உடற்கூறியியலில் இயற்கை மருந்துகள்

முனைவர் தே. ஷீஜா
இணைப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை
மகளிர் கிறிஸ்தவக் கல்லூரி, நாகர்கோவில்
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19220543

முன்னுரை

உடல் அவயவங்களில் உள்ள வர்மங்களையும் அக்கலையின் இரகசியங்களையும் உணர்ந்து சித்தர்கள் வர்மத்தில் அடிபட்டால் வரும் நோய்களுக்கு உரிய சிகிட்சைகளையும் கண்டறிந்தனர். அரிய சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகள், மூலிகைகளின் மறைமுகமான பெயர்கள் அவற்றின் இரகசியங்கள் ஆகிவற்றைஉணர்ந்துபிறருக்கும்பயன்படச் செய்தனர். உடலின் ஆற்றல்களை விஞ்ஞான முறையிலும் ஆன்மீக முறையிலும் பிறருக்கு சிகிட்சை அளித்து வருகின்றனர். இவ்வாறு உடல்கூற்றின் வர்மப்பகுதி (உயிர்பகுதி) களையும் அவற்றில் ஏற்படும் நோய்களுக்கான இயற்கை மருந்துகளையும் கூறுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

எண்சாண் உடம்பில் மூன்று சாண் அளக்கும் இடத்தில் வயறு காணப்படுகிறது. அன்று பறித்து சமைத்த உணவையே உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு உண்பவர்களின் நெற்றியில் மகாலெட்சுமி குடியிருப்பாள் என்ற தத்துவம் சொல்லப்படுகிறது. உடம்பின் பகுதி மூன்று கண்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதக்கயம் (தலை), முள்ளம் தண்டு (முண்டம்), உறக்காய் (கால்). "அதக்கம்" கழுத்தின் மேலிருந்து உச்சந்தலை வரையுள்ள பகுதி. "முள்ளம்தண்டு" கழுத்தின்கீழாகவும் இடுப்பின் மேலாகவும் அமைந்துள்ள பகுதி. "உறக்காய்" இடுப்பின் கீழே பாதம் வரையுள்ள பகுதி.

ஒவ்வொரு கண்டத்திலுள்ள எலும்புகளின் பெயர்கள்

1. *அதக்கயம் - கபாலம், காது, முகம்*
2. *முன்னம் தண்டு - முதுகெலும்பு, நெஞ்செலும்பு பழுவெலும்பு, வாய்க் ழெலும்பு, தோள்பட்டையெலும்பு, காறை எலும்பு, முழங்கை மூட்டெலும்பு, கையெலும்பு, உள்ளங்கையெலும்பு.*
3. *உறக்கால் - தொண்டை எலும்பு, முழந்தானி, நகவெலும்பு, நகசாவெலும்பு, விரல் எலும்பு, விரல் சாவெலும்பு, உள்பாத எலும்பு*

நோய் உருவாகும் நாடி இருக்கும் இடங்கள்

நரம்பு, முன்முகம், மலம், சிறுநீர், நாசி, விழி, நாவு, செவி ஆகிய இடங்களில் நாடி அமைந்துள்ளது.

சிறந்த நாடியின் பெயர்

எழுபத்தீராயிரம் நாடிகள் உள்ளன. சிறந்த நாடி குண்டலி. இது வயற்றின் கீழே அமைந்துள்ளது.

நரம்புகளின் பெயர்கள் மற்றும் எண்ணிக்கை

முகம், மூக்கு, செவி, கன்னம், பிடரிகீழ்தோள்மேல், கழுத்து, கை, தொண்டைகீழ், தொப்புள்மேல், முதுகு, விலாவு, அடிவயிறுகீழ், இடைகீழ், தொடை, பாதம், புறநரம்பு, உறை நரம்பு (உடம்பைப் பொதிந்தவை)

ஓசை உறுப்பு- 100, வளரும் உறுப்பு - 96, முடி - 3 கோடி, தேக அளவு - 8 துலாம் (சாண்).

