு திரிபவன், உலோபி, நடிப்பவன், குருடன், இரக்கமில்லாதவன். சேனைத்தலைவன், வரவுக்கு மிஞ்சிய செலவுக்காரன், நாட்டின் ஆட்சியை நடத்தும் அமைச்சன், மன்னவன், மந்திரவாதிகள், பல்வகை இயந்திரங்களை நடாத்துபவன், யாருடைய இரகசியத்தையும் காப்பாற்றாமல் வெளிப்படுத்துபவன், யானை போன்ற உருவமும் கருநிறமும் உள்ளவன், மிக்க செருக்குக் கொண்டவன், நாவின் ஊண்சுவையையும் பேச்சுச்சுவையையும் அடக்காதவன், கறுத்த நிறமுடைய வேதியன், கிராமக் கணக்குகளை அரசு ஆண்ப்படிக்குத் தணிக்கை செய்பவன், புதிதாகக் கன்று போட்ட பசுவை வெட்டிக் கொன்றுண்ணும் சிவந்த நிறத்தோடு கூடிய புலையன், யாவரும் வெறுத்திடும் வெண்ணிறத்த புலையனாகிய மேல்நாட்டினன், ஒருசொற்குப் பலகூறும் பண்பிலி, குள்ளமான உடற்கட்டுள்ளவன், கழுத்தின் அளவுப்படியின்றிக் குறுகிய கழுத்தை உடையவன். முதுகில் கூன் உள்ளவன், நெற்றியில் மிக்க வியர்வை ஆற்று வெள்ளம்போல எக்காலத்திலும் (மழை, குளிர், வேனில், இரவு, பகல், ஓய்வு, உறக்கம், உழைப்பு முதலிய எக்காலத்திலேயும்) ஒழுகிக்கொண்டு இருக்கும் நெற்றியினை உடையவன், குழிந்த கண்களையுடையவன், பல்லில்லாதவன், வயிறுபருத்தவன், உடலில் ஏதேனும் ஓர் உறுப்புப் பழுதுற்றோ இல்லாமலோ இருப்பவன், தோல்நோய் என்று கூறப்பட்ட குட்டவியாதிக்காரன், செவிடன், ஆண்தன்மையுள்ளதும் அல்லது பெண்தன்மை உள்ளதுமான பேடிகள், நொண்டிக்காலன், நீண்ட கோரைப்பல்லுள்ளவன், பாம்புவயிறுடையவன், பாசாங்கு பண்ணுபவன், பச்சோந்திபோல் குணம் மாறுபடுபவன், வீண்பெருமை மிகுதியாக உடையவன், அளவுக்கு மிஞ்சிய ஆசை உடையவன், கன்னிகையின்பிள்ளை, தலைவனைப் பிழைத்துப்பெற்ற சோரபுத்திரன், கைம்பெண் பெற்ற பிள்ளை, கோள் மிகக் கூறுபவன், அதிக வலிவுடைய புயங்களையுடைய கொல்லன் (பொன், கரும்பொன், மரம் முதலியவைகளின் தொழிலாளி), அனாலோமன் (உயர்குலத் தந்தைக்கும் இழிகுலத் தாய்க்கும் பிறந்தபிள்ளை,) பிரதிலோமன் (இழிகுலத் தந்தைக்கும் உயர்குலத் தாய்க்கும் பிறந்தபிள்ளை) பாம்பு பிடிப்பவன், நஞ்சு முறிவுக்கு மூலிகை தெரிந்துள்ளவன், கற்றறிவில்லாதவன், சண்டையில் வலிய விலகிப் பயன்படுத்தக்

கூடிய ஆற்றலுள்ளவன், (தற்காலத்தில் துப்பாக்கிகளில் உள்ள வில்லைச் சரிவரப் பிரயோகித்துப் போர்புரியும் ஆற்றலை உடைய போர்வீரன் முதலான துப்பாக்கிக்காரர்களையும் கூறிற்று என்று கொள்ளினும் அமையும்), பூணைக்கண்ணன் (தேன்விழி என்பர் சிலர்), நெஞ்சழுத்தமுள்ள கொடியன், முடியணி செய்வோன், சுற்றம், நட்பு ஏதுமில்லாதவன், வேறு வேறு இனத்த ஆண் பெண்களின் தோன்றல் ஆகிய இவர்களுடன் நட்பும், பகையும், நெருங்கிய பழக்கமும் இல்லாமல் குறைகூறாமல் இருக்கக் கடவாய். பழக நேர்ந்தபோதும், குளிர் காய நேர்ந்தபோது தீயை மிக நெருங்காமலும், நெடுந்தூரம் விலகி இராமலும் தமக்குப் பயன் உறும் வகையில் ஒழுக்குபவன் போல நடந்துகொண்டு மிகத் தாழ்மையுடன், அடக்கமாக இருந்து இவ்வுலகில் விளங்குவரயாக.

உணவுப் பொருள்கள் சேர்க்கையாலும் சமைக்கும் வகைகளாலும் நஞ்சாவதைக் கூறல்

கால்நடையின் மாமிசத்தைக் காருளுந்து முள்ளங்கி பால்தேன் முளைத்த பருப்பு வகை—சேல் வாழ் தடாகத்தி லுண்டாந்தண் டாமரைக் கந்தத் தொடாக்கி வெல்ல முடன்சேர்த்—திடாயுண்ணில் நஞ்சாம் கயலினம் நற்கீரை மூலகம் விஞ்சு புளித்தபழம் மிக்கவுண்ட— வஞ்ஞான்றும் கம்பு வரகுகொள் காட்டுப் பயற்றலாம் வம்பா ருணவுண்ட வப்பொழுதும்—கொம்மைச் சேலேய் முலைக்கண் செந்திருவே யாகாதாம் பாலே யுணல்விடமாம் பார்.

(45)

பொருள் :— கால்நடையென்று வழங்கப்பட்ட மாடு, ஆடு இவைகளின் வகைகளைச் சேர்ந்த விலங்குகளின் இறைச்சியுடன், உளுத்தம்பருப்பு, முள்ளங்கி, பால், தேன், முளை கட்டி உலர்த்தி உடைத்துப் பருப்பாக்கப்பட்ட பருப்பு வகைகளில் ஏதேனும் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ கலந்து சமைத்தோ அவைகளுடன் வெல்லம் கூட்டியோ உண்பதற்கு இடாதே. அப்படிப்பட்ட கூட்டுணவை உண்ணில் நஞ்சாய் விடும்.

மீன்வகை உண்டி, கீரைக்கறி, முள்ளங்கியாலான துணைபூண் (கூட்டு சாம்பார் போன்றவை) ஆகியவைகளையும் மிக்க புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்களையும் மிகுதியாக உண்ட அப்பொழுதேயும், கம்பு, வரகு, கொள், காட்டுப்பயறு (நரிப்பயறு, பாசிப்பயறு, பனிப்பயறு என்பவை) ஆகியவைகளைத் தனியாகவோ, ஒன்றோடொன்று சேர்த்தோ சமைத்த மணமுள்ள உணவுண்டவுடன் பாலைச் சாப்

பிடுவதே விடமாகி விடும். அவ்வாறு நேராவண்ணம் விழிப்புடன் இருப்பாயாக.

ஏன இறைச்சியைமுள் ளேனப் புலாலுடனும்
கானந் திரிமான் கவின்கோழி—பூனனையோ
டுண்ணத் தகாநஞ்சென் றோதினர்காண் வாகடத்திள்
உண்மை யுணர்வுடை யோர். (43)

பொருள் :— மருத்துவ நூலின் உறுதியான அறவு பெற்ற மருத்துவப் புலவர்கள்--பன்றி (காடு, நாடு இரு வகை) மாமிசத்துடன் முள்ளம்பன்றி ஊக்கக் கலந்து ஒருமிக்க உண்டாலும், காட்டிலே யதேச்சையாகத்திரிந்து வாழும் மானின் இறைச்சியையும் அழகிய (நாட்டுக்) கோழியின் புலாடையும் தனித்தனியேயாகிலும் ஒரொருக்கக் கலந்தாகிலும் தயிருடன் கூட்டியுண்டாலும் விடமரகும். ஆகையால் அவ்வாறு உண்ணுதல் தகாது என்று கூறியுள்ளார்கள்.

மாடமும் மூலகமும் மாசில் குசும்பாவின்
தேடருங் கீரையும் செம்மறி—யாடளித்த
மாங்கீசமும் ஒன்றோடு மற்றதொன்றின் நஞ்சென்பர்
தீங்குணர்ந்த செம்மல் தெளிந்து. (47)

பொருள் :— உளுத்தம் பருப்பையும், முள்ளங்கியையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்தாலும், குசும்பாக்கீரையுடன் செம்மறியாட்டின் மாமிசத்தைச் சேர்த்தாலும் நஞ்சுக்குணம் அடையும் என்பர்: விடத்தன்மையின் கெடுதியைத் தெளிவாக அறிந்த பெருமையை உடையவர்கள். (செம்மல் என்பது ஆண்பால் சிறப்புப் பெயர்.)

பால்தயிர்நெய் பண்பார் பருப்பாங் கருப்புளுந்திக்
கால்யரும் வெல்லம் அனைந்துளிப்—பால்சிறந்த
கிச்சலி யின்பழம் கேடுதரும் உண்டிடிவென்
றிச்சகத்தார்க் கோதுவா ரே. (48)

பொருள் :— புளிப்பில் சிறந்ததான கிச்சலி பழத்துடன் பால், தயிர், நெய், உளுத்தம்பருப்பு, கரும்பு வெல்லம் இவைகளில் ஒன்றோ இரண்டோ எல்லாவற்றையுமோ கலந்து உண்டால் இவ்வுலகிலுள்ளவர்க்குத் தீங்கு விளைக்கு மென்பர்.

கறிகளை சுக்குதேவி கன்னலின் கட்டி
கறிக்காஞ் செம்மணத்தக் காளி—பறித்திணைத்
திஞ்சிமீன் அட்டசட்டி யிட்டாக்கி யுண்டாலே
நஞ்சாம் விலக்கலே நன்று. (49)

பொருள் : — மிளகு, திப்பிலி, தேன், கரும்புவெல்லம் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கீரையாகச் சமைத்து உண்ணத்தக்க செம்மணத்தக்காளிக் கீரையில் கூட்டியுண்ணுதலும், அக்கீரையை இஞ்சி (சுக்கு), மீன் இவைகளிலொன்றைச் சமைத்த சட்டியில் இட்டு ஆக்கிச் சாப்பிடாலும் விடமாகிவிடும். அதை விலக்குதல் மிக்க நல்லது.

மீனமட்ட நெய்தன்னில் வெந்ததான திப்பிலி
ஏனநெய்யி லட்ட வெழில்நாரை—ஊனருந்தல்
ஏதம் விளைக்கு மெனநூல் இயம்புமால்
தீதகற்றி யுன்பொருளைத் தின். (50)

பொருள் : — மீனைப் பொரித்த நெய் (அல்லது எண்ணெய் வகையேதேனுமொன்றில்) திப்பிலியைப் பொரித்து உண்டலும், பன்றிக் கொழுப்பில் இட்டுப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட நாரையின் இறைச்சியைச் சாப்பிடுதலும் குற்றத்தை உண்டாக்கும். ஆகையால், தீதானவற்றை விலக்கி உண்ணத்தக்க பொருள்களை உண்பாயாக.

வண்டெச்சில் ஆநெய் வசாரீர் இவைநாலும்
கொண்டு சமமாய்க் குடித்தாலும்—ஒண்டொடியே
பண்டிக் கிரண்டிரண்டாய்ப் பாங்காய்ப் பருகிடினும்
மிண்டுசெய்யு மென்பார் மிக. (51)

பொருள் : — ஒளிபொருந்திய வளையலையணிந்த பெண்ணே! தேன், பசுவின்நெய், நிணம், தண்ணீர் இவை நான்கும் சமஅளவாக எடுத்துக்கலக்கி வயிற்றுக்குக் குடித்தாலும் இரண்டிரண்டாய்க் கலக்கி வயிற்றுக்குக் குடித்தாலும் மிகுதியாக (உடலுக்கு) ஊறு செய்யும்.

சிட்டுக் குருவி தீத்திரி காடைசிகி
ஒட்டிப் பிடிக்கு முடும்பிவற்றைச்—சுட்டுண்ணி
லாமணக்கு நெய்யிலவித் தக்கட்டைத் தீயினால்
ஏமமில்லை கொள்வா மென். (52)

பொருள் : — சிட்டுக்குருவி, தீத்திரிப்புள், காடை, மயில், மிக்க உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ளும் (இயல்புடைய) உடம்பு இவைகளின் இறைச்சியை ஆமணக்குக் கட்டைத் தீயினில் சுட்டும் அல்லது ஆமணக் கெண்ணெயிலிட்டு அக் கட்டைத் தீயால் ருடேற்றி அவித்தும் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஒருவகையான காப்பு இல்லை; எமன்எடுத்துச் செல்வான்.

கரும்பொன் கதிர்மாட்டிக் காண்கள் ளிக் காக்கை
தரும்புலாலை வாட்டித் தணலில்—அருந்திடினு^o
பானுப் பகைத்தணலில் பச்சைக் குருவிசூட்ட
ஊனுணினும் நஞ்சா முணர். (53)

பொருள் : — காட்டில் வாழும் கள்ளிக்காக்கையின் மாமிசத்தை
இரும்புக்கதிரிலே மாட்டி எரியுந்தணலில் நேரிடையாக வாட்டி
உண்டாலும், பச்சைக் குருவியின் இறைச்சியை மஞ்சள்செடி
உலர்ந்த சருகைக் கொளுத்தி எரியச் செய்து அதில் சுட்டு உண்
டாலும் விடமாகுமென்பதை உணர்வாயாக.

காந்தரித் தெவ்வைக் கடுகெண்ணெய் யில்வறுத்தல்
நீந்து கயலட்ட நெய்யிலே—காந்துகளை
இட்டுப் பொரித்தல் இலைக்கறி யாம்பசலை
எட்பொடி யிட்டட்டல் நாரையூ—னுட்கொண்டு
கட்டுடித்தல் காண்வினையுங் காரா மணியோடு
சட்டமாய் நாரை சமைத்துணல்—மட்டார்
கமலவித்தைச் செந்தேன் கலந்துண்ணல் வெண்ணெய்
கமழனாமோர் வாழைக் கனிசேர்த்—தமர்ந்துணல்
ஓங்கு பனம்பழத்தோ டுண்ணுங் கதலியும்
சேங்கொட்டை யோடு வெம்மை சேர்பொருளு—மோங்கொளி
வெண்கலத்தில் பத்துநாள் விட்டுவைத்த நெய்கடலை
எண்ணெய்யும் பூச வெழில்மெய்க்கு—வண்ணம்
தருமஞ்சள் தண்டினிற் ருங்கிநற் பச்சைக்
குருவியூனத் தண்டைக் கொளுத்தி—நெருப்பில்
விருப்புடன் வேகவைத்தல் வேண்டா மிவைநஞ்சா
மொருவர்க்கு மாகா துணர் (54)

பொருள் : — மஞ்சளைக் கடுகெண்ணெயில் வறுத்தலும், நீரில்
நீந்தித் திரியும் மீனிகளை இட்டுச் சமைத்தபின் மிகுந்த எண்ணெ
யில் (நெய்யானலும்) சூட்டைத் தரத்தக்கதான திப்பிலையைப்
போட்டுப் பொரித்தலும் (பா. எண் 50-ல் இதே கருத்தைக்காண்க),
பசலைக்கீரையுடன் எள்ளை வறுத்திடித்த தூளைப்போட்டுச் சமைத்த
இலைக்கறியும், பக்குவம் செய்த நாரை இறைச்சியை உண்டு
மேலே கள் அருந்துதலும், கொல்லைப் பயிராகிய (புன்செய் நிலத்
தை, காடு—கான் என்பது வழக்கு) காராமணியுடன் நாரையின்
புலாலைச் சமைத்துண்டலும், மணம் பொருந்திய தாமரையின்
விதையைத் தேனுடன் கலந்துட்கொள்ளலும், வெண்ணெய் மணம்
விசும் தயிர் (அல்லது) மோருடன் வாழைப்பழத்தைச் சேர்த்து
விருப்பமுடன் உண்ணுதலும், உயர்ந்து வளரும் பனையின் பழத்

துடன் வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிடுதலும், சேராங்கொட்டையோடு வெப்பக்குணம் கொண்ட பொருள்களும், மிக்க ஒலி தரும் வெண்கலப்பாத்திரத்தில் பத்துநாள்கள் விட்டுவைத்திருந்ததான நெய் (வகைகளும்), கடலை எண்ணெய், எள் எண்ணெய் முதலியவைகளும் உடலின்மேல் பூசினால் அழகும் நல்ல நிறமும் தரவல்லதான மஞ்சளின்தண்டினில் குத்தித்தாங்கி நல்லபச்சைக்குருவியின் மாமிசத்தை அந்தத் (உலர்ந்த) தண்டையே கொளுத்தி அந்நெருப்பினில் விருப்பமுடன் வேகவைத்தல் ஆகிய இவை (யெல்லாம்) வேண்டப்படாததாம், ஒருவருக்கும் உதவாத விடமாகுமென்பதை யறிவாயாக.

மணத்தக்காளிக்கீரை வாய்க்கு வயணக் குணத்த திராக்கழித்துக் காலை—உணத்தகா தென்பர் உடலில்நோய் ஏற்படாமற் காக்கவெண்ணி நன்மருந்து செய்யும் நபர். (55)

பொருள் : — மணத்தக்காளிக்கீரையை வாய்க்கு மிக்க சுவையுள்ளதாக ஆக்கி நல்ல தன்மையான பாத்திரத்தில் சமைத்து இர வெல்லாம் மூடிவைத்திருந்து காலையில் அதை உண்ணத்தகா தென்பர்; உடலில்நோய் ஏற்படாமல் தடுக்க எண்ணியுள்ளவரான நன்கு மருத்துவம் செய்பவர்.

