ഭാരതീയ വൈദ്യ

സംവാദം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട് ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ ആയുർവേദിക് സ്റ്റഡീസ്

ജൂലായ് 2002

ചരകത്തിലൂടെ

ധാരാകല്പം

ദശമൂലഹരീതകി

പഠനക്കുറിപ്പുകൾ

സംഭാഷണങ്ങൾ

സ്തനവിദ്രധി

ഫൗണ്ടേഷൻ വാർത്തകൾ

സമകാലികം

ഭാരതീയ വൈദ്യസംവാദം
ജൂലായ് 2002

പ്രസാധനം
വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ
തിരുമുൽപ്പാട് ഫൗണ്ടേഷൻ
ഫോർ ആയുർവേദിക് സ്റ്റഡീസ്
രാജവിഹാർ, ചാലക്കുടി
തൃശ്ശൂർ 680307

പത്രാധിപസമിതി
ഡോ. കെ.മുരളി
ഡോ. കെ. മഹേഷ് മേനോൻ
ഡോ. കെ. മുത്തുലക്ഷ്മി
ഡോ. ശശി കൈമൾ
ഡോ. മനോജ് ശർമ്മ

എഡിറ്റർ
ഡോ. എം.പ്രസാദ്

ടൈപ്പ് സെറ്റിങ്ങ് & പ്രിന്റിങ്ങ്
ഡിജിറ്റൽ വർക്ക്സ്റ്റേഷൻ
തൃശ്ശൂർ.

ഭാരതീയ വൈദ്യ സംവാദം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട് ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ ആയുർവേദിക് സ്റ്റഡീസ്

ചരകത്തിലൂടെ 6
വൈദ്യഭൂഷണം
കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

51 **ധാരാകല്പം**
ഡോ. കെ. മഹേഷ് മേനോൻ

ദശമൂലഹരീതകി 55
എസ്. പരമേശ്വരൻ

61 **പഠനക്കുറിപ്പുകൾ**
ഡോ. കെ. മുരളി

സംഭാഷണങ്ങൾ 71

83 **സ്തനവിദ്രധി**
ഡോ. എം.വി. അനിൽകുമാർ

ഫൗണ്ടേഷൻ വാർത്തകൾ 87

91 **സമകാലികം**

മുഖക്കുറിപ്പ്

വൈദ്യസംവാദത്തിൽ പ്രായോഗികവിഷയങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന നിഷ്ക്കർഷ മൂലമാണ് യോഗസമീക്ഷ എന്ന പംക്തി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. പൂർവ്വാചാര്യന്മാർ വളരെ ആലോചിച്ച് രൂപപ്പെടുത്തിയവയാണ് യോഗങ്ങൾ. ഘടകങ്ങളുടെ ആകെത്തുകയ്ക്കപ്പുറം 'സമുദായപ്രഭാവം' എന്നൊന്നുകൂടി സങ്കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഘടകങ്ങളുടെ ഗുണകർമ്മങ്ങൾകൊണ്ട് മാത്രം അനുമിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു വിശിഷ്ടമായ കർമ്മകരണശേഷി യോഗങ്ങളിൽ പലതിനുമുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ ഫലശ്രുതിയുടെ ആവശ്യം വന്നുചേരുമായിരുന്നില്ലല്ലോ.

യോഗത്തിലെ ഓരോ ഘടകത്തെയുംപറ്റി ചിന്തിക്കുന്നത് അപ്രസക്തമാണെന്ന് അതുകൊണ്ടർത്ഥമില്ല. അഗ്നിമാന്ദ്യം, സ്രോതോരോധം, ധാതുക്ഷയം തുടങ്ങിയവ പോലെയുള്ള സംപ്രാപ്തിയുടെ ഓരോരോ അംശത്തെ നേരിടാനാകാം, യോഗത്തിലെ ഓരോരോ ഘടകത്തിന്റെയും ധർമ്മം. അതിനാൽ ഒരേ ഔഷധദ്രവ്യംതന്നെ പലേ യോഗങ്ങളിൽ ഘടകമായിക്കാണുന്നു. ഒരേ യോഗംതന്നെ പലേ രോഗങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഘടകങ്ങളിൽ അല്പം വ്യത്യാസം വരുത്തുമ്പോൾ ഒരു യോഗം പുതിയ സ്വഭാവം കൈവന്ന് പുതിയൊരു രോഗസന്ദർഭത്തിൽ പ്രസക്തമാകുന്നു. (ഉദാ- ഷട്പലഘൃതം) അതുകൊണ്ട് അവയവപ്രഭാവം, സമുദായപ്രഭാവം (ഫലശ്രുതി) എന്നിവയിൽ നിന്ന് ഒരു യോഗം ഏതേത്ദോഷം, അനുബന്ധദോഷം, രോഗം, രോഗാവസ്ഥ (ഉദാ- ആമം, ജീർണ്ണം) എന്നിവകളെ ശമിപ്പിക്കുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ യോഗങ്ങളെ മാത്രം ആശ്രയിച്ച് ചികിത്സിക്കുന്നത് ചിലപ്പോൾ പിഴയ്ക്കാമെന്ന് ആചാര്യൻ മുന്നറിയിപ്പ് നല്കുന്നുമുണ്ട്.

'വൈദ്യശാലാസമ്പ്രദായം' നമ്മുടെ ചികിത്സയിൽ വന്നുചേർന്നിട്ട് ഏതാണ്ട് ഒരു നൂറ്റാണ്ടായി. വിവിധ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലായി ആയിരക്കണക്കിന് യോഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും ഒരു വൈദ്യശാല ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നത് 400-500 ഔഷധക്കൂട്ടുകളാണ്, വിവിധകല്പനകളിലായി. ഇതിൽ ഒരു ചികിത്സകൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് എത്രയെണ്ണമുണ്ടാകും? നൂറോളമേ വരൂ. ഓരോരുത്തരും പഠിപ്പിന്റെയും അനുഭവത്തിന്റെയും പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും വെളിച്ചത്തിൽ അറിഞ്ഞ യോഗങ്ങളേ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടാകൂ. ചില യോഗങ്ങളുടെ കർമ്മപാടവത്തിന്റെ വ്യാപ്തി ചിലർ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകും. അത്തരം യോഗങ്ങൾ കൂടുതൽ ധൈര്യത്തോടെ അവർ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും കാണാം. ഈ ധൈര്യം എല്ലാവരിലേക്കും പകരേണ്ടതുണ്ട്.

സഹസ്രയോഗം പോലുള്ള യോഗഗ്രന്ഥങ്ങൾ പണ്ടുകാലം മുതൽക്കുതന്നെയും, വൈദ്യശാലാ സമ്പ്രദായം നവീനകാലത്തും ചികിത്സയെ കേവലം ഔഷധപ്രായമാക്കി മാറ്റി. സഹസ്രയോഗം മാത്രം പഠിച്ച് ചികിത്സയിലേർപ്പെടുന്നവർ പണ്ടു കാലത്ത് പരിഹസിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഔഷധങ്ങൾ ഫലശ്രുതിയിലുള്ള മുഴുവൻ രോഗങ്ങൾക്ക് പോലും ഉപയോഗിക്കപ്പെടാതെ 'ഒരു രോഗം അതിനൊരൗഷധം' എന്ന് ചികിത്സ ഫോർമുലാബദ്ധമായി. ഫലശ്രുതിയിൽ പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള രോഗങ്ങൾക്കെന്നല്ല, അതിനുമപ്പുറമുള്ള ദോഷവൈഷമ്യാവസ്ഥകളിലേക്ക് യോഗങ്ങളുടെ പ്രയോഗം വ്യാപിയ്ക്കാനുള്ള ആശയവിനിമയം ഉദ്ദേശിച്ചാണ് യോഗസമീക്ഷ. ഇതിലെ ഓരോ ലേഖനവും സൂക്ഷ്മമായ വായനയാലും അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങളാലും പിന്തുടരപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

(ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റോറിയൽ : ഡോ. കെ. മുരളി)

ഷഡ്വിരേചന ശതാശ്രിതീയം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപാട് *

"പഞ്ചകഷായയോനയ ഇതി മധുരകഷായോമ്ലകഷായഃ കടുകഷായ സ്തിക്തകഷായഃ കഷായകഷായശ്ചേതി തന്ത്രേ സംജ്ഞാ-"

തന്ത്രം ശാസ്ത്രം സംജ്ഞ പേര്- ആയുർവേദത്തിൽ മാത്രം അംഗീകരിയ്ക്കപ്പെട്ട സംജ്ഞ (സ്വസംജ്ഞ) അഥവാ ചരകത്തിൽ മാത്രമംഗീകരിയ്ക്കപ്പെട്ട സംജ്ഞ എന്നുമർത്ഥമാവാം. മറ്റു ആചാര്യന്മാരുടെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ചിലപ്പോൾ പക്ഷഭേദം കണ്ടേക്കാം. സൗകര്യത്തിനുവേണ്ടി പ്രതിപാദനത്തിൽ അങ്ങനെ ചില സങ്കേതങ്ങൾ ആചാര്യന്മാർ സ്വീകരിക്കാറുണ്ട്. അർത്ഥവ്യക്തതയ്ക്കും, പ്രതിപാദനസൗകര്യത്തിനും വേണ്ടി ഇങ്ങനെ സ്വീകരിയ്ക്കപ്പെടുന്ന സങ്കേതങ്ങൾക്കു തന്ത്രയുക്തികൾ എന്നു പറയുന്നു. ചരകത്തിൽ 32 തന്ത്രയുക്തികൾ സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഗ്രന്ഥാവസാനത്തിൽ, ഗ്രന്ഥരചനയിൽ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള തന്ത്രയുക്തികളെ ക്രോഡീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 32 തന്ത്രയുക്തികളെയാണ് ചരകൻ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. സുശ്രുതത്തിലാകട്ടെ, വ്യത്യസ്തമായി തന്ത്രയുക്തി

കളെ ക്രോഡീകരിച്ചുവിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതാതു ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ അതാതു ഗ്രന്ഥത്തിൽ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള തന്ത്രയുക്തികളെയാണു ആശ്രയിക്കേണ്ടത്. കേവലം ശാസ്ത്രവാക്യങ്ങളെ ഉദ്ധരിച്ചു താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ തോന്നുന്ന വിരോധങ്ങളെ പരിഹരിയ്ക്കുന്നതിനു തന്ത്രയുക്തികൾ സഹായിയ്ക്കുന്നു. അതൊന്നും ശ്രദ്ധിയ്ക്കാതെ ചരകത്തിലങ്ങനെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു സുശ്രുതത്തിലിങ്ങനെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നും മറ്റും വൈരുദ്ധ്യങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാണിയ്ക്കുന്നത് അത്ര ശരിയാവുകയില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള തന്ത്രവിരോധങ്ങളെ കഴിയുന്നത്ര പരിഹരിച്ച് ആയുർവേദസിദ്ധാന്തങ്ങൾക്കു സാമാന്യം നല്കുവാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടാണ് വാഗ്ഭടൻ ഗ്രന്ഥരചന നടത്തിയിട്ടുള്ളത്. സ്വാന്യതന്ത്രവിരോധാനാം ഭൂയിഷ്ഠം വിനിവാരകഃ എന്നു അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹത്തിന്റെ ഉപക്രമത്തിൽത്തന്നെ ആചാര്യൻ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. അനേകഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിയ്ക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങൾക്കു അങ്ങനെ പരിഹാരം കാണേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു. അതാണു വാഗ്ഭടഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ അപൂർവ്വത. അങ്ങനെയുള്ള തന്ത്രയുക്തികളെ ആശ്രയിച്ചാണു അതാതു ഗ്രന്ഥങ്ങളെ പ്രാമാണികന്മാരായ ആചാര്യന്മാർ വ്യാഖ്യാനിച്ചിട്ടുള്ളത്.

കഷായയോനയഃ എന്നിടത്തു കഷായശബ്ദം വിശിഷ്ടമായ അർത്ഥത്തിലാണുപയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. ഉപയോഗയോഗ്യമായ ഔഷധമെന്നർത്ഥം. സാമാന്യമായ അർത്ഥത്തിൽ അതു രസവിശേഷത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ജ്വരചികിത്സയിൽ സാമമായ ജ്വരത്തിൽ കഷായത്തെ നിഷേധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നദിക്കിൽ ആചാര്യൻ തന്നെ ഈ വിഷയത്തെ വിശദീകരിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു.

സ്തഭ്യന്തേ ന വിപച്യന്തേ കുർവ്വന്തി വിഷമജ്വരം ദോഷാഃ ബദ്ധാഃ കഷായേണ. കഷായം കൊണ്ടു തടയപ്പെട്ട ദോഷങ്ങൾ സ്തംഭിക്കുന്നു, പചിയ്ക്കപ്പെടുന്നില്ല,വിഷമജ്വരത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നതു കല്പനമുദ്ദിശ്യ കഷായഃ പ്രതിഷിധ്യതേ. ഇവിടെ കഷായമെന്ന കല്പനത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചല്ല പ്രതിഷേധം.യഃ കഷായഃ കഷായഃ സ്യാത് സ വർജ്ജ്യസ്തരുണേ ജ്വരേ. യാതൊരു കഷായം കഷായമാകുന്നുവൊ യാതൊരു കഷായം (സ്വരസാദി രൂപത്തിൽ നിർമ്മിയ്ക്കപ്പെട്ടതു) കഷായരസദ്രവ്യം കൊണ്ടുള്ളതാകുന്നുവോ അതു തരുണജ്വരത്തിൽ നിഷേധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. കഷായത്തിനു പിത്താധികത്തിൽ തിക്തരസവും കഫാധികത്തിൽ കടുരസവും വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. കഷായരസം പിത്തത്തേയും കഫത്തേയും ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതാണെങ്കിലും സ്തംഭനമാകയാൽ, പാചനമല്ലായ്കയാൽ നിഷേധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ലവണമൊഴിച്ചു അഞ്ചുരസങ്ങളാണ് കഷായത്തിനു യോനി (മൂലമായി) വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. അഞ്ചുതരത്തിലുള്ള കഷായകല്പനകളെക്കുറിച്ചുപറയുന്നുണ്ടല്ലോ. മറ്റു ദ്രവ്യങ്ങളോടു ചേർത്തല്ലാ

തെ, സാമാന്യമായി, കേവലമായ ലവണം ഔഷധമായി ഉപയോഗിയ്ക്കാറില്ല. മധുരമൊഴിച്ചു മറ്റു ദ്രവ്യങ്ങളുടെ വീര്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനു ലവണം പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. മുന്തിരിങ്ങയും, വേപ്പിൻതൊലിയും, കടുക്കയും, മാതള നാരങ്ങത്തൊണ്ടും ചുക്കും മറ്റും തനിയെ കഷായമായി വിധിയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്തുപ്പു മാത്രമായി അങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നതു സാമാന്യമായ നിയമമാകുന്നു. മധുരകഷായം, അമ്ലകഷായം, കടുകഷായം, തിക്തകഷായം, കഷായകഷായം എന്നിവയാണു അഞ്ചുതരത്തിലുള്ള കഷായങ്ങൾ.

കഷായകഷായം എന്ന പദത്തിൽ ആദ്യത്തെ കഷായം രസത്തേയും രണ്ടാമത്തെ കഷായം കല്പനയെയും സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു. കഷായത്തിന്റെ കല്പനയിൽ സാരത്തെ സ്വീകരിച്ച് കിട്ടത്തെ (അവശിഷ്ടമായ ഭാഗത്തെ) കളയുന്നു. ഇടിച്ചുപിഴിയുമ്പോഴും കഷായംവെയ്ക്കുമ്പോഴും വീര്യവത്തായ രസത്തെ ഊറ്റിയെടുത്തു ചണ്ടിയെ കളയുന്നു. പൊടിയ്ക്കുമ്പോൾ അരിച്ചെടുത്തു തരങ്ങിനെ കളയുകയാണല്ലോ പതിവ്. എന്നാൽ യന്ത്രം കൊണ്ട് തരങ്ങവശേഷിയ്ക്കാതെ പൊടിയ്ക്കാൻ കഴിയും. അപ്പോൾ ആ ചൂർണ്ണം ദ്രവത്തിൽ കലക്കിയോ തേനിലോ മറ്റോ ചാലിച്ചോ ഉപയോഗിയ്ക്കുമ്പോൾ വീര്യഹീനമായ അംശം കൂടി ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്നുവെന്നല്ലാതെ വേറെ ദോഷമൊന്നുമുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. സ്വരസാദികളിലെന്ന പോലെ ചൂർണ്ണത്തിൽ മേമ്പൊടിയുടെ സ്ഥാനത്തു ലവണത്തെ ചേർക്കാവുന്നതാണ്. കഷായശബ്ദത്തിന്നു കല്പന എന്ന താൽപര്യത്തിൽ ചതച്ചോ പൊടിച്ചോ മറ്റോ സാരാംശം വേറിട്ടെടുത്തതു എന്നർത്ഥമാകുന്നു.

പഞ്ചവിധം കഷായകല്പനമിതി തദ്യഥാ - സ്വരസഃ, കല്കഃ, ശൃതഃ,ശീതഃ, ഫാണ്ടഃ, കഷായ ഇതി. തേഷാം യഥാപൂർവ്വം ബലാധിക്യം. അതഃ കഷായകൽപനാ വ്യാധ്യാതുരബലാപേക്ഷിണീ, നാത്വേവം ഖലു സർവ്വാണി സർവ്വത്രോപയോഗീനി ഭവന്തി.

കഷായകല്പനം (കഷായമുണ്ടാക്കേണ്ടത്) പഞ്ചവിധം (അഞ്ചുതരത്തിലാകുന്നു.) തദ്യഥാ (അതെങ്ങനെയെന്നാൽ) സ്വരസഃ,കൽകഃ, ശൃതഃ, ശീതഃ, ഫാണ്ടഃ കഷായഃ ഇതി (സ്വരസകഷായം, കൽകകഷായം, ശൃതകഷായം, ഫാണ്ടകഷായം എന്നിങ്ങനെ) തേഷാം യഥാപൂർവ്വം ബലാധിക്യം ആദ്യംപറഞ്ഞതിന്ന്,ആദ്യംപറഞ്ഞതിന്നു ബലം കൂടുന്നു. ഫാണ്ടത്തേക്കാൾ ശീതത്തിനും ശീതത്തേക്കാൾ ശൃതത്തിനും ശൃതത്തേക്കാൾ കൽകത്തിനും കൽകത്തേക്കാൾ സ്വരസത്തിനും ബലം (വീര്യം) കൂടുന്നു. അതഃ കഷായകല്പനാ വ്യാധ്യാതുരബലാ

പേക്ഷിണീ (അതുകൊണ്ടു കഷായത്തിന്റെ (ഔഷധത്തിന്റെ) കൽപന വ്യാധിയുടേയും ആതുരന്റേയും (രോഗത്തിന്റേയും രോഗിയുടെയും) ബലത്തെ അപേക്ഷിച്ചാകുന്നു. രോഗത്തിനും രോഗിയ്ക്കും ബലമേറുന്നതനുസരിച്ച് കല്പനയുടെ ബലത്തേയും നിശ്ചയിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇക്കാലത്തു പ്രായേണ കഷായം എന്നതുകൊണ്ട് ശൃതകഷായത്തെ ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നതായി തോന്നുന്നു. ജനങ്ങൾ സാമാന്യമായി മധ്യബലരാണു എന്ന സങ്കല്പമാകാം ആ സമ്പ്രദായത്തിനു അടിസ്ഥാനം, എന്നാലും ശാസ്ത്രജ്ഞരായ വൃദ്ധവൈദ്യന്മാർ ഇപ്പോഴും ആ വ്യത്യാസം പരിഗണിക്കാറുണ്ട് എന്നു കരുതണം. ഒരേ ദ്രവ്യത്തിന്റെ തന്നെ സ്വരസാദികളെന്നതിനേക്കാൾ, ഓരോ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയിലും സന്ദർഭാനുസാരേണ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സ്വരസത്തേയും ചൂർണത്തേയും മറ്റുമുപയോഗിയ്ക്കുകയാണു വേണ്ടത് എന്നു തോന്നുന്നു) നത്വേവം ഖലു സർവ്വാണി സർവ്വത്രോപയോഗീനി ഭവന്തി (അതുകൊണ്ടു ഇപ്രകാരം ചിന്തിയ്ക്കുമ്പോൾ, സ്വരസാദികളായ കല്പനാവിശേഷങ്ങൾ ഒരുപോലെ രോഗത്തിന്റെ എല്ലാ അവസ്ഥകളിലും ഉപയോഗിയ്ക്കാവുന്നവയല്ല.)

സ്വരസാദികളായ ഓരോന്നിന്റെയും നിർമ്മാണത്തെക്കുറിച്ചു പ്രത്യേകിച്ചു ഇങ്ങനെ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

യന്ത്രനിഷ്പീഡിതാദ്ദ്രവ്യാദ്രസഃ സ്വരസ ഉച്യതേ-യന്ത്രം കൊണ്ടു ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്ന രസമാണു സ്വരസം.

യഃ പിണ്ഡോ രസപിഷ്ടാനാം സ കൽകഃ പരികീർത്തിതഃ ഉചിതമായ രസത്തിൽ അരച്ചുണ്ടാക്കുന്നതാണു കൽക്കകഷായം

വഹ്നൌ തു ക്വഥിതം ദ്രവ്യം ശൃതമാഹുശ്ചികിത്സകാ:- ദ്രവ്യം വെള്ളത്തിൽ ചതച്ചിട്ടു തിളപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്നതാണ് ശൃതകഷായം. ദ്രവ്യാദാപോത്ഥിതാത്തോയേ പ്രതപ്തേ നിശി സംസ്ഥിതാൽ കഷായോയോഭിനിര്യാതി സ ശീതഃ സമുദാഹൃതഃ- ദ്രവ്യം ചതച്ച് തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു ഒരു രാത്രിവെച്ചിരുന്നു അരിച്ചെടുക്കുന്നതു ശീതകഷായമാകുന്നു.

ക്ഷിപ്ത്വോഷ്ണതോയേ മൃദിതം തൽ ഫാണ്ടം പരികീർത്തിതം, ദ്രവ്യം ചതച്ച് ഉഷ്ണജലത്തിൽ ഇട്ടു ഉടനെതന്നെ തിരുമ്മിപ്പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതു ഫാണ്ടമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഇനിയൊരു സന്ദർഭത്തിൽ ഇതെല്ലാം വിസ്തരിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. ഇവയുടെ ഉപയോഗം ഔചിത്യം പോലെയാകുന്നു. സദ്രവമായിട്ടുള്ളത് കല്ക്കം. അദ്രവമായിട്ടുള്ളത് ചൂർണം. സദ്രവം വെള്ളം ചേർത്തു അരച്ചുണ്ടാക്കപ്പെടുന്നത്. അദ്രവം വെള്ളം കൂടാതെ പൊടിച്ചുണ്ടാക്കുന്നത്. ദ്രവ്യവിശേഷത്തിനു സ്വരസാദികൾ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടു കാണുന്നതും ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു.

മണ്ഡൂകപർണ്യാഃ സ്വരസഃ പ്രയോജ്യഃ ക്ഷീരേണ യഷ്ടീമധുകസ്യ ചൂർണം, രസോ ഗുഡൂച്യാസ്തു, സമൂലപുഷ്പ്യാഃ കല്ക്കഃ പ്രയോജ്യഃ ഖലു ശംഖ പുഷ്പ്യാഃ എന്നു രസായന വിധിയിൽക്കാണുന്നു. മണ്ഡൂകപർണിയുടെ (മുത്തിളിന്റെ) സ്വരസം, പാലിൽ ഇരട്ടിമധുരത്തിന്റെ പൊടി, ഗുഡൂചിയുടെ (ചിറ്റമൃതിന്റെ) രസം (ഇവിടെശൃതമുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു.) ശംഖ പുഷ്പത്തിന്റെ കല്ക്കം എന്നിങ്ങനെ. നിശി സ്ഥിതാ വാ സ്വരസീകൃതാ വാ കല്ക്കീകൃതാ ചൂർണ മഥോ ശൃതാ വാ ശീതകഷായമായോ, സരസമായോ, കല്ക്കമായോ ശൃതമായോ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വിധിയും കാണുന്നു. ശൃതത്തെത്തന്നെയാണു ക്വാഥമെന്നു പറയുന്നത്. ഉദാഹരണമാത്രം തു ബുദ്ധിമതാം എന്നു കാണുന്നതു കൊണ്ട്, കല്പന വിഷയത്തിൽ ആത്യന്തികമായി വൈദ്യന്റെ യുക്തിയ്ക്കുതന്നെയാണു പരമമായ പ്രാമാണ്യം. വിധികളിൽ പലപ്പോഴും കാണപ്പെടുന്ന വൈരുദ്ധ്യത്തിന്, അനുഭവത്താൽ സാധൂകരിയ്ക്കപ്പെടുന്ന സ്വന്തം യുക്തി തന്നെയാണു സാമാന്യമായി പരിഹാരം.