வர்மத்தின் வகைகள்

1. படுவர்மம்
2. தொடுவர்மம்

படுவர்மம் மற்றும் அதன் வகைகள்

தொட்டதும் விழுவது படுவர்மம். படுவர்மம் 12 வகைப்படுகின்றன. அவை திலதக்காலம், நட்சத்திரகாலம், செவிக்குற்றிக்காலம், பிடரிகைக்காலம், உறக்கக்காலம், தும்மிக்காலம், நேர்வர்மம், அடப்பாக்காலம், உறுமிக்காலம், தும்மிக்காலம், நேர்வர்மம், அடப்பாக் காலம், உறுமிக்காலம், பெரிய அத்திச் சுருக்கி, சிறிய அத்திச்சுருக்கி மற்றும் கல்லெடைக்காலம் ஆகும்.

திலதக்காலம்

இருக்கும் இடம்

நெற்றி நடுப்புருவத்தில் நெல்லிடைக் கீழ் இருப்பது திலதக்காலம். இந்த இடத்தில் அடிப்பட்டால் பெரும்பாலும் பிழைக்கமாட்டார்கள். இதனைப் பிழையாத காலம் என்றும் அழைப்பர். வாய் பிளந்து, வானம் பார்த்துக் கிடப்பர். ஒரு மணி 28 நிமிடத்திற்குள் இவைகள் தோன்றும்.

அடவுமுறை

குடுமியில் (உச்சந்தலை) ஒரு தட்டுக் கொடுத்து பின்னங்கால் வரை தட்டித் தடவ வேண்டும்.

மருந்து

நாசியில் ஊத வேண்டும். சுக்குச் சேர்த்த அன்னப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும்.

நட்சத்திரக்காலம்

இருக்கும் இடம்

ஒளியாகிய கண்ணினுள்ளே குழியில் இயங்கிக் கொண்டிருப்பது நட்சத்திரக் காலம். இந்த இடத்தில் அடிபட்டால் கண்ணும், முகமும் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். வியர்வை உண்டாகும். கண்ணால் காண இயலாத முதுகிலும், விலாவிலும் குளிர்ச்சி தோன்றும். இருபத்தேழு நாழிகைக்குள் இவைகள் தோன்றும். (ஒரு நாழிகைக்கு 24 நிமிடங்கள்).

அடவுமுறை

கையை விரித்து உடம்பின் இரு பக்க ங்களிலும் தட்ட வேண்டும். தலையிலிருந்து கால் வரைக்கும் தட்டி விட வேண்டும். உச்சியிலும் ஒரு முறை தட்ட வேண்டும்.

மருந்து

நாசியில் ஊத வேண்டும். சாவியரிசிக் கஞ்சியுடன், பால் ஊற்ற சுக்குச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

செவிக்குற்றிக்காலம்

இருக்கும் இடம்

காதின் ஓரமான சிறிய தண்டில் அமைந்திருப்பது செவிக்குற்றிக்காலம்.

இந்த இடத்தில் அடிபட்டால் கண் இரண்டும் தள்ளி, வாயில் நுரை வரும். இவைகள் இருபத்துமூன்று நாழிகைக்குள் தோன்றும்

அடவுமுறை

செவிக்குற்றி வர்மம் இருக்கின்ற காதின் மறுபுறத்தில் இறைவனை நினைத்து கைமடக்கித் தட்ட வேண்டும். இரண்டு காதையும் தடவி அடிபட்ட இடத்தில் கையை வைத்து தலையில் தட்டி காதில் ஊத வேண்டும்.

மருந்து

அரிசிக்கஞ்சியுடன் அன்னப்பாலும் சுக்கும் சேர்த்து கொடுக்க வேண்டும்.

பிடரிகைக்காலம்

இருக்கும் இடம்

பெண்ணின் தலைமுடி முடிந்து வைக்கும் குழிவான பகுதியில் இருப்பது பிடரிகைக்காலம் ஆகும். இந்த இடத்தில் அடிபட்டால் கலை சாய்ந்து, கண்கள் மூடி மரணம் நிகழும். இவைகள் இருபத்து நான்கு நாழிகைக்குள் நிகழும்.

அடவுமுறை

அடிபட்டவரை எடுத்து இருக்கச் செய்து உச்சியில் ஒரு முறை கட்டி, கழுத்தை அசைத்து விடவேண்டும்.