முக்குற்றங்களின் இருப்பிடங்கள் (பொது)

வளிமுதலா யெண்ணியமுக குற்ற மெல்லாம்
வாழ்வதேனுந் தேகமுற்றும் பம்பிப் பரந்து
தெளிவுறச்சாற்றும்நாபிக் குக்கீழ் வாதம்
தீயின்கூ ருமழலோ வுந்தி யாவிக்கொளிதருசெந்
நீரியக்கும் இசையத் திடையில் உறுதிகனம்
நெய்ப்பிளக்க மூட்டு மையம் நளினத்தின்
மேற்றங்குந் தான மெனவே நவில்வரறி
மருத்துவநூல் வல்லோர் தாமே. (56)

பொருள் : — வாதம் முதலாக எண்ணப்பட்ட மூன்று குற்றங்கள் என்னும் திரிதோடங்கள் உடல் முற்றும் தோன்றிப்பரவி வாழ்கிறது. எனினும், வளியானது கொப்பூழுக்குக் கீழும், அனலின் தன்மையை உடைய பித்தம் (அழல்) நாபிக்கும் உயிருக்கு உறுதுணையான இரத்தத்தைப் பாய்ச்சும் கருவியாகிய இதயத்துக்கும் மேலேயுள்ள இடங்களிலும் தங்கி வாழும் என்பர் மருத்துவநூல் வல்லோர்.

முக்குற்றங்களின் ஆட்சிக்காலம்

இராப்பகல் வாணள் இரையுண் ணமயம்
தராதலத் தார்க்குச் சரியாய்—இராநிற்கும்
ஆதிநடு வந்தத்தே யாமைய மங்கிவளி
கோதில் முறையிதாங் கொள். (57)

பொருள் :— இரவு, பகல், வாழும்வயது, உண்ணும்காலம் ஆகிய நேரங்களில் முறையாகக் கபம், பித்தம், வாயு என்ற முக்குற் றங்கள் தொடக்கத்திலும், இடையிலும் கடையிலும் ஆட்சி பெற்றிருக்கும் காலமாகும்.

வளியின் சிறப்பிடங்கள்

உண்டி சமைத்துடற் கூட்டுங் குடற்பகுதி
திண்டிற லென்பு செவிசுறங்கு—விண்ட
தொடுவுணர்வு தோற்றுவிக்குந் தோலிடுப்பிவ் வாறும்
வடுவி லிடமாம் வளிக்கு. (58)

பொருள் :— உணவைச் சீரணிக்கச் செய்து உடலுக்கு ஏற்க வைக்கும் இடமாகிய பக்குவாசயம், என்பு, காது, தொடை, பரிசு உணர்வைத்தரும் தோல், இடுப்பு ஆகிய ஆறும் குற்றமற்ற வாயு வின் இடமாம்.

அழலின் சிறப்பிடங்கள்

உந்தி வியர்வை உதிர மிரைப்பைகண்
சந்திர வொண் முகத்தாய் சாற்றொளி—தந்திடுதோல்
நெய்த்தநிண நீர்வளர்ச்சி நல்கு மிரசதா
தெய்த்திடா பித்தத் திடம். (59)

பொருள் :— கொப்பூழ், வியர்வை, இரைப்பை, கண், உடற்கு ஒளி தரும் தோல் (தொடு உணர்வு), கொழுப்பு நீர், வளர்ச்சியைத் தரும் இரச தாது இவ்வேழும் பித்தத்தின் இடங்களாம்.

ஐயத்தின் சிறப்பிடங்கள்

தொண்டையென்பின் சந்திநிறம் சோற்றுப்பை நாசிதலை
ஒண்டொடியே வாமத் துளபித்தத்—தொண்ணீர்
சுரப்பி யிரசதாது சுத்தநிணம் நாவும்
தரமான வையத் திடம். (60)

பொருள் :— தொண்டையும் என்பும் சேரும் மூட்டுகள், மார்பு, இரைப்பை, மூக்கு, தலை, இடப்புறத்தில் பித்த நீரைச் சுரப்பிக்கும்

வாற்சரப்பி, இரச தாது, நிணம், நாக்கு ஆகிய இவை கபத்தின் இடங்களாம்,

பத்துவித வளியின் இடமும் தொழிலும்

உயிர்க்குற்ற நற்றுணையா யோதுமுயிர்க் கால்கம்
 வயின்றின்று தொண்டையில் மார்பில்—பயின்றிடும்
 புத்திமனம் பூண்ட புலனைந்து பாய்குருதி
 ஈத்த விதயத் தொழிலுக்கு—மெத்தவா
 தாரமாம் நாசிசிந்து தல்காறித் துப்புதலெந்
 நேரமும் மூச்சியக்கல் நின்றிடாமல்—வாரமாய்த்
 தும்மலேப்பந் தோற்றுவித்தல் துய்க்குமு ணுட்செலுத்தல்
 தம்முடைக் கன்மமாய்ச் சந்ததமுஞ்—செம்மையாய்
 ஆற்றுமா மாகத் தமருதான வாயுவொலி
 சாற்றுதொண்டை மூக்குந்தித் தானத்தே—ஏற்றமாய்ச்
 சஞ்சரிக்கும் பேச்சுக்கம் தான்நல்கும் மெய்க்குவலி
 விஞ்சொளி யுள்ளெழுச்சி மேவவைக்கும்—மிஞ்சும்
 நினைப்பாற்ற லீந்து நிதம்புரக்கும் செந்நீர்
 அனைத்துடற்கும் போக்கத்தா னிடும்—தனியிதயப்
 பீடத் தமர்ந்து பெருவிசையாய்த் தேகமுற்றும்
 ஓடவல்வி யானவாய் வுஞற்றுபணி—வாடாப்
 பொறுப்பேற்றுச் செய்விக்கும் போதல் வருதல்
 விருப்பம்போல் அங்கமுற்றும் மேல்கீழ் இருபுறத்தும்
 ஆடவைக்கும் உட்கொண்ட வாகாரம் சீரணிக்கும்
 சாடராங்கி தன்னருகு சார்சமானன்—நாடக்
 குடரெங்குஞ் சென்றுநாம் கொண்ட உணவை
 மடமடெனப் பக்குவ மாக்கிக்—குடர்வழி
 வாங்கவைக்கும் வேண்டா மலினத்தை வேகமாய்த்
 தீங்ககலத் தள்ளிவிடும் திப்பிசென்று—தேங்கும்
 மலக்குடலில் வாழ்பான வாயுநாபி தொட்டுச்
 சலம்விந்துப் பைக்குறிகள் தாங்க—வலக்குறங்கி
 னுட்புறத்துங் கீழ்நோக்கி யோடிப்பே ராற்றலுடன்
 விட்டகல நீர்மலம் விந்துசெம்—பட்டமைந்த
 அல்குலொழுக் கார்கருவு மப்போதைக் கப்போது
 நல்லபடி தள்ளிவிடும் நாகனோ—வல்லமையாய்ச்
 சோம்பலெய்ப்பு விக்கலைத் தோற்றுவிக்குங் கூர்மனோ
 ஆம்பல் விழியிமைப் பாற்றவைக்கும்—தேம்புங்
 கிரிகரன் சோபந் தருந்தேவ தத்தன்
 சிரிப்புட னுவித்தல் சீராய்ப்—புரியவைக்கும்
 உச்சித் தலைதனி லுள்ள தனஞ்சயனோ

நிச்சயமாய்ச் சீவனா நிற்கியபின்—உச்சிமுதல்
 உள்ளங்கால் வீங்கவு முள்ளநிறம் மாறவும்
 மெள்ளமெள்ளக் கேசந்தோல் விட்டுவிழ—உள்ளதசை
 யெல்லாமழுக வியற்றியென்பு மூட்டிற்
 வல்லதலை மூட்டுவிட வாற்றிப்பின்—செல்லும்
 சிரத்தின் வெடிப்புவழி செப்புந் தசவாய்
 வரத்தோ டுஞற்றுபணியுன்னு. (61)

பொருள் : — உயிருக்கு நல்ல துணையாக அமைந்துள்ள உயிர்க்காற்றென்னும் (1) பிராணவாயுவானது தலையிலே தங்கிக் கொண்டு தொண்டையிலும் மார்பிலும் உலவிவரும்; மனம், புத்தி, ஐம்புலன்கள், செந்நீர், இதயத்தின் இயக்கம் (தொழில்) ஆகியவை களுக்கு மிகவும் ஆதாரமாய் இருக்கும்; தும்முதல், மூக்கைச் சிந்து தல், காறிஉமிழ்தல், எந்தநேரத்திலும் நிற்காவண்ணம் மூச்சை விடவும் வாங்கவும் செய்தல், உண்ணும் உணவை உட்செலுத்து தல் ஆகிய தொழில்களைத் தனதாகக்கொண்டு எப்போதும் செவ்வனே செய்யும். (2) உதானவாயுவானது மார்பினிடத்தே தங்கி இருந்துகொண்டு கொப்பூழ் முதல் ஒலி எழுப்பும் தொண்டை மூக்கு ஆகிய இடங்களில் சஞ்சாரம் பண்ணும்; பேச்சு, ஊக்கம் இவை களைத் தரும்; உடலுக்கு வன்மை தரும்; மிக்க ஒளியையும், உள்ளத் தில் ஒருவகை உற்சாகத்தையும் உண்டு பண்ணும்; மிதமிஞ்சிய நினைவாற்றலைக் கொடுத்து உடலைக் காக்கும்; உடலெங்கணும் இரத்தம் செல்லும் வண்ணம் தானே இயங்கிடும்; (3) இதயத்தை ஆசனமாகக் கொண்டு உடல் முழுமையும் மிக விரைந்து ஓடவல்லதான வியான வாயுவானது செய்யும் வேலைகளாவன; குன்றாத பொறுப்புடனே போதல், வருதல், இட்டப்படிக்கு உடலுறுப்புகளை மேலும் கீழும் பக்கவாட்டங்களிலும் இயங்கவைத்தல். (4) உண்ட உணவைச் செரிப்பிக்கும் செரிப்பிப்பான் அனல் அருகிலிருக்கும் படியான சமான வாயுவானது குடல் முழுமையும் சஞ்சரிக்கும். நாம் உண்ட உணவுகளை விரைவில் செரிப்பித்து உண்டான அன்ன ரசத்தைக் குடலின் வழியாக உடலுக்கு ஏற்க வைக்கும். தேவையற்ற மலின்பு பொருள்களை அவற்றின் தீமையான செய்கை நீங்கும் வண்ணம் குடலின் இறுதிப்பாகத்தில் தள்ளிவிடும். (5) உண்ட உணவின் சாரமாகிய அன்னரசத்தை உடலில் ஏற்றுக் கொண்டானபின் எஞ்சிய கசடு (திப்பி) சென்று தங்கும்படியான வயிற்றின் அடிப்பாகத்தில் தங்கி வாழும் அபாண வாயுவானது உந்தி முதல் நீர்ப்பை, விந்துப்பை, ஆண் (பெண்) குறி, உடலைத் தாங்கும் வலிமையுடைய உட்புறம் ஆகிய இடங்களில் கீழ்நோக்கி விரைந்து சஞ்சரிக்கும். மிகத் திறமையுடன் நீர், மலம், விந்து ஆகியவைகளையும் செம்மையாகிய பட்டுடைதரித்த பெண்

கூளின் மாதாந்திர ஒழுக்கு, சூல் ஆகியவைகளைக் குறித்த காலங்களில் அப்போதைக்கப்போது உடலை விட்டகல நல்லபடியாக வெளியே சள்ளிவிடும். (6) நாகனென்ற வாயுவானது சோம்பல், களைப்பு, விக்கல் என்பவைகளை உண்டாக்கும். (7) கூர்மனென்ற வாயுவானது விழிகளை இமைக்கச் செய்யும். (8) கிரிகரன் உடலை வீங்கச் செய்யும். (9) தேவதத்தன் சிரிப்பையும் கொட்டாவியையும் சரியானபடி செய்விக்கும். (10) உச்சித்தலையில் வாழும் தனஞ்சயனென்னும் வாயுவானது உயிரானது உடலைவிட்டுப்போன பின்னர் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரை உடலை வீங்க வைக்கும்; உடலின் இயல்பான நிறத்தை மாற்றிவிடும்; மெள்ளமெள்ளத் தோலையும் மயிரையும் பிடிப்பிலிருந்து நழுவச்செய்யும்; உடலிலுள்ள தசையெல்லாம் அழுக்கச் செய்தும், எலும்புகளின் மூட்டுகளைக் கழலச் செய்தும், வலிமை பொருந்திய தலைஎன்புகளின் மூட்டுகளை விலகச் செய்தும், பின் உடலைவிட்டுத் தலையின் வெடிப்புகளின் வழி வெளியேறிவிடும். இவை பத்து வாயுக்களின் வலிமையால் செய்திடும் தொழில்களென்று மனங்கொள்வாயாக.

ஐவகை அழல்களின் பெயர்கள்

ஆக்கனல் வண்ணவெரி யாற்றலங்கி யொள்ளொளித்தீ
நோக்கழலாம் பித்தமைந்தை நூதனமா—யாக்குமொழி
பாசகம் ரஞ்சகஞ் சாதகப் பாசகமா
லோசக மென்றிடுமா லோ. (32)

பொருள் : — அழலெனும் குற்றம் ஒன்றேயாயினும் அதன் இடத்தாலும் செய்கையாலும் ஆக்கனல், வண்ணஎரி, ஆற்றலங்கி, ஒள்ளொளித்தீ, நோக்கழல் என ஐவகைப்படும் என்பர். ஐந்து வகைப் பித்தத்தைப் புதிதாகச் செய்யப்பட்ட (சமஸ்கிருதம்) சொல்லில் பாசகம், இரஞ்சகம், சாதகம், பிராசகம், ஆலோசகம் என்று கூறுவர். இங்கு சமஸ்கிருதம் என்பது புதிதாகக் கட்டப்பட்ட (பாட்டு என்பதுபோல) மொழி என்று குறிப்பிட்டுள்ளது நினைவுகூர வேண்டியது.

ஆக்கனலின் தொழில்

அழலைவகைத் தென்பரதில் முதன்மை பெற்ற
தாக்கனல்தான் ஐம்பூத மயமாம் மற்றைத்
தழலையுரந் தந்துபுரந் தருமால் உண்ட
சாதத்தைச் செரிப்பித்தி ரசத்தைக் கொண்டு

கழலவிடுந் திப்பிகளை இரைப்பைக் குமடுங்
 காரியஞ்செய் தானத்துக் கிடையே குடியாய்
 மழலைமொழி மாதேகேள் சமைக்கு மித்தை
 வழங்குவர்காண் பாசகமா மனல்தா னென்றே. (63)

பொருள் : — பித்தமானது இருப்பிடத்தாலும் செய்கையாலும் ஐந்து வகைப்படும். அவைகளில் முதன்மை பெற்றது ஆக்கனல் எனப்படுவதாம். அது ஐம்பூதமயமாகும். இது மற்ற நான்கு பித்தங்களையும் மிகுந்த வலுக்கொடுத்து அவைகளைத் தாங்கும். உண்ட உணவைச் செரிப்பித்து அன்னரசத்தை ஏற்றுக்கொண்டு மலினங்களை நீங்கச் செய்திடும். இது இரைப்பைக்கும் பக்குவாசயத்துக்கும் இடையே உள்ள இடத்தில் குடியிருந்துகொண்டு பக்குவம் செய்யும். இப்பித்தத்தைப் பாசகபித்தம் என்பர்.

வண்ணவெரி ஆற்றலங்கி இவைகளின் தொழில்

இரைப்பைவாழ் வண்ணவெரி இறங்கிப் போந்த
 எல்லாஆண் டனக்குமாற்று நிறமொன்றிந்தே
 விரைவிலன்ன சத்தெல்லா மடுஞ்சா லைக்கே
 மேவவைப்ப திரத்தமோட்டு மிதயத் தேய்ந்து
 நிறைந்தாற்ற லங்கிநாளும் மதிசேர் மேதை
 நெறிவலியால் விரும்பியாங்கு பணிசெய் தேநல்
 விரைசெறிமெல் லோதிநங்காய் புரக்கும் மெய்யை
 விளம்புரஞ்ச கஞ்சாதக முறையி தாமே. (64)

பொருள் : — இரைப்பையில் வாழ்கின்ற வண்ண எரியானது அன்னப்பையில் வந்து தங்கிய உணவுகள் யாவற்றையும் மாற்று நிறம் பெறச்செய்யும். உணவின் சத்தையெல்லாம் திரட்டிப் பக்குவாசயத்திற்குச் செல்ல வைக்கும்.

இரத்தத்தை உடலெங்கும் ஓடவைக்கும் இதயத்தில்பொருந்தி ஆற்றலங்கியானது முறையாகப் புத்திசித்தம் இவைகளின் வன்மையை ஆதாரமாகக்கொண்டு விரும்பியபடி எல்லாப்பணிகளையும் செய்து உடலைக்காக்கும். இவ்விரண்டையும் முறையே இரஞ்சக பித்தமென்றும் சாதக பித்தமென்றும் கூறுவர்.

ஒள்ளொளித்தீ, நோக்கழல் (நோக்குமங்கி)

இவைகளின் செய்கை

உரியொளிசெய் யழல்தங்குந் தோலி லத்தை
 யொள்ளொளித்தீ யெனவிளிப்பர் மீனேய் வாட்செவ்
 வரிகொளக்கி நடுவிருந்து கண்டகாட்சி
 வகைவிளக்க மறிவிக்கும் நோக்கு மங்கி

விரிவுளநூல் வலநாவர் கூறுங் காந்தி
 மிகுப்பிராச கமாலோச கங்களென்று
 தெரிவுளத்தே செயல்முறையைப் பித்த மைந்தின்
 திகமொளிகூர் விழியணங்கே ஐயம் நீத்தே. (85)

பொருள் :— உடலின் புறத்தோலுக்கு ஒளியைக் (மங்கவொட்டாமல்) கொடுத்துதவும் ஒள்ளொளித்தீ என்று வழங்கப்பட்ட பித்தமானது தோலினிடமாகத் தங்கி இருக்கும். மீணப்போல உகனும் ஒளிபொருந்திய செவ்வரி படர்ந்த விழிகளின் நடுவிலே தங்கியிருந்து பார்க்கப்பட்ட பொருள்களின் வகை விவரங்களை அறிவித்தல் என்னும் செயலைப் புரியும் நோக்கமல் என்னும் பித்தமென்று விரிவான வாகடநூல் ஒதிய பண்டிதர்கள் கூறுவர். இவைகளை முறையே ஒளிதரும் பிராசகப் பித்தமென்றும் ஆலோசகப் பித்தமென்றும் தெரிந்து கொள்வாயாக.

ஐவகைப் பித்தங்களின் செய்கை இவைகளாம் என்பதை ஐயமின்றி அறிவாயாக.