ജീവനം, ബൃംഹണം തുടങ്ങി പ്രധാനമായി അമ്പതുകർമ്മങ്ങളെ വകതിരിച്ചു ഓരോന്നിന്നും പത്തുവീതം ദ്രവ്യങ്ങളെച്ചേർത്തു, അമ്പതുമഹാകഷായങ്ങളെ ഈ അധ്യായത്തിൽ ക്രോഡീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.അതൊക്കെത്തന്നെ ബുദ്ധിമാന്മാർക്കു ഉദാഹരണമായിട്ടാണെന്നും സാധാരണന്മാർക്കു വ്യവഹാരത്തിന് (നിരന്തരോപയോഗത്തിന്)വേണ്ടിയിട്ടാണ് എന്നും പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. മഹാകഷായം എന്നതു ഒരു സംജ്ഞയാകുന്നു. മഹാകഷായ ഇതി ദശസംഖ്യാവച്ഛിന്നസ്യ ഏകകാര്യകരണാർത്ഥോ പാത്തസ്യ ഔഷധഗണസ്യ സംജ്ഞാ- ഒരു കാര്യത്തെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി പത്തുഔഷധങ്ങളെ ഓരോ ഗണമായിച്ചേർത്തു പറയപ്പെട്ടതിന്റെ പേരാകുന്നു. ചികിത്സയിൽ ഔഷധത്തിന്റെ ഉപയോഗം ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട അമ്പതു കർമ്മങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെ ഉദ്ദേശിച്ചാകുന്നു. ദ്രവ്യത്തിന്റെ ഗുണകർമ്മങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണു അതാതു ദശകത്തിൽ ദ്രവ്യങ്ങളെ ചേർത്തിരിയ്ക്കുന്നത്. ഒരേ ദ്രവ്യം തന്നെ പലേ കാര്യത്തെ നിർവഹിക്കുന്നതായി ഒന്നിലധികം ദശകങ്ങളിൽ ചേർത്തു കാണാം. അതുകൊണ്ടു അമ്പതു മഹാകഷായങ്ങളിലായി ആകെ അഞ്ഞൂറുദ്രവ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അതിനു കാരണം ചില ദ്രവ്യങ്ങൾക്ക് ഒന്നിലധികം കർമ്മങ്ങളെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവാകുന്നു. സാധാരണക്കാരുടെ ആവശ്യത്തിനുവേണ്ടി പത്തെണ്ണം വീതം ചേർത്തു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു എന്നല്ലാതെ അതാതുകർമ്മത്തിന്നുപയോഗിയ്ക്കപ്പെടാവുന്ന ദ്രവ്യങ്ങളെല്ലാം ഇവിടെ സംഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഒരേ തരത്തിലുള്ള ഗുണകർമ്മങ്ങളോടു കൂടിയ ദ്രവ്യങ്ങളെ സൗകര്യത്തിനുവേണ്ടി ചേർത്തുപറയുന്നതാണു സാമാന്യമായി ഗണമെന്നു പറയപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ടു എല്ലാം

തന്നെ ഉപയോഗിച്ചു കൊള്ളണമെന്നില്ല, യഥാലാഭം ഉപയോഗിയ്ക്കാവുന്നതാണ്. സദൃശഗുണമായ മറ്റു ദ്രവ്യത്തേയും ചേർത്തുകൂടായ്കയില്ല. യോഗമെന്നത്, വൈരുദ്ധ്യം കൂടാതെ വ്യത്യസ്ത ഗുണകർമ്മങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങളെചേർത്തുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ഋഷയസ്ത്വേവജാനന്തേ യോഗസംയോഗജം ഫലം-യോഗത്തിൽ ദ്രവ്യങ്ങളെ സംയോജിപ്പിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതിന്റെ പ്രയോജനം, ഋഷികൾക്കേ അറിയൂ. അതുകൊണ്ട് യോഗങ്ങളെ വ്യത്യാസപ്പെടുത്താതെ സാമാന്യമായി ഉപയോഗിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു, ആഹാരത്തിൽ വൈരുദ്ധ്യം വരുന്നതു പോലെ ഔഷധത്തിൽ വൈരുദ്ധ്യം വരാം. സാധാരണന്മാരെ സംബന്ധിച്ചു യഥോക്തമായിത്തന്നെ ഉപയോഗിയ്ക്കുകയാണു നല്ലത്. സന്ദർഭത്തിന്റെ ഭേദമനുസരിച്ച് ഉപയോഗിയ്ക്കത്തക്കവിധം എണ്ണമറ്റ യോഗങ്ങൾ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നു സംഗ്രഹിയ്ക്കുന്നതിനു കഴിയുന്നതാണ്. അവയിൽ നിന്നു ആവശ്യം പോലെ എടുത്തു പരീക്ഷിച്ചു ബോധ്യപ്പെട്ട് കാലികമായ ആവശ്യത്തിന്നു, മാറി മാറി വരുന്ന പരിതസ്ഥിതിയ്ക്കൊത്തു ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ബുദ്ധിമാന്മാർക്കു ഈ വിഷയത്തിൽ ഗവേഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും, സാധാരണന്മാർക്കു മാർഗദർശകരായിത്തീരുകയും ചെയ്യാവുന്നതാകുന്നു. എങ്ങനെ ഗവേഷണം നടത്തണമെന്നും മറ്റുമുള്ള വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച്, ചരകത്തിൽ സന്ദർഭാനുസാരേണ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദ ഗവേഷണം പ്രയോജനകരമാകുന്നതിന് ആയുർവേദത്തിന്റെ സാങ്കേതികമായ ശൈലിയിൽ നിർവ്വഹിയ്ക്കേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു.

വേണ്ടതു വേണ്ടിടത്തോളം മാത്രം പറയുക എന്നതാണ് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ശൈലി. അതിൽകുറച്ചു പറഞ്ഞാൽ സാധാരണന്മാർക്കു മനസ്സിലാവുകയില്ല. ബുദ്ധിമാന്മാരെ ഉദ്ദേശിച്ചു അധികം പറഞ്ഞാൽ പറഞ്ഞു തീരുകയുമില്ല. ന ഹി വിസ്തരസ്യ പ്രമാണമസ്തി ന ചാതിസംക്ഷേപോഽല്പബുദ്ധീനാം സാമർത്ഥ്യായോപകല്പതേ-അതുകൊണ്ടു അധികം ചുരുക്കാതെയും അധികം വിസ്തരിക്കാതെയുമാണ് ശാസ്ത്രം രചിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. മന്ദാനാം വ്യവഹാരായ ബുധാനാം ബുദ്ധിവൃദ്ധയേ മന്ദന്മാർക്ക് (സാധാരണന്മാർക്ക്) സന്ദർഭത്തിനൊത്തുള്ള ആവശ്യത്തിനും ബുദ്ധിമാന്മാർക്കു ആലോചിച്ചു ബുദ്ധിയെ (ജ്ഞാനത്തെ) വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനും തക്കവണ്ണമാണു ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ശൈലി.

അമ്പതു മഹാകഷായങ്ങൾ

1. ജീവനീയം (ഓജസ്സിനെ നല്കുന്നത്) 2. ബൃംഹണീയം(പുഷ്ടികരം) 3. ലേഖനീയം(മേദസ്സിനെയും മറ്റും ക്ഷയിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 4. ഭേദനീയം (കുരുവും മറ്റും പിളർക്കുന്നത്) 5. സന്ധാനീയം (മുറിവും മറ്റും കൂട്ടുന്നത്) 6. ദീപനീയം(അഗ്നിദീപ്തിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്) 7. ബല്യം (ബലം നല്കുന്നത്) 8. വർണ്യം (നിറം

സ്വാഭാവികമായി നന്നാക്കുന്നത്) 9. കണ്ഠ്യം (ശബ്ദത്തെ നന്നാക്കുന്നത്) 10. ഹൃദ്യം (ഹൃദയത്തിനു ഹിതം) 11. തൃപ്തിഘ്നം (തൃപ്തിയെ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ തന്നെ കഴിച്ചപോലെയുള്ള തോന്നലിനെ, ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 12. അർശോഘ്നം (അർശസിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 13. കുഷ്ഠഘ്നം (കുഷ്ഠത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 14. കണ്ഡൂഘ്നം (ചൊറിച്ചിൽ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്.) 15. വിഷഘ്നം (വിഷത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 16. കൃമിഘ്നം (കൃമിയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 17. സ്തന്യജനനം (മുലപ്പാലുണ്ടാക്കുന്നത്) 18. സ്തന്യശോധനം (മുലപ്പാലിന്റെ ദോഷം തീർക്കുന്നത്) 19. ശുക്ലവർധനം (ശുക്ലത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 20. ശുക്ലശോധനം (ശുക്ലത്തിന്റെ ദോഷത്തെ തീർക്കുന്നത്) 21. സ്നേഹോപഗം (സ്നിഗ്ധതയ്ക്കു യോജിച്ചത്) 22. സ്വേദോപഗം (സ്വേദനത്തിനുയോജിച്ചത്) 23. വമനോപഗം (ഛർദ്ദിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു യോജിച്ചത്) 24. വിരേചനോപഗം (വിരേചിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനു യോജിച്ചത്.) 25. ആസ്ഥാപനോപഗം (കഷായവസ്തിയ്ക്കു യോജിപ്പിയ്ക്കാവുന്നത്) 26. അന്വാസനോപഗം (സ്നേഹവസ്തിക്കു യോജിപ്പിയ്ക്കാവുന്നത്) 27. ശിരോവിരേചനോപഗം (നസ്യത്തിന്നു യോജിപ്പിയ്ക്കാവുന്നത്) 28. ഛർദ്ദിനിഗ്രഹണം (ഛർദ്ദിയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനു യോജിപ്പിയ്ക്കാവുന്നത്) 29. തൃഷ്ണാനിഗ്രഹണം (തൃഷ്ണയെശമിപ്പിക്കാൻ യോജിപ്പിയ്ക്കാവുന്നത്) 30. ഹിക്കാനിഗ്രഹണം (ഏമ്പക്കത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനു യോജിപ്പിയ്ക്കാവുന്നത്) 31. പുരീഷസംഗ്രഹണം (മലത്തെ പിടിയ്ക്കുന്നതിന്നുപയോഗിക്കാവുന്നത്) 32. പുരീഷവിരജനം (മലത്തിന്റെ നിറം മാറ്റത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നത്) 33. മൂത്രസംഗ്രഹണം (മൂത്രത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനുപയോഗിയ്ക്കാവുന്നത്) 34. മൂത്രവിരജനം (മൂത്രത്തിന്റെ നിറം മാറ്റത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കാനുപയോഗിയ്ക്കാവുന്നത്) 35. മൂത്രവിരേചനം (മൂത്രത്തെ പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കാനുപയോഗിയ്ക്കാവുന്നത്) 36. കാസഹരം (ചുമയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 37. ശ്വാസഹരം (ശ്വാസംമുട്ടിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 38. ശ്വയഥുഹരം (നീരിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 39. ജ്വരഹരം (പനിയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 40. ശ്രമഹരം (തളർച്ചയെ തീർക്കുന്നത്) 41. ദാഹഹരം (ചുട്ടുനീറ്റത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 42. ശീതപ്രശമനം(തണുപ്പിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 43. ഉദർദ്ദപ്രശമനം (ഉദർദ്ദത്തെ-നീർത്തടിപ്പിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 44. അംഗമർദ്ദപ്രശമനം (അംഗമർദ്ദത്തെ-മേൽകുത്തിനോവിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 45. ശൂലപ്രശമനം (കുത്തിനോവിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) 46. ശോണിതസ്ഥാപനം(രക്തത്തെതടയുന്നത്) 47. വേദനാസ്ഥാപനം (വേദനയെത്തടയുന്നത്) 48. സംജ്ഞാസ്ഥാപനം (ബോധക്കേടിനെത്തീർക്കുന്നത്) 49. പ്രജാസ്ഥാപനം (സന്താനത്തെ സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നത്, ഗർഭത്തെ സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നതെന്നു പറയാം) 50. വയസ്സ്ഥാപനം (യൗവനത്തെ നിലനിർത്തുന്നത്)

ആയുർവേദത്തിൽ ദ്രവ്യങ്ങളെ അനേകവിധമായി വർഗ്ഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട് വാതഹരവും മറ്റുമായ ഗണങ്ങളായും മറ്റും.രോഗത്തിന്റെ ദോഷവൈഷമ്യ ത്തെയും സമ്പ്രാപ്തിയെയും മറ്റും വിചാരിച്ചു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഔഷധ ങ്ങളിൽ ഇവ പ്രസക്തങ്ങളായിക്കാണാം. അതൊന്നും ആലോചിയ്ക്കാതെ ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട സങ്കല്പത്തിൽ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൂട. ഇത്തരം വിവ രങ്ങളെ ദ്രവ്യപരിചയത്തിന്റെ വിഷയമായി ഗ്രഹിച്ചാൽ മതിയാകും.

സ്വരസാദികളായ അഞ്ചുകല്പനകളെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞുവല്ലോ. അരിഷ്ടം, ആസവം, ലേഹ്യം, ഘൃതം, തൈലം, ഗുളിക എന്നിങ്ങനെയുള്ള കല്പനാഭേദങ്ങളുമുണ്ടല്ലോ. സ്വരസാദികളായ അഞ്ചുകല്പനകളെ ഔചിത്യ ത്തോടെ കലർത്തിയാണു അത്തരം കല്പനകൾ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു എന്നു കാണാം. അരിഷ്ടകല്പനയിൽ സാമാന്യമായി കഷായവും ചൂർണവും കലർത്ത പ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ആസവത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ദ്രവത്തിൽ ചൂർണം ഉപയോഗി യ്ക്കപ്പെടുന്നു. ലേഹ്യത്തിൽ കഷായവും ചൂർണവും ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടു ന്നു. ഘൃതത്തിലും തൈലത്തിലും കഷായവും കല്കവും ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെ ടുന്നു. വാറ്റിയെടുക്കുന്ന അർക്കത്തിൽ പ്രയോഗവിശേഷം കൊണ്ടു സ്വരസ മാണു എടുക്കപ്പെടുന്നത്.

സാങ്കേതികങ്ങളായ സൗകര്യത്തിന്റെ വികാസത്തിൽ സൗകര്യം കൊണ്ടു കല്പനാഭേദങ്ങൾക്കു യുക്തിയുണ്ട്. ദ്രവ്യത്തിന്റെ അതാതു ഗുണത്തോ ടൊപ്പം കല്പനാവിശേഷംകൊണ്ടു വിശിഷ്ടമായ ഗുണവും സിദ്ധിയ്ക്കുന്നു. ഔഷധനിർമ്മാണം ഇങ്ങനെയുള്ള വിശേഷങ്ങൾക്കു അധികമായ സാധ്യതയു ള്ളതാകുന്നു. ഏതു ദ്രവ്യവും ഏതുവിധത്തിലുള്ള കല്പനയിലും ഉപയോഗി യ്ക്കാമെന്ന് കരുതിക്കൂട. മറ്റു ചികിത്സാസമ്പ്രാദയങ്ങളിൽ മറ്റു വിധത്തിലുള്ള കല്പനകൾ കാണപ്പെടുന്നു. ആയുർവേദയുക്തികൾക്കു യോജിച്ചവിധം അവ യേയും പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാവുന്നതാണ്. ഹോമിയോപ്പതിയിലെ മദർടിങ്ചർ സമ്പ്രദായം, ആയുർവേദത്തിലെ കർപ്പൂരാസവസമ്പ്രദായത്തോടു സാദൃശ്യമു ള്ളതായിത്തോന്നുന്നു. ചിന്തിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ അതു ദ്രവ്യത്തിന്റെ സ്വരസത്തെ നിഷ്പാദിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായമായി വിചാരിയ്ക്കാം.

മാത്രാശിതീയം

മാത്രാശിതമധികൃത്യ കൃതോഽധ്യായഃ മാത്രാശിതീയം-മാത്ര അളവ്, അശിതം ഭക്ഷണം. ആരോഗ്യത്തോടു കൂടിയ ജീവിതത്തെ സംബന്ധിച്ച് മുഖ്യ

മായ കാരണം ആവശ്യത്തിന്നൊത്ത അളവിനൊത്ത ആഹാരമാകുന്നു. ധാതു പാകത്തിൽ അന്നന്നുണ്ടാകുന്ന ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷയത്തെ പൂരണം ചെയ്യുന്നത് അന്നന്നു കഴിയ്ക്കുന്ന ആഹാരമാകുന്നു. ആഹാരമാണു ശരീരത്തിന്റെ അസം സ്കൃതപദാർത്ഥം (raw-material) എന്നു പറയാം. അതു ശരീരത്തിന്റെ ആവ ശ്യത്തിനൊത്തിരിക്കുന്ന തിനു അളവിൽ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഗുണം കൊണ്ടൊത്തിരുന്നാലും അളവിൽ കൂടുതലൊ കുറവൊ ആയിരുന്നാൽ പ്രയോ ജനകരമാവുകയില്ല അളവുകൊണ്ടു ആവശ്യത്തിന്നൊത്തിരിയ്ക്കുന്ന ആഹാ രത്തെ പചിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനമാണ് ഓരോ പ്രാണിയ്ക്കുമുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് അളവ് അധികമായാൽ പാകത്തിനു വൈഷമ്യംവരും. അതു പോലെ അളവ് കുറഞ്ഞിരുന്നാൽ ആവശ്യത്തിനു മതിയാവുകയുമില്ല. പാകപ്ര ക്രിയ കഴിവിന്നുതക്കവെണ്ണം പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയില്ലെങ്കിൽ കഴിവുകുറഞ്ഞു വരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടു ആഹാരത്തിന്റെ മാത്ര പ്രത്യേകിച്ചു ശ്രദ്ധിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. പ്രാണിനാം പുനർമ്മൂലമാഹാരോ ബലവർണ്ണൗ ജസാം ച. പ്രാണികളുടെ ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുന്നത് ആഹാരമാകുന്നു. ശരീ രത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളായ ബലവും വർണവും ഓജസ്സും, വഴിപോലെ പചിയ്ക്ക പ്പെടുന്ന അളവിനൊത്ത ആഹാരത്തിൽനിന്നാണ് സിദ്ധിയ്ക്കുന്നത്.

മാത്രാശീ സ്യാത്.ആഹാരമാത്രാ തു അഗ്നിബലാപേക്ഷിണീ.

മാത്രാശീ (മാത്രയ്ക്കൊത്തു ആഹാരം കഴിയ്ക്കുന്നവൻ) സ്യാത്=ആകണം. ആരോഗ്യരക്ഷണത്തിൽ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ വിധിയാ ണ്. ആഹാരമാത്രാ തു (ആഹാരത്തിന്റെ മാത്രയാകട്ടെ) അഗ്നിബലാപേക്ഷിണി (അഗ്നിയുടെ ബലത്തെ അപേക്ഷിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു) പചനത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന സംവിധാനത്തെ ആകെത്തന്നെയുദ്ദേശിച്ചാണു അഗ്നിയെന്ന പദം പ്രയോഗിക്ക പ്പെടുന്നത്.

ആഹാരത്തിന്റെ പചനമെന്നപോലെ, ആഹാരത്തിന്റെ സാരത്തിൽ നിന്നു ധാതുക്കൾ രൂപം പ്രാപിയ്ക്കുന്നതിനു ആവശ്യമായ പചനവിശേഷങ്ങളും അഗ്നി യെന്ന പദം കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. മൗലികമായി കായാഗ്നി, അതിന്റെ തന്നെ അംശങ്ങളായി, ആഹാരഘടകങ്ങളായ പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ വേർതിരിച്ച് ധാതു ക്കളായി പരിണമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനു യോഗ്യങ്ങളാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനുള്ള അഞ്ചു ഭൂതാഗ്നികൾ, അങ്ങനെ പരിണതങ്ങളായിത്തീരുന്ന അഞ്ചുഭൂതങ്ങളെ ധാതുക്ക ളായി പരിണമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള അതാതു ധാതുവിലിരിയ്ക്കുന്ന ഏഴു ധാത്വ ഗ്നികൾ, എന്നിങ്ങനെ പതിമൂന്നു അഗ്നികളാണ് പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ പതിമൂന്നുതരത്തിലുള്ള പാകവിശേഷങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്ന എല്ലാതരം പരിണാമങ്ങളേയും കുറിയ്ക്കുന്നു. ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള വ്യായാമം

തുടങ്ങിയ വിധികളുടെയെല്ലാം പ്രാഥമികമായ പ്രയോജനം അഗ്നിയുടെ സംരക്ഷണം ആകുന്നു, എന്നു പൊതുവെ പറയാവുന്നതാകുന്നു. പ്രായഭേദം കൊണ്ടും കാലഭേദംകൊണ്ടുമെല്ലാം മാത്രയ്ക്കു വരുന്ന വ്യത്യാസങ്ങളെക്കുറിച്ചു ശാസ്ത്രത്തിൽ സന്ദർഭാനുസാരേണ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

യാവദ്ധ്യസ്യാശനമശിതമനുപഹത്യ പ്രകൃതിം യഥാകാലം ജരാംഗച്ഛതി താവദസ്യ മാത്രാപ്രമാണം വേദിതവ്യം ഭവതി-

ഹി (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ) യാവൽ (എത്രകണ്ട്) അസ്യ (ഭോക്താവിന്റെ,ഭക്ഷണം കഴിച്ചവന്റെ എന്നു താത്പര്യം) അശിതം അശനം (ഭക്ഷിയ്ക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണം) പ്രകൃതിം അനുപഹത്യ (പ്രകൃതിയെ ബാധിയ്ക്കാതെപ്രകൃതി ദോഷസാമ്യത്തേയും ധാതുസാമ്യത്തേയും കുറിയ്ക്കുന്നു. ആ പദം ആരോഗ്യത്തെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു. പ്രകൃതി ആരോഗ്യം, വികൃതി രോഗം. ദോഷസാമ്യമില്ലാതെ ധാതുസാമ്യമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ധാതുസാമ്യമെന്നു തന്നെ പറയാം. അതാതു അതാതിന്റെ സ്വഭാവികമായ പ്രകൃതിയിലിരുന്നു അതാതിന്റെ കർമ്മത്തെ വഴിപോലെ നിർവ്വഹിക്കുന്ന അവസ്ഥയെ അതിന്റെ സാമ്യമെന്നുപറയാം. ശാരീരികങ്ങളായ ഘടകങ്ങളെല്ലാം അതാതിന്റെ പ്രകൃതിയിലിരുന്നു, അതാതു കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്ന കർമ്മത്തെ വഴിപോലെ നിർവ്വഹിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണു ആരോഗ്യം. അതുകൊണ്ടു ധാതുസാമ്യത്തെ ആരോഗ്യമെന്നു പറയുന്നു. ദോഷം, ധാതു, മലം എന്നിങ്ങനെ ശരീരഘടകങ്ങളെ മൂന്നുവകയായിത്തിരിയ്ക്കാം. ധാതുക്കളേയും മലങ്ങളേയും പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കുന്നതു ദോഷങ്ങളാകയാൽ ധാതുക്കളുടെയും മലങ്ങളുടെയും സാമ്യത്തെക്കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യത്തെ ദോഷസാമ്യമെന്നുതന്നെ പറയുന്നു. പ്രവർത്തനാലക്ഷണാഃ ദോഷാഃ എന്നു ദോഷങ്ങൾക്കു ഒരു നിർവ്വചനമുണ്ട്. പ്രവർത്തന എന്നതിനു പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കൽ എന്നർത്ഥം. സ്വയം പ്രവർത്തിക്കുകയും മറ്റുള്ളവയെ പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയാണ് ദോഷങ്ങൾ. -സ്വാഭാവികമായ സാഹചര്യത്തിൽ സ്വാഭാവികമായി അനുഭവപ്പെടുന്നതാണിതെല്ലാം. പ്രകൃതി എന്ന പദം തന്നെ സ്വാഭാവികതയെക്കുറിക്കുന്നു. ആഹാരം ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രകൃതിയ്ക്കു ഒത്തിരുന്നു പ്രകൃതിയെ നിലനിർത്തുന്നതാകണം. യഥാകാലം ജരാം ഗച്ഛതി (കാലത്തിനുതക്കവണ്ണം ജീർണ്ണമായിത്തീരുന്നു) കാലത്തിനുതക്കവണ്ണമെന്നതിനു അടുത്തഭക്ഷണകാലമാകുമ്പോഴേയ്ക്കും എന്നു താത്പര്യം. ഇനി നിർദ്ദേശിക്കാൻപോകുന്ന അളവനുസരിച്ച്, കഴിയ്ക്കുന്ന ആഹാരം ജീർണമാകുന്നതിന്നു അനുഭവപ്പെടുന്ന സമയമനുസരിച്ച് ഒരു ദിവസം രണ്ടു ഭക്ഷണകാലങ്ങളാണുള്ളത്. ഒരു ദിവസം രണ്ടുതവണയാണു പ്രകൃതിപരമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത് എന്നു താത്പര്യം. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു എന്തെങ്കിലും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു

ദഹനത്തെ ബാധിയ്ക്കുമെന്നു താത്പര്യം. ഈ വിഷയത്തിൽ സാത്മ്യത്തിന്നു (ശീലത്തിനു) സ്ഥാനമുണ്ട്. ഒരു പ്രാതലും കൂട്ടി മൂന്നുനേരം ഭക്ഷണംകഴിയ്ക്കുക എന്നതാണു ഇക്കാലത്തെ ശീലമെന്നു തോന്നുന്നു. കഫോദ്രേകകാലം കഴിയുന്ന എട്ടുമണിയോടുകൂടി പ്രാതൽ, ഏറെക്കുറേ ഒരു മണിക്കുമുമ്പായി ഉച്ചഭക്ഷണം, പിന്നെ സന്ധ്യകഴിഞ്ഞു അധികം വൈകാതെ അത്താഴം, എന്നൊരു ശൈലി സ്വീകരിച്ചാൽ, അതാതു ഭക്ഷണകാലത്തു മുമ്പുകഴിച്ച ആഹാരം ജീർണമായി നല്ല വിശപ്പു അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല. ഉച്ചഭക്ഷണം സാമാന്യമായ മാത്രയനുസരിച്ചും ആ മാത്രയിൽ ഏറെക്കുറെ നാലിലൊരുഭാഗം വരുന്ന പ്രാതലും, നാലിൽ രണ്ടുഭാഗംവരുന്ന അത്താഴവും എന്നതു സാമാന്യമായി നല്ല ശീലമാണെന്നുപറയാം. അതുകൊണ്ട് ദഹനംവേണ്ടവിധം നടന്ന് സാരം വേണ്ടവിധം വേർതിരിഞ്ഞ് ധാതുക്കൾ വേണ്ടവിധം പുഷ്ടിപ്പെടും. ഇടയ്ക്കു ദഹനത്തിനു വിഷമം വരാത്തവിധം, ദ്രവപ്രായമായ ലഘുവായ എന്തെങ്കിലും കഴിയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ദഹിച്ചതും ദഹിക്കാത്തതും ഇടയ്ക്കുകൂടിക്കലരാനിടവരുന്നതുകൊണ്ട് ദഹനം വേണ്ടവിധം യഥാകാലം പൂർണമാവുകയില്ല. അതു അജീർണത്തിന്നും അജീർണം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന അനേകവിധം വികാരങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. താവദസ്യ മാത്രാപ്രമാണം വേദിതവ്യം (അത്രയാണു അതാതാളുടെ ആഹാരത്തിന്റെ മാത്രയുടെ അളവെന്നറിയേണം.) ഷഡ്രസം മധുരപ്രായം എന്നു ആഹാരത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചു പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. ആറു രസങ്ങളുമുള്ളതും പ്രത്യേകിച്ചു മധുരമധികമുള്ളതുമെന്നു ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. മധുരമെന്നതുകൊണ്ട് ധാന്യമാണുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നത് (Starch) എന്നുപറയാം. ധാന്യമേതുതരമാണെങ്കിലും, വായിലിട്ടു നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കുമ്പോൾ, മധുരരസം അനുഭവപ്പെടാതിരിയ്ക്കുകയില്ല. പഞ്ചഭൂതമയമായ ശരീരത്തിന്റെ പുഷ്ടിക്ക് ആഹാരവും പഞ്ചഭൂതമയമാകണം. ശരീരഘടനയിൽ ഭൂതങ്ങളുടെ താരതമ്യത്തെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ, ഭൂമിയുടെയും ജലത്തിന്റെയും അംശമാണു അധികമായിട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. മധുരം ഭൂമിയും ജലവും അധികമായിട്ടുള്ള ദ്രവ്യങ്ങളുടെ രസമാകുന്നു. ധാന്യങ്ങൾ അങ്ങനെയുള്ള ദ്രവ്യങ്ങളാകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണു ഭക്ഷണം മധുരപ്രായം എന്നുപറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിലെ മറ്റു ഭൂതാംശങ്ങളുടെ യോജനയ്ക്കു വേണ്ടി വിവിധങ്ങളായ രസങ്ങളോടുകൂടിയ വ്യഞ്ജനങ്ങൾ (കറിവകകൾ) ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിയ്ക്കണം. അന്നവ്യഞ്ജനയോർഭാഗൗ തൃതീയമുദകസ്യ തു/ വായോസ്സഞ്ചരണാർത്ഥായ ചതുർത്ഥമവശേഷയേത്/ ഓരോ ഭാഗം അന്നവും വ്യഞ്ജനവും മൂന്നാമത്തെ ഭാഗം മോര്, രസം, അനുപാനം, എന്നിങ്ങനെയുള്ള ദ്രവങ്ങളും ഒരു ഭാഗം വായുവിന്റെ ചലനത്തിനുവേണ്ടിയും എന്നിങ്ങനെ യുക്തമായ വിധി

യുണ്ട്. വിവിധങ്ങളായ വ്യഞ്ജനങ്ങളെ വിട്ടുവിട്ടുപയോഗിയ്ക്കുക കൊണ്ടു ആകെമൊത്തം ശരീരധാതുക്കളുടെ പുഷ്ടി വേണ്ടവിധം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. വിശപ്പുമാറി, മതിയായി എന്ന തോന്നലുണ്ടാക്കുകയും വയറിന്നു കനം തോന്നാതിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അളവിനെ സൗഹിത്യം എന്നു പറയുന്നു. സൗഹിത്യത്തെ മാനദണ്ഡമാക്കിയാണു ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗത്തെ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളത്.