மருந்து

அன்னப்பாலுடன் கறியுப்பும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

உறக்ககாலம்

இருக்கும் இடம்

முகத்தின் கீழ் இருக்கும் பகுதி, கையினால் முகத்தை அளக்கும் போது ஐந்தாவது விரல் தொடும் பகுதியாகும். இந்த இடத்தில் அடிப்பட்டால் வாய் திறந்து, நாக்குதள்ளி, உணர்ச்சி மாறி சோர்வு உண்டாகும். குறட்டையுடன் கூடிய உறக்கம் வரும். இவை தொண்ணூரு நாழிகைக்குள் நிகழும்.

அடவுமுறை

உச்சியிலும், பிடரிக்கீழும் தட்டி, பிடரியைச் சுற்றித் தடவி விட வேண்டும்

மருந்து

அன்னப்பாலில் ஏலக்காய் சேர்த்துக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

தும்மிக்காலம்

இருக்கும் இடம்

தொண்டையின் கீழ் குழியில் இருப்பது தும்மிக்காலம். இந்த இடத்தில் அடிப்பட்டால் கழுத்து துடிக்கும். கண் மூடுதலை உச்சியில் நீர் (வியர்வை) உண்டாகி, முகம் சுரங்கும். பதினெட்டு நாழிகைக்குள் இவை நிகழும்

அடவுமுறை

நாசியையும், செவியையும் ஊதி, கழுத்துத் துடிக்கும். கண் மூடு தலை உச்சியில் நீர் (வியர்வை) உண்டாகி, முகம் சுருங்கும். பதினெட்டு நாழிகைக்குள் இவை நிகழும்.

மருந்து

நாசியையும், செவியையும் ஊதி, அன்னப்பாலுடன் சுக்கு, சீராக சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

நேர்வர்மம்

இருக்கும் இடம்

கூம்பின் அருகிலிருக்கும் விலாவின் கீழ் இருப்பது நேர் வர்மம். இந்த இடத்தில் அடிபட்டால் உடல் வியர்வையுடன் மயக்கம் உண்டாகும். இரத்தம் ஒழுகும், பதினெட்டு நாழிகைகக்குள் இவைகள் நிகழும்

அடவுமுறை

உடம்பெல்லாம் தடவி விடவேண்டும். சோர்வு நீங்கக் குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்.

மருந்து

பச்சிலையை அரைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். கூம்பு பார்த்துத் தட்ட வேண்டும். உயிர் போகாமல் இருப்பர்.

அடப்பக்காலம்

இருக்கும் இடம்

முண்டெலும்பின் அடிப்பாகம் நாலுவிரல் கீழ் இருப்பது அடப்பக்காலம் ஆகும். இந்த இடத்தில் அடிப்பட்டால்

சோர்வு உண்டாகி, கண் காணாது. உடம்பு அச்சத்தினால் நடுங்கும்.

அடவுமுறை

முதுகைத் தட்டி, நெஞ்சைத் தடவ வேண்டும்

மருந்து

அன்னப்பால் உள்ளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

உறுமிக்காலம்

இருக்கும் இடம்

நேர்வர்மம் இருக்கின்ற இடத்தின் நாலு அங்குலம் கீழ் இருப்பது உறுமிக்காலமாகும். இந்த இடத்தில் அடிப்பட்டால் கண் காணாது. இரைத்துப் பெருமூச்சு விடும். இருபத்தேழு நாழிகைக்குள் இவைகள் தோன்றும்.

அடவுமுறை

இந்த இடத்தில் அடிபட்டால் உச்சியில் தட்டி, இரண்டும் செவிகளிலும் ஊத வேண்டும். கால் மடக்கி இருக்க வைத்து முதுகில் தட்டி, உடம்பை தடவி விட வேண்டும்.

மருந்து

சுக்குச் சேர்த்த அன்னப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

பெரிய அத்திசுருக்கி

இருக்கும் இடம்

இடுப்பில் வெளி ஓரத்தில் கையோடு சே ர்ந்து இருப்பது பெரிய அத்திசுருக்கியாகும். இந்த இடத்தில் அடிபட்டால் முழங்கை முறுகி தளர்ச்சியுடன் காணப்படும். பதினெட்டு நாழிகையில் இவைகள் தோன்றும்.

அடவுமுறை

தலை, முதுகு, முழங்கால் ஆகிய மூன்று பகுதியிலும் வேகமான தட்ட வேண்டும்.