ஐவகை ஐயங்கள்

அளியையம் நீர்ப்பியைய மாஞ்சுவைகா கணயம்
 தெளிந்த நிறைவையம் தேர்ந்து—சுளித்திடா
 தொன்றியைய மென்றைம்பே ரோதையஞ் செய்கையால்
 நன்றியற்றும் மெய்க்கு நவில். (86)

பொருள் :— ஐயம் (சேத்துமம்=கபம்) என்னும் குற்றம் ஒன்றே யாயினும் அது இருக்கும் இடம் செயல் காரணமாக ஐந்து வகையாகப் பெயரிட்டுக் கூறுவர். அவை; அளியையம், நீர்ப்பியையம், சுவைகாணயம், நிறைவையம், ஒன்றியையம் என்பனவாம். இவைகளின் செய்கையால் உடலுக்கு நன்மை உண்டாகும்.

ஐயங்களின் வடமொழிப்பெயர்கள்

ஆதர வாம்மெய்க் கவலம் பகமாங்கி
 லேதக மாஞ்சுவைப் பேதமுணர்ப்—போதகமாம்
 தர்ப்பகமாஞ் சந்திகளில் தங்குஞ் சிலேடகமா
 மற்பமிலாச் சேத்தும மைந்து. (87)

பொருள் :— உடலுக்கு மிக்க ஆதரவைத் தரும்படியான அவலம்பகச்சேத்துமம், கிலேதகச்சேத்துமம், சுவைகளின் மாறுபாட்டை அறிந்துணர்த்தும் போதகச்சேத்துமம், தர்ப்பகச்சேத்து

மம், என்பின் மூட்டுகளில் தங்கும்படியான சிலேடகச்சேத்துமம் என்னும் சேத்துமம் என்பனவாம். இவை உரக்குந்தகைத்ததில் லாத சேத்துமம் ஐந்துவகைத்தென்பர்.

அளியையத்தின் செய்கை

இயல்பினி லமைந்துள உரத்தினாலும்
 இனியவூண் அளித்துள ரசத்தினாலும்
 இயங்கிடும் புனலது நீர்மையாலும்
 எழிற்பிட ரிருதய மையவயின்
 பயன்பெற அளித்திடு முரத்திலார்ந்து
 பலம்வள மளியைய மெனும்மருந்து
 பயந்தருந் தமிழ்க்கலை உரையவலம்
 பகமிது வடமொழிப் பனுவலரே.

(65)

பொருள் : — அளியையம் என்னப்படும் சிலேத்துமமானது இயல்பாகவே தன்னிடத்தமைந்துள்ள பலத்தினாலும், உணவி லிருந்து கிடைத்துள்ள அன்னரசத்தின் வலிமையாலும், நெகிழ்ந் திடும் நீரின் தன்மையைப் பெற்றிருப்பதாலும் மார்க்பிணிடமாகத் தங்கிப் பிடரிக்கும் இதயத் துக்கும் கபத்தானங்களென்று சிறப்பாய்க் கூறப்படும் இடங்களுக்கும் மிக்க ஆதரவு தந்து காப்பது இதன் தொழிலாம். இது காரணம் பற்றியே தமிழ் மருத்துவக் கலையினர் இதனை அளியையம் என்பர், வடமொழி நூலோர் இதனை அவலம் பகம் என்று மொழி பெயர்த்தனர்.

நீர்ப்பியையத்தின் பணி

ஆமா சயத்திருந் தன்னத்தி லார்கடினச்
 சாமான் களைத் தகர்த்துத் தண்ணீர்போல்—ஆமாறு
 நன்கியற்றும் நீர்ப்பியையம் நாட்டுங் கிலேதகம்
 நன்கியற்று முத்திரச்சொல் நாடு.

(66)

பொருள் : — நீர்ப்பி ஐயம் என்பது ஆமாசயத்தில் இருப்பதாம், அங்குவந்துள்ள உணவின் கடினப் பண்டங்களைத் தாக்கி உடைத்து நல்லபடியாக நீர்த்துப்போகச் செய்வதால் இக் கபத் திற்கு நீர்ப்பியையமென்று பெயராயிற்று. இதனை நன்றாக ஆக்கப் பட்ட வடசொல்லில் கிலேதகம் என்பர்.

சுவைகாணையத்தின் பணி

அருஞ்சொலை யரும்பிடு மேற்றமுள
 அறுசுவை யறிந்திடு மாற்றலுள
 பெருந்திற லுடையநல் நாக்கினிலே
 பெருமையாய்ப் பெருந்திய சேத்துமமே

ஊருந்திடுஞ் சுவைகளைத் தோற்றுவிக்கும்
 மிகுசுவையறியையஞ் சாற்றுமதை
 இரும்புகழ் வடமொழி போதகமென்
 றியம்பிடு மிதையறி நீந்தமே.

(70)

பொருள் : — அரிதான சொற்களைக் கூறும் ஆற்றலுள்ளதும், ஆறு சுவைகளையறிந்திடும் திறமையுள்ளதுமான உயர்ந்த நாக்கிலே பெருமையுறத்தங்கிய கபமே புதுமையாகத் தரப்பட்ட பண்டங்களின் சுவைகளை அறிவிக்கும் பணிகொண்ட சுவையறியையம் (சுவைகாணியம்) என்பர். அதைப் பெரும்புகழ்வாய்ந்த வடமொழியில் போதகம் என்று கூறுவர். இதை நீயறிவாயாக.

நிறைவையத்தின் தொழில்

சிரத்தே யமர்ந்து சிர்சால் புலனுக்
 குரமும் நிறைவு முதவும்—தரத்தக்
 கபமாம் நிறைவையம் காசிலாத் தர்ப்பகக்
 கபமெனும் வாமநூல் காண்.

(71)

பொருள் : — நிறைவையமானது தலையைத் தனது இருப்பிடமாகக்கொண்டு பெருமை நிறைந்த ஐம்புலன்களுக்கும் வன்மையும் திருப்தியும் தரவல்லது. இதனைக் குற்றமற்ற தர்ப்பகக்கபம் என்று வடநூல் கூறும்.

ஒன்றியையத்தின் உபயோகம்

என்புட னென்பிணைந் தேய்ந்தநற் சந்^f தங்கி
 வன்மை வனப்பு வழுவாத்—தன்மைதரு
 மொன்றியையந் தன்னை உரைப்பர் வழுவழுக்கும்
 இன்பச் சிலேடக மென்று.

(72)

பொருள் : — எலும்புடன் எலும்பு சேர்ந்து பொருந்திய நல்ல மூட்டுகளில் தங்கி அவைகளுக்கு வலிமையையும், அழகையும், அம் மூட்டுகள் நழுவாதவண்ணம் பாதுகாப்புத் தந்துதவும் ஒன்றியையம் என்ற கபத்தை வழுவழுப்புள்ளதான சிலேடகக்கபமென்பர் (வடநூலார்).

வளியழல் ஐயத்தின் குணம்

வளியின் பண்பு நெகிழ்ச்சி பரவல்
 வறட்சி விரைதல் தட்பம் நுட்பம்
 அளிக்கும் பித்தத் தமைந்த குணங்கள்
 அனற்றல் நொய்மை நீர்மை நெய்மை

சுளிக்கச் செய்யும் நாற்ற முடைமை
 சுடலே பரவல் ஐயத் தன்மை
 குளிர்ச்சி திடமே திண்மை நிகையே
 குழகுழ நெய்மை மந்தம் மெத்தென
 றளக்கம் வழு வழுப் புடைமை முறையே
 வழு வறப் பெற்று விளங்கும் பான்மை
 வெளிக்குப் புலனா மதனால்
 மிகுதியுங் குறைவு மியல்பு மறிக.

(78)

பொருள் : — வாதத்தின் குணங்கள் நெகிழ்ச்சி, பரவுதல், வறட்சி, விரைவாக இடம் விட்டு இடம்போதல், தண்ணென்றிருத்தல், நுண்ணியநாய் (கட்புலனாகாவாறு) இருத்தல் என்பனவாம்.

உடலைக் காக்குத்தன்மையுடைய அழலின் (பித்தத்தின்) குணங்கள் வெதுப்புதல், நுண்ணியதன்மை, நீர்த்தன்மை, நெய்ப்பசையுடைமை, வெகுட்டல் தரும் மணமுடைமை. சூட்டைத்தரல், பரவுதல் என்பனவாம்.

ஐயத்தின் தன்மை குளிர்ச்சி, திடத்தன்மை, அழுத்தமுடைமை, மாற்றமில்லா நிகைமை, குழகுழப்பு, நெய்ப்பசையுடைமை, விரைதலில்லாததன்மை, மெத்தெனும் தன்மை, இளகியநிகை, வழுவழுப்புடைமை என்பனவாம்.

இவ்வகை இயல்பான குணங்களை முறையாகக் கூறப்பட்ட வாதபித்தகபங்கள் பெற்று உடலில் விளங்கும். இக்குணங்களை உடலின் புறத்தே தொட்டும், தட்டியும், அழுத்தியும், தேய்த்தும் கண்டறியலாம். ஆதலால், இம் முக்குற்றங்களின் மிகுதியையும் குறைவையும் இயல்பையும் அறிவாயாக.

வளி தன்னிடத்தும், பிறவிடத்தும் மீசுரமுறுதலும் அமைதியுறுதலும்

வாயுவின் குணத்துடன் சூடணுகில்
 வாயுவி னிடங்களில் நோய்களுண்டு
 வாயுவில் குளிர்ச்சிதான் கூடியிலோ
 வந்திடும் நலிகளும் வேறிடத்தே
 வாயுவில் அனல்தரும் நெய்ப்பமைந்தால்
 வாயுவும் அடங்கிடும் வாய்மையிது
 வாயுவின் பிணிகளைப் போக்கிடவே
 வகுத்திடும் முனிமொழி கண்டிடுமே.

(74)

பொருள் : — வாயுவின் குணத்தினுடன் சூடான பொருள்கள் சேர்ந்திடில் வாயுவின் தானங்களிலே நோய் உண்டாகும். வாயு

வின் குணத்துடன் குளிர்ச்சி சேர்ந்தால் தன்னிடமன்றியும் பிறவிடங்களிலும் வளியின் சினம் தோன்றும். வாயுவின் குணத்துடன் வெப்பமுள்ள நெய்ப்பசையான பொருள்கள் சேர்ந்தால் வாயுவானது தன் நிலைபடையும்; சீற்றம் தணிந்துவிடும். இதுவே உண்மையாம். வாயுவின் பிணிகளைப்போக்க முனிவர் மொழிப்படி வகுத்ததான் முறை இதுவெனக் கண்டுகொள்க.

அழல் தன்னிடத்தும் பிறவிடங்களிலும் சீற்றமுறலும் அமைதியுறலும்

மந்திரிப் பண்புடன் குளிர்ச்சிதரும்
வத்துகள் கொண்டிடி வழலிடத்தே
வந்திடும் வன்பிணி அலதெனில்
மற்றிடத் தும்நலி யுற்றிடுமே
மந்தமும் தன்மையு மிணைந்திடலோ
மற்றொரு நோயிலை மனிதருக்கே
இந்திள நெற்றியி னெழிலணங்கே
இத்தரைச் சித்தரின் மொழியிதுவே

(75)

பொருள் : — அழலின் (பித்தத்தின்) குணங்களுடன் குளிர்ச்சிதரும் பொருள்களை யுட்கொண்டால் பித்தத்தின் சிறப்பிடங்களில் நோய் காணும். அப் பித்தத்தின் குணங்களுடன் சூட்டைத்தரவல்ல பொருள்களைச் சேர்ந்தால் பித்தத்தானங்களன்றியும் பிறவிடங்களிலும் சீற்றமுண்டாகும். அப் பித்தகுணத்துடன் மந்தமும் சீதமுமான பண்டங்கள் சேர்ந்தால் பித்தம் தன்நிலை பெறும். வேறு நோய் ஏதும் இல்லையாம். இது சித்தரின் மொழியாம்.

ஐயம் தன்னிடத்தும் பிறவிடங்களிலும் சீற்றமுறலும் அமைதியுறலும்

சேத்துமக் குணத்துடன் நெய்ப்பசையுஞ்
சீதமுஞ் சேரிலா மைவயினேய்
சேத்துமக் குணத்துடன் சேரனலுக்
கேற்படும் நோய்களும் வேறிடத்தே
தீத்திடு வறட்சியுந் தீக்குணமும்
தீர்த்திடுஞ் சேத்துமத் தீப்பிணியென்
றேத்திடு தகவுடை யேன்பெறுமெம்
இத்தரைச் சித்தரின் ஆய்வுரையே.

(76)

பொருள் : — சேத்துமத்தின் குணங்களுடன் நெய்ப்பசையோடு கூடிய குளிர்ச்சி தரும் பொருள்கள் சேர்ந்தால் கபத்தின் இடங்

களிலே நோய் காணும். மேற்படி சேத்துமக் குணத்துடன் கூடிய தான அழலின் தன்மையால் சேத்துமக் தானங்களன்றியும் வேறிடங்களிலும் சேத்துமம் சிற்றங்கொண்டு நோய் விளைவிக்கும். சேத்துமப் பண்புடன் வறட்சியும் வெப்பமும் சேர்ந்தால் கபம் தன்நிலையை அடையும். இவ்வகைச் சேர்க்கைச் சேத்தும தோடத்தால் ஏற்பட்ட கொடிய பிணிகள் தீரும் எனச் சித்தர்கள் கூறிய ஆய்வுரையாம்.

பொருள் : அயனங்கள் தோன்றும் முறையை

சுற்றும் பூம் சூரியனைச் சுற்றி மற்செய்குத்தாகச் சற்றுச் சாய்ந்து சுற்றுவதால் தரணே பானு வடக்கிரிந்தும் தெற்கிற் சார்ந்துந் தோற்றுமதைச் செப்பு மாண்டி னிருசெலவாய் மற்றச் சோதி நுற்குணிதர் மகரங்கடகம் அதன் முதலே

பொருள் : — பூமியானது தன்னைத்தானே சுற்றிக்கொண்டும் சூரியனையும் ஓராண்டுக் காலத்தில் சுற்றிவரும். அவ்வாறு சுற்றும் பூமியானது தன் அச்சில் செங்குத்தாகச் சுற்றும்ல் சற்றுச்சாய்ந்து சுற்றுவதால்தான் சூரியன் வடக்கிலும் தெற்கிலும் செல்வதுபோலக் காணப்படும். இதனைச் சோதிடநூல்வல்லுநர் உத்தராயணம் (வடக்குச் செலவு), தட்சணாயணம் (தெற்குச் செலவு) என்பர். அவை முறையே ஒவ்வோர் ஆண்டிலும் தை மாதத்திலும் ஆடி மாதத்திலும் முதல் நாளன்று தொடங்கும்.

ஆறு பெரும்பொழுது

ஈராறு திங்கையு மிவ்விரண்டாய் வில்முதலாய்

ஓரா றிருதுவாய் ஒதுவரே—சீரார்

இரும்பொழுதின் பேர்தான் இருபனிவேனில்

வருகருமுகிற் காலமெனக் காண். (78)

பொருள் : — ஓராண்டுக் காலத்தின் பன்னிரண்டு மாதங்களையும் மார்கழிமாதம் முதற்கொண்டு இரண்டிரண்டு மாதங்களாய்க் கூட்டி ஆறு பெரும்பொழுதுகளாய் (இருதுகளாக) வகுத்துள்ளனர். அவைகளின் பெயர்கள் முன்பனி, பின்பனி, இளவேனில், முதுவேனில், கார், கூதிர் என்பனவாம். வில்முதல் இவ்விரண்டு மாதம் என்றதனால் முறையே மார்கழி தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை வைகாசி, ஆனியாடி, ஆவணி புரட்டாசி, ஐப்பசி கார்த்திகை என்பவை மேற்கூறிய பெரும்பொழுதுகளின் மாதங்களாய்.

ஆதித்தர்க் குச்சுமோ டாட்சிக்குட் பட்டதென்

ரேதிடும் பூமத்திக் குத்தரத்தே—பூதிசார்

தென்றமிழ்நா ளுள்ளதால் செப்பாறு போழ்துசுற்ற

முன்னதாகத் தோன்று முணர்.

பொருள் : — தென்தமிழ் நாடானது, சூரியனுடைய செங்குத் தான கிரணங்களால் வெப்பமும் ஒளியும் பெறுவதான வெப்ப மண்டலம் எனப்பட்ட பூமியின் நடுப்பாகத்துக்கு மிக அருகிலிருக் கும் காரணத்தால் முன்கூறப்பெற்ற ஆறு பெரும்பொழுதுகளும் காலக்கணிதத்தில் கூறப்பட்ட நாள்களுக்கு முன்னதாகவே தொடங்கிவிடும் என்பதை அறிவாயாக. இக்கூற்று உண்மை என்பது கார்த்திகை பதினைந்து தேதிக்குப்பின் பனிபெய்வதையும் பங்குனி பதினைந்து தேதிக்கு மேல் சூரியனுடைய வெப்பம் அதி கரித்து வருவதையும் கண்ட பெரியோர்கள் மேற்படி ஆறு பெரும் பொழுதுகளையும் காலக்கணிதத்தில் கூறப்பட்ட தேதிக்கு 15 நாள் முன்னதாகவே மருத்துவப் பெரும்பொழுதாகக் கொண்டு அவ்வக் காலத்து ஒழுக்கங்களைத் தவறாமல் ஏற்று நடந்துவந்தால் காலத் தின் மாறுபாடுகளால் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுத்துக்கொள்ள இயலுமென்பதை அனுபவத்தில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இவ்வகைக்கணிப்பு; தென்கீழ்த் தமிழ் நாட்டுக்கு ஒவ்வும் என்க. தற் போது கேரளம், ஆந்திரம், கன்னடம் என்று கூறப்பட்ட நாடு களின் பெரும்பொழுதில் மிக்க வேற்றுமை இருப்பதை யாவரும் அறிந்திருப்பர். அந்நாட்டின் இயற்கை அமைப்பும் இவ்வகைப் பெரும்பொழுதுக் கணிப்பில் பங்கு கொள்வதால் அதைச் செவ்வி தின் அறியப் பூமியறிவியலை நன்கு அறிதல் வேண்டுமென்க.

உரம்போக்கிக் காலத்தின் இயல்பு

வடக்குச் செலவாய் வழங்கும் பொழுதில்

திடமுடன் ஞாயிறு தீய்க்கும்—உடலுரம்போம்

ஈர்த்திடும் பூசார, மெல்லா மதனால்

ஓர் போக்கிக் கால முரம்.