തത്ര ശാലിഷഷ്ടികമുദ്ഗലാവകപിഞ്ജലൈണ ശശശരഭശംബരാ ദീന്യാഹാരദ്രവ്യാണി പ്രകൃതിലഘൂന്യപി മാത്രാപേക്ഷീണി ഭവന്തി/ തഥാ പിഷ്ടേക്ഷുക്ഷീരവികൃതിതിലമാഷാനൂപൗദകപിശിതാദീന്യപ്യാഹാരദ്രവ്യാണി പ്രകൃതിഗുരൂണ്യപി മാത്രാമേവാപേക്ഷന്തെ/

തത്ര (മാത്രയെ സംബന്ധിച്ച വിഷയത്തിൽ) ശാലിഷഷ്ടികമുദ്ഗലാവകപിഞ്ജലൈണശശശരഭശംബരാദീനി ആഹാരദ്രവ്യാണി (ശാലി, ഷഷ്ടികം, മുദ്ഗം, ലാവം, കപിഞ്ജലം, ഏണം, ശശം, ശരഭം, ശംബരം മുതലായി ആഹാരത്തിനു സാധാരണയായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ദ്രവ്യങ്ങൾ) പ്രകൃതിലഘൂനി അപി (പ്രകൃതികൊണ്ടു ലഘുക്കളാണെങ്കിലും)മാത്രാപേക്ഷീണി ഭവന്തി (മാത്രയെ അപേക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു) തഥാ പിഷ്ടേക്ഷുക്ഷീരവികൃതിതിലമാഷാനൂപൗദകപിശിതാദീനി ആഹാരദ്രവ്യാണി (അതുപോലെതന്നെ പിഷ്ടം, ഇക്ഷുവികൃതി, ക്ഷീരവികൃതി, തിലം, മാഷം, ആനൂപപിശിതം, ഉദകപിശിതം മുതലായ ആഹാരദ്രവ്യങ്ങളും) പ്രകൃതിഗുരൂണി അപി (പ്രകൃതികൊണ്ടു ഗുരുക്കളാണെങ്കിലും)മാത്രാം ഏവ അപേക്ഷന്തേ (മാത്രയെത്തന്നെ അപേക്ഷിക്കുന്നു)

ശാലി=ചെന്നെല്ല്, ഷഷ്ടികം= നവരനെല്ല്, മുദ്ഗം=ചെറുപയറ്; ലാവം, കപിഞ്ജലം, ഏണം, ശശം, ശരഭം, ശംബരം എന്നിവ പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും ആകുന്നു. ഏണം= മാൻ, ശശം=മുയൽ. മുതലായവ എന്നതുകൊണ്ട് അതേ ഗുണങ്ങളും കർമ്മങ്ങളുമുള്ള സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ആഹാരദ്രവ്യങ്ങൾ ഉദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു പക്ഷെ ചരകന്റെ കാലത്തും ദേശത്തും അധികമായി ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ടിരുന്നവയായിരിയ്ക്കാം ഇങ്ങനെ സംഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെട്ടത്. ശരീരധാതുസാമാന്യം കൊണ്ട് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ മാംസമായ അജം(ആട്) ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ട് ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടതെല്ലാം ഉദാഹരണങ്ങളാണെന്നു കരുതാവുന്നതാകുന്നു. ആദി(മുതലായവ) എന്ന പദവും ആ ആശയത്തെത്തന്നെ കുറിയ്ക്കുന്നു. പ്രകൃതിലഘുക്കൾ= പ്രകൃതികൊണ്ട് ലഘുക്കൾ പ്രകൃതി=സ്വഭാവം ഘടന എന്നുപറയാം. ലഘുക്കൾ= വേഗത്തിൽ ദഹിയ്ക്കുന്നവ. അവയും അതിമാത്രമായാൽ വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു

അവയും മാത്രയെ അപേക്ഷിച്ചുതന്നെ ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. പിഷ്ടം= അരച്ചുണ്ടാക്കിയ പലഹാരം. ഇക്ഷുവികൃതി= കരിമ്പിൻനീരിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന ശർക്കര, പഞ്ചസാര മുതലായത്. ക്ഷീരവികൃതി= പാൽകൊണ്ടും പാൽചേർത്തുമുണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ. അവ പ്രകൃതിഗുരുക്കളാകുന്നു. സ്വാഭാവികമായി, ഘടനകൊണ്ടും മറ്റും ഗുരുക്കൾ (എളുപ്പത്തിൽ ദഹിയ്ക്കാത്തവ)ആകുന്നു. അവയേയും അനായാസമായി ദഹിക്കുംവിധം മാത്രയെ ക്രമീകരിച്ചുപയോഗിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു. മാഷം=ഉഴുന്ന്; തിലം=എള്ള്; ആനൂപപിശിതം= ആനൂപത്തിൽ ജനിച്ചു ജീവിയ്ക്കുന്ന ജന്തുക്കളുടെ മാംസം. ആനൂപം= വെള്ളക്കെട്ടുള്ള പ്രദേശം. ഔദകപിശിതം= വെള്ളത്തിൽ ജനിച്ചു ജീവിക്കുന്ന ജന്തുക്കളുടെ മാംസം.

ന ചൈവമുക്തേ ദ്രവ്യേ ഗുരുലാഘവമകാരണം മന്യേത/ ലഘൂനി ഹി ദ്രവ്യാണി വായ്വഗ്നിഗുണബഹുലാനി ഭവന്തി/ പൃഥിവീസോമഗുണബഹുലാനീതരാണി/

ഏവം ഉക്തേ ദ്രവ്യേ (ഇപ്രകാരം പറയപ്പെട്ട ദ്രവ്യത്തിൽ) ഗുരുലാഘവം (ഗുരുത്വവും ലഘുത്വവും) അകാരണം ന മന്യേത (കാരണം കൂടാതെ ഉണ്ടാകുന്നതായി കരുതരുത്) ലഘൂനി ഹി ദ്രവ്യാണി (ലഘുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങളാകട്ടെ) വായ്വഗ്നിഗുണബഹുലാനി ഭവന്തി (വായുവിന്റെയും അഗ്നിയുടെയും ഗുണങ്ങൾ അധികമുള്ളവയാകുന്നു) ഇതരാണി (മറ്റുള്ളവ, ഗുരുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങൾ) പൃഥിവീസോമഗുണബഹുലാനി ഭവന്തി (ഭൂമി, ജലം എന്നിവയുടെ ഗുണങ്ങൾ അധികമുള്ളവയാകുന്നു)

പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള എല്ലാ ദ്രവ്യങ്ങളും പഞ്ചഭൂതങ്ങളാൽ ഘടിതങ്ങളാകുന്നു. അത്തരത്തിലുള്ള ഘടനാവിശേഷങ്ങളാണ് അതാതു ദ്രവ്യത്തിലുള്ള ഗുണവിശേഷങ്ങൾക്കു കാരണം. ഗുണമെന്നതു ഇവിടെ രസം മുതലായി ദ്രവ്യത്തിന്നുള്ളതായി സങ്കല്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന, തിരിച്ചറിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാ ഭാവത്തേയും കുറിക്കുന്നു. ഗുണകർമ്മങ്ങൾക്കാശ്രയമായിരിക്കുന്നതാണല്ലോ ദ്രവ്യം. കർമ്മമെന്നതിനു രണ്ട് അർത്ഥങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്നു പ്രയോഗം. പ്രയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടേ പ്രയോജനം അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളു. മറ്റൊന്നു പ്രയോഗം കൊണ്ടു അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രയോജനം. ഛർദ്ദിയ്ക്കുന്നതിനു മലങ്കാരയ്ക്കകൊടുക്കുന്നതും മലങ്കാരയ്ക്ക സേവിച്ചിട്ടു ഛർദ്ദിയ്ക്കുന്നതും കർമ്മമാകുന്നു. രസവൈശേഷികത്തിൽ പ്രയോഗലക്ഷണം കർമ്മ, കർമ്മലക്ഷണം വീര്യം എന്നു ഈ ആശയങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. വീര്യമെന്നത് പ്രയോജനമായ കർമ്മത്തെ (ഛർദ്ദനത്തെയും മറ്റും) പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതായി ദ്രവ്യത്തിലിരിക്കുന്ന ഗുണവിശേഷമാകുന്നു. ദ്രവ്യത്തിന്റെ കർമ്മമെന്നു പറയുന്നത് വീര്യവിശേഷം

കൊണ്ടു അനുഭവപ്പെടുന്നതാകുന്നു. ഇതിനെല്ലാം അടിസ്ഥാനം അതാതുദ്രവ്യത്തിലെ ഭൂതഘടനാവിശേഷമാകുന്നു. പഞ്ചഭൂതമയമായ ദ്രവ്യത്തിൽ ലഘുത്വത്തിനു കാരണമാകുന്ന ഭൂതങ്ങൾ, വായുവും അഗ്നിയും, അധികമായിരിക്കുന്നതു വേഗത്തിൽ പചിയ്ക്കപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടൂഹിക്കുന്ന ലാഘവത്തിനും, ഗുരുത്വത്തിന്നു കാരണമാകുന്ന ഭൂതങ്ങൾ, ഭൂമിയും ജലവും, അധികമായിരിക്കുന്നതു പതുക്കെമാത്രം പചിയ്ക്കപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടൂഹിയ്ക്കുന്ന ഗൗരവത്തിനും കാരണമാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ദ്രവ്യത്തിന്റെ നിഷ്പത്തിയിൽ ഭൂതങ്ങളുടെ താരതമ്യവും (Proportion) സന്നിവേശവും (order or arrangement)അനുസരിച്ചാണ് അതിലെ ഗുണങ്ങളും പ്രയോജനരൂപമായ കർമ്മവും ഇരിയ്ക്കുന്നത്. പ്രയോഗരൂപമായ കർമ്മം ദ്രവ്യത്തിന്റെ പ്രയോജനത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള ഉപയോഗമാകുന്നു.

തസ്മാത് സ്വഗുണാദപി ലഘൂന്യഗ്നിസന്ധുക്ഷണസ്വഭാവാന്യല്പദോഷാണി ചോച്യന്തേ സൗഹിത്യോപയുക്താനി, ഗുരൂണി പുനർനാഗ്നി സന്ധുക്ഷണസ്വഭാവാന്യസാമാന്യാൽ/ അതശ്ചാതിമാത്രം ദോഷവന്തി സൗഹിത്യോപയുക്താന്യന്യത്ര വ്യായാമാഗ്നിബലാൽ/ സൈഷാ ഭവത്യഗ്നിബലാപേക്ഷിണീ മാത്രാ/

തസ്മാത്(അതുകൊണ്ട്) ലഘൂനി (ലഘുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങൾ) സ്വഗുണാദപി (സ്വന്തം ഗുണങ്ങൾക്കൊണ്ടും) അഗ്നിസന്ധുക്ഷണസ്വഭാവാനി (അഗ്നിയെ വളർത്തുകയെന്നസ്വഭാവത്തോടുകൂടിയവയായി) സൗഹിത്യോപയുക്താനി അപി(മതിയെന്നു തോന്നുന്നത്ര കഴിച്ചാലും) അല്പദോഷാണി ച ഉച്യന്തേ (അധികം ദോഷം ഉണ്ടാക്കാത്തവയായി പറയപ്പെടുന്നു) ഗുരൂണി പുനഃ (ഗുരുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങളാകട്ടെ) അസാമാന്യാൽ (സമാനത്വം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട്) അഗ്നി2സന്ധുക്ഷണക്ഷമാണി ന ഭവന്തി (അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുന്നില്ല) അതഃ ച സൗഹിത്യോപയുക്താനി അപി (അതുകൊണ്ടു തൃപ്തിയാകും വരെ ഉപയോഗിച്ചാലാകട്ടെ) അതിമാത്രം ദോഷവന്തി ഭവന്തി (വളരെയധികം ദോഷമുള്ളവയായിത്തീരുന്നു)വ്യായാമാഗ്നിബലാൽ അന്യത്ര (വ്യായാമം കൊണ്ടു സിദ്ധിച്ച അഗ്നിബലം ഇല്ലെങ്കിൽ) സാ ഏഷാ അഗ്നിബലാപേക്ഷീണീ മാത്രാ (ഇതാണു അഗ്നിബലത്തെ ആശ്രയിച്ചിട്ടുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാത്ര.)

ദോഷങ്ങളിൽ പിത്തമാണ് അഗ്നിയായി കർമ്മംചെയ്യുന്നത്. സാമാന്യം വൃദ്ധികരമാണല്ലൊ. വായുവും അഗ്നിയുമാകുന്ന ഭൂതങ്ങളാണു ദ്രവ്യത്തിന്റെ ലാഘവത്തിന്നു കാരണം. വായു അഗ്നിയെ സ്വഭാവംകൊണ്ടു സഹായിക്കുന്നു. ദേഹത്തിലെ അഗ്നിയായ പിത്തത്തെ ദ്രവ്യത്തിലെ അഗ്നിമൂലമുണ്ടാകുന്ന ലാഘവം സ്വാഭാവികമായി വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ലഘുക്കളായ ദ്രവ്യ

ങ്ങൾ ദീപനവും പാചനവുമായി അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കി, സ്വയം ലഘുവായി പചിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ദ്രവ്യത്തിലെ ഭൂമിയും ജലവുമാകുന്ന ഭൂതങ്ങൾ, ലാഘവത്തിന്നു വിപരീതമായ ഗൗരവംകൊണ്ടു അഗ്നിയെ മന്ദമാക്കുന്നു. വൃദ്ധിസ്സമാനൈസ്സർവ്വേഷാം വിപരീതൈർവിപര്യയഃ എന്ന നിയമം അപവാദമില്ലാത്തതാകുന്നു. എന്തും ദഹിപ്പിയ്ക്കത്തക്കബലം അഗ്നിയ്ക്കുണ്ടെങ്കിൽ, മാത്ര കുറെ ഒക്കെ ലംഘിയ്ക്കപ്പെട്ടാലും വലിയ ദോഷമുണ്ടായി എന്നു വരുകയില്ല. അങ്ങനെയുള്ള അഗ്നിദീപ്തി വ്യായാമം കൊണ്ടേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. വ്യായാമം വായുവിനെ വർധിപ്പിച്ചാണ് അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുന്നത്. ദീപനവും പാചനവുമായ ഔഷധംകൊണ്ടുമാത്രം അതിനു തക്കവണ്ണമുള്ള ബലം അഗ്നിയ്ക്കുണ്ടാവുന്നില്ല. അഗ്നിമൂലം ബലം പുംസാം. മനുഷ്യർക്കു എല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള ബലം അഗ്നിദീപ്തികൊണ്ടാണുണ്ടാവുന്നത്. ബലാധിഷ്ഠാനം ആരോഗ്യം, ബലത്തെ ആശ്രയിച്ചാണു ആരോഗ്യമിരിയ്ക്കുന്നത്. ബലം ഹ്യലം ദോഷഹരം, ബലം ദോഷത്തെ ശമിപ്പിച്ചു രോഗത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു. അങ്ങനെ ആരോഗ്യത്തിന്നും രോഗശമനത്തിന്നും ആശ്രയമായ ബലം അഗ്നിയെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. വ്യായാമം അഗ്നിയുടെ ബലത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു അവസ്ഥയ്ക്കൊത്ത വ്യായാമം ശരീരത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയ്ക്കു ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാകുന്നു എന്നു ധരിയ്ക്കാം. അല്പസ്വല്പം അപഥ്യം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ദോഷത്തേയും വ്യായാമം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന അഗ്നിബലം ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു.

ന ച നാപേക്ഷതേ ദ്രവ്യം/ ദ്രവ്യാപേക്ഷയാ ച ത്രിഭാഗസൗഹിത്യമർധസൗഹിത്യം വാ ഗുരൂണാമുപദിശ്യതേ/ ലഘൂനാമപി നാതിസൗഹിത്യമഗ്നേർയുക്ത്യർത്ഥം/

മാത്രാ ദ്രവ്യം ന അപേക്ഷതേ ഇതി ന ച (മാത്ര ദ്രവ്യത്തേയും അപേക്ഷിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നില്ല) ദ്രവ്യാപേക്ഷയാ ച ഗുരൂണാം ത്രിഭാഗസൗഹിത്യം അർധസൗഹിത്യം വാ ഉപദിശ്യതേ (ദ്രവ്യത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഗുരുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങൾക്കു തൃപ്തിക്കുവേണ്ടതിൽ മൂന്നിൽ ഒരു ഭാഗമൊ പകുതി ഭാഗമൊ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു.) ലഘൂനാം ദ്രവ്യാണാം അപി (ലഘുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങൾക്കും) നാതിസൗഹിത്യം ഉപദിശ്യതേ (അതിതൃപ്തി ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നില്ല) അഗ്നേർയുക്ത്യർത്ഥം (ഇങ്ങനെ മാത്രയെ നിർദ്ദേശിയ്ക്കുന്നത് അഗ്നിയുടെ യുക്തിയ്ക്കുവേണ്ടിയാകുന്നു.)

അഗ്നിയെന്നതു ദഹനശക്തിയെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ആഹാരത്തെ പചിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു ശരീരത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന അഗ്നിയെ കായാഗ്നിയെന്നു പറയുന്നു. അതിന്റെ സ്ഥാനം ജഠരം (വയറ്, കോഷ്ഠം, കുടൽ) ആകകൊണ്ടു ജഠരാഗ്നിയെന്നും അതിനുപേരുണ്ട്. അടുക്കളയിൽ അടുപ്പിൽ തീകത്തുന്നതുപോലെ വയ

റിൽ ഒരു അഗ്നിജ്വലിച്ചു കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു ചില ആധുനികർ പരിഹാസപൂർവ്വം ചോദിയ്ക്കാറുണ്ട് ആശയത്തെ വ്യക്തമാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി, നിത്യപരിചയമുള്ള ഒരു വിഷയത്തോടു ബന്ധപ്പെടുത്തി വിവരിയ്ക്കുക എന്നത് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സമ്പ്രദായമാകുന്നു. ജഠരാഗ്നിയുടെ വിറകാണു ആഹാരം. വിറകിനെ ആശ്രയിച്ച് അഗ്നിയുടെ യുക്തി (വഴിപോലെയുള്ള പ്രവൃത്തി) ഇരിയ്ക്കുന്നു. പാകത്തിനു വിറക് ഇട്ടുകൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അഗ്നിനിരന്തരം വേണ്ടവിധം ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കും. പാകത്തിനു എണ്ണയും തിരിയും ചേർത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ നിത്യം ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന കെടാവിളക്കിനോടും പാകപ്രക്രിയ ഉപമിയ്ക്കാം. അടുപ്പിൽ ദഹനശേഷം അവശേഷിക്കുന്ന ചാരവും ചാമ്പലുമെല്ലാം നിത്യം രണ്ടുനേരമെങ്കിലും കളഞ്ഞുവൃത്തിയാക്കിയാലെ പിന്നെയും ആവശ്യം പോലെ ഇട്ടുകൊടുത്തുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന വിറക്‌വേണ്ടവിധം എരിയുകയുള്ളു. അതുപോലെ തിരി കത്തുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന മഷിയും തിരികത്തിശ്ലേഷിയ്ക്കുന്ന കരിയും നീക്കിവൃത്തിയാക്കി പുതിയ തിരിയും എണ്ണയും ചേർത്താലെ കെടാവിളക്കു എന്നും കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയുള്ളു. ആഹാരം വേണ്ടവിധം പചിയ്ക്കപ്പെട്ട് സാരത്തെ (സത്തായ ഭാഗത്തെ, പോഷകമായ അംശത്തെ)ശരീരം സ്വീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അവശേഷിയ്ക്കുന്ന അംശത്തെ അടുപ്പിലെ ചാരത്തേയും വിളക്കിലെ കരിയേയും മറ്റുമെന്നപോലെ യഥാകാലം വിസർജ്ജിക്കുക എന്നതും അഗ്നിദീപ്തിക്കു അത്യാവശ്യമാകുന്നു. രണ്ടുനേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് സ്വാഭാവികമായി രണ്ടു പ്രാവശ്യം മലവിസർജ്ജനം ഉണ്ടാകുന്നു. ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള മലം മൂത്രമായി വിസർജ്ജിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ഷണ്മൂത്രഃ സ്വാഭാവികമായി ആറുപ്രവശ്യം മൂത്രമൊഴിയ്ക്കുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു. ധാതുപരിണാമത്തിനിടയ്ക്കു വാതകരൂപത്തിലുള്ള മലം ശ്വാസോച്ഛ്വാസരൂപത്തിൽ ബഹിർഗമിക്കുന്നു. വാതകാംശവും ജലാംശവുമായ മലം ത്വക്കിൽകൂടെയും ബഹിർഗമിക്കുന്നുണ്ട്. വ്യായാമം എല്ലാതരത്തിലുള്ള വിസർജ്ജനപക്രിയകളേയും പ്രത്യേകിച്ച് ശ്വാസകോശത്തിലൂടെയും ത്വക്കിലൂടെയുമുള്ള വിസർജ്ജനത്തെ പ്രേരിപ്പിയ്ക്കുകവഴി ആരോഗ്യത്തിന്റെ സാഹചര്യമായ ധാതുശുദ്ധിയെ വിശേഷിച്ചു സാധിയ്ക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെത്വരിതമാക്കുന്നതുകൊണ്ട് രസരക്തചംക്രമണത്തെ (Circulation) പ്രേരിപ്പിച്ച് സ്രോതസ്സുകൾക്കു ശുദ്ധിയുണ്ടാക്കുകയും പോഷകാംശത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയേയും ആഗിരണത്തേയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതെല്ലാം തന്നെ, അഗ്നിബലത്തെ വർധിപ്പിക്കുന്നു. വ്യായാമാഗ്നിബലം (വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള അഗ്നിബലം) എന്നുതൊട്ടുമുമ്പുള്ള ഖണ്ഡികയിൽ പറയപ്പെട്ടത് ഓർക്കുക.

