முன்பனி காலத்தின் விரதங்களின் சித்தமருத்துவ முக்கியத்துவம்

சாருஜா,ந.,[1] காருண்யா,ஸ்ரீ.,[2]
சிவகஜேந்திரன்,சு.,[3] சத்தியசீலன்,வி[4]
sarujanavaratnavelu@gmail.com

ஆய்வுச்சுருக்கம்

தமிழர்களின் வாழ்வியலில் ஒழுக்கம் என்பது உயிரை விடவும் மேலானது. இதில் நாள் மற்றும் பருவகால ஒழுக்கம் என்பன முக்கியமானவையாகும். அதேபோல் உத்தராயனம், தெட்சணாயனம் எனும் பூமியின் பயண ஒழுக்கம் முக்கியமாகும். பூமி சூரியனைச் சுற்றி வருவதற்கு 12 மாதங்கள் ஆகின்றது. இதனைப் பெரும்பொழுது என்பர். இது ஆறு பருவகாலங்களைக் கொண்டிருக்கும். அதில்முன்பனிகாலம்என்பது தெட்சணாயனத்தின் முடிவாகவும், உத்தராயனத்தின் ஆரம்பமாகவும் இருப்பதால் இந்த பருவ காலம் ஏனைய பருவகாலங்களை விடவும் சற்று வித்தியாசமானதாக இருக்கும். நமது வாழ்வின் முக்கியமான விரதங்கள் பலவும் இந்தக் காலத்தில் இடம்பெறுகின்றன. அவையாவன திருவெம்பாவை, மார்கழித் திருவாதிரை, திருப்பாவை, தைப்பூசம், தைஅமாவாசை என்பனவாகும். அத்துடன் மார்கழி மாதம் ஆயிலிய நட்சத்திரம் சித்த மருத்துவத்தின் தந்தையாம் அகத்திய மாமுனியின் ஜனன தினமாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. இந்த ஆய்வானது முன்பனிக் காலத்தில் கடைப்பிடிக்கப்படும் விரதங்களின் சித்தமருத்துவ முக்கியத்துவத்தையும், அவை உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தையும் நோக்காகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பருவகாலம் தமிழர்களின் வாழ்வியலில் விரதங்களுக்கும், இறைவழிபாட்டுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் வழங்குவதாக விளங்குகிறது. இது தேவர்களின் அதிகாலைப் பொழுது, உலக உற்பத்தி, விரும்பியவற்றைப் பெறலாம் எனும் ஆன்மிக நோக்கங்களைத் தாண்டி மருத்துவ ரீதியாகவும் பல முக்கியத்துவங்களைக் கொண்டுள்ளது. இக்காலத்தில் பகலின் தன்மை குறைவாகவும், நீண்ட இராப்பொழுதையும் குளிர்மையின் தாக்கம், சந்திரனின் ஆதிக்கம் போன்றவற்றினால் உடலில் கூதிர் காலத்தில் விருத்தியடைந்திருந்த பித்தம் தன்னிலை அடையும். அதேவேளை கபம் தனது விருத்தியை ஆரம்பிக்கும். இதனால் உடலில் கப நோய்களும், பித்த நோய்களும் அதிகமாக வரும். அதேவேளை முன்பனியினாலும், குளிர்ச்சியினாலும் பசித்தீ அதிகரிக்கிறது. உடலில் குளிர்மை மாறி உஷ்ணத்தன்மையும் கூடும். அதனால் உடலில் மட்டுமல்லாது உள்ளத்திலும் மாறுதல்கள் ஏற்படும். இவற்றைத் தவிர்க்கவே நமது முன்னோர்கள் இக்காலத்தில் விரதங்களைக் கைக்கொள்ளத் தூண்டி அதிகாலையில் எழுந்து, ஆலய வழிபாடுகளை மேற்கொள்ள வழிசமைத்தனர். ஆலயங்களில் காலையில் வழங்கப்படும் வில்வம். துளசி தீர்த்தத்தைப் பருகுவதன் மூலம் அதிகரித்த பசித்தீயைக் குறைக்கவும், உடலைக் குளிர்மையடையச் செய்யவும் முடிகிறது. அதுமட்டுமல்லாது விடியற் காலையில் பசித்தீ அதிகமாக இருப்பதனால் உண்ட உணவுகள் எளிதில் சீரணமாகி உடற்றீயை மிகுதிப்படுத்துவதுடன், தேகவன்மையும் அதிகப்படும். சரியான உணவுகளைச் சரியான வேளையில் உட்கொள்ளாது விடின் உடல் தாதுக்கள் நலிவடைந்து உடல்

இளைக்கும். இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக ஆலயங்களில் காலையில் பிரசாதமாக இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு சுவையுள்ள உணவுகளான சர்க்கரைப் பொங்கல், புளிச்சாதம், தயிர்ச்சாதம், மோதகம், உழுத்தங்களி, பஞ்சாமிர்தம் என்பன வழங்கப்படுகின்றன. இக்காலத்தில்பெய்யும்மழைநீர்சுத்தமானதாகவும்,அதிகபிராணசக்தியுடையதாகவும், சாத்வீக குணமுள்ளதாகவும் இருக்கும். இதனைச் சேகரித்துப் பருகுவதால் உடலில் குளிர்ச்சியும், நல்ல அறிவுத் தெளிவும், சுக்கில சுரோணித விருத்தியும் உண்டாகும். மேலும் பனிநீரையும் சேகரித்து வடிகட்டி சூரியோதயத்துக்கு முன் பருகி வருவதன் மூலம் சொறி, சிரங்கு, குட்டம், உடல் எரிச்சல், இளைப்பு, வாதநோய்கள் தீரும். விரதங்கள் வெறுமனே ஆன்மிக நோக்கத்திற்கு மட்டுமல்லாது உடல் ஆரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது என்பது புலனாகிறது.

திறவுச் சொற்கள்: முன்பனி காலம், விரதங்கள், சித்த மருத்துவம், பருவகால ஒழுக்கம், ஆரோக்கியம்