(80)

பொருள் : — சூரியன் வடக்கே செல்லும் காலம் என்று (உத்த ராயணம்) கூறப்பட்ட காலத்தில் சூரியன் வலிவுபெற்று நாளுக்கு நாள் வெப்பம், வறட்சி, கரகரப்பு முதலான குணங்கள் அதிகரித் துக் கொண்டே வந்து முடிவில் முதுவேனிற் காலத்தில் மிகவும் பெருகுவதால் உலகுயிர்களின் உடல்வலிமை நாளுக்குநாள் குறைந்துகொண்டேவரும். பூமியின் சத்தும் குளிர்ச்சியும் காய்கிற சூரிய வெப்பத்தால் இழுத்துக்கொள்ளப்படுமும். இக்காலத்தில் பயிர் களின் பலமும் மற்றைய உயிர்களின் பலமும் நாளுக்குநாள் குன்றி வரும் ஆலால் இக்காலத்தை உரம் போக்கிக் காலம் என்பார்கள்.

பின்பனி வேனில் பெருகனற் சோடையால்

துன்னுகைப்புச் சிக்குந் துவர்ப்புகார்ப்—பென்னிரதம்

பண்டமுண்டாம் மண்ணிற் பசைதருந் தண்மை

தின்னாமா டுஃகலாற்றேர்.

(81)

பொருள் :— பின்பனிக்காலம், இளவேனிற்காலம், முதுவேனிற் காலம் என்னப்பட்ட (மூன்று பெரும்பொழுதுகளால் ஆன கதிரவனின் வடக்குச் செலவு) காலத்தில் முறையே கைப்புச்சுவையும், துவர்ப்புச்சுவையும், கார்ப்புச்சுவையும் உள்ள பொருள்கள் மிகுதியாக உற்பத்தியாகும். இப்பூவுலகில் உள்ள நீர்ப்பசையும் குளிர்ச்சியும் நாளுக்குநாள் குறையும் ஆகையால் வறட்சிக்குணமும் சுவையுமுள்ள படைங்கள் விளையும்.

ஆக்கக் காலத்தின் இயல்பு

தென்றிசைப் போககொசுச் செப்பிடுங் காலத்தில்
துன்றிய கார்முகில் தூற்றலால்—பொன்றிகழ்
ஞாயிற்றின் வெம்மையும் நாநிலங்கால் சூடும்போய்
ஆயிடுந் தட்ப மறி. (82)

பொருள் :— சூரியன் தெற்கே செல்லும் காலமென்று (தட்சணயணம்) சொல்லப்பட்டதான காலத்தில் எக்காலத்தும் நெருக்கமாகக் குழுமும் கரியமேகங்கள் மறைத்துளியைச் சொரிவதால் பொற்கிரணம் கொண்டதான கதிரவன்ன் சூடும், உலகும், காற்றுய குளிர்ச்சி பெற்றும்.

கார் கூதிர் முன்பனியில் காண்சிதத் தன்மையால்
தேர்புளிப் புப்பினிப்புச் சேர்சரக்—கேர்பெறுநெய்ப்
புண்டாம் உலகில் உடலூர மோங்குமென்று
கொண்டாடுங் காலம்து காண். (83)

பொருள் :— கர்காலம், கூதிர்காலம், முன்பனிக்காலம் எனும் மூன்று பெரும்பொழுதுகளிலும் இயல்பாக உண்டாகியசீதளத்தின் தன்மையால் புளிப்பும், உப்பும், இனிப்பும் உள்ள பொருள்களும் நெய்ப்பசைமிகும் தன்மையுடைய பொருள்களும் உலகில் உற்பத்தியாகும். உலகிலுள்ள சீவன்கள் எல்லாம் உடலூரம் பெறுமென்று புகழ்ச்சியாகக் கூறப்படும் காலம் இதுவேயாம். ஆதலால் இதனை ஆக்கக் காலம் என்பர்.

உலகோர் உரமும் உற்றகாலமும்

உலகி னுயிர்பயிர் ஓங்குரந்தான் மூன்று
யிலங்கு மிருபனி யின்கார்—துலங்கு
பயனேய் யிருவேனில் பாங்குடன் கொள்ளும்
உயர்நடு கீழ்த்தரத்தை யோது, (84)

பொருள் :— மூன்று பாகுபாடுகளாய் உள்ளதான இருபனி (முன்பனி, பின்பனி), இரு கர்காலங்கள் (கார், கூதிர் என்பன) பயன்

களை விளக்கமாய் நல்கும் இருவேனில் (இளவேனில் முதுவேனில் என்பன) காலங்களில் உலகில் உள்ளதும், உற்பத்தியாவதும் ஆகிய பொருள்களின் வளர்ச்சியும் வலிமையும் உயர்தரம், நடுத்தரம், கீழ்த்தரம் (உத்தமம், மத்தமம், அதமம்) என முறையே மூன்று பாகுபாடுகளாய் விளங்கும்.

முன்பனிக்காலத்தின் இயல்பு

முன்பனிப் போழ்தில் முழுவரம் மக்களுறுவர்
துன்னுகுளிர் தோலின் துளைமெய்யில்—மன்னுபல
வாயில்க ளெல்லாம் வலியச் சுருக்கிமுடும்
ஆயிடுமுட் குடதிக மாய்.

(95)

பொருள்:—முன்பனிக்காலத்தில் (மார்ச்சு 1௨ முதல் தை முடிய என்பது காலக்கணிதப்படியாம். ஆனால் கார்த்திகை 15 ௨ முதல் தை 15 ௨ வரையுள்ள காலம் என்பர் மருத்துவக் கணிதப்படி) மக்கள் முழுப்பலத்தைப் பெறுவர். மிகுந்த குளிரானது தோலில் மயிர்க்கால்கள் தோறுமுள்ள துளைகள் எல்லாம் வலிய மூடிவிடும். மற்றும், உடலிலுள்ள எல்லா வாயில்களும் திறம்படச் சுருங்கியும் முடியும் விடுமாதலால் உடலில் உள்ள உள்ளழலானது மிகும்.

மக்கள் முழுப்பலத்தையும் பெறுவர் என்றதால் மற்ற உயிர்ப் பொருள்களாகிய தாவரம், விலங்கினம் ஆகியவைகளும் மிக்க உரம் பெற்றனவாக இருக்கும் என்பதும் கொள்ளக் கிடக்கிறது.

முன்பனிப் பொழுதினில் மூடிடும் பனியால்
முழுமையும் உடலினைக் கம்பளி கொண்டே
துன்னிய அதளுள துளைகளு மொன்பான்
தொழில்பயில் வாயிலும் பிறவுமே திறவா
இன்னண தகைமையா லியல்புள உட்டி
எழுந்திடும் செரியனல் மிகுத்திட வாற்றும்
பன்னிய பகற்பொழு துக்கிடும் நிசிதான்
பல்கிடும் பசிமிகும் வைகறைப் பொழுதே.

(86)

பொருள்:— முன்பனிக்காலத்தில் கப்பும் தன்மையுடைய பனி தாங்காத மக்கள் உடல் முழுவதையும் கம்பளிப் போர்வை, உடை முதலானவைகளால் நன்கு மூடிக்கொண்டிருப்பர். அக்காலத்தில் தோலின் மயிர்க்கால்கள் தோறுமுள்ள சிறு துளைகள் எல்லாம் குளிர் மிகுதியால் சுருங்கி மூடிக்கொள்ளும். வாய் முதலான ஒன்பது வாயில்களும் மற்றுமுள்ள துவாரங்களும் பெரும்பாலும் திறக்காமல் மூடிக்கொண்டே இருக்கவேண்டி வரும். தோலும் மற்றத் துவாரங்களும் உடலின் குட்டைச் சமன்செய்யும் தன்மை

உடையதாகலான் அதன் தொழில் குளிர்மிகுதியால் தடைப்பட்டு மக்களுக்கு உட்கூடு மிகுகிறது. அந்தச்சூடு, பக்குவாசயத்திலுள்ள செரியங்கியை (ஜாடராக்கினி) மிகச் செய்யும். தவிரவும், இந்த முன்பனிக்காலத்தில் பகற்பொழுது குறைவாகவும் இராப்பொழுது நீண்டும் இருக்கும். இக்காரணங்களால் விடியமுன்னமே பசியானது மிகுந்து காணும்

முன்பனிக்காலத்தில் காணும் உடற்கோளாறுகள்

பசிதணிந் திடத்தகப் புசித்தீடா துறங்கில்

பக்குவாசயத்துளப் பவனனும் பெருகிக்

கசிந்திடுங் கனலுடன் வெகுண்டெழ நிகழ்த்திக்

கனத்துள எழுவகைத் தாதுவைத் தகித்து

நசித்திட இயற்றிடும் உதயமுன் எழுந்து

நளிகுளிந் தகவனல் இரிந்திடத் துதித்து

உசிதமாய்ப் பூசனை உஞற்றியின் சுவைத்தாம்

உணவுணல் நலமெனும் மருத்துவர் குறிப்பே. (57)

பொருள் : — பசியானது ஆறும்படியாக உடனே புசிக்காமல் விடியற்காலையில் உறங்குபவனுக்கு அவனுடைய செரிப்பிக்கும் இடத்திலுள்ள வாயுவானது (சமான்வாயு) உட்கூட்டால் மிகப் பெருக்கமுற்றுச் சீரணத்தைக் கொடுத்திடும் பொருட்டு ஊறும்படியான தீயின் குணத்தையிடுகியாக உடைய தன்மையால் 'ஜாடராக்கினி' என்றும் செரியனால் என்றும் சொல்லப்பட்டதான "செரிப்பிப்பாணை" மிகச் சீற்றமுற்றுக் கனன்று எழச் செய்திடும். ஆதலால், உடலிலுள்ள கனத்ததான எழுவகைத் தாதுக்களையும் எரித்து அவைகளைக் கரைந்து போகச் செய்யும். ஆதலால், ஞாயிறு உதிக்கும் முன்னமே எழுந்து நன்றாக நீராடி (அதனால் உட்கூட்டைத் தோலின்மேல் ஏற்பட்ட தட்பத்தைச் சமன் செய்யும் வண்ணம் கலைத்துவிட்டு) உட்கூட்டை ஓட்ச்செய்து வாய்விட்டு இசையுடன் பாடித்துதித்து மேன்மையாகக் கடவுள் பூசனை புரிந்து இனிப்புச் சுவையுடன் கூடியதான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அது மிகவும் நல்லதென்பது மருத்துவர்களின் குறிப்பாம்.

முன்பனிக்காலத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்

களிப்புடன் மிதித்திடல் பிடித்திடல் குத்திக்

கைகொடுடல் தனிப்பொரு துபயிலல் சற்றுத்

துளிப்பெழ வியர்வையு முழன்றுபின் முற்றும்

சுவறிடக் களைப்புகள் றிடவெடுத் தோய்வு

குளிக்கு முன் சிரத்திலு முடிலிலும் வாய்வு
குடிகெட முடிபிடித் தைலமுந் தேய்த்துக்
குளித்திடு மாண்மதங் குங்குமம் அப்பிக்

(10) கொளுவகிற் புகைதனிற் புலர்த்திடச் செய்யும் (88)

பொருள் : — உடலுக்கு இன்பந்தரும் வகையில் தக்க ஆளைக் கொண்டு மிதிக்கவும், பிடிக்கவும், கைகளால் குத்தவும் செய்து சற்று வியர்வையும் சிந்தும்வண்ணம் பொருது பின் வியர்வை முற்றும் காய்ந்திடும் வண்ணமும் களைப்பு நீங்கும் வண்ணமும் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டானபின் குளிப்பதற்கு முன்னாலே தகையிலும் உடலிலும் வளிக்குற்றத்தைப் போக்கவல்லதான தலைக்கும், உடலுக்கு மாண தைலங்களைத் தேய்த்துச் செய்து நீராடிக் கத்தூரி, குங்குமப்பூ இவைகளால் ஆக்கப்பட்ட களபத்தை உடலில் பூசிக்கொண்டு தண்ணிலிட்டுக் கொளுத்தப்பெற்ற அகிற்கட்டை புகையை உடலுக்கு ஊட்டுமாறு மருத்துவ நூல்கள் கூறும். இவை காலையில் துயிலெழுந்தவுடன் செய்ய வேண்டிய வேலைகளாகும்.

முன்பனிக்கால உணவின் தன்மை

அளிக்கும் வலிவை உளுந்தும் யவையும்

அரிய பயறும் பசுநெய் சொரிந்த

வளியைத் தணிக்கும் உயர்ப்புப் புளிப்பு

(10) மதுரஞ் சுவைத்த உயர்ந்த உணவுண்

களிப்பைத் தருநெல் லரிசி யளித்த

கருத்துக் கினிய மதுவைக் குடித்தும்

குளிர்ந்த பனியை எதிர்த்துப் பொருதக்

கொடுத்த உரைதான் கருத்திற் கொளுமே. (89)

பொருள் : — வலிவைத்தந்து காக்கும் உளுந்து கோதுமை, அருமையான பச்சைப்பயறு முதலியவைகளால் நெய் மிகுதியாகப் பெய்து ஆக்கியதையும் வாயுவை மீறும் தன் நிலையில் இருக்கப் பண்ணும் உப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு ஆகிய சுவைகளைக் கூட்டி ஏற்பாடு செய்த உயர்ந்த உணவையும் உண்பாயாக. நெல்லரிசியிலிருந்து களிப்பைத் தருவதற்கென்று உண்டாக்கப்பட்ட ஒருவகை உயர்ந்த கள்ளை உண்டு மிக்க குளிரையுண்டாக்கவல்ல பனிக் காலத்தைத் தகர்த்து வெற்றி கொள்ளப் பெரியோர்கள் வழங்கியதான அறிவுரையாம். இதைக் கருத்தில் மறவாது கொள்வீர்களாக.

பனிக்காலப் படுக்கை

மெத்தென் றிருக்கு முளைசெறி யதனும்

வெம்மை புரக்கும் பருத்தயின் விரிப்பும்

(10) சுத்தச் சிதமையுரோமகம் பளமும்

துன்னு மமளி தனிற்படுத்திடற்கு

மெத்த இதமாய்ப் பொருந்திய கலையை
 மெய்யி லைசைச் சமநிலை நிறுவச்
 சித்தங் கொடுகப் பிடுகுளிர் முடுக்கிச்
 செல்க வுறங்கப் பனிநிசி தனிலே. (80)

பொருள் : — மெல்லியதாயும் அடர்த்தியாயும் இருப்பதால் மிக மெத்தென்று இருக்கும்படியான தோலும் உடலின் வெப்பத்தைக் காக்குந் தன்மையுடைய பஞ்சாலான விரிப்பும் (மெத்தை), கலப் பின்றி ஆட்டு ரோமத்தால் நெய்யப்பட்ட கம்பளமும் பொருந்திய படுக்கையில் உடலுக்கு இதந்தரும் வண்ணம் படுத்து உடலின் வெப்பம் சமநிலையையடையுமாறு தக்கபோர்வைகொண்டு உடலின்மேல் போர்த்திக்கொண்டு குளிரைத் துரத்திவிட்டுப் பனிக்கால இரவிலே தூங்கச் செல்வாயாக.

பனைத்து நெருங்கிய நகில்களும்
 பருத்த அரம்பையின் தொடைகளும்
 மணத்தப் பரிமளக் கலவையும்
 மனத்தைக் கவர்தரு மியல்புள
 மணந்த மயில் தனை மருவிடில்
 மகிழ்ச்சி மிகவுறும் மயல்தரும்
 இணைந்து குறியிடைக் கலவிசெய்
 திருக்கப் பனிதனக் கிரங்கலென். (81)

பொருள் : — மிகபெருத்து மார்பகத்தே இடைவெளியின்றி மிகத் துன்றிய தனங்களும், வாழைமரம்போன்று வழுவழுப்பாகவும் தடித்தும் மெத்தென்றும் இருக்கும்படியான தொடைகளும், மார்பகத்தும் பிறவிடங்களிலும் பூசப்பட்டு மணப்புகைபூட்டப்பட்ட களபக் கூட்டுகளால் மிக்கமணம் பெற்றுள்ளதான அங்கங்களும் மனத்தைக்கவரும் தன்மையை உடைய தான் விரும்பி வேட்ட மயில் போன்ற சாயலையுடைய இல்லக்கிழத்தியைத் தழுவிக்கொண்டால் மிக்க மகிழ்ச்சி உண்டாகும்; மயக்கத்தைத்தரும்; அதன் விளைவால் குறிஇணைப்புண்டாகும். அவ்வாறு அகமும் ஆகமும் கலந்து ஒன்றி யிருக்க (வாய்ப்புள்ளபோது) பனிக்காலம் வந்துவிட்டதே என்று கவலைப்படுவதேன்.

பனிக்காலத்தில் செய்யத்தகுந்தவை

வகத்தாள் கழுவிடக் காய்ந்தநீர் காலுறையும்
 தைத்தோற் செருப்பும் சதாவணிதல்—நெய்த்த
 உணவுண்ணல் நன்றென்றுரைத்தார் சித்த
 கணத்தார் பனிநாளிற் காண்.

பொருள் : — பனிக்காலத்தில் கைகளையும் கால்களையும் கழுவிக்கொள்ள காய்ச்சிய இளஞ்சூடான நீரால் கழுவிக்கொள்ளலும், கால்களுக்குத் தக்க உரையும், தோலால் தைக்கப்பெற்ற செருப்பும் எப்போதும் அணிந்து கொண்டிருத்தலும், நெய்ப்பசையுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுதலும் நன்மை தரும் (குளிராலுண்டாம் தீமையகலும் என்பது குறிப்பு) என்று சித்தர் கூட்டத்தார் கூறியுள்ளார்கள்.

குளிர்மிகுந்த குன்றில் குகைகளிலும் கூசும்
நளிர்மிகுந்த நாட்டில் நலமே—ஒளிந்து
நிலவறையில் நீணு நெருப்பில் நனிகாய்ந்
துலவுவர் சித்தர் உணர்.

(83)

பொருள் : — மிகுதியான குளிர் உள்ள மலைகளிலே உள்ள குகைகளில் குளிர் குப்பயந்து ஒளிந்துகொண்டும், மயிர் பொடிக்கும்படியும் நடுக்கும்படியும் குளிரும் இயல்புள்ள நாடுகளில் வசதியுள்ள இடங்களில் நிலவறைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டும் (குளிரையும் இருளையும் ஒட்ட வேண்டி) நீண்ட நாவினையுடைய தீயை மூட்டிக் கொண்டு தீக்காய்ந்து உலவுவது சித்தர்களின் கால ஒழுக்க மென்றுணர்வாயாக.