അസൗകര്യം കൂടാതെ, വഴിപോലെ പചിയ്ക്കപ്പെടുന്നതിന്, തികച്ചും
നിറഞ്ഞുവെന്നു തോന്നുവോളം ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്. ദഹിയ്ക്കുവാൻ ബുദ്ധി
മുട്ടുള്ള (ഗുരുത്വമേറിയ) വസ്തുക്കളെ നിറഞ്ഞുവെന്ന്, മതിയെന്ന് തോന്നുവാൻ
വേണ്ടതിന്റെ മൂന്നിലൊന്നോ പകുതിയോ മാത്രമേ കഴിയ്ക്കാവൂ. മതിയെന്നു
തോന്നുവാൻ വേണ്ട അളവിനെയാണു സൗഹിത്യമെന്നു പറയുന്നത്. ലഘുക്ക
ളായ വസ്തുക്കളേയും തികച്ചും മതിയെന്നു തോന്നുംവരെ കഴിയ്ക്കരുത്. ഗുരു
ക്കളും ലഘുക്കളുമായ വസ്തുക്കളെ ഔചിത്യംപോലെ കലർത്തി വേണം
ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നതിന്. ഘടനയിൽ അഗ്നി, വായു എന്ന ഭൂതങ്ങളുടെ ആധി
ക്യമുള്ളവയാണല്ലോ ലഘുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങൾ. അതുകൊണ്ടു ദീപനങ്ങളും പാച
നങ്ങളുമായി, അവ മറ്റുദ്രവ്യങ്ങളുടെ പചനത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
അഗ്നിയ്ക്കു ദീപ്തി വരുത്തുന്നത് ദീപനമെന്നും കൂടെക്കഴിയ്ക്കപ്പെടുന്ന മറ്റു
ദ്രവ്യങ്ങളെ വഴിപോലെ പചിയ്ക്കപ്പെടുന്നതിന്നുതക്കവണ്ണം പരിണമിപ്പിയ്ക്കു
ന്നത് പാചനമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. മറ്റൊരുവിധത്തിലും ആഹാരത്തിന്റെ അളവ്
പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അന്നേന കുക്ഷേർദ്വാവംശൗ പാനേനൈകം പ്രപൂരയേൽ/
ആശ്രയം പവനാദീനാം ചതുർത്ഥമവശേഷയേൽ അന്നം കൊണ്ട് (ഘനമായ
അംശംകൊണ്ട്) കുക്ഷിയുടെ രണ്ടുഭാഗങ്ങളും പാനംകൊണ്ട് (ദ്രവമായ
അംശംകൊണ്ട്) ഒരു ഭാഗവും നിറയ്ക്കണം. പചനപ്രക്രിയയിൽ സഹകരിക്കുന്ന
വായു മുതലായ ദോഷങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനു നാലാമത്തെ അംശത്തെ
അവശേഷിപ്പിക്കണം. ഈ വിധിതന്നെ ലേശം ഭേദത്തോടുകൂടിയും കണ്ടിട്ടുണ്ട്.
അന്നവ്യഞ്ജനയോർഭാഗൗ തൃതീയമുദകസ്യ തു/വായോസ്സഞ്ചരണാർത്ഥായ
ചതുർത്ഥമവശേഷയേൽ- അന്നം കൊണ്ടിവിടെ ധാന്യാംശം (ചോറ്) ഉദ്ദേശിയ്ക്ക
പ്പെടുന്നു. വ്യഞ്ജനം കറിവകകളെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. മൂന്നാമതൊരു ഭാഗം ദ്രവാം
ശത്തെ ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നു. പ്രക്രിയകളെ നിർവ്വഹിക്കുന്ന വായുവിന്റെ ചലനത്തിനു
നാലാമത്തെ ഭാഗം ഒഴിച്ചിടേണ്ടതുമാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള വിവിധങ്ങളായ വിശ
ദീകരണങ്ങളെ ഓർമ്മവെച്ചുകൊണ്ടുവേണം, അവനവന്റെ അവസ്ഥയ്ക്കനു
സരിച്ച് മാത്രയെ സങ്കല്പിച്ചു അന്നത്തെ (ആഹാരം) കഴിയ്ക്കുവാൻ. ഷഡ്രസം
മധുരപ്രായം എന്നും പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പഞ്ചഭൂതമയമായ ശരീരത്തിന്റെ ആവ
ശ്യത്തിന്, എല്ലാ ഭൂതങ്ങളുടെ അംശങ്ങളും വേണ്ടവിധമിരിയ്ക്കുന്നതിന് ആഹാരം
ആറുരസങ്ങളും (എല്ലാ രസങ്ങളുമടങ്ങിയ ദ്രവ്യങ്ങൾ) ഉള്ളതാകണം. മധുരപ്രാ
യവും ആകണം. മധുരമെന്നത് ഇവിടെ ധാന്യത്തെ സാമാന്യമായി കുറിയ്ക്കു
ന്നു. പ്രിയഃ പിപീലികാദീനാം - ഉറുമ്പു മുതലായവയ്ക്കു ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് എന്നു
മധുരരസത്തെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. ധാന്യങ്ങളെല്ലാം തന്നെ സാമാന്യമായി
ഉറുമ്പിനും മറ്റും പ്രിയപ്പെട്ടവയാകുന്നു. മറ്റുരസങ്ങൾ വ്യഞ്ജനങ്ങളെ (കറിവ

കകളെ) ക്കുറിയ്ക്കുന്നു. വ്യഞ്ജനങ്ങളെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു മാറ്റി ഉപയോഗിയ്ക്കാം. ആഹാരത്തെ സംബന്ധിച്ച വിധികളെല്ലാം തന്നെ, ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യത്തേയും, വേണ്ടവിധത്തിലുള്ള പചനത്തേയും ഉദ്ദേശിച്ചാകുന്നു.

മാത്രാവദ്ധ്യശനമശിതമനുപഹത്യ പ്രകൃതിം ബലവർണസുഖായുഷാ യോജയത്യുപയോക്താരമവശ്യമിതി/

മാത്രാവത് അശിതം അശനം (മാത്രയ്ക്കുതക്കവണ്ണം ഭക്ഷിയ്ക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണം) പ്രകൃതിം അനുപഹത്യ (പ്രകൃതിയ്ക്കു ഹാനിയുണ്ടാക്കാതെ) ഉപയോക്താരം (ഉപയോക്താവിനെ, ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നവനെ) ബലവർണസുഖായുഷാ അവശ്യം യോജയതി ഹി(ബലം, വർണം, സുഖം, ആയുസ്സു എന്നിവയെല്ലാം നിശ്ചയമായി നല്കി അനുഗ്രഹിയ്ക്കുന്നുവല്ലോ) ഇതി (എന്നിപ്രകാരം മാത്രയെ സംബന്ധിക്കുന്ന വിഷയം പൂർണമായിരിക്കുന്നു)

ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ ജീവിയ്ക്കാൻ കഴിയുകയില്ല, പ്രകൃതി എന്നതു ഇവിടെ സ്വാഭാവികമായ ജീവിതംകൊണ്ടു സ്വാഭാവികമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ബലം, വർണം, സുഖം, ആയുസ് എന്നിവയെക്കൂട്ടിചേർത്തു ഒന്നിച്ചു ഏകവചനത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുകയാൽ, സമഗ്രമായ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഫലമായി ഇവയെല്ലാം ഒന്നിച്ചുതന്നെ അനുഭവിയ്ക്കപ്പെടുമെന്നു താത്പര്യം. ബലം, ഓജസ്, ശക്തി; വർണം,സ്വാഭാവികമായ തേജസ്; സുഖം,മനസ്സിനു അനുഭവപ്പെടുന്ന സന്തോഷം. സുഖം ആരോഗ്യത്തിന്റേയും ദുഃഖം രോഗത്തിന്റെയും പര്യായമാണല്ലോ. ആയുസ്സ്-ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയ ദീർഘമായ ജീവിതം എന്നുപറയാം. *ആരോഗ്യം ഭോജനാധീനാം ഭോജ്യം വിധിമപേക്ഷതേ/* ആരോഗ്യം ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം ആരോഗ്യത്തിനു കാരണമാകണമെങ്കിൽ മാത്രയേയും മറ്റും സംബന്ധിക്കുന്ന നിയമങ്ങളെ അനുസരിക്കുകയും വേണം. ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചു വ്യായാമം, നിദ്ര, ബ്രഹ്മചര്യം, എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിലും നിഷ്ഠ ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. ശരീരത്തെ സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നതിനാണു വ്യായാമാദികൾ. എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ അസ്തിത്വം തന്നെ ആഹാരത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ആഹാരത്തിനു പ്രത്യേകിച്ചു പ്രാധാന്യം കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

തച്ച നിത്യം പ്രയുഞ്ജീത സ്വാസ്ഥ്യം യേനാനുവർത്തതേ അജാതാനാം വികാരണാമനുത്പത്തികരം ച യൽ

യേന സ്വാസ്ഥ്യം അനുവർത്തതേ (യാതൊന്നുകൊണ്ട് സ്വസ്ഥത അനുവർത്തിയ്ക്കുന്നുവോ) തൽ നിത്യം പ്രയുഞ്ജീത ച (അതിനെ നിത്യം അനുസരിക്കുകയും വേണം) യൽ (യാതൊന്ന്) അജാതാനാം വികാരാണാം അനുൽപ്പത്തികരം ച (ഉണ്ടായിട്ടില്ലാത്ത വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതെ സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നതിനു

വേണ്ടതിനേയും നിത്യം അനുസരിയ്ക്കണം)

സ്വസ്ഥത-ദോഷം, ധാതു, മലം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ശാരീരികഭാവങ്ങളെല്ലാം അതാതിന്റെ സ്വാഭാവികമായ അവസ്ഥയിൽ ഇരിയ്ക്കുന്നതാണു സ്വസ്ഥത. അപ്പോഴാണ് ആരോഗ്യം അനുഭവപ്പെടുക. അതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തെ പ്രകൃതിയെന്നു പറയുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സകൊണ്ടു രോഗം ശമിയ്ക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി ആരോഗ്യം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. നിദാനത്തെ (രോഗത്തിന്റെ സാഹചര്യത്തേയും കാരണത്തേയും) പരിഹരിയ്ക്കുമ്പോൾത്തന്നെ രോഗം ശമിയ്ക്കുന്നത്, അതു പ്രധാനമായി ആഹാരത്തിന്റെയും മറ്റും കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ സാധിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. കാലാവസ്ഥയുടെ വ്യത്യാസംകൊണ്ടും മറ്റും ചിലപ്പോൾ രോഗം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മഞ്ഞും, മഴയും, വെയിലും മറ്റും സാത്മ്യം അല്ലാത്തവിധം, ശരീരത്തിന്നു സഹിയ്ക്കാൻ കഴിയാത്തവിധം, അധികമാകുമ്പോൾ രോഗം ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. കാലാവസ്ഥയെ മനുഷ്യനു മാറ്റിത്തീർക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. അപ്പോൾ ചര്യാക്രമത്തെ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി, വേണ്ടിവന്നാൽ ഉചിതമായ ഔഷധത്തേയും ശീലിച്ചുതന്നെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്നാൽ ഉണ്ടാകുമായിരുന്ന രോഗങ്ങളെ അവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ ഉചിതങ്ങളായ പ്രതിവിധികളെ ശീലിച്ച് ഉണ്ടാകാതെ മനസ്സിരുത്തേണ്ടതാണു എന്നു താത്പര്യം.

ഇതിനുശേഷം, സാമാന്യമായി ആരോഗ്യത്തിനും അതാതവയവത്തിന്റെ സ്വസ്ഥതയ്ക്കു പ്രത്യേകിച്ചും പ്രയോജനപ്പെടുന്ന അഞ്ജനം മുതലായവയെ യുക്തിയോടുകൂടി എടുത്തുപറയുന്നു. അഞ്ജനം, ധൂമപാനം, നസ്യം, ദന്തശോധനം (പല്ലുതേയ്ക്കൽ) ജിഹ്വാനിർലേഖനം (നാക്കുവടിയ്ക്കൽ) അഭ്യംഗം, ശരീരപരിമാർജ്ജനം (വാകപ്പൊടിയും മറ്റും കൊണ്ട് മേൽത്തേയ്ക്കൽ) സ്നാനം, വസ്ത്രധാരണം, ഗന്ധമാല്യനിഷേവണം (കുറികൂട്ടും പൂവുമണിയൽ) രത്നാഭരണധാരണം, ശൗചം, കേശശുശ്രൂഷ, നഖകല്പനം(മുടിവെട്ടലും മുഖക്ഷൗരവും നഖം മുറിയ്ക്കലും) പാദത്രധാരണം (ചെരുപ്പിടൽ) ഛത്രധാരണം(കുടപിടിയ്ക്കൽ) ദണ്ഡധാരണം(വടിയെടുക്കൽ) എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ വിവരിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. വളരെ പ്രയോജനകരമെങ്കിലും, കാലദേശഭേദംകൊണ്ടു മാറ്റം വരുന്ന ആചാരങ്ങളിൽപ്പെട്ട് അവയെ സംബന്ധിച്ച കാഴ്ചപ്പാടുകൾക്കു മാറ്റം വന്നിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും ചികിത്സാംഗമായി, ഔചിത്യംപോലെ അവ ഇക്കാലത്തും പ്രസക്തങ്ങളാകുന്നു. അതാതു രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയിൽ അതാതു പ്രത്യേകം പരാമർശിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കാലത്തിന്റെ മാറ്റത്തിൽ പ്രയോജനകരങ്ങളായ പലതും ശ്രദ്ധിയ്ക്കപ്പെടാതായ കൂട്ടത്തിൽ, സ്വസ്ഥതയെ സംരക്ഷി

യ്ക്കുന്നതിനു ഏറെ പ്രയോജനകരങ്ങളായ ഇവയും അവഗണിയ്ക്കപ്പെട്ടു. പഴയ രീതിയിൽ അവയെ അഭ്യുദ്ധരിയ്ക്കുക പ്രായോഗികമാണെന്നു തോന്നുന്നില്ല. അവശേഷിയ്ക്കുന്നവയ്ക്കു സമ്പ്രദായഭേദം വന്നിരിയ്ക്കുന്നു.

നഗരീ നഗരസ്യേവ രഥസ്യേവ രഥീ യഥാ
സ്വശരീരസ്യ മേധാവീ കൃത്യേഷവഹിതോ ഭവേൽ

നഗരീ (നഗരപാലകൻ) നഗരസ്യ ഇവ (നഗരത്തിന്റെ എന്ന പോലെ) രഥീ (വണ്ടിക്കാരൻ) രഥസ്യയഥാ (വണ്ടിയുടെ എന്നപോലെ) മേധാവീ(ബുദ്ധിയുള്ളവൻ) സ്വശരീരസ്യ കൃത്യേഷു അവഹിതഃ ഭവേൽ (സ്വന്തം ശരീരത്തെ സംബന്ധിച്ച സംഗതികളിൽ ശ്രദ്ധയുള്ളവനാകണം)

നഗരത്തിന്റെ സംഗതികളിൽ നഗരപാലകൻ ഉദാസീനനായാൽ നഗരജനങ്ങൾക്കു ജീവിതം സുഖമായി നയിക്കുന്നതിനു കഴിയുകയില്ല. തേര്, കാറു തുടങ്ങിയ വാഹനങ്ങളുടെ സംഗതികളിൽ അന്നന്നു ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്നാൽ കേടുവന്നുയോഗ്യമല്ലാതായിതീരും. അതുപോലെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതിരുന്നാൽ ശരീരവും രോഗങ്ങളാൽ ബാധിതമായി, കരുത്തറ്റു അകാലത്തിൽത്തന്നെ ചരമഗതിയെ അടയുന്നതിന്നു ഇടവരും. അതുകൊണ്ടു അറിവും ആലോചനയുമുള്ളവൻ ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധയുള്ളവനാകണം. വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട സംഗതികളിൽ കഴിയുന്നത്ര വിധികളെ അനുസരിയ്ക്കുന്നതിനു മനസ്സിരുത്തേണ്ടതാണ്. നിഷേധിയ്ക്കപ്പെട്ടവയെ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.

വൃത്ത്യുപായാന്നിഷേവേത യേ സ്യുർധർമ്മാവിരോധിനഃ/
ശമമധ്യയനം ചൈവ സുഖമേവം സമശ്നുതേ//

യേ ധർമ്മാവിരോധിനഃ (യാതൊരുവ ധർമ്മത്തിനു വിരോധികൾ അല്ലയോ) താൻ വൃത്ത്യുപായാൻ നിഷേവേത (അങ്ങനെയുള്ള ഉപജീവനമാർഗ്ഗങ്ങളെ അനുസരിക്കണം) ശമം, അധ്യയനം ച ഏവ നിഷേവേത (ശമം, അധ്യയനം എന്നിവയേയും ശീലിയ്ക്കണം) ഏവം സുഖം സമശ്നുതേ (ഇങ്ങനെയായാൽ സുഖം അനുഭവിയ്ക്കാറാകും) പുരുഷാർത്ഥങ്ങളിൽ രണ്ടാമത്തേതു അർത്ഥമാണല്ലോ. അന്നന്നത്തെ ആവശ്യത്തിന്നും കർത്തവ്യങ്ങളെ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനും ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ധനമാണ് അർത്ഥം കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. ധർമ്മത്തിനു വിരോധമാകാത്തവിധത്തിലുള്ള ഉപായങ്ങൾ കൊണ്ടുവേണം അർത്ഥത്തെ നേടുവാൻ. എന്നാലേ അവനവനും കുടുംബത്തിന്നും സമൂഹത്തിന്നും സന്തോഷം അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളു. *അർത്ഥാനാം ധർമ്മലബ്ധാനാമദാതാപി ഹ്യസംഭവാൽ/ സ്വർഗാപവർഗവിഭവാനയത്നേനാധിഗച്ഛതി* എന്നു സംഗ്രഹത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. അന്യന്നുപദ്രവമുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടു ധനം

സമ്പാദിയ്ക്കുന്നതിനു ഉദ്യമിയ്ക്കരുത്. കഴിയുന്നത്ര മറ്റുള്ളവർക്കും സമൂഹത്തിനും പ്രയോജനകരമായ തൊഴിൽകൊണ്ട്, ധനത്തെ സമ്പാദിയ്ക്കണമെന്നു താത്പര്യം. അവനവന്റെ താത്പര്യം അന്യന്റെ താത്പര്യത്തിനു ഹാനികരമാകരുത്. ആ വിധത്തിൽ സമ്പാദിയ്ക്കപ്പെട്ട ധനം മതിയാവാത്തതുകൊണ്ടു ദാനം മുതലായവചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും പുണ്യംകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കേണ്ട സ്വർഗം, മോക്ഷം, ഐശ്വര്യം മുതലായവ പ്രത്യേകമായ പരിശ്രമം കൂടാതെ സാധിയ്ക്കും എന്നു താത്പര്യം. അവനവനാത്മസുഖത്തിനാചരിയ്ക്കുന്നവയപരന്നു സുഖത്തിനായ് വരേണം എന്ന ശ്രീനാരായണഗുരുവചനം ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവൻ പുണ്യത്തിന്നുവേണ്ടി വേറെ പ്രത്യേകിച്ചൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല. അന്യനു ഉപദ്രവകരമാംവിധം നേടിയ ധനം അവനവനും ദുഃഖകരമായിത്തീരാതിരിയ്ക്കയില്ല. ഉപജീവനസമ്പാദനത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതിലധികം കുറെ സമയം ആർക്കുമുണ്ടാകാതിരിയ്ക്കയില്ല. ആ സമയം ശമത്തിനും അധ്യയനത്തിനും വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ശമം എന്നത് മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയും അക്ഷുബ്ധതയും ആകുന്നു. അതിന്നു സഹായിയ്ക്കുന്ന പഠനം, നിഷ്ഠ, സജ്ജനസംസർഗം, സജ്ജനങ്ങളോടു സഹകരിച്ചുള്ള സാമൂഹികമായി പ്രയോജനകരങ്ങളായ പ്രവർത്തനം മുതലായവയിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. സ്വാധ്യായവും പ്രവചനവും നിത്യകർത്തവ്യമായി പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. സ്വാധ്യായമെന്നത് അവനവന്റെ വിഷയത്തിലും അനുബന്ധവിഷയങ്ങളിലും നിരന്തരമായി അറിവു വർധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കലാകുന്നു. വിവേകത്തിനും വാസനയ്ക്കും അനുസരിച്ച് നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്ന ഇങ്ങനെയുള്ള ജീവിതമാണ് സുഖത്തിനുള്ള ഉപായം. ശരീരത്തിന്റെ എന്ന പോലെ മനസ്സിന്റേയും സ്വസ്ഥത അടങ്ങുന്നതാണ് ഇവിടെ സുഖം.

തസ്യാശിതീയം

തസ്യാശിതാദ്യാദാഹാരാദ് ബലം വർണശ്ച വർധതേ/

യസ്യർത്തുസാത്മ്യം വിദിതം ചേഷ്ടാഹാരവ്യപാശ്രയം.//

യസ്യ (യാതൊരുവന്ന്) ചേഷ്ടാഹാരവ്യപാശ്രയം ഋതുസാത്മ്യം വിദിതം(പ്രവൃത്തികളേയും ആഹാരത്തേയും സംബന്ധിച്ചുള്ള ഋതുസാത്മ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുണ്ടോ) തസ്യ അശിതാദ്യാത് ആഹാരാൽ ബലം വർണഃ ച വർധതേ (അശിതം മുതലായ ആഹാരത്തിൽ നിന്ന് ബലവും വർണവും മറ്റും വർധിയ്ക്കുന്നു.

അശിതം കടിച്ചുതിന്നുന്നത്. മുതലായത് എന്നതുകൊണ്ട്, കുടിയ്ക്കു

ന്നതും നക്കിതിന്നുന്നതും, ചവച്ചുതിന്നുന്നതുമായ ആഹാരത്തെക്കുറിക്കുന്നു. (അശിതം, പീതം, ലീഢം, ചർവ്വിതം എന്നിങ്ങനെ ആഹാരം ചതുർവിധമായി പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു) അങ്ങനെ കഴിയ്ക്കപ്പെടുന്ന ആഹാരം കൊണ്ട് ശരീരത്തിനു ശക്തിയും ശോഭയും സിദ്ധിയ്ക്കുന്നു. ശരീരഘടകങ്ങളായ ദോഷധാതുമലങ്ങളുടെ സാമ്യം (സുസ്ഥിതി) കൊണ്ടാണ് അതെല്ലാം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ബലവും വർണവും സുഖത്തിന്റെയും ആയുസ്സിന്റെയും കൂടി ഉപലക്ഷണമാകുന്നു. സാമാന്യമായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികൾക്കു ഋതുഭേദം കൊണ്ടു വ്യത്യാസം ആവശ്യമാകുന്നു. അതാണു ഋതുസാത്മ്യം കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. ഋതു എന്നതു കാലാവസ്ഥയെക്കുറിക്കുന്നു. ശീതം(മഞ്ഞ്) ഉഷ്ണം(വെയിൽ) വർഷം (മഴ) എന്നിവയുണ്ടാകുന്നതിലെ ഭേദമാണ് കാലാവസ്ഥാഭേദം കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. ദേശഭേദംകൊണ്ട് ഇവയുണ്ടാവുന്ന കാലത്തിനും ഇവയുടെ കാഠിന്യത്തിനും വ്യത്യാസം സ്വാഭാവികമാകുന്നു. അതെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു ഗ്രന്ഥം രചിയ്ക്കുക പ്രായോഗികമല്ല. ആയുർവേദ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചർച്ചകൾ നടത്തി, ശാസ്ത്രത്തിനു രൂപം നല്കിയ ഹിമാലയസാനുക്കളെ ഉദാഹരണമായെടുത്തു അവിടുത്തെ കാലാവസ്ഥകളെ ആശ്രയിച്ചു ഋതുക്കളെ വിവരിക്കുകയാണു ആചാര്യന്മാർ ചെയ്തതു എന്നു കരുതാം. മഴയായാലും മഞ്ഞായാലും വേനലായാലും, അതാതിന്റെ തീഷ്ണതയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങളേയും വികാരങ്ങളേയുമാണ് ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വിവരിച്ചു കാണുന്നത്. അതനുസരിച്ചാണ് ചര്യകളെ വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത്. അതാതുദേശത്തെ അനുഭവത്തിനനുസരിച്ച്, അതാതു ദേശത്തുള്ളവർ വിധികളെ ഭേദപ്പെടുത്തി, ചര്യകളെ ക്രമപ്പെടുത്തി അനുസരിയ്ക്കേണ്ടതാണ്. കേരളത്തിലെ സ്ഥിതി വെച്ചുനോക്കുമ്പോൾ മഴയ്ക്കാണെങ്കിലും മഞ്ഞിനാണെങ്കിലും വെയിലിനാണെങ്കിലും അത്ര തീക്ഷ്ണത അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല. ദേശത്തെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ ലക്ഷണങ്ങൾക്കു അത്ര ആധിക്യമില്ലാതെ, സാധാരണം എന്നൊന്നു പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതുപോലെ കാലത്തെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോഴും സാധാരണം എന്നൊന്നു സങ്കല്പിക്കാവുന്നതാണെന്ന് തോന്നുന്നു. കേരളം, ദേശം കൊണ്ടെന്നപോലെ കാലം കൊണ്ടും സാമാന്യമായി സാധാരണമാണെന്നു പറയാമെന്ന് തോന്നുന്നു. ആഹാരവിഹാരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച സാധാരണവിധികളെ അനുസരിക്കുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചു, സാമാന്യമായി കാലാവസ്ഥാവ്യത്യാസംകൊണ്ടു പ്രത്യേകിച്ച് വികാരം ഒന്നും അനുഭവപ്പെട്ടു കാണുന്നില്ല. ചെറിയതോതിലൊരു മനസ്സിരുത്തലിൽ കൂടുതൽ ചര്യാഭേദം ആവശ്യമാകുന്നില്ല എന്നുതന്നെ പറയാം. ഋതുസാത്മ്യമെന്നതിന്, അതാതു ഋതുവിൽ സുഖകരമായി അനുഭവപ്പെടുന്നത് എന്നു സാരം. ഋതുസാത്മ്യമാണ് ഋതുചര്യ

കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കുന്നത്. ഋതുചര്യാ തു ശീതോഷ്ണവൃഷ്ടിദോഷപ്രതിക്രിയാ- ഋതുചര്യ എന്നത് ശീതവും ഉഷ്ണവും വൃഷ്ടിയും അധികമാവുകകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ദോഷങ്ങൾക്കു ഉചിതമായ ആഹാരവിഹാരൗഷധങ്ങളുടെ രൂപത്തിലുള്ള ചികിത്സയാണ്.

ഈ ലേഖനപരമ്പരയുടെ ഉദ്ദേശത്തിനു ശാസ്ത്രത്തിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരമുള്ള ഋതുചര്യാവിവരണത്തിന്റെ വ്യാഖ്യാനം പ്രസക്തമാകുന്നില്ല.

