அடிப்படையும் அறிமுகமும் (PART 4)

குரு(கனம்)- லகு(லேசு)

மந்தம்(மெது)-தீக்ஷ்ணம்(கூர்மை)

ஹிமம்(குளிர்ச்சி)-உஷ்ணம்(சூடு)

ஸ்நிக்தம்(எண்ணெய்ப்பசை)-ரூக்ஷம்(வறட்சி)

ச்லக்ஷ்ணம்(மழமழப்பு)-கரம்(சொறசொறப்பு)

ஸாந்த்ரம்(நெருக்கம்)-த்ரவம்(பெருகுவது)

ம்ருது(மென்மை)-கடினம்(உரம்)

ஸ்த்திரம்(நிலையானது)-சலம்(அசைவது)

சூக்ஷ்மம்(நுண்ணியது)-ஸ்தூலம்(பருமனானது)

விசதம்(தூய்மை)-பிச்சிலம்(பிசுபிசுப்பு)

என்று இருபது குணங்கள் பொருட்களில் இருக்கின்றன.சில ஆசிரியர்கள் வியவாயியை ஸரம் என்ற குணத்திற்கும், விகாஸியை கூர்மைக்கும் உயர்ந்த நிலை எனக்கருதுகிறார்கள்.

ஸத்துவம்(தூய உணவினாலும்,தூய நடவடிக்கையினாலும் உள்ளத்தில் ஏற்படும் தூய்மை),ரஜஸ்(உணவில் கலப்படத்தாலும், தீயவை நல்லவை கலந்தநடவடிக்கையினாலும் உள்ளத்தில் ஏற்படும் ஓருவித கலக்கம்), தமஸ் (கெட்ட உணவினாலும்,தீய நடவடிக்கையினாலும் உள்ளத்தில் ஏற்படும் இருண்ட நிலை)என்று மனதை சார்ந்த குணங்கள் மூன்று.

நோய்க்கும், நோயின்மைக்கும் காரணம்

காலம்: குளிர்காலம், கோடைகாலம், மழைக்காலம் எனமூவகை.

அர்த்தம்: புலன்களின் நுகர்ச்சிப்பொருள்கள். ஒலி, ஸ்பரிசம், ரூபம், ரஸம், கந்தம் என ஐவகை.

கர்மம்- உடல், உள்ளம், வாக்கு இவைகளின் செயல்கள்.

இவை மூன்றும் குறைவாகவோ, தாறுமாறாகவோ, அதிகமாகவோ சேருவது நோய்க்குக் காரணம். இவை மூன்றும் நல்ல முறையிலிருத்தல் உடல் நலத்திற்க்குக் காரணமாகும்.

வாதம் முதலான தோஷங்களின் கோளாற்றையே நோய் என்கிறோம். தோஷங்கள் ஸமநிலையில் இருந்தால், அது நோயற்ற நிலையைக் குறிக்கும்.

நிஜம்- உடலிலேயே வாதம் முதலான தோஷங்கள் ஏற்படும் நோய்.

ஆகந்துகம்- உடலுக்கு வெளியேயுள்ள காரணங்களால் உடலில் தோன்றும் நோய்.

- என்று நோய்கள் இருவகையாக உள்ளன. தவறான உணவு, நடத்தை இவற்றின் காரணமாக தோஷங்களின் சீற்றத்தால் உண்டாகும் நோய் 'நிஜம்' எனப் பெயர் பெறுகிறது. அடி, காயம் முதலான வெளிக்காரணங்களால் உடலிலிருக்கும் தோஷங்களின் சீற்றம் காரணமாக மாறும் நிலையை 'ஆகந்துகம்' நோயெனக் கூறுவர். அந்த நோய்களுக்கு உடல், உள்ளம் இரண்டும் அதிஷ்ட்டானங்கள் (இருப்பிடங்கள்). ரஜஸ், தமஸ் என்னும் இரண்டுக்கும் உள்ளம் இருப்பிடம்.