பின்பனிக்கால ஒழுக்கம்

முன்பனியோ பின்பனியோ முன்சொன்ன நல்லொழுக்கம்
என்பனியாயினு மேற்புடைத்தாம்—பின்பனிதொட்
டாகத் தடல்குன்று மாதவன் காய்ச்சலால்
வேகத்துடன் சோடை மிகுந்து

(84)

பொருள் : — முன்பனிக்காலமோ பின்பனிக்காலமோ எவ்வகைப் பனிக்காலமோ ஆனாலும் முன்னே கூறப்பெற்ற நல்லொழுக்கங்களைக் கடைப்பிடித் தொழுகல் பொருத்தமானதும் நன்மை தரத்தக்கதும் ஆகும். பின்பனி தொடங்கிச் சூரியனின் கதிர்கள் வடக்கு நோக்கிப் பெருகுங்காரணத்தால் அந்த வெம்மையின் மிகுதியால் மிகவிரைவாக நிலத்திலும் நிலத்தில் வாழும் பொருள்கள் உயிரினங்கள் யாவற்றிலும் உள்ள நெய்ப்பும் குளிர்ச்சியும் குறைந்து நாளடைவில் வறட்சி மிகுதியாயுண்டாய் விடும்.

பின்பனியி லையம் பெரிதும் பெருகிடுமே
தன்வயின் சண்டன் தருமனலால்—நன்குண்டாம்
வெம்மை வறட்சி விரைவாய்க் கரகரப்பு
தன்மைத் துணிக்க மதுரநெய்ப்புத்-தன்மையுள்
பண்டம் புசிக்கப் பதமாய்க் கபநீக்கிப்
பண்டுவழும் கொள்க பரிந்து.

(85)

பொருள் : — பின்பனிக்காலத்தில் ஐயம் தன்னுடைய இடங்களாகிய மார்பு, தொண்டை தலை, தேகத்தின் பூட்டுகள், சோற்றுப்பை, மூக்கு, நாக்கு மற்றும் உள்ள இடங்களில் பெருக்கம் அடையும். சூரிய வெப்பத்தால் வறட்சியும், கரகரப்பும் மிக உண்டாகும். தணிக்க இனிப்புச் சுவையுள்ளதும், நெய்ப்புத்தன்மை உடையதுமான பொருள்களை, உண்ணவும். மிகப் பக்குவமாகத் தன் தானத்தில் மிகுத்துள்ள கபத்தைக் குறைப்பதற்குரிய மருத்துவ முறைகளையும் கையாள்க.

இளவேனிற்காலத்தின் பண்பு

கரும்புவில்லோன் காலம் கபம்வேற்றிடத்தும் பெருகவாய்ப்புண்டாக்கும் பெண்ணே — உருக்கியெல்லோன் ஓங்கையம் ஆக்குமிடத் துற்றனலை வீட்டிமிகத் தீங்கிழைக்கும் மெய்க்குத் தெரி. (98)

பொருள் : — செங்கரும்பை வில்லாக உடைய மன்மதனுடைய காலம் என்று கூறப்பெற்ற இளவேனில் காலத்தில் (வசந்தகாலம்) காயும் சூரியனுடைய மிக்க வெப்பமானது கபத்தைக் கரைத்துத் தன் தானத்திலிருந்து மீறச் செய்து பிறதோடங்களின் தானங்களிலும் உற்றிட வாய்ப்பைத் தரும். ஆகையால், அவ்வாறு ஓங்கிய கபமானது பக்குவாசயம் என்னப்பட்ட ஆக்குமிடத்துக்குள் புகுந்து அங்குச் செரிப்பை உண்டாகும் செரிப்பனை (ஜூடராக்கினி) மங்கி அழியச் செய்து உடலுக்கு அளவு கடந்த தீங்குகளை உண்டாக்கு மென்பதைத் தெரிந்து கொள்வாயாக என் அருமை மகளே!

இளவேனிலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்

உயர்ந்த கபத்தை யொடுக்க உசந்தஅனலின் குணத்தைப் பயக்கும் வமன உறையும் பலமாய் உறிஞ்சும் நசியம் நயந்து கொடுத்து மொழித்து நலமே பெறுமாறுஞ்றல் வியக்கும் வசந்தப் பொழுதில் மிகவும் பொருந்தும் முறையே. (97)

பொருள் : — காலத்தின் கூறல் மீசுரமாய் ஓங்கிப் பிற தானங்களைத் தாக்கி நோயுண்டாக்கும் கபத்தினது வீறடங்கச் சூட்டைத் தரத்தக்க ஆற்றலைப் பெற்ற கக்கல் மருந்துகளைக் கொடுத்து வாந்தியாகச் செய்தும் மூக்கில் பலமாக உறிஞ்ச வைக்கும் நசிய மருந்துகளை உறிஞ்சச் செய்து வாயாலும் மக்காலும் கண்ணாலும் வெளியாக வேண்டிய மலினங்களை விலக்கிக் கபதோடத்தை நீக்கி நலம் பெறச் செய்தல், பலராலும் புகழ்ந்து கூறப்பெற்ற கான இளவேனிற் காலத்திற்கு ஏற்ற மருத்துவ முறையே ஆம்.

தட்டல் குத்தல் உருவல் பிடித் தல்
 சாற்றும் மற்போர் தடிகள் சுழற்றல்
 வெட்டுங் கத்தி விளையாட்டுடனே
 வீட்டுஞ் சோம்பல் பயிற்சி யுடற்காம்
 கட்டு மையங் கரைந்தே ஒழிய
 காயம் மொய்ம்பு பெறவே கருதி
 மட்டு சொட்டும் மலரம்பனுக்கு
 வாய்த்த நாளில் வகுத்த நெறியே. (88)

பொருள் : — உடலில் தட்டுதலும், குத்துதலும், உருவுதலும், தையைப்பிடித்து விடுதலும், மல்யுத்தம் செய்தலும், தடிசுழற்றலும் (சிலம்ப விளையாட்டும்) கத்திகளைச் சுழற்றலும் சோம்பலை ஒழிக்கும் உடலுக்கான பயிற்சிகள், உடலின் இயல்பான இயக்கங்களையும் போக்கையும் தடைசெய்யும்படியாகக் கட்டிக்கொள்ளும் தன்மையுடைய கபமானது கரைந்து தீர்ந்து போகவும், உடல் உரம் பெறவும் கருத்துக்கொண்டு தேன் துளிக்கும் மலர்களை அம்பாக வுடையவனாகிய கருவேளுக்கு வாய்த்ததான காலம் என்று கூறப்பெற்ற இளவேனிற்காலத்தில் பழகுவதே அக்காலத்துக்கு ஏற்ற ஒழுக்க நெறியாம்.

ஐய மழிக்க வடுநேயந் தன்னை
 ஆர்க்கச் சிரத்தில் செவிபாதந் தன்னில்
 பையத் தடவிப் பதமாகத் தேய்த்துப்
 பாணி வெதுப்பிச் சுகசூடாய்ப் பெய்து
 செய்யக் குளியல் புகன்றூரிம் மாசில்
 தேகம் மணக்க அகிலாரம் பூரம்
 கொய்யு மிரத்தங் கொடுகூட்டுஞ் சாந்தைக்
 கோலம் பிறங்க மிகப்பூச லாங்காண். (89)

பொருள் : — கபத்தின் பெருக்கத்தை முற்றிலும் ஒழியச் செய்யத் தக்கதாகக் காய்ச்சிய தைலத்தை தலை, காது, பாதம் ஆகிய இடங்களில் அழுந்தத் தேய்த்து, நீர்காய்ச்சித் தொடுஉணர்வுக்கு இன்பமாகப் பொருந்தும்படியான வெந்நீரை ஊற்றி நீராடல் வேண்டுமெனக் கூறினார். பின் அழுக்கெல்லாம் அகன்றதான சுத்தமான உடலில் மணம்விசும்பொருட்டு அகில், சந்தனம், பச்சைக்கற்பூரம், குங்குமப்பூ முதலானவைகளைக் கொண்டு ஒருமிக்கக் கலந்த களபக் கலவையை மிகுதியாக அழுகொளிரப் பூசிக்கொள்ளலாம் என்றும் கூறினார்.

குறையைக் கண்டதை விழுங்கவே யுகள்கயற்கண்
 குடத்தைச் சின்ன தென் றியம்புமென் முலையகல்விண்
 மறையை வென்றமை யளகபா ரமுஞ்சுமக்கும்
 மனைவி நல்லுண வகுத்தமன் மதனவேனில்
 பழைய தண்டுலம் துவரைமுற் கம்பசுநெய்
 பலந்தருங் கேழ்வர கினியகாய் கறிகனியும்
 விழையு மீரிரு வகையமு விருசுவையும்
 மிகவடு மூணயின் றுளமகிழ் வெய்துவையே. (100)

பொருள் : — மன்மதனுடைய காலமென்று கூறப்படுவதான இளவேனிற்காலத்தில், காதணியைக்கண்ட கயல் என்னும் ஒரு வகை மீனானது அதை ஒரு தின்பண்டமென்று அதனை விழுங்கக் கருதி விரைந்து நீரில் நீந்தியதொரு எய்துவதுபோன்று விரைந்த ஓட்டத்தையுடைய கண்களும் குடத்தைச் சிறியதாக்கவல்ல நகில் களும், அகன்ற விண்ணில் இருக்கும் மழைதரும் சூல்கொண்ட மேகத்தைப் பழிக்கவல்ல கரிய கூந்தல் பாரத்தை (குழைப்பாரம், நகில்பாரம், அளகபாரம் ஆகிய மூன்று பாரங்களைச் சுமக்கும் தன்மையை 'அளகபாரமும்' என்ற தொடரிலுள்ள உம்மை சுட்டுவ தாயமைந்துள்ளது) சுமந்து கொண்டுள்ள இல்லத்தரசி தன் கொழு நனுக்குப் பரிவுடன் நல்ல உணவையிட்டு உண்பிக்க வேண்டு மென்று மனங்கொண்டு நல்ல பழைய அரிசி; துவரைப்பருப்பு, பயற் றிப்பருப்பு, பசுவின் நெய், உடற்கு உரத்தைக் கொடுக்கவல்ல தான கேழ்வரகு (இது காரணம் பற்றியே கேழ்வரகை வடமொழி யில் 'பலதா' என்பர்) இனிப்புச்சுவை மிகுந்த காய்கறி கனிவகை களைக் கொண்டு விரும்பத்தக்க நால்வகை உணவுப் பண்டங்களை — தின்னல், விழுங்கல், பருகல், நக்கல் என்றுசெயலால் நால்வகைத் ததாம்—, ஆறு சுவையும் மிகவும் பொருந்தும்படியாகச் சமைத்த உணவுகளை உண்டு உளங்களிப்படைந்திடுவாயாக.

கனிவாழை மாபலா கொடிமுந் திரிகை
 கரும்புகண்டு தேன்மிகக் கலந்துங் கலவாத்
 தனியாயும் சாப்பிடல் சாறுகொண் டினிய
 சருக்கரைதேன் சேர்த்துமட் புடமிட் டெடுத்தக்
 கனிமதுவும் மாந்துதல் நலமாம் உணவு
 கழிந்ததன்பின் பாநிலாக் குடையன் பொழுதில்
 முனிமொழிந்த தீதெனத் தெரிந்து நடத்தல்
 மூதறிவின் மானிடர் ஒழுக்க விழுப்பம். (101)

பொருள் :— இளவேனிற்காலத்தில் வாழை, மா, பலா, கொடி முந்திரிகை (திராட்சை) ஆகிய கனிகளைத் தனியாக வேறேதும் கலக் காமல் உண்ணுதலும், அக்கனிகளின் துண்டுகளுடன் அல்லது

சீரുകളும் தனித்தனியாகவோ ஒன்றோடொன்று கலந்தோ அருந்து தலும் அவ்வாறு கலந்து வைத்துள்ள பழத்துண்டுகளுடனோ அல்லது சாறுகளுடனோ கரும்புச் சாற்றிலிருந்து செய்யப்பட்ட கற்கண்டுகளுடனோ அல்லது தேனுடனோ அல்லது இரண்டையும் கலந்தோ உட்கொள்ளலும், அச்சாறுகளைத் தனித்தனியாகவோ, கலந்தோ அதனுடன் சர்க்கரையும் தேனும் அளவுப்படி ஊற்றிக் கலக்கி மட்பாண்டத்திலிட்டு மேலே மண்ணகல் மூடி வாய்க்குச் சீலைமண் செய்து அதனை நீர் ஊருதகுழியில் புதைத்து ஒரு பட்சம் கழித்தெடுத்து வடிகட்டி அந்தக் 'கனிமது' என்னும் பானத்தை உணவுக்குப்பின் உண்ணல் நலம் என்பர். இது முனிவர்கள் கூறியதென்று அறிந்துகொண்டு அறிவுபடைத்த மனிதர் கடைப் பிடிக்கும் ஒழுக்கத்தின் மேன்மையாம்.

கோதுமைவாற் கோதுமை கோதில் குறுவைகார்
சாதுவாம் சம்பா சணகமுழுந்—தோதுமாவால்
நற்பசுவெள் வேர்க்கடலை நல்குநெய்யில் நன்காக்கிச்
சிறுண்டி செய்க சிறந்து. (102)

பொருள்:—கோதுமை, வால்கோதுமை. குற்றமற்றகுறுவைக் கார் (வெள்ளைக்கார், சிவப்புக்கார்) இனிப்புச் சுவையுள்ளதான சம்பா முதலான அரிசிவகைகள், கொண்டைக்கடலை, உழுந்து (இவைகளின் பருப்புகள்) என்று கூறப்பெற்ற தானியங்களின் மாவைக் கொண்டு நல்ல (கலப்பில்லாத புதிய நறுமணமுள்ள) பசுவின்நெய், எள்நெய், வேர்க்கடலைநெய் இவைகளில் ஏற்றவகையில் சேர்த்தும் உப்பு, கார்ப்பு, இனிப்பு என்னும் சுவைபட விருப்பம்போலச் சம்பாரங்கள் கலந்தும் பக்குவமாகச் செய்து அமைத்த சிறந்த சிறுண்டிகளை உண்க.

கொதிக்கவைத்த நீரைக் குடிக்கக் குளிரப்
புதியவேட் பாணையிட்டுப் போட்டு—முதிரீகைச்
சத்துமது வெட்டிவேர் தம்மிலொன்றைக் கோடையில்
உத்தமப் பானமி தோது. (103)

பொருள்:—கோடைக்காலத்தில், கொதிக்க வைத்த நீரைக் குளிர்ச்சியாக்க வேண்டிப் புதிய மண்பாணையில் விட்டு அதில் முதிர்த்த சந்தனமரக்கட்டையின் சத்து, தேன், வெட்டிவேர் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப்போட்டுத் நீர்வேட்கையைப் (தாகம்) போக்கிக்கொள்ளப் பருகவும். இது வெய்யிற்காலத்துக்கு மிகமிக ஏற்ற பானமாம்.

வடக்கோடு தேருலவும் மலர்தரு துன்றி
 மகரந்தந் தேன்பிலிற்றும் விரைசெறி சோலை
 குடக்கோடு தேரனது கதிர்நுழை வின்றி
 குளிர் தெண்ணீ ரோடைசுற்றிச் சலசலென் றோல
 மிடக்கோடு சார்குயிற்பண் ணெதிரொலி நீங்கா
 எழில்வயினூர் நீந்திலஞ்சி கொடிக்குடில் வாழ்வுக்
 கிடங்கோட வேற்புடைதாம் சுடுமினன் போழ்தி
 லெனவுரைத்தார் கனதவத்தார் சுகம்பெற நாமே. (104)

பொருள் : — தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கி ஓடும் காற்றுகிய தென்றல் மன்மதனுடைய தேராகும். ஆகவே, தென்றல் மலர்கள் நிறைந்த நெருங்கி உள்ளதாகிய மரங்களினூடே உலாவர அக்காரணத்தால் அம் மரங்களிலுள்ள மகரந்தங்களும் தேனும் ஞுளிக்க, மலர்களில் உள்ள மணமெல்லாம் ஒருங்குசேர்ந்து மணத்தை ஒங்கச்செய்யும் சோலையானது கிழக்கிலிருந்து மேற்குப்பக்கமாக ஓடும் தேரை உடைய சூரியனுடைய கதிர் நுழைய வழிவிடாது அத்துணை நெருக்கமும் தழைவும் உடையதாயும் குளிர்ந்த தெளிந்த நீர் பெருகிச் சலசல எனும் ஒலியுடன் அச்சோலையைச் சுற்றி ஓடிச்செல்வதாயும் அச் சோலையிலுள்ள மரக்கிளைகளைத் தஞ்சமாய் அடைந்த குயிலின் இனிய குரல் ஓயாமல் எப்போதும் எதிரொலிக்கத் தக்கதாயும் நீந்துதற்கேற்ற குளமும் குளிர்ச்சிதரும் கொடியாலான குடிசையும் (லதா மண்டபம் என்பர்) சூரியவெப்பம் மிகுந்த பொழுது என்னும் வேனிற்காலத்தில் வாழ்க்கை நடத்த இடமாகக் கொள்ளல் ஏற்ற தகுதி உடையதாம் என்று பெரிய தவத்தையுடையவர்களாகிய முனிவர்கள் நாம் நோயின்றிச் சுகம் பெற்று வாழவேண்டுமென்ற குறிப்புடன் கூறினார்கள்.

புனல்வினை யாட்டும் பொழில்வினை யாட்டும்
 மனம்வினை வண்ணம் மகிழ்வாற்—றினன்வினை
 குடு புகாதாலல் துன்றிய செய்வனத்தில்
 ஏடுவிரி பூமண மேற்று. (105)

பொருள்:— ஞாயிறுவினைவிக்கும் வெப்பமும், (ஒளியும்) உள்ளே புகாதாதலால் அச் செய்வனத்தில் இருள் மிகுந்திருக்கும்; அங்கு இதழ் விரிந்து மலர்ந்துள்ளதான பூக்களின் மணங்களை நுகர்ந்தும், நீரில் நீந்தி விளையாடியும் (ஜலக்கிரீடை முதலான விளையாட்டுகள்) சோலைகளில் செய்யத்தக்க ஆடல்களும் (பூக்கொய்தல், மாலையாத்தல் முதலிய வனப்பு மிக்க வேலைகள் செய்தும், பாடல், கதை சொல்லல், கேட்டல் முதலியனவும்) இயற்றி வேனிற்காலத்தின் வெம்மையைப் போக்கி மனத்தில் மகிழ்ச்சி விளையும் வண்ணம் காலங் கழித்தல் நலம்.