ഇത്യുക്തമൃതുസാത്മ്യം യച്ചേഷ്ടാഹാരവ്യപാശ്രയം/
ഉപശേതേ യദൗചിത്യാദോകസ്സാത്മ്യം തദുച്യതേ//

ഇതി ഋതുസാത്മ്യം ഉക്തം (ഇപ്രകാരം അതാതു ഋതുവിൽ സാത്മ്യമായിട്ടുള്ളതു പറയപ്പെട്ടു) യച്ചേഷ്ടാഹാരവ്യപാശ്രയം (അതു വിഹാരങ്ങളേയും ആഹാരങ്ങളേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു) യത് ഔചിത്യാൽ ഉപശേതേ (യാതൊന്നു ശീലം കൊണ്ട് സുഖകരമായി അനുഭവപ്പെടുന്നുവോ) തത് ഓകസാത്മ്യം ഉച്യതേ (അതു ഓകസാത്മ്യം എന്നുപറയപ്പെടുന്നു)

ഓകാൽ ഔചിത്യാൽ സാത്മ്യം ഓകസാത്മ്യം. ഓകം എന്നതിനു ഔചിത്യം എന്നർത്ഥം. ഔചിത്യമെന്നതിനു പരിചയമെന്ന് താത്പര്യമാകുന്നു. നിത്യം ശീലിയ്ക്കുകകൊണ്ടു പൊരുത്തപ്പെട്ടത്, ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കാത്തത്. ഓകസ്സാത്മ്യം എന്നും പറയാറുണ്ട്. ഓകസ്സ ഗൃഹം. ജനനം മുതൽത്തന്നെ ഗൃഹത്തിലെ ശീലമാകകൊണ്ട് പൊരുത്തപ്പെട്ടത് എന്നു താല്പര്യം. ഏറ്റവും ഹിതമായ വസ്തുതന്നെ പെട്ടെന്നു കഴിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ പെട്ടെന്നു പിടിച്ചുവെന്നു വരുകയില്ല. കുറച്ചൊക്കെ അഹിതമാണെങ്കിലും കുറെക്കാലം ശീലിച്ചാൽ അധികമൊന്നും ഉപദ്രവം ചെയ്തു എന്നുവരുകയില്ല. എന്നാലും അതിന്റെ ദുഷ്ഫലം ആത്യന്തികമായി അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു സാത്മ്യമായ അഹിതത്തെ ക്രമേണ അസാത്മ്യമാക്കുകയും അസാത്മ്യമായ ഹിതത്തെ സാത്മ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമ്പ്രദായത്തെക്കുറിച്ചു ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അഹിതത്തെ അസാത്മ്യവും ഹിതത്തെ സാത്മ്യവുമാക്കി സ്വസ്ഥവൃത്തത്തെ ശീലമാക്കണമെന്നുപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു.

ദേശാനാമാമയാനാം ച വിപരീതഗുണം ഗുണൈഃ/
സാത്മ്യമിച്ഛന്തി സാത്മ്യജ്ഞാഃ ചേഷ്ടിതം ചാദ്യമേവ ച//

ദേശാനാം ആമയാനാം ച (ദേശങ്ങൾക്കും രോഗങ്ങൾക്കും)

ഗുണൈഃ വിപരീതഗുണം(ഗുണങ്ങൾക്ക് വിപരീതമായ ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയ)

ചേഷ്ടിതം അദ്യം ഏവ ച (വിഹാരത്തേയും ആഹാരത്തേയും തന്നെ)

സാത്മ്യജ്ഞാഃ സാത്മ്യം ഇച്ഛന്തി (സാത്മ്യമറിയുന്നവർ സാത്മ്യം എന്നു

പറയുന്നു.)

ജാംഗലം, ആനൂപം, സാധാരണം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുതരത്തിലാണു ദേശം പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. രൂക്ഷം, ലഘു എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഗുണങ്ങൾകൊണ്ടു വാതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്ന സ്വഭാവത്തോടു കൂടിയ ജാംഗലത്തിൽ വാതത്തിന്റെ വൃദ്ധിയെ തടയുന്ന ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയ സ്നിഗ്ധവും ഗുരുവും മറ്റുമായ ഗുണങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വിഹാരങ്ങളെ (സുഖശീലതയെ) അനുസരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അദ്യമെന്നതിനു ആഹാരമെന്നർത്ഥമാകുന്നു. അദിയ്ക്കുക= ഭക്ഷിക്കുക. സന്ദർഭവശാൽ സേവിക്കേണ്ടിവരുന്ന ഔഷധത്തേയും അതിൽപ്പെടുത്താം. അതുപോലെ ആനൂപത്തെക്കുറിച്ചും വിചാരിയ്ക്കണം. ആനൂപം സ്നിഗ്ധശീതസ്വഭാവമാണ്. ആ ഗുണങ്ങൾ കഫത്തെ വർധിപ്പിക്കുന്നു. ആ ദേശത്തെ ആഹാരവും ഔഷധവും സാമാന്യമായി രൂക്ഷോഷ്ണസ്വഭാവമാകണം. പാരമ്പര്യം കൊണ്ടോ സാഹചര്യം കൊണ്ടോ ഏതെങ്കിലും രോഗം ബാധിയ്ക്കുന്നതിനു സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ, അവയിൽ കോപിക്കാനിടയുള്ള ദോഷത്തിനു വിപരീതമായ ഗുണത്തോടുകൂടിയ വിഹാരത്തേയും ആഹാരത്തേയും ശീലിക്കുകകൊണ്ട് അങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു മുൻകൂട്ടിതന്നെ പ്രകൃതികൊണ്ടോ പാരമ്പര്യംകൊണ്ടോ ഊഹിച്ച് ആ രോഗങ്ങൾക്കും ആ രോഗത്തിന്റെ നിദാനത്തിനും വിപരീതമായ ആഹാരവിഹാരരൂപമായ ചര്യയെ ശീലിക്കുകകൊണ്ട്, രോഗത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ട്. ആരോഗ്യത്തെ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയും. അങ്ങനെയുള്ള ചര്യയെയും സാത്മ്യമായിത്തന്നെ ഗണിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. രോഗം ആരംഭിച്ചതിനുശേഷമുള്ള ചര്യകളെ ചികിത്സയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ധരിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. യഥാസാത്മ്യം ആഹാര വിഹാരൗ സേവ്യാരാഗ്യത്തിനുവേണ്ടി സാത്മ്യത്തിന് ഒത്തവിധം ആഹാരവിഹാരങ്ങളെ ശീലിക്കേണ്ടതാണെന്നുണ്ടല്ലോ.

ന വേഗാന്ധാരണീയം

ന വേഗാൻ ധാരയേദ്ധീമാൻ ജാതാൻ മൂത്രപുരീഷയോഃ
ന രേതസോ ന വാതസ്യ ന ഛർദ്യാഃ ക്ഷവഥോർന ച
നോദ്ഗാരസ്യ ന ജൃംഭായാഃ ന വേഗാൻ ക്ഷുത്പിപാസയോഃ
ന ബാഷ്പസ്യ ന നിദ്രായാ നിഃശ്വാസസ്യ ശ്രമേണ ച

ധീമാൻ ജാതാൻ മൂത്രപുരീഷയോഃ വേഗാൻ ന ധാരയേൽ (ബുദ്ധിയുള്ളവൻ ഉണ്ടായ മൂത്രത്തിന്റെയും മലത്തിന്റെയും വേഗങ്ങളെ ധരിയ്ക്കരുത്.)

രേതസഃ വേഗം ന ധാരയേൽ(രേതസ്സിന്റെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) വാതസ്യ

വേഗം ന ധാരയേൽ (അധോവാതത്തിന്റെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) ഛർദ്ദ്യാഃ വേഗം ന ധാരയേൽ (ഛർദ്ദിയുടെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) ക്ഷവഥോഃ വേഗം ന ധാരയേൽ (ക്ഷവഥുവിന്റെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) ഉദ്ഗാരസ്യ വേഗം ന ധാരയേൽ (ഉദ്ഗാരത്തിന്റെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) ജൃംഭായാഃ വേഗം ന ധാരയേൽ (ജൃംഭയുടെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) ക്ഷുത്പിപാസയോഃ വേഗാൻ ന ധാരയേൽ(ക്ഷുത്തിന്റെയും പിപാസയുടേയും വേഗങ്ങളെ ധരിയ്ക്കരുത്) ബാഷ്പസ്യ വേഗം ന ധാരയേൽ (ബാഷ്പത്തിന്റെയും വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) നിദ്രായാഃ വേഗം ന ധാരയേൽ (നിദ്രയുടെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്) ശ്രമേണ നിഃശ്വാസസ്യ വേഗം ന ധാരയേൽ (ശ്രമം കൊണ്ടുള്ള നിഃശ്വാസത്തിന്റെ വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കരുത്)

അതാതുകാലത്ത് സ്വാഭാവികമായി പുറപ്പെടുന്നതാണ് വേഗം. പ്രവൃത്യുന്മുഖത വേണമെന്ന തോന്നൽകൊണ്ട് അറിയാൻ കഴിയും. മൂത്രവും മറ്റും മുട്ടുക എന്നുപറയാറുണ്ടല്ലോ. അതാതുകാലത്തു മൂത്രമൊഴിക്കണമെന്നു തോന്നുക ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമായും കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഉചിതമായ ചികിത്സകൊണ്ട് രോഗം ശമിയ്ക്കുമ്പോൾ മറ്റു ലക്ഷണത്തോടൊപ്പം അതും ശമിയ്ക്കും. അല്ലാതെ ബലാൽക്കാരമായി തടഞ്ഞുനിർത്താൻ നോക്കരുത്. ഛർദ്ദിപ്പിയ്ക്കൽ മുതലായ കർമ്മത്തിന്റെ ഫലമായും ഛർദ്ദിയും മറ്റും ഉണ്ടാകും. വേഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടാണ് അവിടെ ഔഷധം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മുട്ടുമ്പോൾ തടയരുത് എന്നപോലെ വേണമെന്നു തോന്നാതെ മുക്കിപ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയുമരുത്. മുട്ടുമ്പോൾ തടയുന്നത് ധാരണവും മുക്കിപ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നത് ഉദീരണവുമാകുന്നു. വേഗത്തെ natural urge എന്നു ഇംഗ്ലീഷിൽ പറയാം. മൂത്രം, പുരീഷം(മലം), രേതസ്സ്(ശുക്ലം), വാതം (അധോവായു), ഛർദ്ദി, ക്ഷവഥു (തുമ്മൽ), ഉദ്ഗാരം(തേട്ടൽ), ജൃംഭ(കോട്ടുവാ), ക്ഷുത്(വിശപ്പ്), പിപാസ (വെള്ളംദാഹം), ബാഷ്പം (കണ്ണുനീർ, കരച്ചിൽ), നിദ്ര (ഉറക്കം), ശ്രമം കൊണ്ടുള്ള നിശ്വാസം (കിതപ്പ്) ഇങ്ങനെ പതിമൂന്നുവേഗങ്ങളെയാണു ഇവിടെ എടുത്തുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. കാസത്തിന്റെയും ശ്വാസത്തിന്റെയും വേഗങ്ങളെ കൂടി വാഗ്ഭടൻ പറയുന്നു. വേണമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ തടയുന്നത് വേഗധാരണം. വേണമെന്നു തോന്നാത്തപ്പോൾ മുക്കിപ്പുറപ്പെടുവിയ്ക്കുന്നത് വേഗോദീരണം. വേഗപ്രവർത്തനം വായുവിന്റെ കർമ്മമാകയാൽ ധാരണംകൊണ്ടും ഉദീരണംകൊണ്ടും വായുവാണു കോപിക്കുക. അതുപോലെത്തന്നെ വായുവിന്റെ വൈഷമ്യം കൊണ്ട് യഥാസമയം വേഗങ്ങൾ പുറപ്പെടാതെയും വരാം. ചില വേഗങ്ങൾ പ്രത്യേകം ചില രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളായും വരാം. ശ്വാസം, കാസം, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയവ അങ്ങനെയുണ്ടാ

വുന്നവയാണ്. ഉചിതമായ ചികിത്സകൊണ്ട് രോഗം ശമിയ്ക്കുമ്പോൾ അത്തരം ലക്ഷണങ്ങളും ശമിയ്ക്കുന്നു. ഔഷധങ്ങളുപയോഗിച്ചു ഛർദ്ദിപ്പിയ്ക്കുകയും വിരേചിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെ!യ്യുന്നത് വേഗോദീരണമല്ല. സ്നേഹസ്വേദങ്ങൾ ക്കൊണ്ടു ഉത്ക്ലിഷ്ടമായ കഫവും പിത്തവുമാണ് ഔഷധോപയോഗം കൊണ്ടു ഛർദ്ദിരൂപത്തിലും വിരേകരൂപത്തിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അവയും വേഗങ്ങളായാണു പ്രവർത്തിക്കുക. അങ്ങനെയുള്ള ഉത്ക്ലേശമില്ലാത്തപ്പോൾ, വേണമെന്നു തോന്നലില്ലാത്തപ്പോൾ പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കുന്നതാണു വേഗോദീരണ മാവുക. സാധാരണ വിയർപ്പുണ്ടാവുന്നതിനും സ്ത്രീകളുടെ ആർത്തവത്തിനും വേഗമെന്നു പറയാറില്ല. പ്രത്യേകിച്ചൊരു തോന്നലുമുണ്ടാകാതെ അവ ബഹിർഗ മിക്കുന്നു. കരുതിക്കൂട്ടി അവയെ തടയാനും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുവാനും കഴിയുക യില്ല. അവയുണ്ടാകാതിരിയ്ക്കലും അവ അധികമായുണ്ടാകലും ചില രോഗ ങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. ഉചിതമായ ചികിത്സകൊണ്ട് അവ ശമിയ്ക്കു ന്നു. ഓരോ വേഗത്തിന്റെ ധാരണത്തിലും ഉദീരണത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന വികാര ങ്ങളേയും അവയുടെ ചികിത്സകളേയും ആചാര്യൻ വിസ്തരിച്ചുതന്നെ പറയു ന്നുണ്ട്. ഇക്കാലത്തു അനുഭവപ്പെടുന്ന സാധാരണങ്ങളായ അനേകരോഗ ങ്ങൾക്കു സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നതാണ് മൂത്രത്തിന്റേയും മലത്തിന്റേയും മറ്റും ധാരണമെന്നൂഹിക്കാവുന്നതാണ്. വേഗധാരണം നിരന്തരമായി സംഭവിക്കുവാൻ ഇടയുള്ളവരെ സതതാതുരന്മാർ (എപ്പോഴും എന്തെങ്കിലും രോഗമുള്ളവർ) എന്നു പറയുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചു വിശദീകരണം ആവശ്യമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ആ ഭാഗങ്ങളെ ഉദ്ധരിച്ച് വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കുന്നതിനു ഉദ്യമിയ്ക്കുന്നില്ല. വേഗങ്ങളുടെ ധാരണ ത്തേയും ഉദീരണത്തേയും ഒഴിവാക്കുക എന്നത് ആരോഗ്യത്തിന്നും രോഗശമ നത്തിനും ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത പഥ്യമാകുന്നു.

ഇമാംസ്തു ധാരയേദ്വേഗാൻ ഹിതാർത്ഥീ പ്രേത്യ ചേഹ ച/
സാഹസാനാമശസ്താനാം മനോവാക്കായകർമ്മണാം.//

പ്രേത്യ ഇഹ ച ഹിതാർത്ഥീ (മരിച്ചതിന്നു ശേഷവും ഇവിടെയും ഹിതത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ) സാഹസാനാം (സാഹസങ്ങളുടെയും) അശസ്താനാം മനോ വാക്കായ കർമ്മണാം (അരുതാത്തതായി മനസ്സുകൊണ്ടും വാക്കുകൊണ്ടും ശരീരം കൊണ്ടുമുള്ള കർമ്മങ്ങളുടേയും) ഇമാൻ വേഗാൻ ധാരയേൽ (ഇപ്പറയുന്ന വേഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കണം)

സാഹസങ്ങൾ കഴിവിൽക്കവിഞ്ഞുള്ള പ്രവൃത്തികൾ. അയഥാബലമാ രംഭം സാഹസം പരിചക്ഷതേ. ആവാമെന്നുള്ളവയെങ്കിലും മനസ്സിന്റെയും വാക്കിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും കഴിവിന്നപ്പുറത്തുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ആരോ ഗ്യത്തിനു ഹാനികരമാകുന്നു. ഏതു കർമ്മവും താല്ക്കാലികമായ ക്ഷീണം

ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ആ ക്ഷീണം ഉചിതമായ വിശ്രമംകൊണ്ടു സ്വാഭാവികമായി ശമിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. അതിലധികമായാൽ സാഹസമായി.

ലോഭശോകഭയ ക്രോധമാനവേഗാൻ വിധാരയേൽ /

നൈർല്ലജ്ജ്യേർഷ്യാതിരാഗാണാമഭിധ്യായാശ്ച ബുദ്ധിമാൻ.//

ബുദ്ധിമാൻ (വിവേകമുള്ളവൻ) ലോഭശോകഭയക്രോധമാനവേഗാൻ (ലോഭം, ശോകം, ഭയം, ക്രോധം, മാനം എന്നിവയുടെ വേഗങ്ങളേയും)നൈർല്ല ജ്ജ്യർഷ്യാതിരാഗാണാം അഭിധ്യായാഃ ച(നൈർല്ലജ്ജ്യം, ഈർഷ്യ, അതിരാഗം, എന്നിവയുടെയും അഭിധ്യയുടേയും) വേഗാൻ വിധാരയേൽ (വേഗങ്ങളെ ധരിക്കണം)

വിവേകമുള്ളവൻ എന്തും അറിഞ്ഞും ആലോചിച്ചുമേ ആരംഭിക്കുകയുള്ളു. ലോഭം കിട്ടിയതുപോരെന്നും ഉചിതമല്ലാത്തതുമായ ആഗ്രഹം; ശോകം എന്തെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴുള്ള സങ്കടം; ഭയം, ആപത്തുവരുമോ എന്നും മറ്റുമുള്ള പരിഭ്രമം; ക്രോധം അസഹ്യമായ വിദ്വേഷം; മാനം തന്റെ നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചു അതിരുവിട്ട അഭിമാനം; നൈർല്ലജ്ജ്യം, ലജ്ജയില്ലായ്മ ലജ്ജയെന്നത് പരസ്യമാക്കികൂടെന്നുള്ളതിനെ പരസ്യമാക്കുന്നതിലുള്ള വൈമനസ്യമാകുന്നു എന്നു പറയാം. ഈർഷ്യയെന്നത് അന്യന്നു നന്മയെന്തെങ്കിലുമുണ്ടാകുന്നതിലുള്ള അസഹ്യത. അതിരാഗം ആവാവുന്നതിൽത്തന്നെ അത്യാസക്തി. അഭിധ്യ എന്നത് തനിയ്ക്കു അർഹതയില്ലാത്തതിൽ ഉണ്ടാവുന്ന എന്തെന്നില്ലാത്ത അത്യാഗ്രഹമാണ്. അന്യന്നു ആപത്തുവരണമെന്ന ആഗ്രഹത്തേയും അഭിധ്യ എന്നുപറയുന്നു.

പരുഷസ്യാതിമാത്രസ്യ സൂചകസ്യാനൃതസ്യ ച /

വാക്യസ്യാകാലയുക്തസ്യ ധാരയേദ്വേഗമുത്ഥിതം //

പരുഷവും അതിമാത്രവും സൂചകവും അനൃതവും അകാലയുക്തവുമായ വാക്യത്തെ സംബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന വേഗത്തെ നിയന്ത്രിയ്ക്കണം.

പരുഷം കേട്ടാൽത്തന്നെ ദുഃഖവും വെറുപ്പുമുണ്ടാകുന്ന വാക്ക്-

അതിമാത്രം വേണ്ടതിലധികം, സൂചകം ഏഷണി, അനൃതം നുണ,

അകാലയുക്തം സന്ദർഭത്തിനു യോജിയ്ക്കാത്തത്. ആഹാരവിഹാരങ്ങളും ആചാരവിചാരങ്ങളും അടങ്ങിയതാണു ജീവിതം. ജീവിതമെന്നത് ആയുസ്സിന്റെ പര്യായമാകുന്നു. ഇപ്പറയപ്പെട്ട ലോഭം മുതലായവ ആർക്കും ഏറെക്കുറെ സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുള്ളതാകുന്നു. അവയെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് ജീവിതത്തിലെ സുഖത്തിനു ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. ആരോഗ്യമെന്നത് ശരീരത്തിന്റെ മാത്രം അവസ്ഥയല്ല. പ്രസന്നാത്മേന്ദ്രിയ മനാഃ സ്വസ്ഥ ഇത്യഭിധീയതേ എന്നുണ്ടല്ലോ. ആരോഗ്യം ആത്മാവിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും പ്രസന്നതയും കൂടിയാകുന്നു. ആത്മാവ് ഇവിടെ സുഖവും ദുഃഖവും ആരോ

ഗ്യവും രോഗവും എല്ലാം അനുഭവിയ്ക്കുന്നതായി അഭിമാനിയ്ക്കുന്ന ഭാവവിശേഷമാകുന്നു. ഞാൻ എന്ന് ഓരോരുത്തരും എന്തിനെ ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നുവോ അതാണു ആയുർവേദത്തിലെ ആത്മാവ്. ആത്മാവിനു സുഖത്തേയും ദുഃഖത്തേയും അറിയുന്നതിന്നുള്ള ഇന്ദ്രിയം (ഉപകരണം) ആണു മനസ്സ്. മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെയാണു ചുറ്റുപാടുമുള്ള പ്രപഞ്ചത്തോടു ബന്ധപ്പെടുന്നത്.

ദേഹപ്രവൃത്തിർ യാ കാചിൽ വിദ്യതേ പരപീഡയാ /
സ്ത്രീഭോഗസ്തേയഹിംസാദ്യാ തസ്യാ വേഗാൻ വിധാരയേൽ.//

പരപീഡയാ യാ കാചിൽ ദേഹപ്രവൃത്തിഃ വിദ്യതേ (അന്യനെ ദ്രോഹിയ്ക്കുന്നതായി എന്തെങ്കിലും ദേഹപ്രവൃത്തിയുണ്ടോ അതും) സ്ത്രീഭോഗസ്തേയ ഹിംസാദ്യാ ദേഹപ്രവൃത്തിഃ (സ്ത്രീഭോഗം, സ്തേയം, ഹിംസ തുടങ്ങിയ ദേഹപ്രവൃത്തിയും) തസ്യാഃ വേഗാൻ വിധാരയേൽ (അതിന്റെ വേഗങ്ങളേയും നിയന്ത്രിക്കണം)

ഇതൊക്കെ സ്വാഭാവികമായി വേണമെന്നുതോന്നിപ്പോകാവുന്നതാണ്. തോന്നുമ്പോൾ തന്നെ വിവേകംകൊണ്ട് അതെല്ലാം പ്രവൃത്തിയിൽ വരാതെ തടയേണ്ടതാണ്. സ്ത്രീഭോഗം എന്നുപറയുന്നത് പുരുഷനെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ്. ശാസ്ത്രത്തിൽ സാമാന്യമായേ നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളു. സ്ത്രീയെ സംബന്ധിച്ച് അതെല്ലാം ഔചിത്യംപോലെ യോജിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഗൃഹസ്ഥന്നു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടതിൽക്കവിഞ്ഞുള്ള പ്രവൃത്തിയെയാണ് ഭോഗം എന്നുപറയുന്നത്. സ്തേയം കളവ്, ഹിംസ കൊല്ലൽ, ഉപദ്രവിയ്ക്കൽ ഇവയൊക്കെ വേണമെന്നുതോന്നുന്നതിനെയും വേഗമെന്നുപറയുന്നു. അതെല്ലാം മുളയിലേ നുള്ളിക്കളയേണ്ടതാണ്. അങ്ങനെ ശീലിച്ചാൽ ക്രമത്തിൽ, അവ ഉണ്ടാകാതെതന്നെ ആയി എന്നുവരാം.

പുണ്യശബ്ദോ വിപാപത്വാന്മനോവാക്കായകർമ്മണാം/
ധർമ്മാർത്ഥകാമാൻ പുരുഷഃ സുഖീ ഭുങ്ക്ഷേത ചിനോതി ച //

മനോവാക്കായകർമ്മണാം വിപാപത്വാൽ (മനസ്സുകൊണ്ടും വാക്കുകൊണ്ടും ശരീരംകൊണ്ടും ഉള്ള കർമ്മങ്ങളുടെ വിപാപത്വം കൊണ്ട്) പുണ്യശബ്ദഃ (പുണ്യമെന്ന ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നു.) തേന പുരുഷഃ സുഖീ ധർമ്മാർത്ഥകാമാൻ ഭുങ്ക്ഷേത (അതുകൊണ്ട് പുരുഷൻ സുഖമനുഭവിക്കുന്നവനായി, ധർമ്മത്തേയും അർത്ഥത്തേയും കാമത്തേയും അനുഭവിയ്ക്കുന്നു.) ചിനോതി ച (അവയെ വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.) വിപാപത്വം പാപമില്ലായ്മ, ശരീരം കൊണ്ട് മൂന്ന്, വാക്കുകൊണ്ടു നാല്, മനസ്സുകൊണ്ട് മൂന്നു എന്നിങ്ങനെ പത്തു പാപങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഹിംസ (കൊല്ലുക മാത്രമല്ല ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ഉപദ്രവിക്കുക കൂടി ഹിംസയാകുന്നു.) സ്തേയം (കട്ടെടുക്കുക), അന്യഥാകാമം(പരസ്ത്രീപരപുരുഷലൈംഗികബന്ധം), പൈശൂന്യം (ഏഷണി പറ

യുക), പരുഷം (കേൾക്കുമ്പോൾത്തന്നെ വിഷമം തോന്നുന്ന വാക്കു പറയുക) അനൃതം (നുണപറയുക), സംഭിന്നാലാപം (പരസ്പരബന്ധമില്ലാതെയൊ ആളുകളെ തമ്മിൽത്തല്ലിക്കും വിധമോ പറയൽ), വ്യാപാദം (അന്യരെ ശപിയ്ക്കൽ), അഭിധ്യ (അന്യന്നു ആപത്തുവരണമെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കൽ), ദൃഗ്വിപര്യയം (ധർമ്മത്തെ അധർമ്മമെന്നും അധർമ്മത്തെ ധർമ്മമെന്നും സമർത്ഥിക്കുന്ന തത്ത്വശാസ്ത്രത്തെ അനുസരിക്കൽ) എന്നിവ പത്തുപാപങ്ങൾ.