மருந்து

கறியுப்பு கலந்த அன்னப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

சிறிய அத்திச்சுருக்கி

இருக்கும் இடம்

இடுப்பில் பிறை போன்று இருக்கும் எலும்பு முண்டெலும்பு காணப்படும். இருபத்தேழு நாழிகைக்குள் இவை நிகழும்.

அடவுமுறை

உச்சந்தலையில் தட்டி, முதுகுவலி தொடங்கி புறங்கால் வரை (கீழ்கால்) தட்ட வேண்டும். நோயாளியை உதறிவிட வேண்டும்.

மருந்து

வெற்றிலையும், நல்லமிளகும் அரைத்துக் கொடுத்து காதில் ஊத வேண்டும். கால் நாழி அரிசி கஞ்சியுடன், சுக்கும் அன்னப்பாலும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

கல்லெடைக்காலம்

இருக்கும் இடம்

ஆண் உறுப்பு இருக்கும் இடம் கல்லெடைக்காலம் என்று கூறுவர். இந்த இடத்தில் காயம் ஏற்பட்டால் மயக்கம் உண்டாகும். இரத்தம் ஒழுகும், பேச முடியாது. வயறு வீங்கும், மூச்சி விட முடியாது.

அடவுமுறை

நெற்றியில்நடுவில் விரலால் தடவி, உச்சியிலும், முதுகு முதல் புறங்கால் வரையிலும் தட்ட வேண்டும்.

மருந்து

விரையில் துணி சுற்றி தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்.

முடிவுரை

உடலின் வர்மம் பகுதியில் ஏற்படும் காயங்களுக்கான இயற்கை மருந்து, வர்மப்பகுதி, எலும்புகள், நரம்புகள், படுவர்மம் பன்னிரண்டின் பெயர்கள், மருந்துகள் அடவுமுறைகள் அவற்றிற்கான செயல்பாடுகள் முதலிய இயற்கையின் வலிமையை வர்மநிதான சுவடியில் பதிப்பு நூல் வழி அறிந்துகொள்ளமுடிகிறது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. ஜேம்ஸ் தேகமல அருமைராஜ் (1988), ஒடிமுறிவு சரசூத்திரம்,நூல்பதிப்பும் ஆய்வும், கேரளப் பல்கலைக்கழகத் தமிழ்த்துறை, காரியவட்டம், கேரளா.
2. அ. அன்பெழில் (1993), வர்மகண்டியும் சூடாமணியம், (சுவடிப்பதிப்பு ஆய்வேடு),உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை - 113.
3. டி. ஷீஜா, வர்மநிதானம் பதிப்பும் ஆய்வும் - தமிழ்த்துறை, மகளிர் கிறிஸ்தவக் கல்லூரி, நாகர்கோவில்.
4. நே. தேவ சுந்தரராஜ், மனித உற்பத்தி - வர்மக்கலை ஏடு பதிப்பும் ஆய்வும் (ஆய்வேடு) தமிழ்த்துறை, கேரளப் பல்கலைக்கழகம், கரியவட்டம்.
5. தேவசகாயம் (1968), சித்த வைத்தியத்தில் வர்மப்பரிகாரம் இரண்டாவது உலகத் தமிழ் மாநாட்டு மலர்.
6. வே. தருமலிங்கம் (1992), தமிழும் வர்மக்கலையும், கருத்தரங்கம் உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை.
7. பி. பொன்னப்பன் (1992), வர்மக்கலை தமிழர் வாழ்வுரிமை, நாமாடு சிறப்பு மலர், பாட்டாளி பதிப்பகம், சென்னை.
8. பி. கேசவப்பிள்ளை (1983), வர்ம மருத்துவம் தமிழர் கலைகள், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை.
9. எம். மரிய லாரென்ஸ் (1974), வர்மம் இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி ஆண்டு மலர், பாளையங்கோட்டை.
10. த.கோ. பரமசிவம், சுவடி பதிப்பு நெறிகள் (கருத்தரங்க கட்டுரைகள்) தமிழ்ப்பல்கலைக் கழகம், தஞ்சாவூர்.
11. என். யாக்கோபு, வர்ம கண்டி (பதிப்பிக்கப்படாதவை)
12. டி. மகாலெட்சுமி, சித்த மருத்துவ மணிகள், இன்டர் நேசுனல் இன்ஸ்டியுட் ஆஃப் தமிழ்க்கல்வி, சென்னை