இளவேனிலில் தவிர்க்க வேண்டிய செயல்கள்

எளிதில் செரிக்க வியலாப்பண்டங்கள்
 புளிப்பினிப்புத் தட்பப் பொருள்கள்—தெளிந்தநெய்ப்
 புள்ளவைகள் நண்பகலில் ஓங்குறக்கந் தன்னையும்
 தள்ளவிள வேனிலின் சால்பு. (106)

பொருள் : — விரைவிலும் எளிதாயும் சீரணத்துக்கு வராத
 (குருகுணமுள்ள) பொருள்களையும், புளிப்பும், இனிப்பும், சீதள
 வீரியமுமுள்ள பண்டங்களையும், நெய்ப்புத் தன்மை மிகவுள்ள
 தாய்த் தெளிவுபடத் தெரிவதான சரக்குகளையும், நடுப்பகலில் மிக்க
 உறக்கம் கொள்ளாததையும், இளவேனிற்காலத்தில் நீத்து வாழ்ந்
 திடுதல் மிகப் பெருமை தரத்தக்கது.

முதுவேனிற்காலத்தின் இயல்பு

பதுமத்தைப் பூக்கவைக்கும் பானுமிகக் காயும்
 முதுவேனி லிற்புவிநீர் முற்றும்—கதுமென
 வற்றும் கபமஃகும் வாயுமிகும் வாழ்மாந்தர்க்
 குற்றநலிக் கேதிதென் றோது. (107)

பொருள் : — தாமரையை மலரச் செய்யும் ஞாயிறு மிகுந்த ஒளி
 யோடும் வெப்பத்தோடும் காய்வதால் முதுவேனிற்காலத்தில்
 உலகத்தில் இருக்கும் நீர்ப்பசையெல்லாம் மிக விரைவாக வற்றிப்
 போகும். அதனால் உலகில் வறட்சி காணப்படும். இவ்வுலகில்
 வாழும் மக்களுக்குக் கபம் (நாளுக்குநாள்) குறையும். வாயுப் பெரு
 கும். மக்களுக்குத் தோன்றும் நோய்கட்கு இதுதான் காரணமென்று
 கூறுவாயாக.

முதுவேனிலில் தவிர்க்க வேண்டியவை

புளிப்புப்புக் கார்ப்புப் பொருள்மது வெய்யோன்
 ஒளிர்வெளியி லோடியாடல் ஊன்மெய்—நெளித்துப்
 பயிலல் தவிர்க்கவெனப் பண்டுலம் சாற்றும்
 பயிருலர்த்தும் வேனிலியல் பார்த்து. (108)

பொருள் : — புளிப்பும், கார்ப்பும் உள்ள பொருள்களையும்,
 மதுவகைகளையும், உப்பையும். ஞாயிறு காயும் வெட்ட வெளியில்
 ஓடியாடி உழைத்தல், வினையாடுதல் ஆகிய காரியங்களையும், ஊன
 லான உடலை வளைத்து வருத்திச் செய்யப்படும் பயிற்சிகளையும்
 நிறுத்தி வைத்திடுக என்று உலகிலுள்ள சிறுசெடி, பெருமரம் முத
 லான எல்லாவகை மூலிகைகளையும் வறட்சிக் குணத்தால் உலரச்
 செய்யுந் தன்மை கொண்ட முதுவேனிலின் இயல்பை நன்கு பார்த்
 துணர்ந்த காரணத்தால் மருத்துவநூலில் கூறியுள்ளனர்.

முதுவேனிலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்

நீர்த்தன்மை நெய்ப்பு நிறைந்த சுவையினிமை
சேர்த்தட்டுச் சீக்கிரம் சீரணமாம்—சீர்பெறுமூண்
உண்க முதிர்கோடை யுற்றபோழ் தென்பர்நோய்
நண்ணு வழியுணர்ந்தோர் நன்கு. (108)

பொருள் : — நோய்கள் அணுகவொட்டாமல் உடலைக் காக்கும் வழிமுறைகளை அனுபவத்தால் நன்றாக ஐயமற அறிந்தவர்கள் முதுவேனிர்காலம் ஏற்பட்டபோது, நீரின் நல்லியல்பும், நெய்யின் குணமும் இனிமை நிறைந்த சுவையும் மிகுந்த உணவுப் பொருள் களைக் கூட்டி முறைப்படியாக மிகவிரைவில் செரிக்கும்படியாகச் சமைத்த உயர்ந்த உணவைச் சாப்பிடுக என்று கூறுவர்.

மதுவை விரும்பிமிக மாந்திடில் வெப்ப
முதுவேனிற் காலத்தில் மோகம்—வெதும்பு
மழற்சி தளர்ச்சி அதிர்ச்சி மயக்கம்
உழலைசோபை யுண்டா முடற்கு. (110)

பொருள் : — முதுவேனிர்காலத்தில் மிகவும் விரும்பி மிகுதியாகக் கள் (அதுபோன்ற வெறிகூட்டும் நீர்கள்) முதலானவைகளைக் குடித்தவர்களுக்குப் பிரமையும், வேக்காட்டைத் தரவல்ல மிகுந்த குடும் அங்கங்களின் தளர்ச்சியும், நரம்புகளிலும் விசையுள்ள உடற்கட்டுகளிலும் துடிப்பு, உதறல், வலிப்பு முதலான அதிர்வு தரும் பிணிகளும், அறிவு மயக்கமும், ஐம்புலனுக்கமும், உள் வேக்காடும், உடலிலுள்ள இரத்தம் சுண்டி நீர் ஏற்றம் உண்டாகி உடலுக்கு வீக்கமும் உண்டாகும்.

கோடை உணவுக்கேற்ற சம்பாவின் வகைகள்

நண்டுலத்தில் தனுக்குரந்தந் துதவுஞ் சம்பா
தாவில்மை மல்லிகைநற் குன்றி மிளகு
திண்டிரல்செய் கைவரைக்கல் லுண்டை புழுகு
சீரகநன் மணிச்சம்பா காளான் காடை
கொண்டபுகழ்க் குறுஞ்சம்பா கோடை யீர்க்கு
கோரையன்ன மழகியெனச் சொன்ன தான
எண்ணிரண்டு வகையிலொன்றை யன்ன மாக்கி
ஏற்கவென்ப ரெல்லிகடுங் கோடை நாட்கே. (111)

பொருள் : — உடலுக்குப் பலத்தைத்தரும் பெரும் பயனுடைய சம்பா என்னும் ஒருபிரிவு நெல்லிலிருந்து வருவதான அரிசி வகைகளிலே, மைச்சம்பா, மல்லிகைச்சம்பா, குன்றிமணிச்சம்பா (இதனைக்

குண்டுமணிச்சம்பா என்பாரும் உண்டு,) மிளகுசம்பா, வலிவை மிக மிக ஒங்கச் செய்யும் பண்புடைய கைவரைச்சம்பா, கல்லுண்டைச் சம்பா என்பவையும், புழுகுசம்பா, சீரகச்சம்பா, மணிச்சம்பா, காளான்சம்பா, காடைச்சம்பா, குறுஞ்சம்பா, கோடைச்சம்பா, ஈர்க்குச்சம்பா, கோரைச்சம்பா, அன்னமழகி என்னும் பதினாறு வகைகளில் ஏதேனுமொன்றைச் சோருக்கி உண்க என்பர், ஆதவனால் உண்டாகும் கடுங்கோடைக் காலத்திலே.

கோடையின் களைபாற்ற உண்ணும் பாயசவகை

வேயேனல் கோதுமை வெண்சாமைத் தண்டுலம்
காயே வறுத்தமுதஞ் சர்க்கரைசேர்த்—தேயாக்கும்
பாயச மாற்றிப் பருகுவார் கோடையின்
ஆயாசந் தீர்வ தறிந்து.

(112)

பொருள் :— அம்மையே! கோடைக்கால வெப்பத்தால் ஏற்படும் களைப்பைத் தீர்க்குங் குணமுடையனவென்று அறிந்தவர்கள் மூங்கில், திணை, கோதுமை, சாமை ஆகிய தானியங்களின் மேல் பொட்டுகளைப் பக்குவமாகக் குத்தித் தூய்தான அரிசியாக்கி (அவைகளை ஒரே அளவாக உடைத்துச் சிறு நொய்யாக்கி) திட்டமாக வறுத்து நறுமணமுண்டானவுடன் கொதிக்கும் பாலும் நீரும் முறைப்படி கூட்டியதில் பொட்டு நன்றாக வேகவைத்து அதில் போதிய அளவு சர்க்கரை கூட்டி ஆக்கியதைச் சில்லென்று ஆற்றிக் குடிப்பார்கள். (இது பாலில் வேகவைத்துச் செய்யும் பக்குவமாதலால் இதனைப் பாயசம் (பய: = பால், ச: = கூட்டு) என்பர். உலக வழக்கில் பாயாசம் என்று வழக்கிருத்தலும் காண்க.)

கோடைக்கால உணவுக்கான ஊன் வகைகள்

வெள்ளாடு கொடியாடு மலைவாழாடு
விஞ்சுவைக் கலைமானூன் வனம்வாழேனம்
உள்ளான்வா னம்பாடி காணங் கோழி
ஊர்க்குருவி கரிக்குருவி சம்பங் கோழி
தள்ளாத கவுதாரிக் காடைக் கோழி
தந்ததான அண்டத்தைத் தகுமாருக்கிக்
கொள்வாயென் றுரைப்பார்கள் கோடை தன்னில்
கொன்றுண்ணுங் குணமுடையோர் கடத்தைக் காக்க.

பொருள் :— கோடைக்காலத்தில் உடலைப் பேணவேண்டி உயிரினங்களைக் கொன்றுண்ணும் (பழக்கம்) பண்பு உடையவர்கள், வெள்ளாடு, கொடியாடு, மலையாடு, சுவையில் மிகுந்ததான கலைமான், காட்டுப் பன்றி ஆகிய விலங்குகளின் இறைச்சியையும்,

உள்ளான், வரனம்பாடி, காட்டுக்கோழி, ஊர்க்குருவி, கரிக்குருவி (வலியன் என்பது), சம்பங்கோழி, மருந்துண்ணும் பிணியாளரும் ஆகாது என்றுவிலக்காததான (பத்தியத்துக்காரன்) கவுதாரி, காடை ஆகிய பறவைகளின் ஊனும் கோழியின் (நாட்டுக்கோழி) முட்டையும் தக்கபடி சமைத்து உட்கொள்வார்களாக என்று பெரியோர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

பாதிரிப் பூக்களையும் பச்சைப்பூ ரத்தையும்
கோதிரிய நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்த—தீலிரா
நீரிவிட்டுண்ண நிறைசோடை நீங்குமென்பர்
பேரியற்கை நூலறிந்த பேர்.

(114)

பொருள் : — நீரிலுள்ள மலினங்கள் ஒழிய வேண்டி நன்றாகக் கொதிக்க வைத்த ஒரு தீங்குமில்லாத நீரில் பாதிரிப்பூக்களையும் பச்சைக்கற்பூரத்தையும் போட்டு (புது மட்பாணையில் விட்டாற்றிக் குளிர்ச்சியடைந்தபின்) உண்டுவர மிகுந்தவறட்சி(நா, தொண்டை முதலியவைகளின் வறட்சி) நீங்கிவிடும்.

கனி வர்க்கம் கூறல்

பேய்வரை வாழைமா பலோத்தமை பேரிச்சன்

பீடுறு முட்டறக் குடக்கனி சிற்றீச்சன்

சேய்விரைத் தாடிமம் மதூகமுஞ் சாதிக்காய்

தீந்துடித் தாலமார் சிதோபலம் தீந்தடியின்

வாய்விரைச் சர்க்கரைப் பிரசமுஞ் சேர்புதிய

மட்குடத் திட்டுமே குளிர்வுந் செய்கூட்டு

வேய்புரை தோளிய ரெடுத்தருத் தச்சுடு

வேகமா யாற்றும் விருப்புட னூக்கிப்பார்.

(115)

பொருள் : பேய்வாழை, மலைவாழை, மா, திராட்சை, பேரிச்சன், பெருமை பெற்றதான வெளியில் முள்களைப் பெற்ற குடம் போன்ற பெரிய பழமாகிய பலாக்கனி, சிற்றீச்சன்பழம், செம்மையான விதை மிகுந்ததான மாதுளம்பழம், இலுப்பையின் பூ, சாதிக்காய், இனிய மணமுள்ள ஏலம், பனையின் கற்கண்டு, இனித்த கரும்பிடைமாய்த் தோன்றியதான சர்க்கரை, தேன் ஆகிய இவைகளை ஒன்றுபடக் கலந்து புதிய மண்பாண்டத்திலிட்டுக் குளிர்ச்செய்து வைத்த கனிக் கலவையை மூங்கிலைப்போன்ற தோளையுடைய மாதர்கள் எடுத்து ஊட்டுவார்களாயின் கோடையின் குடும், அகத்தின் அழற்சியும் விரைவில் தணிந்திடும். விருப்பமுடன் அவ்வாறு செய்து பரிட்சித்துப் பார்ப்பாயாக.

கடுவெயிலில் தங்குமிடப் பண்புரைத்தல்

விண்ணிவந்த குலைத்தாழை கழுகு குதம்
 வெண்கோங்கு முதுமரமு மரசு வேம்பு
 பிண்டிபுன்னை யகிலாரம் புரசு புங்கு
 பெண்பனைவெண் மல்லிமுல்லை படர்ந்த பந்தர்
 தண்ணிழலில் தவிசமைத்துக் கதலிப் பட்டை
 தாமரைப்பூ குவளையல்லி பரப்பி மேலே
 கண்ணயரத் தலைப்படுதல் தகுமா மென்பர்
 காயிரவிக் கனல்விலக்கக் கருது வோரே. (113)

பொருள் :—மிகக் கடுமையாகக் காயும் குரியனுடைய வெப்பம் பொருந்திய பகற்பொழுதின் வெம்மையை விலக்கக் கருதுபவர்கள் ஆகாசம் அளாவி ஓங்கி வளர்ந்த குலை தள்ளும் தென்னை, கழுகு, மா, கோங்கிலவன், ஆல், அரசு, வேம்பு, அசோகு, புன்னை, அகில், சந்தனம், பலாசு, புங்கு, குலை தள்ளும் பெண்பனை ஆகிய மரங்கள் நெருங்கியதான பொழிலில் மல்லிகை, முல்லை என்னும் கொடிகள் படர்ந்து பின்னிப் பிணித்ததால் பந்தல்போல அமைந்த குளிர்ச்சி பொருந்திய நிழலில் இருக்கையைப் போட்டுக்கொண்டு அதன் மேலே வாழைப்பட்டை, தாமரை, குவளை, அல்லி என்னும் மலர்களின் இதழ்களைப் பரப்பிக்கொண்டு அதன்மேலே படுத்தாறங்கல் வெப்பக்காலத்துக்கு ஏற்றது என்று கூறுவர்.

பகல் வெம்மையைப் போக்க உபாயம் கூறல்

தண்ணறிய பன்னீரில் நனைத்த சீலை
 சாளரங்கள் வாயில்கள் மறைய நாற்றி
 வெண்ணறிய வெட்டிவேரின் படல்கள் தூக்கி
 மேனிகையில் தொட்டிகட்டி மணநீர் தேக்கி
 நுண்ணியதாய்ப் பீச்சிடவே பொறிகள் நாட்டி
 நுண்டிவலை தூவலிரு கவரி வீசப்
 பண்ணிவெம்மைச் சாந்தமாக்கிப் பகலைப் போக்கும்
 பண்புரைத்தார் பண்டுவத்தின் கலைவல் லோரே.(117)

பொருள் :— குளிர்ச்சியும் மணமும் பொருந்திய பன்னீரில் நனைத்த ஈரமுள்ள மெல்லிய துணியைப் பலகணிகளுக்கும் வாயில் களுக்கும் மறைப்பாகத் தொங்கவிட்டும், வெண்ணிறமும் நறுமணமும் கொண்டதான வெட்டிவேர்ப் பாய்களைத் தொங்கவிட்டு நீர் தூவி அவற்றைக் குளிரச் செய்தும், மேல்மாடத்தில் நீர்த் தொட்டியைக்கட்டி, அதில் மணமுள்ள பொருள்களைக்கலந்து அந்த நீரைத் தேவைப்பட்ட இடங்களுக்கு நுண்ணிய துளிகளாகப் பீச்சும்

பொறிகளை அமைத்து அவ்வாறு தூவப்பெற்ற நுண்ணிய நீர்த் துளிகள் பரவிடவும் பெரிய கவரி வீசவும் செய்து சூரிய வெப்பத்தைக் குளிர்ச் செய்து பகற்பொழுதினை இனிதே கழிப்பாயாக என்று மருத்துவக்கலை வல்லவர் உரைத்தார்கள்.

நந்திமலர் பன்னீர்ப்பூ தண்ணீர்க் கஞ்சம்
நற்கொன்றை புண்ணைப்பூ மண்ணின் கஞ்சம்
அந்திமல்லி செவ்வந்தி முல்லைக் கைதை
ஆத்திமகிழ் சம்பங்கி மல்லி கைப்பூ
அந்தமுறக் கட்டலங்கல் நல்முத் தங்கொண்
டணிவடமும் பூணில்தட் பந்தன் மெய்க்குச்
சந்தனங்கற் பூரஞ்சேர்த் தப்பல் வெம்மை
சாந்தமுறச் செய்யுபாயம் நன்றென் பாரே.