ഇവയ്ക്കു വിപരീതമായ അഹിംസ മുതലായവയെ അനുസരിക്കുക എന്നതാണു പുണ്യമെന്ന പദംകൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. പാപം മറ്റുള്ളവർക്കു ദുഃഖകരവും പുണ്യം മറ്റുള്ളവർക്കു സുഖകരവുമായ പ്രവൃത്തിയാകുന്നു. ഇരുട്ടു ബാധിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതിനും ബാധിച്ച ഇരുട്ടിനെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനും വെളിച്ചം കൊണ്ടേ കഴിയുകയുള്ളു. അതുപോലെ പാപം വരാതിരിയ്ക്കുന്നതിനും പറ്റിപ്പോയ പാപത്തിനു പരിഹാരം ചെയ്യുന്നതിനും പുണ്യം കൊണ്ടേ കഴിയൂ. പരോപകാരമേ പുണ്യം പാപം താൻ പരപീഡനം എന്നുണ്ടല്ലോ. പുണ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധയുള്ളവൻ ചെയ്യുന്ന ആരാധനാദികൾകൊണ്ടേ ഭഗവാൻ പ്രസാദിയ്ക്കുകയുള്ളു എന്നു ഭാഗവതം മുതലായ പുരാണങ്ങളിൽ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ധർമ്മം, അർത്ഥം, കാമം എന്നീ പുരുഷാർത്ഥങ്ങളെ നേടുന്നതിനും വഴിപോലെ അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിനും പുണ്യമുള്ളവനേ കഴിയൂ. പാപം രോഗകാരണമെന്നും പുണ്യം ആരോഗ്യകാരണമെന്നും ആയുർവേദത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ശരീരചേഷ്ടാ യാ ചേഷ്ടാ സ്ഥൈര്യാർത്ഥാ ബലവർധിനീ/
ദേഹവ്യായാമസംഖ്യാതാ മാത്രയാ താം സമാചരേൽ//

സ്ഥൈര്യാർത്ഥാ ബലവർധിനീ യാ ശരീരചേഷ്ടാ സാ ച ഇഷ്ടാ (ശരീരത്തിന്നു ഉറപ്പുണ്ടാക്കുവാൻ വേണ്ടിയുള്ളതും ബലത്തെ വർധിപ്പിക്കുന്നതും ആയ ശരീരംകൊണ്ടുള്ള ചേഷ്ട ഇഷ്ടയാകുന്നു.) സാ ദേഹവ്യായാമസംഖ്യാതാ (അതു ദേഹവ്യായാമം എന്നുപറയപ്പെടുന്നു.) താം മാത്രയാ സമാചരേൽ (അതിനെ അളവിനൊത്തവിധം ശീലിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു)

വിശേഷണ ഉള്ള ആയാമം ആണു വ്യായാമം. ആയാമത്തിന്നു വിടർച്ച (നിവരൽ) എന്നർത്ഥമാകുന്നു. ജീവിതത്തിലെ മിക്ക സമയത്തും സന്ധികൾക്കു സങ്കോചമുണ്ടാകത്തക്കവിധമാണ് നാം കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നത്. ശരീരത്തെ അനേകവിധമായി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിന് സന്ധികൾ സഹായിയ്ക്കുന്നു. സിരകളും ധമനികളും നാഡികളുമെല്ലാം സന്ധികളിൽകൂടെ കടന്നു പോകുന്നു. സന്ധികൾ നിരന്തരമായി സങ്കോചിച്ചിരിയ്ക്കുകയൊണ്ട് അവയിൽ കൂടി സഞ്ചരിക്കുന്ന ദോഷങ്ങളും ധാതുക്കളുമെല്ലാം തടയപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടു അനേക

വിധമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. സന്ധികൾക്കു അനേകവിധമായ വികാരങ്ങളുമുണ്ടാകുന്നു.ഭാരം ചുമക്കുക തുടങ്ങിയ ജോലികൾ ശരീരത്തിനു ആയാസമുണ്ടാക്കുമെങ്കിലും സന്ധികൾക്കു വികാസം നല്കുന്നില്ല. ഭാരം ചുമക്കലും മറ്റും ചില പ്രത്യേകരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമെന്നു പറയപ്പെട്ടിട്ടുമുണ്ട്. അർദ്ദിതത്തിന്റെ നിദാനത്തിൽ ശിരസ്സുകൊണ്ടുള്ള ഭാരഭരണം പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഏറ്റവും നല്ല വ്യായാമം അവയവങ്ങളെ നിവർത്തികൊണ്ടുള്ള നടപ്പാകുന്നു. സന്ധികൾക്കു അമർച്ചവരുന്ന തരത്തിൽ അവയവങ്ങളെ സങ്കോചിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രവൃത്തികൾ പലേതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു. അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരവും സന്ധികൾക്കു വിടർച്ചയുണ്ടാകുമാറു കുറെനേരം കുറെ ദൂരം നടക്കുകയാകുന്നു. വാതരക്തനിദാനത്തിൽ, പ്രായേണ സുകുമാരാണാമചംക്രമണശീലിനാം എന്നുപറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു. സുകുമാരന്മാർ സുഖശീലന്മാർ. അചംക്രമണശീലികൾ നിത്യം കുറെദൂരം നടക്കുക എന്നശീലം ഇല്ലാത്തവർ. യത്തു ചംക്രമണം നാതിദേഹപീഡാകരം ഭവേൽ / തദായുർബലമേധാഗ്നിപ്രദമിന്ദ്രിയ ബോധനം. നടത്തം ശരീരത്തിന്നു അധികം ക്ലേശം ഉളവാക്കുന്നില്ല. അതു ആയുസ്സിനേയും ബലത്തേയും മേധയേയും അഗ്നിയേയും വർധിപ്പിക്കുന്നതും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു ഉണർച്ചയുണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. നടത്തം എങ്ങനെ ആയുസ്സിനേയും ബലത്തേയും ബുദ്ധിയേയും മറ്റും നല്കുന്നുവെന്നു സംശയിക്കേണ്ടതില്ല. അതു അഗ്നിദീപ്തിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. സ്രോതസ്സുകളെ വിടർത്തി പോഷകാംശങ്ങളെ വ്യാപിപ്പിയ്ക്കുകയും ധാതുമലങ്ങളെ മലായനങ്ങളിലേക്കു സ്വാഭാവികമായി വിസർജ്ജിയ്ക്കപ്പെടുന്നതിനു തക്കവണ്ണം എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കിതപ്പും വിയർപ്പുമെല്ലാം ധാതുശോധനത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശങ്ങളും ത്വക്കും മലായനങ്ങളാണ്. നിശ്വാസത്തിൽ കൂടിയും വിയർപ്പിൽകൂടിയും ധാതുമലങ്ങൾ ബഹിഷ്കരിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. മൂത്രപ്രവൃത്തിയേയും മലപ്രവൃത്തിയേയും വ്യായാമം പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ആയുസ്സു വർധിക്കുന്നത്, സാമാന്യമായി രോഗം നിവാരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതും, ധാതുപോഷണം കൊണ്ടാണ്. ബലവും ബുദ്ധിയുമെല്ലാം വർധിക്കുന്നത് സ്രോതഃശുദ്ധിയും പോഷകവ്യാപ്തിയും കൊണ്ടാണ്. നടത്തം ശുദ്ധവായുവുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ വേണ്ടതാണ്. അതുകൊണ്ടു താല്ക്കാലികമായി തോന്നുന്ന ക്ഷീണം അല്പസമയത്തെ വിശ്രമംകൊണ്ടു ശമിയ്ക്കുന്നു. അതാണു വ്യായാമത്തിന്റെ മാത്ര-മാത്രയാ താം സമാചരേൽ. മാത്രവിട്ടായാൽ സാഹസമായിത്തീർന്ന് രോഗകാരണമാകാം. നടത്തം തീരെപതുക്കെയും വളരെ വേഗത്തിലുമാകരുത്. അത് ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ഹൃദയം തുടങ്ങിയ എല്ലാ ആന്തരാവയവങ്ങളുടേയും പ്രവർത്തനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. വാർധക്യത്തിന്റെ ബാധയെ സാമാന്യമായി നിയ

ന്ത്രിക്കുകകൊണ്ട് നടത്തമെന്ന വ്യായാമത്തെ നിത്യരസായനമെന്നു പറയാവു ന്നതാണ്. നടത്തം കൊണ്ടു സിദ്ധിയ്ക്കുമെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന പ്രയോജ നങ്ങൾതന്നെയാണ് സാമാന്യമായി രസായനം കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ത്. സത്യവാദിനമക്രോധമധ്യാത്മപ്രവണേന്ദ്രിയം ശാന്തം സദ്വൃത്തനിരതം വിദ്യാ ന്നിത്യരസായനം. ശാരീരികങ്ങളായ പ്രക്രിയകളെ സമങ്ങളായി സംരക്ഷിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ മനസ്സിന്റേയും ബുദ്ധിയുടേയും പങ്കാണിവിടെ സൂചിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ടി രിക്കുന്നത്. ആ വിഷയത്തിൽ ശാരീരികമായി ചംക്രമണരൂപമായ വ്യായാമത്തെ കൂടിച്ചേർത്തു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. സന്ധികൾക്കു അയവുണ്ടാകത്തക്കവിധം നിവർന്നുവേണം നടക്കുന്നതിന്.

ലാഘവം കർമ്മസാമർത്ഥ്യം സ്ഥൈര്യം ദുഃഖസഹിഷ്ണുതാ/

ദോഷക്ഷയോ ƒഗ്നി വൃദ്ധിശ്ച വ്യായാമാദുപജായതേ.//

വ്യായാമാത് (വ്യായാമം കൊണ്ട്) ലാഘവം (ലഘുത്വവും) കർമ്മസാ മർത്ഥ്യം (പ്രവൃത്തിയ്ക്കാനുള്ള ശേഷിയും) സ്ഥൈര്യം (ശരീരത്തിന്നു ഉറപ്പും) ദുഃഖസഹിഷ്ണുതാ (ക്ലേശം സഹിയ്ക്കാനുള്ള കഴിവും) ദോഷക്ഷയം (വർധി ച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷത്തിന്റെ ക്ഷയവും) അഗ്നിവൃദ്ധിഃ ച (അഗ്നിദീപ്തിയും) ഉപജായതേ (ഓരോന്നും ഉണ്ടാകുന്നു.)

ഗൗരവത്തിനു കാരണം മേദസ്സിന്റെ വൃദ്ധിയാകുന്നു. വ്യായാമം കൊണ്ടു ണ്ടാവുന്ന ധാത്വഗ്നിദീപ്തി, മേദസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിച്ചിരിയ്ക്കുകകൊണ്ടു ലാഘവം ഉണ്ടാകുന്നു. ദീപനപാചനങ്ങളായ ഔഷധംകൊണ്ട് ജഠരാഗ്നിയ്ക്കേ ദീപ്തിയു ണ്ടാവുകയുള്ളു. വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള അഗ്നിബലം എന്നു പലദിക്കിലും എടു ത്തുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകാണാം. (മാത്രാശിതീയം) അന്നന്നു ചെയ്യുന്ന വ്യായാ മം അന്നന്നു വർധിക്കുന്ന ദോഷത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ശമനചികിത്സയിൽപ്പെടുത്തി വ്യായാമം പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ദോഷവൃദ്ധിയ്ക്കു കാരണമുണ്ടായിട്ടും പലർക്കും എന്തുകൊണ്ട് രോഗം ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്ന സംശ യത്തിനു, ദോഷാശ്ചൈഷാം ശമം യാന്തി കർമ്മവാതാതപാദിഭി:- ശരീരം കൊണ്ടുള്ള ആയാസം (കർമ്മം), കാറ്റേല്ക്കൽ, വെയിൽ കൊള്ളൽ എന്നി വകൊണ്ട് അവരുടെ ദോഷങ്ങൾ ക്ഷയിയ്ക്കുന്നു എന്നതാണ് സമാധാനം.

ശ്രമഃ ക്ലമഃ ക്ഷയസ്തൃഷ്ണാ രക്തപിത്തം പ്രതാമകഃ/

അതിവ്യായാമതഃ കാസോ ജ്വരഃ ഛർദ്ദിശ്ച ജായതേ//

അതിവ്യായാമതഃ(അധികമായ വ്യായാമം കൊണ്ട്) ശ്രമം (തളർച്ചയും) ക്ലമം (ക്ഷീണവും) ക്ഷയഃ (ധാതുക്ഷയവും) തൃഷ്ണാ (വെള്ളംദാഹവും) രക്ത പിത്തം (രക്തപിത്തമെന്ന രോഗവും) പ്രതാമകഃ (ശ്വാസരോഗവും) ജ്വരഃ (ജ്വര വും) ഛർദ്ദിഃ ചജായതേ (ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകുന്നു.)

സാമാന്യമായി വായുവിന്റെ കോപവും കഫത്തിന്റെ ഉത്ക്ലേശവും കൊണ്ടാണിവ ഉണ്ടാകുന്നത്. ദേഹപ്രകൃതിപോലെ, ദേഹത്തിന്റെ തല്ക്കാലത്തെ അവസ്ഥപോലെ എന്നു പറയാം.

സ്വേദാഗമഃ ശ്വാസവൃദ്ധിർഗാത്രാണാം ലാഘവം തഥാ./
ഹൃദയാദ്യുപരോധശ്ച ഇതി വ്യായാമലക്ഷണം//

സ്വേദാഗമഃ (വിയർപ്പുണ്ടാകുക), ശ്വാസവൃദ്ധിഃ (കിതപ്പുവരുക), ഗാത്രാണാം ലാഘവം (അവയവങ്ങൾക്കു ലാഘവം), ഹൃദയാദ്യുപരോധഃ ച (ഹൃദയം മുതലായവക്കു താല്ക്കാലികമായുണ്ടാവുന്ന തടസ്സം) ഇതി വ്യായാമലക്ഷണം (എന്നിവ വ്യായാമത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകുന്നു)

വിയർപ്പും മറ്റും അല്പസമയത്തെ വിശ്രമം കൊണ്ടു ശമിക്കുന്നു. ലാഘവത്തിനു സ്വാധീനത എന്നർത്ഥം പറയാം. ഗൗരവത്തിനു അസ്വാധീനത, അവയവങ്ങൾ കെട്ടിത്തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള അസ്വാധീനത എന്നും പറയാം.

വ്യായാമഹാസ്യഭാഷ്യാധ്വഗ്രാമ്യധർമ്മപ്രജാഗരാൻ/
നോചിതാനപി സേവേത ബുദ്ധിമാനതിമാത്രയാ.//

ബുദ്ധിമാൻ (ഗുണദോഷങ്ങളെ അറിയുന്നവൻ) ഉചിതാൻ അപി (ശീലമുള്ളതാണെങ്കിലും) വ്യായാമഹാസ്യഭാഷ്യാധ്വഗ്രാമ്യധർമ്മപ്രജാഗരാൻ (വ്യായാമം, ഹാസ്യം (പൊട്ടിച്ചിരി), ഭാഷ്യം (വർത്തമാനം പറയൽ, പ്രസംഗിക്കൽ), അധ്വവ്യഥ (വഴിനടപ്പ്), ഗ്രാമ്യധർമ്മം (സ്ത്രീപുരുഷവിഷയം, മൈഥുനം), പ്രജാഗരം (ഉറക്കമൊഴിച്ചിരിയ്ക്കൽ), അതിമാത്രയാ ന സേവേത (പരിധിവിട്ട്, അധികമായി, ചെയ്യരുത്)

അല്പനേരത്തെ വിശ്രമംകൊണ്ടു താൽക്കാലികമായുണ്ടായ തളർച്ച തീരത്തക്ക അളവിലേ വ്യായാമം ചെയ്യാവൂ. ശരീരം കൊണ്ടും വാക്കുകൊണ്ടും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും ബുദ്ധികൊണ്ടുമുള്ള എല്ലാപ്രവൃത്തികളിലും ബലം വിനിയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അന്നന്നത്തെ ആഹാരത്തിൽ നിന്നും മറ്റും പോഷിയ്ക്കപ്പെടുവാൻ കഴിയുന്നതിൽ കൂടുതൽ ബലം വിനിയോഗിക്കപ്പെട്ടാൽ ക്ഷയരോഗത്തിനു കാരണമാകാം. ഓജസ്സു തന്നെയാണു ബലം. ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ നിദാനത്തിൽ, ശുക്ലൗജഃസ്നേഹസംക്ഷയം പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ശുക്ലത്തിന്റെയും ഓജസ്സിന്റെയും സ്നിഗ്ധതയുടെയും എന്തെന്നില്ലാത്ത ക്ഷയം (ക്ഷയമുണ്ടാക്കുന്ന വിഷയം)

ഏതാനേവംവിധാംശ്ചാന്യാൻ യോ ƒതിമാത്രം നിഷേവതേ/
ഗജം സിംഹ ഇവാകർഷൻ സഹസാ സ വിനശ്യതി//

ഏതാൻ ഏവം വിധാൻ അന്യാൻ ച (ഇവയും ഇവപോലുള്ള മറ്റു ഉളവ

യും)യഃ അതിമാത്രം നിഷേവതേ (യാതൊരുവൻ അധികമായി ചെയ്തുപോകുന്നുവോ) സഃ (അവൻ) ഗജം ആകർഷൻ സിംഹഃ ഇവ (ആനയെ വലിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന സിംഹം എന്നപോലെ) സഹസാ വിനശ്യതി (പെട്ടെന്നുതന്നെ തളർച്ചകൊണ്ടു മരിച്ചുപോകുന്നു)

സിംഹത്തിനു ആനയെ മസ്തകത്തിൽ ചാടിക്കയറി അടിച്ചു പിളർന്നു കൊല്ലുവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ചത്തുവീണആനയെ ഭാരംകൊണ്ട് ഒട്ടും തന്നെ വലിച്ചുകൊണ്ടുപോകുവാൻ കഴിയുകയില്ല. എല്ലാംതന്നെ ആരും അവനവന്റെ കഴിവിനൊത്തേ ചെയ്തുകൂടു. അയഥാബലമാരംഭഃ സാഹസഃ പരിചക്ഷ്യതേ. ബലത്തിനുതക്കവണ്ണമല്ലാത്ത പ്രവൃത്തിയെയാണു സാഹസം എന്നുപറയുന്നത്. ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങളിൽ മുഖ്യമായി സാഹസവും പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. സാഹസം വേഗസംരോധഃ ശുക്ലൗജഃസ്നേഹസംക്ഷയഃ അന്നപാനവിധിത്യാഗഃ ചത്വാരസ്തസ്യ ഹേതവഃ. സാഹസം,വേഗസംരോധം, ശുക്ലത്തിന്റെയും ഓജസ്സിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും ക്ഷയം, അന്നപാനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച നിയമങ്ങളെ അനുസരിയ്ക്കായ്ക എന്നിവ നാലുമാണ് ക്ഷയരോഗത്തിനു കാരണം. വ്യക്തമായിത്തന്നെ സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികളുടെ സാമാന്യമായ ലംഘനമാണ് ഇതുകൊണ്ടു പറയപ്പെടുന്നത്.

അതിവ്യവായഭാരാധ്വകർമ്മഭിശ്ചാതികർശിതാഃ/
ക്രോധശോകഭയായാസൈഃ ക്രാന്താ യേ ചാപി മാനവാഃ//
ബാലവൃദ്ധപ്രവാതാശ്ച യേ ചോച്ചൈർബഹുഭാഷകാഃ/
തേ വർജ്ജയേയുർവ്യായാമം ക്ഷുധിതാസ്തൃഷിതാശ്ച യേ//

യേ മാനവാഃ അപി (യാതൊരു മനുഷ്യരാണൊ) അതിവ്യവായ ഭാരാധ്വകർമ്മഭിഃ (അതിമൈഥുനം, അതിഭാരം വഹിയ്ക്കൽ, അധികം വഴിയാത്ര ചെയ്യൽ, (നടക്കൽ), അധികമായി ശരീരംകൊണ്ടും മറ്റും പ്രവർത്തിയ്ക്കൽ എന്നിവ കൊണ്ടും) ക്രോധശോകഭയായാസൈഃ ക്രാന്താഃ (കോപം, ശോകം, ഭയം, ആയാസം എന്നിവകൊണ്ടും തളർന്നിരിയ്ക്കുന്നവരും) യേ ബാലവൃദ്ധപ്രവാതാഃ ച (ബാലന്മാരും വൃദ്ധന്മാരും വാതം അധികമായി വർദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നവരും) യ ഉച്ചൈഃ ബഹുഭാഷകാഃ (ഉറക്കെ വളരെനേരം സംസാരിക്കുന്നവരും) യേ ക്ഷുധിതാഃ തൃഷിതാഃ ച (വിശപ്പുള്ളവരും ദാഹമുള്ളവരും ആയിരിക്കുന്നത്) തേ വ്യായാമം വർജ്ജയേയുഃ (അവർ വ്യായാമം ചെയ്തുകൂടാ)

ശരീരായാസജനകം കർമ്മ വ്യായാമ ഉച്യതേ - ശരീരത്തിന്നു ആയാസം തളർച്ച ഉണ്ടാക്കുന്ന കർമ്മമാണ് വ്യായാമം എന്നു പറയപ്പെടുന്നത്.

ഉചിതാദഹിതാദ്ധീമാൻ ക്രമശോ വിരമേന്നരഃ/

ഹിതം ക്രമേണ സേവേത ക്രമശ്ചാത്രോപദിശ്യതേ//
പ്രക്ഷേപാപചയേ താഭ്യാം ക്രമഃ പാദാംശികോ ഭവേത്/
ഏകാന്തരം തതശ്ചോർധ്വം ദ്വ്യന്തരം ത്ര്യന്തരം തഥാ.//

ധീമാൻ നരഃ (ബുദ്ധിയുള്ള ആൾ) ഉചിതാൽ അഹിതാൽ (ശീലിച്ചുപോയ അഹിതത്തിൽ നിന്ന്) ക്രമശഃ വിരമേൽ (ക്രമത്തിൽ വിരമിയ്ക്കണം) ഹിതം ക്രമേണ സേവേത (ശീലിയ്ക്കേണ്ട ഹിതത്തെ ക്രമത്തിൽ ശീലിയ്ക്കണം) അത്ര ക്രമഃ ച ഉപദിശ്യതേ (ഇവിടെ ക്രമവും ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) താഭ്യാം പ്രക്ഷേപാപചയേ പാദാംശികഃ ക്രമഃ ഭവേൽ (അവയിൽനിന്ന് പ്രക്ഷേപത്തിലും അപചയത്തിലും പാദാംശികമായ ക്രമം ഉണ്ടാകണം) ഏകാന്തരം തതഃ ച ഊർധ്വം ദ്വ്യന്തരം ത്ര്യന്തരം തഥാ (ഏകാന്തരമായും പിന്നെ മേൽപ്പോട്ടു ദ്വ്യന്തരമായും ത്ര്യന്തരമായും വേണം)

വളരെക്കാലമായി ശീലിച്ചുവരുന്നത്, അഹിതമായാലും പെട്ടെന്ന് നിർത്തി ഹിതമായാലും പെട്ടെന്ന് ശീലിച്ചുതുടങ്ങുന്നത് പൊരുത്തക്കേടുകൊണ്ടുള്ള വികാരത്തിനു കാരണമാകാം. പൊരുത്തപ്പെട്ടതിനെ സാത്മ്യമെന്നും പൊരുത്തം കെട്ടതിനെ അസാത്മ്യമെന്നും പറയുന്നു. കുറെക്കാലം ശീലിയ്ക്കുകകൊണ്ടേ എന്തും പൊരുത്തപ്പെടുകയുള്ളൂ. കുറയ്ക്കുന്നതിനെ അപചയമെന്നും കൂട്ടുന്നതിനെ പ്രക്ഷേപമെന്നും പറയുന്നു. ഒന്നാം ദിവസത്തിൽ ശീലിച്ചതിൽ നാലിലൊരുഭാഗം കുറച്ച് ആ നാലിലൊരു ഭാഗം പഥ്യം ചേർത്തു ആഹാരത്തിന്റെ മാത്രയെ തികയ്ക്കണം. അടുത്ത ദിവസം കൂടി ആ നിലയിൽക്കഴിച്ചു അടുത്തദിവസം കാൽഭാഗം കൂട്ടി (അങ്ങനെ അപഥ്യം അരഭാഗം കുറച്ച്, പഥ്യം, അരഭാഗം കൂട്ടി) ആ നിലയിൽ ഒരു ദിവസംകൂടി കഴിച്ച് പിറ്റെദിവസം കാൽഭാഗം കൂട്ടി അങ്ങനെ മുക്കാൽഭാഗം അപഥ്യം കുറച്ച് മുക്കാൽഭാഗം പഥ്യം ചേർത്തു മാത്ര ശരിയാക്കണം. ഒരു ദിവസം അങ്ങനെ കഴിച്ച് അടുത്തദിവസം മുഴുവൻ അപഥ്യവും മാറ്റി മുഴുവൻ പഥ്യമായി ആഹാരം കഴിയ്ക്കണം. പിന്നെ നിത്യം പഥ്യം തന്നെ ശീലിയ്ക്കണം. ഇതു പാദാംശക്രമമാകുന്നു. അംശമെന്നതിനു പകുതിയെന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. അപ്പോൾ കൂട്ടുന്നതും കുറയ്ക്കുന്നതും പാദാംശം (അരയ്ക്കാൽ ഭാഗം) വീതമെന്നാകും. കൂട്ടുന്നതും കുറയ്ക്കുന്നതും ഇടയ്ക്കൊരു ദിവസം വിട്ടിട്ടുവേണ്ടതാണ്. ഇതൊരു ഉദാഹരണമാണ്. കൂട്ടലും കുറയ്ക്കലും മറ്റു പലേ തോതുകളിലും വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടുകാണുന്നുണ്ട്. കാൽഭാഗം കുറച്ചും കൂട്ടിയും സേവിച്ചതിനുശേഷം ഒരു ദിവസവും, അരഭാഗം കുറച്ചതിനും കൂട്ടിയതിനും ശേഷം രണ്ടുദിവസവും, മുക്കാൽപങ്കു കൂട്ടികുറച്ചതിനുശേഷം മൂന്നുദിവസവും ഇടവിടണമെന്നൊരർത്ഥവും പറയുന്നു.

ക്രമേണാപചിതാ ദോഷാഃ ക്രമേണോപചിതാ ഗുണാഃ
സന്തോ യാന്ത്യപുനർഭാവമപ്രകമ്പ്യാ ഭവന്തി ച

ക്രമേണ അപചിതാഃ സന്തഃ ദോഷാഃ (ഇപ്രകാരം ക്രമത്തിൽ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരപ്പെട്ട ദോഷങ്ങളും) ക്രമേണ ഉപചിതാഃ സന്തഃ ഗുണാഃ (ക്രമത്തിൽ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരപ്പെട്ട ഗുണങ്ങളും) അപുനർഭാവം യാന്തി (വീണ്ടും വരുന്നില്ല) അപ്രകമ്പ്യാഃ ഭവന്തി ച (ഇളക്കമറ്റവയായിത്തീരു കയും ചെയ്യുന്നു) ദോഷങ്ങൾ (അപഥ്യങ്ങൾ) ഗുണങ്ങൾ (പഥ്യങ്ങൾ) അപഥ്യങ്ങളെ ക്രമത്തിൽ കുറച്ചും പഥ്യങ്ങളെ ക്രമത്തിൽ കൂട്ടിയും കൊണ്ടുവന്ന്, പഥ്യത്തിൽത്തന്നെ നിഷ്ഠ സിദ്ധമായാൽ, അഹിതത്തി ലുള്ള വാസനതന്നെ നശിച്ച് ഹിതത്തിൽത്തന്നെ ഉറപ്പുണ്ടാകുന്നു, നല്ല ശീലം സ്ഥിരമായിത്തന്നെ സിദ്ധമാകുന്നു.

സമപിത്താനിലകഫാഃ കേചിദ് ഗർഭാദിമാനവാഃ/
ദൃശ്യന്തേ വാതളാഃ കേചിത് പിത്തളാഃ ശ്ലേഷ്മളാസ്തഥാ//
തേഷാമനാതുരാഃ പൂർവ്വേ വാതളാദ്യാസ്സദാതുരാഃ/
ദോഷാനുശയിതാ ഹ്യേഷാം ദേഹപ്രകൃതിരുച്യതേ//

കേചിത് മാനവാഃ (ചില മനുഷ്യർ) ഗർഭാദി (ഗർഭാധാനം മുതൽ) സമപിത്താനിലകഫാഃ ദൃശ്യന്തേ (പിത്തവും വായുവും കഫവും സമമായിട്ടുള്ളവരായിക്കാണപ്പെടുന്നു.) കേചിത് വാതളാഃ (ചിലർ വാതമധികമുള്ളവരും) കേചിത് പിത്തളാഃ (ചിലർ പിത്തമധികമുള്ളവരും കേചിത് ശ്ലേഷ്മളാഃ (ചിലർ കഫം അധികമുള്ളവരുമായി) ദൃശ്യന്തേ (കാണപ്പെടുന്നു) തേഷാം പൂർവ്വേ (അവരിൽ ആദ്യം പറയപ്പെട്ടവർ, സമപിത്താനിലകഫന്മാർ) അനാതുരാഃ (രോഗമില്ലാത്തവരാകുന്നു) വാതളാദ്യാഃ (വാതളന്മാർ മുതലായവർ) സദാതുരാഃ (എപ്പോഴും രോഗികളാകുന്നു) ഏഷാം ദോഷാനുശയിതാ ദേഹപ്രകൃതിഃ ഉച്യതേ (ഇവയുടെ ദോഷസ്വഭാവം ദേഹപ്രകൃതി എന്നു പറയപ്പെടുന്നു)

ഇവിടെ സമപിത്താനിലകഫാഃ എന്നു പിത്തത്തെ ആദ്യം പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത് വൃത്തത്തു വേണ്ടിയാകുന്നു (ഛന്ദോനുരോധാൽ, ഛന്ദസ്സു വൃത്തം) പ്രത്യേകിച്ചു താൽപര്യം ഉദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്നു സാരം. ദൃശ്യന്തേ വാതളാഃ കേചിൽ പിത്തളാഃ ശ്ലേഷ്മളാസ്തഥാ എന്നും, വാതളാദ്യാസ്സദാതുരാഃ എന്നും ശാസ്ത്രസമ്മതമായ ക്രമത്തിൽ ഇവിടെത്തന്നെ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ശുക്ലശോണിതങ്ങളാകുന്ന ബീജങ്ങൾ യോജിയ്ക്കുമ്പോൾ ജീവനും കൂടി കലർന്നാണു ഗർഭം ആരംഭിയ്ക്കുന്നത്. പിതാവിന്റെയും മാതാവിന്റെയും ആഹാരവിഹാരങ്ങളും ആചാരവിചാരങ്ങളുമടങ്ങിയ ജീവിതശൈലിയ്ക്കൊത്തു

വർധിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷങ്ങൾ അവരുടെ ബീജങ്ങളേയും ബാധിച്ചിരിയ്ക്കും. ജീവിതശൈലിയിലുള്ള നിഷ്കർഷകൊണ്ട് ദോഷങ്ങൾ സമങ്ങളായിട്ടുള്ളവരുടെ ബീജങ്ങളും ദോഷസാമ്യമുള്ളവയാകും. അങ്ങനെയുള്ള ബീജങ്ങളുടെ സംയോഗത്തോടു കൂടിയുണ്ടാകുന്ന ഗർഭവും സ്വാഭാവികമായ സാഹചര്യത്തിൽ ആ ഗർഭം വളർന്നു പ്രസവിച്ചുണ്ടാകുന്ന സന്താനവും സ്വാഭാവികമായ ദോഷസാമ്യത്തോടു കൂടിയിരിക്കും അങ്ങനെയുള്ളവർക്കു ദോഷസാമ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാകും ഉണ്ടാവുക. ദോഷവൈഷമ്യരൂപമായ രോഗം ഉണ്ടാവുകയില്ല. അതുകൊണ്ടവരെ അനാതുരന്മാർ എന്നുപറയുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു ദോഷത്തിന്റെ ആധിക്യത്തോടുകൂടിയവർ അതിനൊത്ത വികാരങ്ങളോടു കൂടിയിരിക്കും. അവരെ വാതളന്മാർ, പിത്തളന്മാർ, ശ്ലേഷ്മളന്മാർ എന്നിങ്ങനെ പറയുന്നു. ഏകദോഷമായാണ് ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടതെങ്കിലും ദ്വിദോഷമായും പ്രകൃതികൾ ഉണ്ടെന്നും അങ്ങനെ പ്രകൃതികൾ ആകെ ഏഴെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. മൂന്നു ദോഷങ്ങളും ദുഷിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന സന്നിപാതപ്രകൃതിയില്ലെന്നും ഏഴാമത്തേത് സമദോഷ പ്രകൃതിയാണെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ബീജങ്ങൾ സമഗ്രമായി ദുഷ്ടമെങ്കിൽ ഗർഭമുണ്ടാകില്ലെന്നും ഉണ്ടായാൽത്തന്നെ വളരുകയില്ലെന്നും എങ്ങനെയെങ്കിലും വളർന്നാൽത്തന്നെ ജനിയ്ക്കുന്ന സന്താനം രോഗിയായി, ജീവിച്ചിരിയ്ക്കുകയില്ലെന്നും നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. പ്രകൃതിയിൽ അതാതു ദോഷത്തിന്റെ ആധിക്യത്തെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകും. ഔഷധംകൊണ്ടു അവയെ തികച്ചും ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല എന്നതുകൊണ്ടാണ് സദാതുരന്മാർ എന്നുപറയുന്നത്. ജന്മശേഷം അപഥ്യം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നതാണു രോഗം. അതിനെ ചികിത്സിച്ചു ആശ്വസിപ്പിയ്ക്കുവാൻ കഴിയും. അതാണു പ്രകൃതിയും രോഗവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം. ബീജദോഷം കൊണ്ട് മാതാവിൽനിന്നൊ പിതാവിൽനിന്നൊ സിദ്ധിച്ചതായി പ്രമേഹം, കുഷ്ഠം മുതലായ രോഗങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവ ഗർഭത്തിൽ ലീനമായിരുന്നു ജന്മശേഷം വേഗത്തിലൊ പതുക്കെയൊ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ചികിത്സകൊണ്ടു കുറെഒക്കെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാലും സാമാന്യമായി അവ തീർത്തുമാറാൻ വിഷമമാണ്. വിശിഷ്ടമായ രസായനത്തിന്റെ സേവനം അവിടെ പ്രയോജനപ്പെട്ടേക്കാം. പ്രകൃതിയെ സ്വഭാവമെന്നുപറയാം. സ്വഭാവത്തിനു അസാധാരണമാംവിധം വ്യത്യാസം വരുന്നതു മരണലക്ഷണമായി കരുതപ്പെടുന്നു.

വിപരീതഗുണസ്തേഷാം സ്വസ്ഥവൃത്തേർവിധിർഹിതഃ/
സമസർവരസം സാത്മ്യം സമധാതോഃ പ്രശസ്യതേ//

തേഷാം (പ്രകൃതിഭേദത്തോടു കൂടിയവർക്കു) വിപരീതഗുണഃ സ്വസ്ഥവൃത്തേഃ വിധിഃ ഹിതഃ (അതാതു ദോഷത്തിനു വിപരീതമായി സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിലെ വിധി ഹിതമാകുന്നു) സമധാതോഃ സമസർവരസം സാത്മ്യം പ്രശസ്യതേ (സമധാതുപ്രകൃതിയ്ക്കു എല്ലാ രസങ്ങളും സമമായി ശീലിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ആഹാരാദികൾ ഉത്തമമാകുന്നു.)

സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികളിൽ ആഹാരാദികൾ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വാതാദിപ്രകൃതികൾക്കു വാതാദികൾക്കു ഗുണംകൊണ്ടു വിരുദ്ധമായ ഗുണത്തോടുകൂടിയവയെ തെരഞ്ഞെടുത്തുപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. രൂക്ഷവും ലഘുവും ശീതവുമാണു വാതം. അതുകൊണ്ടു വാതത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സ്നിഗ്ദ്ധവും ഗുരുവും ഉഷ്ണവുമായ ഗുണങ്ങളുള്ളവയെ തെരഞ്ഞറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിയ്ക്കേണ്ടതാണ്. മധുരം, അമ്ലം, ലവണം എന്നീ രസങ്ങൾ വായുവിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ആ രസങ്ങളെ തെരഞ്ഞറിഞ്ഞു വാതപ്രകൃതിയുള്ളവൻ ഉപയോഗിക്കണം. എന്നാൽ അളവും കാലവും മറ്റും സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട തരത്തിൽത്തന്നെ അനുസരിയ്ക്കുകയും വേണം എന്നു താത്പര്യം. സമധാതുവിന്നു (സമപിത്താനില കഫന്മാരായി പറയപ്പെട്ടവന്നു) സമസർവ്വരസമായി, എല്ലാ രസങ്ങളുമടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായി പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന ആഹാരമാണ് ശീലിച്ചുസാത്മ്യമാക്കേണ്ടത്. സമശബ്ദത്തിനു അളവുകൊണ്ടൊ തൂക്കംകൊണ്ടൊ ഒപ്പമെന്നല്ല അർത്ഥം. സ്വാഭാവികമായി എത്ര വേണമൊ അത്ര എന്നാണു താത്പര്യം. ശരീരത്തെ ധരിച്ചുകൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ദോഷങ്ങളെ ധാതുക്കളെന്നു പറയുന്നു. രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമായിത്തീരാവുന്ന അവസ്ഥയിൽ അവ ദോഷങ്ങളാകുന്നു. ദോഷശബ്ദത്തിനു ദുഷിപ്പിക്കുന്നവ യെന്നും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നവയെന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. ഹൃദയാദികളായ യന്ത്ര ങ്ങളെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നവ എന്നു താത്പര്യം. ദോഷങ്ങൾ സമങ്ങളായിരിക്കു മ്പോൾ ശാരീരികങ്ങളായ യന്ത്രങ്ങളും തന്ത്രങ്ങളും സമമായി വേണ്ടവിധം പ്രവർത്തിക്കുകയും സ്വസ്ഥത (ആരോഗ്യം) അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. സമങ്ങൾ എന്നതിനു വേണ്ടതു വേണ്ടതുപോലെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നവയും പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കുന്നവയും എന്നു താത്പര്യം. പ്രകൃതിഭേദം കൊണ്ടു ഉപയോ ഗിയ്ക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുക്കൾക്കു വ്യത്യാസം വരാമെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങൾക്കു സാമാന്യമായി വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നില്ല.

ദ്വേ അധഃ സപ്ത ശിരസി ഖാനി സ്വേദവഹാനി ച/
മലായ നാനി ബാധ്യന്തേ ദുഷ്ടൈർ മാത്രാധികൈർമലൈഃ//

ദ്വേ അധഃ (ചുവട്ടിലേക്കു രണ്ടും) ശിരസി സപ്ത (ശിരസിൽ ഏഴും)

സ്വേദവഹാനി ഖാനി ച (വിയർപ്പു പുറത്തേക്കു വരുന്ന ദ്വാരങ്ങളും) മലായനാനി (എന്നിങ്ങനെയുള്ള മലമാർഗങ്ങൾ) മാത്രാധികൈഃ ദുഷ്ടൈഃമലൈഃ ബാധ്യന്തേ (വർധിച്ചവയും ദുഷിച്ചവയുമായ മലങ്ങളാൽ ബാധിയ്ക്കപ്പെടുന്നു.)

മലമാർഗവും മൂത്രമാർഗവുമാണ് ചുവട്ടിലേക്കു രണ്ടു മലായനങ്ങൾ. രണ്ടു കർണദ്വാരങ്ങൾ (ചെവികൾ), രണ്ടുകണ്ണുകൾ,രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങൾ, മുഖം എന്നിങ്ങനെയാണു ശിരസ്സിലുള്ള ഏഴു മലായനങ്ങൾ. പിന്നെ മേലെങ്ങും വിയർപ്പുപൊടിയുന്ന ദ്വാരങ്ങളും. അന്നപചനത്തിലും ധാതുക്കളുടെ പചനത്തിലും സാരം വേർതിരിഞ്ഞതിനുശേഷം അവശേഷിയ്ക്കുന്ന മലങ്ങൾ ഇവയിൽ കൂടിയാണു ബഹിർഗമിയ്ക്കുന്നത്. ജഠരാഗ്നിയുടെയും ധാത്വഗ്നികളുടെയും വൈഷമ്യംകൊണ്ട് വർധിയ്ക്കുകയും ദുഷിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മലങ്ങളാൽ ഈ മലായനങ്ങൾ ദുഷിയ്ക്കുന്നു. അവ പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു സ്ഥാനങ്ങളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ബാഹ്യമായി അവയെ വൃത്തിയാക്കിവെയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം അവ ശുദ്ധങ്ങളാകുകയില്ല. അവയിൽക്കൂടി ബഹിർഗമിയ്ക്കുന്ന ധാതുമലങ്ങളും അവയെ ദുഷിപ്പിക്കുന്നു. മലങ്ങളിൽ ഉച്ഛ്വാസവായു, വിയർപ്പ്, മലം, മൂത്രം എന്നിവയ്ക്കു പ്രത്യേകിച്ചു പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

താൻ ദോഷലിംഗൈരാദിശ്യ വ്യാധീൻ സാധ്യാനുപാചരേൽ/
വ്യാധിഹേതുപ്രതിദ്വന്ദ്വൈർമാത്രാകാലൗ വിചാരയൻ//

താൻ വ്യാധീൻ (ധാതുമലങ്ങൾ ദുഷിച്ചു മലായനങ്ങളോടു അനുബന്ധിച്ചുണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങളെ) ദോഷലിംഗൈഃ ആദിശ്യ (ദുഷിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കൊണ്ട് അറിഞ്ഞ്) സാധ്യാൻ ഉപാചരേൽ (സാധ്യാസാധ്യതകളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ച്, സാധ്യങ്ങളായ രോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കണം) വ്യാധിഹേതുപ്രതിദ്വന്ദ്വൈഃ (രോഗത്തിന്നും കാരണത്തിന്നും വിപരീതങ്ങളായ ഉപചാരങ്ങളെക്കൊണ്ട്) മാത്രാകാലൗ വിചാരയൻ (മാത്രയേയും കാലത്തേയും കുറിച്ചു ആലോചിയ്ക്കുന്നവനായി)

കോപിച്ച ദോഷങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ലക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ടാണു ശരീരം അതിന്റെ അവസ്ഥയെ അറിയിക്കുന്നത്. ലക്ഷണങ്ങളാണ് ശരീരത്തിന്റെ ഭാഷ എന്നുപറയാം. ദോഷവൈഷമ്യമാണുരോഗം. ലക്ഷണങ്ങളെ നിഷ്കർഷിച്ചു പരിശോധിച്ച്, ഏതു രോഗത്തിലും ദോഷങ്ങളെ നിർണയിക്കാൻ കഴിയും. ചികിത്സ അങ്ങനെയുള്ള ദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതായി പറയപ്പെട്ടതാകണം. ഇങ്ങനെ ദോഷങ്ങൾ കോപിക്കുന്നതിനു അതാതിന്നുള്ള കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ആ കാരണങ്ങൾ സാമാന്യമായി അപഥ്യങ്ങൾ എന്നുപറയാം. അവയ്ക്കു വിപരീതമായി നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നതാണു പഥ്യങ്ങൾ.

ഇതാണു സാമാന്യമായി ഹേതുവിപരീതചികിത്സ. ഹേതു രണ്ടുതരത്തിൽ, ബാഹ്യമെന്നും ആഭ്യന്തരമെന്നും. പഥ്യത്തിലുള്ള നിഷ്കർഷകൊണ്ട് ബാഹ്യമായ ഹേതുവിനേയും ദോഷവിപരീതമായ ചികിത്സകൊണ്ട്, ആന്തരമായ ഹേതുവിനേയും പരിഹരിയ്ക്കണം. ഇത്രയും കൊണ്ടും തന്നെ സാമാന്യമായി രോഗം ശമിയ്ക്കും. രോഗത്തിനു വ്യക്തിത്വം സിദ്ധിക്കുന്നത് സ്ഥാനസംശ്രയം കൊണ്ട്, സ്ഥാനം പിടിയ്ക്കുന്ന അവയവത്തിനനുസരിച്ചാണ്, ഹൃദ്രോഗം, ഗുല്മം, കാസം, ശ്വാസം എന്നും മറ്റും പറയപ്പെടുന്നതുപോലെ. ഹേതുവിപര്യയമായ ചികിത്സ പോരാതെ വന്നാൽ സ്ഥാനാനുരോധേന വ്യാധിവിപരീതമായി ചികിത്സിക്കണം. ഏവമന്യാനപി വ്യാധീൻ സ്വനിദാനവിപര്യയാൽ ചികിത്സേൽ അനുബന്ധേ തു സതി ഹേതുവിപര്യയം ത്യക്ത്വാ യഥായഥം വൈദ്യഃ കുര്യാദ്വ്യാധിവിപര്യയം- എല്ലാ രോഗങ്ങളിലും ഹേതുവിപര്യയമായി ചികിത്സിക്കണം. അതുകൊണ്ടു മാറിയില്ലെങ്കിൽ വ്യാധിവിപരീതമായി ചികിത്സിക്കണം. ഹേതുവിപരീതമായി ചികിത്സിയ്ക്കാതെ വ്യാധിവിപരീതമായി മാത്രം ചികിത്സിക്കരുത്. കാരണനാശം കൂടാതെ കാര്യനാശം ഉണ്ടാവുകയില്ല എന്നതു സാമാന്യമായ നിയമമാണ്. എല്ലാ രോഗങ്ങളേയും ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാമെന്നു കരുതരുത്. എന്തെങ്കിലും വിശിഷ്ടമായ കാരണംകൊണ്ട് രോഗം മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ അതു സാധ്യമല്ല എന്നുകരുതുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളു. അതുകൊണ്ടാണ് വ്യാധീൻ സാധ്യാൻ ഉപാചരേൽ എന്നു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത്. വികാരാഃ സാധ്യസമ്മതാഃ എന്നു മുമ്പും പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

വിഷമസ്വസ്ഥവൃത്താനാമേതേ രോഗാസ്തഥാƒപരേ/
ജായന്തേ ƒനാതുരസ്തസ്മാൽ സ്വസ്ഥവൃത്തപരോ ഭവേൽ//
രോഗാസ്തഥാ ന ജായന്തേ പ്രകൃതിസ്ഥേഷു ധാതുഷു/
ധാതവശ്ചാഭിവർധന്തേ ജരാമാന്ദ്യമുപൈതി ച//
വിധിരേഷ വികാരണാമനുൽപ്പത്തൗ നിദർശിതഃ/
നിജാനാമിതരേഷാം തു പൃഥഗേവോപദേക്ഷ്യതേ//

വിഷമസ്വസ്ഥവൃത്താനാം (വിഷമമായ സ്വസ്ഥവൃത്തത്തോടു കൂടിയവർക്കു, സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികളെ വേണ്ടപോലെ അനുസരിയ്ക്കാത്തവർക്ക്) ഏതേ രോഗാഃ (ഇങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങളും) തഥാ അപരേ രോഗാഃ ച (അപ്രകാരം തന്നെ മറ്റുള്ള രോഗങ്ങളും) ജായന്തേ (ഉണ്ടാകുന്നു) തസ്മാൽ അനാതുരഃ സ്വസ്ഥവൃത്തപരഃ ഭവേൽ (അതുകൊണ്ട് രോഗമില്ലാത്തവൻ സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ നിഷ്ഠയുള്ളവനാകണം.) തഥാ ധാതുഷു പ്രകൃതിസ്ഥേഷു (അപ്രകാരം ധാതുക്കൾ സ്വാഭാവത്തിലിരിയ്ക്കുമ്പോൾ) രോഗാഃ ന ജായന്തേ (രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ല) ധാതവഃ അഭിവർധന്തെ ച (ധാതുക്കൾ പുഷ്ടിപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.) ജരാമാന്ദ്യം ഉപൈതി ച (വാർധക്യം പതുക്കെമാത്രം ബാധിക്കുന്നു) നിജാനാം വികാരാണാം അനുൽപ്പത്തൗ ഏഷഃ വിധിഃ നിദർശിതഃ (നിജങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനു ഈ വിധി ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.)

ഇതരേഷാം വികാരാണാം അനുൽപ്പത്തൗ തു വിധിഃ പൃഥക് ഏവ ഉപദേക്ഷ്യതേ (മറ്റു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനു പ്രത്യേകിച്ചുതന്നെ വിധി ഉപദേശി യ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.)

സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികളെ വേണ്ടവിധമനുസരിയ്ക്കുന്നവന് മലായനങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങളും മറ്റുതരത്തിൽ ഹൃദയം മുതലായ ആശയ ങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തികച്ചും ആരോഗ്യത്തെ അനുഭവിയ്ക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ സ്വസ്ഥവൃ ത്തത്തെ അനുസരിയ്ക്കുന്നതിനു നിഷ്കർഷയു ള്ളവനാകണം. ദോഷധാതുമ ലങ്ങളെ ഒന്നിച്ചുതന്നെ ധാതുക്കൾ എന്നുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ജായന്തേ ഹേതു വൈഷമ്യാദ്വിഷമാ ദേഹധാതവഃ ഹേതുസാമ്യാത്സമാസ്തേഷാം സ്വഭാവോപരമ സ്സദാ- കാരണത്തിന്റെ വൈഷമ്യം കൊണ്ട് (വേണ്ടവിധമിരിക്കായ്കകൊണ്ട്) ദേഹത്തെ നിലനിർത്തുന്ന ധാതുക്കൾ (ദോഷധാതുമലങ്ങൾ) വിഷമങ്ങളായിത്തീ രുന്നു. കാരണത്തിന്റെ സാമ്യം(വേണ്ടവിധമിരിയ്ക്കൽ) കൊണ്ട് അവ സമങ്ങ ളായിത്തീരുന്നു. ഇതു സ്വാഭാവികമാകുന്നു. കാരണത്തിന്റെ സാമ്യമാണു സ്വസ്ഥ വൃത്തവിധികളിൽകൂടി വിവരിയ്ക്കപ്പെട്ടത്. സ്വഭാവോപരമം, സ്വാഭാവികമായ രോഗശമനം, കാരണമനുസരിച്ചു കാര്യമിരിക്കുക എന്നത് പ്രതിബന്ധമൊന്നുമി ല്ലെങ്കിൽ, പ്രകൃതിയിലെ സ്വഭാവമാകുന്നു. മഞ്ഞും മഴയും വെയിലുമാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, ശാരീരികങ്ങളായ പ്രക്രിയകളിലുണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റംകൊണ്ടു, അതാതിന്റെ സ്വഭാവത്തിനൊത്തു ദോഷങ്ങൾക്കു വൈഷമ്യമുണ്ടാക്കുന്നു. മഞ്ഞു കൊണ്ടു കഫവും വെയിൽകൊണ്ടു പിത്തവും മഴകൊണ്ട് വായുവും വർധി ക്കുമെന്നു സാമാന്യമായി പറയാം. ഋതുചര്യാവിധികൾകൊണ്ടാണ് ഇവയ്ക്കു പരിഹാരം നിർദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. വർധിച്ച കഫത്തെ വമനംകൊണ്ടും പിത്തത്തെ വിരേചനംകൊണ്ടും വാതത്തെ വസ്തികൊണ്ടും എന്ന് സാമാന്യ മായ നിർദ്ദേശമാണ്. ശോധനം ചെയ്യത്തക്കവിധം അത്ര വർധിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ ശമ നങ്ങളായ ഉപചാരങ്ങൾ മതിയാകും. ഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയപ്പെട്ടതെല്ലാം ഉദാഹ രണം മാത്രമാണ്. ബുദ്ധിയുള്ളവൻ ആലോചിച്ചു ഔചിത്യത്തോടെ തല്ക്കാലോ ചിതമായി വേണ്ടതുചെയ്യണം. കേരളത്തിലെ ദേശസ്ഥിതിയും കാലസ്ഥിതിയും സാമാന്യമായി സാധാരണം (അധികമൊന്നും ഒരു പരിധിവിട്ട് വർധിക്കാത്തത്) ആകയാൽ കഫവും പിത്തവും വാതവുമൊന്നും ഒരു പരിധിവിട്ട് വർധിക്കുന്നി ല്ല. സുഖസാധ്യമായ രോഗത്തെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ അതുല്യദൂഷ്യദേശർത്തു പ്രകൃതിഃ എന്നുള്ളതിലെ ദേശം, ഋതു എന്നിവ ഇവിടെ പ്രത്യേകം ചിന്തിയ്ക്കത്തേ ക്കതാകുന്നു. ഋതുകാലത്തെക്കുറിക്കുന്ന ദേശവും കാലവും സ്വഭാവംകൊണ്ടു അനുകൂലമാണെങ്കിലേ ദോഷം പരിധിവിട്ടു വർധിക്കുന്നുള്ളു. കേരളത്തിലെ സ്ഥിതിക്കു സാമാന്യമായി കോഷ്ഠശുദ്ധി വരുത്തുന്നതിൽക്കവിഞ്ഞുള്ള ശോധനം മിക്കവാറും ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി ആവശ്യമായിത്തീരുന്നില്ല.