(118)

பொருள் :— நந்தியாவர்த்தம் எனப்படும் வெண்ணிறப்பூ (இதில் ஒற்றை நந்திப்பூ, அடுக்குநந்திப்பூ என இருவகையுண்டு), பன்னீர்ப்பூ (இதுசிறு மரத்தின் மணம் பொருந்திய வெண்பூ), நீரிட வளர்ந்து படர்ந்து மலர்தரும் தாமரைப்பூ, நல்லகொன்றைமலர், புண்ணைமலர், தரையில் வளர்ந்துவரும் தாமரைப்பூ (இதனை ரோஜாப்பூ என்று கூறுவர்), அந்திமல்லிப்பூ, செவ்வந்தமலர், முல்லைமலர், தாமழ்பூ, திருவாத்திமலர் (இதனைச் சிலர் கொக்கு மந்தாரை என்பர்), மகிழமலர், சம்பங்கி, மல்லிகைப்பூ ஆகிய இவைகளைக் கூட்டி அமுகுற மாலையாகக்கட்டி அதனையும், நல்முத்தால் அமுகுறச் செய்யப்பட்ட மாலைகளையும் பூண்டால் குளிர்ச்சி உண்டாம். மேலும், உடலுக்குச் சந்தனக் குழம்பில் பச்சைக்கற்பூரம் சேர்த்துப் பூசுதல் வெப்பத்தைத் தணிக்கச் செய்யும் உபாயம் மிகுந்த நலம் தரவல்லது என்று கூறுவர்.

வெம்மை மிகுமுது வேனிலரா வேளைதனில்
வம்பு செறிளைபம் வாசமல்லி—தம்மை
யணிந்தம் புலிமாடத் தார்தவிசில் தூங்கில்
தணியு மனலெய்ப்புந் தான்.

(119)

பொருள் .— மிக்க வெப்பமுள்ள இளவேனில் காலத்தின் இரவு வேளைகளில் மணம் மிகுந்த மெய்ப்பூச்சுகளையும், நல்ல வாசனையுள்ள மல்லிகை (அதன் இனத்ததான மலர்களும்) மலர்களையும் அணிந்து கொண்டு நிலாமூற்றத்தில் (மேல் மாடத்தில்) (மலர்ப்படுக்கையுள்ள) கட்டிலில் படுத்து உறங்கினால் வெப்பமும் களைப்புந் தீரும். (நல்ல உறக்கத்தால் களைப்புத் தீர்வது கண்டுகூட.)

பலவகை மணஞ்செறி மலர்நிறைந் தோங்கும்
 பனித்தலைப் பசுந்தழை நறவுமிழ் சோலை
 சுலவிய தடநடு பரந்துயர் மாடச்
 சுடர்விரி மதியரங் கதன்வயின் பாலர்
 பலவளை யலணியும் மகளிருங் கூடிப்
 பலகலை நிகழ்ச்சிகள் புரிந்தினி தாகக்
 கலவியும் மதுவையுங் கடிந்தவ ராகக்
 களித்திடல் நலமெனக் கழன்றன ராலரோர். (120)

பொருள் : — பலவகைப்பட்ட மலர்கள் நிறைந்து மிக உயரமாய் உள்ளவைகளாயும், குளிர்ச்சி பொருந்திய உச்சியை உடையவைகளாயும், பசுமை பொருந்திய இலைதளிர் உடையனவாயும், தேனைச் சொரியும் தன்மைத்தாகவும் உள்ள சோலைகள் நாற்புறமும் சுற்றியுள்ள இடத்தின் நடுவிலே விசாலமானதும் மிக உயர்ந்ததானதுமான மேல்மாடத்தில், திங்களின் ஒளியேசங்கிப் பரந்துள்ளதான நிலாமுற்றத்தில், சிறுவர்களும், பற்பல வளையல்களை யணிந்தவர்களான மகளிரும் ஒருங்கு சேர்ந்து ஆடல், பாடல், பாவித்தல் என்னும்படியான பற்பல இனிய கலைநிகழ்ச்சிகளைச் செய்தும், செய்வித்துங்கண்டு களிப்புடனே, மகளிர் உடலுறவையும் கள் முதலிய போதை தரும் பொருள்களையும் அறவே நீக்கியவராக முதுவேளிற் காலத்தைக் கழிக்கவென்று பெரியோர்கள் உரைத்துள்ளனர்.

கார் கால இயல்பு

ஈரிரு மதிகளில் இனன்றரு வெம்மை
 ஏற்றிரு நிலத்துள உயிரினம் வன்மை
 ஏரிநிந் திடவயர் வறுவயின் தண்மை
 ஏல்வளி கவிமுகி லெறிபொழி பண்பு
 சேரிரு மனலெழச் செயுமது மண்ணில்
 தீம்புன லழுக்கமி லமுமுறு மெண்ணில்
 காரிரிந் திடுபெரும் பொழுதியல் பென்னும்
 காசினி யியல்தெரி கலைவல நல்லோர். (121)

பொருள் : — முன்னே கூறப்பட்ட நான்கு மாதங்களில் (இளவேனில், முதுவேனில் என்ற இரு பெரும்பொழுதுகளில்) குரியனுடைய (நாளுக்குநாள் ஒங்கிய) வெப்பத்தைக் கொண்டதான உலக உயிரினங்கள் எல்லாம் அவற்றின் பலமும் வனப்பும் (நீர்ப்பகுதியையும் நெய்ப்புப் பகுதியையும் வறட்டும் வெப்பத்தினது ஆற்றலால்) விலகியதால் மிக்க ஆற்றலிழந்த நிலையில் களைப்படைந்து இருக்கின்றதான கடுங்கோடைக்காலத்தின் கடைசியில் திடீரென மேகம்

நாற்புறமும் இருளுறக் கவிந்துகொண்டு விரைவாய்ப் பொழியும் குளிர்ச்சி பொருந்திய நீர்த்திவலைகளின் சேர்க்கையால் மிகுந்த குளிர்ச்சியடைந்தகாற்று பூமியைத் தாக்குகின்ற காரணத்தால் மண்ணுலகில் செறிந்திருந்ததான முன்சொன்ன வெப்பகால வெம்மையானதுமேலே விரைவாக எழும்பும். அந்தச்சூடானது ஏற்கெனவே பூமியில் இருக்கும்படியான நீரை மலினமுறவும், புளிப்புச்சுவை யுறவும் செய்யும். இது கணக்கற்ற மேகக்கூட்டங்கள் வானத்தில் காற்றின் எழுச்சியால் இங்குமங்கும் ஓடும் இயல்பினை உடைய காரகாலமென்னும் பெரும்பொழுதின் குணமாம் என்பர் உலகியல் அறிந்த கலைவல்லுநர்.

கார்காலத்தி னியல்பால் வினையும் கேடுகள்

வெளிச்சூழல் தட்பத்தை விஞ்சுமுட் சூட்டையளித்துரிக்கு நேர்செயுமால் யாக்கைக்—களிசெரி வன்னியஃகும் காரணத்தால் வாதாதி முத்தோடம் நன்னிலையில் நில்லா நவில். (122)

பொருள் : — வெளிப்புறத்தில் உண்டான, குளிர்ச்சியைத் தாங்கத்தக்க வெப்பத்தை உடலிலுள்ள உட்கூட்டைத் தோலுக்குக் கொடுத்துவிடும் காரணத்தால் உடலினைக் காத்திடும் சீரண அக்கினியாகிய ஜூடராக்கினி குறைந்திடும். அக் காரணத்தால் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற உடலின் முக்குற்றங்களும் இயல்பான நல்லநிலையில் இரா; நலிவுபெற்று இருக்கும் என்பது குறிப்பு.

திடுமெனக் குளிர்ந்துநீர்த் திவலையைச் சமந்தனிலம்
சிலிர்த்திட உலவலால் உடல்வளி பெருகுமீம்மண்
விஞ்சுடு முயிர்ப்புடன் சுவைப்புளி செறிபுனலும்
மிகச்செயு மழலையே மலினநீர் செரியனலின்
கெடுதியும் கபமதி கரிப்பதுங் கரியபெருங்
கிரியெனக் ககனமீ திலகுசெல் லம்புசொரிந்
திடுபெரும் பொழுதிலக் கணமிதென் பர்மனிதர்
திடங்கெடும் பிணியொழித் திடுகலை வல்லுநரே. (123)

பொருள் : — வெளிக் காற்றானது விரைவில் குளிர்ச்சியடைந்து நீர்த்திவலைகளைத் தாங்கிக்கொண்டு உடலின்மேல் பட்டால் மயிர்க்கூச்செறியுமாறு தட்பத்தைக் கொடுத்துக்கொண்டு வீசுவதால் உடலில் வாதம் என்ற குற்றம் பெருகும். இம்மண்ணுலகு புறத்திலுள்ள தட்பம் காரணமாய்த் தானும் குளிர்ச்சியடையும் பொருட்டுத் தன்னகத்தே உள்ள சூட்டை வெளிவிட அச்சூட்டால் காற்றிலுள்ள நீர்த்துளிகள் வெம்மையடைந்து ஆவியாக மாறிக் காற்றோடு வீசுவதால் இனிப்புச்சுவையுடைய நீர் வெளியிலும் உடலின் உள்

ளேயும் புளிப்புச் சுவையைப் பெறுதலால் உடலினுள்ளே பித்தத்தை மிகச்செய்யும். இவ்வகை ஆவியாலும் வெம்மையாலும் வேகமாய் மழை பொழிந்து தரையின் மேல்மட்டத்திலுள்ள பொருள்களைக் கரைத்திடலாலும் நீர் மலினமடையும். அம் மலின நீரின் தன்மை உடலினுள்ள செரிப்பிக்கும் தீயைக் கெடுத்தலும் தேகத்தில் கபத்தை மிகச் செய்வதுமாகும் என்பர். மனிதர்களின் வலிவைக் கெடுத்திடும் பிணியைப் போக்கிடும் மருத்துவக்கலை வல்ல பண்டிதர்கள்; இதுவே பெரிய கரிய மலைகளைப்போன்ற மேகங்கள் வானத்தில் விளங்கி மழையைப் பொழியும்படியான (கார்காலம் என்னும்) பெரும்பொழுதின் இலக்கணம் என்பர்.

கார்காலத்தின் ஒழுக்கம்

தன்வயின் பித்தந் தழைத்த தடங்கவும்
நன்னுதால் வாதமையம் நன்னிலை—நண்ணவும்
சீரணத்தீ சீர்பெறவும் செய்க சிகிச்சை
காரணவுங் காலங் கணித்து. (124)

பொருள் : — பித்தத்தின் தானங்கள் (உறைவிடம்) என்று கூறப்பட்ட நாபி, இரைப்பை, வியர்வை, நிணநீர், குருதி, இரசம் (அன்னரசம்), கண்கள், தோல் ஆகிய இடங்களில் ஓங்கிய பித்த தோடம் அடங்கிச் சமநிலையைப் பெறவும், வாதமும் கபமும் இயல்பான நிலையைப்பெறவும், செரிப்பிக்கும் தீயை நல்ல சுறுசுறுப்பாகவும் தாக்கத் தக்கதுமான மருத்துவம் கார்நெருங்கிப் பொழியுங் கார்காலத்தில் கணக்குப்படி செய்து கொள்ளவும்.

மலம்போக்கி வாந்தியாக்கி மந்தாங்கி மாற்றிப்
பலமாக்கிச் சீரணத்தைப் பண்டிக்—கிலகுவான
பண்டங்க ளுண்ணப் பணிப்பர் பழுதுற்று
மிண்டுபுரி குற்ற மிக. (125)

பொருள் : — கேடுற்று இன்னல் தரும் முக்குற்றங்களை நன்றிபிடிப்படுத்த மலங்கழிக்கும் தன்மையுள்ள மருந்துப் பண்டங்களை யும் வாந்தி செய்விக்கும் சரக்குகளையும், செரிக்கும் தீயானது கேடுற்றுக் குறைந்துள்ளதான நிலையை மாற்றி அதனைப் பலமுறச் செய்து சீரணத்தை நல்லபடி உண்டாக்கும் மருந்துகளையும் காலம், அளவு, தன்மையறிந்து உபயோகிக்கவும், வயிற்றுக்கு எளிதில் செரிக்குந் தன்மையுள்ளதான உணவுப் பண்டங்களை முறைப்படி கூட்டி நன்கு பக்குவம் செய்த உணவை உண்ணவும் கட்டளை யிட்டுள்ளனர்.

புதியகாய்த் தானியம் பழகிய தானியம்
 புதியகாய் கறிகனிப் புதிய நல் லடிசிலும்
 விதிப்படி உவர்ப்பி னிளம்புளிச் சுவையுடை
 விரும்பிய வியஞ்சனம் துவையலில் பலவகை
 துதிபெறு கஞ்சிகள் கடுத்தவைங் கோலமும்
 பொடித்திடு தக்கரம் தயிர்ச்சலம் மழைச்சலம்
 கொதித்தபின் குளிர்வுறுங் கிணற்றுநீர் புராதன
 நறவமும் தகும்படி துய்த்திடல் நலமெனப்
 பதிதனில் மாங்கிச உணவினர் மணமுள
 பக்குவ மாக்கிய பிசிதநல் லிரசமும்
 அதிகமுப் படைந்தநல் மதுவகை அருந்தவாம்
 அரியநெய்ப் புடைப்பொரு ளெளிதினிற் செரிப்புறு
 வதிற்சிறந் தவுணவுண் ணெனப்பகர் வரனலக்
 கதிரொளி விழுங்கிடும் முகிலுடைப் பொழுதினில்
 கடைப்பிட ஓழுக்கமாய்க் கருத்துடன் கைக்கொள. (126)

பொருள் :— மிக்க வெப்பம் (தீப்போன்ற) கொண்ட கதிர்களைத் (சூரியனுடையவைகளை) தன் மண்டலத்தைத் தாண்டியப்பால் உலகில் தாக்காதவாறு தன்னிடத்தில் மறைந்துவிடச் செய்யும் காரகாலத்தில், புதிய பருப்புவகைகளையும் (பருப்புகளுக்கு முதலானவைகளைக் காய்த் தானியம் என்பர்) பழகிய அரிசி (கம்பு, கேழ்வரகு முதலானவை) வகைகளையும், புதிதாக அப்போதுதான் பறித்ததான காய், இலை, பழம் முதலானவைகளையும்கொண்டு புதிதாகச் சமைக்கப் பெற்ற சூடுள்ள நல்ல சோறு, கறி, சாறு முதலான பொருள்களை முறையாக உப்பு, சிறுபுளிப்புச்சுவை பெறவாக்கியும் விரும்பிய வண்ணமாகத் துணைக்கறிகளும் துவையல்களும் பற்பல வகையாகச் (பயற்றங்கஞ்சி, மாடக்கஞ்சி, வடிகஞ்சி, பஞ்சமுட்டிக்கஞ்சி முடிச்சுக்கஞ்சி, சம்பார்க்கஞ்சி, பாற்கஞ்சி, மோர்க்கஞ்சி) சிறந்து புகழப்பட்டதான கஞ்சிகளைப் பஞ்சகோலம் என்று கூறப்பட்ட கார்ப்புச் சுவையுள்ள சரக்குகளின் தூளைச்சேர்த்தும், (சுக்கு, திப்பிலி, திப்பிலிமூலம், சித்திரமூலம், சவ்வியம் என்னும் ஐந்தும் பஞ்சகோலம் எனப்படும்) நீர்மோர், தயிர்ச்சலம், மழைநீர் (இதனைத் தக்க வாயகன்ற கலங்களை மொட்டை மாடிகளில் உயர்ந்த பீடங்களின்மேல் வைத்து மழை பொழியும்போது அந்த நீரைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி நீரைப் பிடிக்கும் போது தரையில் விழும் நீர் சிதறி ஏந்தும் கலத்தில் விழாமல் இருக்க வேண்டும். அருகிலுள்ள மரம், செடி, கொடிகளிலிருந்து மழைத்துளிகள் நீர் பிடிக்கும் கலத்தில் சிதறி விழாமல் இருக்கும் படையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.), கொதிக்க வைத்து நன்

ரூய் ஆற்றிய நீர், மிகப்பழைய தேன் ஆகியவைகளை முறைப்படி உண்ண வேண்டும். உலகில் மிகுந்த நலம் பயப்பதெனப் புலால் உணவை விரும்பி உண்பவர் இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, பெருஞ்சீரகம், பூண்டு, ஈருள்ளி முதலான மணமுள்ள சம்பாரங்களை விதிப்படி கூட்டிப் பக்குவம் செய்யப்பட்டதான நல்ல மாமிச இரசத்தையும், பழைய கள் வகைகளையும், உண்ண விரும்பந்தரத்தக்க நெய்ப்புடைய தீரவப் பொருள்களையும் எளிதில் சீரணமடையும் உணவுப் பொருள்களையும் உண்க என்பர். இதனை வழுவாது கருத்துக்கொண்டு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்க மென்று பற்றுக் என்று கூறுவர்.

பார முகிலே பரிதி மூடிப் பாதி நிசிபோ விருளே யோங்கி
நேர மறிய வியலாக் கார்நாள் நீரைச் சொரியுந் தகைமைத் தாலே
ஈர வடுக்கைப் புலரா தாகி ஏற்கு மழுகல் மணமே யேக
ஆர மகிவின் புகையை யூட்டி ஆகம் மணக்கக் களபம் யூட்டி. (127)

பொருள் : — கனத்த கரிய மேகங்கள் சூரியனுடைய ஒளியை மறைத்திட அதனால் இருள் மிகுந்து (பகலானது) நள்ளிரவுபோலாக் காட்சியளிக்கவும் நாழிகை, யாமம் முதலானவற்றைக் கணித்தறிய இயலாத (விதம் செய்யும்) கர்காலத்தில் அம்மேகங்கள் மழை பொழியுந்தன்மையுடையது ஆதலால் (ஞாயிற்றின் வெம்மையும் ஒளியுமின்மையாலே) ஈரமான (துவைத்துத் தூய்மையுறச் செய்ததான) அணியும் ஆடைகள் (துணிகள்) குறித்த நேரத்தில் உலராது ஈரமாகவே இருக்கும்; அணிய இயலாது. மேலும், ஈரம் அதிக நேரம் தங்குவதால் துணிகள் ஒரு வகை அழுகல் நாற்றத்தைப் பெறும் (இது கால இயல்பு என்பது வெளிப்படை). அவ்வகை நாற்றத்தைப் போக்குவிக்கவும் அந்த ஆடைகள் உலரவும் சந்தனத்தூள், அகில்தூள் முதலான நல்ல மணமுள்ள பொருள்களைத் தீயிவிட்டு அந்த வெப்பமுள்ள புகையானது துணிகளைத் தாக்க மணம் பெற்றும் உலர்ந்தும் போமாறு செய்து அவைகளை அணிதலும், உடலில் வெளிப்புற மணம் நன்மை பெறுமாறு நல்ல மணப்பூச்சுகளை யணிந்தும், (அடுத்த செய்யுளில் முற்றுப் பெறும்)

பாதத் தணியு முறையும் போர்வை பாங்கா யுடலம் மறையச்
சேர்ப்பை
சீதப் புனவின் துமியை நீக்கித் தீய்ந்த புவியின் உயிர்ப்பைப்
போக்கி

ஏத மிலதாயெழுந்த மாடி ஏய்ந்த கிருகத் திருந்து நாடி
கேதக் குளிரைத் தவிர்ந்து வாழ்க கேள்கள் கெழுமி மகிழ்ந்து
சூழ்க (128)

பொருள் : — பாதங்களுக்குத் தக்க உறைகளும் (தடித்த நூல் அல்லது கம்பளியாலானது) தக்க தொடு தோலும் (செருப்பு முதலான

னது) அணிவாயாக, குளிர்வாடை தாக்காதவண்ணமாகப் போர்வை கொண்டு உடலெல்லாம் மறையும்படியாக அணிவாயாக, குளிர்ச்சி பொருந்திய நீர்த்துளியை விலக்கும்படியானதும் (உள்ளே நுழையாதவண்ணம்); சூரியனின் வெப்பத்தால் சூடான மண்ணி லிருந்து எழும்படியான ஆவியைத் தவிர்த்திடும்படியானதும் குற்றங்களெல்லாம் இல்லாததான குளிர்காலத்துக்கு ஏற்றதாக ஆராய்ந்து பார்த்துப் பொருத்தமான மாடி வீட்டில் துன்பந் தரும் குளிரைத் தடை செய்து சுற்றத்தார்கள் மகிழ்ச்சியுடன் நெருங்கிச் சூழ்ந்திருக்கும்படியாக வாழ்வாயாக.