കോഷ്ഠശുദ്ധി വരുത്തി വാതാതപികമായ എന്തെങ്കിലും രസായനമോ വാജീകരണമോ ശീലിയ്ക്കുന്നതും നല്ലതാകുന്നു. നിജമെന്നത് നിദാനം കൊണ്ടു ദോഷം ദുഷിച്ചു ധാതുക്കളേയും മലങ്ങളേയും ദുഷിപ്പിച്ചുണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ്. അങ്ങനെയല്ലാതെ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗത്തെ ആഗന്തുവെന്നു പറയുന്നു.

യേ ഭൂതവിഷവായ്വഗ്നിസമ്പ്രഹാരാദിസംഭവാഃ /
നൃണാമാഗന്തവോ രോഗാഃ പ്രജ്ഞാതേഷപരാധ്യതി //

യേ രോഗാഃ (യാതൊരു രോഗങ്ങൾ) ഭൂതവിഷവായ്വഗ്നിസമ്പ്രഹാരാദി സംഭവാഃ നൃണാം ആഗന്തവഃ (ഭൂതം, വിഷം, വായു, അഗ്നി, സമ്പ്രഹാരം മുതലായവകൊണ്ട് മനുഷ്യർക്കു ആഗന്തുകങ്ങളായി ഉണ്ടാകുന്നുവോ) തേഷു പ്രജ്ഞാ അപരാധ്യതി (അവയിൽ പ്രജ്ഞ അപരാധിയാകുന്നു.)

ഭൂതങ്ങൾ പുറമെനിന്നു സംക്രമിച്ചു ബാധിക്കുന്നവയാകുന്നു. വിഷം സർപ്പത്തിന്റെയും മറ്റും കടികൊണ്ടും മറ്റും ബാധിക്കുന്നതാകുന്നു. വായു കൊടുങ്കാറ്റും മറ്റും, അഗ്നി തീപ്പൊള്ളലും മറ്റും സമ്പ്രഹാരം അടിയും ഇടിയും മറ്റും ഇവയും ഇവപോലെയും ബാഹ്യങ്ങളായ, പുറമെനിന്നു വന്നുചേരുന്ന, രോഗങ്ങളാണ് ആഗന്തുക്കൾ. ആഗന്തു എന്നപദത്തിൽ പ്രതീക്ഷിക്കാതെ വന്നുചേരുന്നത് എന്നർത്ഥം. ഇങ്ങനെയാണു കാരണമെങ്കിലും ബാധിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, ദോഷങ്ങളെ ദുഷിപ്പിച്ചു ധാതുക്കളെ ബാധിച്ചുതന്നെയാണ് രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പരിഹാരത്തോടെ, ദോഷങ്ങൾക്കു വിപരീതമായാണു അവബുദ്ധിയുടെ ചികിത്സ. പ്രജ്ഞയ്ക്ക്ബുദ്ധിയെന്നു താല്പര്യം. സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു നല്ലവണ്ണം ആലോചിച്ച് മുൻകൂട്ടിത്തന്നെ തക്കവിധം പരിഹാരങ്ങളെ മുൻകരുതലായി കൈക്കൊണ്ടാൽ കുറെയൊക്കെ ബാധയെ ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നു താല്പര്യം. നിജങ്ങളായ രോഗങ്ങളിലും മനസ്സിരുത്തി ബുദ്ധിപൂർവ്വം അപഥ്യങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി കാലദേശോചിതമായി പഥ്യത്തെ അനുസരിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ കാരണത്തെ ഒഴിവാക്കി രോഗത്തെ തടയാമായിരുന്നു. ആത്യന്തികമായി പ്രജ്ഞാപരാധംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയാണ് എല്ലാ രോഗങ്ങളുമെന്നു പറയാം. ആഗന്തുകങ്ങളായ കാരണങ്ങൾ ദോഷവൈഷമ്യത്തിനു നേരിട്ടുകാരണമാകുന്നത് ആഗന്തുകരോഗം, അപഥ്യങ്ങൾകൊണ്ടു ദോഷം കോപിച്ചുണ്ടാവുന്നതു നിജരോഗം എന്നുവകതിരിച്ചു ധരിക്കാം. ഇപ്പറഞ്ഞതിൽ ചയം, കോപം, പ്രസരം, സ്ഥാനസംശ്രയം എന്നിങ്ങനെയുള്ള സംപ്രാപ്തിയുടെ ഘട്ടങ്ങളെല്ലാം കടന്നാണു രോഗമുണ്ടാവുന്നത്. നിദാനം, പൂർവ്വരൂപം, രൂപം, ഉപശയം, സമ്പ്രാപ്തി എന്നിങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥകളോടുകൂടി ഉണ്ടാകുന്നരോഗമാണു നിജമെന്നുംപറയാം.ആഗന്തുവിൽ സാമാന്യമായി അപ്രകാരമുള്ള സംപ്രാപ്തിയെ പറയാൻ കഴിയുകയില്ല.

ഈർഷ്യാശോകഭയക്രോധമാനദ്വേഷാദയശ്ച യേ/
മനോവികാരസ്തേഽപ്യുക്താഃ സർവ്വേ പ്രജ്ഞാപരാധജാഃ//

ഈർഷ്യാശോകഭയക്രോധമാനദ്വേഷാദയഃ യേ മനോവികാരാഃ ഉക്താഃ (ഈർഷ്യ, ശോകം, ഭയം, ക്രോധം, മാനം, ദ്വേഷം തുടങ്ങി യാതൊരു മനോവികാരങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ) തേ അപി ആഗന്തവഃ (അവയും ആഗന്തുക്കൾ ആകുന്നു.) സർവ്വേ പ്രജ്ഞാപരാധജാഃ (എല്ലാം തന്നെ പ്രജ്ഞാപരാധം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയാകുന്നു.)

ഈർഷ്യ=അന്യന്റെ ഉത്കർഷം സഹിയ്ക്കവയ്യായ്ക, അസൂയ എന്നുപറയാം. ശോകം=സങ്കടം, ഭയം =പേടി, ക്രോധം=കോപം, ദ്വേഷം=വെറുപ്പ് മുതലായവ എന്നതുകൊണ്ട് പക്ഷപാതവും മറ്റും കുറിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ഇതെല്ലാം തന്നെ മറ്റൊരാൾ കാരണമായി, മറ്റൊരാളെ ഉദ്ദേശിച്ചുണ്ടാകുന്നവയാകയാൽ ആഗന്തുക്കൾ (പുറമെനിന്നു വന്നുചേരുന്നവ) എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. എല്ലാം തന്നെ പ്രജ്ഞാപരാധം, അവിവേകം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയാകുന്നു.

ത്യാഗഃ പ്രജ്ഞാപരാധാനാമിന്ദ്രിയോപശമഃ സ്മൃതിഃ/
ദേശകാലാത്മവിജ്ഞാനം സദ്വൃത്തസ്യാനുവർത്തനം//
ആഗന്തൂനാമനുൽപ്പത്താവേഷ മാർഗോ നിദർശിതഃ/
പ്രാജ്ഞഃ പ്രാഗേവ തത്കുര്യാദ്ധിതം വിദ്യാദ്യദാത്മനഃ//

പ്രജ്ഞാപരാധാനാം ത്യാഗഃ (പ്രജ്ഞാപരാധങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കൽ) ഇന്ദ്രിയോപശമഃ(ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഒതുക്കം) സ്മൃതിഃ (ഓർമ്മ) ദേശകാലാത്മവിജ്ഞാനം (ദേശത്തേയും കാലത്തേയും അവനവനേയും കുറിച്ചുള്ള അറിവ്) സദ്വൃത്തസ്യ അനുവർത്തനം (സദാചാരത്തിന്റെ അനുസരണം) ആഗന്തൂനാം അനുൽപ്പത്തൗ ഏഷഃ മാർഗഃ നിദർശിതഃ(ആഗന്തുക്കളായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിയ്ക്കുന്നതിന്നു ഈ ഉപായം ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.) യത് ആത്മനഃ ഹിതം വിദ്യാത് (യാതൊന്നു തന്റെ നന്മയ്ക്കു കാരണമെന്നു അറിയുമൊ) പ്രാജ്ഞഃ പ്രാക് ഏവ തത് കര്യാത് (അറിവും വിവേകവുമുള്ളവൻ മുമ്പുതന്നെ അതിനെ ചെയ്യണം)

രോഗം വന്നതിനുശേഷം ചികിത്സിക്കുവാൻ നോക്കുകയല്ല, രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടതിൽ മുൻകൂട്ടിത്തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണു അറിവുള്ളവൻ ചെയ്യേണ്ടത്. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രയോജനം അതാകുന്നു. നിദാനത്തിന്റെയും ചികിത്സിതത്തിന്റെയും വിവരണത്തിന്റെ മുഖ്യപ്രയോജനം ഹിതചര്യയിൽ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അതിഭയങ്കരങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ വരാനിടയുണ്ടെന്നും എന്തെന്നില്ലാത്ത ക്ലേശങ്ങൾ സഹിക്കേണ്ടിവരുമെന്നും എന്തെന്നില്ലാത്ത പണച്ചിലവു വരുമെന്നുമുള്ള താക്കീതാകുന്നു. ആഢ്യോ രോഗീ എന്നു വാഗ്ഭടൻ പറഞ്ഞതിന്റെ സാരസ്യത്തെ ഈ വിധത്തിലും കാണണമെന്നു തോന്നുന്നു. ഹിതചര്യയിൽ മനസ്സിരുത്തുക അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ടി എന്തെന്നില്ലാതെ പണം ചിലവാക്കേണ്ടതായി വരും. ജീവിതത്തിലെ ചെറിയചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ മനസ്സിരുത്തിയാൽ വലിയ വലിയ സങ്കടങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷനേടാൻ കഴിയും.

ആരോഗ്യം കൊണ്ടേ രോഗത്തിൽനിന്നു രക്ഷനേടാൻ കഴിയൂ. രോഗം ശമിച്ചാലും സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികളിൽ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ വീണ്ടും രോഗം ബാധിക്കാനിടയുണ്ട്. ചികിത്സകൊണ്ട് രോഗം പലപ്പോഴും മാറുന്നത് മറ്റൊരു രോഗമായിട്ടാണ്.

ആലോചനയില്ലായ്മയും തെറ്റായ അറിവും കൊണ്ട് അഹിതത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് പ്രജ്ഞാപരാധം. അതാതു വിഷയത്തിൽ ആസക്തിയോടെപ്രവർത്തിയ്ക്കാൻ അനുവദിയ്ക്കാതെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കണം. ഗുണദോഷങ്ങളേയും അനുഭവങ്ങളേയും കുറിച്ചു ഓർമ്മവേണം. ഉപദേശങ്ങൾ നിരുപാധികമായി അനുസരിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ദേശത്തിന്റെയും കാലത്തിന്റെയും അവനവന്റെയും സ്ഥിതിക്കനുസരിച്ചാണു ഏതുപദേശത്തിന്റെയും പ്രായോഗികത ഇരിക്കുന്നത്. ഇതെല്ലാം അറിഞ്ഞു സദാചാരത്തെ അനുസരിക്കുകകൊണ്ട്, ഇവിടെപറയപ്പെട്ട ആഗന്തുകങ്ങളായ രോഗങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും എന്നാണു ശാസ്ത്രത്തിന്റെ താല്പര്യം. അറിവുള്ളവൻ, ആപത്തുവരുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ, കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചറിഞ്ഞു മുൻകൂട്ടിത്തന്നെ പരിഹരിച്ച് സുരക്ഷിതനായിരിക്കണം എന്നു താല്പര്യം.

ആപ്തോപദേശപ്രജ്ഞാനം പ്രതിപത്തിശ്ച കാരണം/
വികാരണാമനുൽപ്പത്താവുൽപ്പന്നാനാം ച ശാന്തയേ//

ആപ്തോപദേശപ്രജ്ഞാനം (ആപ്തന്മാരുടെ ഉപദേശത്തെ വഴിപോലെ ധരിക്കൽ) പ്രതിപത്തിഃ ച (അങ്ങനെ ധരിച്ചതിന്റെ താത്പര്യത്തെ മനസ്സിലാക്കൽ) വികാരാണാം അനുൽപ്പത്തൗ (രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കുന്നതിന്നും) ഉൽപ്പന്നാനാം ച ശാന്തയേ (വന്ന രോഗങ്ങളുടെ ശമനത്തിനും)കാരണം (ഉപായം ആകുന്നു)

ആപ്തഃ യഥാർത്ഥവേത്താ-ആപ്തൻ വസ്തുതയെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി അറിയുന്നവനും പറയുന്നവനും ആകുന്നു. പ്രാമാണികങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ആപ്തന്മാരായ ആചാര്യന്മാരാൽ രചിയ്ക്കപ്പെട്ടവയാകുന്നു. ആയുർവേദത്തെ സംബന്ധിച്ച്, ചരകസുശ്രുതവാഗ്ഭടഗ്രന്ഥങ്ങൾ ആപ്തവാക്യങ്ങളാകുന്നു. അവയാണു ആയുർവേദത്തെ സംബന്ധിച്ച വേദം. ആപ്താഗമസ്താവദ് വേദഃ/ യച്ചാന്യോ ƒപി വേദാർത്ഥാദവിപരീതഃ, പരീക്ഷകൈഃ പ്രണീതഃ ശിഷ്ടാനുമതോ ലോകാനുഗ്രഹപ്രവൃത്തഃ ശാസ്ത്രവാദഃ /സ ചാപ്താഗമഃ (ചരകം സൂത്രം-11) വേദമാണു ആപ്തവാക്യം. ശാസ്ത്രത്തെ യുഗാനുരൂപമാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി വേദാർത്ഥത്തിന്നു വിപരീതമാകാത്തവിധത്തിൽ പരീക്ഷകന്മാരാൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടു നിർമ്മത്സരന്മാരാൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട് ലോകത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രയോജനപ്പെടുന്ന ഗ്രന്ഥവും ആപ്തവാക്യം തന്നെയാകുന്നു. ആപ്തനെ യഥാർത്ഥവേത്താവെമെന്നു പറയുന്നത് അവരുടെ ഉപദേശങ്ങളുടെ താല്പര്യം എന്നെന്നും പ്രയോജനപ്പെടുന്നു, അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നതു കൊണ്ടാണ്. താല്പര്യമറിയാതെ ശാസ്ത്രത്തെ ഉരുവിടുന്ന വൈദ്യനെ ചികിത്സയ്ക്കുവിളിച്ചുകൂട എന്നു വാഗ്ഭടൻ പറയുന്നു. അജ്ഞാതശാസ്ത്രസദ്ഭാവാൻ ശാസ്ത്രമാത്രപരാ

യണാൻ ത്യജേദ് ദൂരാദ്ഭിഷക്പാശാൻ പാശാൻ വൈവസ്വതാനിവ. ഇങ്ങനെയുള്ള ആപ്തന്മാരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ,കാലോചിതമായി അറിഞ്ഞു അനുസരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ഇപ്പോഴും പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടാണു ആയുർവേദം സിദ്ധാന്തപരമായി ശാശ്വതമെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. ഈ വിഷയം ചരകത്തിൽ സന്ദർഭാനുസാരേണ ചർച്ചചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ശാശ്വതോ്യമായുർവേദഃ.

ബുദ്ധിവിദ്യാവയഃശീലധൈര്യസ്മൃതിസമാധിഭിഃ/
വൃദ്ധോപസേവിനോ വൃദ്ധാഃ സ്വഭാവജ്ഞാ ഗതവ്യഥാഃ//
സുമുഖാഃ സർവ്വഭൂതാനാം പ്രശാന്താഃ ശംസിതവ്രതാഃ/
സേവ്യാഃ സന്മാർഗവക്താരഃ പുണ്യശ്രവണദർശനാഃ//

ബുദ്ധിവിദ്യാവയഃശീലധൈര്യസ്മൃതിസമാധിഭിഃ വൃദ്ധാഃ (ബുദ്ധി, വിദ്യാ, വയസ്സ്,ശീലം, ധൈര്യം, സ്മൃതി, സമാധി എന്നിവകൊണ്ട് വൃദ്ധന്മാരും) വൃദ്ധോപസേവിനഃ (വൃദ്ധന്മാരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവരും)സ്വഭാവജ്ഞാഃ (സ്വഭാവത്തെ അറിയുന്നവരും) ഗതവ്യഥാഃ (ഉത്കണ്ഠയില്ലാത്തവരും) സർവ്വഭൂതാനാം സുമുഖാഃ (എല്ലാവരോടും, എല്ലാ ജന്തുക്കളോടും കൂടി, സൗമ്യമായ ഭാവമുള്ളവരും) പ്രശാന്താഃ (ആരോടും ഒരിയ്ക്കലും ക്ഷോഭമില്ലാത്തവരും) ശംസിതവ്രതാഃ (നിഷ്ഠയോടെ നിയമങ്ങളെ അനുസരിയ്ക്കുന്നവരും) സന്മാർഗവക്താരഃ (സന്മാർഗത്തെ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നവരും) പുണ്യശ്രവണകീർത്തനാഃ (കേൾക്കുന്നതും പറയുന്നതും തന്നെ പുണ്യമായിട്ടുള്ളവരുമായ സജ്ജനങ്ങൾ സേവിയ്ക്കത്തക്കവരാകുന്നു.)

ബുദ്ധി=വിവേകം, വിദ്യ=അറിവ്, വയസ്സ്=പ്രായം, ശീലം=സദാചാരം ധൈര്യം=പതർച്ചയില്ലായ്മ, ചാഞ്ചല്യമില്ലായ്ക, സ്മൃതി= ഓർമ്മ,സമാധി= ഏകാഗ്രത ഇവകൊണ്ടു വൃദ്ധന്മാർ. വയസ്സുകൊണ്ടില്ലെങ്കിലും ബുദ്ധിമുതലായവയിൽ ഓരോന്നിന്റെയും ഉത്കർഷംകൊണ്ടും വാർധക്യം ഉണ്ടാകാം. അവരും ആദരണീയരാകുന്നു. അവരും വൃദ്ധന്മാരെ ഉപസേവിക്കുന്നവരാകണം. അതു വിനയത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. സ്വഭാവം പ്രകൃതി, ഓരോന്നും അതാതിന്റെ പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്താണിരിയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെയുള്ള ഗുണങ്ങൾ അവനവന്നുമുണ്ടാകുന്നതിന് ശ്രദ്ധിയ്ക്കണമെന്നു താല്പര്യം. അതിനുള്ള ഉപായം, അവയുള്ളവരോടുള്ള ആദരവും സംസർഗ്ഗവുമാകുന്നു എന്നു താൽപര്യം.

ആഹാരാചാരചേഷ്ടാസു സുഖാർത്ഥീ പ്രേത്യ ചേഹ ച //
പരം പ്രയത്നമാതിഷ്ഠേദ്ബുദ്ധിമാൻ ഹിതസേവനേ/

ബുദ്ധിമാൻ (ബുദ്ധിയുള്ളവൻ) പ്രേത്യ ഇഹ ച (മരണശേഷവും ഇവിടെയും- ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെയും) സുഖാർത്ഥീ (സുഖത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ) ആഹാരചാരചേഷ്ടാസു (ആഹാരത്തിന്റെയും ആചാരത്തിന്റേയും പ്രവൃത്തിയുടെയും കാര്യങ്ങളിൽ) ഹിതസേവനേ (ഹിതമായിട്ടുള്ളതിനെ ശീലിക്കുന്നതിൽ) പരം പ്രയത്നം ആതിഷ്ഠേൽ (വളരെ നിഷ്കർഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു.)

സുഖമിവിടെ ആരോഗ്യംകൊണ്ടുള്ളതു മാത്രമല്ല, എല്ലാ സംഗതികളിലും അനുഭവപ്പെടുന്നതാകുന്നു. ആചാരമിവിടെ സ്വധർമ്മമാകുന്നു. അതു സാമാന്യമായി മറ്റുള്ളവരോടുള്ള പെരുമാറ്റത്തിന്റെ രൂപത്തിലുള്ളതാകുന്നു. ചേഷ്ട(പ്രവൃത്തി) മനസ്സും വാക്കും ശരീരവുംകൊണ്ട് ചെയ്തു പോകുന്നതാകുന്നു. അതൊന്നും പാപമാകാതെ, എല്ലാം പുണ്യമാകുന്നതിനു മനസ്സിരുത്തണമെന്നു താല്പര്യം. ഹിംസാദികളുടെ സ്പർശമുള്ളതു പാപവും അഹിംസാദികളുടെ സ്വഭാവമുള്ളതു പുണ്യമെന്നും പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ നടപ്പിലിരിക്കുന്ന ഒരു ദുശ്ശീലത്തെ എടുത്തുകാണിച്ചുകൊണ്ടു അധ്യായത്തെ അവസാനിപ്പിയ്ക്കുന്നു.

ന നക്തം ദധി ഭുഞ്ജീത ന ചാപ്യഘൃതശർക്കരം/
നാമുദ്ഗയൂഷം നാക്ഷൗദ്രം നോഷ്ണൈർ നാമലകൈർവിനാ//
ജ്വരാസൃക്പിത്തവീസർപ്പകുഷ്ഠ പാണ്ഡ്വാമയഭ്രമാൻ/
പ്രാപ്നുയാൽക്കാമലാം ചോഗ്രാം വിധിം ഹിത്വാ ദധിപ്രിയഃ//

നക്തം ദധി ന ഭുഞ്ജീത (രാത്രി തൈരു കൂട്ടരുത്) അഘൃതശർക്കരം അപി ച ന ഭുഞ്ജീത (പകൽ കൂട്ടുകയാണെങ്കിൽത്തന്നെ നെയ്യും പഞ്ചസാരയും ചേർക്കാതെയും കൂട്ടരുത്.) അമുദ്ഗയൂഷം ന (ചെറുപയറുചാറു കൂട്ടാതെയും അരുത്) അക്ഷൗദ്രം ന (തേൻ കൂട്ടാതെയും അരുത്) ഉഷ്ണൈഃ ന (ഉഷ്ണദ്രവ്യങ്ങളോടു ചേർത്തും അരുത്) ആമലകൈഃ വിനാ ന (നെല്ലിക്ക കൂട്ടാതെയും അരുത്)

വാഗ്ഭടൻ നിത്യം നോ എന്നുകൂടിപറയുന്നു. എങ്ങനെയായാലും നിത്യം തൈരുപയോഗിക്കരുത്, എന്നു താത്പര്യം.

വിധിം ഹിത്വാ ദധിപ്രിയഃ (വിധിപോലെയല്ലാതെ തൈരു ശീലിച്ചവർക്ക്) ജ്വരാസൃക്പിത്തവിസർപ്പകുഷ്ഠപാണ്ഡ്വാമയഭ്രമാൻ(ജ്വരം, രക്തപിത്തം, വിസർപ്പം,കുഷ്ഠം, പാണ്ഡുരോഗ ഭ്രമം-തലചുറ്റ്) ഉഗ്രാം കാമിലാം ച (അതികഠിനമായ കാമലാരോഗവും) പ്രാപ്നുയാൽ (ഉണ്ടാകാം)

തൈരിന്നുള്ള ദോഷം തീരുന്നതിനു പരിഹാരമായി കൂട്ടിക്കഴിയ്ക്കാവുന്ന ചില പദാർത്ഥങ്ങളാണിവിടെ പറയപ്പെട്ടത്. വല്ല സദ്യക്കോ മറ്റോ വേണമെങ്കിൽ തൈരു കൂട്ടാം. മോരു നിത്യം കൂട്ടാവുന്നതാണ്.

---

* മാനേജിങ്ങ് ട്രസ്റ്റി

വി. കെ. ആർ. ടി. ഫൗണ്ടേഷൻ ചാലക്കുടി

ഭാരതീയ വൈദ്യ
സംവാദം

സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ നിരക്ക്

10 വർഷം	-	രൂ. 500/-
5 വർഷം	-	രൂ. 250/-
1 വർഷം	-	രൂ. 60/-

ചർച്ചകൾ
ശാസ്ത്ര ലേഖനങ്ങൾ
പഠനക്കുറിപ്പുകൾ

സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് ദീർഘകാല വരിസംഖ്യ - രൂ. 5,000/-
ഫൗണ്ടേഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് രൂ. 1,000/- സംഭാവനയായി
നൽകുന്നവർക്ക് ആജീവനാന്തം പുസ്തകം സൗജന്യം

വിലാസം
എഡിറ്റർ, ഭാരതീയ വൈദ്യസംവാദം
വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട് ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ
ആയുർവേദിക് സ്റ്റഡീസ്
രാജവിഹാർ, ചാലക്കുടി, തൃശ്ശൂർ - 680 307.

അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹം (പ്രകാശികാവ്യാഖ്യാ)

1.	സ്വസ്ഥവൃത്തം	- 75.00
2.	മൂലസിദ്ധാന്തം	- 75.00
3.	ദ്രവ്യവിജ്ഞാനം	- 75.00
4.	ശാരീരം	- 75.00
5.	കർമ്മപരിചയം	- 96.00
6.	ശല്യതന്ത്രം	- 80.00
7.	നിദാനം	- 80.00
8.	ചികിൽസിതം പൂർവ്വാർദ്ധം	- 80.00
9.	ചികിൽസിതം പരാർദ്ധം	- 90.00
10.	ബാലഗ്രഹ ചികിൽസിതം	- 60.00
11.	ഊർദ്ധ്വാംഗ ചികിൽസിതം	- 90.00
12.	വിഷം, രസായനം, വാജീകരണം	- 90.00

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

REGISTERED WITH THE REGISTRAR OF NEWS PAPERS FOR INDIA
RNI No : KERMAL 10686/11/1/2002-TC

ISO 9001 Registered KPMG The Quality Advantage

Curing body,
the way
mind desires...

TREATMENTS FOR
ORTHOPAEDIC
RHEUMATIC
NEUROLOGICAL &
SPORTS INJURIES

SREERANGOM™
C.V.N. KALARI
CHIKILSAKENDRAM

a traditional ayurvedic kalari hospital
(ISO 9001 Registered)

ശ്രീരംഗം സി. വി. എൻ. കളരി ചികിത്സാകേന്ദ്രം
ചമ്പക്കര

ശ്രീരംഗം റോഡ്, കോട്ടയം, കേരളാ - 686 540.
ഫോൺ : 486114, 486115 (Hosp.) 485214 (Fax)
E-mail : sreerangom@satyam.net.in,
www.sreerangomayur.com

ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ കീഴിൽ മറ്റ് ബ്രാഞ്ചുകളോ ഏജൻസികളോ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല.

EXUM KTM