கார்காலத்தில் தவிர்க்க வேண்டியவை

இருவெயி லிழைத்த சுடுகை இரியுமா முகில்பெய் திடவே பெருகுதன் குடிநைக் கலங்கம் பெரும்பக லுறக்கம் கனகன் தருவெயி லுழைப்புக் களைப்புச்சடமுற முயலல் பெருக அருந்தலும் பசைநெய் யுடனே அகற்றுக பெயலின் பொழுதே.

பொருள் : — கார்காலத்திலே, இளவேனிர்காலத்திலேயும் முதுவேனிற் காலத்திலேயும் ஞாயிறு காய்வதால் உண்டாக்கப் பட்ட வெப்பம் ஓடிவிடும்படியாக மேகங்கள் கூடி நன்கு மழையைப் பொழிந்திட அதனால் பெருக்கெடுத்து ஓடும் ஆறுகளிலுள்ள குளிர்ச்சி பொருந்திய கலக்கிய தண்ணீரையும், நடுப்பகல் நேரத்தில் தூங்குவதையும், சூரியன் காயுங்காலத்தில் அவ் வெயிலில் இருந்து உழைத்தலையும் (மழைபெய்யாத சில பகல் காலத்தில் வெயிலின் சுடுகை அதிகமாய்க் கார்காலத்தில் இருக்குமென்பதைப் 'பொன்னுருகக் காய்ந்து மண்ணுருகப் பெய்யும்' என்னும் பழ மொழியால் அறிக), உடலுக்குக் களைப்புண்டாகும்படியாகப் பணியாற்றாததையும், மிகுந்த நெய்ப்பசையுடைய உண்டியை அளவுக்கு மேலாக அருந்துதலையும் நீக்கவேண்டும்.

கூதிர்க்கால இயல்பு

ஆதவன் சுடுபக லடரப் பொழிய
வாம்மிகு பணிப்புள நிசியும் வழுவாக்
கூதிரென் றுரைபொழு தழற்குற் றமெழுங்
கோபமுற் றிடுமுனங் குளிரைச் சகிக்கச்
சாதகம் பலவுடை மனிதர்க் கெனுமாம்
தாவிலா மருத்துவம் பெருநூல் அழலின்
கோதறப் புரிந்திட அகற்றுஞ் சிகிச்சை
கொள்கெனப் புகல்வ பெறலே நலனே.

பொருள் : — சூரியன் வெப்பம் தருமாறு காயும் பகற்பொழுதியும், மிகுதியாக மழையைப் பொழிவதால் உண்டாகின்ற மிகுதியான குளிருள்ள இராப்பொழுதியையும் தவருது பெற்றிருக்கும் தன்மைத்தான கூதிரென்று கூறப்பட்ட குளிக்காலத்தில், இதற்கு முன்னுண்டாகிக் கழிந்த கார்காலத்தின் குளிரையகற்றப் பலவகை உத்திகளையும் கருவிகளையும் கையாண்ட மனிதர்களுக்குப் பித்ததோடமானது தன்னிருப்பிடங்களில் மிகுதியாகியதுமன்றி வேறு தோடங்களின் இடங்களிலும் சினந்து வெளிப்பட்டு நிற்கும் (இது பிரகோபநிலை எனப்படும்). (இது கூதிர்க்காலப் பகற்பொழுதின் மிகுதியான வெப்பநிலையும் முன் கார்கால இயல்பைச் சரிக்கட்டக் கையாளப்பட்ட வெப்பந்தரும் உத்திகளையும் கருவிகளையும் கையாண்ட காரணத்தால் என்று கொளற்பாலது.) பித்ததோடத்தின் அத்தகைய கெடுதியை நீக்கி இயல்பான நிலைக்குக்கொண்டுவர வேண்டி அகற்றும் மருத்துவம் என்னப்பட்ட (பேதியாக்கல், வாந்தியாக்கல், வியர்வையுண்டாக்கல், குருதிவாங்கல்) சிகிச்சையைச் செய்க எனக் குற்றமற்ற மருத்துவப் பெரு நூல்கள் கூறும். அவ்வாறு மருத்துவம் செய்து கொள்ளுதலே நாமம்.

கூதிர்க்கால ஒழுக்கம்

பச்சைப் பயறு சம்பா அரிசி

பைந்தாட்டியுஞ் செம்மைத் துவரை
கொச்சைப் பயனும் நெல்லி புடலை

கோதில் கருணை சுண்டை கதலிக்
கச்சல் மலரும் நிம்ப குசுமம்

கைப்புத் துவர்ப்பு தித்திப் புளதாம்

பச்சை இலைகள் தேன்சர்க் கரைசேர்

பண்டங் களுணல் நன்று குளிர்க்கு.

(181)

பொருள் : — குளிக்காலத்துக்கு உணவாக உட்கொள்ள ஏற்ற (நல்ல) தென்று கூறப்படுபவை, பச்சைப்பயறு, சம்பா அரிசி, பசுமையான தண்டுள்ள தினை, முளைகட்டி உடைத்துச் சீர்செய்யப்பட்ட துவரைப்பருப்பு, வெள்ளாட்டின் பால், நெல்லிக்காய் (வற்றல்), புடலங்காய், குற்றமற்ற கருணைக்கிழங்கு (மண்மருவுகிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புகியோம் என்றதையும் ஒப்பு நோக்குக), சுண்டைக்காய் (வற்றல்), வாழைக்கச்சல், வாழைப்பூ, வேம்பின்பூப் (உலர்ந்ததும் நல்லதேயாம்) போன்ற கைப்பு, துவர்ப்பு, இனிப்பு உள்ளதாகிய பொருள்களும் பச்சைக்கீரைகளும், தேனும், சர்க்கரையும் ஆமென்பர்.

வெட்டிவேர்த் தீநீ ரிட்டுமணம் மேவுநற் பச்சைக் கற்பூரம்
கட்டையைத் தேய்த்தாஞ் சந்தனத்தைக் கடத்திற் பூசி முத்து
வடம்
சட்டமாய்ப் பூண்டே சுத்தவுடை தானணிந் தானந் தத்திருத்தல்
கட்டளை யாங்காண் கூதிரெனுங் காலமேல் நூலோர் நுவன்றபடி.

பொருள் :— கூதிர்க்கால மென்று கூறப்பட்டதான குளிர்க்காலத்
தில் கைப்பற்ற வேண்டிய ஒழுக்கமுறைகளாக மருத்துவப்புலவர்
கள் எழுதியுள்ள நூல்களில் கூறியுள்ள கட்டளைகளாவன: வெட்டி
வேர்த் தீநீர் விட்டுப் பச்சைக்கற்பூரம் போட்டுச் சந்தனக்கட்டை
யைப் போதிய நீர்வார்த்துச் சந்தனக்கல்லில் தேய்த்துவரும் சந்த
னச் சாந்தை உடலில் பூசிக்கொள்ள வேண்டும், முத்துமாலை
யணிய வேண்டும், தூய உடை அணிந்து மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க
வேண்டும் என்பன.

அந்திநே ரத்தி லமர்ந்திருத்தல் மேல்மாடிச்
சந்திரன் தன்னொளியில் சற்றேயா—மந்தவிதம்
நள்ளிரவி லங்குறங்கல் நன்றல்ல வாதநலி
கொள்வார் குளிரால் குறி.

(133)

பொருள் :— சிறிதுநேரம் மாலைப்பொழுதில் சந்திரனின்
குளிர்ந்த ஒளி நிறைந்த மேல்மாடிகளில் அமர்ந்து பொழுதுபோக்
குதல் நன்மையாம். அவ்வாறே அந்தத் திறந்தவெளி மாடியில் நடு
இரவு நேரங்களில் படுத்துத் தூங்குதல் உடலுக்கு நல்லதன்று.
கால இயல்பால் ஏற்படும் குளிர்ச்சியின் காரணத்தால் வாகப்பிணி
வந்தடையப் பெறுவர் என்பதைக் குறிப்பாய் அறிந்து கொள்வ
யாக.

கூதிர்க்காலத்தில் விலக்கத்தக்கவை

பயிர்வகை நெய்கள் உயிர்வகை நெய்கள்
தயிருணல் புடைக்க வயிறுணல் நடைகள்
வெயிலினில் பகலில் துயிலுதல் மிகவும்
உட்டிண மதுவை யுட்கொளல் வெதுப்புத்
வீரியக் காரஞ் சேர வருத்தல்
கொண்டல் தாக்கி க் குளிர்நு விருத்தல்
மிண்டுசெய் துடலை யுடற்று மதனால்
விலக்கி யொழுக்கல் விதியெனப் பழுதில்
பண்டுவம் பழகிய பண்டிதர் பரிந்துரை
காலமாங் கூதிரில் கண்குடன் பற்றிச்
சீலமுந் திருத்தல் பழங்கண்
தொடரா வகைநெறிப் படநல மென்றறி.

(134)

பொருள் : — குற்றமற்ற மருத்துவத்தில் மிகவும் பழக்கமுற்ற மருத்துவர்கள் மிகுந்த கண்ணோட்டங்கொண்டு பரிவுடன் அறிவுரை கூறியதாவது: மூலிகைகளிலிருந்து கிடைக்கும் (எள், நிலக்கடலை, முதலாகியவை) நெய்வகைகளையும், சீவவர்க்கத்திலிருந்து (ஆடு, மாடு, பன்றி, முயல் முதலியவை) கிடைக்கப்பெற்ற நெய்வகைகள், தயிர் ஆகியவைகளை மிகுதியாக உட்கொள்ளல், பகல் நேரத்தில் தூங்குதல், மிகவும் வெப்பவீரியமுள்ள மதுவை (வெறியூட்டும் பானங்கள்) உட்கொள்ளல், மிகுந்த சூடு தரும் காரவகைகளை (கூராரங்கள்) உணவுடன் கூட்டி அருந்துதல், குளிர்ச்சி பொருந்திய கீழ்க்காற்றில் உடல் நடுக்கும்படியாக இருந்து வருதல் ஆகிய செயல்கள் உடலை வருத்தித் தீங்கு செய்யுமாதலால் அவைகளைச் செய்யாமல் விடுத்து ஒழுங்குபட நடத்தல் கட்டளையாம். அவ் விதிகளைப் பற்றுக்கோடாய்க் கொண்டொழுகல் கேடுகளைத் தவிர்த்து நன்னெறிப்படக் கூறியதாமென்று அறிக.

ஆறு பெரும்பொழுதிலும் உட்கொள்ள ஏற்ற சுவைகள்

ஆறிருது களிலுணவி லாறுசுவை கலந்தநல மமையு மெனினும்
 கூறுமிரு பனிகளிலுங் கார்ப்போழ்தும் இனிப்புவர்ப்புப் குறைந்த
 புளிப்பும்
 சாறுதருங் கரும்புவில்லோன் காலத்தே கடுகைப்புஞ் சமன்செய்
 துவர்ப்பும்
 வீறுமிகுங் கதிர்வனின் வேனிவிலே இனிப்புதட்பம் மிகுதல்நலமே

பொருள் : — ஆறு பெரும்பொழுதுகளிலும் (இளவேனில், முதுவேனில், கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி என்பவைகளில்) உண்ணும் உணவில் ஆறுசுவைகளும் (இனிப்பு, உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு என்னும் சுவைகள்) கலந்துள்ள நல்ல கூட்டுச் சுவையானது பொருத்தமானதாகும்; என்றாலும், இரண்டு பனிக் காலங்களிலும், கர்காலத்திலும் உணவில் இனிப்பு, உப்பு, சிறிதளவு புளி அதிகரித்திருத்தலும், இனித்த சாற்றைத்தரும் கரும்பை வில்லாக உடைய கருவேளின் காலமாகிய இளவேனிர்காலத்தில் கார்ப்பு, கைப்பு இவைகளை ஒழுங்குறச்செய்யும் துவர்ப்புச்சுவை ஆகியவை மிகுந்திருத்தலும், குரியன் மிகக் கடுமையாய்க் காயும் முதுவேனிர்காலத்தில் இனிப்புச்சுவையும் சீதளமானவைகளும் மிகுந்திருத்தலும் நலமாம்.

குளிர்நாளில் சீதளமும் இனிப்புக்கைப்புத் துவர்ப்புளதாங் கோதில்
 பண்டம்
 தளிர்க்காலங் கார்க்காலத் துணவினிலே வரளியல்பு சார்ந்த துண்
 டல்
 வெளியியல்பைச் சரிகட்டிச் சுகம்பெறக்கொள் முன்பனியில் மெய்க்
 காம் நெய்ப்பு
 தெளியறிவு செறிந்தவராம் மருத்துவர்க ளுரையீது சித்தர் வேதம்.

பொருள்:— குளிர்நாள் என்னப்பட்ட கூதிர்காலத்தில் சீத
 வீரியம் படைத்ததாய் இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு என்னும் சுவை
 களுள்ள குற்றமற்ற உணவுப் பண்டங்களை உண்ணுதலும் இளந்
 தளிர் வளரும் காலத்திலும் (வசந்த காலத்தில்), கார்க்காலத்திலும்
 உணவுப்பொருள்களில் வறட்சிக் குணமுள்ளவைகளை உண்ணுத
 லும், முன்பனிக்காலத்தில் உடலுக்குச் சுகம் பெற உதவும்படியான
 நெய்ப்புப் பொருள்களை உட்கொள்ளுதலும் ஆகிய செய்கைகள்
 வெளியில் உள்ள வெப்பதட்பத்தைச் சரிகட்டி உடலைக் காக்க
 உதவுவன என்பதாகச் சித்தர் வேதத்தைத் தெளிவுற அறிந்ந
 மருத்துவர் கூறிய அறிவுரை இவையாம்.

கால இணையும் அதன் ஒழுக்கமும்

இருபெறும் போழ்தினி லேகும் பொழுதின்
 இறுதியி லேழுநாளும் இன்னும்—வருங்கால
 முன்னெழு நாளும் மொழிகுவர் காலவிணைப்
 பென்று தேர்ந்தே இனிது. (187)

பொருள்:— ஒன்றன்பின் ஒன்றுள்ள இரண்டு பெரும்பொழுது
 களில் நாள் கள் கழிந்து இறுதியுறும் பெரும்பொழுதின் கடையெழு
 நாள் களும் இனி வரவிருக்கும் பெரும்பொழுதின் முதல் ஏழுநாள்
 களும் ஆகமொத்தம் பதினான்கு நாள் கள் காலவிணைப்பு என்று
 கூறப்படும் பொழுதாம். (இதனை வடநூலார் இருதுசந்தி என்று
 கூறுவர்.)

கால விணைப்பில் கடுகியகா லச்சீலம்
 சாலத் தவிர்த்துச் சரிவர—ஏலப்
 படிப்படியாய்ச் சார்க்காலப் பண்பா ரொழுக்கம்
 நொடிப்பிக்க மாந்தர்க்கு நோய். (188)

பொருள்:— கால இணைப்பென்னப்பட்ட பதினான்கு நாள்
 களில் கழிந்து கொண்டு வருவதான பெரும்பொழுதின் ஒழுக்கங்
 களைச் சிறிதுசிறிதாக விலக்கிக்கொண்டே வந்து இனிவர இருக்கும்

பெரும்பொழுதின் ஒழுக்கங்களைப் பையப்பைய ஏற்று ஒழுக வேண்டும். அவ்வாறு செய்வது மனிதர்களுக்குக் கால வேறுபாடு காரணமாய்க் காணும் நோய்களைப் பற்றாது போக்கிக் கொள்ளவேயாம்.

அறுசுவைத் தோற்றம்

மண்ணுடனே புனல்தீக்கால் முறையாகச் சேர்ந்திட்டால் வருமாம்
இனிப்புத்
திண்ணமிலம் துவர்ப்பிரசம் சதாகதியோ டார்தீவின் திடமாமுறைப்
பும்
எண்ணரிய கசப்புமுண்டாந் தண்ணீரில் தணலிணைப்பா லெழுமா
முவர்ப்பு
உண்ணுரிய அறுசுவையின் பிறப்பிதெனுங் குருசித்த ருரைத்த
மறையே. (189)

பொருள் : — மண்ணுடன் (பிருதிவிபூதத்துடன்) நீர் (அப்பு), தீ (தேயு), கால் (வாயு) என்னும் பூதங்கள் முறைப்படச் சேர்ந்தால் முறையாக இனிப்பு, வலிய புளிப்பு, துவர்ப்பு என்னும் சுவைகளுண்டாகும். வாயுவுடன் தேயுவும் ஆகாசமும் முறையே இணைந்து வரிசைப்படி கார்ப்புச்சுவையும் கைப்புச்சுவையும் உண்டாகும். நீருடன் (அப்பு) தீ சேர்ந்தால் உப்புச்சுவை பிறக்கும். சித்தர்களுக்கெல்லாங் குரு ஓதிய மறையானது உண்பதற்கு உரிய ஆறு சுவைகளின் தோற்றத்தை இவ்வாறு கூறும்.

மருத்துவத் தனிப்பாடல்கள் முற்றும்.

